

مجموعه برگزیده ترین

جملات الهام بخش

و

مثبت

(تصویری)

● ایجاد انگیزه

● افزایش روحیه

● دستیابی به اهداف

● ایجاد باورهای مثبت ذهنی

گردآوری و تنظیم

فرخنده فرضی نژاد



تقدیم به ؛

پدر و مادر عزیزم ، که آفتاب مهرشان در آستانه قلبم همچنان پابرجاست

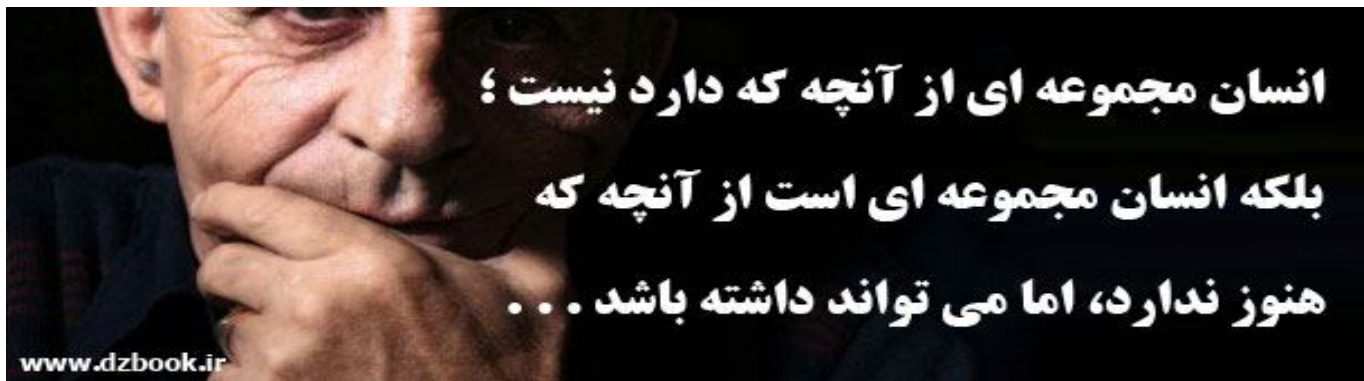
و هرگز غروب نخواهد کرد!

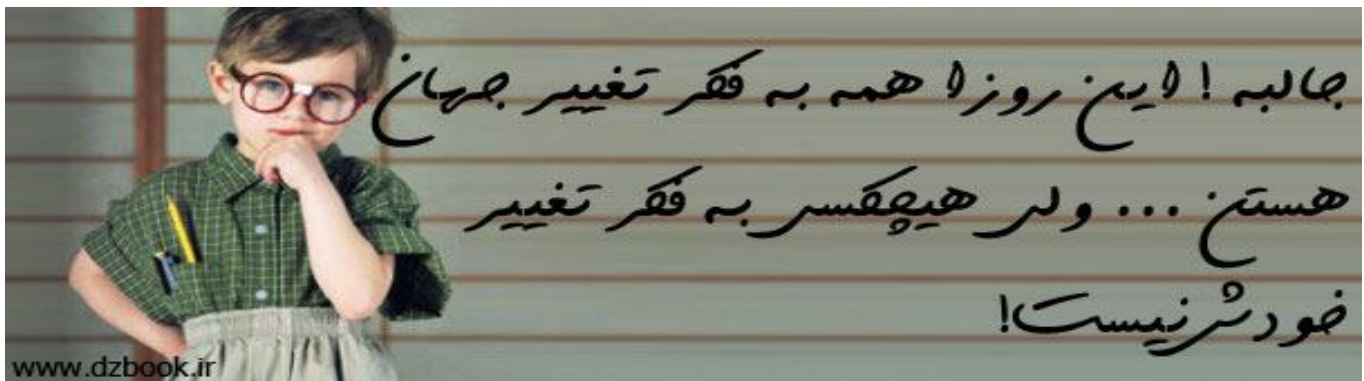
با احترام

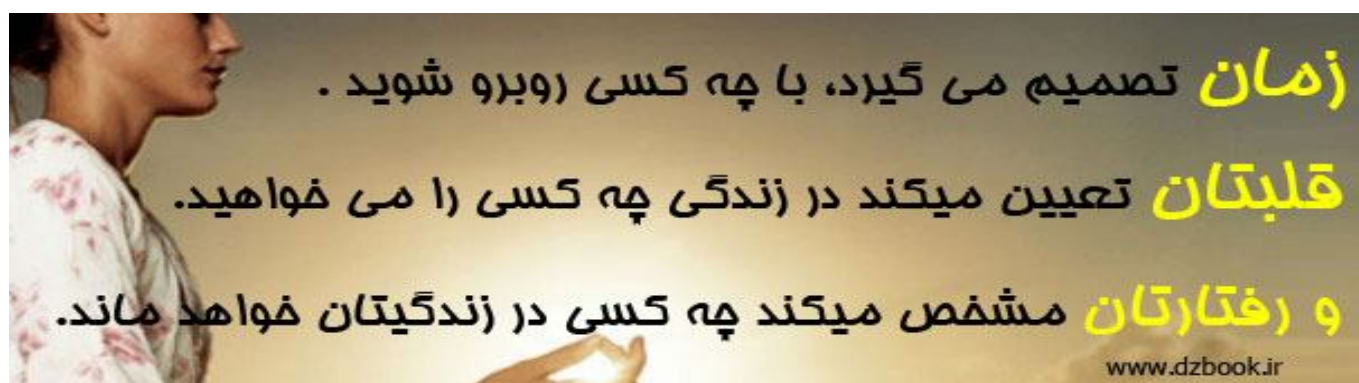
فرخنده فرضی نژاد

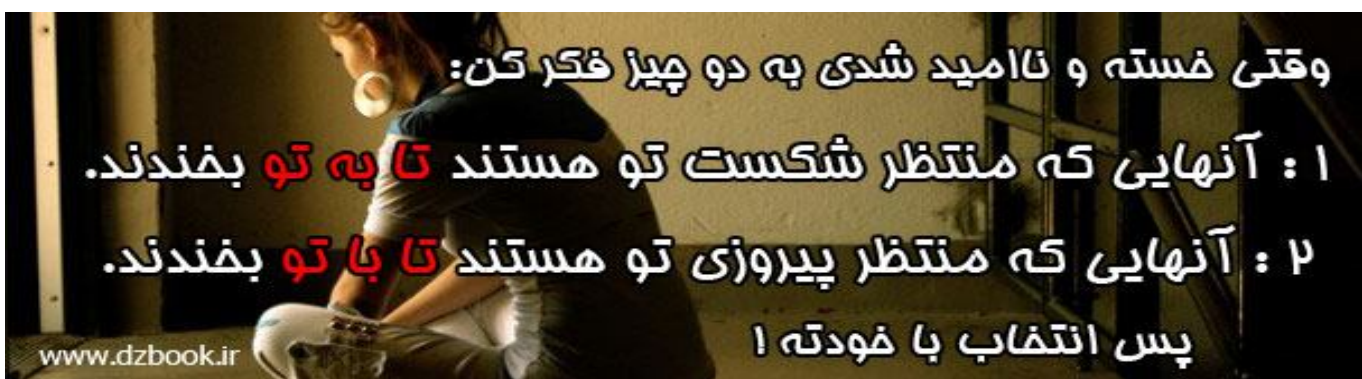
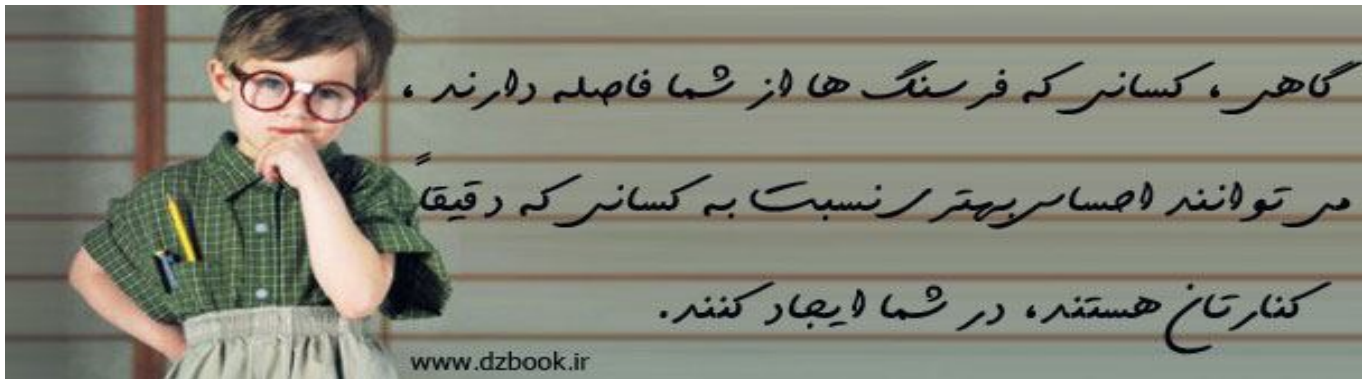
خواننده گرامی ، جهت استفاده بهتر و نتیجه بخش بودن خواندن اینگونه جملات در زندگی ، باید اصول و قواعدی را حتماً رعایت نمایید ، در غیر اینصورت ، خواندن اینگونه جملات در زندگی افراد تاثیر قوی و مثبتی نداشته و معمولاً به سرعت به دست فراموشی سپرده می شود. جهت آشنایی با اصول و روش خواندن اینگونه جملات و چگونگی اثر بخش بودن آنها، به کتاب بخش اول اینجانب به نام ۱۰۱ جمله انگیزشی و تاثیرگذار مراجعه و آن را رایگان دانلود نمایید. در این کتاب علاوه بر ۱۰۱ جمله انگیزشی و تاثیرگذار، اصول کلی خواندن اینگونه جملات برای اثرگذاری و ماندگاری بیشتر به طور کامل شرح داده شده است.

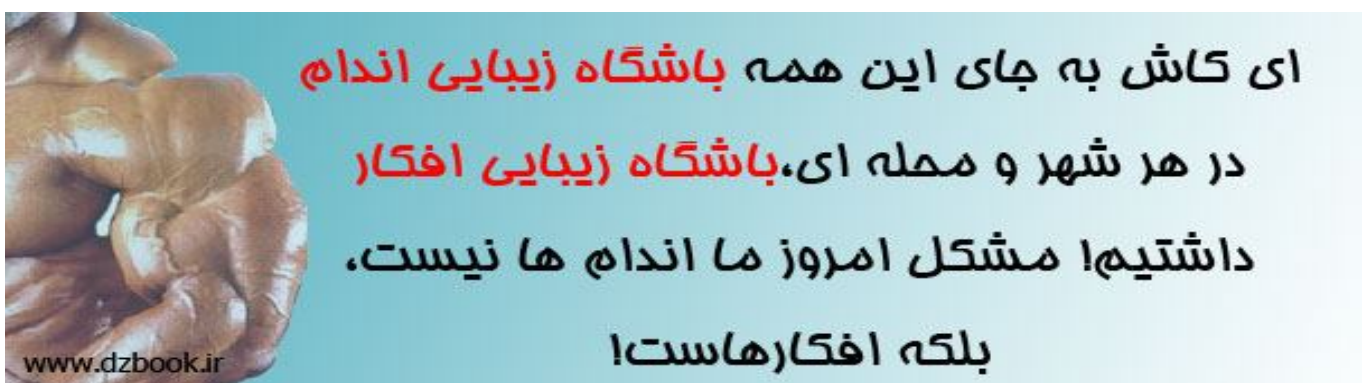
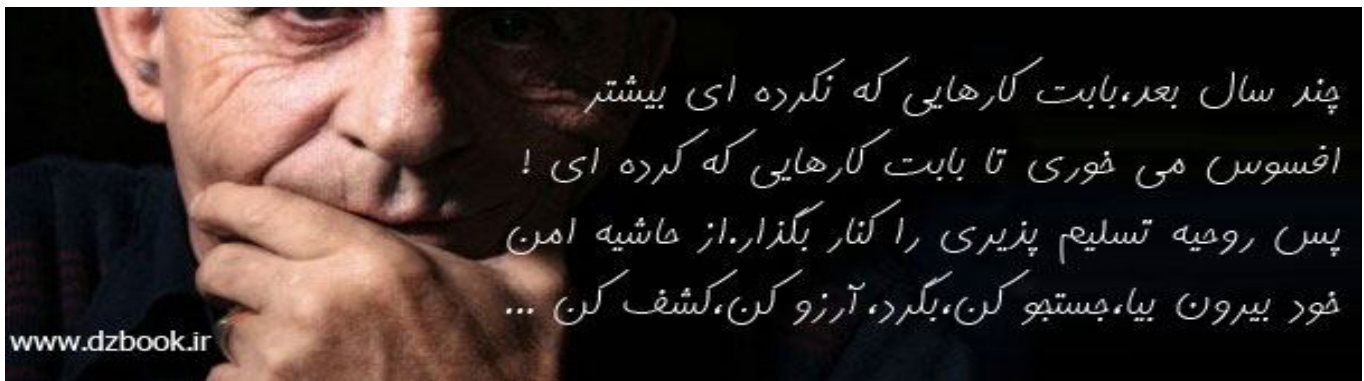
برای دانلود بخش اول کتاب اینجا کلیک کنید.



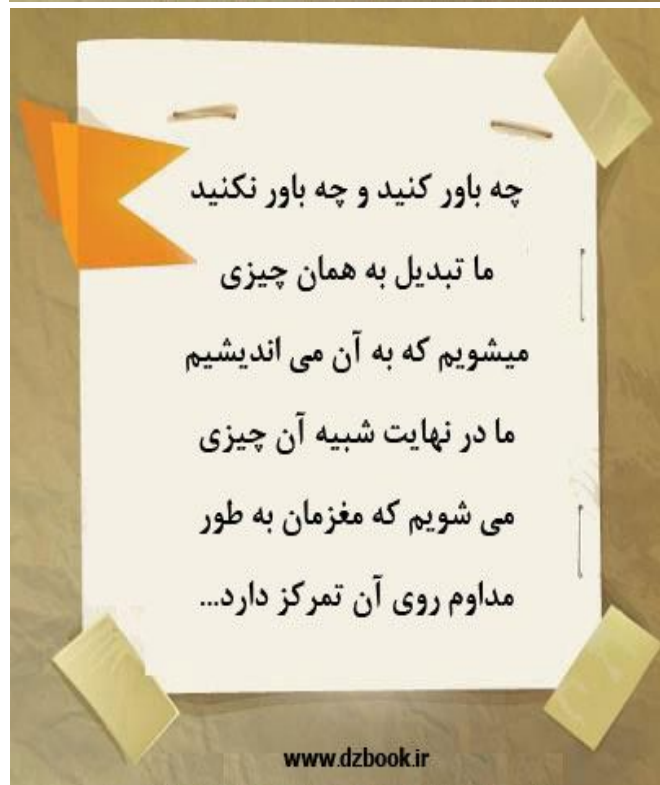
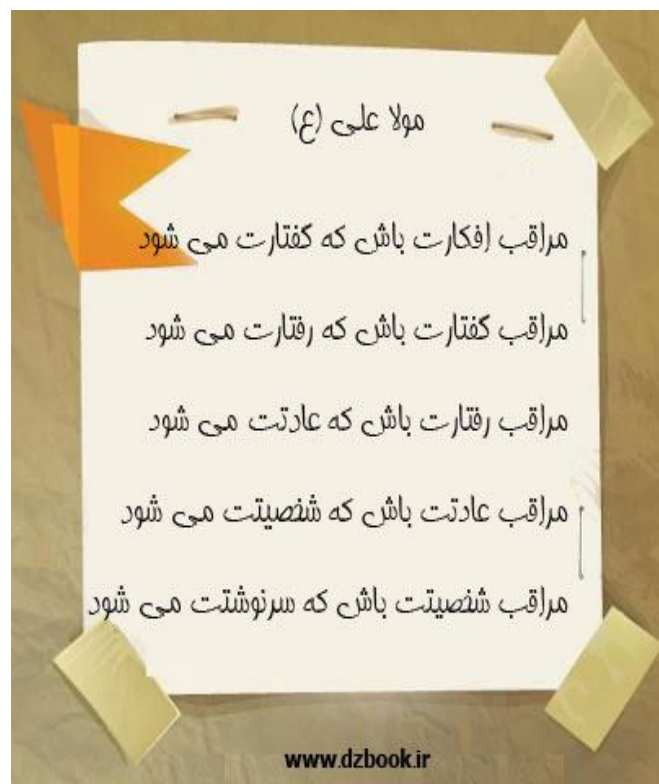












چگونه روز خوبی و موفقیتی داشته باشیم؟

با ملامت..... سخن بگویند

عمیق..... نفس بکشید

شیک..... لباس بپوشید

صبورانه..... کار کنید

نجیبانه..... رفتار کنید

همواره..... پس انداز کنید

عاقلانه..... غذا بخورید

کافی..... بخوابید

بی باکانه..... عمل کنید

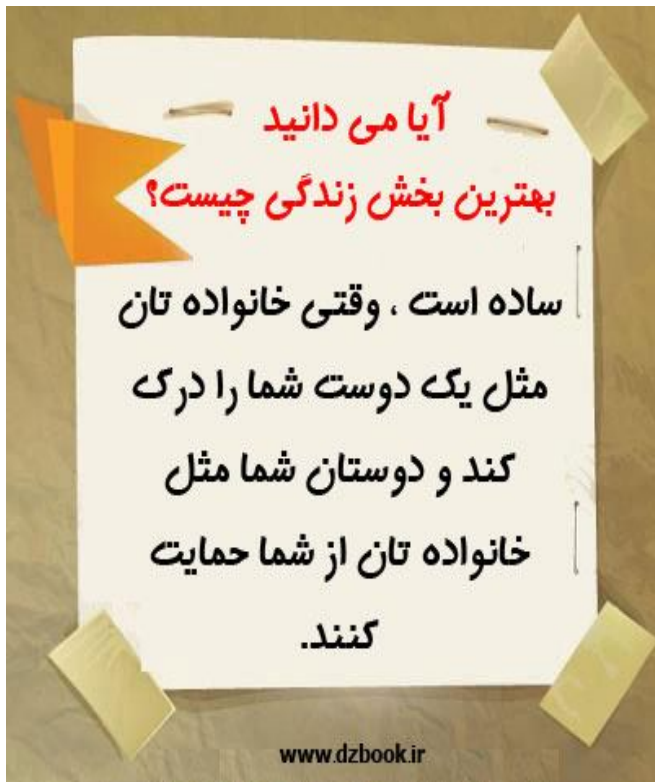
خلاقانه..... بیندیشید

صادقانه..... کسب کنید

هوشمندانه..... خرج کنید

همچنین..... از مطالب دانش و زندگی بهره ببریم

www.dzbook.ir



کتاب زندگیتان را فقط بروی اندکی
بکشاید، چون در این دنیا افراد بسیار
اندکی هستند که درک فصلها برایشان
اهمیت دارد، مابقی فقط
کنجاوند که بدانند. همین...

www.dzbook.ir

شهامت، بزرگترین کیفیت دینی است و
دیگر چیزها پیامد آن هستند.

تو اگر شهامت نداشته باشی نمی توانی
(استگو باشی. اگر شجاع نباشی نمی توانی
عاشق باشی، نمی توانی با ایمان باشی و
نمی توانی در راه جست و جوی مقیقت گام
برداری.
(اشو))

www.dzbook.ir

سه نوع دوستی است که در همه جا پر
سود و با ارزش است و سه نوع دوستی
دیگر هست که زیان آور و باعث پشیمانی است:
دوستی با کسانی که در دوستی خود پایدار و با
وفا هستند و با کسانی که درستکار و راستگویند
و با آنان که تجربه بسیار دارند، سودمند است،
ولی دوستی و رفاقت با پاپلوسان، ریاکاران و
یاوه گویان موجب بدبختی و رسوایی است...
(کنفوسیوس))

www.dzbook.ir

کلید دستیابی به موفقیت بزرگ،

پیروزی، امتزاج و فوشبختی در زندگی این
است که بتوانی ذهنت را تمام و کمال روی
مهمترین کار یا هدفی که داری متمرکز کنی، آن
را درست انجام دهی و تا زمانی که تمام نشده،
دست از کار نکشی.
(برایان تریسی))

www.dzbook.ir

هر وقت در فریب دادن
کسی موفق شدی، به این فکر نباش
که او چقدر نادان و ساده بوده، به این
فکر کن که او چقدر به تو **اعتماد**
داشته است، پس در مقیقت تو بافته ای!
در اعتمادهایمان دقت کنیم...

www.dzbook.ir

همیشه کسی وجود خواهد داشت
که سر راهتان سنگ پرتاب کند،
این به شما بستگی دارد که با آن
سنگ ها چه می سازید !!
پل یا دیوار ... پس یادتان باشد شما
معمار زندگی تان هستید...
معمار خوبی باشید...

www.dzbook.ir

راستی و درستی مثل گنج است؛

هر قدر آشکار گردد، پیروانش بیشتر
می شود و دروغ مثل شعله پنهان
آتش است که وقتی آشکار شد،
سوزش و تباهی بیشتری به همراه
دارد.
((ارسطو))

www.dzbook.ir

شاید من بی عیب نباشم ، اما تو
هم نیستی ...
پس برو و پیش از شمارش
اشتباهات من ...
به خطاهای خودت رسیدگی کن.

www.dzbook.ir

پند سال بعد از اینکه...

از دنیا می روید،
هیچکس بفاطر نفواهد آورد که
چقدر **ثروتمند** و **زیبا** بودید.
اما همه یادشان خواهد ماند...
که چه تاثیر روی **روی دلها و ذهن** ها گذاشته اید.

www.dzbook.ir

یک کاغذ سفید را هر
چقدر هم که سفید و تمیز
باشد کسی **قاب نمی گیرد**،
برای ماندگاری باید حرفی
درست برای گفتن داشت.

www.dzbook.ir

گاهی اوقات باید
بگذری و بگذاری و بروی
وقتی می مانی و تحمل می کنی
از خودت یک احمق می سازی ...

www.dzbook.ir

مجموعه کلمات

www.dzbook.ir

امروزه ثابت شده که کلمات منفی نیروی منفی به سمت شخص می فرستند و او را به سمت منفی و بیماری سوق می دهند! به طور مثال وقتی به ما می گویند خسته نباشی دراصل خستگی را به یادمان می آورند و ناخودآگاه احساس خستگی می کنیم (با خودتان امتحان کنید) اما اگر به جای آن از یک عبارت مثبت استفاده شود نه تنها نیروی ازدست رفته، ترمیم و خستگی جسم را از بین می برد بلکه نیروی مثبت و سازنده ای را به افراد هدیه می دهیم.

به جای خسته نباشید؛ بگوییم : خدا قوت

به جای دستت درد نکنه ؛ بگوییم : ممنون از محبتت. سلامت باشی

به جای دروغ نگو؛ بگوییم : راست می گوی؟ راستی؟

به جای مگه مشکل داری ؛ بگوییم : مگه مسئله ای داری؟

به جای خدا بد نده؛ بگوییم : خدا سلامتی بده

به جای بدرد من نمی خورد؛ بگوییم : مناسب من نیست

به جای فقیر هستم؛ بگوییم : ثروت کمی دارم

به جای مشکل دارم؛ بگوییم : مسئله دارم

به جای بد نیستم؛ بگوییم : خوب هستم

به جای فراموش نکنی؛ بگوییم : یادت باشه

به جای داد نزن؛ بگوییم : آرام باش

به جای من مریض و غمگین نیستم؛ بگوییم : من سالم و با نشاط هستم

به جای جانم به لبم رسید؛ بگوییم : چندان هم راحت نبود

به جای پدرم در آمد؛ بگوییم : خیلی راحت نبود

به جای ببخشید مزاحمتون شدم؛ بگوییم : از این که وقت خود را در اختیار من گذاشتید متشکرم

به جای گرفتارم؛ بگوییم : در فرصت مناسب با شما خواهم بود

شما هم می توانید به این لیست مواردی رو اضافه کرده و در خاطر تان بسپارید.

قدرت کلمات را باور کنید...

www.dzbook.ir

مداقل شروط لازم و ضروری برای موفقیت

- ۱- حداقل شرط لازم جهت موفقیت در هر زمینه ای یادگیری همیشگی است.
- ۲- همواره کارهای خود را بنویسید و آنان را طبقه بندی کنید : سپس از با اهمیت ترین آنان آغاز کنید.
- ۳- به طور پیوسته روی رشد و نوسازی شخصیت خود کار کنید.
- ۴- از سلامت جسمانی خود به بهترین نحو مراقبت کنید. نیرو و نشاط جهت موفقیت و خوشبختی لازم است.
- ۵- در مورد تعیین هدف های خود جدیت داشته باشید ، ولی در مورد روش دست یافتن به آنان انعطاف پذیر باشید.
- ۶- جهت رسیدن به هر یک از هدف های خود مهلتی تعیین کنید.
- ۷- هدف های غیر واقع بینانه وجود ندارند . فقط مهلتی که جهت رسیدن به آنان تعیین می کنیم امکانپذیر است واقع بینانه نباشد.
- ۸- جهت آن که تمام توان خود را به کار گیرید میبایست رؤیایی فراتر در سر داشته باشید. جهت دست یافتن به «امکانپذیر ، میبایست جویای «غیرامکانپذیر» باشید.
- ۹- آنچه بیشتر از همه چیز با موفقیت و خوشبختی همسویی دارد خوشبینی است.
- ۱۰- هر موقعیتی را می توان مثبت تلقی کرد ، به شرط آن که آن را به بیان فرصتی جهت رشد و پیشرفت در نظر بگیریم.
- ۱۱- اگر در هر شخص و در هر موقعیتی به دنبال نقاط مثبت باشید ، تقریباً همواره آن را پیدا خواهید کرد.
- ۱۲- وقتی خدا بخواهد جهت شما هدیه ای بفرستد آن را در مشکلی می پیچد. هر چه مشکل بزرگ تر باشد ، هدیه هم بزرگ تر است!
- ۱۳- هر وقت احساس ترس کردید ، شجاعت را با «شجاعانه عمل کردن» در خود پرورش دهید.
- ۱۴- رمز و کلید اصلی موفقیت شما در این است که هدف خود را تعیین کنید و آنگاه طوری عمل کنید که گویی امکان شکست وجود ندارد و باور کنید این طور هم خواهد شد.
- ۱۵- هر تجربه ای را به یک تجربه آموزنده تبدیل کنید . در هر یأس و شکستی ، به دنبال درس با ارزش باشید.

www.dzbook.ir

یادآوری ...

چه آسان تماشاگر سبقت ثانیه ها هستیم و به عبورشان
می خندیم! چه آسان لحظه ها را بکام هم تلخ میکنیم و چه ارزان
میفروشیم لذت با هم بودن را... چه زود دیر می شود و غافلیم
از اینکه فردا می آید و **خدا می داند ...**

شاید ما نباشیم...

همیشه به یاد داشته باشید

که شرایط و موقعیت کنونی شما **سر نوشت**

نهایی تان نیست، اگر تصمیم بگیرید

بهترین روزهای زندگی شما **در راهند.**

www.dzbook.ir

اگر کسی عهدهی که با شما بسته را شکست ،

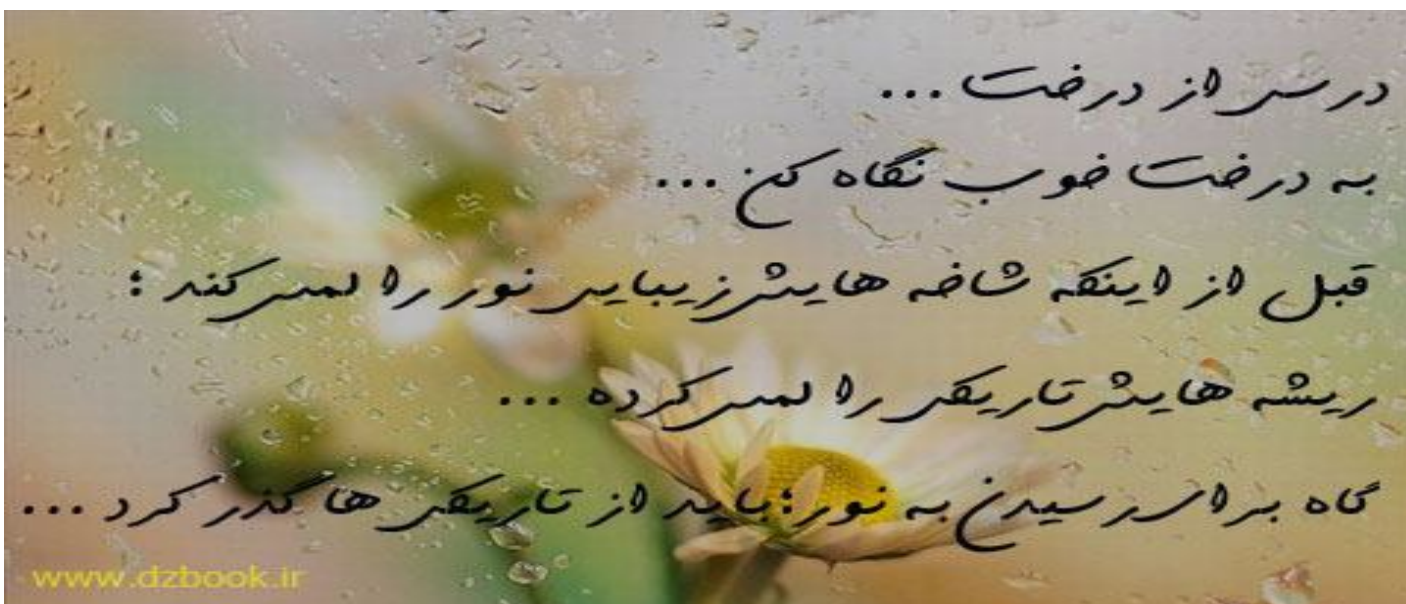
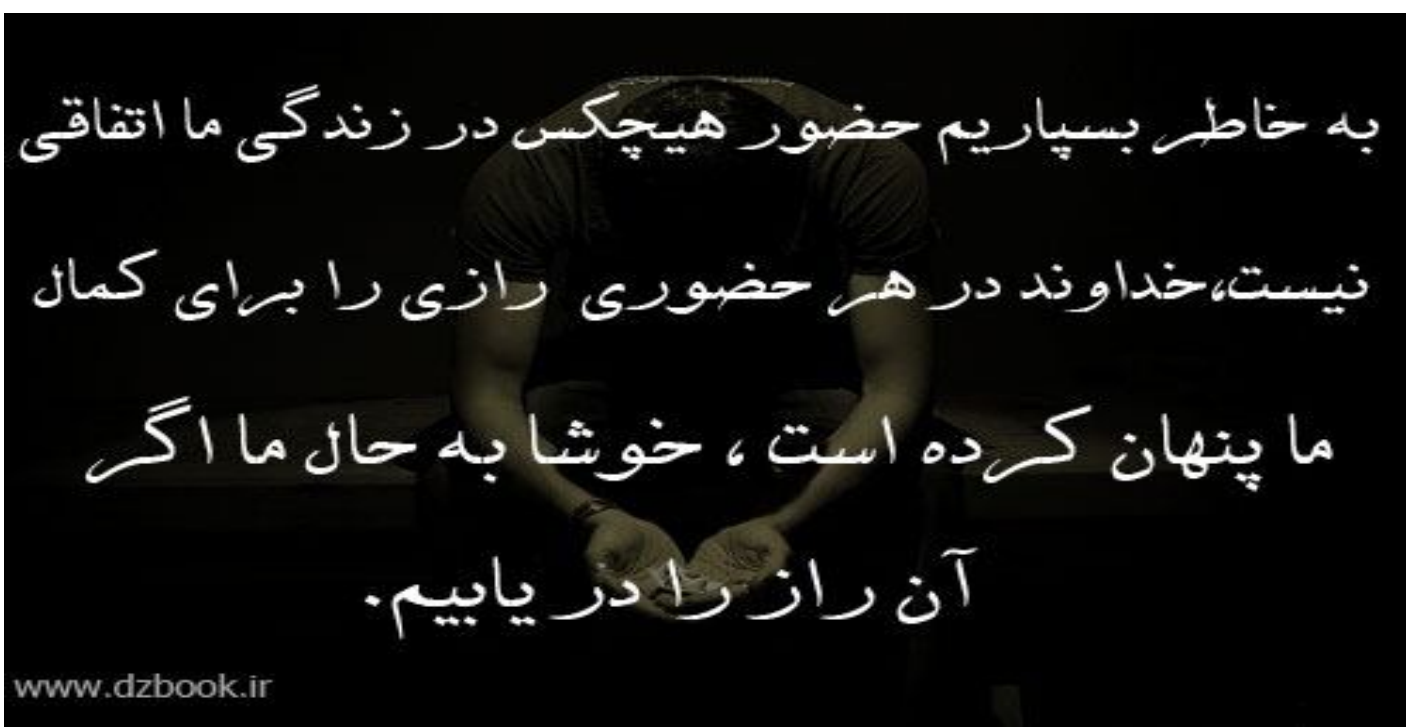
خود را بازنده مپندار و غمگین نباش ،

بازنده اصلی اوست، اوست که **اعتبارش** را باخته ،

ناتوانی اش را به اثبات رسانده

و **چهره واقعی اش** را نشان داده.

www.dzbook.ir





مشکلات

مانند ماشین لباس شویی هستند ، خوب پیچ و تاب
می دهند ، می چرخانند و ما را به اطراف می کوبند!

اما در نهایت

تمیزتر ، درخشان تر و بهتر از قبل

خارج می شویم !

www.dzbook.ir

بچکس را در زندگیتان ملامت نکنید.
آدمهای خوب برایتان شادی می آورند
آدمهای بد ، تجربه.
بدترین ها ، درس عبرت می شوند
بهترین ها ، خاطره.

سکوت و لبخند

دو ابزار قدرتمندند
لبخند راهی است برای حل بسیاری
از مشکلات.
سکوت روشی است برای اجتناب از
مشکلات بسیار.

www.dzbook.ir

پذیرید که شکست

بخشی از زندگیست
اگر شکست نخورید
نمی آموزید
اگر نیاموزید
هرگز تغییر
نخواهید کرد.

www.dzbook.ir

www.dzbook.ir

إِلَهِي إِنَّ عَفْوَتَ فَمَنْ أَوْلَى مِنْكَ بِذَلِكَ
خدایا! اگر ببخشایی، کیست که از تو سزاوارتر به عفو باشد؟

وَإِنْ كَانَ قَدْ دَنَا أَجَلِي وَلَمْ يُدْنِنِي [يُدْنِ] مِنْكَ عَمَلِي فَقَدْ جَعَلْتَ الْإِقْرَارَ بِالذَّنْبِ إِلَيْكَ وَسِيلَتِي
و اگر اجلم فرارسیده و کار شایسته ای نداشته ام که مرا به تو نزدیک سازد، اعتراف به گناه را
وسيله آموزش تو ساخته ام.

إِلَهِي قَدْ جُرْتُ عَلَى نَفْسِي فِي النَّظَرِ لَهَا فَلَهَا الْوَيْلُ إِنَّ لَمْ تَغْفِرْ لَهَا
خدایا! با مهلت و میدانی که به نفس داده ام، بر خویش ستم کرده ام، پس اگر مرا نیامرزی،
پس وای بر من.

إِلَهِي لَمْ يَزَلْ بَرَكَ عَلَى أَيَّامِ حَيَاتِي فَلَا تَقْطَعْ بَرَكَ عَنِّي فِي مَمَاتِي
خدایا! همواره در طول زندگی، از لطف و احسانت برخوردار بوده ام، پس از مرگ هم، لطف
خویش از من دریغ مدار.

برخی موفق می شوند چون **مقدر** شده اند
موفق شوند،

اما بیشترین کسانی که موفق می شوند
آنهايي هستند که **مصمم** شده اند که
موفق شوند.

www.dzbook.ir

تو مسئول کارهایی هستی که
انجام می دهی،



صرف نظر از این که چه احساسی
داشته باشی.

www.dzbook.ir

نلسون ماندلا

گاهی مردم هیچ توجهی
به کارهایی که برایشان
انجام می دهیم نمیکنند
تا زمانی که از انجام آن
کارها دست بکشیم.

www.dzbook.ir

زندگی ما خیلی زیباتر خواهد شد اگر بیاموزیم که:

دروغ نگوئیم
تهمت نزنیم
مودب باشیم
صادق باشیم
انتقادپذیر باشیم
دیگران را آزار ندهیم
وجدان بیدار داشته باشیم
نظافت را همه جا رعایت کنیم
از قدرتمان سوء استفاده نکنیم
پشت سر کسی غیبت نکنیم
به عقاید همدیگر احترام بگذاریم
مسئولیت اشتباهاتمان را بپذیریم
به قومیت و ملیت کسی توهین نکنیم
در مورد دیگران قضاوت و پیشداوری نکنیم

www.dzbook.ir

قوانینی برای زندگی بهتر ...

۱. موهبتهای خود را شمارش کنید نه مشکلاتتان را.
۲. در لحظه زندگی کنید.
۳. بگویید دوستت دارم.
۴. بیشتر بخشنده باشید نه گیرنده.
۵. در هر چیزی و هر کسی خوبی ها را جستجو کنید.
۶. هر روز دعا کنید.
۷. هر روز حداقل یک کار خوب انجام دهید.
۸. در زندگی هدف و اولویت داشته باشید.
۹. اجازه ندهید مسائل کوچک و خیالی شما را آزار دهد.
۱۰. عادت همین الان انجامش بده را تمرین کنید.
۱۱. زندگیتان را با خوبی پر کنید.
۱۲. خندیدن و گریه کردن به موقع را بیاموزید.
۱۳. لبخند بزنید تا دنیا به شما لبخند بزند.
۱۴. از هیچ چیز و هیچکس نترسید.
۱۵. در سختی ها فقط به خدا توکل کنید.

www.dzbook.ir

۵ قانون برای
داشتن یک
زندگی شادتر



اعتماد

مانند یک کاغذ است
وقتی مهاله شد دیگر
نمی تواند به حالت
اولش برگردد.

www.dzbook.ir

لازم است با انسانهایی معاشرت کنید که الهام بخش شما باشند، کسانی که برای پیشرفتتان شما را به چالش می کشند، آنهایی که باعث بهبودی تان می شوند. وقت ارزشمند خود را بیهوده تلف آدمهایی نکنید که چیزی به ارزشتان اضافه نمی کنند. سرنوشت شما بسیار مهم است.

www.dzbook.ir

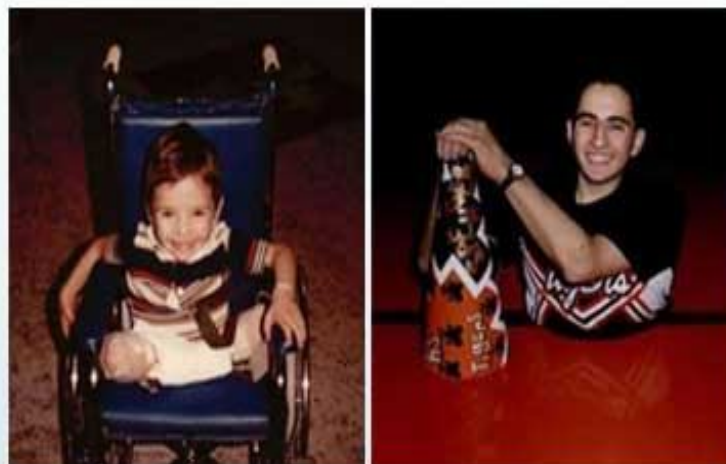
پیش از آنکه درباره زندگی،
گذشته و شخصیت من قضاوت کنی...

خودت را جای من بگذار،
از مسیری که من گذشته ام عبور کن،
با غصه ها، تردیدها، ترسها، دردها و
خنده هایم زندگی کن...

یادت باشد

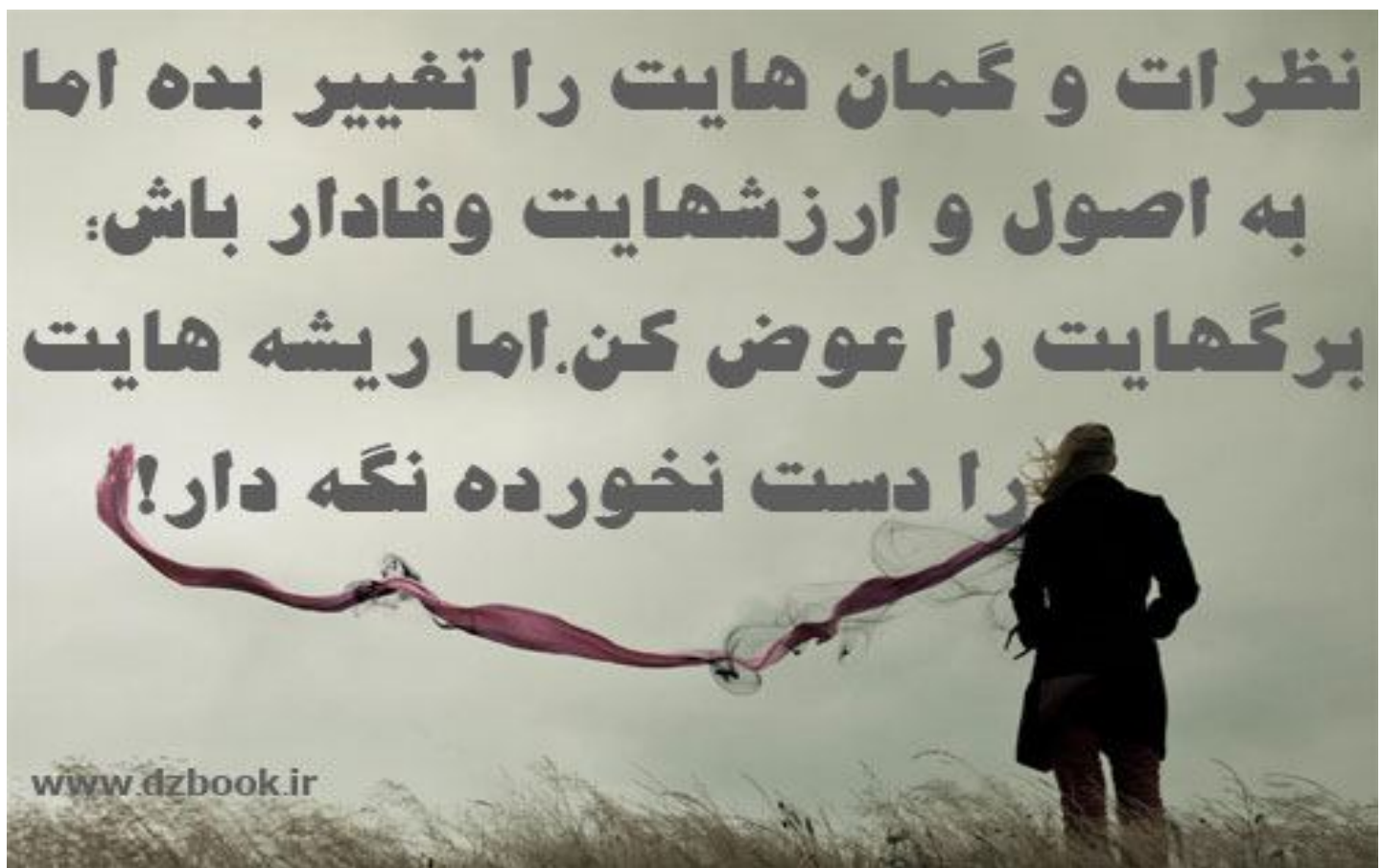
هرکسی سرگذشتی دارد.
هرگاه بجای من زندگی
کردی آنگاه می توانی
درباره من قضاوت کنی.

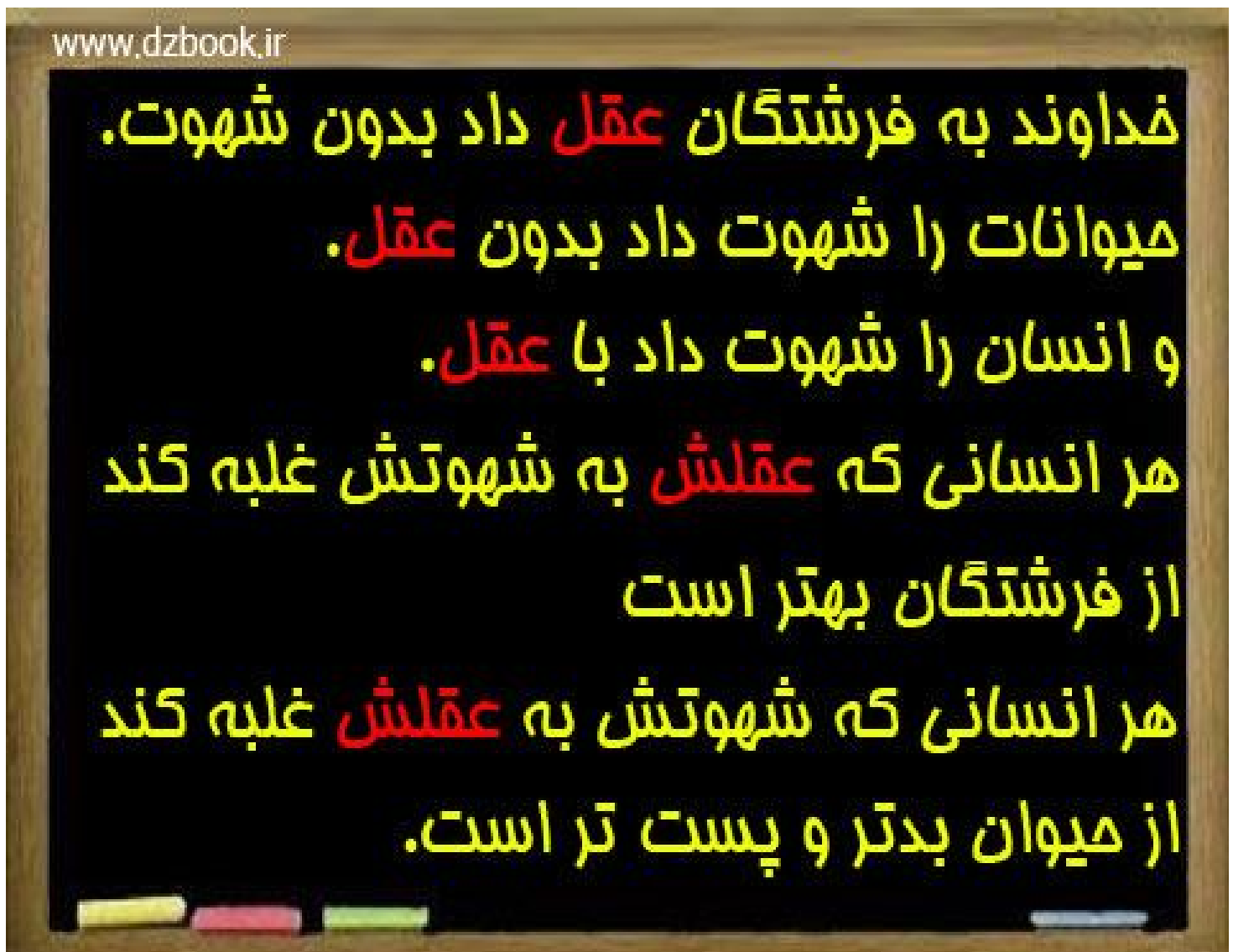
www.dzbook.ir



اگر مدام توی زندگی ناامید میشی و مدام بخدا نق میزنی و دلت میخواد همه چیز آماده و حاضر برات مهیا باشه و زودی هم احتمات میره توی هم ؛ فقط کافیه این عکس رو همیشه با خودت داشته باشی و به این عکس نگاه کنی ، اصلاً نیازی به توضیح نداره ، کاملاً مشخصه ما ناشکریم یا این فرد !! فقط کافیه ببینی در همه حال داره می خنده ، اراده و پشتکارش رو بین ، تازه بازم داره خدا رو شکر میکنه !!! پس قدر داشته هات رو بدون و همین الان پیش خودت بگو خدا با بابت همه چیز ازت ممنونم، بجای نق نق ، اراده و تلاش رو چاشنی زندگی کن. یا حق ... کتابهای دانش و زندگی







www.dzbook.ir

یادتان باشد که :

ما آمده ایم زندگی کنیم تا قیمت پیدا کنیم
 نه اینکه با هر قیمتی زندگی کنیم.

زندگی ما حکایت یخ فروشی است که از او
 پرسیدند: فروختی؟ گفت نه. ولی تمام شد!

www.dzbook.ir

یادمان باشد ؛

گاهی خراب کردن پل های پشت سر چیز بدی نیست...
 چون باعث میشود نتوانیم
 به جایی برگردیم که از همان ابتدا
 هرگز نباید به آنجا قدم می گذاشتیم!

فراموش نکنیم که:

رابطه ها هیچگاه با مرگ طبیعت
 نمر میزنند...

آنها را خودخواهر، بد اخلاق، سوتفاهم و غفلت
 لای بیخ مر برد...

www.dzbook.ir

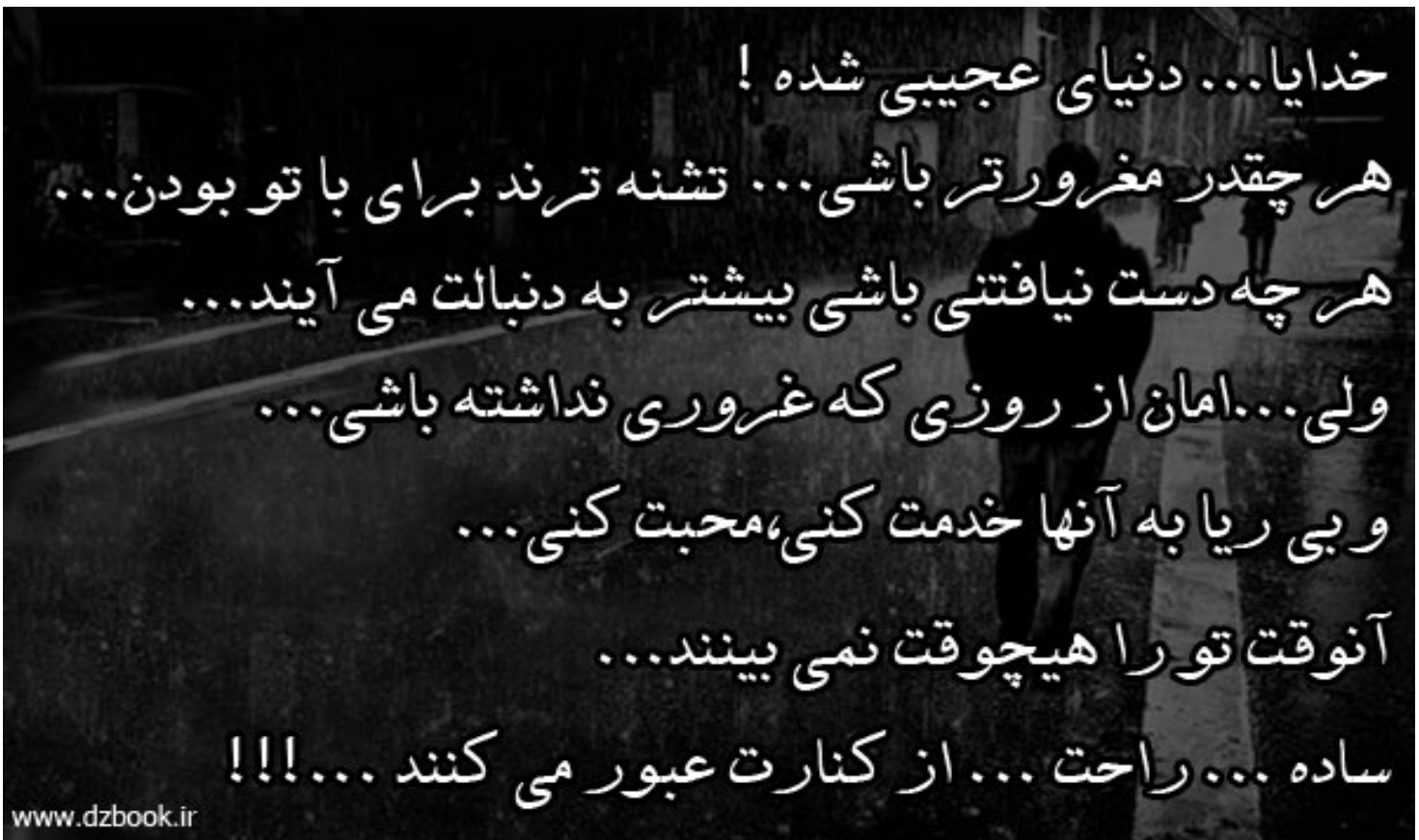
نه موانع میتوانند
 شما را متوقف کنند،
 نه مشکلات و
 نه آدمها...

تنها کسی که شما را
 متوقف میکند
 خودتان
 هستید

www.dzbook.ir







پایان

امیدوارم این کتاب مورد توجه و استفاده شما خواننده گرامی قرار گرفته باشد.

(برای دانلود کتاب ها و اطلاع از کتابهای جدیدتر اینجانب [اینجا کلیک کنید](#))

به زودی با کتابهای مفیدتر و خواندنی تر در خدمتتان هستم

در پناه خداوند ، موفق و سربلند باشید

فرخنده فرضی نژاد

۱۳۹۲

مجموعه کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی

کتابهایی مختصر ، مفید و کاربردی برای همه ، دانلود رایگان...

WWW.DZBOOK.IR