

## فهرست مطالب

ح	سپاسگزاری	.....
خ	پیشگفتار	.....
۱	برای چیزهای کم اهمیت عرق نریزید	.....
۳	با نقص آشتی کنید	.....
	این تصور را که اشخاص آرام و با اعصاب راحت نمی توانند افراد فوق العاده	
۵	موفقی شوند را رها کنید	.....
۷	از اثر گلوله برفی اندیشه خود آگاه باشید	.....
۹	احساس همدردی خود را گسترش دهید	.....
	به خودتان یادآوری کنید که وقتی می میرید، "سبد ورودی"تان خالی نخواهد	
۱۱	بود	.....
۱۳	به میان حرف دیگران ندوید و یا جملات آنها را تمام نکنید	.....
۱۵	کار نیکی برای کسی انجام دهید - و دربارہ آن با هیچ کس حرف نزنید	.....
۱۷	بگذارید دیگران مباحث کنند	.....
۱۹	یاد بگیرید که در لحظه حاضر زندگی کنید	.....
۲۱	تصور کنید که همه جز شما روشن فکر هستند	.....
۲۳	اغلب اوقات بگذارید "حق" با دیگران باشد	.....
۲۶	بیشتر شکیبیا باشید	.....
۲۸	"دوره های تمرین شکیبایی" را ایجاد کنید	.....
۳۰	اولین نفر باشید که محبت می کنید و یا پا پیش می گذارید	.....
	از خودتان بپرسید "آیا این مسئله از حالا تا یک سال دیگر اهمیت خواهد	
۳۲	داشت؟"	.....
۳۴	این حقیقت را بپذیرید که زندگی عادلانه نیست	.....
۳۶	بگذارید حوصله تان سر برود	.....

- ۳۹ ..... تحمل خود را در برابر فشار روحی کم کنید.
- ۴۲ ..... هفته‌ای یکبار یک نامه صمیمانه بنویسید.
- ۴۴ ..... تصور کنید که در تشییع جنازه خود شرکت دارید.
- ۴۶ ..... پیش خود تکرار کنید که "زندگی وضعیت اضطراری نیست".
- ۴۸ ..... با بخش کند مغز خود آزمایش کنید.
- ۵۰ ..... هر روز لحظه‌ای را به فکر کسی باشید که از او سپاسگزاری کنید. به روی غریبه‌ها لبخند بزنید، به درون چشمهای آنها نگاه کرده و سلام کنید.
- ۵۲ ..... هر روز مدتی را برای آرامش کنار بگذارید.
- ۵۴ ..... به اشخاصی که در زندگی‌تان هستند به چشم نوزادان کوچک و نیز به چشم سالخورده‌گان صدساله نگاه کنید.
- ۵۶ ..... ابتدا به دنبال درک کردن باشید.
- ۵۸ ..... شنونده بهتری شوید.
- ۶۰ ..... پیکارهای خود را عاقلانه انتخاب کنید.
- ۶۲ ..... از حالت‌های روحی خود آگاه شوید و اجازه ندهید که حالت‌های روحی پایین شما را فریب دهند.
- ۶۵ ..... زندگی آزمون است. فقط یک آزمون.
- ۶۸ ..... ستایش و سرزنش مثل هم هستند.
- ۷۰ ..... کارهای نیک را تصادفی تمرین کنید.
- ۷۲ ..... آن سوی رفتار را نگاه کنید.
- ۷۴ ..... بی‌گناهی را ببینید.
- ۷۶ ..... مهربان بودن را به حق به جانب بودن ترجیح دهید.
- ۷۸ ..... (امروز) به سه نفر بگویید که چقدر آنها را دوست دارید.
- ۸۱ ..... فروتنی را تمرین کنید.
- ۸۳ ..... وقتی که شک دارید نوبت کیست که زباله را بیرون ببرد پایش بگذارید و آن را بیرون ببرید.
- ۸۵ .....

- از عایق‌بندی پرهیزید ..... ۸۷
- هر روز لحظه‌ای را به فکر کسی باشید که او را دوست بدارید ..... ۹۰
- مردم شناس شوید ..... ۹۲
- واقعیت‌های جدا از هم را درک کنید ..... ۹۴
- شیوه‌های کمک خود را گسترش دهید ..... ۹۶
- هر روز دست‌کم به یک نفر بگویید که چه چیز او را دوست دارید، چه چیز او را تحسین می‌کنید و به چه چیز او ارج می‌نهد ..... ۹۸
- برای نقاط ضعف خود دلیل بیاورید و این نقاط ضعف از آن شماست ..... ۱۰۰
- به یاد داشته باشید که اثر انگشت خدا روی همه چیز هست ..... ۱۰۲
- در برابر میل به انتقاد کردن مقاومت کنید ..... ۱۰۴
- پنج موضع سرسخت خود را یادداشت کنید و ببینید آیا می‌توانید آنها را ملایم‌تر کنید ..... ۱۰۶
- فقط برای تفریح، با انتقادی که از شما می‌شود موافقت کنید (سپس ناپدید شدن آن را ببیند) ..... ۱۰۸
- دنبال یافتن ذره‌ای حقیقت در عقاید دیگران باشید ..... ۱۱۰
- لیوان را آن‌گونه ببینید که گویی قبلاً شکسته است (و همین‌طور چیزهای دیگر را) ..... ۱۱۲
- این جمله را درک کنید "هرجا که می‌روید، همانجا هستید" ..... ۱۱۴
- پیش از سخن گفتن نفس بکشید ..... ۱۱۶
- وقتی که حالتان خوب است سپاسگزار و وقتی که حالتان بد است متین باشید ..... ۱۱۸
- کمتر با بی‌پروایی رانندگی کنید ..... ۱۲۰
- به اعصابتان آرامش بدهید ..... ۱۲۳
- از طریق پست بچه‌ای را به فرزندی قبول کنید ..... ۱۲۵
- حادثه احساساتی خود را به حادثه ملایم تبدیل کنید ..... ۱۲۷
- مقالات و کتابهایی را بخوانید که کاملاً با نقطه نظرهای شما متفاوت باشند

- و سعی کنید چیزی یاد بگیرید ..... ۱۲۹
- هر زمان فقط یک کار را انجام دهید..... ۱۳۱
- تا ده بشمارید ..... ۱۳۳
- تمرین کنید تا در "مرکز توفان" باشید ..... ۱۳۵
- با تغییرات در برنامه‌هایتان انعطاف‌پذیر باشید..... ۱۳۷
- به جای چیزی که می‌خواستید به چیزی که دارید فکر کنید ..... ۱۴۰
- تمرین کنید که از افکار منفی خود چشم‌پوشی کنید..... ۱۴۲
- برای یادگیری از دوستان و خانواده تمایل نشان دهید ..... ۱۴۴
- هرجا هستید خوشحال باشید ..... ۱۴۶
- به یاد داشته باشید همان چیزی خواهید شد که بیشتر تمرین می‌کنید.. ۱۴۸
- ذهن را آرام کنید ..... ۱۵۰
- با یوگا ادامه دهید ..... ۱۵۲
- خدمت کردن را جزء لاینفک زندگی خود بکنید ..... ۱۵۴
- مساعدتی بکنید و به عوض آن چیزی نخواهید و یا انتظار آن را نداشته باشید ..... ۱۵۶
- به مشکلات خود به چشم آموزگاران بالقوه بیندیشید ..... ۱۵۸
- راحت باشید که نمی‌دانید ..... ۱۶۰
- کلّیت وجودتان را بپذیرید..... ۱۶۳
- به خودتان کمی استراحت بدهید ..... ۱۶۵
- از سرزنش دیگران دست بردارید..... ۱۶۷
- سحرخیز باشید..... ۱۶۹
- وقتی که تلاش می‌کنید مفید باشید روی چیزهای کوچک تکیه کنید... ۱۷۲
- یادتان باشد، یک‌صد سال پس از این، همه آدمها جدید هستند ..... ۱۷۴
- خود را سبک کنید..... ۱۷۶
- گیاهی را پرورش بدهید ..... ۱۷۸
- روابط خود را نسبت به مشکلاتتان دگرگون کنید ..... ۱۸۱

- بار دیگر که بگویم می‌کنید، به جای آن که از موضع خود دفاع کنید،  
 ببینید می‌توانید اول نقطه نظر طرف دیگر را بفهمید ..... ۱۸۳
- "دست‌آورد هدفمند" را دوباره تعریف کنید ..... ۱۸۶
- به احساسات خود گوش بدهید (این احساسات می‌خواهند چیزی را  
 به شما بگویند ..... ۱۸۸
- اگر کسی توپ را برایتان پرتاب کرد، مجبور نیستید آن را بگیرید ..... ۱۹۰
- یک نمایش گذرای دیگر ..... ۱۹۳
- زندگی خود را سرشار از عشق کنید ..... ۱۹۵
- به قدرت افکار خود پی ببرید ..... ۱۹۷
- از این فکر که "بیشتر داشتن بهتر است" دست بردارید ..... ۱۹۹
- مدام از خود پرسید "واقعاً چه چیز مهم است؟" ..... ۲۰۲
- به قلب شهودی خود اعتماد کنید ..... ۲۰۴
- "آنچه هست" را پذیرا باشید ..... ۲۰۶
- در کار دیگران دخالت نکنید ..... ۲۰۸
- در چیزهای معمولی به دنبال چیزهای خارق‌العاده باشید ..... ۲۱۰
- زمانی را برای کارهای درونی خود برنامه‌ریزی کنید ..... ۲۱۲
- امروز را چنان زندگی کنید که گویی آخرین روز عمرتان است. شاید هم  
 باشد! ..... ۲۱۴