

# کتاب نکتہ های کوچک زندگی

جلد دوم

اچ جکسون براون  
ترجمه شبنم خوشبخت

ترجمه ای از کتاب

## Life's Little Instructions Book

با تشکر از داتیس عزیز بخاطر تهیه این کتاب

<http://www.Datiki.com>

<http://Best4u.tk>

● وقتی از ته دل خوشحالی، بگذار چهره‌ات این شادمانی را نشان دهد.

● از صمیم قلب عشق بورز. ممکن است کمی لطمه ببینی، اما تنها راه استفاده بهینه از حیات همین است.

● اگر با کسی قرار ملاقات گذاشتی و زودتر از موعد مقرر رسیدی، دلیلی برای اظهار تأسف وجود ندارد.

● همیشه درب اتومبیل را برای همسرت باز کن و در پوشیدن کتتش به او کمک کن.

● نظم و انضباط را با ملایمت در هم بیامیز.

● برای رسیدن به کمال مطلوب تلاش کن، اما به ممتاز بودن هم قانع باش.

● همیشه داوطلب باش. گاهی اوقات مشاغلی که ظاهراً پرترفدار نیستند شانس‌های بزرگی به ارمغان می‌آورند.

● برای اینکه همیشه آسوده خاطر باشی سعی کن تصمیماتی که می‌گیری با ارزش‌های وجودیت هماهنگ باشد.

● برای مسافرت از آژانس‌های مسافرتی استفاده کن. نه تنها هزینه زیادی ندارد بلکه باعث صرفه‌جویی در وقت و انرژی و کار هم می‌شود.

● همیشه از خودت عکس داشته باش و هر سه سال یکبار عکس‌های جدید بگیر.

● سعی کن از بیمه‌ای استفاده کنی که مالیات زیادی از آن کسر نشود.

● درباره موضوعی که درست متوجه نشده‌ای قضاوت نکن.

● وقتی می‌دانی کسی زحمت کشیده تا واقعاً شیک شود به او بگو «معرکه شده‌ای!»

● علامت خاصی بین خودت و همسرت در نظر بگیر و در مجامع و میهمانی‌ها با او رد و بدل کن تا بدانند در محافل شلوغ هم به او توجه داری.

● هیچوقت قراردادهایی را که در متن آنها جاهای خالی وجود دارد امضاء نکن.

● همیشه جوري رانندگي کن که دوست داري  
فرزندان در آینده آنگونه رانندگي کنند. هنگامی  
که بچه‌ها در ماشین هستند با سرعت و  
بی احتیاط رانندگي نکن.

● در اختلاف نظرهایی که پیش می‌آید منصفانه  
وارد جر و بحث شو و فراموش نکن که نباید به  
طرفین توهین کنی.

● هیچوقت آخرین تکه جوجه سرخ شده را بر  
ندار.

● وقتی جنس گرانی را خریداری می‌کنی در  
مورد نحوه پس گرفتن جنس و تعویض آن سؤال  
کن.

● وقتی برای قرض گرفتن پول نزد شخصی می‌روی مرتب لباس بپوش.

● یادت باشد که محبت همه کس را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

● در مورد مردم به خاطر بستگانشان قضاوت نکن.

● شکلات بخور.

● از هر فرصتی که باعث می‌شود در کارت بیشتر پیشرفت کنی حداکثر استفاده را بکن.

● نشانی خود را در داخل و بیرون چمدان بنویس.

● هرگز پشت تلفن شماره کارت اعتباریت را نگو.

● یادت نرود که همه مردم از چیزی وحشت دارند، به چیزی عشق می‌ورزند و چیزی را از دست داده‌اند.

● آرام صحبت کن اما در فکر کردن سریع باش.

● وقتی از تو سوالی پرسیدند که نمی‌خواستی پاسخش را بدهی، لبخندی بزن و بگو: «برای چه می‌خواهید بدانید؟»

● وقتی به مسافرت می‌روی دو سنجاق همراه داشته باش تا بتوانی با آن پرده اتاق را کیپ کنی.

● هیچوقت کاری نکن که اعتماد دیگران از تو سلب شود.

● هرگز موفقیت را پیش از موقع عیان نکن.

● وقتی چیزی روی اجاق می‌جوشد از آشپزخانه بیرون نرو.

● وقتی کسی عطسه می‌کند بگو «عافیت باشد»

● سعی کن موفقیت‌هایی که در گذشته به دست آورده‌ای مانع تلاش و پیشرفت‌های بعدیت نشود.

● همیشه تنبیه را متناسب با خطا در نظر بگیر.

● هیچوقت پایان فیلم‌ها و کتاب‌های خوب را برای دیگران تعریف نکن.



● نگذار خودت و اعضاي خانواده‌ات آنقدر غرق کار و تلاش شويد که براي يك وعده غذا هم فرصت دور هم جمع شدن نداشته باشيد.

● اين سه اصل را هميشه به خاطر داشته باش: احترام به خودت، احترام به ديگران و احساس مسئوليت در قبال اعمال و کارهايت.

● سعي کن وقتي شکست مي‌خوري درس عبرت بگيري.

● شبها تا وقتي که تمام اعضاي خانواده به خانه برنگشته‌اند چراغ حياط را خاموش نکن.

● وقتي به مهماني شام مي‌روي براي ميزبان هديه‌اي ببر. کتاب هديه خوبي است.

● هنگامی که به دنبال خوشی‌های بزرگ زندگی هستی شادی‌های کوچک را نادیده نگیر.

● همیشه در خانه و اتومبیل یک جعبه کمک‌های اولیه کامل داشته باش.

● هیچوقت لیوان به دست عکس نینداز.

● نگذار اختلافی کوچک به یک دوستی عمیق لطمه بزند.

● با زنی که با بی‌میلی غذا می‌خورد ازدواج نکن.

● وقتی قصد داری برای پیاده‌روی طولانی به جاهایی که نمی‌شناسی بروی، حتماً یک قطب نما و یک جعبه ابزار با خودت ببر.

● کتابی در مورد نحوه نگهداری و پرورش زنبورها بخوان.

● وقتی دچار یأس و ناامیدی شدی سه بار فریاد بکش.

● فراموش نکن که خوشبختی به سراغ کسانی می‌رود که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند.

● وقتی از تو می‌خواهند پیانو بنوازی، بدون هیچ عذر و بهانه‌ای قطعه‌ای بزن.

● سعی کن در مسابقات طرف کسی را نگیری.

● فکر نکن که تنها با نیروی عشق می‌توانی از يك فرد بد انسان خوبی بسازی.

● به محض اینکه از مجلسي بيرون آمدي آرم  
مخصوص آنجا را از روي لباست بردار.

● همیشه سعی کن کاری کنی که کارفرمایت  
در نظر دیگران انسان خوبی جلوه کند.

● گاهی اوقات در صف نوبت خود را به دیگران  
بده.

● همیشه يك چاقوي كوچك همراه داشته باش.

● یادت باشد که تخم مرغ دزد، شترمرغ دزد  
می‌شود.

● با کسی معاشرت کن که دیدش وسیع‌تر از تو  
باشد.

● به دنبال دردرس نباش.

● سعی کن برای دیگران دردرس درست نکنی.

● به مردم بیشتر از آنچه که از تو انتظار دارند کمک کن و اینکار را با کمال میل انجام بده.

● اولین کسی باش که برای دفاع از حق به پا می‌خیزد.

● وقتی درباره دو کار جالب و مهیج به تو حق انتخاب دادند، کاری را که تا به حال امتحان نکرده‌ای انتخاب کن.

● یادت باشد که وقتی را که صرف فرزندان می‌کنی هرگز هدر نمی‌رود.

● یادت باشد زماني که صرف عمیق‌تر کردن دوستي دو نفر مي‌شود هرگز هدر نمي‌رود.

● بعضي‌ها هستند که مرتباً از تو مي‌پرسند چرا به آنچه مي‌خواهي نمي‌رسي؟ به اين افراد اهميت نده.

● وقتي نمي‌داني براي خدمتي که براي انجام داده‌اند چقدر بايد بپردازي پرس: «چقدر تقديم کنم؟»

● اگر مي‌خواهي در کسب و کار با کسي شريك شوي اطمینان حاصل کن که شريکت حتماً پول کافي دارد.

● وقتی از محصولات یا خدمات شرکتی ناراضی هستی برای رئیس آنجا نامه‌ای بنویس و بعد از طریق تلفن مسئله را پیگیری کن.

● سوار ماشینی که راننده‌اش هوشیاری کامل ندارد نشو.

● همیشه این سه اصل موفقیت را به خاطر داشته باش: توانایی، انعطاف‌پذیری و شهامت.

● پیش از انجام کوچکترین معاملات هم حداقل دوبار درباره آن فکر کن و بعد تصمیم بگیر.

● هیچوقت فرصت قدم زدن با همسرت را از دست نده.

● با این فکر که تنها از عهده کارهای کوچک و بی‌اهمیت بر می‌آیی، از انجام کارهای مهم سر باز زن.

● وقتی در لباس پوشیدن تردید داری، یک کت بلیزری آبی با شلوار خاکستری و پیراهن سفید بپوش. با این لباس تقریباً همیشه شیک به نظر می‌رسی.

● هنگام سوارشدن به اتوبوس به راننده سلام کن و موقع پیاده شدن از او تشکر کن.

● وقتی به کسی کتاب هدیه می‌دهی در صفحه اول یادداشت کوتاهی برایش بنویس.

● هرگز هدیه‌ای با بسته‌بندی نامناسب به کسی نده.



● براي فرزندانك يك سري اصول عملي و منطقي تعيين كن.

● براي دستيابي به اهداف باارزش از انجام هيچ كاري خودداري نكن.

● اشعار مورد علاقهت را حفظ كن.

● هنگامي كه از كسي نشاني جايي را مي رسي از او خواهش كن حداقل دوبار براي تكرر كند.

● وقتي احساس خستگي مي نبي، اما ناچاري كه به كارت ادامه بدهي، دست و صورتت را بشوي و يك جفت جوراب و يك پيراهن تميز بپوش. آن وقت خواهي ديد كه نيروي دوباره به دست آورده اي.

● در مقابل خطاي ديگران گذشت كن، همانطور كه از عيوب خودت چشمپوشي مي‌كني.

● از وارد شدن به جاهايي كه روي در آن نوشته‌اند "ورود بانوان را خوشامد مي‌گويم" خودداري كن.

● وقتي خطايي مرتكب شدي براي اصلاح آن اقدام كن.

● در مورد مسائل مالي سعي كن خيلي واقع‌بين باشي.

● وقتي گوشي تلفن را بر مي‌داري لبخند بزن. مطمئن باش كه طرف مقابل آن را از صدايت احساس خواهد كرد.

● برای کارمندان خود اهداف بالا در نظر بگیر و برای دستیابی به آن اهداف کمکشان کن.

● بدهی‌هایت را به موقع بپرداز. اگر نتوانستی نامه‌ای به طلبکارانت بنویس و وضعیت خودت را توضیح بده. در ضمن ماهیانه مبلغی هم برایشان بفرست، حتی اگر این مبلغ بسیار اندک باشد.

● از عقلت استفاده کن اما بدان که همیشه احساس است که انسان را به جلو می‌راند.

● درباره موسیقی‌ای که مورد علاقه‌ات نیست اظهار نظر نکن.

● سعی کن هر روز به مجموعه‌هایی که داری چیز جدیدی اضافه کنی.

● وقتی درباره کسب و کارت با کسی صحبت می‌کنی و او می‌خواهد که بحث در مورد جزئیات به بعد موکول شود به او بگو: «من درک می‌کنم اما دوست دارم کل مبحث همین امروز حل و فصل شود.» و تا به مقصود نرسیده‌ای صحبت را قطع نکن.

● با خودت فکر کن اگر کلید خانه‌ات را به دو نفر از بهترین دوستانت بدهی خیالت از هر بابت راحت خواهد بود یا نه؟ اگر پاسخت منفی بود بهتر است به دنبال دوستان بهتری باشی.

● آنچه را که فکر می‌کنی صحیح است انجام بده. نیازی نیست که همیشه تنها به گفته دیگران اهمیت بدهی.

● در مصاحبه‌ها و گفتگوهای شغلی، در هر موردی که باشد، لباس رسمی بپوش.

● در مورد مردم بر اساس موقعیتی که در آن هستند قضاوت کن نه بر اساس موقعیت خودت.

● انعطاف پذیر و گشاده‌رو باش. شاید اولین فردی که با او رو به رو شوی بهترین دوستت باشد.

● دو کار را بعد از تاریک شدن هوا انجام نده: شستن اتومبیل و وچین کردن باغچه.

● زندگی گاهی اوقات لحظه‌های نابی را برایت به وجود می‌آورد. سعی کن از این لحظه‌ها استفاده کنی.

● هرگز پیش از سخنرانی غذای سنگین نخور.

● رویاهایی را که برای فرزندان در سر می‌پرورانی کنار بگذار و به آنها کمک کن تا به آرزوهایی که خود در سر دارند برسند.

● بهتر از ارباب رجوعان لباس بپوش، اما نه مثل کارفرمایت.

● در ساختمان‌های چهار طبقه یا کمتر به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کن.

● وقتی قصد حمایت از کسی را نداری، حداقل او را نترسان

● عادت کن حتی با کمترین حقوق هم کمی پس‌انداز کنی. در این صورت همیشه از نظر مالی موفق خواهی بود.

- هنگام خرید ماشین دست دوم بسیار احتیاط کن.
- خودت را با بالاترین استانداردها تطبیق بده.
- فراموش نکن که همیشه درهای اتومبیل را قفل کنی.
- راحتی و خوشبختی را با هم اشتباه نکن.
- ثروت و موفقیت را یکسان تلقی نکن.
- در بخشیدن خطای دیگران پیشقدم باش.
- در همان نگاه اول به نیروی عشق ایمان بیاور.

● وقتی جنسی را برای تعویض یا پس دادن می‌بری با سر و وضع مرتب برو.

● وقتی با پزشکت صحبت می‌کنی اجازه نده حرفت را قطع کند و یا بحث را نیمه کاره بگذارد. مسئله جسم و پولت در میان است. برای تمام سؤالات پاسخ قانع کننده بگیر.

● قبل از اینکه دست و صورتت را بشویی از بودن حوله یا دستمال کاغذی مطمئن شو.

● اگر در سازمانی کار می‌کنی که تصمیماتش بر اساس نظریه هیئت بررسی اتخاذ می‌شود، اطمینان حاصل کن که تو هم در آن هیئت حضور خواهی داشت.



● انجام کارهای مهم را به خاطر مسائل جزئی به تعویق نینداز.

● عادت کن شب‌ها پیش از خواب مطلبی نشاط‌آور بخوانی.

● با زنی ازدواج کن که از همنشینی با او لذت ببری، زیرا هر چه پیرتر شوی مهارت‌های گفتاری همسرت برایت بیشتر اهمیت خواهد داشت.

● با نیکی کردن به دشمنانت آنها را به دوست تبدیل کن.

● با دربان محل کار یا زندگی صمیمانه برخورد کن.

● هیچوقت از بازار کهنه‌فروشان وسیله برقی نخر.

● یادت باشد فردی که در مسائل مالی ساده\_ لوح باشد در موارد دیگر هم همینطور است.

● طرز پختن نان را یاد بگیر.

● همه مردم دوست دارند مورد تحسین و تمجید واقع شوند، پس همیشه به دنبال راه‌هایی برای تحسین دیگران باش.

● گاهی اوقات با خودت خلوت کن.

● سعی کن خلاق و مبتکر باشی، حتی اگر این مسئله باعث شود کمی عجیب و غیر عادی به نظر برسی.

● هر كسي بايد روز تولدش كيك داشته باشد.  
هيچ جشن تولدي را بدون كيك برگزار نكن.  
● در زندگي به همان اندازه كه به مسائل منفي  
فكر مي‌كني، به عوامل هم كه نقش مثبت دارند  
بينديش.

● براي تغيير و تحول آماده باش. اما اجازه نده اين  
تغيير و تحولات باعث شوند از ارزش‌هاي وجوديت  
فاصله بگيري.

● تا وقتي كه به كسي نگفته‌اي چه هديه‌اي را  
بيش از هرچيز دوست داري، از ديگران توقع  
نداشته باش كه اين را بدانند و هديه ورد علاقات  
را به تو بدهند.

● وقتی عازم سفر هستی حتماً باک ماشینت را  
پر کن.

● همیشه از هر عکس دو تا چاپ کن و  
عکس‌های اضافی را برای کسانی که در آنها  
هستند بفرست.

● وقتی خانمی را به خانه‌اش می‌رسانی تا  
وقتی که مطمئن نشده‌ای که به سلامت وارد  
خانه‌اش شده آنجا را ترک نکن.

● هر سال با همسرت سالگرد اولین روزی را که  
با هم قرار ملاقات داشتید جشن بگیر.

● به کارمندان زیر دستت همانقدر احترام بگذار  
که به ارباب رجوع می‌گذاری.

● سعی کن در محیط مدرسه کاملاً آرام باشی.

● به فرزندان فرصت بده نتایج اعمال خود را ببینند.

● از فرصت‌هایی که برایت پیش می‌آیند به خوبی استفاده کن.

● از دیگران انتظار نداشته باش که بهترین هدیه‌ها را به بهترین شکل کادویی‌چي کرده و به تو بدهند.

● شغلی را انتخاب کن که روح را هم به اندازه حساب بانکی‌ات غنی سازد.

● وقتی فردی شریف پستی سیاسی بر عهده می‌گیرد، سعی کن تا جایی که در توان داری، چه مالی و چه معنوی، از او حمایت کنی.

● وقتی در زمینه‌های حرفه‌ای و تخصصی با مشکل مواجه شدي، از افراد متخصص کمک بخواه نه از دوستانت.

● به خاطر داشته باش که گاهی اوقات سکوت بهترین پاسخ است.

● تشك ارزان و بد کیفیت نخر.

● خوشبختي به آسانی به دست نمی‌آید، برای به دست آوردن آن باید سخت تلاش کنی.

● يك پیشنهاد خوب را از هر کسی که باشد بپذیر.

● به يك دانش‌آموز نیازمند کمک کن تا در اردوهای تابستانی شرکت کند.

● کاري را که بايد انجام دهی با شادي و نشاط انجام بده.

● دائماً در انتظار رسيدن الهامات نويد بخش نباش. تو تلاش کن، آنها خود به سراغت خواهند آمد.

● هر چه را که می‌شنوی باور نکن.

● تمام دارائیت را خرج نکن.

● وقتی به کسی می‌گویی دوستت دارم این را در عمل نشان بده.

● وقتی می‌گویی متأسفم به چشمان طرف مقابل نگاه کن.

● در دبیرستان طوري رفتار کن که روز جشن فارغ‌التحصيلي اجزاي برنامه‌ها را به تو محول کنند.

● پيش از ازدواج حداقل شش ماه با همسرت نامزد باش.

● بدون فخر فروشي شاهد پيروزي را در آغوش بگير.

● وقتي در کاري شکست مي‌خوري عذر و بهانه نياور.

● دیدگاه‌هاي خود را مورد بررسي و تجديد نظر قرار بده. اين تنها چيزي است که مردم به آن توجه دارند.



● وقتی به مسافرت می‌روی و شب را آنجا خواهی ماند، یک حوله حمام و یک بالش نرم و راحت با خودت ببر.

● منزلت را در طبقات بالای آپارتمان انتخاب کن.

● اگر خواستی کسی را خوب بشناسی، دوستانش را ببین. به این ترتیب چیزهای زیادی درباره‌اش خواهی فهمید.

● سعی کن از آن افرادی نباشی که می‌گویند: «آماده، هدف، آتش»

● سعی کن هر کاری را قبل از موعد مقرر به انجام برسانی.

● وقتي مي بيني كسي كارهاي كوچك را به خوبي انجام مي دهد، مسؤليت كارهاي بزرگتر را به او واگذار كن.

● سعي كن بيشتر مطالعه كني.

● كمتر تلويزيون تماشا كن.

● به خاطر داشته باش چيزي كه مهم است ارزش كالاست نه قيمت روي آن.

● وقتي شانس به سراغت مي آيد از آن به گرمي استقبال كن.

● يادت باشد هر چه بيشتر بداني كمتر خواهي ترسيد.

● وقتی در رستوران پیشخدمتی از تو پذیرایی مناسبی کرد، قبل از رفتن انعام مناسبی به همراه یادداشتی با این مضمون برایش بگذار: از پذیرایی فوق‌العاده‌تان متشکرم، غذای امروز خاطره خوبی از اینجا برایم باقی گذاشت.

● سه کتاب خوب بچه‌گانه بخر، آنها را بخوان و به يك پسر بچه هدیه کن.

● وقتی به محل جدیدی نقل مکان می‌کنی خودت را به همسایه‌ها معرفی کن.

● وقتی به دیدن دوست بیمار خود می‌روی به یاد داشته باش که امید دادن و تقویت افکار مثبت برای او قوی‌ترین داروست.

● وقتی چیزی را می‌بینی که خیلی دلت می‌خواهد مال تو باشد به خاطر مقدار کمی پول آن را از دست نده.

● سعی کن بهترین معلم فرزندت باشی.

● بعضی کارها را فقط باید انجام داد، بعضی را باید بهتر از گذشته انجام داد و برخی دیگر را نیازی به انجام دادن نیست، سعی کن فرق بین آنها را تشخیص دهی.

● نردبان، سیم رابط و شلنگ را همیشه بلندتر از مقدار مورد نیاز بخر.

● ناراحتی‌های کوچک را با مشکلات بزرگ اشتباه نکن.

● وقتی در مقابل جمعی از تو خواستند که دعا کنی فوراً این کار را بکن.

● به مردمی که شغل دشواری دارند بیشتر احترام بگذار.

● اگر می‌خواهی کسی را نصیحت کنی، اول خودت به آن عمل کن.

● هر وقت فرصت کردی، دست فرزندان را در دست بگیر. به زودی زمانی خواهد رسید که او اجازه این کار را به تو نخواهد داد.

● وقتی غذای نذری را تقسیم می‌کنی، اول به کسی که آن را پخته است تعارف کن.

● سعی کن زندگی خوب و پر افتخاری داشته باشی تا بعدها که به گذشته فکر می‌کنی از یادآوری آن لذت ببری.

● شیشه عسلی را که چسبناک شده است قبل از گذاشتن در قفسه تمیز کن.

● هر سال یک اثر هنری بخر، حتی اگر کاری مانند نقاشی رنگ و روغن یک دانش‌آموز دبیرستانی باشد.

● چند تردستی کوچک یاد بگیر.

● فکر نکن مردمی که در حرفه خود بالاترین مقام را دارند همه چیز را می‌دانند.

● سعی کن از فنجان، بشقاب و به طور کلی ظروف پلاستیکی کمتر استفاده کنی.

● سعی کن در زندگی برنامه مشخصی داشته باشی و هدفت را بدانی. اما اگر اتفاق عجیب و غیر منتظره‌ای هم پیش آمد، از خودت انعطاف نشان بده.

● ماشینی بخر که سقف آفتابگیر داشته باشد.

● چمدان‌های گرانقیمت به دست نگیر. ممکن است توجه دزدان را به خود جلب کند.

● هنگام مسافرت با هواپیما اسناد مهم و باارزش را به قسمت باربری تحویل نده و همراه خودت به داخل هواپیما ببر.

● افکار محرمانه‌ات را مخفی نگهدار.

● در يك شب سرد کتت را روی دوش همسرت  
بینداز.

● وقتی فردی را که مشتاق دیدارش بودی  
ملاقات کردی لبخند بزنی خودت را معرفی کن و  
بگو: تا به حال سعادت دیدار شما را نداشته‌ام.

● ماهی یکبار غذاهای مفصل و کامل بخور،  
هربار در يك رستوران.

● همیشه متواضع و مؤدب باش، اما به کسی  
اجازه نده به تو دستور غیر منطقی بدهد.

● روزی صدمبار ورزش شنا روی زمین را انجام بده.  
پنج‌گاه بار صبح و پنج‌گاه بار عصر.



● سعی کن خانه و محل کارت سالم و بدون دود سیگار باشد.

● هنگام ماهیگیری یا پیاده‌روی دو نوار لاستیکی ضخیم به دور کیف پولت ببند تا از افتادن آن جلوگیری شود.

● معاملات را مکتوب کن. قراردادهای شفاهی اعتباری ندارند.

● هرگز با کسی که سابقه به دادگاه کشیدن مردم را دارد معامله نکن.

● بگذار طبع ماجراجوییت هزار گاهی بر احساسات دیگریت پیروز شود.

● از شخص مورد علاقه‌ات عکس داشته باش و به عنوان یادگاری در صفحات کتابت نگه دار.

● مراقب باش که هیچگاه شهادت و خونسردی خود را از دست ندهی.

● **همیشه و در همه حال به خدا توکل کن.**

● با تلفن زدن به یکی از دوستان قدیمی او را خوشحال کن.

● با مدرسه فرزندت در ارتباط باش.

● برای همسرت يك حامی، يك دوست و يك پناهگاه باش.

● هر سال روز تولد فرزندانك يك جلد كتاب از يكي از آثار كلاسيك و برجسته به آنان هديه كن. مي‌تواني اين كار را از همان اولين سال تولدشان آغاز كني.

● اندازه‌هاي لباس همسرت را هميشه همراه داشته باش.

● هيچوقت در تعطيلات آخر هفته به فكر بدهي‌هايت نباش.

● سعي كن خودت بر كارهايت نظارت داشته باشي. هيچ كس به اندازه خودت به كارت اهميت نخواهد داد.

● تا كل ماجرا را نشنيده‌اي نظر منفي نده.

● در يك مهماني شام اگر خيلي اصرار كردند  
براي بار دوم غذا بکش ولي براي بار سوم نه.

● هرگز در حضور ديگران همسر و فرزندان را  
تحقير نکن.

● هيچگاه رفتارهاي نامعقول را نپذير.

● تا وقتي که تمام افرادي که در ماشين هستند  
پياده نشده‌اند، حرکت نکن.

● غذايي که مي‌تواني در خانه درست کني را در  
رستوران سفارش نده.

● روز تولد همسرت براي مادرش گل بفرست.

● نامه‌ای به نویسنده مورد علاقه‌ات بنویس و از کارهایش تعریف کن.

● وقتی خونسردیت را از دست می‌دهی - به خصوص در مورد فرزندان - فوراً عذرخواهی کن.

● برای نامزدت بهترین حلقه نامزدی الماس نشان را که توانایی خریدش را داری بخر و به او هدیه کن.

● پیش از انجام سخنرانی، تمام توجهت به مطالبی باشد که ارائه خواهی داد. به عکس العمل مردم فکر نکن.

● به حق و حقوقت بیش از حد اهمیت نده زیرا باعث تغییر در رفتار می‌گردد.

● نگذار رؤیاهایت به خیالبافی تبدیل شوند.

● ایجاد جوی پرمحبت و صمیمی در خانه بسیار مهم است. سعی کن خانهای سرشار از آرامش داشته باشی.

● یادت باشد که پس از یک خواب راحت شبانه همه چیز بهتر به نظر می‌رسد.

● هیچ وقت از کلمه محکم برای توصیف چیزی جز دندان عقل استفاده نکن.

● وقتی می‌خواهی وسایل خانه‌ات را بیمه کنی، از همه چیز فیلمبرداری کن. قفسه‌ها و کمدها را فراموش نکن و فیلم را در صندوق امانات بانک نگهداری کن.

● سعی کن همیشه اتاقت را مرتب نگهداری.

● همیشه يك ماشین تراشي جداگانه براي مسافرت داشته باش.

● بدان که شیوه گفتن هر مطلبی به اندازه محتوای آن اهمیت دارد.

● سعی کن هنگام مطالعه، متن کتاب را خوب درك کنی.

● سعی کن همیشه زود به بازار بروی چون اجناس خوب معمولاً زودتر به فروش می‌رسند.

● سنگ‌کاران را در حین کار تماشا کن.

● شخم زدن يك کشاورز را در مزرعه تماشا کن.

● بدان که میزان ثروت يك مرد از سر و وضع همسرش پیداست.

● وقتي مي بيني چند نفر از يكديگر عكس مي گیرند پیشنهاد کن از آنها يك عكس دسته جمعي بگیری.

● وقتي با همسرت جر و بحث مي کنی به مسائل و مشکلات موجود پرداز و گذشته ها را فراموش کن.

● يادت باشد که خلاء موجود در قلب را با پول نمي توان پر کرد.

● سعي کن با انجام کارهاي مهم و دشوار مشهور شوي.



● يك عروسك و يك دست لباس دوران كودكي و كتاب‌هاي دبirstانت را هميشه براي خود نگه‌دار.

● قدر دوست خوب، سلامتي و ازدواج موفق خود را بدان.

● براي مهماني شام ازدواجت پيراهن جديدي بخر، فقط يكبار از آن استفاده كن ولي براي هميشه نگاهش دار.

● وقتي در خيابان راهت را گم كردي، از پرسيدن مسير از ديگران خجالت نكش.

● هميشه دو بسته دستمال و دو حلقه فيلم بخر. يكي كافي نيست.

● وظایف را از روی میل و رغبت انجام بده، نه از روی اجبار. این امر سبب می‌شود نزد کارفرمایان ارزش پیدا کنی.

● فراموش نکن که داشتن یک همراه خوب راه را برای رسیدن به هدف کوتاه‌تر می‌کند.

● نامه‌هایی را که برای همسرت می‌نویسی تایپ نکن. برای آنها از خودنویس استفاده کن.

● قبل از خریدن مبلی یا صندلی راحتی برای چند دقیقه روی آن بنشین.

● حساس و زودرنج نباش. انتقاد را مانند تحسین بپذیر.

● سعی کن هر روزت همراه با پیشرفت و ترقی باشد.

● هیچ وقت در رستوران جگر نخور. بعضی غذاها را فقط باید در خانه درست کرد.

● مبلغ مالیات‌هایی را که می‌پردازی به طور کامل و دقیق بنویس.

● هر هفته یکی از کمدهای خانه‌ات را مرتب کن.

● علم و دانش خود را با دیگران تقسیم کن. این بهترین راه برای باقی گذاشتن نام نیک است.

● با طبیعت مهربان باش.

● برای شرکتی که کارفرمایش شخص مشکوکی است کار نکن.

● وقتی با پیمانکاران قرارداد می‌بندی فراموش نکن که قید کنی در صورت پایان نیافتن کار در موعد مقرر باید خسارت بپردازند.

● در اوقات فراغت به مطالعه مجله بپرداز.

● وقتی کنار یک پلیس، یک مأمور آتش‌نشانی یا یک پزشک می‌ایستی به آنها بگو که قدر زحماتی را که آنها برای مردم و جامعه می‌کشند می‌دانی.

● وقت و انرژی را صرف خلاقیت و ابتکار کن، نه انتقاد.

● به دبیرستان قدیمی‌ات برو، خود را به مدیر معرفی کن و بخواه که در صورت امکان در چند کلاس شرکت کنی.

● مراقب قایق‌های تفریحی، دوچرخه‌ها و موتور سیکلت‌ها باش. ممکن است در يك لحظه درس‌های عبرت‌آموز، ولی دردناکی به تو بدهند.

● دیگران هرطور با تو رفتار کنند سعی کن رفتارت مؤدبانه باشد. اجازه نده که دیگران طرز رفتار تو را با شیوه برخورد خود تغییر بدهند.

● بگذار فرزندان ببینند برای همسرت چه کارهایی انجام می‌دهی. به این طریق آنها می‌فهمند چقدر همسرت را دوست داری و برایش ارزش قائل هستی.

● از هر ماشینی که می‌خردی عکس بگیر. این عکس‌ها در آینده خاطرات جالبی را برایت زنده خواهند کرد.

● اجازه نده بچه‌هایت پشت وانت‌ها یا کامیون‌هایی که با سرعت حرکت می‌کنند سوار شوند.

● وقتی برای شام به رستورانی دعوت شدی غذایی گرانتر از میزبان سفارش نده.

● وقتی کسی قصد پرداخت بدهیش را دارد و می‌پرسد «حالا یا بعد؟» بگو حالا بهترین موقع است.

● هر روزت را با بهترین کاری که باید انجام دهی شروع کن و کارهای کم اهمیت را به بعد موکول کن.

● قبل از اینکه بخواهي براي كسي بدون دستمزد كار كني كمي فكر كن. مردم اغلب ارزشي براي كاري كه برايش پول نپرداخته‌اند قائل نيستند.

● هيچگاه پول نقد را براي زمان طولاني نگه ندار.

● هرگز سعي نكن چاقويي را كه در حال افتادن است با دست بگيري.

● هيچوقت چيزي را كه از آن استفاده نمي‌كني نخر.

● مشكلات بزرگ را به بعد موكول كردن، حل آنها را ساده‌تر نمي‌كند.

● به محض اینکه عکسی را چاپ کردی، تاریخ و نام افراد غیر فامیل را در پشت آن بنویس.

● به يك كودك كمك كن تا باغچه كوچكي براي خودش درست كند.

● **هیچ گاه دعا و نیایش را فراموش نکن.**  
**نیرویی غیر قابل وصف در آن نهفته است**

● در جاهایی که گمرک اجازه وارد کردن بیش از ده قلم جنس را نمی‌دهد حتی یازده قلم هم همراه نداشته باش.

● در مجالس و جلسات به کسانی که تازه از راه می‌رسند نگاه کن.



● با پاهای برهنه دوچرخه سواری و موتورسواری نکن.

● چیزی که به نظر می‌رسد قبلاً بسته‌بندی شده است را نخر.

● در مورد مسائل مالی و شخصی با کسی صحبت نکن. مگر آنکه احساس کنی این کار واقعاً ضروری است.

● در کارهای تجاری شریکت را همانطور انتخاب کن که همبازیت را در تنیس انتخاب می‌کنی. شریکت باید در مواردی که تو ضعیف هستی قوی باشد.

● از کلیدهای مهم چند عدد داشته باش.

● وقتی در تعطیلات هستی زیاد مطالعه کن و آنچه را که در رابطه با کارت است کنار بگذار.

● یادت باشد آنچه که صحیح است همیشه مورد علاقه همگان نیست و آنچه که مورد علاقه همگان است همیشه صحیح نیست.

● قبل از خرید خانه یا اجاره آپارتمان شیرهای آب و دوش حمام را باز کن و فشار آب را امتحان کن.

● همیشه مدت طی کردن مسیرت را پانزده دقیقه بیشتر تخمین بزن.

● يك هفته قبل از يك مصاحبه مهم موهایت را اصلاح کن.

● کفشي که به پا مي‌کني اگر واقعاً راحت باشد به محض پوشيدن آن به اين موضوع پي خواهي برد. اگر فروشنده بگويد: «بعد از مدتي استفاده کفش‌ها جا باز خواهند کرد و اندازه‌تان خواهد شد» اين حرف را باور نکن.

● حداقل دو روز پيش از مراسم عروسي‌ات جشن پايان دوران مجردي را برپا کن.

● هميشه سعي کن باعث پيشرفت مردم شوي.

● وقتي کسي از تو تعريف و تمجيد مي‌کند حرفش را قطع کن و در پايان صحبت‌هايش فقط بگو: «متشکرم»

● به یاد داشته باش که همواره عشق‌ها و موفقیت‌های بزرگ با مخاطره همراه هستند.

● هیچوقت زیاده از حد از فرزندان مواظبت نکن. این کار وظیفه خودشان است.

● يك صندلي راحت را به مطالعه اختصاص بده.

● يك سري چاقوي خوب آشپزخانه بخر.

● چه در زندگي و چه در کار سعي کن بيش از حد خود را به خطر نيندازي.

● هر شب دندان‌هايت را مسواك بزن.

● در مورد چيزي که امکان از دست دادنش هست مخاطره نکن.

● هیچوقت به يك مرد نگو موهايش در حال ريختن است. خودش اين را مي‌داند.

● نحوه کار کردن با چرخ خیاطي، اتو بخار و دستگاه قهوه جوش را یاد بگیر.

● فراموش نکن که قیمت خرده فروشي اجناس با قیمت عمده‌فروشي آنها تفاوت دارد.

● هیچوقت نگو: «بچه من هرگز چنين کاري نمي‌کند»

● سالي یکبار به جاهايي که هیچوقت ندیده‌اي برو.

● در رستوراني که خيلي مجهز نيست استيک سفارش نده.

● یادت باشد که تاوان نادانی را باید به بهای سنگینی بپردازی.

● در آشپزخانه و اتاق خواب همیشه شمع و کبریت داشته باش تا موقع خاموشی دچار مشکل نشوی.

● اگر درآمد بالایی داری تا زمانی که زنده‌ای از آن در جهت کمک به دیگران استفاده کن. این بهترین راه استفاده از ثروت است.

● به انتقاداتی که از تو می‌شود گوش بده. این انتقادات باعث بالا رفتن دقت و افزایش قدرت خلاقیت می‌شود.

● هیچوقت به کسی که غم سنگینی دارد نگو:  
«می‌دانم چه حالی داری.» چون در واقع  
نمی‌دانی.

● یادت باشد گاهی اوقات به دست نیاوردن آنچه  
می‌خواهی نوعی شانس و اقبال است.

● یادت باشد بسیاری از خطرات و مشکلات  
زاییده شك و تردید هستند.

● وقتی به دنبال حق و حقوق هستی وظایف و  
مسئولیت‌هایت را فراموش نکن.

● فراموش نکن که لذت هدیه دادن به دیگران  
بیشتر از هدیه گرفتن است.

● وقتی به تو پیشنهاد دادند در دفتری کار کنی که هیچ پنجره‌ای ندارد پیش از پذیرفتن آن خوب فکر کن.

● به یاد داشته باش همه آدم‌هایی که ملاقات می‌کنی در خود حس می‌دارند که می‌گویند: «به من توجه کن و در من احساس بزرگی و مهم بودن ایجاد کن»

● کارت را بهتر از هر کس دیگر انجام بده. این بهترین راه برای ایجاد امنیت شغلی است.

● وقتی به پیاده‌روی طولانی می‌روی سعی کن ردپایی از خود به جا بگذاری.

● هیچوقت در اماکن عمومی از حسابداران، وکلا یا پزشکان سؤالات تخصصی نپرس.



● وقتی کسی کاری را به نحو شایسته برای تو انجام می‌دهد نامه‌ای برای رئیسش بنویس و او را در جریان بگذار.

● اگر شنیدی یکی از دوستانت بیمار است از او چیزی نپرس. بگذار اول خودش بگوید.

● هر وقت به هتل می‌روی یک لامپ صد وات با خودت ببر تا بتوانی راحت مطالعه کنی.

● وقتی به کسی پول قرض می‌دهی اطمینان حاصل کن که به خود او بیشتر از پولی ه قرض داده‌ای اطمینان داری.

● اگر اسب و مهمتر از آن زندگی تو را بر زمین زد، تلاش کن دوباره بلند شوی.

● وقتی خیلی شاد و راضی هستی لازم نیست آن را به وضوح نشان دهی. خیلی‌ها از این کار خوششان نمی‌آید.

● اگر کسی تو را پشت خط گذاشت تا به تلفن دیگری پاسخ دهد تلفن را قطع کن.

● این حقیقت را بپذیر که گرچه ممکن است در خیلی موارد حق با تو باشد ولی گاهی اوقات هم امکان دارد اشتباه کنی.

● هر چند وقت یکبار از خودت بپرس که اگر مسئله پول نبود چه کاری انجام می‌دادی؟

● تا تمام قوانین را یاد نگرفته‌ای حق نداری قانونی را زیر پا بگذاری.

● مهم نیست چه سني داري، هنگام سلام کردن مادرت را در آغوش بگیر.

● برنامه‌هاي علمي تلویزیون را تماشا کن تا افق دیدت بازتر شود.

● روي ظرف غذايي که براي فرزندت مي‌گذاري یادداشتي محبت‌آمیز بنویس.

● هر کسي را که سعی مي‌کند از نظر جسمي یا روي پیشرفت کند تشویق کن.

● یادت باشد که نيمي از شادي موفقیت و پیروزي در صبر و شکیبایی است.

● از فعالیت‌هاي هلال احمر حمایت کن.

● خودت را به مبارزه بطلب و اهداف بزرگ داشته باش.

● سعی کن با افراد مسن بسیار مؤدبانه رفتار کنی و صبور باشی.

● یادت باشد بهترین رابطه بین تو و همسرت زمانی است که میزان عشق و علاقه‌تان به هم بیش از میزان نیازتان به یکدیگر باشد.

● وقتی احتیاج به کمک داری بگو: «من مشکلی دارم، می‌شود لطف کنید و کمک کنید؟»

● با مقامات دولتی محل زندگی همکاری کن. به یاد داشته باش که سیاست مهمتر از این است که تنها به سیاستمداران واگذار شود.

● به ملاقات دوستان و بستگانی که در بیمارستان بستری هستند برو. لازم نیست بیشتر از چند دقیقه آنجا بمانی.

● هیچوقت شرافت خود را به پول، قدرت یا شهرت نفروش.

● اگر به کسی محبتی کرده‌ای و یا عمل سخاوتمندانه‌ای در مورد او انجام داده‌ای لازم نیست به او یادآوری کنی. به مردم کمک کن و خیلی زود فراوشش کن.

● به فرزندان کمک کن از هجده سالگی به بعد خودشان به حساب‌های بانکی‌شان برسند.

● وقتی می‌خواهی جایی را رنگ بزنی لباس‌های کهنه بپوش.

● هرگز به خاطر وطن پرستي شرمسار نباش.

● هيچوقت به خاطر اشك‌هاي صادقانه‌ايکه مي‌ريزي شرمسار نباش.

● هرگز به خاطر خنده‌هاي بسيار بلند يا آوازهاي بسيار شاد خجالت نکش.

● هر چند وقت يكبار دکوراسيون خانه‌ات را عوض کن.

● هميشه به حافظه‌ات اطمينان نکن. بعضي چيزها را بنويس.

● وقتي به شدت عصباني شدي دست‌هايت را در جيب‌هايت بگذار.

● تمام تلاش‌هایت را بکن تا حقوق معلمان خوب را بالا ببری.

● هنگامی که از اتومبیل پیاده می‌شوی و نوجوانی در آن تنها می‌ماند حتماً سویچ را بردار.

● فکر نکن فرستادن يك هدیه یا يك دسته گل می‌تواند نبودنت را جبران کند.

● وقتی در راه مسافرت، هنگام ناهار به شهری می‌رسی رستورانی را که در میدان شهر است انتخاب کن.

● یادت باشد تا زمانی که تن به مخاطره ندهی هیچ اتفاق مهمی نمی‌افتد.

● راستگويي خيلي سخت است، اما بدان كه كوچك‌ترين دروغ در انتقاد از ديگران عواقب بسيار بدّي را به بار مي‌آورد.

● هيچوقت جنس بسيار گران را بدون چانه‌زدن نخر.

● وقتي فرزندان به يادگيري موسيقي علاقه دارند براي آنها بهترين ساز را بخر.

● موفقيت خود را با چيزهايي كه براي رسيدن به آن از دست داده‌اي بسنج.

● از محل كارت حتي يك مداد هم قرض نكن.

● يك روز در شهر خودت همراه تور از جاهاي تماشايي ديدن كن.



● شجاعت را با حماقت اشتباه نکن.

● مهربانی را با ضعف اشتباه نکن.

● همیشه اول به سؤالات آسان جواب بده.

● هیچوقت در محل کار در مورد مشکلات خانوادگیات صحبت نکن.

● سعی کن خانه و محل کارت محیطی سالم و بدون دود سیگار باشد.

● بگذار بعضی مسائل همیشه پوشیده و مخفی بماند.

● هیچوقت از وسوسه شیطان غافل نباش.

● این جمله یادت باشد: « ده درصد از زندگی مسائلي است که براي من اتفاق مي‌افتد و نود درصد آن نحوه رویارويي من با آنهاست.»

● به مسافرت برو و جاهايي را که ندیده‌اي ببين. اما فراموش نکن که دیدت را هم وسیع کنی.

● وقتي کت و شلوار تیره به تن داری شیريني شکري نخور.

● قبل از رفتن به خانه اقوام و دوستان حتماً به آنها تلفن بزن.

● وقتي دوستانت به تو پیشنهاد کمک مي‌دهند پیشنهادشان را بپذير.

● هرگز با این فکر که تنها از عهده کارهای کوچک برمی آیی از انجام کارهای مهم و بزرگ غافل نشو. آنچه را که در توانت هست به کار ببند.

● از هر هدیه ای که به تو می دهند قدردانی کن. مهم نیست چه اندازه باشد.

● هر چند وقت یکبار بد نیست لقمه ای بزرگتر از دهانت برداری.

● به یاد داشته باش که شخصیت تو در واقع تعیین کننده سرنوشت توست.

● برای موفق بودن در عشق و زندگی، ترس و تردید به دل راه نده.

● هیچ وقت شتاب نکن. حتي يك ثانيه تأمل هم مي‌تواند سبب موفقیت شود.

● همیشه بیش از حد نیاز آماده و مهیا باش.

● يك دوربين كوچك ارزان قيمت بخر و هر جا مي‌روي ن را به همراه داشته باش.

● سعي کن دست دادنت مانند يك قرارداد امضاء شده معتبر باشد.

● بهترین نامه‌های تجاري را که به دستت مي‌رسد نگهدار و در پرونده بگذار.

● همیشه خلاصه متن سخنان را بعد از سخنراني ارائه بده نه قبل از آن.

● هر قدر هم جنسي را دوست داشته باشيآن را از يك فروشنده بي نزاکت نخر.

● نگراني، آسايش و آرامش را سلب مي کند. وقتي مسئله اي تو را ناراحت مي کند و باعث نگرانيات مي شود، قبل از خواب کارهايي را که مي تواني روز بعد براي حل ن انجام دهی يادداشت کن.

● چتري با رنگ روشن بخر. پيدا کردنش در ميان چترهاي مشکي آسان است و به روزهاي غمگين باراني شادي و نشاط مي بخشد.

● مردم را به خاطر نيروي قضاوت و داوري شان استخدام کن نه به خاطر ميزان استعدادشان.

● به کسی عشق بورز که لیاقتش را داشته باشد.

● هر چند وقت یکبار به جایی برو که بتوانی صدای بسته شدن درهای چوبی را بشنوی.

● برای پاسخ خود دلیل منطقی و قانع کننده بیاور.

● اگر می خواهی سالی خوب و پر بار داشته باشی از همان اولین روز سال تلاش خود را آغاز کن.

● برای فرزندان اسباب بازی هایی بخر که با نیروی تخیل آنها کار کند نه با باتری.

● بدان که شخصیت فرزندت مانند سوپ مقوي و خوشمزه است. هر دو در خانه درست مي‌شوند و شکل مي‌گیرند.

● هیچوقت رستوران باز نکن.

● وقتي چيزي را فقط براي يكبار در عمرت مي‌خري مرغوب‌ترين و گران‌ترين نوعش را انتخاب کن.

● بلافاصله پس از ازدواج شروع به پس‌انداز مخارج تحصيلي فرزندان کن.

● تعصبي را که بر اساس نژاد، جنسيت يا سن باشد هرگز نپذير

● وقتی با هواپیما سفر می‌کنی سعی کن تا جایی که ممکن است نزدیک درب خروج اضطراری بنشینی. در این صورت امکان نجات بیشتر است.

● به یاد داشته باش که کنار آمدن با مردم هشتاد درصد موفقیت را تضمین می‌کند.

● زندگی کوتاه است. از لحظات زودگذر آن کمال استفاده را بکن.

● به کارفرمایی که به جای تصمیم‌گیری‌های قاطع جلسات متعدد ترتیب می‌دهد نمی‌توان چندان خوش‌بین بود.

● بدون توجه به موقعیت سعی کن هم‌رنگ اطرافیان ظاهر شوی.



● همیشه برای مواقع اضطراری مقداری پول در کیف پولت پنهان کن.

● سعی کن حضورت در هر مجلسی سبب نشاط و شادی دیگران شود.

● از دانش‌آموزانی که برای به‌دست آوردن مخارج درسی‌شان آدامس و آب‌نبات و خوراکی می‌فروشند خرید کن.

● وقتی نیاز به کمک داشتی در کمک خواستن از دیگران تردید نکن.

● از زندگی پوچ و بی‌هدف بپرهیز.

● اگر از عهده انجام کارهای مهم برمی‌آیی وقت را صرف انجام کارهای کم‌اهمیت نکن.

● همیشه کسی هست که از نظر رفتاری تو را الگو قرار دهد. پس سعی کن باعث گمراهی دیگران نشوی.

● همیشه از تیم ملی کشورت حمایت کن.

● کسانی را که دوستت دارند هرگز از یاد نبر.

● هنگام تعطیلات به خانه برو.

● اشتباهات و ضعف‌های خود را بزرگ جلوه نده.

● به پدرت تلفن بزن.