



# الاتصاف بالجملة خير حال والتفريط بالبدن اسوأ حال ما قبلت بامر بزازة والبرج

آغاز سال نو فرصت و سنت حسنه ای در کشور برای برقراری ارتباط موثر در زمینه تعامل و گفتگو تبادل اطلاعات و احساسات، همدلی و آشنایی مردم ایران با شادی ها، غم ها، اندیشه و نوآوری های همدیگر است، لذا فرصت را مغتنم شمرده ضمن تبریک سال نو و آرزوی سلامتی برای همه مردم ایران، از شما دعوت می کنم برای دلنشین کردن هر چه بیشتر زندگی در سال ۹۶ با هم تلاش نمائیم و مروج فرهنگ "شهروندی سالم، مسئول و اثرگذار" باشیم که تضمین کننده سلامت روان در جامعه است.

بباید با هم از خدای بزرگ امنیت، سلامت، رفاه اجتماعی، عافیت و عاقبت بخیری برای خودمان، مردم کشورمان و مردم جهانی که در آن زندگی می کنیم طلب نموده و دست کسانی که در حفظ و حراست، امنیت و تمامیت ارضی کشور در این منطقه آشوب زده در تلاش هستند را به نشانه قدردانی بفشاریم و دعاگوی آنان باشیم.

بباید با خود و خدای خود عهد کنیم که دست همدیگر را بگیریم، همدلی، صفا و صمیمیت، مهر و محبت و کمک به هم نوع را تمرین کرده و به همدیگر هدیه کنیم، فداکاری و از خودگذشتگی را سرلوحه کارمان قرار دهیم و گوهر وجودمان را با عشق به خدا و تفکر درباره خودمان، پدیده های هستی، اسماء و صفات او پرورش دهیم.

بباید معاشرت، حشر و نشرمان را با اشخاص شایسته، صالح، موفق و سالم بیشتر کنیم و درصدد توسعه دوستی های خوب مان در سال ۱۳۹۶ باشیم.

گذشت و محبت و کمک به دیگران را تمرین کرده و کینه ورزی را کنار نهیم. همیشه خصلت های خوب افراد را بازگو کنیم و در خود به وجود بیاوریم، با دیگران خوب صحبت و مراوده کنیم و سعی کنیم ارزش خود و همکاران مان را بالا ببریم و از تحقیر و سرزنش خود و دیگران پرهیز کنیم. همیشه و در همه حال از خود بپرسیم امروز چه کمکی و خدمتی به دیگران و کشورم کردم.

## توصیه ها:

### الف: توانمند سازی و صیانت از سلامت خودمان و خودمراقبتی:

- ارتباط با خدا که ذکر (نماز و قرائت قرآن)، فکر (تفکر و تعقل)، استغفار، شکر، تسبیح، دعا و نیایش است را همواره تمرین و ترویج کنیم.  
- ارتباط با خود، پدر و مادر، همسر و فرزندان، همکاران و دوستان و مردم کوچه و بازار را تقویت کرده و خدمت به آنان را در برنامه روزانه خود قرار دهیم.

- خالق سلامتی مان باشیم و سررشته زندگی را در دست خود بگیریم و در این عرصه ماندگار؛ پرهیز از دروغ گویی و فریب، خیر رسانی به مردم، وفای به عهد، لبخند و صبوری را الگوی عملی و اخلاقی خود قرار دهیم.

- قدر و اهمیت سلامتی جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی خود را بدانیم و در جهت حفظ، تامین و ارتقاء آن تلاش نمائیم.  
- برای دستیابی به قله موفقیت به جای اسراف، تبذیر و کم کاری تلاش کنیم که سخت کوشی، نظم و انضباط، تعقل، صرفه جویی و قناعت در کشور را ترویج دهیم.

- نشاط و شادابی روح تازه ای به جان انسان می دهد. یکی از راه های رسیدن به شادی، محبت کردن به دیگران است پس مروج آن باشیم و آن را تمرین کنیم.

- در تحکیم نهاد خانواده که عامل اصلی انسجام جامعه و پیوندهای زناشویی سالم و ایمن، لذت بخش، قانونی و شرعی، توام با رضایتمندی از زندگی مشترک است از فروپاشی خانواده ها پیشگیری نموده؛ سازگاری و تفاهم در خانواده، جامعه و قومیت ها در کشور را تمرین و ترویج کنیم.

- روش تفکر منطقی و حل مساله را بیاموزیم و به دیگران آموزش دهیم.

- تجربه موثرترین روش برای یادگیری است، از تجارب دیگران استفاده کنیم.

- همواره دفتر و قلمی برای ثبت تجربیات روزانه، مشاهدات، برداشت ها، لطیفه ها، رویاها، آرزوها و اهداف و مطالب مورد علاقه مان به همراه داشته باشیم.



- مطالعه مستمر و کنجکاو در یادگرفتن را در برنامه های خود قرار دهیم. اهداف خیلی بزرگ دور از دسترس و غیرممکن ما را به ورطه ناامیدی می کشاند. داشتن یک ایده خوب به تنهایی کافی نیست و به عمل کار برآید. باید همچون یک عمل گرا بیاندیشیم و همچون یک متفکر عمل کنیم.

### **ب- باب مذاکره و ارتباط با دیگران را بیاموزیم و اصول زیر در مذاکره را تمرین کنیم:**

- ۱- تهدید و ارباب نکنیم.
  - ۲- عصبانی نشویم، لحن آرام و مهربان داشته باشیم.
  - ۳- کسی را ملامت، سرزنش و تحقیر نکنیم.
  - ۴- یک دندگی و لجبازی نکنیم.
  - ۵- به جای احساسات، از عقل خود کمک بگیریم.
  - ۶- به حرف های طرف مقابل گوش جان داده و احساسات او را درک کنیم.
  - ۷- از موضوع صحبت پرت نشویم.
  - ۸- از خودبینی و خودشیفتگی پرهیز کنیم.
  - ۹- طرف مقابل را به اعتراف وادار نکنیم.
  - ۱۰- عجول نباشیم و صبر پیشه کنیم.
- به میانسالان کشور توصیه می نمایم در سال ۹۶ به پویش خطرسنجی سخته های قلبی، مغزی و سرطان که شایع ترین علت مرگ در کشور هستند، بییونند. تقاضا دارم به نزدیک ترین واحد بهداشتی محل سکونت خود مراجعه نموده و از خدمات برنامه ملی پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر (خدمات نوین سلامت) بهره مند شوند.

### **ج- برنامه ریزی و مدیریت زمان:**

- بزرگترین سرمایه بشریت فکر و اندیشه اوست که در صورت عدم استفاده از ظرفیت مغزی خود، آن را از دست می دهیم، پس باید مغزمان را در جهت فکر کردن و قرابت با الگوی فکری و رفتاری انسان های موفق به کار بگیریم و تمایل به یادگیری مادام العمر مستمر و پیوسته را در خود به وجود بیاوریم و آن را تمرین و ترویج کنیم.
- تلاش در حد رفع تکلیف را از سر بیرون کنیم. اهداف روشنی را برای خود بنویسیم و روی امکانات موجود تمرکز کرده و با تمام توان مان تلاش کنیم. برای موفقیت، نظم و انضباط، دقت و توجه و برنامه ریزی را جدی بگیریم.
- ارزش زندگی به طول آن نیست بلکه در بهره ای است که از لحظات آن می بریم. لحظه ها را فراموش نکنیم. زمان، فاتح نهایی است که نه می توان آن را به بند کشید و نه ذخیره کرد. هیچ سرمایه ای گران بهتر از وقت و زمان ما نیست، زمان را در این سال باید به درستی مدیریت کنیم. از کسانی نباشیم که تمام وقت شان را بیبوده تلف می کنند. برای انجام کارها و مسوولیت های خود مرز قایل نشویم و تا رسیدن به نتیجه مطلوب و تا انتهای کامل کار تلاش مان را ادامه دهیم. این کلید و رمز موفقیت ما است: اگر با تمام توان تلاش کنیم، شکست نخواهیم خورد.
- برای رسیدن به کمال مطلوب در زندگی شخصی الگوی زیر را سرلوحه زندگی مان قرار دهیم و در این برنامه ها سعی کنیم تعادل برقرار کنیم تا همه ابعاد وجودمان رشد کرده و به کمال مطلوب برسیم. کسانی در زندگی موفق خواهند بود که این چرخه کمال را در تمام ایام زندگی و عمرشان داشته باشند. رمز و راز موفقیت در زندگی ایجاد تعادل در این برنامه ها است و باید هفته ای یکبار این برنامه ها را مرور کرده و درصدد تحقق همه موارد باشیم. با در نظر گرفتن اولویت آن و با رصد کردن مستمر، پیگیری و اقدام عملی مسیر موفقیت و رسیدن به کمال را در تمام ابعاد فردی و اجتماعی فراهم نماییم:

- ۱- برنامه ارتباط با خدا و امور معنوی
- ۲- برنامه امور خانوادگی
- ۳- برنامه رشد و کمال شخصی، حرفه ای و شغلی
- ۴- برنامه امور اجتماعی
- ۵- برنامه امور اقتصادی و رفاهی زندگی
- ۶- برنامه سلامتی جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی
- ۷- برنامه ارتباط و کمک به مردم بویژه نیازمندان، اقوام، دوستان و همکاران
- ۸- برنامه اوقات فراغت، تفریح و سرگرمی
- ۹- برنامه کمک به حفظ محیط زیست سالم و صیانت از آن

### **د- موفقیت و خوشبختی:**

- موفقیت واقعی هرگز تصادفی به دست نمی آید بلکه با پشتکار، تلاش، سخت کوشی، نظم و انضباط، هدفمندی، درایت و دوراندیشی، تدبیر و موقعیت شناسی به دست می آید. به وضع موجود رضایت ندهید. افراد موفق پذیرای وضع موجود نبوده و سخت کوشی را سرلوحه کارها قرار می دهند. نشاط و امید در زندگی لازمه موفقیت در زندگی است، مروج آن در جامعه باشیم.
- افراد فعال و اهل عمل به موفقیت می اندیشند، برای کسب آن سخت کوشی، استمرار، تمرکز، پافشاری و استقامت می کنند و به آن ایمان دارند. به تلاش های خود احترام می گذارند و فعالیت و تلاش دیگران را ارج می نهند.



- باید عواملی که در خوشبختی و موفقیت مان در زندگی موثراند را به شرح زیر ترویج نموده و بهبود بخشیم:

- ۱- برخورداری از سلامتی
  - ۲- امنیت در جامعه و کشور
  - ۳- تامین مالی
  - ۴- همدم سازگار، شایسته و درستکار ( پدر- مادر- همسر- همکار- همسایه- فرزند- دوست و ...)
  - ۵- حسن خلق
  - ۶- آرامش درونی و آسودگی خیال
  - ۷- قناعت پیشه گری و بی نیازی و توان کنترل حرص و طمع
  - ۸- شجاعت، شهامت و غیرت
  - ۹- توانایی بخشش، عفو و گذشت کسی که به ما بدی کرده است
  - ۱۰- احسان به هموع و کمک نمودن به دیگران و سخاوتمندی
  - ۱۱- توانایی کنترل خشم، عصبانیت، شهوت، هوای نفس و استرس
  - ۱۲- مسوولیت پذیری
  - ۱۳- مثبت اندیشی و لذت بردن از داشته ها و موفقیت های خودمان و ایجاد امید و نشاط و پرهیز از منفی گرایی و ترویج ناامیدی و یاس
  - ۱۴- پرهیز از مقایسه خود با دیگران
  - ۱۵- صداقت و راستگویی، امانتداری و وفای به عهد
- شکوه و گلایه کار بسیار ساده ای است و باید با افکار و اعمال مثبت و درست و با تلاش در کار و حرفه مسیر درست را بیابیم. تفاوت ها را باید پذیرفت و از کار خوب دیگران تعریف کرد. مشاهده اشتباه دیگران از دیدن اشتباهات خودمان آسان تر است اما باید تلاش کنیم اشتباهات خودمان را بیشتر ببینیم و پیدا کنیم و درصدد یافتن راه حل برای آن باشیم. گوش شنوا داشتن، پذیرش انتقادات، پیشنهادات منطقی، عقلانی، عالمانه را در خود تمرین کنیم و از مسوولان جامعه و کشور آن را مطالبه نماییم.
- بیایید در سال جدید با مشکلات منطقی برخورد کنیم، مشکلات کوچک و مسایل کم اهمیت را بزرگ نکنیم، با این کار از زندگی و ارتباط با دیگران بیشتر لذت خواهیم برد و احساس خوشبختی خواهیم کرد. برای بهبود وضعیت در جامعه باید از خودگذشتگی نشان دهیم تا زندگی برای همه ارزشمند و شادی آفرین شود.

#### د- مسوولیت های اجتماعی:

- در مقابل نیازمندان و دردمندان کشور احساس مسوولیت کنیم و بدون منت تکیه گاهی برای همدیگر به ویژه نیازمندان و دردمندان جامعه باشیم. همه افراد جامعه به توجه، محبت، حمایت، تحسین، احترام، احساس تعلق داشتن، نشاط، روحیه مثبت، تفریح سالم، امنیت و تامین مالی نیاز دارند، پس در فراهم نمودن آن ها تلاش نموده و حامی باشیم.
- به نقاط مشترکی که با دیگران داریم توجه کنیم تا احساس تنهایی نکنیم.
- مسوولیت پذیری را تمرین کنیم. بیاندیشیم که چه جمعیت بزرگی از کشور ما را فقرا و نیازمندان، جوانان تحصیل کرده بیکار جویای کار، بازماندگان از تحصیل، معتادان، کودکان کار و خیابانی، زنان و مردان با رفتارهای جنسی پرخطر و آسیب رسان به سلامت خودشان و جامعه، زنان سرپرست خانواده، حاشیه نشینان شهر که نمادی از فقر شهری هستند. (جمعیت بزرگی از شهرهای پنهان)، افراد بی خانمان و بی سرپناه، کارتن خواب ها را تشکیل می دهند و نسبت به این آسیب اجتماعی در کشور بی تفاوت نباشیم. سرنوشت آنان را در سرنوشت خودمان و کشورمان دخیل بدانیم آنان را از خود بدانیم و دست آنان را گرفته و با توانمندسازی آنان را به آغوش خانواده و جامعه برای کار و تلاش سالم برگردانیم تا در فراهم نمودن حداقل استانداردهای زندگی و بهبود شرایط زندگی سالم توأم با امید به آینده و نشاط در تمام گروه های سنی، امنیت کشور را تقویت کنیم. مشکلات روانی اعضای این خانواده ها را جدی بگیریم و برای درمان آنها اقدام کنیم.

#### سخنی با مدیران و مسوولین کشور:

- تلاش کنیم برای مفاسد اقتصادی، آسیب های اجتماعی، فقر و نابرابریهای اجتماعی که از عوامل عمده و بازدارنده توسعه و امید در کشورند راه حل عملی پیدا کنیم. سیستمی فراهم کنیم که به صورت کمی این امور را رصد کرده و گزارش گیری مستمر از روند بهبود داشته باشیم، آنچه از ثروت، قدرت، شهرت داریم که از جامعه به ما رسیده است با حفظ امانت داری، وفای به عهد، صداقت و راستگویی این منابع را در خدمت به جامعه به کار ببریم.
- در مقابل قانون گریزی، ریا و تزویر، بی عدالتی، فساد و خرافه پرستی بی تفاوت نباشیم و آزاد اندیشی و نقد منطقی را تحمل، تمرین و ترویج کنیم.

- کارآفرینی که مشکل گشا و گره گشای امور جامعه و مردم و کشور است را با جدیت هر چه بیشتر سرلوحه برنامه های حرفه ای خود قرار دهیم. روش و تکنیک آن را یاد بگیریم و به دیگران هم بیاموزیم و مروج این امور در کشورمان باشیم. هر کار و مسوولیتی را که قبول کردیم در آن غوطه ور شویم، و هوش و ذکاوت، آگاهی و درک خود را صرف آن کار کنیم. تلاش کنیم خدمات و یا محصول مان از دیگران بهتر باشد. پس از شروع هر کار و اقدامی بهترین عمل پیگیری آن کار تا حصول نتیجه نهایی است. در پیگیری کارها حداکثر تلاش را انجام دهیم و درصدد بهبود مستمر کیفیت کالا و خدمت مان باشیم.



- جامعه موقعی دچار مشکل می شود که افراد آن جامعه به درستی در جای خودشان قرار نگرفته باشند. اگر نابینایی، نابینای دیگری، را هدایت کند، خطر سقوط هر دو بالا است. تلاش کنیم خودمان و دیگران در موقعیت مناسب حرفه ای شان قرار بگیرند تا بتوانیم تولید ناخالص ملی را بالا برده و به توسعه در کشور کمک کنیم، تلاش کنیم برای لشکر بیکار و جویای کار که در دوران طلایی جمعیت کشور به سر می برند، ایجاد اشتغال نماییم. این سرمایه انسانی مولد اگر منطبق با توانایی و مهارت لازم شغل پیدا کنند، دوران طلایی جمعیت کشور را از دست نخواهیم داد. چون از طول عمر این دوره ۱۰ تا ۱۵ سال گذشته و فقط ۲۰ تا ۳۰ سال دیگر باقی است.

- نسبت به دیگران بخشنده و نسبت به خودمان سخت گیر باشیم. باید نبوغ خفته خودمان و جامعه را پیدا کنیم و زمینه شکوفایی، رشد و پیشرفت همه را فراهم و بر این امور نظارت داشته باشیم.

- از شکست و اشتباه نهراسیم، زندگی سراسر تجربه است. هر بار که شکست می خوریم، قدرتمند تر از جای خود بر خیزیم و از اشتباهات خود درسی جدید بیاموزیم و مشروط به اینکه آنها را دوباره تکرار نکنیم. هر شکستی پیش درآمد موفقیت های بعدی است. با هر بار شکست یک قدم به موفقیت نزدیکتر می شویم و اینگونه پیشرفت مستمر و دایمی را تضمین می کنیم هرگز برای رسیدن به آنچه می توانستیم، برسیم و نرسیدیم، دیر نیست. بالاترین عزت و شایستگی انسان رسیدن به مراحل بالای رشد، کمال و تعالی انسانی و حرفه ای است.

- سرمایه اجتماعی، اعتماد عمومی و سلامت جامعه در گروی درستکاری، صداقت و راستگویی، امانت داری، وفای به عهد مدیران، مسوولین و مردم است. از لذت ها و موفقیت های زودگذر ناپایدار باید گذشت و به بهبود مستمر و پایدار جامعه و کشور باید اندیشید و کمک کرد. تلاش کنیم خدمات و کالای پایدار، پر دوام و با کیفیت مطلوب را به مردم کشورمان ارایه نماییم.

- از تزویر و ریا برای کسب قدرت، ثروت و شهرت بپرهیزیم و به مروجین آن کمک نکنیم.

#### ی- انتخابات سال ۱۳۹۶:

- برای از بین بردن فساد و ناامیدی و یأس در کشور می بایست دامنه مشارکت مردم در تصمیم گیری ها و واگذاری مسوولیت ها را گسترش دهیم و در توسعه کشور آنان را سهیم کنیم. اگر همه خود را در این امر سهیم بدانیم در حفظ و نگهداری آن احساس مسوولیت بیشتری می کنیم. شرکت در انتخابات سرنوشت ساز سال ۱۳۹۶ نیز از مصادیق این امر است. پس شرکت در انتخابات را تشویق و ترویج کنیم. انتخابات سال ۱۳۹۶ فرصتی است تا امید، تدبیر، عقلانیت، علم، فن آوری و تخصص، قانون گرایی و نظم پذیری و مسوولیت پذیری را در کشور توسعه بخشیم و از روشهای غیرعقلانی، احساسی و هیجانی پرهیز نموده و با ملاک های عاقلانه، عالمانه، آگاهانه و مسوولانه این وظیفه ملی را به نحو احسن به انجام برسانیم.

- انقلاب اسلامی به مسیر خود ادامه می دهد. با انتخاب درست مان در انتخابات کشور مسیر درست را باید ادامه دهیم تا به مشکلات مدیریت گذشته کشور که هنوز آثار آن در سطح ملی و بین المللی لاینحل مانده، دوباره دچار نشویم. هوشیار باشیم که فرصت مشارکت و انتخاب درست به تهدید برای کشور تبدیل نشود.

- راستگویی، امانتداری و وفای به عهد برای مسوولین و دست اندرکاران انتخابات، تضمین کننده مشارکت حداکثری مردم در انتخابات ۱۳۹۶ است، باید منافع و مصالح بلند مدت جامعه و کشور و انقلاب را بر منافع و مصالح صنفی، گروهی، حزبی، مسلکی، جناحی، قومی و قبیله ای در اولویت قرار دهیم.

- باید به این باور اعتقاد داشته باشیم که نابرابری های اجتماعی در کشور مساله مرگ و زندگی است. به آن بیاندیشیم و با انتخاب های درست مان آن را بهبود بخشیم چون اصل و اساس در کشور حفظ تمامیت ارضی، استقلال، آزادی، امنیت، توسعه و پیشرفت و آبادانی و رفاه اجتماعی است و نباید لحظه ای از تفکر درباره مهیا کردن زمینه های پیشرفت در این امور و بهبود زندگی مردم را از دست بدهیم.

- کشور در دوران طلایی جمعیت جوان بسر می برد. این فرصت را نباید از دست بدهیم. باید آن را تبدیل به موتور محرکه توسعه پایدار، خودشکوفایی جوانان و افزایش توان ملی در کشور کنیم.

#### مناجات مان در سال ۱۳۹۶:

- خدایا تو ما را بالقوه قائم مقام خود در این هستی قرار داده ای. کمک مان کن تا در فرصتی که به عنوان ایام عمر در این هستی به تک تک ما داده ای، از خودمان انسانی بزرگ، اهل تفکر، هدف دار، با شخصیت محکم و استوار و درستکار و پرهیزگار در تراز خلیفه الهی بسازیم.

- خدایا به آرامی به ما یادآوری کن تا از تو به خاطر آنچه برای مان مقدر کرده ای، سپاسگزار باشیم.

- خدایا ما را از امراض بی درد: تکبر، خودبزرگ بینی، خودستایی، حسادت، دروغ، تزویر و ریا، تهمت و غیبت رهایی بخش.

- خدایا ما را یاری ده تا در همه حال متوجه باشیم که هر آن چه داریم از تو داریم، پروردگاری که همواره حاضر و ناظر، دست گیر نیازمندان و هدایت گر و روشنی بخش دل ها، شفادهنده درد و رنج و بیماری هاست از او کمک بخواهیم.

- یا رب ما را در پناه خود محفوظ بدار و در تمام امور زندگی موفق بدار.

#### والسلام

«سال نو مبارک» دکتر علی اکبر سیاری - نوروز ۱۳۹۶