

کتاب ننگه های کوچکی زندگی

جلد اول

اچ جکسون براون
ترجمه شبنم خوشبخت

ترجمه ای از کتاب

Life's Little Instructions Book

با تشکر از داتیس عزیز برای تهیه این کتاب

<http://www.Datiki.com>

<http://Best4u.tk>

پسرم، چگونه می‌توانم کمکت کنم که
بینی؟

بیا تو را روی دوشم بنشانم.

آن وقت دورتر از من می‌بینی.

آن وقت به جای هر دو مان می‌بینی.

حالا تو به من بگو چه می‌بینی؟

● هر روز به سه نفر اظهار ادب کن

● در خانه يك حيوان نگه دار

● دست کم سالي يك بار طلوع آفتاب را تماشا کن

● سالروز تولد ديگران را به خاطر بسپار

● با صميميت دست بده

● در چشم ديگران نگاه کن

● از عبارت «متشکرم» زياد استفاده کن

● از عبارت «خواهش مي‌کنم» زياد استفاده کن

- نواختن يك ساز را ياد بگير
- در حمام آواز بخوان
- در هر بهار گلي بكار
- كمتر از درآمدت خرج كن
- اتومبيل ارزان قيمت سوار شو، اما بهترين خانه‌اي را كه در توان داري بخر
- كتاب‌هاي خوب را بخر، حتي اگر نخواني
- خود را و ديگران را ببخش
- از نخ دندان استفاده كن

● بي هيچ علت خاصي بگذار بهت خوش بگذرد

● هر وقت احساس كردي استحقاقش را داري،
درخواست ارتقاء كن

● در مبارزه ضربه اول را بزن، محكم هم بزن

● قرض هایت را زودتر پس بده

● بعضي اوقات به ديگران ياد بده

● بعضي اوقات از ديگران ياد بگير

● آن چه را بچه ها به حراج گذاشته اند بخر

● يك بار در زندگي اتومبيل كروكي بخر

● با مردم همانگونه رفتار کن که دوست داری با
تو رفتار کنند

● فرق میان موسیقي شوپن، موتسارت و
بتهوون را یاد بگیر

● در روز تولدت درختي بکار

● سالي يکي دوبار خون اهدا کن

● **دوستان تازه پیدا کن، اما دوستان
قدیمی را عزیز بدار**

● راز نگه دار باش

● زیاد عکس بگیر

● هرگز تسلیم نشو، هر روز معجزه تازه‌ای
اتفاق می‌افتد

● بی‌درنگ برای دیگران یادداشت تشکر
بفرست

● شادی‌ها را به فردا نینداز

● وقت را برای یاد گرفتن «حقه‌های تجارت»
تلف نکن. در عوض خود تجارت را یاد بگیر

● نگذار بدخلق شوی

● بعد از مصرف، در خمیر دندان را ببند

● رأی بده

● عزیزان خود را با يك هديه كوچك غير مترقبه شاد كن

● ديگران را ملامت نكن. مسئوليت‌هاي زندگيت را خودت بپذير

● حداكثر استفاده را از شرايط بد بكن

● همه لباس‌هايي را كه ظرف سه سال گذشته نپوشيده‌اي، به خيره ببخش

● طوري زندگي كن كه هر وقت فرزندان خوبي، مهرباني و بزرگواري ديدند، به ياد تو بيفتند

● از شوخ طبعيات براي خندانن استفاده كن، نه براي سوء استفاده

● یادت باشد که اخبار همه رسانه‌ها جهت دار است

● يك دوره عكاسي بين

● خواستار تعالي باش و بهائش را بپرداز

● **شجاع باش. حتي اگر قلباً شجاع
نیستی، به آن تظاهر کن. هیچ کس
تفاوتش را نخواهد فهمید**

● بچه‌ها را بعد از تنبیه در آغوش بگیر

● یاد بگیر چیز زیبایی با دست بسازی

● همواره دستي را که به سويت دراز شده،
بفشار

● اشتباهات را بپذیر

● هرگز سالگرد ازدواجت را فراموش نکن

● دوچرخه سواری کن

● در امور خیریه با وقت و پولت سخاوتمندانه
کمک کن

● سلامتی را دست کم نگیر

● اگر کسی مایل بود تو را استخدام کند، حتی
اگر به آن شغل علاقه نداشتی، با او مذاکره کن.
تا پیشنهاد کسی را شخصاً نشنیده ای، در را به
روی فرصت‌ها نبند

● حتی اگر درآمدت خوب است، فرزندان را
و اداری کن کار کنند و بخشی از شهریه کالجشان
را بپردازند

● از گفتن کلمات کنایه آمیز اجتناب کن

● از صرف غذا در رستوران هایی که زرق و برق
زیاد دارند، اجتناب کن

● فراموش نکن که در کار و در روابط خانوادگی،
اعتماد مهمترین چیز است

● با همکلاسی‌های سابقت دوره مهمانی
ترتیب بده

● تایپ کردن را یاد بگیر

● هرگز اجازه نده کسی تو را افتان و خیزان ببیند

● هرگز مبلغی بیش از توان باختت، در بورس سرمایه گذاری نکن

● شریک زندگی ات را با دقت انتخاب کن .
نود و پنج درصد خوشبختی ها و بدبختی های زندگی ات ناشی از همین یک تصمیم خواهد بود

● عادت کن چنان در حق کسان خوبی کنی ،
که هرگز نفهمند تو بودی

● همیشه چیزی زیبا پیش رو داشته باش،
حتی اگر یک شاخه گل مینا در یک لیوان آب باشد

● قانون اساسي کشورت را بخوان

● فقط آن کتاب هايي را امانت بده که از
نداشتنشان ناراحت نمي شوي

● **به افکار بزرگ فکر کن، اما از شادي
هاي کوچک لذت ببر**

● خواندن گزارشهاي مالي را ياد بگير

● هر از گاهي به فرزندان بگو که چقدر
نازنيناند و تو چقدر به آن ها اعتماد داري

● از کارت اعتباري براي سهولت کار استفاده
کن، نه براي ايجاد اعتبار

● روزي سي دقيقه سريع پياده روي کن

● در روز تولد براي خودت يك پيغام تبريك بگذار

● هنگام صرف شام با شركاء و همكارانت، هرگز بيش از يك ليوان شراب سفارش نده و اگر كس ديگري نمي‌نوشد، تو هم ننوش

● فراوان لبخند بزنی. هزينه‌اي ندارد و ارزشش قابل تصور نيست

● هرگز تعلق نكن

● رانندگي با اتومبيل دنده‌اي را ياد بگير

● به عنوان تنقلات آخر شب، ميوه تازه بخور

● هرگز به مقدسات كسي اهانت نكن

● هرگز به هنگام مجادله با افراد پلیس، آن ها را تو خطاب نکن

● شناخت گیاهان محلی، پرنده ها و درختان را یاد بگیر

● در آشپزخانه و اتومبیلت يك کپسول آتش نشانی داشته باش

● يك سال وقت بگذار و کتاب مقدست را آیه به آیه بخوان

● در زمان حیاتت وصیتنامه بنویس

● هرگز شراب، چمدان و ساعت گران قیمت نخر

● روی در ورودی چفت و قفل کلیدخور نصب کن

● روش توانبخشی قلب و ریه را یاد بگیر

● توقف کن و نوشته های تاریخی کنار جاده ها را بخوان

● پاپیون بستن را یاد بگیر

● تعویض لاستیک را یاد بگیر

● گوش کردن را یاد بگیر. فرصت ها گاه با صدای بسیار آهسته در می زند

● به زندگی خصوصی فرزندان احترام بگذار. پیش از ورود به اتاق شان در بزن

● زیر رسمی‌ترین لباس‌ها، لباس زیر گستاخانه
بپوش

● نام مردم را به خاطر بسپار

● در يك تیم ورزشي غير حرفه اي عضو شو

● نام پایتخت کشورها را یاد بگیر

● به عنوان يك توریست از شهر واشنگتن دي
سي دیدن کن

● وقتی کسی مشغول تعریف کردن حادثه
مهمی است که برایش رخ داده، با تعریف قصه
دیگری درباره خودت، از او پیشی نگیر و صحنه را
به او واگذار

● ابزار ارزان قیمت نخر. ابزار کارت را از بهترین نوعش انتخاب کن

● ساعت را پنج دقیقه جلوتر تنظیم کن

● دندان های کج و کوله را به کمک دندانپزشک صاف کن

● وقتی می خواهی دست به کاری بزنی، نگران بی پولی نباش. امکانات مالی محدود نعمت است، نه مصیبت. افکار خلاقانه همیشه يك جور ترغیب نمی شوند

● هرگز امید را از کسی سلب نکن، شاید این تنها چیزی باشد که دارد

● دندان های کدر را سفید کن

● با کمر خمیده از روی کاسه توالت بلند شو

● زبان انگلیسی را یاد بگیر، تا چند سال دیگر همه انگلیسی حرف خواهند زد

● صورتحساب هایت را به موقع پرداخت کن

● پیش از جواب دادن به کسی که تو را از کوره به در کرده، يك ساعت به خودت وقت بده تا آرام شوي. اگر موضوع خیلی مهم است، به خودت يك شب تا صبح وقت بده

● زیر تخت و داخل ماشینت همیشه يك چراغ قوه با باتري هاي اضافي داشته باش

● براي خودت رفیق ورزشي پیدا کن

● خود را به مدیر بانکی که مشتری اش هستی معرفی کن. آشنایی شخصی او با تو اهمیت دارد

● هنگام بازی با بچه ها بگذار آن ها برنده شوند

● هنگام صرف شام تلویزیون را خاموش کن

● درست کار کردن با اسلحه را یاد بگیر

● در هفته از يك وعده غذا صرف نظر کن و هزینه تهیه آن را به فقیر بده

● موسیقی یاد بگیر

● با يك وکیل ، حسابدار و يك لوله کش کار کشته دوست شو

● هنگام خواندن سرودهاي ملي با احترام
بايست و دستت را روي قلبت بگذار

● در روز ملي ات پرچم افتخارات گذشته را به
اهتزاز در آور

● در مقابل وسوسه اين كه روي دستگاه پيغام
گير تلفني يك پيغام جالب بگذاري، مقاومت كن

● وصيت نامه داشته باش و محل ننگه داري آن
را به وارثانت بگو

● در جهت تعالي تلاش كن، نه كمال

● براي بوييدن گل هاي سرخ وقت صرف كن

● از كمر بند ايمني استفاده كن

● دعا کن، اما نه براي به دست آوردن
اشياء، بلکه براي به دست آوردن عقل و
شجاعت

● سختگیر، اما رقيق القلب باش

● معاینات منظم پزشکی و دندانپزشکی داشته
باش

● ميز کار و محیط کارت را مرتب نگه دار

● يك سفر شبانه با قطار داشته باش و شب را
در کوپه قطار بخواب

● وقت شناس باش و روی وقت شناسی
دیگران نیز پافشاری کن

● برای دفاع در مقابل انتقادی که از تو می‌شود، وقت تلف نکن

● به بهانه این که پولی برای فرزندان به ارث بگذاری، ناخن خشکی نکن

● از افراد منفی دوری کن

● شرافتمند باش

● تمیز و آراسته باش

● از این که به دیگران بگویی چه طور کاری را انجام دهند، اجتناب کن. در عوض به آن‌ها بگو چه کاری باید انجام گیرد. خواهی دید که آن‌ها با راه حل‌های خلاقانه‌شان تو را شگفت زده خواهند کرد

● بیش از حد لازم مهربان باش

● هرگز از به دست آوردن آنچه حقیقتاً می خواهی ناامید نشو. کسی که آرزوهای بزرگ دارد، بسیار قوی تر از کسی است که فقط واقعیت ها را در دست دارد

● یادت نرود که بالاترین نیاز عاطفی هر کس، مورد تحسین واقع شدن است

● فرزندان را ترغیب کن بعد از سن شانزده سالگی، کاری نیمه وقت پیدا کنند

● متنی را که باید امضاء کنی به دقت بخوان. یادت باشد که معمولاً امضای بزرگ علامت دادن و امضای کوچک علامت گرفتن چیزی است

- به دیگران فرصتی دوباره بده، اما نه سه باره
- چیزهای کم اهمیت را تشخیص بده و سپس آن ها را نادیده بگیر
- هرگز در هنگام خشم، دست به عمل نزن
- وضع و حالت خوبی داشته باش. هدفمند و با اعتماد به نفس وارد اتاق شو
- هر کجا به پیش‌داوری و تبعیض برخوردی، با آن مبارزه کن
- از هر چه داری استفاده کن و نگذار در اثر بلا استفاده ماندن بپوسد
- عاشق‌پیشه باش

● بگذار دیگران بفهمند در چه مورد ایستادگی می کنی و در چه مورد ایستادگی نخواهی کرد

● پیش از یافتن شغل تازه، از شغل استعفا نکن

● هرگز از کسی که چک حقوقت را امضاء می کند انتقاد نکن . اگر از کارت راضی نیستی استعفا کن

● بهترین دوست همسرت باش

● به طرز ارضا نشدنی ای کنجکاو باش . از کلمه «چرا؟» زیاد استفاده کن

● مردم را به قدر قلب شان اندازه بگیر، نه به قدر حساب بانکی شان

● مثل مثبت ترین و پر شورترین کسی شو که
می شناسی

● یاد بگیر چکه لوله آب دستشویی را تعمیر
کنی

● نگران نباش که مبدا نتوانی بهترین چیزها را
به فرزندان بدهی. بهترین آنچه را که می توانی
به آن ها بده

● شیر کم چرب بنوش

● همسایه تازه واردت را با يك بشقاب از غذای
خانگی دلخواهت - به همراه دستور طبخ آن -
غافلگیر کن

● گوشت قرمز کم بخور

● کیفیت يك محله را از روي رفتار مردمی که در آن زندگی می کنند بسنج

● نمك کم بخور

● به همه سیاستمداران مشکوک باش

● داخل پارکومتر خالی يك غریبه پول بریز

● اتومبیل را پشت ساختمان مرکز خرید پارک کن. پیاده روي ورزش خوبی است

● برای همه موجودات زنده احترام قائل باش

● اتومبیلی را که امانت گرفته ای با باك پر پس

بده

● کاری را انتخاب کن که با ارزش های تو هماهنگی داشته باشد

● به کسی غبطه نخور

● به جز مواردی که مربوط به مرگ و زندگی است، همواره خود را رها کن و آسوده باش . هیچ چیز آن قدر که در ابتدا به نظر می رسد، مهم نیست

● هرکاری که از دستت بر می آید برای کار فرماییت انجام بده. این یکی از بهترین سرمایه گذاری های عمرت خواهد بود

● خود را به «خود بهسازی» دائم متعهد کن

● مواظب سرعتت باش

● وقت را تلف ماتم گرفتن براي اشتباهات گذشته نکن. از آن ها درس بگیر و بگذر

● در نمايشگاه کارهاي دستي شاگردان مدرسه شرکت کن و همیشه يك چيزي بخر

● اجازه نده تلفن مزاحم لحظات مهم شود. تلفن براي سهولت استفاده توست، نه سهولت استفاده تلفن کننده

● سگ خود را به مدارس آموزش فرمانبرداري ببر. هر دوتان چيزهاي زيادي ياد خواهيد گرفت

● وقتي از تو تعريف مي کنند، يك «متشکرم» صميمانه بهترين پاسخ است

● وقتی با کسی که نمی شناسی قرار ملاقات داری، برنامه طولانی تدارک نبین. صرف یک ناهار تکافو می کند. زیرا اگر اوضاع بر وفق مراد نبود، هر دو تن فقط یک ساعت وقت از دست خواهید داد

● حال و هوای بچگی را رها نکن

● بازنده خوبی باش

● هرگز در هنگام گرسنگی به خرید مواد غذایی نرو. اضافه بر احتیاج خرید خواهی کرد

● چیزهای کم ارزش را مهم نکن

● کمتر در قید این باش که چه کسی حق دارد. بیشتر در قید این باش که چه چیزی حق است

● برنده خوبی باش

● از دیگران در خلوت انتقاد کن

● از دیگران در حضور جمع تعریف و تمجید کن

● پیش از این که مسئولیتِ ننگه داریِ رازی را بر عهده دوستی بگذاری، دوباره فکر کن

● هرگز به کسی نگو خسته یا افسرده به نظر می رسد

● پای بند ادب و نزاکت باش

● در خصوص ازدواج، مسائل مالی و مدل موی سر کسی اظهار نظر نکن

● وقتی کسی تو را بغل می‌کند، اجازه بده خودش هم رهایت کند. تو پیشدستی نکن

● هرگز بابت کاری که تمام نشده پولی نپرداز

● دوستان خوب را نگه دار

● هر روز روزنامه بخر

● به عهدت وفا کن

● از رفتن به کلیسایی که تو را به یاد خدا نمی‌اندازد خودداری کن

● به فرزندان ارزش پول و اهمیت پس‌انداز را یاد بده

● باخت در يك نبرد كوچك را به قصد برد در يك جنگ بزرگ بپذير

● هر كريسمس فيلمي بين كه تو را به ياد زيبايي هاي زندگي بيندازد

● خوبي هاي ديگران را بين

● سرويس دهی بی توجه و گستاخانه را با پرداخت انعام معمولی تشویق نکن

● در اولین نظر فریب نخور

● هیچ فرصتی را برای قدر دانی از يك كارمند خوب از دست نده

● به سنت ها احترام بگذار

● در قرض دادن پول به دوستان احتیاط کن. مبادا هر دو را از دست بدهی

● روزی هشت لیوان آب بنوش

● هرگز گره ای را که می شود باز کرد، نبند

● يك ظرف غذاي پرنندگان بخر و آن را در جايي قرار بده که از پنجره آشپزخانه ببینی

● براي وقت ديگران احترام قائل شو. هر وقت دیدی بیش از ده دقیقه سر قرارت دیر خواهی کرد، تلفن کن

● از والدینت بخواه خاطرات شان را درباره نحوه ملاقات شان با یکدیگر و اولین سال ازدواج شان، روی نوار ضبط صوت برایت پر کنند

● به شاگردان داخل اتوبوس مدرسه دست
تکان بده

● بگذار همه چیز ساده باشد

● کسانی را استخدام کن که از خودت زیرکتر
باشند

● ابراز شادمانی را یاد بگیر، حتی اگر قلباً شاد
نباشی

● اشتیاق داشتن را یاد بگیر، حتی اگر قلباً
مشتاق نباشی

● از کسانی که دوست داری، خوب مواظبت
کن

● فروتن باش. پیش از آن که تو به دنیا بیایی خیلی کارها انجام شده بود

● هنگام عبور از خیابان، از محل های غیر مجاز عبور نکن

● از پمپ بنزین محله ات بنزین بخر، حتی اگر قیمتش گرانتر از جای دیگر باشد. زمستان بعد، وقتی سرمای هوا به شش درجه زیر صفر برسد و ماشینت روشن نشود، از این که تو را می شناسند خوشحال خواهی شد

● وقتی کسی را برای اولین بار ملاقات می کنی، از او نپرس از چه راه امرار معاش می کند. از مصاحبتش لذت ببر، بی آن که به او برچسبی بزنی

● در کارها هرگز نظر يك وکیل یا حسابدار را نپرس. آن ها طوري تعليم دیده اند که به دنبال مشکل بگردند، نه راه حل

● هر روز با به کار بردن کلمات خوب، نوازش کردن و ملاحظه کاری درباره آنها، به خانواده‌ات نشان بده که چقدر دوستشان داری

● غیبت نکن

● چه وسعت برسد و چه نرسد، خانواده را به سفر تعطیلات ببر. خاطراتش قیمت ندارد

● درباره میزان دستمزد بحث نکن

● غر نزن

● قمار نکن

● از کسی که چیزی برای از دست دادن ندارد
بترس

● به پشت دراز بکش و به ستاره ها نگاه کن

● اتومبیل روشن را به حال خود رها نکن

● سر کارت زود حاضر شو و تا بعد از ساعت
پایان کار بمان

● هنگام مواجهه با کار سخت، طوری عمل کن
که انگار شکست غیر ممکن است. اگر به دنبال
صید زهنگ هستی، سس مخصوص طبخ ماهی
را همراه ببر

● ستون مربوط به تحسین و تمجید از کسانی را که می‌شناسی، از جراید ببر و همراه یک یادداشت تبریک برایشان پست کن

● هر چیز را در شرایطی بهتر از زمان یافتن اش رها کن

● یادت باشد که موفقیت یک‌شبه، معمولاً پانزده سال طول می‌کشد

● هر سه ماه یک بار فیلتر هوای موتور اتومبیلت را تعویض کن

● مشتری دکان‌های محله ات باش، حتی اگر کمی گران‌تر بفروشند

● یک خیاط خوب برای خودت پیدا کن

● باك بنزینت را پیش از آن که به کمتر از يك چهارم برسد، پر کن

● توقع نداشته باش پول برایت خوشبختي بیاورد

● هرگز برای جلب توجه دیگران بشکن نزن. مؤدبانه نیست

● شرایط هر قدر هم وخیم باشد، خونسردیت را حفظ کن

● هنگام پرداخت‌های نقدي درخواست تخفیف کن

● در ملاء عام از خلال دندان استفاده نکن

● همدلی کن. سعی کن از دریچه چشم دیگران به چیزها نگاه کنی

● هرگز توان خودت را در تغییر دادن خویش، دست کم نگیر

● هرگز توان خودت را در تغییر دادن دیگران، دست بالا نگیر

● اگر وعده بزرگ می‌دهی، آن را همان طور تحویل بده

● خود را ملزم به صرفه جویی کن. این کار برای موفقیت امری اساسی است

● تناسب اندامت را به دست آور و حفظ کن

● برای اثبات مردانگی‌ات راهی به جز شلیک کردن به حیوانات و پرندگان بی دفاع پیدا کن

● یادت باشد که تا چک از بانک نقد نشده، معامله انجام نشده

● انتظارات را بالا نگه دار

● هزینه های جانبی را پایین نگه دار

● **خودت را به راحتی زیر دست و پا نینداز.**
یاد بگیر که کوتاه و مؤدبانه «نه» بگویی

● پل های پشت سرت را خراب نکن. متعجب خواهی شد اگر بدانی که بارها ناچار خواهی بود از همان رودخانه عبور کنی

● یادتی باشد که ازدواج موفق به دو چیز بستگی دارد: 1) زوج مناسب یافتن و 2) زوج مناسب بودن

● درد و استیصال را همچون جزئی از زندگی بپذیر

● مشکلات را همچون فرصت هایی برای رشد و احاطه بر خود ببین

● وقتی کسی از تو می‌خواهد که با او صادق باشی، حرف هایش را باور نکن

● از زندگی توقع بی طرفی نداشته باش

● در سامان دهی وقت خیره باش

● در اتومبیل را قفل کن، حتی اگر جلوی خانه خودت باشد

● هرگز تا ظرف های کثیف را نشسته ای، به رختخواب نرو

● کار کردن با اره دستی و چکش را یاد بگیر

● موفقیت خود را به نسبت آرامش، سلامت و عشقی که احساس می کنی بسنج

● بعد از ظهر روز تعطیل چرتی بزن

● وقتی برای صرف غذا به خانه کسی دعوت شده ای، حتماً از غذا تعریف کن

● پنج درصد از درآمدت را صرف امور خیریه کن

● اگر شب را در خانه کسی ماندي، حتماً صبح رختخوابت را مرتب کن

● هرگز قدرت بخشش را دست کم نگیر

● هرگز قدرت محبت را دست کم نگیر

● هر وقت وسوسه شدي از والدین، همسر یا فرزندان عیبجویی کنی، زیانت را گاز بگیر

● با بیان مشکلات دیگران را خسته نکن. اگر از تو پرسیدند حالت چه طور است بگو: «خیلی خوبم. بهتر از این نمی شود» و اگر پرسیدند کسب و کار چه طور است بگو: «عالی است، روز به روز هم بهتر می شود»

● ابراز مخالفت توأم با خوشرویی را یاد بگیر

● مردمدار باش. هرگز کسی را عمداً از خودت نرنجان

● پیش از قضاوت، حرف‌های هر دو طرف را گوش کن

● از حسادت بپرهیز که منشأ بسیاری از فلاکت‌ها همین حسادت است

● با همه کس مؤدب باش

● برای مادرانی که همراه فرزندانشان از خط عابر پیاده می‌گذرند، دست تکان بده

● وقتی برای انجام همه کارها وقت کافی نداری، به اولویت‌ها بپرداز

● نگو وقت نداری. تو دقیقاً همان تعداد ساعت در روز را در اختیار داری که پاستور، میکل آنژ، مادر ترزا، هلن کلر، لئوناردو داوینچی، توماس جفرسون و آلبرت اینشتین در اختیار داشتند

● عمل کردن به يك ایده خوب را به تعویق نینداز. دیگران هم به این فرصت ها فکر کرده اند. اما موفقیت سراغ کسی می آید که پیش از دیگران دست به عمل بزند

● **جسور و شجاع باش. وقتی به گذشته نگاه کنی، از آن چیزها که نکرده‌ای بیشتر از آن چیزها که کرده‌ای متأسف خواهی شد**

● هر قدر می توانی از شانست کار بکش

● به یاد داشته باش برنده ها کاري را انجام مي دهند که بازنده ها دلشان نمي خواهد انجام دهند

● صبح اول وقت که سرکار حاضر مي شوي، بگذار اولين حرفي که به زبان مي آوري روز همه را روشن کند

● **به دنبال فرصت باش، نه امنيت. جاي قايق در بندرگاه امن است، اما به مرور زبان کف اش خواهد پوسيد**

● هنگام مسافرت، در كيف بغلت کارتي بگذار که روي آن نام، شماره تلفن، تلفن يکي از خويشاوندان و اطلاعات ضروري راجع به خودت نوشته باشد

● به جای استفاده از عبارت « اگر ... شده بود»، عبارت « دفعه دیگر ...» را به کار ببر

● شعله دوستی‌های قدیمی را افروخته نگه دار

● مراقب کسانی باش که ادعا می کنند بسیار صادقند

● زندگیات را همچون يك شگفتی بزی ، نه يك توجیه

● به جای استفاده از کلمه «مشکل»، کلمه «فرصت» را به کار ببر

● اگر خواستی حیوانی در خانه نگه داری، آن را از انجمن حمایت از حیوانات بگیر

● کتاب مورد علاقه ات را از نو بخوان

● طوري زندگي کن که بتوانند روی سنگ قبرت بنویسند: «متأسف نبود»

● هرگز در میانه دعوا با همسرت، اتاق را ترک نکن

● فکر نکن قیمت بالاتر، همواره نشانه کیفیت بهتر است

● فریب نخور. اگر چیزی ظاهراً بهتر از آن است که حقیقت داشته باشد، احتمالاً حقیقت دارد

● اگر می خواهی اتومبیلی را برای چند روز اجاره کنی، ولخرجی کن و یک اتومبیل درست و حسابی اجاره کن

● در خصوص اثاثیه منزل و لباس، اگر خیال داری پنج سال یا بیشتر از آن ها استفاده کنی، بهترین جنسی را بخر که وسعت می رسد

● هیچ فرصتی را برای ابراز محبت از دست نده

● در خانهات دستگاه افشای حریق نصب کن

● يك فرهنگ لغت خوب برای خودت داشته باش و به آن مراجعه کن

● يك فرهنگ واژه های هم معنا و مترادف برای خودت داشته باش

● هنگام خرید خانه به سه نکته بسیار مهم توجه کن: محله ، محله ، محله

● اوراق بهادارت را در يك صندوق بانكي نگهداري كن

● محض تفريح، در يك شهر كوچك در جشن روز ملي شركت كن

● به سراغ عكس هاي قديمي ات برو. ده تاي آن ها را انتخاب كن و به كابينت آشپزخانه ات بچسبان . هر ده روز يك بار هم عوض شان كن

● در توضيح به هم خوردن يك رابطه عاشقانه به سادگي بگو: «تقصير من بود»

● خود را با معيارهاي خودت بسنج، نه با معيارهاي ديگران

● قاطع باش ، حتي اگر گاهي اشتباه كني

● هنگامی که دیگران به تو نیاز دارند، در دسترس باش

● بگذار نمایندگان در مجلس بدانند تو چه فکر می کنی. شماره تلفنشان را بگیر و تلفنچی تو را به قسمت درست ارتباط خواهد داد

● نگذار کسی تو را با بحث، از دستیابی به ایده‌ای که به نظرت بزرگ است، منصرف کند

● سخت بکوش تا در فرزندان خویشتن‌بینی خوبی نسبت به خودشان به وجود بیاوری. این مهم ترین کاری است که می توانی در جهت موفقیت آتی آن‌ها انجام دهی

● هرگز آخرین قطعه شیرینی را نخور

● بدان که چه وقت لازم است سکوت کنی

● بدان که چه وقت لازم است حرف بزنی

● هر از گاهی آماده باختن باش

● هر روز به دنبال راهکار جزئی تازه‌ای برای بهبود بخشیدن به اوضاع کاری ات باش

● به خاطر داشته باش که هیچ کس چیزی را به تنهایی به دست نمی‌آورد. قلبی سپاسگزار داشته باش و در قدردانی از کسانی که به تو کمک کرده‌اند، تعجیل کن

● چیزها را به روش قدیم صاحب شو: برای به دست آوردنشان پس انداز کن و قیمتشان را نقد بپرداز

● با دستت سیفون را نکش. برای این کار از آرنجت استفاده کن

● با کسانی معامله کن که با تو معامله می‌کنند

● بهترین کالاها و خدمات را به مشتریان عرضه کن

● فقط برای این که بدانی چه مزه‌ای دارد، ظرف بیست و چهار ساعت آینده از هیچ چیز و هیچ کس انتقاد نکن

● گروه‌ها را فراموش کن. ایده‌های تازه و بکری که جهان را تغییر داده، همواره حاصل کار انفرادی یک شخص بوده است

● هر روز به دنبال راهکار جزئی و تازه‌ای برای بهبود بخشیدن به ازدواجت باش

● مسئولیت رفتارهایت را خودت به عهده بگیر. نگذار دیگری این کار را برایت انجام دهد

● يك شب در هفته را تنها به خودت و همسرت اختصاص بده

● همیشه يك کابل باتری در اتومبیلت داشته باش

● هنگام نوشتن، جا برای اصلاح بگذار

● از فرزندان نزد دیگران تعریف کن و بگذار خودشان هم بشنوند

● به جزئیات توجه کن

● مبتکر باش

● قابل اعتماد باش

● حتی کمترین پیشرفت ها را تحسین کن

● هرگز به کسی که دوستش داری، هدیه ای نده که به یادش بیندازد که در زمینه خاصی احتیاج به بهبود دارد

● این را بفهم که مالکیت، قدرت یا شهرت خوشبختی نمی آورد. بلکه رابطه با کسانی که دوست شان داری و برایت محترمند، خوشبختی می آورد

● از کفش، کمربند و کراوات گران قیمت استفاده کن. اما نوع گران قیمت آن ها را از حراجي بخر

● نوازندگان سیار خیابانی يك گنج اند. يك لحظه توقف کن و به سازشان گوش کن. آن وقت هدیه کوچکی به آن ها بده

● هر وقت برای انتخاب رنگ دیوار مردد بودی، از رنگ سفید کهنه نما استفاده کن

● همیشه در کیف پولت چند عدد تمبر پستی داشته باش. هر آن ممکن است يك کارت زیبا جهت فرستادن برای دوست یا محبوبیت پیدا کنی

● هنگام مسواک زدن شیر آب را ببند

● در ازای کار یکسان، اجرت یکسان بپرداز

● سهم خودت را منصفانه بپرداز

● کار کردن با کامپیوتر را یاد بگیر

● هنگام مواجهه با يك بیماری جدی، حداقل
نظر سه پزشك را جویا باش

● آزاده، انعطاف پذیر و کنجکاو بمان

● بر علیه آشغال ریختن در معابر عمومی مبارزه
کن

● توجه ات به بهتر انجام دادن کارها باشد، نه
بزرگ تر انجام دادن آنها

● جلسه را صرف نظر از تعداد غایبین، سر وقت شروع کن

● از رفتن به کلوپ های شبانه خودداری کن

● در يك شنبه شب از تئاتر بزرگ شهرت دیدن کن

● هرگز يك بچه گربه تنها نگه ندار. دو بچه گربه بامزه تر است، دردسرش هم بیشتر نیست

● هنگام شرکت در جلسات در ردیف جلو بنشین

● هر از گاهی راحت را کج کن و از مسیرهای خوش منظره عبور کن

● هر روز به موسیقي دلخواهت گوش کن

● صورتحساب بیمارستان را به دقت بخوان. آمار داده اند که 89% آن ها حاوی اشتباهی به نفع بیمارستان هستند

● تعداد زیادی کارت والنتاین بفرست. روی آن ها امضا کن: «از طرف کسی که فکر می کند تو فوق العاده هستی»

● مرعوب پزشکان و پرستاران نشو. حتی وقتی در بیمارستان هستی هنوز بدنت متعلق به تو است

● به نمایشگاه های کار جوانان برو و از آن دیدن کن. ایمانت نسبت به نسل جوان تقویت خواهد شد

● اگر تو و همسرت با هم دعوا داشتید، صرفنظر از این که حق با چه کسی بوده، عذرخواهی کن. بگو: «متأسفم که تو را ناراحت کردم. می‌شود مرا ببخشی؟» این‌ها کلمات شفابخش جادویی هستند

● موفقیت‌هایت را به رخ نکش، اما بابتشان هم عذرخواهی نکن

● اگر در خصوص خدمات، غذا، یا محصولات، سرویس دهی بد بود، توجه فرد مسئول را به آن جلب کن. مدیران خوب خوشحال می‌شوند در جریان قرار گیرند

● اولویت‌هایت را مشخص کن. هیچ‌کس در بستر مرگ نگفته است: «آه که اگر بیشتر در دفتر کارم مانده بودم..»

● تعلل نکن. کاري را که بايد، در زمان لازم انجام بده

● براي فرزندان کتاب بخوان

● براي فرزندان آواز بخوان

● به حرف هاي فرزندان گوش کن

● **مراقب شهرت باش. اين با ارزش ترين دارايي توست**

● مشتاق موفقيت ديگران باش

● به سينما که مي روب تنقلاتي بخور که جويدنش بي صدا باشد

● هنگام رانندگی در باران، با نور بالا حرکت کن

● هرگز دلت به حال خودت نسوزد. هر وقت این احساس به تو دست داد، برای کسی که به اندازه تو خوشبخت نیست، کاری انجام بده

● وقتی از تو تعریف می کنند، آن را با دیگران سهیم شو

● دوستی پیدا کن که يك و انت داشته باشد

● بیش از آنچه از تو انتظار می رود عمل کن

● اجازه نده احساسات بر تو غلبه کند

● پزشکی به سن و سال خودت انتخاب کن، تا هر دو با هم پیر شوید

● نگرشت را اصلاح کن، تا عملکردت اصلاح شود

● وقتي مي گویند: «به قدر کافي خوب هست که ...»، باور نکن به قدر کافي خوب باشد

● کارت مخصوص اهداي اعضا پس از مرگ را امضا کن و همیشه همراه داشته باش

● فهرستي تهیه کن از بیست و پنج کاري که دلت مي خواهد پیش از مرگ انجام دهی. فهرست را در کیف بغلت بگذار و اغلب به آن رجوع کن

● در خصوص سه دین دیگر، به غیر از دین خودت اطلاعاتي کسب کن

● وقتی به تلفن جواب می دهی، در لحن صدایت محبت و انرژی داشته باش

● صدای خنده والدینت را روی نوار ضبط کن

● تک تک کسانی را که می شناسی چیزی می دانند که تو نمی دانی. از آن ها یاد بگیر

● هنگام ملاقات با کسی که نمی شناسی، به سویش دست دراز کن و خود را معرفی کن. حتی اگر قبلاً او را دیده باشی، هرگز فرض خود را بر این قرار نده که باید تو را به خاطر بیاورد

● صرفنظر از توصیه های کتابچه راهنما، هر سه هزار کیلومتر، روغن و فیلتر روغن اتومبیلت را تعویض کن

● هرگز قدرت گفته یا عمل محبت آمیز را دست کم نگیر

● فراوان بخند. شوخ طبعی درمان تقریباً همه دردهای زندگی است

● به خاطر بد بودن غذا از انعام پیشخدمت کم نکن. او غذا را نپخته است

● تمرین خانوادگی اطفای حریق ترتیب بده. مطمئن شو که همه بدانند هنگام آتش سوزی چه باید بکنند

● کار را همان دفعه اول انجام بده

● از گفتن «نمی دانم» نترس

● از گفتن «اشتباه کردم» نترس

● از گفتن «به کمک احتیاج دارم» نترس

● از گفتن «متأسفم» نترس

● هرگز صداقت خود را به مصالحه نگذار

● در مسابقات ورزشی، بازی‌ها و کنسرت‌های
فرزندانت حاضر شو

● برای کسانی که دوست داری گل بفرست،
دلیلش را بعداً پیدا کن

● شنبه‌ها یک روزنامه معتبر را بخوان تا در
جریان اخبار باشی

● برای همه کسانی که از دسترنج خود ارتزاق می کنند، هر قدر هم که کارشان پیش پا افتاده باشد، احترام قائل باش

● همیشه يك دفتر یادداشت و مداد کنار دستت داشته باش. ایده های میلیون دلاری گاهی در ساعت سه صبح به ذهن آدم خطور می کند

● اگر شغل دلخواهی پیدا کردی، صرفنظر از میزان حقوقش آن را بپذیر. اگر از خودت لیاقت نشان بدهی، به زودی حقوقت نشان دهنده ارزشی خواهد شد که برای شرکت داری

● از زمان یا کلمات با بی توجهی استفاده نکن. هیچ کدام قابل بازگشت نیستند

● خود را به روی ایده های تازه بگشا

● در جستجوی فرصت هایی باش که باعث شود دیگران خود را مهم احساس کنند

● هنگام مصاحبه با مطبوعات، یادت باشد که همواره آن ها حرف آخر را می زنند

● اگر بچه ای زمین بخورد و زانو یا آرنجش زخم شود، به هر حال توجه نشان بده. بعد وقت بگذار و جای زخمش را «ببوس تا خوب شود»

● ارزش هر لحظه را، با فکر کردن به لحظه بعد از دست نده

● به کارت نظم بده. اگر نمی توانی، در این زمینه کتابی بخوان

● حرف کسی را قطع نکن

● برای خودت اهداف کوتاه مدت و اهداف بلند مدت تعیین کن

● پیش از مسافرت خارج، درباره مکان هایی که خواهی رفت مطالعه کن، یا بهتر از آن درباره آن ها فیلمی ببین

● پیش از عازم شدن به سمت فرودگاه، به آژانس هوایی مربوطه تلفن کن. مطمئن شو که پرواز سروقت خواهد بود

● هنگامی که می خواهی ورود يك تازه وارد را به دفتر کارت خوشامد بگویی، از جا برخیز

● همیشه آماده باش. برای تأثیرگذاری در نظر اول، هرگز شانس دوباره نخواهی یافت

● هنگام گرفتن يك تصميم مهم عجله نكن.
براي ديگران قابل درك خواهد بود اگر بگويي:
«كمي وقت مي خواهم تا درباره اش بيشتر فكر
كنم. آيا امكان دارد فردا به شما اطلاع دهم؟»

● مانع خود نشان دادن ديگران نشو

● عادت كن هنگام ورود به منزل كيف پول و
سوئيچ اتومبيلت را جاي ثابتي بگذاري

● اصرار نداشته باش زندگي يك نفر ديگر را تو
اداره كني

● وجه عوارض جاده را براي اتومبيل پشت
سرت بپرداز و با اين كار روز يك نفر را با شادي
شروع كن

● بچه ها را به باغ وحش ببر

● پیش از خوردن هر وعده غذا، خدا را شکر کن

● مراقب مشکلات بزرگ باش. آن ها گاه در لباس «فرصت‌های بزرگ» خود را نشان می‌دهند

● تا آخر خط برو. وقتی کاری را قبول می‌کنی،
تمامش کن

● يك ترديستي با ورق ياد بگير

● تاوان بي اعتمادي مردم را بپرداز

● هرگز در سر کار اعتراف نکن که خسته،
عصباني یا کسل هستی

● تصمیم بگیر صبح ها نیم ساعت زودتر بیدار شوی و این کار را يك سال ادامه بده. با این کار هفتاد و نیم روز به ساعات دنیای بیداریت اضافه خواهی کرد

● اگر دعوتنامه‌ای دریافت کردی که درخواست پاسخ داشت، فوراً به آن پاسخ بده. اگر شماره تلفنی ضمیمه بود، به آن تلفن کن، وگرنه یادداشتی ارسال کن

● همیشه يك سوئیچ اضافی برای مواقعی که ممکن است در اتومبیلت را از داخل قفل کنی، جایی پنهان کن

● هرگز چیزی را که نیاز نداری، به صرف حراج بودنش نخر

● يك اشتباه را دوبار تکرار نکن

● هرگز با کسانی که بسیار ثروتمندتر یا بسیار فقیرتر از تو هستند، از پول حرف نزن

● ده درصد درآمدت را پس انداز کن

● **هنگام دریافت ضربه، سرت را افراشته نگه ندار. خم شو و در نوسان باش**

● با پرسیدن این سؤال که: «آیا این به من کمک خواهد کرد که فرد بهتری شوم»، هدف هایت را ارزیابی کن

● فرزندان را به خاطر آنچه هستند عزیز مدار، نه به خاطر آنچه تو می خواهی باشند

● هنگام مذاکره بر سر حقوق، بین چه مقدار می خواهی، ده درصد بیشتر بگو

● همواره چندین راه حل پیش رو نگه دار

● پس از سخت کوشی برای به دست آوردن چیزی که می خواهستی، وقت بگذار و از آن لذت ببر

● هیچ فرصتی را برای تحسین و قدردانی از دست نده

● در بند کیفیت باش

● جلودار باش: یادت باشد که سگ جلودار سورت‌مه تنها سگی است که بر چشم انداز پیش رو احاطه دارد

● هرگز قدرت کلمات را در التیام و آشتی دادن
رابطه ها دست کم نگیر

● با عشق ازدواج کن

● قهرمان کسی باش

● ذهن تو در هر لحظه قادر است تنها يك فکر را
در خود جا دهد. کاری کن که آن فکر مثبت و
سازنده باشد

● قدر نعمت هایت را بدان

● به مادرت تلفن کن