



فهرست مطالب

۱. فصل اول: کلیات و تعاریف

۲. فصل دوم: مبانی فلسفی و اخلاقی

۳. فصل سوم: مبانی حقوقی و قانونی

۴. فصل چهارم: مبانی اقتصادی و اجتماعی

۵. فصل پنجم: مبانی فرهنگی و تاریخی

۶. فصل ششم: مبانی علمی و فنی

۷. فصل هفتم: مبانی هنری و ادبی

۸. فصل هشتم: مبانی سیاسی و حکومتی

۹. فصل نهم: مبانی نظامی و دفاعی

۱۰. فصل دهم: مبانی پزشکی و بهداشتی

۱۱. فصل یازدهم: مبانی مهندسی و فناوری

۱۲. فصل بیستم: مبانی فلسفه و اندیشه

۱۳. فصل بیست و یکم: مبانی فلسفه و اندیشه

۱۴. فصل بیست و دوم: مبانی فلسفه و اندیشه

۱۵. فصل بیست و سوم: مبانی فلسفه و اندیشه

۱۶. فصل بیست و چهارم: مبانی فلسفه و اندیشه

۱۷. فصل بیست و پنجم: مبانی فلسفه و اندیشه

# قوانین زندگی

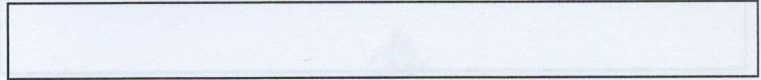
ریچارد تمپلر

محمد رضا آل یاسین

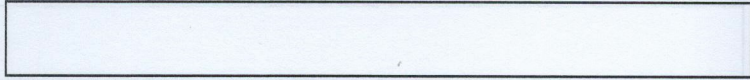
## فهرست مطالب

مقدمه	i
<b>قوانین فردی</b>	
سفره دل‌تان را نزد دیگران باز نکنید	۱
افزایش سن و سال به مفهوم افزایش خردمندی نیست	۲
بپذیرید که گذشته، گذشته است	۳
خود را همان‌طور که هستید، بپذیرید	۴
چیزهای مهم و بی‌اهمیت را از هم تمیز دهید	۵
زندگیتان را در راه چیزی وقف کنید	۶
در افکارتان انعطاف‌پذیر باشید	۷
به رویدادهای جهان بیرون اهمیت دهید	۸
مرید فرشته‌ها باشید، نه پیرو دیوها	۹
تنها ماهی‌های مرده تسلیم تلاطم آب می‌شوند	۱۰
آخرین کسی باشید که فریاد می‌کشد	۱۱
مشاور خود باشید	۱۲
نرس، تردید، درنگ و تعجب را سرکوب کنید	۱۳
ای کاش آن را انجام داده بودم	۱۴
تا ده بشمرید یا سرود: «بعب، گوسفند سیاه» را زیر لب زمزمه کنید	۱۵
آنچه را که می‌توانید تغییر دهید، تغییر دهید و مابقی را به حال خود گذارید	۱۶
گذارید	۱۷
در هر کاری بهترین باشید، نه بهتر	۱۷





۱۸	از رؤیابردازی غافل نشوید	۶۴
۱۹	گذشته را پشت سرگذارید	۶۸
۲۰	در آینده زندگی نکنید	۷۲
۲۱	وقت تنگ است، وارد میدان عمل شوید	۷۵
۲۲	لباس شما مانند امروز مهم است	۷۹
۲۳	هر روز فرصت کوتاهی را به خود اختصاص دهید	۸۳
۲۴	از طرح و نقشه پیروی کنید	۸۷
۲۵	شوخ طبعی پیشه کنید	۹۰
۲۶	هر چه بکاری، همان را درو خواهی کرد	۹۴
۲۷	زندگی از یک منظر شبیه به آگهی‌های بازرگانی است	۹۷
۲۸	از «کنج عافیت» به درآیید	۱۰۱
۲۹	یاد بگیرید که سؤال کنید	۱۰۴
۳۰	سنگینی و وقارتان را از دست ندهید	۱۰۸
۳۱	بروز احساسات عیب نیست	۱۱۱
۳۲	به عهد و پیمان خود وفادار بمانید	۱۱۵
۳۳	هرگز از همه چیز سردر نمی‌آورید	۱۱۷
۳۴	منشاء شادمانی واقعی را بشناسید	۱۲۰
۳۵	بدانید چه وقت چشم‌پوشی کنید و دور شوید	۱۲۳
۳۶	از آداب معاشرت غافل نشوید	۱۲۶
۳۷	بنیان خود را پیدا کنید	۱۲۹
۳۸	حشو و زواید را از زندگیتان پاک کنید	۱۳۲
۳۹	حریم شخصی‌تان را تعیین کنید	۱۳۶
۴۰	نگرانی فرآیندی طبیعی است، نگرانی بیجا بیهوده و مخرب است	۱۳۹
۴۱	هنگام خرید به کیفیت توجه کنید نه به قیمت	۱۴۳
۴۲	با پول نمی‌توان همهٔ مسایل را حل کرد	۱۴۶



۴۳	جوان بمانید	۱۴۹
۴۴	چیزی داشته باشید که شما را از خودتان بیرون ببرد	۱۵۲
۴۵	شما مسؤل نیستید	۱۵۵
۴۶	برای خودتان فکر کنید	۱۵۸
۴۷	اگر حرف خوبی برای گفتن ندارید، لب از سخن فروبندید	۱۶۱

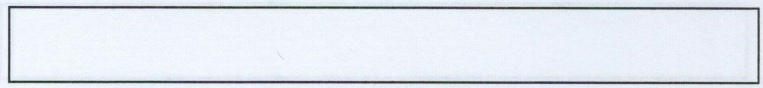
قوانین شراکت

۴۸	تفاوتها را بپذیرید و از جنبه‌های مشترک استقبال کنید	۱۶۷
۴۹	پرتو مهر و محبت را بر دیگران نثار کنید	۱۷۳
۵۰	برای عذرخواهی پیشقدم شوید	۱۷۶
۵۱	شما با خشنودکردن دیگران یک قدم فاصله دارید	۱۷۹
۵۲	همواره کسی را داشته باشید که از دیدن شما خوشحال شود	۱۸۲
۵۳	بدان چه وقت گوش کنی، و چه موقع عمل	۱۸۵
۵۴	شور و حرارت را به زندگی مشترکتان بدمید	۱۸۷
۵۵	اهمیت گفتگو کردن	۱۹۰
۵۶	احترام به زندگی خصوصی دیگران	۱۹۳
۵۷	اهمیت اهداف مشترک در زندگی زناشویی	۱۹۶
۵۸	با همسرتان بهتر رفتار کنید تا با بهترین دوستان	۱۹۹
۵۹	خشنودی درونی هدف نهایی است	۲۰۲
۶۰	از قیاس به نفس درباره همسرتان پرهیزید	۲۰۶

قوانین خانواده و دوستان

۶۱	اگر می‌خواهید دوست باشید، دوستی خوب باشید	۲۱۱
۶۲	هیچ‌گاه برای دیدار با عزیزانتان گرفتار نباشید	۲۱۴
۶۳	اجازه دهید بچه‌هایتان خرابکاری کنند، آنان به کمک شما نیاز ندارند	۲۱۷
۶۴	احترام به والدین و بخشودن غفلت‌هایشان	۲۲۱





۶۵ چگونگی تشویق و حمایت از بچه‌ها ..... ۲۲۵

۶۶ هرگز پول قرض ندهید، مگر این که آمادگی داشته باشید قید آن را بزنید ..... ۲۲۹

۶۷ بچه بد وجود ندارد ..... ۲۳۳

۶۸ هنگام ارتباط با اطرافیان شاد و خرم و سرحال باشید ..... ۲۳۶

۶۹ به فرزندان مسؤلیت بدهید ..... ۲۳۹

۷۰ فرزندان باید روی پای خود بایستند تا بتوانند خانه را ترک کنند ..... ۲۴۲

۷۱ فرزند شما دوستانی خواهد داشت، که شما دوستشان ندارید ..... ۲۴۵

۷۲ نقش شما به عنوان یک بچه ..... ۲۴۸

**قوانین اجتماعی**

۷۳ گذشت از قدر و منزلت شما نمی‌کاهد ..... ۲۵۳

۷۴ برای کمک رسانی در کمین موقعیت‌ها باشید ..... ۲۵۶

۷۵ افتخار به کار جمعی ..... ۲۵۹

۷۶ ببینید خواسته شما چه مزایایی برای دیگران دارد ..... ۲۶۲

۷۷ با افراد مثبت معاشرت کنید ..... ۲۶۵

۷۸ در اختصاص وقت و ارائه اطلاعات به دیگران سخاوتمند باشید ..... ۲۶۹

۷۹ در زندگی نقش‌های بیشتری به عهده گیرید ..... ۲۷۲

۸۰ از موازین بالای اخلاقی پیروی کنید ..... ۲۷۶

۸۱ برای کارتان طرح و برنامه داشته باشید ..... ۲۷۹

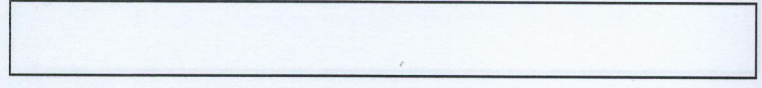
۸۲ جامعه را جزیی از تصویری بزرگ ببینید ..... ۲۸۲

۸۳ به تأثیرات شغل‌تان در جامعه توجه کنید ..... ۲۸۴

۸۴ در حرفه‌تان بهترین باشید ..... ۲۸۷

**قوانین جهانی**

۸۵ از زیان‌هایی که وارد می‌کنید آگاه باشید ..... ۲۹۳



۸۶ بخشی از راه حل باشید، نه بخشی از مشکل ..... ۲۹۶

۸۷ ببینید تاریخ درباره شما چه می‌گوید ..... ۲۹۹

۸۸ چشمانتان را همیشه بازنگه‌دارید ..... ۳۰۲

۸۹ همه چیز نمی‌تواند سبز باقی بماند ..... ۳۰۵

۹۰ به اندازه مصرف جایگزین کنید ..... ۳۰۸

۹۱ هر روز قانون جدیدی را پیدا کنید ..... ۳۱۱

و استعداد خود را به کار انداخته، یادگرفت، رموز و سررشته‌های موفقیت را شناخته و از آنها پیروی می‌کنند و درم کسانی که در یافتن قوت و فن زندگی ناکارآمدند و نمی‌دانند که با رعایت کدام راهکارها می‌توانند به شادی، رفاه، نشاط و تندرستی دست یابند. مقصودم از موفقیت انباشت ثروت و یا برخورداری از پست و مقام بالا نیست. به اعتقاد من انسان موفق کسی است که در تمام روزهای زندگیش خوش، شادان، تندرست و سرخوش باشد. لابد می‌پرسید چگونه می‌توان به چنین موفقیتی دست یافت؟ پاسخ به این پرسش در دو کلمه خلاصه می‌شود: آگاهی از قوانین زندگی و ثبات قدم در اجرای آن.

زردی نیست که همه ما در هر روز از زندگیمان به کارهایی اشتغال داریم. بعضی از این کارها ما را مسموم و ناسادمان می‌کند و برخی به مرور و خوشحالی‌مان می‌انجامد. پس از بررسی زندگی مردمان موفق متوجه شدم که جنگلی برای



## مقدمه

به طور کلی انسانها بر دو گروه‌اند. نخست افرادی که هوش و استعداد خود را به کار انداخته، با دقت، رموز و سررشته‌های موفقیت را شناخته و از آنها پیروی می‌کنند و دوم کسانی که در یافتن فوت و فن زندگی ناکارآمدند و نمی‌دانند که با رعایت کدام راهکارها می‌توانند به شادی، رفاه، نشاط و تندرستی دست یابند. مقصودم از موفقیت انباشت ثروت و یا برخورداری از پست و مقام بالا نیست. به اعتقاد من انسان موفق کسی است که در تمام روزهای زندگیش خوش، شادان، تندرست و اثربخش باشد. لابد می‌پرسید چگونه می‌توان به چنین موقعیتی دست یافت؟ پاسخ به این پرسش در دو کلمه خلاصه می‌شود: آگاهی از قوانین زندگی و ثبات قدم در اجرای آن.

تردیدی نیست که همه ما در هر روز از زندگیمان به کارهایی اشتغال داریم. بعضی از این کارها ما را مغموم و ناشادمان می‌کند و برخی به سرور و خوشحالی‌مان می‌انجامد. پس از بررسی زندگی مردمان موفق متوجه شدم که جملگی برای

۹۲۶۵	چگونه موفق شویم و دست‌انگازها را بشناسیم؟
۲۲۶۶	چگونه موفق شویم؟
۲۰۶	چگونه موفق شویم؟
۵۰۶۶	چگونه موفق شویم؟
۸۰۶۸	چگونه موفق شویم؟
۱۱۶۹	چگونه موفق شویم؟
۷۰	چگونه موفق شویم؟
۷۱	چگونه موفق شویم؟
۷۲	چگونه موفق شویم؟
قوانین اخلاقی	
۷۳	چگونه موفق شویم؟
۷۴	چگونه موفق شویم؟
۷۵	چگونه موفق شویم؟
۷۶	چگونه موفق شویم؟
۷۷	چگونه موفق شویم؟
۷۸	چگونه موفق شویم؟
۷۹	چگونه موفق شویم؟
۸۰	چگونه موفق شویم؟
۸۱	چگونه موفق شویم؟
۸۲	چگونه موفق شویم؟
۸۳	چگونه موفق شویم؟
۸۴	چگونه موفق شویم؟
قوانین جهانی	
۸۵	چگونه موفق شویم؟