

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نور

یکصد قاعده‌ی زندگی

اصول زندگی بهتر، شادتر و موفق‌تر

اثر:

ریچارد تمپلار

مترجم: ابوذر کرمی

سرشناسه: ریچارد، تمپلار، Richard Templer
عنوان و نام پدیدآور: یکصد قاعده‌ی زندگی: اصول زندگی بهتر، شادتر و موفق‌تر / اثر ریچارد تمپلار، مترجم:
ابوذر کرمی

مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۴-۵۷-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.

یادداشت: عنوان اصلی:

The rules of life: A personal code for living a better, happier, more successful kind of life

موضوع: راه و رسم زندگی بهتر

موضوع: راه و رسم زندگی

شناسه افزوده: کرمی، ابوذر - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ رت/ت/۲/BJ۱۵۸۱

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۵۰۷۷۴۷



یکصد قاعده‌ی زندگی

اصول زندگی بهتر، شادتر و موفق‌تر

نویسنده: ریچارد تمپلار

مترجم: ابوذر کرمی

ویرایش: سید اسماعیل هاشمی ، طرح جلد: محمد مهدی صنعتی

صفحه آرایه: ع.خرمشاهی ، ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه ، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱ ، قیمت: ۶۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف ، چاپ: جاویدنو ، صحافی: مینو

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۵۲۸۰

حق چاپ محفوظ است

فہشت
میر محمد صالح ملنگ

بامستلاز
دوسرا زمانہ فقیر

تقدیم به «میاموتو موساشی» که به من سادگی را آموخت
و
تقدیم به «جیمی گرینوود» که به من حرکت را آموخت.
عمیقاً به هر دوی آنها مدیونم.

نترسید؛

غافلگیر نشوید؛

تردید نکنید؛

شک نکنید.

فهرست

- مقدمه ----- ۱۳
- قاعده‌ای برای شما ----- ۲۱
- قاعده ۱: به کسی چیزی نگویند ----- ۲۵
- قاعده ۲: مسن‌تر می‌شویم ولی نه لزوماً داناتر ----- ۲۷
- قاعده ۳: آب رفته به جوی باز نمی‌گردد ----- ۲۹
- قاعده ۴: خودتان را قبول داشته باشید ----- ۳۱
- قاعده ۵: بدانید چه چیزی مهم است و چه چیزی مهم نیست ----- ۳۳
- قاعده ۶: زندگی خود را وقف چیزی کنید ----- ۳۵
- قاعده ۷: در تفکر خود منعطف باشید ----- ۳۷
- قاعده ۸: به دنیای بیرون علاقه‌مند شوید ----- ۳۹
- قاعده ۹: در جبهه‌ی فرشتگان باشید نه در جبهه‌ی شیطان ----- ۴۱
- قاعده ۱۰: تنها ماهیان مرده با جریان آب شنا می‌کنند ----- ۴۳
- قاعده ۱۱: آخرین کسی باشید که صدایش را بالا می‌برد ----- ۴۵
- قاعده ۱۲: مشاور خود باشید ----- ۴۷
- قاعده ۱۳: نترسید، غافلگیر نشوید، تردید نکنید، شک نکنید ----- ۴۹
- قاعده ۱۴: به جای «ای کاش آن کار را می‌کردم» بگویید «آن کار را خواهم کرد.» ----- ۵۱
- قاعده ۱۵: تا ده بشمارید تا خشم‌تان فرونشیند ----- ۵۳
- قاعده ۱۶: آن‌چه را می‌توانید تغییر دهید؛ آن‌چه را نمی‌توانید، بی‌خیال شوید ----- ۵۵

- قاعده ۱۷: در هر کاری اول باشید. به دوم شدن راضی نشوید ----- ۵۷
- قاعده ۱۸: از رؤیا پردازی نترسید ----- ۵۹
- قاعده ۱۹: دل مشغول گذشته نباشید ----- ۶۱
- قاعده ۲۰: در آینده زندگی نکنید ----- ۶۳
- قاعده ۲۱: با زندگی پیش بروید، زندگی مثل برق می‌گذرد ----- ۶۵
- قاعده ۲۲: لباس مناسب پوشیدن مهم است ----- ۶۷
- قاعده ۲۳: یک نظام اعتقادی داشته باشید ----- ۶۹
- قاعده ۲۴: هر روز کمی وقت برای خود بگذارید ----- ۷۱
- قاعده ۲۵: برنامه‌ای داشته باشید ----- ۷۳
- قاعده ۲۶: شوخ‌طبع باشید ----- ۷۵
- قاعده ۲۷: مواظب کارهای خود باشید ----- ۷۷
- قاعده ۲۸: زندگی می‌تواند تا حدی مثل تبلیغات باشد ----- ۷۹
- قاعده ۲۹: سخت کار کنید و از وضعیت راحت باش خارج شوید ----- ۸۱
- قاعده ۳۰: یاد بگیرید سؤال پرسید ----- ۸۳
- قاعده ۳۱: با وقار باشید ----- ۸۵
- قاعده ۳۲: اشکالی ندارد هیچانات زیادی داشته باشید ----- ۸۷
- قاعده ۳۳: باور خود را حفظ کنید ----- ۸۹
- قاعده ۳۴: هیچ‌گاه از کار دنیا سر در نمی‌آوریم ----- ۹۱
- قاعده ۳۵: منبع خوشبختی واقعی را بشناسید ----- ۹۳
- قاعده ۳۶: بدانید چه موقع بی‌خیال شوید؛ چه موقع پای خود را پس بکشید ----- ۹۵
- قاعده ۳۷: مواظب خودتان باشید ----- ۹۷
- قاعده ۳۸: اخلاق خوب را در همه‌ی امور حفظ کنید ----- ۹۹
- قاعده ۳۹: وسایل به درد نخور را دور بیندازید ----- ۱۰۱
- قاعده ۴۰: به یاد داشته باشید که دوباره با پایگاه‌تان تماس برقرار کنید ----- ۱۰۳

- قاعده ۴۱: دور خود خط بکشید ----- ۱۰۵
- قاعده ۴۲: وقتی خرید می‌کنید، به کیفیت کالا فکر کنید نه به قیمت آن ----- ۱۰۷
- قاعده ۴۳: خوب است آدم بداند چطور نگران شود و چطور نگران نشود ----- ۱۰۹
- قاعده ۴۴: جوان بمانید ----- ۱۱۱
- قاعده ۴۵: همیشه پول حلال مشکلات نیست ----- ۱۱۳
- قاعده ۴۶: به فکر خودتان باشید ----- ۱۱۵
- قاعده ۴۷: شما مسئول نیستید ----- ۱۱۷
- قاعده ۴۸: چیزی داشته باشید که مایه‌ی تسلی خاطر یا دل‌خوشیتان شود ----- ۱۱۹
- قاعده ۴۹: فقط آدم‌های خوب احساس گناه می‌کنند ----- ۱۲۱
- قاعده ۵۰: اگر نمی‌توانید حرف خوبی بزنید، اصلاً حرف نزنید ----- ۱۲۳

- قواعد همسر داری** ----- ۱۲۵
- قاعده ۵۱: تفاوت‌ها را بپذیرید، با آغوش باز از مشترکات استقبال کنید ----- ۱۲۹
- قاعده ۵۲: به همسرتان فرصت بدهید خودش باشد ----- ۱۳۱
- قاعده ۵۳: مهربان باشید ----- ۱۳۳
- قاعده ۵۴: می‌خواهید چه کار کنید؟ ----- ۱۳۵
- قاعده ۵۵: اولین کسی باشید که می‌گوید: ببخشید ----- ۱۳۷
- قاعده ۵۶: شما که تا این‌جا آمده‌اید، گامی دیگر برای جلب رضایت بردارید ----- ۱۳۹
- قاعده ۵۷: همیشه کسی - یا چیزی - را داشته باشید که از دیدن شما خوشحال شود ----- ۱۴۱
- قاعده ۵۸: بدانید چه وقت گوش کنید و چه وقت عمل کنید ----- ۱۴۳
- قاعده ۵۹: شوری برای زندگی مشترک داشته باشید ----- ۱۴۵
- قاعده ۶۰: حواستان باشد عشقتان «عشق» باشد نه «هوس» ----- ۱۴۷
- قاعده ۶۱: حرف بزنید ----- ۱۴۹
- قاعده ۶۲: به خلوت و زندگی خصوصی دیگران احترام بگذارید ----- ۱۵۱

- قاعده ۶۳: از همان اول دقت کنید که هر دو اهداف مشترک و یکسانی داشته باشید — ۱۵۳
- قاعده ۶۴: رفتاری که با همسر خود دارید، بهتر از رفتارتان با بهترین دوستان باشد — ۱۵۵
- قاعده ۶۵: رضایت‌مندی هدفی است متعالی — ۱۵۷
- قاعده ۶۶: لازم نیست هر دو قواعد یکسانی داشته باشید — ۱۵۹

قواعد خانوادگی و دوستان — ۱۶۱

- قاعده ۶۷: اگر می‌خواهید رفیق باشید، یک رفیق خوب باشید — ۱۶۵
- قاعده ۶۸: حتی اگر سرتان خیلی شلوغ است، برای عزیزانتان وقت بگذارید — ۱۶۷
- قاعده ۶۹: بگذارید کودکان به حال خودشان باشند. آن‌ها به کمک شما نیاز ندارند — ۱۶۹
- قاعده ۷۰: به والدین احترام بگذارید و آن‌ها را ببخشید — ۱۷۱
- قاعده ۷۱: به بچه‌هایتان فرصت بدهید — ۱۷۳
- قاعده ۷۲: هرگز پول قرض ندهید مگر آن‌که آماده باشید که آن را سوخته تلقی کنید — ۱۷۵
- قاعده ۷۳: چیزی به اسم بچه‌ی بد نداریم — ۱۷۷
- قاعده ۷۴: با آن‌هایی باشید که دوستشان دارید — ۱۷۹
- قاعده ۷۵: به فرزندان مسئولیت بدهید — ۱۸۱
- قاعده ۷۶: بچه‌هایتان باید با شما اختلاف پیدا کنند تا دنبال زندگیشان بروند — ۱۸۳
- قاعده ۷۷: بچه‌ی شما دوستانی پیدا خواهد کرد که شما از آن‌ها خوششان نمی‌آید — ۱۸۵
- قاعده ۷۸: نقش شما به عنوان یک فرزند — ۱۸۷
- قاعده ۷۹: نقش شما به عنوان پدر یا مادر — ۱۸۹

قواعد اجتماعی — ۱۹۱

- قاعده ۸۰: شما نزدیک‌تر از آن چیزی هستید که فکر می‌کنید — ۱۹۵
- قاعده ۸۱: اگر کسی را ببخشیم، چیزی از ما کم نمی‌شود — ۱۹۷
- قاعده ۸۲: اگر به دیگران کمک کنیم، چیزی از ما کم نمی‌شود — ۱۹۹

- قاعده ۸۳: به کاری که با هم می‌کنیم، افتخار کنیم ----- ۲۰۱
- قاعده ۸۴: چه چیزی نصیب آن‌ها می‌شود؟ ----- ۲۰۳
- قاعده ۸۵: با آدم‌های مثبت معاشرت کنید ----- ۲۰۵
- قاعده ۸۶: وقت و اطلاعات خود را در اختیار دیگران قرار دهید ----- ۲۰۷
- قاعده ۸۷: مشارکت کنید ----- ۲۰۹
- قاعده ۸۸: رفتار و استدلال منصفانه و اخلاقی داشته باشید ----- ۲۱۱
- قاعده ۸۹: برنامه‌ای برای کار خود داشته باشید ----- ۲۱۳
- قاعده ۹۰: یاد بگیرید محله یا منطقه‌ی خود را بخشی از یک کل بدانید ----- ۲۱۵
- قاعده ۹۱: ببینید راه امرار معاشتان چه عواقب درازمدتی دارد ----- ۲۱۷
- قاعده ۹۲: خوب کار کنید ----- ۲۱۹

- قواعد دنیا** ----- ۲۲۱
- قاعده ۹۳: از آسیبی که وارد می‌کنید، آگاه باشید ----- ۲۲۵
- قاعده ۹۴: طرفدار اعتلاء و صعود باشید نه انحطاط و سقوط ----- ۲۲۷
- قاعده ۹۵: بخشی از راه‌حل باشید نه بخشی از مشکل ----- ۲۲۹
- قاعده ۹۶: ببینید تاریخ در مورد شما چگونه قضاوت خواهد کرد ----- ۲۳۱
- قاعده ۹۷: چشمان خود را همیشه باز نگاه دارید ----- ۲۳۳
- قاعده ۹۸: نمی‌شود همه چیز سبز باشد ----- ۲۳۵
- قاعده ۹۹: کار مثبتی انجام دهید ----- ۲۳۷
- قاعده ۱۰۰: هر روز یا حداقل هر چند وقت یکبار، قاعده‌ای جدید پیدا کنید ----- ۲۳۹