

نکات آموزنده این کتاب به شما کمک می کند زندگی حرفه ای و بهتری داشته باشید



# 505

**نکته کاربردی و آموزنده برای زندگی بهتر**

گردآوری و تنظیم کننده: رضا فریدون نژاد

WWW.DZBOOK.IR

## کتاب الکترونیکی شماره ( ۳۵ ) از مجموعه دانش و زندگی

عنوان : پانصد و پنج نکته کاربردی و آموزنده برای زندگی بهتر!

موضوع : نکته های کوچک و آموزنده برای زندگی شیرین و بهتر ، کتابی آموزنده و کاربردی

پدیدآورنده : رضا فریدون نژاد

ناشر اصلی : وب سایت مجموعه دانش و زندگی ( www.dzbook.ir )

سال انتشار : ۱۳۹۶

تعداد صفحات : ۱۰۵ صفحه

قیمت : رایگان ( این کتاب غیر قابل فروش می باشد )

## ارتباط با مجموعه دانش و زندگی

www.Dzbook.ir

وب سایت

Info@dzbook.ir

ایمیل

Telegram.me/dzbook

کانال تلگرام

Facebook.com/dzbook.ir

صفحه فیسبوک

توزیع این کتاب برای تمامی سایتها و وبلاگها با ذکر منبع و انتشار رایگان بلامانع می باشد!

شما نمیتوانید محتوای این کتاب را تغییر دهید!

شما نمیتوانید این کتاب را بفروشید!



سلام دوست من ...

در زندگی روزمره همه ما از هر لحاظ نکات کاربردی و آموزنده ای وجود دارد که شاید کوچک به نظر بیاید ولی مطمئن باشید رعایت همین نکات کوچک می تواند به وقتش تغییرات و نتایج بزرگی برای ما به همراه داشته باشد.

مثلاً؛ پیشقدم شدن در سلام کردن، بیشتر محبت کردن به دیگران، داشتن جعبه ابزار کوچک در ماشین و ... نکات ریزی هستند که انجام آنها نتایج بزرگی در پی دارد. این کتاب برگزیده ای از نکات کوچک ولی آموزنده و کاربردی برای جنبه های مختلف زندگی می باشد که قطعاً برایتان سودمند خواهد بود. نکته های این کتاب منطبق با فرهنگ و آداب کشور عزیزمان می باشد.



۱

ابراز شادمانی را یاد بگیر، حتی اگر قلباً شاد نباشی

۲

ابزار ارزان قیمت نخر

۳

اتومبیلی که امانت گرفتی، با باک پر تحویل بده

۴

مدتی اتوموبیل ارزان قیمت سوار شو، اما بهترین خانه  
ای را که می توانی بخر

۵

اجازه نده که کسی با بحث، تو را از دنبال کردن ایده هایی که به نظرت محشر است، منصرف کند

۶

اجازه نده کسی تو را افتان و خیزان ببیند

۷

از افراد چند شخصیتی و متملق فاصله بگیرد

۸

از پزشکان و پرستاران نترس. حتی وقتی در بیمارستان هستی، هنوز بدنت متعلق به تو است

۹

از افرادی که حس خوبی به تو نمی دهند فاصله بگیر

۱۰

از دیگران توقع نداشته باش که به نصیحتت گوش بدهند

۱۱

از آزار رساندن و مرافعه و بحث پرهیز کن

۱۲

از بدگویی نفستان خلاص شوید. گاهی نفستان می خواهد شما را از مردم جدا کند؛ به او این اجازه را ندهید.

۱۳

از تجربه‌هایی که کسب کردید چیزی یاد بگیرید

۱۴

از تعلقات و هر چیزی که ما را غمگین می کند، رها شوید

۱۵

از کشاورزانی که بر روی ماشین خود با دست تبلیغات می کنند سبزیجات بخر

۱۶

از جملات و کلمات طعنه آمیز استفاده نکن

۱۷

از جمله "خواهش می کنم" زیاد استفاده کن این نشانه قدرت توست

۱۸

از دیگران در حضور جمع تعریف و تمجید کن

۱۹

برای فعال نگه داشتن ذهنتان انواع جدول یا معما حل کنید.

۲۰

از شر هر آنچه سودمند، زیبا و شادی بخش نیست، خلاص شوید.

۲۲

از دیگران بُت نسازید

۲۱

از حق انسانی خود دفاع کنید

۲۴

از زندگی انتظار نداشته باش که همیشه خوب باشد

۲۳

از دیگران در خلوت انتقاد کن

۲۵

اگر کار مناسبی پیدا کردی بدون توجه به دستمزد، آن را بپذیر. اگر خود را نشان دهی، به زودی حقوقت، منعکس کننده ارزش تو برای شرکت خواهد بود



۲۷

از شوخ طبعی برای خندانند استفاده کن نه برای  
سوء استفاده

۲۶

از شرایط بد حداکثر استفاده را بکن

۲۹

از کسانی که دوستشان داری به خوبی مراقبت کن

۲۸

از کالای نقره استفاده کن

۳۰

اگر دعوت نامه ای دریافت کردی که خواستار پاسخ بود، سریع به آن جواب بده. اگر شماره تلفن داشت، زنگ بزن.  
در غیر این صورت یادداشتی ارسال کن

۳۲

از کمر بند ایمنی استفاده کن

۳۱

از کسی که چیزی برای از دست دادن ندارد، بترس

۳۴

از هر کس فراخور سن ، دانش و شعورش توقع داشته باشید

۳۳

از گفتن "نمی دانم" نترس

۳۵

اولویت هایت را مشخص کن. تا به حال کسی در بستر مرگ نگفته است، "اگر زمان بیشتری را در دفتر کارم صرف می کردم."

۳۷

از گفتن "کمک می خواهم" نترس

۳۶

از گفتن "اشتباه کردم" نترس

۳۹

استفاده از تکنولوژی را برای راحت کردن زندگی تان  
بیاموزید نه وقت تلف کنی

۳۸

اگر می خواهید گریه کنید خوب اینکار را بکنید،  
گریه کردن بمعنای ضعیف بودن نیست

۴۰

اگر می خواهید که در اوج باشید، باید سخت تر از آنانی کار کنید که پشت سر شما هستند

۴۲

از مردم منفی دوری کن

۴۱

از گفتن "متاسفم" نترس

۴۴

از معایب خودتان مطلع شوید و آن را رفع کنید

۴۳

اگر شب را در خانه کسی سپری کردی، صبح رختخوابت را مرتب کن

۴۵

امید به بهترین ها داشته باشید، اما برای بدترین شرایط برنامه ریزی کنید

۴۷

اگر دانش و زندگی برایتان مفید است از ما حمایت کنید

[www.dzbook.ir](http://www.dzbook.ir)

۴۶

اعتبارت را برای دیگران هم خرج کن

۴۹

اشتباهات را بپذیر

۴۸

انتظاراتت را از خویش بالا نگه دار

۵۰

با تحسین کردن فرزندان در کنار دیگران، بگذار به گوش فرزندان برسد که تو از آن ها تعریف می کنی

۵۲

اگر در مورد چیزی مطمئن نیستید سوال بپرسید

۵۱

افکار مردم در مورد شما، هیچ ربطی به شما ندارند

۵۴

اولین نفری باش که "سلام" می کند

۵۳

ایده های نو را بپذیر

۵۵

آماده باش. برای اینکه در اولین دیدار روی هر فرد احساس خوبی بگذاری، فقط یک فرصت داری

۵۷

انتظارات و توقعاتتان را از اطرافیان‌تان تمام کنید

۵۶

اگر مشکلی پیش آمد به دنبال علت آن بگردید، نه مقصر

۵۹

اهداف کوتاه مدت و بلند مدت تعیین کن

۵۸

اونطور که هستی زندگی کن

۶۰

این واقعیت را بپذیرید که شما هم کامل نیستید، هر فردی محدودیت‌هایی دارد

۶۱

آدرس خود را در داخل و بیرون چمدانانتان بگذارید

۶۲

آنچنان زندگی کنید که گویی روز آخر عمرتان است

۶۳

گاهی بچه ها را به فضای آزاد ببر

۶۴

با مردم همانطور رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند

۶۵

با پرسیدن این سوال که "آیا این کار به من کمک خواهد کرد که فرد بهتری شوم؟" هدفتان را ارزیابی کنید



۶۶

با ترستان مواجه شوید.

۶۷

آماده باش تا هرکس را در زمانی از دست بدهی

۶۸

با فکر کردن بر روی آینده، زمان حال را از دست نده

۶۹

با کسانی که با تو داد و ستد می کنند، داد و ستد کن

۷۰

بچه هایت را بخاطر چیزی که هستند عزیز بدار نه بخاطر چیزی که دوست داری باشند

۷۲

آنقدر به در بسته چشم ندوز تا درهایی را که باز می شوند نبینی

۷۱

آشپزی کردن را یاد بگیرد، تا دیگر بیش از حد غذاهای تکراری نخورد

۷۴

آنچه را که بچه ها روی میز جلوی خود (مثل حراجی) میفروشند، بخر

۷۳

با معیار های خودت، خود را ارزیابی کن نه با معیار های دیگران

۷۵

ببینید مهم ترین کارتتان در حال حاضر چیست و بروی آن برنامه ریزی کنید

۷۷

بدنبال آنچه ندای قلبتان می گوید بروید

۷۶

با نوشیدنی های گازدار قهر کنید

۷۹

بر روی افزایش کیفیت تمرکز کنید، نه کمیت

۷۸

بدان که چه زمانی باید سکوت کنی

۸۰

برای وقت دیگران ارزش قائل شو. هر وقت دیدی بیشتر از ده دقیقه سر قرارت دیر خواهی کرد، تماس بگیر

۸۲

بازنده خوبی باش

۸۱

با همه مودب باش

۸۴

بدان که چه زمانی باید صحبت کنی

۸۳

بپذیرید. پذیرفتن اتفاق ها و هضم کردن آن ها غم را دور می کند.

۸۵

برای هر کسی که برای امرار معاش تلاش می کند، صرف نظر از این که کارش چقدر جزئی است، احترام قائل باش

۸۶

بدون تحقیق به کسی مشاوره ندهید.

۸۷

باد چرخ ها را همیشه تنظیم کنید؛ به خصوص وقتی هوا سرد می شود

۸۸

بچه ها را بعد از تنبیه در آغوش بگیر

۸۹

بدون اینکه چیزی بگی زباله ها را بیرون بگذار

۹۰

به جز مواردی که مربوط به مرگ و زندگی میشوند همواره خودت را رها کن و آسوده باش. هیچ چیز آنقدر که در ابتدا به نظر میرسد، مهم نیست

۹۲

برای بوییدن گلهای سرخ وقت صرف کن

۹۱

برای برقراری تماس تلفنی که از آن هراس دارید، اقدام کنید

۹۴

برای فرزندان کتاب بخوان

۹۳

برنده خوبی باش

۹۵

به جای شلیک کردن به حیوانات و پرندگان بی دفاع، راه دیگری برای اثبات مردانگیت پیدا کن

۹۷

برای کمک در انجام مسوولیت‌های خانه برنامه‌ریزی کنید

۹۶

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

۹۹

برای خود، یک خیاط خوب پیدا کن

۹۸

برای همه موجودات زنده احترام قائل باش

۱۰۰

به انتقادات گوش دهید اما اجازه ندهید متقاعدتان کند که کمتر از آن چیزی هستید که واقعا هستید

۱۰۲

همیشه خوش بو باشید

۱۰۱

برای پیشرفت‌تان مایه بگذارید

۱۰۴

برای زنده بودن‌تان سپاسگزار باشید

۱۰۳

برای فرزندان‌ت‌ آواز بخوان

۱۰۵

به دنبال فرصت باش، نه امنیت. کشتی در لنگرگاه امن است اما به مرور زمان کف آن پوسیده می شود



۱۰۷

به حق و حقوق دیگران احترام بگذار

۱۰۶

بعضی از چیزها را به دیگران یاد بده

۱۰۹

به سنت ها احترام بگذار

۱۰۸

از کسانی که به رشد شما کمک می کنند حمایت کن

[www.dzbook.ir](http://www.dzbook.ir)

۱۱۰

به سختی تلاش کن که در فرزندان احساس رضایت از خود به وجود آوری. این مهم ترین کاری است که می توانی برای تضمین موفقیت آن ها انجام دهی

۱۱۲

بعضی اوقات از دیگران یاد بگیر

۱۱۱

زشت یا زیبا ، روزی به اسکلت تبدیل خواهی شد

۱۱۴

به آخرین موفقیت خود به عنوان یک تور نگاه کن، نه یک صندلی راحت

۱۱۳

به افکار بزرگ فکر کن، اما از شادی های کوچک لذت ببر

۱۱۵

به یاد داشته باش که بهترین رابطه، رابطه ای است که هر فرد، بهتر از آنچه برای خود می پسندد، برای دیگران نیز بپسندد

۱۱۷

به انتقام گرفتن فکر نکنید.

۱۱۶

بگذار مردم بدانند برای چه چیزی میتوانی صبر کنی  
و برای چه چیز نمیتوانی

۱۱۹

به الکل، مواد مخدر و یا سیگار اعتیاد پیدا نکنید

۱۱۸

افق دید خود را بالا ببر دنیا فقط تا سر کوجه ات  
نیست

۱۲۰

به یاد داشته باش که هر کسی را که ملاقات می کنی از چیزهایی می ترسد، عاشق بعضی چیزهاست و چیزهایی  
را در زندگی از دست داده است

۱۲۲

به خودتان جرات انجام کاری را بدهید.

۱۲۱

به دنبال فرصتی باش تا باعث شوی مردم احساس  
مهم بودن کنند

۱۲۴

به رقابت های ورزشی، بازی ها و گروه آواز فرزندان  
توجه کن

۱۲۳

به دیگران کمک کنید تا ویژگی های شایسته خود را  
آشکار کنند

۱۲۵

به یاد داشته باشید که هشتاد درصد از موفقیت در هر کاری به توانایی شما در تعامل با مردم بستگی دارد

۱۲۷

به مخاطب خود نگاه کن

۱۲۶

به خاطر موارد بی‌اهمیت یا کم‌اهمیت، انرژی‌تان را تلف نکنید

۱۲۹

به حرف‌های فرزندان گوش کن

۱۲۸

به خودت بیاموز هر کسی ارزش ماندن در قلب تو را ندارد

۱۳۰

به مشکلات به عنوان فرصتی برای رشد و تسلط بر خود نگاه کن

۱۳۱

به پلیس و آتش نشان ها احترام بگذار

۱۳۲

گاهی به جزئیات توجه کن

۱۳۳

به بهانه این که پولی برای فرزندان به ارث بگذاری،  
خسیس نباش

۱۳۴

گاهی خواهر یا برادری فقط یک اسم و نسبت است  
ولی دوست واقعی می تواند جای خواهر یا برادرت  
باشد

۱۳۵

به جای استفاده از کلمه "مشکل"، سعی کن که آن را با کلمه "فرصت" جایگزین کنی

۱۳۷

به سفر بروید، طولانی و یا کوتاه مدت

۱۳۶

به زندگی خصوصی فرزندان احترام بگذار. پیش از ورود به اتاقشان در بزن

۱۳۹

به پدر و مادرت زنگ بزن

۱۳۸

به فرزندان ارزش پول و اهمیت پس انداز را یاد بده

۱۴۰

به یاد داشته باش برنده ها کارهایی را انجام می دهند که بازنده ها تمایلی به انجام آن ها ندارند

۱۴۲

به ظاهر و سلیقه شخصی دیگران بی احترامی نکنید

۱۴۱

به طرز ارضاء نشدنی کنجکاو باش. از کلمه "چرا" زیاد استفاده کن

۱۴۴

به اساتید و معلمات احترام بگذار

۱۴۳

به مردم شانس دوباره بده ولی نه چندین باره

۱۴۵

تصمیم بگیر صبح ها نیم ساعت زودتر بیدار شوی و این کار را یک سال ادامه بده. با این کار هفت و نیم روز به ساعت دنیای بیداریت اضافه میشود



۱۴۷

به عهد و قولت وفا کن

۱۴۶

به عشق در نگاه اول، ایمان داشته باش

۱۴۹

به یاد داشته باش که تمامی رسانه ها مغرضانه و  
دارای هدف هستند

۱۴۸

به هدف خود ایمان داشته باشید.

۱۵۰

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

۱۵۲

بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید.

۱۵۱

پایانها همیشه بد نیستند

۱۵۴

پیش از پیدا کردن شغل جدید، از شغلت استعفاء نده

۱۵۳

درصدی از درآمدت را صرف امور خیریه کن

۱۵۵

یادت باشد همیشه از محبت زیادی خارها گل نمی شوند بلکه افراد پرتوقع تر و بی شرم تر می شوند

۱۵۷

بهترین دوست همسرت باش

۱۵۶

بیش از انتظاری که از تو می رود، کارت را انجام بده

۱۵۹

لباس گران مهم نیست ، پاکیزه و مرتب باش

۱۵۸

پشت همه کارت های ضمانت را امضا کن و بی درنگ  
آن ها را ارسال کن

۱۶۰

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

۱۶۱

بهترین خدمات و محصولات را به مشتریان بده

۱۶۲

به یاد داشته باش تا چک از بانک نقد نشده، معامله انجام نشده است

۱۶۳

به یاد داشته باش که نیمی از لذت موفقیت، انتظار آن است

۱۶۴

به یاد داشته باش تا چک از بانک نقد نشده، معامله انجام نشده است



۱۶۵

پیش از اینکه مسئولیت نگه داری رازی را بر عهده دوستی بگذاری، دوباره فکر کن

۱۶۷

تمام مسیر را طی کن. وقتی کاری را قبول می کنی، آن را به اتمام برسان

۱۶۶

این زندگی توست و دیگر تکرار نمی شود این را ملکه ذهنت کن

۱۶۹

تماس های از دست رفته گوشی تان را یکی یکی جواب بدهید.

۱۶۸

توقع نداشته باشید که آنطور که شما با آنها رفتار می کنید با شما رفتار کنند

۱۷۰

حواست به مشکلات بزرگ باشد. در آن ها فرصت های بزرگی نهان است

۱۷۲

تحت تاثیر کلمات احساسی قرار نگیرید

۱۷۱

تا ظرف کثیفی در سینک ظرفشویی وجود دارد،  
نخواب

۱۷۴

تلفن را با اشتیاق جواب بده و در صدايت انرژی داشته  
باش

۱۷۳

تلاش کنید تا بهترین باشید

۱۷۵

داوطلب شوید. گاهی اوقات کاری که همه خود را از آن پنهان می کنند، فرصت بزرگی است

۱۷۷

کار با کامپیوتر را یاد بگیر

۱۷۶

تاوان بی اعتمادی مردم را بپرداز

۱۷۹

تلاش کن متعالی باشی نه کامل

۱۷۸

تلاش کنید، شکست بخورید و دوباره سعی کنید

۱۸۰

خودت را تحقیر نکن. یاد بگیر سریع و مودبانه "نه" بگویی

۱۸۱

توقع نداشته باشید که هر بار زمین خوردید، بلندتان کنند

۱۸۲

توقع نداشته باش که پول برایت شادی بیاورد

۱۸۳

چیزی را نخواهید فقط به این علت که دیگران نیز آنرا دارند

۱۸۴

چیزهای کم اهمیت را تشخیص بده و سپس آنها را نادیده بگیر

۱۸۵

غذای سالم و تا جایی که امکان دارد، تازه بخورید. غذای از شب مانده و پر از چربی و مواد نگه دارنده را فراموش کنید.



۱۸۷

تناسب اندام خود را به دست آور و آن را حفظ کن

۱۸۶

توقع نداشته باشید که با همه حرف هایتان موافق باشند

۱۸۹

چیزهای خنده دار تماشا کنید و بخندید

۱۸۸

توقع نداشته باشید که همان آدمی بمانند که یک سال پیش بودند

۱۹۰

یک دفترچه یادداشت و یک مداد در کنار تخت قرار بده. گاهی اوقات ایده های چند میلیون دلاری ساعت سه بامداد به ذهن خطور می کنند

۱۹۱

جز شما کس دیگری مسئول خوشبختی تان نیست.

۱۹۲

جنس داخلی بخر، حتی اگر کمی گرانتر باشد

۱۹۳

چیزهای کم ارزش را مهم نکن

۱۹۴

جلسه را سر وقت شروع کن بدون توجه به اینکه چه کسی حضور ندارد



۱۹۵

لیستی از بیست و پنج چیزی که قبل از مرگ می خواهی تجربه کنی تهیه کن. لیست را در کیف پولت بگذار و گاهی اوقات آن را چک کن

۱۹۷

زیاد بخند، هزینه ای ندارد و ارزشش قابل تصور نیست

۱۹۶

زودتر از موعد سر کارت حاضر شو و تا پس از زمان پایان کار سر کارت بمان

۱۹۹

حتی کوچکترین پیشرفت های خود و دیگران را هم تحسین کن

۱۹۸

حتما در زندگی تان یک هدف مهم داشته باشید

۲۰۰

در استفاده از زمان و به کار بردن کلمات دقت کن. هیچ کدام قابل برگشت نیستند

۲۰۱

زمانی که هوا شروع به باریدن کرد، چراغ های ماشین را روشن کن

۲۰۲

روی تابلو یا دیوارتان تصویر چیزهایی را که دوست دارید بچسبانید

۲۰۳

حداقل سالی یک بار طلوع خورشید را نگاه کن این چشم ها فقط برای خیره شدن به گوشی موبایل نیست!

۲۰۴

حسادت نکن که منبع همه ناراحتی هاست



۲۰۵

در سربالایی زیاد گاز ندهید به این دلیل که بنزین زیادی مصرف می شود.

۲۰۷

زمانی که هزینه کالایی را نقدا پرداخت می کنی،  
تقاضای تخفیف کن

۲۰۶

روزی هشت لیوان آب بخور

۲۰۹

خواستار تعالی باش و بهایش را پرداخت کن

۲۰۸

خلق و خوی خود را تقویت و کنترل کن

۲۱۰

WWW.DZBOOK.IR

۲۱۲

خودتان را مخفی نکنید، با جهان روبرو شوید.

۲۱۱

خوبی های دیگران را ببین

۲۱۴

همیشه عزت نفس و اعتماد به نفستان را تقویت کنید

۲۱۳

خودتان را کش و قوس بدهید

۲۱۵

در نمایشگاه کارهای دستی شاگردان مدرسه شرکت کن و همیشه یک چیز بخر

۲۱۷

خود را به "خودسازی" دائمی متعهد کن

۲۱۶

خودتان را دست کم نگیرید

۲۱۹

در اولین نظر فریب ظاهر یا حرفی را نخور

۲۱۸

در اختلاف ها، منصفانه نزاع کن و از کسی نام نبر

۲۲۰

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

۲۲۲

خود را موظف به پس انداز کن. برای موفقیت ضروری است

۲۲۱

در تجارت و روابط خانوادگی یادت باشد مهمترین چیز اعتماد است

۲۲۴

خود و دیگران را ببخش

۲۲۳

خود را به انجام با کیفیت کار، متعهد کن

۲۲۵

درک کردن دیگران را تمرین کن. سعی کن مسایل را از دید دیگران نیز بنگری





۲۲۷

هر فرزندی برای پدر و مادرش مهم است به فرزندان هم احترام بگذارید

۲۲۶

این کتاب به صورت رایگان از طرف دانش و زندگی در اختیار شما قرار گرفته است

۲۲۹

درختی در روز تولدت بکار

۲۲۸

در زندگی کسی سرک نکش آنها نهایتاً کار خودشان را می کنند

۲۳۰

ذهن تو در یک زمان فقط به یک چیز می اندیشد. آن اندیشه را مثبت و سازنده کن

۲۳۱

در آشپزخانه و اتومبیل یک کیسول آتش نشانی نگه دار

۲۳۲

در برابر افرادی که ادعای صداقت دارند محتاط باش

۲۳۳

در مدیریت زمان متخصص باش

۲۳۴

در حضور دیگران از خلال دندان استفاده نکن

۲۳۵

وقتی کسی خدمتی را به شما ارائه می دهد و نمی دانید هزینه اش چقدر است، از او بپرسید که "فکر می کنی قیمت منصفانه چقدر است؟"

۲۳۷

در جاده توقف کن و تابلوهای تاریخی را بخوان

۲۳۶

در برخورد اول تصمیم بگیرد که با طرف مقابل دست بدهد یا خیر

۲۳۹

در روز تولدت برای خودت یک پیغام تبریک بگذار

۲۳۸

در حمام آواز بخوان

۲۴۰

دعا کن ولی نه برای بدست آوردن اشیاء، بلکه برای بدست آوردن عقل و شجاعت

۲۴۱

در کلاس ها و دوره های ثبت نامی ات شرکت کن

۲۴۲

روز تولد عزیزانت را به خاطر بسپار

۲۴۳

زمانی که در جلسه یا سمیناری حاضر می شوید،  
جلو بنشینید

۲۴۴

رهبری کنید، حتی وقتی که هنوز دنباله رویی ندارید



۲۴۵

هر کاری که از دست برمیآید برای کارفرمایت انجام بده. این یکی از بهترین سرمایه گذاریهای عمرت خواهد بود

۲۴۷

دیگران را سرزنش نکن. مسئولیت های زندگی را خودت بپذیر

۲۴۶

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

۲۴۹

راحتی و خوشبختی را با هم اشتباه نکن.

۲۴۸

برنامه روزانه خود را یادداشت کنید

۲۵۰

هرگز از به دست آوردن آنچه را که حتما میخواهی نا امید نشو. کسی که آرزوهای بزرگ دارد بسیار قویتر از کسی است که فقط واقعیت ها را در دست دارد

۲۵۲

دوست برادری است که طبق میل خود انتخابش می  
کنی

۲۵۱

در هر بهار گل یا درختی بکار

۲۵۴

زمان حلال همه مشکلات است. به همه چیز زمان  
دهید، زمان.

۲۵۳

زمان پیاده روی پیامک نزنید. همین طور در زمان  
رانندگی.

۲۵۵

وقتی کمک می خواهید، این گونه درخواست کمک کنید: "مشکلی دارم. آیا به قدری مهربان هستید که با کمک  
خود، مرا شگفت زده کنید؟"

۲۵۷

درد و درماندگی را به عنوان بخشی از زندگی بپذیر

۲۵۶

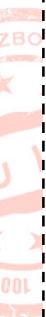
روزانه دو بار مسواک بزنید.

۲۵۹

زندگی را آسان بگیر

۲۵۸

زیاد "تشکر" کن



۲۶۰

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

۲۶۲

دندانهایت را نخ دندان بکش

۲۶۱

گاهی لازم است فقط بگذاری ، بگذرد!

۲۶۴

رو به آسمان دراز بکش و ستاره ها را تماشا کن

۲۶۳

زمانی که افراد به تو نیاز دارند، در دسترس باش

۲۶۵

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



۲۶۷

گاهی دوچرخه سواری بکن

۲۶۶

به سالم بودن، سفیدی و مرتب بودن دندان‌ت اهمیت  
بده

۲۶۹

دوستان جدید پیدا کن اما دوستان قدیمی را گرامی  
دار

۲۶۸

راز نگه دار باش

۲۷۰

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

۲۷۲

هر وقت آدرسی ازت پرسیدند، یا بگو نمیدانم یا وقت بگذار و با آرامش و دقت راهنمایی شان کن.

۲۷۱

زیاد جلوی نور خورشید نمان

۲۷۴

گوش دادن را یاد بگیر. فرصت ها بعضی اوقات بسیار آرام در می زنند.

۲۷۳

خدا را در کارهایت به یاد داشته باش

۲۷۵

به بچه ها اسباب بازی هایی بده که به خلاقیت و ابتکار آنها نیاز داشته باشند نه به باتری.

۲۷۷

سر به زیر باش

۲۷۶

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

۲۷۹

ساعتت را پنج دقیقه جلوتر تنظیم کن

۲۷۸

زیرکتر و هوشمندانه تر عمل کنید

۲۸۰

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

۲۸۲

سایت دانش و زندگی را ببین

[www.dzbook.ir](http://www.dzbook.ir)

۲۸۱

سریع صحبت نکنید زیرا این امر نشان دهنده عدم

اعتماد به نفس است

۲۸۴

بدجنس ، بدنیت و بدخواه نباش

۲۸۳

اگر به کاری که می کنی علاقمند باشی پول خودش

می آید

۲۸۵

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

۲۸۷

مطالب سرگرمی و جک بامزه یاد بگیر

۲۸۶

هرگز خالکوبی نکن شاید بعدها از اینکار پشیمان  
شدی

۲۸۹

لبنیات کم چرب استفاده کن

۲۸۸

شایعه‌سازی نکنید

۲۹۰

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

۲۹۲

سعی کنید هر شب، سروقت و خوب بخوابید

۲۹۱

سعی نکنید با همه رقابت کنید

۲۹۴

سه عنصر ترس، پشت گوش اندازی و تنبلی را از زندگی خود بیرون اندازید

۲۹۳

سلامتی خود را دست کم نگیر

۲۹۵

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

۲۹۷

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

۲۹۶

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

۲۹۹

پاسپورت بگیر و حواست به مدت اعتبارش باشد.

۲۹۸

هرگاه صدای آژیر آمبولانس به گوشت خورد، برای سلامتی آن شخص و خودت دعا کن.

۳۰۰

هرگز در حضور فرزندان به همسرت چیز توهین‌آمیز یا ناخوشایند نگو.

۳۰۱

سهمت را منصفانه بپرداز

۳۰۲

فقط برای عشق، ازدواج کن نه پول و ظاهر و جایگاه  
چون همگی از بین رفتنی هستند

۳۰۳

عادت نکنید که فرزند خود را با فرزند دیگران مقایسه  
کنید

۳۰۴

صریح، منعطف و مشتاق باش



۳۰۵

شبها قبل از خواب این جمله را کامل و تکرار کنید: «به خاطر... ممنونم.» «امروز به ... دست یافتم.»



۳۰۷

شناخت گیاهان محلی، پرنده ها و درختان را یاد بگیر

۳۰۶

صدای خندیدن والدینت را ضبط کن

۳۰۹

غر و نق نزن

۳۰۸

صبحها که از خواب بیدار می شوید این جمله را کامل  
«....و تکرار کنید: «امروز قصد دارم

۳۱۰

شجاع باش. اگر شجاع نیستی وانمود به شجاعت کن. کسی تفاوت آن را متوجه نخواهد شد

۳۱۲

شما آن چیزی نیستید که در گذشته برایتان اتفاق افتاده

۳۱۱

شغلی را انتخاب کن که روح را هم به اندازه حساب بانکی ات غنی سازد.

۳۱۴

فراموش نکن مهمترین نیاز هر کس نیاز به قدردانی کردن از اوست

۳۱۳

شادی را به تعویق نینداز

۳۱۵

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

۳۱۶

طوری زندگی کن که بتوانی شیوه زندگی را بلند  
فریاد بزنی، نه اینکه آن را توجیه کنی

۳۱۷

قبل از هر وعده غذا تشکر (دعای شکر) کن

۳۱۸

غیبت نکن

۳۱۹

فروتن باش. خیلی از کارها قبل از تولد تو انجام شده  
بود

۳۲۰

بعد از این که برای به دست آوردن آنچه که می خواهی، سخت تلاش کردی، زمانی را در نظر بگیر تا از آن لذت  
ببری



۳۲۲

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

۳۲۱

طوری برنامه‌ریزی کنید که مجبور نشوید برای بموقع  
.رسیدن، با سرعت رانندگی کنید

۳۲۴

فکر نکن که قیمت بالاتر، به معنی کیفیت بالاتر است

۳۲۳

طوری زندگی کن که بتوانند روی سنگ قبرت  
بنویسند، "پشیمان نبود"

۳۲۵

عمل کردن به یک ایده خوب را به تعویق نینداز. این ایده‌ها به فکر افراد دیگری هم می‌رسد. موفقیت برای کسی  
است که اول ایده‌ها را عملی می‌کند

۳۲۷

فقط آن کتابهایی را امانت بده که هرگز به دوباره دیدنش اهمیت نمیدی

۳۲۶

طوری زندگی کن که هر وقت فرزندان خوبی، مهربانی و بزرگواری دیدند، به یاد تو بیفتند.

۳۲۹

فرزندان را تشویق کن بعد از سن شانزده سالگی کاری نیمه وقت پیدا کنند

۳۲۸

قهرمان یک نفر باش

۳۳۰

فقط برای اینکه بدانی چقدر لذت بخش است، طی بیست و چهار ساعت آینده از هیچ چیز و هیچ کس انتقاد نکن

۳۳۲

عزیزان خود را با یک هدیه غیر مترقبه شاد کن

۳۳۱

گاهی اوقات به بچه هایت بگو که چقدر فوق العاده  
هستند و تو به آنها اعتماد داری

۳۳۴

کتابهای خوب را بخر، و آنها را بخوان

۳۳۳

لبخند بزنید. حتی وقتی تنها هستید.

۳۳۵

کیفیت یک محله را از روی رفتار مردمی که در آن زندگی میکنند بسنج

۳۳۷

کار امروز را به فردا نیندازید.

۳۳۶

کارهای بکنید که در آینده از خودتان متشکر باشید

۳۳۹

یا قرض نگیر یا قرضهات را سر موقع تصفیه کن

۳۳۸

کارهایت را خودت انجام بده

۳۴۰

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

۳۴۲

قبل از انجام هر کار مهمی، آن را در ذهنت ببین

۳۴۱

هیچوقت قمار نکن ، به طرز باور نکردنی اعتیادآور است

۳۴۴

کاری را انتخاب کن که با ارزشهای تو همخوانی داشته باشد

۳۴۳

کارایی خود را با بهبود روش زندگی، افزایش بده

۳۴۵

گروه ها را فراموش کنید. ایده های خاص و جدیدی که دنیا را تغییر داده اند به ذهن اشخاصی رسیده است که به تنهایی کار می کرده اند



۳۴۶

عادات زشت ، منفی و مخرب را فوراً ترک کن

۳۴۷

گاهی برای سختی کشیدن آماده شوید

۳۴۸

محکم (با صمیمیت) دست بده

۳۴۹

گوش دادن را یاد بگیر. فرصت ها گاه با صدای بسیار  
آهسته در میزنند

۳۵۰

وقتی با کسی که نمیشناسی قرار ملاقات داری، برنامه طولانی تدارک نبین. صرف یک ناهار خوب است. زیرا اگر  
اوضاع مطلوب نبود، هر دوی شما فقط یک ساعت وقت تلف کرده اید

۳۵۲

کینه جو نباش ، کینه آتشی است که خودت در آن  
میسوزی

۳۵۱

کفش های تمیز یا واکس زده بپوش

۳۵۴

مراقب رفتارهای عصبی خود باشید گاهی جبران  
شدنی نیستند

۳۵۳

فکر نکنید که خیلی دیر شده. هیچ وقت خیلی دیر  
نشده.

۳۵۵

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

۳۵۶

کسانی را استخدام کن که از خودت زیرکتر باشند

۳۵۷

گاهی اوقات تا می توانی از شانس استفاده کن

۳۵۸

گاهی اوقات از مسیر های خوش منظر عبور کن

۳۵۹

مدارک مهمت را در صندوق امانات بانک نگه داری  
کن

۳۶۰

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

۳۶۲

وقتی که اشتباه کردید بگویید ببخشید و متأسفم.

۳۶۱

هر چیزی که تو را نکشد مطمئناً قوی ترت میکند

۳۶۴

وفادار باش

۳۶۳

وسط حرف کسی نپر

۳۶۵

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

۳۶۷

وقتی در ترافیک می‌مانید، تنفس عمیق شکمی را  
تمرین کنید.

۳۶۶

هر روز مطالعه کن

۳۶۹

هر روز را با موسیقی مورد علاقه ات شروع کن

۳۶۸

هر روز به سه نفر اظهار ادب کن

۳۷۰

همان طور رانندگی کن که دوست داری فرزندان رانندگی کنند. هیچ گاه زمانی که بچه‌ها هم در ماشینند، با  
سرعت و بی احتیاط رانندگی نکن

۳۷۲

هر روز به دنبال روش های ساده ای باش تا زندگیت را بهتر کنی

۳۷۱

وقتی از تو تعریف میکنند، یک "متشکرم" صمیمانه بهترین پاسخ است

۳۷۴

وقتی وعده بزرگ می دهی، کار را نیز درست و حسابی تحویل بده

۳۷۳

هر خوراکی را که توسط فروشنده مواد غذایی توصیه می شود، امتحان کن

۳۷۵

هیچ فرصتی برای اینکه به یک کارمند خوب بگویی که چقدر برای شرکت ارزش دارد را از دست نده

۳۷۷

نالاه و شکایت نکن

۳۷۶

در رانندگی مواظب سرعتت باش

۳۷۹

مراقب آبرویت باش که با ارزش ترین دارایی تو است

۳۷۸

مردم را به قدر قلبشان اندازه بگیر، نه به قدر حساب بانکیشان

۳۸۰

هر روز با کلمات، نوازش کردن و گذشت از خانواده ات به آن ها نشان بده که چقدر دوستشان داری

۳۸۲

کتاب مورد علاقه ات را چندین بار بخوان

۳۸۱

قبل از قضاوت، صحبت هر دو طرف دعوا را گوش کن

۳۸۴

روزانه از سبزیجات زیاد استفاده کن

۳۸۳

معاینات منظم پزشکی انجام بده

۳۸۵

نوازندگان خیابانی بسیار با ارزشند. لحظه ای توقف کن و به آنان گوش کن. سپس هدیه کوچکی به آن ها بده



۳۸۷

هر چیز را در حالی بهتر از زمان یافتن آن رها کن

۳۸۶

متعادل باشید

۳۸۹

ماشینی بخر که کیسه هوا داشته باشد

۳۸۸

متنی را که باید امضاء کنی به دقت بخوان

۳۹۰

وقتتان را به خواندن مطالب چرند و بی معنی و غیرعلمی و ناراحت کننده و خبرهای بد نگذرانید.

۳۹۱

وقتی که احساس فوق العاده ای داری، آن را در چهره  
ابراز کن

۳۹۲

برای ترک عادات بد کش پول را دور مج دستت بنداز  
و اگر لازم شد آن را بکش و رها کن ، دردش لحظه  
ایست ولی به یاد ماندنی!

۳۹۳

وقتی که با بچه ها بازی میکنی، اجازه بده آنها برنده  
شوند

۳۹۴

هرگز امید را از کسی نگیر، شاید این تنها چیزی باشد  
که دارد

۳۹۵

همیشه یک کلید یدکی برای زمانی که ممکن است در اتومبیلت را از داخل قفل کنی، جایی پنهان کن

۳۹۷

هرگز اجازه نده که دارایی هایت، تو را تصرف کنند

۳۹۶

دانش و زندگی را ببین

۳۹۹

هرگاه کسی به تو گفت که به اندازه کافی خوبی، به این خوبی بسنده نکن

۳۹۸

هرگز برای زود رسیدن به یک جلسه، عذر خواهی نکن

۴۰۰

همیشه چیز زیبایی پیش رو داشته باش، حتی اگر یک شاخه گل آفتاب گردان ژله ای باشد

۴۰۱

هر وقت احساس ارتقاء در کارت کردی درخواست افزایش حقوق بده

۴۰۲

هرگاه وسوسه شدی که والدینت، همسرت یا فرزندان را نکوهش کنی، زبانت را گاز بگیر

۴۰۳

هرگز برای کسی که حاضر نیست برای تو کاری انجام بدهد، کاری انجام نده.

۴۰۴

هرگز اولین کسی نباش که سنت های خانوادگی را زیر پا می گذارد

۴۰۵

هرگز از کسی که چک حقوقت را امضاء میکند انتقاد نکن. اگر از کارت راضی نیستی استعفاء بده

۴۰۷

وقت شناس باش و روی وقت شناسی دیگران نیز  
پافشاری کن

۴۰۶

یک بار در زندگی تغییر پذیر باش

۴۰۹

یک فرهنگ لغت خوب داشته باش

۴۰۸

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

۴۱۰

نگران این نباش که نتوانی بهترین چیزها را به فرزندان بدهی. آنچه را که میتوانی به آنها بده

۴۱۲

از وب سایت دانش و زندگی غافل نشو

[www.dzbook.ir](http://www.dzbook.ir)

۴۱۱

هر روز سی دقیقه پیاده روی سریع انجام بده

۴۱۴

هیچ گاه قدرت کلمات محبت آمیز و عمل به آن ها را دست کم نگیر

۴۱۳

هنگام مذاکره بر سر حقوق بین چه مقدار میخواهی، ده درصد بیشتر بگو

۴۱۵

مسئولیت رفتار خود را بپذیر و اجازه نده فرد دیگری این کار را برای تو انجام دهد



۴۱۷

یادت باشد گاهی اوقات بدست نیاوردن آنچه می‌خواهی نوعی شانس و اقبال است.

۴۱۶

یاد بگیر که چطور با دستانت یک چیز زیبا بسازی

۴۱۹

هیچ گاه برگه قراردادی را که فضای سفید دارد، امضا نکن

۴۱۸

هیچ فرصتی را برای یادگیری بیش تر در زمینه کاریتان، از دست ندهید

۴۲۰

مهم نیست چند ساله ای، هر وقت با مادرت احوال پرسی می کنی او را در آغوش بگیر و ببوس

۴۲۲

هرگز تسلیم نشو. هر روز معجزه ای جدید اتفاق می افتد

۴۲۱

هرگز سالگرد ازدواجت را فراموش نکن

۴۲۴

هرگز مال و دارایی خود را متعلق به خود ندانید

۴۲۳

شاید کمی شعاری باشد ولی همیشه انسانیت مهم تر از مادیات است

۴۲۵

لباسهایی که دیگر برایت استفاده ندارد به خیریه و نیازمندان ببخش



۴۲۷

هرگز قدرت کلمات را برای بازسازی روابط، دست کم  
نگیر

۴۲۶

هرگز در هنگام عصبانیت دست به عمل نزن

۴۲۹

هرگز چیزی را که برای حراجی گذاشته شده ولی به  
آن نیاز نداری را نخر

۴۲۸

هرگز به مقدسات کسی اهانت نکن

۴۳۰

هنگامی که با یک مشکل در سلامتی مواجه شدی، حداقل نظر سه پزشک را بپرس

۴۳۱

هرگز مبلغی بیش از توان باخت، در بورس سرمایه گذاری نکن

۴۳۲

هرگز کاری را نپذیر که تو را خسته، عصبانی یا کسل کند .

۴۳۳

هرگز تمام زندگی ات را به امید زندگی در کشوری دیگر حراج نکن ، شاید لازم شد برگردی

۴۳۴

همانند مثبت ترین و پر شورترین کسی شو که میشناسی

۴۳۵

هیچگاه از یاد خدا غافل نشوید و در لحظه لحظه زندگی به او توکل کنید.

۴۳۷

هرگز به رویای کسی نخند

۴۳۶

از شبکه های اجتماعی به درستی استفاده کن

۴۳۹

وقتی بی خواب می شوید، مراقبه کنید

۴۳۸

هرگز بابت کاری که تمام نشده، پول کامل نپرداز

۴۴۰

هیچوقت در محل کار درمورد مشکلات خانوادگی ات صحبت نکن.

۴۴۲

وب سایت دانش و زندگی را همیشه دنبال کن

[www.dzbook.ir](http://www.dzbook.ir)

۴۴۱

نواختن یک ساز را یاد بگیر

۴۴۴

هر روز به دنبال روش های ساده ای باش تا وضعیت  
کاریت را بهتر کنی

۴۴۳

هرگز موفقیت را پیش از موقع عیان نکن.

۴۴۵

هیچ گاه برای جلب توجه کسی بشکن یا سوت نزن. مودبانه نیست

۴۴۷

نفس عمیق بکشید و به این مسئله که در روز حداقل یک بار نفس عمیق بکشید،

۴۴۶

والدینت را هنگام نمازت (دعایت) در نظر بگیر

۴۴۹

نمک و شکر کم مصرف کن

۴۴۸

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

۴۵۰

هنگام خرید خانه به سه نکته توجه کن: مکان، مکان، مکان

۴۵۲

همیشه نیمه پر لیوان را ببینید نه نیمه خالی آن را

۴۵۱

وضع و حالت خوبی داشته باش. هدفمند و با اعتماد  
به نفس وارد اتاق شو

۴۵۴

همیشه دستی را که به سویت دراز شده بفشار

۴۵۳

وقت را برای یاد گرفتن حقه های تجارت تلف نکن.  
بجایش خود تجارت را یاد بگیر

۴۵۵

وقت را برای ماتم گرفتن از اشتباهات گذشته تلف نکن. از آنها درس بگیر و بگذر

۴۵۷

یک سال وقت بگذار و کتاب مقدست را آیه به آیه  
بخوان

۴۵۶

هیچ گاه سویچ را بر روی اتومبیل روشن، رها نکن

۴۵۹

یک اشتباه را چندبار تکرار نکن

۴۵۸

هیچ گاه قدرت گذشت را دست کم نگیر

۴۶۰

هر کسی را که ملاقات می کنی، چیزی می داند که تو نمی دانی. از آن ها یاد بگیر

۴۶۲

هیچوقت به یک مرد نگو موهایش در حال ریختن است. خودش این را می‌داند.

۴۶۱

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

۴۶۴

هیچ گاه قدرت خود را برای تغییر رفتار دیگران دست بالا نگیر

۴۶۳

هنگام ملاقات یک مهمان در اتاق کارت، از جا برخیز

۴۶۵

هر کسی که تلاش می کند از لحاظ فکری، جسمی و روانی پیشرفت کند را تشویق کن



۴۶۷

نام مردم را به یاد داشته باش

۴۶۶

هرگز پس از دعوا با همسرت، به بهانه آرام شدن خانه  
را ترک نکن

۴۶۹

هرگز به کسی نگو که خسته یا افسرده به نظر میرسد

۴۶۸

هنگام رانندگی، زیاد به اتومبیل جلویی نزدیک نشو

۴۷۰

موفقیت هایت را به رخ نکش، اما بابت آن ها عذر خواهی هم نکن

۴۷۲

موفقیت های فرزند خود را هر چند کوچک و ناچیز  
بستایید

۴۷۱

مودب باش. هیچ گاه عمدا کسی را نرنجان

۴۷۴

هیچوقت پایان فیلم ها و کتابهای خوب را برای  
دیگران تعریف نکن.

۴۷۳

حتی با خانواده خود حد و مرزی تعیین کنید

۴۷۵

هنگام مواجه شدن با مشکلی یادت باشد که حتماً راه حلی وجود دارد

۴۷۷

مثل بچه ها انتظار نداشته باشید خواسته و درخواستون در همون لحظه برآورده بشه

۴۷۶

مهم نیست که شرایط چقدر وخیم است. خونسردی خود را حفظ کن

۴۷۹

هشیار باش تا در فرصت مناسب تحسین و قدردانی کنی

۴۷۸

همیشه بگویند لطفا و اگر کسی برای شما کاری کرد، از او تشکر کنید.

۴۸۰

همیشه یک شب در هفته را فقط به خودت و همسرت اختصاص بده

۴۸۲

همیشه دفترچه یادداشتی برای نوشتن مطالب مهم داشته باشید

۴۸۱

یک امور خیریه در جامعه خود انتخاب کن و آن را با وقت و پولت حمایت کن

۴۸۴

هیچ گاه قدرت خود را برای تغییر رفتارت دست کم نگیر

۴۸۳

یک سیستم استریوی خوب داشته باش گوش ها ارزشش را دارند

۴۸۵

برای خندانن جمع، از تهمت زدن، مسخره کردن و اهانت به یکدیگر پرهیز نما ییم.

۴۸۷

یک شعار برای خود انتخاب کنید و هر روز آنرا برای خودتان تکرار کنید.

۴۸۶

برای مسافرت حتماً همسفر خوب و سازشگر پیدا کنید

۴۸۹

نعمت هایی را که به تو داده شده است، بشمار

۴۸۸

میز کار و محیط کارت را مرتب نگه دار

۴۹۰

آدم های اطرافتان را کوچک نکنید تا خودتان بزرگ شوید. این رفتار هیچ وقت جواب مثبتی در پی ندارد و باعث می شود دیگران مثل قبل به شما احترام نگذارند.

۴۹۲

یاد بگیر که با مخالف بودن، مخالفت کنی

۴۹۱

مهارت‌های شخصی‌تان را بالا ببرید

۴۹۴

هنگام مسواک زدن ، شیر آب را ببند

۴۹۳

گاهی لازم است هم رنگ جماعت شوی

۴۹۵

دیگران را نصیحت نکنید و از آدم هایی که مدام می خواهند پند و اندرز بدهند، دوری کنید.

۴۹۶

وقتی اشتباهاً شمار های را گرفت های، فوراً ارتباط را قطع نکن؛ قبل از گذاشتن گوشی، حتماً عذرخواهی کن.

۴۹۷

هیچ گاه قدرت عشق را دست کم نگیر

۴۹۸

بهانه تراشی در مورد اشتباهتان اتلاف وقت است. خطای خود را قبول کنید و درصدد جبران آن باشید

۴۹۹

خودتان را مشغول چند کار نکنید. تمرکز روی یک کار، همیشه بهتر جواب می دهد تا اینکه تمرکزتان را روی انجام چند کار تقسیم کنید.

۵۰۰

راز آرامش درون در دل نبستن است، این را بدان که در حقیقت هیچ چیز و هیچ کس به تو تعلق ندارد.

۵۰۱

همیشه صداقت و درستکاری بهترین سیاست است

۵۰۲

منتظر قسمت و سرنوشت و شانس نمانید تا آینده تان را رقم بزند

۵۰۳

همیشه دانشجوی دانشگاه زندگی باشید و همواره برای یادگیری روی خودتان کار کنید

۵۰۴

سوالات درستی از خود پرسید. سوال هایی که شما را در مسیر مثبت ذهنی و روحی قرار دهد.

۵۰۵

یک تصویر خاص از مقصد مسیر خود در ذهن تان ترسیم کنید. هر اندازه این تصویر مشخص تر و خاص تر باشد امکان دستیابی شما به آن بیشتر خواهد بود.



# برای ؛

دریافت مجموعه کتابهای دانش و زندگی

نصب برنامه های دانش روید

و خواندن صدها مطلب مفید و کاربردی

به وب سایت دانش و زندگی مراجعه کنید



پایان

تابستان ۱۳۹۶ / رضا فریدون نژاد