

## فهرست

مقدمه	۱۵
قواعد مربوط به شما	۲۱
قانون ۱	به کسی چیزی نگویند ..... ۲۳
قانون ۲	شما بزرگ تر می شوید، اما نه لزوماً عاقل تر ..... ۲۶
قانون ۳	قبول کنید آبی که رفته، به جوی باز نمی گردد. .... ۲۹
قانون ۴	خودتان را بپذیرید ..... ۳۲
قانون ۵	بدانید چه چیزی مهم است و چه چیزی مهم نیست ..... ۳۴
قانون ۶	زندگی تان را وقف چیزی کنید ..... ۳۶
قانون ۷	در تفکرتان انعطاف پذیر باشید ..... ۳۹
قانون ۸	به دنیای بیرون علاقه نشان دهید ..... ۴۱
قانون ۹	طرف فرشته ها باشید نه پلیدی ها ..... ۴۳
قانون ۱۰	فقط ماهی مرده با جریان آب شنا می کند ..... ۴۶
قانون ۱۱	آخرین نفری باشید که صدای تان را بالا می برید ..... ۴۸
قانون ۱۲	مشاور خودتان باشید ..... ۵۱
قانون ۱۳	هیچ ترس، تعجب، شک و تردیدی در زندگی وجود ندارد ..... ۵۴
قانون ۱۴	ای کاش آن کار را انجام می دادم و انجام خواهم داد ..... ۵۷
قانون ۱۵	تا ده بشمارید- یا عبارت «بع بع، گوسفند سیاه» را با خود زمزمه کنید ..... ۵۹
قانون ۱۶	آنچه را می توانید تغییر دهید، و کاری به سایر چیزها نداشته باشید ..... ۶۱
قانون ۱۷	سعی کنید در هر کاری که هستید بهترین باشید - نه دومین ..... ۶۴
قانون ۱۸	از رؤیایپردازی واهمه نداشته باشید ..... ۶۷

- قانون ۱۹ ..... به گذشته فکر نکنید ..... ۶۹
- قانون ۲۰ ..... در آینده زندگی نکنید ..... ۷۲
- قانون ۲۱ ..... با زندگی پیش بروید- زیرا با سرعت گذشته را پشت سر می‌گذارید ..... ۷۵
- قانون ۲۲ ..... طوری لباس بپوشید که گویی امروز روز مهمی است ..... ۷۸
- قانون ۲۳ ..... یک نظام اعتقادی داشته باشید ..... ۸۱
- قانون ۲۴ ..... هر روز فرصت اندکی را به خودتان اختصاص دهید ..... ۸۴
- قانون ۲۵ ..... برنامه داشته باشید ..... ۸۷
- قانون ۲۶ ..... کمی شوخ‌طبع باشید ..... ۸۹
- قانون ۲۷ ..... انتخاب کنید چطور می‌خواهید به خواب روید ..... ۹۱
- قانون ۲۸ ..... زندگی می‌تواند کمی شبیه کار تبلیغاتی باشد ..... ۹۳
- قانون ۲۹ ..... عادت کنید حریم امن و راحت خود را گسترش دهید ..... ۹۵
- قانون ۳۰ ..... یاد بگیرید که سؤال پرسید ..... ۹۷
- قانون ۳۱ ..... وقار و متانت داشته باشید ..... ۹۹
- قانون ۳۲ ..... خوب است که احساسات درست و حسابی داشته باشید ..... ۱۰۱
- قانون ۳۳ ..... به قول خود وفا کنید ..... ۱۰۳
- قانون ۳۴ ..... هیچ‌گاه به همه چیز پی نخواهید برد ..... ۱۰۵
- قانون ۳۵ ..... بدانید که خوشبختی واقعی از کجا نشأت می‌گیرد ..... ۱۰۷
- قانون ۳۶ ..... بدانید چه موقع راه خود را بروید- چه موقع باید خود را کنار  
بکشید ..... ۱۰۹
- قانون ۳۷ ..... مراقب خودتان باشید ..... ۱۱۱
- قانون ۳۸ ..... در هر کاری رفتارهای خوب را رعایت کنید ..... ۱۱۳
- قانون ۳۹ ..... مدام وسایل خود را جمع و جور کنید ..... ۱۱۵
- قانون ۴۰ ..... به خاطر بسپارید که با پایگاه در تماس باشید ..... ۱۱۷
- قانون ۴۱ ..... دور خودتان خطوط فرضی بکشید ..... ۱۱۹

- قانون ۴۲ به خاطر کیفیت خرید کنید نه به خاطر قیمت ..... ۱۲۲
- قانون ۴۳ خوب است نگران شویم، یا اینکه بدانیم چگونه نگران نشویم ... ۱۲۵
- قانون ۴۴ جوان بمانید ..... ۱۲۸
- قانون ۴۵ مشکل را به زور پول حل کردن همیشه کارساز نیست. .... ۱۳۰
- قانون ۴۶ استقلال رأی داشته باشید ..... ۱۳۲
- قانون ۴۷ شما مسئول نیستید ..... ۱۳۵
- قانون ۴۸ در زندگی چیزی داشته باشید که شما را آرام کند ..... ۱۳۷
- قانون ۴۹ فقط افراد خوب احساس گناه می‌کنند ..... ۱۳۹
- قانون ۵۰ اگر نمی‌توانید حرف خوبی بزنید، اصلاً چیزی نگویند ..... ۱۴۱

#### قواعد مربوط به زندگی مشترک ..... ۱۴۴

- قانون ۵۱ تفاوت‌ها را بپذیرید، از شباهت‌ها استقبال کنید ..... ۱۴۵
- قانون ۵۲ به همسران اجازه دهید فضایی را به خودش اختصاص دهد ..... ۱۴۷
- قانون ۵۳ مهربان باشید ..... ۱۴۹
- قانون ۵۴ می‌خواهید چه کار کنید؟ ..... ۱۵۱
- قانون ۵۵ اولین کسی باشید که می‌گویید ببخشید، متأسفم ..... ۱۵۴
- قانون ۵۶ برای خشنود ساختن همسران پیش قدم شوید ..... ۱۵۷
- قانون ۵۷ همیشه کسی - یا چیزی - را برای خودتان نگه دارید که از دیدن شما خوشحال شود ..... ۱۵۹
- قانون ۵۸ بدانید چه موقع باید گوش دهید و چه موقع باید عمل کنید ..... ۱۶۱
- قانون ۵۹ برای زندگی با هم شور و هیجان داشته باشید ..... ۱۶۳
- قانون ۶۰ مطمئن باشید که عشق ورزیدن شما عشق را به وجود می‌آورد ... ۱۶۵
- قانون ۶۱ به حرف زدن با هم ادامه دهید ..... ۱۶۷
- قانون ۶۲ به حریم خصوصی یکدیگر احترام بگذارید ..... ۱۶۹

- قانون ۶۳ کنترل کنید که هر دو اهداف مشترکی داشته باشید ..... ۱۷۱
- قانون ۶۴ با همسر تان بهتر از بهترین دوست تان رفتار کنید ..... ۱۷۳
- قانون ۶۵ رضایت و خشنودی، هدف والایی است ..... ۱۷۵
- قانون ۶۶ هر دو نباید قوانین مشابه داشته باشید ..... ۱۷۷

#### قواعد مربوط به خانواده و دوستان ..... ۱۸۰

- قانون ۶۷ اگر قرار است با کسی دوست باشید، دوست خوبی باشید ..... ۱۸۲
- قانون ۶۸ برای کسانی که دوست شان دارید زیاد سر تان شلوغ نباشد ..... ۱۸۴
- قانون ۶۹ اجازه دهید فرزندان تان خرابکاری کنند - آنها هیچ نیازی به کمک شما ندارند ..... ۱۸۷
- قانون ۷۰ برای والدین تان کمی احترام و گذشت قائل شوید ..... ۱۹۰
- قانون ۷۱ به کودکان تان فرصت بدهید ..... ۱۹۲
- قانون ۷۲ هرگز پول قرض ندهید مگر اینکه آمادگی قطع امید کردن از آن را داشته باشید ..... ۱۹۵
- قانون ۷۳ هیچ کودک بدی وجود ندارد ..... ۱۹۷
- قانون ۷۴ سعی کنید همیشه در خدمت کسانی باشید که دوست شان دارید ..... ۱۹۹
- قانون ۷۵ به کودکان تان مسئولیت بدهید ..... ۲۰۱
- قانون ۷۶ فرزندان تان باید با شما اختلاف پیدا کنند تا خانه را ترک کنند ..... ۲۰۳
- قانون ۷۷ فرزندان تان دوستانی دارند که شما از آنها خوش تان نمی آید ..... ۲۰۵
- قانون ۷۸ وظیفه شما به عنوان فرزند ..... ۲۰۷
- قانون ۷۹ وظیفه شما به عنوان والدین ..... ۲۰۹

#### قواعد مربوط به جامعه ..... ۲۱۲

- قانون ۸۰ ما از آنچه فکر می کنید به هم نزدیک تریم ..... ۲۱۴

- قانون ۸۱ بخشیدن، چیزی از شما کم نمی‌کند ..... ۲۱۶
- قانون ۸۲ کمک کردن، چیزی از شما کم نمی‌کند ..... ۲۱۸
- قانون ۸۳ در کارهایی که به صورت گروهی انجام می‌دهیم افتخار کنید ..... ۲۲۰
- قانون ۸۴ آنها چه چیزی عایدشان می‌شود؟ ..... ۲۲۲
- قانون ۸۵ با افراد مثبت معاشرت کنید ..... ۲۲۴
- قانون ۸۶ نسبت به وقت و اطلاعات تان سخاوتمند باشید ..... ۲۲۷
- قانون ۸۷ خود را درگیر کنید ..... ۲۲۹
- قانون ۸۸ مسائل اخلاقی را در حد بالای آن حفظ کنید ..... ۲۳۲
- قانون ۸۹ برای حرفه و شغل تان برنامه داشته باشید ..... ۲۳۵
- قانون ۹۰ یاد بگیرید جامعه خود را بخشی از یک تصویر بزرگ‌تر ببینید ..... ۲۳۷
- قانون ۹۱ به عواقب بلند مدت کارهایی که برای امرامعاش انجام می‌دهید فکر کنید ..... ۲۳۹
- قانون ۹۲ در محیط کارتان فرد خوبی باشید ..... ۲۴۱

#### قواعد مربوط به دنیا ..... ۲۴۴

- قانون ۹۳ نسبت به خسارتی که می‌رسانید آگاه باشید ..... ۲۴۶
- قانون ۹۴ در پی کسب افتخار و سربلندی باشید نه انحطاط و تباهی ..... ۲۴۸
- قانون ۹۵ بخشی از راه‌حل باشید نه بخشی از مشکل ..... ۲۵۰
- قانون ۹۶ ببینید تاریخ در مورد شما چه خواهد گفت ..... ۲۵۲
- قانون ۹۷ همیشه چشمان خود را باز نگه دارید ..... ۲۵۴
- قانون ۹۸ هر چیزی نمی‌تواند سبز (حافظ محیط‌زیست) باشد ..... ۲۵۶
- قانون ۹۹ هر چیزی را سر جای خود برگردانید ..... ۲۵۸
- قانون ۱۰۰ هر روز یا لااقل هراز چندگاهی یک قانون جدید بیابید ..... ۲۶۰