

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

اسال م ت خ ا ع ض ی ض . هذت ا تنک ت لثت ی سوی اسرای تکئی ک  
 ای جا ه ع ق و ط ص د ک ش ت ض ای ی ف ش گ د س ب س ای ت ای ه خ ت ل ف  
 ه ت س ل ج س ت ج ت دم تا ت ال خ ش ط ث ق ض ش رب ال و ث ل ج ی ذ ی ات ذ ل ر ت  
 سا دس ه س د خ م ا ج ش ا ک ن د س ت و ی ه ا 4831 س اص ف ل ی ک ن ت خ ا  
 ه ش ک ض ی ه ج و ع سوی اسرای تکئی ک ای ه ف ق ض ی ش ک ت ک ش ر م ک ت ا ت  
 ال و ا ن ل ث ش س ی اس ه ث ث ت ع و ط ق ی سا پس اص ه ال دس خ دم حس ک ش د  
 ن ا ذ ت غ ی ی ش ات خ ت ی د س و ا ت ا ع ص د گ ی ت ا م ه س ی ش ص د گ ی ه ی ت ا  
 ی س ل س ل سوی اسرای ه ف ق ی د س اص ف ای ع ض ض ذ ذ ف ای ج ی ذ  
 ت ش ای خ د ا ت خ ا ک ش د م ت ا د س ت ای ج ذ ی ذ ت ت ش اس ت ا ن ط ق ش اس  
 ک ش م د ت پی ط ش ف ت ای ه و ت ی پ ی و ی ذ ا ک ش د م ک و ک ش ای د س ل ی ج ا ح و ل  
 ت ش م خ ر ت ای ی خ ا ذ ت و ی ذ ا ن ا ق ای ف ش گ ک ج ل ت چ ه ی ک ت  
 ای ی ه ذ ل ی ت ا س و ی و ی ل ی ط ی ش ش س ت و ت ا ک ت ش اس ت ا د ای ط ا ت  
 ه ف ق ی ت س گ ل م و گ ز ا ض ت ت ش ا ی ق د س د ا ش ا ق ج ت ش ای ای ی ه ح ت ل ی ط ای  
 ی ع ی ک ش م ت و ا م ه ط ا ن ک ا ه ل س و ی ل ی ای ل ط ای د س اص ف ای ت ک ل ل غ ت ش 05  
 س ی د ت ی ص ی ش ی ت د س ا ه ت ص س ل ی ش ای ه ت ی ذ ی ل م ک ک ت ا ب ج ا ه ع  
 ال ک ت ش ی کی ک ن ت ا ت د س ف ت ا س و س ی ص ت ای د س و ج ای ای ش ای ج ای  
 و س ذ ت ل ک ص د گ ی و ی ت ی ت ل اص ش ل ح ا ط ص د گ ی ط ا ت ج ش ت ک د ت ت د  
 د ذ ج ل گ و ش ی ک ف ش ن ت ا خ ا ذ ی ک ی ی ا ب ال ک ش ی کی ط ر گ ی ت ش ی  
 پی ن ک د پ ا د ا ش خ م ل م گ ش ف ت ا م .

یک پی ڈاٹسٹ اسٹیٹ فی ایڈیٹس اص ٹی کت اب جہ اع کت ش کی قویت ...

4ت ش ای هطال ع کھلا ای ای هتئی ت ای ذ ه ا ت اگت س ای ذ اگش ه من و س ت ی ت ذ ای ذ ک ای ای ت کئی ک اقل عا ج ه ع ج ض ای ای هی ک !!

اگتئی ت ش ای خ انھوی کتبا ال کت ش رگی اقل عا ه من و س ت ی ذ ای س ا ح ت و ا س ی ت ای ذ (تا ت ج ت دض اس ی ای هطال ع خ س ت گ ت ه ل ک ت ش اری ت ض نی چ ط ت و ت ش ک پ ش ی ت ت ط ن ت ش ای و ک ی ط دس دس ت ش س ر ق ا ت ل ی ت علامت گذاری داره

ح ه و ا ص ی ش طال ه ت کئی ک ای ک ی خ ط ی ت ک ط ذ ای س رگی کئی ذ) ج ض ک ا غ ز ی (تقا ت ظ ی ن ق س و ت HIGHLIGHT افض اس ت ش ای PDF Reader ش ی ل ی ق ی س و ت ا س ا س رگی کئی ذ.

1دس طل هطال ع وی طوی ت ف ک ش رگی ذ چ ط ل ی ی ت ی ک گت گت ض ذ س ر و ال دس ص ذ گی ض خصی خدمت ا ن ا ج ش ا ک ن ؟

اگش اقل عا ط ل ا ه دس ف یات س ی ی ای تص ی ش ط ی ی س و ی اس انس ی ذ دس گ گ ل ج س ت ج ض ذ ت س ی اص ف ش ض گ ا ا ی ت ش ت ی ای ه ح ط س ا داس ذ ای دس ص س ت ت و ول ت ه ی ای و ی ل ذی ذ.

6ط ی ک ت ا ل ه ک ت ش ی کی ح اصل 15 ج ه ی ت ا ض ذ دس ق ه ف ای ل HTML ک ت ف ع اص ی ش ا ص ط ال ی ق ی س ت ت ذ ی ل ت ک ت ال ک ت ش ی ض ذ اس ت ت ص ی ه ی ای ای اس ت ک ش س ر ق ی ط ی ک ج ل س سا هطال ع کئی ذ ت کئی ک گ ل ف ت ض ذ س ر ع ی کئی ذ ت ش ح ل ع و ت س ای ت و ش ی ی کئی ذ.

ابتدا سال هت س پ س ف ق و ص ل ی ذ.

(ض ا ش خ ی اص ف ای 48.5.6.43 )

ssajadshahrokhi@gmail.com

## کلیڈبیہ ۵٪ ت / رلن آل

ثغو آل :

### لقمض ل

هوت-ي چي قی ک قبل اف ی-ماصل لتضل در زندگی باید بدان تر کرداهن بایف "ثبی ثت- " تی بودن ثایتضل " امت . باید ثتوبم وجود ثبی ی ثین کثاید زندگی روزمره را تغییر داده " ث موت ثت- شدن صکت کرد.

اوی تت ی ثدن ثای رسیدن ث دف در - راهی گی ب ف ث اراده " ج- " استمرار دارد ، قتل کلب ری نت .  
هی گیند دری ک هوبی بص ج غب ۵-ه مکرده بود آت- م-  
م- بگذارد ، مدتی گذشت " هوبی کی کی تی شدند ، اهبت ث گ تی ای ک " تی شدیم " " آتک زلمک ت اب هی کردند قه ثبی ک مرفی کی بود ، در دلشگ ات ای ب در واق . ی چ کدام تی نیستند .

نگیب ی کی اف هوبب افروبی خوشت- عبت " هوبلی ک اطراف را ثرت زی آهگب هی کرگ ات : " پلای ی لکز بمت ؟ "  
هی قثب ثب دیدن اله هوبو ، رو ثبی هی هوبب کرد گ ات : " ی چ کدام افی وب در واقع تی نیستید ت ی واقعی کنی امت ک ث ل ت آتاف پی خودت- هی خیزد " ث دنبال ای ورب را رن تز هی کند .

قدم التضرلّيق "تېي بودن" امت، بايټ غاين مپل افربي ي ک  
ن تي شوع عيقي ن صر کنگي ن .

## رلن دوم

در قسمت ال، پي-اهل ق تضرلّ تېي بودن ث-اي يي-ه ت تضرلّ  
ضجت کرديم در رلن ي دوم چند بهل هن ث-اي تضرلّ رپي ثبي  
هکي ن

1 پي قاف وعده دادن " ا مّف " فردا کدن:  
ي کي اف بزرگترين ي کال ته بوي ي امت ک فهبی هي غي ن تغيد -  
درف دگي " ار-اي ثبه يوبی را آغاگي ن و آل چي ي وال تي ث  
کار هپ-ي ن:

لف فردا ی-ه ک ن ."

"الی صلّ ی ندارم"

"افهب بعد آدم جديدي هي ن"

دلیل لای نگبر بردن چچی وال تیا یی امت کیب تی یتضل " **تغییر نیتین** یب آنقدر احمق یوبی دور " دجهت هتیی " آرهبی امت ک ذهنه بوی تواندت ای ای ثبّه یقی کند.

## 2. ی-ث ازبم تغیر اتوقی

و بر ک در قسمت گقبلتین ، ذهنه ب طور ییم بعث شده گوبیل  
 ثای ثبثل ندمت ندارد ، ثکل اف تغیرات کچکمت % چل هی  
 کند ، جیی امت ک دوه % بثل - تغیر کچکیه % ب هت عواهد  
 شد چب چایی هن یطنتی قانونی کی امت ، قانون ممیی تی هی  
 گوید ، " هزبثل ازبم کاره % ب هت خواهد شد. " هزبثل ، بثل " ای  
 کنی ک هی عواهد تغیر در زندگی خودت وجود آورد بایداف تغیرات  
 کچک رقی یی - کده " خود پابیندت ابکی تب هزوی ی  
 تغیرات کچک ، اادات " رفتار بی هب را تغیر داد " هز-ث  
 ضالت بزرگ در زندگی هی شود.

## ثخبل بی فی- تر کنید:

توی وی ک داریم ثای تغیرات قوی خال کب و قی  
 کن کدن خوردنی یی-یی  
 روزی 51 دقیقه پیاده روی کردن  
 کب و تدریج ص زری ب م

### بهبود عملکرد درهضگی بر

زودتر شهضل کار رفتن

ی- خواندن یگتبهت-ایکنت هبرتهای شلوی

### روابط تثب و ن-

ون- ثابضی هضحت آه یق صدا زدن

اهق ایوتعداد دقت لبخند زدن ث و ن -

نوبر تیء کردن اف و ن- در روز

3. ی-ی شدن : ی-ی شدن م وصل هن داشته در راه ایجاتضل،

% و هوای آب هی کند. ی-ی شدن در واق. عادت کردن تدریژی ث

ث-عی تخی-ات امت. طرل ی-ی شدن ثایتی تی ت امت:

### ی- گذاری ، هراقبت هن بکتب ة

### صبل ث تیش ی-یک هی پرداین:

ال ۴] ی- گذاری: و بور گاتین ذهنه ب وعده بی ال ی مدت

رأپذیرفته ثم غتی ث-ای ای ثب ه ربقی هی کند. خالکنی ک هی

گوید " دیگر افلی ی پل دروغ و یگین " و ی توانداف ذهن خود توق.

ثب ه یقی ث-ای رسیدن ثچی ی مقصودی را داشته باشد.

پل چتت-ک ذهنمان ثاب وتی وبت عدهمسوکیت بتی ز ی

ثتی ث دست آید، ثوی ی هرب ی-بی کتب مدت ی ک روزه

ثب خود هی گذاریم ، خال هی " اه-ف" ث-ای کب و ف ی خودی ی-ی

وَي غُرم. تُوِي تِي ت هِي تَأِين مَوارد دِيگَرِي رَأِي ق تَ ي-  
گَذارِي رُو زانِه خُود اَب هَگَين.

تَ طُورِ خُبَل

" اَمِّ م- اَلْاَب دَقْت نَحْرَفُ بِي اساتيدِم گَه هِي دَهَم."

" اَمِّ دَرَهضَل كَارِثِ تِي تِي بَزْدَه رَا عُن دَاشْت."

" اَمِّ تَ پَدْر " مَادَرِ مَنايِصَت -ا هِي وُي كُن."

" اَمِّ تَ وُن م نَكِبَرِ هَايِش كُوك هِي كُن."

...

دَقْت كُنيد كَ ي- بَ تَ اِي وُ بِي رُو ز ا م ت . يِّي تَ ذَهِي خُود بَگُوييد  
" وُ ي ا مِّ فَا ي مَوارد رَا رعايتِ كِي تَب ا ع- وُ شُوي تِي تِي ت  
ا گ- دَر رُو ز هَا ي دِيگَر ن ت وُ ي تِي تِي تِي پِي وُ تِي ن هِي نِئَان تَ تَدْرِيج  
تَغْييرِ تِي هِن رَا دَر خُود تَ وُ جُود اُورِ ي مِ اِي ي ا ف مِ ص ل ي- گَذارِي.



**۵] مراقبت:** و بنطور ک در ث غو گلبلیتین ل ه ب لِ پل اف ت وین  
 ت تغییرات کچک ، ه ا م ر ا ه ب م ج ق ه ی ی ن د در واقع در  
 ه / ب ث ل تغییر ه / ب ه ت ه ی شو گ ب ا تین ک ل ی ی ی ک " قانون ج ی ی " ا م ت .  
 پ ل ث ا ی ا ر ا ی ض ی ش ی ب ی ی ک ج ث ب خود گذاشتن ایض ت ی ب د  
 ت " ا ق ب ت " د ا ر ی م ، ی ی ب ا ی د و ا ر ه ا ق ب ه / ب ه ت ت ل ب ی ی ک ت  
 م پ و ب ل ه ی ج ن د ی ت ی ح ض گ ب ی ه ب ق ر ا ر ه ی گ یر ت ب ی ن ه ت -  
 چ ی ی ه / ب ه ت ب ی ی ا م ا د ت ا ی ب ه ت ن ب ت ا ی ی ن .

**ت ب ت ا ی ی ، پ ل ف ی - گ ذ ا ر ی ح ض گ ب ی ی ب ت ا ق ب ت ا ف ی -**  
**ق و ل ق ر ا ر ب ی خ و د در ل ر و ز د ا ر ی م .**

ص ب ل چ ب چ مراقبت ن ک د ی م ل ی ی ب ف ن د ر ت ل ی ا د ا ت گ ن ی ت ی خ و د  
 گ ه ت ب ر ش د ی م ب چ ی ن .

خ ا ل ی - گ ذ ا ش ت ی ن ت ا ی ک ب و ق ی ی ی ی ع ی ن . ط ب ق ق ا ن و ن  
 ه / ب ه ت ه و ب ث ل ت غ ی ی ر ، و ب ی ر و ف ه م ک ا ر ه ت ب ی ک ر ج ی ی ی ی ت -  
 ت ه ض ل ک ا ر ا م د ، ه ب ن ل ی ر غ م ا ق ب ت ب ی ت ی ن ل ی ن ش د ی م چ ن د  
 ی ی ی ی ت - ع و ر ی ن ا ک خ ه ب در چ ی ی م و ا ق ع ی ت ا ع ب ا ر ا د ی ی ب  
 ر ا ح ت ل ج ی م گ ی ی ی ن ، " ا م ف ک ع ا ة ش د ت ب ی ا ف ف ر د ا ی ی ه ی  
 ک ن " ا ی ی د ق ی ق ا ع ب ی ب ز ر گ ت ی ل ف ن ل ی ن ق ی ی ب گ ذ ا ش ت ن ی - ا م ت .

ر ا ه در م ت ا ی ی ا م ت ک در در ج ا غ ن ت م ر ا ق ب ت ق د ر ت ا ر ا د ه خ و د ر ا  
 ب ا ل ت ش ج ی ی ت ب چ ی ی ا ت ف ا ق ی ن ی ف ت د ، ا ه ب چ ب چ ت ا د ل ی ی ی - خ و د ر ا  
 ف ی ی ب گ ذ ا ش ت ی م ، ب ل ن د ی ی ن در ا د ا ه ر و ز ت ا ی - م ر ا ق ب ت خ و د  
**ا د ا م ه ن ی ن .**

لای ۶ ای ن ت ک هی گیند، " فردی دری کبھی بی ی لوغ پ ترتردد  
فهی ی عورد " ت ای ای ی ک ه و ب ث ل مردم " بی نشوتب ه / صدی ن ع ی ق  
رفت. "

ه ب ت ای ی ل ی ۶ " کار فرد هی خندیم ل ی در واقع در مواردی خودب  
ی ق پ ل افه هی ی خوردن م ی ع ی ق هی روین آ ی ی ت ل ی ج دی ت ی  
امت ک باید ه ا ق ب ت ای ی ی ن " چ ب چ ی - خود رف ی ی ب ای گ ت ی ن ت ل ن د  
ی ی ن ت ب ت راه خود ادامه دهیم " ت و ی گ ی ی ن در ادام ی روز  
ت ی ی ت - ه ر ل ق ب ی ی ن .

**دهن بة گت ب ت پ بوی بی** - رو ب ت ه ر و ر ی - ب ی ج ض گ ب ی "   
م ر ا ق ب ت ب ی ی ک در ل روز د ا ش ت ی ن ع م ل ک ر د خ و د ر ا ب ر ر س ی ک ر د ه "   
ب ق و ت " ای ا د ت خ و د ت ا ط ن ی ل ه ی ک ی ن .   
د ر س ت خ ل ی ک ت ی و ت ج ب ل ک پ ل ا ف ا ز ب م ت ب ف ی ت ب د ی ه ی ل ن آ ی   
ت ب ف ی ، ع م ل ک ر د خ و د ر ل ت ر ر س ت ی ض ل ی ل ه ی ک ن ن د ، ه ب ی ق ه ی ی ب ی روز   
ب ا ی د ا چ ر ا در ل روز گ ن ش ت ب ه ف ت ی ی گ ی ن ، ا گ ی ه ی ج ن د ی ت ی -   
م و ف ق ت و د ل ه ی ن ، خ د ا ی خ و د ر ا ی ک ک ی ن " چ ب چ د ر ت ل ا ه ت ا د ی م "   
ی - ر ف ی ی ب گ ذ ا ش ت ی م ، م ر ا ق ب ت ی ی ت ب ر و ف ب ع د در آ ی ت ل ک ه ر ت   
ی ک ن ت ی ی - ش د ه ا م ت ی ا ت ی ن .

رلن م م / تئي بي مغز ٔ وي- خودآگاه ٔ ناخودآگاه

دراي رلن هي غاي نكويهي -اهي مغق ٔ دهبى ضحنگي ن.

مغز نأبى قابليت بي ع برق العاده اي دارد، تَ طور كآف آي تَ "بيچيدتيي رلي بآربى" ياد هي كنند.

ربلت امت بدانيد كاري كحبيي ي مغز آني ت-ا ت- ام ت ب صدم بكي بر ي ك مپبه پي ت- ك هي تواند 4 ي لي مضم ب م ج در ح بي آ ز ب م دهد.

تبايي تعاريف ابغكني امت كتباف 15 درصد -هي ت مغز خود استفاده هي كند، چب بچهب ت ب اف يوي اف -هي ت مغق خود امت فانگي ن هي ت آين در چدين رشته ي دانشگي دكتوگي-ي ن ت فچنتبى زنده ي دنيا هل ي ن.

هي ت انگ ات دليل الي عدم شيگي-ي در متاف -هي ت مغق ي، آن بيبي دور تهب ستنديكي بي كتب مغي ات ي اقبت آي ب كوجودها، القيت اميد رالفه ب هي گيرند.

درای رلن تلاش هیکین ، ووی بی بیب مغز راه بی بیب - استفاده کردن افای ذخی - ی فوق العادین خدادای بیب هفین.

مغز زابی ت دو صورتنن یین تدی هی شود:

تینن تین ک- ی چپ راستیب تر ت عدم ارتبلاض بیبای هی ، تبگتای یی رول بسنده هی کین کین ک- ی چپ کاتطیل یی ، قیاسی حرف زدن رات- عهده دارد کین ک- ی راستببزن هب یی ، قوتطیل - ارتبب دارد.

تینن تین ک- ی بیب یی : هی بیب ت بی ارادی در ی و بالی مغز در و- خوداگا ، هی بی امور غیر ارادی در ی و بی بی یی مغز در و- ناخوداگا ورت هی پذیرد.

کارهای ارادی خلفه بی ک خوهبی را باد هفین ، راندگی هی کین ای بی هی کین ، راه هی-ین توین هی-ین ایی وبل مت ت تغو خواگب ذهن امت ک ههلی و شب لای مغز امت.

کارهای غیر ارادی هخل ت بی قلب ، ن غذا ، ولوی بی غی ، ایی قبیل وبل ه- ت تپی ووی یی مغز امت ویت ای در ای دخل تصرف کرد ایی و بی ناخوداگا ذهن امت.

هبتلمتی ببتتیی عوداگاه ناخوداگاه ذهن امت؟

در قرآنیب تَرَتْ آیَ 31 سورهت٪۔ آیَ 53 سورِ اما درمیابیم ،  
 وِی۔ ناخودآگاهان بی کُل وبت رات دقت خارق العاده ای بُعت  
 نَهَضِ شیندن یک اژ هَی دار ، چَه خت چَه هَی ، آی را  
 موردت زتیضّیل قرار دادهتت تکرار مکرر ، آی را بزرگ هی کند  
 هَب تبفِ نَای هِ ص٪ی٪ت رسیدهیان کَ دین بچات ؟  
 منظور افلیبت الی چی نت ؟ آی کَ چا در مال م تاکیدت۔ تکرار  
 اذکار گیت ؟ تا ایخ بل چا در روز دوشنبه 100 بلایب قبضیالبربت  
 هیگی ین ؟

توبلمی رموز داریبت قـ آیـ کیـ یـ بیـ بت رسول اکم آهیبی دین  
 مال موجود امت ، هو بلی کَ دانشمندان در نطنگب هاروارد  
 لَمَّ ورتبفِ نَای ییتیز رسیده اند کَ رمقه 5٪یت در تکرار امت ،  
 اهف دانشمندان معتقدند کَ لکویغن بئی امت 95 درصداف  
 آن بی هی توانند دری کَ فهی ع بّ نابغ شده تّ نبوغ برسند ،  
 وکلید دستیابی تّ آی 5٪ 5٪ درمبیت کار امت.

رب دارد تا ای کی یی ضج مثنّ مغز ، چهار قانون کلیدی مغز را  
 یقیب کی ین :

**قانون 1 -** ٺٺي ڪٿڻ صورت ٺٺت ڪار در آيڪٽل ٺٺي آي  
ٺٺل اقبال ٺٺي مٺٺي ٺٺي ٺٺي - خود اڳله ٺٺي ٺٺي ٺٺي - ناخود آگاه  
هي رود. ٺٺجرت ٺٺيگ - باٺڪراري ڪ ٺٺل ارادي، آي ٺٺل تبديل ٺٺل  
ٺٺي ڪ ٺٺل غير ارادي هي شوده ٺٺل بي پ ڪردن...

**قانون 2 -** ٺٺي ڪٺ مغز عطور هي ڪٺيگ ٺٺل ٺٺي شوه در  
ٺٺي - ناخود اڳله ٺٺي - هي ڪذار ٺٺل ٺٺل ٺٺل ٺٺل، اح - آي ٺٺل ٺٺل  
ٺٺل - عواهد بود. روزانه 5 هزار انديشه اف مغز ٺٺل ٺٺل ٺٺل  
ٺٺل ٺٺل ٺٺل انديشه ٺٺل ٺٺل ٺٺل.

ٺٺل ٺٺل ٺٺل ٺٺل مراقب ٺٺل ٺٺل ٺٺل ٺٺل، ٺٺل ٺٺل ٺٺل  
ڪ ٺٺل ٺٺل، ص ٺٺل ٺٺل، ٺٺل ٺٺل، ٺٺل ٺٺل ٺٺل  
ٺٺل ٺٺل - ٺٺل ناخود آگاه بار ٺٺل ٺٺل ٺٺل ٺٺل دارند.

خال وقتي هي گٺي ٺٺل: هي بدبختم، ضمير ناخود آگاهي وروي را  
ٺٺل ٺٺل ٺٺل ٺٺل.

**قانون 3 -** گٺي ٺٺل - خود آگاه ٺٺل عود آگاه درف هي اي ٺٺل  
در تعارض قرار هي ڪيرنده خلفه ٺٺل ڪ هي ٺٺل ٺٺل ٺٺل ٺٺل  
ڪنيد. ناخود آگاه ٺٺل ٺٺل ٺٺل، دست ٺٺل ٺٺل ٺٺل خود آگاه ٺٺل  
ٺٺل.

**قانون 4 -** گٺي ٺٺل - ناخود آگاه ٺٺل ٺٺل در انم امي ٺٺل ٺٺل  
توافق بر سند ٺٺل ٺٺل در ٺٺل ٺٺل ٺٺل ٺٺل ٺٺل در انم ٺٺل  
رفتار ٺٺل ٺٺل ٺٺل ٺٺل.

هٔت۔ رلن ي چهاڙمب يٿب هٔ "جارلنتب کيڊي" نفوذت  
وي۔ ناخوداگاه"

کليڊبي هٔ ٥٪ يٿ / رلن پزن / خدا حافظيٿب۔ عي والٿ هٿهور  
ه٦ي !

دراي رلن لٺفب حـي۔ رولاته خجٿ در فڊگي مغي هٿگي يٿن.  
انٺي ميٿب - نابغه اٺب والٿه خجٿ

کنٺي يٿه بٿي نٿ ک انٺي ميٿب - دانشمندٿ رنٿ اي۔ اي - را  
نشاسد ٿٿ خدمت ٥۔ اي ٿي ٿ لن ٿي۔ يٿ اٺبي نڊلوت باشد.  
وقتي افلٺي ميٿب پي۔ اهٺ لي له٥٪ يٿ تو هي پرسند هي گويد :

"هبل بودم ک استاد ما نابغه عبة هي کرد ، اٿٿ هٿگات  
روزاي ي رول را چندين بار تکرار کنٺب هٺي هي - روزٺت -  
ٺت۔ هي شود۔ ٺٿ تي استاد اول کردم - روز چندين باراي ي  
رول را تکرار هي کردم بچک ٺٺب رم ميشد.

کار نثبېي رسيد کَ گذشتَ ي دور خود را تَ ياد آردم ، فهبَي راتَ ياد آوردم کَ در قنډاق بودم " دنيا را سوراخ سوراخ هي ديدم ، روزي اف مادرم در مورطايي هَ مَال کردم ، مادرم نکوبولگاتي گات : آري ، فهبَي کَ در قنډاق تَدي هي نصي بَ عکبَر هي کردم تَهاي اي کَ ع - ي افوب تَ صي بَ تَ بَ عگي ص ي - ات هتَرتَ نشود ، آتکوثرگي رتال ي م - تَ هي گذاردم . "

هخبل نيگ - ادين نى امت ربلت امت بدانيد **اديسون 1093** اع ت - الم ب م ي ه ن دارد . ي در مورد زندگي اه هي گويد :

" 16 مبال بودم کَ تَ رم کودن بودن اف مدرسه اعلان کردن ، روز ي بي جي رو تَ ياد نيميارم کَ اف پدرکتک غ رثبىن .  
 ه ٥٠٪ ي ت هي دو نطل ه ن داي ت ي کي پي تکار ه ا اي کَ بَ تَن " ديگري مادرم کَ ل ي رغن بداخلاقي ب ي پدرم تَ ي دت ه ا دوست داشت " و ي تَ ب شوق و ب م ه ا \* ابغه \* ع ب ه هي کرد . تَ ر ي کَ باورم شد نابغه ن تَن " تَ اي و بي ي کَ ن تَن رسيدم . "

ي کي اف هي کلات عمده ي ه ب " ه ا ي تَ بي ي امت کَ در زندگي ه ب جاري امت " تَم خوي ب ا ه ا ي بوبى مدامت کار هي شود تَ ر ي کَ تَ ي کتَب ر عميق در ه ب تبيل هي شود .



گتَ هي گوید: "بزرگترین هی بیگی و بی بدی امت کَن جت تَ خودت داری."

ثت- امتاف ووی اهکَ هی عَین در جاده هی ۵٪ ت تَضَلْ  
گبمژداریم، "اژ بی" ووی شود"، "ووی تان" "ووی گذارند" را  
اف ادبیات الوبی حذفکُین.  
کلوبت ٪ وامب می در رت دهی ت ضمیر ناخودآگاه ای ۶ ب هی کنند، ت  
ای دوکت یثنیار هن تر کنید.

### 1- در والت تاکیدیه خجت خولوبت ۶ هی بکار نبرید

ثیاف والت شاید ت خودی عود ۶ هی نباشند، اهلوبت ۶ هی در  
لئبکبر رفته امت. باید ترگُین در جبتات کی دیه خجست یکلو  
ی ۶ هی ق باید بکلوج-ین، چاک ووی بعود آگا تکتک "اژ  
ب تر هی کند.  
ت جدولفی- دقت کنید، عباراتی ک باید بکلوج-ین "عبارات  
ی بقی ی اب:

## 2 - روایات هیور لئی ت شدت هائی رافم کلیوبت روزمره ی خود حذف کنید

ه-ههگئی نهخت اندی بیب ساد اندی بیب بتی اهی می ه ن دارد.  
هب درهخت اندی بیب واقعی بت ب را هی بی بی چا ک معتقدیم:

"ههائی ب هه کلات در زندگی هب وجود دارند ،هه به بت ل خدا اح-  
اب را در زندگی خود عخی کرده ت- اب غلبه ههگئی ن"

هه بتی تری ت ههائی ب ، می ههگئی ن اح- اب را در زندگی خود  
عخی کنن.

در ای بی گکت ای ام بی ت نیار ه ن را باید ههه کرد ،  
وبر ک در رلن ی غن بتگنی ن بت بی ک قبئی جی بی بی-  
ت آزبم کاری ههگئی ن ، هه بتل ای هه بت هی شود.

ت بت ای بی جی بی ام بت کت بی-تت ک-هخت هخت اندی بی در  
زندگی ههگئی ن می ههگئی ن ههائی ب دره ب اح بی نداشته باشد ،  
بی بی فهقه بی ههائی را در ذهن بت بی ت کرده ههائی ب را  
بزرگ ر ل هی دهد بت ب وال تی اف رل رول بی بی- می هی کنده ب  
رافتضل هخت اندی بی باز دارد.

چا عودتو گل هي قَي؟  
 هگهي يهي کلات رو دِيگهت؟  
 اي بُو ووصه هخجت اني يچي ديگه؟  
 ...

۱- وقت چي وال تي در ذهنه ب مَم شد ، نبايد يک کرطاي يوبی  
 مَم يهي بي امت ک وي عواهد بگذار تضرل درهباتفاق افتاده  
 ديهب نَج تَ زندگي هخجت شود.  
 ۵- هگهي نثايد در ابتدای رامتضرل آمادِ هي بثلقب ه ي ب  
 ه/بتهت ب بود.

آه بضر ج داغ ا نري بته بولم تفاق بي ي ک دور تهب هي هنتي ز  
 ي ا نري بمت.  
 دوست هي ا نري!  
 شغل هي ا نري!  
 ون- هي ا نري!  
 اتفاقات، دونه دونه، ا نري!

دوستان قيق قبئ داي ن دروي قيق ک ث امن قبئ "دوبروي"! قانون  
دوبروي فنئتئ بئ ساده هي گ ک - ذره هوبل م ب . کردن هدام آزي  
اف خود امت .

خودکار ، مداد در ، پرده ، بدن هي ئوب  
م ب کردن مدام آزي اف خودش ئنتي .

اي آزي ب چ ئنتي ؟ چي کار هي ک ئي ؟ چ ر ئي يئض ج ه آلي  
امت کتب آزي بي ک نئگ ئي ک بئ ه ٥٪ يت مئث ئي ت اتئ هي گين .

افاي آزي ئصتي کله ئلئنتي شد . ک هي بينيد :

دستگاه کبم ي اف ب ل ب ئي آزي

ب ل ب ئي آزي ان بي

ئئ مارستان ميلاد تئ اي دور بيني رو خريداري کرده ک اف آزي بئ  
اطراف بئوي وبران تئ - برداري هي ک نئب تئرتئ ل ئل ئي  
آزي هي ئتي غ ئ داد ک بئمار گئتر دگئ ئي ماري چطور  
نت .

دوستان يَ کچلُ اف غَاة مچک " عمیقثا تئڱن. غَاة مچک " عمیق در روز " یتهت آبت امت. غَاة مچک در روزاف وقتي کَ هي غَايتب 20 دقیقه اي غَاة مچک امت. فرقي نُ وِي کَ کَ 2 دقیقه امت غَايتب 20 دقیقه!

اف نود دقیقه تَ بعد غَاة عمیق ی - هي تئبثا ي اگي ووب روز تَ غَايتب، اگ- رويث چينيتوب در 20 دقیقه آل هي تينيد. بالتب 20 دقیقه غَاة مچک، اف 90 دقیقه تَ بعد عَاة عمیقثا ي 20 دقیقه ب 90 دقیقه "مصل لَيت. %بل اف عَاة مچک تَ غَاة عمیق" امت.

### تِي بَسِيَار هِن:

اگ- خواستيد بخوابي تب بايد در مف 20 دقیقه ي غَاة مچک بخوابي تب در مف غَاة عمیق اگ کني در مصل لَيت. %بل غَاة مچک تَ غَاة عمیق، اف غَلقي دارثي، تَبعن تگي کنن بلت واثي ي - هت تالکي ي ت - نُعن تَ امت.

شاید دوستان تَ تَتِي تَ حَچي قُ زِي ت غر يايه بَض بِي کردن اي ي ملت بهال رايگله بَض بِي کني بي کي اف دوستان هيگ ات ال اي ي طوري ي نگان تَن چا؟

گات هي بعداف - بَيَن مَبُت هي اشعِين " قتي بلنه ي ين بهال صر بلن " طَبَقَات ي و بَي ن مَبُت در مَلَّت. %بل امت غَن تگي هي بلثي ي ت. تِي لِي هي صر بلن!

دوستان قيقاقاف - لؤيكني كَ عنتَ ي عنتَ ي عنتَ ي عنتَ ي عنتَ ي  
ي عنتَ عَاة آلوده ي عَاة آلوده امتايي آدم 7 دقيقه لَ هي  
كي كَ عَاث وٲ ج! 7 دقيقه!

ثآيي د مٲ گهي اتن تفهبي كَ هي عاي شاعثي حداقل 10 دقيقه  
لَ هي كي كَ عَاثتف ج. هي آي ده دقيقه رو كار ندارم، آي  
فهببي رو كَ هي عَاثي روي گن.

آهب در يت:

عَاة حرك در يتب 6 مبٲ، هرقى ن وى كَ كَي نمب شغبثي  
يب 6 مب ٲ شاعثي. عَاة عميق در يتاف ومب ٲ تٲ بعثبي 6  
9 مبٲ مصل آيت. بل اف عَاة مچكث عَاة عميق امت. پل در  
يتيتب 6 مبيتبالي 9 مبٲبالي 9 مبٲ كَ قابلت ي  
ي نٲ چى عك قطبي ي نٲن پل 5% ٲٲب 6 مبٲ!

يچي ق ديگه ن اف ع نٲگنٲ وم.

ثٲتي عَاةى جب اف مب ٲ 10 يت ي- هي ي. عَاة 10 يت  
عَاثي امت كَ هزو ي بدن در بهالت يي امتطرت قرار هي گيرد.  
- چاف مبٲ 10 يت دير شغَاثي ن داي ن دقايقى اف و هى رو  
كوت. هي كَي ن. چيلى گين 10 يتٲٲتي ي موقع امت؟

چى اف مبٲ 10 يت هورمون بي رشد ي- نٲت- ي شه ي كَي  
بدن بايد در امتطن بگب هل باشد. 10 يت هي عَاثي ي ٲ آب 6  
مبٲ هي كي ي؟

### 4 جش!

الی هی گید "4 جش بیستویین! چي کاکي ن؟"

ی م-یقوي ی ت خدا! گي پی ت ب ب م ت ز نید!

اگ میخواید وستی ال ی ت ی د ل ن روز دنیوی گ ایده آلت ی ی  
ع ا ت ای بدن رتاه ق ای و و، ع ا ت ی امت ک 10 ی ت ی  
هی ی 6 م ب ت ی ی ی ت ی ت ی ت.

اگ 4 جش بلند شدي اصن ب ا ک گ ی ز ی ال ج ت ت ندرت پی و میاد، چند  
قدمی را ت لگ ب ف م ع ا ت م یوم د 20 دقیقه ت ع ا ت ب ل ن د ی ال ج ت  
ای ی هی ق ای ع ا ت ای ک ن ب ی امت ک ی ی 48 ت 40 م ب ل دارند، ع ا ت  
امت.

نوز ادع ی ی ی ت افای ی مقدار ع ا ق ب ف دار پی- مرد پ ی ف ی ع ی ی  
ت ی ی ت افای ی هی ق ای ب ف ت ع ا ت دارن.

ای ی اف ت ض ج ع ا ت.

در ادام ی ژ گ ی ب ل ب را بر ر سی ع ا ی ن ک ر د ب ل ب ی ا ژ ی ا ن ب ی  
دو ی ی گ ی دارند ک ای ی دو ی ژ گ ی ر و ی ا ژ ی ب ن دارند.

1 [ ا ژ ی بدن هی یوب قتل هدايت ت ی ک موت ه ی ع ا م ت  
اگ ت چ ی ق ه ی ع ی ه ک گ ی ن ا ژ ی ه ب ت موت ای چ ی ق ه ی ع  
هی-

ع ی ی ق ت ب هی ک ت ک ن ی ف گ ه ی ف ی ن هی گ:

- " چَ غَ شَد فَاگَ زَدِي!"
- " دَاشَتَن تَتَفَاگَ هِي زَدَم!"
- " دَاشَتَم تَتَهَك - هِي كَ دَم!"
- " اَل زَادَه!"
- " دَل تَ دَل لَگِي يِ شَدَه!"

سَكَتَ هَوَقَ العَاوَهَبَل جَو اِي كَا هِي تَهَض اِي كَا تَ اِي عُبِي  
 دَر اُوْبِي دَنِيَا كَه كَن اُزِي بِي هِي اَل هَبِل تَ مَوْت اِي  
 صَكْت هِي كَا اَل هَبِل تَ اَهِي رَسَد بَدُون مَپِي شَدَفَه بِي. اِب ن  
 هِن يِن تَ كَا هِي اِي-اِي شِي نَ طَرَفَن تَ اَهِي كَب شَبِي. دَهِي قِي كَا تَ  
 اِي هِي گِي " رَو كَا تَهِي."  
 يِي اُزِي هَب اَفَفَه بِي بُوَر هِي كَنَد.  
 پَل تَ هَض اِي كَه بَشَچِي قِي هَك كُن اُزِي هَب پِي وَ هَس بَ.  
 اَمَت.

يِ وَ قَتَايِي دَارِي ن تَتِي عَتِي رَا هِي يِد. صِل هِي كَنِي دَارِي كِي دَارِهَگَب  
 تِي هِي كَب تَ هِي گَرِي د هِي تِنِي د كَا وَ اَقَعَا دَارِگَب تِي هِي كَتُوْب  
 چَطُور صِل كَر دِي كِي كِي دَارِگَب تِي هِي كَا؟ قَب لَ دَارِي ن كَنِي كَا  
 تَتُوْب گَب هِي كَا، دَارِي تَتُوْب هَك ن هِي كَا؟

اُزِي اِي اِي غَ رَو دَرِي هَت هِي كَنِي تَتِي تَخِي لِي لِي كَا مَغْزِي وَ ب  
 اَف اِي اُزِي، هِي صِل اُوْبِي كَل پ. رَگَايِي رَوِي گِي پَل تِي"  
 كَا اَدَم بِي اَد هِي گِي تَتِي جَا دَل اُزِي هَك. هَم دِي گَه رَو تَغِي.

اُزِي هِي تُوْب هَخ جَت هِي هِي لِي اُزِي اَرِنَم اُوِي اِي غَخِي  
 اَمَت.

اگ هَب بِل وِي ع نَتَبِي اگ- تَتُوْلِم يِي ن اگ- دَارِي م - وَر زِي هِي كُن  
 اگ- دَارِي ن لَم يِي هِي كُن اگ- دَارِي م دَعَا هِي غِي ن



## آزیه به خجت امت.

اگس بلوئی به شبی اگه داریم غوی قی ناکه داریم بد تھی وهلی گین  
اگه جیبی نیتین اگه امتک داین اگه گای نیتین اگه ا  
داریم

## آزیه به هه آئی امت.

آهه آئی آریم غخی امت لی آئی هی یوبهیت آئی  
آریم رو نه خجت هه آئی تک.

آدم بی کی خجت نیتی [وک بی غه هی کی - روحیه لی دارن]  
آئی یی خجت امت. آدم بی کی هه آئی نیتی [روحیه داغ یی دارن]  
آئی یی هه آئی امت.

کی افترض بی هن هه آئی ای کتوبی کی هت یی اف آدم بی  
هه آئی حذری توبی کی هت یی هت چنت ت آدم بی خجت. چا؟

چی آئی اب روی هی یوب اح- هی گذارد. آدم خجت دیدی چی  
کار هی کی هت چنت توب! هه آئی یی کاف رل موافق باشد!

آدم هه آئی ن دیدی در رو، چی "افسرده دل، افسرده کند آ زوی را" کی  
هت بی آدم غرغ - راهت - بعداف کی کهب خودت ن راهی یی غر  
هی قی.

قديم يَ هَي بود تَبَمَ لازبورت". اگ- عارفي يَب پلي آي بود،  
عده تَبَمَ مريد " چَ دور " ت-ايَب بودن ابي مريدُب " چَ ب  
و وصل غُشي داشتن ابي وصل غُ تَ ع-ب- چي بود؟  
تَ ع-ب- آزي فوق العاده خج ت آي عارف " پل آي!

بَلُ بي آزي پي-اهي دو قسمت بدن هبتا کثري ت-ي دارند.  
چين ب " دست ب

دوست هيفه بي ک:  
صبل و نى غُ تَ ن ت  
- جَ بيَن  
- غره تَ يَن

چين بيهب دروافِ ت. بَلُ آزي هُ اند.  
دوست هي و تَ صبل ت ع " تَ ن ت حق نداري وارد غُ شي.

تَهَض - اي کي و تَ صبل ت هُ اي " اردهي يي " ي " تَ الم کردن ت  
ديگ-اي هي کيد، آزي هُ اي رواف طريق چين ب ت ت ا بي  
غُ تَه ل هي کنيد. تَ زاي ي هي کيَن م ب ت بعيب داريد ميزنيد ت  
م-گَل ي ن ديگي ب " - کدوم عن ت ک ه ت " داغون يگ " ي غ  
ل شديد!

الهي ف ت ب ل آزي بي هُ اي رو بذاري ت در، بعد وارد ي.

یَعْبُوِي دَر تِ اِي تَي ٤ هِي كَر د هِيگَت:

هِي تَ عَ هِي يَ دَ گَلدون داشتم آيِي گَلدون رَوِي لِي دوست  
 داشتم. يَ م ٦- 4 ه بِي و اومد كَ هِي هَز جَر شدم تَلَم-ي كَب تَ  
 عَ گَل تَن كَ هِي كَه ي هِن ب ه تَ - رِيوِي ب آيِي گَلدون رَو  
 آه بده. عَ اَم نَ قَبول كَر د. هِي رَفتم م ٦ - اومدم ديدم گَلدون عِي كَ  
 شده! هِي تَ عَ ا هِي گَن تَ گَلدون رَو آه نَدادي آه ي گ تَ خدَا آه  
 دادم!

هِي تَن:

هِي حَق رَو تَ عَ اُتَي مِيدَم. قَو ل مِيدَم كَ تَ گَلد آه داده.

بَعْداف عَ ا ه پَر سِيدَم:

عَبَن هَضرت مَاف عَ اُتَي كَثِي يَ هِي مَدِي يَ هِن بَهت اَلِي رَو هِي  
 رَفْتِي كَ تَ يَ يَ گَلدون رَو اَه تَدِي، خَلِي ي و چَ چَ چَ گَلد رَو گَب  
 وِي كَ دِي؟

عَ ا ه گَت: "دَقِي قَا ي و چَ ي هِي لِي تَي داشتم."  
 گَت نَي و تَب اُزِي هِي چَ ي و تَ گَل رَو عِي كَ كَر دِي!"

يَبِي يَ ن ت دَر ل ا مَبِي كَ حُدودِي ن مَب تَب ت اِي ه بِل ا م ت.  
 يَ ا قَا ي تَي ٤ هِي كَر د:

مَادَر م، فَه ن تَي ب وَ قَتِي هِي عَام ت بَا غَ چَ رَو آه بَد تَي دَسْتِي ي ي  
 عَ آه لَم دَر سَت هِي كَر د هِي گَت كَلِي ي صِي ي ب ن رِي  
 دَار ن سَر دِي ي هِي تَب آه ل م بَا غَ چَ رَو آه مِيدَاد! مَادَر م ت ا ي  
 دَو تَ مَجْبور شَد تَل ا مَبِي عَ عَ ا م هَب رَو قَسَم داد كَلِي ي دَو  
 تَ آه ل م بَدِيد تَب غَ چَ.

هَب آة لَم دادیمهَب باغچَ نابود شدتِ یایِ دو ات! مادرم اومد  
باغچه رو دید گات کیوب دروغ میگوید آة لَم ننگیهدتین  
قیقم آة لَم دادیم!

گاتریوب راستیگی آة لَم ن دادید لی هچ یی بدگب هی کدی  
ت باغچَ هیاتی:

آع مرد شورتی روتجم! هگ آدمیریوب ک آة لَم بدمتتی!

آژی هاهیوب عی کی یی کرده.

کلی یی ن صادق امت.  
وقتی بلوی عت، چین بیهب دروازیق. بل آژی بیخجت امت.  
وقتی بلتی بده تقیقاتی گب نکنید.  
وقتی بلتی غنتب هی تونید تقیقاتی گب کنید.

هلند بزرگترین صادر کنند یی گل ربی امت. دانشمندای هلندی ن تی  
رو آزم دادن تچ بی مهد کودکی رو بردند در هقار عگل گاتی  
یوب هژی هی هی بی هی کتی هی ربی بی گل وجود داره بقی کنید  
راه برید بدوید لی تگل ب صدمه نزنید.

دیند بی کی کتچ ب رو بردن تچ ب از تهب فی هی کنگل  
بی رب تهب بی تهی یی ن شاداب تهی فی جبت هی یی

زودت- رشد هي ڪئي. تي پتو ٿي. ڇي روت دولت هلند آلم  
 ڪردن.

هلندت غي به اي رو دادت مهڊ ڪوڊڪ ب ڪ - مهڊ ڪوڊڪ هه  
 امت ات اي ڪ روز، مهڊ ڪوڊڪ رو نيئل ڪ ٿ چ ب روت ج- در  
 هاڪو پورور شگل ٿ چ ب ر ب هت ف ي ڪ ئي.

دوستان ق ي ق چين بي هباگص بل و ي ع ن ش ب ي دروازه ايت / بل  
 آڙي خوجت امت اگص بل و ي بد ش ب ي درواف ي ت / بل آڙي هه ي  
 امت.

### آه ب چي ر ف ع ن چي ن ت؟

وقتي هبا ف در و ص بل و ي ع اة ا ف ت ي ٿي هي ع ڄان ٿي ب ديم  
 ص بل و ي ع ت، ٿي ز چ ي ق ي هي ٿ ب م چي ر ف ع ن!  
 خال:

هي ي و زاد دارم - چي ميم هه غور هل پافل پ دوش و ي ق ٿي ٿي!  
 ه ل آدم بي امت ع ي. هي م ه ع ب ه ي ل. اي ب ي و زاد دارن ن م ي  
 نوزاد هي ل ي ل پوه ل هت ب ل! ا ن اف ل ي ل ف ا ٿي ب! هي م  
 ل پو رو هه ڪو ه ٿي گن ه پل و چوره؟ " ل ي ت دلهي گن ٿ چ  
 ٿ ٿ ڪي! چي ميدن ت هي غر ٿي به ج!"

وقتي اف در و ص ن بل ت ي بد ش ب ي ا ف ت ي ٿي بخوايد ٿي ٿي دي ڪي بل ت ي  
 ع ت، چين بي هه ه ٿي ي آڙي بي هو ڪي رواف خود ي م ب .  
 هي ڪئي.

هي 20 مبال کارمندي ک اداره ام. ٺوي ي جور کارمند هوندم پڻ - ٺوم 5 مبال آمدہ تي آي اداره استخدام شدہ پڻ. ٺوي مھبرتي دارہ تي آي ادارہ بعداف 5 مبال نھوس کن " ھٺي مديرکل " دادن! ھي 20 مبال ٺبم لي ٺفم کارمند! افاي ي گل ب ديدين ک انقدر ثق رگه ک آدمپي تو ديدہ ٺوي ي! ي دونهاف آي گل ب ھي غم ٺھي م دم در اتاق پڻ. ٺو، درھي ق ٺوي گن:  
"پڻ. ٺو مبارک ٺص. ٺت بود! لياقتو رو داري! خدا رو ي کي کي اف خاندان ھب ٺٺبي ي رسيد!"  
ٺت دلم دارم چي ٺي گن؟ ٺٺوي ي الي! ٺت پارتي نھاتي ک ريبيل ٺوي شدي! حق ھي رو خوردي!"

فھبي کاف دروض بل ھي عاۃ افٺي ٺي ھي اعجن ٺي بديم ک صبل ھي غٺ، چين ب ٺي ھب ٺٺي ي ٺٺي ب ٺي ھو کي رواف خودي ٺي م ٺي ک ٺي آي ٺٺي ٺٺي ٺٺي روافاتي رو رقم ھي زند کھب ٺٺي گن چي نفعن!"

دوستان چين عي ي قدرتمند امت. متب ب ي کاري ھي کٺب چين!  
خالٺب چين ٺ قطاري ک دارٺب م ٺٺي ل ھت. ھي گب ھي کي قطاري دفعه متوقف ھي ي! اي توقف ب گب ي قطار ن چي نفعن امت!

پل چي نفعن وجود دارٺ - اي رفلي ي چي نفعن ٺٺي ن؟

ٺٺي ٺٺي گي ل امت ٺت خودت آي ق ي کي!

تڙي ٻه ڳي ٿي ڪٿ خودت آئي ڳي!  
تڙي ٻه ڳي ٿي ڪٿ بزار توڙي جت!  
تڙي ٻ ...  
تڙي ٻ ...  
تڙي ٻ ...

هه روش ٻه غتل ۽ روتنت ٿرسي ڪرين ٿرستشرببت ٿي  
روشي ڪه هي عودم ديدم ٻلي راة ميد ٿرستشرببت ٿي  
تڙي هي ڪه اي ڪه "صدقہ" بديده لاجتاي طور ٿرستشرببت ٿي  
حرفهه روت ٿي ڪٿل ڪهبت ٿي دين مالم روتنت ڪرديم  
ديدهن ٿرستشرببت ٿي راة ميد

### آهه صدقه چي نت؟

صدقاهه ٿرستشرببت ٿي اي مياده؟

صدق.

صدقي ٿي چي؟

راستي ٿرستشرببت ٿي.

دين مالم ٿي هي ڪند ٿرستشرببت ٿي ڪه ريشه در رستي ٿرستشرببت ٿي  
داشته باشد، صدقه امت. ف - دين مالم - ڪاري ڪه صدقه امت.

يوب وقتي روايات رو هي خونيد در مورد "صدقہ يه ٻهم" ٿي ٿرستشرببت ٿي  
خالهوب ريبس ي ڪارخ ٿي اي ب ٿي ل ٿي قبيل اي ٿي در اي ڪارخونه





هي گي ي ٦- تايي صندوق آشي ب پل انداعت بعدافي عتاي رد شد  
هبي يي زد شو. عي يه بل يي بلند شد ديي کي دار پل هي نديف  
تمگات "آقا ننداز؛ کار وي ک؛ عات!"

اگ- ال کوک کردن ت مردم شديد، گ- ديگاي تاي ت ت انداف خودت  
هن تندن " ارزش داشتن، مپ- ي اف آزي هخت دور ت کشيد هي ک  
ي چکني ويت " ت روچين ثق. " ي چ کل وي تواند!

ايي ن کمي گي رسول خدا روچين کردن اي چي ق ب ثرسي  
کرديم " ديديم کاف - ديني اي حرف رلي. " ي چي اي تفت ي  
هبت ديني اومد ک رسول خدا روچين کردن " خدا ال اي روفل  
کرد لي بررسي عميق ري ي داري کرديم " ديدم ک وچي ي چي  
دروغہ.

### آه ب آزي دست ب

ثي تي ي مقدار آزي در دست ب امت ثي تي ي مقدار آزي رو  
ال دست ب دارن " بعد چين ب ت ب ب لکن بي رو ک آزي  
درماني هي کي ديديد؟

ثب چي از ب ميني؟

ثب دست.

چ-ا؟

چي تي تي ي مقدار آزي در ک؛ دو دم ت امت.

در- ي هک آف هبي يي از ب م شد.

تعدادي نوزاد تب 6 هب روات غبه کردن.

اي ي ب روت دو گت %فين کردن.

ت مادران گ گلاتي نوزادبتي رو افه كنيد، ت ي ي بي %ب  
گب كنيد، ت ا ي ي - بخونيد، وقتي هي غايي ت ا ي ي تدين ا رو  
هض كن ت تلگي ريد ت ب به حرف بزويد.  
ت مادر بي گ - نگو ت تي ت چ ب ي روتغل و ي كنيد، ت ي ي گب  
و ي ك ي د ت چ ب رو افه و ي كني ت ب ي ي ص ف و ي زويد،  
ت ا ي ي ي - و ي غ نيد، ي ي - ن ك ه ي غ ب ي د بديه %ت ب ي ي ي  
صورتون رو هي كنيد ا ي طرف ي ي ي رو هي كنيد ت دهنش %  
و ي ي!

هي دوني ي ي ي فله بي و كي متوقف ي د؟  
ت ي ي ي ي ك % ا ه كي بله ي ك ب هي ك ي!  
بدوناي ك بدونن چ ع ج!  
ه ك - هي ك ي ا ز بصل ا ع ي ات هي ك ي!

اي ي فله بي و فله بي متوقف شد ك 90 درصد نوزادان گ دوم مرده  
بودن آفله بي و داي ت ادام پيدا هي كرد ك و ز ا د ب توي ي!

مردم آنقدر ات - ا کردن ر ل ي بيمارستاني كاي ي فله بي و داشت  
ت ه ا ن م هي شهنزني کردن، ال كارد دست ي گ ه تي ك مجبور  
شدن دانشمند بله ي ك بي ي اي ي فله بي و رو متوقف ك ي . بند ي غ ب  
ه ك - هي ك ناي ي فله بي و ص ي ي ب ت ي ي كاره و كي ا م ت!

اي فيلهه بي و دره بي کب هر وف شدت "سندروم مگ" نوزادان بي ي اف  
عدم تر " !  
نوزادي ک افه هي شد " شوگب هي شد اژي ب رواف دست "  
چين هي گه ت.

دوستان قيق ترکردينه ب وقتي ي بوي ي اف بدن هي درد هي گي -  
روش دمت ميزاين " بعدش ن درد هي اروم شده شي؟

نورتي! /ت غدتون داريدت غدتون اژي هي دين، بدون اي ک هتر  
ثي ي ي! دره بي کب ي عده و زاد روت غب ة کردن " ث مادر ب ي ي گتي  
ک ر و ف ا حداقل 20 دقيقه ي ي ث چ ب ر و افه کنيد.  
ث چ بي ي ک افه ميشدن، اظي کوي ي شي ي ثي ب ي ي، چ ق ب ي ي  
ک ث چ ب ي ک چک ر و دراي ي مي اذيت بي ک " ث ب چ گي ي ي  
هي ي ث شدت کوتا ه ي ي ث چ ب شد!

دوستان ث چ بي ي ک زودت دنه ي بي روي گي "نارس" اي ي ث چ ب  
روه ي قارن تي ته گبت ب ث رشد هلث ي ث مي " زنده شو ي ا ه ب  
ه ت ب م اثبي ي تاي ي ث چ ب هي ميرندا!

در ي ه ک ب تحقيق ر ل ج ي شفاف مادران ث چ ب ي برس خاستند ک روزان  
در کنار هض 6 ي ي ي اي قرار بگيرند " اف سور ا خ بي ي ک در  
هض 6 وجود دار م - بدن ث چ ي ي ر و افه گي.  
تي ز تحقيق ي ي داد ک مگ " هي - ث چ ب ي نارس ي ک ت م  
مادر ي ي افه ميشدن هوق العانکوت اف ث چ ب ي نارس ي بود ک  
افه وي شدند!  
چا؟

چای یی تچ ب ا اژی هخت رواف طریق دست بی مادرانی  
دریافت هی کردن. آیی قضیه ت صورت بهال لوی اجبت شده ک  
آفه م- گوهی در رشد مغق آ بی شتیبلاهی هخت دارد.  
پلله تچ ب قیق ای تی رو آفه کنیدا!

آهتو بی ق بی کتب الیاف اژی کتبتین مقدم بود ی آه  
ی آه داریم هی چن تاضج داغ غیوقی اژی بی ی بی  
اژی بی فی بی!  
ت تاف افاضج بمت!  
تتبهیل و!

دوستان و ابی قیق ، ت امید خدا در رلن یی تعدی در  
قانون رذب ضحت عان کرد ، و یی کتبت هوپی اه ی بل  
بی اژی عانگات.

کلید بی ۵٪ یی ت / رلن ن / گ- آیی صریم یی ت را کنار بگذاریم!

اي ملن ل/بالت برداشتي ام تاف الڪ تڪئيڪ بئي هه ٺي ت" استاد  
ي بئي هه گ ام تڪ در هه گ ن-اي پموا ا بئ شگ قار شد.

رلن بت گذسته :

کليڊبي هه ٺي ت / رلن ال / ت-ايتضل آماده ٺي ن

کليڊبي هه ٺي ت / رلن دم ام تي ب ربالثق ٺي ن

کليڊبي هه ٺي ت / رلن مم / معق اوي ت وي- ناخوداگا

کليڊبي هه ٺي ت / رلن چهارم / عبار امتع جتي كه تضل هي ڪند

کليڊبي هه ٺي ت / رلن پزن / خدا حافظي ت-ع عي والت هه شور  
هه اي !

کليڊبي هه ٺي ت / رلن ٺي ن تڪوي ل ض ج عبار اته جت

کليڊبي هه ٺي ت / رلن اتن / اف اگهض ني چبي تي ب بي بل  
راصت

کليڊبي هه ٺي ت / رلن ٺي تن / م پيمت ه بل در شر خور شب هه اي ب!

در رلن بت گذسته گت هن ام مهي هه اي رالت تا کيدي خ جت را  
ثي بي ڪرين.

دراي رلن رلن ي آينده وگت تښني بر هڼي - اه اتم مرار در  
 عبارلنتب کيدي ه خت را مگي يين در واقع دراوي رلن رلن ي  
 بعدي ض ج عبارات کيدي ه خت تښني بي هي رسد.  
 در هور دگ هداري و ه ي اع بي اف عبارات ه خت ، درلن بت  
 گذشته ض ج تکرديم ، دراوي رلن ت برسوي کبت 2 ، 3 ، 4 پرداخت  
 موارد 5 ، 6 را در رلن ي دهه ترسي ه ي کي ن.

تکرار :

عبارلنتب کيدي را بايد دؤب تکرار کرد.

تښي ب ي دو م روزي بي گي عن ته ي ي ي.  
 اي روت دونيد ک تثبت کچک ل ي مداوم و /و تثب ي بزرگ  
 ام بمي ربي اب ه ي کنند.  
 ه خ ل ا ث ي ک دري ک ک ، قطره قطره روي ي ک مگ خارا ه ي  
 چکد بال ع ل ي ي قطره ب اي مگ رو سوراخي کي آ اف اي  
 مگ بور ه ي ک .  
 انقدر ثا ي ت گ ت ب ت ي ز ت م ي .

عده رفي چد بتلرگين؟

عدد ه ن ي ن ت!

چ تکرلوي ي ت ، نفوذ در وي - ناخود آگاه وي ق ت - تښي ي ت .

عبارلنتب کيدي ره زبنگين؟

وب ي هوکي .  
 ت ت ت ب ک ن ي .

تَ ئي گِبِ .  
هَضْلُ كَارِ .  
پياده رو .  
تَ صَوْفِي - دوش .

چَ مَوَقَّغِي نَ ؟

اي ي هَوَا !

ار ب فِثْ دِثْ بِي كَمَخْ بَلْ شِ تِي ي هَوَقَعْ ثِ اِي جَارِلَنْتْ بَكِيدِي نْثِي بِي كَي نَ .

هَ كَنِي هَو ب ر و دَعَوْت هِي كَي تِي ك سَمِينَار كَ قَرَار اَمْتَا فِ جِش  
تَب ي ت 10 مَعَا ي كُ دَوْمِي ك مَبْتَضِ جَت كَي .

مَش ضَي اَل تَا ي ي مَعَا ي ب دَرِي ك ح د ا م ت .

هِي قَا ي اَ كَبِي ي نِي كِي .

م د ل م عَا ي ي نِي كِي .

هَغْتَل ۴ ن ت كَا ي ي ب هِي غَا ي د ر م و ر د ش ص ر ف  
10 % ۵  
ثَقِي .

مَالِ يَوْبِ افلاي ي ده مَعُ-اي [ثفتتيت م ع-اي ي ككني امت كَا ل  
ي-هي كتتب مَعُ-اي ده كَا غَا ع-اي ي مَعُ-اي رو هي كَا ث  
كدوي كي وئوي ي ت- گه هي ديد؟

مَعُ-اي يي ك" چي آل جش اُثي داريم " مَعُ-اي "ده" چي ديگه  
عي بل هُي راحت كاي ي اع-ي " بعدش هي-ين ع.

ثت-ي في به بي ثگي ت تي جارلنتب كيدي جش " ي ت امت.

جش كَا ف غَا پتبه ي ي ي، ذهن بهال آماده امت " ي چ درگي ي قبلي  
نداره. صوبل " ي گَل.

ي ت عُي بلت راحت ه كمي گي " بعد هي اعثي.

اهب چي وَا ل در ي روز درگي ي ذهني زياد امت يوب و ي تونيد  
ثبت و كق روي جار اكب ر كنيد.

ل ي يوب " - وقت ك ه ي تونيد بگيد.

ل ي ي ت-ي في به بي جش، بعداف اي ك بلند شديد " ي ت، قبل اف عَا  
امت.



شاید آی ال ک عبارت رو هی خواهیستگید، شنیدن صدای خودتون  
ثباتی بلتجبی لای باید بگیتبث صدای خودتون عادت کنید.

۱- وقلنصنباک کردی ک داری منتهی یی دقیقهبئی امت ک باید  
عبارلتتبکیدینثییت فنثتبثیاری.

یکی بورز چا هیت ۲ دوهبی درو ه ضل غثی روتراشت  
ک؟

چی در رسیدگی ت آفهی ی امت مرار دوت ۳ چی ج- دای ت!  
صبوری ۴ امت و- ار!

ل [ ۱ ] فرمودند: کنی ک ج- ندارد پئی فی وئی رسد."

عبارلتتبکیدین رو باید منتوتب صل ۵ جگتی ب ت تی ز  
ثمی.

اگ- ه نیت بزرگ بخایفهبئی ال ای باید ۶- ه و کنید.

=====

عدص بناميت :

صن بناميت يي رذب ي-ايي کاف آي ه-ارئينتین.

تَضَجُ بُلُّبِي أَزِي كَتَمِينِ خَوَاهِيدِ دِيدِ كَصِينَامِي تِ هِي ٭ أَزِي  
بِي هِي، اتفقاتي رو رقم هيق كات ٦ هبئنت.

آقا عبن مرتي هوئي.

تچ ي بصت عاف ديوار رامتبال هي.

تچ دست هي ك تريت آقا!

آقات عبوهي گ ايي تچ اميت بهي و ..بثيتثيت ..بثقن لو  
کن"

خدا ي تچ اي ثايي ب هيد ك تي بيماتسبى ثا ي ئي تي ت ك وارو ٭  
ثبالانس هيق!

صن بناميت يي رذب ي-ايي کاف آي ه-ارئينتین.

صی کبی تولجی در هودن بمیت ن ت کای دنشع بل ی اف ل ۴  
ی ن ت :

آقایی ت ی ۴ هی کردن :

”

هی ت ی لپلوبی زندگی هی کردم.

آدمی ن ت ن ک ت م - صدات شدتصن بک ام.

ج.٪ ی بالی هب چ برپ نثبت چ داشتن.

ای ی ت چ ب ج ت ت ب ی ت ی ب رژی - ه ت ی ب ک ی ت ی مگی - ه ت ی.

۱ - چ وی - ه ت ن گ ی ات ن ل با ی ی ت چ ب ر ب ک ت کنید گ ه و ی دادن.

دیدم فاید نداره.

گ ات ن ی ی ب ر و و ی ب ک ت کرد ل ی ع ام ر و هی ت ن مکن.

عَّ ام رو ۵-عتن.

ٲکني کَ ع ُ رو عَڱباتن هي چند هبُيهي فننتبر - عوئوتب  
يَ ع ُ پيداکن.

ُ - عَّ اي کَ هي رفتم ُ هي ديدم پسند ُوي کردم چُی کَ م - ُ صدا  
داشت.

چبره ب ُ ٲتن عَّ غم.

ُ ٲي اي چهار هب ُ قيمت عَّ ب رفتبال!

ديدم اي دل قافل اگتسپلن عَّ غم، مزجورم کتب آع- و م  
هن تبر- ثون.

مزجر شدم عَّ اي عي لي کچکتاف ع ُ ي قبلي ثغم، درکُبر  
ي کي عثی ۵- ُي کَ ای طرف عَّ ي هب ي مسجد بود.

اُف اي مسجد مۆلي ب، اف اُثب بال.

اف اُبي کَ هوب بلندگو دارن ُ اف اذان ُ جش ی - ُ هي کُتب:

”هزل لعتن“  
”هزلل مُمي“  
”ريي يڪُ كاري“  
”سالگرد رزگنهي مالم“

رفتم شاهه ووب گتات تضبد آقات روث خدا صداي ايگن كنيد.

گاتوي يقيق هي.

هبلت هگي مسجد ك تي لث يينت!

ييت ءيت، قبل اف اذان جش رثه بم بردم تب يمين چي،  
مين نل دگوها روي گي ك كردم.

موقع اذان جش شد ديدم صدا نميادگ. هتن راحت خوابيدم.

فردا هي ي توي. كار ميارن گج يهي كل صدا افكز بشوده.

توي - كار ميگرد هي شي كم يينت كت ك شده.

هي گي ع ه وكي در وي هب يت هب يوي و يه پل يهي بي. ن  
خريد بوديم، ل گي يي رو ن تكي بر اي هوب بلندگو!

قصه جود ب!

واقعي امت!

صن بميت يي رذب ي-ايي كافي آي ه-ارئينت ي.

ماڻهين بميتو بم دست ت دعاهي دار:

”خدایا اهتضبي هي عايشي گي-ي اف هيشي گي، ليثچ ام!“  
در ف هي اي ك هت ت عي غبه گذاشتي، ووي اتفاق ت-اتپي و  
مياد عابه ي ت تچ ي اي مادر رو هي دزده.

ع بئم بين بميت:

مبل 90 ن داره مياد. بئم رنگ دندون بم شد. گي ي ي - عة  
غي گلت پل به بي گي هي نياد!

بايد نايي عبم گين ك ”شرمنده، ت بال بال بال ب ع ي  
ثب تب هو ي چن بميت اب رو عاهه هي ك.“

ي قصه ي بلت ديگ ن امتن گن:

ي آقايي هيگات ك:

هي بي كبي دلشن مدل 53.

هت و عتي بايي كبي ثكني زديم گني تب زد.

ی ت ب ن و ی ی ج و ر ی و ی ای ت ی و و ت ی ک چ .

ع ی ل ی ق ت ب ن ج ش ه ی - ه ت ن ، ه ی د ی د م ک د ی ب ی ی ی ه ی ی ی ی ب ف  
ب و د ه .

ا م ن ی ی ن ت ا ی ی ک د س گ ب پ ژ .

چ ن د ه ب ی ت ت ت و د ی م ب ا ی ک پ ژ ر و ت ه ب د ا د ن .

پ ژ ر و د ی گ ه ت ک چ و و ی ای ت ن ک ، ه ی ت د م ش ن ض ی ی ب ع .

ت ت چ گ ن ا ت ن ک د ی گ ه ح ق ن د ا ر ی ت ی ص ر ی ف ت ج ب ت ل ب ف ی ک ی .

چ ی ع ه ی ن د ا ز ی ه ت ب ی ی ی .

ر ب ل ت ا ی ی ب و د ک - چ ی م و ت و ر ه ب ی ی ی ت ی ت ای ب و د ، ی ت ک ر د ه  
ب و د ن ت گ و ب ل ی ه ت ب ی ی ی ه ب !

ج ت ت ب ا و م ب ی ی ی ر و د ر ت ی ا ر ی ک ی ا ف % ت ز د ه ت ب ی ی ی .

100 ہت۔ آی ورت۔ ہترتیب الکیمکت اومت آئی۔ لہی۔

صن بمیت۔

پل باتا کی دی شوگی لی نجت ت آچ ک ہی خواید شو  
برھین بی تی بی ندید۔

چی تبت ع امت تی وی رسیتل ک ی ای ک ہال ت۔ ک ل ہی۔

عدم گ آی :

گ آی یی ای جاچی قی ک وی ع این!

گ آی ہب دین امت!

گ آی ہب شنیدن امت!

گ آی ہب درک کردن امت!

گ آی ہب ربت دعا امت!

گ آی ہبی امت ای کی وب ت ع امت ات مہی!

ہیضہ تدار کی کتن۔

اف زبئی ک وی ی گ ای ک گ وقتی ہی ہی م ع کی کلیگب  
صندوق رو بردارہ ت مراغ ت ال ب پ ل ب، کلیگب صندوق رو  
- روز میارم ع جش ع دم ہی ت مضل کار۔

ی روز جش ک بلند شدم ج ض رو عوردم، ہی ی ن ک کلیدی نت!



ٺٻ گآٺي وٻم ده ٻار وِي عَ رو هي گرم.  
يٺت!

بدبخت شدم!  
ٻال ٺ مديري ڪ ت چٺي گن!  
هي بم ٺم ٺ مديٺ گن "ڪليگن شده" ڪ هٺي ٺن ڪليد رِي هي ق!  
هي ٺه ٻراري هي ق گوي ٺن!

بعده ٻي حرف ٺب هق هٺي ٺن ڪ آف اي ٻي حرف ٺب هر غي غت ٺن ت قابلمه  
خنده اه هي گي!

گگگت ٻي؟

هي گين "ري يٺت ٻود رو ڪليد!"

ري ٺي ڪاره ٻياد ٺي ٻي رِي ڪليد ٻه؟!

گآي هب ٻدين شد ر ٺي ٺ رِي نادر.

گآي رو رهگي ٻ ڪليد ٻي ڪي ٺي ڪي ڪي عودشون رو ٺ ت  
يٺ بدن.

٠۔ کدوم اڦايي کليدُب ه - تڻي کي اف گڏبني نٿي امت.

عَ اِي كَ گَ اَوُن تي ه هَيِّبَ وِي، تَت قول مي دم کَ اِي  
عَ هَ وِي!

اِي كَ گَ اَ كَ كَنكُور قبوله ي يِي بَ وِي، بزار پي ب ل و رو  
راحتش کُن، وِي اِ!

قرار دادي کَ گَ اَوُن تي کَ اِه ب ه ي ي ب وِي، اِه ب وِي اِ!

اَز بي ي كَ گَ اِي كَ اِسْتِخْدَامه ي يِي ب، اِسْتِخْدَام وِي ي اِ!

پَل لَ اِب وِي اِ اِ گَ اِي رُوكِنار بزار.

خودمون اِب رُوع اِه ي کَ يِن.  
گَ اَ كَ اِه ي تِ تَ عَ دَعِوَاهِ ي ي بَ وِي، اِه ي ت تَ عَ اِ ي  
رُگ رُبِّي م ه!

ثب گای هی گس تعدیل اومده بئینت ٦- روهی غای تعدیل کئی.  
جش هی هی جی آل یی ٦- خودشه!  
گای اب را عا هه کند.

مبل بمت کد ممت درد ثغر نداره.

آنقدر گای: "ییی بی بقت ندارین؟! یی دمت عه نباید داشته  
ثبی یین؟!"

گای پیدا کردن دوست عه جبه.

ال شگ "بدون دوستم چا بی یی دارم بیچس بل!"

هی ثت قول میدم کاف در دیوار ثای ت دوست هی ریزد.

هب عادت کردیم ثای رهایی اف گای، غامت بیهی رو رهکئین  
بزاریم کنار.

مبل در ککری کت کرده قجل نشده.

توبلم یی مبل ا باه امتک دل ...

عاقبت هی گای غام دیگه!"

عيل لي ليجين هب ! غامت رو رها هيڳين كاف دست گاي رهڻين.

نمبر رفته تاي استخداگاتي وي غاين.

عاقبت هيگه " لگسيثب ... ال ت عئي نثت "

هب آدم ب عادت كرديم كه غامت بهي رو رها هيڳي تبا ف دست گاي رهڻين.

دوست هايي غل امت.

گاي رو رهگي تبا غامت ات شمي.

اي كه غامت ات رو رهگي كاف دست گاي رهڻي.

ي آقاي هيگه ت:

ع ب هي نتي كه ازدواج هيگي " ت ي تبلمي بهل وي ي!

دوا  
درېمې  
قرص  
دارو  
ول راصي  
آژي  
دعا ئېل  
گټې ب ئې  
مفائي  
هيظ دره بئې  
ميظ درماني

ال ووي ك ووي!  
عبم " اقلي ي ئيب ن ض ج ت هي ك ئي:

شج ي ئوق مهب داريم ب ت ميه ي قاريم.

هب ديگه داريم پوي ي ي ن.

اگ عي متي ن شچ دار شي ت ب بال شده بودين.

هب ت لاشي رو ك هي ئنتي ن كرديم.

شي بئ ي ن ي شچ ا ي اف شير خوار گله ي ي اريم " آ رو بزرگ ئي ن.

ی‌آهبر ربی قشگ دارین که‌ی گ ت‌ی واف 50 درصد ع‌ب‌ی بی ک  
م‌ب‌ل ب‌ص‌ب‌ه‌ل و‌ی شدن رفتن اف شیرخوار گ‌ا‌ت‌چ‌ ای رو آوردن ک  
رو بزرگ‌گی، در م‌ه‌ب‌ آ‌ی ک‌ت‌چ‌ رو آورن ب‌ه‌ل شدن!

ت‌ی واف 50 درصد!  
چ‌ا‌؟

چ‌ی گ‌ا‌ی بودن!

ع‌ب‌ن‌ گ‌ی‌ا‌ت‌ ک‌:

- "گ‌ دوی‌ل‌ی‌ ت‌ه‌ی ع‌ک‌ن‌ " آ‌ع‌ه‌ ن‌ ی‌چ‌ا‌!"

ب‌ب‌ه‌ی‌ل‌ دو‌م‌اد‌ چ‌ی‌ی‌ گ‌ی‌؟!"

-ه‌ی‌ گ‌ی‌ "ک‌ اج‌اق‌ش‌ ک‌ور‌ه‌!"

- ع‌ب‌ک‌ث‌- م‌م‌ شد‌ا‌!"

قبول دارین وقتی که‌ی ت‌ی‌چ‌ی‌ ب‌رن‌ ی‌ی‌ گ‌ا‌ی‌ رو گذاشتن کنار؟

آ‌ی‌ آ‌ی‌ل‌ ک‌ی‌ ج‌ک‌ چ‌هار‌ ر‌ا‌ افتاده بود ت‌ب‌ه‌ آ‌ی‌ پ‌غ‌و‌ ه‌ی‌ شد ت‌ب‌م  
"ی‌ی‌ درون".

درای‌ی‌ ت‌ب‌ه‌ ی‌ی‌ ه‌ی‌ دادن ک‌ع‌ب‌ن‌ و‌آ‌ق‌ای‌ ه‌ن‌ی‌ ل‌م‌ت‌-ا‌ل‌ ی‌ب‌ ه‌ک‌ق‌ی‌  
رو راه انداختن ک‌ ه‌ی‌گ‌ن‌ک‌ی‌ ه‌ب‌ ه‌ی‌ت‌ی‌ ت‌ی‌ی‌ت‌- ب‌ی‌م‌ار‌ ب‌ی‌ ت‌ ل‌ا‌ل‌د‌  
را در ب‌م‌ک‌ی‌ن‌.

خال‌ م‌ ب‌ب‌ی‌بی‌ ک‌ قرار بود 6 ه‌ب‌ دی‌گ‌ف‌وی‌ی‌.

100 درصد لّی در صبدال یی درمان هی شدن.

یّی هی داد کَ بعداف یم ی کل درمان یی و بران بهال هبلز  
شدن.

کن بی ک جال تمور داشتن ّبال تّی فله بی و یّی میده ک یّی چ  
توموری ندارن!

اگ ّتی ی کاری کای یی عبن ّ آقا هی کردن چی؟

### حرف درمانی!

ثب حرف گّای رواف ذهن بیمار ان ّی هی کردن رّبی آی امید  
کمی ی تی.

دوستان قی قث ل ّ خد، ث ل ّ خد، ث ل ّ ختلب اهف دو ّ -  
ک مبی داشت ث ب و یی هبلت ع ّ شدن.

او مدن گ ّ تی:

مبی داشتیم.  
تومولی تی ن.

انقدر حرف هخت شنیدیم ک ّ ع ّ شدیم.  
وقتی کلفه بگی و ه تی ن دیدم ّ ال غده ای وجود ندارد.

يَڪَتَ قَشَنگَتِ تَتُّگَن.

هَبُ بَ قَتِي عُيِي نُنْ ثَوِي هِي مَثَبُ بَه عُيِي وَ يَكِي ن.

ثَابَتَّ بَه بُ عُيِي ثَوِي نِيَوْمَدَه!

- "الِي عُيِي يَكِي نِ دُو رُو زِ دِيگَ آفِ دِمَاغَمُونِ هِي كِي يَثِي!"

ثَلُوبَفِ اَتِ دُو رَفِ دِيگَه آفِ دِمَاغِ "گَه" دَهْنَتِ، فُهَبِي هِي كِي يَثِي.

چِي تَ اَلِ عُيِي كَرْدِي نِ تِي.

قَتِي عُيِي يَثِي هِي مَ چَا عُيِي وَ يَكِي؟

چَا گَه اِي كِي كِ دَرْدِ مَ - غِيَرِ هَتِ يَادِ "شَادِي رَوَافِ تَتُّگِي؟"

اَلِشَقَارِ اِي زُرِي گَن.



آی در دسر غیر هتتت ام ی گ ای ت ای جاد هی ی.

آی ی رول کھی گی اف چ ق ی هت ت می مه هی اد " بهال درست امت.

تک افی کنت ی ی ای جادی کنت.

تک اف بازند شدن ی ی بازنده شدن.

گ ای ک گ بیماریش حادثی آع ات ت سمی ع اه  
ی کت ک.

و چ ی ی بیماریش حاد هی ی ک کل ب هی ی.

گ ای ن ه ن ب م ی ت ی ای رو عا هی کند.

اگ گ لث بی ی ک بدهکاره ی ی ی ، بدهکاره ی ی ی.

اگ گ لث بی ی ک ب ص ت ع ت ی ت هی ک ی ب ، ث ی ت هی ک.

اگ گائبي کٿاي پرداخت بدهيت بيٿي ت رو بايت ٦- سي ب ،  
ه بيٿي ت رو بايت ٦- سي .

دوستان قيق افکار هي ٿوبفندگي هب راي کل هي دهد.

هکت رو ک گٽيب کفندگي ت ف خارق العاد اي  
ٺي.

ذهن هي ٿوب معمارفندگي هي ٿوبمت.

ٺاي معمار بايد الت غٺي ٺٺب ديواري ک هي چيند، ديوار غٺي  
باشد.

گاي مادر واقع امت.

گاي الت بدي امت ک ٺاي مادر ميديم.

ديوار را هي چيند لايي ديوار ٥ - هي ريزد.

يَ آقايي مديري كي ڪت.

يَ هِي عِبَنَ دَارِ كِيَب سَلُوبَه تِي هِي بِيَب دَارِ تَب رِفَقاشَتِل اِي  
حرف هِي ق.

مدير ٺ - روز تذكرو میده.

عِبَنَ نَضَتِ عِو بَاف هِي حَقُوقَ وِي گِي ي كَ ٺ - رِثُوبَه تِي سِجَ هِي  
پي ت م - هِي بَهَرِ نَب تَصَفِثَ قِي. حَقُوقَ هِي گِي ي كَ كار ڪِي."

روز آل  
دوم  
دهم  
ثين تن

عِبَنَ دَارَه كار خودش رو ادامه میده.

آقائِي عَهڪ - هِي ڪَ ڪَ فِر دَا هِي مِ ثُوِي گِنَ عِبَنَ هَب دِي گَه تَاِي  
ي ڪت نِثُوِي بَف نَدَارِي م.

بعده هِي گَ ڪَ نِثُوِي گِنِي بَف نَدَارِي م، يَ لَّ اِي نِثُوِي چَن ج ٺ.

نِثَا هِي حرف در نياره.

آٺهَی رو جج.

ادره کله کبیت ک.

فردا جش هی- م- کار لیت هی جی قی وی گ.

م چبر هبی نل مارت خودش هی پی چ لثیب فچ قی وی گ.

بالع- ی روز جش اف غلب هی هی گای روری وی ی.

اهم می گن عب ن وی ع اهت.

ثت ال هت.

- چ بادا باد.

اف دری کته ی - داخل هی جی ک هی ی وایساده رلی درتب گردن کذ  
ی کاغذ ن دستش.

آقاي هدير هي يَ غُوكُنايي رو اهُب كنيد.

تگامتآبه.

غُوهيكنايي رو اهُب كنيد.

تلهيتيضي بي كنيد.

گُايي رو گذاشتگُبر ياي تَ ف عارق العادي اي شُد.

گُايي رو بزار كنلوتب ياي تَ تَ.

آن شُد هئي، شُد خارق العاده!

دوستان هي يوب تَ وِي غُامتبتَي هي رسيد تَ رق غُامتُ بي  
بزرگتون!

اگانتَي چا؟

چي هب عادتكرديم كَ چَ غُامتَ بزرگت، گُلتَي بي ت.

بال اگ کنکور قچل ین چي؟

آثم ه ي!

آن رل دخت عبل ام.

هي گ ٴ نهات ي.

ايي و ٴ ال ك کنکور رفتي ام هي.

گاي مادر واقع ام.

پي به ج- [ ٴ ] ي روايتي دارع ي لي كچل ل ع ي لي ربب.

پي به ج- [ ٴ ] فرمودند: "امور ر ام بيشي گ ي ريد".

هي غبم ف ت ت ن ت گ ي م!

ت ن ت ا و ب ي!

٠ - چ گ ا ي و ن ب ي ي ب ل ي و ب ي ت ت ي ک و ت - ٠ - چ گ ا ي و ب ک و ت -  
ا ي و ب ي ت ت ي ي ت -؟

ت ي ب ه ي گ ي ع ت ب ا ي ت ي ب م ي - ه ي ع ي ل ي ب ل ي و ب ن .

ا ي ک ي و ب ا ل ي گ ا ن ي ن ت ي د ع ت ک ا ر ي ن د ا ر ه ک .

ر و ي ص ن د ل ي ت ي ن ت ي ه ن ه ب ل ت ع ي گ ل ع ي گ ل ت ا ت ي ل گ ن ت ن  
گ ا ي ن ي س ت ي د .

گ ا ي ل ي ز ب ه ه ي ن د ا ر د .  
گ ا ي د ر ي ا ي م غ ت !

ب ص ت ع ي گ ه ي ب ر ي ن د ا ر م !  
ا ه ي ت م ب ي ل ت ر و ه ي ي ق م ت ک چ !  
ت ي ي !

ت ي ر ه  
ب ا ل چ ق د ر گ ا ي ؟

ا د ا ر ه ت ه ي گ ت ع د ي ل ي د ي !

فردا دیگیب م- کار!  
بال چقدر گئی؟

وئی الٹھبیلت فگهی قہی گت بلت بت رفت پیہی یی!  
بال چقدر گئی؟

آنقدر ہنل داریماف بزرگان دین ک داشتن تہی ہدم حرف میزدن  
عج- مگہ فند یی رو تہی دان ۵٪ " گت تہی " و اف  
لخین تہی مہی تہل فہی گردیم! " تہی ص- ہہی رو ادامہ دان!

بال چقدر گئی؟

تہی اٹھوی بہج- بزرگ خدا، رفیق خداہض جہ گداتہی ہہی غاین  
بندازیمت تاتہی و!

اٹہی ن گت " عہ بندازین.

گتہی اٹہی ن کہی اف اتو امت!

گت " ع نٹہی.

گتہی اٹہی ن یعی ویکہی ن بگہی! اچہی ای یاتی و یل ور  
امت ک ویتہی ن ج- یوت رل تہی دازیمت تاتہی و! مجبوریمت منجنیق  
پتتہی ن تاتہی و!



گات "ع" ٺه بفاي ديگهي بطي "ميكشيد چا. بندازين."

اٺاين آرام آرام آرام بود.

"اگلتاين آرام نبود، خدا تاتوهه بي وي داي ب نارک اي بردا  
الم لي اٺاين."

اتو مرد "ال گلنتي شد چي اٺاين آرام بود.

تتي قل ميدم کا اگا اٺاين آرام نبود الی نگنت ديني هي خوندیم  
کا صت اٺياک جبه شد.

هي غبي اي اتو بي زندگي شوب مرد شي؟

گاي رو بزارين کنار.

چي ت را سکايتي جبي، فبه بي غم مخور.

پي- ه دي تي ک کچ يٺي شنت مغاز داي ت.  
ي رأي اومگات " و خدا ل ت بده. مدم جو چهار راه مغازه  
دارن هه وي گي. بعدت اومدي ت کچي شنت!"

پیرمرگات پن م. اگہ-ہیت ی مگ خدارب ۰ زرائیل وئی الی  
بخواوبی ہی روٹگی لیب تک ۰ چ یشیثنت ہی رو پیدا ہی کیب  
ویک "؟"

رائگات "هل ۰ کپی دات ہی ک." ۰  
پی-مرگات "بعد چ رزیہ ک-ہیت ی مگ خدا ۰ پیدا ہی کند  
لی ۰ ہیت ی رزق ۰ روزی خدا ۰ پیدا وی کند؟!"

ہیت رزق ۰ روزی خدکی؟

کھی یل.

دلار ب رگہ-ہت ۰ دارہ ہی دوئہ دنبل تی.

۰% ہنئی لایزب مت ک آ ہی دئی ۰ یوب ن ہی دوئید، تئی وئی  
رسہ.

تئی دور ہی ادتون میدیم ک ۰ ایسی تبہ آقا کی بی یل تئی ۰ شم.

پی بہج- [ ] فرمودند "رفی یی تاف مگ ت دنبل یوب مت!"

هگي ڪا حُبِّي هَب روت. ٽي ته هي ڪا!  
گائي ت رو بزار ڪنار.  
اي پير مرثني وابي امت چي گاي روزيش ٽي نت.  
ل هب گاي ن.

ثب گاي هي گ "دارن في آئن رو هي قاي"

مدعي غامت ڪا فتي ظ ڪند ريشد ي هب ... غافل افلي ي ڪا خدا ٽي نت  
در انديشد ي هب

تب بال شده ي چي ڪچ ڪي رواف ٽي ٽي بي ي غي لي زود ٽي ٽي م ي ي؟

بيخ بله ثقن:

تب ثن ٽي ٽي ن ٽي ن ت اتاق.

گه.

پي بي ي هي ٽي ڪرده انداف ي اي ڪ بي "سر نپي ٽي"!

هي گين "اط ڪا ٽي ٽي هي چن ج! اي هي چن ج!"

ٽا دو دقي ٽي ڪي ڪا پشوب ڪي ٽي ٽي مياد ع!

بعدهب چي گين؟

کٔبی کی اف خدا یجی ق یگَ عَامتَ بودم"

هَورمونای یی ن کٔبی کھیبلوده عَامتَ بودم!"

هَورمون ای کَ اگَ هی هی د تئنهن تزبۀ دعوهُن تن، یجی ق  
بزرگت ی اف خدا هی ائتن.

خالگهٔتین "ی" عَ ی 300 هت ی ت فُ اُی آ ی هی چن ج!"

تئی بُهیگی "خدا عَامتَ بی کوی رو زوداربتت هی کُ!"

ل ی اگهٔتین "آط ی" ی- ع ؤ هی چن ج" کَ و ی داد!

چئنتئی خوردنیۀ داد ل ی ی- چئی عوردنیئنت، نداد!

دوستان هئنتئی رهوب خواستیکبئبت آ ی رو نئوب هدیه داد.

کبیئبت بارُب شهب ً یی دده کَ " شغاب در دو دقئ / تئتئدم!"

لایه ب هتَرَنی تین کاگ - غامتُ بی دیگَ هَی رو نُ هخ لشن تئی  
ثعَ اَین، ثَ سادگی شن تئی ثئی هَی رسیم هگَ ای کَ خداتُ ال س  
نداند.

جال گناتن کای جوری نین توب - چقی رو بخاید - خدات گت  
ال س نیت.

ع ة ائی کت ال س نیت رو چا شو رسیدیم.

بز لویچئی ن کتن تئی رو چ ره ی غبیت بیثیگی ن غامتُ بی  
دیگَ هَی رو هخ لشن تئی عَ اَین.

- 1 هبشن تئی رتوب توبم وجود - ای تیابک ب هل غامتین. "یثنتئی آی هی  
چن ج"
- 2 ثای رسیدن نتن تئی گای نبوین.  
3 بی ب تئی ز یثنتئی ا ثن بوین؟! یئی ای کتوب بایکنی  
ثنتئی رو میاور نهب هی خوردیم!؟

اهبم ر ب [ ] همودند "گب اقلوب ثتئی ب عدم ربثت غامت ای ث  
یک انداف راضی بودی، هوق العاده ثبلو ثت غامت نزدیک ن تی."

دوست قیقی کک کور دادی.  
اله بُت رو کردی.

درس بُت رو خوندي.  
 تنت بُت روفدي.  
 فشارُ ب رو ثَ عودت آوردي.  
 نڱگُ "هي ڪنڪور رو دادم. قجَل شدم خدا راى ڪـ. نشدم نُن ي چ اتفاقي  
 ويا هتي ي بال هي عُن مبل ايندِ ي رشتَ ي بلي قبول هيين."  
 ثباي ي تا ڪي و ب هوق العاده نزديڪ ي ي ي ثَ اي ڪُ و ي ي اهن بل رسته ي  
 بسيار غُثي رو قجَلِ ثي ي.  
 ل ي ڪني ڪهي گَ "هي ثايداهن بل قجَلِ ثي ي .! بـ تبـال بايدم بل ديگه  
 رُپيت ڪنڪور ثو.  
 هـ ب در عَامت ي ثن تي ثَ تي ز اثن ت جوديم.

### در عَامتُ بي بزرگ اليت روثڪي ل ي تي ز رو رهگي.

گَ ت رت ي ز ثـات هـن جـب ي . چي اگَ هـن جـب ي ڪَ الـتـلاشـي و ي  
 ڪي.  
 الهڪي، تي ز ثـاي ت هـن باشد ل ي اگَ ثو نُن نرسيدي، نرسيدي.  
 اگلي ي رواف ت دلڱگي، فوق الـآده ت رسيـدن ثَ تي ز نزديڪه ي ي ي.  
 ٻن تي روي ب رنه ي گي ي چ ڪل ثن تي دست ق. هي ي فـگ  
 ع و ن بي ب رو ه ي ي بي ي ي ي . چي ن تي در آد. دار ي ثن تي  
 هي عريم.

هـبـبـنـ تـجـيـ بـلـ ڪـنـي رو هـگـيـ يـن؟

هبتن تئي رو ث رخکني وکي يين لي غامت بي بزرگ هئ رو  
هي غبني ن ث رخ بي گاهي کي ن ت ب اي صوبلث % اي شوگي يين.

”قبولي ت کنکور اي هي چن ج! اي هي چن ج! ه غ ب آدم ي سة  
قبولثي ت ي ي ي اي ت اي! بعد ت غ پ ن - شوگ «فوق ديپلم  
کت اباداري! ي ي ي! ديگ گ احمد بنگ آقاي مهندس!»

”ي غ ي 18 غ ا ت ت ف ا ي اي هي چن ج! ه غ ب و ي  
ه بهيل رو دعوت کي اي اي اتاق غ ا ل ه اي اي اتاق غ دوم  
ه اي اي اتاق غ ا گ ت ه اي بي کي روي ج ب ي ن ت ب ه ئ رو  
ميزاريم ت غ ا ت ا چ ي ن ت ي در آد! له بل ميده و ا ث ب ت کي!”

”هي ي ي ي ت و ا ل گ ب ل چ ه ي چن ج! ه غ ب ي و ر ي ي ي ي! بعشوق  
شوق ي ي ک ب ل ک ت گ ن ي کنار! ع رو ت ق م ن ن د ا ز ي ب!”

ه ب غ ا م ت ب ه ئ رو هي غ ا ي ي ي ک ي ن ت چ ي ن م ر د م ل ي خ ل ک ي ل ي  
ث ن ت ي ر و % ه ي غ ا م ت ي ن ب خ و ر ي م .  
غ ا م ت ب ت ي ر و ي ي ي ن ت ي ت ا ي ي .  
ت و ي س ا د گ ي ت و ي ر ا ح ت ي .

خ ا ل ي د خ ت ر ع ب ن ت گ ”اي هي چن ج ي ت ت ي ب ي ي - ع ة!“  
م د ق ي ق ه و ي ک ي ي ت ب ک ت ب م ي ل ب ي ک ي ن ي گ ي!  
ث % ي و ر و ن خ و د ت و ن م ي د و ن ي د!  
ه ي گ ه ي ق ل ي ي ي گ ي ن ت ي!  
ا ي ن ي ک ي ن ي!

کلیڈبیہ ۵٪یت / رلن یازدهم / وقتي نئی مہ فی ذہنی ہرق ہی  
کندا!

رلن بت گذشتہ :

کلیڈبیہ ۵٪یت / رلن آل / تہا بتضل آمادہ یین

کلیڈبیہ ۵٪یت / رلن دم امتی ربالثقیہن

کلیڈبیہ ۵٪یت / رلن مم / معق اویت وی۔ ناخوداگا

کلیڈبیہ ۵٪یت / رلن چہارم / عبار امتع جتی کہتضل ہی کند

کلیڈبیہ ۵٪یت / رلن پزن / خدا حافظی ثبت۔ عی والت ہشہور  
ہی!

کلیڈبیہ ۵٪یت / رلن یین تکوی لکضج عباراتہ جت

کلیڈبیہ ۵٪یت / رلن اتن / اف آگہضنی چبوی تی ب عی بل  
راصت

کلیڈبیہ ۵٪یت / رلن یین / مہیمتہ بل درتہ خورثب ہ ہی ب

کلیڈبیہ ۵٪یت / رلن ن / گ۔ ای صینم یت را کنار بگذاریم!

کلیڈبیہ ۵٪یت / رلن دن ثبوت۔ یی کی ۴ روانشناسی و  
یین!



در رل نبت گذشت تَ طوکب هت ب عبارلنتب کیدی هخت آیب شدیم ، در ای رل هت بکویک ضج تَ بی ب هفی ذهنی - گاتین بزرگترین کیء روانشنامی در صدم بل اعی- امتضج بی هت تَ عبارات تاکیدی هجت هخت اندی بی را اچی بی هی یین.

تبهب و ا باشد.

گاتین ک تَ بی ب هفی ذهنی ت دوی کل ازب هی ی:

1 تزن

2 تزن الق

تزن ی هت بی تَب ی ی ک جال دیدیم چق بی ی رو ک جال دیدیم دوبار در ذهن هت بی یین.

تزن علاق ی دیدن چق بی ی کت بال ندیدیم.

ل بال بعداف غندن هت فی- آی رو ارا کنید.

ل بچین ب تَ رهت چندین ل بال ع تَ رو تَی ذهن تَ ببینید. ی چ- عی تَ ع تَ هت بی ی. بال بدون ای ک چین تَ رهت ب کید ل بال ع ی هی رو در ت ای ببینیتب بال عود هی رو ندیدید، چ ت م ت ع ام. پل چق ی د م ت داری هت بی ی.

افیک چادر ت پارک عق تآب ی ع ی 3000 هت ی در فآ ی۔  
آزاد آزلگی ت ی ت ع ی هبثقی چین نثببف۔

کاري رو کآ ال آزبم دادید نھی گین نزنن "کبری رو کآ دوم  
آزبم دادید نثو مگی نزنن علاق" هب در اصل ه ی ع ای ن نثوب یاد  
بدیم نزنن خلاق "آزبم بدید۔

ل ی و ی ی ک ه ب نزنن " ق ی ای نلای نث ی ن " بعثت ی ن نزنن  
خلاق " قوی ای نلای نث ی ن۔

نث ی بُهی گ ی ه ب چین ه ی رو نکت ی ن ی ع ی خودمون رو ن  
نث ی ن ی ی ن۔ د م ت ه ی ی ی ی ساد ه رو گ ی ر ل ی چ یوت۔ آ ی رو  
نث ج ی ی۔ چ یوت رو ببند ال ک ی آ چ رو ک دید ه و د ی در ذ ه ن نث ی ی ی۔  
دوبار چ یوت نثوب ف ک ی نث ج ی ی ی ی ی ساد ه رو نثوب و ر ق ی ی ی ب ت و  
ک ب ه ل دید ی۔

اگ ن دید ی دوباره چ یوت رو ببند نث ج ی ی۔ آ ی ی ب ر رو آنقدر تکرار ک ی  
درست ت ی۔ رو نث ج ی ی ی۔ نث ی بُه ی گ ی ه ی و ی ی ی ی ساد رو ن ک  
ه ی گ ی م ر ل نث ب چ یون رو ه ی بندم دیگ ه و ی نث ی و و۔ دوست ق ی ی ق  
ی گ ی نث ی ل ک زدن م ی۔ نند نند نث ی ل ک نث ق ی ی ک دفعه چ یون رو  
ببند ی نث ی ی ک ت ی۔ آ ی ی ی نث ی ی چ نث ی ی در ذ نث دید ه ی ی۔  
دوبار آ ی ی ب ر رو تکرار ک ی۔ آرام آرام ی ی ساد ه رو نث ج ی ی ل نث ی ی ی  
پ یچید ت۔ ی چ ی ق ی ک آ ف ی ک ل ر گ نث ی ی ت ی داره۔

بالايي يي رديد رو مٽي کي ک در ذهنڄي يي.

کي ت ٽي بمف ي ذهني کي ن؟

ٽي ي ي فاهو ڄش ٽي.

چقدر لٽ کي؟

حد اقل 5 دقيقه ٽ حاک خ- 15 دقيقه.

ع ٽي ووي رو ببنديم ٽ - چي عامت يٽي ڄي ن؟

ع ي.

مقدمه ي ٽي بمف ي ذ ٽي چي قي امت ٽبم ٽي آرامي ي ب ووي  
"Relaxation".

ٽي آرامي چي ن ت؟

ال ي هي هي عامي ک دورتي آرامي کي ن ٽ ٽي بمف ي ذهني کي ن ٽ  
يوب ياد بگيريد کٽي راهي بکنيد.

ٽايتي آرامي ال بايد اهل صالٽي روت حد اقل برسونيد.

ويگين ڪَ اهل روافتي بيبريد.

اهل صالحتي رو بليت بوبي هوڪي ڪن ڪنيد.

هخبل:

- اُ ع اُمت = < پز- ثوب فڪتب راي بي پيدا ڪ.

لج بمت تگ = < عة لي جبا گشاد راحت پ ه.

- دوات احتسوبم هتي = < ي دوشگي -

- دسته ي ئي ڪتعي لي هشار ميار ثبال ي گيت = < ئي ڪ رو در

بيار.

- اگيت، گه واره، لق - چقي ڪ هي تص امت رو پت ڪ

رو در بيار.

- بئثي لت رو عبه ڪي.

تل ڪي روافتي قث ڪو.

تل في ي رو عبه ڪي.

- م - صدا روث حداقل شمي.

- اگ- لامپي رو ي ڪ نورش اذيتت هي ڪ، عبه ي وڪي.

ال اهلوق اصن رتوب هي تي ڪن ڪي.

تي آرامي ت دوي ڪل ازبم هي ي:

1] ت صورت ي نت روي صندلي. ت طوري ڪ ڪو- راستي پ ب

راست - فأت صورت نود درجه ڪء دو دست ن روي ب.

2] خوابت غاڻيڏه "طڻقوبف" نڀي ت هي خوابيد روڻي هي پي پبب  
کنار ن دست ب رڱ بپوب.

ال هي بي کتي آرامي هي کي ن بعد ک تي بجفي ذهني اف  
تزن تي بوب ياد بگيريد ک چ ر تي ع تي هي ونيلاي ي کار  
رو ازم بديد.

### "اصل تي آرامي"

[1]

ل ٻچي ن تي رو بنديد  
چتب ال و يق بکشيد.  
ل ٻبي راست تي رو فنن کنيد.  
اف اگي تي بي بي راست ب تي ران.  
در ذ تي ببينيد ک بي ر ام تي بوب در آرامش ک بهل امت.  
راحت لصت.  
اگوبي ي اف بي راستون دريگه تي گي ال ي داره، ي که هي  
ذهني "آرامش به" بديد.  
ل ٻ وي بي بلت رو ث اي 30 ج بي داشته بشيد.

[2]

ل ٻبي چپ تي رو چينيد ک بهال آرامه.  
راحت لصت.  
ل ٻ وي بي بلت رو ث اي 30 ج بي داشته بشيد.

[3]

دست راستون رواف ک اگتپی دستکت مٹ بینید.  
اگ۔ دچار دریگہ تگی ل امٹبی کہہ بی ذہنی "آرامٹہ"  
آی رو آرام کنید.  
دست راستیوب در آرامٹکبہل امت.  
ل ٦ ب و پھی بلت روث ای 30 ج بی داشتہ بشید.

[4]

ل ٦ ب دمت چپتی رو در ذہنتی تصور کنید ک در آرامٹکبہل.  
الی ہوب دو دستیوب در آرامٹکبہل امت.  
ال تیکن، می پتی رو یل کنید.  
عی لی م ٦ ت م غت و یخواتی بینید.  
چتب ل عمیق.

[5]

چ ی خودتون رو در ذہنتون ہزن کنید و بی طوری ک خودتون رو  
در آئی ہیٹینید تزن کنید ک چ یت بی ہال آر اہ.  
الی و ی بدن ہب در آرامٹکبہل.

بعدافلای 5 وصل هی رسیم تہ تہیمفہ ذہنی ، تہ ایخبل  
 ماصلفی- رلزن کنید :

تہچینید کای کلیو ° تہت ی دست تہ  
 لہابی یلیو روفی-ی- آتشورید.  
 قشنگتویق.

تہرتگی لہیو ° روفی- آگی تہصل کنید.  
 لہبی- آہ رو ببندید ی کچاق بردارید لہیو رتوب چاق تہ دوئیو  
 تہن کنید.

ی کی اف یو بیلیو رو بیارین کنارتی تہ لہ کشید.  
 مذاق تہیت-ش کرد؟

بال یو دیگہ یلیو رو بیارید کنار دہان ° فشار بدیتب آہیو وارد  
 دہان تہی.

دہانتون بہال تہ شد؟  
 بال آرامچیوتہی رتوبف کنید.

آگ- تہتید کت-ی یلیو، تہرتگی تل یو، مذاق دہان تہیت-ش  
 کرد، یی ای ک تہیمفہ غی داشتن.

لازم ینت و لہت یی کی افای ی ب گنہ ہی بہ تہی گی رتی  
 آرامی ی دعوت و ی بدن تہ آرامش. بعد دیدن تہی-ک  
 دوست دارید در آی آرامش.

پی یہاد ہی کن تہ-ای ای ک تزن علاق غی داشته باشیداگ- ع بی ی  
 غی در دہنتون ن تہ عہ ای کاصل رنوبی غی روتہ-ای  
 یوب تہ و ا داشته، در دہن تہ آی عہ- رتوجی ید مرور کنید.

غذای کَعَّی لِي غَه نْ بوده تَتَّی چن بیده.  
 یُبکر دن.  
 هَه قَی گ.  
 راه رفتن روی شگُ بی عی ک.  
 ای پتزنن بُکوک هی کند کتزنن خلاق عَثی داشتَ باشید.

آی ثبتزنن تَ یِمف ی در دنیکن ی شَبی ی رسیده؟

درایژب چتبه نجل فوق العادِ اف تَ یِمف ی ذهنی تَبی زی ک  
 داشته هِ یَ ی ن :

[1]

در ارتلوی کب عده ای تیرانداز ه ب روت غب ۰ کردند. ر ای یُبک  
 بُ تیرانلف بُ روت دوگ A B ی ن کردند.  
 ت گ A گفتند:

یوباف ا مَف ت مدتی ک ه ب روفی ی ک م ب ت میرید در میداتی -  
 ث م جلی ل ی ک هی کنید. و ی ال ی ت ی رو بکنید کت ی ت ی رو بزید  
 م د ف.

ت گ B گفتند:

یوبی ک ه ب حقتیر اندازی ندارید. املض بُت ی رتوض ی ل هی دید ت  
 املض ع. روزی ی ک م ب ت میشینید چن بُت ی رو هی ت دید  
 در ذ ت ی هی ی نید ک ت موت د ف دار ی ی ل ی ک ه ی ک ی ی ت و ب م ی -  
 بُت ی رو هی فنید م ه د ف.



”

گمبٽين تي بهفي حداڪ-يڪ ربع.

پل وقتيگ ٽا شد روزي يڪمب ٽا يي يڪ روزي چند مصل ٽا بم هي دادن يڪ هب گ ٽا A والتي- اندازي کرد گ ٽا B در ذهنتي- اندازي کرد.

بعدافي يڪ هب مٽي بي تي- انڌفي افاي ي ٽا ن گ- هتي ٽا ديدن گ ٽا A ن ج ٽا هب قبل 10 در هنتي بف بي مثال ت- امت ٽا گ ٽا B ن ج ٽا هب قبل 25 در صبال ت- امت. گ ٽا ي ڪتوي ي ذهني داي ت 15 در صداف اي بي ي ڪتوي ي ولي داشتند رل ت- ٽا دند.

[2]

آقايي ٽا امن ”اي اي لنڊل“ ال چڪ. دم ببل قهرمان تي ل ص- ه اي ربي شد. ي عي ي ن ت ڪا ي ٽا ه ٽا به ي رو ده ببل در ربي ٽا اي خودش ص ٽا ڪ ٽا به ي ڪا ي اي لنڊل اف ورزش ص- ه اي خداحاف ي کرد ع ج گ بري افه پرسيد ”آقاي لنڊلوي غبم بدي ن چي شد ڪي وبتن تي دم ببل ٽا - ٽا بي ي؟“ لنڊل گ ٽا:

”

هي دو کار ازم هي دادم.

[1] هخل و ي قهرمان بي ربي - روز والتيوي ي هي کردم.  
 [2] هي روزي يڪ مٽ گي اي هي يتن ٽا در ذهنتي ص- ي ٽا بهفي هي کردم ڪا ي ص- ي اف هي عي لي قوي ت- بود لي برنده ي بهفي هي بودم چي ذهن خودم بود ٽا گبر هي اعنتن هي کردم. هي - وقت در - بي ربي رو ٽا ص- ي ٽا بم قرار هگي- هتن ي چي ڪاف

ص-ي ۽ بُم تَ قدر نص-ي ۽ ذهني هي جودند. هي ص-ي ۽ ذهني رو ۽  
 روز يڪنت هي دادم ص-ي ۽ بُي واقعي روه خل آة خوردني ڪنت  
 هي دادم.

[3]

دوستان قيق لقي "هادي مبي" ي قافلي تي ڪي ڪ استعماله هي ڪرد. ت  
 گات عودايي قيق لاف مُنبت٪ در ذهنش ميديده ڪص-ي ۽ اي روز  
 روت سادگي يڪنت ميد چي ذهن عودش بود هر ڪاري هي عامت  
 ازبم هي داده. در اول نتي ز غير افلي ي نبود.

دوست قيق ڪي ڪنڪور داري ييب ت آفهي استخداهي هي عاي ي ڪت  
 ڪي-، ت ڪ هي عاي ت اعني جشڪ آف غ پلقبهي ي  
 تي مبي ذ يڪي:

ت جي ي م- رلن ڪنڪور نتي جي ي مال بُ او شدي جي ڪ داري دفت -چ  
 ثوبه هي ڪي. م ال بُ توجي ي ڪع ي لي ساده امت ت ورو بلدي.  
 خودت توجي ي ڪتب آر امڪ بهل داري ر آة ميدي جي ي تي ذ اومد  
 ت چقدر در صد بُبالي ي داري جي ي قوم غي و بُ اومدن عتي  
 ي ي ي ي ي ي غ اي.

ت جي ي در دانشگي بهض ڪي بر مورد علاقه ات قبول شدي تي ص ي بو  
 داري قدم هي ق ي. ي ي زندگي واقعي.

اي ي ت تي مبي ذهني بايده خل ي ڪ م يبل دنبال تي. ع اي ديد  
 ڪلي ي تي مبي ذهني هرق هي ڪ.

[4]

آي يتي ي قچل افاي ک تئوري ن جيت " رو ارائه بدهه ي گ :

هي - روز در گي اي هي ي تن سچين بوم رو مئين تن. در ذهن  
هي ديدم ک روي نواري اف نور ه خلام کيت سوارن تن دارشم ي  
کات سيار اتصکت هي کن. انقدراي ي تي- رو در ذهن غيل  
کردم ديدم کتنتنتي رين جيت رو اراد بدم.

[5]

ث تي در هجل گي ک- هي بي بي اي مطلق بل ج بدونيد بزرگ  
تي بل ج بر همي. يث تي بعداف هجل گي ا خلق شده! بعداف اي ک  
بي اي مطلق شده!

کن بي ک دستي در همي. ي دارند هي دانند کي ک همي. ي دان ال  
همي. ي رو ث صورت تي در هجل هجل هي ويسد بعد اي تي  
رو ث بل تي همي. ي اي ک در اي- هتر هي ک اي راد تي  
ک ز بمت اي راد رو ال س هي ک.

ث تي وقتي بي ا امت تي رو ک روي کاغذ آرده رو وي تي  
ثي ربي ترت داره ک چطور تي به رو ال س هي کردو! بل تي  
تي اي ک اي بکار به بعداف ي ا شدنش خلق شده اف ث تي هي

پمې "آقايښت" ښهوب چطورايي آثار رو خلق هي کي؟! ت ک وې  
 تېښي ي؟!  
 هي گ :

کيگات هي وې تښي م؟! هي ت ب رو هي ښن. چين ب م رو هي  
 بندم. در ذهنم هيښي ک گ ک نت داره ت هي رو ا-ا هي ک.  
 ايت ج ب ت و رښوب گه ذهن هي م ال س هي کښن.

[6]

ب پل ي بڼا پارت در زمدگي ب ه اه هي گ:

هي ت چ ک بودم ي غي دو م ت داشتم فرمانده يي ک ارتش بزرگښي.  
 - روز گي اي هي ښتن چين ب م رو ښتن خودم رو هي  
 ديدم ک دارم ي ک ارتش بزرگ رو هدايت هي کښن.

[7]

هي کل آژ، الت ديزني گت - م در جداگانه در زندگي ب ه  
 ب ښي ت ي:

- ي ت ک هي ښي ت غ اښي ن، چين ب ه رو ښي ت ي ن. چي ښي ي  
 کمي غ ب ت ي ن فردا ت ي زندگي ه ي اتفاق ښي ت رو در ذهنمون هي ديدم.

ر ب ل ت اي ک - ه ت ي زندگي ب ه ښي ت ي ت ي ب ي ت ا ب ښي ي  
 ک روز بعد هي افتاچي ښي ي بود ک ه ب ديشت ت ي ذ و ي ديدښو ديم  
 هي ښي ن ک اتفاق ي ه ت !

دوستان قیقه بٹائی رسیدن ت غامت ب هوی بفت دو الہ داریم.

[1] الہ رنوی

[2] الہ ذہنی

ثب الہ رنوی بٹ موت هدفگم تھی داریشب الہ ذی هدف رو  
هخ ل بٹ موت غدمون هی کیین. وقتیا یی دو ال کبر ن قرار  
تگی ی خلی ی هی و کبٹ یی رو ببندم دور کو. ی غی طربلی  
م. بة رو هیین ت موت خودم، خودم ن ت موت اصلکتکن.

ن هی ت موت اشم ن اروث موت خودمگین. غی ی  
جورعی لی م هی ت ی ت غامت ت مین م ت رسیدن ب ت  
هدف بسیار زیاد هی ی ت ی م ب فی ذہنی کدوم الہ امت؟

ذہنی.

الہ رنوی م غت ت. امتی ب ذہنی؟

الہ رنوی لی م غت ت. امت.

چقوربل ج تَبَهق اند دوستاني کَ الہ مَغت رنوي رو اَزم هیدن  
لَثِب ذهن هُټي!

روزي ده مَبُت درس هي غُټاي کنکور بعهي گَ "هي کَ ميدُن  
قبول بِيين!"

روزي دو هي ت داروهي غوره بدهي گَ "هي کَ هي دَن غُټويين!"  
جش داره هي ره شي ي کَ ي ت مَبُت کار کَ.

- " غُټ تَ الہ ت کيزب دارين هي يي؟ "

- "دنبال بدبختي بُم!"

غُټ تَ کَفَ ال عِ هي غُټاي ي ت مَبُت کار کُي، چَثاب ذهن هُټي!  
تُي بُن الہ ذُي دارن الہ رنوي.

ي گُي اي لَهي يي بئوي ي " وَا ف مَت ي ي لَص تئ ي ي.

رَبَلت اي کَ ي غُټي افه بُ در ذهن الہ هي کُي ن ل ي الہ هُټي!  
هت ب م ب ع ي ل ي اف آدم ب در ذهنشون:

- طاقتوبافي هي ڪنند.
- ورشڪسته ششونبافي هي ڪئي.
- خودي رويي تهي لبي زنداي هيشي نند.
- اي بتي چاره هي ڪنند عودشون رو درد م-ب روثاي عودشون خلق هي ڪئي.
- بزاريد تاضج بلبي ا تريمين بعدت تيج ببت هين ڪن ڪاي ب خودي رويي تاي عودشون دردر هي غي.

دوست هي درت تيمبافي ذهني هبگبتي تاي چقي تيمبافي هيني ڪي بفتاگي ي تويي دارد.

گبتي قت بتي اي چي قي تيمبافي ذئي هيني ڪن ڪا هگي ي رو تويي ميخواد.

هي هي عام ڪنڪور بدم. ع تيمبافي بدم تيمبافي درمين رو ثغن تن تيقن هگي ي تويي هيخواد.

هي هي عام آفهي راننگي بدم. ع تيمبافي دارد ڪت هبي ي تويي ولي ڪر تيمبيني.

هي مغل تيمبيني اگلين غ تيمبافي دارد ڪا ال ڪتم.

چقُبي ي گيَبف نٿو-ي ي ٻه-اگي ي دارد، ال-اگي ي ٿو-ي ي، دوم  
تِي مِ بفي ذِي.

وِي ي هِي يِي نِ چِين بُم ٻبندم ٻ اقلعشبي م ٻ بعد جيئن ڪا تي  
الفڪشبن ٻ دارم ه نخل ج لگلي ني ضجت هي ڪن! ال بايد ياد  
ٿگي ي ٻ بعد در تِي مِ بفي ذهني جي ي ڪا م- ال ڪا ني تي ٻ ت  
اف وِي نِ ال مِي بٿت- اگلي ن يصر ر ه ي قِي.

گاتين دره ي ڪبي ڪا گتي- انڌ هب- رو مورفله بي و قرار دادن.  
پيچين بي ڪا درتي- انڌي ٿا ٻارت رسيدن ٻه-اگي ي ٿو-ي ي  
رو ازم دادن. ٻ ٿا ي تي- انداز بي مگات ي ڪا گ- ال محوب وال  
تي- اندازي ڪي ٻ گ- قوب تِي مِ بفي ڪي.

ي ڪا م-ي ڪارهي ي ن ت گيَبف نٿو-اگي ي ٿو-ي ي ندارد. تي-  
مِ بفي ذِي دراي ب هرق ه ي ڪند.

هي بيمارن تن. هس بل در مانم. دارم هي م دڪتر ٻ داروم رو مصرف  
هي ڪن. هي چچي قي رو بايد يلاڱگي م ٿو-ي ي ڪن؟

ي چ چي.

هي فارانغت ضيل شدم ٻ مِ بگبر هي گرم. عه چي رو ٿايد ياد  
ٿگي م؟

عه يگده تن.



درس دانشگاه رو خوندم.  
گسب هپي ت آي ب شدم.  
ت بقب ي آي ب شدم.  
ت بي پ بدم.  
آل ۵٪ دنبال ی غل هي گ ردم.  
اي ي ب ف نئو ي ي ه اگي ي ندارد.

هي نه تبرم ه غام بصت ع ئين.  
اي ي چ ه اگي ي توي ي هيخاد؟

ي چ چي.  
ه اگي ي توي ي نميخواد.

چ ق ب ي ي گي ب ف ه اگي ي توي ي ندارد ت ي ب ف ي ذهني در  
آب ه ر ق هي کند!

اف هزو ضحت ب اي ي چنرل ن ه تر شديم گل ي ي دوي كل  
داره:

تل ي ي ه خ ج ت  
تل ي ي ه آي

تل ي ي ه خ ج ت:

پي به ج- [ ] فرمودند پي و ئي ي ه خ ج ت دل ت باشيت ب ت غ ام تي ت ب ي  
بر سيد.

ص نٔ لِي [ ٔ فرمودند "باور بٔي خجٔ هٔرت آرامش روس  
الهٔ ررن امت."

تل %ي ي هٔ ي:

روايت داريم كٔ پٔي ؤي ٔيل %ي ي هٔ ي اف ٔ كل كٔ باشد ٔ مٔ ي  
ي ي بٔ امت  
صت ي ٔ صورت موردي ٔ مصداقي رٔي بره كردن.  
پٔي بهج-هٔ فرمودند "هٔي تفافرا هٔت %ٔ-"  
تفافر فدؤبٔي ٔي درٔ چٔٔي امت؟

ثبٔقا ٦ بل

ٔچي قفدؤبٔي ٔي كٔ درٔ ثبٔقا ٦ بل باشد ي ي خود را ٔ آي چي ق  
زدي ي اداي آي چي ق را در آوردن. خال ٔبٔ درٔ ثبٔقا ٦ بل امت.  
ٔبٔ ي ٔي ٔيل ٔبٔفي كردن. ٔبٔبٔفي كردن.  
تفافر ي ي كني كٔ اداي آدم ٦ بي ٦ ي- رو در مياره. "هٔي تفافرا ٦ %ٔ-"  
ي ياي كٔ "اگ كني خود را ٦ %ٔ- بزنده %ٔ ي- هٔي شود!"  
ادا ي آن بٔي ٦ ي- رو در بيار ي %ٔ ي ي ي!

دوستان قيق اي ٦ بٔ بهج - فرمونكني كٔ اداي آدم ٦ ي %ٔ ي- را در  
ٔي بوره %ٔ ي- هٔي شود، %ٔ ي- در ٔفه ي ي امت، %ٔ ي ٦!

ي كي ي گٔ " ابة ندارم " ي ي اف ٔ - ا بٔة ٦ ي- امت.

يکي ويگڻ بل ندارم " يي اف " صلصل بل بڙي - امت.  
 يکي ويگڻ وکق ندارم " يي .....  
 يکي ويگڻ " صلل ندارم " يي .....  
 چيقي روگتي " ندارم " ثابث مغيپه ج - " ندار " هي يي!

کلیدبیه ۵٪ ت / رلن دوازدهم توضیح جذاة بل بي اڙي +

دوستان قيق قبئي دايں دروي قيق کث امن قانون "دوبروي" قانون  
 دوبروي فنش تبی ساده هي گک - ذره هو بل مې. کردن هدام اڙي  
 اف خود امت.

خودکار ، مداد در ، پرده ، بدن هي توب  
 مې کردن مدام اڙي اف خودش ئنتي.

اي اڙي ب چي ئنتي؟ چي کار هي کي؟ چ ربي يوضج هالي  
 امت کتب ازي بي کتک ئي ک بيه ۵٪ ت هتثي تاتهي گين.

افاي اڙي صوتي **کله ئنتي** شدي ک هي بينيد :

دستگاه کبم ي اف بل بي اڙي

## ٺٺل ٺٺي اٺي ان ٺٺي

ٺٺي مارستان ميلاد تاي دوربيني رو خريداري کرده کاف اٺي ٺٺي اطراف ٺٺي وبران تاي - برداري هي کٺٺ تٺٺ تٺٺ ٺٺل اي اٺي هي ٺٺي غي داد کٺٺ بيمار گسترده گٺٺي ماري چطور ٺٺت.

دوستان ي کٺٺ لاف غاٺ مچک عميق تٺٺ گن. غاٺ مچک عميق در روف تٺٺ تٺٺ امت. غاٺ مچک در روزاف وقتي کٺٺ هي غاٺ ٺٺ 20 دقيقه اي غاٺ مچک امت. فرقي ٺٺ وي کٺٺ 20 دقيقه امت غاٺ ٺٺ 20 دقيقه!

اف نود دقيقه تٺٺ بعد غاٺ عميق ي - هي ٺٺ تٺٺ اي اي اگي وٺ روز تٺٺ غاٺ ٺٺ، اگ- رويٺ جينٺ تٺٺ در 20 دقيقه آل هي ٺٺ ٺٺ. ٺٺ 20 دقيقه غاٺ مچک، اف 90 دقيقه تٺٺ بعد غاٺ عميق ٺٺ ي 20 دقيقه ٺٺ 90 دقيقه "مصل ٺٺ. ٺٺ لاف غاٺ مچک تٺٺ غاٺ عميق" امت.

### تٺٺي ٺٺي ٺٺي:

اگ- خواستيد ٺٺي ٺٺي ٺٺي بايد در ٺٺ 20 دقيقه ي غاٺ مچک ٺٺي ٺٺي در ٺٺ غاٺ عميق اگ کٺٺي در ٺٺ ٺٺ. ٺٺ لاف غاٺ مچک تٺٺ غاٺ عميق، اف غاٺ ٺٺي دار ٺٺي، تٺٺ ٺٺي کٺٺ ٺٺ تٺٺي ي ٺٺ ٺٺي ٺٺي - ٺٺ ٺٺي ٺٺي.

شايد دوستان تہ نتوت حجیق زیت غریبہ بڑبی کردنایي  
هل ت بهال رایگنه بڑبی کنیپی کی اف دوستان هیگات الایي  
طوری ننگباتن چا؟

گات هی بعداف -باین مبات هی انحن وقتي بلنه یین بهال  
صرملن طبرگات ویوبی نمب ت در ملت. بل امت عنتگی  
هی بلنی یی ت. شی لی هی صرمل صرملن!

دوستان قیقاف - لویکنی ک عنت ی عنت ی عنت ی عنت  
ی عنت غاة الوده ی غاة الوده امتای ی آدم 7 دقیقه ل هی  
کی ک غاثوت ج! 7 دقیقه!

ثای د مت هیاتن تفهبی ک هی غای شاعنی حداقل 10 دقیقه  
ل هی کی ک غاثت ج. هی ای ده دقیقه رو کار ندارم، ای  
فهبی رو ک هی غاثی روی گن.

**آه در یت:**

ع اة چک دری تب 6 مبات، هرقي نُ وِي كُ كَي نمب شغبشي  
ي ب 6 مبات شاعني. غ اة عميق دری تاف 9 مبات ت ش بعثي ي 6  
9 مبات وصل آیت. بل اف غاة مچک ت غاة عميق امت. پل در  
یتی تب 6 مباتی ببال ی 9 مبات بال ی 9 مبات ک قابلت یی  
ینت چی عك قطبي یکن تین پل 5% 5% تب 6 مبات!

**یحیق دیگه ن اف غلگن ت و بم.**

ثبت-ي غاۋى جَبَافمبُت 10 ىت ى-هي. غاۋة 10 ىت  
غاۋى امت كَ هزو ى بدن در بهالت-ي امتطرت قرار هي گيرد.  
چَاف مَبُت 10 ىت ديرت-غاۋى دايِن دقايقى اف وُه ى رو  
كوت- هي ىن. چيلى گين 10 ىتت-ي موقع امت؟

چى اف مَبُت 10 ىت هورمون بُي رشد ى-تت-ى شه ى كى  
بدن بايد در امتطرت بگهل باشد. 10 ىت هي غاۋى تَ آب ى 6  
مَبُت هي ى كى؟

4 جش!

ال ى هي گيد "4 جش بيشنوي ىن! چي كاك ىن؟"

ي م-ثق ى ىت خدا! گي پي تَبُت زنيدي!

اگ ميخوايد وُت ى ال ى بشود لَن روز دنياي گ ايدِه آلت-ي  
غاۋت اي بدن رتاه قاي و، غاۋى امت كَ 10 ىت ى-  
هي ى 6 مَبُت نئي ىت-ىن ت.

اگ- 4 جش بلند شدي اصن بلكي زيالاجت ت ندرت پي و مياد، چند  
قدمي را ت- لگبفم غاۋت ميومد 20 دقيقه ت غاۋة ى بلند ىلجت  
اي هي قاي غاۋت ايكن بى امت كى ى 48 ب 40 مبل دارند، غاۋة  
امت.

نوز ادع ى ىت افاي ى مقدار غ اقبف داره پي- مرد پي فى عى لي  
ثي ىت افاي ى هي قاي بفت غاۋة دارن.

اي افش ج غاۋة.

ي قانوني داريم تَبَم "قانون جذب".

قانون رذبهي گَ کَ کُنِت-اکوي تَ دنبال جذب پت-اکنهي بَتَ خودش هي گَرِدَد. عَ طَبق قانون جذب قَتِي هي مَثَبِي يِي هِکَ هي کُن هِکَ-هي کُنِت-اکن اَمَت [خوبی يِي پت-اکن اَمَت] را جذب هي کُن.

دوگتالَتِي ن "قانون جذب" تِي يِي "ي ي جذب".

قانوني "چي چي کَ صِ ت م/و و ه ي ع شده اَمَت.

اَي ي تِي ي هي گَنَت بچي چي صِ کَت نَکَنَد، ي چَت فاقِي وِي اَفَتَد " وِي اَتفاقات بَل نَبِي ي اَف صِ کَت اَمَت. اَي ي تِي ي رَهوِي چي کَک هال پذيرفته. ج الگُلَتِي ن کَاف بدن هب ا اَ تَرِي بِي ي مَبِي هِي صِ کَت هي کَنَنَد " هي رَوَنَد تَ-هي گَرِدَنَد " در مَنِي-رَفَت تَگِي بَلت اَقَاتِي رَوِي کَل هي دَهَنَد.

اَ تَرِي بِي هب دَرِي کَل کَت-اکن کَدِي بَصِ کَت هي کَنَد " دراي ي مَنِي-پت-اکنهي بَتَ خُود ي رُو جَذَب هي کُي. اَ تَرِي بِي هِي تَوَب دَرُبَل ن گَنَت ه پيدا هي کَنَنَد " تَ " اَم ي رَفَت " اَمَد ي دَرُبَل ن، زَنَدگِي هِي تَوَب رُو گَنَت ه مِيدَن.

اَفکار هِي تَوَب زَنَدگِي هِي تَوَب رَوِي کَل مِيدَه چِي تَ هَض اَي کَت چي چي هِکَ-هي کُي ن، چَه خَت " چَه ي، اَ تَرِي هَب ب باره خ ج ت " ه ي تَ مَوَت اَي چي چي صِ کَت هي کَنَد. اَ تَرِي بِي هِي تَوَب دائِم در ص ب ت ل ج ب د ل اَل ه ت ه س ت ن د ا ي ي ر ق " ا ع و و و و و ه ت ب ه ي ي چي ک در و ي ن ب م ت ا ي ي ت ج ب د ل اَل ه ت ي ي ا اَ تَرِي ب ع ي ل ي چي چي ق ب رَوِي کَل ه يدَه.

اَب گَت ي مَن دَر باره ي اَ تَرِي:





3] اُڙي ڪيُوب هي همتيد، اُچ راک رذب هي ڪند، بسيارپ- رنگ تاف آي اُڙي امت ڪيُوب فرستاده بوديد.

ي اُڙي هُڙي همتي، م هبِ دگي-ي هُڙي پيدا هي ڪي. ي اُڙي هخجت هي همتي، م هبِ ووي رُڙي پي ت م- نثات وُت مياد. ي ڪي اف قواگن بئُتاي ي امت ڪ اُچ ڪ هي ڪاري ڪوت- اُچ ڪ درو هي ڪيُويي ت- امت.

اگ- دانَ ي گندمي بڪاري، عيَ اي درو هي ڪي ڪڪلي دانه ي گندم در عودش داره. اگت غن هندوان اي بڪاري، افلي بيت غنثت اڙي سي مياد ڪلي پيُت اُت ي تب هندواوا دارد - ڪدوم افلي ي هندوان ب چل پُزبت غن درمياد.

پلاي ي طور ي نت ڪ هي ي اُڙي هُڙي بدم لُڙي ن ي د درد م- جذب ڪيُوب ي اُڙي هخجت بدم بڪيُوت ي لُڙي ن ڪ.

آهتضج ايلي!

بذليچي ي ن ڪ چطور هي ي دي بندي ي ڪ 6.5 ي نه ي ليارد روي ت داره، ي ڪ 6 - هي ي ون- بنده! فرقي ووي ڪ ڪ ون- هي اف ڪد م ي- دنيا ثبي [تاي ت ج- ي ق، اباي، پاريس، ل ازلل ...] چطور هي ي ڪ تاي ي و ادمي ي عي ي ون ثنده؟

چطور هي ي ڪ دراي ي 6.5 ميليارد 6، 10 ب 20 ه ي ي ي رفقي ويوي هي؟

ال ب ي- قشنگي دارد:

اڃين بئي جي ڪٽيئي نڪن بي ... غي تَ باشد در آي ب اي الی  
اندر اي بتي هت نتي ت ... اف نفاق ... لن ... بدن تي ت

ال ب هي گئي جي ڪاف لاهي ب پهي گي ي، بچن ب د ... دونه ياي ي ب،  
ئي ت بي خود تنبى! ... دقيقاي ي هل ت درست امت پچي قي امت ڪ  
اهي قي ڪ ڪ اتم يي راج ب ت ڪرده امت هب آدمي ي رو ت موت  
خود هي جذب هي ڪي ن ڪ پ تڪن خود مون هستند.

خال هي تچ ڪتو دم هجي ي ي ... ٺاب مالو زمج بفي هي ڪردم. 5% ي  
!

اڙي بي هب هي ڪردن ... دنبال ي آدم مپزلج بفل لجا ز پور زلج بفل  
ن تزلج بفل زاده يزلج بي بي ... اڙي ب يزلج بفي ت لهي برن ڪ  
صوبل ن ائو ج بفي ت ن بخوره اگ - هي 20 در صزلج بفل بن، اڙي  
هي دنبال جذب ي آدم 200 در صزلج بفل!

اگ - هي 30 درصد هئو بن، اڙي هي دنبال رذب ي آدم 300  
درصد هئو!!! [ اي ڪا چ هق اي ميده ]

ي ڪي ت اي دوستش تي ڪرد:

- ميدوني هي چور ازدواج ڪردم؟
- !
- هي بمب هب راي ب رفته بوين ڪا و غ ي ن، عت!
- عت!
- لئب هب هب و اي ب اومه بود ڪا و ت غ، عت!
- عت!!

- هي تڻي تڻي ٽن هجڻي ک ٻو ي واره ي 18، عت!

- عت!!!

- انگ ٽ هجڻي ک ٻو 180، عت!

- عت!!!!

- هي ٿا خونگنن " اي تڻا ب وِي، فرق هب 5% ي ٦، ٦- ن ک  
ارزشي نداره" عت!

- عت!!!!

- تڻي مغازه هيئن تن رو سنديايي وري، ان يئن رو سنديايي  
اي وري، عت!

- عت!!!!

ڪا ٻي ب رو ڪا آور دن، وِي ڪي ڪب ال شديپي بي ڪا و ب رو  
ٿڪي يئن، چي بهي گي خردت ن شديفي ي!

دوست هي ڪني ڪا وارد زندگي هب هي شود، بي بئي يئن ت! ي ٦- آرد  
زندگي هي يوب هي شود ڪپ ٽڪن ٽڪا ت رفتار بلصن ب م بت  
خوبه مت. اُڙي اي درڪه يئن ت درٿ در جذبمت اڪن خودش  
امت.

ٿي ب هي پ-مي ڪا "آقي ه- گت ٿوب و ن- ايند هي ڪي  
هي ي؟" ٿي هي گني ڪي هخل عدت ٿ در N!"  
اگ ال دروغ صٿا بفي نضي توب الي ڪي افبي ٦ هند رگ- خوار!

شايد پي و خودتون بگيد ڪا ت- ڪني باي ڪا خال ال يفي ي ي- رو  
هي ي ناسيد ڪا يي قضيه در مورد ي ي اذق يئن ت لربف بديلي ي  
ٿضج رو ٿا ع- ٿم يئن، در ٿضج يٿ ه بي و بي ي دار يئن ڪب ٿا  
هي يئن ڪا يي قضيه بهال صادق امت!

ورودي ک آدم هوق العادهشي تعهد در زندگي هب دليلکن ت هدي هبم ت در زندگي. تئي بُکيفين تبطلي گي-ي ت دستي ي ت ت عي تئي راه هي هتي:

- | | | | |

- چي؟

- آقا و يبلن رو هگلگه ت!

- عه هلهب موقعي ککيفين ت بل گه تي دستت، و ي هگل ب شماره ت بي لهي دن!

کني ک انتظار گل هي کشد بايد تئي گل بدهد.

هگهي هين ت بل راه تني بعد ه ت پ- ت بي ت بل هگل مياد!

ه بکني رو جذب هکني کي جي خودمان امت. تئي ت ب بال ئي تبر ازدواج کردن ي کي اف ي کي تي ريخت ت- بعده ي ي مشاوره هي گي "لبي ه- گت تني و ي رو قب لکني هت ب م ب بئيگي ک آگ- ت 900 ازدواج ن تکتوي ف نني ريخت هي. ميدي چا؟

چي ت آدم بي ي رو جذب هي کني کي کل خودت نتي. ت وقتي اف 6- ال جدا شدي 5% و ويت 1% ي- ب رو انداختي گردن آ خودت شدي ل ل ن الم! ت و ي آدم قلبي نتي آزي بي تي کي پررنگت اف عدت رو ت- اتي بر ت ب ف ن زندگيتي ريغت هي ه.

قي قتمب تني نتي ازدواج بتني ريغت هي ماند. هگلي ک ت تئي ب آزي بت چي ق ديگري را ت مي ت جذب کند. آقا

عَبْنُ بِي كَ مِيخواید از دواج كنید " دنبال ی-ی ک غُثِي هِي گرديد،  
لَبْ غُثِي بَ رُو زَنديگي كَنيدال كِي نَ شِعار نَدِه.

اَزِي بِي تَأْتِبَتِي كِ هِي-ي ثَاتِ عَ بَ رُو جَذب هِي كِي. تَ ٥%  
غُثِي بَ رُو زَنديگي كِي. اَدْمَبِي يِ تَ مَوْتَهَب جَذب هِي شَوْنَد كَه خَل  
اَيَّ كَاتَهَب رَا تَ مَوْتِ خَوْدَسْتَقِ تَبْتَبَنَنْد. تَيُّ بُمِي گِي اِي يِ چَ  
قانونيه! عَ ٢٠ گَ هِي 20 دَر صَد لِح فِ كَم بِي تَ يِ 2 دَر صَد لِح فِ گِي مِ  
بِنْدازِه! چَا 200 دَر صَد؟! "

اگ- تَبْتَبِي يِ كِي تَبْتِ يِ بَدْتَرَا فِ عَوْدَتِ رُو هِي ٥ مَتَ سَرَاغْتِ كَا فِ  
اِي بَهِي بَلَتِ تَن بَخُورِه. تَ دَخْتَرِ عَبْنِ هِي گِي نَ كَ " دَ مَتَ هِي اِي يِ چَ  
داستانيه كَه كَ - هِي كِي دَخْتَرِي كَ دُوسْتِ پَن- نَدَلِي تَبْتَبِي تَيِ اَلَمَ  
تَيِ پَمْتِي ژِ؟! " اگَ يِ يَتُوبِ دُوسْتِ پَن- دَاشْتَبِي يِ دِيگِه كَارْتَعِي لِي  
دَر سْتَه؟! "

هِي گَ " يِ يَتُوبِ رُو گَزَلَشَن كَمْبَر! اِي تَقْدُوسِ بَل! " بَعْتَبِ يِ پَن- يِ  
از دواج هِي كَ " مَ هَبِ بَعْدِ هِي اَدْتِ اِي هِي بَرِه هِي گَ كَ " اَقَا يِ  
هَي كَتَبِ يِ پَن- يِ اَز دواج كَرْدَم ٥٥ بَ دَ مَتَ دَخْتَرِ دَا رِه! " هِي يِنَ كَ  
" عَ ٥% يِ! تَ قَبْلَشِ يِ يَتُوبِ دَ مَتِ پَن- دَاشْتِي يِ لِي اَض! "

غُثِي بَ رُو زَنديگي كِي قِي قِ هِي اگَ تَبْتَبِي يِ يِ اَعِي لِي بَدِ وَا رَدِ  
زَنديگِي هِي يِ كَ تَ اِي تَدِي رُو بَا لَتِي اَرِي تَ لَوِي هِي تَ جَب كَرْدِي. اگَ-  
بَعْتَبِي يِ ٦- دَر اِي فِهِي " اَرْدِ زَنديگِي تَ هِي يِ كَ تَ دَر اِي  
فِهِي پَن- رَنگِ تَشِي يِ.

تَ كَ 20 دَر صَد هِي تَبْتَبِي يِ يِ 200 دَر صَدِ هِي مِي اَتِ يِ زَنديگِي تَ  
كَ تَتِ يِ بَدِ كَ اگَ اَفَلِي يِ تَبْتَبِي يِ چَقْدَر بَلِي! تَ اَمَ يِ  
200 دَر صَدِ هِي تَبْتَبِي يِ اَ، تَ نَ هِي تَبْتَبِي يِ.

آهي شونڊ ذريعي ڪهه خجت ب ٿي ٿي ڪنهن بده ڪهه ٿي ب راءِ  
 تڪڙو ڪنهن خجت ب راءِ ٿي تڪڙو.

عقده لقي ه ڪو دليل حضور آي آدم در زندگي هي پيدا شد. آي آدم  
 در فدگي هي اومه ڪهه در دونه دونه ٿي گي بيه خجت ٿي هي هي، پ-  
 رنگ ٿي پته اڪن هي باشد. بال هي ت زندگي آي چ ڪار هي ڪن؟

عيل ي ساده امت.

آپ- ر ڪو ٿي گي بي وي بمتي و بپ- ر ڪو ٿي گي بي آبي ڪهه  
 هي گي خدا در ت غت رتوبن جور هي ڪو، رور جور جور جور جور  
 جوره! دختر عوي ڪهه ميا ده هي ڪهه ٿي قوم ٿي قبيله ٿي عبواده امت و ين  
 گهه تي هي بپن - و م ازدواج ڪن ٿي. هه لاهي حرف رواف اقچل وي  
 ڪن ٿي. قبل افلاهي ڪن ٿي ٿي اي تفت وين بگيرد، بل بي آزي تاهي  
 توين رگوهه تي ڪهه تپن- و ت ڪهه پررنگ ت بود، ازدواج ڪي.

بال بل بي آزي هوشمندانه رفتاري رو هي ڪي ڪهه پدريت هجرت  
 ڪهه ازدواج بپن- و ت! چا و تپن- و تمي ازدواج وي  
 ڪي؟ آهي ڪي ن ت قوم ٿي قبيله امت. تي اجباره ل ٿي بپن- دايش  
 ازدواج هي ڪهه! چي پرر گاهي بي ڪي پن- دايي امت. بل ات بقاتي  
 رو رقم هي ق ڪهه تپن- دايش ازدواج ڪي. ال رتي ٿي آي  
 زوره نداره.

دوست هي هي پته اڪن ان تن ٿي آپ- تڪن هي. هي 20 در صد ب فم  
 آ 200 در صد ب فم امت ٿي آ 20 در صد درو غگو امت ٿي هي 200  
 در صد درو غگو ن تن.



هي دونين كفي- كلیدُ بيبي بَ يھوي نُن تَ كَ دِ ا ر و ت و ل ي د ه ي كَ .  
ع ي ل ي ر ب ل ت ا م ت كَ و ق ت ي م ي ن ي ت ن ت ا ر ت ع ا ش د ر ه ي ا م د د ر ا ب ي ك ي  
پ ي ب ا ن د ق ي ق ل م ي ن ي ت ن ت ص د ا د ر م ي و م د ! ج ي ت ت ش د ت ن ا ي ي  
د ا ر د .

ميد تَض ج ا ل ي ش د ل ي ل ا ز م ب و د ك ت ي ك ب گ ا ت ت ي !

ه ي ع ا م ص - ه ي ب ي ي ر و ك ز د ل م چ ت ك ن . و ق ل م ك ا غ ذ ب ر ل ت ي  
ا ي ي ج د ل ي ر و ك م ي ب ي ن ي د ب ك ش ي ت ا ج ج ب ت ك ر ي و ب ل گ ي خ و ن ت ي ر و  
ج ذ ب ك ر د ي د .

ت ا ي ي ك ب ت ق ب ل ا ف پ - ك ر د ن ج د و ل ت ر ك ن ي د :

1- 6- ا ل ي ك ه ي ي ن ي د ا گ - م ت ا ه ل ي د ب ا ي د و ن ت ت ب ي ، ت ا ي ك  
د و س ت ش د ا ر پ ي ب ن د ا ر ي ك ب ر ي ن د ا ر ي م ، و ي ي ك و ر ي ه ب ن ا م ز د ي ب ا ا ل  
و ن - س ا ب ق ي و ب م ت ك ب ه ي ا م ت ك ا م ن ا ي ت ج د و ل ب ي ا د .

2- ا ه ب 6- ا ت ت د ي ج د و ل :

چ ه ا ر ، پ ن 6- ا ف و ي و ي ت ي ي د و س ت ا ن ت ي ر و ه ي ن و ي س ي د . و ق ت ي ه ي گ ن  
د و س ت و ي و ي ، ي ي ك ن ي ك ت ب ب ه ل ص ت ه س ت ي د . ه و ك ك ن ي ت ب ي  
ك ت گ " ه ي م ا د ر م د و س ت ب س ي ا ر و ي و ي ه " پ ل ا م ن م ا د ر ش ر و و ا ر د



ک. علاصه چہار پڙد ٦ - رو کتبیوب را تہ ی و یوی دارند رو بنویسید، ہن ینت کتبیوب نحت داریب ندارد!

3- عہ بال پڙد یقوب ٦ اتہ خت ٦ ہای بارز ٦ - ی غ ٦ رورل ی اموو بنویسید. ٦ اتہ یی ک ع ی ی بارز امت. خال ٦ و ی گی ال ی دروغ گ ٦ امت پل رل ی امووفی - ٦ بت ہ ای ی ی غ ہ ی نویسید "دروغ گ"!

ت ج: اگیوب ٦ ت ی ای ک ال ی دوست ی "دروغ گ" امت، اگ۔ نتیوبم دنیثگی "صادق" امت ل ٦ ب ٦ - خودتون رو بنویسید ٦ کار نداشته باشیڈ/ ی چ پی ی گی!

4- د م ت ی در موردا ی غ ٦ ب ج د ل ت ی قضاوت نکنیڈ، ہ ی غ ام ک ٦ ٥٪ ٦ بت بارز ی ی رو بنویسیڈال جت گن ٦ - غ دتون ٦ ع ی ل ی ہو ل ی بد ی قضاوت! عہ جدول توکویل کنیڈب بعثگن چ ی کار ہ ی غ ای پت گ ی ن

بال خواهیڈ دید کہب چ طوٹوب رفتار ہ ی آدم ب ی ی ی خود ہ ی رو جذب ہ ی ی ن!

5- ال ی ی ع ف ی - جدولتتکو ٦ ت ی ی ٦ ض ی ب ی ر ب ی سفید ی گ ی جدولتتکو ک دو مت ی داشته باشد. ی ک مت ی رو بال ہ ت ی ل "٦ بتہ خت" ی ی ر ی رو ن ت ی ل "٦ بت ہ ای". بال ہ ی غ ام ک برگریدیڈ جدول ال ی ٦ بت رتوب ن رو. بزنیڈ!

خال هي ٦ اي آي ٦ - ٦. ٦ تي بودم ٦ ٦ بي " بعد هي م سراغ ٦ ات  
 بعد گنجي آي بکل و ي ٦ ٦ ٦ ب ٦ ف ن تکرار شده ي . خال تي  
 جدول هي ٦ ٦ ٦ بي " ن ت، بعد تي ردول دومي في - " ٦ بت  
 خج ت " هي ٦ ن ٦ ٦ بي ٦ بار . خال تي جدول ال هي بينيد ک  
 "صادق" رو ٥٪ اي ک بار نوشتيد پل تي جدول د م ن هي نويسيد  
 "صادق ١ بار".

ل ٤ کنيد ت و ي ي روش ٦ بت خج ت ٦ ٦ ي رو رو بزويد.

هي غام چند دقيقه ب خود هي رو رام ٦ بي ن ٦ ٦ ب ٦ هي رو ت.  
 داريم. خودم ي ن ديگه! ي جدول ي تي ن کهل خودمونه ٦ طوري  
 تي تي کن ي ٦ و ٦ گ - در ابتدا هي اف يوب هي لغت ن ک ي غ ي ت  
 خودتون ر ٦ بکن رنگي ٦ پ - رنگي ٦ خج ت ٦ ٦ ي تي نويسيد، اي ي رو .  
 بندي ک ال ي کرديد هي شد ي غ ي ت خو يوب!

خال:

٦ ٦ ٦ بي

٦ ٦ ٦ يدق

١ دروغگو

٦ ٦ ٦ ب ف

ي ي اي ک ي و ب ع ي ي ٦ ٦ بي ؛ يدق ن ن تي ل ي کن ن دروغ  
 هي گ ي ل ز ج ب في ن هي ک ي اي ي رو ٦ ندي ک ک ديد، رو ٦ ندي  
 ي غ ي ت خو يوب ام ت! ل ٤ کنيد ت غ دتوني کن گ ب کنيد!

اهبم يدق [ ] روايتي دارند ک ب لي ٦ ب آه ال تي تي!

اهب صادق [ ] فرمودند: "گ - هي خواه ي کن ي ر ٦ ي ناسيد آ رالف  
 روي دوستش بشناسيد."

**تِي كُنْ تَعَبْنُ ب:**

آقايد يٰ كهَي بي بَعْلَم بَرِي تِي تِي وَا ف اِي كَعَب وَا دِه تِي تِي روي  
تَلَهْل. / ي ق كِي، بگيٺ ي روي دوست بِي آقا تحقيق كِي چِي وَال  
آقا يون روز ب سَتگاري ي تِي تِي بِي هِي كِي. مِياد اَز ب هِي يِي هِي كِي و ب  
عُثِي ي ه ب ه بِي ت ي لِي ب عِثِي تِي بِي اَب چَر ن عِي لِي هِي هِي هِي هِي  
پت. / بَل وَي خورم ب"

ي و ب ن لگي ت ت دهن ك آقا چَقْدش ب الم! بال ت. دوستاش رو  
ت ج ي ي؛ د م ت ب ه، خوي ي! ي ي خودشن! گ ديدي دوستش داره ت  
ع ي ب تِي ل ا ت ت ب ف ي در مياره گ ا ب ي ت ي ا ي ك ال س ت ك ت ب ل ي ي  
ر ف ي ق ش د! "  
ه ي ق و ل ه ي د م ك خ و د ش ن ا ي ي ك ب ر ه ا م ت.

خواهيد ديد كو ي بي افلاي ي ن ب ل ت ت ه ي ي ع اهيد ديد ك ا ب ق ب  
چ ط و ت ب ل ي ي ا ت ر ي ب ر خ م ي د ن!

دوستان ق ي ق ن ب ي در زندگي ه ب وارد ه ي شوننكن ب ي در ه ن ي ه ب  
ق ر ا ر ه ي گ ي ر ن د ك:

**1] ه خ ل آي ع و د م و ن ر و ش ه ب ي ي بدن.**

ن گ ي ت خ و د ت ن ا ي ي ك ا ر ه ا ي ه خ ج ت ي ب ه ي! ت خ و د ت ن ا ف ل ا ي ي ك ا ر  
ب ك ر د ي! ت گ ي ك ا گ ب ع ب ل ي د ا ر ي د ر س ت ش ك ي ا گ ع ل د ا ر ي  
ت ي ي ت ك ي!

**2] ه و ك ت ي ب ت گ ي ك " ص د ر ص ل ا ي ي ر و ب ت د ي ه غ ب ل ع ب "**

**ي غ ي ت ه ي ا م ت! "**



ت امید خدا در رلن ی آینده ، در  
بَلُّبِی اژی هی افتند ، ضجت  
م یج 12 ثوی هب عواهد بود.

شبه و ا باشید.

کلیدبی ۵٪یت / رلن چهاردهم / وقتی اژی بیه را هلیت هی  
کنند !

آهت بلی زب گیاتن ک حضور آدم ب در زندگی هی توب اتفاقی  
ینت! بال هی غیثگی ن ی چ رویدادی در زندگی هب تصادفی کل  
وی گیرد! طبق قبای جذب رویدایی ی جذه زندگی هب هی شوند کاب  
صاک هی روت ای رویدادرت کردیم.

قدرت رذب درصني امت ک دره کعب ٦ت امت.  
 وقتي هي گي عن نَجَبِي يي " چي رو جذب هي کي ن عن ت گي رو وقتي  
 يه گي " ت ي کالت ه ک گي " چي رو جذب هي کي ن؟ هي کل رو وقتي  
 نئي کي هي گي " ي و پل ي اى شو ج ي ي! "، دقيقا داري شو يه گي ت ي و  
 ع بل ي ل ي اى ه ک ک ي ا ي ي غلط ي ي ت ي امت ا ي و ي افل ي اى پ اف  
 ا امت ي و ي افل ي اى پ اف امت ه ب بئ ي گ ي ن و ي ل ي اى رو  
 ت ج ي ي! ا الع بل ي وجود نداره! وقتي هي گي ي و پل ي اى شو ج ي ي، ذهن  
 ت خود کار داره کشيده هي ي ت رذب درد م!

" ج ب ي ي "

" ز ل گ ي "

ت ب ق ي چ ي ب ف ي گ ي "

" د ي ر گ ي ب "

و ي ا ي ب ي ي جذب در دسر!

اي ي بُت ب ج ي ي ک ع ب چ ي ق ي رو جذب ک ي ن ک شو ب ي ل نداريم. هي  
 ي و ب ت ا ي د ي ل ت گ ي ي ن ت پ ي ا ي ک ذهن ه ي رو د گ ي چ ي و ب ي ي ت ي ک ي ن  
 ک و ي ع ا ي ن، ذهن ه ي رو ه ط و ف ک ي ن ت چ ي و ب ي ي ک هي ع ا ي ن.  
 ه ب چ ي ق ي رو جذب هي ک ي ن ک ه ک ه ب روي ا ي ه ت و ک ق ش د ه ت ب ي  
 ه ت ب م ا ب ه ک ع ب و ا ل ر ي ه ا ي ب ه ت و ک ق امت.

ت روث خدا جذه درد م- ثن! ت روث خدا ال ع ا ي ک ف ب ي بُت  
 ثن! ه کالت در درون ذهن هي ي و ب م ت. ب دارين ق بزرگ  
 زندگي روث ات ي ت ي ک ن.  
 ق ت ل ظ بزرگ زندگي هي ي و ب اي:

هي ڪل رو در ذهن هي خلق هيڪي ن اڙي نه روت دنبال  
جذب آهي ڪل هي همپن!

هب خالق درد م- نه نتي ن. هي ال ابدل م م ن تن ل تي بذاريد  
بيخ بلقن ڪا ببيندهب خودمون تاي خودمون در دسراي جاد هيڪي ن.  
ل ٻا ب برداي تمب م ن نڪنيد!  
هب داريمض جت ڪي ڪ بي ٥٪ تي هيڪي ن. آقاياص ودي نژاد ريس  
رو ر شد. وزارت بهداي ت در آل يي ال ي بي ي ڪا داگات "مردم  
م جقي نخوريد تب ي ي پيدکرده".

هي رفتا بودي ڪي افمي بدین نتبیر هيٺ غم. ي عبوي حدود شايد  
ڪي لم جقي خريد! ي عب ن ديگه اي تگات "اع عب ناي ي چ  
ڪاريه ڪا هي ڪي! عب ڪا ب! هي هي ي ب!" عب وگي تگات:  
"ل ي ڪي پدر م عت ب! دروغ ي گي بوي ي و ي ي اي ال ال  
شده نمي غبي ص الكه ب روت م جقي پت ڪي، آين احمدي نژاد چي  
ڪار هي ڪا!"

ع دوستان هر غغت ن تبقلو هي خنده تاي حرف! هي م  
روز ت عت تن هڪ. هي ڪردم "رابطه ي م جقي اص ودي نژاد  
چي؟!" ديشمب ي چچن جي يي هوب ت ن وي چن جي.

ع ق ي ق هي تب او مده، نخور ديگه. بال احمدي نژاد بخواد ي ڪاري  
ت ڪا ت ايد ت رو مگم ت م جقي ت ڪا اي اي اشمب هڪ. ه ي و ارسال  
اڙي ه ي و دار چي روت تاي خودش جذب هي ڪا؟ در دسر را.

مُال:

آپ در ۷۷۷ گای تورم نُتیبُنت؟

کیت گئی نت، دروغ هی گای کج بی هگ- در غا، ی واقعیت ک نُنت! لیاگ هی کئی تهضو دادن آیب قیوت بُمیلهی هی هی ک؟

خال ی الکت گزاکئین ته هیضو بدیم، بعدت آع- رلن ک شمین، مٹھیبٹگی خدا عی- تی بدیوب 200 لٹبایی ال می ک برگزار کرید هیضو بی ک دادیدت ب ج شدید ک گئی تکی لئی 5 هزار ته بی!

اگهی بی بگیتب ٹوبی کی، تهب ال بگذاریم؟ بعد ای وقت گئی ت هی کی لئی هزار ته بی! ال ال ک کو، ی دور راه هی نازیم ب گئی لاتی تی!

دوست هی هیضو هی یوب ک چھقی روکن زیاد و ی ک. آدم بیایی دوره فھک - هی کئی وقتی ک هی تی ہوئی، چھیی تی- هیضو بدن، هن در کم بی می یئی تی! خال اگ ای تهب واینده هزل هیضو میده، هی تی ای کی گن سواد می می تی تی- تهب فی- هیضو هی دم!

ی بی گ هی چھٹوب مادم! عقیق هیضو ت ک شکنی و می! خال هی اگت ی فی هیضو بدم چی اف ایکن هی بی! بی چی؛ ۵% آزی هی هی- تام درد م- میاره ب خالق درد م- بی خود هئنتین!



## جش دارهاف درد غی یی هی- م- کار:

-: داري هي-کيزب؟

+ : دنبال بدبختي بکيزب! هي م عجبکي ت ممکن! هي م شوي کيزب!  
هي م قبح تي!

عقت -، اف درک هي شي شوب م- هي ت رة.

+ : ديگي اتن! فندگي ني ت! هي بايد شم کانادا!

کانادا ن کت -، تي رة بکيزب نادا هي-.

قويق هي داستان يکوبي ديگري امت.

عيلي ساده امت؛ داستان اي کهک - هه يهوب هي- درد م- ال رو  
شاهي جذب هي ک.

تنيض جگ- ايخ بلبي ي رو ک زديم روي ادتون ن ت؟ ازي  
هه اي گ- اي هيهوب شوب هي ي در دسر ب رو جذبکي نه خبل عب  
بصت عب اي رو ک شهن تبر- بهضو هي داد روي ادتون بياريد!  
ت اي دوست گهي اتن ک قويق هي ت ال پي و هي و ايسادي داري  
هضي ي ک اهت هي خوري هک- هي کي! ازي ت ت تهضو  
جذب هي ک.

هک ت ابي ته هي - خود ات رو رذب هي ک.

ه ب آدم به خلکني هيهي ن ککلي پلهي قاريم ت ري ت هي جش  
ت ب تي هيهي شوب فار چي قبي ي رو ک دوست نداريم غ-ين! ت ن  
هي يي ن گب يی هکي ن مگي ن " آع هي کلي ب رو دوست

ندارم! هب تني زندگي هئب ائزي بئهي داريم چي رو جذب هي  
 كئين؟

ال دردس - رو جذب هيكيئن. ائزي هب دركائبت صرف خريد درد  
 م- هي شود. كلالي قضييه ن صادق امت. خداوند در قاي هودند:  
 "سيككيب ووت را زيادكن". وقتي ك - هي كئي ائزي تهخج  
 امتي هئي؟

هخجت ابي ائزي هخجت هبل جذب پت. اكن هخجت امت. دنبال جذب  
 ووت روزي امت.

دوستان قبي هتي ناف قانون رذب هخجت هي كريگم. ائين ك و  
 چي ق ائزي داره. صني كبي تهك هب ن تچي ق ب رو ثا هئ  
 جذب هي گم. ائين بايد اي چي ق رو باور كئي ك ائزي تهقدرت جنشو  
 بال ث - م- مي ول ك.

گاتين در جذب، نجت ث اچ كئي وب ثا اي هك. هي كنيد، اچ ك رذب  
 هي كئيهي ت. عواهد گوبت تين كه ب آدمبي ي رو جذب هيكيئن ك  
 هي ب ث خوهب ن تند پ- ر گت افه ب ن ت پي ث اي ي اگ. هي غ اي  
 ان بي غ ثي وارد زندگيت ثي، [ث اي ي ي ك زندگي، ث اي  
 همكار، ث اي ن ال مي، ث اي ون بي ...] بايد غ ثي ب رو  
 زندگي كئي.  
 ي چي ق اتفاقي ي ن ت.

اگ. در آپارتماني زندگي هي كئي كتوبم واحد بي اي - روز دعوا  
 دارن، هوي ي ثبه ائزي خوي و بلي ي واحد رو ثا ت پيدا كرده مقرر  
 كرده كئي وب دراي ي واحه ب كي ي ثي. بال اگ. ت ي فردي ي دي ك

آرامش رو زندگی کردي، غُٺي رو زندگی کردي، اُٺبت تي ک ا ٺي ت،  
 ت را در بي بي ٺضل کار، عب، اُي گب ... ] هي برنڊ ک وُچ يق  
 آرام ٺ عة امت.

ی-يک زندگی اي پيدا هي کُي ک عة ٺ آرام امت. پل غُٺي ب رو  
 زندگی کنيٺب آدم بي ع ٺ رٺوت ي ن ت موت خود موٺ کي ي ن.

دوستان هي الی ٺ ار ٺي ٺض ج هي ي ن ک ٺي چ حادثه اي در زندگی هي ٺ  
 يو بلت ٺ اقي ي ن ت ٺ تکت ک ص ا د ت را، ه ب ت، به ک - ٺ ذهن هي ايجاد  
 هي کنيڊ ٺ وجود مياريم!  
 صور ي ٺ هي ا م ف ي ت ي هي ک ن ک فردا ت ام ب ٺ ا ب ٺ بي ٺ ي ه ت.

دوستان ق يق  
 حرف هب اي ک ه ب آدم ب بايد ي ٺ گ ي ن ت ا چ ک هي ع ا ي ن، ه ک.  
 ک ي ن؛ ٺ ا چ ک و ي ع ا ي ن! چ ي در - دو صورت هب ا ي چ ي ق ي  
 را جذب هي ک ي ن ا ٺ ي ه ک ي و ب ت دنبال جذب ا ي چ ي ق امت هب ت  
 ر بي ا ي ک ت ت و ب ه ک ک ي ن ت ا ي د ع ا م ت ب ه ي رو مورد ت ر ٺ  
 در ع مقدم ذهن هي قرار بديم.

دوستان د ف ه ب ي ر گ ع ي ل ي ب خود شون رو ت ٺ - ي ي ک هي ش د  
 هي رسوندن ت ع مقدم ر ج. ت ع ب ک ر يز ال. ع ا م ت ي ن با ي ل ي ي  
 طوري ٺ ب ي. ع ا م ت ا گ در ع مقدم ذهن قرار ب گير هب ت ساد گ ي ا ي  
 را جذب هي ک ي ن.

ا گ ل ي ي طور بشود، ي دفعه م ٺ ي ي ن ک م - ک ل ي ي چ ي ٺ ب ي ي ت  
 زندگی هي پيدا هي ي ک م ب ل ب انتظارش رو هي کشيديم. ت ٺ ي ض ج

ٴوي- ناخودآگاه اشاره كرديم؛ راديٴ رو روشن هي كئي، هز-ي دقيقا  
داري هب مظ مآلي رو ميدي كآ ذهن تآ آي درگيره.

آزي ب بهال ؤشمندانه يوب روآ موآچي قي ؤايت هي كئي كآ  
آيي هك- هي كنيد. اگ-هك-كئي آچي قي كآ دوستش نداري، دقيقا آي  
رو جذب هي كئي ؤاگ-هك-كئي آچي قي كآ دوستو داري، دقيقا آي  
چي قي رو جذب هي كئي. رويدا دي زندگي هي يوب آي اي هي شود  
كآ كآات ذهني هي يوب راث موآه ب بفا بتاباند.

تقيض ج ٴوي- آخولگگبآتن كآ:

آب دو مت هآي رفاقت نكنيد.

- اض حواآت هزل رو نخونيد.

- الي وار رو گه نكنيد.

- الي هزل رو نخونيد.

- ....

چآ؟

چي دقيقا آي ب دركب ي تر قرار هي گيرند هب آي ب رو جذب هي  
كئي زيوب چي قي رو درفندگي جذه هي كئي كآ آي چي قي ييت-هك-  
تر كنيد بتبمآب بكي كبي هك-ي هب دائما شموتي ي ب رفته كآ  
آي چي قي رو وي عاين.

تل يهي قآ مادرش:

هب هبي چري؟

هي ڪلي نڌاري؟  
 ٻهيهيت درد وِي ڪَ؟  
 .... -  
 هيٺينيد چقدرٿوب هٽين!  
 ٺبايي ڪارهي ڪل ڌرد رات-اي مادرش علق هي ڪَ.

هي گَ :  
 - وِي عئاض / يٺين.  
 - وِي ع ام مردم دستم بنفلي.  
 - وِي ع اڪن ي ه ن غ- ام ڪَ.  
 .... -  
 ڌڻيقتل / ي-هي ي ڌستش مينفلي ه ن غ- اه هي ڪَئي.

ٺَ - اچ ڪه ڪَئي، آچي ق رو جذب هي ڪنيد.

- اف ڪارم هت ٺم.  
 - اف اللهي بلن ٺن هي خوره.  
 - هي غ ام اف ي- الي چي ق راحت ٺين.  
 - عن ت شدم اف اي ي زندگي.  
 - چقدر ٺت اهي ڪ ٺون.  
 - و اه درد، و اه بيماري.

ڌڻيقتل / ي ٺو ي ٺت ي زندگيش جذب هي ڪَ.

دوست هي وقتي هي ٺوب شچي ق ي ڪ وِي غ اي ن ه ڪ ڪ ٺين، ڌڻيقتا  
 ڌاري ڪ ٺي ٺي گي ن ه وِي ي رو هي غ اي ن. اف ڪ ب ي ٺت، ه ب ٺ  
 چي ق ي ڪ ه ڪ. هي ڪ ٺين، آي را هي غ اي ن.

يَ دوسگ بم جي تـي ۽ هي ڪرد:

هي چڪُ بڳيڻي تي ن رو، اِي بِي ڪَ رو دستم باد ڪرده، گذاشتفي-  
ي يي. ڪن ي مياد ڪ ميخواد چڪ بدها يي چڪُ ب تَ هي سُدار ميده  
ڪ، چڪُ گي ي ب! الِ مت هي پپبڪ و ي ب!

گ ٽن تَ داري دقيقتبئي بتهي گي:

- هي چڪُ بڳيڻي تي تي رو هي ع ام. - هي ادب يي رو هي  
ع امگي بي م ال بزارن.

دوست هي تَ بي اي ڪَ بداري ي يي يي ت ج- ب د ت ع ب و ت  
ت گ ع ب ناي ي ب رو وي بي ي بدار ڪ دم د م ت ت بي. و ي ي ر ف امت ڪ  
بند بي خهلي بي بدهي ي رو بدن  
ل ي وقتي ميذاري ي يي يي ق، ا ت ي بي ت ال جرداري  
ب ي ي ي ي رو ت م و ت ت جذب هي ڪ ي.

ي ڪي ي گ "انقدر بدم هياداف ادب يي ڪ ال ي طوئوب ي!"  
اي ي ي ع داره آدم بي آي گ رو جذب هي ڪ.

طرف هي گ "ال ي ڪار نشدنيه. اگ- ن ت ي انقدر دردسر داره! اي ي  
ي ع داره تاي رسيدن ت آي ع امت، تاي خودش جذب درد م-  
م غتي ال ي ڪ.

وقتي هڪ- هي ڪي ڪ ي اي ف د گي ت ب د امت، داري بدي بي  
ت ي ي تي رو ت موت زندگي جذب هي ڪ ي. وقتي اه بلاب هي ض ج ت هي  
ڪ ي، دقت ڪ هي ڪن هي ي ت و ب م حرف بي ي اف بدي ب "ه ا ي ب  
في تي بي زندگيشونه.

ثي يت۔ در مورثادي بُبي دوستش هي گ۔ ثي يهي گن طي ين ت ثي ل اف  
 عُثي بُبي دوستت ث عُثي بُبي آهڪي ذھنت رو هتر  
 کارُبِيه خج ت ثڪي ث ف عارق العادِ اي عاُي ديد كه خج ت  
 بُبي آپ۔ رنگت۔ هي ي۔

اگهب خودمون ثابچي قي كَ وِي عاين، رو در رثوڪي ن، در واقع  
 داريم كاري هي كيُن كَ اُي بُه خلي ك هض كن رل يهب بايستند.

دخت۔ عبوي ك نامزثود، ي بَه اُي ت بودت هي اَم غامت ثدن  
 كَ چور هيت زنگي و روثت۔ ثڪچي قي كَ هي يهن اُت  
 اُ بَه ي اي ي ت جينيد كَ چريهب خودمون رو در فندگي بدبخت  
 هي كيُن!

اي ي ي اُي ت بود ك:

”  
 وِي ي گاي بودم كاي ب هي ت اُن دركُ بري ك مرد، زندگي آرام ثي  
 دغدغ اي داشته بين؟! ال ي ثبوي ي رسیده ام ك هڪ۔ هي كُن هضجت  
 كردن ث بلصن بك بودن اُن بي ه و ل ف ت ج ب ا مت! ا ف زندگي عن ت  
 شده ام۔ هي ت ح ن ك ت اُن زندگي آرام پلصن ب م ي داشته بين۔ اف  
 عادي شدن زندگي بعد ا ف ي ك مدت، اف هض شدن شق هضجت در  
 زندگي، اف اي ك در فندگي ي ت كن شاهل ي ي ي ي ن ك ذره ذره آه هي  
 ي م ا ف زندگي بدون اميد بدون ال ه ي ق ا ر م۔ و ت هي هي گويش ب  
 ي۔ اي ر و ح ي ث د ت ا ب ا ق ت ص ا د ي ر ب ه، ٥٪ بايد خ ل ي ك ث و ب ت  
 ك ا ر ث ك ي د ي گ ر ف ه ب ي ث۔ اي زندگي شق و ر ز ي با ق ي و ي م ا ن د۔ هي  
 اف ل ي ي ص ل ث ي ق ا ر م۔ اف ف د گ ي آ ي ن د ه ام ه ي ت ح ن۔ اف ي۔ زندگي  
 ا ك د ا ر م۔ اف ت ك ر ا ر ي ب و د ن ي ك ا ع ت ب و د ن ف ن د گ ي ا م هي  
 ت ح ن.....

”

ايي آدم داره چي رو جذب هي ڪ؟

تو بم درد م-بئيبلن روٽ زنگي و جذب هي ڪ.  
عفتگ:

”

هي دو مت دارم زندگي بي.ب اي داشتهين. هي دوست دارم ون-پ-  
اصن بمي داشتهين. هي د مت دارم درفندگي آرام کنار ون م اي  
رو داشتهين ... اي رو لايشتهين ....”

ثبف ن تکرار هي ڪن. روي چي قي ڪ هي ع اي ٿ اي ٿ-مي هت و ڪ  
ٿي؛ روي چي قي ڪ وي ع اي ٿ اي ٿمي! اگب ٿ بي ڪ صل  
قشنگ دلچسب، هڪ ڪن ڪاف زندگيت چي هي ع اي ٿ بي بدت باشد،  
اڙي ٿ اچ را ڪ ٿ اي هڪ-هي ڪي ٿ اي ٿ رذب هي ڪ. چ هڪ-  
درست، چ هڪ-غلط! چ هڪ-هخت، چ هڪ-هه اي!

” وقتي ٿي ڪچي قح جتي هڪ-ڪدي اف درون افلي هي هڪ خ جت لذت  
برکي بي ٿت اي چي ق روٽ-اتپديدار هي ڪ رل ٿي چي و ٿو بي بو  
هي ڪ.

ٿو بي اي ڪ هڪ ڪي ٿ اي ڪ ”بايد رفتار ٿي ٿي هي اي ٿ بي“،  
هڪ ٿاي ڪ ”رفتار شون بلئب هي چطور ٿي.“ ٿو بي اي ڪ ٿ  
بدهي ٿ هڪ ڪي، ٿ صل قي گي هڪ ڪي ڪ بعداف پرداعت و وي  
بدهي ٿ پٿ ٿن اي چ ڪ ب داري. اف الی خودت رو در اي  
ٿل ٿي ي.

ٿ ف به الی گ ٿا گي قي، ل ل اهل ٿي رقم هي خوره ڪتو بم  
چ ڪ بي ٿن ٿي. ٿ بي اي ڪ هڪ ڪي ڪاي بي ٿ ر اف



پب هي نداف، ت آينده ي زديكي هڪ ڪي ڪمبلن نتي پ- اڙي  
شاداب نتي ڌاري زندگي هي ڪي.

تڙي ب ن ڪ انقش ب هق اي ڪت اي ڪات ه ڪي غلطوئب  
ديگ- اي ڪي- ن هي بدن اي بي ب انقش ب لي ڪ آدم ميخوالي پي رو  
گبفگي!

- بالخي بي! اگ ا هف ي اتفاقي وفتاد ڪمبل ه روئگي! بئالحي بي!  
بعد ن ڪ اتفاقه هي هت:  
- ديدي! ديدي! هي دونستم!  
چي چي ميڏن تن!  
ت خودت دارئب اڙي ت اي اتفاق بد رو رقم هي قي!

- هي ڪ هي دن! امف ت ادارئب الي درگيره يين! ڪي [دستش  
رو دراز هي ڪ ڪت ب وڪارش ي - بينده]  
بعد ڪ هي قي ن ديگه رو ل هي ڪي:  
- ديدي! ديگي تن!

ه هيتي ناي بي طوره ڪ ڪي ن ڪ "وي تن!"، "نميزارن!"، "وي بي!"  
ت ڪت ڪاي بي ب آفريده هي شوندي زندگي هي توب اي گ خواهد بود  
ڪه ب اي رو خلق هي ڪي ن. دوست هي، زندگي ت رو در اي ي ذهن،  
درست خلق ڪي. ت زندگي ايده آل ت ه ڪي.

خودت رو در اي زندگي ص ن ب ائڪي، خال ه بي اي ڪ شناور درت گ  
آه امبتب عمق وجودت اي فدگي قشنگ روصل ڪي ت اتب ر  
ه رقتي بي بي. اي ن دوه بي بسيار ڪت ب، خال ي ڪ ه ب! اي ڪ 10  
مبلي ت انتظار تي بي بي ب! اي! ه رقت هي ڪند دوه بي بسيار ڪت ب!

تيز ايگهه تين:  
اتفاقات پي-اهي هب تـ ام اي اژي بيهب رقم هي عورد تي كل  
هي گيرد. عدمون خالقات فاق بي زندگي هر دا پل فردا هون تين.  
پل هب اتفاقات رو عه خلق كي.

اهب رلن ي اينده - تـ اميد خدا روز پښ يـ جـ 14 شوي هب - چهار  
گت در مورد رويداد بي زندگي كـ تـ اي هبلت 6 ا ق هي افتند را عـ اي ن  
گت.

اهب چهارگت در مورد رويداد بي زندگي:

1 [ رويداد بص بپي بهي تـ اي هب هستند.

2 [ رويداد بص بـ يـ ثـ بكت يـ تـ اي هب هستند.

3 [ - چپي و آيد، عه آيد.

4 [ عي - مقدم تـ رويداد بـ .

عه نئين سراغ تيش كدامف اي چبرگت.

1 [ رويداد بص بپي بهي تـ اي هب هستند:

در روان يـ بمي هـ يـ تـ ، يـ بگض خي وجود داره تـ امن " مال ال يـ يـ ".  
در بوي يـ بـ ، - مدرست كـ يـ كـ . يـ هـ تـ يـ هي داند كـ مـ لـ يـ نـ تـ تـ

بم "Golden Question" مال الی ی هی گ و ی ی اف خودت  
تپک ای ی رویداد ت ای هی بی ی هی دارد؟" ی چت فاقی در فندگی ب  
روی و ی دهد گ ای کت ای بصب ی درس ی ی هی باشد.

دوستان قیق، خدا ۵ بلی ی ب ی ی ج ای خودش ض جت و ی کند! خدا  
ثبت کتک هی ی و ب ت ام طت اقاتی کپی اهی بی هی افتد،  
ض جت هی کندت ی بی گی "ختاب قرآنی ب ب ض جت هی ک."  
ثل درسته، ل ی و ی ض جت ختاب ب در قرآن ی ن ت.

روان ی می ۵ نی ته ی گ گ ت اتفاقات پی اهی خودت ک ک دی  
درس ای اتفاق رگ هی تی، بدان ک آیات فلق ب ای درس آمده امت  
ک ت رای ک پ ل اف نوبی ۵٪ ی ت زندگی ت ب ل اثر ج ت ی قدم  
ثی ی ت ر شد ک ی ر شد مادی ر شد هی."

فهی ص ت داووم ل ی و بی ی کی اف ی ی بی ی ک ۵٪ در ای  
فهی بود ی ی بی دی گ ی دید نشد، چ قبل چ بعد اف آهی بی،  
ای بود ک عزرائیل تکی کل آدمیز ل ی ی مردم رفت آمد داشت! و  
هی دیدنش.

گ قرآنیل میوم دن ی کی هی گ ات الم، ای ی غ هی دونت ک  
ای الم ی ی خط ب ۵! ی رای داشت ی ی ب تی رد هی شد،  
عزرائیل ی دفعه اومد ر لگ ات ملام! رای رنگ اف رخس پرید!  
- "هی غ ای کی ی؟"

+ ب ت ب داریم ی م ی ی ل ی ج ی ن!

- "آعی پل و ی غ ای تکی ی؟"

+ ب ت گ اتن ک؛ و ی ی جوری ب نی داشتن رد هی شدیم!

- "عزائی لوبی! الی قرب ت ت شم! بال ک و ی غ ائی کی پی بی ی  
قول مردونه تهب بده؟!"

+ "چی هی غ ائی؟"

- "قول بده - ق ت غ ل تی تکی ی، قبلش ع جم کی؟"  
ت تهب تهب قبوله."

- "ق ل؟"

+ "قول. شعی بلت راحت. قبلش صویرت و بهی بم ت بقی گن ک آماده  
تبه."

گ ت "آط بخص بل. بال هی بی ن - غ ل ی دل ه ی هی خواد هی

ک ی ن. وقتی از ریل او مگ ت آماده ت ت هی کی ن!"

رفت - غ ل ی غ امت کریت بی بی بی بی بی - شد.

عزرائیل او مگ ت ت ی ن؟"

ک ز ب؟"

+ "آی دنیا!"

- "عزائی یل یادته ری ت و دم؟"

+ ت تهب داشتم هی رفت می و بهی ل ش ج ی ن!"

- "ع ت ت قول دادم و دی ع ج کی!"

+ "هی قول دادم ی بار ع ج ت کن. هزار بار ع ج کدم."

- کی؟"

+ "وقتی ت ت ن فلقل او مد 40 هزار 6 - ه ر دن، ت گتاتن آماده تبه!

وقتی های هی رفتی ع ی توری رل ی روی ت ت ب د ف کرد "

ه ر د ت گتاتن آماده تبه! وقتی ای تی هی رفتی ع ال ی تصی ن

و ن بی تی رو دیدی، ت گتاتن آماده تبه! وقتی ه ب ت ریغت سفید

شد، ت گتاتن آماده تبه! وقتی د ن د ب ت ه ی ت گتاتن آماده تبه!

وقتی ت ت مرگ تاتن آماده تبه! هر ی ن ب تی هی ت ت قول دادم ی بار

ت ت "آماده تبه" بدم، قار بار ع ج ت کردم، ت ای تی!"

دوستان قی قه ب آدم ب زار کار هیکین تکی کلیل هی لی ب هی ی  
مشاوره هی گی "هی الیپ ریب دع ت رو هی غام اف هزار راه رفتم"  
نشده بال اومده وب ی ر ای ی ن بدی؟"

ه ب آدم ب هزار کبر هیکین تکی کلیل ت ای رسیدن تکی غامت!  
خدایک کار هی کندت قار دلیل!

خدا ی چ وقت و یاد ای هتوری رو رلی پی پی هی تکی کت هی  
درس بده ای کی یی پی اب هی امت ای کان بی دیگر یی ت میرد ک هی  
درست گی م! خدا ای هتوری را هی ک شدت هزار نطیل! یی کی اف ای  
هزار نطیل تکت کان بی بی هی هستند ک در ض ص ب اند.

هی دارتیب ج بی ت هی م غ ی مادرم ک فریادگی ن مه ت  
مادرتی گن ت شی خون کردی ال کبر رو کدی! "آداره هی بلی کی  
یتین را بخورد. آهی کی داره هی هض ل کارش پی و ریستت ب فی آ  
وکبرش رو ثق. آهی کی داره ک هی ک ت م ی ال ی مکن ی  
بزارم."

آهی کی .....

آهی کی .....

آهی کی .....

رلی بی بی کی هتوری هی میرد. خدای گبر هی کندت هزار  
دلیل هی کی و ه ن ت غ ی ی اف دیگر ال ی لو ن "آهی کی" ب ن تی!  
اهکی بی ندارد ک ب ب اتفاقی درای ی ض ص ب بشده ی ن!  
اگ ت عیان اف ن دنیا ت استیگی ن هی ت ن ت اندازه ی ی کی موینار م  
روزه، اف جتیب ی ت ت ای اف ن ب م دنیا ن تی ت اتی گن



يَ وُ- راست راست راه رفتي، نکتاتن «خدا» آويدي!! بَط ٲ  
وگي پيدي!!! بال 40 رَف هي ع اَثوت كَثَب الگب كُي، 40  
روز ثت ه ٲ مېدم گَجِي ن هي رو هِثي ي؟  
”

بعد تَيايي 40 روز چي كار هي ك ؟

يُفل هي قَث در ٲ ديوار؛ ت كُبي در ٲ ديوار ٲ م. ٤٪ رو كي ٤  
هي ك! ”يا ثب يَ عَ شدم ي ق گب هو رو درست كُن! ث ب ي ب م را  
وگي يهن!  
”

هي ت ات سب يي ك هيت ن هي م ثي ت ف ات سب يي ك هي ت ن  
هي م غب ل عب ي ن تي مرده ب رو هِثي ن چي در شون ي بر بزرگي  
ثام دار. مرده ب ي ي ز د اي ك پ ته ي ي ي و ر ٲ اي و ر اي ي  
پت هي ك ث اي اي اول ي ٤ هي ق اهي كي آ ه ي گ ي ي آ ع- ن  
هي تي ل پ ي چ هي كو ٲ هي ن داز ي ي ي.

هي م ك درست گي م اي ي عاقبت ته ب ثي خود عودت رو گند كُي!  
مغرور ي ي! هي هي كُي ي ل ي ب ي ي ي بال اهي ن تي ك ث گ ي  
هي! خدا اي روز رو ث اي هي نياره ك ث ع ام خودم رو گن ش كُن.

ي ت دارم هي م ع ي ج ي نُون بي روبرو يين ك ج ث ب ب ه اصل  
پم ي كردم، اگ ي ص ر ي و و رو ز دن ث ديوار! ”اي .. كي مرد؟ بال  
ي ي ي ب كي مي ي؟ خدا ك قيمه ج ي اي ي ه ب ه ي م ر د ي م ان قدر  
قيمه ع ر د ي م! م ر ث ب ي ع ث!!!“  
پ ي ب م و گ ي ي ي ن!

دارم هي م ي ر ل ن ي ه ن ه ي ي ن پ چ- هي ي. ه ك- هي ك ني ل ي ي پ چ ي  
اتفاق يه؟ ث خدا ذره ذره ي اي ي ب ل ن مامور ب ي خدا و ن د ن د. ه ك- هي ك ن ي د  
هي غ و ي ي جوري ي ب ن ي پ ي دا شد ٲ رفت ت ل اس تي ك ب ي ي ي هي؟

غځي. هي امف دارم هي م رلن ک تئيرل صبل الئ ريوگي م ”  
 مک ي ي پل وکن! اچ بي اه خردشکن ک ي دو هبي ت بلند  
 ثي. ي دفعه ي ي ي پيل! پچ هه کي بي بت هه گ مي ک ربع هل ت هه  
 کن. هه يغم ي ربع گت دارم. ژوب کي بري ک هه غايثکي  
 ايت جت ي ي تهک کي. بورث به.”

تاي سواراپي وب شدم. ي کت ب موقعي ک کارت پاف ميدن  
 رعایت هه کي ک دريک رديف ب آقات ي ي ي ب عبن، هگ. اي کف ي  
 ثبي ي. خارج قر قاطيه. ث ندرت هه يثي ي کي کف ي ” مرد  
 غريبه رو طوري کارت دلته بي ک کنار ئي ي ي. هه ئين روي  
 سندليم.

دو رديف رلت. ي عبن ئنت بود کهک کن ي 50 ي ل ي ل افام  
 آرايش مصرف کرده بود! ي آقايي ضربلي ک داشت ميومد ” کارتس  
 روگب هه کرد ک کدوم رديف بايد ئي ي، ي دفعه چي وبه گرد شد؛  
 ديد سندلش کنار عبو امت! هه دقيقالف دو رديف ئت. ديدم ک  
 چين ببه برق زد پي و خوگمتن ” خدات دادت. م”

بعد آقاهه ضربلي ک داشت اف دوئوب عبو غه ئو هه کرد، ي  
 دفعه تقکل اه خورد اي قسمتي ک م ب ک ب رو ميزارگن! تئ ج ي ي  
 خدا داره ئت هه گ کي! مت رو کو بيد کت گ کي ټزل تئ کو!  
 بال ي عبو ي کنارته در مت ئوگ ب کي! ي ک ان ب! هه ل ص ي اي ت  
 اي گ ب کي! دنجل مء استفاده ج به! هه ل ت چ آه ئي ي ي ب ت م ي ت  
 مقصد!



تبف؛ آقا کَ يَنت، وُيِ طور کَ مه روگهت بود، داشتب  
عبو غه شو هي کُگد! تن ع ة وِي هوي چي کارتکن! بال  
بايد هت - درسد - بزرگ تشبي ي.

خدا آلهلگه را هي زندهي بم را هي دهد، درس رو ميد لي اگه  
گهتي ه. - عودت نتي!

ي وقتايي ك هي كئي غيبت كئي ك هي كئي توتثقي هك هي  
كئايي اتفاقيه لكبي ندارد. هلنئبت دار ثت لن جديدي رو  
هه هي ك كآف ا درستيگي هت بكني ثت هت آمد ك غيبت  
ا رلثكي، ثگ "هلنكبئت استاد ديگري رو ثه هي هه ي کرده ايي  
ثي خودي تي ذهن هي نيومده. هي بايد ثم افايي آدم ي چيقي رو ياد  
ثگي م."

لي [ ] فرمودند: "جُت ب چقدر فراوانند، جُت پذيران چقدر اندک"

هب آدم بعيل لي لچين!  
ي مهفني نثاي راه رفتنفي - باران.  
ديديد آدبي ي رو ك ي هئي گي:  
"

ثبران ك آمد  
ها م چي ك چي ك ثبريد  
"

وي ي آدم وقتفي ي ثبران هي هاند، نقهه ي فبه ي هضو ميده!  
غ ة؛

گزي ك ب رو ديديد تي درخت ب؟

ري ك ري ك ري ك ري ك ري ك .....  
ري ك ري ك ري ك ري ك ري ك

روزهاي کتبران هي آيد را ۵% هي دويم کت هـ %صنتمين؟  
قويق هپيشونت آي دفعه تتيک درخت گبکي دنبال آي گزيک  
بگرد.

هي دونيد چي هپيشين؟

تکتک گزيک ب رو هپيشيند ک - کدام تگ پي رو پيدکردن  
قي- آي تگ پي آرام نشستن تگي ک اب روافتبران هي  
گ هي دارد. رگبار کتوبم هي ي، و ي گزيک بي درعت  
ي- هي کي ت خواندن! آي گزيک دار تهب درس ميد لي هب ک  
درس وگي ي-ين! اشعين! لي [ ] فرمود بگزيک داره هي گ قويق  
هي، وقتي رگبار بي فدگي ت- ت باريدنگ-هت، مپبي پيدگي  
آرام تبه؛ هپ تاي هي گزيکي کتگ امت، تاي ت خدا؛  
وقتي رگبار بي زندگي توبم شد هوقعي ي امت کت قويق ي- آف!  
هب چ کار هپي ي؟

وقتي رگبار فدگي، م غتي زندگي ميادت توبم هي ي:  
- کوحی کنت.

لي ي چه ي جتي بود.

- بالثعدي رو خدات عي - ک.

آفگزي ي ک درس وگي ي-ين!

عورشيد - روز جش ل هي کند، - روز غروب عورشيد تهب  
خداحاف ي هي کند.

دارت وي درس ميده!

هي گ عورشيد فندگي هي توب رفي ل هي ک روزي غروب،  
کعي لي ن فهبو لان ي ن ت! وب فهب ي ک خورشيد در

مفہی ہی یوب غروب ہی کند، در مفہی دیگی الہ بل ل  
ہی کتیبفم دارہ شوئی درس مید!

ہک کتیب مردت زندگیتوبم ہی شود. ت در پی دیگری بعداف  
ہگ ل غا ی کرد.

ی دختر تچ ای دبستانش نزدیک غئی بود. پیاد ہی رفت میومد.  
ی روزی کتبران تندی میومد، مادرش گ ای شدل ج بک پشید د ای  
دوان رت ت موت مدر م، دید دختر کچل دارہ آف ہی غ میاد  
رعد برقی ک ہی ق یه پ بال ت ی ب غی ض بل ی فریاد  
ہی ق!

مادرش گات "چی کار ہی کئی؟"

گاتہب ہبشی جی ی، خدا دارہ افم کھی گی! "

ہک ہی کردہ ای رعد برق ۵ لو دوربین خداست.

چقدر تچ باف ہی یوب عاقل ترند!

ہباگ دوربین خدا شوچی یین ہگ رات داریم - کارنی کئی ن؟!

ہی گی نثب تبا یی دوربینا کی گی غ ۶ ی ، سرکار گی ب ف بد ت!  
راحتتہ

ی دمتی گئی اتن "ہی ا الہی یین رو و ی شورم!"

گاتن "چ ۱؟"

گات:

"

ہتب ہی شوریم باران میکلخی ۶ و ہی ک. بعد تینی ن ت روزی ک و ی  
شوریم لزی افبی یی دارہ ہتبرہ، ہی ت م ک ت ی ر م ل ی خودم ن  
مید ن ہی اہ بشورم، فریٹل باران میاد ہ ی غ ب ت ثم چتہب کارواش  
قرار داد ببندم! ہی غام ت ی ٹا گن ی غا ی ی ہی ت ی ت انتی بد؟ ہب یی

مٿشورين ۽ ردا بارون ميادا! هُوَ يِ بَگَلِ يِ يِ يِ پل ۽ ردا ۴  
هي ڪي ڀلي زب!

گ ۶ تن " وَ. خدا دارتھب ت حرف هي ق ت غ ا ث ي! خدا داره هي گ ڪ  
وقتمپ ي ي بگلي ل ز ي ڪ ح ي ۶ ت ر هون تي، باران رحمت هي باري دن  
هي گيرد! دل ي ب ت ر و ت شوت ب ت ب ران رحوت هي ت. زندگي ت باري دن  
بگيرد! بچي ب م رو و گي ي ي! ڪارواش چي!؟"

ختابه ب حرف هي زند! ل ي ل ي [ ۵ ] هـ د ا ب ي ي ڪ ل ي ي حرف ب  
رو هي شنوند ۶ درس ۶ ج ت ه ي گ ي ي ه ت ب م ۶ ب ع ي ل ي ڪ ن ن ت ي! ا گ.  
هي توب ال ه ۶ شنيدن ۶ پند شنيدن ي ي ن، زره زره ي ب ل ن ت هي  
توب درس هي دهد.

صنيٽ ي رو هي ٿي ٿي؟

در م ي ل ر ب ت ٿي ي ي بي، ا ي پ ل د ا ر ه ڪ د ز د ه ي غ ا م ت د خ ت ر ش ر  
ت گ ي ي، ا ه ر ن ي ت ي ب و ب ص ر ن ي ت ي ٿ ي د ا ش ت ه ي م ر د. ش ا گ ر د ا ن  
ب س ي ا ر ت ز ر گ ي ن ا ي ي ي ٿ ي ت ڪ د ن د ۶ ت ا ا ل م ت ٿ ي ل د ا د ن د.  
ي ڪ ي ا ف ش ا گ ر د ا ي ا ي ي ي د ل ي ض ب ت ا ع ا ف ا ي ي ي پ ر س ي د:

استاد؛ هي غام ا ف ي و ب ت ٿ پ م ن ڪ استاد ب ي ي و ب در ل زندگي چ  
ڪن ب ي ب و د ن د؟

صنيٽ ي گات:

هي در ل زندگي اساتيد زيادي ا ي ت ن ل ي م ا ت ت ي ي ا م ب م ي  
ت ي ي ا م ت ا د ا ي ف د گ ي م ب و د ن د.

آل ي ي استاد هي ڪ راهي بود!

-ی ت هی رفت ک قافل ای رو بدزده ٓ نی ی رو ببندہ چچی قی ت  
 طورش و ی عرد! جش ک هی دیدمش هی پرسیدم بی ت راهزنی  
 کردی؟ سد ر ا قافل ای ی دی؟ ہیگ ات ٓ بی ت کچی قی ی جن نشد  
 لی ایت ای بء الله ٓ ت ل ٓ خدا ی قافل شو ی هی خوره!  
 -ی ت کارش و ی ی بود ک ت ٓ دست ع بل ی ت گرده ت گ ت ل ٓ خدا  
 فردا ی قافله هی قن!  
 ٓ ل ٓ خدا!

طنی ت ی هی گ] هی عی لی جادت هی کردم لی و ی دیدم ک ای ی  
 جادت بعب رثوب خدا رفیق کر نبی ابن بک و ی کردم ت خدا  
 نزدیک شدم. یک استاد بزرگ هی ای ی راهی بود ک ت هی یاد داد ک  
 اگ ت ت ی ز ن و ی رسیم، آنقدر ادامه بده ٓ ت ل ٓ خدا امیدوار ت ب  
 ک ت ت ی ز ت می.

استاد دوم هی ی ک ت ل مگ بود.  
 یک روز داشتم اف نی ی عبور هی کردم ٓ بسیارت ی بودم. رودخانه  
 بود. رفت ک ب ر رودخانه آه بخورم. ت ل مگی ن ت ی بود ٓ آمد ک آه  
 بخوره. وقتی ت کنار رودخانه آمد ت ی- خودش رو ت ی آه میدید. اف  
 ت ی- خودش هی ترسید، پارس هی کرد ٓ ت ت هی رفت. 4، 5  
 باری ر ل آمد اف ت ت ت ت گیت.

بعد هک کرد ک ای ی چاره ی کار ی ن ت ٓ اگ هی خواد رفعت ی گ ی ت کند،  
 باید هب ٓ ر اف م- راه بردارد. بلیب ای هب ٓ ع دش رو هار ک ٓ  
 ت ب فرار کردن ت بی ی و ی رسه. ت ل مگ ت ت رفت ٓ پرید  
 روی ت ی ی ک ت ی آه میدید! ٓ وقتی پرید ت ی آه ای ت ی-  
 هض شد ٓ ع دش رو می- اه کرد ٓ او هنی ی. ای ت ل مگ ت هی

یاد داد کتّاب ه ٬ زندگی ت رو در رو ی ٬ افمن بئل زندگی تگی ق  
نداشتت تب ه ٬

مُهی ی استاد هی دخت ت چ ٬ ای بود .  
ی ت بود ٬ داشت هی رفت ت موت مسجد . ی و روی ی در دستش بود .  
هَن ا ف لُ بی ی ک ٬ و ی ی گ ٬ ای ا ن توب فی ت چ ٬ ب ت و دم ، رفت م ر ل ت تب  
گ ٬ ای ن گ و ات ن ٬ دختر لم ی ی و رو کی ت ات روشن کرده ٬ ص ن ی  
ت ٬ ی هی گ ٬ دو مت داشت م ک ت گ ٬ خود م ک دم ٬ هی دست ت ات ی و و ی  
ف ن .

دخت ٬ ی ل ج غندی ت هی زد ٬ بدون ای ک ٬ ر ا ة بده ی و رو ه ت کرد ٬  
گ ات ٬ ٬ و ی ک ٬ ی و رو روشن کرده ، عب ه ی و کرد ال ی ٬ عب ه ه  
کننده ی ی و ٬ و بی امت ک آ ی را روشن کرده بود . ٬ دع ت ک داشت ت  
موت مسجد هی رفت .

ص ن ی ت ٬ ی هی گ ٬ ب گ ب ی ی ک ه ک ی در ذهن هی جرقه زد . دختر ک  
ت موت مسجد هی رفت ٬ ی و ی رو روشن کرده بود ٬ غ دش ی و رو  
عب ه ه کرد . ه م ی دم نوری ک در درون ه ب ر ی ی هی شود ه گ ٬ در  
ه ن ی ٬ حق قدم برداریم خلی ی ن ت ک آ ی و ر را در درون ه ب ی ل و ر  
هی کند . ٬ و ی خدکن ی امت ک ا گ اف ه ن ی ٬ حق رو ت ن ی ت ب ل  
تغیید ٬ بدنی ، هی تواند آ ی و ر راع ب م ق کند .

ص ن ی ت ٬ ی هی گ ٬ هی بعد ا فای ی ت م ب استاد ، صدها استاد ای ت ن . هی  
ت ب ر گ ل حرف هی زد م . م ی ب ر ود عب ٬ حرف هی زد م . م ی ب صری ا ب ت  
حرف هی زد م ا ف ٬ ک دوم درسی هی گ ه ن .  
٬

پل دوستان قُيُق، وُجَي قِث-اي هبصبَي درس پَيِم امت. افكزب  
 بَدَيِن كَايِي درس پَيِم رُو در گت هت يِن؟ اَل هِن يِن ت كَا درس  
 ر در هت گي-ي ب غل، هِنايِي امت پِكِي بَتَم گي-ي.  
 يوب يَهت فَي رُو كَتَب بال اَز بَم ندايد، وقتي ث-اي اَل يِث بَر تَيوب  
 قوآنين ي-اي ياد داده هِي، دفعه اَل ي بيدا در - چند دقيقه يوب  
 در اَي بازنده باشيد ي كِن ت بخوريد.

دفعه دوم ...

دفعه مُم ...

دفعه چارم ...

آرام اَرَق ه ب ت ب ع ت ي ن ت ي ت - ه ي ك ن ي د " ت ت ز ن ت " ه ا ر ت ت ي  
 ا ب ه ه ي ك ن ي ت ب ك ا ر ت ب ي ي ه ي ك ش د ك ي و ب ب ر ن د خ و ا ه ي د ب و د. د ا ر ي  
 ه ي-ي ع . ت ه ن ي- ع ت ب ب ي ي ي ر ل ي ي ه و ب چ-ع ه ي ه ت ت ي  
 رة. ه ن ا ي ك ه ك ي " چ-ا ر ل ي ه ي ب ا ي د ي ك ه ب ي ي ي چ -ع و  
 ت ي ر ت ت ي ه ت د؟ " م ي ك ي پ ي ي ب ه ي ا ف ل ا ي ي د ي د ه ت ك ي " د ر س ت  
 غ ل ط ش ه ن ي ن ت.

ا گ ي و ب - ر و ز ي - ت ت ز ق ي ت ط ن ي ل ا چ ك ه ي ت ي ن ي د ه ي ي و ي د  
 " د ر ك ه ي ك ن ي د ب ك ن ي د، ا ر ا م ا ر ا م ذ ه ر ي و ب ت ا ي م ه ا ر ت ي ه ي ر س د ك  
 د ي گ و ي ي ب ر ن د ي ت ي ب ف ي خ و ا ه ي د ب و د. د ر و ا ق ع د ي گ ي ب ب ي ي ك ه ي  
 گ ي ر ي د ب ه ا ل د ر س ت .

[2] رويداد بصب يث بكت ي ث-اي ه ب ه س ت ن د.

دوستان قُيُق ه ب ل ت ف ي- ق ص ه ي ن ت ب!

ح ر ف ب ي ي ك ه خ ل خ و ي و ب ب، ش ا گ ر د ب ي و ي ا ل ك گ ب ت ي.

دخت-ع ب و ي در ت ا ي ه ي گ ت:

"

هي جش روز ٺم هي ٻولن بسيار شد ٺعلي زي زود رسوندي ٺ نژديک  
 ت-ي ٺي مارستان ٺ در اورژانس ٺ ت-ي شدم ٺ مٺن ٺل ٺرڊن.  
 م-ي چنڊتا آفسي و ٺ ت-ي-برڊاري ٺارهاي ڊيگه ... ٺ هيگي ٺي  
 ٺوب در ٺ-ي-اي ٺي قرار ڊاريدک ڊو م روزي رو بايد در بيمارستان  
 ٺوب ٺ باشيد. ٺي ٺت ٺي بسيار ٺسيار عي ن امت.»

ٺ ڊکٺر ٺگمٺن «اهيت، ٺ ت ٺم ٺ ه ٺببگي ه ٺي ن، هرڊم رو  
 دعوت ٺرڊيمگ» ٺ تي «ب ٺ ٺوي ٺي ٺ-ايروبي ٺوب نڊاريم ٺ تي اف  
 ٺي مارستان ٺي ٺي-ٺي ٺل ٺي اي ٺي ٺگ رو اه ٺکي ٺ ٺ-ٺل ٺي هيگي ن  
 ع ٺک امت ٺي و ٺپبت رواف ٺي مارستان بزاري ٺي-ٺي.»

ڊيگ چبره اي جود رق هونڊن! هونڊم ٺل ٺي - ٺرڊم زار زار گي  
 ٺرڊن. گي-هي ٺرڊم ٺب ٺي جب ڊو مٺ ٺي گي ٺرٺب ايک ڊونم  
 رو ٺلي ٺن!!! لاجت ايک ڊون ٺن ٺ ٺبعل ٺي ٺي ن ٺبب ٺب الله  
 ٺل ٺل [ٺل  
 افلي ٺي و ٺب م م آه ميومڊت ٺڊن، اف آي و ٺب ايک هي ريختوو  
 ٺي-ٺي. چ-ع ٺي آه!

بعڊش ڊيگه خودم عن ٺ شدم. هرڊم انڊرگ ٺي ٺرگم! ٺن بڊار م رو  
 ٺ ٺي چي ٺي گم ٺن ڊرڊم يادم ٺ-ٺب ٺرڊم ڊيڊت غٺ. ٺل ٺي ع ٺوي  
 ٺت غٺ-ه ٺ خوابيڊه ٺت آي ورش ٺي ع ٺوي بوڊ بڊتراف هي گي-ٺي  
 هي ٺرڊ 180گ ٺن ٺي ع ٺو ع ٺ.

ٺگمٺن «ٺن چي؟؟؟ ڊرڊت چي؟؟؟ گي-هي ٺي؟؟؟»  
 گ ٺ «ال ٺوي-!»



گاتن «الې! الې ېکې؟»

گات « ىُم! »

يکشېب ن حرف زديم «ع ة چا آع؟ چي شده؟»

گات «الې الې شده دارم مياره م!»

ال حرف زديم حرف زديم حرف زديم حرف زديم

حرف زديم؛ ديدم ه خودمم!

”

دوستانايي قضيه واقعيه.

دقیقات فاقی امت ک درت ای افتاد آي عبن تي ء کرد وقتي وم شد و مردھ و دن اف خنده. رویداد بٹ ای ه بص بٹي کب تي هستند. لاي اي شي کب ت شاييل ه ب ل خود ي ي رو ي ي ن دن. شايد لازم باشد فه بي بگذرتب آي شکت ديدھ شود. آگ- غر زدي - شچي ي ت- ص بل ت ه ي پيد ک ر دي شايد آي شکت ديرت- خودش رو ث ت ي ي بده!

ع بوي تي ء هي کرد:

”

مئي بي مي نڀي وي- ه تين م ي ه بي ي بغل م تي ه بکنار ه ب جود کوي اف ه ب ت- بود. ي ه ت ر شي ب م ت ع و ر د ن ت گ ل ي ي ي کناري ه ب آي ي رانند کنده شد پت شد رل. دوياف پز- اومد ت تق خورد پل گردن هي!

هي اار هي کردم ک «بالچي قي ي ن تفش ي ن م ي» ى م هي گات «! بايت ي ن بيمار تسبي» آگ بر اف خد اش بود ي ت گ ي- بيار ک ي ن م ي! ت راه بيمارستان هي اف ت دل گ ي هي کردم ت ب خودم گ ي اتن «خدایا داش تين هي رفتي ک مزب چ جوري کنگ ي ي ن! بال داي نه ي ي ک مزب چ جوري کنگ ي ي ن!»

چئی سَتَ تَی گردن عورده بود سَ گردن هضی بی امت کَ تَل  
 الُ غبَافَ ای رد هی بی سَتَ تَ گردن بسیار عَبَبَکَ هَی تَ  
 تَبُجَ هَلْ ذِ دَائِمَ فَرْدَتِی تَلَا فَاصلَ هِی یی رو هی تَ ی تَ ای تَ ی  
 برداری سَ ای دَمَتِی کَ هِنِئُ رادیولوژی بوده کوی زَلِ هِی کَ.

[ اُ بی بی کَتَبَ بَالِ رَفْتَنِ رادیولوژی اَفِی تَ ی تَ ی هِی تَ ی، میدونن  
 کَعِی لِی دَقَتِ هِی کَی کَ دَقِیقا اَهْضَلِی رَوِ کِی قِی کَ عَامَتَ تَ ی  
 تَ گِی ی] چئی سَتَ تَ در گردن بود هِنِئُ لِ رادیو لُ ژِی کوی زَلِ  
 هی کند، تَ ی بی کَ گَ هَتَ هی بی اف گردن تَ غِی بی اف مَ گَ هَتَ هی بی.

پَقِی کَ بُوِ گِی عَبَنَ در گردنی و بچِی قِی ی ن تَ لِ ی ای بی قوَتِ بی اف مَ  
 یوب کَ در کَلِ افتاده ی لَ کَ هِی کَ کِی را هِی ی ی ن. الِ هَبِ لَ هُوبِ باید  
 ام کِی بشید. بعداف اَ هِی دَ کُتَرُ بُمِی گِی عَبَنِ ی کَلِ کَ عِی در هُوبِ  
 وجود دارد کَ اگُ وِی بی الِی وُلِ ی، حَ دَا کُتَرُ بِی کُتَرُ تَ ی دِی گِی وُوبِ  
 را هی کُشَدِ بی ی لَ کَ نُ ی چِ اَرْتَبَا ی تَ سَتَ گردنی وُوبِ ندارد.

رویدادهات ای هَبِ صَبِ ی شَ کت اند، انقدر ر ق ه ق هِی کَ ی ن، وِی  
 زاری شَ کت خودش رو تَ ی وِی ی بد.

ی عَبُوی هِی گَ ت:

آی آیل کَ هی ازدواج کردم. انقدر تَ ی تَ ب هَبَ بَ رَایِ ب رتوضِ ی ل  
 هی گَ هت. بعداف ای کَ ازدواج کردی گَ ت اگَ ع تَ ی تَ ب تَ ی قلم  
 پَ ب ت رو خرد هی کُن !!! چِن دِی شَ تَ ب ت رو دارم! هی کَلِ کَ فَبُ  
 ای بَلِ شَ و د مِیز تَ م تَ ب تَ ی بَ رَایِ ب رتوجِ ی ن.

شب خوگم تن بذار کي لکي سوار کون! ي روف وقتي ي ماف در اومد،  
ي کون رگو-ه تن داد زدم "اي دلم اي دلم ... " هيگات: چت؟  
هيگاتن: نميدونم! ۵٪ درد دارم.  
ث-ي نکت-؟

- !  
ث-ي نکت- اگ درد دار ي-ي ن دکت- ديگه!  
- بسلج ي-ي کن غة ي دم ي-ي گن فگشوق نوبه بن بيا دشن م- ثق؟  
پ-ي نپ ي-ي ناي ي جور و ي-ي.  
ه ب رفتيم دکت- دکترا ت ع بن در دگ زب مت؟  
ال کهيگات نوي کون.  
دکت- دستور کل برداري داد.

کل رو ک هگتسي ن، دکترا ت ع بن ي غد اي دري کريوب ن ت ک  
اگ- ول نشود ث هض اي ک غت هف ثي در بدنتورت-يش بکند  
يوب را خواهنکي ت.

ث يگماتن هي ي-ي ي ل ض ثي-ي!  
وقتي ره شي گياتن لقي دکترا ت خولي لن بود!  
گات ع بن هي ثي لريوب کار ندارم ماي ي کل اي ي ن غده.  
هي بعداف ول ث يگماتن ک دروغات بود ي م ث  
ي کاي اي ک هي ث ام ي اي دروغ هض جت ث ع ب واده ام اف  
ي ک ال زبت پيدا کردم، انقدر رابط ل ه ب ه ب راي ب غة شد ک ه ب  
ال ي ج ٪ دو ه ب ه ب راي ب زندگي هيگي ن!

دوستان قيق! و ي رو ي داد ب ث اي ه ب ص ب ي ک ث ب ت ي ن تند، صبور  
ث به اتار ث ک يوب ا ث ک ت ر ث و ج ي ي.

در رل نپب زدهم ، 2 گت ي هن در ع رویدادهای ایهوبی  
ات اقاتی کت اوبی هی افنگراتین ، درای رلن ، 2 گت ي باقیمانده  
ي دیگ - در ع رویدادهای پی ایهوبی را عی نگات.

[3] - چپی و آید، عه آید.

قدیمی هی گت ي ایل غی-ه یه ب وقع " ... عی- در اچ ک اتفاق هی افتد  
امت. قدیمی ب رو هی دیدین چقدر اهب آرامت- بودن. خال قدیمی ب  
اژی درماني هی کردن؟ آه دره بی هی کردن؟ ال کتیب هی  
رفتن؟ قدیمی ب اور بی آرامبف داشتند.

اگ-ت ي قدیمی گت ي "تچ ات افتاده پب هی کن تنب آرامش کب هل  
هیگت ایل غی-ه یه ب وق ". الی شهت گت یی کی اف ابی خانوادت  
پب هی کنت چ اکت یی یی میدین؟ خدا در قرآن مور هی یس آی ی  
5 6 هی ه ماید ه بی ه الن-ین-ای ه الن-ین-ا"

انقدر قشگت ک هی - قته یی جی ووکل ی ذوق هی کن. "بدان ک  
ت ویا م غت ی ام بی امت. "ای در یقبی ه حرفت ب کید امت.  
وقتی خداوند دو بار ای رو تکرار کرده یی ای ک دو بار دارنت اکید  
هی کصی بتوبتوب. هی هی هی یی ته ای ق 1902 ی ک کی.

مؤب ع ام دای رهی-ین تی-ی بی ن افیل بشپین یی هی گن  
" کلبف رثون تی؟ "هی گت لث ن تن" هی بی ت پار کینگمی گن  
" کلبف رثون تی یی دیگ؟! " چ-ا دو باوی گن؟ چی هی غام هی یی  
ثین ت اکیت گن گب صورت و بشت تنب ی.

خداونلي زب هٿبقتوب کيکرده. دو بار ای رگوات ٲ د ٲ بار ن خود رول رگوات. درکل هي ي 4 بار! خداهي گ ه ال ن. هچي قي امت ک در درون هچي ق ديگري باشد. خدا هي ه مايد در دلم غتي، امبي امت.

ربل ج! ال ٲ ٲب ال ٲ لام اومدهي ي ال ٲ لام هٿب ه ام دارلهي زب.

[1] ال ٲ لام رل: يي ٲ - ن ي. يي هچي قي دربلن ک م غت ٲبي در دل عودش ي ن - رو ن داردهي لي قشنگه!

[2] ال ٲ لام ه - ه: يي هچي قي ک ته ي بي بم ي و. ال ن - يي ت م غت ي ت رهي بي بم ي لي ي ن - ال ٲ لام ندارد، يي ت امبي ت رو وي بي بم ي. بذار يطي ي هٿب اي روث ات ي ه ي کن.

خداوند فرمودنت و بهترتوبتوب در دل ٲ و ا م غتي، امبي امت کلي ي بي بم و بم و م غتي بي بلن امت امت خب ندارد. م غت ي بي ي کي وبه ي بي بم يد ٲ امبي ب گي بي وب ي ي ک وي شناسيده ب وي ٲي ناي ي امبي رو؛ خدا چ کند؟ خدا داره قول ميده.

- چپي و آيد غه آيد.

دوستان قيق - چپي و آيد - چهب آي رپيوي بریم! يي اي ک  
اليت هي فگتق يگي الياتفاق افتاده. يپن- رأي هيگات  
ک:  
"

ديشبت کچ را هي رقتم. ي دخت-عبوي رو ديدم. يادضجت بي  
هگ افنگمتن « - نبال ختي امت الي». رفن رل ثوت  
نگمتن لغي-ههب وق « دختره ي- کردتهضو داگن! تن -  
چپي و آيد غه آيد.  
"

اچپي و هي آيد، اچ کهبپي و هي اوريمش! قا يگي ي ب!

#### 4[ع - مقدم ثپي و آمدب:

دوستان قيق بيادفالي ت بعدت م غتي اي ک وارد زندگي هب هي  
شود ال کي نثي ايدافلي ت بعدت پي و آمي ک رخ هي دهاف  
ت ت ت دل نئيگين "ت ت"!

ايي ت ت ي ي ت ن لين.  
يي رضاي ت.  
يي ي ک.  
يي يم پ بک.

ي قضيد اي رو اليات هي گنپ بوي بي - رول ربي ي ک ي ت  
شده - اف ت ت ق ت ت ي ت ب صداي بلند داد هي زني د "ت ت"!

"

دوستان قيق هي ال هبل بعداف ال ک مايدتم فرودگا ه- آباد  
اف ازب ت ه دگاهم عوي ي اف اوني ت. يوب پلغي دارم ت

لندن. ال هبل بعداف رسیدن نلندن قرار دادی رو اهب هیکنک  
شای هی 100 قار دلار سودعب ل دارد.

ث ت

الک کتوم شد هی موارهبی مین ک هی هی هی هی هی هی هی!

ث ت

رک هی فن فی هی هی ک چط رو کن. چی زل هی کن  
رکافی هی هی هی در هی - هی غوره ت سابقم!

ث ت

لگبی گی چی ط رو در هیارمی بفم اپبک رو نثری برم کوبثقن،  
هی جین کاپبک ن پچ!

ث ت

خدا یا چ کاکین؟! دیر ی؟ بال ع - باید پ چ هی روگ هت. هوب  
لاستیک رو میارم رلی در ، ی م بئب گردن گلینوی ن تن ی چ کل  
مارمون وی ک!

ث ت

بال ع هی هی هی پآتیک بی هی این ت هوب لاسقک رو میندازم  
پی تو سوار هی هی. وی جوری ک داریم هی هی جین م- ی کچ  
تبتل زده پچ گی- هی ج ب روزی قاسم آقا داعل کچ ". آقا خدا عیت  
بده، گ داربب لاستیک بمی بی هی.

ثَ ثَ

هتوب لاستیک رو ل میدم هیم خدمت بقمن آقا که جی ن ک ک ی  
مغازه پی ی ی ی ت ت ت ت هت پدريک ت ت ت یل ام ت!

ثَ ثَ

خدايا چکارکن؟! پاف داره اف دمت هی صد قار دلاش ب زل  
لاستیک ب رو ل میدم، چی زل هیکن ی لاستیک در هی هی  
بدو لاستیک بدو!

ثَ ثَ

و ی ی روری ک هی دنبال لاستیک فراری ام، ی هتوری ی ک ت ت ن!

ثَ ثَ

پته یین ت ر ة!

ثَ ثَ

اف ی توبی بدنی غی هی قی ی ی!

ثَ ثَ

ان بی زنده لوی ت غی تی بدن داره غی بی هی ده دوازده  
لی ت ی توب آه بی رة هی!

ثَ ثَ



يَورَبى هِي رُو هِي مَي تَي ك بيمارستان. متصدي اور ژانسي كن گب  
گبم هي ك هِي گ آقاي حضرت م هل ه كى وب دارين هي هي ي اي بء  
الله لي اگپ زب هزار ته ي دين نشت ي تي و ي كئي ن!

ت ت

دست هي كن توي جن؛ قار ت مهي ي تي. ندارم!

ت ت

بزار ف گشقن داداشم م ي 50 هزار ته ي بيار گي ي ن رو در هيارم  
فگه ي قن، "دستگاه هي ت ك هورد ع به ام ت!"

ت ت

فگشقن دفتكوي ت املا گ ناي الي ي ك رو . هي كنيد، ي 50  
هزار ته و روي اريد ت دانه بشت م ي ي.... "در دسترس و ي باشد!"

ت ت

فگشقن و نم ت مهي بي لن تو م هي ي!

ت ت

هي هي م!

ت ت

"

آه ي ي شوب بكي بي ك و ت ت ب گواتي. غي ب شوبل ابي ي ك  
ت ت ت هي ميرند.

### اهي بُضجتُ بي آقاي دڪٽري بُي هـ ڪُگ امت

هي دُفاهي رُگ درُوي م فاهي بي بي ڪُ ۽ رفقاي زيادي دلتن. تُوِي اُفب ن بوهي ۽ هتي رَجَ ميو مديم فمهي رُگ دوستان زيادي رو ديدم ڪَ رلي چين مٿي بٿ ٿ رفتند! تڪو خوردِ بود ڪُ روده بُه ريختَ بوڻي ڪُ. هي امت نٿ و روحيه بدم ڪَ بالچي قي ڪُ نٿ.

گهڻا تن: "ڪَ اچ بي بي ڪن روده امت!"  
هڪڙي ڪَ: "روده بُ شوچي ي ... ڪُ ڪُ ڪُ ..."  
دو دقيقاً بعد نٿ وُم بود بُ!

ال ان بي بُي بسياري روي جيئن ڪُتَب " ا ا " هي ميرندا وقتي ن ميخواند شوي ۽ آعي ي " ا " زنگي و روهي ڪَ ڪُ رُي هي ڪُ! ابي ي ڪَ در فندگي ال شگشا تي هستند، خودي رُي رو بزرگ ڪَ هن ئل رو ڪَچڪ هي ڪنند ڪُ ابي ي ڪَ ال گهڻا تي هستند، خودشون رو ڪَچڪ ڪَ فئل رو بزرگ هي ڪنند.

رفتني پارڪ. ٿچ م چبر مبال هڪن شد. ڪُ وي عب واثب ڪَ ڪَ اي توب هي ڪي ڪَ ه؟ بدبخت شديم! عابه روف اي ج. ڪُ يوب ياد ڪَ هي تي ازب ٿننگي ي: "ٿننگن شدم ڪُ لوب فتي ال لتي هي ڪُي! ائوب بايد ٿ ٿ روت ي دلتون بگيد.

وقتي باي ي ٿ ٿ آرام شدي، ڪَ ب هي ڪُي جي ي ڪَ ٿچ دقيقا رلي چي وٽي بوده!"

آبېي کب آر اماند، وې تې درست جیند. افلای ت بعد ت م غتېي  
 هن ئل ی زندگي گین ت ت.

س تديل اومد هې غبی جش بندافتې ټه ي گي ت ت!  
 بصت ع ي گ دو رف ديگم بيل ت ت کچېي گي ت ت!  
 دکرنت ميدي؛ مېبی داري هې گي ت ت!  
 آي ت ت گ ب روي کي کثيف ه ي کند.

مېبی خدا حافظي ه ي ک ه ي.  
 بصت ع ي گي اوب ه ي تې ي دو هېي گ ت و ي  
 جش ک ه ي تاي تديل ک ه م رو اه ب کي ت ي ع ت ي ه ي گي  
 " اهف ريس اومگات م افلای ي تعديلې ب شو ي ي کي هوب  
 نتي"  
 ت ت ي اي رو ت في گات اگي قي ه ي کند.

پل نيگي ي ن افلای ي ت بعد ٴ ٴ اتفاقي تاهي افتاد، گبېي تبال  
 بفداین لبخندي حق ي ن ت تبوم و جتوگين " ت ت"

ت امید خدا در رلن ي اينده - م ي ج 19 شو ي ه ب - در ع م  
 قانون هن زندگي ضجت ع ا ين کرد پل اف اي وال اري ترض ج  
 کليد بې ه ٥٪ ي ت شده 12 کليد ه ٥٪ ي تشوي بې ع ا ين کرد.

ت ب ه ب و ا باشيد.

کلیدبی ۵٪ ت / رلن نینت پزن ئی توی کلید ال یی ؛ استفادہ اف  
ہ یتُب !

ای ملن ل/بالت برداشتی امتاف ال کتکئی ک بی ۵٪ ت " استاد  
ی بی ی ۵ گ امت ک در ۵ گ ن ای پم و ا ب شگ ق ار شد.

استفادہ ی درست اف ۵ یتُب :

ہب اف ش چ گ ی گیادہ تین ت لعی ت غت ای ا ، دو شوبہ ی ی تہب ،  
چگ باران در مت ہی ی ، چطور تلج غی - ہی ی ، گللی افلی ی  
چی ق گیادہ تین یاد دادیم !  
اہب چی قب ی ہوت ی در زندگی ن ت کھ ب ی چ وقت اب رو یاد  
گہ تین ، ہی یوب یگدہ تین چگاف لزلض ب بی بے  
زندگی وی بلی استفادہ کین .

یگدہ تین لزلض ی زندگی ہب چقدر اوی ت دار باارفی .

شچی یین لی - لی ل ن الم - چت ی بی ی ت ای استفادہ ی قشنگ اف  
وقت ہی کئی :

نکوی ی ۵ یت باشد . - نکوی ی ، ی کارچی م ب ت ب ہی تگ  
انتظار ہی کتی بی لرض ی اردثی ی کبرش ک ، لی ہی  
فرماید : نکوی ی ۵ یتب مئی ی تی ب لئمد ب پو .  
اف ۵ یت استفادہ کی ، قبل اف اکہ بی ی اندوہ ان ک ت شوند .

عيل ي ب رو هي هئيئن ك اندو گذشته ر آي ي رو هي غورن ،  
زندگي وى وو هدر رت صي ء اف وقتي ك م- الى كار لگنتن .

ه یت وچى اٺ- بهاري هي گذرد ، ه- یت بي ع ة را غنيوتئي و- .

عت ، ه - کنيد هي ي رلن ي هن دارم ، 10 دقيقه ن ه یت دارم  
صبتئين ، هئيئن کث ي عرق ميدتن شب زل هيم تصوم ،  
10 ديقه !!! ااااااي !!! بد  
بال هيم تصوم ، بٺ ء لي يق ميخوره ، آه ي سرد گم  
هي ي !

تلي شب ! بال هب زل داريم ، ء تبه بٺ ي فگ بري لزجفي  
گذاشتن !  
هي بم اف صوتئي ء تبمي بم خودم عي ککن ، ء اٺ - قبلص و م عرق  
کردم ، چکلي زل کردم .

اف درص وم ن ك هئ عاي بٺئي ي انقد زل دارم ك دستگير ي در  
صوم رو ن هيکن !  
چا- ؟ چى اف ه یت درست استفاده نکردم .

روش درست چي ؟

انوب دوش هويگي ي !

10 دقيقه ؟

ٺٽَ تَصَوْمَ رطرت ، ٻٽَ ٺٺِي ق ميخوره ٽَ آه سردگم هي ٽَ  
 دستگيره ي در رو هي ڪئي.

اڳاڻاڻي ٺٽَ بعد ٺٽو بي زال ڪارڪردن ٽٽب ٺٽي بي بيخوڻ ٺٽب  
 آرام ٺٽب لڙ لڙ ي زندگيمون برخورڪڻي هي بينيد ڪَ ڇَ  
 هڙ قاتي هي !  
 هب بلڙ ٺٽي ن اف ه ٺٽ ٺٽي در مٺلمت ٺٽ ٺٽي ن هڙ ٺٽي ل داريم ، اڪ  
 ام الٺٺفي هي ڪڻي !

اڪ ام اڪ هي ڪَ : دوسم داري ؟ اڳاڻاڻي ٺٽي ن ٺٽي ن ، آت ه ام  
 في ٺٽي ن ٺٽي ن ! ڊچاري ڪڻي ن ٺٽي ن ، لڙ گن ٺٽي ن ٺٽي ن !  
 عتايي استفاده ي درستاف ه ٺٽ ؟

يڪي ي اڪ ام اڪ زده بود ٺٽاي هي ، ٺٽ ٺٽي ٺٽي ي ، ٺٽ ٺٽي  
 گذاشته بود ڪلي رفتي ٺٽي ي ٺٽ ٺٽو ڊبال ٺٽبال ! ورزش اڪ ام  
 امي !

ڪڙي ق مٺب و ڇٽي ڪبر داري هي ڪڻي ؟ اڪ ام بلڙ ٺٽي ن ؟  
 ٺٽ ڪڙوم زندگي ٺٽه ي آدمهي موفق اومده ڪَ روزي ٺٽي ن مٺٺ اڪ ام  
 بلڙ ٺٽي ن هي ڪردن ؟

### ڪارايي هي ڪڻي ن ٺٽي ن ٺٽي ن غريب !

آدمبي ناموفق ، مراقب لڙ لڙ ٺٽ ٺٽي ن ٺٽي ن رفٺب هب ٺٽ ٺٽ  
 مٺلبي وٺي ٺٽي ن ٺٽي ن ، هب اڻ ٺٽي ن ٺٽي ن موفق دغدغ ي عٺ ڊارن ٺٽ  
 عٺ ٺٽي ن ٺٽي ن ي زنگي ي ٺٽي ن . ڇي هي دونن اي ٺٽي ن ٺٽي ن هي  
 گذره ٺٽي ن ٺٽي ن نمياد.

پي به ج- ت ابوذر فرمودن : نَجْتَا وَتَغْيَلْتَبَه ، يِيْتِچَنْت تَو  
 مَغْل دای تَتَبَه هرن بَأَكْتَبَه نَجْتَا وَتَغْت.  
 لِي - لِي لِنَا لِم - هِي فرمايند : هِي وَتَغْتَش پ- ا م ت. ديگه وقت  
 اَمَا اَك اَم الْكُتْفِي نَدَارِ !  
 هُن راسْتَش رُو بَخَوَايِد بَلِيْنَتَنْ اَنْ بَبِي هُوْفَق رُو اَفَا نَبِي بِي هِي  
 جِدَاكُنْتَا كُن ه هِي ب كِي نَبِي دِيگِي نَتِي هُوْفَقُ ب لَأَبَبِي  
 دِيگَرِي. وَيِي لِي ب بَلِيْتَب نَتَبِي.

### وقتش پ- ا م ت يِي چي ؟

يِي ن تاي كار وقت ميذاره ن تاي عبا واده ن تاي ۶- ي ش ن ن  
 ن ... لِي يِي چ كدام ا ف اي ب تاي ن ت ب ل ت گذران دن ي ن ت.

### مُال !

اگي وب 2-3 م ب ت ت ي ت ا ه ي ك ع ي ل ي م گ ي ي گ ي - ك ن ي د ، چي كار ه ي  
 ك ن ي د ؟

درس ه ي خونيد ؟ مديتشن ه ي ك ن ي د ؟ پياده ميشيد ميريد ؟ ا م ت ل ص ت ه ي  
 ك ن ي د ؟

ك ت ب ه بِي بِي ب ت - ، پ ه م ت ي ي ك ت ب ه در تاريخ ك ي ت ب ه در  
 تاريخ ب ك ي ت ب ت ، ي ي ب ك ت ي ب ض ب ل ا ق د ر در ي ب ه ه ه ت .  
 نويسنده ي ا ي ي ك ت ب ه ب ع ب ن ر ي ك ي ر و ل ي ن گ ، ي ر ف ت ف ا ه ي ك گ ي -  
 ه ي ك ت ب ع و د ش ه ي گ ت ذ ا ر ا ف ا ي ي ه - ت د ر س ت ا س ت ف ا ن ك ه ي ن ، ب ذ ا ر  
 ي ق ص ه ي ج د ي د ي ت ي ن ن ، ي ي غ ي ت ج د ي د ي ع ل ق ك ن .

تَ وُوتِ-اهي ک ی غَيت ُي-پت- روعلق هي ک ، لَلي ع  
 بُياي کي تبة رو هي ُين ، وِي غَلْمَگَن تبة غَتي بکتبة بديه  
 بُ هي غَلْمَگَن اف وقتش درست استفاده کرده.  
 هچي کبر هي ُين ؟ خودخوري هي ُين ، بد تَپي ُين ، سيگار هي  
 کي ُين ، بداخلاقي هي ُين ، هضو ميديم ! لوکت ؟ آهي . ب بوين  
 ت-اهي ک نداشتيم !

تفت-اهي ک هُدي ! عت چي کارکن هُت بيل داري ؟ هکي چن بِي  
 نُت ک عَلي وقته پراعتي ت دل مشغولي بُي فَدگي اُب رواف  
 يادتش رده ، چن بِي هستند ک مدتهاست چين اُت ظلتو بمتي نُتي .  
 بِلَي ب هکي 3 دقيقه ديگهي تي - زنده ني تي ، ههي بُ نُ ک و ايسادن  
 ، فگتق کتن بي ک مدتهاست افي عُج-يگ-ه تي ال کي ني نت  
 ک تفتاهي گي - کردي گمبتي ن درلن بت ال ، ي چچي قاي ي بلن  
 شي وده ني نت ، وِي رويداهي اطرافه بي بي ي رو ت -اهي دارن .

يک اغتگي- دست لني تي افکبرهاي ک مدتهاست ُت افتاده رو  
 تيل .

دوستي اهي ک ککلي ت کوک کرده توده ُت مدتبمت ت دليل  
 درگير بوش بکبر ؛ افتهي غ-ج ي .  
 ي عب هُ هي عُتي هي اومه وقتو چ تدي افت پرستاري هي کرده ،  
 مادر دو هت بوده کلي کوک کرده بزرگشي ي 15 مبل افشي  
 ع-ج ي ، تيل هي بابد پيداشکن .  
 شايشايد دلي رو شادکي هبي يي بغل دستي هي شي ي طرفاعن کرد  
 ي ن تپيت هُي ، برگرد ي ج خند توثق ي .

ال جتي ُت کيدُب !



يُگب تَ آيُبيُّتکي مپي ت هيت داري گم بره ي کي !  
 پياده شود تـ موت و !  
 آقا الم .  
 - الم  
 رک رو شنيد ي ؟  
 - ثل ؟؟؟  
 رک رو انقدش بل !  
 - نشنيدم !

آدمخو رت ب ت چو داشتن هي رفتن ، ي ع ب م چاقي رو هي تي ي ، ت چ  
 هي گب ت ب اي ت غوري م ب ت ب ه ي گ ت چ ر ي اي ي پ چ ت ي ! رفتن  
 ر ل ت - ي ع ب ن لا غري رو ديدن پ ن گ ن ت ب ت ب اي ب خوري م ب ت ب  
 گ ت پ ن لي ي ع لي لا غره ام ت غ ب گ ي - هي ک ت گ ل ه ي ، م تي  
 چ ل ت - ، پ ن ي ع ب ه ي رو دي گ ن ت ب ت ب دي گه اي بايد بخوي ش ب ت ب  
 گ ت پ ن ص ي اي هي ي ن ع ه م ب ت ه ي غ ر ي م !!!

ي د م تي هي گ ت ت ت ا هي ک بودم ، مه گذاشت و دم رو ه ي  
 ه بي ي ي ، ديد ي کي تند تند داره ت ي ي ي ي ي ه ي ق ، ديد م گل ه ي ،  
 ي ي ي رو دا پ ي ي ي ي گ ن و ي غ ام گل ب رو کرد ت صور تم !  
 ناراحت شدم ، ل کي ن نبود ، چت ب هزار ي دادم ن گ و ت ت ب ت ب لي ب  
 رو گ ي - گل و ي غ ام ، ت ب د م گل ب ره ي ي ي ي ج ي !

دوبار م رو گذاشتم رو ه ي . چند ل ض بعد ديدم دوبار داره تند  
 تند ت ي ي ي ه ي ق !  
 گ ت ن دي گ چ ي ؟

گات آھلبي بي .٪ جي رُگ ۽ تگلُ ب رو بهي بي رلي بي !  
ت آي گب ڪردم ديدم رانند .٪ جي داره هي خنده ، هُن خنديم روحيه ي  
ر ۽ تو ي شد .

اف وقت بهي عة استفاده ڪي نثب خانواده تي في ث دامن جي ت ، ي  
آدمايي نتي ڪ عنت شدن عرق ريزون اقبال داروي بي ، شايد  
سي ۶ ي و ب م ت ڪ ره ي ث ي ي بديت به و ب رفتيد ڪ ، -  
گي ڪا فب اله ي ب ث ب ن 1-2-3 بگيد : ملام !

ڪي ي ۶ هي ڪي ، ال ڪني آت بر نداره ، ي لبخندي رلي ج ي  
هي بي راة ال هتي رو ميدن .  
ناقلا باشيد ب ! گپن ا دارن هي ي بال ، گ دخترا داروي بي  
پ بي بي ! ! ال اام !

دوست هي ! هي تي ت روي ي ي ، وچي ي ض ج ت ڪي دل و  
ڪ ج ب تي ، هول ڪ تي ن ت ڪ بر ي ن ت ، و اه رو خود ي ي هي غرن  
!  
شر منده ل ي هوب بلدي تي اف هت ب ت ا م ت فاده ڪي ، در هول ڪ ت ث ب  
- ي اي ي عده اي بودن ڪ ت ه ۵ ي ن ت رسيدن ، ن لب بي ي ن بودن ڪ  
ج ث ب ي ت غر زدن ت ي چر ب ن نرسيدن .

دوستان قيق !  
هي دارم هي م ، تي ع ث ي ي آگي هي ي ن ڪن بي ڪ ازدواج ڪردن ،  
م بهل اف ازدواج شون ميگذره ، ث ي ي ي ه ي ي 1000 هت ي ت  
ث تي ي ي .٪ ي ي - ميدم ، ث ال ي هوب بگي و ب ، مدار ڪ ن ۵٪  
ي ب م به ي غ اي .

فاهبئوتوبڪي ننتوتب مٺ 2 ا هف بعد افـ ، مٺ ن 12  
 ننتو ، ميدوم هي م ع دنبال ي بٺمٺبف هي هي 6 هب  
 ي بٺبه ام روگن كردم ، چندبارع بٺوگات تثل و خٺي گي- بٺاااااااااا !  
 بال تٺج تٺلص الي بٺم ا زب كفاهي ميدين ؟ هي م ا زب كفاهي  
 ميدين ! آقا بدون ي بٺبه ن ميدين ؟ !

هي دوج جت اصل ، هن ئل و ئنت ! دادم بلندهي ي توي- ي الي ،  
 حقوق ي بلل و بل رو هي گي- ي چي كار هي گي ي ؟ هي اف و تٺهڪ بيت  
 هي گن !  
 تٺي ي تٺب ي ت داتق ي ، في هي گن ي وب پريد !

**هي گي پريد الٺت اقتصادي بديدي و وينت ڪو ميدو !**

ي كار ابي هب هي گي ن ، ئي ت غري ت. 5% غر هي في ن.  
 چ- چيل هي گ : بدين هي كل را در - هي تي هي پيند  
 5 ي را در هي كل ي.  
 بلٺا ب ت آدم بي موفق ي بٺ هوفق.

**هوتبي قيق !**

بيايه ڪي ن هب ي ص ن بٺب ڪي داريم ڪ - روز ت طوتو هلب تي ڪ ،  
 86 هزار 400 ته بت ه پل اريز هي ي.  
 ل ي ي ي- ي داره ، ڪي تي ي تاي ي پل رو عد ڪرد ه رو  
 ڪي ن ت ن ت عد ڪا هون بٺو ڪن هي ي اف دستش رفته.  
 قبول داريد هب تٺي كل بي ه غت لئو بم ال ي و ي رو هي گي ي تٺب تي  
 ي ڪ روز و ي پل رو ع ڪي ن ؟ چي و ي غاين ي ت هون بٺو ي  
 ڪن تي .

دوستان قیق ہتہبگی داریم تہبہتہبگہبی ، - روز جش در  
تہبگہبی درصنہ ی غی ہی توب 86 ہزار 100 ہبی اعتبار  
واریز ہی تہب آع-ی تہ یت داریم استفانگی ن ، اگ استفادہ کردیم  
ت اٹارمون ا ب ہ ہی اگ استفادہ کردیم ف دستمون رفت .

### آہبکلام آع- :

تہای جہبی آف وہبی ک روزی دید شدہ امت ، ہی تہن روزی  
رو بدست بیاریم استفانگی ن ، ل ی اک-افلای روفی ب استفادہ و ی  
کین آف دست میدیم.

### آہب پجیبی بی ال ک :

\*\*\*

ہتہبی خدای ع ہ

بخاطر آراہی ک آرزانی ام داشتی اف ت ہ ن

تہب-رفع و دغدغہ ب اہی تناف ت ہ ن



ٲٲاي ٲو دلي شاد و قلبي هٲٲبي هي لجن

ٲٲاي گوي بي و امور هي لجن

ٲٲاي ٲو توفيق هدايت الي هي لجن

ٲٲاي ٲو ٲيٲ روز افزون هي لجن

خداي قادر هي ٲن اگي ٲ ل عٲي كات ٲوچي ق ٲوكل  
ٲاگم هي م بزد و باور دارم قدرت شهي بي تو دست هي بري ات ٲ  
ٲو ال ٲ سرشارت افٲٲت يي و رضائت ٲ غٲ يي

راه ٲ در ٲن هيئ ل فدگي ٲ ياي ن هي ٲٲابد.

ٲل

آسوده ع بـ ادار ٲلي ٲو امور گي بي و ٲهن هٲٲن راٲ اراده  
قدرتمند ٲ هي م پارم.

لٲٲ ب دمت راستون روبالٲ گي يد ، چاي كي بر رو هي كي ن  
يوب وقتي عب ي خدا هي يد ٲ ميخوايد ٲواف دور عب ي خدا رو  
يـ كنيد، بايد کنار صـزـ الاسود بايستيد ٲ دست راست رو ٲ موت  
آي م گ بلند كنيد.

در روليت داريم گات ي گ ب ريوب دارين ٲ خدٲي ٲ هي كنيد.  
هه يگي ٲ تي انگار داري دست در دست خدا ميگذاري.  
يـ دور كـ افه ي كـ يلوب فـ ي دور دوم رو نداريد هـ ايـ كـ  
دوبار ٲي ٲ كنيد.

باله بهي غاين ت خدامون قول بديم]

بارالب

ت ت قول هي دهنی ت ملای ت دمیبین ک - روزمان ت ل ٤  
ت فیق ت ت ت - از روز قبل باشد برداشت ه ای کین الم ه ای  
فشتبی اوریم ب م پ م ی انگین.

کلید بی ه % یت / رل ن نین ت ی ن / و ی ی کلید ال ی ی ؛ عشق ت  
غ ی ی ت ی

دوستان و ابی ق ی ق ال م بی ه % یت استاد ه گ ، درل ن بت  
گذشته در ع ی ت کلید ال ی ی ه ی ت ی ت ض ح ت کر دیم ، درای ی  
رل ن در مورد و ی ی کلید ه % یت ی ی " شق ت ی ی ت ی ی ی و ب  
ض ح ت ه ی ی ن.

و ی ی ی ی د ال ی ی ه % یت  
عشق ت ی ی ت ی :

کلید ت دی ه ی ت ، شق ت ی ی ت ی ام ت ، ی ی ت ی دوستی ام ت.

دوستانار بښدو ډي ال ي کارښب ن ازم بډيم:

وي الی برید رلي آي، بال قربون دقه ي خودتون برید ! هي  
تونید ؟ چقدر هي تونید ؟

هت بلم بلگخ هب ویتين قربون صدقه ي خودمونش-ين.  
تاي وي ن ن ت ک ویتين قربون صدقه ي اياهي ب ویتين.

دوستان قيق بکني کتنبض بل در آيگب کرده ت خودشگات  
هتي، دوستت دارم، چطور هوک خال ت مادرشگ دوستت دارم  
؟

کني کي چ وقت تي آي خودش رو نبوسیده چر هوکاف عمق  
وجود ونهيب فرزندش رو تجم ؟

دوست هي ! وقتي کني اف عمق وجودت فرزند فادشوضت هي ک  
عشق هي ورزه آي باف ا توقعي داره ؟

خال ت نوزاد م هب ات عشق هي ورزي ت هوي گي ت عشق  
هي ورزم ت ي ک ه تجمي ؟

دوست هي بهضحت ت شق رو بدون چين دای ت نوزادمون ت اف هي  
کني چواي بچي قبي لازم ت اي رشد و اي زاده. چات



خودمون فضجنگيئن؟ چاٽ خودمون ئي ق نورزيم گيگ ٽهٽهٽه  
هض جتي بٽف نداريم؟ ٽه شوئي بٽف داريم؟

ٽي ٽي ليجي ق ٽيٽ - اي هي بياريد ڪا ئي بد آدم بزرگاٽه ئي ق بٽف  
ندارن، ي اي اي حديثي، مغي ٽه زرگي! بگيد شايد هي نديدم.

وقتي خداوند 10-هه بي روت هه مئ بٽفل هي ڪندي ڪي افلاي ي ده  
هه بي اي: هه مي ن ٽه رو "هه خل عودت" دو مت داشته ٽه به.  
بزرگان به ٽه ب ياد دادن ديگران رهه خل خودمون دو مت داشته هي ين.

اهه بي ڪه نئ ل ي هه ئي زب ن ت هه بٽل ب مت خودمون رهه دوست  
نداريم! چجوري ديگه اي رهه خل خودمون دوست لاي ٽه ئي ن مٽل ب مت  
يگپ بٽل ب هه جت هه بٽل ب خودمون نئي ن، چطور ٽه ديگران  
هض جت ڪيئن وهشق بورزيم؟

### دوست هي!

ٽه بي بوي ي ال ي ٽه وي وي ٽه گي، ڪا خودت رهه دوست داشته بي ي،  
منظورم ٽه بت اخلاقي ئي ن ت ب! خال هي دروغگون تن خدائي نڪرد،  
ٽه عونم گن: اي دروغون بي ص بل بل پ خودم ٽه ڪي ن! منظورم  
ٽه بت اخلاقي ئي ن ت، هه طور هي ڪل ب بي، وي ئي ڪا ن ت ٽه ب  
وي بي ٽه ئي وي ي قد قوار، وي ي ڪل قيافه.

دوست هي ق يق هي، ع هض تم ڪا قنڪت بي داري، ي ڪا وهه  
بي بي بي اهه ڪل قد خودت بلند ٽه! ٽه اي چي؟

شايي ڪَ خال اڱَ عواستگاري تئي عيشتي ديد گَ اَيايي قدش  
ڪَتبُ ؟ عتشدش چي ؟ بال ع ڪَ تَ عَ بدون پي تَ رو هي  
شي !

تَ خودتَ دوست نداري ، دائم دارتيب قدنگل زبرهي ي !

دوستي ڪَ هي ي رلي آي ، ي گب نثني ت ميندلي ! اِ اِ عي چي  
ڪَ هت اي ! چقدبال بود اڱ چي ڪَ مبال بود !  
دوست هي ! تَ خودت تَ دل خودتوي يي ، چر هي عاي تَ توقع  
داري تَ دل ديگ اي شي يي ؟ وقتي خودت تَ خودتکناري يي ! چطور  
انتظار داري ديگ اي شي بنگب پي شي ؟

ي ڪي اف رموز هن ۵ ٪ ي ت داشتن ي زندگي عَ ي ي ي ڪ زندگي  
عَ ت ڪني ڪتب ڪي ي م. **اهل ن بڪ آرامش** لاي شي ي يوب  
ڪلي پولدارتبه واه ڪبت زندگي رو دولتتبه ، وقتي ي ي ڪ  
زندگي عَ شي ندي شي يي چ زندگي اي ؟ مچ ي ي تي ؟

دوست هي بكتبي مثلدي ، چاقي ، لاغري ، - چي ڪنتي ع دت  
رو دومت داشتتبه ، بيلنگ پي ن بچي قبي ي شي و - بديم ڪ خدا  
ت ب هيدهد چي ي ي ڪ بند بي خدا و - هي دهند ، بنده بي خدا  
چي ڪاره نتي ؟ ا ب ن ه خ هي ت هي هي ي !

هوڪ در قيهت چي ي ي ت فاق ي ت ...

پي نثل ندگو ا ل م ڪي : دوستان حضرت م گل ال شي ڪني ي بي  
ع ي گل ي ي ڪوت اف م م بت ، ل ڪ ي ي ي ي ي شي ت ، ع ي ي ي

عُه اومدن ، اُبيي نُ كَ دماغِيْ بزرگ كَهتَ اي نُ تو گن  
 یی-ثی رُن !

هِيْ؟ هَلَهْ كَ ! دوستان قُ ميْتوي بي ي شچي قِيْثب بدیم كَ خدا  
 ثب هی دهد ، اسی وقت خودمون رو دوست داریم ، آی وقت خلق  
 عَهی رو نُ د مَت داین ، عودم رو دومت دارم چُ هِ ثن ،  
 خودم رو دوست دارم چُ تَ دیگه ای کوک هی کُن ، خودم رو دوست  
 دارم چُ بدون دلبستگی اف وچي قِ دنیان تن .

دوستان قُ قِ ، وقتي هب خودمون رو دوست نداشتي هِيْن ، انتظارثي  
 ربي ي ا م ت كَتَّ عَاي كُن بِيْت هب رو دوست داشته بشد ، هدليكي بِيْت  
 اف آي كُن بِيْ هی شود كَتَّ بِيْت ا ب رو د م ت دلي تَتَّ بِيْ .  
 دوست هی ، وقتي هی عُدَم رو د م ت ندارم ، وقتي هی رُفِي نَمَبَر  
 تَ عودم بهي گن مي گن ا ا ا كَله بِي نداره اهدبكي بِيْت ت م ت هی  
 م-افي-ثي .

اف امف ، رلِي آي اي سید تَ خودتون عشق ورزي كنيد ، خودتون  
 رو ببوسيد ، اف ا مَقْتَب وُي ا بُبِيْت دنتون كه هی كل داريد ضح ت  
 كنيد بُبِيْت بَ ثِي ي ضح ت كنيد ، 10 مبل داري ثِي ي ت هی رُگي ،  
 بال رل ي آي اي ن ب شاگ : ا ط رِي ال مِثِي ي كَهتَ اي عِي گل  
 هی اي ي كار رِثَكِي ت ب مردم رو نُ دوست داشته بي ي ، بدون تَر تَ  
 قد قواره ي كل قيا فه ي كل .

ت ابق قشنگي ات ، اگ- هی عودم مردم رو وِي زوري دوست داشته  
 ثبِيْن ، اِب نُ همينجوري ه دوست خواهند داشت ، مء استفاده  
 نكنيدُب ، مرم رله غبل ءي ن ت .

هي آقام تَ همڪار آقام تَ ادارههض جتڪن ، بُئِبَ شَو ال مڪن نڱاگن  
ئى صبلن كَ اهـف هئيوت ، تَرَبِي ايڪنگن هرده شورتنجـى ،  
تَلِلمِي اومد.

ڪني ڪَ خودش رو دوست دارههض جتو رو تَ وُ اُتـاف هي ڪَ مِثِي  
دغذغَ ، اُمو ديگه هِن يِن تڪي غِي گلڪي دماغشڪهت اِي ڪي  
ڪتُبُڪي لاغرڪي چاقه ! ئِي روتَ وُ هديه ميده.  
اونوقت ميدونيد چي هي يَ ؟ فواره رو ديديد چقدر قِي گَ ؟ آه ميانبال  
فِي جبي ي بُ روتَ وُ ئِي ميدي تَ ئِي گِي ؛ هي ڪِي هئيوت ي ، دوبارِ  
آي آه پهي ي ي ي هُتَر دوباره آه روبال هي ڪي ، ي ي ي  
عشق هيا دنثار هي دوباره ميلهي ي تال .

عشق نُونُ وُيَ ، عشق وقتي جاري هي يَ ، هي تَ هُض جت هي ڪن ، آ  
ئِي ڪي ديگه ، آهي ڪي همينطور درڪل ربه شوقِي دغذغه نثار  
هي ي.

هگه ٥٪ ت ٥٪ پل ع ٥ ٥ لئي گب ٥ ٥ كارخونه امت ؟ هي ڪا ف  
ڪنار نُونُ بودن لنتجـين ، تَ نهض جنگي نُونُ ، عشق تارڪي نُونُ ، اي نُونُ  
ه ٥٪ ت ، اي ي ڪا فعب ي ج ب ي ي زندگيمون ڪي گي ناي ي نُونُ ٥٪ ت.

ي نلسبى واقعي تـاتـتـگن ؟  
يم تـبـف لهي ي ي ت ر گي تـبـم ، هي غـامـتـتـگـرده ع ، اف ي ڪي  
اف وي بي اه ي ب ت پدر ٥ ٥ مادرش فـگـه ي ق هـي گ هـي غـام بـر گـردم  
پي ي ت ي ، پدر ٥ ٥ مادڪل ي ي عض بله ي ي ي تـج هـي هـي غـاد بـر گـرده ،  
پنـ ي گـ ٥٪ ي ي ڪل ي نُونُ ت ؟

هي گَ يَ پَن تَيَب هي نُن ت مَي رِهت روهي يي ، هوب سَي ك دست نداره  
 الی ، يُ چ كل رو ن دِه ي ك ب دَا ر ه ، ه ي ي ا ف ت ي ع ا و ك ن ت ي ا د س  
 ت ه ب ز ن د گ ي ك ؟

پدر س مادر ش گ ي : ا ي ع ي ل ي م غ ت ه ب و ي ت ي ن ن ي ل ي ت ا ي رو  
 ب پذ ي ر ي م ه ب ك و ي ت ي ن ج ش ت ب ي ت ا ي ي ا د م رو رو س ر و ك ي ن ،  
 خ و د ت ه ت ي ب .

دو م روز ب ع ي ل ي ل ت پدر س مادر ا ه ت ب ف ف گ ه ي ق ه ي گ  
 ت ي ب ي م ب ا ن ي ن ك ، ر ب ف ا ي ن ت ك ه ك ه ي ك ي ن م ت ل ق ت پ ن -  
 ي و ش ب ي .

پدر س مادر ا م ب ي ه ي س و ق ت ي ر ب ف ر ب ف ه ي ك ت ي ب ت ز ت ه ي  
 ت ي ي ك پ ن ي ي ب و ب س ي ك دست نداره !  
 ا ي پ ن - پدر س مادر ش ا و ت و ض ب ي ك ر د ه ب و د س پدر س مادر ر د ش د ه  
 ب و د ن .

دوستان ه ي ت ي ي ي ت ن ع ش ق و ا ق ع ي ن ت ا ر ك ي ن ، ا ن ق د ر ع ش ق و ا ق ع ي ك ن  
 ش د ه ك ع ش ق ب ي پ چ ت ع ب ل ي ت ع ي ت ب ت ه م د ي گ ه خ ا ر ه ي ا ل ك ي  
 ع ا ش ق ه ي ي ي ، م ه ب د ي گ ن ه ي ق ي ت ي پ ت ب ن .

پروفيسور دانشگاو ب ي پ ك ي ق ، ا ف د ا ن ش ج و ب ي د ك ت ر ا ي ر ش ت ه ي ر ب ه  
 ي ب م ي م ي خ و ا د ك ن ض ي . ي . ي ا ز ب م ب د ن ، ت ي ي ه ي گ ب ر ي د ر ه ي - ،  
 200 پ ن ت چ ر و ت غ ب ت ك ن ي د ا ف ن د گ ي ا ب ت ح ق ي ق ت و ل ت ي ا ر ي د ت  
 ه ي ب گ ل ي ب ا ي ن د ي ر و ش ن ي ت ا ي ا ب م ت ص و ر ن ت ي ب ؟

دانشجوی دکتر اهی-یثبثچ ب هبصج هیکئی ، زندگی بئی رو هیثئی ، هیثئی کعپلی افای یثچ ب دستفروی هیکئی ، گلی هیکئی ، یی هی ی هی ی بک هیکئی ، کارگی هیکئی ... دانشجویبتهضی/بی/بت رو اینطور الم هیکئی : یچ اهیدی ت آینده ی ای بی نت ، بپی وئی هیکئی 90 درصلی یثچ ببا یی روند ، در آینده مفتی بدی رو در زندان مپی خواهند کرد. استاد ثای یس و ای مید آ ی یس در بنگبوبئی کیق ثبی گبی هی ی.

25 مبل بکی اف اساتید دانشگاه ، هوبل هبلی یس بی ت ن. ی/بی/بتی دانشگاه بوده ک ثای تحقیق تهی خوره ، هیگ چقدر بلی ، ت دانش زبه هیگ ، بریلی یثچ ب رو پیدکنید ت جینید واقعلی و ثئی در مورطی یثچ ب محقق شیب !

دانشجوب هی میگردن تچ ب رو پیدا هیکئی ، تپهکب ن پیدا کردن آدم به خللی زبئی نت ، عپلی راحت ، رو ای ت ت سادگی هی پیدا کرد. اف ای 200 6- 180 6- پیداهیی ، 20 آیب کچ کرد ثودن ثبلت بی دیگی ب مرد بودن در دسترس جدن.

افای ی 180 6- ، 176 6- دار ایثتی ی هی بغل بودن در بل بی ی مش زندگی قرار داشتن.

پقین مهندس کیل ب ببندگی بی بسیار ع. تیز روپی و استاه ی ج ی ، استاد ترت هی ک ، خودش هی سراغ تکتکلی ی 176 6-.



ابوسعیلتال غي - هي گَ باگ - ت. آة روي عنثيبي ي ، اگت - اُپي  
 هگنيثبي ي ، لي تَ دست لتبکنثبي ي.

پي به جي گي : در روزتوسبعي - عد ائيب چ - اي روشن تاف  
 عورشيد هستنرببي گبئي بسيار ال دارند ، اي بکنبئي ن تندا  
 دوست هي داشتند ٥٪ تَ ع ب - خدا .  
 تَ ع ب - دماغ عي گل ئي گل عي گل پ ل ... دوست نداشتن ،  
 ٥٪ تَ ع ب - خدا .

پي به ج - هي به بي ند : وقتي دو لائب ن دست ميدن ، اي کني کتب  
 مضجت - دست ديگري روهي گي پي تي - اهي کي رو دو مت داره ،  
 خدا ن اي ثوي تي - دوست داره .

گبشيل گارسيه برکزه هي گَ : اريب چقدر در اشتباهند گوبی هي کنند  
 فهبي کپي - شدند ديگر وي توانند عاشق باشند و وي داننفه بي -  
 هي يندا کَ نتوانند عاشق باشند .

تَ اميد خدا در رلن يثعدي - م ي ج 24 اسفندما - در هورد ئوي  
 کليد ه ني تي يي يکپارچه شدت ب خود ديگران ، مضجت عي ن  
 کرد .



## ثبہب پل

آسودہ ع ب۔ ادارِ بلی و امورِ گیبی و و ہن ہن رات ارادہ  
قدرتمند ت ہی مپارم۔

لہاب دمت راستون روبا لگید ، چای کی بر رو ہی کین  
یوب وقتي عبّی خدا ہیید ۛ میخواید طواف دور عبّی خدا رو  
ی۔ کنید، باید کنار صز۔ الاسود بایستید ۛ دست راست رو ت موت  
آی م گ بلند کنید۔  
در روایت داریم گات ی گبریوب داریب خدثی ت ہی کنید۔  
ہہ یگیاتی انگار داری دست در دست خدا میگذاری۔  
ی ک دور ک ۛ افہی ک یوب ف ی دور دوم رو ندارید ہگ۔ ای ک  
دوبار ی ت کنید۔

بالہبہی عاین ت خدامون قول بدیم]

ت ت قول ہی دہن ۛ تملی تدمیبین ک ۛ۔ روزمان ت ل ۛ  
ت فیق تفت۔ از روز قبل باشد ۛ برداشت ہہ ی کین ۛ ۛ الم ہہ ی  
فتثبی اوریم ۛ بپم ی انگین۔

کلیدبیه ۵٪ ت / رلن نینت ۳ تن / دوهی کلید الی ؛ یکپارچہ  
شش ب خود ۳ دیگران

دوستان ۳ ولبی قیق المبیہ ۵٪ ت استاد ۵-گ ، درلن بت  
گذشته در ع ۳ کلید الیہ ۵٪ ت ضجت کریم ، درای رلن  
در مورد دهمین کلید ۵٪ ت یی "یکپارچہ شش ب خود ۳ دیگران -  
کنار گذاشتن رودر بایستی بی و ب ضجت هکیین.

دھمین کلید ۵٪ ت : یکپارچہ شش ب خود ۳ دیگرای

دوستان قیق ، ہوک ہب افعلی لای اف کاربی دیگرای ع یوی تیلیب  
ع یوی نیالی کبلی نڈلٹگی ن ہب اف ای کار ع یوی نیومده ، یچ  
اتفاقی ن و طہ ت .

"یکپارچہ شش ب دیگران" یی صرف دلمون روٹ ابقیین ،  
ایک صرف روگین ، قایکیین ، بعثی نیپیت م- آ اف مٹگی نی ب  
توتقی نی ب یغجتگیین .

ل صرف رو "درستقیین" ، ونہ ی کار بدی ہی ک ، آقایی

۵ گگت یکپارچہ شش ب دیگرای ، باید شوگن !

- آع ہن غلی ی چکاری بودک کردی !

ای طوری نگید ب ، درست بگید .

اہب صرنی آہب صرنی یی کودک بودن ، داشتن ت مسجد ہی رفتن ، دیدن  
یپی ہر دی دارہ ہی گی یلی ب گنتیین شوگی ن ت ب  
خود یگی ت ای اگ الیشین شوگی ن ہب شو بچی کین ، ہوک شو

ٺ- بخور ، ڪي ٻري ڪرڻ ، رفتن پي وڃي-هر گهٽ تي ببخشيڊ هي بي بگيد  
 ٽي ڪڍوي ڪي افهه ب درسته ؟  
 ١- ڏو ٺ درست گهٽي ، پير مرده گهٽي هي ڪه هي گهٽي ٺوب  
 ٢- ڏوتون درست گرفتيد ، اي اڪيٽ ج به گهٽ هٺ.

يڪپار چ شش ب ديگران بي ص-ه وئ روئقئين ، ٺي درست ، چا- ؟  
 ياد تونه تشض ج بل بي ائز ٺي گهٽن فاه بي هب قوي تي بي بل بي  
 ائز بي رواف عودمون م ب هي ڪي ڪر در بي ٺي ٺي بي ؟  
 بي ٺي ٺي فاه بي پديد مياد ڪه ب در آرامش ڪي ٺي بي ڪن بي ڪٺ ب  
 ديگه اي يڪپار چه بي ن ت ، مدام در ذهنتش ب ديگران هون بل رگه.  
 ا امر د شور شوش ج بي اي چڪاري بود ڪرڊ ، چقدر تي رج امت  
 ...

اي بي ڪه وي ت ت ٺي آرامش ڪي بهل ال به ٺي بي ، پل ٺ سادگي  
 اي بي آدماف جذبت-اڪن ب هضم هي شود.

دوستان قيق !

گهٽي به چي قبي ڪچڪ رو شع ب- اي ڪه صئنتين ٺ ديگران  
 ٺگين ، انقدر رو . هي ڪي ڪه بي بي اڪيانوس اف پن وئ بي بي ن.

يادمون ٺي دري ڪ ارتباط بي ب چنوب ج عتال فم لي بي ڪه اه-  
 جي بي ، بي چي ڪلي بي نڊار به اف ه بي غتل ٺي ڪه نئ ل گهٽ  
 ڪي ن ، ل بي ب م به ب و هئ رو ٺ-اي اي بي ميڊاريم ٺگين بي هي  
 در سقي گن " به ب و هئ رو ٺ-اي بي بي ڪه وي ڊانيم تل ٺ هي ڪي ن  
 ، اف ڊانسته ب هئ دفاع هي ڪي ن !

در یکپارچه شدن شاید بهینین ، دیگران ، ٔ ات مٔر داشتُب ٔ ملی٪  
 بُبی عی عودشون رو دارن ، هب وئی نٔین ٔ خودمون رو تٔ  
 أبضوی لگٔین .

لٔی هی تٔی عی عی سادٔ عی لٔی رک ، عی لٔی راحت ، قبل اف ای ککلی  
 خودمون رو آزار بدیم ، تٔ أبٔگین هی افای ی رفتلی ب کارت عی ن  
 نیومد ای یٔ بٔج هی یٔ هٔب تٔای أهی لٔب فی کیٔن ٔ أب تٔای  
 هب ٪ب تٔقی ، بمل بمت داریم تٔای لٔی لٔب فی هی کیٔن ، ادا در  
 هی بریم .

ممل بمت داریم تٔن **دروغ گین** ، چقدر ع ٔ بود رک ٔ رطت بودیم  
 هی لٔب فی وئی کردیم .  
 دوستان قیق : وئی اهٔف برید سراغ عب واده بُتٔی ، بگید مادرم ،  
 پدرم ، ٔونم ، برادرم هی افای ی رفتارت عی ن نیومد راستوای ی  
 رفتارت داره ٔ آزار میده .  
 برید ٔ تٔی صر ف دلون رو تگید لٔی عی لٔب فی تٔی بٔ !

تٔجمو ٔ افی وکی بغلش کی عی لٔی آروم عی لٔب فی دقت لٔی صٔه تٔ  
 تٔقی ، نذارای ی رو تٔی تٔ دلت ، چٔی اگٔ رو شد دیگٔ بل بُبی  
 أژی قوی ای ٔ عٔ ای دای تٔ ، وئی تٔی در زندگی چ قی رو جذب  
 کٔی ، ٔ هوئٔ بٔته ٪ب تٔ عمده ای ن دست پیدا عٔ ای کرد .

ؤری کٔ تٔ حرف لٔت رو تٔ أب هی قی وئی ای تٔ افی  
 عٔ اوکی أب ن حرف دلشون رو تٔ تٔقی .

اگببي رفتار شدي داشتم ننگي بي ، اگاف دستم ناراحت شدي ننگ  
 ننگ ، اگ رفتار ت رو ناراحت کرده ه دري بي بذار.

ص- هوئ رثوقين لي در متشب فهاي م بفي شب لبخندت ب ي عي ،  
 شب بقبض جت ، لي صرف روث ي چ ر گ نداريم ت خودمون.

دوستان قيق !

اي بي ک پارچه شنب ديگ- اي بود ، يک پارچه شنب عود يي چي ؟  
 هب در وجودمون يچي قي داريم ک شوي گي کودک درون ، کودک  
 درون در واقع کودکی امت درون هب ک پب ، بسيلت ب ي ب ، بسيار  
 شي دغدغه امت ، انقدر طرت هي خنده ، انقدر راحت مال هي پم ،  
 وچي ي اف ت ت دلشگي هي ک.

دوست دلشگي ک ک ي ؛ ک ، ور ت عي لي بک شي ي لول  
 امت.

در درون و ي هباي بي کودک وجود داره ، و لي ضربتت اي کودک  
 درون هب ب امت ، و لي ضربت شاه هول اف خلاقيته ، کودک  
 درون هب هيت ت بتي ک چتم بت بتا نگبفي ک ، هي ت ب  
 يتي ک پارچه ب ت ب - م ک بفي ک.

پي بهج- هي ه مايند کوهکي رات م دليل د م دارم : درست هي کنند  
 عا ه ي کنند - دو ب بفي هي دانند.

قهر هي کنند آتي هي کنند گي ت دل وي گيرند.  
 روزي خدا رو هي خوردند بدون اک ت ام جبه آي ه کنند.



وقتي ڪو ڊڪٽو ڊيجي لي لڙت ائٽماد هي ڪرديم ، آدم بزرگا ٿڻ ياد  
 دادن وِي تَ ڇِي قِي اعتماد ڪرد .  
 آدم بزرگن ڪن ٻه ٻي بالغانه ٿ . ڇِي هي ٽوب زدن ، آدم  
 بزرگا ٿڻ ياد دادن هُن آدم گنڊهڻي ن ، ٿِي ڪنڊڪ درون هي ٽوب  
 ٿِي ڇِي وقت بزرگ وِي ي ، اِي وِي ي زندي امت ، ٿِي زندا اِي مپي ت  
 هي لُ ب مبل بمت مِي هي ڪَ تَر هي ٽوب رو تَ خودش رلت ڪَ  
 ٿِي ه بهضل ٿو نميڌاريم ، ڪوڊڪ درون هي ٽوب عي لي صن بم ، بايد  
 ٿو ه ٿي بدني خودش رو ٿِي بدنه ٿي پدافه ب لڀخند دريه ت ڪَ ب  
 اصن بڪ اهِي ت ڪَ عودش رو ٿِي ي بده .

ڪوڊڪ درون هي ٽوب عي ٿي رنوبِي ، دو مت دارهال پي پي ٿي پي ،  
 دوست دارهريغ ٿي داد ڪَ ، ورجه وورجه ڪَ ، د ڇِي ع ماري ڪَ ،  
 تپتبي ڪَ ، بدوئه ، ڪوڊڪ درون هي ٽوب دو مت داره هي ب رو  
 وچي ٿي بل ڇِي هل ڇِي ٿي عره ڪَ و ت آوي !

ي آقاي ڪت شلوار ي اومت پارڪ ڊيد چتت ب ر ٿِي 17-18 مبل هي ي  
 رو ممت بپ شادي هي ڪي گات : ربي ا هف چقدر رل  
 شدن ٿي ٿي ٿي ٿي ٿي ٿي !  
 ٿي جي ي آقا ، بيخودي ٿي مت گي . ، اگن ي ت پارڪ نبودا لي عودت ن  
 ٿي وِي ڪت ٿي لواري ٿي م م بوي !

ڪدومتون دوست ڌاريد تپي پاده رو دستاتون ٿي ب ف ڪنيد ٿي اف روي جدول  
 تادلتون رهو ٿي ڪنيد ٿي بريد ؟  
 ڪدومتون دوست ڌاريد بادبانگي ريد ٿي وچي ي بدوئيد ؟

عَبَّوب ! کدوماتون دوست داريد يَ مُک دستتون بگيريد هُبه  
روش جافيد ؟  
اگَ دو مت داريند ب کودک درونتور آيتي هستيد اگَ تَب آي قهريد .

ايي رلثبفي ب چي عزبل توي کي ي ه گ ابي ب چي داري ي گي  
؟ ديتن ب اي چي - ه به غبل !  
اه بي اف دين ک دل روده اه رو ريختيم تن چي قي ن افه هميديم  
!

ي ني هي ه مايتن ب فبه بي ک دوباره ه تولد نشويتن ب فبه بي ک ه بنند  
کودکان شوپي پي ه ي . ي . ت نخواهيد برد .

پي به ج - فرمودن : بشا - ي شرتن ب فبي بپردازيد چا ک دوست ندارم روش  
ي وب در دين عي ي ت - برسد .

هي بي ي نديديم فيل حديگ ا تنن بي ي پي به ج - اي در رو . ه کودک  
بي صدر ماگم ا تنن بي ي ! ثا ي هي ي وگب ات ي .  
ثا ي يکپارچه شرتن ب عود ، ي - آلي تني ب کودک درونمون .

آقاي هضتم ! عبان هضتم ! لازم ه ي ت ک واروشق ي ، لازم ه ب فبي ک ي  
، لازم ه ب ت چ ات ثي پارک من ب ت . ي هوب دم تي - چراغ شرق ف ي ت  
!!! گ - اي ج ب ف ي ت ي ن ت .

کودک درونمون روش جل کرديم اداي آدم بزرگا رو ن درميان ،  
ص - ه بي قلم بمل و ج ن ه ي قن ه ک - ه ي ک ي ن ا ب ب ال مي ن .



اي ر ه آل يکپارچه ششوب خود.  
اهب ر ه دوم : هي توبمبل بمت %بە بۇ زيادي تـ چـ هـ زيـن

%بە آدمهت غ : - کاري تونبي ي نهاد هي قبول هکي ن ! آقا  
مدیرکل روابط و هـ ي پي نل ، مديرکل دام طيور پي ي ؟  
تـ ! يـ تـ و ي تـ عـ بـ رو داري ؟ هـ گـ هـ يـ ؟  
%بە آن بي هـ ي ان توبك هـ ضل تبرين تـ دعا ، اي اهل اهي توب  
رو رق 40 ب مذاريم بعد تـ دلـي گـ تـ لـيـ تـ بـ کـ هـ ايل چنده و ي يـ ن  
مـ بـ تـ پـ يـ و دـ اـ شـ تـ نـ يـ غـ لـ يـ هـ يـ کـ رـ دـ يـ ن !  
دوست هي ! وقتي ميدوني تـ عـ اـ تـ قـ تـ يـ تـ مـ يـ گـ لـ تـ وـ بـ کـ دـ عـ ا  
تـ گـ هـ ي ن عـ اـ تـ ...

ي تکم تب ي هـ ب هـ گـ يـ يـ ن صـ نـ بـ فـ ي هـ کـ يـ ن عـ يـ لـ ي مـ رـ دـ مـ اـ ف دـ يـ ن  
گـ يـ قـ اـ ي شـ دـ نـ دـ تـ عـ بـ وـ يـ يـ صـ بـ تـ فـ يـ بـ ! دـ يـ ن اـ نـ قـ دـ رـ عـ يـ گـ ل لـ يـ هـ ب  
عـ اـ تـ و هـ کـ يـ ن .

هـ نـ يـ لـ يـ تـ ي ر و اگـ - ا ه ر و داري حق نداري قـ جـ لـ کـ يـ .  
رسول اکم هي فرمايند کن ي کن ي لـ يـ تـ ي ر ا هـ ي پـ ذـ يـ ر د هـ يـ دـ اـ نـ د هـ ي  
شـ نـ اـ سـ نـ کـ نـ ي ر ا کـ اـ ف عـ وـ دـ شـ تـ اـ ي آـ ي هـ نـ يـ تـ تـ تـ . اـ مـ ت ، اـ گـ آـ ي  
هـ نـ يـ لـ يـ ت ر تـ اـ پـ ذـ يـ ر عـ بـ يـ ا مـ ت .  
عـ بـ يـ تـ خـ دـ ا ، ر مـ ل خـ دـ ا تـ کـ تـ کـ مـ رـ دـ م .

ابوذر مياپي و رسول خداهي گـ هـ يـ لـ ي د مـ ت دـ اـ رـ مـ بـ aـ ل کـ جـ نـ گـ يـ د م  
کارکردم تـ يـ لـ يـ تـ ي ن دـ aـ شـ تـ هـ يـ تـ بـ گـ - اـ فـ کـ بـ ر مـ رـ تـ مـ فـ کـ ن .

پي به ج- هي هجي ي اٿو ذر ربى يوب هن لوئى عُثي نتي لى مدير  
عُثي نتي اٿاف ال تب اع - وٺ دنبال پنت هدير يتي نلاى تٺبه  
، ابوذر ن اٺ ت كرد.

پي به ج- اگ 10 رٺب اضبه بودند ، ي چي مغي وي گفنتد ، در حد  
الم خدا حافظي ، اگ كني مال هي كرده غت - راة ميدادن.  
هب چي ؟

جٺتاب ي ت و ر و ر و ر !  
هٺ جبل هي كل ب م ي ن ت ض ج اقتصادي هي كار شمي ن ت ض ج  
ارتوبى م ي م ي ديني و كبر شمي ن !  
هب ه خ ل ت ك ا ي ن ت ي ن ك ه ي ل ه ت ه ن ب ص ت و ل ي و وئى 2 هٺ  
ن ي ن ت !  
و چي گين لى ت ي چ كدوم عمي ن ت ي ن .

هگ هزبوريم و ر ب ص ر ف ت ق ي ن ؟ اظهار گين ؟ بگيد ببخشيد هي  
دراي مورث غي ندارم وي تن ض ج ت كن .

دوستان قيق ، وي اهـ ف كي بري بكنيد :  
پي ن ت تي كني داف % بٺبي كٺ چـ زديد ، % ٥ ن ت اي  
خودتون ، ي غ ي م ي ي ت ي گز ، وقتي ونستيد وي % بٺب  
رو برداريد بگزي بي هي رسيد ك خودتون كي ٤ هي كني .  
لى - لى ل ن الم - هي فرمايند عزبلت نكشيد افاي ك وقتي چي قي  
افى وب هي پرسندت طرتت گني و ي داني ، تاكيد دين اي ك اگـ  
كني رو هي غ ا ي ثي ب م ي ث ب ه تـ م ٦ـ چى در م ٦ـ آدم ب  
بٺب ي رو هي ق ي ك ب ر .

تِي هِي تَ دَعَت-عَبَّيِي كَا ۛ امِيِي نَعْلَمِبَر مِيَاد اِي كِي كِي  
اف مَرْدِيهِي عِبَّوَادِه رُوِي مَلَّيَب اَقَا دَامَلَتَا مَتِي !  
چَا-؟ عَت تَ خَوَاسَتِگَارِي كَا اَقَا مِيَاد ، اَل م رَفَتِي تَغِي-يُوب  
عُتِيِي ؟ ل ۛ بُلِي هِن تَدَام !  
م ۛ- كَتِي ، ي ت دَوْم اَقَلِپِي ژَاه وَيِبِهِي دُوز رِيَقُب گَدَنَش مِيَدِيَال !  
اَقَلَب عَابِيَدِي مَكْنِي كَار نَدَارِه ؟

دُوشْتِيَن بِي اِف اَفُويِي اَه-ف وُويِبَتِي رُو بَذَارِي م كِنَار تَشْتِي/ي رُو  
رَاسْتِي يِن.

تَ اَمِيَد خَدَا دَر رَلَن يَشْعَدِي يِي كِي جُتَا تَن فَرُورْدِيَن هَب 90 - دَر  
مُورِي بَزْدِهْمِيَن هُوتِي يِي كَلِيْد هُوتِي يِي تَ يِي زَنْدِگِي هَدْفَمَنْد ، ضِجَت  
عُأِيَن كَرْد.

تَ تَ قُول هِي دِهِيَن ۛ تَحَلِي يِي تَدْمِي بِيَن كَا ۛ- رُوز مَان تَ ل ۛ  
تَ فَيِيق تَشْتِي - اَز رُوز قَبْل بَاشَد ۛ بَر دَاشْت هُوتِي كِيَن ۛ اَل م هُوتِي  
فَشْتِي بِي اُورِي م بَبِ مِي اِنگِيَن.

کَلِيْد بِي هُوتِي ۛ / رَلَن تَشْتِي تَ يِي تَن / يَاز دِهْمِيَن كَلِيْد اَلِي يِي ؛ زَنْدِگِي

هَدْفَمَنْد (1)

## يازئويي کليد الی هی هه نیت :

### زندگی هدفمند - قسمت آل - :

بعضی٪ی/بیت می، 5٪ 3 درصد مردم دنیا دارای هدف هستند ، 97 درصد مردم دنیا بدون هدف زندگی هی کنند ، ایی آمار درکشورهای پی-ی-هتئی-ت-، دراییکشورها 5 درصد مردم دارای هدف هستند ، ربلتایزبمت کاکخ- مردم دنیا در زندگی الی دارن ک چاهبث غامت بیهی وی رسمیم.

عیلی ماده امت یوب در زنگنی تی هدف ندارید ، هدف ه یغخل یک ذرهیی هی ه ک ور عورشید رو دری ک ٪ هف هی ک ای رو هدایت هتوکنق هی ک .

هدف ، وی ه/دوراتهب ، وی الی بیهب و و یا هکببتهب روتئی ک موت هدایت هی ک کنی ک هدف ندارهیی ی-ب اهکیبتهو در رت بی هغل؛ پغوهیی یی ، پلثتیزن وی م.

هدفه کتبج هی هی یوب وی یی اصل کتبی یی ، هدفه ک خل٪ی یی ک گنهب رو هدایت هی کتب قدمت قدمت ایچی قی ک هی غاینشمین ، آدمبث آدازه یی هدفهای ثروتمند ستند . حت 5٪ هر پلئینت ، وی داشتهب حت ، چ هدف ثئی-ت- ، دراییی بی زندگی ثئی-ت-.

پی تفی اف ایکنبی امت ک ثئی تفی هدفمندهک- هی کنند.

توب مہل بتي ک دريشت يي نڀنگ بربى - هاروارد -  
 ٻياگ ببي ه بنهي ل ، لمٽ آورد ، ام تي آي - دانشگاههاي ک کار  
 لوي در فهاي ٥٠٪ تي آرم هيدن - آرم شده ، صوب کي افاي ي  
 امتتويه ي مردان فبئي ک شه ٥٠٪ تي آرم بي عمد در زندگي دست  
 پيدا کدن ، دريئي يي هدف در فديگيشون اصرار داشتن ، ه - ا دنبل  
 اي ي بودن ک هدف داشته بي ت بتي يقي ثاي رسيدن ت آي  
 اهداف .

اي نتي بتي ن تو ک لوي آرم شده ، هرق داگت بتي ٥٠٪ تي ي  
 کي وباف بازار هي عريتض تي تي ک آي ميده مردم شه ٥٠٪ تي  
 نرسيدن هگت ب داشتن د ف ، آي ن هدفهي بلي بزرگ .

ه کنيد الی غول چراغ جادو بيد تگ : سرورم - چي هي غاي  
 آرزو کتي ب ت آرمکن ، عت افم غاي ي !  
 غول چراغ جادو کت کي وب ب هس تيد ، درون قدرتمنوب مت ، معق  
 " ذهن هوق العاده يهوب مت ، چا او عاة عي بل ؟  
 ث غاي ي آي چي قي رو ک ميخوايد ، اف مغزتون ، اف ذهنتون ، چجوري  
 ث غاي ن افه ؟ اه ف هي اي ن ه ا ل ض ج کي ن .

" غي غتي تحقق تدريجي ي ک هدف ي ب آرمان ارزشمند . "

ي ي کن ي غي ج غت ک هدف ي بلي رو دلوتت بي گنکن خودش رو  
 ت آي هدف نزيک ک آي د ف محقق ثي .  
 کلاي ي ن صادق ه ي ي کن ي ک چي قي رو نداره ک دنبالش ت -  
 بدبخته .



هه هیتئین ئی تی اهداف رو شتبعی- بفداین ، هیتئین ئی نداشتن هدف انقد شتبعئیم یاریم ، آقول کت داریم ؟ زندگیه ؟ ال میذارن هه بدئیتب - زندلهئیب ؟ ال میذارن ی آه عهاف گل هه پبئی یی ئی ؟  
شبعصلت ب آع - وئیی یی شتبع بیار ، آئی ک بدبغت هه یئیی !

هه یوب هه یئین ئی ای دفا نداشتن ده ب عذر شتبع یلکی بیاریم ، لئیب اینکار ، ت تدریج دلمرد افسردی یی ن کتئل زندگیمون رو دست حوادث دیگران میدیم ، بالشتیخ یی ن چی هه یی !  
دوستان قیق ئی هدفی ان بی را هه کشد.

بریدت قبرستان هزل فادگیتوی ، ببینید رو فادچقدر آهیبی ازب ، چقدرشون ر ئی نئیتی یی ت- ئی .  
رئیب 35 مبل کت هه کی هه یی یی ، هه دونید چا ؟ چی هدف ندارن ، ئی هه گ آهول کت ؟ الئ رهت کانادا ال شد ئئل شد ، وئیب ئ هه یی هدف دایت بیخود ئ یار.

هه گ ههئیبیدتم کانادا ، بعد هه ازب ت رستورانف هه یی یی کی !  
ئای ای ئ عئیی رستورانا بوئ عای ئی کی یی .  
درصبال یی اف هگ هه - ربت عب- ناامیدی ئی هدفی امت ، ی م- ئ ک خودشون رو هه کی یی !

صتوب شنیدید ک لئقی یی بعب ئبی یی نئتی ک بعد 20 یی 30 مبل شتبعئینت هه یی یی در وئ چندماه بعئافئینت گئی هه یی رند کن ئ





پيو آمد بايد وري اليت بندي کرتهبی ک دُف 5 روکُبر  
بذاري ت هک کئی.

الجت لهجي گاتین نایي هئی نیت کت و نرسیدب ، چا باید  
ت نُتب برسید ، اگ-اگت برضی پی و او هبپی یی رو ه دای  
بال یی هکی ن.

### هخبلثقن :

دختعب هضت هی هدف الئی هی ادامقضیل ، هدف دوم  
ازدواج .

ی غاستگار امو میله بئیت یی ی ای ، و چیق ه فوق العاد ،  
آقای دامادهی گ هی یی ی - دارم ، ببخشید ادامقضیل باید بدید !  
ال هبل ای عبم گب هی کت جدول اهدافش ، ت نغلمبر  
هی گ ببخشید هدف ال هی ادامقضیل ، شرمنده ویت نئببتی  
ازدواجکن !

ای ی عبم بعدا وئی نتنگ ک و ی دوستامتهبی - کردن هی  
ف هوندمب ! چی عودش لت غبه کردقضیل الیت الیتهبی .  
پیت- دراک ، پدر ل ن مدییت افل و بی بزرگه ۵٪یت ، دراک-هی گ  
: مدیران لایق ، کارها راتصننت تقدم ازبم میدهند تب کارتیوبم  
نشده دستاف ال هت- وئی دارند.

تب وئی ی ای اهداف رو بنویسید.

دوستان قیق ، اگ۔ اهداف در زندگی متت ٓ دقیق باشد ، در ٓ  
 واقعه ای در زندگی هیتئین م۔ی ٓ ضیشتوی نگی۔یگیئین .  
 لی اگ۔ اهداف درست ٓ دقیقی ندفثتئین ٓ وی کنلت وپیئین۔ی  
 ، هلو هیکئین ، آعه ٓ ن غل ٓ تویئینگی۔ی هیکئین.  
 هکنیدالی ت ٓ ننتی یی ، ثتی عج۔ میدان کیکی اف  
 قیق آتی تئیمارستانهٔ دویدئید بیماتسبی !

اگ۔ کلج بمتئ متتثبی ، در ئی زلح بمتئ رو م۔ی هی  
 پوشید ٓ میرید ، اهاگ بمتتثبی بجمب رو بوبگ هی پوشید  
 ٓ میرید.

کمد هی ئوب ذهنمونه ...  
 لجمبی کنتی هیکئین هد هبه ...  
 بذاریچتتبا ف هدفها ک دوستان نوشتند روتعئین :

- 1- ازدواج موفق
- 2- هبالغرض یلی
- 3- پیدا شدن یغل هبمت
- 4- رژینی غذایی ثای لاغری
- 5- کوکت ربه

عت ، د ٓ مت قیق ! هیبم 3 رو فدای 2 هیکن ! ببخشیتب آع۔ و  
 بیکار ، لیب راتغض یله یی بالع۔ ! هی ؟ هک۔ ویکن !  
 یبیوب ٓ یایی کارا رتوکی لی ثئی چ کل وی تئیکوکتئ  
 هی ؟

آلئي تبتئي غي، مايي آلافايالي جتَ هي معتقدمايُ ب هدف ن  
يُنت ا ال ! بالهي-ين رلنتئي گن.  
دوستان هي، ثاي وئي هكي گين مردم 97 درصدشون هدف ندارن ،  
ايُ ب ا ال هدف يُنت ، ال آلي ت نداره.

بال چطوب ثايُ ب وئي رسيد ؟ چي هدف يُنت !

چا؟

نوتسبى قيق !

هدف ي م-يي ژگي بي داره م-ي ژگي بارزش اي كَتَ هض  
ايك هدف ا لم هي ي ، ال هبل ذهن ثاي بيستئي ت اي هدف اُرد  
ول هي ي ، هدف اونقدر دقيق ه ي ع كتبهي گي ذهن درگي- !  
ي هدف ثع ن اف دوستان ، هدف ال نزيكي ت خدا ! دوم رسيدن ت  
متج اي كتبي ود شاد زندگي كرد !

آع ذهن بيچاره چجوري درگيرثي ؟ ووي ! بل بُي اُزيه ب  
چجوري ث-ي چي قيق رو ث-ايه ب پيداگي ؟

دوستان ثاي و هي گي ناكخ- قريت ت اتفاق مردم هدف ندارن ، چي  
ذهنشون درگير ووي ي.

هدف بايتكلي ء ذهن رو هي ع ك ، هدفش رانندگيه ! عت چي ؟  
رانندگي چي ؟ بص هتبي يي هي ع ايثي يي ؟ گاي بُه هي ع ايثي گي-ي  
ثبثب چ ا انقد ذهن رنوبايي هيفهي ك هدف يُنت مشغول هي گين ؟

دوستان قیق بهب بلنئیتین هدفآت غبکئین ، تآ امید خدا در رلنآ ی  
بعد در موردای کآ چزری هدفآت غبکئین پئیوینضجت هی  
کئین.

آهه پچبیبی بی ال ک :

\*\*\*

هتبی خدای ع ة هی

بخاطر آراهی کآ ارزانی ام داشتی اف ت هون

تغب رفع و دغدغه ب اهیتن اف ت هون

تغب ون بزلن یب وئئئین اف ت هون

تغب یپتک قلب هتبن اف ت هون

تغب لگبی و دلبنی ام اف ت هون

تغب گذشت تخینی اف ت هون

هتبی خدای ع ة هی

تغب امیدواری تآ ل تخیبیبت اف ت هون

شغب رزق روزي الل ۵۰ انافت هون

شغب ۱۰ وي يثيب غثب تاف تهون

شغب - توفيق نديگي انافت هون

شغب وجودي کرگزار انافت هون

اي خالق دل سوز ۳ ميثي

اف ت تاي و آرامش الي هيل چن

شاي و الهت ۳ تندرتي هيل چن

شاي و دلي شاد و قلبي ميثي هيل چن

شاي گوئي بي و امور هيل چن

شاي و تهيق هدايت الي هيل چن

شاي و ۳ روز افزون هيل چن

خداي قادر هي. ن اكي ت ل عثي كات وچيق ۳ وکل  
ت اگم هي م بزد و باور دارم قدرتش چي بي تو و دست ۱۰ بي بري ات ت  
و ال ۴ سرشارت افنت بي و رضاييت ت غت بي

راهُ ب در وَن هبئِل فَدگي تَ يايِن هي شتابد.

پل

آسوده ع ب۔ ادارِ بلي وِ امورِ گي بي وِ وَن هئِلن راتِ اراده  
قدرتمند تَ هي مپارم.

لهاب دمت راستون روبا لنگي يد ، چاي کي بر رو هي کيِن  
يوب وقتي عبّ ي خدا هي يد مَيخواید طواف دور عبّ ي خدا رو  
ی۔ کنيد، بايد کنارص ز۔ الاسود بایستيد دست راست رو تَ موت  
آی م گ بلند کنيد.

در روليت داريم گات ي گ ب ر يوب دارين تب خدثي تَ هي کنيد.  
هه يگي تَ ي انگار داري دست در دست خدا ميگذاري.  
ي ک دور کَ ا ف ه ي ک ي لوب ف ي دور دوم رو نداريد هگ۔ اي کَ  
دوبار ي تَ کنيد.

باله بهي عايِن تَ خدامون قول بديم]

بارالب

## کلیدبیه ۵٪ ت / رلن می ایه بزدهمین کلید الی؛ زندگی هدفمند (3)

در دورلن گذشت در هریب زدهمین کلید ۵٪ ت یی فندگی هدفمند  
ضج کریم، افتاب مقصد، ارزش هگفتاین دریل رلن ک  
قسمت مخرج هدف امت، هی عاین پیلمخولیل ارزشها  
هدف ضجتگین.

عت دوستان قیق، ارزشها قبل اف ای کات غبشی ی باید مقروضل یل  
قرار بگیرند، همینطور دُفُ ب.

ی کی اف دوستان یت بودت جدول اهدافش، عشق آزادی، ثو  
گتن ای ک هدفینت، بال هظورت اف عشق چي گت پذیرش قید  
بند، فدا شدن در راه دیگی، هبی شدن در هیوق، چي ای  
تگ ...

گتن عت بال افادی یی چي گت تبلیثب آقا هریم دست پب هی  
رثونتی، وو قید بند مای کار روگی، ازب، ای زری  
نگرد، چ یی آع!  
ع نلیب کتب ن تعارض داره دو مت هی. اهدافت رو بلتظیل کتی،  
تیی بُبتهب ن تعارض داره ت یی بُبتهب ن وپی هی داره،  
ایب باید ت تنقصلیل لشی.

حَتَّ هَيَّت هَيْت ٴ - دو ارزشنوی قَتَبَرَضِيْب نُن نَدَارَه ،  
 هَكْ- گَنِيصَال هِي گِي نَت عَارِضِي ٴ يُّ بَيَّب رَوَات غَبْغِي ب آَعَت ،  
 ٴ - دوش نُن هِي ، ثَّ يُّ كَطَّيْل دَرَسْتِي دَاي تَّيْن .  
 پل ه. %صنَّي يِي شَد ، اف دل ه. %صد ارزشها او هئي ٴ ، ارزشها هورد  
 تَضَلِيْل قَرَارْگ- هت ، اف ٴ - هِي ٴ مِي يِي اَرِش چِي ، بَعْد دُف رَوَاف  
 دل ارزشه ي كِي ن تَّي ٴ .

**عت ، ازدواج ارفي ب دُف ؟ ارزش.**

ازدواج پري ب دختر و ن بي چي ؟ هدفه ديگه ٴ ، چي دقي % ، لي  
 هدف غل !  
 چا ؟

يوب ميريداف م پ- ماركت ماکار ي بخريد ، ي پي و هُبِي ي در  
 تَّي يْن .  
 ه- آل : هروشنده ي ه- ي گ ب ک ن ي ک ع ي ل ي ت ت ن د ي ک ه ، برادره  
 ، غ- ، وُت ، ک ي ت ص ب ل ع ي ل ي ت و ا و ي ب ي د ا ر ي ک  
 م ت ال ن م ي ذ ا ر ه .

ه- د م : هروشنده ي ن ب ل ل م تغذيه داره ، ا الت غ و و ي  
 ، ه ي ت پ ي ت ن ت ه ي ک ب ر و ن ي ر و ت ت ج ي چ ه ا د ي ت ک ب ر  
 ر ف ت ه ت د ر د چ ک ن ي ه ي خ و ر ه .  
 ع ت پ ل ت ب ه ي ا ي ب م ت ن ه ت غ ، ب ا ل و ق ت ي ه ي ه ا ر ه ي  
 ک ن ت د و ر و ش ه ي ت ل ت غ ب ه ک ن :



روش ال : شتمگن داد اه ال م هي هوقبشنتآف الی ماکار ی هی غام .

روش د م : داداش هی ماکارونی ای هی غام غمپغبتثبی ، وو  
روش چ ب پسندن ، ثای هی ک فَن زیاد هبمبتثبی یوب چ  
پیشنهادی ثای هی داری ؟ داداشت هی گاف الی ماکارونی چ .

عت کدوم روش ت یوب ه ل ت ؟ روش دوم.

أت غبة ون- بایده خل لت غهبة کبرونی اف روش دوم ازبثی ، وئیل  
مپهبرکت ازدواجی ؟ خدا ، هبلک و ی ن تی.  
خدایا هی ی ی - هی غام غی هی غام غ ی بتوای یثبی ،  
اخلاقش اینجوری یثبی ، ب های نجوری یثبی ، دماغش ای جوری  
ثبی ، قدش انقد یثبی ، - چ ک هی پن ندی تگ .

دوست هی ! شاید پن و اتیب دع تون بی ک هی غ ای یثب به ازدواج  
ک ی ت ایراداتش رو ندیدی ، بعد ک هی ی ت زندگی هی هی ، انقد هی  
مار داشتیم کمی گی ه ب ه ک ی لی غ ی دینی بدی ب رو ال ندیدیم  
ت ب ف ت زندگی فهمیدیم.

ازدواج بایداف دو یثبی .

هب دتض جگهلتین بایدت خدا اصرار کرد ، هی غ ای فنی گی ی ،  
اصرار ت خد ف ی ف ی ف ی ف ی ... دماغ مثال دماغ مثال دماغ  
مثال ، مئی مئی مئی مئی .. ای ع ت ، لی گی  
دخت - ون بی دختر ون بی دختر ون بی با !

در اِمار کردن مورد ۳ ام خدا هي عگي.

اهب مال !

هب هدف بُفِي بي بدي داريم عي لي هدف دارين ، قبل ال كهك - هي  
كرديم زديكي ت خدا ۳ عى جغت شدن هدفه كن بود ، بالكل يي وب  
اموى خوردش كردي ، هي ت عام جدول اهدافم روتين 200 تب  
هدفه يي .

هي هك- هي كردم زديكي ت خدا خودش هدفه ، الى خوردش كردم شده  
هتب دفت-اي زديكي ت خدا ، چيكاركن بال ؟  
ثل درمت ، ل ي افثي ي آى هتب بايد اهداف ال ي ۳ هن روت غب ة  
ك ي .  
عت بچين ؟

ت-اي ات غبة اهداف ال ي افثي ي م بي- اهداف:

- 1- تَرَت رورت يي بف
- 2- تَرَت لاقه
- 3- تَرَت امتعداد

عت رورت يي بف يي چي ؟

هوعيلي دوست دارم مُتفقَن نثي نثي مَتفَي اي-اي آيب  
لازمه هي 80 روش مُت زدن رو ييلنگ يين ؟

### چي ق هوي ؟ ا ل ت درد ميخوره ؟

!

عيلي اف عامتُ بي هب غ ي روري امت ، بال چي اگين آل  
رورتَي ب ف ؟ چي آل بايدت رورتَي ب ف ترکرد بعد  
علاقه ، مُتقَي ك چي نثي ؟ ال ي ارگمي برن 60 مدل مُت  
هيق امت.

پل هي جدول اهدن روئتن ، شد 400 ب د ف ابي 400 ب روگب  
هي كُن نثب ت ر ت رورتَي ب ف جُت ب رو جدا هي كُن ، هي 50  
مورد ، عت بال هي م سراغ علاقَ ام ، اف آي 50 ب 20 تبه درمياد ،  
گبم مُمگب هي كُن تگدومش استعنايي تي ي دارن ب ف ن اهدافي  
بال ت- قرار هيگي ي ا ب هوي ي ا د ف ا ل ي هب.

استاد چي بي استعداد خارق الاده اي در بي دارن ، تي ب ث ل اف  
عاشورا كشيدن ك چين - بينند اي رو گرد هي كُ ، ل ي اف استاد  
هي چي بي ث غ ل ي بي ث ب م ج ت ه م ث اي مردم م ع ا ي ك ي دراي ي  
مورد ، خدا هي د چ م ع ا ي اي هي !

ويزري كاگ ت ه شيگي ت- عاشورا رو ب بي كي ي چي ق كذ  
كل اي نثي ك حد نداره.

پل امدتعداد ن ه و هورد مهی ن توک بلیثب ترث ای  
اهداف ای روأت غبه کرد.

قرارینت - چیهب دو مت دلمویمتوب امتداعی لی غثی ن ته  
داشته یین.  
ت سادگی هدفی ای جدا شد.

تئی بمیگی هی هدفهی هوی در فدگی دارم لی علاقه ای تئی  
ندارم ، میدونم تئی چیق لی هوی غلی ثن کوک هی ک ، لی  
ئی چ علاقه ای تئی هدف ب ندارم ، چیکارکن ؟ ی روشی بگید ک هی  
تئی د ف علاقمندیین.

دوست قیق ! - چهیق الگب ی دانست بیهب دری ک فهی ای  
تئی ییت- ، علاقه یهب ن ت ابثییت-  
یخ بلثق ن تل قی ی داوت ج بل ب م ربی پ غو هی ک ، هن ی چ  
علاقه ای ته ت بچل ندارم ، ووی گن چ ی ای ی دی ب دنبال ی تپ  
میدون ، عت ی تپ ت - کدوم بدن رطن تئی ی دیگه.

ی کی افال ی لثی علاقه و دن ، نداشتلگب ی در مویت جبل ، ای  
کنی ک خوره تی جبل افه بپرسید ارنجین چزریه گت ی ش میده ،  
تپمی ی کچی ؟ آساید چی ؟ ... وچی ق رو هیدونه چ ی آگبی  
بالی ی درای ی ف هی دارچی تب علاقه اه تئی ییت-.

طرف وی دوند الیکه پییت- ای تت چی ن ت ؟ عت هی غثی  
علاقه امت ن جت تائی ت-ت.

## ١ - چَ ال بُشْتِي تـ ، علاقمندي تـ.

پن- دوم دبیمت بَ ، هي گَ هي ا ال اف ریا ی بدم میاد ، ا ال افای ی  
 اَت گال هُت گال چي قی م- در و یارم ، دو مت قیق ی ویت و بال جال  
 ی هلن ریاضی ایت ی ، ثَ ١- دلای ثَ تَ چپا ه تاده ، دقیقاف و ی  
 موقعی علاقه ی دی ن جت تَ ریا ی.

اف و ی روزی کَ ای لُش بُت چپا ه تاد ت ا ال دلت و ی غ امت  
 ریاضی رو ت ا و ی.

ی ا ه ی ا ه ا ب تلمبار شده ، ل ی ای کاف ا ت گال شدت می لپی ی ی دار  
 ، چ ی مشتق رو نفهمیدی ، مشتق رو ا ویدی چ ی حد تصاعد رو  
 و ی ی ب م ی ، چ ی چ ی چ ی ... دوست هی ، ثَ ١- ثَ ١- ثَ ١- ثَ ١-  
 ١- ته ی م ی ت د م راهنمای اف ا ز ب ی له ن غ ة پیدا ک ی ک ت بُت  
 کار ک ، غ تله ی ی ی تَ ریا ی علاقمنده ی ی ی.

ای اقا ! ت ن دلت غ ی ، هی دوم دبیمت ب ن ت م اف راهنمای دوباره  
 ی ک ن ؟ ی ی چ ی ؟ و ی غ ام !

دوست هی ! چور هی-یم-ی بل ب ی قدیمیت ل ف ی ی می-دی ب ه رو  
 هی گی-ی دوبار ه ی ی ی ، چ ق ی بی ک شاید ه ن ج بی ز ندگی ت رو  
 ه ت ض ل ک ق ب ، ل ی ریاضی ک ت دردت می خوره ر صوب ی ن تی  
 اف ال کار ک ی ؟

پل ت ای ای ک علاقمند ت اهداف ی ی ی ک هی د ی ن ت ا و ، باید  
 ا گ ب ی دانایی ه ی رو در ای ه ارتب ه ی ت ی ن بال ت ج ی ن.

اڀي ڪالڀي هلڻ بي هب در ۽ فاهي اي ، چڪن بي بودن ۽ چ  
برخوردني بهب داشتن نسيار هو ، چاڪا اڀن تي ڪا هي تڀ هب  
روعي جي بڻهي ڪي .  
الڀي هلڻ بي هي تڀ آدم رو اميدوار ڪي ب بيزار ڪي .

پدر ۽ مادر الڀي هلڻ بي ديني چ اڀن تي اڱ . الڀ تي  
بي ي اف دينگي قن تي ثعب . اي ڪا هلڻ بي اڀ ڪا پدر  
مادري بي اڀ رو زده ڪردن .  
پدر مادر و بف خوندن رو ڪهه تي لڀ در ڪهه تي ، غيبت ڪردن  
مردم تيوت زدن ، في اڱني رو زدن ، چ اڀ الڀي هلڻ بي ال  
الگي عتيگهه تي .

ڪليڊ بي 5% تي / رلن مي ڪري ب زده مين ڪليد الڀي ؛ زندگي

هدمند (4)

در م رلن گذشت در هرېب زدهمین کلیده ۵٪ ت یئی فندگی هدفمند  
ضجت کردیم ،افتابّت مقصد ، ارزش هگفتتین درایي رلن ک  
قسمت چهارتمضج هدف امت ، هی غأی زپی-اه ئی ژگی بی دُف  
ضجنگین.

**آه بئی گی بی هدف :**

1- دُف بایهت بلی باشد : هدف بایهت ب ج رندهب ئی ،ه ب روبال  
ثج- ، آئی کتّاب جُاض بآه بئی هب روهی یت ق.

ی کی یی گ هی هی غام رشته ی هُدی هک بی ک دانشگاه هی کجی- قبول  
ئین ، دو مت قی ق ! چا هی غای ئی زب ئم ی ؟  
هی گ آیی دختر خالی ی هی یی ن بگت ابداری اف نونگب ال ی ی-  
کچیک داره وچیی هی ل افاده میاد ،هی غ ام قبول ی ئکن ت چیی و  
!

**آی بای ی دُفه ئبلی ؟ !**

آقا هی هی غام پ-ایدم روئ ۶-ئین 206 ثغم ، چا ؟ آقا شرمنده ببخشید  
جسارت ، جاله ئب پرایه شوق هی زهئیمض یل مگی-هتی ! ال ی - چیی  
بوق هی قی ... ی چیی ! 206 کوت- ماروی یی ای ی دُفه ئبلی ؟ دنبال  
بَهک مردم راه افتا ئب ج رشی پی ی-هت ؟ .

ی کی ن میخواد 206 ثغ- ،هی گ هی دوست دارلم ی هی یی روئ ،  
ل ی یی غام بگبی ن ون بی ئیب خانوادِ کاری داشتن انیم بدم  
ثای ی ، اف چنگبی هئیی برتیی هی ببصتیی ن دل وئبف  
ئیی ، عانواده ام رو شادکن ، راحتیی یی تی ثای ی ۵-ان کن ای ی  
هدفه کمت بلی.

پل دو آهیت ۷ی هدفی ۷ی کتیب ی ، لیت ای کیتب ج رشد ۷ پی ی هت ۷ت ای دیگریتب ج م٪ ۷ ۷ضب ۷

## 2- هب باید هدفی رو ات غبتین کت ال سهب باشد :

م ال افکتب ۷وین ۷دفی ۷ت ال سهب مت ؟ تمبلیل هی ۷ریم .  
ال ۷تیبید خدا ۷٪ : هی ۷صل ۷ قوه ی ال هی ۷م فردا جش  
تیبک مکچ ۷ی روثقن !  
خدت ایید هی ک ۷ ؟ ! ۷لت ایید هی ک ۷ ؟ !  
ة] مقدور بودن : هی 70م بلو کل ورزشی ک در ۷ل ۷وم ازبم  
دادمی ی بوده کفی رخت ۷گتی تبم روت کی دادم !  
بال آدم ال ک ۷گ ، آ ... هدف داشتین ! هی هی ۷م  
تین قهرمان کی تی دنیا ! ی ی ؟ مقدوره ؟ ۷دورینت .  
فردا جتله تضیی کنوره ! اومدم ال ک ۷۵٪ ی ت ، ۷ف دلشتب هی ی ن ،  
هدفم ای ک فردا ت کنکور قبولین ۷چی ن ۷غوندم ! مقدورینت .  
د] الی ت ای ب هدفی ۷نت ک افلی ی هوتتبی ؟ رورت ۷لقم  
تیی تی داشتب ی ؟

## تیبایی م پراحت هتری یین ک هدفی ۷ت ال س ن نتیب ۷

## 3- ی ک می ۷زب یی رو ۷ین یی ت ردول اهدافتون .

خرید ، هه ، پیدکردن ، هبل ، بردن بیق ، برنده شدن ت قرع  
کی ی

عت هی هدفم ای ک کی ۷ غم ت ال ۷ی بی تی ی- ی ع ۷ ی  
200 هت ی ۷غم . آقا گگات تی ی هدف دقیق تبی ، عت ۷ن دقیق اتن  
دیگ ، پلی کبل کوزب مت ؟



ايي کار روکي ، ټول هدم اي کمبى يئن رو ک دزدیدن پيداکن ،  
 ت قرعکي ي الیثبک برنښي ن عي لي ب هدفها یی ای ، 5 هزار  
 تهی پل ت الیثبک گلاى ت ک قرعکي ي برنده شي ، برنده ووي  
 ، هيثبک بعدی ، نشتبک بعدی ماي د ف غلظه ! چا ؟ الی  
 هيگن.

چا عريد غلظه ؟ دوست قيق یاید خدا بخواداف 1000 ر ه ت رو  
 عب دار ک ، چا خدا رو محدود هي کي ؟ ت داري ووي درها رو  
 هيثندي ، وکن بي ک ع دارن خودشي ع یی رو خریدن ؟  
 ي ٦- ت قرعکي يثبک برده ي کي پدر شي کي پدر ونه ، ت -  
 صبل ، ي روشي غير خريد ع دار شده.  
 راهها رو بنديم ، روشها رو محدودگي ن هب ووي درها رو هي بنديم  
 ٥% ي ک در ثوبف هي داريم.

دوست قيق ههت رو دقيق ثيل ، ليثت ي ننگي هدف بصت  
 عب شدن در الی هضب الی هت. اژ ؟  
 درها ثوبف بذار ، گ خريد ، شايد هزار درت اي عب دار شدریوب  
 ثبی ، تگ بصت عب شدن ، بصت بي ي شدن...

شاينک يئت بخواداف روشه ي آم بي هب رو ت هدمون شم لي هب  
 درها رو هي بنديم در م غت ي ي کار ثوبف مي داريم.  
 گ ٩٠ ي لي ي پل هي غام ، ت اي چي هي غ اي ؟ هي غام همن عي ي  
 ثقن ، عت هدف بصت همن عي ي شدن . ٩٠ ي لي ي پل داشتن.  
 ٥% ت اي ي ک عد ي تي پل هزبف ، چن بي گن بي ک بدهي  
 دارن هي غ اي پر داخت کي .



آدمبي موفق دنيا ، هدفهاي گنده گند ات غبة کردن ، تگ هی توبه هی  
عامت بی ه %ی خودم هی رسم ، تاتی بی هی اهداف بلند ،  
کچکت بی تردیدی ت عودت راه نده. هی بی تبه توه هی-می.  
گاتین د ف بزرگ جگی اتین دسی بتی ج بی ، اتفاقا هدف تاید  
بزرگش بی.

هی توب ت ووی قدری ارزش داین ک عودمون هک - هی کین.  
اهداف کچکتب آع- وویوب رو کچک گ میداره.  
هدف تی باید ه %ی رسوران ه باشد.

کلید بی ه %ی ت / رلن می دو هی ب زدهمین کلید الی بی ؛ زندگی  
هدف مند [5]

در چهار رلن گذشته در مورد یازدهمین کلید ه %ی ت بی زندگی  
هدف مند ض جت کردیم ، افت بت مقصد ، ارزش هگفت تین درای بی  
رلن ک قسمت پزیش ض ج هدف امت ، هی ع این پی-اه بی ژگی بی  
هدف وچ بی کوی در مورد م ت تقدید- الی ض جگین ..

عت دوستان در رلن بی گیتین کی کی اف بی ژگی بی د ف بزرگ  
بودن ا .

ص به بی گ :

ذره ٽاب نبود ۽ ٽٻلي صبه ٻلت چي وي عورشيد درخشان نشود.

عورشيد هي ڇا؟ ۽ ٽ بلند داشته ٿبه.

۽ ٽ وقت ٻلت ڪڍي ٿي ڪي ٿبه 20 عٻار ، مدي ٻهلي ڪڪي ٻي ٿبه 20 ٽار ٻمل وي شود. اف الی مدير گھوپٻي شدن را ٿ ٿاب ٿو ٿمي.

هدف بايد طور ٻٿبي ڪ دره ٻصل مبارز ربي مبارزه ل جي رو ٿاگي غت ڪ ، هي ٽو ٻمل ٻمت دره ٻصل اهي زندگيموني ٿين صي ٿين تي ٻٿ ٿا ٻڪ ٻزاريم ، صي ٿين تي ٻج ٻر زهني ٿ ٿ دل دريا ٿين. هدفی ڪ غير جسور اٿه ٿبه ٿه رو ٿ مبارز دعوت وي ڪ.

هي ٽو ٻي ڪ عود آرمانی داريم ڪا بايد ٿو ٿم ٿين ، عتاي ٿن جي ٿي هدف - چي ٿق رگتو ٻي هڪ هڪي ٿين دست ٿمي ٿو دور تره ، هڪ هڪي ٿي ٿلي ٿبه ڪا ٿو وي رسين ، دوست هي ! اگي ڪ درصد اصل ٻقل رسيدن هي ٽو ٻ ٿه ٿه ٿبي ، نآبي موفق ۽ ٽو ٻي ڪ درصد رو جرقا اي ه هڪ ڪا هي ٿا ٿو ٿرگي رو ري ڪا. ان بي موفق اف ۽ ٽو ٻي ڪ درصد ٿه ٿه ٿي.

ي عد ٿي گي آرزو هاي بزرگ عاة عي بل ، خودمون رو سرکار ميذاريم ، ٿه ٿه ٿه ٿه ، آرزو هي بزرگ عاة عي بل.

لِي لِي لِنَا لِمَ هِي هَمَايِنْد : بِيْر هِيْزِيْدَا فَايْ كَا خُوْد رَا تَا دَمَتَا اَرْ فَا  
بَسِيْرِيْفِي اَتَا اَنْتِظَار اَرْ زُوِيْنَتِي سَا دَسْتَا فَا كَار كَشِيْدِن ، مَهَبِي ي  
بَتَا اَي اَمَتَا.

دَقْتَكُنِيْد دُوَسْتَان ، هِي هَمَايِنْد تَا اَنْتِظَار اَرْ زُوِيْنَتِي سَا دَسْتَا فَا كَار  
كَشِيْدِن هَبَا فَا اَل دُوْرَه دَا رِيْمِي گِي نَاي كِي بَر رُوْتَكُنِيْد ، اَي كَار رُو  
بَكُنِيْد كَلِي رَلَن ي دِيْگَا ن دَا رِيْم كَنِي كَا اَرْ فَا دَا رِهِي ي يِيْگَزَب  
تَب اَرْ زُوْش تَا اَرْ دِه تِي ، لِي كَنِي كَا هَدَف دَا رِه تَا ي رَسِيْدِن تَا دُفْش  
اَل هِي كَا ، اَل هِي ذَهْنِي سَا اَل هِي رَنُوِي سَا وُلِي.

اَرْ زُو هِي % اَرْ غَا عِي بَل سِيْدِنِي نِي نَتَا لِي دُف كَلِي تَا ه  
تَا بَه دَا رِيْم.  
هَدَفَايِي رُو كَا هِي نُوِيْسِيْد بَزْرَگَتِي اَي وَب اُوِي قَدْر هِي اَرْ زِيْد كَا رُو  
كَا غِذ هِي نُوِيْسِيْد ، مَتَا دُنْيَاي رُو دِي هَب تَا اَنْدَا زَا ي كَا تَا ذَهْنَمُون  
تَا صُوْرَش هِي كُنِي.

وَي تَا اَگَا ي قَبَلَا فَا رَسِيْدِن تَا اَد ، دَر ذَهْنَشُوْن خُوْد ي اَي رُو  
تَا اَگَا - هِي دِيْدِنْد.  
بَزْرَگ بِيْنِيْدِيْتَب بَزْرَگَتِي يِي ، اَنْدِي ي اَي بِي كَا چَك اَدْمَبِي كَا چَك هِي  
سَا زَنْد.

لِي - لِي اَل اَل م - هِي فَرْمَايِنْد : هَدَايَا اَبِي بِي پَرُوْر دِگَار تَا اَنْدَا زَه  
ي اَتَبَر ي اَرْ اَمَتَا.  
- چَقْدَر تَا اَتَا ظَا ر دَا شْتَهَبِي كِي بِي تَا هَمُونَقْدَر تَا مِيْد ، اَنْتِظَار  
پِي كَبِي لَا ي تَا بِي ي پِي تِي كَبِي مِيْد ، اَتَبَر تَق دَا شْتَهَبِي ي تَا تَق  
مِيْدَه.

انتظار های شبی فوق دلیلیتگی-ی فوقی بدلنهیگی-ی ، اُتبر دکترا  
داشتهبیی ، دکت هییی .  
آل غُدت باورکی کَ هی تَی ، بعد هدفهی ۵٪ الّ لی جسورانه  
اُتغبگی تَی رسیدن شو الکی .

دوستان قیق !

یکی افگببی لمبی " هوی کعب بایشرداریم ، ثنّت "ی- ذهنی  
خودموناف غُدمونه ، خودتوتُ ذُتُ چی تصورکردی ؟ ی آدم  
کچلُ ؟ ی آدمی - " کچلُ ؟  
خودت روتُ ذهتُ بزرگی تُ نُ بنفجی کی بیئتُ چزرتُ بتُ  
رفتار هی کتُ چی یی چزری هداییشب ارز یی ثتُ یی میده .  
هت بم ۶ بَ بسیاری اف آدمشاب ی- ای هلی یی گع- هتی ، ثای یی- ای  
عادت کرنی .

دوستای هی !

وقتی رگبلاشبرون داره میاد ، " هی بذاری " وُقدر آه ته رو  
هی یی ، بمبل بمت موقع بارششبران رحمتُ ب " وُتُ بی خدا ،  
امت کبی گذاشتیم ، بمیگین : خدا روی ک- ، یی بلقبریکه ای میاد " .  
هی- بقتل و بذار ، ال امت غثقی ت- ای ای ک رحمت " وُت  
ثی یی تی رو جذبگی .  
ثی بُتُ یی- ای هلی یی " اُدت کردن " شو یگی " تقدی- " ، ث  
خدا قسم اینجوری یی نت ، ثُ خدای یی چی یی کهی گی یی خلافهنلن دینه  
!

ديگَ تقدیرِ خدایِ پشوده یِ عَ یِ کچي کَ یِ فندگي ه% یِ اَ ...  
 کز بي دين ايگات؟  
 هکـ کئی ه% هب اينجور ئين تي نُب هب امو و رو ميذاريم تقدیر ،  
 پبی لگئی ل کئی کئی ضي امت ووي رو هي گاه ن بي ی غي.

عَبَن فلورنس امکبلی یی درکتابه 4 احه ووي رو هس هی کَ  
 شو یگَ هس الی!

دوست هی ! تَ حق نداري کبه یِ بُ مَیدن بي کصبت جلي  
 عدم با لیت اراده ات بودِ رو گردن خدات دازی.  
 ل ل ی ل ل ن الم کني کَ یِ تَ ای ع ی و رثکار بگیرد ، تَ  
 بی ت اچ هی غوا هده ی رسد.

هی ی و با فص ت ل یین لوب تی یین؟ و ی ت ن ت گ گ ن ی ک  
 ی ی خود را بکار گیر د ت اچ تقدیر م ی ت امت هی رسد؟  
 ت ت ای چ ی ق ی ک ع امت ی هی م ی ، چ ی بزرگ ت بی ، ت  
 و ی چ ی ق ت بزرگ تر هی م ی.

“قسمت” بعداف هکـ بعداف ل بعداف ت وین هب مت ، قسمت ت ی ز ی  
 و ل هب مت.

یِ عَدِ رفتن پی واهبم اداق ، یِ هی بردن گه ات ی اف ص ت هی  
 پم ی ل ی ب خوردن ای ی هی تقدیر هب ن ی ت ی ن ت؟ اگ ای ی گ ی ات ی  
 ن ت پ ت و ه ی ک ی ن اونور ، اگ ات ی ی ن ت هی غ ریمش ن گ گ ی ن  
 تقدیر ل ک ی ...

رفتن ۛ مألِي رُو پرسیدن ،اهم تَ اِيکني کَ هِي دمتو بود  
 فرمودن : هِي گوبفتق يگبف زد ، بال تَز ، جويگه تي بال  
 اگ- قورتش بديت قديرت اِي کَ بخوريش ، اگشي تي پت کِي قديرت  
 اِي کَ نخوريش ، بال ات غبگيت %ديرت چي ثبي .

يَ عدِ دارناف جاده چبلک هِي ثب 200 تب مُت ، هِي هک- هِي کُن  
 اگاي بُو وني جوريت ي تصادف هِي کِي ، بال اگ رفتن تَ درِي % ه  
 هِي ي- ي ؟  
 ! مِثب عوگم تَن کني کَ اِي زوري هِي- ربه تَ دره امت .

دوستان هِي ! خدا هِي داند ۛ- کدوم اف اوبلهب چتيز اِي دارد ، لُن  
 دارد ، لِي هب رُو هزجَر وِي کنکارثي کِي ن .

اِي ي قسوت رُو چ-ا تَمُض ج دُف انقدر هت تَ عي غبه گذاشتم ؟ اَم  
 اِي کَ عمده ي هبُ دراي ي تَغو هِي گين ، اکخ- هِي ن کَ ال بُت  
 ديني بله ي ت م اب ن داريم .

دوستان قيق تَ اميد خدا در رلن بعدي - چهار شني 24 فروردينه ب -  
 در مورد قضاي ۛ قدر ال ي کَ اِي ن قابل تغيير صرام کتب ي بتولج ي  
 رُو % هِي کِي ن ۛ مپلم بي- ثي گي بي هدف رثوب ن مور هِي  
 کِي ن .



## کلیڈیہ ۵٪ ت / رلن می مہی بزدهمین کلید الی ی ؛ زندگی هدفمند (6)

در پڈ رلن گنتی در هورد یازدهوی کلیدہ ۵٪ ت یئی فندگی هدفمند  
 ضجت کردیم ، افتابت مقصد ، ارزش هگفتین درای ی رلن ک  
 قسمتی یی ضج هدف امت ، هی عآین پی-اهی قضا قدر ت/دیر  
 الی ضجنگین چہارمین یژگی هدف رأیق بررسیکنین.

دوستانہب درہن بئل الی ی قضا داریم ی قدر.  
 ہیگی قصبکن ق ایی خدمات تیغی- ناپذیر درنہبئل محدودی ن  
 ن - کھیگین تغید- پذیر- ن - قصکن غیر ق ایی خدمات  
 ک قابل تغیر ن تو.

خال ہگ قطعی ہی یوب دست خداست ، ہگوکن قطعی خداست ،  
 لہب ہیئین ی دست کچل نتہج-ین ، چزری ؟

ہیئین ہگ رو رل بفدین ، یو بی تولد رو دیدید ؟ 5 دق٪ ہی  
 مہ تومہی ی ، یوبی ہئی یین مہتہی نف ، یو بزرگا  
 ک م-م - ی عقد میذارن دومب تہین ف توم ہی ی ایی  
 یوبیعیلی بزرگ ک ت مغازب میذارن ہوکئی ک روز ل  
 شکتیب ثن ف ، بالہب ہیئین ای یوئی ک دو مہت ہی نف رو  
 م-دقیقہ ی ال ہنگین عبہت ی.

هَب هَيْتَيْنِ هِگُوِي رُو رَلْ بِنْدَازِيْم ، خُوْدِيْ هِيْكَ يَ ، مِيْنْدَافِيْ-  
هَبِيْ يِي ، الْعَبْدُ يَدْبِرُ ۛ اللهُ يَقْدِرُ ، بِنْدَه تَدْبِيْر هِيْ كُ ۛ خُدا تَقْدِيْر .  
لِيْ يِيْ هِيْ مِگ قَطْعِي رَقِّ قُضَايِ اَلِيْ ۛ قَابِل تَغْيِيْر .

مَثَب رَايْتِ اَيِّ ۛ اَمْتَحَبْتِ هِيْ كُضَيْتِي قُضَايِ اَلِيْ نُنْ قَتْل  
تَغْيِيْر ه .

فَهَبِيْ هَس ۛ تِ داوود لِيْ يُوْبِيْ هَس ۛ تِ عِزْرَائِيْل ، هُثِيْ يِي مَرْدَمْ شُوْدِ  
ۛ وَ هِيْ دِيْدِن اَيِيْ رُو ، ۛ ۛ قَت تَشْكِنِيْ گَبِ هِيْ كَرْدَه اَيِ فَرْد  
هِيْ هَمِيْدَه كَ دِيْگَر كُنْ بَايْد غِزْل خُدا حَافِيْ رُو تَغْ .

دَر هِزْل صُنْتِ داوود ، عِزْرَائِيْل تِي رِي ۛ يِي چَپ چَپْ گَبِ هِيْ كُ  
، رُ پَبِ هِيْ يِي دَر هِي- هَس ۛ تِ داوود تِ عِزْرَائِيْل هِيْ گِ اَيِي چَ  
كَارِيْ شُوْد كَرْدِي ؟ رِيْ هِيْ گِ هِيْ يَادَم اومد 8 رُو زِيْ گِ قَرَارَه رِيْ  
اَيِي رِيْوْ گِي م .

صُنْتِ داوود م- يِي يِيْ كَمِي 6 حَت مَوْتِ رِيْ هِيْ گِ وِيْ اَلِيْ فَي  
تَشْ گِي- ! چَا هَس ۛ تِ داوود هِيْ گِ هِيْ غَامِ دَرَايِي 8 رَفَّاف ۛ تِ خُدا  
اِسْتَفَادَه كُ .

8 رُو بَعْد صُنْتِ داوود پِيْ كِ هِيْ هَمْتَشْ جِيْ رِيْ ۛ چِيْ شَدْمِيْ جِيْ يِي  
نَمْرَدَه ، دُوْبَارَه 8 رُو بَعْد شَپِيْ كِ هِيْ هَمْتَشْ يِيْ گِي ۛ فِ وَرْدَه ، 8  
رُو بَعْد شِ دُوْبَارَه هِيْ هَمْتَشْ فِ هِيْ گِي نَمْرَدَه ! قَرَار بُوْطَايِيْ شُوِي- كُ !  
چِيْ شَدِ پِل ؟

تِ خُدا ۛ هِيْ كُ خُدايِي قَرَار بُوْشُوِي- ، 24 رَفَّافِ گُذْشْتِ ۛ فِ  
زَنْدَه اَمْتِ كُ !

خدت و هِي گَا ، داوود ! تَنكِي بَه جَه ب نُ تِي هَ كَ . هِي كُي اِفَه بَكِي ن  
تِي ؟ ت دلت م عَگَتِي تِي تَفِشْگِي . هِي اِف نَكِي ن ت م ، چِي  
ازدواج کرد 30 بهل ت و ه ا ب ه ك ر د م .

روايت داريم اِي چِي قِي كَو تِي تِي لُ س هُ ض ا ن ي ت ش د ه ق ا ب ل  
تَغْيِيرِ عِي لِي خُو د تُو ن رُو د ر گِي ر ا ي ي چِي ق ا ن ك ن ي د .

و ت ك ي ا ل ك ي بِي خُو د ن گُ ت ق د ي ر ه ا ي ت ق د ي . ا ، خُو د ت ا ل  
ك ي ت ق د ي ر خُو د ت رُو ع د ت ر ق م ق ي .  
ا ه ب م ص ا د ق ه ي ف ر م ا ي ن د : خ د ا ت ا د ا ز ه ي ي ت م ر د م ، ك و ك ت ا ب ي ر ا  
م ق د ر ه ي ك .

ص ن ت ل ي - ل ي ل ن ا ل م - ه ي ف ر م ا ي ن د : ت د ر س ت ي ك خ د ا ت ا  
ب ن د ا ي ت ا ن د ا ز ه ي ي ت و ا ب ه ي ك ن د .  
ع ن ت ه ي ن ن هُ ض ج ه د ف ا ي ي هُ ض ع ي ل ي ه و چ ا ه ي ب ي ا ل ل ه ي گ ن  
ه گ ع ي ل ي ع ي گ ل ص ر ف ه ي ق ا ب ، ل ي چ ي ك ا ك ي ن ت ق د ي ر ه ب ا ي  
ك ا ب د ي ب ع ت ب ي ن ز ن د گ ي و ي و ي ي ه ي ب ي ، چ ل ك ي خُو د م و ن رُو ا ذ ي ت  
ك ي ن ه د ف ه ا ي ب ز ر گ ت ي ن .

ع ت ف ر گ ر د ي م ن هُ ض ت د ف .  
ت ب ا ل ي ي ز گ ي ه ن ه د ف گ و و ت ي ن ، ب ا ل ي ي م ي ن م ي ز گ ي چ ه ا ر م  
ه د ف .

4- اهداف بايد دقيق داراي وي بگي ي ت باشند.

۵- کيئي بي 1000 داوڻ تڻي استعمال دري کي کت ، هي قبول شدم ، علي بل ي ، هي م قن ونگ بر گزيني ، عت هي افکي هي غولشي ن ؟

- هل م ي ن ت !

چقدر حقوق هي ديد ؟

- بدک ي ن ت !

قرارداد هي پڻ ديد ؟

- لازم ي ن ت !

آي اميدي تڻي کاري کار ن دوستان قيق ؟ !

دوست هي ! چي قيق کاري دارا پڻ بڻبي ، رسيدن شو هي کنگ ، هدف بي هب ن اگلڻ بم دل پڻ بڻبي شو وي رسيم . هب بايد درگ قيو اهداف مون دقنگي ن ، آي دقت تڻي دو دست پڻ ن هي :

1- دقت د پڻ بڻبي قيو پڻ ت هدف

2- دقت د پڻ بڻبي هب هل رسيدن تڻي هدف

دقت تڻي بڻبي قيو پڻ ت هدف :

هي هي عام تڻي درسي تڻي اي هدف ديگه نل هدفه . بال هي هي عام تڻي ، پڪي ، پڻ گب پڪي دکتاي ت مڻي گيم ، عتاي ن هدفه ديگه ؟ درسته نل . لي ده عي ل يوق ي دقيقيه ، تڻي ، چي ي ي بت ريزت - دقيق تڻي ، دقت تڻي رسيدن شو زديکتر .

عت.

هي هي غلپي يي داشته بين. هدفه ديگه نل هدفه.  
هي هي غام ي 206 دند هلت تي ک %-. اي رنگ داشته بين. اي ن هدفه.

دومي دقيق تـ رسيدن شو مـي . هلت ضبي کنيد.  
هي هي غام ي کن ت کبر راه بنظم اي ي هدفه.

هي هي غام ي م پـ مارکت دو دهنه ت ال عي بتي يـ داشته بين.  
اي ن هدف ل ي د ف دقيق تـ.  
پل هدف ـ چ دقيق ت ت تل ج ت اي زب امت خ ب وجود دار ک بايد  
شوت ک ي ن.

ال [ اهداف اخلاقي حد مقدار ندارن ، هب نت % ي ا هگلفت ي ن بايد  
رق ي ي دقيق ب ي ، ل ي ت اهداف اخلاقي حد ه نداريم.  
هي هي غام دروع گن ديگه ال ي گ ي چ قت دروع گن ، و ي ي !

شوي بي اهداف اخلاقي شوب شي كي لوب تي مانند ديگ افلي ي ت بعد  
ال ... بايد مصداق ال گ ي ي ي ک ي ن.  
هي هي غام دروع گت بتي ن ه خلص ني آقا افلي ي ت بعد بايد انقدر  
ال هکت ب ه خلص ني آقا - ک ت صداقت ه ه شي ن.

ه گ ي و قته به ي غاي ن مهار تي روکن ت ک ي ن.



دوستان قيق !

هـب وقتفـهـبـىـثـاـي هـدـفـمـونـئـيـي هـيـكـئـيـن ، - چـيـبـئـيـبـفـهـبـى  
نـزـدـيـكـيـيـن الـى و قـئـيـتـهـيـي ، اـفـهـبـى ثـوـى هـيـگـ بـدو ،  
فـهـبـى نـمـونـدـئـيـيـتـ الـكـي دـارـي هـيـمـي!  
لـى و قـتـفـهـبـئـيـيـيـكـئـيـن ، 15 بـهـل هـيـگـنـوـيـگـيـن هـي فـهـيـعـامـي  
عـتـ غـمـبـ ، وـيـمـيـتـ هـدـفـ.

دقت كنيد كـفـهـبـىـهـب بايد ٥% يـ الـيـثـبـى ، هـي هـيـعـتـمـب 6 هـب  
دـيـگـ بـصـت 5 هـي لـيـار دـتـهـي پـلـئـيـن ، ٥% يـ ؟ .  
فـهـبـى هـب رـوـهـتـعـهـد هـي كـ ، دـرـيـك چـهـار چـ ةـصـرـكـت هـيـكـئـيـن ، فـهـبـى  
الـى بـيـهـب رـوـهـتـوـكـق هـي كـ.  
چـ اـيـاـدـي دـاره هـدـف 5 مـبـل دـلـشـتـهـيـيـن ؟ دـف بـزـرـگـئـيـيـكـئـيـن 5  
مـبـلـئـبـى چـ اـيـاـدـي دـاره ؟

پـيـتـ دـراک - پـدـر لـن مـدـيـيـت - يـگـ بـهـبـئـيـي اـهـدـافـيـكـنـبـاـفـهـبـى  
زـيـادـي صـرـف هـيـكـئـيـن ، لـيـثـاـي اـهـدـاف 5 مـبـل هـيـي چـ ثـبـهـ اـي  
نـدارـيـم .  
هـي 5 بـهـل دـيـگـ دـكـتـرا قـجـل شـدـم ، هـيـت لـوـي شـدـم .

بـعـدـهـيـيـن چـيـكـار شـرـكـي . الـ هـدـف گـنـده رـوـيـئـيـيـيـي .  
الـى هـي يـوـب خـدـمـتـكـافـهـبـئـيـن ، لـيـالـى ثـكـن فـهـبـىـيـي  
هـي كـگـزـبـيـيـن .  
دوستان قيق ، يـاـمـونـئـيـي ، هـب بايد نـهـيـيـيـي فـنـدـگـي رـلـئـنـدـهـيـيـن  
هـن بـهـ .

عت ، هي هي عام دڪتري ت مفايف دانشگاهي درجي ي 8مبل  
ديگت گيم ، عتاي ي فمبي ال ي اشتياق رو دره به ي كي .  
اي اقا لى ت عى ، 8مبل ديگه گي مرده كي زند ؟  
عت چي كاگي ن ؟

يادتونه متضجى - گنگوي تي ن ذهنه ب ت اي چي ق ي دراز مدت  
توبيلي ي ي ويدا ؟

عت ، ه ب ت اي صل لاي ي هن ل ، هدف بزرگمون رو خرد هي كين  
ك چي ك هي كين .  
در ارتلوي ك ب اومدن گنتي ه ب وقتي هي عجان منته ب فاي ي كتب ف ا رد  
ارتش شدن اهفمتي ادازي بديم ، لي ابعيل ي كن ت دفه ي ق ي ،  
شب رواني بمب هي ورت كردن ، رواي بل بگنتي ي كاري بكنيد ،  
هبل يمي جل - چقدر ن ت ء كنيد ، وقتي ه بلگن هي ي  
تي اندازي ب ت ت هي ي . ت ت - ن شد .

بعد مدتي دوباره روانشناس گب ت تي بال م ج ل ب رو ثوبي ال ي ي  
برگردونيد ، اتفاق ل ج ي ك افتالاي ي بود كمت ب ف ب ت عثي ت هدف  
ميزدن ، چا كاي ي ت ب ر در اب بوجود اومه بود ك پل هي ي ت  
هدف زد ، ال م غت ي ن ت .

ت اميد خدا در رلن ي ث عدي - پذي ج 25 فروردين ه ب - ال ت .  
ثنتي ه خرد كدن هدف ب ، 20 گت رأي ق در هوردي تي  
اهداف عاي گ ت .



## کلیدبی ۵٪ ت / رلن می ۳ چارم / یازدهمین کلید الی ؛ زندگی هدفمند (7)

در ی و رلن گذشته در مورد یازدهمین کلید ۵٪ ت یی زندگی هدفمند ضجت کردیم ، افت ۶ بت مقصد ، ارزش ۳ هگفتتین اف قب ۳ قدر گل یی تین درای ی رلن رلن بت بعدیث اقیمانده اف ضج ۳ دف ، هی ع ۲۰ کت ی هی پی اهی اهداف در زندگی رات ایی ویشب فگ ک ین .

### ۱- اهداف صروت و بت ی سید .

چاهب باید هدف بهی روئین ین ؟ چتیب لی لوی بریم .

**دلیل ال :** وقتی هب هدف بهی رو هی ین ین در واقع ذهن عودمون رو تغل ی هیک ین ، ذهن هب و ی ی گ ۳ اک دلوت بی خودش رو ۳ اهه گ ۳ ، و مراقبه ، وقتی ذهت غل ی شد ، مئیب ی تی اهدافم ذهنم رو بلی کدم ، جال در مورد قانون گالت ی کب ی بتب ال ه غبل ۳ امت ، وقتی اهداف رواف ذهن اللعت یی ی ، ایده ب ۳ اهداف جدیدی ۳ ارد ذهن بهی ی ی .

**دلیل دوم :** وقتی هدفهی هی ۳ و بی بت ی ن تی هت ۳ ایرادات ۳ اثب هبت آ ی ی ی ی ، ۳ ۳ کنید نئ و بهی گی ی ۳ به ی ادار ی ب ی آ ی ب تیل ، چند بار هی ین ی ، ع هی ق ی کاغذه چبل هی کتیب بال ع ۳ درست یی . وقتی هی ین ی ایرادات کار در میاد .

**دلیل نم:** هدفی کمکت ۰ هی دانی در ۰ دیدہ بہمت ، ہب  
 ۰ تی نیکی قرار ہ تھی ڈیفٹ مین تکئی ک نفوذت ۰ وی۔ ناخوداگاہ  
 رو ک یاد تونہ تکئی کت کرار ، وقتی ہدفم روئی تن ۰ زدم ت دیوار ،  
 ۰ دفعہ ک گب ہی کن تکرار ہی ت ذن ، اف غ اہ بیدار ہی یں  
 ہدف بم رو رو در کمڈ زدم رل ی چ ی وو۔ ا ی ک ہی گ ہی ہدفم  
 ت ذہنہ دیگ ت۔ ہ ہدفش تکرار وی ی ، روزانہ 50 ہزار اندیشہ اف  
 ذہن ہ عبور ہی ک ، ہدفہایی ک ۰۵٪ ت ذہن ن تی الگن ہی ی ی  
 دیگہ۔

ک نی ک ہدف ب ہ رو ہی ی ن تبت کار ، ہدف وارد وی۔  
 ناخوداگبو ہی ی ، بل بی اڑی ہ بل ہی ی ۰ دست م ی ت  
 آ ہدف رو ت۔ آم ت۔ م ی ت۔ ہی ک۔

**دلیل چارم:** وقتی ہدف رو ی تی فہبی رو ن ذکر ک دی ، الی ت  
 تھی ی ت۔ ہی ی ، قرارت ہب آع۔ ی یور ت ی ہدفی ت م ی ، وقتی ی تی  
 ۰ وقت گبت ت جدول اہدافی ہ تھی گی باید م ی ت رجن 20 روز  
 موند ، 10 روز موندہ ، 8 روز موندہ ...

ل یکنی ک ہدفش ت ذ ی ک خ ل ت ب آع۔ ی یور کاری رو ازبم  
 ہدف ت ہر ہا دیدم طرف آع۔ ہ۔ ی ہدشہ ی ت ک قرار بود کاری رو  
 آع۔ ی یور توم ک۔  
 ص تہو تہو تہو تہو ہدفہاتون رو تھی سید۔

و ب وقتی ہدف تی رو نوشتید ، ی جدول بکشید رل ہ بنویسید ت  
 آ ی جد ل ک ت ب رسیدن تھی ی ہدف چ یگی تی ہیاد م ی ی جد ل  
 وی ی و ات ت ت ب ی ، چ ی فہبی ہ و ک چ ی ق ب ی جدیدی ت

ذهنتون ٿمَ ، بگيد راستي ٿاڻي هدم ٿم ٺاڻي چي ق ٺگي م ميادُب ،  
يُ هي بينيد يَ ٺف نوشتيد بعد مدتي ٤٥ ٺچي قڪنارش در اورديد ڪَ  
ٺو هي رسيٺب رسيدن ٺَ اَ ٺف ، اڻي جدول هضڪ عٺي ٺاڻي  
اڻي ڪي وبت ٺَ موت هدف رٺف ٺَ رٺي يٺ- مشتاق بشيد.

عتاڻي ياف ٺي ي آل.

**2- اهداف بايد درهبي ڪلصن ٺڪ هج ٺلنشين درهباڻي جاد ڪَ.**

باڻي ڪي ڪي ٺي وقتي هدف رو مٺي ٺي ، اگصن ٺڪ ٺلنشين ٺت دست  
نده هدف ٺ رو ٺج ٺت غبة ڪردي ، ذهنت ٺ ٺت ڪوڪي وڻي ڪَ ، اَ  
هدف ٺف عٺت ٺي ٺت ، هدف ٺرت هه ٺف ٺن ٺت ، هدف خودت  
ٺي ٺت بال ع- ، ي هب ٺنبل و هي ي عدم ٺو هي ڪي.  
هدف ڪَ دوست ٺاڻي ٺي ٺب رَ ٺ دل سراغش هي ي ٺت وبت وجود  
در راهش اله هي ڪي.

**3- دستمي هي ٺو ٺت هدف ٺبايد ٺج ضرر ٺي ڪر ان ٺي.**

هدم اڻي ڪَ هي عٺ ٺي ٺي ڪارخون ٺ ، دوست هي عت اَ  
ڪارخ ڪَ رٺيل ٺاره ، هي ڪَ ٺت ٺو ي- هر دڪهبل مردم عر ! عودم  
هي عام رٺي ٺي !  
دوست ق ٺي ٺاڻي رسيدن ٺ ٺف ٺي ڪَ ٦- باي ٺو ي- ؟ بايد ضرر  
ڪَ ؟ عتاڻي ي ٺ هه ٺي ؟  
ٺگي ٺي بال اَ ٺ- رٺي ي ڪارخ ٺ ٺي ٺي ، ي ڪار ٺي ٺي ڪَ ،  
اڻي ٺي ٺي ٺي ٺي هي ٺم رٺي ٺي.  
هدف ڪَ ٺت غبة هي ڪي ڪي ٺي ٺي ٺي هه ٺم ٺف عٺي ٺي ٺت ،  
ٺگي ٺي بال اَ رٺي ٺي ي ٺي ٺي ، هي ٺم ربه.

يَڪَ تَ اِي ڪَهِتَوِب اِي بَالله بَگيد هوقع اَزبم دانڪي برهه توب بگيد.

4- اِي ڪَ هَدفي رَوَت غب ة هي ڪنيد تَ اِي هِي ڪَ نَت ڪَ يَ اِي هَدف صِي هُوقل اَمَت.

بايد اَزبم تَ اِي چ راهي نَ نَداره ؟ عي- ، - و قنلصن بَ اِي بَ ڪردي لصرن بَ ڪردي دلزده شدي اِي دُف ديگه تَ اِي تَ هُومتَ اِي نَت وڪي اِي چ ايرادي نَداره.

ي ڪي اَف گُبي اِي اَف اُنهي بَ ڪَ بازنده نَت ڪن بَ اِي نَت ي ڪَ اِي هَدف روهي ڪي- هِي ڪي ُوي ، ال ال هب بايد تَ اِي هَدف تَمين. عَن مِيادُ بَ لِي هَدفمَ بايد تَمين تَ و !

دوستان قيق ، اِي- اِي ُوي اِي هوس بل ُ شذن اِي و ب اِي هَدف 4 مبال هي نويسيد خردش هي ڪنيد ، ميگيد هي 2 مبال ديگه اِي زبم ي مبال ديگه اِي زبم 6 هب ديگه تَ اِي زبم هي هن ... هوك 2 مبال ديگه اِي- اِي عي اِي ُ شلن تَ بِي. 2 مبال هَدف رو دنبال هي ڪي ، طبق اِي- اِي هي تَ اِي ديگه اِل اِي اِي دُف تَ درد وِي خوره ، تَ - دليلي ، چ اصراري نَ تَهڪت و ب تَ چن جي تَ اِي هَدف ؟

اگ- هه نيت در موقعيتي تَ دست هيا د ڪَت ب تَ بَه ربق ي هوب وِي عَ ، عت تَ- بَه رو ڪُيد ، ُوي ڪ ب لي داره.

ناض. اِي. ب ت لوي ُ دانشگا اِي اِي میده و تَ اِي ب ه ل هه. اِي ت مردم در قرن 21 انعطاف پذيري ا م ت اِي ادم ب تَ اِي ي ل ي ل ڪَ تَغْيير تَضَل ب در ي ن بي اه- ف ت م تَ اَزبم هِي ، اگ- تَ - دليلي بدونن بايد

راهشون رو تغیی - بدن ، تَ راحتیای کی بر رو هی کئی ، سَ سراغ دُف  
دیگری رفتن.

ال جتایی تِبَّ ای یِ کَ - هدفی ات غبۀ کردی 2 روز بعد و  
کئی ب ، 15 مبل بعد افه هی پ-می ف ت مصل ی تغیی - دادن  
اهدافشه. تِبَّ ی ب.  
گه %تین اگ- ی ای تغیی کرد بدون ی چگ انطرتی هدفتی رو  
تغیی - بدید.

#### 5- ت ای رسیدن ت اهله ت پی تکار داشته باشید. وت داشته باشید.

ل ی - ل ی آل الم - هی فرماید : ی چچیق مانند وت پی تکار آن بی  
را سربلند وی کند.  
در ربی دیگری هی ه-ماینده : ارزش - کل ت قدر وت امت.  
عی لی افکن بی ک ت بی ی رسیدن ت عب - غنی بودن ح-ت  
موقعیت عه تکل ک ت بیل وت پشتکاری ی شه 5% ی ت رسیدن ،  
آن بی موفق ت شدت ول گ- دارای وت بی بلی بودن تب  
تنتی ت عامت بی ی شمی.

آقای کپن لاف نوارگنهی مشهور ینبمت ، یخبی ی ی لی هی اف  
، ت پی کی اف ک نت ب ، وقتی او مداف می یی یی ، عب هی  
تگات : آقای ای نل - هیص ب م و ی و م رو بتم به خ لوب  
ی لی ی ثقن ، آقای ای نل - لبخندی زد گات هُن و ی ی کار رو کردم !  
ی ی هُن و ی و م رو گذاشتم ب ت تن اینجوری ی لی ی ثقن.

بال بال ب باید دوید ، تـای رسیدن تـ هدف بایدبـی گذاشت باید الـ  
کرد باید و ت دای ت باید عی دل خوردبـ لاشبـی اـقتـهـمب باید ازم  
داد.

ادیسون هی گـ هی یـ چ وقت یـ کـجـبری رواتفاقی ازم ندادم ، ووتـ  
اچپی تکار ووت بوده.  
ادیسون یـیـبی رو پرورش مید کـ ماده ی الـ ی تولید لاستیکه ،  
1700 بارتز تـ هی کـ و ی تـ گـیـبـ رو بدمت میار ، 1700  
بار ال ه کرده نامید شده هب باید ناهنثی یـن ، اوفـ ندارنـبـ امید  
ثی یـن.

آقای راجر کاهورد کـ کنو رو هیثینید ، یـ کـب داره ووتـبـفـ  
وی یـ !

راجر کرافورد کـ مادرزادی ای زری تـیب میاد ، تـوین هی گـیـ  
تـیـبـفی کـ ، تـیل ! ال دمت نداره تـ عـاد راکت رو گـیـ !  
انقدر هوارست ال ه هی کـ ، کـ هی یـ امـتـاصـ ای تـیـلیـولـی  
تـیل ، قهر مـبـلی تـیـلیـبی یـو آفـه هی تـیـیـ.

آقای دم مـ تـل در یـبی ، تـل کـفـتـتـبـی شدید هی ر بود ، تـ طوری  
کـ کـلـو اه 2-3 دقیقه ال هی کشیده ، دموسنتس تـوین هی گـیـ  
مـعـای تـیـ ! یـ عـی ؟

هی یـفـای یـ مـ گـبی ریز رو هی کـ ، هی ت هی ت میذاشته تـ دهنش ،  
اف لایای یـ گـب مـی هی کرد صرف تـقـ بدورل کـتـ .  
اگتـبر یـخیـبی رو بررسی کنید ، دموسنتل رق بزرگترین مـعـبـلی  
یـبی تـ شماره یـ .

پشتڪار عيلى هو .

آقاي ررالد ، ژرنالسته ، يه بل تاي يقاي ک هي همت ، سردبير  
ه بل رو هي ع هيگ هق ع مينداز ت هل ت بل .  
جرالد بل ي دوم رو هي همت ، هي ت مل .  
ه بل ي م م ، مل .  
ه بل ي دهم ، دم ، مي صدم ب ن صدم ت ب شش صدم ...

يکي اومپي و هيگ ت چ ه ل ک ت ف هي ي کاري ن ت گ ب ت ن  
چي شد گ ت 3 بار ت ايي کي اف ي ي بت ورزشي بل داد چ ب پ  
نکردن اي ب ه ت اي ه ک ه ب ه ي لاشونه ! م بار فک ص و ت ک شيدي !  
ه بل ي شش صدي کن آقاي ررالد ه تي هي ي هيگ ب ب ف فهميدم  
چجوري بايد ت يهن .

اهمف لقي جرالي کي اف مشهور ترين ژورنالي ن ت بي دنيا مت ، قيو ت  
ي ه بل ي چند م ي ک ت ي ن چند هزار دلار ه .

ل ي هي يوب ي کاري رو 4 بلو ک ي ن هي گ ي ث ل ي ه ت ب ه ل ک ت ي ن ت  
، چ هي ي ! هي بايد ت م کانا د ا ن ل ي ه ت ب ت ع ب 4 بار ؟ و ي ي ؟  
ه ک هي ک ي ه و ل ک ت ي ي ديگ کي کاري ه ک م ي کارش  
هي گي ! ي ي خ ل ب ب ه بل و ي ه ل ک ت ب م ت .

استادي ن ت در آزوي ع ي ي ن ب ي ت ب م استاد ب ت چي ، قيو ت  
ت ب ت ل ب ه ي 4 ي ل ي ي ي ن ت ، آقاي ب ت چ ي ت ب د ف هي ک  
قسم تي اف بد و ه ل ذ هي ي ، اف رول دست راستي ک ت ب ت ه ت ل ب ي

گئی قیوت هی ٴٴت ٴٴ تدریس هی کرده ، خودی ٴٴھی گی ، مَم بَل  
تو بَم ی جَبَّ روز ای ک ریختم تَب دستچ پَن ٴٴ تن ، بال ع-تَن تن بعد  
اف م بَل غی دل خوردن ه خ ل دست راست ٴٴ نین ، ال تَم ف  
ت ب ث ل ٴٴ ی ٴٴ ٴٴ قیمت ب ٴٴ ی ی ٴٴ رو داره.

ت ٴٴ امید خدا در ر ل ن ی ٴٴ ع د ی ، ر ٴٴ ی ک ی ج ٴٴ 28 فروردین ه ب ،  
داستانهای ب ل ت ت ی در ع ٴٴ ی ب ر ع ٴٴ ی ن گ ٴٴ ت ، ٴٴ ی ای ک ٴٴ 5  
گ ت ی ه ن دیگر ر ٴٴ ی ق در مورد هدف ع ٴٴ ی ن گ ٴٴ ت.

آه ب ٴٴ ب ی بی ال ک :

\*\*\*

م ٴٴ ب ی خ د ا ی ع ٴٴ ه ی

ب خ ا ط ر آ ر ا ه ی ی ک آ ر ز ا ن ی ا م د ا ش ت ی ا ف ت ٴٴ ه ٴٴ ن

ت غ ب- ر ف ع ٴٴ و د غ د غ ه ٴٴ ا ه ی ت ن ا ف ت ٴٴ ه ٴٴ ن

ت غ ب ٴٴ ن ٴٴ ب ل ن ٴٴ ی ب ٴٴ و ٴٴ ٴٴ ی ن ا ف ت ٴٴ ه ٴٴ ن

ت غ ب- ی ٴٴ ب ک ٴٴ ق ل ب م ٴٴ ب ن ا ف ت ٴٴ ه ٴٴ ن



تغیب لگبئی و دلنہی اماف تہ ہون

تغیب۔ گذشتہ تغیبی ن اف تہ ہون

مٹبئی خدای عوہی

تغیب۔ امیدوار پتہ ل مٹبیبیبت اف تہ ہون

تغیب۔ رزق روزی اللہ ان اف تہ ہون

تغیب۔ وئی یثیب غثببت اف تہ ہون

تغیب۔ توفیق بندگی اماف تہ ہون

تغیب۔ وجودی کر گزارم اف تہ ہون

ای خالق دلسوز مٹبئی

اف تہ تہای و آرامش الی ہی لجن

تہای و الہت تندرمتی ہی لجن

تہای و دلی شاد و قلبی مٹبئی ہی لجن

تہای گوئی بی و امور ہی لجن

شاي و توفيق هدايت الي هي لچن

شاي و هيت روز افزون هي لچن

خداي قادر هي. ن اگي ت ل عثي کات وچيق وکل  
ت اگم هي م بزد و باور دارم قدرت شيبی تو دست و ي بري ات ت  
وإل ٤ سرشارت افنت يي و رضایت ت غت يي

راه ب در ون هیل فدگی ت يان هي شتابد.

پل

آسوده ع ب- ادار بلي و امور گي بي و ون هیلن را ت اراده  
قدرتمند ت هي مپارم.

لها ب دمت راستون رو ت انگي يد ، چاي کي بر رو هي کين  
یوب وقتي عب ي خدا هي يد ميخاويد طواف دور عب ي خدا رو  
ی- کنيد، بايد کنار صز- الاسود بایستيد دست راست رو ت موت  
آی م گ بلند کنيد.

در رو ليت داريم گت ي گبر یوب دارين ت خدثي ت هي کنيد.  
هه يگي ت ي گبر داري دست در دست خدا ميگذاري.  
ي ک دور ک افه ي ک يلوب ف ي دور دوم رو نداريد هگ- اي ک  
دوبار ي ت کنيد.

باله بهي عاين ت خدامون قول بديم]

بارالب

تَت قول هي دهنن ٿمليي تدميبيئن ڪا - روزمان ٿ ل ٤  
ت فيق تئت - از روز قبل ٿبشده ٿ برداشت ٺي ڪيئن ٿ الم ٺي  
فتثبي آوريم ٿمپمي انگيئن.

كليڊبي ٥٠٪ تي / رلن مي ٿ پزوي بزدهمين كليد ال يي ؛ زندگي  
هدفمند [8]

دوستان قيق در رلن ي گذشت ، اف اله ٿ وت ٿ پشنگارتيئن .  
قرار شد درايي رلن ڪوئيي تي . ف افراتيگي يئن ڪٿبي تي ڪار ٿ  
وت ٺ نشدني ، زندگي خود وڪض ٿ کردند .

مگ ساندرز ، در مي 60 ملگي اف ارتش - ٺي ڪٿب فئيئت هي ي ،  
ٿب هبي 99 دلار حقوق .  
آقاي مبدرز ف هبي ڪا در ارتش بود ، چي اردوي هي - هتي وائل  
خودش غذا ٿم خودش درست هي ڪرد ، چي غذابي اردوي ٿبي  
رو دومت نداشت .

آقاي مبدرز ي پودري درست ڪرد بوده ڪل پودر موخاري ڪا ٺ هرغ  
هيفيئن ، اف آب ، وقتي يي پودر رو ٺ هرغ ميزد هبي ٺسيار لذيد  
ميشد .

انقدر عُوقِ هي شد کَ چادر مُـگ ساندرز شده بود پاتوق.٪ي  
مُگُ ب ، چي اُب رُعي لي اف مرغايي کَ ساندرز درست هي کرد  
عُي يي ميومهي گاتي يي مقداري اف هـغت رو نُ ثَهب بد.

در هـبل گشي بفاي نت هي ي ، اي ثکن ب اي هي غلم گن کمي گي اي  
کبه زودتراي ي ال م ب رو او مده توديم ، ووي وقت نُت دوستان.  
ساندري هـکـ هي چي کبرکن گت م ت ع شاعن هـي گ ، هي ي  
هـل ي ثـاي پغت مرغ بدم کاي ي هي تـام پزل ب فثبي ، ت ارتو  
عيل ي اُمت.٪جبل هي کردن.

هي ي رستوران ت وئيل رستوران هي گ ببخشد آقا هي مرغ رثوب ي  
هـل ي درست هي کن کع ي لي ع عُوق هي ي ، بي غ اي شي پ ق م طنت بي  
کنيد؟

بصت رستوران هي گ : و ر ي تـ بذار بلثي باد لهي زبم اي پقوب  
ت 30 روش مرغ رو هي پق ، نثي ي ي نثب دلت ع ي ب.

رستوران دوم ، رستوران م م ، و ي رستوران هاي بلت رو هي ،  
وي ي ، هي ي لي لت ديگ ، رستوران صدم ، رستوران دوپتن ،  
ي شصدم ...

صت ي ص بـ جويک جب ت پ ق ه ت ط ب ي گ ي ، هزار ر رستوران رو  
هي ي چ کل ال هضل ت و نمي داره.

رستوران هزار دهمي گ بالث پي جي ن چي ، هي غ رهي جي ي اي چ  
عُوق ، بال چجور ي ب نُ کاي ي ن ؟  
ساندري هـي گ ي ب ي رستوران جديد راهفداي ن تودجه اهـک بـت اف  
ت پ غت اف هي.

چند وقت بعدالی یی رستوران کٔبتکی "داهیکب راه اندازی هی" در  
گوتانیکن بکٔتبکی تٔب داهیکبثلک هتوبم دنیا  
یجہی ق.  
آقای ساندربٔب 99 دلار حقوق میلیاردر هی ، لی ... لی

لی هزار ٔٔ بار شوگی ، هزار ٔٔ بلتضی لو وگی یی ،  
هزار ٔٔ دهگی انتبی.  
هی یوب ن اگ چیی پشکاری لی توی توی توب موفق  
هی یی.

هی تٔی چ موردي انقدرتاتی هخل یی نزدمشودم ، چا ؟

چئی مورثسیار هو ، چی میدونم آدمها 5 باری کاری رو هی  
کٔیغیل هی دیگٔ پکی بر لی تٔب.  
نوبر رفته عواستگاری شوگاتی هی گٔ لی یی شب ووی  
عقد ای نتی ! ٔٔ 500 بار ٔٔ ، جٔش بٔبہ میدادف عٔی یی  
دستگلیگی۔ رلٔگٔ "دوستت دارم پدر!" ال رخت عٔة بنداز  
ؤب رلی در عٔ یی تٔة!

اهبم مجاد درتغی اف دبی هی فرماید : خدایا اف تٔ وتبلی هی  
عٔن. دعایا هبم هٔ هٔ ، پل وتعی لی هو.

اف وی لی لضعار هی یوبای یی شبی :

تنهن ڏين سڏن "هو"

انقدر ٿٻڻ ر ٿا ٿمي.

ميدئي هلڪي زنبورها چوري ازدواج هي ڪ؟

زنبور ماده مياڻي-ي سي - هي ڪٿڻ پ-افٿ صورت مودي ،  
وي زري هلڻي ڪٺڻ - مياڻبال هي ڪ ڪيفي ميواد بباد.  
دسته ي زنبور هي - رهلي آهي ، ي عده 20-30 ٿٻڻل هي فائي ٿي  
عيبال هي ي.

ي عده 50-60 ٿٻڻل هي قهي هي گسي ٿٻم ڪبريه ، هي-ي ڪنار.  
ي عده 200 - 300 ٿٻڻل هي قهي هي گن ٿٻڻباي ي ي ٿڪي ي ن ت ، آب  
ن هي-ي ڪنار.

ٿي ياي فجرها ي زنبور ن ته ي گت چي ي ! ٺوب هي عايت ي ٿ-  
، هٺب ٺمي بم ٺٻ آع- هي و ٺي ف ج و ٺٻهل ڪ هي-ي ڪزب ؟  
هض- !

زنبور ماڻه ب ف جوري ازدواج هي ڪٺي ي تي ي پشٽڪار رو داره.

نگيد بال شايد خدا نخواست ي ڪاري رٺو ڪي ن چ-ل ڪي اصرا ڪي ن ب  
گ ٺي ن هدف رو وقتي ٺ غبه هي ڪي ن دقت هي ڪي ن ، بررسي هي ڪي ن ،  
هشورت هي ڪي ن ، چٽاب مورد ٺنگي ٺ تن دررن ٺت گذشت ڪ بدوين

هدفی ت ال صوی ن تیب ی بدتونه ای نجوری ن ت ک همیجوری  
هدفی نژیگی ی ن روش اصراک ی ن ، ن ت ی ی ی ض ه ی ن ی ن .

عت .

دوستان هی !

دنیاپ۔ امتاف آدمهای مستعدب ه وفق!

اف نوابغی کنت خورده !

اقتض یل کرده ن ت ی کبر .

دنیاپ۔ ۵٪ ای ای ، آبر ربی ای هی گ چا ؟ چی ت پی  
پشتکار ال ه ت ، دل غه کردن ت نبوغ استعداد مدرک  
تض ی ی ی .

بسیاری اف ای بی ی ک ت ی ی هت می داشتن ت ب ت کی کبر ن ی ی  
ت درجت بسیار ال ی ای اف ه ۵٪ ی ت رسیدن ی کی اف ف هی بی ی ک  
تحقیق شده در هور دان بی بی ه وفق ، روی ت ی ی ی اب بود  
، ت ای ی ی ی ز رسیدن کت سیاری اف افرادی ک ت بی ی رسیدن ت  
ع ب۔ ی ی ی ی ی ی ک ت ع ب۔ پشتکار مد اهت ی ی کبر بود ک  
موفق باشد .

اگهی غ ای ن ت بی ی ت می و لکی ، ال کی ، بدو کن نیار .

پشتکار ت ب کی ت ب ک ز ب ت ی بی ی ک ت هدف ت ت می ، مدام ت خودت  
روحیه بده ، ت گ ت ی گن دیگه مونده ، چ ی ق ی ت رسیدن ندای ن دیگه ،  
ل ی ای ی رول رو و ی ی ت خودت ت گ .

ووتگن تـب ! داري هيـميـب .

چگ پتيـبر رو در خودموتـيـنگين ؟

1- افکن يـگين .

تـبـال تـ ووت ورزش نکردي ، فردا 40 کيـلـهـتـ . هيـغـام بـد م ! چـ عـجـ ؟ افکن يـگيـ آرام آرافيـادشکيـ .  
جـشـهـردا وويـتـ رختـهـ يـگن اينور اونور يـ ، روز بعدتـ اتاق ، رـفـ بعد ... تـ وويـتـt  
بدويـ .  
افکن يـ کـنيدـ .

2- کبر رو تـ ارقاي کـچکتـيـنگيـ .

يـکتـبه 500 اـضـ ايـ ميـخواشـغ ، يـ وـرق وـرق هيـقـهـيـگـ :  
ميدـيـ هيـ الـپـتـيـکـبر در هـبـلـ ندارم ! 500 اـضـ رو هـيـثـيـن  
لـهـيـين ، عـتـ دوستـ قـيـق ، رـفـيـ 10 اـضـ تـغـيـ ، رويـ ايـ  
تـبـمـثـيـق ، 50 روز بعدالـيـکـيـتـبه 500 اـضـ ايـ زندگـيـتـ رو  
خونديـ ، بالـ تـ سرلـغـکـتـبـيـ تـديـکـبر رو خرکـيـ تـکلـو  
گـبـگـيـ .

3- تـوبـاتـبـيـ کار رو بايد بـديـنگـزبـمـتـ .

کار خرد شده ، لـيـکـيـتـ وـمـ هـيـيـ ؟ بايد هـ يـغـکـيـن ، تـ کار اگـ .  
هـلـمـ جـبـيـ ، پـشتـکار درهـبـافـثـيـ هـيـ .



ت امید خدا در رلن یثعدي ، م یج ، 30 فروردین هب شضح 20  
گت در ع اهداف را ادامه عاین داد.

کلیدبی 5% یت / رلن می یی زب زدهمین کلید ال یی ؛ زندگی  
هدفمند [9]

عت بلی زب 5 گت ی هن در مورد هدفگوتوتین آهیی وی یگت :

6 بافت جب کردن ا ک ندوت باشید.

یثگ بردارید و ی ا ک بتی رو ازب بنویسید ، هی هی عام  
ثا ی زب ثمن ث ال ی ج ی ق ثمن ل ی افلی ی ج ی ق ا هی ت من .  
عت ، بال ک نوشتید آماده بشیث ای روبرو شش ب اب ، دوست  
ق ی ق بکنی ک ف ت ک ا رت بة هی کند ، روز ث روز ت ک ث ی ی ت .  
هی ی .

آی ک هی تم ثی کنت لبخند هی ق ، آی ک هی تم دم 5 یت  
خودش رو رقم هی ق .

در روانی بی بی ک می تک بی روانی داریم ث ب ث ی ب . تک  
اف تظری کی ، افنت بی ی اف جاده افلی ی و باف ارتفاع ، افیل برقی ،  
تک بی ه غتل 4 .

ی کی اف تی بی روانی بی ی ث ایصل ل ی هی کل ، روبرو شش ب  
آی ت . م پل ی ی هی گت ل ی ب ث ل ی ث ب آتو ث ل ی ب آی رو ث شد .  
اگ بترسید آتو یل ورت هی ی ، بایث بی رل ل ی ق ع ب ک ش ی ق  
بال ع ع ب ه کی .

فرارگقي ي غڻي ي ن ت ثابت آي ه اڻڻي لِي آرام آرام ٿ  
تدريج.  
اف ٿيڪي هي تمي گڻڪڻب ٻه هار ٿي...

ٿ. ت مغازه افاي ي پم ٿبي ي ک ي ت رو ٿ ٿي - ڪشيد ٿ غ.  
روي ديوار اتاقت ٿي ، ٿڪ گڻانده پي ٿ ت رو گڻي افاي ک  
ي ت تاري ک بدار ، ٿ - بارک اي ٿ رو ه پڻي ي ي ک پي م ٿ ٿ وي -  
ٿ عوداگا ٿ فرستاده هي ي ي کي دو ٿ ت بعد ، ٥% ٿ - ٿضي ب غ  
ٿ برگرد ، ي ت بعد ٿ ي دور ، دو ص ي ب ٿ ق ي ، ي ت بعد دڻو ب ف کي  
، ت ڪڇ رو ي گڻي ٿ ٿ داز.

ٿ ل ٿيڪن هار بشيد دوستان قيق.  
ٿ پال ي ن ت م ٿ بي ي ک درهني - رسيدن ٿ ٿ ٿ ف ن ت روت ي ڪنيد  
مردانه آماده ي هار ٿ ٿ ٿ ٿ ب ٿ ب بشيد.  
ٿ ٿ ب ي ي رو در رو بشيد ، ٿ ٿ ي ق ل ميدم فرار هي ڪي ٿ هي ي ماگ  
ٿ فرار ڪي ٿ بزرگتر هي ي.

دوستان قيق !  
الهي ت ج ب ڪردن بايد ترسيد ، ت ب ڪن با ي ت ج ب هي ڪي ڪ دست ٿ آ ز ب م  
ڪاري وي ف ي ، ت ج ب رت ديگ ديڪته ي ب ٿ ت ، غلط نداره.  
هنر مندن ي امت ڪ ديڪته هي ي ن ، غلط ن هي ي ن ٿ ٿ ب ه  
هي ي ق ٿ اله هي ڪ ٿ اي اي ڪ ديڪته ي بعديش رو ٿ ت اف قبلي  
ٿ ي ن.

در ل تاریخ اچ بیتی ک شَدگان متکت شدند ، ت هات ثی پیتاف  
کن بئی شوده کت بزندگان متکت یدند ، برندی بی ی شبع عتی ، هی  
یو ثبع ت ب رو ندیدیم.

ل ی دایی آقایی گل رب ، چتت ب ی ت زده کگل شده ؟ 10 هزارتا  
خال ! چتت بگل شده ؟ 409 ب !  
ت ب بال شد کن ی ت گ ل ی دایی 10 هزارتک پ رو گل نکرد ؟  
چا ؟ چی ا فو کن ت ب ه درس گ ه ت .  
آ ت ا ی ای ک 109 بار گل ثق ، صدها بار گل نزده .  
ای ت ج ب ب ع ببی ب گنهی ت هشتی ی ت ... ل ی ...  
ی فرق ام ب می ی برنده ب بازنده ب ن ت م ترندگان . وقت  
ی کن ت هی خورند ، بلند هی شوند ، قد ل ن هی ک ی ، ق م ر ق م هی ک ی  
هی گی دفعه ی بعد ع ان برد .

بازنده ب چ ی ؟ قتی ه ی ی هی ع ر ن ی گی دیگ ت و م شد ، دیگه و ی  
ت ی ن ث ل ث ی ی ن ، و ی ی ه ی ی ع ر د ه باقی هی هی .  
فرق عمده ی ب زنده ب برنده ب و ی .  
برنده ل ی و بی دارن ک بال ع ترنده خواهند شد دوباره ال ی ی رو  
ثی ی ت . هی ک ی ، ل ی بازنده چی ی ی ی دارن ک بازنده ن ت ی ، ت هض  
ای ک ی کن ت خوردن دیگ بلند و ی ی ی .

دوستان ق ی ق !

بدون ی کن ت و ی ی موفق شد ، ا بی ی ک هی ع ای ی کن ت غورن ،  
و و ی ت م ی ، اتق ای ی ت ی کن ت هی ع ر ن .  
ت ی ب می گی هی ر ی س ک و ی ع ا م ک ن ، و ی ی ی ای ه ل ی ر ه ص 6  
ک گ ل ی کار کردم .

دوست قُيِق اِگَ هِي عَاي ريسڪ گُي پل ٺُل نُونِ ديگه گُو ، چِي  
 هوكُ اُولوئڻبِي هِي پيڻي ي اف دست ٿِي.  
 اِگَ اُل ريسڪي نَت پيڻن تي نُونِ نخور ! هِي ي دختر وُ دلتن ، رِي  
 بوئب پدر ۾ مادرش رفتن پارڪشن تي گهتي ، غرض بلو بد شد ،  
 قبل اف ايڪ ٿم وُ بيمارستان وُم ڪرد.  
 اِگَ اف رينڪ هِي تمي ي چي غور ، افغي بٿي نُونِ رِي ، اف غ  
 ٿِي سوِي ب !

اتنِي هَمَل هِزُو ي آيڻي ام نُونِ تو ، رول ي دلچي داره هِي گَ  
 ٿِي اي رسيدن ٿه 50% ي ت بايهي قايي ڪنت بُهِي رو چنٿا ٿي ڪي ن.  
 ي هورد : ڪنت هِي ت ام ت هب مت ٿاي ي ٿي ت اف قبل.

دوستان قُيِق !

وقتي وُ ي ي اي بده وقتي ڪن تي پي تي ڪنت هِي خوريد ، وقتي  
 در هڪالت غرق شديد ، دريڪ قدمي اُف قرار داريد ، هت ب م ٺ ب  
 بسياري اف آدمها در وُ ي ي ڪ قدم ٺي تي ي ي ي.  
 ب پل ي ٺي ٺي ٺي ٺي داره ت ب م دايره المعارف ه 50% ي ت ، دراي ي ڪت ب اف  
 500 ٺ اف موفقتي ي ي فبِي ۾ مردانه ي ڪب ه ب ص ج ه ت ي ي ڪي اف  
 م آل به اي ، اي ه ٺي ت بزرگ ڪ ت زندگي ٺ و افتخار هِي ڪنيد  
 روڪي ت دست اورديد ؟

اڪخ- قري ت ت اتفاق گهات ي به ه 50% ي ت ام بم ي ۾ بزرگ زندگيمون  
 روفه بِي عورين ڪت دترين ي ڪنت هوكي رهت ضول شديد ، اف اي  
 فه ي ي ي ي عورين ڪ ٺ ل آدم رو هِي ت ل ي ف چي و و ي ت  
 ه 50% ي ت بود ۾ رسيديم.

۱- موقع ت ادی ای بدی کننت بودیل ج بک غی گلت تپه ،  
بُخقی چی ۵٪ ت داره میاد.

ثدا نصل کن بی ک در هی ای موقع.  
ادیسون بزرگترین عت بلت رو طایت ، بزرگترین کننت ب رو ن  
خورده.  
ی کننت خوردن هی ع زبلت شرمساری ننت ، ای کننی باید  
ع زبلت تشکی ، ک الی وی ک ه دافی نداره.

ای کب تا نخی کننت بخوریم دوبار ال کین ای کت غ این  
ال سکین ن هی هی روی فر آیند ج یی بسیار ع ت.  
آن بی موفق اگت ه دافی م خود روی کننت خورد وی د اف  
خودش انتقاد وی ک ، هی یی ه ک هی ک دوباره تلمبف هی ک  
ثای رسیدن ت د ف ، اف ن هی دیگی وارد هی بیب روش متد  
جدیدی ارد هی یی.  
اثل می بی ب هی گ اگت ثای کی بلورت جب ، 1000 تری تیارید هی ی  
هزار یی کت جب .

7- ۱- ق ت د ف خردب تی رسیدید ، اف غ دتون قرد ای کنید.  
ی ری کچک بگیری ، خودتون روتی ویق کنید ، شاد بشید شارژ  
بشید ثای خودتون هورا بکشیدت اشتیاق برید مراغ ادام هدف.

ثهی بی اهداف نه خ جنتی یی کل موکتی بشد.  
صتی ت جدول اهداف جارات هی ج بی یب مچک سیاق هدف هی  
ثبی ، د ف یی کب و 20 کیل ف تی م ه بی آنده ، تیل رسیدن  
ت ف ی 50 یل ت م ه ب آنده.

## وختي بي اهدافيگ-اي رو ن در - بگيريد.

هب آيمبي ي داريم کتب ابي-ي کين ، ديگ-اي رتوبيد مدنظ - قرار بديم  
کنببي کتبهب و-ا و ن هسند ، و ن- فرزند ، دومتون بي  
امت ، همکار ، اي تبهب ي-ي کن تي ، وپت ي ن اب رو مد -  
قرار ندیم.

وتهب داريم دريک ربه زندگي هيکي ن ، ن جت ثوب ه  
هن ئل ي ن ، قانون دارما رو يادتون ؟

هب ان بيبي هض - ت هدي ن تي ن تبهب هوريت بي هض- ت فرد  
بي بقببي ربه ن بايد در تي هدف هي توب مد - قرار بگيرد  
، اگلي ي کار روگي کن بي تبهب و ن وي شود.  
الی و هي غ اي دکتري مهندسي ي تچ ت دنيا مياد يهي گي قربون  
عبن دکتري م ، فداي آقا هندسي ن.

وي يهچ بزرگ هي ي ، هي گ هي غام شم بزي ي يهگي-ي ن وي غام  
دکتري ن ، پدر مادري غام ت هي گي هي گي اي ي قرتي بغي ب چي  
! عت پدر مادر قيق ، ربه ت %به غة اض تي بداره ، در  
تي ي ي ا داي بقببي ربه ن هن امت.

## 10 تعداد اهدافي ي ت اف تبج ب ي.

دوستان قيق ! قانوني داي ن ت امن قانون پاره ت ، - پاره ت چي بود  
اي ي ي قادي رو ارئه داده تبم قانون 20/80 اي ي يي چي ؟  
گ ت 80 درصد دارايي بي ربي در اختيار 20 درصد مردم دنياست.  
افلي ي دو عدد 80 20 علي ي استفاد شده.

هي گيھوب در 80 درصدافتوینگی-ی ب بایلل هب لِ تَوِشِیگی-ین  
50% 20 درصد رو هیتهین ت آیند هکگین.  
گاتی 80 درصد درآمد تجاراف 20 درصد تقییب یی ت دم ت میاد.  
50% 20 درصدافکن بی ک در ادها کار هیکی دارای اهیت شغلی  
نتی 80 درصد اهیت ندارن.

چی اسی 20 درصد شغلی یی یی دست گردون هی یی.  
80 درصد بتای ب محدودیت ب مهتت خودم 20 درصد  
مهتت بی- اهل.  
کني ک 80 هدف داره 20 درصد اله هی ک. کني ک 20 درصد  
هدف داره ، 80 درصد اله هی ک.

هدفتی روکن کنید متلاشهاون فهی - اگلی ی کار رو نکنید.  
عت هوتاف تمب ن جی.  
پل هدفتی یی توبتوبتی بی.

اینجوری ک ی دفت غبه کنیدتای 5 مهل ، هگ چدمبل میخواید  
و- کنید ؟

### 11- اهداف بلیتب آع- و- وجود داشتهب ی.

هدفهخل ی قله امت دوست هی ، قلای ک ای رهوتش هیکی ،  
کوردب رو دیدید؟ هی-یثالی ک ، چند وقتپی وی م- یاف  
عبمب ب آقاون کورد ای-ای رفتن اورم ت ، - روزت بی- ی  
منت%ین پغو هی شدالی ای بلیزبنتی ، الی ربنتی ،  
گللی داستان ایب رفتن اورست رهوتش کردن.

پ-چن زدن ، ۵-یاد شادي زدن ، ۶-بصج هیت٪ین کردن ، ۷-کل  
ی بدگارگی-هتي ، بعداف ای ک آمدن ای ای ی هبی ی تایی کی ببل  
لهی ببل هی چرخیدن ، ۸-ب ن ت ی ال می اف دو ۶-اف ای ب کفی  
ی- بودن دعوت کرئیی بی در مورد ای ک هق شدنت ی ش بدن.

توم شد ، ال کی زبی گن ئی بی ی بصج هی ک ؟ تبوبم شد.  
آل ی ی کن بی کب ت ک ی هب گذاشتن ، چند وقت بعداف ای ک اف هب  
تگی تی ، ک-خ-ی ای سردگی هگ-هتي ، روانشناسی٪یق کردن  
تجی ی چ ای ای بق افتاده ، دیدن ای ب رفتن ت هب رو بزرگترین هدف  
زندگی ی قرار داده بودن کالی دوره دیدن کالی فی صوت کشیدن کالی بر  
کردن ی گ ت ای داریمی-ین هب ، تر و ی دنیا ت لی ب بود ،  
پ غوت ه نین هات ی کالی ت ثب گ ی تی ی مدتی تر و ی مردم  
تای ب بود کالی ی لی ی ت ال ی گذاشتن .

عتای ی آدمها چ هدفی داشتن بزرگت-اهتتش هب ؟ ی چی !

دوست قیق ، اهداف هخل قله بی ک ی امت ک بلیتض ی ک ی ن ،  
یادتون نشی :  
فهبی ک در آد قله قرار دارید فهبی ک دستتون رو هیت کردید ت  
موت آموی داریده ریاد شادي مهی دید ، و زب قیل اف ای ک دستت  
پیوی ی بیاری ی ی هی ک ی ک قله ی بعدی کدام امت.  
اگالی ی کار رو ک ی ن ت و بی ی هی رسیم ی علاتقین ی گ ی ، انقدر  
افای ی آدمها هی دیدم.



اگلي ي کار رو نکردي دچاره سردگي هي يي .  
تب آع- وُتايڊ قَلْبِي يي تـ اچيتش کردن لای تـب شيدي، بدتون تـب ی  
صتوب ر ی قله ، قله ي تـڊي کتـاچيتش تـي روه ي عُ کنيد.

تَ جدول هدف توب هدف داريد ، تـي کي هي رسيد ال هـبـتـبـي  
هدف جديهي گقي ي کيد.

دوستان قيق ، تـ امید خدا در رلن ي تـڊي ي کي ج 4 اري جي ته ب  
- موارد 42 ب 20 هـتـتـ هدف شوي بي غـين کريتـبـض ج دـف  
زندگي هدفمند رو تـندي شود.

کليڊ بي هـ % ٥ ي ت / رلن مي تـ ٥٠٠٠ / دوازدهمين کليد ال يي ؛ صر  
درلض

لقد عل بـالـنـبي هي کبد.

و بـبـهـانـبي رو درم غتي آفريديم ، "ال" کـتـ مـکلـو ي انـبي  
آمده ، ال ٤ تـ لام رن ، يـيـتـوـهي انـبـ المـتـخـبـ داراي رنج  
م غتي نتي.  
ص هـيـوبـي پادشاه بود ، عت رنج م غتي کـزب بود ؟ و چي  
داشت !

ملي و بي ج جي هيگات هي چجوري راتڪن ، يڪ ذره افلاي پل بي  
صڪه تي رومات فادمڪن ؟ تنئي پ فاف ج ي ثلب هي هي ڪر تب افشي بل و بل  
استفاده گ ، خود شيب دم ت مبارڪ خودش هي پ هت ت ي بازار هي  
ه عت پ لو رو ت اي مخارج خودش استفاده هي ڪرد .

عت عي لي م غت ي ڪ پادش ئ ب ل ي و هڪ ب ت ت بازار ت گ آي  
ف ج ي ل ...

دوستان هي ڪني ڪ قهه بي ورزشي ب المياد بي لوي هي عي لي  
اله هي ڪي عي لي عرقه ي ي ق ي عي لي م غت ي هي ڪي تب ش بي ي  
هي رسن .  
ڪني ڪه لن ڪ ي رنج م غت ي رو وي دوت ڪلي گ ي ق هي شود .  
لازمه ي برنده شدن م غت ي ڪشيدي امت .

ت الڪ ورزشي ، مئي شاگردها رو هي دوونه ، خودش هي اي نت  
فه بي هي گي ، اي ڪني ڪه لن ڪ ي رنج م غت ي رو وي د هي گ  
بي مئي ن ه ي ب ، آزار داره ، خودش اي ساده ، ي ش ب  
هي گ بدويد بدويد !  
وقتي ر ي مئي اونوره ر ا هي ڪلي گ ي ق ، چ ڪه لن ڪ ي رنج  
م غت ي رو وي دونه .  
اه ڪني ڪه لن ڪ ي رو هي دونه ، هي گ استاد هي ي هت ب تو ي ي ن ام  
ت ع بدي .





هي ى غب نديم ت و ى هبلبتي ك دره ٥٪ تي ت ازبم شد گگ ت  
 ثبي ي ك لته ٥٪ تي ، هتبتو دهب زل تند تنصرت كردن.  
 ي كچل اف هبهبو پرسهبه بي م بت چنده ؟ هبه بگگ ت 20 دقيقه  
 ت ده ، كچلگگ ت بهه بي الى م بت چنده ؟  
 يي چي ؟ يي ت الى ت م بت ده ن ت بهه بي رى !

ال و و هي غجن تند تنشي ن رل ، در صبال ي ي اف امتمي كه ب  
 در ف دگي داريم ثاي ي ع ب كه به ك هكي ن هتبه ي ثاي  
 رسيدن ت غامت بهى داريم.  
 وقتي اف ايند هي تمي ن ، وقتي وبى هي كي وي رمي در قت هي ي  
 كاري رو ازبهددي ب ت غامت اي ثمي ، دچار امتك گ اي  
 هي ي ي.

وتى م بت بتى رواف دستتو ش ب ف كنيد ديگ ثوگب نكنيد ،  
 بذاريد گت تى تيج تى ، هي غجان اف ايند رهلثي ن.  
 چا ع دت رو بيخودي در گيك بري هي كي ك در ايند امت ؟

ثج- داشتي كي روت ٥٪ تي هي كرد مايي افتاد ت دره گي- كرد ت ي  
 ى بع اي ، ارف ت- ديد ي ت ت هگي ن ت ، دستش رو برد ت ت  
 هگي رو برداى ت عورد گگ ت : نتبچ صبال بود ثج- ن اى بال  
 هت ه بود ك بخوردش ، ليه ت هگي رواف دست نداد.

عيل ي افه ب ب ت ت هگي رو وي خوريم ، هني ن ثج- ث- ، ى اي  
 اروم ثي ، اگ ه يت كرديم ، ت ت هگي رو ث غريم.

ي گبئي تَ زندگي بهي بندازيم ، هب هي اعجن وقتي ضاي بي  
زندگي ووي تووم تگدي اثي کي ن ، لذتي جـي نامتـاص تني کي ن تـايـش  
تکي ن.

دوست هي اگـ ت ت وئي يـاي نآرام تـضـاي ، گـايـبي ي ، بـل  
بي اژي هـاي ت ت اي آفاتـجـ ن هيم اي رويـگيـتـ  
هي کـ اتفاقات بدتري هيات ت جـپـيلهي يـي گارت روتوم هي  
کـ  
چـا انقدر گـاي اينده نـتي گـني کـگـاي اي کـ در ايندـ چـ اتفاقي  
خواهد افتااصل رواف دمـت میده.

وي گن دفا داشتتـبي ، تـبـه نـايـتـبـه ، تـايـ اينده ات تـبـه  
ريزي کي هي گن اثنت ي تـيـزـجـبه.  
وقتي گـاي کـچـي قـي رواف دست بدـي عـتـاف دست ميدي کنار  
عـيـبـتي هـتـتـ تـکـنـتي ، گـاي نـنـتي کـ اتـتـکـ وـيـم  
تـ قرارت نـدير هـيـمي ، هـويـي نـبـه وـي رسي ، چـي صـوبـل  
يـنـتي ، تـ اينده اي ، وـو گـاي الـي رلـن يـهـيـي هـيـيـن  
چـيـهـيـي !

دوست هي درصـلـتـبه ، اف اي هـيـتي کـ دراعـتـيارت قـرارگـهـت  
استفادکي ، چـيـقـي رواف عـلـقـکـي ، تـ اـهـتـگـبـيـتـجـيـي درسي  
نـت کـتـگـيـي ، کـاري نـت کـتـکـي ، اـلـهـکـي ، هـکـي تـي  
چـيـقـي ، خـودت رواف اتـتـکـ رلـن عـلاصـکـي ، شـوـهـکـي ،  
آلـيـض رواف خـودت خـلـقـکـي هـيـيـتـبـه تـ مـتـيـتـتـکـ  
هـيـم سـوارت هـي کـ.

لـي وقـتي يـمـبـتـتـگـبـهـيـکـي ، تـفـمـيـي فـمـبـي بـد تـيـلـيـگـي  
، اي ، تـ رلـن نـرسيدم ، الـي چـي هـيـي ... عـتـتـ رلـن وـي رسي ،

وَيَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقْوَاهُ ۖ وَاللَّهُ شَدِيدُ الْعِقَابِ  
نمیخوره !

تَ گزشتہ ات ن زندگی کی ، چھو بل رواف دست میدی ، ہی الی  
رو ویشغین ، عت لنتوبل رواف دست میدی.  
کنی ک ام ہت ی قیق گئی گی-ی کرده کنی کتہ کلت. / بم  
ال ہی ، ی چ قتاصلو لذت وی ج.

سورہ ی ی لای ی 62 : ال اولیاء اللہ لا خوف لئن لا یضقی.  
تہ درمتی ک دوستان خدا ٔ تک دارن ٔ اندوہ.  
بچقب صیگل ات خدا ...

تکھ بل کی ن تو ؟ آیند ، اندوہ بل کی ؟ گزشتہ.  
ی ی دوستان خدا ٔ درگی - گزشتہ ن تی ٔ گ ای اف آیندہ دارن ، ای ب  
دوستان خدا ن تی. درصیل زندگی ہی کی.  
لی - لی ل ن الم - ہی فرماید : آچ گزشتہ ت و بم شدہ ٔ آچ در  
آیند ام ت ٔ ف نیامدہ ، پطوبل را دریاب.  
الی روٹ چنت.

دوستان ل ب ٔ - کاری ہی کنید ت ٔ وی کار باشید ، ت ٔ وی ل ض  
تبی ی ی.

تَ امید خدا در رلنِ ی آینده - مَ یُجَ 13 اردیبهشت هبِثییت-  
پی - اه‌ی حضور در لَضِضِجَت ع‌این کرد.

تَ امید خدا در رلنِ ی آینده - مَ یُجَ 13 اردیبهشت هبِثییت-  
پی - اه‌ی حضور در لَضِضِجَت ع‌این کرد.

کلیدبیه ۵٪ ییت / رلن می "ن" / دوازتوی ی کلید ال یی ؛ حضور در  
لَض - 2

در رلنِ ی گذشت‌پ‌ی - اه‌ی حضور در لَضِضِجَت کردیم ، درای ی  
رلن ، ویت یِثییت- در ع‌حضور در لَض ، در ه‌رد  
ی کی یاف راه‌های اه‌ق‌ای و ت و ک ق ، یی "مته‌ی یی" ضِجَت ع‌این کرد.

ت‌ی ب رو دیدین ه‌ص‌ت ج بله ی یی ؟ وچ ی ی هی- 4 چ ی ی ی ت  
تلف ی ی ، - اتف‌ق ی ی ات دور "ته ه‌ترو ی ی".  
ت‌ی ب ن پچی ه‌ض "امزدشون ن‌ت ی ک‌اگت‌نوبس ن بیاد  
بخورد ی ی ه‌ترو ی ی ی ، رفته بت‌ض- نامزدش !  
ع ی ل ی ر بل ج ، و ی ی آدم ، ق‌ت ی هی خوادوبف ثع ، ی ه‌گل میاد رله  
ت‌ب بکه ی ت ی کنه ی گی- !



بعداڻ قضيه ي عاشورا ، يزید هلئی نهن ٽفئي نگان ت : ديدي خدا  
 ثبيوب چ ڪرد ؟  
 ص ٽفئي ت فرمود : هي چي قيفوي چ بي بي نديدم .  
 چا ؟ چي هض ڏيدن ٽنقوب في ي عثوب خداي عودشون بود ، چي قبي  
 غير افلاي بي نميديد .  
 ٽي ٽبي گي چ گهوڪي امت ؟

درو بفتي - رواف بيص ٽ لئ درآوردن .  
 در رگي ي کتي - ٽ بيص ٽ ابثت کرد ، ٽ چي تي - نفوذ هي ک  
 ک درآوردنش علي م غت درآورد هي ي ، ٽ ص ت هبو ل بي  
 الهي گي چ کي ن ؟ ي ت اي ٽ هب دول ٽ بي يد .  
 هي فرمايند : وقتي لئ - لئ لئ الم ٽ ب ف هي ع چ بي غرق در  
 خداي ي ، ک هت ر ئي چ چي ق ئي ن ت ، اي موقع هي تونيدي - رو  
 در بياريد .

ٽي ٽبي گن ٽي بي ٽب چطور هوک ؟ هب ي بي ي وي هي ف م  
 هت - هي بي ن ا ! هگهي ي تي - رو درآورد بدون اي ک هت ر ئي ي ؟  
 قصه بيص ٽ ي م ٽ ٽوب ه بي ت مقدس اومده ، هي غام اف اي  
 ٽ ات ٽي گن ، بعداڻ قضيه ي ي م ه ل ئي غب ، ي ک م ي اف ف ب بي در بار  
 ه - ا ت ا هي ک ي ف ل ئي غب ک ي م ٽ ي برده بود ، چ ر ٽ  
 خودتاي ي ارب ف رو دادي ک ٽ موت وه ل ک ئي ؟

فل ي غب را ئي نمي دي ک ر ف و رو دعوت هي ک ، ٽ و وي ي  
 ت ٽ مي ٽب ڪارد ، هي گ هي ب رو بخوريد ف ه بي ک داشي پ م ت  
 هي ڪندن ، ٽ ي م هي گ بيد ر د ئي ، ٽ ب ي م ٽ ر ده ي ي ا ب بي  
 ف م ه ي بي ي ٽ ي م هي ي ي ک دست بي ي رو هي ٽ ي ال  
 هت ر وي ي ي چ هض بودن ...

وقتي يٰ مٺعبرج هيٽيٽبفِ ۽ هي هوي نمتيٰ رو بریدن.  
چطور هوکفابی مَفْمُضِيح بي بي کان بيٿي ۽ هتَرَجَبِي کَ  
پمٽ گيتيٰ رو دارن هيٽي، لِي وِي يود غرق وبل خدا  
بشود ۽ نفهد؟ قطعاً هي يٰ.

تڻي ٺهي گيٺوب يٰ ب چيٽي قاي يٰ ميگيد کٽب ۽ ن مغايره.  
هي گريوب ميگيد دروٺبفتي- رواف بيص ۽ ت در آوردن، اف يٰ  
- هي ميگيد لِي - لِي انالم - در رکوع وٺبفي کي اومت مسجد  
کوک ع اٺت، اگي ته رو صوي ٺوبفت ۽ آي فرد داد.

چزريه کَ لِي هتتوي ۽ وِي يٰ بعد صداي ۽ يٰ- رو هي يٰ؟  
بائش ووي غ ۽

اي بيٺبي تَ لِي - لِي انالم - اٺتنگي ناي يٰ صداي ۽ يٰ- رو  
شنيد ۽ اگي ته روٺ آ داد، لِي انقدر هض ۽ خدا کَ صداي رو  
رق صداي خدا وِي يٰ، خدا دروٺبفت لِي فرمود: لِي ۽ يٰ- يٰ  
آمده، يٰ چ کلت لکوکي وِي کَ، اگي ته رو دربار تَ آ بده.  
لِي اچي قاي رو کَ خداي گَ هي يٰ.

دوستان قيق!

اگتتني غرق در لَض ۽ بٺوٺي ناي اف ۽ وچي ق هيتي نٺ آد  
لذت ٺچن.

لِي - لِي لنالم - اف وٺبفه لذت هي برد ۽ چي غرق دروٺبف بوده.

ثـصـبـثـب صر در لـضـ زندگي بسيار يـيـيـ هي يـيـ كي اف  
 راههاي حضور در لـضـ ايـ كـ لـضـن بـمـتـوـيـ هـ يـتـ ثـفـ وـر  
 بدهيم.

وقتي نـبـمـتـوـيـ روـثـ فـ نمـيدنـايـيـ ثـبـ جـ هيـيـ درـآينـدهـ دـچـارـ تـو  
 ثـيـيـنـ در لـضـ حضور نداشتـهـيـنـ.

خال ، وقتي لـطـرـيـنـ ، غـمـگـيـنـيـم ، هـيـيـنـ ، وقتي صلـ هـيـيـنـ ديـگـران  
 ارزشـهـبـ روفـيـ. مـالـ بـردنـ ، خـالـ پـرـخـورـيـ هـيـيـنـ ، چـاـ ؟ چـي  
 هـيـاـعـنـ ثـلـصـنـبـمـوـيـتـ رـگـيـنـ ، دـوسـتـ دارـهـ گـيـ كـفـانـدـ بـلـند ،  
 دـوسـتـ دارـهـ دـانـثـ قـ ، لـيـ وـيـ كـايـيـ بـرـ رو ، چـيـ وـيـيـ.

ثـاـيـايـ كـ خـودـشـ رـوـاـفـايـ يـاـصـنـبـكـ دـورـ كـيـ - هـيـ كـثـ  
 پـرـخـورـيـ ، هـيـ خـلـبـ عـبـوـادـهـ امـ فـيـلـ دارم ، يـ هـيـكـنـ ثـ پـرـكـاريـ  
 ، يـ تـنـدـ تـكـبـرـ هـيـكـنـ ، هـنـيـنـتـ چـكـاريـ بـ ، 5٪ كـارـ هـيـكـنـ ،  
 ايـ مـيـذارمـ اـزـبـ ، اـ هـيـذارمـ يـرـبـ ديـگـهـ.

ايـيـ كـارـ كـردنـ ثـاـيـ فرارـ كـردنـ افـ ثـفـلـصـنـبـمـ ، هـبـ درـ وـاقـعـ مـ.  
 خـودمـونـ روـگـمـ هـيـيـيـتـبـ يـادـمـونـ ثـ.

دوستان قـيـقـ!

در ايـ لـضـ يـجـيـقـيـ نـتـ كـ داريد افـهـ فرارـ هـيـكـنـيد ، ايـ  
 اصـنـبـكـ ايـ لـضـ تـيـ نـتـ وـيـ كـيـ افـ راهـهـيـ صـورـ در لـضـ ايـ  
 كـاـصـنـبـمـتـ عـودمـونـ روـ ثـفـ يـنـ.

اگـ لـازـمـ هـيـ الـيـ گـيـكـنـ بـايـگـيـ كـنـ ، بـالـ الـيـ وـيـيـ كـيـ  
 نـتـ ، زودـ هـيـمـ وـبـيـيـ كـ هـيـيـ گـيـ هـيـكـنـ ، هـيـ غـ امـ دـانـثـقـنـ ،  
 ايـزـبـ وـيـيـ ، هـيـ مـ ثـالـيـ وـبـيـيـ كـفـنـتـنـ هـيـمـنـ دادـهـيـقـنـ.

يکي اف راهه اي زندگي در لَضَ اي کَهَب تَلَصِنَم بَت وُطَه کَبِث ٿَف  
 ٿَظهور بديم ، اگايي کار روکڻي ٿَبُج هي پِصَان بَم تَوِي رَو بَ ٿِي  
 روي نُن ٿَنبار ٿِي ٿَب رَو ٿَف مَف اَجار ٿَم .  
 افصني کَ داري فرار گي .

ٿَٿِي وقتاه ٿَب وُويِب عبَ ادمون هي رُگين ٿَ ٿَف عبِ ه ٿِي  
 کَ واقعا داريم روش ٿَض ج هيڪڻي ، خاله هي غاي ٿَن ٿِي هُوِي ، هي  
 هي گن ٿِي اي هي گڻي لکي رِٿَض ج هيڪڻي ، ال ه  
 ايڪَ ع ٿِي هببِي هي ٿِي هببِي ٿِي نَت ، ه اِي ڪَلي ٿِي ٿَف  
 رفتي هت ٿِي نَت .

ه اِي کَ ال اي صِل کَ ٿَف اَم ٿَم هُوِي رَو ندارم ، صِل ب  
 روا ٿَف ا فگڻي ، گهه پي هُوِي ، رُب جَبُئي ٿِي ، تنگب  
 هيڪڻي ، غره پي ٿِي ، فردا وِي هُوِي هي درد ٿَف بَف .  
 چا ٿَف هَبَن تنگب ڪدي ؟ چا اِ الص رَف وِي قدي ؟

توب لمي ٿِي ٿَض ج ب ٿَف عبِ اي کَهَب در لَض ج وديم ، هي د ٿَم ٿَف دلشن  
 ال ٿَض ٿِي ٿِي ٿَف عَ لَ لِي صِنَم رَو ٿَف نَدَام .  
 بسياري اف ٿَض ج بي کَهَب نُن داريم ٿَف عبِ اي کَهَب صِن بَمي کَ  
 داريم روه غاي هيڪڻي کَ بَهل ديگر روه هيڪڻي ٿَب ٿَف م- اي  
 ر-ٿَض ج هيڪڻي ٿَف در لَض حضور نداريم .

ل ٿَف ا ف ص ل ٿِي فرار ڪنيد .

اگ-اٹلثي، بعل يه يييد رها ميشيد "اگلث-اف ي بار مگي يي  
کا روي دوشتون مگي يي هي ک.

عت ...

در ادام ي رلن هي اهن روشي رو ثوب ياد بديم ثابم "مديتيشن"  
ثاي اي کتوکق " صر در لضا تي روبا لث جريد.

دوستان قيق !

- اچ کاف مديتيشن تي ام ... هي دونيد بذاريد کنار.  
اي يتي کي کبت کي کبي وار داتي نوتو وقتي اردهي ي بايد ته ي  
مبفيث ي ، اچي قاي ي کي يوب هي دونيد ه ثا بودايي بمت ،  
عيلي ردي گي ريد ، لي ب اساتيد ي ثب خود ي در گيرن.

و رو بذاريد کنار ، ثاي ي ر ه مديتيت تر کنيد.

هاصل مديتيشن :

- 1- اهل هقن رو ث حدقل برسونيد : نور اتاق زياد کوو کنيد ،  
اگي ت-ت دستي اذيت هي کتب فه کنيل ج بمتي تگ ، لي ج بک  
گشک ريض ب سفيد ب رگ روش بپوشيد ، يک رو در بيار صوبم  
هتي ، نضوبم آل هت بيل رو عبه کي تلای رو افپي قشکو  
... اهل صالپتي رو حدقلشکي.
- 2- 5% فاً رو پيه يه يي ييد ب ت ريلکسي تي تي ن دراز کو  
ن هي تونيد از ب بديد ، لي تي نمي يي 5% ت رت 4 فاً ني ن ت  
اي ي کار رو از ب بديد ، روي ي تي يچي قي ثي ي ييد کب تي غة  
.
- 3- هدفه بي مديتيشن : مدت فه بي ک بايد هديت کنيد ي تي ب 20  
دقيقه نوتو ، ثي ي ت- گوت.

4- تَتِي فِيهَابِي هَدِيْتِيْشِن قَبْلَاف لَهْتَبَة قَبْلَاف غَرَوْبَهْتَبَة  
نُتَو : بَرَرَسِي بُبَّيْ نَشِيْوِيهِي تِي يَلْكَن اَكْرِيْوِي بُبَّتْ نُنْتِي تْ  
اِي يَفْمَبِي بُبَّيْ نُتَو ، اِي كَاتْ مَوَاقِعْ يِيْگَ اِيْ يِيْ كَار رُو كَرْد اِي يِي  
نَفَهَبِي عِي لِي تَتِي .

5- يِي - كَنِيْدَتْ ٦٦ عَمِيْقَكِي يِدِن : تْ يِيْ چَهْ هِيْ هَك - كُيْد ،  
هَكْمَبِي بِي مَاطُوْن قَطْعَالْ يِيْ وِب تْ يِيْ چَهْ كَدُوْمَشُوْن اَلَة نَدَازِيْد ،  
بِذَارِيْبَال مَتِيْ تْ چَهْ-عِي وِيْ زُرِي ، عَت ٦٦ رُو كَهْ هِيْ كَشِيْد  
تَوَكْ قَ كَنِيْد رُوِي دُوْچِي ق.

ال ٤] صَدَاي ٦٦ كَشِيْدَتْ يِي رُو بَشَنُوِيْد .

هَتَوَكْ قَت ٦٦ رُو رُوِيْ گَلْ قَرَار بَدِيْدِي يِيْ تَوَكْ قَ كَنِيْد رِيْ عَدَّ  
اَفْگَلْتْ يِي .

د] ٦٦ رُو اَفْشِيْ يِيْ بَكَشِيْد اَفْ بُبْشِيْ يِيْ بَدِيْد .

رَاحَت ٦٦ وِيْ قَ بَكَشِيْد هِيْ گِيْ وِيْ دُوْنَم 3 شَمَارَه بَدَه دَاخِل 2 شَمَارَه  
بُنْشِيْ يِيْ اِيْ بُبْشُوْفِي ، رَاحَت ٦٦ وِيْ قَتْ كَو تَوَكْ قَكِي .  
اَف 5 دَقِيْقَه يِيْ - كَنِيْكَن كَن بَرِيْبَالْ بُبْشِيْ نَت دَقِيْقَه .

تَايِي چِنْد دَقِيْقِيْ وِب رُوِيْ كَارِي كَهْ دُوْسْت دَارِيْد يِيْ تْ ٦٦ تَوَكْ قَ  
كُرْدِيْد ، تْ سَادْگِيْ بَلَايِي يِيْ تُوِيْ يِيْ تْ 2 - 3 اَت ، اَجِيْ يِيْ كَبْرَهَاتُوْن تْ  
تَوَكْ قَ هِيْ رَسِيْد كَبْرَتُوْن وِيْ يِيْ ، تْ يِيْ كَهْ تَايِي يِيْ ب م ٦٦ تْ  
اَسْتَمْرَار دَاشْتَه بَاشِيْد عِي لِي نُ كَارْمَ غَتِيْ يِيْ نَت .

چِتَبْ كَت :

اگ- سَرْدَرَنگ- هَتِيْ يِيْ كِيْ اَف كَار هَايِيْ گَلْتِيْ ن رُو اَزْبَم نَدِيْد ، خَال  
نَمِيْخُوَاد رُوِي صَدَاي ٦٦ تَوَكْ قَ كَنِيْد .

اگ۔ اعجتی برد ۴ رتئی، اف غا۴ کبشدید، ی آ۴ ث  
صورتتون بزنید دوباره ی کنید.  
در رلن ی بهیگین چورثیب حضور در لرض منبئل زندگی تی  
روث راحتیل کنید.

خوبی قیقث ل ۴ خدا در رلن بعدی - پذ ی ج 15 اردیدی ت هب  
- ویتکوی لرض ج صور در لرض، آع-ی ی کلیده ۵٪ ی ت ی یتکل  
رثوب ن بررسی غاین کرد.

در رلن گنلتی هبتی در مورد نگل گاتین.  
اهفهی غاین داستانی واقعی ی ی ی در مورد نگل روث اتشگی ن:

دوهبی ببال دین ی ب آقایی بودت بم - ل ی بلزبئی. ل ج بسیار  
۵٪ ی ی ک در مدرسه هئی ت ای بود. آ نقدو ٪ ی - بود کی ج دور  
صز- ب ی ل ج ب ی دیگر هئی ی اشغال ب دنبال چقی ت ای خوردن  
هیگی ت ی یک روز ت ذ و هی رسد ک ب ه ای ت ای خدات و یسد.

"ال ی ب ه ای یی در گملین ت بی نگهداری هی تیضت ای " ب ه ای  
ت خدا"

ی س ه غ ت ی اف ب ه ل ی ل ی ب ی:

ثن اللی ص والی ص ی ن.... خدمت ربه خدا الم. ای ربتفتندی وب  
ن تن. بی وب در ق ای فرمود اید: " ه ب هی دات ه ی الرض ال ل ی الله

رزقها" ... [ي چ موجود زندِ اي رويهي يي ننت ال ايک روي آت  
عهده هي امت].

هي ن جنده اي ننت ناف جنبنده بيهوب ر يهي يي يوب درربي ديگر  
فرموده ايد: "اي الله لاي غل لوي عاد".... [لهوب خدا عل ء وعده نميکند].

پل روي اي زب ت دستي و بمت توب ن عل ء وعده وي کي. پل هي  
روزي خود را ه ي عان.

اي زب تچي ق ب ي في- را افيوب ه ي عان:

? و روي ج ه تدين

? ع ب اي مي

? خادم

? ي کبل ن کتب سورتچي

? ي ک باغ

? مقداري پل ثا تي زبرت

گل پيل / بي- مدرسه ه ي- ص ز- 16

آ به خود را [در روز پزي ج] مينويسد ت سراغ مسجد ي هي  
رود ت به اه را در موراخي در ديوار پي بي ميکند. فردي اي روز  
ي ي ر و ؛ فه بي ک اصرا الدين ي در بار يان ثا ي شکار هي نند ،  
وقتي ت ر ل ي مسجد ي ميرسند ه بي شديدي ي- ت ز ي دن هي کند





دوستان قیق !  
 چیقی وقت هَع تَّ خودش رو داره تَّ وقت هَع ضجت  
 ثب خدا ، اف - پڈی جتَب - رو ن تو .

دوستان بہب وقتی گینت کَل ه ب لہی ی ی ن ت ک اف م ی ل استفادہ و ی  
 ک ی ن ک ل کار رو ہ ی پ م ی ن ت خدا خودمون ی چ کاری و ی ک ی ن ،  
 ث ل ک ہ ب ن کار خودمون رو ہ ی ک ی ن ، اف م ی ل ن استفادہ ہ ی ک ی ن ،  
 ل ی ی ی ت ب امید م ی ت خدا مت ، خدا رو ہ ح - ہ ی د ی ن م ی ل رو .

دارو رو بخور ، ل ی دلگرم ت دار ج ب ہ ، ل ی گ م ت خدای ی ث ب ہ ک  
 ال ی ب ہ ی امت .  
 دنبال ر ف ی ت ل ی دلگ م لگ ب ر ت ج ب ہ ، ل ی گ م ت خ ل ی ی ث ب ہ ک  
 ہوا الرزاق امت .  
 استفادہ اف م ی ل ت ک ی ل ی دلگرم ت م ی ل ج ب ہ ، ت خدا دلگ م ث ب ہ .

ع ت ی موقعی ا ال م ی ل ای وجود ندارہ ، ہ ن ہ ی غ م ت ی غ م ت  
 ای ث م ن ، ا ی ز ب چ ی ؟  
 ا ی ز ب ن دلگرم ت خ ل ی ی ث ب ہ ک " م ی ل م ب ف " امت .

کوہنوردی در مہبفیہن ت بی ت ر ف ت ی ن ت صعود ک ی گ ہ ت ؛  
 ی - کرد ث ب ال ر ف ت ن اف ک ی ت ش د ت و ی ن گ ہ ت ہ ن ہ ج ت ی رو ادامہ  
 بدہ بعد توقف ک و ی زوری ک دای ت اف ک ی ب ال ہ ی ر ف ت پ ل ہ ی ق  
 خورد پ ت ب ہ شد و ی ز ر ک دای ت ت ی ہ ی ی ا م ہ ی کرد ،  
 فریاد زد خداااا ... ب ت و گ ی - کرد ت ی ی ہ ی ی ا م ل ق ہ ن د .

خنگات چي؟ گاتوبتن بده! خنگات هوئي هي هي تنبتت بدم؟ گات هوئن اگ لوي بي ننتن ت رو صدا وي زدم. خنگات يک ناري؟! کوهنورگات "يک ندارم!" خنگات: پل بة رو قطع کي ت هتي کي کي!

گورد يگن هکـ کرئب خودشگاتايي بٹ کھضکن گهن اگ ايٲجم خدا ک ه؟ بٹ نلکي کئن؟! خلایک مـ کاريد بٹ ربي ايکات حرف خدا گه ک، عودش ل کردهضکن چسبيد بٹ بة .  
 دو م روز بعد، ته ي بي کاف اوهضل عبور ميکردند و بف يظ زده اي رو ديدند ک ت بتي هچ بل شده ت د هربلي کين هنتب فه ي ه بل ناي ت.

تکل نگيم دوم يي ت خدایي هک کي ک ميلم ب ف، ات داره، هوئي ي تبه، گت لبي تبايي خنگز بمت؟ دوست هي!  
 ه ب ت - چي دلنگ ب ي ک بي ب ت و ي رو ي تهب هي ک.

دخت عب م دلش ت قيه و گه، رل اي ياي و ي ن ت، اي چيم بع ت! فتبارک اللصن ليل و ي بي، ثم ي اسفند ا م خودم دوک ت ب چين نخوردم!  
 آقاپن- دلش ت ي کل وگ ه، رل اي ي ي ه ي گر هي گي.

کبي ب ت ت رو ت و ي واگذار هي ک، ت عب ي کل قيه ت و ن ت هي ي، ت عب - ان بي ت ي - اه ت ت.

هت بماب آويقبه سٔيكل مدتكتبئي هيو سٔ بعدش بُدي هئي.

ثٔ - چي دلگرتبئي هب روثٔ وئي هئي مپي.  
خدا در قرآن هئي فرمايد : ثٔ هئي نكل كنيد.

سٔ چقدر عٔ امت كا در هئي تكل ثٔ خدا تمل لاي تئني.

ثٔ چٔ الڪ مٔ دبستانه ، ديكته ه روگهت 8 ، ئ عٔ- نٔ داره  
مٔ گتلهي ثٔب.

مياد ثٔ عٔاهه ئ گج يي هئي تڪ شدمٔ تي ثٔرهٔ بٔبئوي بي ، تٔ  
ثٔبئبئبي گي ؟  
ثٔبئب مياد عٔ ، دخترهه ئ پٔبئلهٔ ثٔبئبئب تٔمٔكنٔ بمٔم هئي كي ؟  
كتت رو بده آي قئكنٔ.

ثٔبئب ئ چٔ ئ قئگن ووي گي ؟

- ثٔچي ثٔب ؟

- تٔگٔ كا ووي گي ...

- عٔبئبي ووي گن.

ثٔبئب داداشئكت اه رو شده 8 فردا بايد ثٔي مدرسه ئي.

ثٔبئب هئي قبول گٔ ؟ !

ائ زبٔن-افوبٔئب عٔ أشئرهٔب استفادٔ كرد ، عٔ-مٔ گتلهي ثٔب  
بود ، ثٔاي ئوي گي تمل.



خدا هي فرمايد : اگ ڪرنبي ڪگب هي ڪنند هي دونستند چقدر مشتاق  
شيفگيت اب نين ، اف يدت شوق عي ضيلي قالب تي هي ڪردن!

دوستان قيق!

چاهڪه هي نين خدا ي خداي تم بڪوي تبڪا ڪا ورو ميخواد  
بندازه رن؟

ي روز ي بنده اي ڪعي لي دوست داشتب خدا حرف ثق خدا رو  
عاهه ديد...

مشغول ضجثب خدا بود ڪي ڪ دفعه ياد ي مال قديميت ي ذهنش  
افتاد...

اف خدا پرسيد:

خدايا - وقت دارم را هي م وقتي هي ڪردم پي تو گبه ي ڪن

دوتا پيهي جي نين .. بنث گلي ي ريدب چي!!؟

خنگت:

بندي قيق هي ڪي وهبل خودته ي ڪي وهبل ه ڪا دايم پي تبثبت  
هي بم

بنديت:

لبى خداجون....



تڄ اي ڪٿا ليهو ج بفي " اذيت ڪرڻ " ٿي گهٽ آغوش مادر  
مغت نثابف هي.

تڄي هب اگبم بزگار ٿي بي ، آغوش خدا ٿي هٿسبف ٿي ن ت.

هي گهٽ ٿي هٿسبف ٿي گهٽ ٿي چي ٿي ٿي ، ٿي چي ٿي خنگ ٿي ، شايد خدا  
بخوادف ور ٿي گهٽ .

دوست هي ت ڪٿي ٿي ب مازگاري گذاشتي عت ٿي بي ٿي وي-مي.

ربل ج ق - رو هي خوريناف دڪتر هي بي بي ن بدون اي ڪه ل ن ٿي اه رو  
بدي ن ، ٿي ٿي ٿي خدا ڪ هي م ، ٿي ٿي ل ن ٿي اه رو ٿي دنم گهٽ  
وي ٿي !

دڪتر ٿي ته ٿي گهٽ قرص رو 8 مٿي ٿي ڪبار بخور ، هي خوري صدا تم در  
نميا تم ببال شد ٿي دڪتر ٿي گي و ات به ل ن ٿي اه رو گي وي خورم  
، ال 24 مٿي ٿي ڪبار هي خور تم ب چي ت در آد !

ٿي ٿي خدا ڪ هي رسيم ٿي ل ن ٿي ن .

ٿي اميد خدا در رل ن بعد - پڙي ٿي ج دو ٿي بي هٿسبف ٿي خوي رو ر و ٿي ندي  
ٿي ن ڪرد .



## کلیدبیټه ۵٪ ت / رلن چلن / آ-ی ی کلید ال ی ی تکل -

ډر رلن ی گنټپې- اهی صور در لَضِ ضحّت کرډیم ، درای ی رلن ، ویت ی شټیپیت- در ع حضور در لَضِ تگویل ثضح حضور در لَضِ ، آ-ی ی کلید ال ی ی ۵٪ ت ی ی "تکل" رو ن ټایهوب ع ای رگات.

دوستان قیق اگ- لَضِ رو درک کنید ډر لَضِ باشید ، ال کاربهت ی ټ طور هرقامبی یصل عواهد شد. ټای حضور در لَضِ کارهای دیگر ی ن باید کرد.

ی وقتایی ن ک ټ شدت دنبال راصل ی کهن یل هی گردید. ی وقتایی ن ک ع ی ل ی مت ی ی لوغع ی ل ی کار دارید فبهت ی بسیار کو ډر ای فبهت یکن ن ټ تیز و ی رسید.

در ای لَضِ چکار بلټهک ی ن ؟ ۵٪ ب صور در لَضِ.

دقیقا و فبهت ی ک ریل اداره میاد آفت میخولک ب دومب ټ دیگ کار ی رو ازب هت ی ، ت ن جیه ی ی ی ټن هی ی ق ی هی گ ی ت ی ی فبهت یکن چطور کار رو ازب بدم ، دقیقا در و فبهت ی ب رها ک ی ، ټ- رو ډل ی ل ن بدچ ی وبت ب بند ، رطت 10 دقیقه امتصت ک ی ټ ی چچ ی ق ه ک ی ، بعد چ ی ب ټ ب فک ی هی ج ی ی ک ای کار در کوتاف 2 م بت ازب هی ی راصل ب ی جدید عودشون رو ټ ت ی ی میدن.

هي ايّ ى اعْتَبَض بى ك دم ّ رُكَّه-ه تن ، اَقِه بى كو ميا د ،  
 خودت رو 10 دقي٪ اف امتك رهگي ، ت مَبُت نُنْگ بگي ، راه  
 صلُّبى يُّبلى ت ذَهنت ميا د.

دوستان قيق !

هي ىوب بايدنيگي-ين در آى واحديك كار روئييت- زابم نديم.

ديديناي روزا غذاهاي عبَّه ب چفتي هق شده ؟ چا-؟ غذا داره ي پق  
 ت اجاره عهك- هي ك ، ت اخلاق بد ىههك- هي ك ، ت  
 و- ي درس تچ اهك- هي ك تَتبَل اِيْثِي مِي نِض جت هي ك ،  
 م-ي بل ن داره هپيئي ! و كار هي ك.

ال تر ي ثاي غذا وي ي ، لاي اگ- ت بُوَب ت آى غذا تر  
 كئي ت ب م ي تفه ي پي ب ف حرفتق ي ، قربون دقه ي نخوش ي ب  
 تَت ي ي دني ت الم ب ، ي عبَّ ه ي و ي اوتوض بى كرد گات  
 غذاش بل ي شده ، دوست هي در آى واحديك كار ازم بده.

ثاي بي تي ني ، آدم هه ي نوي بكن بي ك ت لُن مديت در  
 ارتبا ي ، ولفه بي ي اومد ازم داد ماي ي ه ي ب رو ديدين ، گي ي  
 تل اِي ي گي و ى ي ت ب ي دستش ه ي ي ن ، ي دست ديگه اه  
 ن رو اَض كَلِب ه پي ت- ، چي وو ن تَب ي تره .

ت-ي ني اومد ثي بگات يوب در آى واحد 5٪ 5٪ ي ك كار ازم بديد ،  
 گات ي اع وي ي ، ٪ ت هي ه ي ن افك برها !  
 گات بالوتوض بى كنيد...

تټېټو طرې بې ټلې بودتې زايې شنکړې بې گڼبرها رويک ټيک  
 ازبم هيدن ټا-اټي يې ت-افکن بې کهي غاي و ټيبرها رټوب ن  
 ازبم بدن ، باز د ټي دارن دريک روز.  
 يکي افچقي بې کټ هي ټوبکوک هي ک در حضور در لرض  
 اي ک در اي واحدک کټوي يې ت-ازبم نديم.

موک ټي-اي ي وجود دولتتې کي و بالقام داشته باشيد 3 کار رټوب  
 ن ازبم بديد ، ټ ټي ک ټي کي اف ټيبرها کارهايي ټاشد ک  
 ټم ټي- خودآگاه ازبم هي ټ کارهاي ديگه برهايي ټي ک  
 ټم ټي- ناخودآگاه ازبم هي ټي ټصنت عادت ، خال ټي و بې بل ب  
 مچقي خوردکديد ، ديگه عادتکرديد ، عت هي ټي خرد کردن  
 مچقي رو ازبم بدي ټوقه بټيبر ديگري رو ن ازبم بدي.  
 ال جتاگ - هزجر ټي دي.

ټاي حضور در لرض ټي کي ټي گافت ټي ب اي ټي ب در ټ  
 ټي-اي ي افتوبم **صا ک پ گ ب ټي** استفاده کنيد ټي-اي ازبم ټي کاري  
 ک داريد.

خال هي غاي غذا بخوري نقل في ټي ع بهه ، ټ غنځ ب کي ، گه  
 ټوب بايد صداي قاشق چچگ بل ټي ټ صداي هل چ هل چ ټ ټ ټي رو ک  
 داره غذا ميخور ټو ټي ، ټي غذا روصل کنيد ، مدت هام ته ب ټي  
 غذا روصل نکرديم ، ټي ذهنمون درگير چچقاي ديگه امت.

صل لا هن ، ع ټي چي ق ب ن ت هي لوني ټي کرد ، ټي مچقي ، و  
 چي ق رو لولکي ، ټ زوري ک 3 م ب ت ټ لټکي ، ټ ب ټي لول  
 کي ، صا ټ پ ز گ ب ت رو درگي کي.

يَصل موند، صَلي بي بي، يگن اف غذا رو بذار هق هق کي توکق  
کي رو غذا، روي ووي ک داره.

بي بي هب قرار شد غذا رنوبلگب ي در لرض ث غريم، و ي دوستان  
صب در ال ک فردا جضو صب ب ب ي رو آوردن کثباگبي  
در لرض ث غرن، هي م اي ي کار رفته ي شي ي شيگتن  
چيوت ي روز بد ج ي !  
ک، پي، عبه روه بلیده بود ثل پ بي کي، ي ٦- ديگ همينجوري  
لقت بل روه ي غت رو دستش !  
گتن ببخشد چي شگ؟ تي داريم بصل لا هن درک هيک ي غذا رو !  
يوب افاي ي کارا نکني د ب !

خودتون رو غرق در غذا بکنيد، انقدر لذت داره فعن معده ن  
وي گي بي ديگه چاق ن ي ي.  
هي غاي راه ث ي، آروپ ب ب قه ي ي رو لول افه ک غه ي ي  
کهب اف ي و هيک ي ن پ ب م ظ اف هب رو عواهد داد، ثهب آثري  
ميد قطعاً.

آروم راه ث گل بي ت هني شوجي ي، صداهاي جديدي رو ثي  
صامت رو درگيرکي در راه رفتن.  
هن بهت هي ي گردش هي ي ث ب ب م ص اک وچيق رو درک کي.

پبت روت ي آه بذار، ايف بده آه اف ي ت ک. يگن اف اي آه رو  
ث چو.

زلکي، اف ج. ٪ مُم میخواد تـ موت پارکینگ ، بد بد میاد  
پبی بی بی ، جکی ، آروم تـ بـ تـ بـ آرامش تـ بی بی .

عتـ تـ یـن سـر انـخـض ج قشـد گـتـکـل ...

هـبـکـی کـیـل هـی گـیـن ؟

وقتی ی پرونده ی حاد داریم ، کارمونی گیـ ، هوکـ یـن زندان .  
هی 60 روزه کـ یـن یـل یـثـقـرگی داریم ، اف غ اة خوراکت بدم ،  
و و گـان ، و و امتـکـ دارم ، ی دوتـی هـی گـ چـا کـیـل یـگـیـ  
هـی گـن تـلـبـتـب کاره با فای هـیـهـب گـزـشـته !

هـی گـ هـی یـکـیـل عـه هـی یـبـمـن هـی یـزـپـی و کـیـل ، یـگـب یـ تـ  
پروند هـی کـه هـی گـگـ ای جـبه ، هـی صـل و هـی کـن ، در کـمـدش ر و ن  
تـبـف هـی کـ ، 200 بـ پروند اـز بـمـت ، هـی گـگـ بـکـ یـیـب و یـی  
هـی کـل یـی اف یـکـل تـ حـادـتـر تـودـه ، هـی صـل و کـر دـمـی بـعـل تـ رـاحـت ،  
پروند روتـن پـ تـ خودم .

قبول دارید آی ی ت راحـت هـی یـغان ؟ قبول داری آی ی ت غذا هـی  
خورم ؟

عت هـی چـا 60 روز قبلای ی کار رو کـ دم ، چـا خودم رو و و افیت  
کردم ؟ چـا انقدر امتـکـای تـن ؟

دوستان قیق !

هي ٽوب ڪيڙي وڃي پيڻ ، بايد تار امڙن لڙي وڃي رسيم ،  
لڙي ڪيڙي ڪٿي تڙو اٿماد ڪرد .  
منظور هڪي لڙي ڪٿي تڙو ڪيڙي پڻ .  
اي ڪيڙي لڪني رق خداي نٽ دوستان هي .  
ڪي الڙي الڙي - پرونده اي رو قبول وڃي تڙي لڙي نڙي لڙي هي  
گي-ي ، خدا در قاي هي هرمايد :  
يوب و بايد تڙي هڪي ڪنيد ڪي لڙي تڙي ، و هڙي ، ه تڙي ه زبڙي  
، بدون قڙي در دسر پڙن ويخواد .

خدا ٽوب در قاي فرمود : هي رو ڪيڙي خودتون بڪنيد .

ٽوب ن فرموده : هي تڙي ڪيڙي لڙن تڙن ، ز تڙي لڙي نٽن ، ربڙي .

پرونده هڙي رو تڙي ڪني ميديم رق خدا ، تڙي و اعتماد دايڻ رق  
خدا .  
تڙي عودش قسم هڙي تڙي ڪردم ، چڙي ربڙي راء ميديم ڪگي ۽  
ڪڙي .  
هباف ي طرف پرونده رو ميديم دم تڙي خدا ، بعد پڙي گي-م ، دوباره  
ميديم ، دوبلوپي گي-م ڪڙي !  
تڙي خدا ٽوب في هڪي پڻ .

دوست داريد اي ڪي لڙي ڪي گي غڙي تڙي ي ؟ دو مت داريد دوستون  
نٽي ي ؟ دوست داريد هڙي نٽي ي ؟ هڙي يوب نٽي ي ؟  
ديگ چي ميخواید ؟

دعاي رُئي ڪي جي اف طرف خدا تهن نپتي به جُف فل شده ، هُ به ئي  
داره نُلي ...

يب هُ ئي هي لا هُ ئي لَ : اي ڪوڪ ڪننده تڪني ڪُ ئي چڪوڪ ڪننده اي  
نداره.

يب عماد هي لا عماد لَ : ايت ڪي ڪي ڪني ڪُ ئي چڪي گُبي ندارد.

يصب جيت هي لاج جيت لَ : اي رفيق ڪني ڪُ ئي چ وڻي ندارد.

يب ايل هي لا ايل لَ : اي هُ لڪني ڪُ ئي چ هُ ني ندارد.

يب يفيق هي لا شفيق لَ : اي مٿبى تـاي ڪني ڪُ ئي چ ڪل تَ ا  
مٿبى وِي ڪند.

خود خدا داره وي گلي ب ٿي گي بي هُ.

وقتي ئي چ ڪل ت ت مٿ ئي نڪرد ، ئي چ ڪل ت ت تَر نڪرد ، وقتي

ت ئي چ ڪل ت ت ت ت ڪي ڪي ، خدا روڪيل خودت قرار بده.

تض جت گل ي مقداريش ه ي و ام رلن ي بعد ڪ ي داستان غي گل  
ن هي غامٿ ات ٿي گن.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil