

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چهل هدیه برای فرزندانم

مؤلف و پژوهشگر:

علی اصغر سوادکوهی

سرشناسه	: سواد کوهی، علی اصغر، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: چهل هدیه برای فرزندانم/مؤلف علی اصغر سواد کوهی.
مشخصات نشر	: اصفهان: کنکاش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۰ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۳۳۳-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: خودسازی
موضوع	: (Self-actualization (Psychology
موضوع	: شخصیت — تحول و تغییر
موضوع	: Personality change
موضوع	: موفقیت — جنبه های روان شناسی
موضوع	: Success -- Psychological aspects
موضوع	: رویدادهای تحول بخش زندگی
موضوع	: Life change events
رده بندی کنگره	: ۶۳۷BF ۱۳۹۵ س ۹/خ
رده بندی دیویی	: ۱/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۲۸۱۹۸



انتشارات کنکاش ناشر بزرگتر کشور سال ۱۳۸۰ و ناشر پرکار بی استان سال ۱۳۸۸

چهل هدیه برای فرزندانم

مؤلف و پژوهشگر:	علی اصغر سو - کوهی
ناشر:	انتشارات کنکاش
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۳۹۵
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
مدیر تولید:	محمد جزینی
صفحه آرای:	فاطمه شاهنظری
طرح جلد:	محمد حسین جزینی
چاپ:	کنکاش
صحافی:	پیمان
قیمت:	۱۴۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۳۳۳-۷

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش
تلفن: ۰۳۱) ۳۶۲۵۸۰۴۹

مقدمه

تولد یکی از فرزندانم بهانه خوبی شد تا به جای هر هدیه‌ای، هدیه مکتوبی به او تقدیم کنم و این کار انجام شد و تأثیر بسیار خوبی بر فزندم داشت.

روز تولد، شب تولد، لحظه تولد، بهانه‌ای است که به ما یادآوری شود که از نعمت زندگی برخورداریم. به ما یادآوری شود که یک سال بزرگ شده‌ایم. به ما یادآوری شود که دچار روزمرگی نشویم. به ما یادآوری شود که نعمت‌های خداوند یکتا به خودمان را فراموش نکنیم. نقل است که در سن کسائی از علامه طباطبائی مولف تفسیر المیزان می‌پرسند: اگر شما به سن جوانی برگردی چه کار می‌کنی؟ ایشان پاسخی عجیب می‌دهند می‌فرماند: همین کارها را که تا حالا انجام داده‌ام! یعنی ایشان مثل بیشتر انسان‌ها نمی‌گویند که: اگر به عقب برگردم، بهتر زندگی می‌کنم، گناه نمی‌کنم. طلب و ستم نمی‌کنم، کارها را به عقب نمی‌اندازم، عمرم را تلف نمی‌کنم و
یک روز در یکی از مدارس برای والدین صحبت می‌کردم، از آنان پرسیدم: اگر ۲۴ ساعت دیگر از عمر شما باقی مانده باشد، شما چه کار می‌کنید؟

یک نفر گفت: حلالیت می‌طلبم.

یکی گفت: به همه خوبی می‌کنم.

دیگری گفت: عبادت می‌کنم.

آن یکی گفت: دیگر گناه نمی‌کنم.

عده‌ای هم مات و متحیر مانده بودند!

یکی از اولیای دانش‌آموزان گفت: همین کارها را که تا حالا می‌کردم،

انجام می‌دهم.

و من گفتم: کل عمر ما بیش از ۲۴ ساعت نیست، پس چرا همه

کارهای خوب را برای لحظه آخر گذاشته‌ایم!

کتابی که در اختیار شما هست خوب می‌باشد، تلنگری بر روح

توست. تو هم می‌توانی برای عزرائیل جشن تولدی بگیری و هدیه‌ای از

این دست به آنان تقدیم کنی. من رزق تولد تو خواننده عزیز را به تو

تبریک می‌گویم. امید آن دارم که ایام بر تو مبارک باشند.

ایام به کامتان و لبخند بر لبانتان

و قلبتان لبریز از عشق الهی

علی اصغر سوادکوهی

پاییز ۱۳۹۵

فهرست مطالب

۱. هدیه اول: منحصر به فرد بودن خودت را باور کن و بپذیر..... ۱
۲. هدیه دوم: در زندگیات، از نقاط ضعف خود به عنوان نقاط قوت خود استفاده کن.
در موفقیت در زندگی، داشتن امکانات نیست، بلکه استفاده از "بیامکانی" به عنوان نقطه
قوت است..... ۵
۳. هدیه سوم: این نیست عامل مانع پیشرفت تو می‌شوند، خودت را از آنها رها کن..... ۷
۴. هدیه چهارم: اگر در گیات یک نواخت، کل کننده و خالی از انرژی است. رعایت
نکات زیر می‌تواند به بایب آ کمک کند..... ۱۰
۵. هدیه پنجم: عزیزم، نشانه خوبی رای بهشت باش..... ۱۳
۶. هدیه ششم: ذهن بهاری داشته باش تا همه به احساس سرخوشی کنی..... ۱۴
۷. هدیه هفتم: هم‌قدت را عوض کن، زندگیات عوض می‌شود..... ۱۶
۸. هدیه هشتم: لطفاً دقایقی در جملات زیر به از بزرگان علم و اندیشه نقل شده تأمل
کن..... ۲۰
۹. هدیه نهم..... ۲۲
۱۰. هدیه دهم: رحمت خدا برای همه ما جاری است، از آن بهره ببر..... ۲۴
۱۱. هدیه یازدهم: تمسینات خداوند همواره به نفع ماست..... ۲۶
۱۲. هدیه دوازدهم: آداب و اصول جذابیت را بیاموز..... ۲۷

- هدیه سیزدهم: جسم و روح و روانت را با این پنج اصل تغذیه کن ۳۴
- هدیه چهاردهم: بیا دنیای بهتری بسازیم ۴۰
- هدیه پانزدهم: برای بیشتر لذت بردن از زندگی مراحل زیر را طی کن ۴۲
- هدیه شانزدهم: چاشنی زندگی دست زدن به کارهای تازه و خلق تازه‌ها از جوهر خویش است، پس خطر کن و در زندگی و موفقیت را در آغوش بگیر ۴۶
- هدیه هفدهم: اگر قصد داری طعم موفقیت را در زندگی بچشی وضعیت خودت را از نظر دانایی منحصراً ۴۸
- هدیه هیجدهم: سهواً زندگی را از بر کن! ۵۳
- هدیه نوزدهم: زندگی را بهر روشی کن ۵۵
- هدیه بیستم: با کلاس و با پرستیژ باش ۶۰
- هدیه بیست و یکم: در زندگی وسیع باش، تنها و سخت ۶۵
- هدیه بیست و دوم: برای خودت مشاوری انتخاب کن ۶۷
- هدیه بیست و سوم: جملات کوچک و پیام‌های بزرگ را در زندگی زمزمه کن ۷۱
- هدیه بیست و چهارم: تمامی راز مراقبه را فراگیر ۷۳
- هدیه بیست و پنجم: خدا را دوست بدار ۷۴
- هدیه بیست و ششم: چند سخن آموزنده و شادی بخش زیر را به خاطر بسپار ۷۷
- هدیه بیست و هفتم: نگذار زنجیر عشق و محبت به تو ختم بشه! ۸۰
- هدیه بیست و هشتم: برای قضاوت و تصمیم‌گیری صحیح در زندگی از تکنیک شش کلاه تفکر رنگی استفاده کن ۸۲

- ۸۷..... هدیہ بیست و نهم: به انعکاس زندگی ات توجه داشته باش
- ۸۸..... هدیہ سیام: به سبک دلفین ها تفاهم داشته باش
- هدیه سی و یکم: زندگی صحنه‌ی تئاتری است که بسیار به واقعیت شبیه است با
 زندگی هر طور برخوردار کنی همان طور می‌گذرد. ۹۱
- ۹۴..... هدیہ سی و دوم: برای تقویت روحیه خود، ده راه کار زیر را به کار ببند.
- ۹۸..... هدیہ سی و سوم: فرزند خصال خویشتن باش
- ۱۰۲..... هدیہ سی و چهارم: چاه نکن بهر کسی اول خودت بعدش کسی!!!
- ۱۰۶..... هدیہ سی و پنجم: برای روبرو شدن با مسائل زندگی از تکنیک زیر استفاده کن.
- ۱۰۸..... هدیہ سی و ششم: ثانیه با ذهن آرام زندگی کن!
- ۱۱۰..... هدیہ سی و هفتم: برای رها کردن از گذشته باید مشتاق عفو و بخشایش باشی.
- ۱۱۲..... هدیہ سی و هشتم: خدا را دوست داشته که ندای درونیات به تو معرفی میکند.
- هدیه سی و نهم: دوست من، بایک گل بهار میشود و هر کس می‌تواند تاثیر داشته
 باشد. ۱۱۳
- ۱۱۵..... هدیہ چهلم: ماموریت و چشم انداز خود را در زندگی کشف کن