

## نکته های مفید زندگی از نویسنده معروف جکسون براون

هر وقت که برای همسرتان کارت پستال می فرستید، روی پاکت آن تمبر عاشقانه ای بزنید.

هرروز به سه نفر اظهار ادب کن  
درخانه یک حیوان نگه دار  
حداقل سالی یک بار طلوع آفتاب را تماشا کن  
سالروز تولد دیگران را به خاطر بسپار  
به پیشخدمتی که برایت صبحانه می آورد، بیشتر انعام بده  
با صمیمیت دست بده  
درچشم دیگران نگاه کن  
از عبارت « متشکرم» به وفور استفاده کن  
از عبارت « خواهش می کنم» به وفور استفاده کن  
نواختن یک ساز را یاد بگیر  
درحمام آواز بخوان  
از نقره ی مرغوب استفاده کن  
درست کردن غذاهای تند را خوب یاد بگیر  
در هر بهار گلی بکار  
یک سیستم صوتی عالی برای خودت دست وپاکن  
اول سلام باش  
کم تر از درآمدت خرج کن  
اتومبیل های ارزان قیمت سوار شو، اما بهترین خانه ای را که درتوان داری بخر  
کتاب های خوب را بخر، حتی اگر نخوانی  
خود را ودیگران را ببخش  
سه لطیفه ی مودبانه یاد بگیر  
کفش های واکس خورده به پاکن  
ازنخ دندان استفاده کن  
بی هیچ علت خاصی بگذار بهت خوش بگذرد  
هر وقت احساس کردی استحقاقش را داری، در خواست ارتقا کن  
در مبارزه ، ضربه ی اول را بزن، محکم هم بزن  
قرض هایت را زودتر پس بده  
بعضی اوقات به دیگران یاد بده  
بعضی اوقات از دیگران یاد بگیر  
هر گز خانه ی بدون بخاری نخر  
آنچه را بچه ها به حراج گذاشته اند، بخر  
یک بار درزندگی یک اتومبیل کروکی بخر  
بامردم همان گونه رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند  
فرق میان موسیقی شوپن، موتسارت و بتهون را یاد بگیر  
در روز تولدت درختی بکار  
سالی یکی دوبار خون اهدا کن  
دوستان تازه پیدا کن، اما دوستان قدیمی را عزیز بدار

راز نگه دار باش  
عکس های فوری زیاد بگیر  
هرگز شیرینی خانگی را رد نکن  
هرگز تسلیم نشو، هر روز معجزه ی تازه ای اتفاق می افتد  
بی درنگ برای دیگران یادداشت تشکر بفرست  
شادی ها را به فردا نینداز  
به معلم ها احترام بگذار  
به افراد پلیس و آتش نشان ها احترام بگذار  
به افراد نظامی احترام بگذار  
وقت را برای یاد گرفت « حقه های تجارتي » تلف نکن. در عوض خود تجارت را  
یاد بگیر  
نگذار بدخلق شوی  
بعد از مصرف ، در خمیر دندان را ببند  
سبزیجات مورد نیازت را از کشاورزانی که محصول خود را در وانت می فروشند ،  
بخر  
بدون آن که کسی به تو بگوید، زباله ها را بیرون ببر  
خودت را بیش از حد در معرض نور آفتاب قرار نده  
رای بده  
عزیزان خود را بایک هدیه ی کوچک غیر مترقبه شاد کن  
دیگران را ملامت نکن . مسئولیت های زندگی ات را خود بپذیر  
هرگز به کسی نگو که رژیم لاغری دارد  
حداکثر استفاده را از شرایط بد بکن  
همه ی لباس هایی را که ظرف سه سال گذشته نپوشیده ای، به خیریه  
بخش  
طوری زندگی کن که هر وقت فرزندان خوبی، مهربانی و بزرگواری دیدند، به یاد  
تویفتند  
وقتی در شهر نیستی ، از کسی بخواه که نامه ها و روزنامه هایت را برایت  
بگیرد . این اولین چیزهایی هستند که توجه دزدان بالقوه را جلب می کنند  
اشتباهات را بپذیر  
از شوخ طبعی ات برای خنداندن استفاده کن ، نه برای سوء استفاده  
یادت باشد که اخبار همه ی رسانه ها جهت دار است  
یک دوره ی عکاسی ببین  
وقتی در ترافیک گیر افتاده ای، اجازه بده دیگران از تو جلو بزنند  
به انجمن خانه و مدرسه کمک مالی کن  
خواستار تعالی باش  
در تنهایی سوت بزن  
شجاع باش . حتی اگر قلبا شجاع نیستی ، به آن تظاهر کن. هیچ کس  
تفاوتش را نخواهد فهمید  
بچه ها را بعد از تنبیه ، در آغوش بگیر  
یاد بگیر چیز زیبایی بادت بسازی  
همواره دستی را که به سویت دراز شده، بفشار

هرگز سالگرد ازدواجت را فراموش نکن  
آلو بخارا بخور  
دوچرخه سواری کن  
در امور خیریه با وقت و پولت سخاوتمندانه کمک کن  
سلامتی را دست کم نگیر  
اگر کسی مایل بود تورا استخدام کند، حتی اگر به آن شغل علاقه نداشتی ، با  
او مذاکره کن. تا پیشنهاد کسی را شخصا نشنیده ای ، در را به روی فرصت ها  
نبند  
به مواد مخدر نزدیک نشو و با کسانی که آن را مصرف می کنند، معاشرت نکن  
حتی اگر درآمدت خوب است، فرزندان را وادار کن کار کنند و بخشی از شهیریه  
ی کالج شان را پردازند  
ازگفتن کلمات کنایه آمیز اجتناب کن  
از صرف غذا در رستورانهای که زرق و برق زیاد دارند، اجتناب کن  
فراموش نکن که در کار و در روابط خانگی ، اعتماد مهم ترین چیز است  
هوی و هوس را فراموش کن  
هر گز کسی را به انتخاب شغل و کالت ترغیب نکن  
سیگار نکش  
آهسته برقص  
ظروف جایشی یخچال را پس از مصرف دوباره پر کن  
روزنامه های قدیمی، بطری ها و قوطی کنسروها را به مراکز بازیابی بده  
با همکلاسی های سابق دوره ی مهمانی ترتیب بده  
هرگز اجازه نده کسی تورا افتان و خیزان ببیند  
هرگز مبلغی بیش از توان باخت ات ، در بورس سرمایه گذاری نکن  
شریک زندگی ات را با دقت انتخاب کن. نود و پنج درصد خوشبختی ها و بدبختی  
ها ی زندگی ناشی از همین یک تصمیم خواهد بود  
عادت کن چنان در حق کسان خوبی کنی ، که هرگز نفهمد توبودی  
حتی اگر درآمدت خوب است، فرزندان را وادار کن کار کنند و تمام هزینه ی  
بیمه ی اتومبیل شان را پردازند  
فقط آن کتابهایی را امانت بده که از نداشتن شان ناراحت نمی شوی  
همیشه چیزی زیبا پیش رو داشته باش، حتی اگر یک شاخه گل مینا در یک  
لیوان آب باشد  
تایپ کردن را یاد بگیر  
قانون اساسی مملکت را بخوان  
به افکار بزرگ فکر کن، اما از شادی های کوچک لذت ببر  
خواندن گزارش های مالی را یاد بگیر  
هر از گاهی به فرزندان بگو که چه قدر نازنین اند و تو چه قدر به آنها اعتماد  
داری  
از کارت اعتباری برای سهولت کار استفاده کن ، نه برای ایجاد اعتبار  
روزی سی دقیقه پیاده روی کن  
در روز تولدت برای خودت یک پیغام تبریک بگذار

هنگام صرف شام با شرکا و همکارانت ، هرگز بیش از یک لیوان شراب سفارش  
نده واگر کس دیگری نمی نوشد، توهم ننوش  
فراوان لبخند بز. هزینه ای ندارد وارزشش قابل تصور نیست  
هرگز تقلب نکن  
را ندنگی با اتومبیل های دنده ای را یاد بگیر  
به عنوان تنقلات آخر شب ، میوه ی تازه بخور  
هر گز به مقدسات کسی اهانت نکن  
هرگز هنگام مجادله با افراد پلیس ، آنها را تو خطاب نکن  
شناخت گیاهان محلی ، پرنده ها ودرختان را یاد بگیر  
در آشپزخانه واتومبیلت یک کپسول آتش نشانی داشته باش  
یک سال وقت بگذار وکتاب مقدست را آیه به آیه بخوان  
در زمان حیاتت وصیتنامه بنویس  
روی در ورودی چفت وقفل کلید خور نصب کن  
هرگز شراب، چمدان وساعت گران قیمت نخر  
با شیر کاکائو مقدارزیادی مارش مالو( خمیر شیرین) بخور  
روش توان بخشی قلب وریه را یاد بگیر  
در مقابل وسوسه ی خرید قایق ، مقاومت کن  
توقف کن ونوشته های تار یخی کنار جاده ها را بخوان  
پاپیون بستن را یاد بگیر  
تعویض لاستیک را یاد بگیر  
گوش کردن یاد بگیر. فرصت ها گاه با صدای بسیار آهسته در می زنند  
به زندگی خصوصی فرزندان احترام بگذار . پیش از ورود به اتاق شان در بز  
زیر رسمی ترین لباس ها ، لباس زیر گستاخانه بپوش  
نام مردم را به خاطر بسپار  
با کمر خمیده از روی کاسه ی توالت بلند شو  
دریک تیم ورزشی غیر حرفه ای عضو شو  
نام پایتخت کشور ها را یاد بگیر  
به عنوان توریست از شهر واشنگتن دی سی دیدن کن  
ابزار ارزان قیمت نخر. ابزار کارت را از بهترین نوعش انتخاب کن  
وقتی کسی مشغول تعریف کردن حادثه ی مهمی است که برایش رخ داده، با  
تعریف قصه ی دیگری درباره ی خودت، از او پیشی نگیر و صحنه را به او واگذار  
دندان های کج وکوله را به کمک دندانپزشک صاف کن  
وقتی می خواهی دست به کاری بزنی، نگران بی پولی نباش . امکانات مالی  
محدود نعمت است، نه مصیبت. افکار خلاقانه همیشه یک جور ترغیب نمی  
شوند  
هرگز امید را از کسی سلب نکن، شاید این تنها چیزی باشد که دارد  
دندان های کدر را سفید کن  
ساعت را پنج دقیقه جلوتر تنظیم کن  
زبان انگلیسی یاد بگیر ، چندسال دیگر همه انگلیسی حرف خواهند زد  
صورتحساب هایت را به موقع پرداخت کن

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

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

زیر تخت و داخل اتومبیلت همیشه یک چراغ قوه با باتری های اضافی داشته باش

برای خودت رفیق ورزشی پیداکن

هنگام بازی با بچه ها ، بگذار آنها برنده شوند

هنگام صرف شام، تلویزیون را خاموش کن

درست کار کردن با اسلحه را یاد بگیر

در هفته از یک وعده غذا صرفنظر کن و هزینه ی تهیه ی آن را به فقیربده

موسیقی یاد بگیر

با یک وکیل ، حسابدار و یک لوله کش کار کشته دوست شو

هنگام خواندن سرودهای ملی با احترام بایست و دستت را روی قلبت بگذار

در روز ملی ات پرچم افتخارات گذشته را به اهتزاز در آور

در مقابل وسوسه ی این که روی دستگاه پیغام گیر تلفنی ، یک پیغام جالب

بگذاری مقاومت کن

وصیت نامه داشته باش و محل نگه داری آن را به وارثانت بگو

در جهت تعالی تلاش کن ، نه کمال

برای بوییدن گل های سرخ وقت صرف کن

دعا کن، اما نه برای به دست آوردن اشیاء ، بلکه برای به دست آوردن عقل

و شجاعت

سختگیر ، اما رقیق القلب باش

از کمر بند ایمنی استفاده کن

معاینات منظم پزشکی و دندانپزشکی داشته باش

میز کار و محیط کارت را مرتب نگه دار

یک مسافرت با قطار داشته باش و شب را درکوپه ی قطار بخواب

وقت شناس باش و روی وقت شناسی دیگران نیز پافشاری کن

در دفاع در مقابل انتقادی که از تو می شود، وقت تلف نکن

از افراد منفی دوری کن

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

شرافتمند باش

از این که به دیگران بگویی چطور کاری را انجام دهند، اجتناب کن. در عوض به

آنها بگو چه کاری باید انجام گیرد. خواهی دید که آنها با راه حل های خلاقانه

شان تورا شگفت زده خواهند کرد

تمیز و آراسته باش

هرگز از بدست آوردن آنچه حقیقتا می خواهی ناامید نشو. کسی که آرزوهای

بزرگ دارد، بسیار قوی تر از کسی است که فقط واقعیت ها را در دست دارد.

بیش از حد مهربان باش

یادت نرود، بالاترین نیاز عاطفی هرکس ، مورد تحسین واقع شدن است

فرزندانت را ترغیب کن بعد از سن شانزده سالگی ، کاری نیمه وقت پیدا کنند  
متنی را که باید امضا کنی با دقت بخوان. یادت باشد که معمولا امضای بزرگ  
علامت دادن وامضای کوچک علامت گرفت چیزی است  
به دیگران فرصتی دوباره بده، اما نه سه باره  
هرگز درهنگام خشم ، دست به عمل نزن  
چیزهای کم اهمیت را تشخیص بده و سپس آنها را نادیده بگیرد  
وضع و حالت خوبی داشته باش. هدفمند و با اعتماد به نفس وارد اتاق شو  
هرکجا به پیش داوردی و تبعیض برخورداردی، با آن مبارزه کن  
از هر چه داری استفاده کن و نگذار در اثر بلا استفاده ماند بیوسد  
عاشق پیشه باش  
بگذار دیگران بفهمند در چه مورد ایستادگی می کنی و در چه مورد ایستادگی  
نخواهی کرد  
پیش از یافتن شغل تازه ، از شغل استفا نکن  
هرگز از کسی که چک حقوقت را امضا می کند انتقاد نکن. اگر از کارت راضی  
نیستی ، استعفا بده  
به طرز ارضا نشدنی ای کنجکاو باش. از کلمه ی « چرا » زیاد استفاده کن  
مردم را به قدر قلب شان اندازه بگیر ، نه به قدر حساب بانکی شان  
مثل مثبت ترین و پر شورترین کسی شو که می شناسی  
یاد بگیر چکه ی لوله آب دستشویی را تعمیر کنی  
بهترین دوست همسرت باش  
نگران نباش که مبادا نتوانی بهترین چیزها را به فرزندانت بدهی. بهترین آنچه را  
میتوانی را به آنها بده  
شیر کم چرب بنوش  
همسایه ی تازه واردت را با یک بشقاب ازغذای خانگی دلخواهت\_ به همراه  
دستور طبخ آن \_ غافلگیر کن  
گوشت قرمز کم بخور  
کیفیت یک محله را از روی رفتار مردمی که در آن زندگی می کنند بسنج  
نمک کم بخور  
به همه ی سیاستمداران مشکوک باش  
داخل بارکومتر خالی یک غریبه پول بریز  
اتومبیلت را پشت ساختمان مرکز خرید پارک کن . پیاده روی ورزش خوبی است  
به کسی غبطه نخور  
نمایش های خشونت آمیز تلویزیونی را تما شا نکن و پولی هم بابت خرید چنین  
برنامه هایی نپرداز  
برای همه موجودات زنده احترام قائل باش  
اتومبیلی را که امانت گرفته ای ، با باک پر پس بده  
کاری را انتخاب کن که ارزشهای توهماهنگی داشته باشد  
به جز مواردی که مربوط به مرگ و زندگی است ، همواره خود را رهاکن و آسوده  
باش. هیچ چیز آن قدر که در ابتدا به نظر می رسد ، مهم نیست  
هرکاری از دستت بر می آید برای کارفرمایت انجام بده. این یکی از بهترین  
سرمایه گذاری های عمرت خواهد بود.

درنمایشگاه کارهای دستی شاگردان شرکت کن و همیشه یک چیزی بخر  
خود را به « خود بهسازی» دائم متعهد کن  
وقت را تلف ماتم گرفتن برای اشتباهات گذشته نکن. از آنها درس بگیر و بگذر  
اجازه نده تلفن ، مزاحم لحظات مهم شود. تلفن برای سهولت استفاده ی  
توست، نه سهولت استفاده ی تلفن کنند  
سگ خود را به مدارش آموزش فرمانبرداری ببر. هر دوتان چیزهای زیادی یاد  
خواهید گرفت  
حال و هوای بچگی را رها نکن  
مواظب سرعتت باش  
وقتی از تو تعریف می کنند، یک « متشکرم» صمیمانه بهترین پاسخ است  
بازنده ی خوبی باش  
هرگز در آسانسور راجع به موضوعات کاری صحبت نکن. زیرا هرگز نمی دانی  
چه کسی به حرفهایتان گوش میکند  
وقتی با کسی که نمی شناسی قرار ملاقات دار، برنامه ی طولانی تدارک نبین  
. صرف یک ناهار تکافو می کند. زیرا اگر اوضاع بروفق مراد نبود، هر دوتان فقط یک  
ساعت ازدست خواهید داد  
هرگز در هنگام گرسنگی به خرید مواد غذایی نرو. اضافه بر احتیاج خرید  
خواهی کرد  
چیزهای کم ارزش را مهم نکن  
کم تر در قید این باش که چه کسی حق دارد. بیشتر در قید این باش که چه  
چیزی حق است  
برنده ی خوبی باش  
از دیگران در خلوت انتقاد کن  
از دیگران در جمع تعریف و تمجید کن  
پیش از آن که مسئولیت نگره داری رازی را برعهده ی دوستی بگذاری، دوباره  
فکر کن  
هرگز به کسی نگو خسته یا افسرده به نظر می رسد  
پابند ادب و نزاکت باش  
درخصوص ازدواج، مسائل مالی و مدل موی سرکسی اظهار نظر نکن  
وقتی کسی تورد ابخل می کند، اجازه بده خودش هم رهایت کند تو پیشدستی  
نکن  
هرگز بابت کاری که تمام نشده ، نپرداز  
دوستان خوب را نگره دار  
هر روز روزنامه بخر  
به عهده ت وفا کن  
از رفتن به کلیسایی که تورا به یاد خدا نمی اندازد، خود داری کن  
به فرزندان ارزش پول و اهمیت پس انداز را یاد بده  
باخت در یک نبرد را به قصد برد در یک جنگ بزرگ بپذیر  
هر کریسمس فیلمی ببین که تو را یاد زیبایی های زندگی بیاندازد  
خوبی های دیگران را ببین  
سرویس دهی بی توجه و گستاخانه را با پرداخت انعام معمولی تشویق نکن

در اولین نظر فریب نخور  
هیچ فرصتی را برای قدر دانی از یک کارمند خوب از دست نده  
به سنت ها احترام بگذار  
درقرض دادن پول به دوستان احتیاط کن. مبادا هر دو را از دست بدهی  
روزی هشت لیوان آب بنوش  
هرگز گره ای را که می شود باز کرد، نبر  
یک ظرف غذای پرندگان بخر و آن را جایی قرار بده که از پنجره ی آشپزخانه ببینی  
برای وقت دیگران احترام قائل شو. هر وقت دیدی بیش از ده دقیقه سرقرار دیر  
خواهی کرد، تلفن خواهی کرد  
ازوالدینت بخواه خاطرات شان را درباره ی نحوه ی ملاقات شان با یکدیگر و اولین  
سال ازدواج شان ، روی نوار ضبط صوت برایت پر کنند  
به شاگردان داخل اتوبوس مدرسه دست تکان بده  
کسانی را استخدام کن که از خودت زیرک تر باشند  
ابراز شادمانی را یاد بگیر، حتی اگر قلبا شاد نباشی  
اشتیاق داشتن را یاد بگیر ، حتی اگر قلبا مشتاق نباشی  
از کسانی که دوست داری ، خوب مواظبت کن  
فروتن باش. پیش از آن که تو به دنیا بیایی، خیلی کارها انجام شده بود  
بگذار همه چیز ساده باشد  
هنگام عبور از خیابان، از محل های غیر مجاز عبور نکن  
از پمپ بنزین محله ات بنزین بخر، حتی اگر قیمتش گران تر از جای دیگر باشد.  
زمستان بعد، وقتی سرمای هوا به شش درجه زیر صفر رسید واتومبیلت روشن  
نشود، از این که تو را می شناسد خوشحال خواهی شد  
در کارها هرگز نظر یک وکیل یا حسابدار را نپرس . آنها طوری تعلیم دیده اند که  
به دنبال مشکل بگردند، نه راه حل  
از طرح دعوا در دادگاه ، مثل طاعون پرهیز  
وقتی کسی را برای اولین بار ملاقات می کنی، از او نپرس از چه راه امرار معاش  
می کند. از مصاحبتش لذت ببر بی آنکه به او برچسبی بچسبانی  
هر روز با به کار بردن کلمات خوب ، نوازش کردن وملاحظه کاری درباره ی آنها ،  
به خانواده ات نشان بده که چقدر دوستشان داری  
غیبت نکن  
چه وسیع ات برسد وچه نرسد، خانواده را به سفر تعطیلات ببر. خاطراتش قیمت  
ندارد  
درباره ی میزان دستمزد بحث نکن  
غر زن  
قمار نکن  
از کسی که چیزی برای از دست ندارد ، بترس  
به پشت دراز بکش وبه ستاره ها نگاه کن  
اتومبیل روشن را به حال خود رها نکن  
نق زن  
سرکارت زود حاضر شو وتا بعد از ساعت پایان کار ، بمان



هنگام مواجهه با کار سخت ، طوری عمل کن که انگار شکست غیرممکن است. اگر به دنبال صید نهنگ هستی ، سس مخصوص طبخ ماهی را همراه ببر ستون مربوط به تحسین وتمجید از کسانی را که می شناسی، از جراید ببر و همراه یک یادداشت تبریک برای شان پست کن هر چیز را در شرایطی بهتر از زمانی که یافتی اش ، رها کن یادت باشد که موفقیت یک شبه ، معمولا پانزده سال طول می کشد هر سه ماه یک بار فیلتر هوای موتور اتومبیلت را تعویض کن مشتری دکان های محله ات باش، حتی اگر کمی گران تر بفروشند باک بنزینت را پیش از آن که به کمتر از یک چهارم برسد، پرکن توقع نداشته باش پول برایت خوشبختی بیاورد هرگز برای جلب توجه کسی بشکن نزن ، مودبانه نیست شرایط هر قدر هم وخیم باشد، خونسردی ات را حفظ کن هنگام پرداخت های نقدی، در خواست تخفیف کن یک خیاط خوب برای خودت پیدا کن در ملا عام از خلال دندان استفاده نکن هر گز توان خودت را در تغییر دادن خویش ، دست کم نگیر هرگز توان خودت را در تغییر دادن دیگران ، دست بالا نگیر همدلی کن. سعی کن از دریچه ی چشم دیگران به چیزها نگاه کنی اگر وعده ی بزرگ می دهی، آن را همان طور تحویل بده خود را ملزم به صرفه جویی کن. این کار برای موفقیت امری اساسی است تناسب اندامت را به دست آور و حفظ کن برای اثبات مردانگی ، راهی به جز شلیک کردن به حیوانات و پرندگان بی دفاع پیداکن یادت باشد تا چک از بانک نقد نشده ، معامله انجام نشده است انتظاراتت را بالا نگه دار هزینه های جانبی را پایین نگه دار خودت را به راحتی زیردست و پا نینداز . یاد بگیر که کوتاه و مودبانه «نه» بگویی پل های پشت سرت را خراب نکن. متعجب خواهی شد اگر بدانی که بارها ناچار خواهی بود از همان رودخانه عبور کنی یادت باشد که یک ازدواج موفق به دو چیز بستگی دارد: (1) زوج مناسب یافتن و (2) زوج مناسب بودن درد و استیصال را همچون جزئی از زندگی بپذیر مشکلات را همچون فرصت هایی برای رشد و احاطه بر خود ببین وقتی کسی از تو می خواهد که با او صادق باشی، حرف هایش را باور نکن از زندگی توقع بی طرفی نداشته باش در سامان دهی وقت خیره باش در اتومبیلت را قفل کن، حتی اگر جلوی خانه ی خودت باشد هرگز تا ظرف های کثیف را نشسته ای ، به رختخواب نرو کار کردن با اره دستی و چکش را یاد بگیر موفقیت خود را به نسبت آرامش ، سلامت و عشقی که احساس می کنی بسنج

بعد از ظهر روز تعطیل ، چرتی بزن  
وقتی برای صرف غذا به خانه ی کسی دعوت شده ای ، حتما از غذا تعریف کن  
اگر شب را در خانه ی کسی ماندی ، صبح حتما رختخواب را مرتب کن  
پنج درصد از درآمدت را صرف امور خیریه کن  
انگشترت را در دستشویی جانگذار  
وقتت را باورق بازی تلف نکن  
هرگز قدرت بخشش را دست کم نگیر  
هرگز قدرت محبت را دست کم نگیر  
هر وقت وسوسه شدی از والدین، همسر ، یا فرزندان عیبجویی کنی، زبانت  
را گاز بگیر  
بیان مشکلات دیگران را خسته نکن. اگر از تو پرسیدند حالت چه طور است،  
بگو: « خیلی خوبم، بهتر از این نمی شو» و اگر پرسیدند کسب و کار چه طور  
است، بگو: « عالی است، روز به روز هم بهتر میشود»  
ابراز مخالفت توام با خوشرویی را یاد بگیر  
مردم دار باش. هرگز کسی را عمدا از خود نرنجان  
پیش از قضاوت ، حرف های هر دوطرف را گوش کن  
از حسادت پرهیز که منشا بسیاری از فلاکت ها همین حسادت است  
با همه کس مودب باش

به مادرانی که همراه فرزندان شان از خط عابر پیاده می گذرند، دست تکان بده  
نگو وقت نداری. تو دقیقا همان تعداد ساعت در روز در اختیار داری که پاستور،  
میکل آنز، لئو ناردو داوینچی، توماس جفرسون و آلبرت اینشتین در اختیار داشتند  
وقتی برای انجام همه ی کارها وقت کافی نداری، به اولویت ها پرداز  
عمل کردن به یک ایده ی خوب را به تعویق نینداز. دیگران هم به این فرصت ها  
فکر کرده اند. اما موفقیت سراغ کسی می آید که پیش از دیگران دست به عمل  
بزند

جسور و شجاع باش. وقتی به گذشته نگاه کنی، از آن چیزها که « نکرده ای»  
بیشتر از آن چیزها که « کرده ای » متاسف خواهی شد  
.به یاد داشته باش، برنده ها کاری را انجام می دهند که بازنده ها دل شان  
نمی خواهد انجام دهند

صبح اول وقت که سر کار حاضر می شوی، بگذار اولین حرفی که به زبان می  
آوری روز همه را روشن کند  
به دنبال فرصت باش، نه امنیت . جای قایق در بندرگاه امن است، اما به مرور  
زمان کف اش خواهد پوشید  
به جای استفاده از عبارت « اگر.....شده بود»، عبارت « دفعه ی دیگر» را به کار  
ببر

شعله ی دوستی های قدیمی را افروخته نگه دار  
هنگام مسافرت، درکیف بغلت کارتی بگذار که روی آن نام ، شماره تلفن منزل ،  
شماره تلفن یک دوست یا خویشاوند نزدیک، اطلاعات پزشکی ضروری درباره ی  
خودت و شماره تلفن هتل یا محلی که در آن اقامت خواهی کرد، نوشته شده  
باشد

مراقب کسانی باش که ادعا می کنند بسیار صادقند

زندگی ات را همچون یک شگفتی بزی، نه یک توجیه  
به جای استفاده از کلمه ی « مشکل » ، کلمه ی « فرصت » را به کار ببر  
هر قدر می توانی از شانس ات کار بکش  
دفعه ی بعد که خواستی حیوانی در خانه نگه داری، آن را از انجمن حمایت  
حیوانات بگیر

کتاب مورد علاقه ات را از نو بخوان  
طوری زندگی کن که بتوانند روی سنگ قبرت بنویسند: « متاسف  
هرگز درمیانه ی دعوا با همسرت ، اتاق را ترک نکن  
فکر نکن قیمت بالاتر، همواره نشانه ی کیفیت بهتر است  
فریب نخور. اگر چیزی ظاهرا بهتر از آن است که حقیقت داشته باشد ، احتمالا  
حقیقت دارد

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

درخصوص اثاثیه ی منزل ولباس، اگر خیال داری پنج سال یا بیشتر از آنها  
استفاده کنی، بهترین جنسی را بخر که وسع ات می رسد  
با خرید نوشابه های غیر الکلی وبستنی مشتری فروشگاه بزرگ محله ات شو  
هیچ فرصتی را برای ابراز محبت از دست نده  
در خانه ات دستگاه افشای حریق نصب کن

همه ی خوراکی هایی را که ویزیتور سوپر مارکت ارائه می کند، امتحان کن  
یک فرهنگ لغت خوب برای خودت داشته باش

یک فرهنگ واژه های هم معنا و مترادف برای خودت داشته باش  
هنگام خرید خانه به سه نکته ی بسیار مهم توجه کن: محل ، محل ، محل  
اوراق بهادارت را دریک صندوق بانکی نگه داری کن

محض تفریح، دریک شهر کوچک در جشن روز ملی شرکت کن  
به سراغ عکس های قدیمی ات برو. ده تایی آنها را انتخاب کن و به کابینت  
آشپزخانه ات بچسبان . هر ده روز یک بار هم عوض شان کن  
در توضیح به هم خوردن یک رابطه ی عاشقانه، به سادگی بگو: « تقصیر من  
بود

خود را با معیار های خودت بسنج ، نه با معیار های دیگران  
هنگامی که دیگران به تو نیاز دارند، در دسترس باش

قاطع باش ، حتی اگر گاهی اشتباه کنی  
بگذار نمایندگان در مجلس بدانند تو چه فکر می کنی. شماره تلفن شان را  
بگیر وتلفنچی تو را به قسمت درست ارتباط خواهد داد  
نگذار کسی تورا بابحث ، از دستیابی به ایده ای که به نظرت بزرگ است،  
منصرف کند

سخت بکوش تا در فرزندان خویشتن بینی خوبی نسبت به خودشان به وجود  
بیاوری. این مهمترین کاری است که می توانی در جهت موفقیت آتی انجام  
دهی

هرگز آخرین قطعه ی شیرینی را نخور  
بدان که چه وقت لازم است سکوت کنی  
بدان که چه وقت لازم است حرف بزنی

هر از گاهی آماده ی باختن باش  
هر روز به دنبال راهکار جزئی تازه ای برای بهبود بخشیدن به اوضاع کاری ات باش  
به خاطر داشته باش که هیچ کس چیزی را به تنهایی به دست نمی آورد. قلبی سپاسگزار داشته باش و در قدر دانی از کسانی که به تو کمک کرده اند، تعجیل کن  
چیزها را به روش قدیم صاحب شو: برای بدست آوردن شان پس انداز کن و قیمت شان را نقد بپرداز  
با دستت سیفون توالت را نکش ، برای این کار از آرنجت استفاده کن کتاب « رهبری یک هنر است»، نوشته مکس دی پیری را بخوان  
با کسانی معامله کن که با تو معامله می کنند  
بهترین کالاها و خدماتت را به مشتریان عرضه کن  
فقط محض آن که بدانی چه مزه ای دارد ، ظرف بیست و چهار ساعت از هیچ کس و هیچ چیز انتقاد نکن  
گروه ها را فراموش کن. ایده های تازه و بکری که جهان را تغییر داده، همواره حاصل کار انفرادی یک شخص بوده است  
هر روز به دنبال راهکار جزئی تازه ای برای بهبود بخشیدن به ازدواجت باش  
مسئولیت رفتارهایت را خود به عهده بگیر. نگذار دیگری این کار را برایت انجام دهد  
یک شب در هفته را تنها به خود و همسرت اختصاص بده  
همیشه یک کابل باتری در اتومبیل داشته باش  
هنگام نوشتن، جابرای اصلاح بگذار  
به جزئیات توجه کن  
از فرزندان نزدیکان تعریف کن و بگذار خودشان هم بشنوند  
مبتکر باش  
قابل اعتماد باش  
حتی کم ترین پیشرفت ها را تحسین کن  
هرگز به کسی که دوست داری ، هدیه ای نده که به یادش بیندازد در زمینه ی خاصی نیاز به بهبود دارد  
این را بفهم که مالکیت، قدرت، یا شهرت خوشبختی نمی آورد. بلکه رابطه با کسانی که دوست داری و برایت محترم اند، خوشبختی می آورد  
از کفش، کمربند و کراوات گران قیمت استفاده کن. اما نوع گرانیقیمت آنها را از حراجی بخر  
نوازندگان سیار خیابانی یک گنج اند. یک لحظه توقف کن و به سازشان گوش کن. آن وقت هدیه ی کوچکی به آنها بده  
هروقت برای انتخاب رنگ دیوار مردد بودی، از رنگ سفید کهنه نما استفاده کن  
همیشه در کیفیت پولت چند عدد تمبر پستی داشته باش. هرآن ممکن است یک کارت زیبا جهت فرستادن برای یک دوست یا محبوبیت پیدا کنی  
هنگام مسواک زدن، شیرآب را ببند  
در ازای کار یکسان، اجرت یکسان بپرداز  
سهم خودت را منصفانه بپرداز

کار کردن با کامپیوتر را یاد بگیر  
هنگام مواجهه با یک بیماری جدی، حداقل نظر سه پزشک را جویا شو  
آزاده ، انعطاف پذیر وکنجکاو بمان  
هرگز کیک میوه ای به کسی هدیه نکن  
بر علیه اشغال ریختن در معابر عمومی مبارزه کن  
توجه ات به بهتر انجام دادن کارها باشد، نه بزرگ تر انجام دادن آنها  
جلسه را صرف نظر از تعداد غایبین ، سروقت شروع کن  
از رفتن به کلپ های شبانه خودداری کن  
هرگز درست کردن هات داگ یا هر نوع سوسیس را تماشانکن  
هر روز به موسیقی دلخواهت گوش کن  
دریک شنبه شب از تئاتر بزرگ شهرت دیدن کن  
هنگام شرکت در جلسات، در ردیف جلو بنشین  
هیزم ات را خودت بشکن  
هر از گاهی راهت را کج کن واز مسیرهای خوش منظره عبورکن  
صورتحساب بیمارستان را به دقت بخوان. آمار داده اند که 89 % آنها حاوی  
اشتباهاتی به نفع بیمارستان هستند  
تعداد زیادی کارت والتین بفرست . روی آنها امضا کن: « از طرف کسی که فکر  
می کند تو فوق العاده هستی»  
مرعوب پزشکان وپرستاران نشو. حتی وقتی در بیمارستان هستی، هنوز بدنت  
متعلق به توست  
به نمایشگاه های کار جوانان برو وازآن دیدن کن. ایمانت نسبت به نسل جوان  
تقویت خواهدشد  
هرگز یک بچه گربه ی تنها نگه ندار. دویچه گربه بامزه تراست، دردسرش هم  
بیشتر نیست  
اگر تو وهمسرت با هم دعوا داشتید، صرفنظر از این که حق با چه کسی بوده،  
عذر خواهی کن. بگو « متاسفم که تورا ناراحت کردم. می شودمرا ببخشی؟»  
اینها کلمات شفابخش جادویی هستند  
موفقیت هایت را به رخ نکش ، اما بابت شان عذر خواهی هم نکن  
اگر درخصوص خدمات، غذا، یا محصولات ، سرویس دهی بد بود، توجه فرد  
مسئول را به آن جلب کن. مدیران خوب خوشحال می شوند در جریان قرار  
بگیرند  
اولویت هایت را مشخص کن. هیچ کس دربستر مرگ نگفته است: « آخ که اگر  
بیشتر در دفتر کارم مانده بودم.....»  
تعلل نکن. کاری را که باید، در زمان لازم انجام بده  
برای فرزندان کتاب بخوان  
برای فرزندان آواز بخوان  
به حرف های فرزندان گوش کن  
مراقب شهرت ات باش . این با ارزش ترین دارایی توست  
مشتاق موفقیت دیگران باش  
هنگام رانندگی درباران، با نور بالاحرکت کن  
هرگز در نزدیکی محل پارک اتومبیلت پیک نیک نکن

به سینما که می روی تنقلاتی بخور که جویدنش بی صدا باشد  
هرگز دلت به حالت خودت نسوزد . هر وقت این احساس به تو دست داد، برای  
کسی که به اندازه ی تو خوشبخت نیست ، کاری انجام بده  
وقتی از تو تعریف می کنند، آن را بادیگران سهیم شو  
دوستی پیدا کن که یک کامیون یا وانت داشته باشد  
بیش از آنچه از تو انتظار می رود، عمل کن  
اجازه نده احساسات بر تو غلبه کند  
پزشکی به سن و سال خودت انتخاب کن، تاهر دو باهم پیر شوید  
درمواقع اضطراری از سودای گاز دار برای پاک کردن لکه ها استفاده کن  
نگرش ات را اصلاح کن، تا عملکردت اصلاح شود  
وقتی می گویند: « به قدر کافی خوب هست که.....» ، باور کن به قدر کافی  
خوب باشد

کارت مخصوص اهدای عضو پس از مرگ را امضا کن وهمیشه همراه داشته  
باش  
فهرستی تهیه کن از بیست و پنج کاری که دلت می خواهد پیش از مرگ انجام  
دهی. فهرست را درکیف بغلت بگذار و اغلب به آن رجوع کن  
درخصوص سه دین دگر، به غیرازدین خودت اطلاعاتی کسب کن  
وقتی به تلفن جواب می دهی ، در لحن صدایت محبت وانرژی داشته باش  
اتومبیلی بخر که ایربگ داشته باشد  
صدای خنده ی والدینت را روی نوار ضبط کن  
تک تک کسانی که می شناسی چیزی می دانند که تو نمی دانی. از آنها یاد  
بگیر

هنگام ملاقات با کسی که نمی شناسی ، به سوپش دست دراز کن و خود را  
معرفی کن. حتی اگر قبلا او را دیده باشی، هرگز فرض را براین قرار نده که باید  
تو را به خاطر بیاورد  
صرفنظر از توصیه های کتابچه ی راهنما، هر سه هزار کیلومتر، روغن وفیلتر  
روغن اتومبیلت را تعویض کن  
هرگز قدرت گفته یا عمل محبت آمیز را دست کم نگیر  
فراوان بخند. شوخ طبعی درمان تقریبا همه ی دردهای زندگی است  
به خاطر بدبودن غذا ، از انعام پیشخدمت کم نکن. اوغذا را نپخته است  
تمرین خانوادگی اطفای حریق ترتیب بده . مطمئن شو که همه بدانند هنگام  
آتش سوزی چه باید بکنند

کار را همان دفعه ی اول انجام بده  
از گفتن « نمی دانم» نترس  
از گفتن « اشتباه کردم» نترس  
از گفتن « به کمک احتیاج دارم» نترس  
از گفتن « متاسفم» نترس  
هرگز صداقت خود را به مصالحه نگذار  
در مسابقات ورزشی ، بازی ها وکنسرت های فرزندان حاضر شو  
برای کسانی که دوست داری گل بفرست، دلپش را بعدا پیدا کن  
شنبه ها یک روزنامه ی معتبر را بخوان تادر جریان اخبار باشی

برای همه ی کسانی که از دست رنج خود ارتزاق می کنند\_ هر قدرهم کارشان پیش پا افتاده باشد\_ احترام قائل باش همیشه یک دفتر یادداشت ومداد کنار دستت داشته باش. ایده های میلیون دلاری گاهی در ساعت سه صبح به ذهن آدم خطور میکند اگر شغل دلخواهی پیدا کردی، صرفنظر از میزان حقوقش آنرا بپذیر. اگر از خودت لیاقت نشان بدهی، به زودی حقوقت نشان دهنده ی ارزشی خواهد شد که برای شرکت داری از زمان یا کلمات با بی توجهی استفاده نکن. هیچ کدام قابل بازگشت نیستند در جستجوی فرصت هایی باش که باعث شود دیگران خود را مهم احساس کنند

هنگام مصاحبه با مطبوعات، یادت باشد که همواره آنها حرف آخر را میزنند اگر بچه ای زمین بخورد وزانو یا آرنجش زخم شود، به هر حال توجه نشان بده. بعد وقت بگذار و جای زخمش را ببوس تا خوب شود»

خود را به روی ایده های تازه بگشا ارزش هر لحظه را ، با فکر کردن به لحظه ی بعد از دست نده به کارت نظم بده. اگر نمی توانی، دراین زمینه کتابی بخوان برای خودت اهداف کوتاه مدت واهداف دراز مدت تعیین کن پیش از مسافرت خارج ، درباره ی مکان هایی که خواهی رفت مطالعه کن، یا بهتر از آن ، درباره ی آنها فیلمی ببین مانع خود نشان دادن دیگران نشو از خوردن شیره ی درخت افرا غافل نشو حرف کسی را قطع نکن

پیش از عازم شدن به سمت فرودگاه، به آژانس هوایی مربوطه تلفن کن و مطمئن شو که پرواز سروقت خواهد بود هنگامی که می خواهی ورود یک تازه وارد را به دفتر کارت خوشامد بگویی، ازجا برخیز

هنگام گرفتن یک تصمیم مهم عجله نکن. برای دیگران قابل درک خواهد بود اگر بگویی: « کمی وقت میخوایم تا درباره اش بیشتر فکر کنم. آیا امکان دارد فردا به شما اطلاع دهم؟»

همیشه آماده باش . برای تاثیر گذاری در نظر اول ، هرگز شانس دوباره نخواهی یافت از دیگران توقع نداشته باش که به توصیه ات گوش کنند و عملکرد خودت را نادیده بگیرند عادت کن هنگام ورود به منزل کیف پول و سوئیچ اتومبیلت را در جای ثابتی بگذاری

پیش از خوردن هر وعده ی غذا ، خدا را شکرکن اصرار نداشته باش زندگی یک نفر دیگر را تو اداره کنی وجه عوارض جاده را برای اتومبیلت پشت سرت بپرداز و با این کار روز یک نفر را با شادی شروع کن بچه ها را به باغ وحش ببر

مراقب مشکلات بزرگ باش. آنها گاه در لباس « فرصت های بزرگ» خود را نشان می دهند

تا آخر خط برو. وقتی کاری را قبول می کنی ، تمامش کن  
یک تردستی باورق یاد بگیر

از صرف غذا در رستوران های سیار اجتناب کن  
تاوان بی اعتمادی مردم را پرداز

هرگز درسرکار اعتراف نکن که خسته، عصبانی یا کسل هستی

تصمیم بگیر صبح ها نیم ساعت زودتر بیدار شوی واین کار را یک سال ادامه  
ده. با این کار هفتاد ونیم روز به ساعات دنیای بیداری ات اضافه خواهی کرد

اگر دعوتنامه ای دریافت کردی که درخواست پاسخ داشت، فوراً به آن پاسخ  
ده . اگر شماره تلفنی ضمیمه بود، به آن تلفن کن، وگرنه یادداشتی ارسال کن

یک پتوی عایق دار دور کیسه ی آب جوشت بپیچ تا حرارتش هدر نرود  
بالاستیک صاف رانندگی نکن

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

یک اشتباه دا دوبار تکرار نکن

هر گز چیزی را که نیاز نداری ، به صرف حراج بودنش نخر

هرگز با کسانی که بسیار ثروتمند تر یا بسیار فقیرتر از تو هستند، ازپول حرف  
نزن

هرگز اتومبیلی به رنگ بپ نخر

ده درصد درآمدت را پس انداز کن

هنگام دریافت ضربه، سرت را افراشته نگه ندار. خم شو ودرنوسان باش

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

فرزندانت را به خاطر آنچه هستند عزیز بدار، نه به خاطر آنچه تو می خواهی  
باشند

هنگام مذاکره برسر حقوق ، ببین چه مقدار می خواهی، ده درصد بیشتر بگو  
همواره چندین راه حل پیش رونگه دار

پس از سخت کوشی برای به دست آوردن چیزی که می خواستی ، وقت بگذار  
وآزان لذت ببر

هیچ فرصتی را برای تحسین وقدردانی از دست نده

در بند کیفیت باش

جلو دار باش: یادت باشد که سگ جلودار سورتبه تنها سگی است که برچشم  
انداز پیش رو احاطه دارد

هر قدرت کلمات را درالتیام وآشتی دادن را بطه ها دست کم نگیر

با عشق ازدواج کن

قهرمان کسی باش

ذهن تو در هر لحظه قادر است تنها یک فکر را درخود جاهدهد. کاری کن که آن

فکر مثبت وسازنده باشد

قدر نعمت هایت را بدان