

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

تجربه و سخنان

بزرگان جهان

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

جیمز آلن ، اپیکت ، ژوزف مورفی ، گوته ، مارک اورل ، دیپاک چوپرا ، امرسون ،
ادیسون ، پوانکاره ، کیمبی ، دیل کارنگی ، سوزان کوئلیام ، آلن کار ، جودی تاتل بام ،
جودی جیمز ، جودیت تینگلی ، خوزه سیلوا ، اندرو متیوس ، هربرت بنسن ، ریچارد
کارلسون ، لئو بوسکالیا ، وین دایر ، پاسکال ، روسو ، امانوئل کانت ، ارسطو ،
تولستوی ، نیچه ، ابراهام لینکلن ، اقلیدوس ، کلمنت استون ، فرانکین برد ، جک
کنفلید ، شوپنهاور ، گراهام بل ، جان گری ، ژرژ هربرت ، گالیله ، سیسرون ، ناپلئون
بناپارت ، اردشیر بابکان ، خوزه سیلو ، محمد حجازی ، اندرو متیوس ، بنجامین
دیزرائیلی ، کالوین کولیج ، چرچیل ، زرتشت ، ابوعلی سینا ، دهخدا ، چارلز دیکنز ،
افلاطون ، ناپلئون ، فیثاغورث ، مترلینگ ، فروید ، بتهون ، لقمان حکیم ، آنتونی رابینز ،
بقراط ، سقراط ، گاندی ، چارلی چاپلین و ...

مقدمه :

چه بسیار پیش آمده که در زندگی خواسته ایم با پیکار راه خود را بگشاییم . و با این کار بر مشکلات غلبه کنیم و قبل از هر چیز به فکر افتاده ایم تا کتابی را باز کنیم و از جملات و محتوای آن درمان خویش را بیابیم . اما گرفتاریها و مشکلات عدیده زندگی و وقت کوتاهی که در اختیار داریم . اجازه چنین کاری را به ما نمی دهد . امروزه در عصر انفجار اطلاعات ، و دورانی که دهکده بزرگ جهانی هر روز و یا به زبانی گویاتر هر لحظه با اطلاعاتی جدید تر و شگفت تر مواجه است . بشر بیش از هر زمان دیگری نیازمند آرامش و کامیابی و شادمانی است ، تا روح خسته خویش را آرام بخشد .

کتابی که پیش روی شماست ، با عنایت به همین مطلب جمع آوری شده است . وقت شما کم ، فرصتتان اندک ، گرفتاریهایتان روز افزون و نیازتان به شنیدن و آموختن جملات شیرین و دلچسب بسیار است .

این کتاب پر محتواترین و گویا ترین جملاتی را که در متنهای اصلی و تألیفات مختلف نویسندگان و صاحب نظران بزرگ دنیا از نظر دور مانده جمع آوری کرده ، و اینک این جملات که از متن اصلی بیرون کشیده شده ، مثل نگینهای ثمینند که با پیرایش و تراشی شایسته ، تابش تمام یافته اند .

در واقع شما برای خواندن هر کتاب این بزرگان باید ساعتها وقت می گذاشتید و ما این راه را برای شما کوتاه کردیم .

**جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید**

جانبخس ترین و دلنشین ترین جملاتی را که می تواند شما را از اندوه رهاییده و راه
درست زندگی کردن و درست فکر کردن را به شما بیاموزد در این مجموعه گرد آمده
است تا شما با صرف کمترین وقت گرانبهاترین هدایا را دریافت دارید . به هر صورت
امید می رود خواندن این کتاب در جهت پربار کردن اوقات شما باشد ، نه در جهت پر
کردن وقت شما . یقیناً خواندن این کتاب حاصلی نخواهد داشت مگر اینکه به
دانسته ها و آموخته ها ی خود عمل کنید .

فصل اول :

تجربه و سخنان بزرگان جهان

اخلاق ، ادب ، علم ، نیکی ، عقل

- یک روز جوانی از سقراط پرسید : استاد چگونه می توان عاقل و خردمند شد
- سقراط در جوابش گفت : با من بیا سپس او را با خود به کنار رودخانه ای برد و آنگاه سر وی را به دست گرفت و زیر آب فرو کرد به طوریکه جوان نزدیک بود خفه شود و بعد او را رها کرد هنگامی که شاگرد جوان حالش جا آمد و توانست نفس بکشد سقراط از او پرسید . وقتی که زیر آب بودی تنها آرزویت چه بود مرد جوان جواب داد هوا آنگاه سقراط به او گفت : اگر عقل و خرد را نیر به همانگونه بطلبی که هوا را آرزو کردی پس آن را خواهی یافت .
- زبان را با موافقت عقل بکار انداز و در حد و اجازه عقل سخن بگوئید .
- عقل به منزله دستگاہ گیرنده است و زبان به منزله دستگاہ فرستنده .
- عاقل آنچه را که می داند نمی گوید ، ولی آنچه را که می گوید می داند .
- فقط کسی می تواند از ادب و تربیت عالی خویش دم بزند ، که در برخورد با مردم بی ادب و بی تربیت مؤدب باقی بماند .
- اهل علم باش و مغز خود را بیشتر از جسم خود به کار بگیر .
- انسان عاقل همیشه از بد گوئی هایی که از او می شود استفاده می کند .

- جمعی در انتظارند که پیشوایی ظهور کند و آنان را به راه راست هدایت نماید ،
حال آنکه پیشوایی مهمتر از عقل و خرد نیست . خوبست همه او را فرمانبری کنیم

- کسیکه عقل را بر احساساتش غلبه دهد قوی ترین انسان روی زمین است .

- همه چیز چون بسیار شود خوار و ارزان گردد مگر علم و دانش که هر چه بیشتر
شود عزیزتر باشد .

- اخلاق می تواند جانشین علم و مال و مقام و زیبایی و سایر مزایا باشد . اما هیچ
نعمتی جای آنرا نمی گیرد .

- اشخاص عاقل و با اخلاق هرگز کلامی به زبان نمی آورند که احساسات دیگران را
جریحه دار سازند .

- شر با شر خاموش نمی شود چنانکه آتش با آتش . بلکه شر را خیر فرو نشاند و
آتش را آب .

- سعی نکنید وقتی کسی از شما عیب می گیرد و به شما حمله می کند . متقابلاً
عیوب او را مقابل چشمانش بیاورید و بدیها او را به رخش بکشید و بر عکس
سعی کنید در همان حال و جو نقاط مثبت اخلاقی و سیرتی او را برای جمع و
خودش بازگو کنید .

- نیکی چیزی است که بیش از هر چیز مردم را خلع سلاح می کند .

- ادب چیزی غیر از گفتار و رفتار توأم با مهربانی نیست .

فصل دوم :

امید ، آرزو ، جوانی ، لذت

- انسان هر کاری که می کند یا برای رسیدن به لذت است یا برای رها شدن از رنج ، مرتباً از اهرم رنج و لذت در هر کاری استفاده کنید .
- هر چه آرزو دارید قبل از خواب به ذهن بدهید .
- فعالیت اساسی و پر بار شما در زندگی هنگامی مثمرتر خواهد بود . که شما در هر لحظه از عمر از کاری که می کنید لذت ببرید .
- بیچاره ترین مردم در زمین آنانی هستند که رویایی در ذهن نمی پروراندند . پس همیشه رویایی در ذهن داشته باشید ، زیرا اهداف از رویاها ریشه می گیرند .
- انتهای آرزوی یک نفر این است که مورد تحسین و تشویق قرار گیرد .
- راه نفوذ در دیگران دانستن آرزوهایشان است .
- شما فقط یکبار زندگی می کنید . بنابراین عمر خود را به انجام کارهایی بگذرانید که دوستایان دارید .
- فقط سعی کنید از آنچه اکنون دارید تا آنجا که می توانید لذت ببرید ، اگر به جای آنکه به آنچه نمی توانید انجام دهید به آنچه قادر هستید انجام دهید توجه نمائید حتماً خوشی بیشتری خواهید داشت که شما را متعجب می کند .
- افسوس که جوان نمی داند و پیر نمی تواند .

- استعداد چیزيست که در جوانی پیدا می شود ، اگر آنرا تربیت کردید و در صدد تقویت آن برآمدید مانند بذری که در مزرعه خوب کاشته شده باشد محصول خواهد داد و اگر آن را به حال خود گذاشتید و تربیت نکردید مانند تخمی که در زمین شوره زار افتاده باشد از بین می رود و محصول نمی دهد .
- براستی پیران جوان و جوانان پیر در دنیا بسیارند .
- گناهان روزگار جوانی را می توان در سیمای پیری خواند .
- برای انسان آرزو و امید همچون آب برای ماهی است .
- بیشتر ما همیشه نیمه خالی لیوان را می بینیم . و تمام توجه خود را به آنچه که نداریم معطوف می کنیم و از آنچه که داریم غافل مانده لذت نمی بریم .
- گروهی از ما آنچنان حواسمان به چیزهایی که نداریم معطوف است که دیگر نمی توانیم از آنچه که داریم لذت ببریم .
- سعی نمائید در باره آنچه که مردم می خواهند صحبت کنید و طریقی که به آنها نشان دهید تا بدان وسیله به آمال و آرزوی خود برسند .
- انسان کار می کند تا از زندگی لذت ببرد و کار نمی کند که وقتش را پر کند و از طرف دیگر خوشبختی واقعی از آن کسی است که هنر برقراری توازن بین کار و تفریح را بلد باشد .
- هر کس از ستایش و تمجید لذت می برد .

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

- به خاطرتان داشته باشید هر تغییری که آن را لازم دارید باید در ذهنتان با خوشی و

لذت ارتباط یابد .

www.kandoocn.com
www.kandoocn.com
www.kandoocn.com

فصل سوم :

اندیشه ، تفکر ، هدف

- نگرشها مهمتر از واقعيتها هستند .
- عدم برنامه ریزی فردا را برای ما دشوارتر از آنی می سازد که باید باشد .
- وقتی هدفی را مشخص می کنید از خود بپرسید بهای احتمالی آن چه می تواند باشد . و بعد اینکه آیا راضی به پرداخت این بها هستید بدین ترتیب وقتی می دانید که برای رسیدن به هدف ناگزیر از پرداخت این بها هستید خود را برای آن آماده کرده و در مقابلش شوکه نخواهید شد . شوخی می گفت : اگر فکر می کنید گران است منتظر بمانید ، تا صورتحساب تلاش نکردنتان برسد .
- سرنوشت و آینده ما همان است ، که ما می اندیشیم و فکر می کنیم .
- مطلقاً منفی فکر نکنید ، هر کاری به شما گفتند بگوئید می توانم بله .
- من اندیشه خود را در معرض این فکر مسخره رندانه قرار نمی دهم که هر چه بر سر آدمی میاید خیر و صلاح اوست ، بلکه برانم که هر کسی از پیشامد بهترین وجه استفاده کند ، مانند انسان خوب و فرزانه ای عمل کرده است .
- ورزشکار معروف فنلاندی و دارنده شش مدال طلای المپیک می گوید : من همه چیزم را مدیون ذهن خود هستم ، ذهن من همه چیز من است و عضلات من چیزی جز توده هایی از لاستیک نیستند .

- ذهن ما گرانبها ترین دارایی ماست . هیچوقت نگوئید چیزی از من گذشته .
- تفکر مشکلترین کارهاست و از این روست که تنها معدودی از انسانها به آن می پردازند .
- اگر احساس بی منزلتی می کنید همین گونه اید . اگر فکر می کنید که بازنده خواهید شد می شوید . اگر دوست دارید که برنده باشید ، اما فکر می کنید که نمی توانید مطمئن باشید که نمی توانید . و بالاخره اگر فکر می کنید که شکست خواهید خورد می خورید . اغلب مشکلات ما در واقع ناشی از فقدان تفکر است .
- مردی که برای اولین بار اصطلاح تفکر مثبت را بکار برد این مطالب را اینگونه بیان کرده است : هم آنانی که خود را ناتوان می دانند درست می اندیشند ، و هم آن دیگرانی که خویشان را توانا می انگارند .
- در صحبتها و احیاناً در مباحثاتان همیشه تأکید کنید که هر دو یک مقصود و یک هدف دارید منتهی راه رسیدن به آن متفاوت است . همیشه سعی کنید به طرف بگوئید : آری ، بله حتی المقدور او را از گفتن کلمه نه باز دارید . زیرا در غیر این صورت او حاضر نیست حرفش را کنار بگذارد و غرورش را زیر پا بگذارد .
- تفکر مثبت هیچ تضمینی به شما ارائه نمی دهد . اما امکانی به وجود می آورد که از حداکثر توان خود بهره بگیرید . آینده شما بستگی به اندیشه های هشیار شما دارد .

- یک تمرین سریع طرح ریزی اهداف : بنشینید تکه کاغذ بزرگی را در دست بگیرید و هدفهای کوتاه مدت و بلند مدت خود را هم در رابطه کاری و هم در زندگی خصوصی یادداشت کنید . این را مشخص کنید که چه تعداد از این هدفها واقعگرایانه و قابل دسترس هستند و چند تا از آنها فقط رویاهایی آرمانی محسوب می شوند . هیچیک از رویاهایتان را به سادگی نادیده نگیرید قبل از اینکه آنها را واپس بزنید و دور بریزید . بیشتر دربارهٔ امکانپذیر بودن آنها فکر کنید تا متحمل بودن آنها بخاطر داشته باشید اگر تلاش کنید هر چیزی امکانپذیر خواهد بود و اگر تلاش نکنید هیچ تغییری حاصل نخواهد شد افق ذهنتان را گسترش دهید .
- اگر همیشه منتظر بدترین ها باشید به احتمال زیاد همان پیش بینی بد به وقوع خواهد پیوست . سعی کنید بیشتر به پیشامدهای خوبی که ممکن است برایتان رخ بدهد فکر کنید .
- در جمله های انتقاداتتان از باید و نباید استفاده نکنید و سعی کنید بیشتر از کلمهٔ فکر نمی کنید یا فکر می کنم اینجور بهتر باشد استفاده کنید .
- هر آنچه ما هستیم نتیجه افکاری است ، که داشته ایم .
- مهم چیزی است که فکر می کنیم هستیم .
- اگر شما همیشه کارهایی را انجام دهید که طبق عادات انجام می دادید ، همیشه نتایجی را خواهید گرفت که طبق عادات می گرفتید ، اگر کاری را که انجام می دهید در راستای هدف شما نیست باید کاری دیگری انجام دهید .

- کسی که بدون فکر کردن حرف می زند ، صیادی را مانند که بدون نشانه گرفتن تیر خالی کند .

- اساس بدبختی و گرفتاری فرد و بزرگترین جلوگیری که او را از پیشرفت باز می دارد ، نبودن هدف مشترک و یک راه زندگی واضح برای اوست .

- به جای گفتن « مطمئناً » و یا بدون شک و دیگر نظایر آن بگوئید فکر می کنم و یا تصور می کنم .

- اندیشیدن آسان است و عمل کردن مشکل . اما مشکلترین کار ما عمل کردن به آن چیزهایی است که می اندیشیم .

- سعی کنید در آن واحد تنها به یک چیز بیندیشید .

- امرسون می گوید : مردان بزرگ کسانی هستند که می دانند اندیشه ها بر جهان فرمان می رانند .

- اندیشه های ما سرنوشت ما را رقم می زنند . آنچه امروز هستیم ثمره اندیشه های دیروز ماست و فردا چیزی جز اندیشه های امروز ما نیست .

- پس بزرگ بیندیشید تا بزرگ زندگی کنید .

- بر روی زمین چیزی بزرگتر از انسان نیست و در انسان چیزی بزرگتر از فکر او .

- جهان هر کس به اندازه وسعت فکر اوست .

- کسی که به فکر انتقام باشد همیشه زخم های خود را تازه نگه می دارد .

- برای تلفظ کوتاهترین کلمه بله یا نه خیلی بیشتر از یک نطق باید فکر کرد .

- اگر به خاطر حرف دیگران از دنبال کردن اهداف خود عقب نشینی می کنید . مثل این است که به آنها می گوئید : برای من نظر شما از نظر خودم مهمتر است .
- هر چه حافظه را به کار گیریم و از آن استفاده کنیم قویتر می گردد . و هر چه بیشتر به آن اعتماد کنیم قابل اعتمادتر می گردد .
- هر گز قبل از فکر کردن حرف نزن و کاری انجام مده .
- دیروز در خیابان شما ، چند تا ماشین پراید آلبالویی رنگ دیده اید احتمالاً فقط اگر خود شما صاحب یک پراید آلبالویی رنگ باشید ، متوجه این موضع شده اید و در غیر اینصورت اصلاً چیزی به خاطر نخواهید آورد ، چرا زیرا شما همیشه چیزی را می بینید که در جستجوی آن هستید .
- پس یاد بگیرید به جای اعتراض نسبت به مسائل به دو چیز فکر کنیم . اول ارائه راه حل برای بهبود شرایط و دوم سازگاری با شرایط غیر قابل تغییر .
- اگر به قصد مسافرت به یکی از آژانسهای فروش بلیط اتوبوس ، قطار یا هواپیما مراجعه می کنید ، نخستین سؤال فروشنده بلیط از شما این است که مقصد شما کجاست ، تا شما این سؤال را به درستی و روشنی پاسخ ندهید بلیط برای شما صادر نمیشود . آیا کسی بدون هدف مبادرت به انجام سفر می کند ، ولی بسیاری از انسانها با ارزشترین بزرگترین و مهمترین سفر خود یعنی سفر زندگی را بدون تعیین هدف و مقصود سپری می سازند .

- پس درنگ نکنید و از هم اکنون افکار خود را فقط روی اهداف کلیدی خود متمرکز کنید و از نیروی خارق العاده حاصل برای ایجاد یک تغییر مثبت در زندگی خویش کمک بگیرید .
- همیشه درباره بهترین پیشامدها فکر کن .
- اگر چیزی را دوست ندارید آن را عوض کنید و اگر نمی توانید آن را تغییر دهید شکل تفکر و شیوه نگرستن خود را به آن تغییر دهید . تنها در این صورت است که تمام عالم زیبا و عالی به نظر می رسد و لبخندهای ناخودآگاه از آن دور دستها بر لبان شما ظاهر می شوند .
- این را باید قبول کرد که همه مانند من نیستند و مثل من فکر نمی کنند .
- همانطور که جامه کهنه را از تن دور می کنی، اندیشه های کهنه را نیز دور کن .
- به طور کلی راز موفقیت هر فرد در این است که برای خود هدفی تعیین کرده و آن را دائماً در ذهن خود مجسم ساخته و جزء باورهای خود قرار دهد .
- تمام افکار خود را روی کاری که دارید متمرکز سازید . پرتوهای خورشید نمی سوزانند ، مگر آنکه در یک نقطه متمرکز شوند .
- تنها راه دستیابی به سعادت دراز مدت آن است که بر اساس بزرگترین آرمانهای خود زندگی کنیم یعنی هدف واقعی زندگی خود را بشناسیم و طبق آن عمل کنیم .
- مردم خودشان را با هر چیز خسته می کنند مگر با تفاهم و اندیشه واقعاً چرا ؟

- زندگی بدون هدف چرخ زندگی را بدست قضا و قدر سپردن است .
- بدون تعقیب هدفی معین ، زندگی لذت ندارد .
- فکر کردن بسیار آسان است و عمل کردن بی نهایت دشوار ، هیچ چیز در زندگی مشکلتر از این نیست که انسان افکار خود را به مرحله عمل گذارد .
- وقتی هدف خود را تشخیص دادید و عزم کردید که به آن برسید ، تمام هم و غم شما باید اندیشیدن در پیرامون این هدف باشد ، مثل معروفی است که وقتی ذره بین را روی کاغذ در برابر نور خورشید بگردانید . جایی از کاغذ را نمی سوزاند ولی وقتی آن را در یک نقطه متمرکز ساختید بی شک آن نقطه را خواهد سوزاند . پس شما هم تمام قوای خود را در نقطه معین برای رسیدن به هدفی که انتخاب کرده اید به کار اندازید یقیناً کامیاب خواهید شد .

فصل چهارم :

اراده ، پشتکار ، تصمیم ، استقامت

- آنی خواهنی بود که اراده می کنی .
- هیچ تلاشی بی نتیجه نمی ماند . یک تکه یخ را که تا دمای پنجاه درجه سانتیگراد سرد شده بردارید و به آن گرما بدهید . ابتدا هیچ اتفاقی رخ نمی دهد ، این همه انرژی گرمایی صرف می شود ولی هیچ نتیجه قابل رویت مشاهده نمی شود . و ناگهان در دمای صفر درجه یخ ذوب می شود این کار را ادامه دهید . باز هم انرژی فراوانی صرف می شود بدون آنکه تغییری مشاهده گردد تا اینکه به حدود صد درجه سانتیگراد می رسیم . حباب و بخار آب می جوشد و نتیجه این احتمال وجود دارد که انرژی زیادی را صرف کار می کنیم ، مثلاً صرف یک پروژه یک شغل و حتی یک قالب یخ و با این وجود به نظرمان می رسد که هیچ نتیجه ای نگرفتیم . اما در حقیقت انرژی ما دور از چشممان در حال ایجاد دگرگونی بوده است ، کار خورد را ادامه دهید و مطمئن باشید که دگرگونی از راه خواهد رسید ، این اصل را به خاطر بسپارید بی جهت دچار هراس نشوید و یأس را نیز به خود راه ندهید .
- تنها با عمل و پشتکار می توانید رویاهای خود را به حقیقت تبدیل کنید ، بسیاری از مردم پیشرفت اشخاص موفق را ناشی از شانس ، هوش و استعداد می دانند اما

اگر به مطالعه شرح حال آنها پردازیم به این نتیجه می رسیم که عامل اصلی پشتکار و ایستادگی در عمل است .

- چارچوب تصمیمات خود را به سرعت مشخص کنید .
- چکیده دانشهای آدمی دو کلمه است : صبر و امیدواری .
- با استقامت به همه چیز می توان رسید .
- آنکه از دست روزگار به خشم می آید ، هر چه آموخته بیهوده بوده است .
- اگر به هنگام جزر نتوانی ماهی بگیری ، به هنگام مد آزمایش کن .
- باید با صبر و شکیبایی عیبهایی را که نمی توانیم نه در خود و نه در دیگران تغییر دهیم ، تحمل کنیم . کره زمین مال اشخاص پشتکاردار است .
- هر گاه گرفتن تصمیم مهمی را دشورا یافتید ، بدانید که علتش فقط یک چیز است و آن اینکه تصور روشنی از ارزشهای زندگی خود ندارید .
- با صبر و بردباری ، برگ توت تبدیل به پیراهن ابریشمی می شود .
- دانستن بدون خواستن (اراده) هرگز توانستن به بار نمی آورد .

فصل پنجم :

پول ، مال ، ثروت

- احساس غنی بودن ، غنای واقعی را به دنبال خواهد داشت ، این فکر را هرگز از خاطر دور نکنید .
- ثروتمندان و فقرا دو نگرش کاملاً متفاوت نسبت به پول دارند ، فقرا آرزو می کنند که پول بدست آورند و ثروتمندان ایمان دارند که به دست می آورند .
- شما قادر نیستید با پول خود جز جمعی قلیل دوست تهیه نمایید ، ولی می توانید با رفتار نیک و محبت عالمی را فریفته و یار خود سازید .
- مال از بهر آسایش عمر است ، نه عمر از بهر گرد کردن مال .
- با هم برادر باشید ، ولی در ضمن حسابهایتان را نگه دارید .
- میل به دارا بودن ، بدون تلاش و کوشش علامت بزرگ ناتوانی و تنبلی است .
- ناتوانی رویای پولدار بودن و در اوج مکنث بودن را تجسم کنید و با تمام وجود به این رویا شاخ و برگ دهید و از آن لذت ببرید .
- هر چه بیشتر ببخشید ، بیشتر دریافت می کنید .
- بخیل برای ثروت خود نگهبان است و برای وارث انباردار .
- بهتر است ثروتمند زندگی کنیم ، تا اینکه ثروتمند بمیریم .

فصل ششم :

تملق ، عیب ، غرور ، قاطعیت

- قاطعیت جذابیت بین مردم ایجاد می کند .
- بیش از اینکه از دیگران عیبجوئی کنید ، در اطراف خطاهای خود سخن بگوئید .
- از عذرخواهی و اظهار کوچکی ، صرف نظر کنید کمتر به جزئیات بپردازید .
- معایب دیگران معلمان خوبی هستند .
- سؤال یا کاری را که می خواهید طرف مقابل انجام دهد آنچنان ، با قاطعیت مطرح کنید که طرف مقابل ناگزیر به انجام آن شود . و البته از کسی بخواهید که بتواند آن را به شما بدهد از یک مرد عریان نخواهید که پیراهنش را به شما بدهد .
- در زندگیهای دوستانه و روابط صمیمانه تملق و تمجید مثل روغنی که به چرخهای ماشین می زنند واجب و لازم است اگر روغن به چرخها نزنند ماشین از کارکردن باز می ماند و اگر در دوستیها تملق و تمجید نباشد بی ثبات و متزلزل خواهند بود.
- شنیدن عیبهایمان اگر بعد از تمجید مزایا و هنرهای ما باشد ، چندان بر ما گران نمیاید همانطور که سلمانی قبل از آنکه تیغ را بکار بیندازد ، صورت را صابون کاری می کند .
- اگر می بینی کسی بر روی تو لبخند نمی زند ، علت را در لبان فرو بسته خود جستجو کن .

- کسیکه غرور دارد حاضر است گم شود و راه را از دیگران نپرسد .
- کسیکه پشت الاغ باد به غبغبه بیندازد . چون اسب سوار شود ، پاک دیوانه خواهد شد .
- اگر به عیوب افراد توجه کنی هر گز دوست پیدا نخواهی کرد .
- اشرار از کسانی هستند که عیوب مردم را جستجو کنند و با آن بچسبند و نیکوئی آنها را نایده و فراموش گذارند . مانند پشه که در جاهای کثیف و زخم بدن می نشیند و از جاهای تمیز دوری می کند .
- فقط محض آنکه بدانی چه مزه ای دارد ، ظرف بیست و چهار ساعت آینده از هیچ کس و هیچ چیز انتقاد نکن .

فصل هفتم :

دشمن ، حسادت ، بدگوئی ، ایمان

- اگر احساس کنی یک دشمن داری ، همیشه نابودی .
- یکی از نامی ترین روانشناسان قرن بیستم می گوید : تمام عصبانیتها ، عیبجوئی ها ، نق زدنهای و حسادتهای ما صرفاً به خاطر آن است که سعی در سرزنش دیگران داریم .
- اگر به کاری که می کنی ایمان داشته باشید و اگر برای عملی ساختن رویاهای خود دست به تلاش ببرید هر کاری امکانپذیر و شدنی خواهد بود .
- در تمام شرایط ، در تمام اوقات در پهلوی دوست ، نزدیک دشمن ، در جمع خانواده ، اگر بخواهیم به کارهای دیگران ایراد بگیریم و خود را ناراحت کنیم همیشه بهانه موجود است .
- اگر به این اصل ایمان داشته باشید که استخوان پوسیده های فلان قدیس و یا دست متبرک فلان شخص ، شما را شفا خواهد داد یقین داشته باشید که این اعتقاد ضمیر باطن نتایج دلخواه را برایتان فراهم خواهد کرد این استخوانها و یا نوازش دست این نتیجه را به دست نداده اند . بلکه این ایمان خود شخص بوده که چنین چیزی را در بطن ضمیر می پروراند . حال اگر جای استخوانها را با شیء دیگری عوض

کنید . باز کسی که به عنوان گرفتن مراد به آن محل می آید ، همان نتیجه را خواهد گرفت .

- به خاطر داشته باشید که قدرت درمان کننده و نیروی شفابخش درخود شماست .

اگر اندیشه را به صورت ایمان ذهنی درآورید دنیا به مراد دلتان خواهد گشت . هر

ایده ای در سر داشته باشید در صورت ایمان شاهد تحقق آن نیز خواهید بود .

- تا زمانی که از واقعیت انتقاد می کنیم ، همیشه بازنده می شویم .

- ما می توانیم برای جلب محبت دیگران خود را زیر پا بگذاریم و از حق خود

صرف نظر کنیم اما در پایان می بینیم که نه تنها محبتی به دست نیاورده ایم که

شخصیت واقعی خود را نیز باخته ایم نهایتاً چاره ای نمی ماند جز اینکه متکی به

هدایتگر درونی خویش و یا به عبارت بهتر پیرو قلب خویش باشیم .

- خداوند در قرآن کریم می گوید که من جن و انس را برای پرستش و بندگی

آفریدم گفت : مفهوم این آیه ، از نظر من به خداشناسی واقعی لطمه وارد می کند .

چرا که اگر خداوند ما را فقط برای عبادت و پرستیدن خودش خلق کرد و منظور

دیگر در کار نبوده این یک نوع خود خواهی است . و خداوندی که نیاز به عبادت

و پرستش ما دارد به همان علت نیازمندی شایسته پرستش نیست آیا رمزی در این

خلقت وجود داشته است .

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

- اگر به هدف خود ایمان داشته باشیم فرصتها در برابر ما رژه خواهند رفت . و اگر

باورمان این باشد که کارها درست از آب در نمی آیند موانع یکی یکی در برابر ما

قد علم خواهند کرد .

www.kandoo.cn.com
www.kandoo.cn.com
www.kandoo.cn.com

فصل نهم :

زمان ، وقت ، پیری ، مرگ

- محبوبهٔ یک پیرمرد بودن بهتر است ، تا کنیز یک مرد جوان بودن .
- برای افراد سالمند عوامل و بهانه هایی در وجودشان همیشه موجود است ، تا آنها را خوار و سبک کند ، نباید خودشان به این عوامل کمک کنند .
- اتلاف وقت ، گرانبها ترین خرجها است .
- یک ساعت بامداد ، بهتر از دو ساعت شب است .
- وقت بزرگترین و گرانبها ترین چیز است که در عالم وجود ، یافت می شود و ابداً قابل خرید و فروش نیست نادارترین گداهای عالم همان مقدار از وقت را در تصرف دارند که برای پادشاه و یا یک رئیس جمهور قابل تصرف است .
- مرم می توانند زر و یا چیزهای پربهای دیگر را ذخیره کنند ولی به هیچ وجه نمی توانند چیزی از وقت ذخیره نمایند .
- اگر متوجه بودیم که هر آن ممکن است دست روزگار ما را از هم جدا کند مهربانتر از این با هم رفتار می کردیم .
- در بخش از برمه رسم بر این است که دوستان مردیکه در حال مرگ است دور او جمع شده و کار های نیکی که انجام داده است بیادش می آورند .

- زمین نیز مانند ما به جستجوی خوراک است و از این مردم می خورد و میاشامد .

- یک عمر از وحشت مرگ به خود میلرزیم در صورتی که وقتی او رسید ، ما چشمهای خود را بر هم گذاشته ایم و او را نخواهیم دید .

- نگو وقت نداری . تو دقیقاً همان تعداد ساعت در روز را اختیار داری که پاستور ، میکل آنژ ، لئوناردو داوینچی آلبرت انیشتین در اختیار داشتند .

- هنگام گرفتن یک تصمیم مهم عجله نکن ، برای دیگران قابل درک خواهد بود اگر بگویی کمی وقت می خواهم تا درباره اش فکر کنم آیا امکان دارد فردا به شما اطلاع دهم .

- بنجامین دیزرائیلی نخست وزیر پیشین انگلستان گفته است : کسی که وقت خود را تنظیم کند ، زندگی اش را تنظیم کرده است .

- زمان کمیاب ترین منابع است . و تا وقتی به تنظیم آن نپردازیم هیچ چیز دیگری قابل تنظیم نیست .

- هر کاری که می خواهی بکنی هین الان بکن (اصل همین الان انجام بده) .

- تمام توجه و حواستان را مصرف کسی کنید که در لحظه در حضور او هستید .

- اکثر آدمها بیشترین وقت خود را صرف جستجوی عیبهای دیگران می کنند و کمتر به خوبیهای آنها می پردزند . واقعاً چرا ؟

- مرگ نزدیکان می تواند به ما هشدار دهد که زندگی کوتاه است و باید از همه لحظات آن به نحو مطلوب استفاده کرد و لذت برد .

- برای تولد و مرگ چاره ای نیست ، پس بهتر است از زمان حد فاصل حداکثر لذت را ببریم .

- وقت خود را به تفکر دربارهٔ مرضی که خیال می کنید به آن مبتلا هستید صرف ننمائید . زیرا اگر واقعاً به آن دچار نباشید آن را به طور مصنوعی برای خود ایجاد خواهید نمود .

- نفرت مقدمه مرگ تدریجی است .

- هیچ وقت به گمان اینکه وقت دارید ننشینید ، زیرا در عمل خواهید دید که همیشه وقت کم و کوتاه است .

- برای پیشرفت و موفق شدن بایستی بیش از همه به واحدهای کوچک ولی مهم زمان یعنی : (لحظه ها) و (دقایق) اهمیت بدهیم .

- ممکن است ثروت از دست رفته را با سعی و کوشش ، مجدداً بدست آورد و علم فراموش شده را با مطالعه به خاطر آورد ولی وقت که از دست رفت به هیچ وجه مجدداً بدست نمی آید و برای همیشه در قلمرو ابدیت مفقودالایر می گردد .

فصل دهم :

همسر ، مادر ، ازدواج

- در امور زناشویی باید با دقت راجع به آنچه از یکدیگر توقع دارید بحث و گفتگو کنید و برای یکدیگر توضیح دهید که چه چیزهایی خارج از محدوده خواسته های شماست .

- در مورد آنچه می خواهید و یا نمی خواهید رو راست باشید .

- به جای اینکه مدام بدیهای همسرتان را به او گوشزد کنید عادت های خوب و

پسندیده اش را یادآوری کنید و در مورد آنچه نمی خواهید خیلی واضح و روشن صحبت کنید و در مورد آنچه نمی خواهید جواب منفی بدهید .

- سعی کنید با بدنتان حرکات مثبت داشته باشید این بدین معناست که به طرف

همسرتان بچرخید سعی نکنید حالت های بسته و گرفته داشته باشید صورتتان را به

طرف آن بچرخانید خود را علاقمند نشان دهید شاید اوایل این علامتها و حالت های

بدنی برای علاقمندی خیلی دروغین و کاذب باشد ولی سعی کنید به دقت از آنها

استفاده کنید بعد از مدتی حتماً دیگر دروغین نخواهد بود . به این علت که اگر

حرکاتی برای علاقمندی باشد حتماً بعد از مدتی واقعاً علاقمند می شوید . ذهنتان

به سمت آنچه بدنتان انجام می دهد معطوف خواهد شد . بالاخره از کلماتی

استفاده کنید که همسرتان را دلگرم کند ، وقتی همسرتان مکث می کند باید از او

سؤال کوتاهی پرسید که باعث شود او بیشتر صحبت کند یا میتوانید چیزی بگوئید که نشان دهد به آنچه گفته شده خوب گوش می دادید ، مثلاً بگوئید : وقتی آن اتفاق افتاد خیلی ناراحت شدی سپس مکث کنید و به همسرتان اجازه دهید تا بیشتر بر روی موضوع صحبت متمرکز شود و بتواند در مورد احساساتش بیشتر صحبت کند .

- اگر رفتاری از همسرتان دیدید و از آن خوشتان نمی آید به او بگوئید .
- ازدواج ، همیشه به عشق پایان داده است .
- ازدواج مثل شهر محاصره شده است کسانی که داخل شهرند سعی می کنند از آن خارج و آنها که خارج هستند کوشش دارند که داخل شوند .
- اگر می خواهید خانواده ای شاد و نیکبخت داشته باشید نسبت به زن خود سراپا عنایت و توجه شوید و ادب نگاهدارید .
- اگر زنی به شما گفت : ای بابا ازمن گشته ، بدانید که منتظر است شما فوراً در صدد اعتراض برآئید .
- با زنی ازدواج کنید که اگر مرد می بود بهترین دوست شما میشد .
- برای اینکه همسر خود را بیشتر دوست بردارید سالی چند روز تنها بسفر بروید .
- در موقع خرید پارچه حاشیة آنرا خوب نگاه کن و در موقع ازدواج درباره مادر عروس تحقیق کن .
- عشق سپیده دم ازدواج است و ازدواج شامگاه عشق .

- دو نوع زن وجود دارد با یکی ثروتمند می شوی ، با دیگری فقیر .
- چهرهٔ یک زن نمایندهٔ شوهر اوست و پیراهن یک مرد معرف زن او .
- خانم ، زیبایی شما فقط چشم را لذت می بخشد اما زیبایی اخلاق و فهم شما روح را نوازش می کند .
- زنها علاقه زیادی به ریاضیات دارند : زیرا آنها سن خود را تقسیم بر دو قیمت لباسهایشان را ضربدر دو و حقوق شوهرانشان را ضرب در سه می کنند و پنجاه سال هم بر سن بهترین دوستان خود می افزایند .
- زنیکه از غذای او تمجید کنند حاضر است که در کنار اجاق مطبخ خود را قربانی کند .
- انستونیا (در روسیه در کنار خلیج بالتیک) : از خاندان متمول اسب بخر و از خاندان فقیر زن بگیر. آب در غربال بهتر می ماند تا در دهان زن .
- آلمان : کسی که زن ثروتمند بگیرد آزادی خود را فروخته است . شیطان ده ساعت وقت لازم دارد تا یک مرد را گول بزند ولی یک زن در یک ساعت ده مرد را اغفال می کند .
- آلمان : زن بدون مرد باغ بدون دیوار است . زن زیبایی را بر فضیلت ترجیح می دهد .
- چین : زن زشت و مال کم قلعه و حصار لازم ندارد .
- پسر را در اتاق نصیحت کن و زن را در بستر نصیحت کن .

- اعراب : زن کچل به موهای دختر خاله اش می نازد .
- انگلیس : زن اسلحه ای بجز زبان ندارد . زن زشت در دل و زن زیبا در دسر است .
- اگر می خواهید قلوب زنها را بدست آورید بدانید که خانمها بسیار به لباس خود علاقه دارند و مایلند دیگران آنان را از این جهت تمجید نمایند .
- درخواست و خواهش که از همسران دارید حتماً به زبان آورید او که علم غیب ندارد . به جای تأکید بر من به ما فکر کنید .
- می توانید به رفتارهای خوشایند همسران توجه کنید و از آن تعریف و تمجید کنید .
- زن و شوهر باید سعی کنند شکایت‌هایشان را به درخواست تبدیل کنند .
- برای اجتناب از بحران می توانید از سیاست سکوت استفاده کنید .
- برای کاستن از فشارهای روانی زوجهایی که در بیرون از منزل کار می کنند ، مثلاً می توانید به او بگوئید که انتظار ندارید وظایف مادری و کار بیرون از منزل را کاملاً بدون عیب و نقص انجام دهید .
- به استناد یک بررسی زوجهایی که قبل از ازدواج بیش از دو سال با هم آشنا بوده اند از زندگی نکاحی خود رضایت بیشتری داشته اند .
- به استناد بررسیهای اخیر با ثبات ترین ازدواجها مشمول کسانی است که در ۲۸ سالگی ازدواج می کنند .

- ناتوانی در برخورد با خشم مسبب بسیاری از طلاقهاست .
- ۵۰ شباهت مهم که در ازدواج نقش تعیین کننده دارند :
- ۱- زمینه های اقتصادی اجتماعی و خانوادگی ۲. هوش ۳. تحصیلات رسمی ۴ .
- مهارتهای کلامی ۵ . انتظار از نقش یکدیگر در ازدواج ۶. نظر درباره توزیع قدرت
- در خانواده ۷. تعداد فرزندان مورد نظر ۸. زمان بچه دار شدن ۹ . سلیقه تربیت
- فرزندان ۱۰. فلسفه سیاسی ۱۱. نظر درباره سیگار کشیدن و زمینه های اعتیادآور
- ۱۲. میزان ارتباط با خانواده همسر ۱۳. مشرب و خلق و خو ۱۴. وقت شناسی ۱۵ .
- وابستگی و اتکاء ۱۶. میل به صمیمیت کلامی ۱۷ نقش اختلاف و طرز حل و فصل
- آن ۱۸. طرز برخورد با خشم ۱۹. دوستی با دیگران ۲۰. توقع خلوت ۲۱. میزان جاه
- طلبی ۲۲. هدفهای زندگی ۲۳ نگرش درباره چاقی و لاغری ۲۴. اعتقادات مذهبی
- ۲۵. میزان شرکت در مراسم مذهبی ۲۶. پرداختن خانواده به امور هنری
- ۲۷. سرگرمیها و علایق ۲۸. موسیقی مورد علاقه ۲۹. میزان انرژی برای فعالیتهای
- جسمانی ۳۰. انگیزه و علایق جنسی ۳۱. میزان پولی که باید پس انداز و خرج
- شود ۳۲. چه مبلغی باید صرف لباس تعطیلات و غیره شود ۳۳ . پولی که باید
- خرج دیگران شود ۳۴. قبول میزان ریسک در سرمایه گذاریها ۳۵. نگرش درباره
- نظافت خانه ، لباس ، بدن و غیره ۳۶. طرز برخورد با بیماری ۳۷. معیارهای
- سلامتی و بهداشتی و زمان مراجعه به پزشک ۳۸. مهارتهای میان شخص و اجتماع
- ۳۹. میزان پرداختن به فعالیتهای اجتماعی ۴۰. انتخاب محل زندگی ۴۱. اندازه و

سبک خانه ۴۲. نوع مبلمان و تزئینات خانه ۴۳. نوع مسافرت مورد علاقه ۴۴. طرز

گذراندن تعطیلات ۴۵. برگزای مناسبتها ۴۶. میزان صرف وقت با هم ۴۷. زمان

خوابیدن و بیدار شدن ۴۸. درجه حرارت خانه در روز و شب ۴۹. فعالیتها به هنگام

صرف شام و ناهار (صحبت کردن ، تماشای تلویزیون و غیره) ۵۰. برنامه های

مورد علاقه تلویزیونی .

- وقتی ازدواج می کنید بسیار عالیست اگر از پدر و مادرمان رها باشیم اشخاصی

مستقل باشیم تا مجبور نباشیم برای راضی کردن آنها اقدامی انجام دهیم ، دقیقاً

بدانیم که با پدر و مادر از یک طرف و با همسرمان از طرف دیگر چه ارتباطی

داریم وقتی این روابط را در هم می کنیم شرایطی فراهم می سازیم که همسرمان

سر در گم شود و احساس درماندگی داشته باشد . با پدر و مادر خود رابطه ای

داشته باشیم که آنها در ازدواج ما دخالت نکنند و با این حال ارتباط صمیمانه و

نزدیک خود را با آنها حفظ کنیم .

- زن و شوهر قبل از اینکه حرف بعدی خود را بزنند آخرین حرف یکدیگر را در

عبارت خود بگنجانند . بازگو کردن نظر و احساس همسر نقش تعیین کننده ای در

فرایند راه حل دارد .

- سعی کنید در صورت مخالف بودن با نظر همسرتان اینطور ابراز بیان کنید (من با

نظر تو مخالفم اما این حق توست که هر طور که می خواهی بیندیشی و احساس

کنی) .

- وجود اختلاف و مشاجره در یک رابطه زناشویی امری ناچار است .
- من و همسر من اغلب از این روش استفاده می کنیم و ضمن اختلاف نظری که پیش می آید من و همسر من خواهیم هر طور شده حرفمان را به کرسی بنشانیم ناگهان به ذهن یکی از ما می رسد که نظر دیگری را به صدای بلند ادا کنیم . مثلاً ممکن است بگوئیم بسیار خوب مریلین بگذار بدانم که آیا به درستی متوجه منظور تو شده ام یا نه ، تو معتقدی که ... و بعد سعی می کنم نظر او درباره موضوع را به روشنی هر چه بیشتر توضیح دهم ناگهان احساس متفاوتی بر فضای خانه حاکم می شود و تقریباً بی آنکه بدانیم و متوجه باشیم در جهت حل اختلاف حرکت می کنیم .

- قویاً توصیه می کنم هر آن با مخالفت پدر و مادر یا دوستان نزدیک خود در مورد ازدواج روبرو شدید احتیاط لازم را بنمائید . اغلب اوقات به اندازه کافی حق به جانب آنها هست که از کنار حرف و نظرشان به راحتی نگذرید .

- سعی کنید از هفت خطای انتخاب همسر اجتناب کنید :

- ۱. سرعت بیش از اندازه در انتخاب همسر جایز نیست . نامزدی و آشنایی طولانی تر بسیار موثر است . ۲. در کم سالی ازدواج نکنید . صبر کنید بگذارید که به اندازه کافی شناخت پیدا کنید مطمئن شوید که با چگونه شخصی قصد ازدواج دارید . ۳. بیش از حد برای ازدواج اشتیاق نشان ندهید به بیش از حد مشتاقان دیگر هم اجازه ندهید شما را به ازدواج زود هنگام و نسنجیده وادار کنند . ۴. برای راضی کردن

دیگران ازدواج نکنید این شما هستید که با انتخاب درست منتفع و با انتخاب

نادرست متضرر می شوید . ۵. قبل از اینکه کسی را به جمیع جهات نشناخته اید با

او ازدواج نکنید . ۶. با توقعات بیجا ازدواج نکنید . ۷. با اشخاصی که با مسائل

رفتاری و شخصیتی ادامه دار مواجه هستند ازدواج نکنید .

- درباره کسی که قصد ازدواج با او دارید اطلاعات کافی بدست آورید ، به قدری

تدبیر به خرج دهید تا ازدواج با او برایتان قابل توجیه باشد .

- با کسی ازدواج کنید که با شما شباهت داشته باشد . با کسی ازدواج کنید که در

نظر شما جذاب باشد .

- سعی کنید از همسران قدر شناسی کنید به هر بهانه ای بگوئید از تو متشکرم .

- مثلاً در مقابل انتظار همسران که شما را آشفته می سازد سعی کنید به سادگی

بگذرید و با وجود آن او را دوست داشته باشید . به هر حال این نظریه ای است که

مطرح شده است عکس العمل در قبال آن بستگی به خودتان دارد .

- بوضوح یکی از غیر محترمانه ترین و نابود کننده ترین رفتارهایی که با همسر خود

یا هر کس دیگری می توانیم داشته باشیم ، عادی و پیش و پا افتاده تلقی کردن او

است . اینکار همانند بیان این جمله است که وظیفه تو است که زندگی را آسان تر

کنی و من باید از تو توقع داشته باشم .

- واقعاً ناراحت کننده است که در این دنیا کمترین ارزش و قدر شناسی را نسبت به کسی روا می‌دایم که شاید بیشترین عشق را به او دارید همسر! کلید موفقیت قرارداد خود بجای اوست.

- پادزهر انکار این است که رک و راحت مسائل خود را بیان کنیم نارضایتی‌ها را به همان نسبتی که رضایتها و خشنودی‌های خود را به زبان می‌آوریم بیان کنیم باید راحت اعتراف کنیم که چه قسمت از زندگی مشترکمان را دوست داریم و چه مواردی مورد اشکال و ایراد ماست همینطور از طرف مقابل بخواهیم که راحت نظر خود را در مورد ما بیان کند.

- بهترین هدیه ای که می‌توانیم به پدر و مادرمان تقدیم کنیم این است که اعتراف کنیم که تمام هستی ما از آنهاست و آنها منبع اساسی برای آنچه که داریم هستند.

- در انتخاب زن همیشه یک پله از خود پائینتر را در نظر بگیر و در انتخاب دوست یک پله بالاتر.

- بیشتر شکایاتی که زنان از مردان دارند این است که مردان گوش نمی‌کنند.

- زن نیاز به همدلی و همدردی دارد ولی مرد کماکان نظر کارشناسانه می‌دهد.

- نیازهای عشقی زنان: ۱. غمخوای و دلسوزی ۲. درک و توافق ۳. احترام ۴.

طرفداری و هواخواهی ۵. ارزش و تأیید ۶. تشویق.

- نیازهای عشقی مردان: ۱- اعتماد و اطمینان ۲- پذیرش ۳- قدردانی ۴- تحسین ۵-

تأیید ۶- تشویق

- باید به خاطر داشت که مرد می تواند نظرهای زن را با ارزش بداند ولو اینکه خودش نظر دیگری داشته باشد .

- در گفتگو با همسرتان سرزنش و قضاوت را به حداقل برسانید . سعی کنید از کلمه لطفاً بیشتر استفاده کنید .

- مرد بهتر است در انتخاب همسر بیشتر از حس شنوائی خود استفاده کند تا از حس بینایی .

- نقاط قوت و ضعف همسر خود را پیدا کنیم تا در زمان مناسب او را تحسین و تمجید نمائیم .

- آقایان من به شما پیشنهاد می کنم که در طول هفته آینده تمرین کنید که هر زمان همسرتان با شما صحبت می کند فقط گوش بدهید و بکوشید که مشکلات او را بفهمید و احساس او را درک کنید . هر جا که خواستید راه حل پیشنهاد کنید زبانتان را گاز بگیرید . خواهید دید که چقدر همسرتان راضی تر خواهد بود .

- در حضور دیگران به همسرتان محبت کنید . به زبان آوردن سخنان تحسین آمیز به ویژه اگر در حضور جمع باشد اهمیت فراوانی دارد متاسفانه ما بیشتر مایلیم که همسرمان را در پیش همه به باد انتقاد بگیریم .

- یکی از برگزیده ترین خوشامدگوییهای غیر مستقیم که شنیده ام تبریکی است که شوهری در روز سالگرد تولد زنش به او گفت و چنین بود : ترا نه تنها از جهت

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

آنچه که هستی دوست دارم بلکه از جهت آنچه که خودم هنگام بودن با تو هستم

دوست دارم .

www.kandoocn.com
www.kandoocn.com
www.kandoocn.com

فصل یازدهم :

زندگی ، ارتباطات ، موفقیت ، اجتماع

- یک ارتباط موقعی ترک برمی دارد که عدم صداقت در میان باشد . هیچگاه سعی نکنید احساساتتان را قورت دهید در ارتباطات احساسات اصلی را بروز دهید .
- ممکن است شما هم شکستهایی را در زندگی تجربه کرده باشید اما نگران آنها نباشید و بگذارید که این شکستها فقط به عنوان تجربیات یادگیری در زندگی تان مطرح باشند . من معتقدم که یادگیریهای من بیش از آنکه از موفقیتهایم ناشی شده باشد نتیجه شکستهای من بوده است وقتی کاری را با موفقیت به انجام می رسانیم آنرا بدقت شکستها یمان تجزیه و تحلیل نمی کنیم .
- راز موفقیت بدون تلاش همچنان یک راز است . ناپلئون بناپارت دو جمله بسیار زیبا درباره زندگی دارد او می گوید : نژاد بشر در سیطره تخیل اوست و دیگر اینکه نا ممکن واژه ای از لغت نامه احمق ها ست .
- اقامتگاه خود را دائم تغییر بده زیرا لذت زندگی در تنوع است .
- بدون تعقیب هدف معینی، زندگی لذتی ندارد .
- خنده بهترین اسلحه جنگ با زندگی است .
- زندگی شما وقتی شیرین می شود که پندارتان ، کردارتان و گفتارتان نیک باشد .

- زندگی شما از مجموعه عادات شما تشکیل یافته است . هر چه عادات شما بهتر و

نیکوتر باشد زندگی شما هم عالیتر و زیباتر خواهد بود . بکوشید بعاداتی معتاد

شوید که مایلید بر زندگی شما حکمفرما باشد .

- وقتی در زندگی به داشتن های خود فکر می کنیم خود را خوشبخت و زمانی که به

نداشته های خود می اندیشیم خود را بدبخت حس می کنیم ، پس خوشبختی ما

در تصور خود ماست .

- یک آمارگر با صبر و حوصله فرانسوی پس از سالها تحقیق بالاخره آماری تهیه کرد

که نشان می دهد یک مرد هشتاد ساله در طول مدت عمر خود چه کرده است .

اعداد و ارقامیکه وی درباره نحوه گذراندن ۸۰ سال عمر یک انسان بدست آورد

حقیقتاً قابل توجه است ، در طول این مدت فقط ۵ سال تحصیل کره است ، یک

سال از عمرش را صرف آرایش ، هفت سال صرف راه رفتن ، شش ماه سربازی ،

پنج سال وقتگذرانی ، انتظار ، سیزده سال کار ، ده سال استراحت ، چهار سال

عشق بازی ، بیست و هشت سال و شش ماه خواب و شش سال را نیز صرف غذا

خوردن نموده است .

- میان آدمیان چیزی نیست جز دیوارهایی که خود ساخته اند .

- تاکنون رفیقی پیدا نکرده ام که به اندازه تنهایی قابل رفاقت باشد .

- درسی که از سنجاب میاموزیم مفید است که در موقع برش شاخه بالا را هدف

می گیرد تا براحتی روی شاخه پائین بنشیند .

- فرد خوشبین از پنجره به بیرون نگاه می کند و طلوع زیبای خورشید را می بیند اما بدبین به بیرون نگاه می کند و تنها کثیفی پنجره را می بیند .

- دکتر سیمونتون رئیس مرکز مشاوره و تحقیقات سرطان تگزاس در کتاب بهبودی دوباره به زیبایی می نویسد نتایج رویکرد درمانی ما نسبت به بیماری سرطان برای ما جای هیچگونه تردیدی باقی نگذاشته است که وجود یک نگرش ذهنی مثبت می تواند بر ظهور بیماری ، بر نتایج روشهای درمانی و بر کیفیت زندگی موثر واقع شود .

- ۹۰ درصد از اضطراب ما با گذشتن از این چهار مرحله از بین می رود : ۱ - به طور دقیق بنویسم چه اتفاقی برای ما افتاده است . ۲ - چه کار می توانیم در این مورد بکنیم . ۳ - تصمیم خود را بگیریم . ۴ - بلافاصله تصمیم را به اجرا بگذاریم (همه را به روی کاغذ بیاوریم) .

- هر اشتباهی که در زندگی می کنید اگر در مورد آن از شما سؤال شد سریعاً خودتان به آن اعتراف کنید و خودتان را محکوم کنید .

- همیشه سعی کنید در درخواستهایتان جمله به من لطفی کنید را بکار برید .

- بر جنبه های مثبت تأکید کنید .

- در مقابل هر حرفی یا هر خواسته ای زود تسلیم نشوید .

- عکس العمل ریلاکس شدن :

- در یک محیط آرام و ساکت بنشینید . ۲ - چشمانتان را ببندید . ۳ - تمام عضلات بدنتان را کاملاً آزاد کنید این کارها را از پاها شروع کنید و بطرف بالا و به سمت سرتان ادامه دهید تمام این قسمتها را کاملاً ریلاکس و راحت سازید . ۴ - از طریق بینی تنفس کنید نسبت به تنفس خودتان آگاهی پیدا کنید . همانطور که به انجام بازدم مشغولید با خودتان کلمه (ONE) را زمزمه کنید برای مثال هوا را وارد ... خارج (ONE) وارد ... خارج (ONE) و ادامه دهید خیلی راحت و طبیعی تنفس کنید . ۵ - ذکر را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید . ۶ - هرگز در این زمینه نگران نشوید که به سطح عمیق از ریلاکس شدن رسیده اید یا نه .

- توده مه ، شیوه توده مه خصوصاً برای مقابله با انتقاد به کار می آید در عین سماجت در برابر نظرات طرف هیچ مقاومت نمی کنید و با او به مشاجره نمی پردازید . وقتی در برابر کسی از شیوه توده مه استفاده می کنیم در واقع می پذیریم که در عقاید و گفته های طرف مقابل ممکن است حقایقی خصوصاً درباره شما وجود داشته باشد . هدف آنست که جریان انتقاد را به مکالمه ای عادی بازگردانید . (فرض کنید رئیس شما می گوید باید بیشتر به هدف فکر کنید تا به قواعد انجام کار) می دانید که مدتها چنین نظری درباره شما دارد می توانید در جواب به او بگوئید (مسلماً می توانم بیشتر از این به موضوع هدف فکر کنم) هم نمی گوئید اینکار را خواهید کرد و نمی گوید روی این موضوع کار کرده ام و در حال پیشرفت هستید . قولی به کسی نمی دهید .

- اگر مختصر و مفید و مشخص سخن بگوئید و کلمات اضافی جزئیات اضافی
اظهار تردید و عذر خواهی را حذف کنید مهمترین اصول ارتباطی را مراعات
کرده اید .

- ما پیروزیهایمان را جنش می گیریم اما چیز زیادی از آنها نمی آموزیم در حالیکه
شکستها در عین دردناکی شان آموزنده اند . اگر به گذشته نگاه کنید متوجه
می شوید که مصیبتها و دشواریها در حقیقت نقاط عطف زندگیتان بوده اند .

- زندگی شما بازتاب اعتقادات شماست .

- درست از همان لحظه ای که بیش از حد وابسته می شوید همه چیز را به نابدی
می کشید .

- مبارزه زندگی به معنای قدردانی از همه چیز و وابستگی به هیچ چیز است .

- وضعیتهای که موجب می شوند عصبی به نظر برسید : ۱. وضعیت خمیده و در
خود فرو رفته . ۲. زدن ضربات متفاوت کف پا به سطح زمین . ۳. ضرب گرفتن
با انگشتها .

- وضعیتهایی که نشان می دهد فردی خشن و بی نزاکت به نظر می رسد : ۱. با

صدای بلند نفس را بیرون دادن ۲. خیلی محکم دست دادن ۳. شل دست دادن .

- ژستها و حالت‌های مثبت : ۱. دستهای مشت نکرده و باز ۲. حمل جزوات و پرونده

ها با یک دست به جای اینکه آنها را به سینه خود بچسبانید ۳. بیرون گذاشتن

شست هنگامیکه دستها را بداخل جیب‌تان می گذارید به جای اینکه دستها را در

جیتان بچپانید . ۴. حالت شنونده خوبی را به خود بگیرید و ارتباط چشمی داشته

باشید و سر خود را به طرف گوینده متمایل کنید . ۵. با تکان دادن سر خود او را

به صحبت تشویق کنید و کمی به طرف جلو متمایل شوید .

- اگر فردی به شما در اتاقی مراجعه کرد و شما با تلفن صحبت می کردید . حتماً یا

سرتان را تکان دهید و یا انگشتان را به علامت یک دقیقه وقت از مخاطبتان بالا

بگیرید . یا اگر فرد بی ادبی در حین مکالمه شما با تلفن خواست صحبت شما را

قطع کند می توانید کف دستتان را به علامت ایست بالا ببرید .

- باید با شخص مقابل در هنگام دست دادن ارتباط چشمی برقرار کنیم .

... می دانم قصد ناراحت کردن مرا نداری ، اما وقتی که فلان کار را می کنی

نمی توانم کارم را انجام دهم .

- در هنگامی که خودتان صحبت می کنید سعی نکنید به حرفهای خودتان گوش

کنید .

... البته تأکیدی بیان کردن جمله هایمان آنها را تبدیل به جمله هایی کم ارزش و غیر

مفید خواهد نمود و صحبت بدون مکث نیز از جمله هایمان عبارتهای یکنواخت و

کسل کننده خواهد ساخت .

- خواست و اعتقاد و انتظار عوامل زمینه ساز موفقیتهای انسان در دنیای بیرون و

درون او بشمار می روند .

- شخصی که اعتقاد دارد به خاطر انجام عملی سرانجام بیمار خواهد شد و منتظر آن بیماری می ماند دیر یا زود بیمار خواهد شد . شاید شما بارها شنیده باشید که اگر انسان بیش از اندازه در معرض هوای سرد قرار گیرد عاقبت سرما خواهد خورد . اگر شما این را پذیرفته باشید در این صورت چنین پذیرش جزئی از سیستم اعتقادی شما خواهد شد . بنابراین اگر شما در هوای سرد از خانه خارج شوید اعتقادات شما انتظار سرما خوردنتان را تصور خواهد کرد و بقیه داستان نیز معلوم است .

- خطا و اشتباه امری اجتناب ناپذیر است هر بشری در زندگی خود خواه ناخواه مرتکب لغزشها و خلافهای متعددی می شود بنابراین باید یاد بگیریم که چگونه سریعاً ببخشیم و فراموش کنیم . بخشش بزرگترین و مؤثرترین وسیله ای است که می توانیم با آن خود و زندگی خود را بهبود ببخشیم .

- فهرست تعهدات : من تعهد می کنم از این پس خود را ببخشم . من تعهد می کنم از فکر گذشته خود را خلاص کنم . من تعهد می کنم که به عزا و ماتم پایان دهم . من تعهد می کنم که هر روز خود را برای کارهای درستی که انجام می دهم تأیید کنم . من تعهد می کنم که با تلاش و کوشش زندگی کنم . من تعهد می کنم که شور و شوق رابطه با دیگران را در خود ایجاد کنم . من تعهد می کنم به تندرستی و سلامتی خود اهمیت داده و آن را حفظ کنم . من تعهد می کنم که زندگی را دوست داشته و از آن لذت ببرم .

- پس بهتر است به جای نشستن و منتظر شدن تا زندگی سرنوشت ما را تعیین کرده و به ما تحمیل کند به پا خواسته و خود راه اداره و کنترل زندگی را با تکیه بر تصمیمات و تعهدات سودمند در دست بگیریم ما نه تنها با تصمیمات خود می توانیم برنامه های خویش را شخصاً تعیین کنیم بلکه می توانیم با تصمیمی راسخ با هر چیزی که در زندگی ما رخ می دهد. نیز برخوردی صحیح داشته و با سرعت آن را پشت سر بگذاریم. به یاد داشته باشید که زندگی دردآور است ولی درد دوام ندارد مخصوصاً اگر ما تصمیم به خلاصی از آن داشته باشیم و هم اکنون بهترین زمان برای خلاص از دردها و غمهاست.

- به منظور تقویت یک ارتباط انسانی فقط کافی است که نیازهای طرف مقابل را بشناسیم سپس آن نیازها را برطرف سازیم.

- اصولاً در برقراری ارتباط مناسب با اعضای خانواده خود لازم است از خودتان بپرسید که آنها چه نیازهایی دارند و شما چگونه می توانید این نیازها را در آنها برطرف سازید. یا به برطرف شدن آنها کمک نمائید اگر شما بتوانید نیازهای اعضای خانواده تان را برطرف سازید سریعاً پاسخ محبت آمیزی از طرف آنها دریافت خواهید کرد.

- اگر می دانستید که یک محکوم به مرگ هنگام مجازات چقدر در آرزوی بازگشت به زندگی است، آنگاه قدر روزهایی را که با غم و اندوه و نگرانی و بدخلق می گذرانید بهتر می دانستید.

- ۵ چیز باعث موفقیت است : ۱. صبر ۲. امیدواری ۳. پشتکار ۴. سعی و کوشش ۵.

فکر مثبت و نهراسیدن از مشکلات زندگی .

- کمروئی آفت زندگی است کمروئی چشمها را تیره و تار و زبان را الکن و فکر را

مشوش و تباه می سازد .

- همانطور که گفتگو مهمترین عامل در ساختن روابط ماست ، مشاجره نابود کننده

ترین عامل به حساب می آید .

- سعی کنید از موقعیتهای معاشرتهای گوناگون خود برای رسیدن به خواسته های

خودتان بهره بگیرید .

- با تقلید از صدا و لحن و کلام و تغییرات جسمانی می توانیم با افراد دیگر رابطه

ای عالی برقرار کنیم . فن تقلید از حرکات و رفتار دیگران از قبیل تقلید صدا ،

قیافه گرفتن ، تکیه کلامها و حرکات دست در ارتباطات بسیار مؤثر است .

- زانوی غم بغل مگیر . در اندوه خود فرو مرو . زندگی کن و دوست داشته باش ،

زمان برای همیشه از آن تو نیست .

- زندگی ما زائیده ماست .

- معمولاً ما خیلی دیر متوجه می شویم که زندگی و حیات یعنی همان دقایق و

ساعاتی که با کمال شتابزدگی و بی رحمی انتظار گذشتن آن را داریم .

- التماس شکوه زندگی را فرو می ریزید و تمنا، بودن را بی رنگ می سازد .

- اگر خواستار زندگی شادی هستیم دو راه در پیش رو داریم : یا باید منتظر روزی بمانیم که همه آدمها مثل ما فکر کنند و یا اینکه به آنها حق بدهیم که زندگی خود را به بهترین نحوی که می دانند سپری کنند .
- در شروع روابط بهتر است که کمتر از حد توانائی معمولی خود قول دهیم و بیشتر از آنچه قول می دهیم عمل کنیم .
- اگر اداره امور از ابتدا با سخت گیری و جدیت آغاز کنیم و سپس نرمی و ملایمت را در پیش بگیریم موفق تر خواهیم بود .
- اگر می خواهیم به زندگی خود وسعت بخشیم باید درباره فراوانی به صورت نامحدود فکر کنیم .
- مردان برتر و موفق راه ثابتی را برای موفقیت در پیش می گیرند . ۱. هدف خود را مشخص کرده و می دانند چه می خواهند و نتیجه دلخواه را نیز پیش بینی می کنند . ۲. انجام عمل است . ۳. کنترل در مسیر هدف است .
- برای اینکه طولانی تر زندگی کنیم ، لازم است که با کندی و آرامی زیست کنیم .
- اگر بدانید که چه چیزی در زندگی از همه مهمتر است برای شما کار تصمیم گیری در زندگیتان آسان می شود .
- فرداهای زیادی در پیش نیست .
- فقط سه راه برای بهبود کیفیت زندگی شما وجود دارد :

- بفهم که چه چیزی مؤثر است و آن را انجام بده . ۲. بفهم که چه چیزی مؤثر نیست و آن را انجام نده . ۳. چیزهای جدید را امتحان کن و بین کدامیک از آنها مؤثر است و کدام یک مؤثر نیست و آنهایی که مؤثر هستند در رفتار ت وارد کن .
- موفقیت رموزی دارد با خواندن شرح حال زندگی افراد موفق ، عقاید اصلی آنها را بشناسید و شما نیز آنها را به کار برید تا در زندگی موفق شوید .

فصل دوازدهم :

سعادت ، خوشبختی ، شادمانی ، آرامش ، لبخند

- تمام انسانهای بزرگ و موفق صرف نظر از حیطة تلاششان با اثر جادویی این کلمات آشنا هستند هر مصیبتی هسته یک سعادت معادل یا بزرگتر را در درون خود دارد .
- اعتقاد به بخت و قسمت بدترین نوع بردگیست .
- تو از بدبختی خود ناله می کنی اگر ملاحظه کنی که دیگران چقدر رنج می کشند آهسته تر ناله خواهی کرد .
- هر گاه تمام بلاها و مصائب بشر را در یک جا جمع نمایند و در میان مردم تقسیم کنند ، بد بخت ترین مردم چون سهم خود را ببینند از سهم نخستین خویش راحت شده لب از شکایت می بندد .
- هرگز به بیماری و بدبختی و درد رنج نیندیشید که به سراغتان خواهد آمد . بیشتر به فکر خوشبختی و تندرستی و شادی و امید باشید .
- در روز سعی کنید چندین بار این کلمات را صادقانه و خالصانه به زبان بیاورید ، من کاملاً سالم و سرزنده و قوی و خوشبخت هستم .
- اغلب مردم تقریباً به همان اندازه شاد هستند که ذهن خود را برای آن مهیا کرده اند .

- به کازینز یک نویسنده گفته شده بود که احتمال نجات او از بیماری فلج تنها در حدود دو دهم درصد (۰/۲٪) است کازینز با کمک پزشک معالج خود که روش کاملاً منحصر به فرد خود درمانی را به او پیشنهاد کرده بود از بیمارستان مرخص شده ، اما آنقدر درد داشت که حتی نمی توانست بخوابد او برای غلبه بر این درد تعداد زیادی فیلم کمدی تهیه کرد زیرا متوجه شده بود که ده دقیقه خنده و قهقهه آنقدر درد او را تسکین می دهد که می تواند دو ساعت بخوابد وقتی درد او را بیدار می کرد دوباره به سراغ کمدیهایش می رفت اکنون نورمن کازینز زنده و سر حال و سلامت است و زندگی عادی خود را می گذراند . امروزه مشخص شده است که بدن مواد شیمیایی موسوم به اندرفین از خود تولید می کند که حتی از مورفین هم قوی تر هستند . این مواد به انسان احساس زندگی و حیات می بخشد و بدن را در تقوای سلامت خود یاری می دهد. دوندگان غالباً از یک تجربه احساس حیات صحبت می کنند که از دویدن به آنها دست می دهد . که این چیزی جز همان انتشار اندرفین در بدن نیست: خندیدن نیز احساس مشابه به انسان می دهد آیا فکر نمی کنید که در این زمانه تنش ها و اضطراب ها به خنده بیشتر نیاز داشته باشیم .

- ... و هنگامی که پیرمرد با لباس خیس و لجن مالی شده وارد دفتر من شد به او گفتم به کسانی که تو را به این روز انداخته اند چه گفتی ، پاسخ داد : تنها خندیدم .

- ارزش لبخند : ۱. لبخند خرجی ندارد ولی منافع فراوانی دارد . ۲. کسانی که آن را دریافت می کنند غنی می شوند در حالی که آنهایی که آن را می دهند فقیر نخواهند شد . ۳. بنابراین اگر می خواهید مردم دوستتان داشته باشند همیشه لبخند بزنید .
- وقتی می توانیم خوشبختی را به زندگی خود بیاوریم که احساس خوشبخت بودن داشته باشیم .
- در جهان هستی تبعیض وجود ندارد موفقیت و سعادت شما به مجموعه ای از اصول قوانین طبیعی و چگونگی بهره گیری از آنها بستگی دارد .
- برای احساس خوشبختی یا احساس امنیت به دیگران وابسته نباشید .
- همیشه لبخند به لب داشته باشید و سعی کنید ارتباط چشمی با دیگران برقرار کنید . اگر کسی از شما یا لباستان تعریف کرد فقط از او تشکر کنید .
- همیشه در برخورد با دیگران لبخند بزنید . در هنگام خوشامدگویی با افراد ارتباط چشمی برقرار کنید در میهمانی هیچگاه در صندلی فرو نروید .
- سعی کنید در هنگام صحبت با تلفن نیز همیشه لبخندی بر لب داشته باشید چون در لحن صدایتان تأثیر دارد .
- سعادت مند حقیقی کسی است که همیشه و همه جا به همه چیز بخندد .
- دم را غنیمت شمارید تا همیشه سعادت مند باشید .

- سعادت مند کسی است که از هر خطایی که از او سر بزنند تجربه جدیدی بدست آورد .

- سعادت مند مردی است که غم و غصه فردا و بود و نبود را نخورد و آنچه را که در دسترس اوست غنیمت شمارد .

- جامه سعادت مندان و نیکبختان را از دو چیز بافته اند : تارش را از خوشخوئی و نیکو کاری و پودش را از سازگاری و مردم داری .

- خنده بزرگترین سلاح در مبارزه با زندگی است .

- من لبخند را مظهر انسانیت می دانم .

- هر کسی اگر لبخند بر لب داشته باشد همه جا به او خوشامد گفته خواهد شد .

- ضایع ترین روزها روزی است که در آن خنده وجود ندارد .

- خندانان مستمعین به آنچه که گفته می شود مربوط نیست ، بلکه به طرز ادای مطلب و لحن سخن ربط دارد .

- سعی کنید دائماً این جمله را با خود تکرار کنید : سلامت جسم و روان من از هر چیزی مهمتر است .

- در بعضی از مواقع یک لبخند بیش از تشر و ترشرویی حقیقت را از دهان افراد بیرون می کشد .

- از درخت سکوت میوه آرامش آویزان است .

- هنر شاد بودن لازمه اش توانایی خندیدن به مشکلات در کوتاهترین زمان ممکن پس از وقوع آنها است .

- خنده مصایب و مشکلات زندگی را کوچک و آلام روحی را محو می نماید .

- کافیسست روز فقط ۲۰ دقیقه توجه کنید فقط ۲۰ دقیقه خاموش روی صندلی آرام

بنشینید به تنفس خود توجه کنید آرام و مطمئن نفس بکشید به صدای ضربان قلب

خود گوش کنید . تا آرامش بیابید .

- خنده کوتاهترین فاصله بین دو نفر است.

- خنده دشمن را دوست می کند .

- یک لبخند ، چه کسی می داند که یک لبخند چه می تواند بکند .

فصل سیزدهم :

آزادی ، تندرستی

- آزادی حقیقی آن نیست که هر چه میل داریم انجام دهیم بلکه آنست که آنچه را که حق داریم بکنیم .
- آزادی چیزست شبیه سلامت ، این هر دو را تا از دست نداده ایم قدرشان را نمی دانیم .
- آزادی هیچوقت انتظار ما را ندارد . ما باید در طلبش از دل و جان دریغ نکنیم ، چه در هیچ جایی از زوایای تاریخ سراغ نداریم آزادی و دموکراسی سهل و ساده تحصیل شده باشد .
- باید آزادی را موقتاً از دست داد تا بتوان برای همیشه آنرا حفظ نمود .
- بسیاری از سیاستمداران این مطلب را سخت آشکار می دانند که نباید ملتی آزاد باشد مگر آنگاه که شایستگی و استحقاق این آزادی را داشته باشد . این اندرز به کار دیوانه ای از یک داستان کهن می ماند که تصمیم گرفته بود در آب نرود مگر آنجا که شنا کردن را آموخته باشد .
- آنچه می خورید باعث زخم معده نمی شود بلکه آنچه شما را می خورد موجب پیدایش این زخم می شود .
- آنکس که تن سالمی دارد گنجی دارد و خودش نمی داند .

- از بزرگی پرسیدند صحت شما چگونه است . در جواب گفت : من ۳۲ دندان دارم و هر لقمه را ۳۲ مرتبه می جوم آیا می خواهید سالم نباشم .
- تمام دردهای جسمانی از خواهشهای بیجای نفسانی تولید و بوجود می آید .
- حمام گرفتن به اندازه ۴ ساعت خواب در رفع خستگی موثر است .
- حیوان می چرد . آدم می خورد ، تنها انسان عاقل و فرزانه می داند که چه چیز بخورد و چگونه بخورد .
- صبح ناشتا یک سیب بخور به پزشک احتیاجی نخواهی داشت .
- زیاد خوردن پدر دردها و کم خوردن پدر درمانها است .
- صبحانه را تنها بخور ، نهار را با دوست خود بخور و شام را بده به دشمنت .
- غذایی که مردم را سالم نگاه می دارد آن نیست که می خورند بلکه آن غذایی است که خوب هضم می کنند .
- قرص و دارو جزو و جدا نشدنی زندگی آدم امروز شده ، شما کشوی هر میزی را که بکشید انواع و اقسام قرصهای سرخ ، آبی ، بنفش و شیشه های جور و اجور دارو پیدا می کنید . عصبانی بشویم قرص می خوریم . دیر هضم می شود قرص می خوریم ، بیحال هستیم قرص می خوریم و خلاصه ماشین تن را نمی گذاریم دفاع طبیعی خودش را بکند و بزور قرص و دارو بر پا نگه می داریم تا حدیکه بعد مجبوریم عوارض همین قرصها را با قرص درمان کنیم . این سیر تسلسل همچنان ادامه دارد تا برسیم به آدم قرصی ...

- کسیکه طالب بقاست باید صبحها زود از خواب برخیزد ، لباس سبک بپوشد در اعمال تناسلی افراط نکند : تا گرسنه نباشد به سفره غذا نشیند و از سفره برخیزد در حالیکه هنوز اشتها دارد آنچه را می خورد خوب در دهان خورد کند و در وقت خواب روده‌ها را خالی دارد اگر این دستور را مراقبت کند از طبیعت بی نیاز خواهد بود .
- گوشت قرمز کم بخور.
- روزی ۸ لیوان آب بنوشید .
- اگر می خواهید عمر طولانی داشته باشید . هر روز بعد از نهار نیم ساعت بخوابید .
- همیشه تنفس عمیق نمائید .
- سبزیجات ، میوه جات و غلات فراموش نشود .
- در حال حاضر این مطلب بر همگان ثابت شده است که سرطان معمولاً بعد از یک شکست سخت یا از دست دادن عزیزی در اشخاص بروز می کند . اگر شخص مدتی طولانی افسرده و غمگین باشد سرطان سریعاً جسم او را مورد حمله قرار خواهد داد .
- من هرگز جایی که بتوانم بنشینم نمی ایستم . و هرگز جایی که بتوانم دراز بکشم نمی نشینم . من در مواقع مختلف بدنم را راست و آزاد می گذارم و تا جایی که امکان دارد با حالت راحت و آزاد کار می کنم .
- استراحت خوب بهتر از غذای خوب است .

فصل چهاردهم

عشق ، دوست ، محبت

- هر فردی به دنبال کسی است که حامی و پشتیبانش باشد و به حرفهایش گوش دهد او را در آغوش بگیرد و به او عشق بورزد .
- غالباً دفع کننده مانند جذب از اینکه ترک شود هراس دارد . اما روشی انتخاب می کند که بتواند با ترک کردن اولیه دیگری را جذب خودش کند .
- حیوانات به ارتعاشات ترس شما پی می برند و حمله می کنند اگر آنها را دوست داشته باشید اقدام به حمله نخواهند کرد ، حالت بعضی از انسانها از حیث حساسیت بی شباهت به این وضع نیست مواظب باشید آنها را تحریک به حمله به سوی خود نکنید .
- بزیارت دوستان خود کمتر رو تا دوستی میانه تو و ایشان فزونی گیرد .
- پرسیدم دوست بهتراست یا برادر ، گفت : دوست برادریست که انسان مطابق میل خود انتخاب می کند .
- در موقع انتخاب رفیق همواره بکوشید تا کسانی را که بهتر و بزرگتر و فاضل ترند رفیق خود سازید تا در زیر کیمیای مصاحبت و اخلاق و فضیلت آنها مس وجود شما زر گردد .
- دوستان را در خلوت توییح کن و در ملاء عام تحسین .

- دوستان باید مثل کتابهایی که میخوانی کم باشند و برگزیده .
- دوستانی که داری و آنان را آزموده ای با قلابهای فولادین به جان و دل خود پیوسته نگاه دار .
- هر کس برای خود نقصی دارد و آن کسی که خواستار دوست بدون عیب باشد هرگز به آنچه میجوید نخواهد رسید ، ما خود را با همه عیوبی که داریم دوست می داریم و دوستانمان را نیز باید بهمین شکل دوست داشته باشیم .
- یکی از سخت ترین آزمایشهای دوستی آنست که بدوستان معایبشان را بگوئید . دوستی آنستکه شما کسی را چنان دوست بدانید که میل نداشته باشید در او عیبی بینید و به او با لطف و مهربانی حقیقت دردناک را بگوئید .
- تشخیص عشق واقعی از عشقهای دیگر تنها یک محک دارد . عشق حقیقی ، بی چشمه است و بدون توقع ، خود را وقف می کند . بگذاریم عشق و دوست کم کم به اوج خود برسد . اگر این رسیدن سریع باشد ، ناگهان از نفس می افتد و متوقف می شود . درست از لحظه ای که بیش از حد وابسته می شوید ، همه چیز را به نابودی می کشید. مبارزه زندگی به معنای قدردانی از همه چیز و وابستگی به هیچ چیز است.
- پل های پشت سر را خراب نکن. متعجب خواهی شد اگر بدانی که بارها ناچار خواهی بود از همان رودخانه عبور کنی .

- دنبال کردن حریصانه هر چیز به محض فراری دادن آن است، کفایت به دنبال معشوق خود بیفتید تا فراری اش دهید .

- یکی از مهمترین ملزومات یک زندگی پرنشاط و ارضا کننده اعتماد به نفس است که معنای آن راحت بودن با خود و احساس خوب داشتن درباره خود و دوست داشتن خویشتن است .

- هرگز در صدد انتقام از دشمنانتان نباشید چون آنقدر که به خودتان آسیب می رسانید به آنها آزار نمی رسانید . آیزونهاور می گوید : هرگز لحظه ای از عمرم را به فکر کردن درباره کسانی که دوستشان ندارم تلف نمی کنم .

- ۵ دستور برای اینکه دیگران شما را دوست داشته باشند : همیشه لبخند بزنید. نام هر کسی برای خودش از شیرین ترین کلمات است. شنونده خوبی باشید و دیگران را تشویق به سخن گفتن در اطراف خودشان بکنید .. همواره از آنچه مورد علاقه دیگریست صحبت کنید. هنگام آشنایی با مردم تلاش کنید تا نشان دهید که وجود آنها برای شما اهمیت دارد .

- برای راه یافتن به قلب دیگری بایستی با آنها در اطراف موضوعاتی که مورد علاقه آنهاست گفتگو نمود .

- وقتی دیگران به ما علاقه پیدا می کنند که ما به آنها ابراز علاقه می کنیم .

- اگر طالب دشمن هستی خود را از دوستانت برتر بدان ولی اگر دوست می خواهی بگذار دوستانت خود را از تو برتر بدانند .

- بیاموزید که خودتان را دوست بدارید کافی نیست دیگران شما را دوست بدانند
- خود شما باید به این باور برسید که دوست داشتنی هستید . با دوست داشتن خود مجبور نیستید برای دریافت مهر و عشق دیگران به آنها التماس کنید .
- از جمله کارهایی که می توانید برای اثبات دوست داشتن شخصی نشان دهید این است که برایشان کاری صورت دهید و به آنها خدمت کنید اگر نیازی داشتند بی سرو صدا در مقام رفع آن برآئید .
- بسیار زیباست که موضوعی کاملاً شخصی را با کسی در میان بگذارید و او به شما بگوید دقیقاً می فهمم که چه می گویی یا برای من هم این اتفاق افتاده است یا من همیشه همین احساس را داشته ام اینگونه صمیمیت ابعاد تازه ای پیدا می کند .
- فردی به همسرش می گوید من به تو نیاز دارم و بدون تو نمی توانم زندگی کنم اما این عشق نیست گرسنگی است . شما نمی توانید در آن واحد هم کسی را دوست بردارید و هم بی تابانه نیازمندش باشید . عاشق واقعی کسی است که معشوق خود را آزاد می گذارد تا خودش باشد .
- در عشق اجباری نیست عشق یعنی امکان انتخاب به معشوق دادن در اینجا هم سخن از عدم وابستگی است . برای آنکه کسی یا چیزی را بدست آوری، رهایش کن .

- نوزادان بدون عشق و محبت رشد نمی کنند و بزرگسالان نیز از این امر مستثنی نیستند اگر در تمام زندگیتان از کلام سپاس آمیز (متشکرم) استفاده کرده باشید، همان کافی است .

- من این سخن را از مردان و زنان بی شماری شنیده ام که تنها چیزی که در تمام طول زندگی ام آرزویش را داشتم این بود که روزی از پدرم بشنوم که دوستم دارد و به من افتخار می کند .

- اگر صاف و صادق باشیم باید اعتراف کنیم که تقریباً تمام کارهایی که در زندگی انجام می دهیم تلاش برای بدست آوردن عشق و محبت بیشتر است تمام کسانی که در خیابان از کنار شما می گذرند و تمام کسانی که در اداره و محل کار خود می بینید همگی تشنه عشق و محبتند . اما بعضی از آدمها برای بدست آوردن محبت دیگران دست به کارهای عجیب و جنون آسا می زنند .

- برای دوست داشتن دیگران آنها را کمتر تحت بازجویی و استنطاق قرار دهید و کمتر در مسند داوری بنشینید. بگذارید آنچه را که می خواهند بپوشند . آنگونه که می خواهند زندگی کنند و به دور از همه انتقادها همانی باشند که خود می خواهند همانی که هستند .

- در مورد دوستانتان بهتر است این سؤالات را از خودتان بکنید : ۱. آیا او کمکی به رشد من می کند . ۲. آیا از نظر من شخص قابل تحسین و قابل احترامی می باشد.

۳. آیا یکدیگر را تغذیه می کنیم ۴. آیا ارزشهای مشترکی داریم . ۵. آیا از نحوه

صرف وقت خود یا تماس تلفنی با او احساس خوبی دارید .

- آنچه که واقعاً برای بچه ها اهمیت دارد وقت و تمایل شما در گوش سپردن به آنها

و تقدیم عشقی بدون قید و شرط نسبت به آنهاست همین و بس .

- همه ما نیاز داریم که دیگران دوستان داشته باشند و خودمان نیز به دیگران مهر

بورزیم . نیاز داریم به اینکه به ما توجه نمایند و تأییدمان کنند .

- تمرین برای دوست داشتن خودمان ، یک روش مطمئن برای یادآوری عشق و

محبت به خویشتن این است که جلوی آینه بایستیم و با صدای بلند به خودمان

بگوئیم دوستت دارم . به تو احتیاج دارم برای تو ارزش فوق العاده ای قائلم . تو

مهمترین فرد زندگی من هستی بدون تو هیچ کاری از من ساخته نیست و نظایر

این جملات .

- عموماً آن ارتباطی توأم با عشق و علاقه و بادوام خواهد بود که دو طرف (من)

یکدیگر را تقویت کنند .

- یکی از مهمترین راههای دوستیابی اثبات این امر به دیگری است که او را صرفاً به

خاطر خودش می خواهید نه بخاطر ارزشهای مادی که قادر به انجام یا ارائه به

شماست .

- اگر احساس کردید موردی برای انتقاد کردن هست موضوع را مستقیماً با خود او و

به نحوی محبت آمیز و سازنده مطرح کنید .

- کتاب بخريد و به مناسبتهاى مختلف به دوستانتان هديه كنيد .
- محبت خرجى ندارد در حاليكه همه چيز را خريدارى مى كند .
- اى كاش دوستان مانند دشمنان يكرنگ و ثابت قدم بودند .
- دوست بداريد كسى كه به شما پند مى دهد نه مردمى كه شما را ستايش مى كنند .
- تا مى توانيد دوستان صميمى براى خود انتخاب كنيد و بدانيد كه هر چه بيشتر دوست بياييد در زندگى موفق تر هستيد .
- در غياب دشمن هم نبايد حرف زد چه برسد به دوست .
- اگر طالب دوست هستيد ديگران را به باد تمسخر و ملامت مگيريد و مردم را سرزنش نكنيد تا محبوب شويد .
- مردم مايلند نزد ديگران محبوبيت داشته و همه از آنها تعريف نمايند پس چرا شما به جاى سرزنش و ملامت كردن ، كارهاى خوبشان را به رخ مردم نكشيد و از آنها تعريف نمى كنيد .
- هميشه خود را به جاى ديگران گذارده و از دريچه چشم آنان به كارها بنگريد .
- $\frac{3}{4}$ مردم تشنه غمخوارى و محبت شما هستند . اگر اين لطف را از آنها دريغ نداريد تا سر حد پرستش شما را دوست خواهند داشت .
- اگر مى خواهيد شما را دوست بدارند اشتباهات خود را پيش از محسنات خود نمايان سازيد .
- اگر خواهى راز تو را دشمن نداند با دوست مگوى .

- تنها چیزی که باید درک کرد این است که عشق خود را چنان به دیگران عرضه کنند همانگونه که دوست دارند دیگران به خود آنها عرضه کنند .
- محبت بزرگترین راز کامیابی است .
- تحسین و تمجید یکی از نیرومند ترین صورتهای عشق و محبت است .
- به آنچه گوینده نقل می کند علاقه نشان دهید هیچ راهی برای اینکه دیگران شما را دوست بدارند بهتر از این نیست که با علاقه نشان دادن و مهر ورزیدن به ایشان توجهشان را جلب کنید . اگر سخنی در بحث دارند آن را کش دهید و چیزهای بیشتری راجع به آن بپرسید و آن وقت خواهید دید که مانند گل در برابر آفتاب شکفته می شوند .
- چنان کن که دیگران خود را کمی بیشتر دوست بدارند و آن وقت من به تو قول می دهم که تو را بسیار خوب دوست خواهند داشت .
- یگانه راه دوست پیدا کردن این است که اول خودمان اظهار دوستی کنیم .
- خشم بیش از حد گرفتن وحشت آورد و لطف بی وقت هیبت ببرد .
- کسی که همساز و همطراز تو نیست به دوستی پذیر .
- اگر در خشنود ساختن خود درنگ کنی و همواره خشنودی دیگران را برتر بدانی ، حتی اگر تصور کنی که از روی عشق عمل کرده ای واکنش آنها به تو در نهایت ناکامت می کند .
- مهربانی مهمتر از کامل بودن است .

- یکی از عواملی که به صمیمیت لطمه می زند یکنواختی است .
- حقیقت هیچگاه اشتباه نیست اما بیان آن برای عده ای تلخ است می توان حقیقت را با عشق بیان کرد که به جای آسیب یاری رساننده باشد .
- ما فکر می کنیم که دیگران از علاقه ای که نسبت به آنها داریم آگاهند اما غالباً اینطور نیست. گاهی اوقات ما آنچنان سرگرم اثبات عشق خود می شویم که گفتنش را فراموش می کنیم .
- محاسن و مزایای دوستان را به آنان گوشزد کن .
- در مقابل همه چیز می توان مقاومت کرد جز نیکی و خوبی .
- یکی از راههای تمرین عشق این است که همیشه و در هر موقعی خود را به جای طرف مقابل بگذارید نقشه‌ایتان را عوض کنید و از خود پرسید در این شرایط دلم می خواست چه واکنشی ببینم و بعد همان روش را از خود نشان دهید. تردید نداشته باشید که این روش کاملاً کارساز است. وقتی صادقانه تلاش می کنیم که در مقابل دیگران همان رفتاری را ارائه دهیم که برای خود می پسندیم بسیار مهربانتر، دلسوزتر و صبورتر می شویم .
- نسبت به دیگران همان رفتاری را داشته باش ، که از آنها انتظار داری .
- بهترین وسیله برای جلب محبت دیگران نیکی درباره آنهاست .
- هزار دوست ، هرگز کار یک دشمن را انجام نمی دهند .

- به دبیر خود گفتم چه کنم تا مردم مرا دوست بدانند : گفت دروغ مگو و به زبان کسی را مرنجان .

- اگر بر آب روی خسی باشی و اگر بر هوا پری مگسی باشی دل بدست آر تا کسی باشی .

- عشق یعنی دوست داشتن و نرسیدن .

- من نمی توانم نسخه ای برای کامیابی به شما بدهم ولی می توانم نسخه عدم موفقیت را به شما بدهم بکوشید که همه کس از شما خوشش بیاید .

- آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است : با دوستان مروت با دشمنان مدارا .

فصل پانزدهم :

ترس

- گفته اند که اندیشه های ترس به سرعت انسان را به هلاکت می رساند ، و این اندیشه ها مدام به هلاکت قطعی اما کم شتابتر هزاران تن از مردم سرگرمند مردمانی که با ترس از بیماری زندگی می کنند مردمانی هستند که بیمار می شوند ، اضطراب به سرعت تن را تضعیف و آماده ورود هر گونه بیماری می کند اندیشه های ناپاک حتی اگر به تن صدمه نزنند به زودی سلسله اعصاب را در هم فرو می پاشند .

- امرسون می گوید : کاری را انجام دهید که از آن واهمه داری در آن صورت مرگ ترس محقق خواهد شد .

- کسی که فکر رفاه در سر دارد به آرزوهایش می رسد همانطور که اگر کسی از بدبختی و تنگدستی بترسد آن روز را نیز به چشم خواهد دید ، که گفته اند از هر چه بترسی به سرت می آید .

- هیچ حادثه و مصیبتی به شما روی نخواهد نمود . مگر اینکه خود گوشه چشمی بدان داشته اید و بعبارتی از آن در وحشت بوده اید .

- کاری که از آن می ترسید انجام دهید تا ترستان بریزد .

- ترسهایتان را بزرگ نکنید و به آنها بخندید خنده بهترین درمان است .

- ما از آغاز کردن یک طرح ، از داوطلب شدن برای یک شغل و حتی از شرکت کردن در یک بحث می ترسیم زیرا منفی فکر می کنیم و حتی قبل از آغاز احساس شکست می کنیم .
- شکسپیر می گوید : تردیدهای ما خائنینی هستند که ترس از تلاش را در وجود ما بر می انگیزند و ما را بازنده آن چیزهایی می کنند که غالباً می توانیم برنده باشیم .
- تنها راه غلبه بر ترس روبرو شدن با آن است . ما با تغییر دادن خودمان شرایط را نیز تغییر می دهیم .
- ترس قاتل انسان است چه در ورزش چه در یک مصاحبه استخدامی و چه در خلال یک سخنرانی بر خواسته های خود تمرکز کنید نه بر ترسهای خود .
- استرس علت پنهان بسیاری از مشکلات مربوط به سلامتی بدن ماست .
- تقریباً تمام مشکلات بشر از استرس است .
- زمانی که با واقعه ای روبرو می شوید که تا حد ایجاد استرس بر شما تأثیر می گذارد . شما با تفکر بیش از اندازه در مورد آن واقعه و مشغول کردن ذهن خود به آن باعث افزایش انرژی آن می شوید در واقع شما هر اندازه راجع به این واقعه استرس آور بیشتر فکر کنید انرژی آن به اندازه ای افزایش می یابد که ممکن است بر شما آسیب وارد کند . بنابراین می توان گفت که گذشتن از افکار منفی و استرس آور و اهمیت ندادن به آنها امری حیاتی است .
- در دنیا فقط باید از یک چیز ترسید و آن ترس است .

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

- از آهسته رفتن مترس از بی حرکت ایستادن بترس .
- از مخالفان نهراسید ، بدانید که بادبادک با باد مخالف ، نه با باد موافق بالا می رود .
- کسی که از شکست خوردن می هراسد به شکست خود اطمینان دارد .
- ما باید به آنچه که مطلوب ماست توجه کنیم نه به آنچه که از آن می ترسیم .
- اندیشه های ترس و تردید و دو دلی به عادات ضعف و نامردی و بی ارادگی می انجامد .

فصل شانزدهم :

کار ، عمل

- اگر همان کاری را انجام می دهی که همیشه انجام داده ای همان چیزی را بدست خواهی آورد که همیشه آورده ای .
- بیاد داشته باشید حتی اگر می خواهید کاری را انجام دهید به کسی قول ندهید .
- توانا کار می کند ناتوان پند می دهد .
- دانستن کافی نیست باید عمل را نیز به آن بیفزائید .
- عمل به آموخته ها بیش از آموختن ارزش دارد .
- آنکه بعلم خود عمل نکند مریضی را مانند که دوا دارد و بکار نبرد .
- کارکردن با کامپیوتر را یاد بگیر .
- همیشه و در هر کاری حداکثر تلاش خود را بکار بگیرید نه بخاطر اینکه دیگران را تحت تاثیر قرار دهید بخاطر اینکه این تنها راه لذت بردن از کار است .

فصل هفدهم :

کتاب ، نویسنده ، مطالعه ، تجربه ، هنر ، هوش ، هنرمند

- چارلی جونز بزرگ سخنران پر شور آمریکا بیان بسیار زیبایی درباره زندگی دارد او می گوید : شما امروز همان آدمی هستید که پنج سال دیگر خواهید بود به جز در مورد کسانی که می بینید و کتابهایی که می خوانید .
- خواننده بندرت همان استفاده را می کند که نویسنده از نوشته خود کرده است .
- همیشه بگوئید که هوش و خرد بیکران من راه زندگی را نشان خواهد داد .
- هیچگاه خود را باهوشتر و بزرگتر از دیگران ندانید هرگز از دیگران عیبجویی نکنید .
- خوب گوش کردن واقعاً یک هنر است .
- مشورت هنری است که شما به کمک آن می توانید همه را به همکاری خود وادارید .
- هنر گوش دادن را فراگیرید فرصتها گاهی به آهستگی درمی زنند .
- هنرمند کسی است که ما را از گذشته و آینده به زمان حال بیاورد .
- تشخیص دادن عیوب خود ، خیلی بهتر از دیدن هنر خود است .
- خواننده دقیق می تواند در یک سال از روزنامه ها بیش از آن چیزهای مفید بخواند و بیاموزد که دانشمندان از کتابخانه های بزرگ خود می آموزند .

- آدم تنها اگر در بهشت هم باشد به او خوش نمیگذرد . اما کسیکه به کتاب یا تحقیق علاقمند است هنگامی که به مطالعه یا به تفکر دربارهٔ محتویات آن کتاب مشغول است جهنم نهایی برای او بهترین بهشتهاست .
- بعد از کتب آسمانی شریف ترین و مفید ترین کتابها بیوگرافی و شرح حال است .
- تو در یک شب این کتاب را مطالعه می کنی و من موی سر خود را در نگارش آن سفید کرده ام .
- چیزهاییکه من مایل ، بدانستن آنها می باشم، در کتاب است و بهترین رفیق من آنکس است که کتابی بمن بدهد که نخوانده باشم .
- خواندن و عمل نکردن مثل شخم زدن و تخم نپاشیدن است .
- خوشبخت کسیکه به یکی از دو چیز دسترسی دارد یا کتابهای خوب یا دوستانی که اهل کتاب باشند .
- هرگز به کسی کتاب ندهید حتی اگر به آنها اطمینان داشته باشید در کتابخانهٔ من فقط کتابهایی وجود دارد که از دیگران به امانت گرفته ام .
- یک ساعت عمر گذشته را به هیچ قیمت نمی توان باز گردانید اما با دادن چند قطعه پول ناچیز می توان تجارت تمام عمر بزرگترین عقلای عالم را تصرف کرد .
- آزموده را آزمودن خطاست .

- اگر آنچه از گذشته و گذشتگان تجربه گرفته ایم . بکار ببریم مثل اینکه دو بار عمر کرده باشیم .

- چه لازم است مدتی اوقات خود را برای آزمایش حوادثی تلف کنیم که نظائر آن هزار بار اتفاق افتاده و دیگران تجربیات خود را درباره آنها تکمیل کرده اند ، آیا بهتر نیست که خلاصه تجربیات آنها را گرفته در راه زندگی به رهبری آن پیش برویم .

- آنچه که در یک شب نمایش میاموزیم از عهده یک کتاب بزرگ بیرون است .
- عظمت مردان بزرگ از طرز رفتارشان با مردان خرد آشکار می شود .

فصل هیجدهم :

انسان ، مردم

- با مردم جز به روش خودشان دوستی مکن و بار توقع خود را گرانتر از حد طاقتشان مساز زیرا معاشر نیست که از تو گریزان شوند .
- متاع خود را باز مکن مگر نزد کسی که طالب اوست .
- لقمان حکیم فرمود : فرزندم آنقدر به مردم نزدیک مشو که عاقبت از آنان دور شوی و آنقدر دور مشو که سبک گردی .
- شخص نادان را سه علامت است : با آنکه بالاتر از اوست نزاع کند . در آنچه نمی داند بحث نماید . در تحصیل آنچه از دست او بیرون است رنج ببرد .
- هیچگاه و در هیچ صورتی از دیگران عیبجویی و انتقاد نکنید .
- اگر سر به زیر باشی می گویند احمق است . اگر غمگین باشی می گویند عاشق است . اگر مالت را با حساب خرج کنی می گویند خسیس است . اگر دست و دلباز باشی می گویند ولخرج است . اگر خوش لباس باشی می گویند ژيگول است . اگر بد لباس بپوشی میگویند شلخته است . اگر دیر زن بگیری می گویند مرد نیست . اگر زود زن بگیری می گویند آتشش تند است . اگر فقیر باشی می گویند بی عرضه است . اگر پولدار باشی می گویند اهل زد و بند است . اگر بی قید باشی می گویند لات آسمان جل است . اگر بخندی می گویند همیشه نیشش باز است .
- اگر احم کنی می گویند عبوس و بد اخلاق است اگر خوش سروزبان باشی

می گویند چاخان است اگر ... حالا شما به من بگوئید لطفاً آخر با کدام ساز این

مردم باید رقصید که خوششان بیاید .

هر کس که بدم گفت بدی سیرت اوست

آنکس که مرا گفت نکو ، خود نیکوست

حال متکلم از کلامش پیداست

از کوزه همان برون تراود که در اوست

- به من بگوئید چه اشخاصی را می پسندید تا بگویم تو خودت کیستی و از هوش و

ذوق چه مایه ای داری .

- انسانها با دو چشم و یک زبان دنیا می آیند ، تا دو برابر آنچه که میگویند ببینند ،

ولی از طرز سلوکشان اینطور استنباط می شود که آنها با دو زبان و یک چشم تولد

یافته اند ، زیرا همان افرادی که کمتر دیده اند بیشتر حرف میزنند و آنهایی که هیچ

ندیده اند ، درباره همه چیز اظهار نظر می کنند .

- گاه انسان در مقابل بعضی ها از خوشبختی خود احساس شرم می کند .

- بیچاره آدمیزاده شکمی دارد که میگوید : مرا پر کن و گرنه رسوایت کنم . چون

پرشد می گوید خالی کن و گرنه آبرویت را بر باد دهم .

- بینوا همیشه میان دو خطر رسوایی بسر می برد .

- هر کس را می بینم از یک حیث بر من برتری دارد از این جهت است که من از هر

کس پندی میگیرم و چیزی میاموزم .

- چشم دیگران چشمیست که ما را ورشکست می کند ، اگر همه به غیر از خودم کور بودند من نه به خانه باشکوه احتیاج داشتم نه به مبل عالی .
- از فرزندان نزد دیگران تعریف کن و بگذار خودشان هم بشنوند .
- تک تک کسانی که می شناسی چیزی می دانند که تو نمی دانی، از آنها یاد بگیر .
- بزرگترین نیاز یک انسان این است که احساس کند قدرش را می دانند .
- ما هیچ کس را صاحب عقل و رأی زرین نمی دانیم مگر آنها ئیکه با ما هم عقیده باشند .
- کسیکه یکبار مرا فریب می دهد برای او ننگ است ولی کسیکه دو بار فریبم می دهد ننگ برای من است .
- فرزند در طفولیت پدر را فهمیده ترین افراد ، در سنین جوانی احمق ترین افراد می داند ولی چون پا از سن ۳۰ سالگی به بالاتر می گذارد ، تازه به ارزش حقیقی او پی می برد .
- عفو از کسانی نیکوست که توانایی انتقام دارند .
- میمون هرگز میمون دیگری را مسخره نمی کند .
- یک کمترین معروف دربارهٔ جلب نظر همه می گوید . تلاش برای خوشنودسازی همهٔ آدمها کلید همه شکستهاست .
- اگر می خواهی دیگران از دیدار شما خوشحال شوند . شما هم باید از ملاقات با آنها اظهار خوشنودی نمائید .

- پاسخ منفی دیگران چه به عنوان پاسخگو چه به عنوان گوینده ، مخصوصاً اگر به نظر برسد که در بیان آن جدی هستند مورد احترام دیگران واقع می شوند .
- در یک حالت می توانید درخواست منفی از طرف شخصی پرخاشگر داشته باشید ، که کدام جنبه اطلاعات غلط، بیش از همه شما را ناراحت کرده است .
- با روباه صفت روباه صفتی رفتار کن .
- اگر غیبت کردی انتظاری نداشته باش .
- یک بار غیبت یک عمر افسوس .
- نه از مار آبی کاری ساخته است نه از آدم بی عرضه .
- همه نادانان از اشتباهات خود دفاع می کنند . ولی کسی که به خطاهای خود اعتراف کرد . مسلماً از تمام مردم برتر خواهد بود .
- اگر این کارها را انجام دهید مورد خشم و غضب دیگران قرار می گیرید : هیچگاه به سخنان دیگران توجه نکنید . در عوض پیوسته درباره خود صحبت کنید . اگر در بین کلام دیگران اندیشه ای به خاطر تان خطور کرد فوراً سخنش را قطع کنید و خود شروع به گفتار نمائید . او که هرگز مانند شما باهوش و ذکاوت نیست ، پس چرا وقت عزیز خود را با شنیدن سخنانش تلف سازید . همواره به خاطر داشته باشید که بایستی در میان کلام مردم وارد شده و نگذاشت جمله خود را تمام کنند .

- همیشه سعی کنید چیزهای خوب دیگران را برایشان نمایان سازید همواره سعی کنید به هر صورتی که هست از دیگران تمجید و تشویق کنید .
- همیشه از مباحثه دوری کنید همانطور که از مار زنگی و زلزله فرار می کنید . به هیچ کس با صراحت نباید گفت که اشتباه می کنید .
- اگر میخواهید یکی از صفت‌های طرف مقابل را تقویت کنید اینطور وانمود کنید که این صفت یکی از خصلت‌های برجسته او می باشد .
- اصولی که شنونده باید توجه کند : مطمئن شوید که منظور همسرتان را درک کرده‌اید یعنی چیزی را که از حرف همسرتان برداشت کرده اید را برایش بگویید از گفتن کلمه «متاسفم» ترس به دل راه ندهید .
- اگر میخواهید روی پای خودتان بایستید مطابق خواسته های خودتان رفتار کنید نه مطابق خواسته های دیگران .
- انکار و عذر خواهی را کنار بگذارید .
- آزرده‌گی انسان از رویدادها نیست بلکه ناشی از دیدگاه او نسبت به رویدادهاست .
- وقتی سعی می کنیم همه را از خودم راضی نگه داریم در واقع محتاجیم که مورد تأیید آنها قرار بگیریم و این بخاطر آن است که هنوز مورد تأیید خودمان قرار نگرفته ایم . راضی نگه داشتن همه آدمها غیر ممکن است .
- اصولاً احساس ارزشی که به تأیید دیگران وابسته باشد ارزش محسوب نمی شود
- نیاز به تأیید دیگران داشتن مثل این است که بگوئیم من به تأیید شما بیشتر اهمیت

می دهم تا به نظری که خودم درباره خویشتن دارم . اما این بدان معنی نیست که ما باید از جویا شدن نظرات کسانی که برایشان احترام قائل هستیم امتناع کنیم یکی از اساسی ترین نیازهای انسان نیاز او به تأیید و تحسین است .

- سیدنی اسمیت کشیش و مقاله نویس شوخ طبع انگلیسی در قرن هیجدهم می نویسد : جهان هر روز مردمان گمنامی را روانه خاک می کند که کمروئی شان آنها را از اقدام به نخستین تلاش بازداشته بود .

- اگر میخواهید دیگران با نظر و عقیده شما همسو شوند این دستورات را به کار ببرید :

۱ - بهترین وسیله برای پیروز شدن در مباحثات خودداری از وارد شدن در آن است ۲ - اگر اشتباه نمودید فوراً به آن اعتراف کنید . ۳ - همیشه دوستانه شروع به صحبت کردن کنید . ۴ - همواره طرف را مجبور به ادای کلمه آری کنید . ۵ - بگذارید دیگری زیاد تر از شما صحبت کند . ۶ - نسبت به عقاید و افکار دیگران ابراز همدردی کنید . ۷ - همیشه بکوشید تا خود را به جای دیگران تصور نموده از دریچه چشم آنها به کارها بنگرید .

- چند وسیله برای تغییر دادن افکار مردم بدون اینکه رنجیده خاطر شوند : ۱ - قبل از شروع به گفتن مطلب صمیمانه از شخص روبرو و کار او تمجید کنید . ۲ - خطای مردم را از راه غیر مستقیم گوشزدشان کنید . ۳ - به جای اینکه مستقیماً به

- مردم فرمان دهید دستورات خود را به صورت سؤال و پیشنهاد بیان کنید . ۴ -
- سعی و کوشش آنها را صمیمانه تحسین کرده و پیشرفت آنان را بستائید .
- همواره دیگران را تشویق کنید خطاهایشان را کوچک و کاری را که می خواهید انجام دهند آسان نشان دهید .
- همیشه تا آنجا که می توانید از کارهای دیگران تعریف و تمجید کنید .
- دیگران را همیشه با نام کوچک بخوانید و سعی کنید آنها در حضور شما راحت باشند به دیگران بفهمانید که حرفها و سخنهای آنها بسیار مورد توجه شماست .
- او حتی وقتی به عیب و ایرادی اشاره می کرد به شما این احساس را مخابره می نمود که همچنان به شما محبت دارد نشان می داد با آنکه عمل شما را نمی پذیرد و آنرا رد می کند شما را به عنوان یک انسان دوست دارد .
- وقتی مردم چیزی را از شما نمی پرسند معمولاً معنایش این است که اطلاعات نمی خواهند .
- غیبت کسی را پیش دیگری نکنید یعنی از او انتقاد نکنید . بعلاوه دیگران چه اطمینانی می توانند داشته باشند که در غیاب آنها غیبت آنها را نکنید .
- در کارها با یکدیگر مشورت کنید .
- اگر میخواهی که قدر تو بجای باشد قدر مردمان نیکو بشناس .
- با دیگران به شیوه ای که تو خود از آنها رنج برده ای رفتار مکن .

- راز چیزيست که خودمان نمی توانیم نگاه داریم و به دیگران می گوئیم تا نگاه دارند .

- کمروئی بهترین وسیله برای اینکه مردم را بر خود مسلط کنیم .

- عنان زندگی خود را به دست بگیرید ، یعنی نگذارید دیگران باعث خوشحالی و

ناراحتی ما شوند مطمئن باشید چنانچه خود اجازه ندهید هیچگاه کسی نمی تواند

با تأثیر بر احساسات و رفتارتان شما را آلت دست قرار دهد .

- هیچگاه به مسند داوری منشین و اگر نشستی جز خوبی از طرف چیز دیگری نگو .

- آری عمر سرمایه انسان در این دنیاست و عمر یعنی مجموعه سالها ، ماهها ،

هفته ها ، روزها ، ساعتها ، دقیقه ها و ثانیه ها و همه چه سریع می گذرند!

- ما همیشه از ناکامیها بیش از پیروزیهایمان درس می آموزیم .

- امت فاکس می گوید : اگر در تمام دنیا تنها یک نفر باشد که به راستی از او

خوشتان نیاید همانا او کسی است که با حلقه ای محکمتر از فولاد خود را به او

وصل کرده اید .

- کسی که در برخورد با دیگران خود را برتر از آنها بداند در ظاهر سر است اما در

دل افراد جای ندارد .

- سعی کنید با هر کس به صورت شخصی برابر با خود رفتار کنید نه بیشتر و نه

کمتر .

- کسی که به خود اطمینان دارد به تعریف کسی احتیاج ندارد .

- به همه نشان بدهید قدر شناس هستید .
- کسانی که مردم را زیاد تشویق می کنند و کمتر انتقاد می کنند دنیا را به سوی جلو می رانند .
- فردی که مثبت فکر می کند حتی یک مشکل کوچک برایش موقعیت تازه برای یاد گرفتن است .
- با هر مقیاس که دیگران را بسنجیم، باید مطمئن باشیم که با همان مقیاس هم سنجیده می شویم .
- معمولاً از روی سوالهای فرد بهتر از جوابهای او میتوانیم درباره اش قضاوت کنیم .
- بکوشیم که در برخورد با افراد آنها را به دیده معلم بنگریم و چیزی از آنها بیاموزیم .
- انسان نیازمند سپاس و قدر دانی است . اطمینان داشته باش که چنانچه سپاس و قدردانی را در زندگی ات دخالت بدهی شاهد دگرگونیهای خیر کننده ای خواهی بود .
- به جای اینکه نقاط ضعف دیگران را ببینیم به دنبال نقاط قوت آنها باشیم .
- سعی کنید با تعریف ساده از خصوصیات مثبت افراد در دل آنها جا پیدا کنید .
- بهترین افراد کسانی هستند که اگر آنها را تعریف کردید خجل شوند و اگر بد گفتید سکوت کنند .
- برای اینکه بزرگ باشی نخست کوچک باش .

- یکی از ویژگیهای انسانهای برتر طرز تلقی آنها از حوادث است . برای انسانهای موفق شکست اهمیت ندارد بلکه نتیجه شکست مهم است . بعلاوه شکست به عنوان یک تجربه جدید با تلقی مثبت و سازنده محسوب می شود .
- در دنیا تنها کسی موفق می شود که به انتظار دیگران ننشیند و همه چیز را از خود بخواهد .
- خونسرد بمانید که تا بر همه کس تسلط داشته باشید .
- از نزدیکی به کسی که قادر به حفظ اسرار و رموز زندگی خود نیست پرهیز نما .
- با مردمان نیک معاشرت کن تا خودت هم یکی از آنها به شمار روی .
- میانه روی و اندازه نگهداشتن کمال طبیعت آدمی است .
- با دیگران زیاد خودمانی نگردیم تا باعث کدورت نگردیم .
- با همه چنان سلوک و رفتار کن که گویی از میهمانی پذیرایی می کنی .
- تمام چیزهایی که نوابغ آینده خواهند گفت هم اکنون در وجود من و شماست منتهی باید آنها پیدا کرد و انگشت رویش گذاشت .
- نخستین و مهمترین عوامل نیکبختی انسان عبارت است از خلق و خوی خود او .
- همه را آنطور که می خواهید باشند ببینید صد در صد آنطور خواهند شد .
- به مردم توضیح دهید در صورتیکه با درخواست شما موافقت کنند چه منفعتی می برند .

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

- با مردم چنان با نیکوئی آمیزش نمائید که اگر بمیرید بر شما بگریند و اگر دور
شوید آرزوی دیدار شما کنند .

- از خود بیش از آنچه دیگران از شما انتظار دارند متوقع باشید .

- اگر تمامی مردم می دانستند که هر یک چه در غیاب هم می گویند مسلماً چهار نفر
دوست در دنیا باقی نمی ماند .

فصل نوزدهم :

گذشته ، آینده ، حال

- هر روز صبح که از خواب بر می خیزید و به محض آنکه دیده می گشائید به خاطر نعمتهایی که به شما ارزانی شده شکر و سپاس حق را به جای آورید و به خود نوید دهید که امروز را بهتر از دیروز سپری خواهید کرد و امید داشته باشید که شاداب تر و سالمتر از روز پیش خواهید بود و کارها بر وفق مرادتان انجام خواهد شد .

- امروز غم فردا را نخورید ، زیرا فردا هم روز دیگری است برای امروز رنج و دشواریها و غمهای امروز کافیست .

- بشر آنقدر که از فکر حوادث آینده نگران می شود از بروز خود آن حوادث ناراحت نمی شود متأسفانه فکر اینکه چه حادثی فردا رخ خواهد داد همیشه بر ما چیره است .

- قطعاً متوجه می شوید که معمولاً ذهن و هوش و حواستان جای دیگری است . سعی کنید وقتی غذا می خورید مزه تمام لقمه هایتان را حس کنید وقتی با دوستی به صحبت می نشینید تمام کلماتش را بشنوید وقتی به ترانه ای گوش می سپارید تک تک نتها را حس کنید وقتی قدم می زنید همه درختها را ببینید . اگر تلاش کنید زیستن در زمان حال را یاد می گیرید .

- معنای زندگی، در حال زیستن است .

از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن

فردا که نیامده است فریاد مکن

برنامه و گذشته بنیاد مکن

حالی خوش باش و عمر بر باد مکن

- وقتی تمام هوش و حواسمان در گذشته است دیگر نمی توانیم انتظار داشته باشیم

که آنچه امروز در حال وقوع است را ببینیم . اگر ما در حال رانندگی تمام

توجهمان را فقط به آینده معطوف کنیم و حواسمان به موانعی باشد که پشت سر

گذاشته ایم ، تصادف ما حتمی است .

- اگر اجازه بدهیم که گذشته و آینده زندگی ما را تحت شعاع قرار دهند شخصاً خود

را در تله عذاب و اندوه افکننده و راه گریز را بر خود بسته ایم .

- آینده زمان حال را پاره پاره می کند و گذشته آنها را می بلعد بیچاره زمان حال

بدبخت حتی یک دقیقه فرصت ندارد که به خودش پردازد .

- گذشته را با خرسندی ننگرید و زیاد هم در کار آینده نباشید شما فقط از امروز

خود مطمئن هستید پس فریب نخورید و امروز را از دست ندهید .

- دری آهین در مقابل دیروز و فردا بکشید و فقط برای امروز زندگی کنید .

- پاسکال می گوید : ما هرگز زندگی نمی کنیم بلکه به امید زندگی نشستیم ، برای رسیدن به خوشبختی چشم به راه آینده ایم و در نتیجه هرگز خوشبخت نمی شویم . خوشبختی موضوع آینده نیست موضوع حال است .

- به جای زندگی در گذشته در حال زندگی کن وقتی غذا می خوری ، غذا بخور وقتی عشق می ورزی دوست داشته باش . وقتی با کسی حرف می زنی حرف بزن . وقتی به گلی نگاه می کنی ، نگاه کن جذابیت لحظه ها را نگاه کن . و احساس کن .

- آیا واقعاً می دانید که آخرین باری که صدای قطرات باران را شنیدید کی بود . آنچه هست اکنون است ، حال است همین حالا ، تنها آنچه را در این لحظه تجربه می کنی حقیقی است . گذشته ارزشمند است چرا که گذشته تو را به اینجا که هستی رسانده آینده هم قدر و قیمت دارد اما در خیال و رویا ، چه کسی می تواند از فردا خبر بدهد تنها این لحظه است که ارزش حقیقی دارد چرا که اینجاست .

- آدمی ساخته افکار خویش است فردا همان خواهد شد که امروز می اندیشیده است .

- دقیقاً لحظه الان را در نظر بگیر چرا که آینده تو درست از همین الان شروع می شود .

- تو فقط زمانی واقعاً زنده ای که در زمان الان شاد و سر حال باشی و این شادی و مسرت تو وابسته به یک لحظه نباشد .

- باید برای عشق ورزیدن و کار نیک کردن منتظر فردا نباشیم .

- بهتر است به پشت سر خود نگاه نکنیم مگر وقتی که بخواهیم بیاموزیم .

- به اشتباهات گذشته فکر مکن اما از آنها درس بگیر .

- در لحظه الان زندگی کن و از هر تجربه بیشترین بهره را ببر اما در عین حال گوشه چشمی به آینده داشته باش .

- آنان که گذشته را به خاطر نمی آورند محکوم به تکرار آن هستند .

- به جز لحظه حال هر چیز دیگر یا خاطره است یا امید .

- فقط امروز ، امروز ، امروز .

- نادانان پیوسته از گذشته لاف می زنند و خردمندان در اندیشه حالند و دیوانگان

سخن آینده را بر زبان می آورند .

فصل بیستم :

صحبت کردن ، سخنوری

- همواره از آنچه مورد علاقه دیگریست گفتگو نمائید .
- اگر میخواهید در قلب دخترهای جوان رخنه کنید بایستی همواره راجع به خودشان با آنها صحبت کنید .
- اگر در مواقعی به مشکل برخوردید سعی کنید در رفع آن با طرف مقابل فقط از منافی که او میل دارد و از این کار بدست می آورد سخن بگوئید نه چیز دیگری .
- انسانهای بزرگ وقت گرانیهای خود را صرف سخن گفتن درباره پیروزیها و فتوحات خود نمی کنند .
- ... و آری طبع بشر چنین است ، وقتی به او اهمیت دادید با نهایت میل و اشتیاق مطابق دستورات شما رفتار خواهد نمود .
- اصولی که گوینده باید توجه داشته باشد . ۱ - خلاصه حرف بزنید . ۲ - صریح و بی پرده حرف بزنید مثلاً به جای اینکه بگوئید کاش منظم تر بودی بگوید ، دلم می خواهد بعد از استفاده از حوله آن را سر جای خود آویزان کنی . ۳ - از توهین و تهمت و سرزنش پرهیزید . ۴ - از مطلق گویی پرهیز کنید از استفاده از کلماتی مانند هرگز یا همیشه خودداری کنید . ۵ - حرفتان را بزنید و از انتقاد خودداری

کنید مثلاً به جای اینکه بگوئید : تو هرگز به من کمک نمی کنی بگوئید : اگر در

شستن ظرفها به من کمک کنی بسیار ممنون می شوم .

- آنکه سخن می گوید میکارد و آنکه میشنود درو می کند .

- اگر واقعاً پی ببریم هر کلمه ای که از دهان ما خارج می شود به منزله سنگی است

که در بنای دوستی و دشمنی بکار می رود ، آنوقت ما سعی خواهیم کرد سخن

بیهوده و بی ارزش از دهانمان خارج نشود .

- انسان وقتی که بلند حرف برند ، صدایش را میشنوند . اما وقتی که یواش حرف

بزند به گفته اش گوش می دهند .

- شخصی لباس فاخر داشت و سخنهاى بیهوده می گفت : باو گفتند یا لباس خود را

مطابق سخنانت کن ، یا سخنان خود را مطابق لباست .

- عموماً اشخاصی که زیاد می دانند کم حرف می زنند و کسانی که کم می دانند

پرحرف هستند .

- کم دانستن و پر گفتن مثل نداشتن و زیاد خرج کردن است .

- مرد آزاده پیوسته می کوشد که در گفتار خود آهسته و در کردار خود تند و سریع

باشد .

- نادانی هر کس به دو چیز دانسته می شود ، اول خبر دهد و بگوید چیزی که از او

نپرسیده اند . دوم سخن گفتن زیاد از حد ضرورت .

- جواب ندادن هم جوابی است .

- وقتی دشنام میشنوی سکوت کن سکوت تو بدترین دشنامهاست که به خصم می دهی .

- به خاطر داشته باشید که نحوه بیان شما به اندازه آنچه که می گویند مهم است .

در فتنه بستن دهان بستن است که گیتی به نیک و بد آبستن است

پشیمان زگفتار دیدم بس پشیمان نگشت از خموش کس

زبان در دهان ای خردمند چیست کلید در گنج صاحب هنر

چه در بسته باشد چه داند کس که گوهر فروش است یا پيله ور

اگر جز تو داند که رأی تو چیست بر آن رای و دانش ببايد گريست

مزن بی تامل به گفتار دم نکو گوی ، گر دیر گویی چه غم

- همیشه مختصر و مشخص سخن بگوئید ارتباط خوب چیزی به جز بیان کوتاه نیست .

- اگر مختصر و مشخص سخن بگوئید به احتمال زیاد دیگران بیشتر به حرف شما

توجه و گفته های شما را درک می کنند و آنها را جلدی می گیرند . اگر اختصار را

رعایت کنید به طرف مقابل اطلاعات جنبی و غیر مرتبط نمی دهید و لذا او هم

نمی تواند از این اطلاعات برای بحث و جدل با شما استفاده کند ارتباط روشن

و حساب شده باعث می شود که طرف مقابل نیز فکر کند و پاسخ روشن و مختصر

بدهد .

- شیوه صفحه خش دار: که تکرار مطلبی که قبلاً گفته اید با کمی تفاوت باعث می شود که در موضع خود محکم بایستید و از نقطه نظر خود دفاع کنید .

- ساده ترین و کوتاهترین و مطمئن ترین راه برای کسانی که نمی توانند نه بگویند این است که جمله خود را با نه شروع کنند . و به دنبال آن دلیل کوتاهی بیاورند . سپس آنرا با توجه به شیوه صفحه خش دار تکرار کنند و اگر می خواهید پاسخ منفی شما قدری ملایمتر شود می توانید به دنبال آن جمله ای بیفزایید : مثلاً دفعه بعد به من خبر دهید. شاید فردا برایم مناسبتر باشد یا دلم می خواهد بتوانم در فرصتهای بعدی کمکی به شما بکنم . لذا اگر پرسیدند خوب برای چه نمی شود به جای آوردن دلیل با استفاده از شیوه صفحه خش دار بگوئید فقط امشب امکانپذیر نیست یا امشب جور نمی شود یا راهی به نظر نمی رسد که بتوانم این کار را انجام دهم ممکن است ناچار شوید چند بار این موضع را به شکلهای مختلف تکرار کنید ولی پاسخی ندهید که موجب بحث بشود یا اینکه شما را در حالت دفع یا عذر خواهی یا خواهش و تمنا قرار دهد .

- آیا به سخنان همسر ، دوستان و فرزندان گوش می دهید یا تمایل دارید دائماً سخنان آنان را قطع کرده و خود جمله آنها را تکمیل کنید اگر چنین است آیا تعجب دارد که چرا فرزندان ما در توجه کردن و گوش کردن به تعالیم و آموزشهای ما دچار مشکل هستند .

- پیش از آنکه صحبت بکنید بهتر است از خود سؤال کنید (هدف از این سخنان چیست؟) یا آیا بیان این اطلاعات اوقات خوشی برای ما فراهم می کند یا روحیه ما را پایین خواهد آورد آیا ما را به هم نزدیکتر و صمیمی تر می کند یا یادآور یکی از سختیهای زندگی است .
- هیچگاه تند صحبت نکنید .
- همیشه ملایم صحبت کنید شخصی که خیلی ملایم صحبت می کند آرامش و اطمینان را در دیگران ایجاد می کند .
- کسی که سکوت کند و سالم بماند همانند کسیست که سخن بگوید و سود و غنیمت عایدش گردد .
- یک از نتایج زیان بار سخن گفتن بدون علم خود را تحقیر نمودن و از وزن و ارزش خویش کاستن است . علی علیه السلام فرمودند : آفت کلام، سخن را به درازا کشاندن است .
- ژوزف ادیسن مقاله نویس انگلیسی می گوید : انتقاد حقیقی آن است که بر محاسن تکیه کند نه بر معایب .
- هیچگاه فرض نکنید که منظور طرف مقابلتان را می دانید در صورت لزوم دریافت خود را از سخن و یا انتقاد مطرح شده تکرار کنید .
- گاهی سکوت بیش از هر استدلالی به ما کمک می کند .
- آدم پر حرف تخم می پاشد و آدم خاموش درو می کند .

- خیلی کم اتفاق می افتد که از سکوت خود پشیمان و از زیاد گفتن خود افسوس نخوری .

- حرف نزنید مگر وقتی که اطمینان پیدا کنید که حرفی برای گفتن دارید بزنید . و عیناً بدانید چه قصد دارید بگوئید، سپس حرف خودتان را زده و در جای خود بنشینید .

- من از آن چه که از دهانت خارج شود راجع به تو قضاوت خواهم کرد .

- زبان خوش مار را از سوراخ در می آورد .

- تو صاحب اختیار کلماتی هستی که هنوز تلفظ نکرده ای و محکوم آن گفتاری

هستی که از دهانت خارج شده است .

- سکوت بر دانا و نادان هر دو زینده است . زیرا عیب نادان را می پوشاند و دانا را فرزانه تر جلوه می دهد .

- بارها دیده شده که یک کلمه تعریف و آفرین که در موقع مناسب گفته می شود عجایی بوجود می آورد و حتی می شود گفت معجزاتی بر پا می کند .

- وقتی فردی به سوال شما پاسخ می دهد . با نگاه و حالات و حرکات و تکان

خوردن سر نهایت علاقمندی را به او نشان دهید . آنگاه برای اینکه مطمئن شوید

پاسخ را درست فهمیده اید خلاصه آنچه را که شنیده اید برای او بگوئید .

- سعی کند که جملات خود را با کلمه (من) آغاز کنید .

- لقمان به فرزندش گفت : اگر می پنداری کلام ارزش نقره را دارد پس بدان که سکوت طلاست .

- اگر می خواهید نظر متفاوتی ارائه کنید، صبر کنید تا او حرفش تمام شود. سپس اول حرفهای او را تکرار کنید بعد نظر خود را بگوئید صدایتان را هم بالا نبرید .

- سؤال خود را چنان محکم و با لحنی مثبت مطرح کنید که مخاطب ناگزیر به پاسخ مثبت باشد .

- مگذارید حرفهایتان ناگفته در دل بماند . یکدیگر را خاموش نکنید هیچ چیز در سایه نمی روید .

- گوش دادن را بیاموز ، چیزی یاد نخواهی گرفت اگر صرفاً به خود گوش کنی .

- همیشه در آغاز صحبتتان از نکات مثبت شروع کنید و از آنچه که مسلماً شنونده به آنها بلی می گوید آغاز نمائید .

- در مباحثه هایی که صورت می گیرد همیشه آن کس موفق است که ابتدا فکر کند و ببیند که او و طرف بحث او در چه مطلبی اشتراک نظر دارند همان را بپرسد و

چون جواب را شنید تصدیق کند و از همین جا پایه بحث را بگذارد در این حال شنونده هم ، او را منصف شناخته است و هم تا حدی ، هم نظر دانسته و کار بحث

به سهولت پیش خواهد رفت .

- پنج کلمه بسیار مهم : من به شما افتخار می کنم . سه کلمه بسیار مهم : عقیده شما چیست .

- سه کلمه بسیار مهم : اگر شما پسندید . دو کلمه بسیار مهم : تشکر می کنم . کم

اهمیت ترین کلمه من است

- زمانی فرا می رسد که سکوت بیش از همه گفته ها مقصود را می رساند .

- یاد بگیرد حسنها را ببیند و از آنها سخن بگوئید .

- آیا می خواهید حرف شما را باور کنند ، از خود سخن نگوئید .

- درست حرف بزن یا عاقلانه سکوت کن .

- آنچه که هستیم ما را بهتر معرفی می کند تا آنچه که می گوئیم .

- همیشه لازم نیست که حرفی بزنیم . خیلی وقتها دیگران به خاطر آنچه ما

نمی گوئیم سپاسگذار ما می شوند .

- تا زمانی که نتوانیم هنر سکوت کردن را در خود پرورش دهیم بهتر است لب به

سخن باز نکنیم .

- برای تقویت روح دوستی ، گوش دادن به مراتب بهتر از سخن گفتن است .

- شخصیت هر کس با رفتارش شناخته می شود نه با کلماتی که بر زبان می آورد .

- ... پنج سال پیش که به سراغش رفتم دلیل علاقه ام را جذابیت مرموز و سحر

آمیزش خواندم و او با همان سادگی و وقار همیشگی گفت : برای دیدن جذابیت

یک چیز، باید قبل از آن جذاب بود و من بلافاصله و بدون هیچ شک و تردیدی

در همانجا در اتاق شهرداری از او خواستگاری کردم . درحال حاضر من از جولیا

یک دختر ۳ ساله بنام آنجلا دارم آنجلا بسیار زیباست و همه از زیبایی صورت او

در حیرتند . روزی مادرم از جولیا راز زیبایی آنجلا را پرسید و جولیا پاسخ داد من

زیبایی رخسار آنجلا را مدیون خانواده پدری او هستم و مادرم روز بعد نیمی از

دارایی پدری را به ما بخشید .

- درباره سلامت ، سادمانی و خوشبختی سخن بگو .

- لحظه ای به این مسئله فکر کنیم که چرا صحبت می کنیم در پشت هر محاوره

دلیلی نهفته است و دانستن دلیل محاوره مهم است . زیرا مانع این مسئله می شود

که ما در صحبتمان با فرد دیگر به سمت هدفی متفاوت جهت گیری کنیم .

- سکوت همچون ابدیت عمیق است و گفتار همچون زمان سطحی است .

- فراوانی گفتار بیهوده نشانه قطعی از ضعف شخصیت گوینده است .

- من هرگز چیزی درباره کسی نخواهم گفت مگر اینکه بتوانم چیز خوبی بگویم .

- برای پایان دادن به مکالمه سعی کنید سخنان شما پایان خوشایندی داشته باشد تا بر

اذهان تأثیر مطلوبی بگذارد و در پایان سخنان خود نتیجه گیری کنید و در ضمن

پیش از صحبت کمی تأمل کنید .

- اگر خاموش باشی و دیگران به سخنت آرند بهتر که سخن گویی و خاموشت کنند .

- پیش از لب به سخن گشادن حرفت را بسنج ، چنانچه پیش از کاشتن شخم

می زنی .

فصل بیست و یکم :

گوناگون

- لائوتسه فیلسوف چینی که در سده پنجم قبل از میلادی زیسته است سخن زیبایی دارد او می گوید : طولانی ترین سفر هم باید با اولین قدم آغاز شود .
- یک ضرب المثل آلمانی می گوید : لاک پشت تنها زمانی به پیش می رود که سرش را بالا نگه می دارد .
- بخواهید تا به شما داده شود بجوئید تا بیابید و در بزنید تا برویتان باز گردد .
- عمر الحلیف یکی از علمای اسلام در قرن هفتم گفته است : چهار چیز است که هرگز باز نمی گردد . ۱ - سخنی که بر زبان جاری گشته . ۲ - تیری که از کمان رها شده . ۳ - عمری که سپری گشته . ۴ - فرصتهایی که مورد بی توجهی قرار گرفته است .
- هر که با خردمندان همنشینی کند عاقبت خردمند خواهد شد .
- تشخیص و شناختن ضعفها نباید با تفکر منفی اشتباه شود تفکر منفی مدفون گشتن در زیر این کاستی هاست .
- هیچگاه و در هیچ حالت قانع نباشید و قناعت نکنید .
- تکرار مادر مهارت هاست .
- بطلبید که خواهید یافت ، رویاها بذرهای واقعیتند .

- سعی کنید فکر عوض کردن دنیا را بسر راه ندهید اگر چیزی هم باید عوض شود این خود شما هستید .

- یکی از چیزهایی که در کودکی به من آموختند و خودم نیز آنها را به فرزندانم آموختم این بود که هرگز با دست خالی و بدون هدیه به خانه کسی نروند .

- القاءات دیگران هنگامی موثر واقع می شوند که از سوی خود شخص مورد پذیرش قرار گیرند .

- قبل از خواب ذهن خود را از مسائلی که در حل آنها عاجز مانده اید لبریز سازید ، پاسخ لازم را بعد از بیداری دریافت خواهید داشت .

- برتری همیشه منفور بوده است . وهنگامیکه برتر از همه ای بیشتر منفوری .

- تمام بدبختی ها و عذابهایی که خدای شما برایتان می فرستد از طرف خود شما فرستاده می شود .

- با یک تحسین و یک دست به پشت زدن می توان کسی را به میدان جنگ فرستاد و با دو کلمه نامه قدردانی می شود عضوی را کاری و با نشاط و کار آمد کرد .

- کارمندان ادارات مانند کتابهای یک کتابخانه هستند ، آنهائیکه بی مصرف هستند در محل بالاتری قرار دارند .

- وقتی که یک ملت ناراضی فریاد می زند من می توانم جلو او را بگیرم ولی وقتی که ملت ناراضی سکوت کرد و سر به گریبان تفکر فرو برد آنوقت است که

متوهم می شوم زیرا نمی توانم به نقشه های او پی ببرم .

- هیچ قانون و مذهب و مرامی بد نیست ، بسته به اینکه بدست چه کسانی بیفتد .
- بزرگترین دلیل اینکه من مشروب نمی خورم آنست که می خواهم بدانم ، اوقات خوش من چگونه می گذرد .
- اولین کشوری که بنأسیس بیمارستان پرداخت کشور ایران بود . (روانسون)
- اولین ملتی که احتیاج به مواد خوراکی و زراعی نداشتند ایرانیان بودند (سقراط)
- اولین دولتی که به اسم و علائم و صورت و قیافه ، واردین و بیگانگان را به کشور مقرر داشت دولت ایران بود .
- ایرانی با اخلاق ترین ملل دنیاست و حسن ظاهر دلیل است بر حسن باطن .
- بهترین میهمان کسیست که کم بیاید و زود هم برود .
- هرگز گره ای که میشود باز کرد نبر .
- انتظارات را بالا نگه دار .
- وجه عوارض را برای اتومبیل پشت سرت پرداز و با این کار روز یک نفر را با شادی شروع کن .
- حالت چهره شما از هر آنچه که می پوشید مهمتر است .
- مراقب آنچه تقاضای آنرا می کنید باشید چرا که ممکنست بزودی آنرا دریافت نمائید .
- ما نمی توانیم بادهای را هدایت کنیم اما می توانیم بادبانهای خود را تنظیم نمائیم .

- بیماری، از صمیم قلب می خواهد شفا پیدا کند و از این رو به دفعات این جمله را تکرار می کند من معالجه شده ام این اظهارات مکانیکی هیچ فایده ای نخواهد داشت و هیچ دردی را درمان نخواهد کرد . اگر این شخص می خواهد به درمان کامل برسد بایستی آن حالت را که از شادی و شغف بعد از بهبودی یافتن است در خویش ایجاد کند .
- برای کلمه (نه) فقط یک دلیل بیاورید نه دلایل متعدد .
- به هنگامی که شبها به بستر می روید کلمات رفاه ، آسایش ، خوش بودن را به آرامی ملایمت چندین بار به زبان آورید تا در اعماق جانتان ریشه بگیرد چنان آرام دراز بکشید که گویی در گهواره ای آرامیده اید و لالایی وار این کلمات را برای خود به زبان می آورید نتایج آن شگفت انگیز خواهد بود . و این شعبده بازی نیست بلکه یکی دیگر از ترفندهای ضمیر باطن است .
- اگر در صدد یافتن جواب مسئله ای هستید ابتدا سعی کنید که آن را از لحاظ عینی حل نمائید با پژوهش و تحقیق و کسب اطلاع از دیگران معلومات مورد نیاز را به دست آورید در صورتیکه به راه حل مناسب و معقولی دست نیافتید مسئله را هنگام خواب به ذهن بدهید ، جواب همواره آماده است منتظر دریافت جواب در ظرف یکی دو روز نباشید مایوس و خسته نشوید و هر شب با شور و پشتکار مسئله را به ضمیر باطن بدهید و مطمئن باشید که سرانجام پاسخ لازم را دریافت خواهید داشت .

- همسر رئیس جمهور ایالات متحده گفته است : هیچ کس قادر نیست بدون موافقت شما احساس حقارت و کمتری را به شما القاء کند وقتی کسی سعی می کند شما را تحقیر کند مورد اهانت قرار دهد و غرورتان را جریحه دار سازد حرفهای او تنها زمانی می تواند بر شما تأثیر داشته باشد که خود شما آنها را پذیرفته و بر آنها اعتبار بدهید .
- نگرانی : فراخوانی شکست .
- حضرت داود گفته است : وقتی فوجان سرریز می کند خوشبین می گوید چه برکتی بدبین می گوید چه کثافتی .
- ژوزف کمبل می گوید : فقط با رفتن به اعماق است که می توان گنجینه های حیات را بازیافت آنجا که پایتان می لغزد گنجتان نهفته است . همان غاری که از وارد شدن به آن وا همه دارید می تواند سرچشمه آن گنجی باشد که به دنبالش می گشته اید .
- مرتباً از خود بپرسید : از این مسئله چه درسی دارم می آموزم .
- قانون این است اول باید به کاری بعد درو کنی . شما نمی توانید این ترتیب را به هم بزنی .
- تا زمانی که فقط بدبختی ها را ببینید مصیبت های بیشتری به طرف خود جذب می کنید

- وقتی زندگی شیرین است و ندایی به شما می گوید که این شیرینی نمی تواند دوام داشته باشد به خود بگویید : شاید قرار است شیرین تر از این بشود .

- اگر چیزی را می خواهی آن را با ببخش احمقانه به نظر می رسد ، اینطور نیست .

اما حقیقت این است که برای بیشتر به دست آوردن هر چیز باید بخشی از آن را

ببخشید کشاورزی که دانه های بیشتری می خواهد باید بخشی از دانه های خود را

به زمین ببخشد ، وقتی لبخند کسی را می خواهید باید لبخند خود را ارزانی کنید .

اگر عشق می خواهید باید عشق بورزید . اگر کمک دیگران را می خواهید باید به

آنها کمک کنید . اگر می خواهید مشقت بخورید باید به کسی مشقت بزنید و اگر

می خواهید که مردم به شما پول بدهند بخشی از پولتان را به دیگران بدهید .

- مثلاً فرض کنید مقروض هستید و از بدهکاری تنفر دارید با این شرایط بهبود

بخشیدن به وضعیت مالی کار آسانی نیست شما انرژی فراوانی را صرف نشان دادن

تنفر از قرض می کنید من دارم درجا می زنم من غرق شده ام و ... اما راه خروج از

قرض و بدهکاری این است که واقعیت موجود را بپذیریم و بدون آشوب و

اضطراب راهی برای خروج پیدا کنیم . پذیرفتن واقعیت موجود به معنی تسلیم

شدن نیست بلکه به معنی درک واقعیت است . تا چیزی را نپذیریم نمی توانیم

تغییرش دهیم .

- در هر چیز جنبه روشن آن را ببین . تصور کنید که سوار بر یک جمبوجت هستید

و بر فراز اروپا پرواز می کنید که ناگهان یکی از موتورها از بال کنده می شود و

سقوط می کند دوست دارید خلبان از خود چه واکنشی نشان دهد دوست دارید بگویید خونسرد باشید و کمربندهای نجات را ببندید اما ما تعادل خود را از دست داده ایم اما حتماً راهی برای فرود پیدا می کنیم یا ترجیح می دهید که خلبان سراسیمه از کابین خود بیرون بپرد و فریاد بزند : همه ما کشته خواهیم شد . فکر می کنید کدامیک بتواند شما را به سلامت به زمین بنشانند حال به زندگی روزمره خود فکر کنید جایی که دیگر خود شما خلبان خود هستید با کدام رویکرد موفق به حل مشکلات خود خواهید شد . حتماً راهی پیدا خواهید کرد یا همه ما کشته خواهیم شد این مهمترین ویژگی تفکر مثبت است .

- مادامی که در موضع دفاع از خود هستید دیگران حمله می کنند چرا زیرا ما تنها زمانی از خود دفاع می کنیم که به مقام و موقعیت خود تردید داشته باشیم . واقعاً ! .

- فرض کنید در اداره شما شایعات بی اساس بر علیه تان پخش شده است اگر شما برای اثبات بی گناهی خود برای همکارانتان سخنرانی ترتیب دهید این آتش را فروخته تر کرده اید راهش این است که همه چیز را نشنیده بگیرید خواهید دید که خیلی زود همه چیز به فراموشی سپرده می شود آیا حرف من این است که از خودتان دفاع نکنید نه من می گویم مادامی که به خود می پیچیم و اعتراض می کنیم و بالا و پائین می پریم مسئله را زنده نگه می داریم . یاد می آید که در یکی از روزهای دهه ۱۹۶۰ تظاهرات اعتراض آمیز مردم را از تلویزیون تماشا

می کردم از پدرم پرسیدم : چرا اینها با مشت و لگد به جان هم افتاده اند و پدرم گفت : برای آن که صلح می خواهند . برای صلح نجنگید . برای صلح روی صلح تمرکز کنید .

- آیا مسخره نیست که رفتار ما با غریبه هایی که برای شام به خانه ما می آیند بسیار بهتر از رفتار ما در مقابل افراد خانواده مان باشد چه کارهایی که برای غریبه ها نمی کنیم دو روز از وقت خود را صرف چیدن میز شام می کنیم . از بهترین سرویسهای چینی و نقره خود استفاده می کنیم بهترین غذاهای دریایی و نوشیدنی های و دسرها را تهیه می بینیم و پس از پایان میهمانی دیگر هرگز این آدمها را نمی بینیم هفته بعد پدر و مادرمان می آیند و باقیمانده غذای ظهر را می خورند عجیب است که ما با کسانی که اصلاً آنها را نمی شناسیم رفتار مؤدبانه ترین داریم شاید بد نباشد که بعضی وقتها برای پدر و مادرمان نیز غذاهای دریای تدارک ببینیم من تنها در آخرین سالهای زندگی پدرم یاد گرفتم که او را در آغوش بگیرم همانند بسیاری از پدر و پسرها من هم در حدود ۸ سالگی بغل کردن پدرم را ترک کرده بودم برای اینکه خواستم رفتار مردانه داشته باشم ۲۰ سال طول کشید تا فهمیدم مردان واقعی می توانند احساسات خود را بروز دهند .

- قبل از اینکه به خانه بیاید سعی کنید یک رسم خوب برای خودتان برقرار کنید . مثلاً گلی را ببویید یا نفس عمیقی بکشید . یا زودتر از خواب بیدار شوید و حمامی کنید .

- بسیاری از ما ادای کلمات لطفاً و متشکرم را فراموش کرده و برخی اصلاً چنین کاری نمی کنیم .

- تقریباً هیچ چیزی به اندازه احساس تقدیر و با ارزش بودن به فرد حس خوبی نمی دهد .

- یک فرد خوش بین همیشه نیمه پر یک لیوان آب نصفه را می بیند و یک فرد بد بین نیمه خالی آن را .

- سعی کنید به سرعت راه بروید .

- با همکارانتان جوری رفتار کنید که دوست دارید با خودتان رفتار کنند .

- از عبارتهای خواهش می کنم و متشکرم بسیار استفاده کنید .

- همیشه سعی کنید که از پرسشی که شنونده از شما می کند تعریف و تمجید کنید .

- قدمهای اساسی در کوتاه کردن درد : اول اینکه باید درد یا هر احساس دیگر را در

موقع بروز آن درک کرد و بدان اجازه داد تا کاملاً تظاهر کند سپس باید همه

احساسات و عکال العملها را بیان کرد و از سینه بیرون راند قدم بعدی خواست

شما درپشت سر گذاشتن این حوادث و احساسات است که گاهی تصمیم راسخ در

این مورد لازم است . به عنوان آخرین گام باید هر چه زودتر بخشید و فراموش

کرد تا بتوانید آزادانه به دنبال بقیه زندگی خود بروید . هیچ راهی وجود ندارد که با

احساس مظلومیت و به انتظار نشستن بتوانید به احساس دردآلود خود پایان

دهید .

- تا زمانی که در اسارت قرار نداشته باشیم هرگز معنای آزادی را درک نخواهیم کرد
. و همچنین یک فرد سیراب به اندازه یک فرد تشنه از سیراب بودن درک درستی
نخواهد داشت .

- (من اشتباه کرده ام) در بعضی موارد بسیار عالی است .

- چرا من مجبور هستم به سؤالات شما جواب دهم. در موادی که کسی زیاد پا پیچ
شما می شود برای گرفتن جوابی بسیار مفید است .

- آردیس و یتمن در مقاله ای درباره بخشش می نویسند ما پیوسته به کارهایی که
انجام داده ایم و کارهایی که ناتمام گذاشته ایم می اندیشیم . به صدماتی که به

خودمان و دیگران زده ایم فکر می کنیم . و از اینکه نمی توانیم اشتباهات خود را
از سر دور کنیم در رنجیم بسیاری از ما تمایل داریم که از اشتباهات دیگران چشم
پوشیم . پس چرا نمی توانیم در مورد خود چنین باشیم .

- پیامهای مثبت را زیر لب زمزمه کنید : من کاملاً سلامت و سرزنده هستم . من از
هر نظر روحیه ای شاد و با نشاط دارم . من از تواناییهای خودم به بهترین شکل
استفاده می کنم . من دارای اعتماد به نفس کامل هستم .

- من هر روز و هر لحظه و هر آن از هر لحاظ بهتر و بهتر خواهم شد .

- در دل هر شکست یا مانع بذر پیروزی نهفته است .

- اگر مشکلات را رها کنی هرگز راه حلی برای آنها پیدا نخواهد شد .

- نتیجه سرزنشهای تند و ملامتهای سخت جز ایجاد حس بدبینی و نفرت چیز دیگری نیست .

- هر احمق و دیوانه ای می تواند دیگران را مسخره و ملامت کند .

- با جنگ و ستیز نمی توان به مقصود رسید ولی با تسلیم شدن می توان نتایج غیر منتظره ای بدست آورد .

- اگر یکی از فضائل پسندیده در شما وجود نداشت به داشتن آن تظاهر کنید .

- سگ گرسنه ای که سیرش کردید هرگز شما را نخواهد گزید فرق میان سگ و بشر در همین نقطه است .

- وقتی با افراد قدرت طلب روبرو می شوید اجازه دهید تا شخصیت متعصب جوی خود را بروز دهند آنگاه با شناخت نیروهای روانی آنها به نحوی با آنها برخورد کنید که احساس کنند مهم و نیرومندند .

- برداشتهای نمی توانم ، ارزش ندارم ، استحقاق ندارم ، و سایر طرز تلقی های خود محدود کننده را کنار بگذارید .

- دلبستگی به وابستگی و اسارت می انجامد .

- همیشه این سوال را از خودت بکن من به چه چیز دارم توجه می کنم .

- کاری کنید که نه گفتن شما جنبه شخصی پیدا نکند این مطلب را به طرف خود بفهمانید که دلتان می خواهد بلی بگوئید .

- آنهایی که ابتکار عمل دارند همانهایی هستند که شکل جهان را عوض می کنند اما کسانی که منتظر می مانند تا به آنها گفته شود چه کار را انجام دهند ، شبیه آدم ماشینی هایی هستند که تا آخر عمر توسط بقیه برنامه ریزی می شوند .
- تنها نزد کسی شکایت کن که بتواند مشکل تو را حل کند .
- قدردانی ضمن اینکه شکل ساده از هدیه اظهار خرسندی و شادمانی است از طرفی کاملترین نوع تشکر است .
- خواهش کردن و تشکر کردن را در هیچ برهه ای از زمان فراموش نکنیم.
- هر که شما را پنهانی اندرز گوید ، به طور قطع بر دل شما می نشیند.
- اگر قرار است بین حق به جانب بودن و انعطاف داشتن یکی را برگزینید، حتماً انعطاف داشتن را انتخاب کنید.
- اگر گمان می کنید که می توانید، پس می توانید.
- راز پنهان برده توست ولی وقتی که آن را فاش کردی تو برده آن می شوی.
- گاهی کوبنده ترین فریاد زیباترین سکوت است.
- گوش دادن را بیاموزیم زیرا اگر فقط به خود گوش کنیم چیزی یاد نخواهیم گرفت.
- در هر چیز جنبه روشن آن را ببین.
- از این به بعد همیشه انتظار بهترینها را داشته باش و خودت را متعهد بساز که این انتظارات را دنبال کنی.

- کسی که به خود اعتماد دارد به تعریف دیگران احتیاجی ندارد.
- نعمتهای خود را بشمار نه محرومیتها را .
- کسی که بیش از همه شکایت می کند. بیش از همه از او شکایت می شود.
- اگر بخواهیم بهترین و برجسته ترین کارها را انجام دهیم و پایه نیکوترین اعمال را بگذاریم باید ملایم باشیم.
- چیزی را مانند شک و دو دلی مانع ترقی نمی بینیم.
- باعث تأسف است که ما گاهی ،داری های ارزشمند خود را از یاد می بریم. و برای چیزهایی که نداریم و یا زمانی داشته و از دست داده ایم افسوس می خوریم.
- در هر کاری بخواه به تو داده خواهد شد.
- شما همیشه آنچه را درخواست می کنید به دست نمی آورید. اما آنچه را درخواست نمی کنید، هیچ وقت بدست نمی آورید.
- دیوانگی ادامه دادن همان کار قبلی و منتظر کسب نتایجی دیگر بودن است.
- اگر صبر کنید تا باد و وضع هوا کاملاً مناسب باشد، هیچ وقت چیزی نخواهید کاشت و هیچ وقت درو نخواهید کرد.
- شما باید بخواهید به نظر من خواستن قدرتمندترین راز موفقیت و خوشحالی در جهان است که اصلاً به آن توجه نشده است.
- انتظار داشته باشید که احتیاجاتتان برآورده می شود، برای هر مشکلی انتظار پاسخی داشته باشید.

- انتظار وفور و فراوانی را در هر سطحی داشته باشید.
- آنچه را که می خواهید درخواست کنید نه آنچه را نمی خواهید.
- با چشم درخواست کنید، چشمها باند فرود در قلب هستند.
- هیچ کس جز پدر و مادر کاری برایتان انجام نخواهد داد. پس به هیچ کس متکی نباش جز خودت.
- دشمنی کسی را در دل راه مده که ترا همیشه غمگین دارد.
- تصمیم بگیرید، بدون در نظر گرفتن نتیجه از دیگران تعریف کنید.
- یکی از بهترین راهها برای پایان دادن به یک دعوی خانوادگی این است . که به سوی شخص مقابل برویم و در گوشش چیزی را زمزمه کنیم.
- خداوند به هر پرنده دانه ای می دهد، ولی آنرا به داخل لانه اش نمی اندازد.
- آدم چیزی را که دارد نمی خواهد. چشم و دلش دنبال چیزهایی که ندارد می دود، در صورتیکه هزارها مردم به داشته های او حسرت می برند.
- اگر می دانستید، چه سحری در یک کلمه ستایش نهفته است.
- بخاطر داشته باشید که همیشه برای اینکه رفتار شایسته ای با شما به عمل آید به صورت فعال و مؤدبانه خواسته خود را بیان کنید و جهت تحقق آن بیشتر به خودتان متکی باشید، تا دیگران خواهید دید که سرانجام حرف شما به کرسی خواهد نشست.

خواننده عزیز: خواندن این کتاب حاصلی نخواهد داشت، مگر اینکه به دانسته ها و آموخته های خود عمل کنید.

منابع :

کلمات قصار پیامبر، هزار گفتار از نهج البلاغه حضرت امیر (ع)، موفقیت نامحدود در
۲۰ روز، کنترل ذهن، سخنان بزرگان، رمز موفق زیستن، راه و رسم زندگی، آئین
دوست یابی، مردان مریخی و زنان ونوسی، آئین کامیابی، آئین سخنرانی، ۱۰ قانون
انسان بودن، چکیده اندیشه ها، اندیشه های مردان بزرگ، عامل علاءالدین، نگران
نباشید پول درآورید، آرامیش بیکران، آخرین راز شاد زیستن، معجزه تجربه ها، خود
مقدس شما، کتاب کوچک نکته های زندگی، آثار بزرگان، آموختن برای زیستن، توان
بی پایان، یک سبد عشق، از گاه کوه نسازید، سخن گفتن بدون ترس و خجالت،
افکار جاویدان، چکیده ها، برگزیده ضرب المثلهای جهان، آئین زندگی، اندیشه های
طلایی، هزار سخن، تک درختی در جنگل، هزار و یک سخن در امثال و نصایح و ...

نکته های ظریف :

✓ اگر طالب دشمن هستی خود را از دوستانت برتر بدان . ولی اگر دوست می خواهی بگذار دوستانت خود را از تو برتر بدانند.

✓ سگ گرسنه ای که سیرش کردید، هرگز شما را نخواهد گزید فرق میان سگ و بشر در همین یک نقطه است.

✓ آدمی چیزی را که دارد نمی خواهد چشم و دلش دنبال چیزهاییکه ندارد می دود. در صورتی که هزارها مردم بداشته های او حسرت می برند.

✓ اکثر آدمها بیشترین وقت خود را صرف گشتن عیبهای دیگران می کنند و کمتر به خوبیهای آنها می پردازند واقعاً چرا.

✓ کسیکه پشت الاغ باد به غبغب بیندازد چون اسب سوار شود پاک دیوانه خواهد شد.

✓ هر گاه تمام بلایا و مصائب بشر را در یک جا جمع نمایند و در میان مردم تقسیم کنند، بدبخت ترین مردم چون سهم خود را ببیند از سهم نخستین خویش راضی شده لب از شکایت می بندد.

✓ پرسیدم دوست بهتر است یا برادر . گفت : دوست برادریست که انسان مطابق میل خود انتخاب کند.

✓ تنها نزد کسی شکایت کن که بتواند مشکل تو را حل کند . از یک فرد عریان طلب پیراهن مکن.

✓ اگر آنچه از گذشته و گذشتگان تجربه گرفته ایم . بکار ببریم مثل اینکه دوبار عمر کرده باشیم.

✓ یک ساعت عمر گذشته را به هیچ قیمت نمی توان باز گردانید اما با دادن چند قطعه پول ناپیزی می توان تجارب تمام عمر بزرگترین عقلای عالم را تصرف کرد.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

✓ دوستان باید مثل کتابهایی که میخوانی کم باشند و برگزیده.

✓ دنبال کردن حریصانه هر چیز به معنی فراری دادن آن است. کافیسیت به دنبال معشوق خود
بیفتید تا فراری اش دهید.

✓ کارمندان ادارات مانند کتابهای یک کتابخانه هستند ، آنهائیکه بی مصرف هستند در محل
بالاتری قرار دارند.

✓ بزرگترین دلیل اینکه من مشروب نمی خورم آنست که می خواهم بدانم، اوقات خوش من
چگونه می گذرد.

✓ من این سخن را از مردان و زنان بیشمار شنیده ام که تنها چیزی که در تمام طول زندگی
ام آرزویش را داشته ام این بود که روزی از پدرم بشنوم که دوستم دارد و به من افتخار
می کند.