



صدافتین

برای سخنرانان / مجریان / گویندگان

بدون دغدغه ، بی فکراائه دهید

به کوشش و گزینش : مرتضی اسدی

“

اللَّهُ

أَكْبَرُ
الْحَمْدُ لِلَّهِ
الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

آکبر علی عظیم

صداهای متن

به کوشش و گزینش : مرتضی اسدی

طراح : محمد شاهدادی

آکادمی علوم صدا و هنر

زمستان ۱۴۰۱

مقدمه‌ی گردآورنده

همواره در زندگی خود، بر این باور هستم که تمام انسان‌ها در قبال هم مسئولیتی دارند فراخور شغل و کاری که دارند باید به هم کمک کنند و این مسئولیت را در قبال اجتماع یا افراد انجام بدهند.

بعد از گذشت سه دهه از زندگی ام مسولیتی بر گردن من است که با لطف و عنایت خداوند بزرگ، باید آن را به خوبی انجام دهم. نزدیک به ۱۵ سال از عمر خود را در صداوسیما جمهوری اسلامی ایران مرکز کرمان، علم کلام و بیان را می‌آموزم و درس پس می‌دهم. حالا بعد از این مدت تصمیم گرفتم در استان محل اقامت خودم، دیار کریمان به انتقال این علم به هم‌استانی‌ها و هم‌شهری‌هایم بپردازم.

علم کلام و بیان در سال‌های پیش رو برای خانواده‌ها اهمیت زیادی پیدا کرده، بر خود واجب دیدم که به خانواده‌های نجیب و محترم در حد توانم کمک کنم تا اینکه در این راه بیش از پیش موفق باشند.

مجموعه‌ای که پیش روی شماست اولین اثر من در این راه است که از شهریور ۱۴۰۱ اقدام به نوشتن و گردآوری آن کردم و نهایتاً بهمن ۱۴۰۱ این مجموعه کامل شد.

همواره یکی از دغدغه‌های سخنرانان، مجریان و گویندگان، متونی است که قرار است در برنامه‌های خود استفاده کنند

کتاب الکترونیکی که پیش روی شماست شامل ۱۰۰ متن است که سخنرانان، مجریان، گویندگان می‌توانند از آن در مراسمات، همایش‌ها، سمینارها و... استفاده کنند و دغدغه این عزیزان را تا حد زیادی در مورد متن برطرف میکند.



با احترام

کلیه حق و حقوق این کتاب الکترونیکی متعلق به
آکادمی علوم صدا و هنر (هنردونی) میباشد.

از کپی کردن و ارسال آن
به اشخاص حقیقی و حقوقی جداً خودداری فرمایید.

آکادمی علوم صدا و هنر

مخاطب گرامی، ما شما را امین خود می دانیم.

هنر
دونی

صدقا متن

به مردان و زنانی تقدیم می شود
که در همه جا تلاش میکنند
تا با تبدیل شدن به فردی تأثیر گذار
خانواده، پیشه، اجتماع و کشورشان را
به سوی مدارج عالی هدایت کنند...



۱- خداوند تو به ما مشتاقی و ما به تو محتاج / به ما بال اشتیاق عطا کن ، نه پای
احتیاج.

خداوندا درآستان با کفایت و بلند مرتبه ی تو خواستن عین اجابت است.
نامت چه زیبا، چه شیرین و چه دلنشین است .



۲- خداوندا عقل میگوید آرام آرام / عشق گوید بشتاب / آن گوید دور باش / این
گوید زود باش.

اما خداوندا تنهای تنهاییم ، نزدیکم باش.



۳- خداوندا ، جمعی گویند بهشت را به بهاست نه به بهانه و جمعی گویند
بهشت را بهانه است ،بها ، نه اما خوش آن بهانه که بهایش تو باشی.
خداوندا اگر بهشت زیباست، بهشت آفرین زیبا تر.

آکادمی علوم صدا و هنر



۴- به نام خداوندی که غم و غصه را از ما دور می کند خداوندی که همیشه
مهربان است .شادی های زندگی را دنیا دنیا برای شما آرزو می کنیم .
به شما سلام می کنیم و سلامتی را برای شما آرزومندیم.



۵- شاد بودن هنر است ، شاد کردن هنری والایتر

شاد بودن هنراست ، گر به شادی تو دل های دگرباشند شاد.

آرزو می کنم که همیشه شاد شاد شاد باشید. بله دوستان، امید داریم که امروز با دیدن یک دوست قدیمی شاد بشید.

و از همه مهم تر، با شاد کردن دیگران، شادی رو به خودتون هدیه بدید.



۶- همیشه ببخش ، تا بزرگ تر بمانی ، اگریخشش ، بخشنده اش را کوچک می کرد خداوند این قدر بزرگ نمی ماند.



۷- می گفت دوست داشتن و مهربانی را باید از برگ درخت یاد گرفت چون وقتی که زرد می شوند وقتی که خشک می شوند و وقتی که از درخت جدا میشوند باز هم پای همان درخت می افتند .

زندگی یعنی همین مهر و محبت و دوست داشتن / ما همیشه دوستتان داریم
وبه وجودتان افتخار می کنیم .



۸- اینجا سرزمین من، سرزمین مهربانی هاست / اینجا سرزمین من ، سرزمین دلاوری هاست / اینجا سرزمین من ، سرزمینی که خداوند همیشه پشت و پناهِش است.

این جا سرزمین عشق است ، که حتی نان با همسایه ها تقسیم می شود، اینجا همه به دنبال کاشتن نهال شوق در دل‌های هم هستند
مردمان اینجا اهالی سرزمین عشقند ، آنها زاده ایمانند و چکیده معرفتند.
اینجا سرزمین همیشه سرفرازم ، ایران است .

اگر سربه سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم



۹- همیشه قدم اول را با توکل به خداوند بزرگ و بسیار بخشنده ، و با یک یا علی آغاز می کنیم / به قدم دوم که میرسیم تلاش و پشتکار را چاشنی اون می کنیم اما بگذارید ، از قدم سوم براتان بگوییم و اون قدمی است که باید باستیم و بینیم که درهای رحمت و خیر و برکت خداوند چگونه به روی ما باز میشود.

آکادمی علوم صدا و هنر



۱۰- می گویند آن ها که می خواهند روزی پرواز را آغاز کنند ، اول باید روی پای خود ایستادن و راه رفتن را شروع کنند ، زیرا پرواز را با پرواز آغاز نمی کنند.



۱۱- دوستان میگویند: اگرخواهان شادی یک ساعته هستید کمی استراحت کنید.

اگرخواهان شادی و سعادت یک روزه هستید به گردش بروید.

اگرخواهان شادی و سعادت برای همه عمرتان هستید کمک به دیگران را فراموش نکنید .



۱۲- در بدترین روزها ، امیدوار باش ، زیرا که زیبا ترین باران ها از سیاه ترین ابرها می بارند.



۱۳- زمان برای هیچ کس ، نه متوقف می شود ، نه تکرار می شود و نه اضافه می شود ، باید آینده را دوست داشت.



۱۴- خدای خوب و مهربانی داریم ، آن قدر خوب که با هر مقدار بار سنگین گناه/ اگریشیمان شویم اگرتوبه کنیم ، باز هم مهربانانه ما را می بخشد. خداوندی که آن قدربخشنده است که باز هم فرصت جبران دراختیارمان می گذارد و خدایی که مشتاقانه به ما نگاه می کند ، با چنین خدای بخشنده و مهربانی ، نا امیدی از درگاهش معنایی ندارد.

۱۵- دوستان میگویند:

آسان ترین راه آشنایی یک سلام است ، اما گرم و صمیمی
 آسان ترین راه قدردانی یک تشکر ساده است اما خالصانه و صمیمانه
 آسان ترین راه ابراز مهر و محبت ، به زبان آوردن آن است
 و آسان ترین راه دوری از گناه آن است ، که همیشه بدانی چیزی به نام وجدان
 داریم .

۱۶- خداوندا به ما بیاموز، چیزی را آرزو کنیم که تو دوست داری
 چیزی را طلب کنیم که ما را به تو نزدیک تر می کند
 به ما بیاموز در راه رسیدن به آرزوهایمان صبور باشیم و تن به قضا و قدر تو
 بسپاریم.

خداوندا به ما بیاموز که برای کسب نیکی ها صبوری پیشه کنیم
 و در راه ارتباط استجابت دعاهایمان هرگز نا امید نشویم.

آکادمی علوم صدا و هنر

۱۷- از حضرت علی (ع) سوال شد که توبه نصح چیست؟

در پاسخ فرمودند: پشیمانی واقعی به دل، استغفار به زبان و تصمیم برای
 بازنگشتن به آن است.



۱۸- از حلاج پرسیدند: ما را نصیحتی و وصیتی کن

گفت: به نفس خود پرداز که اگر تو آن را مشغول نکنی، نفس تو را مشغول می کند.



۱۹- زندگی: زمزمه پاک حیات است میان دو سکوت / زندگی خاطره آمدن و رفتن ماست

لحظه ی آمدن و رفتن ما تنهایی ست
ما دلمان می خواهد قدر این خاطره ها دریابیم
ما دلمان می خواهد یاد این خاطره ها دریابیم.



۲۰- به نام خداوندی که ۱۰۰۱ نامش مقدس است / خداوند بلندمرتبه ای که صفت هایش باقی و همیشگی است

از دست و زبان که برآید گز عهده ے شکرش به در آید
آکادمی علوم صدا و هنر



۲۱- آیا می دانید که قلب مهربان ، زیباترین آبادی هاست / پس همیشه قلبتان آباد ستاره های زیبای کلام تقدیمتان باد.

۲۲- روانشناسان می گویند:

همان گونه که یک قطره آب دریا، در یک بیابان یک فرد تشنه را خوشحال می کند، لبخندی هم که ما به دیگران هدیه می دهیم، باعث خوشحالی و شادی افراد می شود، پس همیشه می خندیم، به خصوص به مشکلات زندگی..

۲۳- خداوند از ما انتظار انجام کارهای بزرگ را ندارد بلکه انتظار دارد کارهای کوچک را با عشقی بزرگ انجام دهیم.

همیشه به خاطر داشته باش که دریای آرام / ناخدای با تجربه و ماهر نمی سازد. یادت باشد که تو معمار زندگی خودت هستی پس شکست هایت را به گردن کسی ننداز و وقتی که در حال سفر در دریای زندگی هستی از طوفان و امواج نترس.

مشکلات خود را با مداد بنویس و پاک کن را در اختیار خداوند بگذار.

آکادمی علوم صدا و هنر

۲۴- بر معراج ستارگان ، بر نیلگون آسمان هستی/ بر فراز آشیان فرشتگان ، در قلب کتاب سبز خداوند ، یک سخن نگاشته اند : معبد دل را پاکیزه دار تا معبود بیاید در آن منزل گزیند .

اگر خودمان را به خداوند تسلیم کنیم، دیگر لازم نیست نگران چیزی باشیم. فرشتگان خداوند ، پیشاپیش ما گام خواهند برداشت و راه گشایمان خواهند بود.

۲۵- از کودکی فال فروش پرسیدند چه می کنی گفت: به کسانی که در امروز خود وامانده اند فردا می فروشم .

۲۶- منصور حلاج را بردند تا بر دار کشند یکی از یاران او گریان و نالان پرسید عشق چیست؟

منصور حلاج لبخندی زد و گفت : امروز بین / فردا بین و باز ، پس فردا بین . پس در آن روز حلاج را بکشند ، دیگر روزش بسوختند و روز سوم خاکسترش بر باد دادند.



۲۷-روانشناسان با بررسی افرادی که عمر طولانی تر دارند- دریافتند که یکی از موارد مشترک در میان همه آن ها روحیه ی قدردانی و تشکر است .
جالب است که بدانید. افراد قدردان حدود ۱۰ درصد بیش از دیگران عمر می کنند پس سعی کنیم همیشه قدردان باشیم.



۲۸-خداوند، از بلبل و گیاه و از انسان یاد گرفتیم ، که روزی همه در دستان توست ، پس به دستان پر مهر خداوند امیدوار باشیم
می دانید که بزرگترین اقیانوس جهان اقیانوس آرام است ، پس آرام باشید و امیدوار.



۲۹-هر چه خوبی هست، به خاطر بیاورید ، قاب پنجره به شوق دیدن بهار، سختی و سرمای زمستان را تحمل می کند.

آکادمی علوم صدا و هنر



۳۰-سلام به شمایی که بی ریا و با صفايید ، قلب مهربان شما همیشه به یاد خداوند است .

از وجود نازنینتان هر چه غم و هر چه بلاست ، به دور باشد بدون همراهی شما ، هوای برای ما واقعاً کم است.

۳۱- خداوندا ، یادت شمع وجود ماست و فراموشی ات خاموشی ما.

ما را به فراموشی ات خاموش مکن .

۳۲- زیباترین منش انسان ، محبت است ، بیایید همیشه محبت کنیم ، چه به

دوست و چه به دشمن. چون محبت ما ، دوست را بزرگ میکند و دشمن را

دوست .

۳۳- به نام اویی که ما به او محتاجیم و او به ما مشتاق .

۳۴- به نام او که محبوب حقیقی دل هاست و با یاد او ، که سبب آرامش قلب و

زیان است .

آکادمی علوم صدا و هنر

۳۵- بزرگی را پرسیدند: چگونه به این مرتبه از بزرگی رسیدی ، گفت با هیچ کس

دشمنی نکردم مگر آن که بین خود و او جایی برای آشتی باقی گذاشتم .



۳۶- محققان به این نتیجه رسیده اند که گل هایی از قبیل گل زعفران، گل نرگس و گل های شب بو گل هایی هستند که عطر آن در شادی و نشاط ما بسیار موثر است. تشکر و سپاس از خداوندی که همیشه و همه جا به فکر ما بوده و هست و در واقع می فهمیم که هیچ غباری در نظام هستی بیهوده خلق نشده است .



۳۷- همچون باران باش ، زنگ جدا شدن از آسمان را با سبز کردن زندگی آغاز کن .
با بهترین سلام ها و بهترین آرزوها همراه شمائیم .



۳۸- بزرگی گفته است: اصل جوان مردی سه چیز است اول آنکه هر چه می گویی انجام دهی ، دوم برخلاف راستی و درستی سخن نگویی و سوم آنکه صبر بر سختی ها و ناملایمات را پیش بگیری و آن ها را به کار ببندی .

آکادمی علوم صدا و هنر



۳۹- باور کنید که هر لحظه زندگی ما گنجی است ، گنجتان را به آسانی از دست ندهید . به یاد داشته باشید که زمان به خاطر هیچ کس منتظر نمی ماند و فراموش نکنید که دیروز به تاریخ پیوست ، فردا مهمان است ، و لحظاتی که در آن هستیم هدیه است پس قدر این هدیه ی با ارزش را بدانیم .



۴۰- افزونی نعمت از طرف خداوند قطع نمی شود مگر شکرگزاری از طرف بندگان خداوند قطع شود .



۴۱- کسی که بهشت را بر روی زمین پیدا نکند ، آن را در آسمان ها نیز نخواهد یافت . خانه خداوند نزدیک است و تنها اثاث آن عشق است و ایمان .



۴۲- سلام بر خلیج فارس ، سلام بر خون آبی ایران زمین .
ایران و ایرانی قلب زلال خویش را به نام بیگانه نخواهد کرد. ای خلیج فارس سلام بر خون شهیدانی که قطره قطره در تو ریخته اند و تو را فارسی کرده اند جرعه جرعه ی تو را با قطره قطره ی خون ایران ام نهبانی خواهم کرد.
سال ها در ساحل این دریا اشک ریخته ایم ، اینک لبخندش را هیچ کس نمی تواند از ما بگیرد.
خلیج فارس تنها در سایه سار نام ایرانی خویش این چنین بلند آوازه است.
خلیج فارس ، لهجه ی ایرانی ات همیشگی است .



۴۳- شهید بهاران رحمت خداست / که بر زمین خشک جانها حیات ، دوباره میدهد . عشق شهید ، عشق حقیقی است که با هیچ چیز عوض نخواهد شد .



۴۴- روزی دیگر از راه رسید تا دلت را دوباره به حضور خداوند بسپاری و از اعماق وجودت شکرش را به جا بیاوری
اتفاقات خوب این دنیا بی پایان است / همه ی کاری که باید انجام بدهی این است
که به خودت جرات کشف کردن آن ها را بدهی و روزت را با آرامش شروع کنی .



۴۵- هر صبح را با لبخند و یک دنیا حس خوب شروع می کنیم که خدا در دل
های شاد و مهربان خانه دارد
به امید صبحی شاد و روزی پر از موفقیت برای شما.



۴۶- صبح همان لبخندی که خدا هر روز به دل ما روشنی میدهد تا تلخی های
گذشته را از جان مان پاک کند و نور امید در دلمان جوانه بزند
صبحتان پر نشاط.

آکادمی علوم صدا و هنر



۴۷- خداوند شکر و سپاس تو را که مهربانیت را بر ما ارزانی داشتی تا در این روز
زیبا دل را در هوای تو تازه کنیم.



۴۸- هرگز کار امروز را به فردا واگذار مکن ، زیرا فردا همان امروزی است که دیروز
انتظارش را می کشیدید .

مسیر خوشبختی ، مشخص است باید قدم برداریم و با توکل به خداوند در
جادهی زندگی به سرعت حرکت نکنید ، تا از زیبایی های اطراف لذت ببرید ، زندگی
مسابقه نیست ، بلکه سفری است که باید پله پله آموخت .



۴۹- خوشبختی انسانها در سه جمله خلاصه شده . تجربه از دیروز
استفاده از امروز و امید به فردا ولی بعضی از افراد با سه جمله دیگر زندگی
خود را تباه می کنند .
حسرت دیروز ، اتلاف امروز و ترس از فردا .



۵۰- دوستان میگویند سلام ، کوچه محبتی است که راه محبت به خداوند را گم
نکنیم .



۵۱- خداوندا سرنوشت ما را خیر بنویس ، و تقدیری مبارک ، تا هر چه را که تو دیر
می خواهی زودتر نخواهیم و هر چه را که تو زود می خواهی ، دیر نخواهیم .

۵۲- بزرگی گفته است :

۲ چیز را هرگز فراموش نکنیم ، مرگ و یاد خداوند و ۲ چیز را همیشه فراموش کنیم / بدی های دیگران در حق ما ، و خوبی های ما در حق دیگران .

۵۳- از کسانی که مرا دوست ندارند ، متشکرم ، آن ها مرا قوی تر می کنند

از کسانی که مرا دوست دارند ممنونم / آن ها قلب مرا بزرگتر می کنند

از کسانی که مرا ترک می کنند تشکر می کنم آن ها به من می آموزند هیچ چیز تا ابد ماندنی نیست و از کسانی که با من می مانند ، سپاسگزارم ، آن ها به من معنای عشق و دوستی و زندگی را نشان می دهند .

۵۴- بهترین سلام ها را تقدیمتان می کنیم و گلستان گلستان سلامتی را برای شما آرزو می کنیم .

آکادمی علوم صدا و هنر

۵۵- به نام خداوندی که همیشه مهربان است. سلامی به زیبایی خداوند ، سلامی به گرمی خورشید و سلامی برخاسته از دل و جان تقدیم به شمایی که اشرف مخلوقات خداوند هستید .

روزی سرشار از خیر وبرکت / امروز... (تاریخ) برای شما آرزو می کنیم.

۵۶- باز همراه شما مدرسه ای می سازیم ، که در آن همواره اول هر روز به زبانی ساده ، مهر تدریس کنیم و بگوییم که خداوند همیشه با ماست .

زنگ نقاشی را تکرار می کنیم و رنگ ها را در پائیز تعلیم می دهیم . زیبایی را در بهار ، سفیدی و پاکی را در زمستان و گرمای مهر را در تابستان رسم می کنیم . قطره را در باران ، موج را در ساحل ، زندگی را در رفتی و برگشتی از قله ی کوه ، و عبادت را در خدمت به خلق ، کار را در کندو و طبیعت را در جنگل سبز مشق شب هم این باشد :

تا خداوند بنده نواز است به خلق خداوند چه نیاز است .

۵۷- بپذیرید که منحصر به فرد هستید و در تمامی جهان نمونه ای ندارید .

به نعمت ها و برکاتی که دارید فکر کنید ، نه به مشکلات . زندگی را درک کنید ، جسارت داشته باشید و با قدرت عمل کنید .

تصمیم گیری یکی از مهمترین تلاش ما انسان هاست ، پس سعی کنید همیشه تصمیم های درستی بگیرید و هرچه مشکلات را با خودتان بکشید بار آن ها را سنگین تر می کنید ، بنابراین آن ها را رها کنید و آزادانه زندگی کنید .



۵۸- اما بیایید در آسمان حضرت عشق برای هم خورشید باشیم.

سلام و ستاره های زیبای کلام تقدیم به شما

دوستی می گفت : برای اینکه از زندگی بیشتر لذت ببریم و طعم خوشی را بیشتر احساس کنیم مهربانی کنیم مهربانی واقعا معجزه می کند .

۵۹- ما که میترسیم از دوری دوست، کاش می دانستیم روزگاری که بهم نزدیکیم چه بهایی دارد و سفر یعنی چی؟! و چرا مرغ مهاجر به وقت پرواز این چنین سخت به خود می لرزد

دوستی هایمان همیشه پایدار

۶۰- بزرگی گفته است :

۱: زندگی شما و آن هایی که دوستشان دارید فقط ۱ بار اتفاق می افتد ، پس با عشق زندگی کنید .

۲: هیچ ترازویی برای اندازه گیری عشقی که می توانیم به خودمان و دیگران بدهیم وجود ندارد .

۳: اگر تعداد دوستان واقعی شما به اندازه انگشتان یک دستتان باشد واقعا فرد خوشبختی هستید .

۶۱- سلام ، کوچه محبتی است که راه محبت به خداوند را گم نکنیم

باز هم به نام خدا

از اینکه همچنان همراه ما هستید ، متشکریم

اما بزرگی می گفت :

انسان ها مانند گل لاله عمری کوتاه در هستی و نقشی ماندگار در اندیشه ها

دارند .

۶۲- وقتی که جوان هستید ، به پیرها احترام بگذارید وقتی که قوی هستید، به

ضعیف ها کمک کنید وقتی که اشتباه می کنید، اعتراف کنید .

چرا که یک روز هم پیری شویم، هم ضعیف می شویم و هم اشتباه می کنیم

۶۳- لبخند زدن را تجربه کن ، مطمئن باش که همیشه کسی هست که به یک

لبخند نیاز دارد و با لبخند تو شاد می شود و می خندد .

منتظر فردا های خیالی مباش سهمت را از شادی های زندگی همین امروز بگیر .

۶۴- از روزگار شکایتی ندارم که هر چه هست خواست و اراده ی خداوند است ،

چون می دانم که نه شادی های زندگی و نه غم های زندگی پایدار هستند.



۶۵- به دوستانت اجازه نده آن قدر به تو نزدیک شوند که بتوانند به زندگی ات ضربه ای بزنند یک سنگ تا وقتی که از شیشه دور است بی خطر است. از روزهای تکراری ، استفاده ای غیرتکراری کنیم شاید هدف از این همه تکرار همین باشد و بسیاری از مشکلات ما از تقدیر ما نیست ، بلکه از تقصیر ماست بیائید تقدیر را مقصر ندانیم.



۶۶- به نام خداوندی که وقتی قلب های پاک و مهربان صدایش می زنند بی جواب نمی مانند باز سلام خداوندا کمکمان کن تا در هوای عشق تو پرواز کنیم و از قفس غبارآلود تن رها شویم و اوج بگیریم تا آسمان آبی بندگی . ای خداوندی که همیشه مهربانی .

آکادمی علم *** صدا و هنر

۶۷- صبوری با خانواده مهربانی است ، صبوری با دیگران احترام است ، صبوری با خود ، اعتماد به نفس است و صبوری در راه خداوند ایمان است سلامی به شمایی که با صبر و صبوری با مشکلات و سختی های زندگی مقابله می کنید.



۶۸- در خود می نگرم تا ببینم که خطا در کجاست بعد از کلی تامل و قدری سکوت پی می برم آنجا که خالی از خداوندست ، خطاست و به یاد می آوریم آنجا که از یاد او غافل شده ایم به بیراهه رفته ایم .



۶۹- یادمان باشد که زیبایی های کوچک را دوست داشته باشیم حتی اگر در میان زشتی های بزرگ باشد .

یادمان باشد که دیگران را دوست بداریم آن گونه که هستند نه آن گونه که می خواهیم باشند.

یادمان باشد که هرگز خودمان را از دریچه ی نگاه دیگران نگاه نکنیم ، اما اگر با خودمان آشتی نکنیم هیچ شخصی نمی تواند ما را با خودمان آشتی دهد و یادم باشد خودم با خودم مهربان باشم
چرا که شخصی که با خود مهربان نیست نمی تواند با دیگران مهربان باشد .



۷۰- با نام و یاد خداوند بخشنده مهربان ، خداوندی که نعمت هایش را بی دریغ به ما بخشید و از ما خواست که ما هم بخشنده باشیم.

۷۱- زندگی را نخواهیم فهمید ، اگر درس را رها کنیم و به سراغ علم و تحصیل نرویم . چون در یک آزمون نمره ی خوبی به دست نیاورده ایم و نتوانستیم موفق باشیم . فراموش نکنیم که بسیاری از اوقات ، درزندگی وقتی به در بسته ای می رسیم باید به درهای باز پیش رو نگاه کنیم .



۷۲- تو امروز از دیروز خوش بخت تری اگر شاخه ی گلی را به کسی بخشیده باشی .

اگر سنگی را از پیش پای رهگذری برداشته باشی اگر اشکی را به لبخندی تبدیل کرده باشی . تو امروز از دیروز خوش بخت تری زیرا خوشبختی برای تو سهم کوچکی است .

سهم تو آسمان هاست .



۷۳- خداوندا به ما قلبی نیرومند عطا فرما که هیچ نوع فکر ناشایستی نتواند آن را ناتوان سازد . خداوندا دلی شکست ناپذیر عطا کن که هیچ مصیبتی نتواند آن را خسته کند . خداوندا باطنی پاک و راست ببخش ، که هیچ خیال ناشایستی نتواند آن را از راه ما به در برد . خداوندا وقت عطا کن تا تو را جست و جو کنیم و حکمت عطا کن تا تو را بیابیم و نزد تو بمانیم .



۷۴- آرزو می کنیم که همیشه با آرامش زندگی کنید و هیچ وابستگی به هر آنچه که یک زندگی خوب و راحت و شیرین را از شما می گیرد نداشته باشید اما روانشناسان معتقدند برای رسیدن به آرامش کامل به چند توصیه دقت کنید:

به آرامی نفس بکشیم ، کارهای روزانه خودتان را کم کنید ، همیشه لبخند بزنیم و سعی کنیم هر روز در زندگی هدفتان کارگشایی از دیگران باشد ، در طول روز چند بار به آینه نگاه کنیم .

ما هم آرزو می کنیم که آینه ی زندگیتان همیشه زیبا باشد .



۷۵- تقدیم به دو موجود مقدس:

آنان که ناتوان شدند تا من به توانایی برسم

موهایشان سپید شدند تا من در اجتماع روسپید شوم

و عاشقانه سوختند تا روشنگر راهم باشند و گرما بخش وجودم

آکادمی علوم صدا و هنر
تقدیم به پدر و مادرم



۷۶- خداوندا چشمی از عشق به ما ببخش تا همه ، رو به آفتاب شویم

خداوندا دست ما را بگیر و کوچه های محبت را به ما نشان بده

خداوندا یادمان بده که چگونه نگاهت کنیم تا همیشه چشمانمان تو را ببینند

۷۷- دانستن کافی نیست بلکه باید به داشته های خود عمل کنیم.

تپه ای وجود ندارد که دارای سرایشی نباشد

همه ی ما با گریه به دنیا می آئیم ، بیائید چنان زندگی کنیم که با خنده از دنیا

برویم

من در جهان یک دوست داشته ام و آن خودم بوده ام

دنیا به امید برپاست و انسان به امید زنده است .

۷۸- برای زندگی کردن و زندگی بخشیدن ، شاد شدن و شاد کردن و برای گفتن جملات

زیبا منتظر فردا نباش چون امروز زیباتر است.

۷۹- می گفت :

گل را دوست داریم ولے گل را مے چینیم

باران را دوست داریم ولے با چتر زیر باران مے رویم

پرنده را دوست داریم ولے پرنده را در قفس مے گذاریم

آیا واقعا معنی دوست داشتن همین است !؟



۸۰- سلامی به بزرگی قلب های مهربانان تقدیمتان می کنیم

سلام به شمایی که مهربانی را درک می کنید

سلام به شمایی که به خاطر اشتباه دیگران خودتان را کوچک می کنید اما

بزرگی شما اندازه ای ندارد

و سلام به شمایی که همیشه به دیگران احترام می گذارید .



۸۱- می گفت :

همیشه برای کسی بخند که میدانی به خاطر تو شاد می شود.

برای کسی ناراحت باش که میدانی وقتی که ناراحت هستی برایت غمگین می شود.

و همیشه برای کسی غمگین باش که در غمت شریک است.

دنیا را شاد شاد و شادی ها را دنیا دنیا برای شما آرزو می کنیم .



۸۲- زندگی یعنی مادری دلسوز که با همه سختی و با همه ی غرورش نمی خواهد تو

لحظه ای تنها بمانی. زندگی یعنی پدري فداکار که با همه ی دردهایش سعی می کند

که تو را از سختی ها دور کند و پدري که می گوید قوی باش همه چیز درست می شود .

۸۳- بیائیم به هنگام خشم/ بردبار و صبورباشیم

به هنگام ترس شکیباشیم

ودر راه کسب علم و دانش آهسته و پیوسته حرکت کنیم

روز شما بخیر و همراهی شما افتخار بزرگی برای ماست .

۸۴ - می گفت: عشق یعنی فدای مهربانی ، که بیش از توانت از توانتظارندارد

عشق یعنی فدای مهربانی که هیچ وقت تو را به حال خودت نمی گذارد و عشق یعنی

خداوند مهربانی که هزاران فرشته کنارت گذاشته تا لحظه ای خارج از دایره عشق

نباشی

بیائیم درخوشی ها و ناخوشی ها خداوند را صدا بزنییم تا صدای ما در ناخوشی ها برای

خداوند آشنا باشد .

۸۵- بیاموزیم که کافی نیست فقط دیگران را ببخشیم ، بلکه باید خودمان نیز خودمان

را ببخشیم .

بیاموزیم هرگز کسی را که پیوسته در حال پیشرفت است هر قدر گند حرکت کند نا امید

نکنیم .

بیاموزیم که فقط چند ثانیه طول می کشد تا زخم های عمیقی در قلب آنان که

دوستشان داریم ایجاد کنیم اما سالها طول می کشد تا آن زخم ها را التیام بخشیم .

۸۶- دوستان میگویند: ایراد گرفتن زیاد و عیب جویی از دیگران فایده ای ندارد چون اگر به آن عادت کنیم به کار خودمان لطمه میزند و زندگی ما را دچار مشکل می کند.

از بزرگی پرسیدند هیچ ندیدم که عیب کسی را بگویی گفت: من که از خود خوشنود نیستم، چگونه می توانم از دیگران عیب جویی کنیم.

۸۷- خداوندا کمکمان کن، تا زودتر ببخشیم و دیرتر برنجیم بیشتر بیاندیشیم و کمتر قضاوت کنیم بیشترگوش کنیم و کمتر حرف بزنییم بیشتردل ها را شاد کنیم و کمتردلی را بشکنیم و بیشتر شادی کنیم و کمتر غمگین باشیم.

۸۸- پیامبر گرامی اسلام در حدیثی به حضرت علی می فرماید: هر صبح را با نام خدا آغاز کن، زیرا خداوند برای اُمت من در شروع هر روز برکت و خیر شادی و نشاط قرارداده است.

۸۹- برای رسیدن به موفقیت در زندگی:

بیشتر از دیگران بدانیم

بیشتر از دیگران کارکنیم

و کمتر از دیگران انتظار داشته باشیم.

۹۰- تا سختی تحمل نکنیم راحتی نمی بینیم و تا تلاش نکنیم به آرامش نخواهیم

رسید

به قول شاعر گرانقدر سعدی شیرازی :

تا رنج تحمل نکنی گنج نبینی تا شب نرود صبح پدیدار نباشد

۹۱- شاید با خودتان بگویید که ما همیشه دعا می کنیم اما چرا دعاهای ما به

اجابت نمی رسد و یا اینکه زمان زیادی برای اجابت طول می کشد. خدا می گوید

: بله و آنچه می خواهیم به ما می دهد خدا می گوید نه و هدیه ای بهتر به

ما می دهد و خدا می گوید صبر کن و بهترین ها را به ما می دهد.

۹۲- خداوند ا به ما بیاموز که دعا کنیم ،اما نه تنها برای خودمان بلکه برای دیگران .

خداوند ا به ما بیاموز که شفای درد ، رفع فقر و حل مشکلات را برای همه بخواهیم نه فقط برای خودمان و خداوند ا به ما بیاموز که خوبی ها را برای همه بخواهیم و همراه و همدل و همزبان هم باشیم .

۹۳- می شود:

تنها با یک محبت، عشق را برای دنیا معنی کرد / تنها با یک بخشش، تمام هستی را از آن خود کرد / تنها با یک گذشت، نفرت ها را به دوستی های جاودانه تبدیل کرد به دوستی و همراهی شما افتخار می کنیم .

۹۴- بزرگی گفته است:

ارزش سخن به صداقت آن است / ارزش چشم به پاکی آن است و ارزش دست به یاری آن است ،

ارزش قدم به برداشتن آن است و ارزش دوست به وفای اوست . ما به دوستی با شما افتخار می کنیم .



۹۵- شادی را هدیه کن حتی به کسانی که آن را از تو گرفته اند ، عشق بورز به آن ها که دلت را شکسته اند ، دعا کن برای آن ها که به فکرت نبوده اند و همیشه مهربان باش و مهربانی کن که خداوند همیشه با ماست .



۹۶- تا اندازه ای که می توانید به پدر خود نیکی و محبت کنید و اگر به اندازه ی تمام ریگ های بیابان به مادر خود نیکی کنید باز هم کم است بوسه ای پرمهر هر روز بر چهره ی مادر و پیشانی پدر، برای کسانی که این سعادت را دارند که این ۲ گوهر گران بها را داشته باشند غم و غصه های روزانه ما را کم می کند .
اگر دعای خیر پدر و مادر هر روز بدرقه ی راه ما باشد، این راه به سعادت و نیک بختی ختم میشود .



۹۷- یادمان باشد، حرفی نزنیم که کسی ناراحت شود ، نگاهی نکنیم که دل کسی بلرزد خطی ننویسیم که کسی را آزار دهد ، چون گاهی یک دعا، دنیایی را زیر و رو می کند .



۹۸- مدت زندگی هرچند دراز باشد ، کوتاه است . چون آدمی تا خیردار می شود عمر می گذرد . عمری توام با سلامتی و شادی و شادمانی برای شما آرزو مندیم .



۹۹- خداوندا گاهی تورا بزرگ می بینیم وگاهی کوچک / این تو نیستی که بزرگ می شوی وکوچک این مائیم که گاهی به تو نزدیک می شویم وگاهی دور .

۱۰۰- خدایا تو این دنیای نا امن

ما را بگیر تو بغل امن خودت

تو این دنیایی که پر از شر و بلاس

قربون شکلت برم خدا

ما کسی را جز تو نداریم

خودت هر شر و بلائی را از ما و مردم دور کن

حالا بعد از نامش

خانم ها و آقایان سلام

آکادمی علوم صدا و هنر

پایان