



تکّه از زندگی پازل زندگی

مریم نیکومنش

مقدمه

هر روز که بر صفحات دفتر زندگی افزوده می‌شود، اندوخته‌های ما نیز فزونی می‌یابند. با ثبت تجربیات، می‌توانیم به گذشته بازگردیم و روزهای تلخ و شیرین را به خاطر بیاوریم. این کار کمک می‌کند تا از رنج‌هایمان معنایی برای زندگی بیابیم و آن را پربارتر سازیم.



یادگیری راهی بی انتهاست
و ما مسافران همیشگی آن هستیم.



از دیگران قهرمان نسازیم تا در رویارویی با
ضعف‌هایشان، سرخورده نشویم.



برای نهادینه کردن عادت‌های جدید،
به حمایت اطرافیان نیازمندیم.
درخواست کمک نه تنها نشانه ضعف
نیست بلکه نشانه هوشمندی است.



برای یافتن یک هدف مشخص در زندگی،
باید الویت‌های خود را بازنگری کنیم.



برای زندگی مؤثر در اجتماع،
ابتدا باید در تنهایی
به شناخت عمیقی از خود برسیم.



ظرفیت انسان‌ها متفاوت است،
اگر از گنجایش آن‌ها آگاه نباشیم،
در روابط خود با مشکل مواجه می‌شویم.



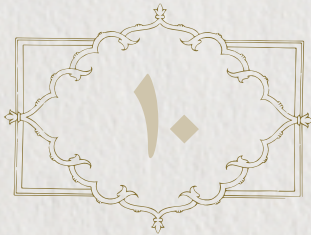
هنرمند درون را ارج نهیم
تا خلایقش شکوفا شود.



پرورش اندیشه به ما
عمق و اصالت می بخشد.



تشویق‌های افراطی در کودکی،
از عزت‌نفس در بزرگسالی می‌کاهد.



هرگز نمی توانیم مطمئن باشیم کسی که
ما را نصیحت می کند هدفش
کمک به ماست یا تأمین منافع خودش.



غافلگیری نتیجه
بی‌اعتنایی به هشدارهاست.



بادرک تفاوت‌های فردی،
از نصایح بیهوده دوری کنیم.



ما قادر به تغییر دیگران نیستیم،
اما با تحول خود می‌توانیم
الهام‌بخش آنان باشیم.



گاهی برای یافتن آرامش،
بهترین کارها کردن
سوالات بی پاسخ است.



تلاش مداوم برای جلب رضایت دیگران
به خستگی روحی می انجامد.



برانگیخته شدن احساس حسادت
در اطرافیان، نمایانگر میزان رشد و
پیشرفت ماست.



از هر چه فرار کنیم،
روزی ناگزیر با آن روبه‌رو خواهیم شد.



برای حل هر مشکلی لازم نیست خود را
به زحمت بیندازیم، گاهی تنها به گذر
زمان نیاز داریم.



دسترسی گسترده ما به منابع آموزشی،
فرصتی بی نظیر برای به روزرسانی افکار و
نگرش هایمان فراهم کرده است، فرصتی
که نیاکان ما از آن برخوردار نبودند.



برای دستیابی به موفقیت،
استقامت و تلاش پیوسته ضروری است.



برای انتقال مؤثر آموزه‌ها،
باید ابتدا آنها را به خوبی درک کنیم.



وقتی کسی از غصه‌هایش می‌گوید،
به‌جای بازگو کردن دردهای خویش،
با همدلی به او گوش دهیم و غصه‌هایش
را کوچک‌نماییم.



بین اندیشه و احساس توازن برقرار کنیم،
ولی بر سرِ دوراهی‌ها،
پیرو ندای قلب خویش باشیم.



انسان ضعیف می‌کوشد در هر شرایطی
خود را قوی‌تر از آنچه هست نشان دهد،
در حالی که فرد قوی از نمایان شدن
ضعف‌هایش نمی‌هراسد.



برای بهبود روابط،
خودمان آغازگر باشیم.



تجربه‌نگاری کمک می‌کند تا شناخت
کامل‌تری از خود و پیرامونمان پیدا کنیم.



برای دستیابی به رشد فردی،
باید روی خود تمرکز کنیم، نه دیگران.



مطالعه عمیق کتاب‌های خوب،
راهی مؤثر برای خودسازی است.



بامرزگذاری در روابط، به حریم شخصی
خود و دیگران احترام بگذاریم.



فرزندان را برای آینده خودشان
پرورش دهیم
نه برای زیستن نزیسته‌های خودمان.



maryamnikoumanesh.ir



[maryamnikoumanesh](https://t.me/maryamnikoumanesh)

مدیریت هنری: مرتضی عباسی

استودیو چشمخانه
StudioChashmkhaneh.ir

پاییز ۱۴۰۳