

کتاب نکته‌های کوچک زندگی

(جلدهای ۱، ۲ و ۳)

Life's Little Instruction Book (I, II & III)

نوشته:

اچ. جکسون براون، پسر

H. Jackson Brown, Jr.



**IranSuccess.Com**

**کتاب**

**نکته‌های کوچک زندگی**

**جلد ۱**

هر روز از سه نفر تعریف و تمجید کن.

از یک حیوان در خانهات نگهداری کن.

حداقل سالی یک بار طلوع آفتاب را تماشا کن.

تاریخ تولد دیگران را به یاد داشته باش.

هرگز به کسی در مورد رژیم غذاییاش تذکر نده. (پرهیزهای

غذاییاش را به او یادآوری نکن.)

محکم و صمیمانه دست بدهید و به آرامی دست طرف مقابل را  
بفشارید.

در چشمان مردم نگاه کنید.

از عبارات «متشکرم»، «سپاسگزارم» و «ممنونم» زیاد استفاده  
کن.

از عبارات «لطفاً» و «خواهش می‌کنم» بسیار استفاده کن.

نوازندگی با یکی از ادوات موسیقی را یاد بگیر.

در حمام آواز بخوان.

از ظروف غذاخوری خوب، استفاده کن.

یک شعبده‌بازی یا ترفند با ورق‌های بازی یاد بگیر.

هر بهار گل بکار.

یک دستگاه ضبط و پخش موسیقی عالی داشته باش.

در «سلام گفتن» پیش قدم باش.

با تکیه بر درآمد و توانایی‌های خودت زندگی کن.

ماشین‌های ارزان‌قیمت سوار شو؛ ولی بهترین خانه‌ای را که در  
توانت است، خریداری کن.

کتاب‌های عالی بخر حتی اگر هرگز آنها را نخواهی خواند.

خودت و دیگران را ببخش.

سه جوک بامزه و مؤدبانه یاد بگیر.

کفش‌های واکس زده بپوش.

دندان‌هایت را با نخ دندان تمیز کن.

بدون هیچ دلیلی جشن کوچکی برای خودت یا خانواده‌ات بگیر.

هر وقت احساس کردی که به خاطر فعالیت‌ها و توانایی‌هایت،  
لیاقت ترفیع شغلی یا اضافه حقوق را داری، آن را بلافاصله  
درخواست کن.

در مبارزه محکم و ثابت قدم باش و هرگز عقب‌نشینی نکن.

همه چیزهایی را که قرض گرفته‌ای، به صاحبانشان برگردان.

در چند دوره آموزشی شرکت کن.



بر اساس توانایی‌های خودت یک یا چند کلاس آموزشی برگزار کن و در آنها تدریس کن.

هرگز خانه‌ای که پارکینگ ندارد خریداری نکن.

گاهی از بچه‌های دستفروش خرید کن؛ مهم نیست که چه می‌فروشند.

یک بار در زندگی‌ات ماشین روباز یا شاسی بلند بخر.

با دیگران آن گونه رفتار کن که دوست داری با تو چنان رفتار کنند.

یاد بگیر تا موسیقی بتهوون، موتزارت و شوپن را از هم تشخیص دهی.

در روز تولد خود یک درخت بکار.

هر سال دوبار خون اهدا کن.

دوستان جدید برای خود پیدا کن؛ ولی دوستان قدیمی را  
نگهدار و گرمی بدار.

رازنگهدار باش.

از محیط یا اطرافیان عکس‌های ناگهانی زیادی بگیر.

یک بچه را به باغ وحش ببر.

در شادی کردن تأخیر نکن. (شادی را به عقب نینداز).

در نوشتن نامه‌های «تقدیر و تشکر» تعجیل کن.

هرگز از هیچ‌کسی مأیوس نشو؛ معجزات هر روز اتفاق می‌افتند.

به معلمان احترام بگذار.

به مأموران آتش‌نشانی و پلیس احترام بگذار.

قبل از هر غذا سپاسگزاری کن.

وقت را برای یادگیری حیل‌های تجارت و کسب‌وکار تلف نکن؛ در عوض تجارت و کسب‌وکار را یاد بگیر.

تمرین کن بر اعصاب مسلط باشی.

از کشاورزان و باغدارانی که محصولاتشان را کنار زمین‌هایشان می‌فروشند، سبزیجات و میوه بخر.

بعد از استفاده، در خمیردندان را ببند.

بدون اینکه ازت بخواهند آشغالها را بیرون بگذار.

بیش از حد در معرض آفتاب قرار نگیر.

کسانی را که دوستشان داری، با هدایای کوچک غیرمنتظره  
غافلگیر کن.

در انتخابات شرکت کن و رأی بده.

از مقصر دانستن و سرزنش دیگران خودداری کن. مسئولیت هر زمینه از زندگیاات را خود بر عهده بگیر.

ده درصد از درآمد خود را پس انداز کن.

همیشه دستی را که دراز شده است بپذیر. (هرگز دست کسی را پس نزن.)

از موقعیت‌های بد بهترین استفاده را بکن.

چنان زندگی کنید تا هر وقت فرزندان‌تان دربارهٔ انصاف،  
مهربانی و راستی فکر می‌کنند، به یاد شما بیفتند.

وقتی خارج از شهر هستید، از یک نفر بخواهید تا روزنامه‌ها و  
بسته‌های پستی شما را بردارد. آنها اولین چیزهایی هستند که  
ممکن است دزدیده شوند.



اشتباهات خود را به گردن بگیرید.

از هوش و لطافت طبیعت برای سرگرم کردن دیگران استفاده  
کن نه برای دست انداختن آنان.

به یاد داشته باش که اخبار هیچوقت بی طرفانه و عاری از  
تعصب نیست.

در یک دوره آموزش عکاسی شرکت کن.

وقتی در ترافیک گیر کرده‌ای صبور باش و بوق نزن؛ به بقیه  
ماشین‌ها هم اجازه عبور بده.

بهترین و عالی‌ترین کیفیت را تقاضا کن و با کمال میل بهایش  
را پرداز.

شجاع باش؛ حتی اگر شجاع نیستی، وانمود کن که هستی.  
هیچ‌کس تفاوت آن را نخواهد فهمید.

یک اشتباه را دوباره مرتکب نشو.

سوت بزن.

بچه‌ها را پس از تنبیه کردن در آغوش بگیر.

لباس‌هایی را که در طی سه سال گذشته استفاده نکرده‌ای، به  
مؤسسات خیریه ببخش.

یاد بگیر تا یک کاردستی زیبا با دستان خودت درست کنی.

جشن‌های سالگرد (مثل سالگرد ازدواج) را فراموش نکن.

آلو بخارا یا آلو خشک بخور.

در جامعه خودت، در فعالیتهای یک مؤسسه خیریه شرکت

کن و سخاوتمندانه با وقت و پول خود از آن حمایت کن.

دوچرخه‌سواری کن.

تندرستی خودت را در قبال هیچ‌چیز معاوضه نکن و از آن به خوبی محافظت کن.

خود را آلوده مواد مخدر مکن و با افراد معتاد و آلوده معاشرت مکن.

وقتی کاری به تو پیشنهاد می‌شود، حتی اگر علاقه بسیار کمی به آن داری وارد مذاکره شو. هرگز در را به روی فرصت‌ها نبند تا زمانی که خودت بتوانی شخصاً آنها را ایجاد کنی.

آرام برقص.

به یاد داشته باش که مهمترین چیز در تجارت و در روابط خانودگی، اعتماد است.

از تذکرات و اظهار نظرهای طعنه آمیز اجتناب کن.

از چشم همچشمی پرهیز.

هرگز کسی را تشویق نکن که وکیل شود.

حتی اگر از لحاظ مالی در وضعیت بسیار خوبی هستی،  
بچه‌هایت را وادار کن تا درآمدی داشته باشند و بخشی از  
شهریه دانشگاهشان را خودشان پرداخت کنند.

سیگار نکش. (کلاً از دخانیات استفاده نکن.)

حتی اگر از لحاظ مالی در وضعیت بسیار خوبی هستی،  
بچه‌هایت را وادار کن تا درآمدی داشته باشند و تمام حق بیمه  
اتومبیلشان را خودشان پردازند.

روزنامه‌های کهنه و قدیمی، بطری‌های شیشه‌ای، قوطی‌های  
حلبی و دورریزهای پلاستیکی را به مأموران بازیافت مواد  
تحویل دهید.



پس از استفاده از یخ، ظرف جایخی را دوباره از آب پر کن.

هرگز اجازه نده (کاری مکن) تا کسی تو را در حالت مستی  
ببیند.

هرگز بیش از توان خودت در بورس سرمایه‌گذاری نکن. در  
بورس به اندازه‌ای سرمایه‌گذاری کن که اگر آن را از دست  
دادی مشکلی برایت پیش نیاید.

همسرت را با دقت زیاد انتخاب کن. نود درصد از خوشبختی یا بدبختی تو در زندگی، از این تصمیم ناشی خواهد شد.

همیشه در حق دیگران نیکی کن و عادت کن کاری کنی که هرگز متوجه نشوند که این نیکی از طرف چه کسی بوده است.

در گردهمایی‌هایی که برای تجدید دیدار اعضاء در دانشگاه و یا مدرسه‌ات برگزار می‌شود، شرکت کن.

فقط آن دسته از کتاب‌هایتان را امانت دهید که هرگز نیاز و  
علاقه‌ای برای مراجعه به آنها نخواهید داشت.

همیشه چیز زیبایی نزدیک خود و در معرض دیدت داشته  
باش؛ حتی اگر آن، شاخه گلی داخل گلدانی شیشه‌ای باشد.

تایپ کردن را بیاموز.

افکار بزرگ در سر داشته باشید، ولی از خوشی‌های کوچک  
متمتع شوید و لذت ببرید.

هرگز وسیله‌ای که عمر خودش را کرده است نخر.

خواندن گزارش‌های مالی را بیاموز.

اغلب به بچه‌هایت بگو که آنها چقدر فوق‌العاده‌اند و بگو که به  
آنها اعتماد داری.

از کارتهای اعتباری فقط برای آسودگی و راحتی خودتان  
استفاده نکنید نه برای ابراز اعتبار خودتان.

هر روز سی دقیقه تند و چابک پیاده روی کنید.

روز تولدتان، خودتان را با یک ماساژ و مشت و مال حسابی  
مهمان کنید.

هرگز کسی را فریب ندهید و هرگز تقلب نکنید.

بسیار لبخند بزنید. آن هزینه‌ای برایتان ندارد ولی بسیار گران‌بها و باارزش است.

هنگامی که با گروهی از همکاران در بیرون غذا می‌خوری، غذایی سفارش بده که همه از عهدهٔ تهیهٔ آن نوع غذا برمی‌آیند.

همهٔ قبض‌هایت را از طریق تلفن یا اینترنت و بدون مراجعه به بانک پرداخت کن.

هرگز به مقدسات بی حرمتی نکنید و ناسزا مگویید.

تصمیم بگیر صبح‌ها سی دقیقه زودتر بیدار شوی. این کار را به مدت یک سال انجام بده. با این کار تو هفت روز و نیم به ایام بیداری خود اضافه می‌کنی.

انتظار نداشته باش که دیگران به اندرزها و نظراتت گوش بدهند و تو را سرمشق و الگوی خود قرار دهند.

گل‌های وحشی، پرندگان و درختان محل زندگی‌تان را  
بشناسید.

در آشپزخانه و ماشینتان کپسول آتش‌نشانی داشته باشید.

یک سال وقت بگذار تا کتاب مقدس دین خود را از آغاز تا  
پایان مطالعه کنی.

جلو درب آپارتمان حفاظ فلزی محکمی نصب کن.



در هر سنی هستی، وصیت‌نامه خود را بنویس و هر وقت لازم  
دانستی آن را مورد بازبینی قرار ده.

نوشیدنی، چمدان و یا ساعت‌های گران‌قیمت نخر.

در چایی خود نبات و کمی عرق نعناع بریز.

درباره روش‌های مختلف جلوگیری از حاملگی اطلاعات کاملی  
کسب کن.

در برابر وسوسه خرید قایق مقاومت کن.

بایست و تابلوهای تاریخی کنار جاده را بخوان.

گوش دادن را یاد بگیر. فرصت‌ها بعضی اوقات بسیار آرام در می‌زنند.

تعویض لاستیک اتومبیل را یاد بگیر.

انواع گره زدن و بستن کراوات و پاپیون را یاد بگیر.

به خلوت فرزندان احترام بگذار. قبل از ورود به اتاقشان در بزن.

دقت کنید که لباس‌های زیرتان از بهترین و با کیفیت‌ترین جنس‌ها تهیه شده باشند.

نام افراد را به خاطر بسپار.

خودت را به مدیر بانکی که حسابت در آن است، معرفی کن.  
خیلی مهم است که او شخصاً شما را از نزدیک بشناسد.

هنگام خروج از دستشویی و حمام حواست باشد که آنجا را  
مانند قبل تمیز و آراسته ترک می‌کنی.

فرزندانت را به خاطر چیزی که هستند مورد محبت قرار بده نه  
به خاطر چیزی که تو دوست داری باشند.

## ابزار آلات ارزان نخر.

وقتی کسی واقعه مهمی را که برایش اتفاق افتاده است، بازگو می‌کند، سعی نکن با تعریف خاطرات خودت روایت او را کم‌اهمیت جلوه بدهی. بگذار با هیجان تعریف کند و لذت ببرد.

یک نفر را به بازی بولینگ ببر.

یک کلید اضافی در جایی از اتومبیلت (پیرون اتومبیل) مخفی کن برای مواقعی که درهای اتومبیل قفل است و تو به هر دلیلی دسترسی به کلیدهایت نداری.

دندانهای کج خود را درست و مرتب کن.

دندانهای تیره‌ات را جرم‌گیری و سفید کن.

ساعتت را پنج دقیقه جلوتر تنظیم کن.

هنگام مذاکره دربارهٔ حقوقت، ده درصد بیشتر از آن چیزی که می‌خواهی درخواست کن.

دیگران را ناامید نکن. شاید امید همهٔ آن چیزی باشد که آنها دارند.

قبض‌هایت را به موقع پرداخت کن.

در یک گروه کوهنوردی عضو شو.

وقتی کاری را شروع می‌کنی، به خاطر سرمایه کم نگرانی به خود راه مده. سرمایه کم و محدود یک موهبت است نه یک مصیبت. هیچ‌چیز مثل آن نمی‌تواند تفکر خلاقانه را تقویت کند.

قبل از اینکه به کسی که تو را خشمگین کرده است پاسخ دهی، یک ساعت آرام بگیر. اگر قضیه واقعاً بسیار مهم است، قبل از واکنش به آن، یک شب استراحت کن. (بگذار یک شب از موضوع بگذرد.)



یک چراغ قوه با چند باتری اضافی در زیر تختخواب و همچنین  
در جعبه داشبورد ماشینت نگهدار.

هنگام بازی با بچه‌ها اجازه بده که آنها برنده شوند.

موقع غذا خوردن تلویزیون را خاموش کن.

از غذاخوری‌های بین‌راهی اکیداً دوری کن.

در هفته از یک وعده غذایی خود صرف نظر کن و هزینه آن را  
به یک محتاج و آواره خیابانی بده.

در یک گروه کر آواز بخوان.

با یک وکیل، حسابدار و لوله کش خوب آشنا شو.

زمانی را برای بوییدن گل‌های رز کنار بگذار.

به یاد داشته باش که پیش فرضت دربارهٔ مردم باید چنین باشد:  
مردم خوب و بی گناه هستند نه بد و گناهکار.

هنگامی که سرود ملی خوانده می شود، راست بایست و دستت  
را روی قلبت بگذار.

از گذاشتن پیغام جذاب و بامزه روی پیغام گیر خود، خودداری  
کن و در مقابل وسوسهٔ انجام این کار مقاومت کن.

کمر بند ایمنی را ببندید.

وصیت‌نامه خود را بنویس و به نزدیک‌ترین وراثت بگو که کجاست.

در دعاهایت چیزهای مادی نخواه بلکه خواستار خردورزی و دلاوری باش.

واقع‌بین و به دور از احساسات ولی دل‌نازک و مهربان باشید.

معاینات عمومی پزشکی و دندان‌پزشکی را به طور مرتب انجام دهید.

میز و محل کارت‌تان را پاکیزه نگهدارید.

با پرداخت عوارض رانندهٔ ماشین پشت سرت، روز غیرمنتظره و خوش‌آیندی را برای او ایجاد کن.

وقت شناس باش و پافشاری کن که دیگران نیز در قبال تو  
وقت شناس باشند.

وقت را با پاسخ دادن به منتقادات تلف نکن.

از افراد منفی دوری کن.

به خاطر اینکه مال و منالی برای فرزندان به ارث بگذاری،  
خساست و امساک نکن.

به مردم نگو که کاری چگونه باید انجام شود؛ در عوض به آنها بگو که چه چیزی نیاز است که انجام شود. آنها اغلب با راه‌حل‌ها و روش‌های خلاقانه‌شان تو را شگفت‌زده خواهند کرد.

اصیل باش.

پاکیزه باش.

به همه سیاستمداران بدگمان باش و به آنان اعتماد مکن.

هرگز از اعتقادات به آنچه که واقعاً می‌خواهی انجام دهی، دست  
برندار. فردی با رؤیاهای بزرگ نیرومندتر از فردی با همه  
حقایق است.

فرزندان را تشویق کن بعد از سن شانزده سالگی شغل  
پاره‌وقتی داشته باشند.

بیش از اندازه مهربان باش.



به مردم فرصت دوباره‌ای بده؛ ولی برای بار سوم این کار را  
نکن.

وقتی که عصبانی هستی کاری انجام مده.

هر چیزی را که قرار است امضا کنی به دقت مطالعه کن.

یاد بگیر تا چیزهای بی‌اهمیت و نامربوط را تشخیص دهی و  
سپس از آنها چشم‌پوشی و صرف‌نظر کنی.

بهترین دوست همسرت باش.

همیشه و همه جا با تبعیض و تعصب مبارزه کن.

خود را خسته بکن ولی از پا نینداز.

احساساتی و رومانتیک باش.

بگذار مردم بدانند که تو از چه چیزهایی طرفداری می‌کنی و از چه چیزهایی طرفداری نخواهی کرد.

تا شغل جدیدی برای خودت جور نکرده‌ای، از کار فعلی‌ات دست نکش.

هرگز کارفرمایت را به خاطر کمی حقوقت نکوهش مکن. اگر از کارت ناراضی هستی، از آن استعفا بده.

یک کنجکاو سیری ناپذیر باش و بسیار سؤال کن.

مردم را با اندازه و وسعت قلب‌هایشان بسنج نه با اندازه و وضعیت حساب‌های بانکی‌شان.

مثبت‌ترین و مشتاق‌ترین فردی باش که می‌شناسی.

نحوه تعمیر شیرآلات منزلت را یاد بگیر.

ژست خوبی داشته باش و راسخ و با اعتماد به نفس وارد جایی شو.

به یاد داشته باش که نحوه رفتار مردم با یکدیگر نشان دهنده کیفیت و وضعیت یک منطقه مسکونی است.

شیر کم چرب بنوش.

نمک بسیار کم مصرف کنید.

گوشت قرمز کم بخورید.

نگران نباشید که نمی‌توانید برای فرزندان‌تان بهترین چیزها را  
تدارک ببینید؛ ولی برای آنها بهترین چیزهایی را که در توان‌تان  
است مهیا کنید.

پارکومتر یک غریبه را که منقضی شده است، شارژ کن.

یکی از غذاهای محلی مورد علاقه خودت را همراه با دستورالعمل پخت آن برای همسایه جدیدت ببر و او را شگفت زده کن.

فراموش نکن که بزرگترین نیاز احساسی اشخاص این است که از آنها قدردانی شود.

در مراکز خرید پشت سر بقیه ماشین‌ها پارک کن. پیاده روی ورزش خوبی است.

پیام‌های بازرگانی تلویزیون را تماشا نکن و کالاهایی را که به شدت تبلیغ می‌کند، خریداری مکن.

قلبت را از کینه و نفرت خالی کن.

به همه موجودات زنده احترام بگذار.

وسایل نقلیه‌ای را که قرض کرده‌ای، با مخزن سوخت پر برگردان.



کاری را انتخاب کنید که با ارزش‌های شما هماهنگی و مطابقت داشته باشد.

برای کارفرمایت بهترین نیروی انسانی باش. این یکی از بهترین سرمایه‌گذاری‌هایی است که می‌توانی انجام دهی.

اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت داشته باشید و آنها را روی کاغذ بنویسید.

در بازارچه‌هایی که برای امور خیریه برگزار می‌شود، حضور داشته باش و چیزی خریداری کن.

با سرعت مجاز رانندگی کن.

خود را به خودسازی و بهبود مستمر و پایدار متعهد کنید.

بکوش تا آداب و رفتارت کامل و بی‌عیب و نقص باشد.

در زمستان برای پرندگان پارک نزدیک خانه‌ات دانه بپاش.

مگذار زنگ تلفن لحظات مهم و بارزش تو را از هم بگسلد.

تلفن برای راحتی و آسودگی تو است نه تماس‌گیرندگان.

وقتی کسی از شما تعریف کرد، تنها پاسخ شما یک «متشکرم»

مخلصانه و صمیمانه است.

وقتتان را با غصه خوردن دربارهٔ اشتباهات گذشته هدر ندهید.  
از آنها یاد بگیرید و سپس فراموششان کنید.

اگر در تصمیم خود قاطع نیستید، الکی با جنس مخالف رابطه  
برقرار نکنید. قدر وقت را بدانید و به احساسات، عواطف و  
شخصیت انسان‌ها احترام بگذارید.

در مورد مسائل کاری و تجاری داخل آسانسور صحبت نکنید.  
ممکن است کسی استراق سمع کند و شما هرگز ندانید.

وقتی گرسنه‌ای، برای خرید مواد غذایی اقدام نکن. در این حالت مطمئناً بیش از حد نیاز خرید خواهی کرد.

تحسین و تمجید از کسی را علناً و در معرض عام انجام دهید.

بدان تخصص در رشته‌ای که جامعه نیازی به آن ندارد و یا رشته‌ای که دارای اهمیت کمی است، کاری بیهوده می‌باشد.

پیش از آنکه رازی را به یک دوست بگویی، درباره آن عمیق‌تر  
و دقیق‌تر فکر کن.

سرزنش و انتقاد از کسی را محرمانه و در خلوت انجام دهید.

هرگز به کسی مگو که خسته یا افسرده به نظر می‌رسد.

وقتی کسی شما را در آغوش می‌گیرد، اجازه بدهید او از  
شما جدا شود.

تلاش کن تا دربارهٔ مباحث مالی، ازدواج، زناشویی و یا نحوهٔ آرایش مو به کسی مشورت، اندرز و یا پیشنهادی ندهی.

هرگز دستمزد و بهای کاری را قبل از اتمام آن نپرداز.

با افراد خوب نشست و برخاست کن و از همنشینی با بدان پرهیز.

دفتر گزارش روزانه‌ای برای خود داشته باش.

به قول و وعده‌های خود عمل کنید.

به فرزندان‌تان ارزش پول و اهمیت پس‌انداز کردن را یاد دهید.

برای دستیابی به پیروزی نهایی، آمادگی پذیرش شکست‌های کوچک را داشته باش.

مواظب باش برداشت و ادراک اولیه‌ تو از یک چیز فریبت ندهد.



همیشه در جستجوی افراد خوب باش.

با افرادی که از تو خیلی کمتر یا خیلی بیشتر دارند، هرگز درباره پول بحث و گفتگو نکن.

هرگز چیزی را که نیازی به آن نداری نخر؛ حتی اگر آن را به حراج گذاشته باشند.

فقط هر وقت احساس تشنگی کردی آب بنوش.

رسوم و سنتها را محترم بشمار.

هنگام قرض دادن پول به دوستان هوشیار باش؛ چون ممکن است هر دو را از دست بدهی.

هر وقت فرصتی به دست آمد، به کارکنان خوب بگو که شرکت تا چه اندازه به وجود آنها افتخار می کند.

چیزی را که می توان باز کرد، هرگز نبر و پاره مکن.

یک ظرف برای غذا دادن به پرندگان بخر و آن را جایی  
آویزان کن که بتوانی از پنجره آشپزخانه آن را ببینی.

به بچه‌های داخل اتوبوس مدارس دست تکان بده.

صدای والدینت را در حالی که خاطرات دوران آشنایی، نامزدی  
و اولین سال‌های زندگی مشترکشان را تعریف می‌کنند، ضبط  
کن.

وقت دیگران را محترم بشمار. هر وقت قصد داشتی بیش از ده دقیقه برای یک قرار ملاقات تأخیر کنی، با آنان تماس بگیر.

افراد زیرک‌تر و باهوش‌تر از خودت را استخدام کن.

یاد بگیر که خود را شاد و بشاش نشان دهی حتی وقتی که واقعاً چنین احساسی نداری.

یاد بگیر خود را مشتاق و علاقه‌مند نشان دهی حتی وقتی که  
واقعاً چنین احساسی نداری.

از کسانی که دوستشان داری، به خوبی مراقبت کن.

افتاده و فروتن باش. افراد فاضل و کامل بسیار زیادی قبل از  
اینکه تو به دنیا بیایی، در این جهان وجود داشته‌اند.

سوخت را از نزدیک‌ترین جایگاه توزیع سوخت خریداری کن  
حتی اگر برایت کمی گران تمام شود. در هوای پانزده درجه  
زیر صفر زمستان که ماشینت روشن نخواهد شد، خوشحال  
خواهی بود که آنها تو را می‌شناسند.

هر روز با کلمات خود، با لمس و نوازش‌های خود و با هم‌فکری  
خود به خانواده‌ات نشان بده که چقدر دوستشان داری.

با بی‌توجهی در وسط خیابان راه مرو.

هرگز از یک وکیل یا حسابدار در مورد مسائل تجارت و کسب و کار خود مشورت نخواه. آنها آموزش دیده‌اند که مشکلات را بیابند نه راه‌حل‌ها را.

خانواده‌ات را هنگام تعطیلات به مسافرت و تفریح ببر حتی اگر استطاعت این کار را نداشته باشی. خاطره‌ای که در یادها می‌ماند بسیار گرانبهاست.

بدگویی، سخن‌چینی و شایعه‌پراکنی نکنید.

دربارهٔ حقوق و درآمدهایتان با یکدیگر گفتگو نکنید.

نق نزن.

شرط بندی و قمار مکن.

به پشت دراز بکش و ستاره‌ها را تماشا کن.



از کسی که چیزی برای از دست دادن ندارد بترس و برحذر  
باش.

هرگز اتومبیل را در حالی که کلیدهای ماشین روی آن است،  
ترک نکن.

زودتر از ساعت کاری در محل کارت حضور داشته باش و بعد  
از اتمام کار و کمی دیرتر آنجا را ترک کن.

به موقع فیلترهای دستگاه تهویه مطبوع را تعویض کن.

به یاد داشته باش که موفقیت، یک شبه به دست نمی آید، بلکه حاصل سالها تلاش و مداومت است.

از تجار محل زندگی خودت خرید کن حتی اگر کمی برایت گران تمام شود.

هرگاه مطلب تحسین آمیزی دربارهٔ شخصی که می شناسی در روزنامه یا مجله‌ای چاپ می شود، آن را ببر و به همراه یک یادداشت تبریک به آن شخص پست کن.

آه و ناله مکن.

مخزن سوخت ماشینت را هر وقت به کمتر از یک چهارم رسید، پر کن.

انتظار نداشته باش که پول برای شادی بیاورد.

هرگز برای جلب توجه کسی با انگشتانت بشکن نزن. این کاری بی‌ادبانه است.

اوضاع هر چقدر هم وحشتناک و وخیم باشد، خونسردی خودت را حفظ کن.

با یک خیاط خوب آشنا شوید.

اگر نقداً بهای چیزی را پرداخت می‌کنی، حتماً درخواست تخفیف کن.

از خلال دندان در معرض دید عام استفاده نکنید.

عوض کردن دیگران کار آسانی نیست. هرگز از این بابت به خودت بیش از اندازه اطمینان نداشته باش و به محدودیت‌ها و توان خودت واقف باش.

هرگز توانت را برای تغییر و اصلاح خودت دست کم نگیر.

بیاموز تا دیگران را درک کنی. با آنان همدل باش و بکوش تا مسائل را از دیدگاه آنان بنگری.

با خودت عهد ببند تا هر ماه قسمتی از درآمدت را پس‌انداز کنی. پس‌انداز کردن یکی از اصول موفقیت است.

برای دستیابی به تناسب اندام و حفظ آن مرتباً ورزش کنید.

برای اثبات مردانگی و شجاعت خود، حیوانات و پرندگان  
بی‌پناه و بی‌گناه را شکار نکن و روش‌های سالم‌تری را برای این  
منظور جستجو کن.

پل‌ها را خراب نکن. در آینده مجبور خواهی شد به دفعات از  
همان رودخانه عبور کنی.

به یاد داشته باش تا زمانی که چکی نقد نشده و پولی به صورت  
کامل پرداخت نشده، معامله‌ای انجام نشده است.

خود را زیر انبوه کارهای دیگران له مکن و ارزش وقت خود را بدان. یاد بگیر تا سریعاً و مؤدبانه به درخواست‌های آنان «نه» بگویی.

مخارج و هزینه‌ها را پایین نگهدار.

اهداف، انتظارات و آرزوهای بزرگی داشته باشید.



به یاد داشته باشید که یک ازدواج موفق بستگی به دو عامل دارد. اول اینکه فرد مناسب و شایسته‌ای را برای ازدواج بیابید و دوم اینکه شما هم انتخاب مناسب و شایسته‌ای برای ازدواج با شخص مذکور باشید.

رنج و ناامیدی را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرید.

مشکلات را همانند فرصت‌هایی بین برای ترقی، تزکیهٔ نفس و تقویت اراده‌ات.

به کسی که از تو می‌خواهد به او اعتماد کنی، اعتماد نکن.

انتظار نداشته باش که زندگی ایده‌آل، عاری از مشکلات و همیشه بر وفق مرادت باشد.

در زمینه مدیریت زمان فردی ماهر و خبره باش.

ماشینت را قفل کن حتی وقتی که آن را در پارکینگ شخصی خودت پارک کرده‌ای.

همیشه قبل از خواب اطمینان حاصل کن که ظرف کثیفی در آشپزخانه وجود ندارد.

استفاده از ابزارآلات مرسوم را یاد بگیر.

موفقیت خود را با میزان برخورداریات از صلح و آرامش، ثروت و عشق ارزیابی کن.

بعد از ظهر روزهای تعطیل چرتی بزن.

وقتی خانه کسی مهمان هستی، از غذا تعریف کن.

وقتی شب منزل کسی مهمان هستی، صبح حتماً رختخواب یا تختخواب را مرتب و جمع و جور کن.

پنج درصد از درآمدت را در امور خیر صرف کن.

انگشترت را در حمام فراموش مکن.

وقت را با ورق بازی تلف نکن.

هر گاه وسوسه شدی والدین، همسر و یا فرزندان را سرزنش  
کنی، زبانت را گاز بگیر.

قدرت عشق را دست کم نگیر.

قدرت عفو و گذشت را دست کم نگیر.

دیگران را با مشکلات خودت مرنجان و خسته مکن. هر وقت جویای احوالت می‌شوند بگو «فوق‌العاده است. بهتر از این نمی‌شود.» و هر وقت از کارت سؤال می‌کنند جواب بده «عالی است و هر روز دارد بهتر می‌شود.»

یاد بگیر تا کاملاً مؤدبانه مخالفت خود را نشان دهی و دقت کن که رفتارت ناخوشایند و ناشایست نباشد.

با ملاحظه و ظرافت رفتار کن؛ هرگز عمداً کسی را از خود  
مرنجان.

از حسادت پرهیز. حسد سرچشمهٔ بدبختی و ناراحتی است.

قبل از قضاوت و حکم دادن، به هر دو طرف گوش بده.

هنگامی که وقت کافی برای تمرینات ورزشی کامل نداری،  
دست کم روی زمین چند تا شنا برو.

هرگز ننالید که وقت کافی ندارید. شما به همان اندازه‌ای وقت در اختیار دارید که هلن کلر، پاستور، میکلائزو، مادر ترزا، لئوناردو داوینچی، توماس جفرسون و آلبرت انیشتین داشتند. به یاد داشته باشید که شبانه‌روز برای همه بیست و چهار ساعت است.

با افرادی که به تو می‌گویند که تا چه حدی درستکار و صادق هستند، بسیار محتاطانه و با هوشیاری رفتار کن.



در عملی کردن یک ایده خوب تأخیر نکن. ممکن است که آن به ذهن شخص دیگری نیز خطور کرده باشد و در این صورت موفقیت نصیب کسی می‌شود که آن را زودتر به انجام می‌رساند.

در برابر همه، فروتن و مؤدب باش.

به افراد سالخورده‌ای که در پارک قدم می‌زنند، لبخند بزن و «روز بخیر» بگو.

به یاد داشته باش که برندگان فقط، کارهایی را انجام می‌دهند  
که بازندگان نمی‌خواهند انجام دهند.

وقتی صبح‌ها سر کارت می‌رسی، چیزی بگویی تا روز همه  
سرشار از امید و شادمانی باشد.

به دنبال فرصت باش نه امنیت. یک قایق در لنگرگاه ایمن و  
سالم است ولی زمانش که برسد از ته خواهد پوسید.

در جاهای مختلف خانه‌ات گیرنده‌های حساس به دود نصب کن.

هنگام مسافرت، روی کارتی اسم خودت، شماره تلفن منزلت، شماره تلفن یک دوست یا خویشاوند نزدیک، اطلاعات مهم پزشکی و همچنین شماره تلفن هتلی را که در آن اقامت داری، بنویس و آن را داخل کیف پولت قرار بده.

دوستی‌های قدیمی را احیا کن.

به جای عبارت «ای کاش ...» از عبارت «می‌کوشم تا (در آینده) ...» استفاده کنید.

به جای واژه «مشکلات» از مفهوم «فرصت‌ها» استفاده کنید؛ اگر عمیقاً توجه کنید، واقعاً چنین است.

حرف کسی را قطع نکن.

کتاب مورد علاقات را دوباره بخوان.

چنان زندگی کن که روی سنگ قبرت بنویسند:

«زنده جاوید ماند، هر که نکونام زیست»

هرگز به خاطر یک مشاجره با همسرت، خانه را ترک نکن.

از ایده‌ها و اندیشه‌های نو استقبال کن.

به خاطر داشته باش که قیمت بالا همیشه به مفهوم کیفیت بالا

نیست.

نادان نباش؛ وقتی چیزی شدیداً به نظر می‌رسد که درست است، احتمالاً چنین است.

وقتی با ژورنالیست‌ها صحبت می‌کنی، بدان که همیشه تصمیم نهایی را آنها می‌گیرند. (که چه چیزی باید منتشر شود و چه چیزی نباید.)

هر چیزی را که فروشندگان مواد غذایی پیشنهاد و عرضه می‌کنند، آزمایش و بررسی کن.

اگر فکر می‌کنی که از لباس‌ها و اثاث منزل پنج سال یا بیشتر استفاده خواهی کرد، بهترین چیزهایی را که استطاعت داری بخر.

هرگز فرصت گفتن «دوستت دارم» را به کسی از دست نده.

شجاع و بی‌باک باش؛ بعدها وقتی به زندگی گذشته‌ات نگاه خواهی کرد، بیشتر افسوس و حسرت چیزهایی را خواهی خورد که انجامشان نداده‌ای تا چیزهایی که انجامشان داده‌ای.

یک فرهنگ لغت خوب داشته باش.

یک دانشنامه خوب داشته باش.

اوراق بهادار و باارزش را در صندوق امانات بانک نگهداری کن.

موقع خرید خانه حتماً به این سه چیز بسیار مهم توجه کن:

۱- محل خانه ۲- محل خانه ۳- محل خانه



با تمرکز بر روی آینده، لحظات لذت‌بخش حال را از دست ندهید.

نگاهی به عکس‌های قدیمیت بیانداز. ده تا از آنها را انتخاب کن و روی قفسه‌های آشپزخانه بچسبان. اول هر ماه آنها را تغییر بده.

هنگام توصیف و شرح یک زندگی از هم‌پاشیده و روابط از هم‌گسیخته به سادگی بگویند، «همه‌اش تقصیر من بود.»

وقتی دیگران به تو نیاز دارند، نزدشان باش.

خودت را با معیارهای خودت ارزیابی کن نه با معیارهای  
شخصی دیگر.

همیشه قاطع باش حتی اگر به خاطر آن بعضی اوقات اشتباه  
کنی.

هرگز دربارهٔ یک موضوع مهم با شتاب تصمیم نگیر. مطمئن باش اگر به مردم بگویی که «من برای فکر کردن روی این موضوع به اندکی وقت نیاز دارم؛ ممکن است فردا به شما جواب بدهم؟» آنها تو را درک خواهند کرد.

هرگز اجازه نده کلام دیگران تو را از دنبال کردن ایده‌های بزرگ خود بازدارد.

خود را مجهز و آماده کنید تا به ندرت و خیلی کم ببازید یا شکست بخورید.

تشخیص بده چه زمانی باید سکوت کنی.

تشخیص بده چه زمانی باید صحبت کنی.

هر روز با روش‌های کوچک و ساده پیوند زناشویی خود را بهتر و زیباتر کن.

هر روز به دنبال راهکارهای ساده، برای هر چه بهتر انجام دادن  
شغل و حرفه خود باش.

از روش قدیمی و محافظه کارانه برای خرید استفاده کن: اول  
برایش پس انداز کن و هر وقت پولش را داشتی نقداً آن را بخر.

بدانید که هیچ کس به تنهایی موفق نمی شود. قلبی سپاسگزار و  
حق شناس داشته باشید و فوراً از کسانی که به شما کمک  
می کنند، قدردانی کنید.

با دقت به جزئیات توجه کنید.

تا آخر مبارزه در صحنه رقابت حضور داشته باش. وقتی کاری را قبول کردی، آن را تمام کن.

با کسانی معامله و دادوستد کنید که می‌خواهند با شما معامله و دادوستد کنند.

در بیست و چهار ساعت آتی از هیچ کس و هیچ چیز انتقاد نکن و کسی یا چیزی را نکوهش مکن؛ و فقط ببین چه احساسی از این کار به تو دست می‌دهد.

به بهترین نحو، علاقه و اشتیاق خودت را به مراجعه‌کنندگان و مشتریان نشان بده.

در مقابل دیگر بزرگ‌ترها از فرزندان چنان تعریف و تمجید کن که آنها (بچه‌هایت) نیز بشنوند.

بکوش تا حس متعالی خودباوری را در فرزندان بیافرینی. این  
مهم‌ترین چیزی است که می‌توانی انجام دهی تا موفقیت آنها را  
تضمین کنی.

افسار نگرش و اندیشه‌ات را خود به دست گیر. اجازه نده تا  
دیگران آن را برایت انتخاب و تحمیل کنند.

هر هفته یک عصر را برای فقط خودت و همسرت کنار بگذار.



کمیته‌ها، انجمن‌ها و گروه‌ها را فراموش کن. ایده‌های نو، برجسته و خارق‌العاده همیشه به کسی الهام می‌شود که به تنهایی کار می‌کند.

یک مبتکر خودجوش، بلندپرواز و بلندهمت باشید.

وظیفه‌شناس و ثابت‌قدم باشید.

بدانید که دارایی‌ها، قدرت و نفوذ، شهرت یا اعتبار، شادی به بار نمی‌آورند؛ بلکه شادی در سایهٔ روابط با کسانی است که آنها را دوست دارید و محترم می‌شمارید.

مبادا به کسی که دوستش داری هدیه‌ای بدهی که به وی القا کند که او به اصلاح و پیشرفت نیاز دارد.

حتی از پیشرفت‌های کوچک هم، تعریف و تمجید کن.

هنگام مسواک زدن دندان‌هایت، شیر آب را ببند.

کفش، کمر بند و کتوشلوار گران‌قیمت بپوش ولی آنها را از حراجی‌ها خریداری کن.

وقتی که مرددی یک اتاق را به چه رنگی نقاشی کنی، از سفید استفاده کن.

یک کارت تلفن، همراه خود داشته باش و همیشه حداقل  
تعدادی از شماره‌های ضروری دوستان و اقوامت را حفظ کن.

از سیاست برابری دستمزد زن و مرد برای کار یکسان، حمایت  
کن.

نوازندگان دوره‌گرد یک گنجینه فرهنگی هستند. برای لحظه‌ای  
بایست و گوش کن. سپس مبلغ اندکی هدیه کن.

کار کردن با کامپیوتر را یاد بگیر.

هر گاه با یک مشکل جدی سلامت مواجه شدی، دست کم با سه پزشک با عقاید و دیدگاه‌های متفاوت مشورت کن.

همیشه روشن فکر، انعطاف‌پذیر و کنجکاو باش.

هرگز فقط از یک مرغ عشق نگهداری نکن. لذت و تفریح دو تا خیلی بیشتر است در حالی که زحماتشان تفاوت زیادی ندارد.

جلسات را سر ساعت مقرر شروع کنید هر چند هنوز تعدادی  
نیامده باشند.

هدف این باشد که کارهای بهتری انجام دهی نه کارهای  
بزرگتر؛ و اوضاع را بهتر کنی نه برجسته‌تر.

از پارتی‌ها و کلوب‌های شبانه دوری کن.

اگر از محصولات گوشتی فراوری شده مثل سوسیس و کالباس استفاده می‌کنی، هرگز از خط تولید آنها بازدید نکن.

روزت را با موسیقی مورد علاقه‌ات آغاز کن.

قبل از رفتن به فرودگاه، ابتدا با یک تماس تلفنی اطمینان حاصل کن که هواپیما تأخیر نداشته باشد.

در جلساتی که حضور داری، در قسمت جلو بنشین.

بعضی اوقات از یک مسیر زیبا و خوش منظر برای رفت و آمد استفاده کنید.

با آشغال ریختن بجنگید. فرقی نمی کند در خانه تان باشد یا در جنگل و بیابانی در یک گوشه دور افتاده از کشور تان.

کارها را به تعویق نینداز؛ وقتی قرار است که کاری انجام شود، تمام سعی و تلاش خود را به کار ببر تا آن را به پایان برسانی.



حتی وقتی که در بیمارستان هستی، اجازه نده دکترها و پرستارها با تهدید کاری انجام دهند؛ تو هنوز تنها مسئول بدنت هستی و هیچکسی نمی‌تواند بدون اجازه و رضایت تو کاری انجام دهد.

صورت حساب بیمارستان را همیشه به دقت بررسی کن.

مگذار مایملک تو مالک تو شود.

هیزم مورد نیازت را خودت ببر و خرد کن.

هرگاه شما و همسرتان با همدیگر مشاجره کردید، صرف‌نظر از اینکه کدام‌یک از شما مقصر بوده است، شما عذرخواهی بکنید. بگویید، «متأسفم که ناراحتت کردم؛ لطفاً من را ببخش.» اینها جملاتی التیام‌بخش و سحرآمیز هستند.

موفقیت خود را به رخ کسی نکش و با آن خودنمایی نکن. همچنین به خاطر آن از کسی معذرت نخواه.

بعد از تجربه کردن غذا، کالا و خدمات نامرغوب و با کیفیت پایین، آن را به اطلاع شخص مسئول در شرکت مربوطه برسانید. مدیران خوب از کار شما استقبال و قدردانی می‌کنند.

همیشه اشتیاق خود را برای موفقیت دیگران ابراز کنید و از شنیدن موفقیت آنان خوشحال شوید.

برای بچه‌هایت کتاب بخوان.

برای بچه‌هایت آواز بخوان.

به حرف بچه‌هایت گوش کن.

در زندگی اولویت‌هایتان را به درستی تعیین کنید. تا حالا دیده  
نشده کسی در بستر مرگ این‌طور ناله کند: «ای کاش وقت  
زیادی روی کارم صرف می‌کردم.»

با یک نفر که کامیون دارد، دوستی برقرار کن.

با جان و دل از آبرو، حیثیت و اعتبار خود مراقبت کنید. آن  
با ارزش‌ترین دارایی شماست.

وقتی باران می‌بارد، چراغ‌های جلو ماشینت را روشن کن.

هنگام رانندگی فاصله ایمنی را رعایت کنید و خود را به ماشین  
جلویی نچسبانید.

به اهدای عضو بعد از مرگ فکر کن. این کار جان چند نفر را از مرگ نجات می‌دهد.

از موقعیت خود گلایه نکن، غمگین مباش و به حال خود ترحم و دلسوزی نکن؛ هر وقت این احساس خواست فوران کند به افرادی فکر کن که خیلی کمتر از تو خوشبخت هستند. سعی کن در این زمان به فردی این‌چنینی خوبی بکنی.

بیشتر از آنچه انتظار می‌رفت یا پیش‌بینی شده بود، انجام بده.

همیشه آماده، آراسته و نیکومنش باش؛ برداشت نخستین در روانشناسی بسیار مهم است. پس بکوش دیگران برداشت اولیه خوبی نسبت به تو داشته باشند و مهم‌تر اینکه با هر کسی که ملاقات می‌کنی فکر کن که اولین دیدار تو با آن شخص است.

پزشکی برای خودت انتخاب کن که هم‌سن تو باشد؛ بدین ترتیب شما با هم پیر می‌شوید.

به یاد داشته باش جوش شیرین یکی از پاک‌کننده‌های خوب است.

لیستی از بیست‌وپنج چیزی که می‌خواهی قبل از مرگ تجربه کنی، تهیه کن. آن را در کیف پولت بگذار و اغلب اوقات نگاهی به آن بینداز.

با اصلاح طرز فکر و نگرش خود، کارایی و عملکرد خود را بهبود بده.



دربارهٔ سه دین به غیر از مذهب خودت، مقداری شناخت پیدا کن.

وقتی به تلفن جواب می‌دهی، بگذار تا اشتیاق و انرژی در صدایت موج بزند.

هر کسی را که ملاقات می‌کنی، چیزهایی می‌داند که تو نمی‌دانی؛ از آنان یاد بگیر.

صدای خنده والدینت را ضبط کن.

ماشینی بخر که کیسه هوا داشته باشد.

هرگز انعام گارسون را فقط به علت اینکه غذا بد بوده است، کم نکن؛ او غذا را نپخته است.

هرگز قدرت رفتار و گفتار محبت‌آمیز را دست کم نگیر. از محبت خارها گل می‌شود.

بسیار بخند. خنده بر هر درد بی‌درمان دواست.

روغن و فیلتر اتومبیل را هر پنج هزار کیلومتر تعویض کن،  
صرف‌نظر از اینکه دفترچه راهنمای ماشین چه توصیه‌ای کرده  
است.

هر وقت کسی را که خوب نمی‌شناسی ملاقات می‌کنی، با وی  
دست بده و خود را معرفی کن. هرگز فکر نکن که او تو را به  
خاطر می‌آورد حتی اگر قبلاً با او ملاقات داشته باشی.

به خانواده‌ها اصول آتش‌نشانی را آموزش بده. مطمئن باش که همه یاد گرفته‌اند که موقع آتش‌سوزی خانه چه کاری باید انجام دهند.

از گفتن «من نمی‌دانم» نترس.

از گفتن «من اشتباه کردم» نترس.

از گفتن «من به کمک نیاز دارم» نترس.

از گفتن «متأسفم» نترس.

در زندگی دیگران دخالت نکن.

به اصول و ارزش‌های خود پایبند باش؛ هرگز آنها را به خاطر چیزی تعدیل نکن.

وقتی کسی از دفتر کارت دیدن می‌کند، برایش به پا خیز و سلام کن.

کنار تختخوابت یک دفترچه یادداشت و مداد داشته باش.  
ایده‌های میلیون دلاری بعضی اوقات ساعت سه نصف شب به  
ذهن آدمی خطور می‌کنند.

به کسانی که برای زندگی و امرار معاش خود کار می‌کنند،  
احترام بگذار هرچند شغل آنها کم‌ارزش و یا کاذب باشد.

برای کسی که دوستش داری بدون هیچ مناسبتی گل بفرست.

در مسابقات ورزشی، نمایش تئاتر و اجرای موسیقی فرزندان حضور داشته باش.

با نهایت دقت و ملاحظه از زمان و زبان خود استفاده کن؛ به یاد داشته باش «وقتی» که تلف شد و «حرفی» که زده شد، هیچکدام قابل برگشت و جبران نیستند.

بعد از اینکه با کار و تلاش زیاد به خواستهات دست یافتی، با صرف زمان از آن لذت ببر.

هنگام برنامه‌ریزی سفر به یک کشور خارجی، دربارهٔ مکان‌های دیدنی آن مطالعه کن؛ و اگر دسترسی داری، بهتر است فیلم‌های مستند و توریستی مربوط به آن کشور را قبل از رفتن تماشا کنی.

وقتی بچه‌ای زمین می‌خورد و پوستش خراش برمی‌دارد، همیشه نگرانی و توجه خودت را نشان بده؛ سپس جایی که درد می‌کند را ببوس تا خوب شود.



هرگز در سر کار نشان نده که خسته، کلافه و عصبانی هستی.

به مشکلات بزرگ با هوشیاری و دقت زیاد توجه کنید. آنها همان فرصت‌های بزرگ هستند که فقط تغییر قیافه داده‌اند.

به دعوت‌نامه‌هایی که از شما می‌خواهند حضور یا عدم حضور خود را به اطلاعشان برسانید، فوراً و بدون فوت وقت جواب دهید. اگر شماره تلفنی هست، زنگ بزنید در غیر این صورت یادداشتی برایشان بفرستید.

همیشه و در هر زمینه‌ای چند گزینه خوب برای روز مبادا داشته باش؛ تمام پولت را روی یک چیز سرمایه‌گذاری نکن.

از هر فرصتی برای نشان دادن قدردانی، تحسین و ستایش استفاده کن.

خود را به انجام دادن و فراهم کردن بهترین‌ها متعهد کن؛ همیشه به دنبال بهترین‌ها باش.

راهنما و سردسته باش؛ به یاد داشته باش که اولین سگ  
سورتمه‌کش تنها سگی است که منظرهٔ زیبایی را در برابر  
دیدگان خود دارد.

هرگز قدرت معجزه‌آسای کلمات را در آشتی، بهبود و اصلاح  
روابط نادیده نگیر.

فقط با عشق ازدواج کن؛ هرگز به فکر سود و ... نباش.

ذهن تو در یک زمان مشخص، فقط می‌تواند بر روی یک فکر  
تمرکز و پردازش کند؛ پس چه بهتر که آن، فکری مثبت،  
سودمند و سازنده باشد.

قهرمان و دلاور کسی باش.

به خاطر چیزهایی که داری، سپاسگزار باش.

به مادرت زنگ بزن.

کتاب

نکته‌های کوچک زندگی

جلد ۲

به عشق در یک نگاه (در دیدار اول) باور داشته باش.

هرگز به رؤیاهای کسی نخند.

به پرستاران خوب بچه‌هایت بیش از حقشان دستمزد بده.

هرگز به خاطر زود رسیدن به یک قرار ملاقات، عذرخواهی  
نکن.

وقتی عدهٔ زیادی از تو درخواست دارند تا در یک فعالیت مدنی و سیاسی کاندیدا شوی، حتماً بپذیر؛ فراموش نکن که در قبال جامعهٔ خودت مسئولی. مطمئن باش که چیزهای زیادی یاد خواهی گرفت.

در کنفرانس‌ها وقتی بعد از استراحت، دوباره دور هم جمع می‌شوید، بخش دیگری از سالن را برای نشستن انتخاب کن.

وقتی کسی شکلات یا آدامس تعارف می‌کند، آن را قبول کن.

هرگاه احساس عالی و فوق‌العاده‌ای داری، بگذار تا چهره‌ات  
آن را نشان دهد.

عمیقاً و با شور و حرارت عشق بورز. ممکن است آزرده‌خاطر  
شوی و احساساتت جریحه‌دار شود، ولی این تنها راه کامل  
زندگی کردن است.

در ماشین را برای خانمت باز کن و همیشه موقع پیاده شدن  
کمکش کن.



با مهربانی و نجابت، تأدیب و تربیت کن.

از آژانس‌های مسافرتی استفاده کنید. شما با این کار و با هزینه‌ای کم از هدر رفتن وقت و انرژی خود جلوگیری می‌کنید.

به موفقیت قبلی خودت به عنوان یک سکوی پرش نگاه کن نه به چشم یک کاناپه راحت برای لم دادن.

هر پاییز یک کپهٔ بزرگ با برگ‌های ریخته شده بسازید و با  
معشوقتان بر روی آن پیرید؛ روی آن دراز بکشید.

داوطلب شو. بعضی اوقات فرصت‌های بزرگ در دل شغل‌هایی  
نهفته‌اند که خواهانی ندارند.

هرگز در یک دست چای داغ و یک دست در فرمان رانندگی  
نکن.

همیشه چند تکه دستمال کوچک برای خشک کردن دست در  
داشبورد اتومبیلت داشته باش.

یک عکس پرسنلی عالی از خودت تهیه کن. هر سه سال یک  
بار آن را تازه کن.

هرگاه فرصتی پیش آمد، در شهر بازی حتماً سوار ترن هوایی  
شو و آن را تجربه کن.

هرگاه فرصتی حاصل شد، بده کسی پشتت را در حمام کیسه  
بکشد.

خوابیدن در تراس را حتماً تجربه کن؛ یا به شکل قدیمی و  
سنتی در پشت بام بخواب.

همه ضمانت نامه ها و کارت های گارانتی را امضا کن و آنها را  
فوراً به شرکت های مربوطه بفرست.

هر وقت دیدی لاکپشتی از جاده عبور می‌کند، توقف کن و او را به سلامت و بدون خطر به طرف دیگر برسان.

در پارکینگ‌ها و فضاهای عمومی اتومبیلت را جایی پارک کن که احتمال ضربه دیدن آن حداقل شود.

یک نشانه خاص (یک نشانه برای «دوستت دارم») ابداع کن که فقط همسرت معنی آن را بداند. بدین ترتیب با آن می‌توانی در جاهای شلوغ هم عشقت را به همسرت نشان دهی.

هرگز اولین کسی نباش که یک سنت خانوادگی را می‌شکنند.

در جمع هرگز آخرین تکه کیک، چیپس و ... را نخور.

پیشرفت‌ها و دستاوردهای خود در محیط کار را در دفترچه‌ای یادداشت کن؛ آن وقت، هرگاه برای ترفیع مقام درخواست دادی، با تکیه بر آن اطلاعات و با مدارک کافی و مستند به سادگی می‌توانی از درخواستت دفاع کنی.

چنان رانندگی کن که آرزو داری فرزندان آن گونه رانندگی کنند؛ وقتی بچه‌هایت همراهت هستند، هرگز با سرعت زیاد و با بی‌احتیاطی رانندگی نکن.

هرگز قراردادهایی را که در متن آنها فضاهای سفید و خالی وجود دارد، امضا نکن.

وقتی که می‌روی وام بگیری، مثل پولدارها لباس بپوش؛ بهترین لباس را تنت کن.

هر وقت کالایی می‌خرید که بیش از پنجاه هزار تومان قیمت دارد، دربارهٔ سیاست فروشگاه در مورد کالاهای برگشتی سؤال کنید.

وقتی می‌دانی کسی زحمت و دردسر زیادی کشیده است تا شیکپوش شود، همیشه به او بگو: «فوق‌العاده خوش‌تیپ شده‌ای.»

برای از بین بردن بوی بد پیاز یا سیر یک قطعه شکلات بخور.



از هر فرصت و موقعیتی برای یادگیری بیشتر دربارهٔ شغل خود  
بهره ببر.

هنگام مسافرت جواهرات گرانبهای خود را در خانه بگذار و  
همراه خود نبر.

نشانی خود را در داخل چمدان و همچنین در خارج آن قرار  
بده.

اگر شما زنگ نزده‌اید، هرگز شماره کارت اعتباری خود را  
تلفنی به تماس گیرنده ندهید.

به یاد داشته باش با هر کسی که مواجه می‌شوی از چیزی  
می‌ترسد، به چیزی عشق می‌ورزد و چیزی را از دست داده  
است.

صورت حساب هتل را به دقت بررسی کن، مخصوصاً مبالغ  
مربوط به مکالمات تلفن داخلی و از راه دور را.

اول قواعد را یاد بگیرید، سپس بعضی را بشکنید.

مهم نیست که چند ساله‌ای، هر وقت به دیدن مادرت می‌روی او را در آغوش بگیر و ببوس.

به یاد داشته باش که همه تحت تأثیر لطف و مهربانی قرار می‌گیرند.

در ظرف غذای فرزندت یادداشتهای عاشقانه بگذار.

برای تماشای مسابقات اسبسواری برو.

هر کسی را که می‌کوشد تا از لحاظ جسمی، روانی و معنوی  
رشد و پیشرفت کند، تشویق و دلگرم کن.

به یاد داشته باش که نصف لذت پیروزی و موفقیت در انتظار  
کشیدن است.

بدان بهترین رابطه آن است که در آن عشق شما به یکدیگر  
خیلی بیشتر از نیاز شما به یکدیگر باشد.

وقتی برای کاری نیاز به کمک داشتی، این گونه درخواست کن:  
«من با مشکلی مواجه شده‌ام و برای حل آن روی مهربانی و  
مساعدت شما حساب باز کرده‌ام.»

به خاطر داشته باش که هشتاد درصد موفقیت در هر شغلی،  
بستگی به توانایی تو در ارتباط برقرار کردن با دیگران دارد.

در کارهای سیاسی و مدنی منطقه خود حضور فعال داشته باش؛  
همچنانکه بزرگی گفته است:  
«سیاست خیلی مهمتر از آن است که بر عهده سیاستمداران  
گذاشته شود.»

هرگز ارزش‌های خود را با پول، قدرت و شهرت معاوضه نکن.

در حضور خانم‌ها هرگز جوک ناپسند و بی‌ادبانه تعریف نکن.

به ارزش کاری که می‌کنی آگاه باش و آن را کم‌اهمیت و کم‌ارزش ندان.

خوبی و بخشش خود در حق کسی را هرگز به یادش نیاورید؛ منت سر کسی نگذارید. هرگاه خوبی و بخشش کردید، فوراً فراموشش کنید.

به فرزندان نحوه استفاده از حساب جاری و دسته چک را یاد بده. آنان را از قوانین چک نیز آگاه کن.

قبل از شروع به نقاشی (رنگ آمیزی) لباس‌های کهنه‌ات را  
پوش.

هرگز از احساسات میهن پرستانه خود، شرمسار و خجل مباش.

هرگز از آشکار شدن اشک‌های صاف و صادقانه‌ات خجالت زده  
نشو.

هرگز از خنده بسیار بلند و آواز بسیار شاد خود خجالت نکش.



به حافظه‌ات اعتماد و تکیه مکن؛ همیشه یادداشت کن.  
کم‌رنگ‌ترین جوهرها از قوی‌ترین حافظه‌ها ماندگارترند.

وقتی واقعاً عصبانی می‌شوی، دست‌هایت را در جیب‌هایت  
بگذار.

اگر اهل مطالعه و همیشه کتاب به دست هستی، هنگام سفر  
یک لامپ پر نور همراه داشته باشی؛ شاید لامپهای هتل یا  
مسافرخانه کم نور باشد.

هر کاری می‌توانی انجام بده تا حقوق معلمان خوب را افزایش  
دهی.

چه زندگی تو را زمین زده باشد و چه یک اسب، فوراً برخیز و  
دوباره سواری بگیر.

وقتی به کسی پول قرض می‌دهی، مطمئن شو که شخصیت آن  
فرد خیلی فراتر از ضمانت بازپرداخت وام باشد.

هرگز به هر کسی نگو که چقدر شاد و خشنود هستی و محتاطانه عمل کن؛ اکثر افراد از شنیدن آن ناراحت و متنفر خواهند شد.

آرام حرف بزن ولی سریع فکر کن.

این حقیقت را بپذیر که قطع نظر از تعداد دفعاتی که حق با شما بوده است، شما بعضی اوقات اشتباه خواهید کرد؛ همیشه حق با شما نیست.

گاهگاهی از خودت پرس: «اگر پول در زندگی اهمیتی نداشت  
و جزو ضروریات نبود، دوست داشتم که به چه کاری مشغول  
باشم؟»

هرگز به اعتماد دیگران خیانت نکن.

هرگاه کسی سؤالی از شما پرسید که نمی‌خواهید جواب دهید،  
لبخند بزنید و از او پرسید «چرا می‌خواهی بدانی؟»

مردم را به خاطر ثروتشان تحسین نکن بلکه آنان را به خاطر  
روش‌های مبتکرانه و سخاوتمندانه‌ای که از ثروتشان استفاده  
می‌کنند، مورد احترام و تکریم قرار بده.

هرگز پیش از موعد، ادعای پیروزی نکن.

وقتی چیزی روی اجاق است، هرگز خانه را ترک نکن.

وقتی کسی عطسه کرد، بگو «عافیت باشد».

به یاد داشته باش در همان لحظه که تو می‌گویی «من منصرف  
شدم»، شخص دیگری با مشاهده همان وضعیت می‌گوید «وای!  
چه فرصت بزرگی».

متناسب با خطا و تقصیر، تنبیه کن.

برای مواقع اضطراری، همیشه در جیب پول خرد داشته باش و  
همچنین چند اسکناس درشت در جایی از کیف پولت پنهان  
کن.

نگذار خانواده‌ات چنان سرشان شلوغ شود که حتی نتوانید  
حداقل یک وعده غذا را دور هم صرف کنید.

این سه چیز را به یاد داشته باش:

به خودت احترام بگذار.

به دیگران احترام بگذار.

مسئولیت همهٔ اعمال خود را بپذیر.

برای بیدار شدن فقط به ساعت خودت اعتماد کن، مخصوصاً  
هنگام مسافرت؛ در سفر یک ساعت زنگ‌دار به همراه داشته  
باش.

وقتی شکست می‌خوری و چیزی را از دست می‌دهی، فرصت  
یادگیری و عبرت گرفتن را از دست مده.

شب‌ها تا همهٔ اعضای خانواده به منزل نیامده‌اند، چراغ درب  
بیرونی (درب حیاط) را خاموش نکن.



وقتی برای صرف شام دعوت هستی، یک هدیهٔ کوچک برای میزبان یا همسرش با خود ببر. کتاب یک انتخاب خوب است.

وقتی در جستجوی شادی‌های بزرگ هستی، از خوشی‌های کوچک زندگی چشم‌پوشی نکن؛ لذت بردن از آنها را فراموش نکن.

در خانه و ماشینت، یک جعبهٔ کمک‌های اولیهٔ مجهز داشته باش.

نگذار که اختلافات کوچک به دوستی‌های بزرگ صدمه بزنند.

با زنی که با غذایش بازی می‌کند و با بی‌اشتهایی غذا می‌خورد، ازدواج نکن.

برای آرامش و آسودگی خاطر، تصمیماتی بگیر که با ارزش‌هایت هماهنگ و همسو باشند.

یک کتاب دربارهٔ پرورش زنبور عسل بخوان.

برای خشک کردن کفش‌های خیس، داخل آنها را با روزنامه پر کن و بگذار تا به تدریج و طبیعی خشک شوند.

گهگاه در صف، نوبت خودت را به نفر پشت سر بده.

یک چاقوی کوچک جیبی همراه خود داشته باش.

با کسی که عقاید و دیدگاهش تفاوت زیادی با تو دارد، مرتباً دیدار کن.

به یاد داشته باش که تخم مرغ دزد، شتر دزد می شود.

به دنبال دردسر نباش؛ با رفتار و گفتارت خود را به دردسر  
نینداز.

در مبارزه به خاطر عدالت، اولین نفر باش.

از بین دو چیز مهیج و جالب، آن را که قبلاً تجربه اش نکرده ای  
انتخاب کن.

از ورود به رستوران‌ها از در پشتی و از نزدیک شدن به اسب‌ها  
از پشت پرهیز.

افرادی هستند که همیشه اشکال‌تراشی می‌کنند (چوب لای  
چرخ می‌گذارند.) تا تو نتوانی کاری را که خودت می‌خواهی  
انجام دهی. آنها را نادیده بگیر و از آنها بگذر.

هرگز سوار ماشینی که راننده‌اش مست است نشو.

اگر نیاز است که شریکی برای خودت داشته باشی، مطمئن شو  
که او مقداری پول برای شراکت، با خود می آورد.

هرگز درباره سگ شخص دیگر، سخن منفی و توهین آمیز نگو؛  
فقط می توانی تعریف کنی.

وقتی که سوار اتوبوس می شوی به راننده سلام کن و وقتی که  
پیاده می شوی از او تشکر کن.

هرگاه با محصولات یا خدمات یک شرکت، مشکلی داشتی، آن را به سطح بالای سازمان اطلاع بده؛ نامه‌ای خطاب به رئیس شرکت بنویس و بعداً آن را از طریق تلفن پیگیری کن.

آخر کتاب‌های خوب و فیلم‌ها را نگو.

وقتی کتابی را هدیه می‌دهی، در اول آن یادداشت کوتاهی بنویس.

هرگز چیزی را که به زیبایی بسته‌بندی نشده، به کسی هدیه  
نده.

مقرراتی که برای بچه‌هایت وضع می‌کنی، شفاف، منطقی و  
منصفانه باشد.

فکر نکن که تجهیزات گران‌قیمت کمبود تجربه و استعداد را  
جبران می‌کند.



گفتن «دوستت دارم» را به چند زبان دیگر یاد بگیر.

هر هفته مجله‌ای بخوان که هیچ وجه مشترکی با کار یا سرگرمی‌هایت نداشته باشد.

غزل عاشقانه مورد علاقات را از بر کن.

از کسی که آدرسی می‌پرسی بخواه تا آن را حداقل دوبار تکرار کند.

وقتی که کاملاً خسته‌ای ولی مجبوری ادامه بدهی، دست‌ها، پاها و صورتت را بشوی و جوراب و پیراهن تمیزی بپوش. با این روش تجدید قوا کردن، فوق‌العاده سر حال و سرزنده می‌شوی.

صورت حساب‌ها و بدهی‌های خود را در موعد مقرر پرداخت کن. اگر نمی‌توانی، به طلبکارانت نامه‌ای بنویس که وضعیت تو را شرح می‌دهد. هر ماه چیزی برای آنها بفرست حتی اگر مبلغ بسیار ناچیزی باشد.

به همان سهولتی که از خطاهای خودت می‌گذری، از عیوب و خطاهای دوستانت نیز چشم‌پوشی کن.

هر وقت فهمیدی که خطا و اشتباهی مرتکب شده‌ای، فوراً برای تصحیح و اصلاح آن اقدام کن.

وقتی گوشی تلفن را برمی‌داری لبخند بزن. شخصی که تماس گرفته لبخند و تبسم را در صدايت خواهد شنيد.

برای کارکنانت اهدافی والا وضع کن و به آنها کمک کن تا به آنها دست یابند.

وقتی قراردادی تجاری منعقد می‌کنید و در آن حین شخصی پیشنهاد می‌کند که درباره جزئیات بعداً صحبت شود، بگو: «من متوجه هستم ولی مایلیم که کلیت موضوع اینجا قبل از عقد قرارداد مشخص شود و همه جزئیات شفاف و دقیق ذکر شود.» و تا این کار انجام نشود میز جلسه را ترک نکن.

وقت را با گوش دادن به موسیقی که دوست نداری تلف نکن،  
هرچند که آن یک شاهکار یا اثری تحسین‌آمیز باشد؛ وقت را  
فقط به موسیقی که دوست داری اختصاص بده.

از خودت بپرس که اگر کلید خانه‌ات را به دو نفر از بهترین  
دوستانت بدهی، آیا احساس راحتی خواهی کرد. اگر جوابت نه  
است، پس بهترین دوستان جدیدی را برای خودت پیدا کن.

قطع نظر از اینکه دیگران چه فکری می‌کنند، تو کار درست را انجام بده.

برای کار لباس خوب و مناسب بپوش، حتی اگر کارت خالی کردن بار باشد.

مردم را از جایگاه و وضعیتی که آنها در آن قرار دارند قضاوت کن نه از موقعیت و جایگاهی که تو در آن قرار داری.

وقتی با خانمی دست می‌دهی، دستش را کمتر از حدی که او  
دستت را فشار می‌دهد، بفشار.

مهربان و خوش‌برخورد باش. نفر بعدی که ملاقات می‌کنی،  
ممکن است بهترین دوست تو شود.

زندگی بعضی اوقات یک لحظهٔ جادویی به تو تقدیم می‌کند. با  
تمام وجود آن را بپذیر، از آن لذت ببر و قدردان باش.

بعد از تاریکی ماشین نشوی، خانه را جارو نکش و یا خریدهای مهم انجام نده.

به یاد داشته باش که حق نداری آرزوهای خود را به هیچ وجه به فرزندان تحمیل کنی؛ کمکشان کن تا رؤیاهای خود را بیافرینند.

توجه کن لباس کمی بهتر از مشتریان باشد ولی به خوبی لباس رئیس و کارفرمایت نباشد.



وقتی می‌خواهی حداکثر دو طبقه بالا یا پایین بروی، حتماً از راه پله استفاده کن.

یاد بگیر حتی با کمترین و ناچیزترین حقوق هم پس‌انداز کنی. اگر توانستی که آن را انجام بدهی، تقریباً می‌توانی از موفقیت مالی خودت، خاطر جمع و مطمئن باشی.

مفاهیم راحتی و خوشحالی را با هم اشتباه بگیر.

با همان هوشیاری و احتیاطی ماشین مستعمل خریداری کن که  
مردی با بدن برهنه می‌خواهد از سیم خاردار بالا رود.

تلاش کن رفتار در نهایت نجابت، آبرومندی و احترام باشد؛  
به والاترین اصول انسانی پایبند باش.

هر وقت چیزی را می‌بری که تعویض کنی یا پس بدهی، لباسی  
خوب بپوش و ظاهری آراسته داشته باش.

بدان که ثروت و موفقیت دو چیز متفاوت هستند.

در بخشیدن و آشتی کردن پیشقدم شو.

وقتی با دکترت صحبت می‌کنی، اجازه نده حرفت را قطع کند یا جلسه را زودتر خاتمه دهد. این حق توست و بابتش پول می‌پردازی. تا زمانی که پاسخ تک‌تک سؤالات را نگرفته‌ای و رضایت خاطرت حاصل نشده است، آنجا بمان.

قبل از استفاده از دستشویی مطمئن شو که آب یا دستمال  
توالت موجود است.

اگر برای سازمانی کار می‌کنی که در آن تصمیم‌گیری بر عهده  
کمیته شورا است، نهایت اطمینان را حاصل کن که تو هم عضو  
شورا هستی.

عادت کن درست قبل از خواب، چیزی خوش آیند و امیدبخش  
بخوانی.

با زنی ازدواج کن که از صحبت کردن با او لذت فراوان می‌بری.  
وقتی پا به سن می‌گذاری، مهارت‌های محاوره‌ای او مثل  
ویژگی‌های دیگرش از اهمیت بالایی برخوردار خواهند شد.

با انجام دادن کاری خوب برای دشمنانت، آنها را به دوست  
تبدیل کن.

هرگز لوازم الکتریکی را از سمساری نخر.

با سرایدار به همان اندازه دوستانه و محترمانه رفتار کن که با  
مدیر رفتار می‌کنی.

به یاد داشته باش کسی که دیوانه پول است درباره چیزهای  
دیگر نیز چنین است.

هر کسی تعریف و تمجید را دوست دارد. مصرانه به دنبال  
روش‌هایی باش که مردم را تحسین و ستایش کنی.

وقتی می‌خواهی کاری انجام دهی و چیزی در اعماق وجودت ندا می‌دهد که آن کار درستی است، آن را انجام بده. الهام و بینش درونی اغلب به اندازه واقعیات بیرونی اهمیت دارد.

پختن نان را یاد بگیر.

بعضی اوقات با خود خلوت کن؛ گهگاهی، وقت خود را به تنهایی بگذران.

خاص، اصیل و متفاوت باش؛ اگر اندکی غیرعادی و عجیب به  
نظر رسیدی عیبی ندارد.

هر کسی استحقاق یک کیک تولد را دارد؛ هرگز روز تولدی را  
بدون آن جشن نگیر.

هر وقت می‌خواهی عکس‌هایی را که گرفته‌ای ظاهر کنی، چند  
سری اضافه درخواست بده. اضافه‌ها را برای کسانی که در  
عکس‌ها هستند بفرست.



تغییرات را با آغوش باز بپذیر ولی هرگز از ارزش‌های خود دست برندار.

انتظار نداشته باش که دیگران بدانند برای هدیهٔ سال نو چه چیزی می‌خواهی، اگر خودت به آنها نگفته‌ای.

وقتی خانمی را به خانه می‌رسانی، قبل از اینکه آنجا را ترک کنی مطمئن شو که او به سلامت وارد خانه‌اش شده است.

قبل از اینکه عازم سفر یا گردش طولانی بشوی، باک اتومبیل را  
پر و مثانه خود را خالی کن.

قبل از اینکه اسمی برای حیوان خانگی جدیدت انتخاب کنی،  
چند روزی را با او بگذران. اسم مناسب خودبه‌خود به ذهنت  
خطور خواهد کرد.

هر سال روزی را که با همسرت برای اولین بار ملاقات کردی،  
جشن بگیر.

با کارکنان خود با همان احترامی رفتار کن که با مشتریان و  
مراجعه‌کنندگان رفتار می‌کنی.

در داخل شهر به آهستگی رانندگی کن، به ویژه در مناطقی که  
مدرسه وجود دارد.

وقتی فردی خوب و شایسته به فعالیت‌های سیاسی می‌پردازد، با  
وقت و پول خود از او حمایت و پشتیبانی کن.

اجازه بده بچه‌هایت با اثرات و نتایج اعمال خود روبرو شوند.

فوراً از یک برتری و مزیت نهایت استفاده و بهره‌برداری را بکن.

هر وقت به مشورت و توصیه‌های تخصصی نیاز داری، به متخصصان مربوطه مراجعه کن نه به دوستان خود.

به یاد داشته باش که بعضی اوقات سکوت بهترین جواب است.

تشک ارزان نخر.

فقط به خاطر اینکه منشاء آن را دوست نداری به راحتی از یک  
ایده خوب دست نکش.

چند نفر از بچه‌های یک پرورشگاه را به اردو بفرست.

کاری را که باید انجام دهی، با خوشی و شادی انجام بده.

فکر نکن که تنها با انتظار کشیدن چیزی به تو الهام می‌شود؛  
وقت را تلف نکن و شروع کن. الهام خود به سراغ تو خواهد  
آمد.

هر چیزی را که می‌شنوی باور نکن، همه چیز را که داری  
خرج نکن و هر قدر که دلت می‌خواهد نخواب.

وقتی می‌گویی «دوستت دارم»، جدی و صادق باش.

وقتی می‌گویی «متأسفم»، به چشم‌های فرد مورد نظر نگاه کن.

خود را در زندگی چنان پیش ببر که دبیرستان و مدارس  
قدیمیت از تو به عنوان یک فارغ‌التحصیل موفق دعوت کنند تا  
برای دانش‌آموزان سخنرانی کنی.

قبل از ازدواج، حداقل شش ماه نامزد باشید.

هنگام برد و پیروزی، مباحثات و خودستایی نکن؛ رجز نخوان.

هنگام باخت و شکست، عذر و بهانه نیاور؛ دلیل تراشی نکن و شکست خود را بپذیر.

هنگام خرید آپارتمان بالاترین طبقه را انتخاب کن.

مواظب وضعیت ظاهری (چه از لحاظ پوشش و چه از لحاظ رفتار و کردار) خود باش؛ این اولین چیزی است که مردم به آن توجه می‌کنند.



وقتی کسی را یافتی که کارهای کوچک را به نحو احسن انجام می‌دهد، مسئولیت کارهای بزرگتر را بر عهده او بگذار.

زیاد مطالعه کن.

هرگاه خواستی کسی را بهتر بشناسی، از وی بخواه پنج نفر را نام ببرد که آرزو دارد با آنها دیدار داشته باشد. این کار چیزهای زیادی را درباره او برایت آشکار خواهد کرد.

خیلی کم تلویزیون تماشا کن.

وقتی در یک رستوران گارسون خدمات ویژه‌ای را برای شما مهیا می‌کند، انعام سخاوت‌مندان‌های برایش در نظر بگیرید و یادداشت کوتاهی بدین مضمون به همراه آن بگذارید: «به خاطر خدمات شگفت‌انگیز شما سپاسگزاریم. شما تجربه‌ای استثنائی در خاطرات ما به یادگار گذاشتید.»

وقتی با کسی صحبت می‌کنی، عینک آفتابی خود را از چشمانت بردار.

سه تا از پرفروش‌ترین کتاب‌های کودک و نوجوان را خریداری کن. آنها را بخوان و سپس آنها را به یک کودک یا نوجوان بده.

به یاد داشته باش هرچه آگاهی و دانش تو بیشتر شود، ترس تو کمتر خواهد شد.

به محض اینکه در جای جدیدی ساکن شدی، خود را به همسایگان معرفی کن.

وقتی چیزی را که واقعاً می‌خواستی یافتی، اجازه نده چند هزار تومان ناقابل تو را از دست یافتن به آن بازدارد.

وقتی یکی از نزدیکان یا دوستانت بیمار می‌شود، به یاد داشته باش که مثبت‌اندیشی و امید داروهای قوی و اثربخشی هستند.

نیاز است بعضی از امور را بهتر از آنی که قبلاً انجام شده‌اند، انجام دهی. بعضی از کارها را کافی است که فقط انجام دهی. اما بعضی دیگر را اصلاً و ابداً نیاز نیست که انجام دهی. قبل از اینکه کاری را انجام دهی، توجه کن به کدام دسته تعلق دارد.

نردبان، شلنگ آب و سیم سیار را طویل‌تر از مقداری که فکر می‌کنی نیاز خواهی داشت، خریداری کن.

ناراحتی‌ها و دردهای کوچک و بی‌اهمیت را با مشکلات واقعی اشتباه نگیر.

هر وقت توانستی دست فرزندان را در دست بگیر. بسیار سریعتر از آنی که فکر کنی، زمانی خواهد رسید که آنها دیگر اجازهٔ چنین کاری را نخواهند داد.

وقتی از تو می‌خواهند که دعایی در جمع بخوانی، فوراً قبول کن.

به کسانی که به خاطر شغلشان، خاک زیر ناخن‌هایشان می‌رود،  
احترام بیشتری بگذار.

شرافتمندانه زندگی کن. وقتی پیر می‌شوی و به ایام گذشته  
خود فکر می‌کنی، آن موقع برای بار دوم از آن لذت خواهی  
برد.

بهترین معلم و مربی بچه‌هایت باش.

به یاد داشته باش که یک مثل خوب و یک داستان عبرت‌آمیز  
بهترین اندرز است.

وقتی غذای ویژه‌ای را تقسیم می‌کنی، اولین سهم را به کسی بده  
که آن را تدارک دیده است.

چند فن شعبده‌بازی یاد بگیر.



قبل از اینکه شیشهٔ مربا یا عسل را در جای خود بگذاری، اگر بدنهٔ آن چسبناک است حتماً با دستمال تمیزش کن.

داوطلب شو تا هر ماه چند ساعت به یک آسایشگاه سالمندان یا یک پرورشگاه در کارهایشان کمک کنی.

در یک عصر خنک کت یا پالتو خودت را روی شانه‌های نامزد یا همسرت بینداز.

گمان نکن افرادی که در بالاترین سطح حرفه خود هستند،  
جواب همه سوالات را می‌دانند؛ قطعاً نمی‌دانند.

هنگام امتحان و خرید شلوار تازه حواست به کیف پولت باشد؛  
موقع امتحان شلوار جدید کیف پول را از خود جدا نکن.

اول ماشینت را قفل و زنجیر کن و بعد به خدا توکل نما.

چمدان گران قیمت با خود نبر؛ این برای دزدان بسیار  
وسوسه انگیز است و گمان می کنند که داخل آن باید اشیاء  
قیمتی باشد.

هنگام مسافرت با هواپیما، اشیاء باارزش و اوراق مهم را داخل  
چمدانت قرار نده؛ آنها را داخل هواپیما همراه خودت حمل کن.

یک دوست قدیمی را با یک تماس تلفنی غافلگیر کن.

افکار و عقاید خصوصی و محرمانه‌ات را محرمانه نگهدار.

به شخصی که علاقه داری با او ملاقات داشته باشی، خودت را  
چنین معرفی کن؛ در حالی که لبخند می‌زنی بگو: «من .....  
هستم. سعادت آشنایی با شما را نداشته‌ام.»

تا زمانی که کل موضوع را نشنیده‌ای، «نه» نگو.

متواضع و فروتن باش ولی به هیچ کسی اجازه نده که به تو امر و نهی کند.

قبل از اینکه با دوربینت (دوربین دوچشمی) به تماشای اطراف پردازی، بند آن را دور گردنت ببنداز.

وقتی به ماهیگیری یا کوهنوردی می روی، دور کیف پولت چند تکه کش لاستیکی ضخیم بکش؛ این کار از لغزیدن و افتادن کیف از جیبت جلوگیری می کند.

هر روز ۱۰۰ مرتبه حرکت شنای روی زمین را انجام دهید: ۵۰ مرتبه صبح و ۵۰ مرتبه عصر.

هنگام کار با اره برقی، دستگاه فرز و ... حتماً از عینک ایمنی استفاده کن.

به هوش باش که هنگام مذاکرات و معاملات اگر تعهد انجام چیزی را کتباً دریافت نکنی، مطمئن باش که آن را واقعاً و به احتمال خیلی زیاد دریافت نخواهی کرد.

انتظار نداشته باش که در مواقع بحرانی بانک‌ها برای کمک به تو بشتابند.

با کسی که دارای سوء پیشینه است، در کار و تجارت همکاری نکن.

خود را در فعالیت‌ها، مشکلات و مسائل مدرسه بچه‌هایت درگیر کن و به طور مستمر با مدارس آنها در ارتباط باش.

هر از گاه اجازه بده روح ماجراجوییت بر عقل سلیم و شعورت غلبه کند؛ بعضی اوقات دل به دریا بزن.

هرگز اعصاب، اخلاق و کلیدهای ماشینت را از دست نده. (گم نکن.)

در روز تولد فرزندان یک جلد کتاب نفیس از ادبیات کلاسیک جهان به کتابخانه خصوصی آنها اضافه کن. از اولین روز تولد آنها شروع کن.



از همسرت حمایت و پشتیبانی کن. بهترین دوست، حامی و طرفدار او باش.

فهرستی از اندازه‌های مهم همسرت (کفش، لباس، جواهر و ...) را در کیف پولت داشته باش.

از مغازه‌ها با دقت بسیار مواظبت کن. از آن چشم بردار. هیچ‌کس برای شغل و مال و ... تو مثل تو دل نمی‌سوزاند.

هرگاه برای شام جایی مهمان هستی و میزبان تعارف می‌کند که دوباره غذا بکشی، رد نکن ولی برای بار سوم دیگر صرف نکن.

هرگز در حضور دیگران به همسر و بچه‌هایت حرف ناخوشایند یا توهین آمیز نگو.

تا زمانی که همه مسافران کمربندهای ایمنی را نبسته‌اند، شروع به رانندگی نکن.

رفتار و کردار غیرمجاز و ناپسند را میپسند.

وقتی به رستورانی که غذاهای خارجی ارائه می‌کند می‌روی،  
غذایی را که در خانه می‌توانی درست کنی سفارش نده.

در روز تولد همسرت، برای مادرش گل بفرست.

برای نویسندهٔ محبوب خود تقدیرنامه‌ای بنویس.

وقتی کنترل اعصاب را از دست می‌دهی و بداخلاقی می‌کنی،  
فوراً عذرخواهی کن، مخصوصاً از بچه‌ها.

زیباترین حلقه نامزدی را که در توان داری، برای نامزدت بخر.

وجود یک فضای دوستانه و سرشار از عشق در خانه‌ات، بسیار  
مهم است. تمام تلاش خود را بکن تا هماهنگی و آرامش در  
خانه‌ات موج بزند.

وقتی از بچه‌ای می‌خواهی که کاری انجام دهد، خواسته‌ات را با عبارت «باشه؟» کامل نکن. در عوض بپرس: «فهمیدی؟» یا «متوجه منظورم شدی؟»

با یک دوربین از کلیه محتویات خانه‌ات، به منظور مسائل حق بیمه، فیلمبرداری کن. گنج‌ها، کشوها و کمد‌های دیواری را فراموش نکن. فیلم مربوطه را در صندوق امانات بانک نگهدار.

به یاد داشته باش که چیز خیلی مهمی هرگز اتفاق نمی‌افتد تا اینکه شخصی دل به دریا می‌زند و مخاطره می‌کند.

یک ست کامل اصلاح (تیغ، فرچه، خمیر ریش، ...) جداگانه، بسته‌بندی شده و آماده، مخصوص مسافرت داشته باش.

به یاد داشته باش که نحوه گفتن و بیان چیزی به اندازه خود آن دارای اهمیت است؛ طرز گفتار به اندازه خود گفته مهم است.

مگذار که علف‌های هرز در اطراف رؤیاهایت رشد کنند.

بایست و سنگ تراشانی را که سرگرم کار هستند، تماشا کن.

لحظه‌ای بایست و کشاورزی را که در حال شخم زدن است،  
تماشا کن.

هرگز چیزی را که کف تاکسی افتاده است، برندار.

وقتی می‌بینی که بازدیدکنندگان از یکدیگر عکس می‌گیرند،  
پیشنهاد کن که یک عکس دسته‌جمعی با گروهشان بگیرند.

در اختلافات و مشاجرات با کسانی که دوستشان داری، فقط به  
وضعیت کنونی رسیدگی کن. به مسائل گذشته توجه نکن و  
حرفی از آنها به وسط نکش.

گمان نکن که فضاهای خالی قلبت را می‌توانی با پول پر کنی.



هرگز به خاطر اقدامات افراطی و زیاده از حد خودت، هنگام  
دفاع و حفاظت از ارزش‌های خود، سلامت خود و امنیت  
خانواده‌ات، عذرخواهی نکن.

چتر بزرگی داشته باش که دو نفر بدون اینکه خیس شوند، زیر  
آن راه بروند.

در به پایان رساندن امور مهم و دشوار، مشهور شو.

پول خرد را جایی بگذار تا کودکی بتواند آن را بیابد.

هر وقت گم شدی، آن را بپذیر و مسیر درست را پیرس.

به یاد داشته باش که کوتاه‌ترین راه برای رسیدن به جایی این است که یک همراه خوب برای سفر داشته باشی؛ همراه راه را کوتاه می‌کند.

هرگز فقط یک رول کاغذ توالت، یک بسته نخ‌دندان و یک شیشه شکلات صبحانه نخر. همیشه دو تا بگیر.

هرگز یک نامه عاشقانه را تایپ نکن. از قلم خودنویس استفاده کن.

نازک‌نارنجی نباش. انتقاد را همانند تحسین با کمال میل و با خوش‌نیتی بپذیر و به اندازه تحسین بدان التفات کن.

همیشه قبل از خرید صندلی یا مبل، چند دقیقه‌ای روی آن بنشین؛ آنها را هرگز بدون نشستن نخر.

سوابق مالیاتی بی‌عیب و نقص را نگهدار.

هر هفته یکی از کشورهای خانه‌ات را تمیز و مرتب کن.

دیگران را در دانش خودت سهیم کن. نشر دانش راهی است برای دستیابی به نیکنامی، جاودانگی و ابدیت.

با زمین مهربان باش و با ادب و ملایمت با آن رفتار کن.

دفعه بعد که در کنار یک افسر پلیس، آتش نشان و یا مددکار ایستادی، بگو که شما قدردان کارهایی هستید که آنها برای جامعه انجام می دهند.

وقتی با پیمانکاران کار می کنی، برای عدم اتمام کار در موعد مقرر توسط آنان، ماده جریمه ای در متن قرارداد قرار بده.

در دانشکده‌ها، فرهنگسراها و باشگاه‌ها به تابلو اعلانات نگاهی  
بینداز؛ چیزهای جالبی ممکن است آنجا بیابی.

برای شرکتی که توسط یک شخص مشکوک و معلوم‌الحال  
رهبری می‌شود، کار نکن.

چند معما و چیستان جالب یاد بگیر تا همیشه بتوانی بچه‌ها را با  
آنها سرگرم کنی.

وقت و انرژی خود را صرف آفرینش کن نه نكوهش؛

به دبیرستان قدیمی خودت سری بزن و خود را به مدیر آنجا معرفی کن. درخواست کن در صورت امکان در دو تا از کلاس‌ها برای زمانی کوتاه حضور داشته باشی.

صرف نظر از اینکه رفتار دیگران با تو چگونه است، تو با فروتنی و انصاف با آنها رفتار کن. مگذار که آنها تو را به انجام واکنش‌های ناخواسته وادار کنند.

در مشاجرات لفظی صدايت را از صدای طرف مقابل پایین تر  
بیاور.

بگذار بچه‌هايت ببینند که چه کارهایی برای همسرت انجام  
می‌دهی تا بدانند که چقدر او را دوست داری و برایش ارزش  
قائلی.

از هر ماشینی که داری عکس بگیر. این عکس‌ها در آینده،  
یادآور خاطرات شگفت‌انگیزی خواهند بود.



هرگز به بچه‌ها اجازه نده که پشت نیسان وانت، پیکان وانت و ... سوار شوند.

وقتی که در یک رستوران برای صرف شام مهمان هستی، غذایی گران‌تر از چیزی که میزبانانت سفارش می‌دهد، درخواست مکن.

هر روز را با مهمترین کاری که باید انجام دهی، آغاز کن. انجام کارهای با اهمیت کمتر را برای بعداً موکول کن.

حواست باشد که موی زاید کف حمام باقی نماند.

قبل از اینکه تصمیم بگیری برای کار خاصی که انجام داده‌ای پولی نگیری، خوب فکر کن؛ توجه کن که مردم اغلب برای چیزی که پول نمی‌دهند، ارزش قائل نمی‌شوند.

وقتی تپه‌ای برای صعود کردن وجود دارد، گمان نکن که با صبر و انتظار می‌توانی از ارتفاع آن بکاهی.

هرگز چاقویی را که در حال افتادن است، نچاپ.

هرگز چیزی را که نمی‌توانی از آن استفاده کنی، نگیر.

به محض دریافت عکس‌ها از عکاسی، اسم اشخاص غیرفامیل و تاریخ عکاسی را پشت همه عکس‌ها قید کن.

به یک بچه کمک کن تا باغچه کوچکی درست کند.

به شیوه شستشوی لباس‌ها که روی برچسب آنها قید شده است، توجه کن. این نکات را حتماً مراعات کن.

دعا کن؛ قدرت بیکرانی در آن نهفته است.

در جلسات برای فهمیدن اینکه چه کسی دیر کرده است، به اطراف نگاه نکن و از این کار بپرهیز.

پابره‌نه سوار دوچرخه یا موتورسیکلت نشوید.

فقط به خاطر اینکه از طریق شغلی آراسته، مهم و دارای شأن اجتماعی بالا کسب درآمد می‌کنی، به دیگرانی که مانند تو نیستند با دیده تحقیر نگاه نکن. بیا موضوع را دقیق‌تر و از جنبه دیگری بررسی کنیم. اگر تو یک ماه از شغلت دست بکشی، چه اتفاقی برای وضعیت جامعه پیش می‌آید. توجه کن اگر کارگران شهرداری و آب و فاضلاب کار خود را به مدت یک ماه انجام ندهند، چه پیامدی به دنبال خواهد داشت. حالا، انصاف داشته باش؛ شغل چه کسی مهم‌تر است؟

هرگز چیزی را که به نظر می‌رسد بسته‌بندی آن باز شده است،  
خریداری نکن.

همانند روشی که برای بازی تنیس خود (دو نفره)، یار انتخاب  
می‌کنی، یک شریک و همکار در شغل و تجارت خودت داشته  
باش؛ کسی را انتخاب کن که او در زمینه‌هایی که تو ضعیف  
هستی، قوی باشد.

از همهٔ کلیدهای مهم خود یک نسخهٔ اضافی تهیه کن.

با یک آسایشگاه سالمندان تماس بگیر و اسم چند نفر را که به ندرت ملاقاتی دارند و یا به ندرت بسته‌ای دریافت می‌کنند، از آنجا بگیر. سپس سالی چند بار هدایایی برای آنها بفرست و روی آنها بنویس: «از طرف شخصی که فکر می‌کند شما بسیار ارجمند، مهربان و صبور هستید.» البته بهتر است خود گهگاه به آنها سر بزنی و حضوراً ملاقاتشان کنی و سعی کنی با آنها ارتباط برقرار نمایی.

بجز در مواقع کاملاً ضروری، هرگز اطلاعات شخصی، شغلی و مالی خود را در اختیار کسی قرار نده.

وقتی در تعطیلات و مسافرت هستی بسیار مطالعه کن، اما نه چیزهایی که مرتبط با کارت هستند.

به یاد داشته باش چیزی که درست و شایسته است همیشه عامه‌پسند نیست و چیزی که عامه‌پسند است همیشه درست و شایسته نیست.



قبل از اینکه خانه‌ای را بخری و یا آپارتمانی را اجاره کنی، با دقت فشار آب آنجا را بررسی کن؛ همه شیرهای آب و دوش حمام را باز کن و همچنین سیفون توالت را بکش.

همیشه زمان مسافرت را حدود ۲۰ درصد زیادتر تخمین بزن.

یک هفته قبل از یک مصاحبه مهم و بزرگ موهایت را اصلاح کن.

کفشی بخر که دقیقاً اندازه پایت باشد و در همان لحظه امتحان کردن آن، کاملاً احساس راحتی بکنی. به حرف فروشنده که مدعی است بعد از چند بار پوشیدن مناسب پایتان خواهد شد اصلاً توجه نکن.

سعی کن با زندگانی خود، مردم را بالا بکشی نه اینکه آنها را به زیر بکشی.

یک کلاه حصیری خوب داشته باش.

به یاد داشته باش که برای دستیابی به عشق بزرگ و موفقیت‌های بزرگ، باید دست به ریسک‌های بزرگ بزنی.

برای مطالعه یک صندلی راحت داشته باش.

یک دست چاقوی آشپزخانه خوب و عالی داشته باش.

قبل از اینکه لباس (مخصوصاً پیراهن) بپوشی مسواک بزن.

از نحوهٔ لباس پوشیدن یک مرد دربارهٔ ثروتش قضاوت نکن  
بلکه از طرز پوشش همسرش ثروت او را ارزیابی کن.

هرگز بیش از توانت ریسک نکن؛ همیشه به اندازه‌ای ریسک  
کن که بتوانی از عهدهٔ شکست و باخت احتمالی بریایی و آن را  
جبران کنی.

هرگز نگو که «بچهٔ من هرگز چنین کاری نمی‌کند.»

سرت به کار خودت باشد؛ کاری به کار کسی نداشته باش.

به زنی که وقتی او را می‌بوسی چشمهایش را نمی‌بندد، اعتماد نکن.

اگر درآمد خیلی زیادی داری، تا زمانی که در قید حیات هستی از آن برای کمک به دیگران استفاده کن. این بزرگترین لذت و شادی حاصل از ثروت است.

هرگز به مردی نگو که موهای سرش می‌ریزد. اصولاً او خودش  
بهتر از هر کسی می‌داند.

کار کردن با نخ و سوزن، اتوی بخار و قهوه‌جوش را یاد بگیر.

به منتقدانت با دقت گوش بده؛ آنها باعث می‌شوند که با تمرکز،  
پشتکار، ابتکار و خلاقیت بیشتر به کارت پردازی.

هر سال یک بار جایی برو که قبلاً هرگز آنجا نبوده‌ای.

هرگز به کسی که غم و اندوه بسیار شدیدی را تجربه می‌کند،  
نگو که: «می‌دانم چه احساسی داری.» تو هرگز نمی‌دانی.

به یاد داشته باش که دست نیافتن به چیزی که می‌خواستی،  
بعضی اوقات یک موهبت و خوش‌شانسی است.

در آشپزخانه و اتاق خوابت برای وقتی که برق می‌رود، شمع و  
کبریت نگهدار.

چیزی را که نمی‌خواهی در صفحهٔ اول روزنامه چاپ شود هرگز  
به خبرنگاران نگو؛ آگاه باش هر چیزی به آنها بگویی احتمال  
دارد که منتشر شود حتی اگر آنها بگویند که گفته‌های شما  
محرمانه باقی می‌ماند.

بدهکار مباش و غمگین مباش.

اجازه نده که سگت با عوعو کردن مزاحم همسایه‌ها شود.



وقتی از حقوق خود دفاع می‌کنی، وظایف و مسؤلیت‌های خود را فراموش نکن.

وقتی دوستان یا اقوامت در بیمارستان بستری هستند، از آنها عیادت کن. فقط کافی است که چند دقیقه‌ای پیش آنها بمانی.

به یاد داشته باش چیزی که می‌بخشی خیلی بیشتر از چیزی که می‌گیری باعث خرسندی تو می‌شود.

اسم خیابان یا کوچه خود را روی صندوق پستی یا روی در یا دیوار منزل خود به صورت کاملاً آشکار و واضح قرار بده تا در مواقع اضطراری به راحتی آنجا را پیدا کنند. (وسایل نقلیه اورژانس، آتش‌نشانی، پلیس و ...)

فیلم «طعم گیلان» را تماشا کن.

اگر شغلی مستلزم این است که در یک اتاق بدون پنجره کار کنی، قبل از پذیرفتن آن عمیقاً فکر کن.

هرگز کسی را استخدام نکن که تمایل نداشته باشی او را برای  
شام به منزل خودت دعوت کنی.

وقتی هنگام ظهر از یک شهر کوچک دیدن می‌کنی، برای غذا  
خوردن رستورانی در میدان اصلی شهر را انتخاب کن.

کارت را بهتر از هر کس دیگری که می‌تواند، انجام بده. آن  
بهترین امنیت شغلی است که من سراغ دارم.

هنگام گردش و اردو هرگز از خودت یادگاری به جا نگذار؛  
هرگز چیزی ننویس، حک نکن و ...

موفقیت خود را با چیزهایی که از دست دادی و یا مجبور شدی  
از آنها دست بکشی تا به آن بررسی، ارزیابی کن.

هرگز از یک حسابدار، وکیل و پزشک در یک محیط اجتماعی  
سوالات تخصصی و حرفه‌ای نپرس.

اسبی که دقیقاً یک ثانیه زودتر از اسب دیگر از خط پایان مسابقه می‌گذرد، میلیون‌ها دلار ارزش بیشتری نسبت به آن دارد. حاضر و راغب باش تا آن تلاش اضافی را که برنده و نفر دوم را از یکدیگر متمایز می‌سازد، از خود نشان دهی.

هر وقت کسی خدمتی استثنایی و ویژه برایت عرضه کرده است، یادداشتی برای رئیسش بنویس.

فیلم «گاو» داریوش مهرجویی را ببین.

هرگز بدون برداشتن کلیدهای ماشین، یک بچه را در ماشین  
تنها نگذار.

هرگز حتی یک مداد هم از محل کارت قرض نکن.

هر وقت مطلع شدی که دوست خوبت بیمار است، از او دربارهٔ  
بیماریش نپرس؛ بگذار که اول او به تو بگوید.

فکر نکن که فرستادن گل یا یک هدیه می‌تواند جایگزین حضور تو شود.

حماقت را با شجاعت اشتباه نگیر.

لطف و مهربانی را با ضعف و سستی اشتباه نگیر.

هرگاه چیزی می‌خری که بیش از پنجاه هزار تومان ارزش دارد، حتماً چانه بزن و اندکی تخفیف بگیر.

وقتی بچه‌هایت مشغول یادگیری موسیقی هستند، سازها و ادوات موسیقی خوب برایشان بخر.

اول به سوالات ساده جواب بده.

درباره مسائل خانوادگی در سر کار گفتگو نکن.

به مدت یک روز در شهر خودت مانند یک توریست گردش کن و از تماشای مناظر لذت ببر.



هرگز درباره کسی بواسطه خویشاوندانش قضاوت نکن.

بگذار بعضی چیزها اسرارآمیز و مبهم باقی بمانند.

این عبارت را به خاطر بسپار:

«ده درصد زندگی عبارت است از چیزهایی که برای من اتفاق

می افتد و نود درصد بقیه واکنش‌هایی است که من در مقابل آنها

از خود نشان می‌دهم.»

سفر کن و جاهای جدید را ببین ولی فراموش نکن که باید یک  
ذهن باز و روشن به همراه داشته باشی.

نسبت به افراد بزرگتر از خود صبور و فروتن باش.

هرگز خالکوبی نکن.

قبل از اینکه به خانواده و دوستانت سر بزنی، تلفن کن.

وقتی دوستانت پیشنهاد کمک می‌دهند، آن را بپذیر.

تنها به خاطر اینکه فقط می‌توانی اندکی از کاری را انجام دهی،  
هرگز تصمیم نگیر که اصلاً چیزی انجام ندهی؛ هر اندازه که  
می‌توانی انجام بده.

از هدایا هر اندازه هم کوچک باشند، قدردانی کن و خوشحالی  
خود را نشان بده.

درباره چیزی که آن را نمی‌فهمی، قضاوت نکن.

هر چند وقت یک بار، لقمه بزرگتر از دهانت بردار؛ کاری را که خیلی سخت و بیش از حد توانت است، قبول کن.

دست از تلاش برنदार و سفت و سخت به خواستهات بچسب؛ فقط کافی است یک ثانیه بیشتر از رقیبت پافشاری و پایداری کنی تا برنده شوی.

خودت را به چالش بکش. با خودت رقابت کن. جاه طلب،  
بلندپرواز و نستوه باش.

هر هفته یک شعر کوتاه بگو.

از محصولات مشتریانت خریداری و استفاده کن.

بیشتر از چیزی که فکر می‌کنی نیاز است تا باشی، خود را مجهز  
و آماده کن.

یک دوربین عکاسی کوچک و سبک اما نه گران قیمت بخر و هر جا که می‌روی آن را با خود داشته باش.

چنان رفتار کن که «دست دادن» تو به اندازه یک قرارداد منعقد شده الزام آور و معتبر باشد.

برگه، بروشور، کاتالوگ و ... را همیشه بعد از اتمام ارائه بین حضار پخش کن؛ هرگز قبل از ارائه این کار را نکن.

نگرانی خواب آسوده را از تو می‌گیرد. وقتی چیزی تو را آزار می‌دهد و آشفته می‌سازد، قبل از اینکه به رختخواب بروی فوراً سه چیزی را که روز بعد می‌توانی انجام دهی تا تو را در حل مشکل یاری دهد، یادداشت کن.

بهترین نامه‌های کاری و تجاری را که دریافت می‌کنی، نگهداری و بایگانی کن.

شخصی را که لیاقتش را ندارد، دوست بدار.

در کنسرت موسیقی یا نمایش تئاتر بهترین صندلی‌ها را بخر.

هرگز از یک فروشنده بی‌ادب و گستاخ چیزی نخر، حتی هر قدر هم که آن را بخواهی.

یک چتر قرمز رنگ بخر. آن را به راحتی در بین انبوه چترهای سیاه می‌توان پیدا کرد و همچنین اندکی روزهای بارانی را رنگ‌آمیزی می‌کند.



با تغذیه صحیح و ورزش منظم سیستم ایمنی بدن را تقویت کن.

افراد را بیشتر از نحوه قضاوتشان استخدام کن تا از روی استعدادشان.

به یاد داشته باش که شخصیت بچه تو مثل یک غذای خوب و خوشمزه است. هر دو در خانه درست می‌شوند.

وقتی جوابت «نه» است، آن را طوری بگو که در آن ابهامی  
نباشد.

چنان شخصیتی داشته باش که به محض ورود به جایی فضای  
آنجا را صرفاً با ورود خود روشن و منور کنی؛ وجودت آنجا را  
پر شور و زنده کند.

به بچه‌ها اسباب‌بازی‌هایی بده که به خلاقیت و ابتکار آنها نیاز  
داشته باشند نه به باتری.

هرگز درست قبل از سخنرانی غذا نخور.

وقتی چیزی می‌خری که نیاز است آن را فقط یک بار خریداری کنی، بهترینی را که در توانت است خریداری کن.

از تعصب، قضاوت و تبعیض بر اساس نژاد و قومیت، جنسیت، مذهب، سن و ... بپرهیز و شدیداً آن را محکوم کن.

به محض اینکه ازدواج کردی، برای تحصیلات فرزندانت شروع  
به پس انداز کن.

از زندگی تهی از بلندپروازی‌ها و بلندهمتی‌ها بر حذر باش.

این اظهار عقیدهٔ ویلیام جیمز را همیشه به خاطر داشته باش که  
عمیق‌ترین اصل در طبیعت انسان اشتیاق وی برای تحسین و  
تقدیر شدن است.

از هلال احمر و صلیب سرخ حمایت و پشتیبانی کن.

برای داشتن یک سال موفقیت‌آمیز و قطعی کردن آن، تو باید  
از اول فروردین ماه شروع کنی.

بیشتر نگران کیفیت زندگی‌ات باش نه کمیت آن؛ بیش از  
اندازه نگران طول عمر خود مباش.

چند عدد کارت ویزیت همیشه در کیف پولت داشته باش.

برای تیم ملی یا تیم شهر خودت هورا بکش.

صرف نظر از موقعیت، بسیار موقرانه واکنش نشان بده.

کسانی را که دوستت دارند، یاد کن و همیشه به یادشان باش.

روزهای تعطیل به خانۀ والدینت برو.

به پدرت زنگ بزن.

کتاب

نکته‌های کوچک زندگی

جلد ۳

هر روز در اولین فرصت ممکن، چیزی مثبت بگو.

معجزات را باور کن ولی به آنها وابسته نباش.

صرف نظر از موقعیت، به یاد داشته باش که با رعایت ادب هرگز چیزی از دست نمی‌دهی.

همان روزی که از سفر برگشتی، گزارش‌های هزینه سفر را تکمیل کن.



از اینکه در چین کشور پهناوری به دنیا آمده‌ای، سپاسگزار باش.

از رضایتی که بواسطهٔ خوب و عالی انجام دادن چیزهای کوچک حاصل می‌شود، لذت ببر.

یک بسته کیسهٔ پلاستیکی زیپ‌دار و یک بسته کاغذ یادداشت پشت چسب‌دار هنگام مسافرت به همراه خود ببر.

همچون عقاب چشمت به دارایی‌هایت باشد.

تا زمانی که صدمه و آسیب جدی مطرح نیست، اجازه بده بچه‌هایت به روش خودشان کار را انجام دهند، حتی اگر می‌دانی که قطعاً دارند اشتباه می‌کنند. آنها از اشتباهات خود خیلی بیشتر از موفقیت‌های خود یاد خواهند گرفت.

کتاب «دنیای سوفی» را بخوان.

بچه‌هايت را تشويق کن در يک گروه سرود عضو شوند.

هرگز اجازه نده کسی با ايجاد رعب و ترس تو را به انجام کاری وادار کند.

هرگز نزديک بچه‌ای که شلنگ آب به دست دارد نشو مگر اينکه بخواهی خيس شوی.

هرگاه در ماشین شخص دیگری مسافر هستی، هرگز از بابت موسیقی شکایت نکن.

همیشه از باغچه‌های گل و نوزادان تازه متولد شده تعریف کن.

به یاد داشته باش که اگر از بابت قیمت سرت کلاه برود خیلی بهتر از این است که از لحاظ کیفیت فریب بخوری.

وقتی کتبی در زمینه خودسازی مطالعه می‌کنی، گلستان سعدی  
را نیز بخوان.

هر سال، از بچه‌هایت در اولین روز مدرسه‌شان عکس بگیر.

دیگران را در دانش و تجربیات خود سهیم کن.

قبل از اینکه عکس کسی را بگیری، از وی اجازه بگیر.

قواعد همه ورزش‌هایی را که بچه‌هایت بازی می‌کنند، یاد بگیر.

وقتی تحسین یا سخن شفقت‌آمیزی دربارهٔ یک دوست (پشت سرش) می‌شنوی، این را به او هم بگو.

هرگز در انجام دادن کاری که می‌دانی درست است، درنگ نکن.

به خاطر پاداش کار نکن ولی کار را چنان انجام بده که مستحق پاداش باشد.

در گفتار، اعمال و قضاوت‌های خود مهربان و شکیبا باش.

برای شرکتی کار کن که توقعات و انتظارات بالایی از تو دارد.

اجازه نده بچه‌ها یا نوه‌هایت تو را با اسم کوچک صدا بزنند.

بچه‌هايت را با يکديگر، با همکلاسي‌هايشان و يا با بچه‌هاي  
اقوام مقايسه نکن.

با ذوق و شوق و با اشتياق زياد اظهار قدرداني و سپاسگزاري  
کن.

به جمعيت جوانان سازمان هلال احمر و يا يک انجمن مدني  
ديگر بپيوند.



فوراً ببخش.

آرام و آهسته ببوس.

به یاد داشته باش که همهٔ موفقیت‌ها با زحمت و تلاش حاصل می‌شود.

موفقیت خود را با خدمتی که به دیگران ارائه می‌دهی کسب کن نه با هزینه‌ای که بر آنها تحمیل می‌کنی.

به یاد داشته باش که صرف نظر از اینکه کجا هستی، معمولاً چیزهای خوش آیندی بعد از نیمه شب اتفاق نمی افتد.

هرگز در حضور بچه هاییت به همسرت چیز توهین آمیز یا ناخوشایند نگو.

به همسرت بگو که چقدر فوق العاده است.

شب‌ها، قبل از خواب بچه‌هایت را ببوس، حتی اگر آنها خواب باشند.

برای فایق آمدن بر افسردگی، ورزش کن.

هرگز با بچه‌هایت فیلم یا برنامه‌ای که بدآموزی دارد و نمی‌خواهی که از آن تقلید کنند، تماشا نکن.

وقتی بچه مؤدب و خوش رفتاری را مشاهده می‌کنی، از والدینش تعریف کن.

وقتی می‌خواهی در سفر بخوابی، کیف پول، کلیدهای ماشین، کلید اتاق، عینک و کفش‌هایت نزدیک و دم دستت باشند.

دو برابر زمانی که صرف سرزنش و انتقاد می‌کنی، صرف تعریف و تحسین کن.

در پایان اجرای موسیقی و نمایش در مدارس، به پا خیز و  
بچه‌ها را تشویق کن.

عقیده «والت دیزنی» درباره موفقیت را به خاطر بسیار:

فکر کن (درباره چیزی که می‌خواهی بیندیش)؛

باور کن (ایمان داشته باش که به آن می‌رسی)؛

تجسم کن (آن را در رؤیاهایت پیوران)؛

مبارزه کن (برای رسیدن به آن با تمام توان وارد کارزار شو).

وقتی کسی روی تو را زمین می‌اندازد، از او مایوس نشو و  
اعتمادت را از دست نده.

با پول و اموال شرکت و محل کارت، همچون دارایی‌های خود  
رفتار کن.

یک شغل پیدا کن که واقعاً عاشقت هستی و هر چه در توان  
داری به آن اختصاص بده؛ هر چیزی را که داری، فدایش کن.

به خاطر داشته باش که تغییرات بزرگ زندگی به ندرت از قبل هشدار می‌دهند.

به بچه‌هایت یاد بده تا هرگز افراد ناتوان و معلول را دست کم نگیرند و با دیدهٔ حقارت به آنها نظر نکنند.

فهرستی از ضروریات سفر (کارهایی که باید در سفر انجام دهی.) تهیه کن، آن را تا کرده و در چمدانت قرار بده.

هرچه را که باید انجام دهی، از صمیم قلب و با تمام وجود انجام بده.

هرگز از تأخیر پرواز به علت تعمیرات و مشکلات فنی، شکوه و گلایه نکن؛ روی زمین منتظر ماندن، مطمئناً خیلی بهتر از این است که در آسمان با مشکلی مواجه شوید.

از اسناد و سوابق مالی، به خوبی نگهداری کن.



هرگز دربارهٔ وزن کسی نظر نده مگر اینکه مطمئن باشی که او  
واقعاً می‌خواهد دربارهٔ آن بشنود.

یک روزنامه یا مجلهٔ اقتصادی را به صورت منظم مطالعه کن.

در طلب حیثیت و احترام باش نه شهرت و معروفیت.

به جای تجمل‌گرایی، به دنبال کیفیت‌گرایی باش.

روی مدت زمان و محتوای برنامه‌های تلویزیون که بچه‌ها  
تماشا می‌کنند، محدودیت بگذار.

به جای مدگرایی، در جستجوی پاکیزگی، آراستگی و کمال  
باش؛ خوش‌سلیقه باش نه مدپرست.

به یاد داشته باش که هر وقت مادرت می‌گوید: «بعداً حسرتش  
را خواهی خورد» به احتمال زیاد اتفاق خواهد افتاد.

هنگام خرید ماشین، اثاث منزل یا لوازم خانگی گران قیمت،  
بچه‌های نوجوان خود را همراهت ببر و بگذار تا از تجربه حاصل  
چیزهایی یاد بگیرند.

هرگز فراموش نکن که فقط یک شخص یا یک ایده و فکر  
می‌تواند زندگی تو را برای همیشه تغییر دهد.

کارها و زحمات خود را به دوستان و همکارانت تحمیل نکن.

گاهگاهی اجازه بده بچه‌هایت کمکت کنند حتی اگر آن، کار تو را به عقب اندازد.

برای دوستت جشن تولد بگیر و حسابی او را غافلگیر کن.

از مرخصی‌ها و تعطیلات کاری خود، همیشه استفاده کن.

یک مجموعه صوتی در زمینه موفقیت‌های شخصی و شغلی تهیه کن و به دقت گوش بده.

یک بایگانی خنده‌دار از جوک‌ها، مطالب و تصاویر مضحکی که  
تو را می‌خندانند، درست کن.

یک بایگانی از مطالبی که ممکن است بعداً برای لذت بردن،  
دوباره آنها را بخوانی، ایجاد کن.

هر وقت به اندکی نصیحت و مشورت نیاز داری، به پدربزرگ  
یا مادربزرگت زنگ بزن.

به همان اندازه که به دخترانت آشپزی یاد می‌دهی، به پسرانت نیز یاد بده.

فعالیت‌های تجاری غیرقانونی و غیراخلاقی را به اطلاع سازمان‌های مربوطه برسان.

در جستجوی فرصت‌هایی باش که در دل مشکلات و بدبختی‌ها نهفته‌اند.

از دوستان همسرت انتقاد نکن.

وقتی قرار است بچه‌هایت را به مدرسه یا فعالیت دیگری  
برسانی، درنگ نکن.

تا خانم‌ها ننشسته‌اند، ننشین.

به صورت جدی، تاریخ کشور خودت را مطالعه کن.

اگر برایت مقدور است ناهارت را از خانه به سر کار ببر؛ غذای  
خانه خیلی سالم تر و بهداشتی تر است.

با یک بچه بازی کن.

چند پرتاب با توپ بسکتبال انجام بده؛ سعی کن هر دفعه  
رکورد خودت را بشکنی.

چند قطعه شعر بگو.



یک بار در ماه، شخصی را که بیشتر از تو دربارهٔ حرفه و کسب و کار تو می‌داند، برای شام دعوت کن.

اگر به بچهٔ کسی کار خوبی بکنی، آن شخص را مدیون خود کرده‌ای.

کیفیت حتی بهترین کلوچهٔ مغزدار را با مالیدن کمی شیرهٔ انگور روی آن، باز هم بهتر کن.

به افراد بزرگتر از خودت احترام بگذار.

اگر بلیط استخر یا شهر بازی داری و قصد نداری از آنها استفاده کنی، به بچه‌های همسایه بده.

وقتی یک گروه موسیقی، یک گروه تئاتر و یا یک سخنران معروف و پرآوازه در شهر تو حضور می‌یابند، برای یکی از دوستانت هم بلیط بخر.

هنگام مسافرت در کشورهای خارجی، هرگز از کشور خودت  
انتقاد نکن.

وقتی عزیزانت از پشت می‌روند، به آنها تا زمانی که ماشین را  
می‌توانی ببینی، نگاه کن.

در روز تولدت یک پیام سپاسگزاری به مادرت بفرست.

در کنار هر تلفن یک مداد و دفترچه یادداشت بگذار.

به یاد داشته باش که جنسیت ملاکی برای برتری نیست؛ چه زن  
و چه مرد هر دو انسانند.

وقتی اشتبهاً شماره‌ای را گرفته‌ای، فوراً ارتباط را قطع نکن؛ قبل  
از گذاشتن گوشی، حتماً عذرخواهی کن.

با تأخیر و به تعویق انداختن کارها بچنگ.

نامه یا بسته پستی دیگران را باز نکن.

هر هفته دو ساعت از وقت را صرف مطالعه مجلاتی کن که هیچ ربطی به شغل و سبک زندگی تو ندارند.

خصوصیات و ویژگی‌های والایی را که از دیگران انتظار داری، ابتدا در وجود خودت پیوران.

ابراز امیدواری کن.

طوری عمل کن که حرفت در حکم سند باشد.

هرگز اجازه نده نابرابری‌ها تو را از دنبال کردن چیزی که از اعماق قلبت می‌دانی که باید انجامش دهی، باز دارد.

هرگز وسایل دلخواه و مورد علاقه‌ات را قرض نده؛ مخصوصاً اگر لازمشان هم داشته باشی.

هرگز به سؤال گزارشگر با «نظری ندارم» یا «توضیحی ندارم» جواب نده. به جای آن بگو: «در حال حاضر اطلاعات کافی ندارم تا نظرم را اعلام کنم.»

عبارت زیبا و امیدبخشی را که دلخواهت است، تایپ کن و جایی بچسبان که هر روز بتوانی آن را ببینی.

هرگز از عملکرد یار خود در مسابقات ورزشی دونفره انتقاد نکن.

به خاطر داشته باش که یک عبارت تحسین‌آمیز یا تشویق و دلگرم کننده می‌تواند یک روز را برای یک نفر به طور معجزه‌آسایی خوش‌آیند و به یادماندنی کند.

تا زمانی که فرزندان بزرگ نشده‌اند و یا به خانه خودشان  
نرفته‌اند، مبلمان گران‌قیمت نخر.

تکنیک‌های مصاحبه کردن را به خوبی یاد بگیر.

به شایعات گوش کن ولی چیزهایی را که شنیده‌ای برای کسی  
بازگو نکن.

پول خرده‌های خود را بشمار.



به یاد داشته باش که یک ازدواج موفق و بادوام بر پایهٔ تعهد و وفاداری است نه بر اساس راحتی و آسودگی.

وقتی نیاز است از کسی عذرخواهی کنی، آن را شخصاً انجام بده.

یک نسخه از کتاب «قابوس‌نامه» همراه با توضیحات کامل آن تهیه کن و در کتابخانه‌ات داشته باش.

بچه‌هایت را در یک تور بازدید از دانشگاه شهر خودت ثبت نام کن؛ یا خودت ترتیب بازدیدشان را بده.

پروژه‌ها را قبل از اینکه موعدشان منقضی شود به پایان برسان.

هرگز از یک زوج بدون فرزند نپرس کی قصد دارند بچه‌دار شوند.

مادامی که برای آنچه می‌خواهی کار و تلاش می‌کنی، از آنچه  
داری شاد و خشنود باش و لذت ببر.

بگذار بچه‌هایت تو را در حالی که سخاوتمندانه به نیازمندان  
کمک می‌کنی، ببینند.

جشن بگیر و شادی کن، حتی به مناسبت موفقیت‌های کوچک.

ناخن‌هایت را در خلوت کوتاه کن.

بعد از رفتن به رختخواب، از فکر کردن و نگرانی دربارهٔ مشکلات تا صبح فردا پرهیز.

پس از خرید، چرخ دستی مخصوص خرید را به محل تعیین شده برگردان.

هرگاه بن خریدی اعطا شد، فوراً اقدام به خرید کالا کن.

در جشن افتتاحیهٔ دانشگاه فرزندان حضور داشته باش.

هرگز به فروشنده اتومبیل نگو که چقدر می خواهی برای خرید ماشین هزینه کنی.

به یاد داشته باش که یک قلب سپاسگزار و حق شناس، تقریباً همیشه شاد نیز است.

بکوش تا در مراسم عروسی و مجالس ترحیم حضور داشته باشی.

هر سال به مدرسهٔ قدیمیت مقداری کمک مالی اهدا کن.

با منشی‌ها و متصدیان پذیرش با ادب و احترام خاصی رفتار کن.

قبل از اینکه پولت را خرج کنی، پس‌انداز کن و یا با آن کاری سودآور انجام بده.

نگذار بچه‌هایت در فعالیت‌های فوق‌برنامه‌ای غرق شوند؛ مواظب باش فعالیت‌هایشان شدید و بیش از اندازه فشرده نباشد.

هرگاه صدای آژیر آمبولانس به گوشت خورد، برای شخص داخل آن دعا کن.

در جلسات و سمینارهای انجمن اولیاء و مربیان حضور داشته باش.

درباره نتایج و پیامدهای تصمیمات خود قبل از تصمیم‌گیری  
نگران باش نه بعد از آن؛ بعد از تصمیم‌گیری نگرانی به خود  
راه نده.

وقتی کسی به میزت نزدیک می‌شود، از کار دست بکش، سرت  
را بالا بیاور و به او نگاه کن.

داروهایت را در تاریکی نخور.



اگر قرار است به کسی توجه بیش از اندازه داشته باشی، بدان  
که آن شخص همسرت می‌باشد نه بچه‌هایت؛ آنها را لوس بار  
نیاور.

پاسپورت بگیر و حواست به مدت اعتبارش باشد.

از نزدیک با معلم‌های فرزندان آشنا شو.

به محض اینکه در هتل و در اتاقت ساکن شدى، محل  
خروجى‌ها و پله‌هاى اضطرارى را شناسايى كن.

هنگام معاشرت با مردم خاكى باش و خودت را نگرير.

در امور ديگران كنجكاوى (فضولى) نكن. سرت به كار خودت  
باشد و در كار ديگران دخالت نكن.

از موزه‌هاى منطقه خودت حمايت و پشتيبانى كن.

وقتی کسی که نمی‌شناسیش سعی دارد با تماس تلفنی کالایی را به تو بفروشد، فوراً ارتباط را قطع کن.

برای هر یک از فرزندان حساب پس‌اندازی باز کن و هر وقت خواستند خانه بخرند، با همان پس‌انداز کمکشان کن.

اگر در شهر تو کلاس‌های آموزش صنایع دستی موجود نیست، برای برپایی آن زمینه‌چینی کن.

به سردبیر روزنامه یا مجله دلخواه خود حداقل سالی یک بار  
نامه بنویس.

به خاطر بسیار که با داشتن نگرش نادرست، ممکن است  
چیزهای خوب بسیار زیادی را در زندگی از دست بدهی.

وقتی جایی مهمان هستی، هرگز از غذا، وضعیت منزل و سایر  
چیزها انتقاد نکن.

در یک دوره آموزش سخنرانی شرکت کن.

هنگام مسافرت برای امنیت بیشتر همیشه یک گُوه چوبی همراه خود داشته باش و آن را محکم زیر در هتل فرو کن.

هرگز از یک هدیه انتقاد نکن.

از گروه‌های موسیقی محلی خود حمایت کن.

هرگز عزیزی را که دوستش داری، در حال عصبانیت ترک  
نکن.

فرزندان را ملزم کن تا قسمتی از کارهای روزمرهٔ خانه را به  
سهم خودشان عهده‌دار شوند.

وقتی مردد و دودلی، فقط لبخند بزن.

یک سماور زغالی داشته باش.

وقتی سن یا وزن یک بزرگسال را حدس می‌زنی، کمتر تخمین  
بزن؛ عدد کوچکتری بگو.

وقتی درآمد کسی را حدس می‌زنی، غلو کن؛ عدد بزرگتری  
بگو.

به فرزندان یاد بده که با سربلندی، خوشنودی و وقار در هر  
شغلی که باشند کارشان را به خوبی انجام دهند.

کسی را برای فروشندگی لباس انتخاب کنید که طرز لباس پوشیدنش را واقعاً می‌پسندید.

نامه‌ای تقدیرآمیز و سرشار از تشویق و دلگرمی به کارکنان سازمان هلال احمر بفرستید.

اگر بچه‌ای برایت کار می‌کند، بیش از حقش به او مزد بده؛ مخصوصاً اگر در همسایگی شما زندگی می‌کند.



وقتی دوستی نیازمند است، بدون اینکه او درخواست کند به وی کمک کن.

یک ظرف بنزین برای مواقع اضطراری در صندوق عقب ماشینت نگهدار.

همیشه حداقل یک بسته شکلات خوب مخصوص پذیرایی در خانه داشته باش.

همیشه با صبر و احتیاط از کنار اتومبیل‌های «آموزش رانندگی»  
عبور کن.

وقتی سالاد الویه درست می‌کنی، چند حبه سیر هم داخلش رنده  
کن.

هرگز به سمت خودت رنده و کنده‌کاری نکن.

یکی از اولین نقاشی‌های بچه‌ات را قاب بگیر.

به تحقیقات در زمینه بیماری دیابت، سخاوتمندانه کمک کن.

هرگز تا مطمئن نبودی خانمی باردار است، نپرس که بچه کی متولد می‌شود.

مراسمی ترتیب بده تا با دوستانت درباره مسائل کار صحبت کنید؛ شاید روز جهانی کار و کارگر مناسبت خوبی برای این امر باشد.

مقداری پول در جعبه داشبورد ماشینت برای مواقع اضطراری  
نگهدار.

وقتی در شهر خود برای بچه‌های استثنایی مراسمی برگزار  
می‌شود، داوطلب شو و در کارهایی که می‌توانی، کمکشان کن.

هرگز خود را آنقدر مشغول نکن که نتوانی با یک شخص جدید  
ملاقات کنی.

به یاد داشته باش که سخنان نفرت‌آمیز و ظالمانه عمیقاً  
می‌رنجانند و آسیب می‌زنند.

به یاد داشته باش که سخنان عاشقانه و محبت‌آمیز به سرعت  
شفا می‌دهند.

یک دفترچه یادداشت ویژه داشته باش. هر شب قبل از خواب،  
مطلب زیبایی درباره چیزهایی که آن روز دیده‌ای بنویس.

تلاش کن همیشه از زندگی برادران، خواهران و دوستان  
آگاهی داشته باشی؛ تا جایی که از دست برمی آید مراقبشان  
باش.

اگر صبح زیبایی نیست، تو با خوشرویی و لبخندهای خود آن را  
زیبا کن.

در تلفن همراه و یا گوشی‌های سیار تلفن چیزی نگو که  
نمی‌خواهی کس دیگری آن را بشنود.

به چیزهای غیرمنتظره خوشامد بگو؛ فرصت‌ها به ندرت در بسته‌بندی‌های تمیز، مرتب و قابل پیش‌بینی از راه می‌رسند.

با کسی ازدواج کن که با تو هم‌پایه و یا فقط ذره‌ای از تو بهتر باشد.

امسال از دو یا سه پارک و تفریحگاه منطقه خود دیدن کن.

به یاد داشته باش که یک دقیقه خشم تو را از شصت ثانیه شادی محروم می‌کند.

وقتی نامه‌ای به عزیزانت می‌نویسی، عکس جدیدی از خانواده‌ات را نیزضمیمه‌اش کن.

از پدربزرگ و مادربزرگ خود بخواه تا از دوران کودکی و نوجوانی والدینت خاطراتی برای تو تعریف کنند.



روزی که فرزندت متولد می‌شود یک درخت بکار.

قبل از انتقاد دربارهٔ یک کارمند جدید، اولین روزهای کاری خودت را به یاد بیاور.

از دفترچهٔ تلفن و نشانی‌های شخصی خود، یک نسخهٔ پشتیبان تهیه کن.

فرم نظرسنجی از مشتریان را به دقت تکمیل کن.

برای اینکه بچه‌هایت خوب بار بیایند، زمانی را که برای آنها  
صرف می‌کنی دو برابر کن و پولی را که برایشان خرج می‌کنی  
نصف کن.

هر وقت کسی کار خوبی برایت انجام می‌دهد یا چیز خوبی به  
تو می‌دهد، هرگز رد نکن.

هر روز کاری انجام بده که در حفظ تندرستی تو مؤثر باشد.

هنگام عبور از خیابان دست بچه‌ها را بگیر.

به بچه‌های جوان فرصتی بده تا در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی حضور داشته باشند. بصیرت آنها تو را غافلگیر خواهد کرد.

هرگاه اعضای خانواده‌ات قصد دارند چند روزی از تو دور شوند، قبل از عزیمت، حتماً بگو که چقدر دوستشان داری.

هرگز فرصت یک بار ماهیگیری با پدرت را از دست نده.

هرگز به زنی نگو که تو موهایش را قبل از اینکه کوتاه کند  
بیشتر دوست داشتی.

هرگز فرصت یک بار مسافرت با مادرت را از دست نده.

هنگام مسافرت گهگاه در کافه‌ها و رستوران‌های محلی توقف  
کن.

در هر بهار یک جفت بوته گوجه‌فرنگی بکار.

اگر تنیس یا گلف بازی می‌کنی، گاهگاهی با کسانی بازی کن  
که از تو بهتر هستند.

اول گردگیری کن و سپس با جاروی برقی تمیز کن.

به یاد داشته باش که یک آینده موفق همین حالا شروع  
می‌شود.

هر وقت با ماشین کسی سفر می‌کنی، بعضی هزینه‌های ماشین از قبیل عوارض یا پول بنزین را تقبل کن.

وقتی دوستی تو را برای صرف شام به رستورانی دعوت می‌کند، هزینه تفریحات بعد یا قبل از شام را تو تقبل کن.

از رئیس یا کارفرمایت بپرس که چه انتظاری از تو دارد.

گاهگاهی از یک فروشگاه حیوانات خانگی دیدن کن و بچه‌هایی را که مشغول تماشای حیوانات هستند، تماشا کن.

ترس‌ها و نگرانی‌های فرزندت را دست کم بگیر و کوچک  
شمار.

هر وقت فرصتی پیش آمد نوزادها، بچه گربه‌ها و بره‌ها را در  
آغوش بگیر و نوازش کن.

هر وقت فرصتی پیش آمد در سخنرانی‌ها و همایش‌های رایگان شرکت کن و نهایت استفاده را ببر حتی اگر به موضوع همایش ذره‌ای علاقه نداشته باشی.

هرگز از اعتقاد به یک رؤیا و آرزوی خود فقط به خاطر اینکه زمان زیادی طول خواهد کشید تا محقق شود، دست بردار؛ به یاد داشته باش که زمان به هر حال خواهد گذشت.



اگر جداً می‌خواهی که توضیحات و پیشنهادات مکتوبت را مورد عنایت قرار دهند، از نوشتن افزار خوب برای نوشتن آن استفاده کن.

هر وقت مردمی را در حال تشییع جنازه دیدی، ماشینت را کنار بزن و ادای احترام کن. (مگر در مواردی که این کار از لحاظ ایمنی مشکل‌ساز شود.)

دربارهٔ چند دین معروف دنیا تحقیق کن.

اولین فرد بزرگسالی باش که با بچه‌ها داخل استخر می‌پری و یا با آنها به سمت دریا می‌دوی؛ آنها به خاطر این عاشقت خواهند شد.

صدای ضبط ماشینت را آنقدر زیاد نکن که نتوانی صدای آژیر آمبولانس یا ماشین آتش‌نشانی را بشنوی.

نام سلسله‌هایی را که بر ایران حکومت کرده‌اند، به ترتیب از بر کن.

اگر با اتوبوس به جایی سفر می‌کنی یک سی‌دی از موزیک‌های  
مورد علاقهٔ رانندگان، به رانندهٔ اتوبوس هدیه کن.

وقتی بچه‌ها بعد از دعوا و مرافعه از یکدیگر عذرخواهی کردند،  
از آنها بخواه که هر کدام چیز خوشایندی دربارهٔ طرف مقابل  
بگویند.

مواظب وزن خود باش.

هرگز فراموش نکن که به همه کسانی که قبل از تو آمده‌اند  
بدهکاری.

نسبت به سلامتی کمر و ستون فقرات خود بی‌مبالات مباش؛ به  
توصیه‌هایی که می‌شود پایبند باش.

با گلایدر پرواز کن.

مواظب زبان و نحوه تکلم خود باش.

در آزمون‌های چندگزینه‌ای به یاد داشته باش که گزینه‌های حاوی کلمات «همیشه»، «همه»، «هرگز»، «هر»، «همه موارد» و «هیچ‌کدام» معمولاً نادرست هستند.

به یاد داشته باش که همه چیزها هر چقدر هم خلاقانه و ابتکاری باشند، روزی کپی خواهند شد.

حداقل یک بار در زندگی‌ات قلّه سبلان را فتح کن.

هنگام مسافرت لباس زیر و جوراب بیشتر از آنچه فکر می‌کنی  
نیاز خواهی داشت به همراه داشته باش.

متناسب با شغلی که می‌خواهی داشته باشی لباس بپوش نه  
شغلی که الان داری.

دو تا از کتاب‌های محبوب و الهام‌بخش خود را کنار تخت‌خوابت  
نگهدار.

چیزی را که نمی‌خواهی کس دیگری بخواند، هرگز ننویس.

فرزندت که خوابید، در گوشش آرام زمزمه کن: «دوستت دارم.»

هرگز آژیر اخطار آتش‌سوزی را نادیده نگیر.

پرواز با بالن را تجربه کن.

بگذار بچه‌هایت بدانند که صرف نظر از اینکه چه اتفاقی می‌افتد، تو همیشه با آنان خواهی بود.

یک پتو در صندوق عقب ماشینت در ماه‌های سرد سال برای مواقع اضطراری نگهدار.

در جشن‌ها و میهمانی‌های خانوادگی حضور داشته باش و هنگامی که اقوام می‌خواهند عکست را بگیرند، صبور باش.



اولین کسی باش که بعد از یک مشاجره و اختلاف خانوادگی  
عذرخواهی می کند.

اگر می خواهی بدانی که چه کسی پشت یک عقیده یا یک  
فعالیت است، رد پای پول را دنبال کن.

احساساتی، مشتاق، پرشور و پر حرارت باش.

فردی متعهد باش.

وقتی چیزی را بیش از دو بار قرض می‌کنی، یکی برای خودت  
خریداری کن.

وقتی خانه‌ای برای خود می‌سازی، حتماً یک تراس بزرگ نیز در  
آن تعبیه کن.

دست به کارهای نو و ابتکاری بزن؛ بکوش در هر زمینه‌ای  
مبتکر باشی.

دربارهٔ اشیاء عتیقه، فرش دستباف و هنر معاصر فردی آگاه و مطلع باش.

وقتی با کسی صحبت می‌کنی، اگر قصد داری به ساعت نگاه کنی دقت کن طرف مقابلت متوجه نشود.

به یاد داشته باش که ارزشمندترین لحظات زندگی اغلب بی‌خبر و بدون اطلاع قبلی از راه می‌رسند.

وقتی والدینی تو را به بچه‌هایشان معرفی می‌کنند، بگو: «من  
برای دیدن شما لحظه‌شماری می‌کردم زیرا پدر و مادرتان  
همیشه از شما تعریف می‌کنند و به شما می‌بالند.»

هرگز به کسی نگو که نمی‌تواند آواز بخواند.

حلقه‌ ازدواج را با صبر و حوصله و بدون شتاب خریداری کن.

به یک برنامه‌ رادیویی زنده زنگ بزن و نظر خود را بگو.

هرگز به کسی نگو که خونگرم و خوش‌مشرب نیست.

با مادرت مشاجره و جروبحث نکن.

بعد از استفاده از ماشین حساب حافظه آن را پاک کن.

در حیاط خانه‌ات دو درخت میوه بکار.

هر اسفند به جامعهٔ بشری هدیه‌ای گرانبها تقدیم کن؛ مقداری  
خون اهدا کن.

اگر در شغلت با بچه‌ها سر و کار داری، پیراهنی بپوش که  
عکس یک شخصیت کارتونی روی آن باشد.

قد روز تولد فرزندانت را یادداشت کن.

بعضی اوقات اجازه بده بچه‌هایت زیر باران بازی کنند.

به یاد داشته باش که هر سن و سالی، فرصت‌های نو و مخصوص  
به خود را دارد.

دوستان فرزندان را بشناس.

قبل از سخنرانی یا ارائه، سبک غذا بخور و یا اصلاً چیزی نخور.

موسم گلاب‌گیری از قمصر و کاشان دیدن کن.

با همسرتان و در حالی که دست همدیگر را گرفته‌اید، برای مدتی طولانی به پیاده‌روی و قدم‌زدن بپردازید.

از یک شخص بزرگتر که مورد احترام است، پیرس بزرگترین پشیمانی و افسوسش در زندگی چیست.

به باغبان‌های پارک‌ها و فضاهای عمومی بگو که چقدر زیبایی به شهر هدیه کرده‌اند و تو کار آنها را ارج می‌نهی.



تلاش کن محیط خانهات سرشار از صلح و آرامش باشد و از آن  
مراقبت کن.

با اعمال نشان بده که بهترین و ملاحظه‌کارترین دوست کره  
زمین هستی.

وقتی از خانوادهات عکس می‌گیری، گاهی این کار را در حالی  
که آنها مشغول کارهای روزمره هستند انجام بده.

اصلاً مهم نیست که چقدر از دست همسرت عصبانی و ناراحت هستی، هرگز تنها و جدا از او نخواب.

یک بادبادک در صندوق عقب ماشینت برای روزهای پرباد پاییزی نگهدار.

چیزی پیدا کن که برای شرکتت اهمیت زیادی داشته باشد و یاد بگیر که آن را از هر کس دیگری بهتر انجام دهی.

برای هر عضو خانواده‌ات یک چراغ‌قوه بخر تا در اتاق خواب و کنار تختشان نگهدارند.

هرگز با کسی به امید اینکه بعداً تغییر خواهد کرد، ازدواج نکن.

یک کرهٔ جغرافیایی خوب داشته باش.

مطلقاً نوشیدنی آبی رنگ نخور.

هرگز کسی را گیج یا خنگ خطاب نکن، حتی وقتی که قصد شوخی داری.

هنگام مسافرت همیشه یک پیراهن و شلوار اضافی، همراه خود داشته باش.

هنگام مسافرت نقشه جاده‌ها و بزرگراه‌های کشور و همچنین نقشه استان‌های مربوطه را در جعبه داشبورد ماشینت نگهدار.

بعد از دریافت اولین حقوق خود، برای پدر و مادر هدایایی  
بخر.

محتاط باش.

مثبت‌اندیش باش.

فضانوردان آدم‌های عجیبی نیستند. اگر می‌خواهی فضانورد  
شوی از همین حالا درباره‌اش تحقیق کن.

مؤدب باش.

اگر در همان شهری که مادر همسرت ساکن است زندگی می‌کنی، گاهی پنجره‌هایش را تمیز کن، باغچه‌اش را مرتب کن و یا ماشینش را بشوی.

قاب عکس ارزان قیمت نخر.

راکت تیس و بدمینتون ارزان قیمت نخر.

هرگز برای موتورسواری، از کلاه ایمنی ارزان قیمت استفاده نکن.

از رفتار اشخاص انتقاد کن نه از خود اشخاص.

از خوشی‌ها و شادی‌های اکنون به خاطر یافتن شادی و خوشبختی در آینده دست بردار.

از ساحل مورد علاقات صدف و گوش‌ماهی جمع کن.

هنگام مسافرت شماره تلفن و نشانی مقصدت را در کیف پول خود نگهداری کن و به همراه داشته باش.

صورت غذای (منو) رستوران‌های محبوب خود را جمع‌آوری کن.

ارتباطات فامیلی قطع شده را از نو برقرار و احیا کن.

قبوض رسید را نگهدار.



هرگاه سرویس بهداشتی رستورانی تمیز نبود، به مدیریت رستوران اطلاع بده.

در مسافرت‌های جاده‌ای طولانی، مطمئن شو کسی که کنار راننده نشسته، بیدار است.

یک دوربین عکاسی ارزان‌قیمت بخر؛ لازم نیست که صبر کنی تا یک جنس واقعاً عالی بخری. لحظات به سرعت می‌گذرند.

هرگز اجازه نده کسی تو را در جاده و خیابان به رقابت وادارد  
تا مجبور شوی بیشتر از سرعتی که فکر می‌کنی بی‌خطر است،  
رانندگی کنی.

ماشین خود را قبل از مسافرت به یک کارواش مهمان کن.

حداقل ماهی یک بار، بگذار کاملاً کثیف و خیس عرق شوی.

از بچ‌ها‌ت بخواه برای‌ت قبل از خواب کتاب بخواند؛ برای یک بار هم که شده، جای‌تان را عوض کنید.

همهٔ تعمیرات اتومبیل خود را (چه کوچک و چه بزرگ و سخت) به یک مکانیک ماهر مورد اعتماد بسپار.

به بچه‌ها‌یت یاد بده وقتی قرار است چیزی را تقسیم کنند، فرض کنند که بچهٔ دیگر اولین تکه را خواهد برداشت و خودشان آخرین نفر خواهند بود.

با شور و شوق تشویق کن که تیمت برنده شود نه اینکه تیم  
مقابل ببازد؛ در تشویق‌هایت با تیم مقابل کاری نداشته باش.

یک نامه تشویق‌آمیز و دلگرم‌کننده به رئیس‌جمهور بنویس،  
حتی اگر به وی رأی نداده باشی.

یک باغبان خلاق پیدا کن و همهٔ امور باغبانی و گلکاری خود را  
به او بسپار.

در جشن سالگرد ازدواجت برای بچه‌هایت هم هدیه بخر.

به یاد داشته باش که چه خوش‌شانسی و چه بدشانسی دیری  
نمی‌پاید که ناپدید می‌شوند؛

یاد بگیر داخل یک ماهیتابه نان یا کلوچه خانگی بپزی.

وقتی شخص مسنی وارد اتاق می‌شود به پا خیز.

قبل از اینکه ماهی قزل‌آلا را از رودخانه بیرون بکشی،  
دست‌هایت را مرطوب کن.

وقتی سگی را برای پیاده‌روی می‌بری، بگذار سگ مسیر را  
انتخاب کند.

دو عدد چتر ارزان‌قیمت در ماشینت داشته باش تا بتوانی آنها را  
به مردمی که زیر باران گرفتار شده‌اند بدهی.

در صف خرید فروشگاه‌ها اگر نفر پشت سرت فقط دو یا سه  
قلم جنس داشت، نوبت خود را به او تعارف کن.

قبل از اینکه همسرت خانه را به خاطر مسافرت ترک کند، یک  
یادداشت عاشقانه در چمدانش بگذار.

هرگز لباسی با این نیت نخر که اگر یک یا دو کیلوگرم وزن  
کم کنی اندازه‌ات خواهد شد.

سپاسگزار باش که خداوند همهٔ دعاهايت را مستجاب نمی‌کند.

پیروزی و شکست را با یک احساس رضایت و سپاسگزاری  
یکسان بپذیرید.

وقتی روی امور مالیاتی خود کار می‌کنی، به موسیقی مورد  
علاقه‌ات گوش بده.



هرگز سعی نکن با هدیه دادن یک حیوان دست‌آموز کسی را  
شگفت‌زده کنی.

وقتی از بچه‌های دستفروش چیزی می‌خری، مقداری بیش از  
بهای اصلی کالا به آنها بپرداز.

هیچ‌وقت تابلوهای اعلام خطر را نادیده و بی‌اهمیت نگیر.

پس از اینکه کسی از تو عذرخواهی کرد، برایش سخنرانی  
نکن؛ صحبت را زیاد طول نده.

وقتی به خانه جدید نقل مکان می‌کنی، یک بوته گل رز بکار.

از مواجهه با ناراحتی‌ها و دردهای موقتی و زودگذر برای  
نایل شدن به بهبود و پیشرفت دایمی ابایی نداشته باش.

هر روز طوری رفتار کن که انگار جشن سالگرد ازدواجت است.

وقتی از عزیزانی که دوستشان داری دور می‌شوی، از دور یک بوسه نثارشان کن.

اگر ملکی برای اجاره دادن داری، به یاد داشته باش که خالی ماندن آنجا خیلی بهتر از این است که به یک مستأجر بد اجاره بدهی.

وقتی یک دوره آموزشی را تمام کردی، با استاد دست بده و از او سپاسگزاری کن.

وقتی که برای گردش همراه گروهی به بیرون می‌روی، حتماً  
قسمتی از کارها را بر عهده بگیر.

اگر کسی را واقعاً دوست داری به او بگو. بعضی اوقات  
فرصت‌ها تکرار نمی‌شوند؛ شاید بعداً هرگز فرصتی نباشد.

هرگز کسانی را که به سختی و یا با لهجه صحبت می‌کنند،  
مسخره نکن؛ این نشانگر آن است که آنها زبان دیگری نیز  
می‌دانند و در واقع این، زبان مادری آنها نیست.

یک چاقوی کوچک خوب همراه دسته کلید خود داشته باش.

همیشه در فروشگاه‌ها با صندوقدار احوالپرسی کن.

یک پیام همدردی به دوستی که سالگرد از دست دادن عزیزی را تجربه می‌کند، بفرست و بگو که به یادش هستی.

یاد بگیر تا از پلاک ماشین‌ها تشخیص دهی مال چه شهری هستند.

وقتی نیاز داری که کاری حتماً انجام شود، از یک آدم پرمشغله  
بخواه که عهده‌دار انجام آن شود.

در شب یلدا به سه نفر از دوستانت تلفن کن و به آنان بگو که  
از داشتن چنین دوستانی واقعاً سپاسگزاری.

هرگز نفوذ و تأثیر افرادی را که اجازه داده‌ای وارد زندگی‌ات  
شوند، دست کم نگیر.

قسمت تقدیر و تشکر، مقدمه و توضیحات کتاب‌ها را بخوان.

اسم اجداد بزرگ خود را بدان و بین که آنها چه کارهایی انجام دادند.

طوری وارد یک اتاق یا یک جلسه شو مثل اینکه مالک آنجا هستی؛ با اعتماد به نفس وارد شو.

از دندان‌هایت برای باز کردن یا شکستن چیزها استفاده نکن.

یک قطعه از مبلمان و اثاثیه را تعمیر و بازسازی کن؛ فقط یک بار برای یک اثاثیه خاص.

هرگاه از دست کسی که ارزش زیادی برایت دارد عصبانی و ناراحت هستی، نامه‌ای خطاب به او بنویس و توضیح بده که چرا چنین احساسی نسبت به او داری ولی نامه را به او نده.

سالی یک بار رئیس را برای ناهار مهمان کن.



گاهگاهی در قبرستان‌های قدیمی قدم بزن و نوشته‌ سنگ قبرها  
را بخوان.

به خاطر روزی که در اختیار داری سپاسگزار باش و با تمام  
وجود از آن لذت ببر.

باید بتوانی سه یا چهار تا از مکان‌های بسیار دیدنی شهر محل  
زندگی‌ات را به خوبی توصیف و رفتن به آنجا را به دیگران  
پیشنهاد کنی.

وقتی از کسی می‌خواهی که کاری برایت انجام دهد، بگذار تا به  
روش و سبک خودش آن را انجام دهد.

به مهندسان راه آهن دست تکان بده.

بیشتر از مردم عکس بگیر تا از مناظر و ساختمان‌ها.

از شور و اشتیاق و مثبت‌اندیشی خودت در برابر منفی‌بافی و  
منفی‌گرایی دیگران محافظت کن.

هنگامی که از پارک‌های جنگلی و ملی و مناطق حفاظت شده دیدن می‌کنی، سعی کن از راهنمایی‌ها، پیشنهادات و تذکرات جنگلبانان و مسئولان آنجا نهایت استفاده را ببری.

وقتی از یک سفر طولانی برگشتی، به پدر و مادرت زنگ بزن.

اگر وقت آزاد برای یادگیری زبان نداری، در ماشینت به فایل‌های صوتی زبان گوش کن.

پارو زدن با قایق کانو را یاد بگیر.

وقتی شخصی که می‌شناسی در وضعیت شدید بی‌پولی قرار دارد، به صورت ناشناس مقداری پول برایش بفرست.

در خانه به دیگران نیز اجازه بده از کنترل تلویزیون استفاده کنند و آن را در دست خودت قبضه نکن.

وقتی چیزی را از ظرفی به ظرف دیگر می‌ریزید، آن را بالای  
ظرفشویی آشپزخانه انجام دهید.

آسپرین، آسپرین است. ارزان‌ترین مارک را خریداری کن.

از نردبان با پله‌های شل و لق بالا نرو.

در جامعه متفاوت و برجسته باش؛ در اجتماع خودی نشان بده.

به یاد داشته باش که بهترین راه برای اصلاح و پیشرفت  
بچه‌هایت این است که زندگی زناشویی خود را ارتقاء بدهی.

یک بار در زندگی‌ات از یک منظره نقاشی بکش.

هرگاه از خانه یا آپارتمان اسباب‌کشی می‌کنی، به خاطر حس  
نوستالژیک از همه جای خانه با اثاثیه چیده شده و کامل عکس  
بگیر.

زمان زیادی را با زوج‌هایی که مدام از همدیگر ایراد می‌گیرند،  
سپری نکن.

اگر ذره‌ای شک کردی که چیزی دزدی است، از خرید آن  
صرف نظر کن.

با دقت به عکس بچه‌های گمشده توجه کن.

زندگی‌نامه زنان و مردان موفق را مطالعه کن.

به یاد داشته باش که وظیفهٔ تو این نیست که به دنبال یافتن مردمی باشی که تو را دوست بدارند؛ بلکه وظیفهٔ تو این است که مردم را دوست بداری.

در روزهای تعطیل بعد از غذا دعایی برای شکرگزاری بخوان.

وقتی کسی چیزی به تو می‌دهد، هرگز نگو که: «فکر نمی‌کردم که تو آن را داشته باشی.»



به یاد داشته باش که تنها سؤال احمقانه آن سؤالی است که می‌خواستی بررسی ولی نپرسیدی. (پرسیدن عیب نیست؛ ندانستن عیب است.)

یک فیلم در مورد کمک‌های اولیه‌ی اورژانسی تهیه کن و همراه خانواده‌ات ببین.

وقتی سکه‌ای روی زمین پیدا کردی، آن را بردار و در اولین صندوق صدقاتی که دیدی بیاگذار.

هر روز از خودت سؤال کن که آیا این کاری که الان انجام می‌دهی تو را به جایگاهی که فردا می‌خواهی باشی نزدیکتر می‌کند یا نه.

انتظار نداشته باش که رفتارهای یکسان به عواقب متفاوتی منتج شوند.

وقتی مهمان برای سرزدن به خانه‌ات می‌آید، همیشه از آنها با نوشیدنی یا مقداری خوراکی پذیرایی کن.

دیوان نظامی گنجوی را به کتابخانه منزلت اضافه کن.

وقت را با افراد خوشبخت و شاد بگذران.

هر روز صبح رختخوابت را مرتب کن.

لباس‌های سفید را جداگانه بشوی.

یک بار در تابستان از میان آب‌پاش چمن‌ها بدو.

در روز تولد والدینت را برای صرف شام در بیرون مهمان کن.

هرگز به کابینت داروها، گنجه، کمدهای دیواری و یخچال دیگران سرک نکش.

یک گاو را بغل کن.

فیلم مستند «خانه» (Home) را چند بار ببین.

وقتی کسی می‌گوید که تو را دوست دارد، هرگز نگو: «نه»،  
دوستم نداری.»

وقتی با بچه‌هایت مسابقه دو می‌گذاری، اجازه بده که در آخر  
آنها برنده شوند.

وقتی در خانواده‌ات نوزادانی متولد می‌شوند، روزنامه آن روز را  
نگهداری کن. آن را در هیجدهمین سالروز تولدشان به آنها  
بده.

به یاد داشته باش که هیچ چیز مهمی به دست نیامده است مگر اینکه شخصی برای آن خود را به خطر انداخته است.

«در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم  
سرزنشها گر کند خار مگیلان غم مخور»

هنگام رانندگی هر موقع منظره زیبایی دیدی بلافاصله توقف کن، از ماشین پیاده شو و از تماشای آن چشم انداز لذت ببر؛ هرچند مدت توقف کوتاه باشد.

از اصول و ارزش‌های والای خود طرفداری کن حتی اگر در این کار تنها باشی.

از کسب‌وکارهای خانوادگی حمایت کن.

هر دو ماه یک بار، حدود سی دقیقه از وقت را در یک فروشگاه بزرگ اسباب‌بازی بگذران.

وفادار باشید، مخصوصاً نسبت به همسرتان.

با «انگیزه» و «میل شدید» هرگز مخالفت نکن؛ آن را سرکوب و خاموش نکن.

مکتوبات مربوط به کار خود را بعد از اتمام به دقت بازبینی کن تا از صحت آنها اطمینان حاصل کنی.

وقتی که عصبانی هستی، نیم ساعت پیاده روی کن. وقتی خیلی عصبانی هستی، کیسه بکس را مشت مالی کن.



وقتی می‌بینی که بچه‌هایت چیزهای جدیدی یاد می‌گیرند،  
یادداشت تشکر آمیزی به معلمشان بنویس.

در مسافرت‌ها یا مهمانی‌های خانوادگی زیاد نگران هزینه‌ها  
نباش. قرار نیست که آنجا هم به فکر اسکناس‌ها باشی؛ فقط  
لذت ببر و بدان که در آینده از خاطره آن بیشتر لذت خواهی  
برد.

رباعیات خیام را بخوان و چند رباعی را حفظ کن.

همراه خانواده‌ات تلاش کن تا راستگویی را پیشه خود سازید.

به یاد داشته باش که همه در زندگی‌شان روزگار بدی داشته‌اند.

غذا خوردن با چوب‌های چینی را یاد بگیر.

هرگز لبه‌های یک بومرنگ را تیز نکن.

اطمینان حاصل کن که شماره تلفن روی سربرگ و کارت  
ویزیتت، به اندازه کافی بزرگ و خوانا است.

هرگز عمداً کسی را شرمسار و خجالت زده نکن.

درباره تعصبات خود به دقت تحقیق کن.

وقتی کتابی را که به امانت گرفتی پس می دهی، یک کاغذ  
یادداشت جهت قدردانی داخل آن بگذار.

در غذا خوردن اعتدال را رعایت کن.

با تلاش و نشاط فراوان ورزش کن.

هر شش ماه یک بار، پیانوی خود را کوک کن.

سعی کن شبها از دستگاہهای خودپرداز دوری کنی.

با کسی ازدواج کن که عاشق موسیقی است.

فیلم «بچه‌های آسمان» مجید مجیدی را به کلکسیون فیلم‌هایت  
اضافه کن.

از تاریخ محل زندگی‌ات اطلاع داشته باش.

خانواده‌ات را حداقل یک بار برای تفریح به اسب‌سواری ببر.

از کاخ سعدآباد دیدن کن.

بدان که هر مسیر و جاده انحرافی فرصتی است برای تجربه چیزهای تازه.

وقتی افراد بزرگسال مریض هستند، چنان مواظب آنها باش گویی که بچه‌اند.

در مهمانی‌ها حواست به کالری موجود در شیرینی‌ها، تنقلات و نوشیدنی‌ها باشد. پس دور زیاده‌روی خط بکش.

به یاد داشته باش که ثروت، داشتن همه پولی که می‌خواهی،  
نیست؛ بلکه ثروت، داشتن همه پولی است که نیاز داری.

وقتی از هواپیما پیاده می‌شوی، از خلبان به خاطر پرواز بی‌خطر  
و راحت سپاسگزاری کن.

هرگز ارتباطت را با فرزندان قطع نکن؛ اصلاً مهم نیست که  
آنها چه می‌کنند و به چه کاری مشغولند.

همیشه مقدار کمی پول در بانک برای روز مبادا (مسائل پیش‌بینی نشده) داشته باش.

کتاب‌هایی در زمینهٔ راه‌اندازی کسب‌وکارهای کوچک مطالعه کن.

شوخی‌ها را دست کم نگیر. حقایق بسیاری در کالبد هر شوخی و طنزی وجود دارد. مردم بعضی حقایق را در قالب شوخی بیان می‌کنند.



فراموش نکن که نگرش تو به اندازه خود حقایق دارای اهمیت است.

در یک دوره آموزشی مکانیک خودرو شرکت کن.

پدرت را به بازی بولینگ ببر.

هرگز درباره پذیرایی یا نحوه برگزاری مراسم در یک جشن یا مناسبت خاص اعتراض و گلایه نکن.

وقتی با شخصی که تازه صاحب فرزند شده است صحبت می‌کنی، همیشه از او بخواه که عکس کودکش را نشانت بدهد.

به یاد داشته باش که شادی حقیقی از نتایج یک زندگی شرافتمندانه است.

هرگز چیزی با قسط‌های خیلی سنگین (بیش از توان خود) نخر.

هر وقت آدرسی ازت پرسیدند، وقت بگذار و با آرامش و دقت  
راهنمایی‌شان کن.

غذاهای محلی خانواده‌ات را به فرزندان آموزش بده.

با گیاهانی که کاشته‌ای حرف بزن.

یک هدف بزرگ و متعالی داشته باش و خود را برای دستیابی  
به آن متعهد کن.

هر وقت نیاز داشتی مشاوره بخواه ولی به یاد داشته باش که هیچ‌کسی در زمینه زندگی مخصوص و منحصر به فرد تو کارشناس نیست.

حتی موقع باخت هم پرستیژ خودت را حفظ کن.

هر روز چیزی بگو که بچه‌هایت را دلگرم و تشویق کند.

رؤیاهایت را آزاد کن و پیروان.

به یاد داشته باش که خلق یک زندگی زناشویی موفق مثل کار  
کشاورزی است: «تو مجبوری هر روز صبح شروع به تلاش  
کنی.»

با مثال و نمونه یاد بده.

ساده زندگی کن.

سریع فکر کن.

کوشا باش و در کارهایت پشتکار داشته باش.

منصفانه مبارزه کن.

سخاوتمندانه بخشش کن.

بلند بخند.

عمیقاً عشق بورز و صمیمانه دوست مدار.

بیشتر از گل‌هایی که می‌چینی، گل بکار.

به یاد داشته باش که همه حقایق مهم، بسیار ساده هستند.

در هنگام نیایش و راز و نیاز به یاد والدینت هم باش.

پایان