

پهلوان سلامت



۲۱ قانون کوچک برای یک
زندگی بزرگ!

دکتر محمدرضا سرگلزایی

قانون اول:

هیچ چیز رایگان نیست

قانون دوم:

اگر توانستی از اینجا لذت ببری،

می‌توانی از آنجا هم لذت ببری

قانون سوم:

هیچ چیز، همه چیز نیست

قانون چهارم:

فلفل نباش! سیب زمینی نباش!

گیلاس باش!

قانون پنجم:

فقط با کمک دیگران می‌توانیم

خودمان را بشناسیم

قانون ششم:

در این دنیا عنصر خالص

کمیاب است

قانون هفتم:

هیچ‌کس با خودفروشی به خرسندی

نرسیده است

قانون هشتم:

همه چیز به همه چیز مربوط است

قانون نهم:

صوفی ابن‌الوقت باشد ای رفیق

قانون دهم:

خود را ارزیابی کنید

قانون یازدهم:

هیچ چیز در زندگی ما خنثی نیست، یا مفید

است یا مضر!

قانون دوازدهم:

زندگی با زبان‌های مختلف با ما سخن

می‌گوید

قانون سیزدهم:

سیزده عدد شانس است!

قانون چهاردهم:

جزئیات بی‌اهمیت نیستند

قانون پانزدهم:

میراث خود را دست کم نگیرید

قانون شانزدهم:

زندگی، بدون لیاقت چیزی را به کسی

نمی‌دهد

قانون هفدهم:

هوشمندانه‌ترین روش برای حل مسئله،

روشی است که نیاز به زور زدن

نداشته باشد

قانون هجدهم:

همیشه قضاوت منطقی امکان‌پذیر نیست،

گاهی قرارداد بهترین راه است

قانون نوزدهم:

تجربه‌های ذهنی، جایگزین

تجربه‌های عملی نیستند

قانون بیستم:

انسان‌ها نیاز به آیش دارند

قانون بیست و یکم:

انسان‌ها نیاز به یادآوری دارند

۷۴

۷۸

۸۲

۵۲

۵۴

۵۶

۶۲

۶۸

۷۰

۲۲

۳۰

۴۰

۴۴

۴۶

۵۰

۶

۸

۱۰

۱۲

۱۶

۲۰

قانون اول: هیچ چیز رایگان نیست

در زندگی چیزی را رایگان به ما نمی دهند. هر چیزی بهایی دارد. اگر چیزی را رایگان به شما دادند از دو حال خارج نیست: یا قبلاً بهای آن را پرداخته‌اید در حالی که متوجه پرداخت بها نشده‌اید یا در آینده بهای آن را - همراه با سودش - از شما خواهند گرفت! وقتی می‌گوییم

بها لزوماً به معنای پول نیست، ما به شکل‌های مختلف بها می‌پردازیم. دارایی ما شامل ارزش و اعتبار ما، ارتباط‌ها و عواطف ما، طول زندگی و سلامتی ما، فرصت‌ها و امکانات ما، نشاط و سرزندگی ما و بسیاری چیزهای دیگر است. گاهی یک رابطه تجاری که صرفاً به ما سود می‌رساند، بهای خود را چهار سال بعد به صورت حیثیت و آبروی ما خواهد گرفت! گاهی یک رابطه عاشقانه که هیچ توقعی در آن وجود ندارد بهای خود را به صورت آرامش و ثبات عاطفی ما گرفته است!