

دانستنیهای مفید و خواندنی برای همه

مجموعه دانستنیهای

مفید و خواندنی برای همه

(گزیده ای از بهترین نکته ها، سخنان، مطالب مفید و ...)



۱۰۰ نکته درباره کودکان ۱ تا ۶ ساله

۱۵۰ نکته شاد زیستن برای آقایان و خانمها

۱۰۱ واقعیت در مورد نیمه گم شده زندگی

۱۰۰ جمله تاکیدی مثبت و انگیزشی برای زندگی بهتر

۱۰۰ نکته برای گرفتن عکسهای هنری و حرفه ای

۱۰۰ نکته مدیریتی از نهج البلاغه

۱۰۱ نکته کاربردی در سخنرانی مؤثر

۱۰۰ ایده بازاریابی برای یک کسب و کار خوب

۱۰۰ فعل پر کاربرد زبان انگلیسی همراه با معنی فارسی

۱۰۰ خصلت از خصوصیات رفتاری پیامبر اکرم (ص)

۱۰۰ سخن گرانبها از ثامن الائمه (علیه السلام)

۱۰۰ سخن کوتاه و پرمحتوا از امام حسن

۱۰۰ راز لاغری و کاهش وزن دکتر آرزو

۱۰۰ توصیه تغذیه ای ساده برای آنکه همیشه سالم بمانید!

۱۰۰ آیا می دانستید خواندنی

۱۰۰ دانشگاه برتر جهان در سال ۲۰۱۲

۱۰۰ نکته مهم در رانندگی

۱۰۰ نکته خیاطی

۱۰۰ دلیل برای تحصیل در خارج از کشور

۱۰۰ نام از نامهای زیبای خداوند

و مطالب مفید و خواندنی دیگر

با سلام ؛

کتاب هشتم از **مجموعه دانش و زندگی** با عنوان **مجموعه دانستیهای مفید و خواندنی برای همه** را تقدیم خوانندگان محترم می نمایم، امیدوارم مورد توجه و استفاده شما خواننده محترم قرار گیرد.

دوستان عزیز با توجه به اینکه هدف اینجانب ارائه کتب متنوع با موضوعات جذاب ، کاربردی و عامه پسند می باشد ، لذا عملاً قادر به پاسخگویی به سوالات مرتبط با هر کتاب نمی توانم باشم، بنابراین از دوستان عزیز خواهشمندم فقط پیشنهادات، نظرات و انتقادات خود را برای اینجانب ارسال نمایند.

کاربران محترم برای دانلود کتابهای تهیه شده توسط اینجانب علاوه بر مراجعه به سایتهای منتخب و معتبر دانلود کتاب ، از این پس می توانند برای دسترسی به کتابها و اطلاع از جدیدترین کتابهای تهیه شده به آدرس وبلاگ <http://dzbook.blogfa.com> مراجعه کرده و از جدیدترین کتابهای تهیه شده مطلع شده و آنها را دانلود نمایند.

لطفاً در این نظرسنجی شرکت کنید

dzbook.blogfa.com

با آرزوی موفقیت برای شما

رضا فریدون نژاد

- ۱۰۱ کلمه ی قدرتمند
۱۰۰ سخن ناب از کوروش بزرگ
- ۱۰۰ حقیقت زندگی
۱۰۰ ویژگی انسان های موفق
- ۱۰۰ راه برای مهربانی کردن
۱۰۰ نکته مدیریتی
- ۱۰۱ واقعیت درمورد نیمه گم شده زندگی
۱۶۰ پیام کوتاه مدیریتی
- ۱۰۰ نکته درباره کودکان تا ۶ ساله
۱۰۱ نکته مدیریت تغییر
- ۱۵۰ نکته شاد زیستن برای آقایان و خانمها
۱۰۰ نکته مدیریتی از نهج البلاغه
- ۱۰۰ نکته بسیار زیبا که در زندگی همه وجود دارد
۱۰۰ نکته کاربردی برای مدیریت بهتر
- ۱۰۰ سؤال جالب که می توانید از نامزد خود بپرسید!
۱۰۰ راز لاغری و کاهش وزن دکتر آژ
- ۱۰۰ جمله تاکیدی مثبت و انگیزشی برای زندگی بهتر
۱۰۰ دانستنی جذاب پیرامون مغز انسان
- ۱۰۰ راه برای درست زندگی کردن و لذت بردن از زندگی
۱۲۰ نکته تمرین برای افزایش قدرت ذهن!
- ۱۸۰ نکته کاربردی برای رسیدن به تربیت دینی و قرآنی فرزندان
۱۰۰ توصیه تغذیه ای ساده برای آنکه همیشه سالم بمانید!
- ۱۰۱ نکته کاربردی در سخنرانی مؤثر
۱۰۰ آیا می دانستید
- ۱۰۰ ایده بازاریابی برای یک کسب و کار خوب
۱۰۰ مکان دیدنی ایران
- ۱۰۱ نکته کاربردی در مدیریت مسیر شغلی
۱۰۰ نام از نامهای زیبای خداوند
- ۱۰۰ نکته ایمنی مدرسه
۱۰۰ کارگردان برتر تاریخ سینما
- ۱۰۰ نکته در مورد امتحانات
۱۰۰ دانشگاه برتر جهان در سال ۲۰۱۲
- ۱۰۰ نکته چگونه تدریس کنیم؟
۱۰۰ کمپانی برتر دنیا برای کار کردن
- ۱۰۰ فعل پرکاربرد زبان انگلیسی همراه با معنی فارسی
۱۰۰ دلیل برای تحصیل در خارج از کشور
- ۱۰۰ خصلت از خصوصیات رفتاری پیامبر اکرم(ص)
۱۰۰ نکته خیاطی
- ۱۰۰ سخن گرانبها از ثامن الائمه (علیه السلام)
۱۰۱ نکته ی ریز در خانه داری
- ۱۰۰ سخن کوتاه و پرمحتوا از امام حسن
۱۰۰ نکته مهم در رانندگی
- ۱۰۰ جمله با معنی زیبا از دانشمندان بزرگ
۱۰۰ نکته که تو را در نماز تهجد(نماز شب) تشویق می کند
- ۱۰۰ خصوصیات رفتاری در بین افراد موفق
۱۰۰ نکته برای گرفتن عکسهای هنری و حرفه ای

۱۰۱ کلمه ی قدرتمند



کلمات در درست کردن ، یا خراب کردن قدرت زیادی دارند . زمانی که ما از کلمات استفاده می کنیم ، به سادگی می توانیم به وسیله ی انتخاب کلمات احساسات را تغییر دهیم . در زندگی ارتباط با دیگران یکی از هدف ها و خواسته های بزرگ ما است . به وسیله ی کلمات مثبت و قدرتمند می توانید در ارتباط با دیگران مفید واقع شوید. در فهرست زیر ۱۰۱ کلمه قدرتمند را نام می بریم؛

dzbook.blogfa.com

۱-خارق العاده

۲-شگفت انگیز

۳-افسانه ای

۴-با شکوه

۵-خوب

۶-بزرگ

۷-بهترین

۸-بهتر نسبت به همیشه

۹-باور نکردنی

۱۰-غیر قابل قبول

۱۱-ترسناک

۱۲-جالب

۱۳-شگفت آور

۱۴-حیرت آور

۱۵-درخشان

۱۶-عالی

۱۷-هول ناک

- ۱۸- ممتاز
- ۱۹- قابل توجه
- ۲۰- استثنایی
- ۲۱- محسوس
- ۲۲- غیر عادی
- ۲۳- متحیر کننده
- ۲۴- ترس آور
- ۲۵- بسیار بزرگ
- ۲۶- تابان
- ۲۷- گیج کننده
- ۲۸- بیرون از این دنیا
- ۲۹- هنگفت
- ۳۰- با جلال
- ۳۱- مجلل
- ۳۲- درجه عالی
- ۳۳- جدی
- ۳۴- بی همتا
- ۳۵- غیر قابل لمس
- ۳۶- شکست ناپذیر
- ۳۷- بهترین نسبت به همیشه
- ۳۸- عقب افتاده
- ۳۹- بزرگ ترین
- ۴۰- درجه یک
- ۴۱- نخستین درجه
- ۴۲- شاد
- ۴۳- لذت بخش
- ۴۴- سر سپرده
- ۴۵- گیرا
- ۴۶- بی کران
- ۴۷- نامشخص
- ۴۸- بسیار
- ۴۹- رو بالا ترین نقطه ی جهان
- ۵۰- حیرت انگیز
- ۵۱- با فکر پوف کرده
- ۵۲- با فکر وحشت زده

dzbook.blogfa.com

- ۵۳-مه‌یج
- ۵۴-ترس امید بخش
- ۵۵-تماشایی
- ۵۶-درخشنده
- ۵۷-بی نهایت
- ۵۸-مخصوصا
- ۵۹-خاص
- ۶۰-ممتناوب
- ۶۱-بها وقار
- ۶۲-بی مانند
- ۶۳-بی نظیر
- ۶۴-اعلی
- ۶۵-بی شکست
- ۶۶-تسلط نا پذیر
- ۶۷-مستبدانه
- ۶۸-سعادت‌مند
- ۶۹-سر بلند
- ۷۰-جذبه ای
- ۷۱-فرخنده
- ۷۲-خوشحال
- ۷۳-سیر در عرش
- ۷۴-محفوظ
- ۷۵-الهام شده
- ۷۶-گرانیه‌ها
- ۷۷-آن طرف ایمان
- ۷۸-غیر قابل ادراک
- ۷۹-بخت زده
- ۸۰-غیر قابل تعمق
- ۸۱-سر در گم
- ۸۲-افروزنده
- ۸۳-متحیر
- ۸۴-طاقت فرسا
- ۸۵-ولخرج
- ۸۶-بشاش
- ۸۷-پر تلالو

dzbook.blogfa.com

۸۸- مشتاقانه

۸۹- بنیانی

۹۰- سخت باور کردنی

۹۱- آن طرف برابر کردن

۹۲- بی مانند

۹۳- تمام و کمال

۹۴- تکمیل

۹۵- ایده آل

۹۶- بی عیب

۹۷- کامل

۹۸- نهایی

۹۹- فنا پذیر

۱۰۰- مصمم

۱۰۱- علاقه مند

۱۰۰ حقیقت زندگی



- ۱ - افرادی که بیشترین وقت خود را صرف زندگی دیگران می کنند (مشاوره، راهنمایی و ...)، از رسیدن به زندگی خود باز می مانند.
- ۲ - کسانی که می گویند "من نباید این راز را فاش کنم اما فقط به تو می گویم" دقیقاً راز شما را نیز به همین صورت برای دیگران بازگو می نمایند.
- ۳ - گفتن حقیقت مهم است؛ این مهم نیست که ما راست می گوییم و دیگران اشتباه می کنند.
- ۴ - هیچ هدفی بدون طی کردن مسیر و راه آن دست یافتنی نیست.
- ۵ - کسانی که سر خود را مانند کبک در برف فرو می برند در واقع لگد دیگران را به جان می خرند.
- ۶ - آنچه که در ظاهر هر شخص می بینیم، به ندرت دقیقاً همان چیزی است که آن شخص واقعا هست.
- ۷ - جرات و شهامت این نیست که روبروی شیر بایستیم بلکه این است که بفهمیم چطور می توان از شر او جان سالم بدر برد.
- ۸ - ما از همان اول پدر و مادر زاده نشده ایم، بلکه باید بیاموزیم که چطور می توان پدر و مادر بود.
- ۹ - کلماتی که بر زبان جاری می گردند، قدرت خود را از ما گرفته اند - از خود هیچ قدرتی ندارند.
- ۱۰ - افراد خردمند در سکوت به سر می برند تا بیش از هر چیز صدای تمنای خود را بشنوند.

- ۱۱ - فرشته ها به زمین نمی آیند تا ببینند ما چه می کنیم بلکه می آیند تا به ما بگویند چه کار بهتر است انجام دهیم.
- ۱۲ - هیچ چیز مانند ارتباط و وابستگی با دیگران، با تمام وجود، به درد انسان نمی خورد.
- ۱۳ - در واقع ما هیچ چیز را کنترل نمی کنیم مگر رفتار و کردار و تصمیمات خودمان.
- ۱۴ - هیچ کس نمی تواند ما را شاد کند جز خودمان. (اگر بخواهیم)
- ۱۵ - این یک اشتباه بزرگ است اگر از تجربیات خود درس نگیریم.
- ۱۶ - من هیچ چیز نمی دانم، به من بیاموزید؛ من هیچ چیز نمی شنوم، به من بگویید؛ من هیچ چیز نخواهم دید، به من نشان دهید - ما با هم پیروزیم.
- ۱۷ - پشیمانی از آن دسته چیزهایی است که ما به اشتباه آن را انتخاب می کنیم.
- ۱۸ - آنچه در قلب خود می پرورانیم، همان است که در زندگی ان دنیا در دستان خود داریم.
- ۱۹ - تنها به این دلیل که بذری را که کاشته ایم نمی بینیم، نمی توانیم بگوییم چیزی از اینجا بیرون نمی آید.
- ۲۰ - جنسیت واقعی وجود ندارد. هر کسی قسمتی از روحیات جنس مخالف را در خود دارد.
- ۲۱ - تجربیات شما، تجربیات شما هستند؛ شخصیت شما نیستند.
- ۲۲ - فرض کردن ها از تنبلی ما در جستجوی حقیقت سرچشمه می گیرند.
- ۲۳ - هیچ کس به طور کامل بی طرف نیست.
- ۲۴ - خانواده ما تنها جایی نیست که ما در آن متولد شده ایم؛ گاهی یک دست باز و روی گشاده نیز ما را متولد می کند.
- ۲۵ - شما همیشه راه درست را نمی پیمایید.
- ۲۶ - فروتنی و تواضع، در واقع توانایی پذیرفتن خطاست.
- ۲۷ - توانایی یک مرد آن چیزی نیست که در جیبش دارد، بلکه آن است که بر دوشش دارد.
- ۲۸ - اگر شما یک قدم مثبت بردارید، کائنات ۱۰۰ قدم به سمت شما می آیند.
- ۲۹ - اگر می خواهید بدیها سرتان نیاید، نخواهید سر دیگران آید.
- ۳۰ - اگر می خواهید با حقیقت سر و کار نداشته باشید، همیشه در خیالات خود گم هستید.
- ۳۱ - فخر فروشی لباسی است که فقط تن احمقان می شود.
- ۳۲ - کسی که از همه بیشتر می داند، معمولاً همان کسی است که کمتر حرف می زند.
- ۳۳ - هر کسی سزاوار ارزشمند شدن و معشوق دیگران بودن است.
- ۳۴ - هیچ کس جواب نهایی را به شما نخواهد داد، مگر خودتان.
- ۳۵ - شما تنها با ابزاری که دارید می توانید عمل کنید، پس به دنبال ابزار جدید وقت خود را تلف نکنید.
- ۳۶ - اگر خطاهای خود را خطا در نظر نگیریم، آنگاه با هر خطا راهی اشتباه را کشف کرده ایم.
- ۳۷ - این انسانها هستند که به زندگی معنا می دهند و نه اشیاء.
- ۳۸ - همیشه سوالاتی هستند که جوابشان ناپیداست و بزودی جوابشان پیدا خواهد شد.
- ۳۹ - در حال حاضر نه آینده وجود دارد و نه گذشته، زندگی جاریست.
- ۴۰ - اگر بخواهید، اسکلث همیشه در کنج کمد منتظر شماست تا شما را بخورد.
- ۴۱ - وقتی صحبت می کنیم، صدای هیچ کس را نمی شنویم.
- ۴۲ - والدین نباید کوچکترها را در برابر تصمیمات زندگی مسئول بدانند.
- ۴۳ - اینکه پدران ما چه کاره بوده اند مهم نیست، مهم این است که ما چه خواهیم کرد و چه خواهیم شد.
- ۴۴ - اگر فکر می کنید که باید همین الآن بگویید، پس بگویید و اگر می دانید که باید کاری را الآن انجام دهید، پس انجام دهید.
- ۴۵ - هر تغییری نیاز به حرکت دارد.
- ۴۶ - کمک دیگران به معنای انجام تمام و کمال کار ما نیست.
- ۴۷ - اینطور نیست که هر کسی شما را دوست بدارد ولی شما می توانید هر کسی را دوست داشته باشید.
- ۴۸ - اگر کاری را همیشه برای کسی انجام دادید، او هرگز آن کار را یاد نخواهد گرفت.
- ۴۹ - هیچ چیز بیشتر از خنده مسری و واگیردار نیست.

- ۵۰ - بهترین هدیه‌ای که می‌توان به دیگران داد، وقت و صبر خودمان است.
- ۵۱ - زیبایی محض با چشم قابل مشاهده نیست، بلکه با فکر و دل دیده می‌شود.
- ۵۲ - هر کسی بذر کمال را در وجودش دارا می‌باشد، اما کمتر کسی می‌تواند آنرا پرورش دهد.
- ۵۳ - تنها راه پایان دادن به مشاجره‌ها، پیدا کردن یک راه حل است.
- ۵۴ - هر عملی که انجام می‌دهیم و هر حرفی که می‌گوییم به ما باز می‌گردد اما نه به گونه‌ای که انتظارش را داشتیم.
- ۵۵ - اگر یک پله از نردبان شکست، با کمی زحمت پا را باید بالاتر گذاشت.
- ۵۶ - هرگز کلمات ناگفته را در اتاق دربسته محبوس نکنید.
- ۵۷ - هرکس بیش از آنچه خود را می‌شناسد است.
- ۵۸ - از هر چه بترسیم اسیرش می‌شویم.
- ۵۹ - نیازمندترین انسانها حریص‌ترین آنهاست.
- ۶۰ - آنچنان خیال کنید که گویا تا ابد زنده‌اید و آنچنان عمل کنید که گویا امروز می‌میرید.
- ۶۱ - بخندید همچنانکه نفس می‌کشید و دوست داشته باشید همچنانکه زندگی می‌کنید.
- ۶۲ - هیچ کس نمی‌تواند بازگردد و شروعی جدید را رقم بزند اما هر کسی می‌تواند شروع کند و پایانی خوش را بسازد.
- ۶۳ - مهمترین چیزها در زندگی چیزی نیستند که قابل لمس باشند.
- ۶۴ - زیباترین عکسها در اتاقهای تاریک ظاهر می‌شوند؛ پس هر موقع در قسمتی تاریک از زندگی قرار گرفتی بدان که طبیعت می‌خواهد تصویری زیبا از تو بسازد.
- ۶۵ - برف سنگینی بارید؛ درختی شکست، درختی زیباتر شد.
- ۶۶ - زندگی مانند بازی حکم است، مهم نیست که دست خوبی نداشته باشیم، مهم این است که یار خوبی داشته باشیم.
- ۶۷ - از کوتاهی ماست که دیوار بلند است.
- ۶۸ - از شیشه جلو به زندگی نگاه کنید نه از آینه رو به عقب.
- ۶۹ - به خاطر ترساندن موش خانهات را آتش نزن.
- ۷۰ - هنر زندگی کردن، هنر نقاشی کردن بدون پاک کردن است.
- ۷۱ - بهترین لذت زندگی انجام دادن عملی است که دیگران می‌گویند نمی‌توانیم.
- ۷۲ - هر روز از زندگی معجزه است. من روزم را هدر نمی‌دهم. من قدر معجزات را می‌دانم.
- ۷۳ - آرام بنشین. تقلا نکن. بهار می‌آید و سبزه‌ها رشد می‌کنند.
- ۷۴ - اینکه چه می‌اندیشیم، چه می‌دانیم و به چه اعتقاد داریم مهم نیست. مهم این است که چه می‌کنیم.
- ۷۵ - از زندگی هر آنچه لیاقتش را داریم به ما می‌رسد نه آنچه آرزویش را داریم.
- ۷۶ - از آنجا که زندگی آینه وجود ماست، فقط با تغییر ما تغییر می‌کند.
- ۷۷ - ساعتی که خراب است، در هر روز دوبار زمان را درست نشان می‌دهد.
- ۷۸ - هرگاه در زندگی خانه‌ای از یخ ساختی، بر آب شدنش گریه نکن.
- ۷۹ - برای انسانهای بزرگ چون بر این باورند که : یا راهی خواهیم یافت یا راهی خواهیم ساخت.
- ۸۰ - آرزوهایت را یک جا یادداشت کن و یکی یکی از خدا و کائنات بخواه. خدا و کائنات یادشان نمی‌رود اما تو یادت خواهد رفت آنچه را که امروز داری، آرزوی دیروزت بوده است.
- ۸۱ - برگ در انتهای زوال می‌افتد و میوه در انتهای کمال. بنگر که چون برگی زردی یا سببی سرخ؟
- ۸۲ - اگر نتوانستی کسی را ببخشی از بزرگی گناه او نیست، از کوچکی دل توست.
- ۸۳ - به کسی که در جستجوی حقیقت است ایمان آور و به کسی که حق را یافته است شک کن.
- ۸۴ - ما آمده‌ایم تا با زندگی کردن قیمت پیدا کنیم نه به هر قیمتی زندگی کنیم.
- ۸۵ - هر کس چرای زندگی را یافت با هر چگونه‌ای خواهد ساخت.
- ۸۶ - سخن نیک را از گوینده آن بگیری و هر چند خود بدان عمل نکند.

- ۸۷- ناتوانترین مردم کسی است که نتواند دوستی پیدا کند و ناتوانتر از او کسی است که دوستان خود را از دست بدهد.
- ۸۸- چون عقل کامل گردد، سخن گفتن کمتر شود.
- ۸۹- صبحگاهان به جستجوی روزی درآیید که برکت و موفقیت در صبح زود نهفته است.
- ۹۰- به بار نشستن هر کار نیازمند ۱۰۰۰ روز صبر است.
- ۹۱- راز موفقیت در این است که با طبیعت و کائنات هماهنگ باشیم و در مسیر موجهای زندگی لذت ببریم.
- ۹۲- موفقیت یک مسیر است و نه هدف.
- ۹۳- موفقیت بیشترین و بهترین استفاده از آن چیزی است که هم اکنون داریم.
- ۹۴- شکست موفقیت است، اگر از آن درس بگیریم.
- ۹۵- موفقیت این نیست که هرگز اشتباه نکنیم بلکه این است که یک اشتباه را دوبار مرتکب نشویم.
- ۹۶- موفقیت دستیابی به آن چیزی است که می‌خواهیم و شادمانی خواستن آن چیزی است که بدست می‌آوریم.
- ۹۷- موفقیت توانایی پرش از شکستی بر شکستی دیگر است بدون اینکه خسته شویم.
- ۹۸- من می‌دانم که تمام هستی برای من خلق شده. پس نگران نیستم و تمام هستی را یار و یاور خود می‌بینم.
- ۹۹- بازی زندگی بازی بومرنگهاست. مراقب بومرنگ خود باشیم که به کدام طرف پرتاب می‌شود.
- ۱۰۰- تفکر مثبت اساس هر موفقیت است.

۱۰۰ راه برای مهربانی کردن



اگر می‌خواهید به دیگران مهربانی کنید اما راهش را نمی‌دانید، ۱۰۰ راه برای مهربانی کردن به شما پیشنهاد می‌دهیم:

۱. برای کارگران محل شیرینی تازه ببرید.
۲. برای بانک‌های غذایی مخصوص کمک به نیازمندان، مواد غذایی جمع‌آوری کنید.
۳. با خودتان گل به محل کار ببرید و آن را بین همکارانتان تقسیم کنید.
۴. از گل فروشی محل بخواهید که آسایشگاه سالمندانی که می‌شناسید را با گل تزئین کند.
۵. هزینه تحصیل یک دانش‌آموز نیازمند را بر عهده گرفته و هرازچندگاهی پیشرفت درسی او را کنترل کنید.

۶. برای آموزش و تدریس در مدارس دولتی داوطلب شوید.
۷. به یک نیازمند کمک کنید. همه توجه تان را به او داده و خوب به دردودل او گوش دهید.
۸. تاجران می توانند درصدی از درآمد روزانه شان را صرف یک جنبش مردمی کنند.
۹. برای همکارانتان یک غذا یا تنقلات خوشمزه ببرید.
۱۰. دانش آموزان می توانند برای تمیز کردن کلاس و مدرسه به نظافتچی مدرسه کمک کنند.
۱۱. برای یک غریبه یک پیتزا بخرید.
۱۲. بین بچه های محل آب نبات پخش کنید.
۱۳. به آسایشگاه سالمندان سر زده و برایشان میوه و شیرینی ببرید.
۱۴. چند ساعت از وقتتان را گذاشته و بچه یکی از آشنایان را نگه دارید تا والدین او به کارهایشان برسند.
۱۵. روی برگه هایی جملات انرژی بخش بنویسید و زیر برف پاک کن ماشین ها بگذارید.
۱۶. یک روز در ماه را در اداره یا محل کار روز نیکوکاری نام بگذارید و کمک های همه را برای نیازمندان جمع آوری کنید.
۱۷. به مشتریانتان برای رفع خستگی نوشیدنی تعارف کنید.
۱۸. مهمانی بگیرید و از هر مهمان بخواهید که برای یکی دیگر از مهمانان هدیه ای خاص بیاورد.
۱۹. با تلفن زدن، فرستادن کارت، گل یا مواد غذایی از محرومان یاد کنید.
۲۰. به دیدن دوستانتان که می روید، برایشان میوه تازه ببرید.
۲۱. حداقل روزی یکبار دیگران را تحسین کنید.
۲۲. به دیدن افراد بی خانمان بروید و احوالشان را جویا شوید.
۲۳. به رهگذران بادکنک بدهید.
۲۴. به موتوری ها نوشابه خنک دهید.
۲۵. همسایه خوبی باشید. هرازگاهی به دیدن همسایه هایتان بروید و برایشان شیرینی تازه ببرید.
۲۶. افراد پیاده ای که در مسیر می بینید را برسانید.
۲۷. برای مرتب کردن چمن های حیاط به همسایه تان کمک کنید.
۲۸. به هرکسی که در روز می بینید، یک حرف قشنگ بزنید.
۲۹. برای بچه های مدرسه نزدیک خانه تان تنقلات ببرید.
۳۰. در یک مرکز کمک رسانی برای کمک داوطلب شوید.
۳۱. در روزهای بارانی به کسانی که می خواهند تا اتومبیل خود بروند چترتان را قرض بدهید.
۳۲. هدیه لبخندتان را به همه ارزانی کنید.
۳۳. یادداشتی به خانه بفرستید و والدینتان را از کارهای خوبتان مطلع کنید.
۳۴. یک کودک بی سرپرست را از مرکز های نگهداری کودکان به سرپرستی قبول کنید.
۳۵. برای حمل بار و بسته های خرید در فروشگاه و خیابان به دیگران کمک کنید.
۳۶. در کتابخانه ها یا کتابفروشی ها میزبان برنامه های خاص شوید.
۳۷. ۱۰ دقیقه از وقت خود را برای پاسخ دادن به تلفن های منشی محل کارتان اختصاص دهید تا بتواند کمی وقت آزاد داشته باشد.
۳۸. برای کتاب خواندن در کلاس برای بچه ها داوطلب شوید.
۳۹. برای معلم ها و اساتیدتان گل و یادداشت قدردانی ببرید.
۴۰. در محیط مدرسه، آسایشگاه ها و محیط های مشابه مهربانی کردن را رونق دهید.
۴۱. دوستی را در آغوش بگیرید.
۴۲. به فرزندان بگویید چرا دوستشان دارید.
۴۳. برای پدر یا مادرتان یادداشتی بنویسید و بگویید چرا اینقدر برایتان ارزش دارند.
۴۴. از یکی از دوستانتان تعریف کنید.

۴۵. یک یادداشت تشکر برای کسی بنویسید که به طریقی مثبت بر زندگیتان تاثیر گذاشته است.
۴۶. به کسانی که در راه رفتن به محل کارشان هستند چای تعارف کنید.
۴۷. به مراکز نگهداری از سالمندان بروید و برایشان وقت بگذارید.
۴۸. خون اهدا کنید.
۴۹. با لبخند، هدیه و گل به ملاقات بیماران در بیمارستان بروید.
۵۰. ۵۰ کار بعدی را امتحان کنید.
۵۱. در گلدان ها یا باغچه همسایه تان گل بکارید.
۵۲. جای پارک تان را به راننده دیگری بدهید.
۵۳. به پیکسی که برایتان چیزی آورده، یک خوردنی خوشمزه بدهید.
۵۴. رایگان ماشین دیگران را بشویید.
۵۵. برچسب هایی که دیوار همسایه را زشت کرده اند را تمیز کنید.
۵۶. به ریاستان بگویید که کار او عالی است.
۵۷. به کارمندانتان بگویید که چقدر از کارشان راضی هستید.
۵۸. اجازه دهید کارمندانتان گاهی اوقات یک ساعت زودتر به خانه بروند.
۵۹. با دوستانتان برای تمیز کردن و پاکسازی فضاهای سبز بروید.
۶۰. از راننده تاکسی یا اتوبوس برای رانندگی خوبش تشکر کنید.
۶۱. از همه کارمندان شرکتتان بخواهید که آن روز برای یکی از همکاران خود یک کار خوب انجام دهند.
۶۲. به یک غریبه بلیط تماشای مسابقه فوتبال یا کنسرت بدهید.
۶۳. به گارسن یک انعام فوق العاده بدهید.
۶۴. برای پلیس یا ماموران آتش نشانی کیک یا پیراشکی ببرید.
۶۵. در را برای دیگران باز کنید.
۶۶. پول غذای فرد پشت سرتان در صف را بپردازید.
۶۷. به رئیس کسی که کمکتان کرده نامه ای بنویسید و از کارمند او تعریف کنید.
۶۸. یک دسته گل روی میز یکی از همکاران بگذارید که رابطه چندان خوبی با او ندارد.
۶۹. با یکی از اعضای خانواده که جدا زندگی می کند تماس بگیرید و حال او را جویا شوید.
۷۰. برای انجام تعمیرات فرد سالخورده ای که تنها زندگی می کند، داوطلب شوید.
۷۱. پول بلیط فردی که پشت سرتان در صف سینما ایستاده است را پرداخت کنید.
۷۲. برای بچه های مهدکودک نزدیک خانه تان اسباب بازی ببرید.
۷۳. برای پیک های ارسال غذا گل ببرید تا همراه غذا به در خانه افراد ببرند.
۷۴. هر چند وقت یکبار همه دوستانتان را دور هم جمع کنید و سوپرایزی که باعث خوشحالی هر کدام می شود، به آنها اهدا کنید.
۷۵. با دانش آموزی که تازه به مدرسه تان وارد شده یا یک همکار تازه وارد دوست شوید.
۷۶. با فرستادن یک ایمیل یا یک هدیه کوچک برای یکی از دوستانتان که خیلی وقت است با او در تماس نیستید، دوستی را تازه کنید.
۷۷. برای یک هفته، هر حرکت سخاوتمندانه ای که به فکرتان می رسد را انجام دهید و آخر هفته نتیجه آن را روی خودتان ارزیابی کنید.
۷۸. پیشنهاد دهید که سبد یا چرخ خرید را برای یک نفر که خریده های خود را در ماشین گذاشته است به فروشگاه برگردانید.
۷۹. فرد جدیدی را به شام دعوت کنید.
۸۰. به بچه هایی که در طول روز می بینید کاغذرنگی برای درست کردن کاردستی بدهید.
۸۱. یک کارت تشکر و قدردانی بنویسید و به طور خاص از فرد مورد نظرتان تشکر کنید.
۸۲. بگذارید اول نفر پشت سرتان در صف خرید کارش را انجام دهد.

dzbook.blogfa.com

۸۳. وقتی راننده ها می خواهند از شما سبقت بگیرند یا جلوی تان بیایند، با لبخند یا تکان دادن دست به آنها اجازه دهید.
۸۴. برای بچه هایی که در خیابان مشغول فوتبال بازی کردن هستند، نوشیدنی خنک ببرید.
۸۵. صفحات وب سایت هایی درمورد مهربانی که می شناسید را به دیگران معرفی کنید.
۸۶. به کمک یک کودک برای پرنده ها آشیانه بسازید.
۸۷. به فردی بی خانمان یک سبد موادغذایی اهدا کنید.
۸۸. بلند بلند بخندید و لبخندتان را سخاوتمندانه تقسیم کنید.
۸۹. جلوی در خانه تان یک درخت بکارید.
۹۰. لیستی از کارهایی که می توانید برای رواج مهربانی در دنیا انجام دهید، تهیه کرده و از دوستی بخواهید که او هم این کار را بکند. بعد لیست هایتان را با هم تعویض کرده و هر ماه یکی از آن کارها را انجام دهید.
۹۱. یک دوربین فوری برداشته، به سطح شهر بروید، از مردم عکس گرفته و عکسشان را به آنها بدهید.
۹۲. زباله های اطراف را جمع آوری کنید.
۹۳. به یکی از معلم های سابقتان نامه ای بفرستید و از آنها برای تغییری که در زندگیتان ایجاد کردند تشکر کنید.
۹۴. برای یکی از دوستانتان، به طور ناشناس هدیه بفرستید.
۹۵. لباس های اعضای خانواده را برایشان اتو بزنید.
۹۶. برای یک مدرسه یا موسسه آموزشی کتاب بخرید.
۹۷. یک چک با مبلغی که برایتان مقدور است، برای آشنایی بفرستید که می دانید مشکل مالی دارد.
۹۸. یکی از آشنایان را برای شام به رستوران دعوت کنید.
۹۹. به دوستان پیشنهاد دهید که فرزندش را به کلاس رقص ببرید.
۱۰۰. یکی از دوستان قدیمی خود را پیدا کنید و با او قرار بگذارید

dzbook.blogfa.com

۱۰۱ واقعیت درمورد نیمه گم شده زندگی



قصه داریم واقعیت های مربوط به تجربیات شما از نیمه گمشده زندگیتان را در اختیارتان قرار دهیم. امیدواریم پس از خواندن از مطلب، بفهمید که نیمه گمشده واقعاً یعنی چه و بتوانید از این اطلاعات برای یافتن شادی و خوشبختی در روابطتان استفاده کنید.

واقعیت ۱: برخلاف آنچه از کودکی به شما قبولانده اند، شما بیش از یک نیمه گمشده دارید.

واقعیت ۲: شما برای شاد بودن به نیمه گمشده تان نیاز ندارید.

واقعیت ۳: قبل از اینکه اجازه دهید کسی دوستان بدارد، باید اول یاد بگیرید که چطور موجبات شادی خودتان را فراهم کنید.

واقعیت ۴: نیمه گمشده برای رسیدن به تعادل وارد زندگی ما می‌شوند.

واقعیت ۵: نیمه گمشده برای کمک به ما برای پیدا کردن خود درونیمان وارد زندگی ما می‌شوند.

واقعیت ۶: نیمه گمشده بین جنسیت‌ها، ملیت‌ها، مذاهب یا دیدگاه‌های سیاسی مختلف تبعیضی قائل نیستند.

واقعیت ۷: نیمه گمشده شما ممکن است همانی باشد که درست کنار گوش‌تان خوابیده است.

واقعیت ۸: دلایل این است که عشق به شکل‌ها و اندازه‌های مختلف می‌آید.

واقعیت ۹: ارتباط شما با نیمه گمشده‌تان به خصوصیات ظاهری متکی نیست. مهم نیست که چه ظاهری داشته باشند، مهم درون آنهاست که پیوند شما را مستحکم می‌کند.

واقعیت ۱۰: ظاهر انسان‌ها فقط یک پوسته است و نیمه گمشده شما درون این پوسته خوابیده است. وضعیت ظاهری شما DNA شماست؛ همان چیزی که پدر و مادران موقع تولد به شما بخشیده‌اند. اما هیچ ارتباطی با خود روحانی و معنوی شما ندارد. و با کمک این خود است که نیمه گمشده‌تان را می‌یابید.

واقعیت ۱۱: وقتی برای اولین بار نیمه گمشده‌مان را می‌بینیم، جاذبه‌ای فوری به او حس خواهید کرد.

واقعیت ۱۲: این یک جاذبه روحانی است که دو روح را به هم متصل می‌کند.

واقعیت ۱۳: با روی آوردن به خودی درونیتان، فوراً نیمه گمشده‌تان را تشخیص خواهید داد.

واقعیت ۱۴: نیمه گمشده به دلایل مشخص وارد زندگی ما می‌شود.

واقعیت ۱۵: نیمه گمشده برای تحسین ما وارد زندگیمان می‌شود.

واقعیت ۱۶: نیمه گمشده برای کامل کردن ما وارد زندگیمان می‌شود.

واقعیت ۱۷: نیمه گمشده انواع مختلف دارد و آنها را می‌توان به سه دسته اصلی تقسیم کرد.

واقعیت ۱۸: این سه دسته‌بندی از این قرارند: کارما، همراه و دوقلو.

واقعیت ۱۹: حتی ممکن است یک گروه چهارمی هم باشد که شریک گروهی نامیده می‌شود.

واقعیت ۲۰: نیمه گمشده کارما به زندگی شما می‌آید تا کمکتان کند مشکلی را حل کنید یا شما به او کمک کنید مشکلی را حل کند.

واقعیت ۲۱: نیمه گمشده کارما ممکن است همکار، یکدوست نزدیک یا یکی از اعضای خانواده شما باشد.

واقعیت ۲۲: نیمه گمشده کارما ممکن است حتی حیوان خانگی شما باشد که ارتباطی روحانی با او برقرار کرده‌اید.

واقعیت ۲۳: نیمه گمشده کارما یکی از متداولترین نوع روابط است و ممکن است در طول زندگی چندین مورد از آن را داشته باشید.

واقعیت ۲۴: بین دو شریک کارما معمولاً هیچ رابطه جنسی وجود ندارد.

واقعیت ۲۵: نیمه گمشده همراه کسی است که برای صمیمیت و بچه‌دار شدن به زندگی شما پا می‌گذارد.

واقعیت ۲۶: این نیمه گمشده کسی است که نهایتاً یا با او ازدواج می‌کنید و یا تا پایان عمر یک رابطه معنوی با او دارید.

واقعیت ۲۷: اما نیمه گمشده همراه قرار نیست که تا پایان عمر کنار شما باشد و احتمال طلاق وجود دارد.

واقعیت ۲۸: نیمه گمشده همراه به دلیلی وارد زندگی شما شده است و یکی از این دلایل رشد فردی شماست.

واقعیت ۲۹: برخلاف نیمه گمشده کارما و دوقلو، رابطه نیمه همراه مستلزم تلاش بیشتر از هر دو جانب است تا رابطه‌ای سالم و دوست‌داشتنی ایجاد شود.

واقعیت ۳۰: حتی اگر شما و نیمه همراهتان از هم جدا شوید، او هیچوقت به طور کامل از زندگی شما بیرون نخواهد رفت.

واقعیت ۳۱: سومین گروه نیمه دوقلو است که بیشترین هواخواه را دارد.

واقعیت ۳۲: نیمه دوقلو هم به دلیلی مشخص وارد زندگی شما می‌شود.

واقعیت ۳۳: شما نیمه دوقلویتان را طوری تشخیص می‌دهید که انگار او را همه عمر می‌شناخته‌اید.

واقعیت ۳۴: نیمه دوقلو همتای الهی شماست.

واقعیت ۳۵: روح همتای دوقلو منعکس‌کننده روح شماست، آن را شناخته و با آن پیوند می‌خورد.

واقعیت ۳۶: هیچکس نمی‌تواند شما را از همراه دوقلویتان جدا کند.

واقعیت ۳۷: اما اگر زمان مناسب نباشد، ممکن است همراه دوقلویتان شما را ترک کند و بعدها در یک زمان دیگر برگردد. اما این پیوند هیچوقت شکسته نمی‌شود.

واقعیت ۳۸: مهمترین و متداولترین عامل پیوند نخوردن با نیمه دوقلو در یک زمان این واقعیت است که هر دو طرف یا یکی از آنها در یک رابطه متعهد هستند.

واقعیت ۳۹: اما اگر زمان مناسب باشد و هر دو طرف قوی باشند، رابطه با نیمه دوقلو شکل خواهد گرفت.

واقعیت ۴۰: مهم نیست که کدام دسته از این نیمه‌های گمشده وارد زندگی شما می‌شوند، مسئله مهم این است که هر کدام از آنها به دلیلی می‌آیند و هیچیک مهمتر از دیگری نیست زیرا همه آنها باعث می‌شوند بتوانیم خود و الاثرمان را پیدا کنیم.

واقعیت ۴۱: مهم نیست که چه نوع نیمه گمشده‌ای وارد زندگی شما شود، همه آنها به دلیلی در زندگیتان هستند و معمولاً مهمتر از بقیه هستند زیرا کم‌کم می‌کنند به خود و الاثرمان برسیم.

واقعیت ۴۲: همه ما در زندگی ماموریتی داریم و این به خودمان بستگی دارد که آن ماموریت را پیدا کنیم. نیمه گمشده ما می‌تواند برای رسیدن به آن کم‌کم کند.

واقعیت ۴۳: بعضی اوقات نیمه گمشده ما به این دلیل وارد زندگیمان می‌شوند که مشکلی را باید حل کنیم.

واقعیت ۴۴: اما برای اینکه بتوانیم نیمه گمشده‌مان را پیدا کنیم، باید از درون کامل باشیم. به این معنی نیست که ما نیاز یا مشکلی نداریم. معنی آن این است که می‌دانیم از زندگی چه می‌خواهیم و برای رسیدن به آن هدف تلاش می‌کنیم. نیمه گمشده‌مان ما را در این راه همراهی می‌کند.

واقعیت ۴۵: نیمه گمشده کسی است که کمکتان می‌کند از نظر معنوی و روحانی رشد کنید تا بتوانید در زندگی به تعادل برسید.

واقعیت ۴۶: می‌دانید که به این دلیل با نیمه گمشده‌تان ملاقات کرده‌اید که در سطحی کاملاً متفاوت با کسانی که قبلاً دیده‌اید با او ارتباط برقرار کرده‌اید.

واقعیت ۴۷: نمی‌توانید پیوند با نیمه گمشده‌تان را به اجبار ایجاد کنید. این پیوند یا خودبه‌خود ایجاد می‌شود یا نمی‌شود.

واقعیت ۴۸: اگر بخواهید به اجبار اینکار را بکنید، راه معنوی شما به سمت یافتن خود درونیتان برهم می‌خورد و ظاهر رابطه با مشکلاتی روبه‌رو خواهد شد.

واقعیت ۴۹: اگر از یافتن نیمه گمشده‌تان دلسرد و ناامید شده باشید، هیچوقت این اتفاق نخواهد افتاد.

واقعیت ۵۰: اگر برای برآوردن نیازهایتان به دنبال نیمه گمشده‌تان هستید، این اتفاق نمی‌افتد.

واقعیت ۵۱: یک نفر خاص نیست که نیمه گمشده شما باشد. شما نیمه‌های گمشده مختلفی دارید و هرکدام برای وارد شدن به زندگی شما دلیل خاصی دارند.

واقعیت ۵۲: حتی می‌توانید در اینترنت هم با نیمه گمشده‌تان آشنا شوید. اما درمورد این رویکرد کمی مراقب باشید.

واقعیت ۵۳: دلیل آن؟ تنها راه درست برای تشخیص نیمه گمشده‌تان از طریق آشنایی و شناخت است.

واقعیت ۵۴: نیمه گمشده‌تان شما را در پروژه‌ها و مسئولیت‌های مختلفی که در آن شرکت دارید ترغیب می‌کند.

واقعیت ۵۵: نیمه گمشده‌تان شما را همانگونه که هستید می‌پذیرد.

واقعیت ۵۶: نیمه گمشده‌تان در مواقع ناراحتی از شما مراقبت می‌کند و وقتی موفق می‌شوید تحسینتان می‌کند.

dzbook.blogfa.com

واقعیت ۵۷: نیمه گمشده شما بهترین دوستان است.

واقعیت ۵۸: شما با نیمه گمشده‌تان مکالماتی خواهید داشت که شب تا صبح طول خواهد کشید. هر دو شما به حرف‌هایی که طرف‌مقابل می‌زند گوش می‌دهید و انتقاد نمی‌کنید.

واقعیت ۵۹: در رابطه با نیمه گمشده‌تان باید کارهای مثبت داشته باشید تا رابطه‌تان موفق شود.

واقعیت ۶۰: اگر خودتان را در شر کارهای بد خلاص نکنید، رابطه‌تان موفق نخواهد بود.

واقعیت ۶۱: باید به همدیگر احترام بگذارید.

واقعیت ۶۲: اعتماد یکی از مهمترین خصوصیات رابطه و پیوند با نیمه گمشده است.

واقعیت ۶۳: اگر اعتماد و اطمینان بین شما نباشد، هیچ چیز نخواهید داشت و بهتر است جدا شوید.

واقعیت ۶۴: نیمه گمشده‌تان به شما عشقی بدون شرط می‌دهد.

واقعیت ۶۵: آمار نشان می‌دهد که ۵۳ درصد از افراد یک بار یا بیشتر در زندگیشان خیانت می‌کنند.

واقعیت ۶۶: یکی از دلایل آن این است که یکی از نیمه‌های گمشده‌شان به دلیلی وارد زندگی آنها شده است.

واقعیت ۶۷: دلیل آن باید ایجاد شود تا از آن درس گرفته شود.

واقعیت ۶۸: زندگی یک کلاس درس بزرگ است.

واقعیت ۶۹: از حدود ۱۰ میلیون ایرانی ۴۰ ساله و بالاتر، بیشتر از یک سوم رابطه‌ای ندارند.

واقعیت ۷۰: از این ۱۰ میلیون نفر، برخی ترجیح می‌دهند تنها زندگی کنند تا شاید نیمه‌گمشده‌شان را پیدا کنند.

واقعیت ۷۱: اینها کسانی هستند که شما آنها را "مرحله تجدید قوا" می‌نامید.

واقعیت ۷۲: کاملاً طبیعی است که در "مرحله تجدید قوا" باشید زیرا در این زمان است که خودی درونیتان را پیدا می‌کنید و می‌فهمید در این مقطع زندگی چه کسی هستید.

واقعیت ۷۳: پس از "مرحله تجدید قوا"، برای پیدا کردن نیمه گمشده‌تان آماده خواهید بود.

واقعیت ۷۴: دویست و پنجاه میلیون زن در سراسر دنیا مجرد هستند.

واقعیت ۷۵: اکثر انسان‌ها کار را دلیل اصلی تنهاییشان می‌دانند. دلیل دوم این است که از جستجو برای عشق خسته شده‌اند.

واقعیت ۷۶: اولین تبلیغات شخصی آنلاین در سال ۱۹۹۵ انجام شد.

واقعیت ۷۷: براساس تحقیقی در آمریکا که روی ۴۶۰۰ نوجوان (۱۲ تا ۱۷ ساله) انجام گرفت، بیشتر از ۱۲ درصد از نوجوانان در حال حاضر در روابطی هستند که بیشتر از یکسال از آن می‌گذرد.

واقعیت ۷۸: براساس همان آمار، بیشتر از نیمی از آنها در عین حال با کسان دیگر هم ارتباط دارند.

واقعیت ۷۹: براسا همان آمار، حدود ۷۱ درصد از آنها به عشق در نگاه اول اعتقاد دارند.

واقعیت ۸۰: براساس همان آمار مهمترین مسئله برای آنها شخصیت طرف‌مقابل بوده است.

واقعیت ۸۱: براساس همان آمار، بی‌وفایی و خیانت مهمترین دلیل بر هم خوردن رابطه‌ها بوده است.

واقعیت ۸۲: براساس وبسایت SearchYourLove.com، اکثر مردان و زنان مجرد به یافتن فردی خاص علاقه‌مند هستند و حاضرند منابع خود را برای یافتن آن گسترش دهند.

واقعیت ۸۳: ۶۷ درصد از مردان مجرد و ۸۶ درصد از زنان مجرد دریافته‌اند که کسی که زیاد لبخند می‌زند نسبت به کسی که از نظر ظاهری جذابیت بیشتری دارند اما شخصیت ندارد، جذاب‌تر است.

واقعیت ۸۴: از نظر آماری اثبات شده است که در رابطه بودن سالم‌تر از مجرد بودن است.

واقعیت ۸۵: مرهایی که تنها زندگی می‌کنند در خطر بیشتری برای مردن در اثر بیماری هستند تا آنهایی که ازدواج کرده‌اند.

واقعیت ۸۶: تحقیقات نشان می‌دهد که ۸۵ درصد از مردان و زنانی که در رابطه هستند، به دلایل اشتباه با هم هستند.

واقعیت ۸۷: دلایل اشتباه شامل پدر شدن بدون آمادگی و دلایل مالی است.

واقعیت ۸۸: ۶۸ درصد از مردان اگر در برخورد اول از کسی خوششان نیاید، وقت خود را صرف رابطه نمی‌کنند. ۵۶ درصد از زنان در این رابطه به طرف‌مقابل

فرصت بیشتر می‌دهند.

واقعیت ۸۹: ۹۷ درصد از افراد اگر در برخورد اول از کسی خوششان بیاید برای ملاقات دوم طی ۷۲ ساعت با فرد مقابل تماس می‌گیرند.

واقعیت ۹۰: ۵۱ درصد از مردان در سال گذشته بیش از ۶ آشنایی جدید داشته‌اند درحالی‌که ۵۸ درصد از زنان فقط چهار آشنایی جدید داشته‌اند.

واقعیت ۹۱: و یک واقعیت تایید شده آماری است که بیش از ۵۰ درصد از ازدواج‌ها در سراسر جهان به طلاق ختم می‌شود.

واقعیت ۹۲: زوج‌های متاهل اعتقاد دارند که بعد از گذشت ۴ سال اول، رابطه آنها سردتر می‌شود.

واقعیت ۹۳: براساس وبسایت DivorceMagazine.com، مجموع طلاق‌ها در سال ۱۹۹۷ در آمریکا ۱،۱۶۳،۰۰۰ بوده است. سن متوسط طلاق در مردان ۳۰ سال و زنان ۲۹ سال بوده است.

واقعیت ۹۴: براساس آمار ۹۴ درصد از افراد دوست دارند تا پایان عمر با یک نفر باشند.

واقعیت ۹۵: طبق تحقیقی که در دانشگاه لویزیانا انجام گرفت، ۸۸ درصد از مردان و زنان آمریکایی بین ۲۰ تا ۲۹ سال اعتقاد دارند که نیمه گمشده‌ای دارند که منتظر آنهاست.

واقعیت ۹۶: حقیقت این است که چون سنشان کم است، نیمه‌های گمشده زیادی وجود دارند که منتظر آنها هستند.

واقعیت ۹۷: براساس مجله عروس، سن متوسط ازدواج برای زنان در آمریکا ۲۷ سال است.

واقعیت ۹۸: براساس آمار همان مجله، ۶۶ درصد از زنان و مردان قبل از ازدواج با هم دوست هستند..

واقعیت ۹۹: مسئله مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که بهترین و بادوام‌ترین رابطه رابطه‌ای است که عشق شما به هم فراتر از نیاز شما به یکدیگر باشد.

واقعیت ۱۰۰: یافتن نیمه گمشده‌تان نیازمند صبر و توانایی دیدن فرای داستان پریان است که در آن نیمه گمشده حتماً به سراغ شما می‌آید.

واقعیت ۱۰۱: داشتن زندگی با عشق هدیه‌ای است که هر کسی می‌تواند به خود بدهد. یافتن کسی که آن عشق را با او تقسیم کنید آن را غنی‌تر هم می‌کند.

بااینکه این آمار ممکن است به نظر نگران‌کننده بیاید و باعث شود که احساس کنید روابط ارزش آنهمه استرس احساسی را ندارند، واقعیات نشان خواهند داد که رسیدن به یک رابطه شاد و هماهنگ آنقدرها که تصور می‌کنید دشوار نیست. بلکه نیازمند تلاش و صبر است. اکثر اوقات وقتی عاشق می‌شوید محو مسائل ظاهری و شور اشتیاق اولیه می‌شوید ولی می‌بینید که بعد از مدتی دیگر خبری از آن شور و شوق نیست و به این نتیجه می‌رسید که آن فرد نیمه گمشده شما نبوده است.

باید به درونتان گوش دهید. تلاش کنید که جزء این آمارها نباشید.

۱۰۰ نکته در باره کودکان ۱ تا ۶ ساله



۱. برای رشد حس تعادل و احساس امنیت، کودک نیاز دارد که در آغوش گرفته شود.
۲. توجه سریع به کودک هنگامیکه گریه می‌کند باعث رشد احساس ایمنی و اطمینان او می‌گردد.
۳. لالائی، تکان دادن و به آرامی به پشت کودک زدن و بغل گرفتن او باعث می‌شود که به خواب رود.
۴. اختصاص یک اتاق برای کودک از لحاظ آرامش او و راحتی خودتان حائز اهمیت است.
۵. انس و همدمی و بازی با پدر و مادر برای هر کودکی اهمیت دارد.
۶. در این سن با یک کمک مختصر، کودک می‌تواند برای رفتن به توالت به تنهایی اقدام نماید.
۷. کودک برای رشد توانایی خود از لحاظ ارتباط نیاز به تمرین تکلم و گوش دادن دارد.
۸. کودک نیاز به یک مادر آسوده خاطر و مدیر دارد. مادر که هم برای خودش و هم برای کودک در فکر برنامه استراحت و تفریح باشد.
۹. کانون خانواده باید از یک جو تفاهم و یکدلی برخوردار باشد زیرا تنش‌های عصبی (دعواها) بچه را عصبی می‌سازد.
۱۰. کودک باید تا حد معقول از آزادی برخوردار باشد، با ممنوعیت‌های زیاد از حد نباید او را محدود ساخت.
۱۱. کودک از طریق اظهار وجود، احساس شخصیت را در خود رشد می‌دهد.
۱۲. کودک نیاز دارد که او را عضوی از خانواده به حساب آورند.
۱۳. از جمله نیازمندیهای کودک اسباب بازی و چیزهایی است که بتواند آنها را مهار کند نه چیزهایی که قادر نباشد آنها را به کار گیرد.
۱۴. باید فضا، امکانات لازم را برای حرکت آزادانه کودک و تکاپو و پوییش او ایجاد نمود.
۱۵. کودک نیاز دارد آزادانه بازی کند، بدود، بالا برود، جست و خیز کند و خودش را کثیف کند.
۱۶. هنگامی که کودک می‌خواهد غذایش را خودش بخورد اجازه این کار را به او بدهید. حتی اگر این کار را بدرستی انجام ندهد.
۱۷. کودک نیاز دارد اعضای بدنش پاک و تمیز باشد.
۱۸. کودک نیاز به احساس وجود مادر و آغوش و نوازش او بخصوص هنگام شیر خوردن دارد.
۱۹. اسباب بازیهای اولیه کودک باید به گونه ای باشد که نیازهای او را از نظر در دست گرفتن، زمین زدن و مکیدن و پرت کردن ارضاکند.
۲۰. کودک نیاز دارد که والدینش در یابند که او کودک است و دنیای خاص خود را دارد.
۲۱. کودک را باید تشویق کرد تا بتواند محبت و علاقه اش را نسبت به دیگران ابراز کند.
۲۲. غالباً کودک نیاز دارد آشکارا نسبت به او ابراز محبت شود زیرا که با این کار یاد می‌گیرد که به دیگران متقابلاً محبت نماید.

۳ سالگی

۲۴. در این سن کودک آمادگی دارد در تمیز کردن میز و منظم کردن اطاق بهم ریخته‌اش همکاری نماید.
۲۵. در این سن کودک گاهی همبازی های خیالی خلق می کند و خود را به قالب حیوانات در می آورد.
۲۶. گاهی سر به سر خواهران و برادران خود می گذارد و گاه با آنه همراه می شود.
۲۷. در زمانی که بازی کودک به پر خاشگری و حالت تهاجم در قالب کلمات و حرکات می انجامد، نیاز به راهنمایی دارند.
۲۸. اختلاف جنسی را درک می کند و در این مورد گاهی اوقات سؤال می کند که باید به طور ساده پاسخ داده شود.
۲۹. دوست دارد داستانهای آشنا بدون تغییر برایش خوانده شود و از توصیف تصاویر لذت می برد.
۳۰. گاهی از تاریکی، سگ و دیگر حیوانات می ترسد که در این مورد به دلداری نیازمند است.
۳۱. این درک را می نماید که والدینش قصد خروج از خانه دارند یا از این عمل استقبال می نماید و با آنها خدا حافظی می کند یا حالت مخالفت بخود می گیرد و این عمل ممکن است تا سنین بالاتر ادامه یابد.
۳۲. در زمانی که با خانواده غذا می خورد سعی دارد با حرکاتی توجه دیگران را جلب نماید. در این سن می تواند به تنهایی غذا بخورد.
۳۳. کودک علاقه مند است که در آماده کردن حمام و شستن خودش کمک نماید. دلش نمی خواهد از حمام بیرون بیاید.
۳۴. موقعی که از خواب بیدار می شود خوشحال است و دوست دارد در اطراف اتاق والدین جست و خیز کند.
۳۵. غالباً هنگام بیدار شدن گریه سر می دهد و بعد از رفع حاجت به کمک مادرش حالت خواب آلودگی در او ازبین می رود.
۳۶. می تواند، شلوار، جوراب، کفش و بلوزش را به تن کند و نیز می تواند به راحتی لباسش را از تن در آورد و دکمه های پیراهنش را باز کند. اما نمی تواند دکمه های آن را ببندد.
۳۷. معمولاً برای صبحانه اشتهای خوبی دارد و با مهارت غذایش را می خورد. در این مورد نیاز چندانی به والدینش ندارد.
۳۸. موقعی که غذایش در حال آماده شدن است در خواست چیزهای مورد علاقه اش مثل میوه، گوشت و شیر را میکند.
۳۹. توانایی در بازی کردن با سایر بچه ها را بدست می آورد. در انتخاب دوستانش سلیقه خاص خود را دارد.
۴۰. دوست دارد کم و بیش حدود نیم ساعت در رختخواب بازی کند.
۴۱. معمولاً در خلال شب از خواب برمی خیزد. ممکن است از رختخواب بیرون بیاید و در اطراف خانه به پرسه زدن مشغول شود.
۴۲. در این سن در مورد خوابهایی که دیده است شروع به صحبت می کند.
۴۳. ممکن است دلش بخواهد با مادرش به رختخواب برود اما والدین معمولاً می توانند با ماندن در کنار او برای مدتی او را از این کار منصرف سازند.
۴۴. نسبت به والدین بخصوص مادر ابراز محبت می نماید.
۴۵. از بازی با پدر استقبال می کند.
۴۶. از نقاشی کردن با مداد رنگی و مدل سازی با خاک رس لذت می برد. اشکالی می کشد که بندرت شبیه چیزهایی است که قصد کشیدن تصویر آنها را دارد.
۴۷. به بزرگترها گوش می دهد. خواستار جلب رضایت و تشویق آنها است و نیز علاقه مند به تسلط در بکارگیری لغات جدید می باشد.

۴ سالگی :

۴۸. کودک چهار ساله قادر است بخوبی حرف بزند و بعضی اوقات این عمل را به صورت مشاجره نشان می دهد.
۴۹. بازیهای کودکانه نیاز به نظارت دارند. مشاجرات ممکن است به زدن مشت و لگد منجر شود.
۵۰. کودک گاهی با مشاجره و گاهی نیز با دعوا (اصطکاک فیزیکی) از فرمان مادر سر باز می زند.
۵۱. در این سن کودک شروع به فراگرفتن قوانین و ممنوعیتها می کند مثلاً می داند که توپ برای پرت کردن می باشد نه سنگ و چیزهای دیگر.
۵۲. ممکن است پسرها با عروسک بازی کنند و دختران به اسباب بازیهای پسرانه تمایل نشان دهند ضمناً اگر نسبت به اسباب بازی های مربوط به خودشان ابراز علاقه نمایند اشکالی ندارد.
۵۳. کودک بیشتر اوقات با ناز و عطف به والدین می چسبد و دوست دارد که در آغوش گرفته و نوازش شود.
۵۴. اگر مادر کسی نظارت کند کودک می تواند خودش استحمام کند و نیز قسمتی از بدن خود را خشک نماید.
۵۵. معمولاً صبح ها بایک حالت نشاط اور از خواب برمی خیزد و نسبت به رفع نیازهای خود اقدام می کند.
۵۶. اگر لباسش در دسترس باشد می تواند خودش لباسش را بپوشد.
۵۷. از مهد کودک و بازیهای جمعی لذت می برد. زیرا بازی با دیگران را نسبت به بازی در تنهایی ترجیح می دهد.
۵۸. خیلی با انرژی است. در سوار شدن سه چرخه و بالارفتن از چیزهایی مانند نردبان و ... چالاک است و می تواند بعضی از ابزار را به کاربرد.

۵۹. غالباً برادران و خواهران بزرگترش را عصبی، کوچکترها را مورد اذیت و آزار قرار می‌دهد.
۶۰. اشتیاهش نسبتاً خوب و در حال بهتر شدن است از چیزهای بخصوصی خوشش می‌آید و از بعضی چیزها بدش می‌آید و در غذا خوردن مهارت پیدا کرده است.
۶۱. بعد از نهار به استراحت می‌پردازد اما به ندرت چرت می‌زند. بی‌سروصدا بازی می‌کند.
۶۲. می‌تواند به تنهایی به دستشویی برود. می‌تواند ادرار خود را کنترل کند.
۶۳. بامهره‌ها ساختمانهای پیچیده‌ای می‌سازد و از کار خود تعریف می‌کند و دوست دارد پدرش در این کار به او کمک کند.
۶۴. در این سن کودک بیش از هر موقع دیگر هنگام ناراحتی و اذیت شدن گریه سر می‌دهد و نیاز به ناز و نوازش دارد ولی بلافاصله باید او را به حال خود گذارد (بعد از نوازش).
۶۵. بچه دائم در حال پرسش است برای اینکه هم اطلاع کسب کند و هم صحبت نماید.
۶۶. به اشعار و داستانهای پرماجرا با علاقه گوش می‌دهد. خصوصاً داستانهایی که در مورد چگونگی کاروسایل و دستگاهها می‌باشند.
۶۷. او دوست دارد با خانواده‌اش غذا بخورد اما با صحبت کردن و میز غذا را ترک کردن ایجاد وقفه در غذا خوردن می‌نماید.
۶۸. از تاریکی و حیوانات، ماشین آتش نشانی و ... می‌ترسد و نمی‌خواهد که مادرش از منزل بیرون برود.
۶۹. در این موقع کودک کمتر از خواب بیدار می‌شود مگر اینکه بخواهد به دستشویی برود، در این زمان نیاز به کمک دارد.
۷۰. بدون مخالفت زیاد به رختخواب می‌رود بخصوص که وقت خواب را بداند.
۷۱. جهت فکر و عمل باید به کودک وقت داد.
۷۲. کودک باید فرصت‌هایی داشته باشد تا مستقل عمل نماید.
۷۳. او دوست دارد آزادانه دوستانش را به خانه بیاورد و این کار مورد قبول والدینش قرار بگیرد.
۷۴. کودک به بازیهای ساده گروهی، جست و خیز و فعالیت نیاز دارد.
- ### ۵ تا ۶ سالگی
۷۵. مدرسه می‌تواند یک حالت تکامل در فرزند ما ایجاد نماید اگرچه او هنوز در انجام بعضی از کارها کند است.
۷۶. هنگام بازگشت از مدرسه باید از کودک به گرمی استقبال نمود و با او به صحبت پرداخت.
۷۷. اگر گهگاهی بعد از یک روز درس و مشق از کوره در می‌رود نیاز به تفاهم دارد.
۷۸. به کودک جهت کارهای خلاقه متناسب با استعدادشان فرصت دهید.
۷۹. کودک جهت بازی به فضای و وسایل لازم نیازمند است و ضمن همین بازیها است که او چیزهای زیادی فرا می‌گیرد.
۸۰. والدین با آگاهی به این امر که کودک آمادگی لازم جهت خواندن را دارد میتوانند او را یاری دهند و این موضوع و این ارتباط به سن معینی ندارد.
۸۱. کودک نیاز به فرصت پوشیدن لباس دارد.
۸۲. آموزش ترتیبات مربوط به بهداشت شخصی را در این سن آغاز نمایید.
۸۳. باید در کودک این احساس را ایجاد نمود که رفتن به مدرسه یک ماجرای هیجان انگیز است تبعید به مکانی که مقررات و انضباط خشک در آن حکمفرماست.
۸۴. در برابر ریخت و پاش کودک گذشت و اغماض داشته باشد.
۸۵. پدر با پسر و مادر با دختر باید فرصتهایی جهت دوستی ایجاد نمایند.
۸۶. با تاکید بر خصلتهای خوب فرزندانمان شخصیت او را بسازیم و از انتقاد نقاط ضعف او بپرهیزیم.
۸۷. باید پسران را تشویق کرد که خصوصیات مردانه و دختران خصوصیات زنانه را کسب کنند.
۸۸. باید از اینکه احساس کند فردی مفید و مهم است لذت می‌برد. فعالیت‌های باشگاهی و پیشاهنگی را دوت دارد.
۸۹. دوست دارد در جمع گروه سنی خود مورد قبول واقع شود و با نظراتش موافق باشند از تنها بودن تنفر دارد.
۹۰. از الگوهای گروه سنتی خود در رابطه با طرز لباس پوشیدن - سخن گفتن - بازی و رفتار تعبیت می‌کند.
۹۱. مقرری یا در آمدی که در ازای کار بدست می‌آورد به او کمک می‌کند که ارزش پول و استقلال را بیاموزد.
۹۲. در این سنین کودک در پی کسب اطمینان و پشتیبانی والدین خویش می‌باشد.
۹۳. بزرگسالان باید مواظب باشند که بچه‌ها خسته و بیش از اندازه هیجان زده نشوند.
۹۴. دويدن - جست و خيز و... ديگر کارها مشکل برای آنها ضروری است.
۹۵. فعالیت‌های دور از خانه (مثل کارهایی اردوئی) به او مجال می‌دهد که حس ماجراجویی خود را ارضا نماید.

۹۶. لازم است والدین بدانند که کودک در این سنین هنوز آماده نیست که رفتار بزرگسالان را داشته باشد.
۹۷. کمک او در کارهای خانه او را به قبول مسئولیتهای عادت می‌دهد.
۹۸. کودک در این سن نیاز به یک الگوی بزرگسال دارد از لحاظ صبوری ، اصول اخلاقی و اهداف زندگی.
۹۹. علاقمند به مشارکت در برنامه‌های فعالیتهای خانوادگی است.
۱۰۰. باید نسبت به تمایلات تند و معمولاً زود گذر کودک حوصله داشت.

۱۵۰ نکته شاد زیستن برای آقایان و برای خانمها



dzbook.blogfa.com

آقایان بخوانند

۱. بارویی گشاده به خانه بروید و تلخی‌ها و یا ناراحتی‌ها را به همراه خود نبرید .
۲. هرگاه همسرتان را می‌بینید لبخند بزنید .
۳. با همسر خود زیبا سخن بگویید . هرگز کلمات نا مناسب بر زبان نیاورید .
۴. اعتماد ، سرمایه زندگی است . به گونه ای با همسر خود رفتار کنید که به شما اعتماد پیدا کند .
۵. همسر خود را با احترام صدا بزنید . با نامی که دوست دارد .
۶. در زندگی صداقت داشته باشید .
۷. رابطه عاطفی خود را با مادر و پدر خویش بیشتر کنید و سعی نمایید رابطه ی همسرتان با پدر و مادرتان صمیمی تر باشد .
۸. اگر با پدر و مادر در یک خانه زندگی می‌کنید به گونه ای رفتار کنید که حساسیت شان تحریک نشود .
۹. گلایه های مادر و خواهر خود را به همسرتان انتقال ندهید و از تعریف و تمجید آنان نسبت به شخصیت خوب عروشان سخن بگویید .
۱۰. هنگام اختلاف بین همسر با والدین ، خواهر و برادران ، سعی کنید کاملاً بی طرف باشید .
۱۱. اگر همسرتان کار مثبتی کرد ، از او تشکر کنید .
۱۲. به خانواده و نزدیکان همسرتان احترام بگذارید .
۱۳. رفتار نادرست همسرتان را با رفتار درست خویش خنثی کنید .
۱۴. هیچ گاه همسرتان را با کسی مقایسه نکنید .
۱۵. به همسرتان پیله نکنید .
۱۶. سعی کنید با همسرتان غذا بخورید .
۱۷. گاهی برای همسرتان یادداشت بگذارید یا جمله ی (دوستت دارم) ممکن است ۱۰ ثانیه وقت شمارا بگیرد اما برای همسرتان بسیار مهم است
۱۸. سعی کنید در میان روز به او زنگ بزنید .
۱۹. نزد دیگران از او تعریف کنید .

- ۲۰ با او بیرون بروید .
- ۲۱ گاهی با خرید هدیه های کوچک او را غافلگیر کنید .
- ۲۲ به ترقی همسران کمک کنید .
- ۲۳ از همسران بخواهید فهرستی از کارهایی که دوست دارد برایش انجام دهید ، تهیه کند .
- ۲۴ به هنگام عصبانیت سعی کنید خود را کنترل کنید و سخنان نسنجیده به زبان جاری نکنید .
- ۲۵ گاهی از همسران بپرسید چه چیزهایی او را خوشحال می کند .
- ۲۶ در زمانی که همسران بیمار است با دلجویی از او ، روحیه ی او را تقویت کنید .
- ۲۷ در صورتی که مرتکب خطا یا اشتباهی نسبت به همسران شدید ، ضمن اعتراف به تقصیر خود ، از همسران پوزش بخواهید .
- ۲۸ سعی کنید گناه به زندگیتان راه نیابد .
- ۲۹ در گفتگو های خانوادگی، سعی کنید سخنی نگویید که فتنه ای ایجاد شود. بدانید این گفتگوها در حافظه ی همسران باقی خواهد ماند.
- ۳۰ سعی کنید در برابر همسران ، ظاهری آراسته و تمیز داشته باشید .
- ۳۱ به همسر خود در کارهای خانه کمک کنید .
- ۳۲ با همسران جدی و رسمی نباشید ، سعی کنید با او خودمانی باشید.
- ۳۳ در بیرون خانه ، خودتان را با خوردن چیزهای مختلف سیر نکنید تا بتوانید از دست همسران لذت ببرید .
- ۳۴ لذتی را که از دیدن او می برید اظهار کنید .
- ۳۵ اگر از شما در خواست کمک و حمایت کرد به او پاسخ مثبت بدهید .
- ۳۶ با او به گویای رفتار کنید که در اوایل ازدواج می کردید .
- ۳۷ هرگاه احساساتش جریحه دار شد با او گفتگو کنید و بگویید ، متاسفم .
- ۳۸ وقتی با شما صحبت می کند مشغول کار دیگری نشوید .
- ۳۹ وقتی از خانه بیرون می روید از او بپرسید : آیا چیزی لازم دارید ؟
- ۴۰ حداقل روزی دو بار بگویید : عزیزم دوستت دارم .
- ۴۱ چون از دیدن، لذت می برد موقع ورود به منزل متوجه تغییراتی شوید که او در خود بوجود آورده و بازبان تایید کنید .
- ۴۲ وقتی غذا می پزد از دست پختش تعریف کنید .
- ۴۳ هنگامی که از خانه بیرون می روید با او خدا حافظی کنید .
- ۴۴ حد اقل روزی بیست دقیقه وقت خود را به او دهید و کار دیگری انجام ندهید .
- ۴۵ برای تنوع در غذا درست کردن گاهی از بیرون غذا تهیه کنید .
- ۴۶ وقتی قرار است دیر به منزل بروید با تلفن او را مطلع کنید .
- ۴۷ ضعف های همسران را به پدر و مادران نگویید .
- ۴۸ مسائل اختلافی و تنش های زندگی را با والدین او مطرح نکنید و سعی کنید با تدبیر مناسب ، خودتان حل کنید .
- ۴۹ از شوخی های نا مناسب جدا پرهیز نمایید .
- ۵۰ - سعی کنید ضمن محبت به همسر ، حریم ها و حرمت ها را حفظ کنید .
- ۵۱ نسبت به نیازهای خانه و همسر بی تفاوت نباشید .
- ۵۲ در رفت و آمد دقت شود تا با هر کسی معاشرت نکنید .
- ۵۳ با همسر خود همانگونه رفتار کنید که دوست دارید او با شما رفتار کند .
- ۵۴ با همسر خود سازش کنید .
- ۵۵ اگر رفتار مثبتی از او دیدید او را تشویق کنید و از کارهای خوب او تشکر کنید .
- ۵۶ به ذوق و سلیقه ی همسر در آرایش ، لباس و زینت توجه نمایید .
- ۵۷ جایی که او دوست ندارد به زور و اجبار نبرید .
- ۵۸ در کارهای خانه احساس مسئولیت کنید و نیازهای زندگی را تامین نمایید .
- ۵۹ مسائل غیرضروری دوران تجرد را برای همسران نگویید .

۶۰ در تصمیم گیریهای زندگی با همسران مشورت کنید .

۶۱ برخی از گفتارها و رفتارهای نامناسب او را نادیده و ناشنیده بگیرید .

۶۲ در روابط زناشویی ، حد و مرزها را حفظ کنید و در برابر دیگران حرمت شکنی نکنید .

۶۳ در ارتباط و گفتگو با همسر ، از لحن آمرانه و تحکم خودداری کنید .

۶۴ در بیماریها و سختیها توجه بیشتری به او کنید .

۶۵ بدون اطلاع قبلی و هماهنگی با همسران وعده ی دید و بازدید ندهید .

۶۶ امتیازهای دیگران را به رخ همسران نکشید به ویژه در برابر دیگران .

۶۷ با دست پر به خانه بروید .

۶۸ از دادن وعده هایی بی اساس که قادر به انجام آن نیستید بپرهیزید.

۶۹ هنگام ناراحتی ، یا سوء تفاهم ، به جای سرزنش او ، به راه حل فکر کنید و در صورت لزوم با افراد با تجربه مشورت نمایید .

۷۰ هر اندازه از نظر علمی یا اجتماعی در سطح بالایی هستید ، عناوین و موقعیت های خود را در خانه فراموش کنید .

۷۱ پای همسر خود را از خانه ی پدر و مادرش قطع نکنید .

۷۲ گاهی اوقات، زن ها با درد دل کردن تخلیه می شوند . اجازه دهید با شما بیشتر صحبت کنند .

۷۳ وقتی همسران کاری انجام می دهد اجازه دهید فکر کند که بی نظیر است ، از او ایراد نگیرد ، تشویقش کنید .

۷۴ در تصمیم گیری ها اگر همسران ایده و نظر خاصی داشت ابتدا با او موافقت کنید و در صورتی که شما نظردیگر ی دارید به شور گذارید .

۷۵ دروغ را جایگزین صداقت نکنید .

۷۶ در امور مربوط به زن و مصالح عمومی خانواده با همسر خود به مشورت بپردازید .

۷۷ بدون اینکه او از شما درخواست پول کند به مقدار توان پول در اختیارش بگذارید .

۷۸ اجازه ندهید رابطه ی شما و همسران در وضعیت حاد قرار گیرد تا به آن رسیدگی کنید .

۷۹ لحظه ای که وارد خانه می شوید ، سعی کنید اولین لحظه ای که همسران شما را می بیند همراه با یک لبخند باشد .

۸۰ کاری کنید که همسران احساس کند که همیشه محبوب شماست.

۸۱ چنان زندگی ای برای همسران فراهم کنید که احساس نکند زندگیش از خانه ی پدری بدتر است .

۸۲ هرگز با سخنان نیش دار و طعنه آمیز در ارتباط های کلامی خود استفاده نکنید . و در جمع فامیلی و یا دوستانه ، برای خنداندن دیگران همسران را تحقیر نکنید .

۸۳ هرگز از خانواده ی خود عیبجویی نکنید و آنان را نزد همسران سرزنش ننمایید .

۸۴ با افراد خانواده ی خود محترمانه برخورد نمایید و نقطه ی ضعف به دست همسران ندهید .

۸۵ اگر خدمتی برای خانواده ی همسران انجام دادید فراموش کنید و به رخ او نکشید و اگر همسران برای خانواده ی شما کاری کرد از او تشکر کنید .

۸۶ انعطاف پذیر باشید و انتقادها را با جان و دل بپذیرید .

۸۷ فقط به اظهار محبت به همسران اکتفا نکنید بلکه کردار خود را نیز هماهنگ با گفتارتان سازید .

۸۸ انتظار نداشته باشید همسران روش زندگی والدین شما را دنبال کند .

۸۹ هرگز از مسائل دلسرد کننده سخن به میان نیاورید .

۹۰ — بدون هماهنگی با همسران مهمان دعوت نکنید .

۹۱ به هنگام رنجش از همسر ، سعی کنید نکات مثبتی را که در او می پسندید در نظر آورید .

۹۲ نگذارید رنجش ها و آزردهای کوچکی ، ریشه دار شود .

۹۳ به همسران برچسب و نسبت ناروا ندهید .

۹۴ هیچ گاه به عنوان قهر و اعتراض ، خانه را برای مدت طولانی ترک نکنید

۹۵ هرگز ناتوانایی های همسران را مورد سرزنش و ملامت قرار ندهید .

۹۶ کارهای بیرون از خانه را به خانه نبرید و بگذارید خانه محل آرامش باشد .

۹۷ به خاطر محبت به همسر ، مرتکب معصیت نشوید .

۹۸ سعی کنید در محبت به همسر متعادل باشید .

۹۹ فراموش نکنید که نسبت به حجاب و پوشش زن مسئولیت دارید

۱۰۰ در حد توان برای خانواده گشایش فراهم نمایید.

خانم ها بخوانند

۱ پس از ازدواج فقط به همسر خود توجه فکر کنید

۲ دشواری زندگی بر دوش اوست . فراموش نکنید که او نیاز به آرامش دارد .

۳ در حضور شوهر خود، از مردان دیگر تعریف نکنید .

۴ با شیوه های مختلف شوهر خود را جلب کنید .

۵ روانیست آنچه میان شما و شوهرتان می گذرد به دیگران بگویید .

۶ شوهر خود را سرزنش ، توهین و تحقیر نکنید .

۷ برای جلب اعتماد مادر شوهر و خواهر شوهر گاهی برای آنها هدیه بخرید و در مناسبت ها به آنها توجه کنید .

۸ گلایه و ناراحتی های خود را با متانت و گرمی با شوهر در میان بگذارید .

۹ شوهر نیاز دارد گاهی از قید و بند زندگی زناشویی آزاد باشد . به او آزادی بدهید گاهی به تفریح یا بازی و ... برود .

۱۰ به ترقی و رشد شوهر خود کمک کنید .

۱۱ با رفتن او به سفریا قرار گرفتن کنار دوستانش همیشه مخالفت نکنید.

۱۲ هنگامی که شوهر از محل کار با ناراحتی و خستگی به خانه می آید در مقابل ناراحتی های او خونسرد باشید .

۱۳ سعی کنید غمخوار او باشید وقتی از مشکلاتش می گوید فقط گوش کنید در این لحظه نصیحت نکنید.

۱۴ در صورت دیرآمدن به خانه ضمن سؤال از دیر کرد به گونه ای برخورد نکنید که احساس کند مورد باز خواست قرار گرفته است.

۱۵ مرد دوست دارد سختی و سردی کار را با گرمی عاطفه و احساس همسرش بر طرف کند ابتدا او را تحویل بگیرید .

۱۶ زندگی را بر او تلخ نکنید چرا که مردان از زنان سخت گیر وحساس گریزانند.

۱۷ مردم به همان چشم به شوهرتان نگاه می کنند که شما او را معرفی کرده اید . شایسته است او را به خوبی معرفی کنید.

۱۸ به شوهرتان وانمود کنید همان مرد لایقی است که می خواسته اید و خوینها یش را در نظر ش مجسم سازید.

۱۹ برای شوهرتان خرج تراشی نکنید.

۲۰ اختلاف ها و مسائل خود را به بیرون خانه نبرید.

۲۱ از اسراف و زیاده روی در مصرف خودداری کنید.

۲۲ از بذل و بخشش مال شوهر به دیگران خود داری نمایید.

۲۳ در برابر شوهر غرور و تکبر نداشته باشید .

۲۴ ضعف های او را به رخش نکشید و به او طعنه نزنید .

۲۵ به همسرتان امید دهید .

۲۶ هرگز اسرار زندگی او را برای دیگران فاش نکنید .

۲۷ به شوهر خود وفا دار باشید و همیشه با تشویق و تحسین او را بستایید .

۲۸ از خدمات و احسانش با محبت تمام قدر دانی کنید .

۲۹ بگذارید شوهرتان احساس کند که پشتیبان او هستید.

۳۰ - تا حد امکان وسایل رفاه و آسایش او را فراهم کنید .

۳۱ به حرف بدگویان گوش ندهید و حامی شوهر باشید .

۳۲ موقعیت های برتر دیگران را به نشانه ی تحقیر همسر بیان نکنید .

۳۳ در حضور جمع با احترام صحبت کنید و به نظریاتش احترام بگذارید .

۳۴ به خویشاوندان همسر احترام بگذارید .

۳۵ هنگام بیماری شوهر صبور باشید .

۳۶ اشکال و بهانه گیری برای مرد خسته کننده است . سعی کنید کمتر ایراد و بهانه بگیرید .

۳۷ سعی کنید با خوشرویی شوهرتان را به انجام کاری تشویق کنید نه با توهین و پر خاش.

- ۳۸ در سختی های زندگی با او بسازید
- ۳۹ مسائل و مشکلات خانه را بیرون نبرید . به شوهر خود دستور ندهید زیرا مردها امرو نهی را دوست ندارند . (مردان فرماندهی لذت می بردو زن از فرمانبری)
- ۴۰ در مواقعی که همسران از نظر روحی آماده نیست خواسته ی خود را مطرح نکنید .
- ۴۱ صبح ها پیش از شوهرتان از خواب برخیزید تا وقتی که او بر سر سفره می آید کارهای خود را انجام داده باشید .
- ۴۲ سعی کنید همیشه پیش شوهرتان شاداب و خندان باشید .
- ۴۳ سوال های مکرر و بی ربط از شوهرتان نکنید.
- ۴۴ پس از مراجعت شوهر به خانه کارهای خود را حتی الا مکان کنار بگذارید و در حضور او بنشینید و با هم صحبت کنید .
- ۴۵ در رفت و آمد و معاشرت با بستگان شوهر خود پیش قدم باشید .
- ۴۶ همسر خود را در معاشرت با اقوامش محدود نکنید .
- ۴۷ بدون اطلاع شوهر نه به جایی وعده بدهید و نه کسی را دعوت کنید .
- ۴۸ برای هر چیزی در خانه جایی را معین کنید تا سرگردان نشوید و مدت زیادی از وقت شما صرف پیدا کردن آن نگردد .
- ۴۹ هر زنی باید به میزان در آمد همسرش خرج کند و (حتی المقدور) شوهرش را به قرض و نسیه وادار نکند .
- ۵۰ کاری نکنید که شوهرتان دروغگو شود . (مثلا در مورد خرید برای مادرش حساسیت نشان ندهید

۱۰۰ نکته بسیار زیبا که در زندگی همه وجود دارد



- ۱ - افرادی که بیشترین وقت خود را صرف زندگی دیگران می کنند (مشاوره، راهنمایی و ...)، از رسیدن به زندگی خود باز میمانند.
- ۲ - کسانی که میگویند "من نباید این راز را فاش کنم اما فقط به تو میگویم" دقیقا راز شما را نیز به همین صورت برای دیگران بازگو می نمایند.
- ۳ - گفتن حقیقت مهم است؛ این مهم نیست که ما راست میگوییم و دیگران اشتباه می کنند.
- ۴ - هیچ هدفی بدون طی کردن مسیر و راه آن دست یافتنی نیست.
- ۵ - کسانی که سر خود را مانند کبک در برف فرو می برند در واقع لگد دیگران را به جان می خرند.
- ۶ - آنچه که در ظاهر هر شخص می بینیم، به ندرت دقیقا همان چیزی است که آن شخص واقعا هست.
- ۷ - جرات و شهامت این نیست که روبروی شیر بایستیم بلکه این است که بفهمیم چطور می توان از شر او جان سالم بدر برد.
- ۸ - ما از همان اول پدر و مادر زاده نشده ایم، بلکه باید بیاموزیم که چطور می توان پدر و مادر بود.

- ۹ - کلماتی که بر زبان جاری می‌گردند، قدرت خود را از ما گرفته‌اند - از خود هیچ قدرتی ندارند.
- ۱۰ - افراد خردمند در سکوت به سر می‌برند تا بیش از هر چیز صدای تمنای خود را بشنوند.
- ۱۱ - فرشته‌ها به زمین نمی‌آیند تا ببینند ما چه می‌کنیم بلکه می‌آیند تا به ما بگویند چه کار بهتر است انجام دهیم.
- ۱۲ - هیچ چیز مانند ارتباط و وابستگی با دیگران، با تمام وجود، به درد انسان نمی‌خورد.
- ۱۳ - در واقع ما هیچ چیز را کنترل نمی‌کنیم مگر رفتار و کردار و تصمیمات خودمان.
- ۱۴ - هیچ کس نمی‌تواند ما را شاد کند جز خودمان. (اگر بخواهیم)
- ۱۵ - این یک اشتباه بزرگ است اگر از تجربیات خود درس نگیریم.
- ۱۶ - من هیچ چیز نمی‌دانم، به من بیاموزید؛ من هیچ چیز نمی‌شنوم، به من بگویید؛ من هیچ چیز نخواهم دید، به من نشان دهید - ما با هم پیروزیم.
- ۱۷ - پشیمانی از آن دسته چیزهایی است که ما به اشتباه آن را انتخاب می‌کنیم.
- ۱۸ - آنچه در قلب خود می‌پرورانیم، همان است که در زندگی آن دنیا در دستان خود داریم.
- ۱۹ - تنها به این دلیل که بذری را که کاشته ایم نمی‌بینیم، نمی‌توانیم بگوییم چیزی از اینجا بیرون نمی‌آید.
- ۲۰ - جنسیت واقعی وجود ندارد. هر کسی قسمتی از روحیات جنس مخالف را در خود دارد.
- ۲۱ - تجربیات شما، تجربیات شما هستند؛ شخصیت شما نیستند.
- ۲۲ - فرض کردن‌ها از تنبلی ما در جستجوی حقیقت سرچشمه می‌گیرند.
- ۲۳ - هیچ کس به طور کامل بی‌طرف نیست.
- ۲۴ - خانواده‌ها تنها جایی نیست که ما در آن متولد شده‌ایم؛ گاهی یک دست باز و رویی گشاده نیز ما را متولد می‌کند.
- ۲۵ - شما همیشه راه درست را نمی‌پیمایید.
- ۲۶ - فروتنی و تواضع، در واقع توانایی پذیرفتن خطاست.
- ۲۷ - توانایی یک مرد آن چیزی نیست که در جیبش دارد، بلکه آن است که بر دوشش دارد.
- ۲۸ - اگر شما یک قدم مثبت بردارید، کائنات ۱۰۰ قدم به سمت شما می‌آیند.
- ۲۹ - اگر می‌خواهید بدیها سرتان نیاید، نخواهید سر دیگران آید.
- ۳۰ - اگر می‌خواهید با حقیقت سر و کار نداشته باشید، همیشه در خیالات خود گم هستید.
- ۳۱ - فخر فروشی لباسی است که فقط تن احمقان می‌شود.
- ۳۲ - کسی که از همه بیشتر می‌داند، معمولاً همان کسی است که کمتر حرف می‌زند.
- ۳۳ - هر کسی سزاوار ارزشمند شدن و معشوق دیگران بودن است.
- ۳۴ - هیچ کس جواب نهایی را به شما نخواهد داد، مگر خودتان.
- ۳۵ - شما تنها با ابزاری که دارید می‌توانید عمل کنید، پس به دنبال ابزار جدید وقت خود را تلف نکنید.
- ۳۶ - اگر خطاهای خود را خطا در نظر نگیریم، آنگاه با هر خطا راهی اشتباه را کشف کرده‌ایم.
- ۳۷ - این انسانها هستند که به زندگی معنا می‌دهند و نه اشیاء.
- ۳۸ - همیشه سوالاتی هستند که جوابشان ناپیداست و بزودی جوابشان پیدا خواهد شد.
- ۳۹ - در حال حاضر نه آینده وجود دارد و نه گذشته، زندگی جاریست.
- ۴۰ - اگر بخواهید، اسکلث همیشه در کنج کمد منتظر شماست تا شما را بخورد.
- ۴۱ - وقتی صحبت می‌کنیم، صدای هیچ کس را نمی‌شنویم.
- ۴۲ - والدین نباید کوچکترها را در برابر تصمیمات زندگی مسئول بدانند.
- ۴۳ - اینکه پدران ما چه کاره بوده‌اند مهم نیست، مهم این است که ما چه خواهیم کرد و چه خواهیم شد.
- ۴۴ - اگر فکر می‌کنید که باید همین الآن بگویید، پس بگویید و اگر می‌دانید که باید کاری را الآن انجام دهید، پس انجام دهید.
- ۴۵ - هر تغییری نیاز به حرکت دارد.
- ۴۶ - کمک دیگران به معنای انجام تمام و کمال کار ما نیست.
- ۴۷ - اینطور نیست که هر کسی شما را دوست بدارد ولی شما می‌توانید هر کسی را دوست داشته باشید.
- ۴۸ - اگر کاری را همیشه برای کسی انجام دادید، او هرگز آن کار را یاد نخواهد گرفت.

- ۴۹ - هیچ چیز بیشتر از خنده مسری و واگیردار نیست.
- ۵۰ - بهترین هدیه‌ای که می‌توان به دیگران داد، وقت و صبر خودمان است.
- ۵۱ - زیبایی محض با چشم قابل مشاهده نیست، بلکه با فکر و دل دیده می‌شود.
- ۵۲ - هر کسی بذر کمال را در وجودش دارا می‌باشد، اما کمتر کسی می‌تواند آنرا پرورش دهد.
- ۵۳ - تنها راه پایان دادن به مشاجره‌ها، پیدا کردن یک راه حل است.
- ۵۴ - هر عملی که انجام می‌دهیم و هر حرفی که می‌گوییم به ما باز می‌گردد اما نه به گونه‌ای که انتظارش را داشتیم.
- ۵۵ - اگر یک پله از نردبان شکست، با کمی زحمت پا را باید بالاتر گذاشت.
- ۵۶ - هرگز کلمات ناگفته را در اتاق در بسته محبوس نکنید.
- ۵۷ - هرکس بیش از آنچه خود را می‌شناسد است.
- ۵۸ - از هر چه بترسیم اسیرش می‌شویم.
- ۵۹ - نیازمندترین انسانها حریص‌ترین آنهاست.
- ۶۰ - آنچنان خیال کنید که گویا تا ابد زنده‌اید و انچنان عمل کنید که گویا امروز می‌میرید.
- ۶۱ - بخندید همچنانکه نفس می‌کشید و دوست داشته باشید همچنانکه زندگی می‌کنید.
- ۶۲ - هیچ کس نمی‌تواند بازگردد و شروعی جدید را رقم بزند اما هر کسی می‌تواند شروع کند و پایانی خوش را بسازد.
- ۶۳ - مهمترین چیزها در زندگی چیزی نیستند که قابل لمس باشند.
- ۶۴ - زیباترین عکسها در اتاقهای تاریک ظاهر می‌شوند؛ پس هر موقع در قسمتی تاریک از زندگی قرار گرفتی بدان که طبیعت می‌خواهد تصویری زیبا از تو بسازد.
- ۶۵ - برف سنگینی بارید؛ درختی شکست، درختی زیباتر شد.
- ۶۶ - زندگی مانند بازی حکم است، مهم نیست که دست خوبی نداشته باشیم، مهم این است که یار خوبی داشته باشیم.
- ۶۷ - از کوتاهی ماست که دیوار بلند است.
- ۶۸ - از شیشه جلو به زندگی نگاه کنید نه از آینه رو به عقب.
- ۶۹ - به خاطر ترساندن موش خانهات را آتش زن.
- ۷۰ - هنر زندگی کردن، هنر نقاشی کردن بدون پاک کردن است.
- ۷۱ - بهترین لذت زندگی انجام دادن عملی است که دیگران می‌گویند نمی‌توانیم.
- ۷۲ - هر روز از زندگی معجزه است. من روزم را هدر نمی‌دهم. من قدر معجزات را می‌دانم.
- ۷۳ - آرام بنشین. تقلا نکن. بهار می‌آید و سبزه‌ها رشد می‌کنند.
- ۷۴ - اینکه چه می‌اندیشیم، چه می‌دانیم و به چه اعتقاد داریم مهم نیست. مهم این است که چه می‌کنیم.
- ۷۵ - از زندگی هر آنچه لیاقتش را داریم به ما می‌رسد نه آنچه آرزویش را داریم.
- ۷۶ - از آنجا که زندگی آینه وجود ماست، فقط با تغییر ما تغییر می‌کند.
- ۷۷ - ساعتی که خراب است، در هر روز دوبار زمان را درست نشان می‌دهد.
- ۷۸ - هرگاه در زندگی خانه‌ای از یخ ساختی، بر آب شدنش گریه نکن.
- ۷۹ - برای انسانهای بزرگ چون بر این باورند که : یا راهی خواهیم یافت یا راهی خواهیم ساخت.
- ۸۰ - آرزوهایت را یک جا یادداشت کن و یکی یکی از خدا و کائنات بخواه. خدا و کائنات یادشان نمی‌رود اما تو یادت خواهد رفت آنچه را که امروز داری، آرزوی دیروزت بوده است.
- ۸۱ - برگ در انتهای زوال می‌افتد و میوه در انتهای کمال. بنگر که چون برگی زردی یا سببی سرخ؟
- ۸۲ - اگر نتوانستی کسی را ببخشی از بزرگی گناه او نیست، از کوچکی دل توست.
- ۸۳ - به کسی که در جستجوی حقیقت است ایمان آور و به کسی که حق را یافته است شک کن.
- ۸۴ - ما آمده‌ایم تا با زندگی کردن قیمت پیدا کنیم نه به هر قیمتی زندگی کنیم.
- ۸۵ - هر کس چرای زندگی را یافت با هر چگونه‌ای خواهد ساخت.
- ۸۶ - سخن نیک را از گوینده آن بگیرد هر چند خود بدان عمل نکند.

- ۸۷ - ناتوانترین مردم کسی است که نتواند دوستی پیدا کند و ناتوانتر از او کسی است که دوستان خود را از دست بدهد.
- ۸۸ - چون عقل کامل گردد، سخن گفتن کمتر شود.
- ۸۹ - صبحگاهان به جستجوی روزی درآیید که برکت و موفقیت در صبح زود نهفته است.
- ۹۰ - به بار نشستن هر کار نیازمند ۱۰۰۰ روز صبر است.
- ۹۱ - راز موفقیت در این است که با طبیعت و کائنات هماهنگ باشیم و در مسیر موجهای زندگی لذت ببریم.
- ۹۲ - موفقیت یک مسیر است و نه هدف.
- ۹۳ - موفقیت بیشترین و بهترین استفاده از آن چیزی است که هم اکنون داریم.
- ۹۴ - شکست موفقیت است، اگر از آن درس بگیریم.
- ۹۵ - موفقیت این نیست که هرگز اشتباه نکنیم بلکه این است که یک اشتباه را دوبار مرتکب نشویم.
- ۹۶ - موفقیت دستیابی به آن چیزی است که می‌خواهیم و شادمانی خواستن آن چیزی است که بدست می‌آوریم.
- ۹۷ - موفقیت توانایی پرش از شکستی بر شکستی دیگر است بدون اینکه خسته شویم.
- ۹۸ - من می‌دانم که تمام هستی برای من خلق شده. پس نگران نیستم و تمام هستی را یار و یاور خود می‌بینم.
- ۹۹ - بازی زندگی بازی بومرنگ است. مراقب بومرنگ خود باشیم که به کدام طرف پرتاب می‌شود.
- ۱۰۰ - تفکر مثبت اساس هر موفقیت است.

۱۰۰ سؤال جالب که می‌توانید از نامزد خود پرسید!



- ۱ بهترین شغل شما تا کنون چه بوده ؟
- ۲ بدترین شغل شما چه بوده ؟
- ۳ اسامی تمام جاهایی را که تا به حال در آن مشغول بوده ای را بگویید ؟
- ۴ بهترین دوست شما چه کسی است ؟
- ۵ در مورد خانواده خود حرف بزنید ؟
- ۶ در مورد وابستگان خود صحبت کنید ؟
- ۷ اولین ماشین شما چه بوده ؟
- ۸ هنرپیشه مورد علاقه شما کیست ؟
- ۹ سرگرمی های مورد علاقه شما چیست ؟
- ۱۰ چه آهنگهایی را دوست داری ؟
- ۱۱ مهم ترین تغییرات و تحولات در زندگی شما چه بوده ؟

- ۱۲ اولین دوست دختر / دوست پسر خود چه کسی بود ؟
- ۱۳ اولین باری که کسی را بوسیدی با چه کسی و کی بود ؟
- ۱۴ وحشتناک ترین کاری که تا به حال کرده ای چه بوده ؟
- ۱۵ تا به حال دستگیر شده اید ؟
- ۱۶ وابستگی سیاسی دارید ؟
- ۱۷ تا به حال به فرد دلخواه خود رای داده اید ؟
- ۱۸ دارو مصرف می کنید ؟
- ۱۹ خرید کردن را دوست دارید ؟
- ۲۰ در چه وقت احساس راحتی می کنید ؟
- ۲۱ اگر تنها باشید دوست دارید چه کار کنید ؟
- ۲۲ آیا تا به حال یک شب تا صبح بیدار مانده اید ؟
- ۲۳ اهل پس انداز هستید ؟
- ۲۴ پول خود را بیشتر صرف چه چیزهایی می کنید ؟
- ۲۵ اگر یک چک پول ۱۰۰ هزاری پیدا کنید ، چه میکنید ؟
- ۲۶ آیا بچه دوست دارید ؟
- ۲۷ فکر می کنی از عهده تربیت یک بچه بر می آیی ؟!
- ۲۸ به نظر شما والدین خوب ، چه خصوصیتی دارند ؟
- ۲۹ آیا شما فرد رمانتیکی هستید ؟
- ۳۰ تا به حال حیوان خانگی داشته ای ؟ آیا شده آن را گم کنید ؟
- ۳۱ سگ یا گربه ؟
- ۳۲ حیوانات خانگی شما مشکلی ندارند ؟!
- ۳۳ موقع خواب چه لباسی می پوشید ؟
- ۳۴ اگر قرار باشد شبی بیدار باشید ، نوع غذای دلخواه نیمه شب شما چیست ؟
- ۳۵ اهل ورزش هستید ؟
- ۳۶ تا به حال محبت پدر و مادر خود را دیده اید ؟!!
- ۳۷ آیا کره بادام زمینی دوست داری یا ...؟؟
- ۳۸ از چه غذایی بیزارید ؟
- ۳۹ چه غذایی را بیشتر از همه دوست دارید ؟
- ۴۰ نوشیدنی مورد علاقه شما چیست ؟
- ۴۱ بهترین روز شما چه روزی است ؟
- ۴۲ چند عدد سی دی دارید ؟!
- ۴۳ چند عدد دی وی دی دارید ؟!
- ۴۴ برای چه چیزهایی پول خرج می کنید ؟
- ۴۵ آیا چیز غیر عادی در شما وجود دارد ؟
- ۴۶ بالای سر تخت شما معمولاً " چه چیزهایی است ؟
- ۴۷ به نظر خودتان شما خسیس هستید یا مقتصد ؟!
- ۴۸ آیا همزمان عاشق دو نفر شده اید ؟!!
- ۴۹ چه رتبه ای را در دبیرستان داشته اید ؟
- ۵۰ - معلم خود را دوست داشتی ؟
- ۵۱ - کسی از فامیل شما تا به حال به زندان رفته است ؟

dzbook.blogfa.com

- ۵۲ پیتزای مورد علاقه شما چیست ؟
- ۵۳ - قهوه را تلخ دوست دارید یا با شیر ؟
- ۵۴ آیا لیوان شما همیشه پر است یا نیمه خالی است ؟
- ۵۵ آیا سوء تغذیه دارید یا تا به حال با آن مواجه شده اید ؟
- ۵۶ تا حالا از گاو شیر دوشیده ای ؟!
- ۵۷ تا به حال گاوی به شما حمله کرده است ؟
- ۵۸ عادت دارید دوش بگیرید یا حمام وان ؟!!
- ۵۹ مناطق کوهستانی را دوست دارید یا سواحل دریا ؟
- ۶۰ ترجیح می دهید با کدامیک سفر کنید ؟ هواپیما ، قطار ، ماشین ؟
- ۶۱ فیلم های مورد علاقه شما چیست ؟
- ۶۲ بدترین فیلمی که تا به حال دیده اید چه بوده ؟
- ۶۳ بهترین کنسرتی که رفته ای چه بوده ؟
- ۶۴ نوشیدنی گاز دار ، بدون قند یا فقط قهوه ؟
- ۶۵ بهترین تعطیلات شما کی بوده ؟
- ۶۶ اگر قرار باشد همین فردا بازنشست بشوید ، دوست دارید چه کار کنید ؟
- ۶۷ بدترین تعطیلات شما کی بوده ؟
- ۶۸ سه مکانی را که واقعا" دوست دارید ببینید کجاست ؟
- ۶۹ بدترین رئیس شما چه کسی بوده ؟
- ۷۰ کاری را که واقعا" قادر به انجام آن نیستید ، چیست ؟
- ۷۱ دوست داشتید چه نیروهای خارق العاده ای را داشته باشید ؟!
- ۷۲ تا به حال ماساژ گرفته اید ؟!!
- ۷۳ در تصور شما یک شام رمانتیک واقعی چیست ؟
- ۷۴ عجیب ترین خریدی که تا به حال کرده اید چیست ؟
- ۷۵ موقعی که به بی پولی مواجه شدید چه طور پول را جور کرده اید ؟
- ۷۶ تا به حال خون اهدا کرده اید ؟
- ۷۷ در مورد کدام تفریحات مثل ، مسابقات ورزشی ، کنسرت و.. بدون آنکه به قیمت بلیط آن اهمیت دهید ، پول می دهید ؟
- ۷۸ آیا تا به حال برنده جایزه نقدی شده اید ؟
- ۷۹ آیا تا به حال در قرعه کشی برنده شده اید ؟
- ۸۰ با جوایز خود در قرعه کشی چه کار کرده اید ؟
- ۸۱ آیا شما وسواسی هستید ؟
- ۸۲ چه کسانی را اصلا" نمی توانید تحمل کنید ؟
- ۸۳ جای شلوغ را ترجیح می دهی یا خلوت ؟
- ۸۴ دوست دارید چه قدر زنده باشید و زندگی کنید ؟
- ۸۵ اختلالی در شنوایی یا بینایی خود دارید ؟
- ۸۶ آیا تا به حال با دختری دعوا کرده اید ؟
- ۸۷ خودت فکر می کنی لوس هستی ؟
- ۸۸ تند خو هستی ؟
- ۸۹ به نظر شما یک مرد جذاب چه کسی است ؟
- ۹۰ چه چیزهایی ذوق شما را فرو می نشاند ؟
- ۹۱ آیا در بدنتان خالکوبی دارید ؟

dzbook.blogfa.com

- ۹۲ آیا در بدنتان Bodypainting دارید ؟
- ۹۳ جایی از بدنتان را سوراخ کرده اید (Piercings) ؟
- ۹۴ آیا تا به حال جراحی پلاستیک انجام داده اید ؟
- ۹۵ آیا به کامپیوتر خیلی عادت دارید ؟
- ۹۶ آیا لباس های Trekee (تریکو) می پوشید ؟
- ۹۷ آیا با آلات موسیقی آشنا هستید ؟
- ۹۸ تا حالا عضو گروهی (موسیقی ، برنامه رادیویی ، ...) بودید ؟
- ۹۹ چه وقتیایی بیشتر از همه دست و پای خود را گم می کنید ، یا خجالت میکشید ؟
- ۱۰۰ کنار ساحل دریا چگونه می گردید !!؟

۱۰۰ جمله تاکیدی مثبت و انگیزشی برای زندگی بهتر



۱. اکنون میدانم که خداوند میخواهد صاحب همه چیز باشم همه چیزهایی که دوست دارم و زندگی ما در این دنیا شکوفاتر می سازد.
۲. قدرت کامیاب بخش خدا یکا یک ثانیه های امروز برکت می دهد تا هم اکنون و همین جا به عالیترین ثمرات نیکو برسم.
۳. خداوند منشا همه موهبت ها هست و همه انسان ها و اوضاع زندگی و جامعه وسیله ای برای رساندن موهبت های الهی هستند.
۴. اکنون چیز های پوسیده و اوضاع و شرایط کهنه و روابط فرسوده را رها میکنم اکنون نظم الهی بر جهانم استقرار می یابد و پایدار می مانم.
۵. من به خدا چشم میدوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم. من از نظم الهی سرشارم من اکنون در نظم متعالی قرار دارم.
۶. هر دم و بازدم زندگی ام سرشار از نظم الهی است من آرام و متواضعم لبریز از آرامش و تعادل هست
۷. خدای درون من رهایی بخش من است خدای درونم قدرتی است که آزادم می کند من اکنون همه کس گذشته و اکنون را که دیگر جزئی از طرح الهی نیستند رها می کنم خدای درونم هم اکنون جای راستین و مردمان راستین و توانگری راستین مرا متجلی می سازند.
۸. خدای درون من هم اکنون مرا از هر چیز و هر کس که دیگر جزئی از طرح الهی زندگیم نیست می رها کند اکنون هر چیز و هر کس که دیگر جزئی از طرح الهی زندگیم نیست مرا می رها کند خدای درونم هم اکنون طرح الهی زندگی ام را آشکار و شکوفا می سازد.
۹. من همه کس که مرا آزار داده می بخشم و هر کس که نیازمند به بخشش من است می بخشم.
۱۰. من همه کس و همه چیز را می بخشم در حال گذشته و آینده ، من آزادم و دیگران نیز آزادند اکنون همه چیز میان من و دیگران پاک شده و تا ابد پاک خواهند ماند. چه احساس نیکو و دلپذیر دارم همه کسانی را که می شناختم بخشیدم.
۱۱. خدای درونت اکنون تو را از وابستگی و دلبستگی به افراد و مکان و اشیاء و موضوعات گذشته تاکنون می رها کند خدای درونت اکنون قدرت رهایی بخش توست
۱۲. من هم اکنون در میان روابط درست ، افراد درست ، اوضاع و شرایط درست قرار دارم.

۱۳. این وضع راه حل دارد راه حل الهی والاترین راه حل است سپاس می گزارم که راه حل الهی هم اکنون متجلی می شود.
۱۴. اکنون همه این مشکلات را به دست خدا می سپارم خودم قادر به حل هیچ کدام از آن ها نیستم.
۱۵. من اکنون در خانه ای زیبا و باز سازی شده با حیاطی پر از گل های زیبا در خانه چوبی که از جوهر غنی خدا ساخته شده زندگی می کنم.
۱۶. خدایا این آرزو یا چیزی بهتر برآورد شود بگذارنیکی و برکت بیکرانت تجلی یابد و اکنون این فهرست را به اراده متعال آگاهی الهی می سپارم.
۱۷. خداوند اکنون به هر طریقی که خودش صلاح میدانند این موهبت را به من میدهد تا در نهایت شادمانی برای خودم استفاده کنم.
۱۸. به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون صاحب معشوقی زیبا و نازنین و دوست داشتنی هستم.
۱۹. به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون صاحب ثروت و برکت بی کران هستم.
۲۰. به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون خانه ای بزرگ و دلپذیر و راحت دارم.
۲۱. به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون دارای سلامتی روح و جسمی کامل هستم.
۲۲. طرح الهی هم اکنون برایم سلامت و ثروت و دولت و عشق و سعادت به ارمغان می آورد.
۲۳. من هم اکنون از درآمدی مدام و قابل توجه و فراوان بر خوردارم .
۲۴. از افزایش در آمدن که هم اکنون پیش می آید و به طرزی قابل ملاحظه به من رضایت می بخشد سپاسگذارم.
۲۵. من به جوهر الهی احاطه شدم و این جوهر الهی هم اکنون به شکلی غنی و مناسب و شایسته به سویم می آید.
۲۶. خدایا به تو و قانون عدالت تو توکل می کنم میدانم که آنچه متعلق من است نمی تواند از من باز گرفته شود پس آرام و آسوده بر جا می مانم.
۲۷. زندگی من از نظر مالی و روحی روز به روز بهتر و در آمد و عشق من بیشتر می شود.
۲۸. حکمت کامل از آن من است من فهم هستم و قوت از آن من است دولت و جلال و توانگری جاودانی و عدالت با من است .
۲۹. خرد لایتنهای در این وضع سرگرم کار است بی درنگ عالیتین ثمرات را می آفریند.
۳۰. عشق الهی در این وضعیت سرگرم کار است و عالیتین ثمرات را برای من می آفریند عشق الهی هم اکنون زندگیم را متحول می سازد.
۳۱. در ذهن الهی از دست دادن وجود ندارد هم اکنون شیئی گمشده یا معادل آن به من باز می گردد.
۳۲. همه موهبت های گذشته و اکنونم که بنا به حق الهی به من متعلق هستند هم اکنون متجلی می شوند تا برایم شادمانی و رضایت کامل بیاورند.
۳۳. موهبت را از دست نداده ام، موهبت با قدرتی بیشتر و عظیم تر می تواند پدیدار شود و از راه حکیمانه خدا تجلی یابد.
۳۴. اکنون همه در ها و دروازه ها گشوده شده اند اکنون همه راهها باز و آزاد هستند همه جهان به من پاسخ مثبت می دهد.
۳۵. خداوندا، این موهبت یا موهبتی برتر را از خزانه بی کرانت به من عطا فرما ، نیکی نامحدودت هم اکنون انجام خواهد پذیرفت.
۳۶. خداوندا من هم اکنون به یمن جوهر غنی کائنات صاحب این موهبت هستم و خدا را شکر می کنم.
۳۷. خداوندا من را به معشوقم روز به روز نزدیک تر و مرا هر روز لایق تر از دیروز بگردان.
۳۸. خداوندا من برای خودم و خانواده ام سلامتی و برکت جاوید می طلبم و از نظر مالی روز به روز درآمد ما بیشتر می شود.
۳۹. من از نظر روحی و معنوی آمادگی کامل را برای پذیرا شدن موهبت های الهی را دارم.
۴۰. من بدون هیچ وابستگی ، همه مردم را دوست دارم و همه مردم نیز بدون هیچ گونه وابستگی، مرا دوست دارند.
۴۱. در امور زندگی ام ، تعادل برقرار میکنم .
۴۲. همیشه به خودم افتخار می کنم.
۴۳. کاری که به من محول شده است ، با آرامش و خلوص نییت انجام میدهم.
۴۴. هر روز در پی یادگیری و به کارگیری مهارت های زندگی هستم.
۴۵. خدای بی همتا ! برای تو همه چیز ممکن است !.... چقدر این جمله به من آرامش می دهد!!
۴۶. از زندگی معنوی انسانها ، مرزهای جغرافیایی را بر میدارم.
۴۷. به خودم احترام می گذارم.
۴۸. به نام خدای حامی من ، ای ترس ها محو شوید !
۴۹. امروز برای خوشحال کردن خانواده ام چه کاری می توانم بکنم ؟
۵۰. می خواهم در ظرف یک دقیقه ، زیبا شوم ؟! پس لبخند می زنم!
۵۱. همیشه و در هر شرایطی خودم هستم خود خود خودم!
۵۲. من نویسنده کتاب زندگی خودم هستم.

۵۳. خودم را سرزنش نمیکنم.
۵۴. اگر خودم بخواهم ، پیروزی در هر کاری ممکن است.
۵۵. فقط و فقط به چیزهای خوب و الهی ، باور دارم.
۵۶. به بی کرانگی تو خدای بزرگ ، ایمان دارم.
۵۷. برای خودم اهدافی را در نظر میگیرم که خیلی خیلی به آنها علاقه دارم.
۵۸. مسیر زندگی من سرسبز است چون افکاری سبز و مثبت و امید بخش دارم .
۵۹. من انسانی شاد ، آرام ، سالم توانگر و موفق هستم!
۶۰. منکر ترس نمی شوم اما با آن به صورت منطقی برخورد می کنم.
۶۱. اشتباهات گذشته ام را تکرار نمی کنم.
۶۲. امروز روز تولد دوباره من است !
۶۳. من می توانم هر روز اعتماد به نفسم را بالا ببرم .
۶۴. من فوق العاده هستم !.... فوق العاده !
۶۵. نابغه های دنیا چیزی از من بیشتر ندارند .
۶۶. من فقط و فقط شبیه به خودم هستم و به این موضوع افتخار می کنم !
۶۷. برای زیبا شدن سیرتم تلاش می کنم .
۶۸. بخشش ، به زندگی من برکت می دهد !
۶۹. به کسی که در مسیر پیشرفت قرار گرفته است ، کمک می کنم .
۷۰. در لحظه لحظه زندگی من بهاری جاری است .
۷۱. ثانیه های امروز ، قطره های باران الهی اند که بر زندگی ام می بارند.
۷۲. من در پی شکار فرصت ها هستم و از جزئی ترین لحظه هایم، هم به بهترین شکل ممکن استفاده کنم.
۷۳. به زمان اجازه می دهم که با شادمانی بگذرد تا من با برنامه ریزی و تلاش ، به هدف هایم برسم.
۷۴. با صرف کمی وقت و انرژی ، می توانم به آرزوهای به حق دلم برسم.
۷۵. امروز زیبا ، همان دیروزی ست که من از آمدنش نگران بودم ، اکنون را با لذت زندگی می کنم ، فردا بهترین روز زندگی من است!
۷۶. به جای چشم دوختن به سال های آینده ، از ثانیه های اکنون لذت می برم.
۷۷. زمان وسیله ای قدرتمند و با ارزش در دست من است که برای نیل به هدف هایم ، به آن نیاز میرم دارم.
۷۸. زمان برای من نامحدود است و سرشار از شگفتی.
۷۹. با استفاده به جا از تجربه های زندگی ام ، از اتلاف وقت جلوگیری می کنم.
۸۰. لحظه لحظه های زندگی من ، متبرک هستند و مفید.
۸۱. من به خوبی از وقتم استفاده می کنم.
۸۲. سریع تر از آنچه تصور می کنم ، به خواسته هایم دست می یابم.
۸۳. با تقویم کاری ندارم ، معیار زمانی برای من ، وقت هایی ست که کاری مفید انجام می دهم.
۸۴. یکی از بزرگترین و ارزشمند ترین نعمت هایی که خداوند به من عطا کرده ، زمان است. باید قدر این نعمت الهی را بدانم/
۸۵. همیشه فرصت کافی برای انجام کارهایم را دارم.
۸۶. من ارزش ثانیه های زندگی ام را می دانم.
۸۷. من بی نهایت خوشبخت هستم ، چون گوهر گرانبهای زمان را در اختیار دارم.
۸۸. به جای آن که زمان زیادی را به این موضوع اختصاص دهم که چگونه از وقتم استفاده کنم ، دست به کار می شوم و به بهترین شکل آن را به کار می گیریم.
۸۹. یک دقیقه اکنون ، بیشتر از یک ساعت فردا ارزش دارد.
۹۰. زمان برای من سرشار است از اعجاز و اندیشه های الهام بخش.
۹۱. به جای آن که وقتم را صرف حسرت خوردن به روزهای گذشته کنم ، آن را در جهت لذت بردن از اکنون و ساختن آینده ام به کار می بندم

۹۲. اگر در مخمصه گیر کرده باشم همیشه راهی برای دگرگون کردن اوضاع هست
۹۳. اهمیت ندارد که چه اتفاقی رخ می دهد ، نور درونم از من حمایت خواهد کرد.
۹۴. اگر من نتیجه نیروهای اتفاقی بیرون باشم، چه لزومی دارد که اینجا بمانم.
۹۵. من هر لحظه قادرم با تصمیمی جدید زندگی ام را به کلی تغییر دهم.
۹۶. چون یاد خدا همراهم است از هیچ چیز نمی هراسم.
۹۷. من همه را می بخشم و خود را رها می سازم.
۹۸. من قبول می کنم که انسان جایز الخطاست.
۹۹. هیچ قدرتی وجود ندارد که مرا آزار دهد.
۱۰۰. من یقین دارم که پیروز خواهم شد.

۱۰۰ راه برای درست زندگی کردن و لذت بردن از زندگی



از زندگی خسته شده‌اید؟ دیگر زندگی به کامتان نیست! نگران نباشید چون عده‌ی زیادی هم مثل شما هستند و با این مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند. لذا برای آن حتماً راه حلی اندیشیده شده است. با سری به کتابفروشی‌های مختلف می‌توانیم تعداد زیادی از کتاب‌هایی که به این منظور تهیه شده اند را ببینیم. لیست صدتایی زیر به بیان نکات بسیار ساده و جذاب در این زمینه می‌پردازد که شاید با اینکه همه‌ی ما آن‌ها را می‌دانیم، ولی ندانیم که می‌دانیم!

- ۱ اشتباهاتتان را بپذیرید
- ۲ اشتباهات اطرافیان و دوستانتان بگذرید و چشم پوشی کنید
- ۳ برای خودتان سرگرمی جدیدی انتخاب کنید
- ۴ منظم باشید و نظم خاص و مورد قبول خود را اجرا کنید
- ۵ دوستان جدیدی پیدا کنید
- ۶ کار جدیدی پیدا کنید
- ۷ رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید
- ۸ احساسات‌تان را روی کاغذ پیاده کنید. به عبارت دیگر برای خودتان یک دفترچه‌ی خاطرات تهیه کنید
- ۹ جملات صبحگاهی خاص خود را پیدا کنید! (هر روز صبح یک جمله‌ی مثبت را بیان کنید)
- ۱۰ به مسافرت بروید.

- ۱۱ ریسک پذیر باشید(خطر پذیری باعث افزایش نشاط در زندگی می‌شود)
- ۱۲ فعالیت اقتصادی خود را بنا کنید.(بی‌کار نمانید و شروع کنید به دنبال کار بگردید و اگر هم نشد خودتان کاری را راه‌بندازید)
- ۱۳ زبان جدیدی یاد بگیرید.(یاد گرفتن زبان شما را با دنیایی جدیدتر آشنا می‌کند)
- ۱۴ دلیلی برای پذیرفتن نظرات دیگران بیابید.
- ۱۵ دکوراسیون محل کارتان را تغییر دهید.
- ۱۶ به خودتان پاداش بدهید.
- ۱۷ صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید.
- ۱۸ قدرت تمرکزتان را افزایش دهید.(برای این کار می‌توانید از تکنیک‌های مختلفی که وجود دارد استفاده کنید)
- ۱۹ یک وبلاگ برای خودتان دست و پا کنید!
- ۲۰ یک کتابچه‌ی الکترونیکی بنویسید ودر اینترنت منتشر کنید.
- ۲۱ تلاش کنید ولی زیاد رویایی فکر نکنید.
- ۲۲ کارشکنی و بی قانونی را بگذارید کنار
- ۲۳ دلیلی برای دوست داشتن خودتان پیدا کنید!
- ۲۴ چیزهای جدید را تجربه کنید
- ۲۵ از دعوا کردن برحذر باشید
- ۲۶ از تلف کردن انرژی‌تان جلوگیری کنید.
- ۲۷ یاد بگیرید که چشم پوشی کنید
- ۲۸ قدردان زحمات دیگران در قبال خودتان باشید
- ۲۹ ول کنه قضیه نباشید!
- ۳۰ خانه تان را تمیز کنید
- ۳۱ فعالیت های روزانه تان را بنویسید
- ۳۲ نظرات منفی که در مورد خودتان دارید را حل کنید.
- ۳۳ مهارت های جدیدی را یاد بگیرید
- ۳۴ به مانند پولتان که همیشه حسابش دستتان است، حساب زمانتان را هم داشته باشید
- ۳۵ ورزش کنید
- ۳۶ مثل والدین باشید!
- ۳۷ دیوارهایی را که اطراف خودتان ساخته‌اید نابود کنید
- ۳۸ چیزهایی که باعث ناراحتی‌تان می‌شود را از خود و خانه‌تان دور کنید
- ۳۹ هفته‌ای یک کتاب بخوانید
- ۴۰ در دوره های یک ماهه خود را مجبور به کاری کنید
- ۴۱ به دوستان قدیمی‌تان زنگ بزنید و جویای احوالشان شوید.
- ۴۲ پیگیر اتفاقات باشید
- ۴۳ بازی کنید!(بعضی وقت‌ها مثل بچه ها رفتار کردن و با آنها بازی کردن باعث افزایش روحیه‌تان می‌شود)
- ۴۴ کسانی که به شما بدی کرده اند را ببخشید
- ۴۵ بی خیال حل مشکلات سخت شوید!
- ۴۶ با دشمنان قدیمی‌تان صلح کنید
- ۴۷ به یک دوست نزدیک قول بدهید پابند به قولتان باشید
- ۴۸ اگر از کسی واقعاً بدتان می‌آید، با او قطع رابطه کنید! (به همین سادگی! می‌توان جلوی بسیاری از ناراحتی‌ها را گرفت)
- ۴۹ چیزیکه برای مدتها می‌خواستید را برای خودتان بخرید!
- ۵۰ قضاوت کردن را کنار بگذارید

dzbook.blogfa.com

- ۵۱ طرز لباس پوشیدتان را عوض کنید
- ۵۲ حداقل روزی ۱۰ بار لبخند بزنید
- ۵۳ بعضی از خاطرات گذشته را فراموش کنید
- ۵۴ یک درخت در باغچه تان بکارید.
- ۵۵ به یک شهر دیگر بروید!
- ۵۶ عضو گروه جدیدی شوید
- ۵۷ تلویزیون نگاه نکنید
- ۵۸ سرگرمی‌های غیرعادی ای برای خودتان دست و پا کنید
- ۵۹ یکی را تصادفی انتخاب کرده و بغل کنید!!
- ۶۰ یک مهمانی غیرمترقبه برگزار کنید!
- ۶۱ به پیاده روی بروید!
- ۶۲ یک حیوان خانگی بخرید
- ۶۳ یک نامه‌ی تشکر آمیز برای دوستانتان بنویسید
- ۶۴ روزانه تمرین مدیتیشن کنید
- ۶۵ از جملات زیبا استفاده کنید
- ۶۶ نسبت به خودتان هم همین کار را بکنید
- ۶۷ اگر در چیزی شک کردید، کاری که دلتان می‌گوید را انجام دهید
- ۶۸ چه پیروز چه بازنده، اظهار نظر نکنید
- ۶۹ از کسی تقلید نکنید
- ۷۰ اهدافتان را بشناسید
- ۷۱ به دیگران کمک کنید
- ۷۲ اجتماعی باشید
- ۷۳ زمانی را هم به تنهایی بگذرانید
- ۷۴ بعضی چیزها را هم خودتان تعمیر کنید.
- ۷۵ کارهای با ارزش انجام دهید
- ۷۶ سعی کنید که عادت کنید قبل از انجام هر کاری کمی فکر کنید تا بعداً دچار پشیمانی نشوید
- ۷۷ موارد مختلف زندگی تان را درجه بندی کنید.
- ۷۸ درک کنید که دیگران از شما چه می‌خواهند
- ۷۹ عادت های بدتان را ترک کنید
- ۸۰ غرو لند کردن را ترک کنید
- ۸۱ چیزی که ازش بدتان می‌آید را از خودتان دور کنید
- ۸۲ سعی کنید هر روز بهتر از دیروز باشید
- ۸۳ به حرفهای منتقدانتان گوش دهید
- ۸۴ بدانید که زندگی خودش شکل نمی‌گیرد، بلکه براساس واکنش شما به مسائل مختلف زندگی شکل می‌گیرد. در موارد مختلف زندگی درست واکنش دهید!
- ۸۵ بخندید
- ۸۶ به سمت چیزی که علاقه دارید حرکت کنید
- ۸۷ به احساساتتان اعتماد کنید
- ۸۸ طوری زندگی کنید که انکار دارید تفریح می‌کنید
- ۸۹ از زندگی تان یک داستان درست کنید. اتفاقات مختلف زندگی تان را ثبت کنید و براساس آنها برای خودتان داستان‌هایی بنویسید که شما در آن نقش اول را دارید و یک قهرمان هستید!

dzbook.blogfa.com

۹۰. دنباله رو دیگران نباشید

۹۱. به اعتقاداتتان توجه کنید

۹۲. دروغ نگویید!

۹۳. موقعیت‌های مختلف را در زندگی تان پیش‌بینی کنید. اینگونه عمل کردن در زندگی ساده‌تر خواهد بود

۹۴. در امروز زندگی کنید

۹۵. منتظر اتفاقات غیر منتظره باشید

۹۶. لذت ببرید!

۹۷. قوانین خاص خود را داشته باشید

۹۸. حسادت نکنید.

۹۹. عاشق باشید! نه فقط به دیگران که خودتان!

۱۰۰. افسوس گذشته‌ها را نخورید

۱۸۰ نکته کاربردی برای رسیدن به تربیت دینی و قرآنی فرزندان



۱. برای پیشبرد کارتان متوسل به رشوه نشوید. این روش مناسبی برای والدین نیست .
۲. بچه ها اکثرا محدودیتها را تشخیص میدهند و به استانداردها نیاز دارند.
۳. کتاب داستان و راستان شهید مطهری را با زبان ساده برای فرزندان بخوانید .
۴. همیشه یک عکس جدید از فرزندان را همراه خود داشته باشید .
۵. وقتی او مریض است، بیشتر نازش را بکشید .
۶. به فرزند خود مسئولیتهای مهم واگذار کنید و به او اجازه دهید که به روش خودش آن را انجام دهد .
۷. موفقیت‌های هر چند کوچک او را هم جشن بگیرید .
۸. اگر دختر کوچولوی شما ادای پسرها را در می آورد ویا پسر کوچولوی شما دوست دارد که با عروسک بازی کند، نگران نباشید .
۹. حداقل یک سفر با قطار به همراه فرزندان ترتیب دهید .
۱۰. اگر شما اینقدر خوشبخت هستید که یک دسته گل زیبا دریافت کنید، پس بخاطر آن قدردانی کنید .
۱۱. حداقل یکبار به او اجازه دهید اولین کسی باشد که کاری را انجام میدهد یا چیزی را صاحب می شود .
۱۲. هراز گاهی از فرزندان عکس بگیرید .
۱۳. دوستان خیالی او را مسخره نکنید .
۱۴. از یک موزه به همراه فرزندان دیدن کنید .
۱۵. وسایل نقاشی با قلم مو روی بوم و نقاشی روی کاغذ را برای فرزندان فراهم کنید .
۱۶. به خاطر داشته باشید که پدر و مادر بودن بعضی اوقات، به معنای دوست داشتن چیزهای دوست نداشتنی است .
۱۷. در قرارهایی که با فرزندان دارید سرموقع حاضر شده و خوش قول باشید .

۱۸. اگر فرزندان از تاریکی میترسد، یک چراغ را برای او روشن بگذارید .
۱۹. یک چادر و یا سنگر در گوشه ای از اتاق بسازید و بعضی شبها داخل آن اردو بزنید.
۲۰. اگر شما زمانی مرتکب اشتباه شدید، آن را بپذیرید .
۲۱. از مهربانی کردن خجالت نکشید .
۲۲. کارهای روزمره را مشخص کنید. این کار به فرزندان حس امنیت میدهد .
۲۳. انتظار ناامید شدن فرزندان را داشته باشید .
۲۴. هرازگاهی با او به طبیعت پیاده روی کوهنوردی بروید .
۲۵. و قبل از هر قضاوتی، تمام حقیقت را بشنوید .
۲۶. دربخشش، از همه پیشی بگیرید .
۲۷. با هم به تماشای یک مسابقه ورزشی بروید .
۲۸. یک آلبوم اختصاصی از تمام سنین فرزندان تهیه و نگهداری کنید و وقتی او بزرگ شد، آن گنجینه را در اختیارش بگذارید .
۲۹. گناه را به عنوان چیز نابخشدنی و بزرگی در زندگی فرزندان جلوه ندهید .
۳۰. همیشه قبل از جدا شدن از فرزندان، با او خداحافظی کنید .
۳۱. به کمک فرزندان داستان بنویسید .
۳۲. خیالبافی ها و چیزهای جالب و خنده داری که فرزندان می گوید را یادداشت کنید. هر دو شما در سالهای آتی از خواندن آن لذت خواهید برد .
۳۳. به فرزندان اجازه دهید که جای دست و پای خود را در سیمان تازه ای که شما برای راه ماشین رو یا پیاده رو جلوی خانه درست کردید، حک کند .
۳۴. به یاد داشته باشید که همه کارهایی که فرزندان را از انجام آن در کودکی و بزرگسالی منع کردید، خودتان انجام ندهید .
۳۵. خوردن هر غذایی را به او تحمیل نکنید .
۳۶. وقتی فرزندان با شما صحبت میکند، حتما جواب او را بدهید. وقتی نادیده گرفته شود، این حس به او دست میدهد که شما نامریی هستید .
۳۷. به فرزندان بیاموزید که در شرایط منفی و زمانی که تحت فشار است، به خودش انرژی مثبت بدهد .
۳۸. با فرزندان مثل بهترین و با ارزشترین چیز دنیا رفتار کنید و بی وقفه عشق بورزید .
۳۹. با وجود مخالفت دندانپزشکها و متخصصین تغذیه، به یاد داشته باشید که هر کودکی هر چند وقت یکبار به شیرینی نیاز دارد .
۴۰. به جوکهای فرزندان بخندید .
۴۱. هرگز از کلمه هرگز استفاده نکنید .
۴۲. فرزندان را به انجام دادن کاری که از آن میترسد، مجبور نکنید .
۴۳. اگر دندانهای فرزندان به ارتودنسی نیاز دارد این کار را انجام دهید .
۴۴. همراه فرزندان آواز بخوانید .
۴۵. اگر فرزندان وسیله یا کیفی دارد که دوست دارد همیشه همراهش باشد، این اجازه را به او بدهید .
۴۶. هرازگاهی با فرزندان بگوید و بخندید .
۴۷. با او زیر باران قدم بزنید .
۴۸. به اعضای خانواده فامیل و دوستان اجازه ندهید که شما را جلوی فرزندان با القاب زشت صدا کنند .
۴۹. وقتی فرزندان در بعضی چیزها بر دیگران برتری دارد، از گفتن کلمات تشویقی مثل "توفیق العاده هستی و چه عالی" مضایقه نکنید .
۵۰. به فرزندان اجازه دهید وقت خواب برای شما داستان تعریف کند .
۵۱. کمی هم به فکر خود باشید. خستگی باعث میشود شما زود از کوره دربروید و عصبی و محافظه کار و سخت گیر شوید .
۵۲. از نیازهای فرزندان مطلع باشید .
۵۳. روز کودک را مثل روز پدر و مادر جشن بگیرید .
۵۴. اگر هنگام رنگ آمیزی فرزندان خیلی به شما نزدیک است، زیاد نگران نباشید .
۵۵. برای جمعه ها و روزهای تعطیل صبحانه مخصوص در نظر بگیرید .
۵۶. وقتی مهمانی به منزل شما می آید، از فرزندان نخواهید که روی میز دیگری غذا بخورد .
۵۷. فرزندان را همانطور که هست قبول داشته باشید .

۵۸. تفاوت بین اول من و نوبت من را به فرزندان یاد دهید .
۵۹. وقتی فرزندان آماده انجام کاری نیست مجبورش نکنید که آن کار را انجام بدهد چون باعث شکست و سرخوردگی او میشود .
۶۰. اهمیت زمان در ملاقاتها را برای فرزندان روشن کنید .
۶۱. سنتهای فامیلی را حفظ کنید، این کار به فرزندان ثبات و آرامش میدهد. اکثر اوقات کودکان این سنتها را مثل بزرگترهایشان نگه میدارند .
۶۲. حقیقت را به فرزندان بگویید و منظور خود را نیز برای او توضیح دهید .
۶۳. هدف از پدر و مادر شدن را به زبان ساده برای فرزندان توضیح دهید .
۶۴. سعی کنید فرزندان را آنطور که دیگران می بینند، ببینید. این شیوه ممکن است دید شما را نسبت به او بهتر کند .
۶۵. در شب به همراه او به تماشای ستارگان بنشینید .
۶۶. وقتی شما و فرزندان یک راز دارید، به او چشمک بزنید .
۶۷. یک زمین بازی متفاوت و جالب را برای فرزندان و دوستانش پیدا کنید .
۶۸. قبل از اینکه او در مورد کاری که کرده به نتیجه منطقی برسد، از او نخواهید که عذر خواهی کند .
۶۹. این موضوع را درک کنید که بعضی وقتها فرزندان دوست ندارد که بزرگ بشود. شاید خیلی براش ترسناک باشد، به او زمان بدهید تا کم کم با آن کنار بیاید .
۷۰. از هر سال زندگی او یک چیز را به خاطر بسپارید .
۷۱. گاهی اجازه دهید که پدر بزرگها و مادر بزرگها بچه ها را لوس کنند، این دلیل بودنشان است .
۷۲. عادت مقایسه کردن فرزندان با دیگران را از خود دور کنید .
۷۳. اگر او در مورد عصبانی بودن شما انتقاد کرد، حتما در موردش فکر کنید. ممکن است حق با او باشد .
۷۴. وقتی او یک کار را بهتر انجام میدهد حتما توجه کنید .
۷۵. بهترین زمان برای صحبت کردن در مورد مسائل مختلف با فرزندان، هنگام پیاده روی است .
۷۶. از بیک نیک رفتن با خانواده لذت ببرید.
۷۷. اگر فرزندان به بازیهای پرسروصدای خانگی علاقه دارد، آن را با او در فضای باز انجام دهید اما به موقع هم تماش کنید .
۷۸. سعی کنید کادوهایی که برای فرزندان خریداری میکنید، ارزش ریالی یکسانی برخوردار باشد چون ممکن است آنها قیمت ها را با هم مقایسه کنند .
۷۹. برای زمانی که در یک تفرجگاه یا جای شلوغ از فرزندان جدا میشوید، یک نقشه در کیف داشته باشید. یا تلفن تماس
۸۰. مثل یک خانواده با هم غذا بخورید .
۸۱. دست فرزندان را بگیرید .
۸۲. کتابهای دوست داشتنی که خودتان خواندید را دوباره برای او بخوانید .
۸۳. با فرزندان آب بازی و گل بازی کنید
۸۴. به فرزندان اجازه دهید بلیط سینما، استخر و دیگر جاهایی که با هم میروید را خودش خریداری کند .
۸۵. با او قلعه شنی بسازید .
۸۶. وقتی کل خانواده به سفر میروند، یک زمانی را به کارهای کودکان فرزندان اختصاص دهید .
۸۷. وقتی او هنوز کوچک است، با او یک مهمانی ترتیب دهید .
۸۸. یک درخت پیدا کنید که هم شما و هم فرزندان بتوانید از آن بالا بروید.
۸۹. به او بیاموزید که تنها سوال گنگ و بی معنی، همانی است که هیچ وقت پرسیده نمی شود .
۹۰. در ساختن یک چیز به فرزندان کمک کنید .
۹۱. اگر فرزندان به شما راز را گفت، راز دار باشید .
۹۲. او را تشویق به خواندن زندگینامه زنان و مردان بزرگی کنید که در برابر مشکلات موفق شدند .
۹۳. ارزشمند بودن هدف را به فرزندان نشان دهید .
۹۴. به او یک مکان مناسب و وسیع بدهید .
۹۵. به او اجازه مدیریت مالی پول هفتگی را بدهید. قلک داشتن مفید است

۹۶. چیزی که فرزندان نوشته را واقعاً بخوانید .
۹۷. بعضی وقتها از او هم کمک بگیرید .
۹۸. اهمیت دادن به کارتهای متصل شده به کادو را به فرزندان آموزش دهید .
۹۹. به او اجازه معرفی یکی از فیلمها یا آلبومهای مورد علاقه اش را بدهد .
۱۰۰. منشی تلفنی موبایل خود را با صدای فرزندان پر کنید .
۱۰۱. با مشورت با او، ورزشی را انتخاب کنید که بتوانید با هم به آن بپردازید .
۱۰۲. بخاطر کس دیگری فرزندان را سرزنش نکنید .
۱۰۳. زمانی که او مدتی از خانه دور است، چیزی را برایش بفرستید که فکر میکنید با آن خوشحال میشود .
۱۰۴. خواندن سوره های قرآنی و اشعار مذهبی را به فرزندان یاد دهید .
۱۰۵. با او به تماشای یکی از سریالهای مورد علاقه اش بنشینید. این امر به عوض شدن احساس شما و همدردی کردن با او کمک میکند .
۱۰۶. اگر او تمایل دارد، اجازه حضور در مراسم ختم کسی که مورد علاقه فرزندان بوده را به او بدهید .
۱۰۷. به او اجازه داشتن تقویم شخصی ملاقاتهایش را بدهید .
۱۰۸. اطلاعات عمومی فرزندان را در مورد گونه های مختلف حیوانات افزایش دهید .
۱۰۹. به او اجازه انتخاب بعضی چیزها را بدهید .
۱۱۰. بر اهمیت تحصیلات برای فراهم کردن زندگی موفق تاکید کنید .
۱۱۱. در زنده نگه داشتن چیزهایی که آموزش داده و نصیحت کرده اید، تلاش کنید .
۱۱۲. فرزندان را به نوشتن زندگینامه مصور خودش تشویق کنید. این کار به هویت بخشی به او به عنوان یک فرد مستقل کمک میکند .
۱۱۳. با او مذاکره کنید اما درباره موضوعات مهم به فرزندان تسلیم نشوید .
۱۱۴. در هنگام تصمیم گیری برای کارهای گروهی به فرزندان هم اجازه ابراز عقیده بدهید. با این رفتار او هم خود را جزئی از گروه تلقی میکند .
۱۱۵. پایان هر سال، دوازده ماه گذشته را تک تک مرور کنید و میزان پیشرفت خانواده را بسنجید .
۱۱۶. برای او توضیح دهید که هیچ اشکالی ندارد اگر به شما نیاز داشته باشد و در جمع شما را از راه دور صدا بزند .
۱۱۷. به فرزندان بازی شطرنج را یاد دهید. با این کار برای خودتان یک ارتباط مادام العمر ساختید .
۱۱۸. سعی نکنید بیش از اندازه کلمات و جملات او را تصحیح کنید چون باعث میشود که از حرف زدن امتناع کند .
۱۱۹. برای مراسمی که در رابطه با فرزندان است مثل جشن فارغ التحصیلی و... ارزش قائل شوید.
۱۲۰. به پیشرفت ورزشی او بیشتر از پیشرفت درسی اش اهمیت ندهید .
۱۲۱. مفاهیم مذهبی را به زبان ساده برای فرزندان تشریح کنید .
۱۲۲. به او کمک کنید تا از طریق افکار مثبت، از زندگی بدون استرس لذت ببرد .
۱۲۳. وقتی فرزندان به اندازه کافی بزرگ شد به او کمک های اولیه را آموزش دهید .
۱۲۴. فرض را بر این نگذارید که او پایش را جا پای شما بگذارد .
۱۲۵. بقل کردن و بوسیدن فرزندان را با این تفکر که او بزرگ شده و احتیاج به این کارها ندارد، متوقف نکنید .
۱۲۶. به او یاد دهید که چطور دکمه لباسش را بدوزد .
۱۲۷. سعی کنید به مدهای رایج در نسل فرزندان احترام بگذارید .
۱۲۸. برای فرزندان یک کلید بسازید .
۱۲۹. همیشه با او در مورد اتفاقاتی که در مدرسه افتاده صحبت کنید .
۱۳۰. برای او یک دوربین اختصاصی تهیه کنید تا هر جا که احساس کرد منظره زیبایی دیده، آنرا برای خوش ثبت کند .
۱۳۱. تمامی نوارهای ضبط صوت، لوح تقدیر و مدالهای فرزندان را نگه دارید .
۱۳۲. طریقه هماهنگ کردن دخل و خرج زندگی برحسب درآمد ماهیانه و همین طور پس انداز کردن پول برای زمانهای ضروری را به فرزندان نشان دهید .
۱۳۳. به او اجازه انتخاب کردن رستوران برای یک شام استثنایی را بدهید .
۱۳۴. در مقابل مشکلات خانوادگی ، سپر بلای فرزندان نشوید .
۱۳۵. نسبت به ترس و بی اعتمادی فرزندان بی تفاوت نباشید .

۱۳۶. با فیلم ها و هنرپیشه هایی که فرزندان آنها را دوست دارد، آشنا باشید، این کار شما را به روز نگه میدارد .
۱۳۷. به او این نکته را آموزش دهید که تنها کسی که میتواند واقعا عوض شود، خود خودش است .
۱۳۸. اعتماد کردن به احساسهای مختلف را به فرزندان یاد بدهید. اگر او احساس خطر میکند پس حتما باید یک کاری در مورد آن انجام دهد .
۱۳۹. به او در شمردن نعماتی که دارد کمک کنید. بیشتر ما در موقعیت بهتری از آنچه تصور میکنیم قرار داریم .
۱۴۰. مفهوم کلمه سازش را به فرزندان آموزش دهید .
۱۴۱. او را تشویق کنید تا اهدافی که به راحتی قابل دسترسی نیستند را انتخاب کند .
۱۴۲. اگر فرزندان در بیمارستان بستری است، حتما کنار او باشید .
۱۴۳. هیچ وقت از جملاتی شبیه: تولوس هستی، تو بچه خوبی نیستی و... در مورد فرزندان استفاده نکنید .
۱۴۴. مفهوم کیفیت در زندگی را به زبان خودش برای او توضیح دهید .
۱۴۵. اگر شما واقعا قادر به رسیدگی کردن به امور مهم فرزندان نیستید، از یک نفر دیگر مثل پدربزرگ و مادربزرگ در این رابطه کمک بگیرید.
۱۴۶. فرزندان را در درک کردن تغییرات زمان بلوغ راهنمایی کنید .
۱۴۷. در زندگی با برنامه پیش رفتن را، به او آموزش دهید .
۱۴۸. اگر شما قبلا قول انجام کار مهمی را به فرزندان داده بودید که حالا قصد کنسل کردن آن را دارید، حتما زمان جدیدی برای آن کار تعیین کنید .
۱۴۹. زمانی که فرزندان از مسافرت و یا اردو به خانه برمی گردند، او را در آغوش گرفته و بیشتر از زمانی که در کنار شما بوده ابراز محبت کنید .
۱۵۰. یک حساب بانکی به نام فرزندان باز کنید .
۱۵۱. او را به نگهداری آرشیو مجلات تشویق کنید .
۱۵۲. کوکیتی با فرزندان پیش دوست جدیدی میروید که او را نمی شناسد، حتما او را معرفی کنید
۱۵۳. به او اجازه بدهید که عکس عالم دینی یا امام جماعت و معلم خود در اتاقش نصب کند .
۱۵۴. وقتی فرزندان سن کمی دارد، او را تشویق به یادگیری یک زبان خارجی بکنیدو بهتر است که خودتان هم با او آن زبان را یاد بگیرید .
۱۵۵. به او بیاموزید که این جمله "دنیا فقط پر از انسانهای خوب و مهربان است" دروغی بیش نیست .
۱۵۶. برای تقویت شیوه زندگی فرزندان که در زندگی او هم موثر است تلاش کنید .
۱۵۷. راه حلهای کاربردی استفاده بهینه از زمانهای کسل کننده کلاس درس را به فرزندان آموزش دهید .
۱۵۸. این موضوع که تمرین کردن فقط مختص کارهای بزرگ نیست را بعضی اوقات به فرزندان آموزش دهید .
۱۵۹. اگر فرزند شما فردی خجالتی است، در مکانهای عمومی با او دست بدهید و در خفا او را بقل کنید .
۱۶۰. زیاد او را نصیحت نکنید چون او بعد از یک مدت ضد ضربه میشود .
۱۶۱. به او یاد بدهید که چطور احساساتش را مدیریت کند .
۱۶۲. در مورد ارتفاعات طبیعی با فرزندان صحبت کنید تا اطلاعات او در این زمینه بیشتر باشد .
۱۶۳. اگر در توان مالی شما هست، حداقل یک دست لباس ورزشی برای او تهیه کنید .
۱۶۴. فرزندان را تشویق کنید تا معلم خصوصی هم سن وسالشان شود .
۱۶۵. اگر او در مورد بالا رفتن وزنش نگران است، بی تفاوت نباشید بلکه به او در یادگیری رژیم ها و تمرینهای مفید کمک کنید .
۱۶۶. همینطور که فرزندان بزرگتر میشوند، به او اجازه بدهید که وقت بیشتری را برای خودش صرف کند .
۱۶۷. اگر انتظار دارید که او طبق سنش عمل کند پس خودتان هم همینطور عمل کنید .
۱۶۸. ساعتی را مقرر کنید که فرزندان سروقت در خانه باشد .
۱۶۹. مراقب اوضاع بودن را به او آغوش دهید .
۱۷۰. وقتی فرزندان به نوجوانی رسیده دیگر او را کودک خطاب نکنید .
۱۷۱. بخاطر داشته باشید که غرور جوانی(جوش صورت) مهمترین مشکل نوجوانان است .
۱۷۲. از مقطع درسی و تعداد معلمهای نوجوان خود مطلع باشید .
۱۷۳. انتظار بعضی حاضر جوابی ها را از فرزندان داشته باشید، این روشی برای مستقل شدن است .
۱۷۴. به او توضیح دهید که وقتی کسی را نمی شناسد و یا به او اعتماد ندارد، نباید با او به جایی برود.

۱۷۵. روشهایی که در دوران کودکی بکار میبردید را برای فرزندان تجویز نکنید، بلکه انتخابهای او را تشویق و حمایت کنید .

۱۷۶. اگر نوجوان شما کمی سرکشی نمی کند، نگران باشید چون رشد کردن و بلوغ احتیاج به کمی بحران بین والدین و بچه ها دارد .

۱۷۷. دعای رسیدن به آرامش را به فرزندان بیاموزید.

پروردگارا، در مقابل چیزهایی که توانایی عوض کردنش را ندارم، به من آرامش و صبر عطا کن. برای چیزهایی که توانایی عوض کردنش را دارم، شجاعت عطا کن و برای فهمیدن تفاوتها، دانایی و حکمت عطا فرما .

۱۷۸. مطابق با سن و سال فرزندان، دلایل بد بودن یک کار را برایش توضیح دهید و بعد او را از آن کار نهی کنید .

۱۷۹. هیچ وقت از تلاش کردن برای تغییر دادن و بهتر شدن خودتان (والدین) دست برندارید .

۱۸۰. انتظار گوشزد کردن رفتارهای بد نظیر (سیگار کشیدن، استفاده نکردن از کمربند ایمنی) را از طرف فرزندان داشته باشید.

۱۰۱ نکته کاربردی در سخنرانی مؤثر



۱ پس از نوشتن کامل متن سخنرانی، تا جایی که می توانید آن را خلاصه کنید

۲ نکات مربوط به یک موضوع را یک جا مطرح کنید

۳ تلاش کنید که مخاطبان با احساس رضایت جلسه را ترک کنند

۴ با مخاطبان به بحث و تبادل نظر بپردازید و متکلم وحده نباشید

۵ تا آنجا که می توانید مخاطبان را در سخنرانی شرکت دهید

۶ قبلاً از سالن سخنرانی بازدید کنید تا با محیط آن آشنا باشید

۷ یک جدول زمانی برای روز سخنرانی تنظیم کنید

۸ بخشی از کارهای خود را در طول سفر انجام دهید

۹ به ازای هر ساعت سخنرانی، ۱۱ ساعت وقت برای تمرین در نظر بگیرید

۱۱ تمام جزئیات را به طور کتبی با برگزار کننده سخنرانی، هماهنگ کنید

۱۱ از میزان تخصص سخنرانان میهمان اطلاع حاصل کنید

۱۲ قبل از ارسال دعوت نامه، در مورد مخاطبان تحقیق کنید

۱۳ به همه جزئیات سالن سخنرانی توجه کنید، حتی اگر بی اهمیت به نظر برسند

۱۴ از محل کلیدهای برق اطلاع حاصل کنید تا هنگام استفاده از وسایل بصری نور سالن را کم کنید.

۱۵ از قبل محل استقرار وسایل بصری را تعیین کنید

۱۶ از قبل برنامه ریزی کنید که چگونه می خواهید از صحنه خارج شوید

۱۷ طرز کار بلندگو را یاد بگیرید

۱۸ چند صندلی اضافه برای کسانی که تأخیر دارند نگهدارید

۱۹ سخنرانی خود را پیرامون سه یا چهار نکته اصلی سازمان دهی کنید

- ۲۱ چند داستان بامزه مربوط به موضوع سخنرانی در متن سخنان خود بگنجانید و در مخاطبان برای دنبال کردن سخنرانی علاقه لازم را ایجاد کنید.
- ۲۱ مفاهیم اصلی سخنرانی را به وضوح بیان کنید
- ۲۲ نکات اصلی و کلیدی را در یک جمله خلاصه کنید
- ۲۳ هنگام تحقیق، اهداف اصلی را مد نظر داشته باشید
- ۲۴ منابع مختلف را بررسی کنید تا ببینید کدام یک از همه مفیدترند
- ۲۵ اگر اطلاعات یک مرجع مفید به راحتی قابل دسترس نیست از به دست آوردن آن پشیمان نشوید.
- ۲۶ تصمیم بگیرید که چند نکته باید در سخنرانی مطرح شوند
- ۲۷ ترتیبی بدهید که سخنرانی شما با یک نکته قوی و سازنده پایان یابد
- ۲۸ در ساختار سخنرانی، پایان یک موضوع و آغاز موضوع بعدی را به وضوح مشخص کنید.
- ۲۹ آهنگ صدای خود را مرتب عوض نکنید، چون مصنوعی به نظر خواهد رسید
- ۳۱ به یاد داشته باشید که نوشتن متن سخنرانی با شنیدن متنی که خوانده می شود متفاوت است.
- ۳۱ روش های مختلف ارائه یک مطلب را پیدا و طبیعی ترین راه را انتخاب کنید
- ۳۲ در انتخاب مطالب دقت کنید
- ۳۳ متن پیچیده باعث سر در گم شدن مخاطبان می شود
- ۳۴ متن سخنرانی را با حروف درشت روی یک طرف کاغذ بنویسید
- ۳۵ صفحات متن کامل سخنرانی را شماره گذاری کنید
- ۳۶ یادداشت های خود را روی مقوا یا کارت بایگانی بنویسید
- ۳۷ با استفاده از وسایل سمعی مورد نظر، از قبل نحوه ارائه مطالب را تمرین کنید.
- ۳۸ قبل از این که از مخاطبان بخواهید به وسیله مورد نظر نگاه کنند، کمی مکث کنید
- ۳۹ برای جلوگیری از اشتباه، اسلایدها را شماره گذاری کنید
- ۴۱ برای کاستن از جدیت مطالب مهم از کاریکاتور استفاده کنید
- ۴۱ روی تصاویر اوورهد یادداشت بنویسید
- ۴۲ از تمام مطالب سمعی بصری مهم نسخه اضافی تهیه کنید
- ۴۳ تمرین کنید که به سرعت جای مطالب را روی متن پیدا کنید
- ۴۴ صحبت کردن با صدای معمولی و بلند را تمرین کنید
- ۴۵ آهنگ سخنرانی خود را تغییر دهید و ببینید کدام آهنگ مؤثرتر است
- ۴۶ مخاطبان پشتیبان شما هستند و می خواهند از شما مطلبی بیاموزند
- ۴۷ عادی رفتار کنید تا مخاطب به شما انس بگیرد
- ۴۸ حتی اگر تعداد مخاطبان کم است تعداد آنها را زیاد تصور کنید
- ۴۹ خود را با دقت در آینه برانداز کنید تا از تأثیری که در مخاطبان ایجاد می کنید، آگاه شوید.
- ۵۱ از پوشیدن لباس هایی که باعث حواس پرتی مخاطبان می شود اجتناب کنید
- ۵۱ در طول سخنرانی، دست ها را در جیب قرار ندهید
- ۵۲ تن گفتار شما باید نشان دهنده همان چیزی باشد که بیان می کنید
- ۵۳ یاد بگیرید که عضله های صورتتان را شل کنید و لبخند بزنید
- ۵۴ هنگام سخنرانی کفش راحت بپوشید
- ۵۵ موی سر نباید روی صورت را بپوشاند
- ۵۶ قبل از این که شروع به صحبت کنید یک آب نبات نعنائی یا عسلی بخورید
- ۵۷ برای تنفس بهتر یوگا تمرین کنید

- ۵۸ تمرین کنید تا جمله ها را با افت و خیز متفاوتی ادا کنید
- ۵۹ قد خود را بلندتر از آنچه هست تصور کنید
- ۶۰ درحالی که صاف و بدون حرکت نشستہ اید ده دقیقه استراحت کنید
- ۶۱ لیستی از عواملی که باعث می شوند هنگام سخنرانی عصبی شوید تهیه کنید
- ۶۲ لبخند باید طبیعی باشد. لبخند اجباری مصنوعی و غیر واقعی به نظر خواهد رسید.
- ۶۳ شب قبل از سخنرانی خوب بخوابید تا در روز سخنرانی سرحال باشید
- ۶۴ قبل از شروع هر سخنرانی، فقط کارهای تعیین شده برای دقیقه آخر را انجام دهید.
- ۶۵ خود را در حال ایراد که یک سخنرانی موفقیت آمیز مجسم کنید
- ۶۶ بخشی از انرژی عصبی خود را صرف ارائه یک سخنرانی زنده کنید
- ۶۷ نفس عمیق بکشید، آرام باشید، لبخند بزنید و سخنرانی را با تأنی آغاز کنید
- ۶۸ نگاهی اجمالی به یادداشت های خود بیندازید، سپس همه حواس خود را متمرکز کنید که کلمات را روان ادا کنید.
- ۶۹ هنگام بیان نکات مهم، مدت کوتاهی مکث کنید
- ۷۰ یک داستان مرتبط با موضوع تعریف کنید، چرا که آشنایی با موضوع به شما آرامش خواهد داد.
- ۷۱ اولین تماس چشمی را با کسی برقرار کنید که به نظر شما خوش برخورد و صمیمی است.
- ۷۲ با مخاطبان مکرراً تماس چشمی برقرار کنید
- ۷۳ ارقام مهم را عدد به عدد تکرار کنید
- ۷۴ از انجام حرکات اغراق آمیز و مکث های طولانی نترسید
- ۷۵ وسایل بصری را برای مدت زیادی روشن نگذارید چون باعث حواس پرتی مخاطبان می شود.
- ۷۶ در پایان، سالن سخنرانی را به سرعت ترک نکنید
- ۷۷ سخنرانی را با یک خلاصه خوب و قوی به پایان برسانید
- ۷۸ برای اثرگذاری بیشتر، از تجانس آوایی استفاده کنید
- ۷۹ بین دو بخش پایانی سخنرانی و بخش پرسش و پاسخ اعلام تنفس کنید
- ۸۰ به سخنرانی های قبلی نیز گوش دهید
- ۸۱ اجازه بدهید مخاطبان بدانند که شما از احساسات آنها آگاه هستید
- ۸۲ با پرسیدن سؤال هایی با فواصل منظم، همه مخاطبان را درگیر سخنرانی کنید
- ۸۳ به خمیازه های پنهان توجه کنید
- ۸۴ مراقب ضربات آهسته پا باشید، این نشانه ای از بی صبری مخاطبان است
- ۸۵ نحوه پاسخ دادن به سؤال های غیر منتظره را با کمک یکی از همکاران تمرین کنید
- ۸۶ آرامش خود را در مقابل لحن و منظور سؤال کنندگان حفظ کنید
- ۸۷ برای تشویق کردن مخاطبان خجول یا مضطرب بگویید: به نکته خوبی اشاره کردید !
- ۸۸ سؤال های خصمانه را به خود سؤال کننده برگردانید
- ۸۹ هنگام پاسخ دادن، همه حضاران را مورد خطاب قرار دهید
- ۹۰ حمایت مخاطبان را از طریق دانش و علم خود به دست آورید
- ۹۱ مراقب باشید که هنگام سخنرانی با مخاطبان خود با تحکم صحبت نکنید
- ۹۲ از قبل یک یا دو پاسخ مفصل برای سؤال هایی که مطمئن هستید از شما پرسیده می شود آماده کنید.
- ۹۳ به خاطر داشته باشید که مخاطبان با نظرات شما مخالفت می کنند نه با خود شما
- ۹۴ تماس چشمی طولانی ممکن است باعث عصبانیت مخاطب شود
- ۹۵ برای بیان واقعیات، شواهد و مدارک ارائه کنید
- ۹۶ برای نشان دادن اقتدار خود در طول سخنرانی، از جا بلند شوید

۹۷ نقاط مشترک خود با مخاطبان را شناسایی کنید

۹۸ سؤال کنندگان را به سایر منابع اطلاعاتی نیز راهنمایی کنید

۹۹ همواره منتظر سؤال مخاطبان باشید حتی اگر سؤالی در کار نباشد

۱۰۰ حقیقت را بگویید، چون مخاطبان سریعاً به گفته های دروغ پی می برند و صلاحیت شما زیر سؤال خواهد رفت.

۱۰۱ آرام و هوشیار باشید و از سخنرانی لذت ببرید

۱۰۰ ایده بازاریابی برای یک کسب و کار خوب



ایده های کلی

dzbook.blogfa.com

۱ نگذارید روزتان بدون پرداختن به حداقل یک فعالیت بازاریابی شب شوم.

۲ درصدی از درآمد ناخالص خود را به عنوان بودجه سالانه بازاریابی تعیین کنید.

۳ هر سال اهداف خاص بازاریابی را تعیین و هر سه ماه یک بار آنها را ارزیابی و تنظیم کنید.

۴ یک پوشه برای نگهداری ایده های بازاریابی اختصاص دهید.

۵ هر روز و هر ساعت کارت ویزیت را همراه تان داشته باشید.

۶ یک سنجاق سینه شخصی با آرم شرکت تان طراحی کنید و در جلسات به کت خود بزنید.

بازار هدف

۷ نسبت به تحولاتی که شاید روی بازار هدف، محصول یا استراتژی بازاریابی شما تاثیر بگذارد، هوشیار باشید.

۸ مطالعات تحقیق بازاریابی درباره حرفه، صنعت، محصول و گروه های بازار هدف خود را بخوانید.

۹ آگهی های رقبای خود را گردآوری کنید و با مطالعه آنها، اطلاعاتی درباره استراتژی، ویژگی ها و مزایای محصولات آنها به دست آورید.

۱۰ از مشتریان بپرسید چرا شما را انتخاب کردند و خواستار توصیه هایی برای بهبود کیفیت شوید.

۱۱ از مشتریان سابق پرسید چرا شما را رها کردند.

۱۲ بازار جدیدی شناسایی کنید.

۱۳ به یک فهرست پستی مربوطه حرفه تان پیوندید.

توسعه محصول

۱۴ یک خدمت، تکنیک یا محصول جدید ارائه دهید.

۱۵ نسخه ای ساده تر، ارزان تر یا کوچک تر از محصول یا خدمت خود پدید آورید.

۱۶ نسخه ای شکیل تر، گران تر، سریع تر یا بزرگتر از محصول یا خدمت خود ارائه دهید.

۱۷ خدمات خود را به هنگام کنید.

آموزش، منابع و اطلاعات

۱۸ یک تیم مشاوره در زمینه بازاریابی و روابط عمومی مرکب از همکاران و صاحبان کسب و کارهای مشابه را گرد هم آورید و به تبادل اندیشه و مسائل صنفی پردازید.

۱۹ برای کارکنان خود یک صندوق پیشنهادات بگذارید.

۲۰ در سمینارهای بازاریابی حضور یابید.

۲۱ کتاب های بازاریابی را بخوانید.

۲۲ مشترک نشریات مکتوب و اینترنتی بازاریابی شوید.

۲۳ هر ماه یک جلسه بازاریابی با کارکنان خود بگذارید تا درباره استراتژی و وضعیت بازار بحث کنید و ایده های تازه بگیرید.

۲۴ به انجمن یا سازمان های مرتبط با حرفه تان ملحق شوید.

۲۵ یک پوشه را برای یافتن طراح، نویسنده و سایر حرفه ای های بازاریابی کنار بگذارید.

۲۶ یک مشاور بازاریابی جهت همفکری استخدام کنید.

« ۲۷ سفری خلاق» به شه ریا کشوری مرقی داشته باشید تا تکنیک های بازاریابی آنجا را یاد بگیرید.

قیمت گذاری و پرداخت

۲۸ ساختار قیمت گذاری تان را تجزیه و تحلیل کنید و ببینید کجای آن نیاز به اصلاح و تنظیم دارد.

۲۹ به مشتریان امکان دهید با کارت اعتباری پرداخت کنند.

۳۰ به مشتریان ثابت، تخفیف دهید.

۳۱ شگردهای معامله پایاپای را بیاموزید. به اعضای برخی باشگاه ها، گروه های حرفه ای و سازمان ها در مقابل تبلیغ محصولات و خدمات شما در نشریاتشان تخفیف بدهید.

۳۲ برای «پرداخت های سریع» و نقد، تخفیف قائل شوید و از مشتریان ثابت به صورت قسطی پول بگیرید.

ارتباطات بازاریابی

۳۳ برای مشتریان کنونی و بالقوه تان یک خبرنامه منتشر کنید.

۳۴ بروشوری از محصولات و خدماتتان را چاپ کنید.

۳۵ همراه بروشورهای خود یک برگه نظر سنجی بگنجانید که پول تمبرش را پرداخته اید. بدین ترتیب می توانید بازخورد ارزشمندی از مشتریان دریافت کنید.

۳۶ یادتان باشد کارت ویزیت درون جعبه کارایی ندارد، حتما آن را پخش کنید. به هر مشتری بالقوه دو کارت ویزیت و بروشور بدهید تا یکی را نگه دارد و دیگری را به دوستانش بدهد.

۳۷ برای هر کدام از بخش های بازار هدفتان یک کارت ویزیت و بروشور خاص طراحی کنید، (مثلا یکی برای سازمان ها و نهادهای دولتی و یکی برای کاسب و کارها و مصرف کنندگان)

۳۸ یک پوستر یا تقویم با آرم شرکت تان چاپ کنید و به مشتریان هدیه بدهید.

۳۹ روی سر برگ، برگه های فاکس یا صورتحساب، شعار یا جمله ای در وصف فعالیت خود به چاپ برسانید.

۴۰ در بروشورهای خود نظرات مثبت مشتریان درباره کالا و خدمات خود را به چاپ برسانید.

۴۱ یک فهرست پستی جدید را امتحان کنید. اگر به ثمر ننشست، آن را به فهرست های کنونی پست مستقیم خود بیفزایید یا به فکر کنار گذاشتن فهرستی بیفتید که توقعات شما را برآورده نمی کند.

۴۲ برای بازاریابی به شیوه پست مستقیم از پاکت های رنگی یا بزرگ استفاده کنید یا نامه هایی را روی کاغذ سفید بدون خط بفرستید تا کنجکاوی گیرنده را برانگیزد.

رابطه با رسانه ها

۴۳ از انتشارات نشریات جدید متوجه شوید تا اخیر خود را به رسانه و فرد مناسب بفرستید.

۴۴ در روزنامه های عادی یا اقتصادی و نشریات تخصصی مطلب بنویسید.

۴۵ مقاله ای به قلم خود چاپ کنید و نسخه های آن را برای همکارانتان بفرستید.

۴۶ در تنظیم اخبار فعالیت شرکت خود کوشا باشید و آنها را به موقع و چندین بار برای مطبوعات ارسال کنید.

۴۷ یکصدمین، پانصدمین یا هزارمین مشتری خود را در مطبوعات معرفی کنید.

۴۸ یک جایزه سالانه به راه اندازید و آن را در بوق و کرنا کنید. مثلاً می توانید به بهترین کارمند سال شرکت یا سازمان خود جایزه بدهید.

۴۹ در زمینه رسانه و روابط عمومی آموزش ببینید یا مطالبی درباره آن بخوانید.

۵۰ در برنامه های رادیویی و تلویزیونی حضور یابید.

۵۱ در مورد صنعت یا تخصص خود سفارش یک برنامه تلویزیونی بدهید و آن را به شبکه محلی خود بدهید تا به عنوان یک برنامه عادی پخش کند.

۵۲ نامه ای به سردبیر روزنامه یا مجله محلی تان بنویسید و او را به ناهار دعوت کنید.

۵۳ اخبار خود را همراه عکس مربوطه به مطبوعات بفرستید.

۵۴ مرتباً روزنامه ها و مجلات را برای یافتن فرصت های روابط عمومی بخوانید.

۵۵ برای مطبوعات مقالات «راهنما» درباره حوزه تخصصی کسب و کارتان بفرستید.

۵۶ در صنعت خود تحقیق کنید و پس از کشف یافته ای مهم، آن را در اختیار مطبوعات بگذارید.

dzbook.blogfa.com

خدمات مشتری و رابطه با مشتری

۵۷ از مشتریانانتان بخواهید که بازگردند.

۵۸ تماس های تلفنی مشتریان را بدون قوت وقت پاسخ دهید.

۵۹ روی دستگاه پیامگیر تلفن، اطلاعات مهم مانند ساعات کار شرکت، مکان و فرد پاسخگو را ضبط کنید.

۶۰ روی دستگاه پیامگیر تلفن، پیامی به یادماندنی یا «نکته روز» را ضبط کنید.

۶۱ برای مشتریانانتان نمایش یا هر رویداد جالب دیگر را سازماندهی کنید یا بلیت تئاتر و سینما و ... برای شان بفرستید.

۶۲ در دفترتان با حضور مشتریان یک سمینار برگزار کنید.

۶۳ تشکرنامه های دستنویس خوش خط برای مشتریان بفرستید. می توانید برای جشن تولدشان یا سایر مناسبت های سال، کارت تبریک ارسال کنید.

۶۴ مقالات جالب را کپی کنید و همراه کارت ویزیت و بروشورتان برای مشتریان کنونی یا بالقوه بفرستید.

۶۵ بخشی از وب سایت خود را به مشتریان اختصاص دهید.

۶۶ گاهی دکور محل ملاقات خود با مشتریان را از نو طراحی کنید.

شبکه رابط ها و تبلیغ دهان به دهان

۶۷ به یک اتاق بازرگانی یا سایر سازمان های مرتبط پیوندید.

۶۸ بروشور خود را برای اعضای سازمان هایی که عضویشان را دارید، بفرستید.

۶۹ در ایام تعطیل، میهمانی تجاری بگیرید.

۷۰ پس از شرکت در یک همایش، برای شرکت کنندگان آن نامه بفرستید.

تبلیغات

۷۱ در فصل هایغ اوج= فعالیت تجاری برای کسب و کارتان تبلیغ کنید.

۷۲ یک شماره تلفن راحت و به یادماندنی بگیرید.

۷۳ برای سایت اینترنتی خود، آدرس بیادماندنی انتخاب کنید و آن را در کلیه ارتباطات بازرگانی قید کنید.

۷۴ از طریق پست مستقیم، کسب و کار خود را مشترکا با سایر حرفه ای ها تبلیغ کنید.

dzbook.blogfa.com

۷۵ در یک دایرکتوری ویژه یا کتاب زرد تبلیغ کنید.

۷۶ به منظور دستیابی به بازارهای خارجی، آگهی دو یا چند زبانه چاپ کنید. این آگهی را در نشریه ای پرمخاطب قرار دهید.

۷۷ به مشتریان خود هدایای تبلیغاتی نظیر خودکار، پد ماوس یا ماگ بدهید.

۷۸ درون پاکت نامه یا مرسولات پستی، چیزی برجسته بگذارید تا کنجکاوی گیرنده تحریک شود.

۷۹ مقابل پیاده روی دفترتان به کمک لیزر یک پیام تبلیغاتی بتابانید.

۸۰ برچسب های جالبی برای نصب روی شیشه اتومبیل طراحی و بین مشتریان توزیع کنید.

۸۱ آگهی های خود را کد گذاری و نتایجشان را دنبال کنید.

۸۲ تابلو ساختمانتان و تابلوهای راهنمای داخلی و خارجی آن را بهبود ببخشید.

۸۳ اگر فکر می کنید آرم شرکت شما منسوخ شده، آن را از نو رنگ آمیزی کنید.

۸۴ حامی مالی یک مسابقه ورزشی یا برنامه رادیویی و تلویزیونی شوید.

رویدادهای ویژه

۸۵ در نمایشگاه های مربوط به حرفه تان، حتما یک غرفه بگیرید.

۸۶ همراه سازمان های غیرانتفاعی، مانند موسسات حمایت از کودکان معلول، اسپانسر یک برنامه یا ضیافت شوید.

۸۷ در دبیرستان ها سخنرانی کنید و به دانشجویان درباره حرفه آینده شان توصیه کنید.

۸۸ خیابانی در منطقه جغرافیایی تان انتخاب و اعلام کنید که نظافت آن را سازمان یا شرکت شما برعهده می گیرد. رهگذران با دیدن نام و آرم شما، متوجه اقدام پسندیده تان خواهند شد.

۸۹ بخشی از وقت و پول خود را به سازمان های خیریه یا غیرانتفاعی اختصاص دهید و نتایج آن را در مطبوعات به چاپ برسانید.

۹۰ یک سی دی یا فیلم آموزشی درباره خدمات خود تهیه کنید.

۹۱ کتاب تالیف کنید.

ایده های فروش

۹۲ روزنامه ها و نشریات تخصصی را برای به دست آوردن فرصت های تازه تجاری و آگاهی یافتن از عزل و نصب های شرکت ها بخوانید.

۹۳ شعارها و استراتژی های بازاریابی تان را به اطلاع وکیل، حسابدار، بانکدار، تعمیرکار و کانون تبلیغاتی تان برسانید و بدین ترتیب نیروی فروش خود را به رایگان گسترش دهید.

۹۴ ساعات فعالیت خود را افزایش دهید.

۹۵ حتی در ایام تعطیل گروهی را جهت ارائه خدمات به مشتریان اختصاص دهید.

۹۶ نمونه های محصولات خود را در دفترتان به نمایش بگذارید.

۹۷ به مشتریان سابق تلفن بزنید یا برای شان نامه بفرستید تا آنها را دوباره جذب کنید.

۹۸ از طریق اینترنت سفارش بگیرید.

۹۹ به مشتریان اینترنتی خود اطمینان دهید که سیستم امنیتی سایت شما قابل اعتماد است.

۱۰۰ از زمان پاسخگویی به سفارش ها بکاهید و روند سفارش مجدد را تسهیل کنید.

۱۰۱ نکته کاربردی در مدیریت مسیر شغلی



- ۱ اداره ی مسیر شغلی تان را به عنوان یک پروژه ی جدید مهیج بنگرید
- ۲ برای برنامه ریزی مسیر شغلی خود، زمان و تلاش لازم را در نظر بگیرید
- ۳ بر روی فرصت های شغلی تان تمرکز کنید
- ۴ برای عقب نشینی نیز، همانند پیشروی آماده باشید
- ۵ توجه کنید که مدیریت مسیر شغلی به شما تمرکز زیادی، در سایر جنبه های زندگی می دهد.
- ۶ اهداف بلند مدت مسیر شغلی تان را محرمانه نگه دارید
- ۷ فعال بودن در مدیریت مسیر شغلی تان را هدف خود قرار دهید
- ۸ همیشه نگاهی به آینده داشته باشید، حتی زمانی که در کار شاد و خرسند هستید و برنامه ریزی، غیر ضروری به نظر می رسد.
- ۹ به خاطر داشته باشید که آغاز مدیریت مسیر شغلی، هرگز بسیار زود یا بسیار دیر نیست.
- ۱۱ از هر فرصتی برای یادگیری و توسعه ی مهارت هایتان استفاده کنید
- ۱۱ خودتان را بشناسید. این امر، کلید اداره ی کارآمد دوره خدمت است
- ۱۲ اطمینان حاصل کنید که تمام جنبه های مختلف دوره ی خدمتی تان را درک می کنید
- ۱۳ از نارضایتی، برای ترغیب خودتان جهت برنامه ریزی فعالانه تر شغلی استفاده کنید
- ۱۴ گذشته را برای کمک به خودتان جهت روشن کردن مسیر آینده، مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید.
- ۱۵ مسئولیت مسیر شغلی تان را به عهده بگیرید تا رضایت شما را به نحو بهتری برآورده کند.
- ۱۶ زمان بیشتری را در مسیر شغلی تان به منظور دستیابی به دستاوردهای بزرگ تر صرف کنید.
- ۱۷ دریابید که تصمیم گیری برای یافتن شغل، نیازمند تلاش و ارائه ی درخواست است.
- ۱۸ حق انتخاب های تان را باز نگه دارید. یافتن یک راه حل مطلق یا کامل شغلی، به ندرت امکان پذیر است.
- ۱۹ اگر مطالعه برای شایستگی های مورد نیاز به هنگام کار، هدف اصلی شماست، ثبت نام در دوره های یادگیری از راه دور را مدنظر داشته باشید.
- ۲۱ مطمئن باشید که روش کاری که بیشترین احساس راحتی را برایتان به ارمغان می آورد انتخاب کرده اید.
- ۲۱ از دوستان و همکارانتان بخواهید که درک و دریافت خود را درباره ی خصوصیات رفتاریتان اعلام کنند.
- ۲۲ برای شناخت دارایی های تان به ارزیابی نگرش افراد نسبت به خودتان، اقدام کنید.
- ۲۳ گام هایتان را به عنوان یک تمرین مفید در یادگیری، مرور کنید
- ۲۴ مجموعه مهارت های خود را به عنوان تمام عناصر مسیر شغلی، در نظر بگیرید

- ۲۵ سعی بر شناسایی موضوعات تکراری یا ارتباطات نخواستہ کنید
- ۲۶ برای آگاهی از چگونگی احساس خود در طی مراحل کاری مختلف، به مطالعه ی وقایع روزانه ی گذشته مبادرت ورزید.
- ۲۷ در تلاش برای یافتن دلایل برای دوره های بسیار موفق در مسیر شغلی تان باشید.
- ۲۸ زمان های دشوار در مسیر شغلی تان و دلایل موجه آن ها را تجزیه و تحلیل کنید
- ۲۹ در تجزیه و تحلیل کارآمد باشید و از تأسف خوردن در مورد رفتار گذشته اجتناب کنید.
- ۳۱ اگر نمی توانید تغییر کنید، یا از الگوهای تکراری بیاموزید، به سوی شغل دیگری حرکت کنید.
- ۳۱ از خانواده و دوستانتان پرسید که به نظرشان چه شغلی مناسب شما است
- ۳۲ زمانی را برای بررسی مجدد برنامه های فراموش شده و اندیشیدن درباره ی راه حل ها اختصاص دهید.
- ۳۳ به هنگام اندیشیدن درباره ی ده سال قبل در مسیر شغلی تان، در مورد آن چه که تمایل به دیدن آن دارید، بیندیشید.
- ۳۴ پشتیبان دیگران باشید .ممکن است در آتیه به کمک آنان نیاز داشته باشید
- ۳۵ منابع یا کتاب های سالانه را برای نیل به یک دید کلی درباره ی بازیگران کلیدی فعلی صنعت، مطالعه کنید.
- ۳۶ به وب سایت های سازمان ها برای مشاهده ی چگونگی معرفی خودشان دسترسی داشته باشید.
- ۳۷ برای یافتن فرصت های شغلی، سایت های شغلی موجود در اینترنت را مشاهده کنید.
- ۳۸ شبیه یک مشاور شغلی بیندیشید .از مردم درباره ی زندگی کاری شان سؤال کنید.
- ۳۹ هر زمان که ممکن است اسامی جدید را به شبکه ی آشنایان اضافه کنید
- ۴۱ به دیگران علاقه نشان دهید تا تعادل، یک طرفه نباشد
- ۴۱ از گردهمایی های اجتماعی برای ملاقات آشنایان جدید و توسعه شبکه ی آشنایان استفاده کنید.
- ۴۲ به خاطر داشته باشید که همه ی یافته های شغلی، یک فرایند تکامل تدریجی هستند.
- ۴۳ در مورد نوع سازمانی که در ده سال آینده می خواهید در آن جا باشید، بیندیشید
- ۴۴ قبل از داشتن یک مصاحبه ی شغلی، آن را به طور ذهنی تمرین کنید
- ۴۵ اشتیاقتان را در یک مصاحبه نشان دهید، حتی اگر هنوز درباره ی شغل مطمئن نیستید.
- ۴۶ سابقه ای از تمام درخواست ها و مصاحبه های شغلی تان داشته باشید
- ۴۷ اگر به پی گیری درخواست شغلی تان تمایل ندارید به شرکت مربوطه اعلام کنید
- ۴۸ از شبکه کاری تان برای هدایت خود به سوی مشتریان بالقوه ی جدید، استفاده کنید
- ۴۹ خانواده تان را در توسعه ی برنامه هایتان مشارکت دهید
- ۵۱ سرمایه گذاری مالی اولیه تان را محدود کنید ودر هزینه های کارهای اقدامی، صرفه جویی کنید.
- ۵۱ به خاطر احتمال بروز مشکل، سه تا شش ماه حقوق (درآمد) خود را پس انداز کنید
- ۵۲ در صورت ثبت داده های شغلی تان در یک فایل رایانه ای، آن را نزد خود نگه دارید
- ۵۳ از درک و تجربه های دیگران در مورد رویدادهای کاری آگاه شوید
- ۵۴ همیشه سعی کنید که بازنگری های کاری را با بازنگری های زندگی، ترکیب کنید
- ۵۵ از خودتان به طور سازنده و مفید انتقاد کنید و در تقدیر از خویشتن، گشاده دست باشید.
- ۵۶ اهداف چالشی و جدید را در هر برنامه ی شغلی منظور کنید
- ۵۷ بدانید که صرف کار کردن نیازهایتان را برآورده نخواهد ساخت
- ۵۸ درباره ی برنامه ی شغلی تان، با خانواده یا دوستان گفت وگو کنید
- ۵۹ چشم انداز توسعه ی آتی خود را با کارفرمایان بررسی کنید
- ۶۱ درباره ی مشکلات قبلی خود صادق باشید، اما بر روی چگونگی برخورد با آن ها تمرکز کنید.
- ۶۱ از قبل، آن چه را که می خواهید بگویید و چگونگی بیان آن را مشخص کنید
- ۶۲ به اهداف کاری تان نایل شوید و از طریق توسعه ی شخصی بیاموزید

- ۶۳ دربارہ ی کسی که ممکن است به عنوان مربی تان آماده باشد، بیندیشید
- ۶۴ فعالیت هایی را که مناسب روش فراگیری تان است، شناسایی کنید
- ۶۵ دوره های آرام کاری را با خواندن یک کتاب مدیریتی یا خودآموز، جذاب و هیجان انگیز کنید.
- ۶۶ دربارہ ی روش های لحاظ کردن توسعه ی فردی در برنامه ی شغلی تان بیندیشید
- ۶۷ بدانید که برای آموختن مهارت های جدید، هرگز دیر نیست
- ۶۸ مهارت های خود را در رابطه با رایانه، به روز نگه دارید. در جست و جوی دوره های آموزشی در محیط کار باشید.
- ۶۹ از عقب نگه داشته شدن به واسطه ی ترس از گمنامی اجتناب کنید
- ۷۱ اطمینان حاصل کنید که همه ی اعضای گروه، فرصتی برای مشارکت دارند
- ۷۱ از قبل برای کسب اطمینان از وقوع کامل بحث و گفت و گو در گروه آماده باشید
- ۷۲ در مورد موضوع های بسیاری با گروه تان بحث و گفت و گو کنید
- ۷۳ اطمینان حاصل کنید که همه ی اعضا از تحمل و احترام متناسبی برخوردارند
- ۷۴ از تغییر شرایط بیرونی موثر بر خودتان آگاه باشید
- ۷۵ توجه کنید که بحران می تواند نشانه ی یک نقطه ی تغییر باشد
- ۷۶ یک رویکرد آرام را برای کمک به تضعیف وضعیت دشوار به کار بگیرید
- ۷۷ از افرادی که برای آن ها احترام قائل هستید، برای نیل به نقطه نظرات مهم در موفقیت شغلی استفاده کنید.
- ۷۸ تغییر را پیش بینی کنید تا بتوانید چگونگی اداره کردن آن را برنامه ریزی کنید
- ۷۹ از کسانی که تجربه ی موفقیت پس از شکست را داشته اند، تأثیر بپذیرید
- ۸۱ برای آینده برای آن که فرصت های بهتری داشته باشید، در خودتان قدرت تغییر ایجاد کنید.
- ۸۱ دیدگاه خود را با کار کردن در بخش های مختلف یک سازمان تغییر دهید
- ۸۲ مواجهه با یک مسؤولیت فوق العاده را در نظر بگیرید، زیرا ممکن است علایق و پاداش های جدید را به ارمغان بیاورد.
- ۸۳ تلاش برای متفاوت ساختن مسائل را به صورت عادت درآورد تا جزیی از ویژگی های رفتاری تان شود.
- ۸۴ شکاف ها را در زندگی تان شناسایی و سعی به یافتن روش های جدید برای پر کردن آن ها کنید.
- ۸۵ تغییر، واقعیت زندگی است، از این رو اطمینان حاصل کنید که برای آن برنامه ریزی می کنید.
- ۸۶ قبل از آسیب وارد شدن به روحیه تان، شغلی که رضایت شما را فراهم نمی کند، ترک کنید.
- ۸۷ جنبه های مثبت آخرین شغل تان را برای بحث و گفت و گو در یک مصاحبه بیاید
- ۸۸ از افرادی که برای آن ها احترام قائل هستید، برای رسیدن به نقطه نظرات مهم در موفقیت شغلی استفاده کنید.
- ۸۹ دربارہ ی چگونگی تصویر و ترسیم یک ظاهر مناسب به شغلی که می خواهید آن را ترک کنید، بیندیشید.
- ۹۱ فهرستی از خواسته های موردنظر تان از یک شغل را تهیه کنید، سپس دستیابی به آن ها را نشانه بروید.
- ۹۱ به گرایش خود اعتماد کنید، نخستین احساسات تان دربارہ ی یک مسأله چیست؟
- ۹۲ قبل از استعفا، منتظر تایید کتبی برای شغل پیشنهادی باشید
- ۹۳ ارزیابی کنید که آیا فضای کاری یک سازمان مناسب روحیه تان هست؟
- ۹۴ قبل از تصمیم گیری شغلی به سنجیدن عوامل محسوس و نامحسوس مبادرت ورزید
- ۹۵ آموختن از ناکامی، می تواند به اندازه ی فراگیری از موفقیت سودمند باشد
- ۹۶ همیشه آمادگی لازم را برای درخواست حمایت از همکاران و به طور متقابل حمایت لازم از آن ها را داشته باشید.
- ۹۷ اگر تمایل به لذت بردن از بازنشستگی راحت و آسوده دارید، برنامه ریزی زود هنگام انجام دهید.
- ۹۸ بررسی کنید که اهداف شغلی و زندگی تان با هم هماهنگ هستند یا خیر؟
- ۹۹ از مهارت های برنامه ریزی شغلی تان برای کمک و ترغیب دیگران استفاده کنید
- ۱۰۰ توسعه ی کارکنان و خودتان باعث بهبود اثر بخشی در شغل خواهد شد

۱۰۱ برای ترغیب تیم تان به موفقیت های شغلی، به کار خوب پاداش دهید و نوآوری را جشن بگیرید.

dzbook.blogfa.com

۱۰۰ نکته ایمنی مدرسه



آنچه مدیران مدارس باید بدانند ، آموزش دهند و بکار گیرند.

- ۱-درب کلاس ها به طرف بیرون باز شود تا در صورت هجوم دانش آموزان هنگام حوادثی مانند آتش سوزی درب به راحتی باز شود.
- ۲-درب کلاس ها داری دستگیره مناسب و سالم باشد.
- ۳-کلاس فاقد ترک و درز سقف و دیواره ها باشد . زیرا ممکن است باعث ریزش ناهنگام تکه های بزرگ بر سر دانش آموزان گردد.
- ۴-موزائیک های کف کلاس لیز نباشد که باعث سر خوردن و ایجاد حادثه شود.
- ۵-تابلوی کلاس درس محکم به دیوار نصب شده باشد.
- ۶-بخاری کلاس در گوشه ای خارج از مسیر تردد دانش آموزان و ترجیحاً در بالاتر از سطح زمین نصب شده باشد.
- ۷-پنکه های سیار حتی الامکان در کلاس درس استفاده نشود.
- ۸-درب های اضطراری (درب دوم) راهروهای عمومی مدرسه همیشه باز باشد تا در صورت بروز حوادثی مثل زلزله و آتش سوزی دانش آموزان از چند درب بتوانند خارج شوند.
- ۹-وسایل سرما زا مثل کولر در سالن های مدرسه ، با ارتفاع و حفاظ مناسب نصب باشد کنجکای کودکانه دانش آموزان باعث می شود که نقص عضو و حوادث دیگری ایجاد شود.
- ۱۰-کپسول اطفاء حریق در مکان مناسب در دسترس و در معرض دید نصب شده باشد.
- ۱۱-وجود کپسول اطفاء حریق به ازای هر ساختمان در مدرسه.
- ۱۲-سیم کشی برق مدرسه به روش تو کار باشد.
- ۱۳-پریزهای برق دارای روکش ایمن باشد.
- ۱۴-درسیستم برق کشی ، مواردی که منجر به بروز حادثه گردد فرسودگی ، اتصالات و لخت بودن سیم های برق و ... وجود نداشته باشد.
- ۱۵-کنتور برق دارای جعبه محافظ باشد
- ۱۶-عدم وجود گودال ها و چاله ها و ... در کف حیاط مدرسه.
- ۱۷-وجود جعبه کمک های اولیه درمدارس.
- ۱۸-مدیران مدرسه ، نحوه استفاده از جعبه کمک های اولیه را بدانند.
- ۱۹-مدیران مدرسه ، نحوه استفاده از کپسول آتش نشانی را بدانند.
- ۲۰-پله ها دارای ارتفاع و شیب مناسب باشد.
- ۲۱-پله ها نرده های مناسب داشته باشند.
- ۲۲-نور مناسب مطابق استانداردهای نورسنجی باشد.
- ۲۳-دانش آموزان نحوه خاموش کردن آتش را با استفاده از کپسول اطفاء حریق بدانند.

- ۲۴- پلیس مدرسه فعالیت خود را به صورت عملی همواره انجام دهد.
- ۲۵- مدرسه داری پلیس مدرسه باشد.
- ۲۶- درب مدرسه به خیابان های شلوغ منتهی نباشد و ترجیحاً دانش آموزان از دربی که به خیابان خلوتر منتهی می شود تردد نمایند.
- ۲۷- دانش آموزان مدرسه بدون گواهی نامه از موتور سیکلت استفاده نکنند.
- ۲۸- دانش آموزانی که مجاز به استفاده از موتور سیکلت می باشند از کلاه ایمنی استفاده نمایند.
- ۲۹- کلیه دانش آموزان دبیرستانی اصول رانندگی صحیح با موتور سیکلت را بدانند.
- ۳۰- کلیه موتور سیکلت های دانش آموزان باید مجهز به چراغ شبرنگ ، چراغ راهنما ، ترمز استاندارد ، آئینه و ... باشد.
- ۳۱- مدیران مدرسه با همکاری کارشناس نیروی انتظامی هر چند وقت یکبار جلسات بازآموزی دانش آموزان موتور سوار را داشته باشند.
- ۳۲- منبع سوخت (نفت) در مدرسی که گاز سوز نیستند بدون نقص و در محل مناسب دور از دسترس دانش آموزان باشد.
- ۳۳- به هیچ وجه منبع نفت ، بشکه نفت ، گالن نفتی ، پیت نفتی در راهروها و کلاس های درسی نباشد.
- ۳۴- کلیه دانش آموزان نحوه عبور از خیابان را بدانند.
- ۳۵- هرگز دانش آموزان وسایلی مانند چاقو ، زنجیر و ... همراه نداشته باشد.
- ۳۶- محیط ورزش دانش آموزان امن باشد.
- ۳۷- وسایل بازی تا ب ، الاکلنگ و سرسره اگر در مدارس وجود دارد در زیر آن تشک نرم یا ماسه استفاده شود.
- ۳۸- در جلو کلیه مدارس باید خط کشی مناسب و مطابق با استانداردهای راهنمایی و رانندگی وجود داشته باشد.
- ۳۹- بالکن های مدرسه دارای نرده محافظ باشند.
- ۴۰- فاصله تابلو از اولین ردیف صندلی ۲/۲۰ متر باشد.
- ۴۱- نور از سمت چپ بتابد ((پنجره ها در سمت چپ قرار داشته باشد.)
- ۴۲- ارتفاع پنجره از زمین ۱/۵ متر باشد.
- ۴۳- مساحت پنجره یک پنجم مساحت کلاس باشد.
- ۴۴- مدرسه باید در محدوده شهر یا روستا قرار داشته باشد (در نواحی مسکونی باشد)
- ۴۵- مدرسه به کلیه امکانات و تاسیسات مثل آب ، برق ، تلفن ، و گاز دسترسی داشته باشد.
- ۴۶- مدرسه با توجه به تعیین جهت وزش باد ، نباید در مسیر و مجاورت عوامل آلودگی زا مانند کارخانجات صنعتی ، شیمیایی ، محل های دفن زباله ، فاضلاب شهری ، دامداری و مرغداری ، باغ خانه ها ، کشتارگاهها ، کوره های آجرپزی ، محل انباشت کود و ... باشد زیرا به نحوی ممکن است ایجاد بو ، گرد و غبار داشته باشد (حداقل ۵۰۰ متر فاصله مدرسه از این مکان ها الزامی است) و ... برای دانش آموزان خطر داشته باشد.
- ۴۷- پله های مشرف به پرتگاه باید لغزنده نبوده و به نرده مناسب مجهز باشد.
- ۴۸- حداکثر ارتفاع پله ها در مدرسه ها ۱۸ سانتیمتر و حداقل عرض آن ۳۰ سانتی متر و طول آن ۱/۳۰ متر باشد.
- ۴۹- برای درو پنجره ها نباید از شیشه بزرگ (جام) استفاده شود.
- ۵۰- کلاس دانش آموزان خردسال در مدارس چند طبقه با ید در طبقات پائین تر قرار داشته باشد.
- ۵۱- ایجاد هر گونه بالکن و تراس مرتبط با کلاس درس ممنوع است.
- ۵۲- در مدارس شبانه روزی مساحت اتاق خواب باید برای هر اتاق حدود ۴۰ متر مربع تخت دو طبقه به ظرفیت ۸ نفر باشد.
- ۵۳- برای هر نفر در اتاق خواب شبانه روزی باید ۵ متر مربع سطح در نظر گرفته شود.
- ۵۴- حداکثر تعداد افراد در هر اتاق عمومی در خوابگاه ها نبایستی بیش از ۸ نفر باشد.
- ۵۵- کف آزمایشگاه و کف میزهای آن باید قابل شستشو و نسبت به حرارت و مواد شیمیایی و غیره مقاوم باشد.
- ۵۶- در مدرسی که به شبکه آب روستا متصل نیستند کلر زنی مداوم منبع آب طبق استاندارد باید صورت بگیرد.
- ۵۷- ارتفاع روشویی ها متناسب با سن دانش آموزان در دوره های مختلف تحصیلی ۶۰-۷۵ cm از سطح زمین باشد.
- ۵۸- کلاس های شبانه یا کلاس هایی که اجباراً از نور مصنوعی استفاده می نمایند شدت روشنایی بایستی برابر ۵۰۰ الی ۳۰۰ لوکس بوده و نحوه تابش طوری باشد که ایجاد خیرگی در چشم دانش آموزان ننمایند.
- ۵۹- میزان نور راهروها بایستی برابر ۱۵۰-۱۰۰ لوکس باشد.
- ۶۰- میزان روشنایی نور برای رخت کن ها ، توالت ها و دستشویی ها باید ۱۰۰-۵۰ لوکس در نظر گرفته شود.

- ۶۱- درجه حرارت مناسب جهت کلاس ها بین ۲۱-۱۸ درجه سانتی گراد باشد.
- ۶۲- رطوبت ۶۰-۵۰ درصد در کلاس ها باشد.
- ۶۳- گازهای حاصل از سوخت دستگاههای مولد حرارت به خارج از کلاس هدایت شود تا حداقل اکسیژن را برای سوخت کامل مصرف کند. خطر آتش سوزی ، گاز گرفتگی وجود نداشته باشد و فضای کلاس را به طور یکنواخت گرم نماید.
- ۶۴- راه های منتهی به دربهای اضطراری خروجی باید با رنگ سبز و با علائم ویژه مشخص گردد تا محل فرار اضطراری مشخص گردد.
- ۶۵- وسایل اضافی مثل میز ، نیمکت ، کمد ها و ... در مسیر درب های اضطراری وجود نداشته باشد.
- ۶۶- حتی الامکان وسایل سازه ای در مسیر درب های اضطراری مقاوم در برابر حریق باشد.
- ۶۷- وجود هر گونه حوض و حوضچه آب در محوطه مدرسه ممنوع است.
- ۶۸- دیوارها و کف کارگاه ها و آزمایشگاه ها بایستی از جنس مقاوم و قابل شستشو (کاشی ، سرامیک ، موزائیک و ...) باشد ، و کف لغزنده نبوده و دارای شیب مناسب به طرف کفشوی باشد.
- ۶۹- آزمایشگاه و کارگاه باید دارای دستگاه تهویه متناسب با حجم سالن جهت تهویه هوا باشد.
- ۷۰- دستورالعمل ایمنی کار در آزمایشگاه و کارگاه مطابق با ماده ۸۵ و تبصره ماده ۹۶ قانون کار جمهوری اسلامی ایران و دستورالعمل ایمنی کار در آزمایشگاه و کارگاه نصب چند مورد تهویه در محل مناسب قابل رویت نصب گردد.
- ۷۱- هر مدرسه باید دارای اتاق خدمات بهداشتی مجهز به تجهیزات کامل جهت انجام فعالیت های بهداشتی و تغذیه ای (معاینات بهداشتی درمانی دانش آموزان شامل ، بیماریابی ، بینایی سنجی ، شنوایی سنجی ، کمک های اولیه در مواقع بروز حادثه و ...) باشد.
- ۷۲- به منظور جلوگیری از ایجاد گرد و غبار در محیط مدرسه ، محوطه مدرسه باید با آسفالت یا بتن کف و نظایر آن مفروش گردد.
- ۷۳- مدارس همواره باید تشکیلاتی جهت پیگیری و حل مشکلات ایمنی (جلسه شورای بهداشتی) با حضور نیروهای بهداشت داشته باشند.
- ۷۴- جلسات فوق همواره (هر ماه یکبار) باید تکرار شود.
- ۷۵- مدیر مدرسه و بهورز موظف هستند همواره آمار حوادث را طبق فرم های استاندارد از مرکزبهداشت دریافت و ثبت نمایند.
- ۷۶- کلیه کودکان دوچرخه سوار باید مقررات دوچرخه سواری را یاد بگیرند.
- ۷۷- دانش آموزان باید از والدین خود درخواست کنند دوچرخه آنها را به چراغ ، بوق ، ترمز و ... مجهز کنند و مربی بهداشت مدرسه متوالی این برنامه می باشد.
- ۷۸- در کلاس درس هر نیم ساعت یکبار دانش آموزان حداقل ۵ حرکت ورزشی اصلاحی ارگونومی انجام گیرد.
- ۷۹- والدین دانش آموز باید آموزش ایمنی کودکان و مدرسه را ببینند.
- ۸۰- لیست وسایل کمک های اولیه (طبق استاندارد) در مدرسه و کنار جعبه های کمک های اولیه نصب باشد.
- ۸۱- دانش آموزان طریق برخورد با حادثه برق گرفتگی را بدانند.
- ۸۲- دانش آموزان باید به منظور خطرات ناشی از ورزشهای سنگین در قالب شناسنامه سلامت تست های ورزش را انجام داده و بر اساس نظر مربی در طی سال ورزش نمایند.
- ۸۳- دانش آموزان نحوه پیشگیری از مسمومیت های سموم و مسمومیت های غذایی را بدانند.
- ۸۴- به منظور کاهش مخاطرات ناشی از خودکشی ، مدرسه باید برنامه های تفریحی مناسب در مدرسه و خارج از مدرسه نظیر اردوها ، کلاس های ورزشی و سایر تجهیزات و کلاس های تفریحی را برای دانش آموزان برگزار نماید.
- ۸۵- خرید و فروش و انجام بازی ها با ترقه و سایر مواد آتش زا در مدرسه و اطراف مدرسه و خانه توسط دانش آموزان ممنوع است.
- ۸۶- اندازه بلندی و قد میزها ، به سن و قد دانش آموزان ، نوع درس با فراگیری آنها (کلاس درس ، اتاق مطالعه ، کتابخانه ، کلاس نقاشی ، رسم و ...) باید مطابق استاندارد شود.
- ۸۷- سطح میزها باید صاف و تمیز بوده و موجب خیرگی چشم ها نگردد.
- ۸۸- میز و صندلی ها یا نیمکت کلاس باید به گونه ای باشد که هنگام نشستن دانش آموز کف پایش به آزادی به کف اتاق مماس شود و پستی نیمکت یا صندلی کمی به عقب متمایل بوده و با سطح نیمکت زاویه ای ۱۰۰ الی ۱۰۵ درجه داشته باشد. ضمناً بلندی میز باید در سطح ساعد دانش آموز قرار گیرد.
- ۸۹- میزهای آزمایشگاه باید به نحوی باشد که نسبت به حرارت و مواد شیمیایی مقاوم باشد.
- ۹۰- هرگز مواد شیمیایی آزمایشگاه نباید در ظروف سرباز قرار گیرند و مطابق با استانداردهای آزمایشگاهی در محل مناسب قرار گیرد.
- ۹۱- قبل از شروع فصل گرما ، شناور کولر و لوله منبع آب ذخیره پشت بام مرتباً کنترل گردد تا از صدمه زدن به سقف و ریزش تکه هایی از روکش سقف بر

سر دانش آموزان جلوگیری شود.

۹۲- به منظور پیشگیری از زنگ زدگی و لق شدن و افتادن درب ها هر چند وقت یکبار باید دستگیره درها، چفت و بست دستگیره های شیشه پنجره ها و لولای در چک شود. به خصوص لولاها در صورت نیاز روغن کاری شود.

۹۳- چنانچه برای استفاده بهتر از فضا بالاجبار نیاز به تغییر دیوارها و تیغه کشی می باشد این کار با نظارت نیروهای فنی سازمان نوسازی مدارس یا تحت نظر مهندسین مشخص صورت گیرد و از اصلاحات غیر کارشناسانه خودداری شود.

کانال های روباز آب و فاضلاب اطراف مدارس که در مسیر تردد دانش آموزان قرار دارد باید بر اساس استانداردهای ایمنی اصلاح و تجهیز شده و دانش آموزان آموزش لازم را در این راستا ببینند.

۹۵- مدرسی که نزدیک بزرگراهها هستند باید زیر نظر کارشناس راهنمایی و رانندگی و اداره راه و ترابری نرده کشی و به گونه ای زنجیر کشی و تابلوهای مربوطه برای کنترل سرعت رانندگان نصب گردد و دانش آموزان آموزش لازم را توسط عبور از بزرگ راه بدانند.

۹۶- مدرسه نباید در جوار بیمارستان، گورستان، زندان، خطوط راه آهن و بزرگراه ها قرار داشته باشد.

۹۷- مدرسه باید خارج از حریم کابل های فشار قوی برق (هوایی یا زمینی) خطوط اصلی و فرعی گازرسانی، پست های زمینی فشار قوی، پمپ بنزین، محل عرضه و فروش کپسول های گاز، انبارهای مواد محترقه، منفجره ترکیبات شیمیایی مانند کاغذ، پارچه، لاستیک، چوب، الیاف بافت و ... نیز در مسیر حوزه های آبریز فرعی و اصلی رودخانه واقع نشود.

۹۸- دیوارهای کلاس ها باید کاملاً خشک، بدون درز، صاف و حداقل تا ارتفاع کف پنجره (از سنگ مناسب استفاده شده و بقیه سطح مطابق با جدول رنگ فضای آموزش و جداول نازک کاری رنگ آمیزی گردد و تمهیدات لازم جهت جلوگیری از انتقال صوت به کلاس مجاور انجام شود.

۹۹- برای هر دانش آموز در کلاس حداقل باید ۱/۲۵ متر مربع سطح در نظر گرفته شود.

۱۰۰- حداقل ابعاد قابل قبول برای کلاس درس ۸ متر طول و ۷ متر عرض می باشد. ارتفاع سقف کلاس نباید از ۳ متر کمتر باشد.

۱۰۰ نکته در مورد امتحانات



اما یادآوری نکات زیر را برای کادر اجرایی و آموزشی و معلمان عزیز توصیه می نمائیم:

- ۱- ارزشیابی، تنها به امتحانات پایانی محدود نمی شود.
- ۲- ارزشیابی وسیله ای کار آمد و بی بدیل است برای هدایت مستمر یادگیری دانش آموزان.
- ۳- ارزشیابی مطلوب، مستقیماً در بهبود یادگیری دانش آموزان مؤثر است.
- ۴- دانش آموزان نیز از طریق ارزشیابی به نقاط ضعف و قوت خود پی می برند.
- ۵- ارزشیابی مستمر، باعث مرور و بازتولید مطالب آموخته شده توسط دانش آموزان می شود.
- ۶- ارزشیابی برای برنامه ریزی، تدریس و تصمیم گیری، امری ضروری و پایه ای است.
- ۷- ارزشیابی، آگاهی از میزان کارایی و کارآمدی عوامل مؤثر در آموزش و پرورش است.
- ۸- ارزشیابی، به طور اخص ناظر اندازه گیری کیفیت، کمیت و نوع تغییرات حاصل شده در رفتار دانش آموزان است.
- ۹- ارزشیابی، یکی از ارکان هر برنامه آموزشی است.
- ۱۰- ارزشیابی مستمر، نظارت گام به گام بر تحقق هدف های رفتاری است.
- ۱۱- معلم از طریق ارزشیابی، روش تدریس و طرح درس خود را ارزیابی می کند.

۱۲. امتحان وسیله ای است مناسب برای تفهیم هدف های درسی به دانش آموزان.
۱۳. نتایج امتحانات موجب شناخت تفاوت های فردی دانش آموزان می شود.
۱۴. امتحان نباید وسیله تهدید امنیت روانی دانش آموزان شود.
۱۵. ارزشیابی دانش آموزان ، نباید تحت تأثیر قضاوت شخصی و حالات عاطفی معلم قرار گیرد.
۱۶. در جریان ارزشیابی باید سعی کرد فضای روانی مناسب و خالی از اضطراب برای بچه ها فراهم کرد.
۱۷. سؤال های امتحانی باید با محتوای مواد آموزشی سازگار باشند.
۱۸. سؤال های امتحانی را باید از مطالب مهم محتوای آموزشی که بر یادگیری آن ها تأکید شده است ، طرح کرد.
۱۹. سؤال های امتحانی باید توانایی دانش آموزان را در سطوح مختلف یادگیری بسنجند.
۲۰. سؤال های امتحانی باید معرف واقعی هدف های آموزش درس مورد نظر باشند. (سنجش کار آمد)
۲۱. خطای اندازه گیری آزمون باید کم باشد تا باعث اعتبار آن شود.
۲۲. هدف نهایی از انجام امتحان ، بهبود کیفیت یادگیری است.
۲۳. در طراحی سؤال های امتحانی از جدول دو بعدی (هدف های رفتاری – فهرست محتوا) استفاده شود.
۲۴. با توجه به برآیند یادگیری ها ، از انواع ابزار آزمون استفاده شود.
۲۵. متن سؤال های امتحانی با بیانی ساده ، روشن و دور از ابهام نوشته شود.
۲۶. از طرح پرسش های چند پهلوی و همراه کننده جداً اجتناب کنید.
۲۷. متن سؤال ها را به صورت جملات مثبت بنویسید.
۲۸. سؤال های امتحانی را عیناً مانند سؤال های کتاب و به صورت کلیشه ای ننویسید.
۲۹. از دادن حق انتخاب به دانش آموزان برای این که از میان سؤال ها ، چند سؤال را انتخاب کنند و پاسخ دهند ، خودداری کنید.
۳۰. هر سؤال امتحان باید مستقل از سؤال های دیگر باشد.
۳۱. سؤال های امتحانی را از ساده به مشکل بنویسید.
۳۲. اگر امتحان دارای سؤال های متنوع است ، آن ها را گروه بندی کنید و سؤال های هر گروه را به دنبال هم بنویسید.
۳۳. سؤال های کتبی را طوری بنویسید که به آسانی خوانده شوند.
۳۴. سؤال ها را با فاصله مناسب بنویسید.
۳۵. سؤال های انشایی را در ورقه ها یا جزوه جداگانه و سؤال های عینی را نیز در ورقه جداگانه بنویسید و در امتحان ابتدا سؤال های عینی را به دانش آموزان بدهید ، بعد سؤال های انشایی را.
۳۶. ایجاد شرایط فیزیکی و عاطفی مناسب در جلسه امتحان ضروری است.
۳۷. فضای امتحان باید خالی از عوامل برهم زننده تمرکز حواس دانش آموزان باشد.
۳۸. در جلسات امتحانی با فرد فرد دانش آموزان رابطه ای دوستانه و محبت آمیز برقرار کنید.
۳۹. دانش آموزان را در مورد نحوه امتحان راهنمایی کنید.
۴۰. ورقه های امتحانی را به صورت ناشناخته تصحیح کنید.
۴۱. در تصحیح اوراق امتحانی ابتدا سؤال اول را در تمام اوراق تصحیح کنید. سپس سؤال دوم را و بعد سوم و به همین ترتیب تا آخر.
۴۲. محتوای سؤال های امتحان را از آنچه تدریس شده است ، استخراج کنید.
۴۳. سعی شود سؤال های امتحانی پایایی و ثبات داشته باشند.
۴۴. سؤال های مرحله ای را طوری طرح کنید که دانش آموزان بتوانند در یک جلسه درس به آن ها پاسخ دهند و دنباله امتحان به زنگ تفریح نکشد که باعث حواس پرتی دانش آموزان شود.
۴۵. ارزشیابی را جزئی از فرایند آموزش بدانید نه به عنوان نقطه پایان تدریس.
۴۶. راهبردهای آموزشی و ابزار ارزشیابی ، باید با هم سازگاری داشته باشند.
۴۷. سؤال های امتحانی طوری طرح نشوند که فقط محفوظات دانش آموزان را بسنجند.
۴۸. از طرح سؤال های بسیار سخت و بسیار آسان خودداری شود.
۴۹. ارزشیابی نباید جای هدف های آموزشی را بگیرد و به عنوان هدف مطرح شود.

۵۰. ارزشیابی و امتحان را همانند سایر فعالیت های آموزشی بدانیم.
۵۱. ارزشیابی تنها برای صدور جواز عبور شاگردان از یک پایه به پایه دیگر نیست.
۵۲. ارزشیابی باید وسیله پیش بینی باشد ؛ یعنی نشان دهد که شاگرد در چه زمینه ای می تواند به موفقیت برسد.
۵۳. ارزشیابی را نباید صرفاً به منظور نمره دادن و مقایسه دانش آموزان و تعیین افراد قوی و ضعیف به کار برد.
۵۴. در ارزشیابی به نتیجه عملکرد شاگردان در پاسخ به سؤال های مطرح شده اکتفا نکنید.
۵۵. در ارزشیابی ، خود را محدود به انواع تست های کتبی و شفاهی نکنید.
۵۶. ارزشیابی تدریجی و تراکمی ، باید به طور مستقیم و با اعلام قبلی صورت گیرد.
۵۷. ایجاد محیط رعب و وحشت برای امتحان ، دانش آموزان مضطرب را مضطرب تر می سازد.
۵۸. انتظارات خود را از دانش آموزان در مورد امتحانات مشخص کنید.
۵۹. تأکید بیش از حد بر ارزش نمره بالا و منوط کردن ارزشمندی کودک به نتایج امتحانات وی ، باعث بالا رفتن اضطراب در بچه ها می شود.
۶۰. نمره دادن فقط جزئی از فرایند ارزشیابی است.
۶۱. ارزشیابی باید بلافاصله پس از تعیین هدف های آموزشی معلوم شود.
۶۲. سؤال ها باید واضح و روشن طرح شوند و زیاد طولانی نباشند.
۶۳. امتحانات نباید بر تمام ضوابط و موازین آموزشگاه حکومت کند.
۶۴. هدف از ارزشیابی و امتحان ، شناختن و شناساندن است.
۶۵. نسبت به امتحان نگرش مثبت ایجاد کنید.
۶۶. موفق نشدن در امتحانات را نمی توان فقط به خود دانش آموز و فعالیت های او نسبت داد.
۶۷. شیوه پرسش خود را از مطالب تدریس شده ، برای دانش آموزان مشخص کنید.
۶۸. جلسات امتحانی را با کلام زیبا و آرام بخش الهی شروع کنید.
۶۹. عدم موفقیت دانش آموزان را در امتحان ، دال بر بدی شخصیت آن ها ندانید.
۷۰. سؤال های امتحانی را با عنایت به هدف های رفتاری ، طراحی کنید.
۷۱. هیچ یک از آزمون ها به تنهایی ارزشیابی دقیقی از فرایند یادگیری و پیشرفت تحصیلی به حساب نمی آید.
۷۲. ارزشیابی خود را به یک نوع وسیله سنجش محدود نسازید.
۷۳. در هر امتحان عدالت را حاکم کنید و شرایط یکسان برای همه به وجود آورید.
۷۴. اگر ارزشیابی به نحو شایسته انجام نگیرد ، اثر منفی بر یادگیری می گذارد.
۷۵. آموزش و ارزشیابی باید هدف های یکسانی را دنبال کنند.
۷۶. هدف از امتحان ، غافلگیر کردن دانش آموزان نیست.
۷۷. یکی از ویژگی های ارزشیابی مطلوب ، کارآمد بودن آن است.
۷۸. تعداد سؤال های مربوط به یک هدف و یک محتوا باید متناسب با اهمیت آن ها باشد.
۷۹. یک آزمون باید قدرت تشخیص داشته باشد.
۸۰. در اجرای امتحان ، نباید به " سرعت در پاسخ دادن " اهمیت زیادی داد.
۸۱. استفاده از چهار یا پنج نوع سؤال متفاوت در یک آزمون ، امتیاز به حساب نمی آید.
۸۲. معلم نباید یک نوع سؤال را بر انواع دیگر برتری دهد و همواره از آن استفاده کند.
۸۳. سؤال های امتحانی را با دقت طرح کنید و به طور خوانا بنویسید.
۸۴. اگر دانش آموزان هنگام امتحان ، سؤال داشته باشند ، باید به آن ها پاسخ داد ، اما آن ها را تشویق به سؤال کردن نکنید.
۸۵. خواندن سؤال های امتحانی برای دانش آموزان ضرورت ندارد ، مگر دانش آموزانی که مشکل خواندن داشته باشند.
۸۶. تردید در روایی یک آزمون احتمال تقلب را افزایش می دهد.
۸۷. اضطراب زیاد در جلسه امتحان باعث افت عملکرد دانش آموزان می شود.
۸۸. دادن ضریب بیش تر به سؤال هایی که توانایی و استعداد مهم تری را می سنجد ، منطقی است.
۸۹. نمرات خام هر امتحان در نفس خود معنای زیادی ندارند.

۹۰. یک آزمون هر اندازه هم خوب باشد اگر به نحوه شایسته ای اجرا و نمره گذاری نشود، روایی و اعتبار آن به خطر می افتد.
۹۱. در آگهی هر آزمون نه تنها باید تاریخ برگزاری آن، بلکه تعداد سؤالات و نوع آن ها را نیز مشخص کنید.
۹۲. آموزش و ارزشیابی و نمره گذاری باید هدف های یکسانی داشته باشند.
۹۳. تغییرات نظام آموزشی باید در راستای تغییر بنیادی نظام سنجش و ارزشیابی باشد.
۹۴. نمره خام به تنهایی بیان کننده میزان پیشرفت یا عملکرد دانش آموزان نیست.
۹۵. به ارزشیابی در حیطه های نگرشی و مهارتی بیش تر توجه کنید.
۹۶. ارزشیابی باید بتواند فراگیران را در امر یادگیری کمک کند.
۹۷. به ارزشیابی های گروهی، به خصوص در کلاس های ابتدایی بها بدهید.
۹۸. ارزشیابی و امتحان فقط برای دانش آموز نیست، بلکه ارزشیابی از مدرس هم هست.
۹۹. شرایط فیزیکی، روز برگزاری، هیجانات دانش آموزان، محل امتحان و غیره می تواند در نتایج آن موثر باشد، و حتی میانگین ها را کم و زیاد کند بنابراین این با تعمق بیشتری به نتایج، بنگرید
۱۰۰. حتماً با آگاهی و قرار قبلی با دانش آموزان امتحان بگیرید و از مچ گیری و امتحان ناقابل خود داری ننمایید.

۱۰۰ نکته چگونه تدریس کنیم؟



شرایط زمانی تدریس

۱. برای رفتن به کلاس تاخیر نداشته باشید و از تر نادرست «نظم ما در بی نظمی ماست»، جدا پرهیز کنید؛ زیرا چنانچه شاگردان کلاس شما ۳۰ نفر باشند و شما ۱۰ دقیقه تاخیر کنید، در حقیقت ۳۰۰ دقیقه (۵ ساعت) از وقت انسان ها را به هدر داده اید و این اتلاف وقت قابل جبران نیست و نیز جز در موارد ضروری و غیراختیاری، بیش از ۵۰ دقیقه تدریس نکنید و زمان هر جلسه تدریس را در نظر داشته باشید تا با کمی یا زیادی وقت رو به رو نشوید. یعنی درس را به موقع آغاز نمایید و به موقع نیز تمام کنید؛ زیرا بی نظمی استاد، شاگردان را نیز بی نظم می نماید

۲. بین دو جلسه تدریس، حداقل ۱۰ دقیقه استراحت کنید؛ زیرا این استراحت تاثیر بسزایی در تدریس های بعدی شما خواهد داشت. از استاد کهنسالی پرسیدند: «شما با این سن و سال زیاد، چگونه این همه تدریس می کنید؟» پاسخ داد: «من در برابر یک ساعت تدریس، یک ساعت نیز استراحت می کنم.» ۳. هنگامی که خودتان در اواخر درس اعلام می کنید وقت درس تمام شده است، دیگر آن را ادامه ندهید؛ مگر آن که ادامه درس با مشورت خود شاگردان و بدون رودربایستی آنان انجام گیرد.

۴. در کلاس های اختیاری - تا آن جا که امکان دارد - بکوشید زمان تدریس را تغییر ندهید و درس را بدون علت ضروری تعطیل نکنید. استادی می گفت: «به تجربه برای من ثابت شده است که تغییر زمان کلاس و یا تعطیل کردن کوتاه مدت آن، باعث کم شدن تعداد شاگردان می شود.»

۵. درس خود را با توجه به زمان پیش بینی شده و تعداد جلسات تدریس و روزهای تعطیل زمان بندی کنید تا از نظر زمانی در پایان دوره یا ترم و یا سال با

- مشکلی روبه رو نشوید. این کار نوعی «برنامه ریزی آموزشی» نامیده می شود. استادی را می شناسم که همیشه با شروع درس ها تقویمی تهیه می نماید و با توجه به روزهای تعطیل و تعداد جلسات، برای درس خود برنامه ریزی می کند.
- ب. شرایط مکانی تدریس
- ۶ سعی کنید مکان تدریس تان دارای دما، روشنایی، مساحت، بهداشت، آرامش، میز و صندلی مناسب باشد.
- ۷ شاگردانی را که گوش یا چشمشان ضعیف است، در جلوی کلاس و شاگردانی را که قدشان بلند است، در انتهای کلاس بنشانید و فاصله شما با شاگردان فاصله ای مناسب باشد؛ به طوری که صدایتان برای همه آنان به خوبی شنیده شود.
- ۸ در صورت امکان، محل کلاس را در جایی انتخاب کنید که مورد سوء استفاده عده ای خاص قرار نگیرد و از محل سکونت شاگردان بسیار دور نباشد.
- ج. شرایط آموزشی تدریس
- ۹ در پایان هر دوره آموزشی خود، با نظرخواهی از فراگیران به ارزیابی آموزشی و تاثیرات پرورشی درس خود بپردازید. برای این کار می توانید حداقل سه سؤال را در اختیار آنان بگذارید: ۱. نکات منفی کلاس؛ ۲. نکات مثبت کلاس؛ ۳. نظرات و پیشنهادات.
- ۱۰ در آغاز راه، هر درسی را به همان صورتی که می خواهید تدریس کنید، در جای خلوت و پیش از تدریس، تمرین کنید.
- ۱۱ در مواردی که کتاب و یا متن درسی وجود ندارد، در صورت امکان به شاگردان خود، جزوه و متن درسی بدهید.
- ۱۲ مطالب درسی را دسته بندی کنید؛ زیرا دسته بندی مطالب در تفهیم درس و کیفیت تدریس بسیار مؤثر است.
- ۱۳ رؤوس مطالب درسی را روی یک کاغذ کوچک بنویسید و از روی آن تدریس کنید تا مطلبی فراموشتان نشود.
- ۱۴ یکی از مهم ترین اصول آموزشی، داشتن «تنوع» در هنگام آموزش است؛ پس بیشتر به آن توجه کنید.
- ۱۵ به حضور و غیاب شاگردان، جز در موارد استثنایی، توجه داشته باشید. می توانید برای استفاده بیشتر از وقت، شخصی مطمئن را برای انجام این کار معین کنید.
- ۱۶ اگر سؤالی را در کلاس مطرح کردید، سرانجام جواب آن را بدهید و آن را بی جواب نگذارید.
- ۱۷ سعی کنید در هر جلسه تدریس، مطالب نو و تازه ای نیز برای شاگردان خود داشته باشید. این امر موجب پویایی و بالندگی کلاس شما خواهد شد.
- ۱۸ در صورت امکان، تعداد شاگردان کلاستان از ۲۰ نفر بیشتر نباشد، اگرچه تغییر شرایط در تغییر تعداد شاگردان نیز تاثیر می گذارد.
- ۱۹ درس را از افراد مختلف و از جای جای کلاس و در اوقات گوناگون بپرسید تا همه شاگردان همواره از آمادگی درسی برخوردار باشند و نیز احساس تبعیض نکنند.
- ۲۰ شاگردان را با روش های گوناگون و مناسب، نسبت به یادگیری درس تشنه کنید؛ به گفته «مولانا»:
- ۲۱ در کلاس درس، سؤالات خود را به گونه ای مطرح کنید که شاگردان را به اندیشیدن وادارد و در حل آن سؤالات کمک کند؛ نه این که فقط نادانی آنان را ظاهر سازد.
- ۲۲ تا آن جا که امکان دارد انجام تکالیف درسی را به عنوان مجازات و جریمه و تنبیه، از فراگیران نخواهید.
- ۲۳ سؤالات مناسب ولی خارج از موضوع درس را پس از پایان کلاس جواب دهید؛ نه این که آن ها را هنگام تدریس پاسخ دهید و نه این که اصلاً پاسخ ندهید.
- ۲۴ چنانچه خستگی را در وجود شاگردان احساس کردید، در صورت امکان، از ادامه تدریس خودداری کنید. گاه این خستگی در شاگردان به صورت های گوناگونی مانند نگاه به ساعت، گذاشتن پلک ها روی هم، بستن کتاب و کلاسور با صدای بلند، سخن گفتن با یکدیگر، توجه نکردن به درس و نگاه به جاهای دیگر و... جلوه گر می شود.
- ۲۵ اگر متن درسی یا کتابی برای تدریس خود دارید، نخست مطالب آن را دسته بندی کرده، روی تابلو بنویسید و توضیح دهید و سپس آن ها را با متن درسی و کتاب تطبیق دهید.
- ۲۶ موضوع و عنوان درس را در آغاز تدریس مشخص و بازگو کنید و در صورت امکان، آن را به صورت سؤال و طرح مساله درآورید و روی تابلو بنویسید. یکی از استادان با تجربه و با سابقه همیشه در آغاز تدریس خود، موضوع و عنوان درس را روی تابلو می نوشت و سپس آن را برای فراگیران بیان می کرد.
- ۲۷ اگر شبهه ای را برای مخاطبان خویش مطرح می کنید، آن را بدون پاسخ نگذارید. در غیر این صورت، جدا از طرح این گونه شبهات بپرهیزید.
- ۲۸ خلاصه و جمع بندی و نتیجه درس را در پایان تدریس برای شاگردان خود بیان نمایید.
- ۲۹ گاهی برخی از شاگردان، سؤال شاگردان دیگر و به ویژه شاگردان ردیف های جلوی کلاس را نمی شنوند و یا متوجه نمی شوند؛ در این صورت، یک بار دیگر سؤال را تکرار کنید و توضیح دهید تا همه شاگردان، سؤال را دریابند و سپس آن را پاسخ دهید.
- ۳۰ بکوشید از طرح مطالب بدون مدرک و ماخذ و یا با مدرک و ماخذ نامعتبر خودداری نمایید؛ بلکه مدرک و ماخذ مطالب را نیز به طور صحیح و دقیق ذکر کنید.

- ۳۱ اگر از شاگردان سؤالی می کنید - تا آن جا که امکان دارد - اجازه دهید خود شاگردان پاسخ آن را بیابند و بگویند و یا حتی زمینه پاسخ دادن را نیز برای آنان فراهم آورید؛ نه این که خودتان بی درنگ پاسخ آن را بدهید.
- ۳۲ در صورتی که پاسخ سؤالی را به بعد موکول می کنید، آن سؤال را در ذهن خود داشته باشید و یا بر صفحه کاغذی یادداشت نمایید تا حتماً پاسخش را در جلسات بعد به دانش آموختگان بدهید.
- ۳۳ جواب سؤالات شاگردان را با کلمات و عبارتی مانند «ظاهراً»، «احتمالاً»، «فکر می کنم» و «تقریباً این طور است» ندهید؛ بلکه بکشید پاسخ آن ها را به طور صحیح بیابید و سپس به طور دقیق و قطعی به آنان بگویید.
- ۳۴ برخی از روان شناسان معتقدند که اگر بخواهیم تمام اصول یادگیری را در یک اصل خلاصه کنیم، آن اصل عبارت است از: «توجه کردن به آموخته های قبلی فراگیران» پس به این اصل، بسیار توجه کنید.
- ۳۵ در صورت امکان، از شاگردان خود، هم آزمون کتبی، هم آزمون شفاهی و هم آزمون عملی بگیرید.
- ۳۶ مطلبی را که شاگردان با سعی و تلاش خود به دست می آورند، از آن خود می دانند و آن را با علاقه و بدون مقاومت می پذیرند. از این رو، زمینه دستیابی به مطالب به وسیله خود شاگردان را برای آنان فراهم آورید.
- ۳۷ یکی از روان پزشکان می گوید: «شاگردان حدود ۲۵ دقیقه می توانند روی یک موضوع خاص تمرکز کافی داشته باشند. پس از آن، تمرکز حواسشان سیر نزولی خواهد داشت». از این رو، باید پس از این مدت، در کلاس درس «تنوع» ایجاد کنید.
- ۳۸ استادی می گفت: «تعلیم و تربیت هماهنگی می خواهد». از این رو، باید با مدیر، سرپرست، مسؤول، معاون، همکاران دیگر و یا حتی با پدر و مادر شاگردان، هماهنگی داشته باشید تا تلاش شما بیهوده و بی حاصل نباشد.
- ۳۹ تا آن جا که امکان دارد، اوقات استراحت و زنگ تفریح دانش آموختگان را نگیرید؛ زیرا در چنین اوقاتی، فرایند یادگیری سیر نزولی فراوانی خواهد داشت.
- ۴۰ به گونه ای تدریس کنید که دانش آموختگان با استعداد بپسندند و دانش آموختگان کم استعداد درک کنند.
- د. شرایط روحی و عاطفی تدریس
- ۴۱ هنگام نشاط روحی و عاطفی، با خوش رویی، نرم خویی و خونسردی تدریس کنید؛ و در صورت امکان، از تدریس هنگام کسالت، عصبانیت، خواب آلودگی، اضطراب، نگرانی، ناراحتی و غمگینی بپرهیزید.
- ۴۲ خودتان در تدریس، شور و احساس داشته باشید تا بتوانید شور و احساس شاگردان را نیز برانگیزانید.
- ۴۳ تدریس نیازمند «تفریح» است و «تفریح» است و «تفریح»؛ آن را فراموش نکنید.
- ۴۴ رابطه ای صمیمی و عاطفی با شاگردان برقرار کنید و آنان را در حل مشکلات خانوادگی و گرفتاری های شخصی شان یاری دهید؛ زیرا ممکن است رسیدگی نکردن به این گونه مسائل، باعث افت تحصیلی آنان نیز شود.
- ۴۵ پیش از آغاز تدریس، از مسؤولان مربوط، یک شناخت اجمالی از موقعیت محل و وضع شاگردان و سطح معلومات آنان به دست آورید.
- ۴۶ به شاگردان خود اجازه سخن گفتن و سؤال کردن را بدهید و سخنان آنان را بدون دلیل قطع نکنید. آیا فقط ما معلمان حق سخن گفتن و سؤال کردن داریم؟
- ۴۷ اگر بیرون از کلاس حادثه ای رخ داد، در صورت امکان، آن را با مطالب درسی خود ارتباط دهید و یا به صورت کوتاه، درباره آن سخن بگویید تا آن حادثه، فکر و ذهن فراگیران را به خود مشغول نکند.
- ۴۸ برای تشویق شاگردان، هدایا و جوایزی را - اگرچه اندک و مانند یک دفتر و خودکار باشد - در نظر بگیرید و در مناسبت های ویژه و مختلف به آنان بدهید.
- ۴۹ یکی از روان پزشکان می گفت: «جاذبه پیش از ساختن است». پس به این نکته مهم توجه کنید و تا ارتباط صحیح و با جاذبه ای بین خود و مخاطبانانتان به وجود نیآورده اید، به تعلیم و تربیت و ساختن آنان کمتر بپردازید و یا حتی نپردازید.
- ۵۰ هنگام تدریس از گروه گرایی و جناح بازی بپرهیزید و تدریس را فدای آن نکنید؛ بلکه حق مدار و حق گرا و مستقل و آزاداندیش باشید.
- ۵۱ یکی از ویژگی های هر استادی تسلط علمی او بر موضوع و محتوای درس است. از این رو برای تدریس خود، پیش مطالعه داشته باشید؛ زیرا گفته اند: «بی مایه فطیر است» و سعی کنید که مشکلات روزمره زندگی مانند مشکلات اقتصادی، دلیلی برای مطالعه نکردن و مانعی برای علم اندوزی تان نگردد.
- ۵۲ با توجه به شرایط، از دادن سؤالات و تمرین های مناسب به دانش آموختگان غفلت نورزید تا بتوانید کیفیت آموزش و تدریس خود را ارزیابی نمایید و ارتباط مستمر شاگردان با مطالب درسی شان را حفظ کنید.
- ۵۳ در صورت امکان و پیش از آغاز هر درسی، در مورد مطالب دروس قبلی، از دانش آموزان و دانشجویان خود - اگر چه از یک نفر باشد - سؤالاتی بکنید؛ زیرا علاوه بر رشد کیفی آموزش، به تجربه ثابت شده است که فراگیران معمولاً درس استادان پرسش گر را مطالعه می نمایند، ولی به مطالعه درس استادان دیگر کمتر توجه می کنند.

۵۴ در زمان های مناسب از برگزاری آزمون های غیر موظف غفلت نورزید و پاسخ صحیح سؤالات آزمون و نتیجه آن را در اسرع وقت به شاگردان بگویید.

۵۵ کتاب های کمک درسی و منابعی را که با موضوع و محتوای درسی شاگردان مرتبط است، به آنان معرفی کنید.

۵۶ برای تدریس خود طرح و برنامه ریزی درسی داشته باشید؛ زیرا تاثیر بسزایی در کیفیت و کمیت آموزش و تدریس شما خواهد داشت.

ب. ویژگی های ادبی و هنری مدرس

۵۷ قلم و بیان خود را با کسب آگاهی از دستور زبان و آیین نگارش و با مطالعه نثرهای فخیم و شعرهای زیبا، زیبا و روان کنید؛ زیرا قلم و بیان صحیح و زیبایی شما در تدریس تان تاثیر مثبت خواهد گذاشت. مثلاً به جای واژه «کور» از واژه «تابینا» و یا «روشندل» استفاده نمایید، و یا املائی کلمات «دوم» و «سوم» و «ذغال» را به صورت صحیح آن یعنی «دوم» و «سوم» و «زغال» بنویسید.

۵۸ از خطی زیبا و خوانا برخوردار باشید؛ زیرا گاه دانش آموختگان از چگونگی خط معلم، به شخصیت وی پی می برند. و البته چگونگی خط، در تدریس انسان و جاذبه آن نیز بی تاثیر نیست. یکی از مدرسان خوش خط می گفت: «گاهی که از شاگردان خود در مورد کلاس و تدریس ام نظرخواهی می نمایم، یکی از نکاتی که به آن اشاره می کنند، این است که خط زیبای شما در جذابیت تدریس و تفهیم مطالب به ما مؤثر بوده است».

۵۹ واژه های غیر ایرانی و به ویژه واژه های انگلیسی را در صورت دانستن تلفظ و معنای صحیح آن ها به کار برید. در غیر این صورت، از به کارگیری آن ها خودداری ورزید؛ زیرا تاثیر منفی آن بیش از تاثیر مثبت آن است و باید عطایش را به لقایش بخشید.

ج. ویژگی های جسمی و ظاهری مدرس

۶۰ تدریس نیازمند تقویت جسمانی است، پس آن را فراموش نکنید؛ مثلاً بین هر دو جلسه تدریس چیزی بخورید و یا بنوشید، اگر چه اندک باشد.

۶۱ به آراستگی ظاهر خود، از قبیل شانه کردن موها، تمیز بودن و پاره نبودن لباس ها، بدبو نبودن جوراب ها، واکس زدن کفش ها، بدبو نبودن دهان، مسواک زدن دندان ها، خوشبویی، پاکیزه بودن بدن، و جز آن توجه وافر داشته باشید.

۶۲ پیش از رفتن به کلاس، خود را در آینه ببینید و حتی یک آینه کوچک به همراه خود داشته باشید.

۶۳ اگر جراحات یا بیماری ظاهری و مانند آن دارید، پیش از آغاز تدریس، درباره اش توضیح مختصری بدهید تا ذهن شاگردان در طول تدریس، به آن مشغول نشود.

۶۴ گاهی هنگام تدریس کمی راه بروید و تحرک و جابه جایی داشته باشید و از نشستن در یک جا و به صورت یکنواخت پرهیز کنید.

د. ویژگی های اخلاقی و تربیتی مدرس

۶۵ اخلاص و تقوا و تواضع داشته باشید؛ مثلاً از مرید بازی و مریدخواهی چشم پنهان و کمتر بگویید: «فلانی از مریدان یا شاگردان من بوده است».

۶۶ برای خودتان نیز خودسازی داشته باشید تا بتوانید شاگردانتان را نیز بسازید.

۶۷ در گفتن کلمه «نمی دانم» شهادت داشته باشید. شیخ مرتضی انصاری (رحمه الله)، از عالمان برجسته شیعه و با آن همه عظمت علمی، هنگامی که مطلبی را از ایشان می پرسیدند و پاسخ آن را نمی دانستند، با لهجه محلی سه بار می فرمودند: «ندونم، ندونم، ندونم».

۶۸ به وعده ها و قول هایی که در کلاس می دهید و به ویژه برای دادن هدیه و جایزه، عمل کنید. استادی می گفت: «به بچه ای، در برابر جواب صحیحی که به سؤال داده بود، قول دادم جایزه ای به او بدهم، ولی آن را فراموش کردم. پس از یک سال، آن بچه را در کنار پدرش دیدم. تا چشمش به من افتاد، به پدرش رو کرد و گفت: این آقا به من جایزه نداد».

۶۹ نسبت به شاگردان خود محبت داشته باشید؛ زیرا این امر باعث می شود که شاگرد نیز به استاد خود محبت داشته باشد؛ و همین محبت دوسویه در تفهیم و تفهم نیز تاثیر خواهد گذاشت. از استادی پرسیدند: «چرا فلان شاگرد، درس شما را نمی فهمد؟» پاسخ داد: «زیرا به من محبت ندارد».

۷۰ به شاگردان هیچ گونه توهینی نکنید و آنان را مؤذنه صدا نمایید، مثلاً شاگردان را - اگر پسر هستند - با پیشوند «آقا» همچون آقای علوی و اگر دختر هستند، با پیشوند «خانم» همچون خانم فاطمی صدا کنید.

۷۱ خنده بی جا (و بلند و با دهان باز) نکنید و شاگردان را بیش از اندازه نخندانید تا هیبت و شخصیت شما نزد آنان کم رنگ یا بی رنگ نشود. شاگردی گفته بود: «ما هنگام خندیدن استادمان نگاه می کنیم که چقدر دهان خود را باز می کند، ما نیز هنگام خندیدن به همان اندازه دهان خود را باز می کنیم».

۷۲ داشتن عادات نامطلوب، مانند بازی کردن با تسبیح، موی سر و صورت، ناخن، دکمه لباس، یقه، عینک، خودکار، گوش، بینی و جز آن، پرهیزید.

۷۳ در کلاس درس، از گفتن کلمات و جملات رکیک و شوخی های خارج از ادب و نزاکت جدا پرهیز کنید، حتی اگر به دلیل هایی نادرست، مانند «بین

الاحباب تسقط الاداب»؛ «میان دوستان، رعایت آداب فردی و اجتماعی ساقط می شود»، این کار را نزد دوستانتان و خودی ها انجام می دهید، دلیل بر آن نمی شود که این کار را نزد غریبه ها و شاگردان خود نیز انجام دهید.

۷۴ اگر مطلبی را به صورت اشتباه برای دانش آموزان بیان کردید، آن اشتباه را در همان جلسه و یا در جلسات بعد برطرف نمایید.

۷۵ به شاگردان خود و به ویژه هنگام ورود به کلاس، سلام کنید و سلام آنان را نیز با گرمی بیشتر و به صورتی بهتر جواب دهید و بر این پندار نباشید که این

کار از شخصیت معلم می کاهد، بلکه به تجربه ثابت شده که بر شخصیت او نیز می افزاید.

۷۶ از گفتار خشن، تند، گوش خراش، نامفهوم، یکنواخت، کسل کننده و تکیه کلام هایی مانند «در حقیقت»، «در واقع»، «به اصطلاح»، «به قول معروف»، «به حساب»، «این ها»، «عرض کنم به حضور شما» و... خودداری ورزید.

۷۷ هنگام تدریس و در حضور شاگردان، دست در بینی و گوش خود نکنید، زیرا هم کار زشتی است و هم غالباً شاگردان رفتار و کردار معلم را زیر ذره بین قرار می دهند و از او الگو می گیرند و تقلید می نمایند. از این رو، باید کاملاً مواظب رفتار و کردار خود باشید؛ مثلاً یکی از معلمان ورزش، بر اثر آسیب دیدگی زانوی چپ خود، زانو بند به پایش می بندد. پس از چند جلسه تدریس، متوجه می شود که تعدادی از شاگردان بدون هیچ گونه آسیب دیدگی، به زانوی چپ خود زانو بند بسته و از او تقلید کرده اند.

۷۸ به سخنان شاگردان خود گوش فرا دهید و حتی به انتقادهای آنان نیز توجه کنید. یکی از شاگردان علامه طباطبایی (رحمه الله) می گوید: «استاد بزرگوار ما بسیار مؤدب بود. به سخنان دیگران خوب گوش می داد. سخن کسی را قطع نمی کرد و اگر سخن حقی را می شنید، تصدیق می کرد».

۷۹ تنبیه همه افراد یک گروه بر اثر رفتار بد یک فرد یا یک گروه کوچکتر کار عاقلانه و خدایسندانه ای نیست. پس، مواظب باشید تر و خشک را با یکدیگر نسوزانید. و تا آن جا که ممکن است، از سرزنش و تهدید شاگردان پرهیزید و این کار را به ویژه نزد دیگران انجام ندهید. و بکوشید که شاگردان متخلف را به عذرخواهی از خودتان مجبور نکنید، و در صورت عذرخواهی، عذرشان را پذیرا باشید.

۸۰ اخلاص علمی ایجاب می کند که به جهت کم بودن تعداد فراگیران، کلاس درس خود را تعطیل نکنید و از به کارگیری کلمه «من» در حد امکان خودداری ورزید. یکی از شاگردان علامه طباطبایی (رحمة الله علیه) می گوید: «مدت سی سال در خدمت علامه بودم و یک بار کلمه «من» را از ایشان نشنیدم».

ه. ویژگی های معنوی مدرس

۸۱ در تدریس بر خدا توکل کنید و به معصومان، مخصوصاً مولی علی، حضرت زهرا، امام حسین و امام زمان (علیهم السلام)، توسل بجویید. و پیش از هر دوره کلاس داری، دو رکعت نماز بخوانید و سپس از خدا بخواهید که شما را در تدریس موفق بدارد. و پیش از آغاز هر کلاس، عبارت «یا صاحب الزمان ادرکنی» یا عبارت «یا فاطمة الزهراء ادرکنی» و یا مانند آن را فراموش نکنید.

۸۲ هنگام تدریس، با طهارت باشید و درس خود را با نام خدا و یاد ولی خدا (علیه السلام)، آغاز نمایید و می توانید، مانند یکی از استادان، ثواب تدریس های خود را به معصومان (علیهم السلام) هدیه کنید. و با حمد خدا و درود و صلوات بر پیامبر عزیز خدا (صلی الله علیه و آله) و معصومان (علیهم السلام) (درس خود را شروع نمایید. و پس از پایان هر دوره تدریس و به شکرانه موفقیت در آن، دو رکعت نماز بخوانید.

۳. روش های تدریس

۸۳ بکوشید برای تدریس خود، «روش تدریس» داشته باشید. از این رو، شایسته و حتی بایسته است که با روش های کلی تدریس و روش های اختصاصی تدریس هر درس آشنا شوید؛ زیرا گفته اند: «دنیای امروز دنیای یادگیری روش ها و به کار گیری آن هاست». و معمولاً هنرمندی هر استادی در جلسه اول تدریس وی و بر اساس روشی که در تدریس خود برمی گزیند، مشخص می شود. پس درباره آن بسیار بیندیشید و آن را دست کم نگیرید.

۸۴ روش های تدریس را به صورت روش روخوانی و توضیح، روش سؤال و جواب، روش غیرمستقیم، روش عملی، روش سمعی و بصری و روش تلفیقی و آمیخته از روش های پیشین نام برده اند. بدین جهت، می توانید این روش ها و به ویژه روش آخر را در تدریس های خود به کار گیرید. و در روش تدریس توجه نمایید طبق آماری که برخی از روان شناسان داده اند، حدود ۸۰٪ یادگیری از راه چشم و بقیه آن، از راه حواس دیگر انجام می گیرد. از این رو، تا آن جا که امکان دارد، مواد و مطالب درسی خود را به صورت بصری نیز ارائه کنید؛ زیرا گفته اند: «یک تصویر گویاتر از هزار کلمه است».

۴. فنون و مهارت های تدریس

۸۵ فنون و مهارت های پیش از تدریس مانند آماده کردن طرح درسی و یا ایجاد فضای مناسب آموزشی و فنون و مهارت های ضمن تدریس، مانند آماده سازی ذهنی شاگردان و یا استفاده از روش تفهیم و القای غیرمستقیم؛ و فنون و مهارت های پس از تدریس، مانند ارزشیابی از تدریس خودتان و یا ارزشیابی از تحصیل شاگردان را در نظر داشته باشید و آن ها را به کار گیرید.

۵. مراحل تدریس

۸۶ مراحل تدریس عبارتند از:

۱. مقدمه چینی؛

۲. ارائه مواد و اطلاعات و تجزیه و تحلیل آنها؛

۳. جمع بندی و نتیجه گیری.

بکوشید این مراحل را در تدریس تان رعایت کنید.

۶. مواد مورد استفاده در تدریس

۸۷ می توانید در تدریس خود و متناسب با شرایط آن، از مواد گوناگونی همچون آیات، روایات، اصول و قواعد عقلی، قوانین و نظریات علمی، سخنان بزرگان دین و دانش مانند حضرت امام خمینی (قدس سره)، مقام معظم رهبری (مد ظله العالی)، دکتر حسینی و انیشتین، آمار و اخبار صحیح و دقیق، شعر، داستان و خاطره، مثال و تشبیه، مثل، لطیفه های مفید و مؤدبانه و جملات و قطعه های زیبای ادبی استفاده نمایید.

۷ ابزارهای تدریس (وسایل کمک آموزشی)

۸۸ در تدریس از ابزارهایی مانند گچ، تخته سیاه یا وایت برد، طرح و نمودار و لوحه، عکس و پوستر، فیلم و اسلاید، نوارهای صوتی و تصویری، کامپیوتر، بلندگو، اورهد، اپک، فیلم استریپ استفاده کنید تا بر ارتقای کیفی آموزش خود بیفزایید.

۸۹ می توانید در آغاز تدریس، خلاصه درس را روی تابلو بنویسید و یک دید کلی نسبت به درس جدید را برای شاگردان فراهم آورید.

۹۰ مواظب باشید هنگام نوشتن روی تخته سیاه یا وایت برد و یا مانند آن، در برابر مطالبی که نوشته اید، نایستید.

۹۱ روی تخته سیاه یا وایت برد و مانند آن هر مطلبی را ننویسید، بلکه فقط مطالب مهم و ضروری را، آن هم به صورت دسته بندی شده، بنویسید.

۹۲ هنگامی که روی تخته سیاه مطلبی را می نویسید، در همان زمان، آن را با صدایی رسا نیز بخوانید تا همه شاگردان، آن مطلب را بشنوند و بدون درنگ بنویسند و منتظر کنار رفتن شما از رو به روی تخته نباشند.

۹۳

عنوان و موضوع درس را در بالای تخته و در قسمت وسط یا سمت راست آن بنویسید و در صورت امکان، آن را تا پایان درس پاک نمایید.

۹۴ چیزهایی مانند گچ را به طرف شاگردان پرتاب نکنید. و چنانچه گچ از دستتان افتاد، آن را بردارید. استادی درباره روش تدریس و کلاس خود از شاگردان نظرخواهی کرده بود. یکی از شاگردان تیزبین از ایشان انتقاد کرده و برای وی نوشته بود: «استاد! یک روز هنگام تدریس گچ از دستتان بر زمین افتاد و شما آن را برنداشتید و پایتان را روی آن گذاشتید و آن را از بین بردید و با این کارتان اسراف کردید».

۹۵ تخته گچی را آهسته از بالا به پایین پاک نمایید تا فضای کلاس را گردآلود و غیربهداشتی نکنید. و در صورت امکان، از تخته پاک کنی استفاده نمایید که هنگام پاک کردن مطالب درسی صدا ندهد و تخته را نیز سفید و کثیف نکند.

۹۶ نوشتن عبارت های «بسم الله الرحمن الرحيم» و یا «باسمه تعالی» را روی تخته گچی و پیش از نوشتن هر مطلبی فراموش ننمایید.

۹۷ مطالب نوشته شده یا کشیده شده روی تخته سیاه را - هر چند اندک هم باشند - با دست و یا انگشت خود پاک نکنید. و در صورت امکان، برای نوشتن مطالب و یا کشیدن شکل ها و به ویژه مطالب و شکل های مهم درسی، از گچ رنگی - غیر از گچ قرمز و رنگ هایی مانند آن، که به وضوح دیده نمی شوند - استفاده نمایید.

۹۸ برای نشان دادن مطالبی که روی تخته گچی یا وایت برد و یا مانند آن نوشته و یا کشیده شده است، می توانید از یک چوب اشاره یا خط کش و یا آنتن رادیو استفاده کنید.

۹۹ مواظب باشید که هنگام نوشتن مطالب روی تخته گچی، لباس و سر و صورت و موهای خود را سفید و گچی ننمایید. و در صورت سفید و گچی شدن، حتما آن ها را پاک کنید.

۱۰۰ توجه نمایید که تخته گچی را پیش از بیرون رفتن از کلاس، پاک کنید تا برای معلم بعدی آماده باشد.

لیست ۱۰۰ فعل پرکاربرد زبان انگلیسی همراه با معنی فارسی



۱- Accept - پذیرفتن

۲-Allow - اجازه دادن

۳-Ask - پرسیدن

۴-Believe - باور کردن

۵-Borrow - قرض گرفتن

۶-Break - شکستن

۷-Bring - آوردن

۸-Buy - خریدن

۹-Can/ Be able - توانستن

۱۰-Cancel - منتفی کردن

۱۱-Change - تغییر دادن

۱۲-Clean - تمیز کردن

۱۳-Comb - شانه کردن

۱۴-Complain - شکایت کردن

۱۵-Cough - سرفه کردن

۱۶-Count - شمردن

۱۷-Cut - بریدن

۱۸-Dance - رقصیدن

۱۹-Draw - کشیدن

dzbook.blogfa.com

نوشیدن - Drink - ۲۰

رانندگی کردن - Drive - ۲۱

خوردن - Eat - ۲۲

توضیح دادن - Explain - ۲۳

افتادن - Fall - ۲۴

پر کردن - Fill - ۲۵

پیدا کردن - Find - ۲۶

تمام کردن - Finish - ۲۷

جا دادن - Fit - ۲۸

درست کردن - Fix - ۲۹

پرواز کردن - Fly - ۳۰

فراموش کردن - Forget - ۳۱

دادن - Give - ۳۲

رفتن - Go - ۳۳

داشتن - Have - ۳۴

شنیدن - Hear - ۳۵

زخمی شدن - Hurt - ۳۶

دانستن - Know - ۳۷

یادگرفتن - Learn - ۳۸

ترک کردن - Leave - ۳۹

گوش کردن - Listen - ۴۰

زندگی کردن - Live - ۴۱

دیدن - Look - ۴۲

گم کردن - Lose - ۴۳

انجام دادن - Make/Do - ۴۴

احتیاج داشتن - Need - ۴۵

بازکردن - Open - ۴۶

منظم کردن - Organise - ۴۷

بستن - Close/Shut - ۴۸

پرداختن - Pay - ۴۹

بازی کردن - Play - ۵۰

قرار دادن - Put - ۵۱

باریدن - Rain - ۵۲

خواندن - Read - ۵۳

پاسخ دادن - Reply - ۵۴

dzbook.blogfa.com

دویدن - ۵۵-Run

گفتن - ۵۶-Say

دیدن - ۵۷-See

فروختن - ۵۸-Sell

فرستادن - ۵۹-Send

امضا کردن - ۶۰-Sign

آواز خواندن - ۶۱-Sing

نشستن - ۶۲-Sit

خوابیدن - ۶۳-Sleep

سیگار کشیدن - ۶۴-Smoke

صحبت کردن - ۶۵-Speak

هجی کردن - ۶۶-Spell

پرداختن - ۶۷-Spend

ایستادن - ۶۸-Stand

شروع کردن - ۶۹-Start/Begin

درس خواندن - ۷۰-Study

موفق شدن - ۷۱-Succeed

شنا کردن - ۷۲-Swim

گرفتن - ۷۳-Take

صحبت کردن - ۷۴-Talk

یاد دادن - ۷۵-Teach

گفتن - ۷۶-Tell

فکر کردن - ۷۷-Think

ترجمه کردن - ۷۸-Translate

سفر کردن - ۷۹-Travel

امتحان کردن - ۸۰-Try

خاموش کردن - ۸۱-Turn off

روشن کردن - ۸۲-Turn on

تایپ کردن - ۸۳-Type

فهمیدن - ۸۴-Understand

استفاده کردن - ۸۵-Use

صبر کردن - ۸۶-Wait

بیدار شدن - ۸۷-Wake up

خواستن - ۸۸-Want

نگاه کردن - ۸۹-Watch

dzbook.blogfa.com

کارکردن - Work-۹۰

نگران شدن - Worry-۹۱

نوشتن - Write-۹۲

هدر رفتن - Waste-۹۳

تعجب کردن - Wonder-۹۴

عبادت کردن - Worship-۹۵

برنده شدن - Win-۹۶

پوشیدن - Wear-۹۷

شستن - Wash-۹۸

خوش آمد گویی - Welcome-۱۰۰**۱۰۰ خصلت از خصوصیات رفتاری پیامبر اکرم(ص)**

۱- هنگام راه رفتن با آرامی و وقار راه می رفت

۲- در راه رفتن قدم ها را بر زمین نمی کشید.

۳- گاهش پیوسته به زیر افتاده و بر زمین دوخته بود.

۴- هر که را می دید مبادرت به سلام می کرد و کسی در سلام بر او سبقت نگرفت.

۵- وقتی با کسی دست می داد دست خود را زودتر از دست او بیرون نمی کشید.

۶- با مردم چنان معاشرت می کرد که هر کس گمان می کرد عزیزترین فرد نزد آن حضرت است.

۷- هرگاه به کسی می نگریست به روش ارباب دولت با گوشه ی چشم نظر نمی کرد.

۸- هرگز به روی مردم چشم نمی دوخت و خیره نگاه نمی کرد.

۹- چون اشاره می کرد با دست اشاره می کرد نه با چشم و ابرو.

۱۰- سکوتی طولانی داشت و تا نیاز نمی شد لب به سخن نمی گشود.

۱۱- هرگاه با کسی هم صحبت می شد به سخنان او خوب گوش فرا می داد.

۱۲- چون با کسی سخن می گفت کاملاً برمیگشت و رو به او می نشست.

۱۳- با هر که می نشست تا او اراده ی برخاستن نمی کرد آن حضرت بر نمی خاست.

- ۱۴- در مجلسی نمی نشست و بر نمی خاست مگر با یاد خدا.
- ۱۵- هنگام ورود به مجلسی در آخر و نزدیک درب می نشست نه در صدر آن.
- ۱۶- در مجلس جای خاصی را به خود اختصاص نمی داد و از آن نهی می کرد.
- ۱۷- هرگز در حضور مردم تکیه نمی زد.
- ۱۸- اکثر نشستن آن حضرت رو به قبله بود.
- ۱۹- اگر در محضر او چیزی رخ می داد که ناپسند وی بود نادیده می گرفت.
- ۲۰- اگر از کسی خطایی صادر می گشت آن را نقل نمی کرد.
- ۲۱- کسی را بر لغزش و خطای در سخن مواخذه نمی کرد.
- ۲۲- هرگز با کسی جدل و منازعه نمی کرد.
- ۲۳- هرگز سخن کسی را قطع نمی کرد مگر آنکه حرف لغو و باطل بگوید.
- ۲۴- پاسخ به سوالی را چند مرتبه تکرار می کرد تا جوابش بر شنونده مشتبه نشود.
- ۲۵- چون سخن ناصواب از کسی می شنید. نمی فرمود- «چرا فلانی چنین گفت» بلکه می فرمود «بعضی مردم را چه می شود که چنین می گویند؟»
- ۲۶- با فقرا زیاد نشست و برخاست می کرد و با آنان هم غذا می شد.
- ۲۷- دعوت بندگان و غلامان را می پذیرفت.
- ۲۸- هدیه را قبول می کرد اگرچه به اندازه ی یک جرعه شیر بود.
- ۲۹- بیش از همه صله ی رحم به جا می آورد.
- ۳۰- به خویشاوندان خود احسان می کرد بی آنکه آنان را بر دیگران برتری دهد.
- ۳۱- کار نیک را تحسین و تشویق می فرمود و کار بد را تقییح می نمود و از آن نهی می کرد.
- ۳۲- آنچه موجب صلاح دین و دنیای مردم بود به آنان می فرمود و مکرر می گفت هرآنچه حاضران از من می شنوند به غایبان برسانند.
- ۳۳- هرکه عذر می آورد عذر او را قبول می کرد.
- ۳۴- هرگز کسی را حقیر نمی شمرد.
- ۳۵- هرگز کسی را دشنام نداد و یا به لقب های بد نخواند.
- ۳۶- هرگز کسی از اطرافیان و بستگان خود را نفرین نکرد.
- ۳۷- هرگز عیب مردم را جستجو نمی کرد.
- ۳۸- از شر مردم برحذر بود ولی از آنان کناره نمی گرفت و با همه خوشخو بود.
- ۳۹- هرگز مذمت مردم را نمی کرد و بسیار مدح آنان نمی گفت.
- ۴۰- بر جسارت دیگران صبر می فرمود و بدی را به نیکی جزا می داد.
- ۴۱- از بیماران عیادت می کرد اگرچه دور افتاده ترین نقطه ی مدینه بود.
- ۴۲- سراغ اصحاب خود را می گرفت و همواره جویای حال آنان می شد.
- ۴۳- اصحاب را به بهترین نام هایشان صدا می زد.
- ۴۴- با اصحابش در کارها بسیار مشورت می کرد و بر آن تاکید می فرمود.
- ۴۵- در جمع یارانش دایره وار می نشست و اگر غریبه ای بر آنان وارد می شد نمی توانست تشخیص دهد که پیامبر کدامیک از ایشان است
- ۴۶- میان یارانش انس و الفت برقرار می کرد.
- ۴۷- وفادارترین مردم به عهد و پیمان بود.
- ۴۸- هرگاه چیزی به فقیر می بخشید به دست خودش می داد و به کسی حواله نمی داد.

- ۴۹- اگر در حال نماز بود و کسی پیش او می آمد نمازش را کوتاه می کرد.
- ۵۰- اگر در حال نماز بود و کودکی گریه می کرد نمازش را کوتاه می کرد.
- ۵۱- عزیزترین افراد نزد او کسی بود که خیرش بیشتر به دیگران می رسید.
- ۵۲- احدی از محضر او نا امید نبود و می فرمود « برسانید به من حاجت کسی را که نمی تواند حاجتش را به من برساند».
- ۵۳- هرگاه کسی از او حاجتی می خواست اگر مقدور بود روا می فرمود و گرنه با سخنی خوش و با وعده ای نیکو او را راضی می کرد.
- ۵۴- هرگز جواب رد به درخواست کسی نداد مگر آنکه برای معصیت باشد.
- ۵۵- پیران را بسیار اکرام می کرد و با کودکان بسیار مهربان بود.
- ۵۶- غریبان را خیلی مراعات می نمود.
- ۵۷- با نیکی به شروران دل آنان را به دست می آورد و مجذوب خود می کرد.
- ۵۸- همواره متبسم بود و در عین حال خوف زیادی از خدا بردل داشت.
- ۵۹- چون شاد می شد چشم ها را بر هم می گذاشت و خیلی اظهار فرح نمی کرد.
- ۶۰- اکثر خندیدن آن حضرت تبسم بود و صدایش به خنده بلند نمی شد.
- ۶۱- مزاح می کرد اما به بهانه ی مزاح و خنداندن حرف لغو و باطل نمی زد.
- ۶۲- نام بد را تغییر می داد و به جای آن نام نیک می گذاشت.
- ۶۳- بردباریش همواره بر خشم او سبقت می گرفت.
- ۶۴- از برای فوت دنیا ناراحت نمی شد و یا به خشم نمی آمد.
- ۶۵- از برای خدا آنچنان به خشم می آمد که دیگر کسی او را نمی شناخت.
- ۶۶- هرگز برای خودش انتقام نگرفت مگر آنکه حریم حق شکسته شود.
- ۶۷- هیچ خصلتی نزد آن حضرت منفورتر از دروغگویی نبود.
- ۶۸- در حال خشنودی و نا خشنودی جز یاد حق بر زبان نداشت.
- ۶۹- هرگز درهم و دیناری نزد خود پس انداز نکرد.
- ۷۰- در خوراک و پوشاک چیزی زیادت از خدمتکارانش نداشت.
- ۷۱- بر روی خاک می نشست و بر روی خاک غذا می خورد.
- ۷۲- بر روی زمین می خوابید.
- ۷۳- کفش و لباس را خودش وصله می کرد.
- ۷۴- با دست خودش شیر می دوشت و پای شترش را خودش می بست.
- ۷۵- هر مرکبی برایش مهیا بود سوار می شد و برایش فرقی نمی کرد.
- ۷۶- هر جا می رفت عبایی که داشت به عنوان زیر انداز خود استفاده می کرد.
- ۷۷- اکثر جامه های آن حضرت سفید بود.
- ۷۸- چون جامه ی نو می پوشید جامه ی قبلی خود را به فقری می بخشید.
- ۷۹- جامه ی فاخری که داشت مخصوص روز جمعه بود.
- ۸۰- در هنگام کفش و لباس پوشیدن همیشه از سمت راست آغاز می کرد.
- ۸۱- ژولیده مو بودن را کراهت می دانست.
- ۸۲- همیشه خوشبو بود و بیشترین مخارج آن حضرت برای خریدن عطر بود.
- ۸۳- همیشه با وضو بود و هنگام وضو گرفتن مسواک می زد.

dzbook.blogfa.com

- ۸۴- نور چشم او در نماز بود و اسایش و آرامش خود را در نماز می یافت.
- ۸۵- ایام سیزدهم و چهاردهم و پانزدهم هرماه را روزه می داشت.
- ۸۶- هرگز نعمتی را مذمت نکرد.
- ۸۷- اندک نعمت خداوند را بزرگ می شمرد.
- ۸۸- هرگز از غذایی تعریف نکرد یا از غذایی بد نگفت.
- ۸۹- موقع غذا هرچه حاضر می کردند میل می فرمود.
- ۹۰- در سر سفره از جلوی خود غذا تناول می فرمود.
- ۹۱- بر سر غذا از همه زودتر حاضر می شد و از همه دیرتر دست می کشید.
- ۹۲- تا گرسنه نمی شد غذا میل نمی کرد و قبل از سیر شدن منصرف می شد.
- ۹۳- معده اش هیچ گاه دو غذا را در خود جمع نکرد.
- ۹۴- در غذا هرگز آروغ نزد.
- ۹۵- تا آنجا که امکان داشت تنها غذا نمی خورد.
- ۹۶- بعد از غذا دستها را می شست و بر روی خود می کشید.
- ۹۷- وقت آشامیدن سه جرعه آب می نوشید؛ اول آنها بسم الله و آخر آنها الحمد لله.
- ۹۸- از دوشیزگان پرده نشین با حیاتر بود.
- ۹۹- چون می خواست به منزل وارد شود سه بار اجازه می خواست.
- ۱۰۰- اوقات داخل منزل را به سه بخش تقسیم می کرد: بخشی برای خدا، بخشی برای خانواده و نیز بخشی برای خودش بود و وقت خودش را نیز با مردم قسمت می کرد.

dzbook.blogfa.com

۱۰۰ سخن گرانبها از ثامن الائمه (علیهم السلام)



- ۱- مؤمن ، مؤمن واقعی نیست ، مگر آن که سه خصلت در او باشد : سنتی از پروردگارش و سنتی از پیامبرش و سنتی از امامش . اما سنت پروردگارش ، پوشاندن راز خود است ، اما سنت پیغمبرش ، مدارا و نرم رفتاری با مردم است ، اما سنت امامش صبر کردن در زمان تنگدستی و پریشان حالی است
- ۲- پنهان کننده کار نیک (پاداشش) برابر هفتاد حسنه است و آشکار کننده کار بد سرافکننده است ، و پنهان کننده کار بد آمرزیده است

۳. از اخلاق پیامبران، نظافت و پاکیزگی است

۴. امین به تو خیانت نکرده (و نمی کند) و لیکن (تو) خائن را امین تصور نمودی

۵. برادر بزرگتر به منزله پدر است

۶. دوست هرکس عقل او، و دشمنش جهل اوست

۷. دوستی با مردم، نیمی از عقل است

۸. به درستی که خداوند، سر و صدا و تلف کردن مال و پر خواهشی را دوست ندارد

۹. عقل شخص مسلمان تمام نیست، مگر این که ده خصلت را دارا باشد: از او امید خیر باشد، از بدی او در امان باشند، خیر اندک دیگری را بسیار شمارد، خیر بسیار خود را اندک شمارد، هرچه حاجت از او خواهند دلتنگ نشود، در عمر خود از دانش طلبی خسته نشود، فقر در راه خدایش از توانگری محبوبتر باشد، خواری در راه خدایش از عزت با دشمنش محبوبتر باشد، گمنامی را از پرنامی خواهانتر باشد. سپس فرمود: دهمی چیست و چیست دهمی! به او گفته شد: چیست؟ فرمود: احدی را ننگرد جز این که بگوید او از من بهتر و پرهیزگارتر است

۱۰. از امام رضا (ع) سؤال شد: سفله چیست؟ فرمود: آن که چیزی دارد که از (یاد) خدا بازش دارد

۱۱. ایمان یک درجه بالاتر از اسلام است، و تقوا یک درجه بالاتر از ایمان است، و به فرزند آدم چیزی بالاتر از یقین داده نشده است

۱۲. اطعام و میهمانی کردن برای ازدواج از سنت است

۱۳. پیوند خویشاوندی را برقرار کنید گرچه با جرعه آبی باشد، و بهترین پیوند خویشاوندی، خودداری از آزار خویشاوندان است

۱۴. حضرت رضا (ع) همیشه به اصحاب خود می فرمود: بر شما باد به اسلحه پیامبران، گفته شد: اسلحه پیامبران چیست؟ فرمود: دعا

۱۵. از نشانه های دین فهمی، حلم و علم است، و خاموشی دری از درهای حکمت است. خاموشی و سکوت، دوستی آور و راهنمای هر کار خیری است

۱۶. زمانی بر مردم خواهد آمد که در آن عافیت ده جزء است، که نه جزء آن درکناره گیری از مردم، و یک جزء آن در خاموشی است

۱۷. از امام رضا (ع) از حقیقت توکل سؤال شد. فرمود: این که جز خدا از کسی نترسی

۱۸. به راستی که بدترین مردم کسی است که یاری اش را (از مردم) باز دارد و تنها بخورد و زیر دستش را بزند

۱۹. بخیل را آسایشی نیست، و حسود را خوشی و لذتی نیست، و زمامدار را وفایی نیست، و دروغگو را مروت و مردانگی نیست

۲۰. کسی دست کسی را نمی بوسد، زیرا بوسیدن دست او مانند نماز خواندن برای اوست

۲۱. به خداوند خوشبین باش، زیرا هر که به خدا خوشبین باشد، خدا با گمان خوش او همراه است، و هر که به رزق و روزی اندک خشنود باشد، خداوند به کردار اندک او خشنود باشد، و هر که به اندک از روزی حلال خشنود باشد، بارش سبک و خانواده اش در نعمت باشد و خداوند او را به درد دنیا و دوایش بینا سازد و او را از دنیا به سلامت به دار السلام بهشت رساند

۲۲، ایمان چهار رکن است : توکل بر خدا ، رضا به قضای خدا ، تسلیم به امر خدا ، وا گذاشتن کار به خدا

۲۳، از امام رضا درباره بهترین بندگان سؤال شد . فرمود : آنان هرگاه نیکی کنند خوشحال شوند ، و هرگاه بدی کنند آمرزش خواهند ، و هرگاه عطا شوند شکر گزارند ، و هرگاه بلا بینند صبر کنند ، و هرگاه خشم کنند . درگذرند

۲۴، کسی که فقیر مسلمانی را ملاقات نماید و بر خلاف سلام کردنش بر اغنیا براو سلام کند ، در روز قیامت در حالی خدا را ملاقات نماید که بر او خشمگین باشد

۲۵، از حضرت امام رضا (ع) درباره خوشی دنیا سؤال شد . فرمود : وسعت منزل و زیادی دوستان

۲۶، زمانی که حاکمان دروغ بگویند ، باران نبارد و چون زمامدار ستم ورزد ، دولت ، خوار گردد ، و اگر زکات اموال داده نشود چهار پاپان از بین روند

۲۷، هر کس اندوه و مشکلی را از مؤمنی برطرف نماید ، خداوند در روز قیامت اندوه را از قلبش برطرف سازد

۲۸، بعد از انجام واجبات ، کاری بهتر از ایجاد خوشحالی برای مؤمن ، نزد خداوند بزرگ نیست

۲۹، بر شما باد به میانه روی در فقر و ثروت ، و نیکی کردن چه کم و چه زیاد ، زیرا خداوند متعال در روز قیامت یک نصفه خرما را چنان بزرگ نماید که مانند کوه احد باشد

۳۰، به دیدن یکدیگر روید تا یکدیگر را دوست داشته باشید و دست یکدیگر را بفشارید و به هم خشم نگیرید

۳۱، بر شما باد راز پوشی در کارهاتان در امور دین و دنیا . روایت شده که " افشاگری کفر است " و روایت شده " کسی که افشای اسرار می کند با قاتل شریک است " و روایت شده که " هرچه از دشمن پنهان می داری ، دوست تو هم بر آن آگاهی نیابد "

۳۲، آدمی نمی تواند از گردابه های گرفتاری با پیمان شکنی رهایی یابد ، و از چنگال عقوبت رهایی ندارد کسی که با حيله به ستمگری می پردازد

۳۳، سلطان و زمامدار با ترس و احتیاط همراهی کن ، و با دوست با تواضع ، و با دشمن با احتیاط ، و با مردم با روی خوش

۳۴، هر کس به رزق و روزی کم از خدا راضی باشد ، خداوند از عمل کم او راضی باشد

۳۵، عقل ، عطیه و بخششی است از جانب خدا ، و ادب داشتن ، تحمل یک مشقت است ، و هر کس با زحمت ادب را نگهدارد ، قادر بر آن می شود ، اما هر که به زحمت بخواهد عقل را به دست آورد جز بر جهل او افزوده نمی شود

۳۶، به راستی کسی که در پی افزایش رزق و روزی است تا با آن خانواده خود را اداره کند ، پاداشش از مجاهد در راه خدا بیشتر است

۳۷، پنج چیز است که در هر کس نباشد امید چیزی از دنیا و آخرت به او نداشته باش : کسی که در نهادش اعتماد نبینی ، و کسی که در سرشتش کرم نیابی ، و کسی که در خلق و خوی اش استواری نبینی ، و کسی که در نفسش نجابت نیابی ، (و) کسی که از خدایش ترسناک نباشد

۳۸، هرگز دو گروه با هم روبه رو نمی شوند ، مگر این که نصرت و پیروزی با گروهی است که عفو و بخشش بیشتری داشته باشد

۳۹، مبدا اعمال نیک و تلاش در عبادت را به اتکای دوستی آل محمد (ع) رها کنید ، و مبدا دوستی آل محمد (ع) و تسلیم برای آنان را به اتکای عبادت از دست بدهید ، زیرا هیچ کدام از این دو به تنهایی پذیرفته نمی شود

۴۰۰ عبادت پر روزه داشتن و نماز خواندن نیست ، و همانا عبادت پر اندیشه کردن در امر خداست

۴۱۰ کسی که نعمت دارد باید که بر عیالش در هزینه وسعت بخشد

۴۲۰ هرچه زیادی است نیاز به سخن زیادی هم دارد

۴۳۰ کمک تو به ناتوان بهتر از صدقه دادن است

۴۴۰ به آن حضرت گفته شد : چگونه صبح کردی ؟ فرمود : با عمر کاسته ، و کردار ثبت شده ، و مرگ بر گردن ما و دوزخ دنبال ما است ، و ندانیم با ما چه شود

۴۵۰ سخاوتمند از طعام مردم بخورد تا از طعامش بخورند ، و بخیل از طعام مردم نخورد تا از طعامش نخورند

۴۶۰ ما خاندانی باشیم که وعده خود را وام دانیم چنانچه رسول خدا (ص) کرد

۴۷۰ هیچ بنده به حقیقت کمال ایمان نرسد تا سه خصلتش باشد : بینایی در دین ، و اندازه داری در معیشت ، و صبر بر بلاها

۴۸۰ به ابی هاشم داود بن قاسم جعفری فرمود : ای داود ما را بر شما به خاطر رسول خدا (ص) حقی است ، و شما را هم بر ما حقی است ، هر که حق ما را شناخت رعایت او باید ، و هر که حق ما را شناخت حقی ندارد

۴۹۰ با نعمتها خوش همسایه باشید ، که گریز یابند ، و از مردمی دور نشوند که باز آیند

dzbook.blogfa.com

۵۰۰ ابن سکیت به آن حضرت گفت : امروزه حجت بر مردم چیست ؟ در پاسخ فرمود : همان عقل است که به وسیله آن شناخته می شود آن که راستگو است از طرف خدا و از او باور می کند ، و آن که دروغگو است و او را دروغ می شمارد ، ابن سکیت گفت : به خدا این است پاسخ

۵۱۰ هرکس آفریدگار را به آفریده هایش تشبیه کند ، مشرک است و هرکس به خداوند چیزی نسبت دهد که خدا خود از آن نهی کرده است کافر است

۵۲۰ ایمان انجام واجبات و دوری از محرمات است ، ایمان عقیده به دل و اقرار به زبان و کردار با اعضاء تن است

۵۳۰ ریان از امام رضا علیه السلام پرسید : نظرتان راجع به قرآن چیست ؟ امام فرمود : قرآن سخن خداست ، فقط از قرآن هدایت بجویید و سراغ چیز دیگر نروید که گمراه می شوید

۵۴۰ امام رضا (ع) در ضمن تجلیل از قرآن و اعجاز آن فرمودند : قرآن ریسمان محکم و بهترین راه به بهشت است ، قرآن انسان را از دوزخ نجات می دهد ، قرآن به مرور زمان کهنه نمی شود ، سخنی همیشه تازه است زیرا برای زمان خاصی تنظیم نشده است ، قرآن راهنمای همه انسانها و حجت بر آنهاست ، هیچ اشکال و ایرادی به قرآن راه پیدا نمی کند ، قرآن از جانب خداوند حکیم فرود آمده است

۵۵۰ سلیمان جعفری از امام رضا (ع) پرسید : نظرتان درباره کار کردن برای دولت چیست ؟ امام فرمود : ای سلیمان هرگونه همکاری با حکومت (ظالم و غاصب) به منزله کفر به خداست . نگاه کردن به چنین دولتمردانی گناه کبیره است و آدمی را مستحق دوزخ می نماید

۵۶۰ عبدالسلام هروی می گوید : از امام رضا (ع) شنیدم می فرمود : خدا رحمت کند کسی را که آرمان ما را زنده کند . گفتم : چگونه این کار را بکند ؟ فرمود : آموزشهای ما را یاد بگیرد و به مردم بیاموزد

۵۷. هرکس از خود حساب بکشد سود می برد و هرکس از خود غافل شود زیان می بیند ، و هرکس (از آینده اش) بیم داشته باشد به ایمنی دست می یابد ، و هرکس از حوادث دنیا عبرت بگیرد بینش پیدا می کند ، و هرکس بینش پیدا کند مسائل را می فهمد و هرکس مسائل را بفهمد عالم است
۵۸. عجب درجاتی دارد : یکی این که کردار بد بنده در نظرش خوش جلوه کند و آن را خوب بداند و پندارد کار خوبی کرده . یکی این که بنده ای به خدا ایمان آورد و منت بر خدا نهد با این که خدا را به او منت است در این باره
۵۹. اگر بهشت و جهنمی هم در کار نبود باز لازم بود به خاطر لطف و احسان خداوند مردم مطیع او باشند و نافرمانی نکنند
۶۰. خداوند سه چیز را به سه چیز دیگر مربوط کرده است و به طور جداگانه نمی پذیرد . نماز را با زکات ذکر کرده است ، هرکس نماز بخواند و زکات ندهد نمازش پذیرفته نیست . نیز شکر خود و شکر از والدین را با هم ذکر کرده است .
- از این رو هرکس از والدین خود قدردانی نکند از خدا قدردانی نکرده است . نیز در قرآن سفارش به تقوا و سفارش به ارحام در کنار هم آمده است . بنابراین اگر کسی به خویشاوندانش رسیدگی و احسان ننماید ، با تقوا محسوب نمی شود
۶۱. از حرص و حسادت بپرهیز که این دو ، امتهای گذشته را نابود کرد ، و بخیل نباش که هیچ مؤمن و آزاده ای به آفت بخل مبتلا نمی شود . بخل مغایر با ایمان است
۶۲. احسان و اطعام به مردم ، و دادرسی از ستم دیده ، و رسیدگی به حاجتمندان از بالاترین صفات پسندیده است
۶۳. با مشروب خوار همنشینی و سلام و علیک نکن
۶۴. صدقه بده هرچند کم باشد ، زیرا هر کار کوچکی که صادقانه برای خدا انجام شود بزرگ است
۶۵. توبه کار به منزله کسی است که گناهی نکرده است
۶۶. بهترین مال آن است که صرف حفظ آبرو شود
۶۷. بهترین تعقل خودشناسی است
۶۸. راستی امامت زمام دین و نظام مسلمین و صلاح دنیا و عزت مؤمنان است ، امام بنیاد اسلام نامی (افزون شو) و فرع برارنده آن است ، بوسیله امام نماز و زکات و روزه و حج و جهاد درست می شوند و خراج و صدقات فراوان می گردند و حدود و احکام اجراء می شوند و مرز و نواحی محفوظ می ماند
۶۹. به خدا خوش گمان باشید ، زیرا خدای عزوجل می فرماید : من نزد گمان بنده مؤمن خویشم ، اگر گمان او خوب است ، رفتار من خوب و اگر بد است ، رفتار من هم بد باشد
۷۰. مرد عابد نباشد ، جز آن که خویشتن دار باشد ، و چون مردی که در بنی اسرائیل خود را به عبادت وامی داشت ، تا پیش از آن ده سال خاموشی نمی گزید ، عابد محسوب نمی شد
۷۱. تواضع این است که به مردم دهی آنچه را می خواهی به تو دهند
۷۲. عیسی بن مریم صلوات الله علیه به حواریین گفت : ای بنی اسرائیل ! برآنچه از دنیا از دست شما رفت افسوس مخورید ، چنانکه اهل دنیا چون به دنیای خود رسند ، بر دین از دست داده خود افسوس نخورند

۷۳، کسی که جز به روزی زیاد قناعت نکند، جز عمل بسیار بسش نباشد، و هرکه روزی اندک کفایتش کند، عمل کند هم کافیش باشد

۷۴، گاهی، مردی که سه سال از عمرش باقی مانده صله رحم می‌کند و خدا عمرش را ۳۰ سال قرار می‌دهد و خدا هرچه خواهد می‌کند

۷۵، معمر بن خلاد گوید: به امام رضا (ع) عرض کردم: هرگاه پدر و مادرم مذهب حق را نشناسند دعایشان کنم؟ فرمود: برای آنها دعا کن و از جانب آنها صدقه بده، و اگر زنده باشند و مذهب حق را نشناسند با آنها مدارا کن، زیرا رسول خدا (ص) فرمود: خدا مرا به رحمت فرستاده نه به بی‌مهری و نافرمانی

۷۶، هرکس به مؤمنی گشایشی دهد، خدا روز قیامت دلش را گشایش دهد..

۷۷، خدای عزوجل به یکی از پیغمبران وحی فرمود که: هرگاه اطاعت شوم راضی گردم و چون راضی شوم برکت دهم و برکت من بی‌پایان است، هرگاه نافرمانی شوم خشم گیرم و چون خشم گیرم لعنت کنم و لعنت من تا هفت پشت برسد

۷۸، هرگاه مردم به گناهان بی‌سابقه روی آورند به بلاهای بی‌سابقه گرفتار می‌شوند

۷۹، مردم از کسی که با صراحت و صادقانه با آنها رفتار کند خوششان نمی‌آید

۸۰، عده‌ای به دنبال ثروت هستند ولی به آن نمی‌رسند و عده‌ای به آن رسیده‌اند ولی قرار نمی‌گیرند و بیشتر می‌طلبند

۸۱، وقتی آشکارا حرف حق می‌شنوید خشمگین نشوید

۸۲، حریصانه به دنبال قضای حاجت حاجتمندان باشید، هیچ عملی بعد از واجبات بالاتر از شاد کردن مسلمان نیست

۸۳، نادان، دوستانش را به زحمت می‌اندازد

۸۴، مسلمان اگر شاد یا خشمگین شود از مسیر حق منحرف نمی‌شود، و اگر بر دشمن مسلط شود بیشتر از حقش مطالبه نمی‌کند

۸۵، فقط دو گروه راه قناعت پیش می‌گیرند: عبادت‌کنندگانی که در پی پاداش آخرتند یا بزرگ منشانی که تحمل درخواست از مردمان پست را ندارند

۸۶، مرگ، آفت آمال و آرزوهاست، و لطف و احسان به مردم تا ابد برای انسان باقی می‌ماند

۸۷، عاقل، احسان به مردم را غنیمت می‌شمارد، و شخص توانا باید فرصت را غنیمت بشمارد و الا موقعیت از دست می‌رود

۸۸، خسیس بودن آبروی انسان را از بین می‌برد

۸۹، قلب انسان حالت خستگی و نشاط دارد، وقتی در حال نشاط است مسائل را خوب می‌فهمد و وقتی خسته است کند ذهن می‌شود، بنابراین وقتی نشاط دارد آنرا به کار بگیرید و وقتی خسته است آن را به حال خود بگذارید

۹۰، هر هدفی را از راه آن تعقیب کنید. هرکس اهدافش را از راه طبیعی تعقیب کند به لغزش دچار نمی‌شود و بر فرض که بلغزد چاره‌جویی برایش ممکن است

۹۱، بهترین مال آن است که خرج آبرو و حیثیت انسان شود

۹۲، خود را با کار مداوم خسته نکنید و برای خود تفریح و تنوع قرار دهید ولی از کاری که در آن اسراف باشد یا شما را در اجتماع سبک کند پرهیز کنید

۹۳، تواضع و فروتنی مراتبی دارد ، مرتبه‌ای از آن این است که انسان موقعیت خود را بشناسد و بیش از آنچه شایستگی آن را دارد از کسی متوقع نباشد و با مردم به گونه‌ای معاشرت و رفتار نماید که دوست دارد با او آنگونه رفتار شود و اگر کسی به او بدی نمود در مقابل خوبی کند ، خشم خود را فرو خورد و گذشت پیشه کند و اهل احسان و نیکی باشد

۹۴، باید لطف و احسان قابل اعتنا باشد . نباید چیز کم ارزشی را صدقه دهیم . (در زمانی که عموم مردم تمکن نسبی دارند نباید به خرما دادن بسنده کرد .)

۹۵، کسی که محاسن و امتیازات زیادی داشته باشد مردم از او تعریف می‌کنند ، و به تعریف خود نیاز پیدا نمی‌کند

۹۶، هرکس به راهنمایی تو اعتنایی نکرد نگران مباش حوادث روزگار او را ادب خواهد کرد

۹۷، کسی که در پوشش نصیحت به تو از دیگری بدگویی می‌کند ، به عاقبت بدی گرفتار خواهد شد

۹۸، هیچ چیزی زیانبارتر از خودپسندی نیست

۹۹، برنامه آموزش دین داشته باشید در غیر این صورت بادیه نشین و نادان محسوب می‌شوید

۱۰۰، از فقر اندیشه مکن که خسیس خواهی شد ، و در فکر عمر دراز مباش که باعث حرص به مادیات است .

dzbook.blogfa.com

۱۰۰ سخن کوتاه ولی پرمحتوا از امام حسن (ع)

۱. از آن حضرت سؤال شد: زهد چیست؟ فرمود: رغبت به تقوی و بی رغبتی به دنیا.
۲. از آن حضرت سؤال شد: مروت چیست؟ فرمود: حفظ دین، عزت نفس، نرمش، احسان، پرداخت حقوق و اظهار دوستی نسبت به مردم.
۳. از آن حضرت سؤال شد: کرم چیست؟ فرمود: بخشش پیش از خواهش و اطعام در قحطی.
۴. از آن حضرت سؤال شد: بخل چیست؟ فرمود: آنچه در کف داری شرف بدانی، و آنچه انفاق کنی تلف شماری.
۵. از آن حضرت سؤال شد: بی نیازی چیست؟ فرمود: رضایت نفس به آنچه برایش قسمت شده، هر چند کم باشد.
۶. از آن حضرت سؤال شد: فقر چیست؟ فرمود: حرص به هر چیز.
۷. از آن حضرت سؤال شد: شرف چیست؟ فرمود: موافقت با دوستان و حفظ همسایگان.
۸. از آن حضرت سؤال شد: پستی و ناکسی چیست؟ فرمود: به خود رسیدن و بی اعتنائی به همسر.
۹. پناهنده به خدا آسوده و محفوظ است، و دشمنش ترسان و بی یاور.
۱۰. از خدا بر حذر باشید با زیادی یاد او، و از خدا بترسید به وسیله تقوی، و به خدا نزدیک شوید با طاعت، به درستی که او نزدیک است و پاسخگو.
۱۱. بزرگی کسانی که عظمت خدا را دانستند این است که تواضع کنند، و عزت آنها که جلال خدا را شناختند این است که برایش زبونی کنند، و سلامت آنها که دانستند خدا چه قدرتی دارد این است که به او تسلیم شوند.
۱۲. بدانید که خدا شما را بیهوده نیافریده و سر خود رها نکرده، مدت عمر شما را معین کرده، و روزی شما را میانتان قسمت کرده، تا هر خردمندی اندازه خود را بداند و بفهمد که هر چه برایش مقدر است به او می رسد، و هر چه از او نیست به او نخواهد رسید، خدا خرج دنیای شما را کفایت کرده و شما را برای پرستش فراغت بخشیده و به شکرگزاری تشویق کرده، و ذکر و نماز را بر شما واجب کرده و تقوی را به شما سفارش کرده، و آن را نهایت رضایت مندی خود مقرر ساخته.
۱۳. ای بندگان خدا، از خدا بپرهیزید، و بدانید که هر کس از خدا بپرهیزد، خداوند او را به خوبی از فتنه ها و آزمایشها برآورد و در کارش موفق سازد و راه حق را برایش آماده کند.
۱۴. هیچ مردمی با هم مشورت نکند مگر اینکه به درستی هدایت شوند.
۱۵. پستی و ناکسی این است که شکر نعمت نکنی.
۱۶. در طلب مانند شخص پیروز مکوش، و مانند کسی که تسلیم شده به قدر اعتماد نکن چون به دنبال کسب و روزی رفتن سنت است، و میانه روی در طلب روزی از عفت است، و عفت مانع روزی نیست، و حرص موجب زیادی رزق نیست. به درستی که روزی قسمت شده و حرص زدن، موجب گناه می شود.
۱۷. انسان تا وعده نداده، آزاد است. اما وقتی وعده می دهد زیر بار مسؤولیت می رود، و تا به وعده اش عمل نکند رها نخواهد شد.
۱۸. آن کس که بر حسن اختیار خداوند توکل و اعتماد کند (و به قضا و قدر الهی خوشنود باشد) آرزو نمی کند در غیر حالی باشد که خداوند برایش اختیار کرده است.
۱۹. خیری که هیچ شری در آن نیست، شکر بر نعمت و صبر بر مصیبت و ناگوار است.
۲۰. آن حضرت - علیه السلام - به مردی که از بیماری شفا یافته بود، فرمود: خدا یادت کرد پس یادش کن، و از تو گذشت پس شکرش کن.
۲۱. هر کس که پیوسته به مسجد رود یکی از این هشت فایده نصیبش شود:
- آیه محکمه، دستیابی به برادری سودمند، دانشی تازه، رحمتی مورد انتظار، سخنی که او را به راه راست کشد یا او را از هلاکت برهاند، ترک گناهان از شرم مردم و ترس از خدا.
۲۲. به درستی که پر دیدترین دیده ها آن است که در خیر نفوذ کند، و شنواترین گوشها آن است که تذکری را بشنود و از آن سود برد، سالمترین دلها آن است که از شبهه ها پاک باشد.
۲۳. مردی به امام حسن - علیه السلام - عرض کرد: دختری دارم، به نظر شما با چه کسی وصلت کنم. فرمود: با کسی که متقی و بالیمان باشد. چون اگر او را دوست بدارد، مورد احترامش قرار می دهد، و اگر از او نفرت داشته باشد، به او ظلم نمی کند.
۲۴. به درستی که نعمت دنیا پایدار نیست، نه از آسیب آسودگی هست، و نه از بدیهایش جلوگیری، فریبی است حایل سعادت، و تکیه گاهی است خمیده.

۲۵. ای بندگان خدا از عبرتها پند گیرید، و از اثر گذشتگان متوجه شوید، و به وسیله نعمتها از نافرمانی خدا باز ایستید، و از پندها سود برید.

۲۶. به درستی که خداوند ماه رمضان را میدان مسابقه خلق خود ساخته تا به وسیله طاعتش به رضای او سبقت گیرند.

۲۷. به خدا سوگند اگر پرده برگیرند، معلوم می‌شود که نیکوکار مشغول کار نیک خود است و بدکار گرفتار بدکرداری خود.

۲۸. ای پسرم با هیچکس برادری مکن تا بدانی کجا می‌رود و از کجا می‌آید و چه ریشه‌ای دارد، پس چون خوب از حالش آگاه شدی و معاشرتش را پسندیدی با او برادری کن به شرط گذشت از لغزش و کمک در تنگی.

۲۹. از آن حضرت سؤال شد: ترس چیست؟ فرمود: دلیری بر دوست و گریز از دشمن.

۳۰. ننگ کشیدن آسانتر از دوزخ رفتن است.

۳۱. سفاهت، به پستی گراییدن و با گمراهان نشستن است.

۳۲. آن حضرت در وصف برادر (دوست) نیکوکارش فرمود: از همه مردم در چشم من بزرگتر بود و سر بزرگواری او در نظر من کوچکی دنیا در چشم او بود، جهل و نادانی بر او تسلط نداشت، اقدام نمی‌کرد مگر بعد از اطمینان به سودمند بودن آن. نه شکایتی داشت و نه خشم و دلتنگی. بیشتر عمرش خاموش بود، و چون لب به سخن می‌گشود بر همه گوینده‌ها چیره بود، ضعیف و ناتوان می‌نمود، اما هنگام نبرد شیری درنده بود. چون با دانشمندان می‌نشست به شنیدن شیفته‌تر بود تا گفتن. به هنگام ضرورت سخن، سکوت خود را می‌شکست. نمی‌گفت آنچه را عمل نمی‌کرد و عمل می‌کرد آنچه را نمی‌گفت، چون در برابر دو کار قرار می‌گرفت که نمی‌دانست کدام خداپسندانه‌تر است آن را در نظر می‌گرفت که پسند نفسش نبود، هیچکس را به خاطر کاری که می‌توان از آن عذری آورد سرزنش نمی‌کرد.

۳۳. کسی که عقل ندارد ادب ندارد، و کسی که همت ندارد مروت ندارد، و کسی که دین ندارد حیا ندارد. و خردمندی موجب معاشرت نیکو با مردم است، و به وسیله عقل سعادت هر دو عالم به دست می‌آید.

۳۴. تعجب می‌کنم از کسانی که در غذای جسم خود فکر می‌کنند ولی در امور معنوی و غذای جان خویش تفکر نمی‌کنند. شکم را از طعام مضر حفظ می‌کنند ولی در روح و روان خویش افکار پلید و پستی را وارد می‌کنند.

۳۵. حضرت مجتبی - علیه السلام - بهترین جامه‌های خود را در موقع نماز می‌پوشید، کسانی از آن حضرت سبب این کار را سؤال کردند، در جواب فرمود: خداند جمیل است و جمال و زیبایی را دوست دارد به این جهت خود را در پیشگاه الهی زینت می‌کنم، خداوند امر فرموده که با زینت‌های خود در مساجد حاضر شوید.

۳۶. تنها چیزی که در این دنیای فانی، باقی می‌ماند قرآن است، پس قرآن را پیشوا و امام خود قرار دهید، تا به راه راست و مستقیم هدایت شوید.

همانا محق‌ترین مردم به قرآن کسانی هستند که بدان عمل کنند اگر چه آن را حفظ نکرده باشند، و دورترین افراد از قرآن کسانی هستند که به دستورات آن عمل نکنند گرچه قاری و خواننده آن باشند.

۳۷. ای مردم هر کس برای خدا اخلاص ورزد و سخن او را راهنمای خود قرار دهد به راهی که درست‌تر و استوارتر است هدایت می‌شود و خداوند او را برای آگاهی و هوشیاری توفیق داده و به عاقبت خوش کمک کرده است.

۳۸. پرسش صحیح نیمی از علم است، و مدارا کردن با مردم نیمی از عقل است، و اقتصاد و اعتدال در زندگی نیمی از مخارج است.

۳۹. بیشترین زیرکی، ترس از خدا و پرهیزکاری است و بیشترین نادانی، عیاشی و شهوترانی است.

۴۰. مادرم فاطمه (س) را دیدم که شب جمعه تا صبح مشغول عبادت و رکوع و سجود بود و شنیدم که برای مؤمنین دعا می‌کرد و اسامی آنان را ذکر می‌نمود و برای آنان بسیار دعا می‌کرد ولی برای خودش دعا نکرد، پس به او عرض کردم: مادر چرا همان طور که برای دیگران دعا کردی برای خود دعا نکردی، فرمودند: پسر، اول همسایه را مقدم دار و سپس خود و اهل خانه را.

۴۱. رسول خدا (ص) فرمود: محبت و دوستی ما اهل بیت را اختیار کنید، چون هر کس خدا را در حالی ملاقات کند که ما اهل بیت را دوست داشته باشد، با شفاعت ما وارد بهشت می‌شود.

۴۲. ای مردم! از جدم پیامبر خدا شنیدم که می‌فرمود: من شهر علم و دانشم و علی (ع) دروازه آن است، آیا از غیر دروازه وارد شهر می‌شوند؟

۴۳. شخصی به امام حسن - علیه السلام - عرض کرد: ای پسر پیامبر خدا چرا ما از مرگ اکراه داریم و آن را دوست نداریم؟ حضرت فرمود: چون شما آخرت خود را خراب و دنیایتان را آباد کرده‌اید، بنابراین انتقال از عمران و آبادانی به خرابی و ویرانی را دوست ندارید.

۴۴. سوگند به خداوند! هر کس ما را دوست داشته باشد، اگر چه در دورترین نقاط مانند دیلم اسیر باشد، دوستی ما برای او مفید است. همانا محبت ما گناهان فرزندان آدم را از بین می‌برد، همانطور که باد برگ درختان را می‌ریزد.

۴۵. بیشتر اهل کوفه به معاویه نوشتند: ما با تو هستیم، اگر می‌خواهی ما حسن (ع) (را دستگیر می‌کنیم و پیش تو می‌فرستیم. بعد خیمه امام حسن (ع) را غارت کرده و آن حضرت را مجروح کردند. پس امام حسن (ع) به معاویه نوشت: همانا این امر (حکومت) و جانشینی پیامبر از آن من و اهل بیت من است و برای تو و اهل بیت تو حرام است، من این مطلب را از رسول خدا شنیدم. سوگند به خداوند، اگر یارانی شکبیا و آگاه به حق خویش می‌یافتیم، تسلیم تو نمی‌شدم و آنچه را می‌خواستی به تو نمی‌دادم.
۴۶. اگر همه دنیا را تبدیل به یک لقمه غذا کنم و به انسانی که خدا را از روی خلوص عبادت می‌کند بخورانم، باز احساس می‌کنم که در حق او کوتاهی کرده‌ام. و اگر از استفاده کردن کافر از دنیا جلوگیری کنم تا به آن اندازه که جانش از شدت گرسنگی و تشنگی به لب برسد، آنگاه جرعه‌ای آب به او بدهم، خود را اسرافکار می‌پندارم.
۴۷. والاترین مقام نزد خداوند، از آن کسی است که بیشتر از همه به حقوق مردم آشنا باشد و در ادای آن حقوق، بیشتر از همه کوشا باشد. و کسی که در برابر برادران دینی خود تواضع کند، خداوند او را از صدیقین و شیعیان امیرالمؤمنین - علیه السلام - قرار می‌دهد.
۴۸. پیامبر خدا (ص) فرمود: هیچ بنده‌ای حقیقتاً مؤمن نیست مگر اینکه نفس خود را شدیدتر از محاسبه بین دو شریک و یا محاسبه مولا از بنده خود مورد محاسبه قرار دهد.
۴۹. پیامبر خدا (ص) فرموده است: یکی از موجبات آمرزش گناهان، مسرور کردن برادران دینی است.
۵۰. دنیا محل گرفتاری و آزمایش است و هر چه در آن است رو به زوال و نابودی می‌باشد، و خداوند ما را از احوال دنیا آگاه کرده است تا عبرت گیریم، و به ما وعده عذاب داده تا بعد از آن، حجتی بر خدا نداشته باشیم. پس در این دنیای فانی زهد بورزید و به آنچه باقی و پایدار است رغبت داشته باشید و در خفا و آشکار از خدا بترسید.
۵۱. هنگامی که مستحبات به واجبات ضرر برسانند، آنها را ترک کنید.
۵۲. سه چیز مردم را هلاک می‌کند: تکبر، حرص و حسد. چون تکبر دین انسان را از بین می‌برد و شیطان هم به واسطه تکبر ملعون و منفور شد، و حرص دشمن نفس انسان است و حضرت آدم به سبب حرص از بهشت رانده شد، و حسد راهبر بدی و بدبختی است و به سبب حسد قابیل برادرش هابیل را کشت.
۵۳. علم و دانش خود را به مردم یاد بده و علم دیگران را یاد بگیر تا بدین وسیله هم علم خود را محکم و استوار کنی و هم آنچه نمی‌دانی بیاموزی.
۵۴. فقط به دیدار کسی برو که یا به عطا و بخشش او امیدوار باشی و از قدرت او بترسی، یا از علم او استفاده کنی، یا به برکت دعای او امیدوار باشی، و یا از خویشان تو باشد.
۵۵. ظالمی شبیه‌تر از حسود به مظلوم ندیده‌ام.
۵۶. آنچه از امور دنیوی را که طلب کردی ولی به دست نیاوردی، فراموش کن.
۵۷. هر کس را که خداوند توفیق دعا کردن بدهد، باب اجابت را برایش باز می‌کند و هر کس را که توفیق طاعت و عبادت دهد، باب قبول را برایش باز می‌کند و هر کس را که توفیق شکرگزاری دهد، باب افزایش نعمتها را برایش باز می‌کند.
۵۸. به امام مجتبی - علیه السلام - عرض شد: ای پسر پیامبر خدا در چه حالی هستی؟
- فرمود: خدایی دارم که بر من مسلط است، و آتش جهنم در پیش روی من است، و مرگ مرا می‌خواند، و حساب آخرت مرا احاطه کرده است، و در قید و بند اعمالم هستم، نمی‌توانم آنچه را که دوست دارم به دست آورم و آنچه را دوست ندارم از خود دور کنم چون انجام امور به دست دیگری است. اگر بخواهد، مرا عذاب می‌کند و اگر بخواهد، مرا می‌بخشد. پس کدام فقیر و محتاجی است که محتاج تر از من باشد؟
۵۹. وعده دادن آفت کرم و بخشش است، و چاره آن انجام و اتمام بخشش است.
۶۰. برای مجازات در خطاها و لغزشها عجله نکن، و بین خطا و مجازات برای عذرخواهی فرصتی باقی بگذار.
۶۱. مصیبتها و ناملایمات کلیدهای پاداش و ثواب هستند.
۶۲. نعمت، امتحان و آزمایش الهی است. پس اگر شکر کردی، نعمت است و اگر ناسپاسی کردی، به غضب و خشم الهی تبدیل می‌شود.
۶۳. از بهره زبانت همان مقدار برای تو کفایت می‌کند که راه هدایت را از گمراهی روشن کند.
۶۴. از تفکر و تعقل غافل نشوید، زیرا تفکر حیات بخش قلب آگاه و کلید درهای حکمت است.
۶۵. ای پسر آدم، از زمانی که از مادر زاییده شدی مشغول نابود کردن عمر خود بوده‌ای، پس از باقی‌مانده عمر خود برای آینده (عالم آخرت) ذخیره کن، به درستی که مؤمن از این دنیا زاد و توشه برمی‌گیرد و کافر خوشگذرانی می‌کند. و بعد این آیه را تلاوت فرمودند: "و زاد و توشه برگیرید، به درستی که بهترین توشه تقوی است."

۶۶. آماده سفر آخرت شو و قبل از فرارسیدن مرگ زاد و توشه خود را فراهم کن، و بدان که تو در حالی دنیا را می‌طلبی که مرگ، تو را می‌طلبد، و امروز غم و اندوه فردا را نداشته باش، و بدان که هر چه از مال دنیا بیشتر از غذا و خوراک خود به دست آوردی در حقیقت آن را برای دیگران ذخیره کرده‌ای، و بدان که اموال حلال دنیا مورد محاسبه قرار خواهد گرفت و اموال حرام دنیا عقاب و مجازات دارد و در اموال شبه‌ناک و مشکوک سرزنش هست.

پس دنیا را مانند مرداری فرض کن و آن مقدار از آن برگیر که تو را کفایت کند، پس اگر حلال باشد تو زهد ورزیده‌ای و اگر حرام باشد گناهی مرتکب نشده‌ای چون به مقدار اضطراب و ناچاری استفاده کرده‌ای آنچنان که از مردار به هنگام ناچاری استفاده می‌شود، و اگر در آن عتاب و سرزنش باشد، سرزنی کم و آسان خواهد بود.

۶۷. برای دنیایت آنچنان رفتار کن که گویا برای همیشه زنده‌ای، و برای آخرت چنان رفتار کن که گویا فردا خواهی مرد.

۶۸. اگر به خاطر نیازی مجبور شدی با مردی دوست و همنشین شوی، پس با کسی دوست شو که وقتی با او همنشینی می‌کنی، موجب زینت تو باشد و هنگامی که به او خدمتی کردی، از تو حمایت کند و هنگامی که از او درخواست کمک کردی، تو را یاری کند و اگر سخنی گفتی، سخن تو را تصدیق کند و اگر حمله کردی، هجوم تو را قوت بخشد و اگر چیزی طلب کردی، تو را یاری کند و اگر نقصی از تو آشکار شد، آن را بپوشاند و اگر نیکی از تو دید، آن را به حساب آورد.

۶۹. هر کس قرآن بخواند، یک دعای مستجاب برای او می‌باشد که یا فوراً اجابت می‌شود و یا با تأخیر.

۷۰. امام حسن (ع): پیامبر خدا فرموده است: هر کس آیه‌الکرسی را بعد از نماز واجب بخواند، تا نماز بعد در پناه و حفاظت خداست.

۷۱. هر روزه‌داری هنگام افطار یک دعای اجابت شده دارد. پس در اولین لقمه افطار بگو: به نام خدا، ای خدایی که آموزش تو فراگیر و وسیع است، مرا ببخش.

۷۲. امام حسن (ع): پیامبر خدا فرموده است: کسی که بعد از خواندن نماز صبح در همان محل بنشیند و مشغول ذکر خدا شود تا خورشید طلوع کند، برای او پرده و مانعی از آتش عذاب الهی خواهد بود.

۷۳. به درستی که هر کس طالب عبادت باشد، خود را برای آن آراسته و پاک می‌کند.

۷۴. سزاوار مرد روزه‌دار این است که ریشش را رنگ کرده و لباسش را خوشبو کند، و سزاوار زن روزه‌دار این است که موی سرش را شانه کرده و لباسش را خوشبو کند.

۷۵. از پدرم شنیدم که پیامبر خدا فرموده است: هر کس در قضای حاجت برادر دینی خود کوشش کند، مانند این است که نه هزار سال خدا را عبادت کرده باشد در حالی که روزها روزه و شبها مشغول عبادت باشد.

۷۶. زکات دادن هرگز موجب کم شدن مال نمی‌شود.

۷۷. از پروردگار شرم می‌کنم از اینکه ملاقات کنم او را و حال آنکه من پیاده به زیارت خانه او نرفته باشم.

۷۸. به حضرت عرض شد چرا شما هرگز نیازمندی را ناامید بر نمی‌گردانید، اگر چه سوار بر شتر باشید؟ فرمود: خود من هم محتاج و نیازمند درگاه خداوند هستم و دوست دارم که خداوند مرا محروم نگرداند و شرم دارم در حالی که نیازمند هستم، نیازمندان را ناامید کنم. عادت خداوند این است که نعمتهایش را بر من ارزانی بدارد و عادت من هم این است که نعمتهایش را به بندگان عطا کنم، و می‌ترسم که اگر از این عادت خود دست بردارم خداوند هم دست از عادت خود بردارد.

۷۹. وقتی یکی از شما دوستش را ملاقات می‌کند، باید جای نور در پیشانی او را ببوسد.

۸۰. آنکس که مرگش فرا رسیده، مهلت می‌طلبد تا گذشته را جبران کند و آنکس که مرگش فرا نرسیده و برای عمل صالح فرصت دارد، امروز و فردا می‌کند.

۸۱. ای کسانی که اهل خوشگذرانی و لذات دنیا هستید، بدانید که این لذات باقی ماندنی نیست، و مغرور شدن به سایه‌ای که زوال پذیر است، حماقت است.

۸۲. بیشترین عفو و بخشش کریم وقتی است که خطاکار نتواند برای خطای خود عذری بیاورد.

۸۳. کسی که خدا را بشناسد، او را دوست می‌دارد و کسی که دنیا را بشناسد، در آن زهد می‌ورزد. و شخص مؤمن عمل لهُو و بیهوده انجام نمی‌دهد مگر وقتی که غافل می‌شود، و هنگامی که متوجه کار بیهوده خود شد، محزون می‌گردد.

۸۴. کسی که بندگی خدا کند، خداوند همه چیز را بنده او می‌کند.

۸۵. کسی که کارهای نیک خود را می‌شمارد، احسان و کرامتش را از بین می‌برد.

۸۶. از آن حضرت در باره سکوت سؤال شد، فرمود: سکوت پرده نادانی و زینت آبرو و عزت است و کسی که سکوت می‌کند راحت و آسوده، و همنشین او در امان است.

۸۷. مردی از امام حسن (ع) درخواست راهنمایی کرد. امام (ع) به او فرمودند: مرا ستایش نکن که نسبت به خودم از شما آشناترم، و دروغگو هم نشمار که نظر دروغگو بی‌ارزش است، و نزد من غیبت هیچ کس را نکن.
۸۸. ای پسر آدم از اعمال حرام دوری کن تا شخص عابدی باشی، و به آنچه خداوند روزی تو کرده خوشنود و راضی باش تا بی‌نیاز باشی، و حق همسایگی را در باره همسایه‌ات مراعات کن تا مسلمان باشی، و آنچنان با مردم رفتار کن که دوست داری با تو رفتار شود تا شخص عادل باشی.
۸۹. از آن حضرت سؤال شد زندگی چه کسی از همه بهتر است؟ فرمود: کسی که مردم را در زندگی خود شریک کند.
۹۰. دست نیافتن به نیازمندیها بهتر از درخواست آن از نااهلان است.
۹۱. بد اخلاقی بدتر از بلا و مصیبت است.
۹۲. ای اهل کوفه بدانید که صبر و شکیبایی زینت است، و وفای به عهد جوانمردی است، و عجله و شتابزدگی کم‌خردی است، و کم‌خردی ضعف است، و همنشینی با فرومایگان موجب ننگ و رسوایی است، و رفت و آمد با هرزگان و گناهکاران موجب شک و بدگمانی است.
۹۳. ما تجربه کردیم و تجربه کنندگان نیز تجربه کردند، ولی چیزی مفیدتر از وجود صبر و پُرسرتر از نبود صبر ندیدیم. با صبر همه امور اصلاح می‌شود و چیزی جای آن را نمی‌گیرد.
۹۴. هیچ حقی که باطلی در آن نباشد مانند مرگ ندیدم که شبیه‌تر باشد به باطلی که حقی در آن نیست.
۹۵. امام حسن مجتبی - علیه السلام - به هنگام ورود به مسجد سر را به طرف آسمان بلند می‌کرد و می‌فرمود: پروردگارا! مهمان تو جلو درب خانه‌ات ایستاده است. ای نیکوکار! بنده گناهکار و بدرفتار به درگاهت شتافته، از زشتی‌هایی که مرتکب شده به خاطر زیبایی‌هایی که در نزد توست در گذر، ای بخشنده و کریم.
۹۶. دوازده چیز از آداب غذا خوردن بوده و بر هر مسلمانی لازم است که از آنها اطلاع داشته باشد، چهار چیز آن واجب، و چهار چیز دیگر سنت، و چهار مورد باقی‌مانده از ادب و اخلاق است. اما چهار امر لازم: شناسایی منع، خشنود بودن به آنچه روزی گردیده، نام خدا را بر زبان جاری کردن و شکرگزاری در برابر نعمتی که عطا شده است. و چهار امری که سنت است: وضو گرفتن پیش از شروع به غذا، نشستن بر طرف چپ، غذا خوردن با سه انگشت و لبسیدن انگشتان می‌باشد. و چهار امری که از آداب و اخلاق است: خوردن از غذاهای جلوی خودش، کوچک برداشتن لقمه، خوب جویدن غذا و کم نگاه کردن به صورت دیگران می‌باشد.
۹۷. شوخی کردن حرمت و احترام را از بین می‌برد.
۹۸. کار نیک آن است که در انجامش درنگ نشود، و بعد از انجام آن منت نگذارند.
۹۹. قدر نعمتهای پروردگار تا موقعی که پابرجاست مجهول و ناشناخته است، و زمانی شناخته می‌شود که از دست رفته باشد.
۱۰۰. کسی که در دلش هوایی جز خشنودی خدا خنود نکند، من ضمانت می‌کنم که خداوند دعایش را مستجاب کند.

dzbook.blogfa.com

۱۰۰ جمله با معنی زیبا از دانشمندان بزرگ



- ۱ - عادت انسانهای موفق این است که در همه کارهایشان قاطعیت دارند
- ۲ - نتیجه اراده قوی، عمل و نتیجه اراده ضعیف، حرف است.
- ۳ - گفتن حقیقت مهم است؛ این مهم نیست که ما راست می‌گوییم و دیگران اشتباه می‌کنند.
- ۴ - هیچ هدفی بدون طی کردن مسیر و راه آن دست یافتنی نیست.
- ۵ - کسانی که سر خود را مانند کبک در برف فرو می‌برند در واقع لگد دیگران را به جان می‌خرند.
- ۶ - آنچه که در ظاهر هر شخص می‌بینیم، به ندرت دقیقاً همان چیزی است که آن شخص واقعا هست.
- ۷ - جرات و شهامت این نیست که روبروی شیر بایستیم بلکه این است که بفهمیم چطور می‌توان از شر او جان سالم بدر برد.
- ۸ - ما از همان اول پدر و مادر زاده نشده‌ایم، بلکه باید بیاموزیم که چطور می‌توان پدر و مادر بود.
- ۹ - کلماتی که بر زبان جاری می‌گردند، قدرت خود را از ما گرفته‌اند - از خود هیچ قدرتی ندارند.
- ۱۰ - افراد خردمند در سکوت به سر می‌برند تا بیش از هر چیز صدای تمنای خود را بشنوند.
- ۱۱ - فرشته‌ها به زمین نمی‌آیند تا ببینند ما چه می‌کنیم بلکه می‌آیند تا به ما بگویند چه کار بهتر است انجام دهیم.
- ۱۲ - هیچ چیز مانند ارتباط و وابستگی با دیگران، با تمام وجود، به درد انسان نمی‌خورد.
- ۱۳ - در واقع ما هیچ چیز را کنترل نمی‌کنیم مگر رفتار و کردار و تصمیمات خودمان.
- ۱۴ - هیچ کس نمی‌تواند ما را شاد کند جز خودمان. (اگر بخواهیم)
- ۱۵ - این یک اشتباه بزرگ است اگر از تجربیات خود درس نگیریم.
- ۱۶ - من هیچ چیز نمی‌دانم، به من بیاموزید؛ من هیچ چیز نمی‌شنوم، به من بگویید؛ من هیچ چیز نخواهم دید، به من نشان دهید - ما با هم بیروزییم.
- ۱۷ - پشیمانی از آن دسته چیزهایی است که ما به اشتباه آن را انتخاب می‌کنیم.
- ۱۸ - آنچه در قلب خود می‌پرورانیم، همان است که در زندگی آن دنیا در دستان خود داریم.
- ۱۹ - تنها به این دلیل که بذری را که کاشته ایم نمی‌بینیم، نمی‌توانیم بگوییم چیزی از اینجا بیرون نمی‌آید.
- ۲۰ - جنسیت واقعی وجود ندارد. هر کسی قسمتی از روحیات جنس مخالف را در خود دارد.
- ۲۱ - تجربیات شما، تجربیات شما هستند؛ شخصیت شما نیستند.
- ۲۲ - فرض کردن‌ها از تنبلی ما در جستجوی حقیقت سرچشمه می‌گیرند.
- ۲۳ - هیچ کس به طور کامل بی‌طرف نیست.
- ۲۴ - خانواده‌ها تنها جایی نیست که ما در آن متولد شده‌ایم؛ گاهی یک دست باز و رویی گشاده نیز ما را متولد می‌کند.
- ۲۵ - شما همیشه راه درست را نمی‌پیمایید.
- ۲۶ - فروتنی و تواضع، در واقع توانایی پذیرفتن خطاست.
- ۲۷ - توانایی یک مرد آن چیزی نیست که در جیبش دارد، بلکه آن است که بر دوشش دارد.
- ۲۸ - اگر شما یک قدم مثبت بردارید، کائنات ۱۰۰ قدم به سمت شما می‌آیند.
- ۲۹ - اگر می‌خواهید بدیها سرتان نیاید، نخواهید سر دیگران آید.

۳۰- اگر می‌خواهید با حقیقت سر و کار نداشته باشید، همیشه در خیالات خود گم هستید.

۳۱- فخر فروشی لباسی است که فقط تن احمقان می‌شود.

۳۲- کسی که از همه بیشتر می‌داند، معمولاً همان کسی است که کمتر حرف می‌زند.

۳۳- هر کسی سزاوار ارزشمند شدن و معشوق دیگران بودن است.

۳۴- هیچ کس جواب نهایی را به شما نخواهد داد، مگر خودتان.

۳۵- شما تنها با ابزاری که دارید می‌توانید عمل کنید، پس به دنبال ابزار جدید وقت خود را تلف نکنید.

۳۶- اگر خطاهای خود را خطا در نظر نگیریم، آنگاه با هر خطا راهی اشتباه را کشف کرده‌ایم.

۳۷- این انسانها هستند که به زندگی معنا می‌دهند و نه اشیاء.

۳۸- همیشه سوالاتی هستند که جوابشان ناپیداست و بزودی جوابشان پیدا خواهد شد.

۳۹- در حال حاضر نه آینده وجود دارد و نه گذشته، زندگی جاریست.

۴۰- اگر بخواهید، اسكلت همیشه در کنج كمد منتظر شماست تا شما را بخورد.

۴۱- وقتی صحبت می‌کنیم، صدای هیچ کس را نمی‌شنویم.

۴۲- والدین نباید کوچکترها را در برابر تصمیمات زندگی مسئول بدانند.

۴۳- اینکه پدران ما چه کاره بوده‌اند مهم نیست، مهم این است که ما چه خواهیم کرد و چه خواهیم شد.

۴۴- اگر فکر می‌کنید که باید همین الان بگویید، پس بگویید و اگر می‌دانید که باید کاری را الان انجام دهید، پس انجام دهید.

۴۵- هر تغییری نیاز به حرکت دارد.

۴۶- کمک دیگران به معنای انجام تمام و کمال کار ما نیست.

۴۷- اینطور نیست که هر کسی شما را دوست بدارد ولی شما می‌توانید هر کسی را دوست داشته باشید.

۴۸- اگر کاری را همیشه برای کسی انجام دادید، او هرگز آن کار را یاد نخواهد گرفت.

۴۹- هیچ چیز بیشتر از خنده مسری و واگیردار نیست.

۵۰- بهترین هدیه‌ای که می‌توان به دیگران داد، وقت و صبر خودمان است.

۵۱- زیبایی محض با چشم قابل مشاهده نیست، بلکه با فکر و دل دیده می‌شود.

۵۲- هر کسی بذر کمال را در وجودش دارا می‌باشد، اما کمتر کسی می‌تواند آنرا پرورش دهد.

۵۳- تنها راه پایان دادن به مشاجره‌ها، پیدا کردن یک راه حل است.

۵۴- هر عملی که انجام می‌دهیم و هر حرفی که می‌گوییم به ما باز می‌گردد اما نه به گونه‌ای که انتظارش را داشتیم.

۵۵- اگر یک پله از نردبان شکست، با کمی زحمت پا را باید بالاتر گذاشت.

۵۶- هرگز کلمات ناگفته را در اتاق دربسته محبوس نکنید.

۵۷- هر کس بیش از آنچه خود را می‌شناسد است.

۵۸- از هر چه بترسیم اسیرش می‌شویم.

۵۹- نیازمندترین انسانها حریص‌ترین آنهاست.

۶۰- آنچنان خیال کنید که گویا تا ابد زنده‌اید و آنچنان عمل کنید که گویا امروز می‌میرید.

۶۱- بخندید همچنانکه نفس می‌کشید و دوست داشته باشید همچنانکه زندگی می‌کنید.

۶۲- هیچ کس نمی‌تواند بازگردد و شروعی جدید را رقم بزند اما هر کسی می‌تواند شروع کند و پایانی خوش را بسازد.

۶۳- مهمترین چیزها در زندگی چیزی نیستند که قابل لمس باشند.

۶۴- زیباترین عکسها در اتاقهای تاریک ظاهر می‌شوند؛ پس هر موقع در قسمتی تاریک از زندگی قرار گزینی بدان که طبیعت می‌خواهد تصویری زیبا از تو بسازد

۶۵- برف سنگینی بارید؛ درختی شکست، درختی زیباتر شد.

۶۶- زندگی مانند بازی حکم است، مهم نیست که دست خوبی نداشته باشیم، مهم این است که یار خوبی داشته باشیم.

- ۶۷- از کوتاهی ماست که دیوار بلند است.
- ۶۸- از شیشه جلو به زندگی نگاه کنید نه از آینه رو به عقب.
- ۶۹- به خاطر ترساندن موش خانهات را آتش نزن.
- ۷۰- هنر زندگی کردن، هنر نقاشی کردن بدون پاک کردن است.
- ۷۱- بهترین لذت زندگی انجام دادن عملی است که دیگران می گویند نمی توانیم.
- ۷۲- هر روز از زندگی معجزه است. من روزم را هدر نمی دهم. من قدر معجزات را می دانم.
- ۷۳- آرام بنشین. تقلا نکن. بهار می آید و سبزه ها رشد می کنند.
- ۷۴- اینکه چه می اندیشیم، چه می دانیم و به چه اعتقاد داریم مهم نیست. مهم این است که چه می کنیم.
- ۷۵- از زندگی هر آنچه لیاقتش را داریم به ما می رسد نه آنچه آرزویش را داریم.
- ۷۶- از آنجا که زندگی آینه وجود ماست، فقط با تغییر ما تغییر می کند.
- ۷۷- ساعتی که خراب است، در هر روز دوبار زمان را درست نشان می دهد.
- ۷۸- هرگاه در زندگی خانه ای از یخ ساختی، بر آب شدنش گریه نکن.
- ۷۹- برای انسانهای بزرگ چون بر این باورند که : یا راهی خواهم یافت یا راهی خواهم ساخت.
- ۸۰- آرزوهایت را یک جا یادداشت کن و یکی یکی از خدا و کائنات بخواه. خدا و کائنات یادشان نمی رود اما تو یادت خواهد رفت آنچه را که امروز داری، آرزوی دیروزت بوده است
- ۸۱- برگ در انتهای زوال می افتد و میوه در انتهای کمال. بنگر که چون برگی زردی یا سببی سرخ؟
- ۸۲- اگر نتوانستی کسی را ببخشی از بزرگی گناه او نیست، از کوچکی دل توست.
- ۸۳- به کسی که در جستجوی حقیقت است ایمان آور و به کسی که حق را یافته است شک کن.
- ۸۴- ما آمده ایم تا با زندگی کردن قیمت پیدا کنیم نه به هر قیمتی زندگی کنیم.
- ۸۵- هر کس چرای زندگی را یافت با هر چگونه ای خواهد ساخت.
- ۸۶- سخن نیک را از گوینده آن بگیرد هر چند خود بدان عمل نکند.
- ۸۷- ناتوانترین مردم کسی است که نتواند دوستی پیدا کند و ناتوانتر از او کسی است که دوستان خود را از دست بدهد.
- ۸۸- چون عقل کامل گردد، سخن گفتن کمتر شود.
- ۸۹- صبحگاهان به جستجوی روزی درآید که برکت و موفقیت در صبح زود نهفته است.
- ۹۰- به بار نشستن هر کار نیازمند ۱۰۰۰ روز صبر است.
- ۹۱- راز موفقیت در این است که با طبیعت و کائنات هماهنگ باشیم و در مسیر موجهای زندگی لذت ببریم.
- ۹۲- موفقیت یک مسیر است و نه هدف.
- ۹۳- موفقیت بیشترین و بهترین استفاده از آن چیزی است که هم اکنون داریم.
- ۹۴- شکست موفقیت است، اگر از آن درس بگیریم.
- ۹۵- موفقیت این نیست که هرگز اشتباه نکنیم بلکه این است که یک اشتباه را دوبار مرتکب نشویم.
- ۹۶- موفقیت دستیابی به آن چیزی است که می خواهیم و شادمانی خواستن آن چیزی است که بدست می آوریم.
- ۹۷- موفقیت توانایی پرش از شکستی بر شکستی دیگر است بدون اینکه خسته شویم.
- ۹۸- من می دانم که تمام هستی برای من خلق شده. پس نگران نیستم و تمام هستی را یار و یاور خود می بینم.
- ۹۹- بازی زندگی بازی بومرنگهاست. مراقب بومرنگ خود باشیم که به کدام طرف پرتاب می شود.
- ۱۰۰- تفکر مثبت اساس هر موفقیت است.

۱۰۰ خصوصیات رفتاری در بین افراد موفق



- ۱- بخداوند ایمان دارند و معتقدند که ایمان مبنای همه اعجازهاست و پادزهر شکست و در همه حال شاکر خداوند هستند .
- ۲- دارای اهداف مشخص هستند .
- ۳- همیشه در پی فرصت های مناسب هستند .
- ۴- دارای روحیه مداومت و پشتکار هستند .
- ۵- در اثر بروز مشکلات متوقف نمیشوند .
- ۶- با متخصص مشورت مینمایند .
- ۷- تسلیم مشکلات نمیشوند و سخت کوش هستند .
- ۸- در مقابل جواب نه ، تسلیم نمی شوند .
- ۹- از غیر ممکن حرف نمی زنند .
- ۱۰- می دانند که چه می خواهند.
- ۱۱- حاکم بر سرنوشت خود هستند .
- ۱۲- محدودیت های ذهنشان را ؛ معیار سنجش نمیدانند .
- ۱۳- دارای اشتیاق سوزان جهت رسیدن به هدف هستند .
- ۱۴- در پی رسیدن به هدف خود ؛ راه بازگشتی را قرار نمیدهند ؛ شاید راه را عوض کنند ولی هدف را هرگز .
- ۱۵- به رویا های خود جامه عمل میپوشانند ؛ و اجازه بی احترامی را نمیدهند .
- ۱۶- به گفته های بیجای ؛ این و آن آنچنان توجه نمیکند .
- ۱۷- در لحظات بحرانی ؛ بدنبال نقطه عطف موفقیت هستند .
- ۱۸- ذهنشان در شرایط باور است .
- ۱۹- خوب گوش میدهند و راهکارهای مناسب را پیدا میکنند.
- ۲۰- عقیده دارند که « هرگز » زمان طولانی است .
- ۲۱- معتقد هستند که با ایمان به خود ؛ هر شخصی از ذلت به قدرت میرسد .
- ۲۲- عوامل ناخوشایند را از ذهن خود دور نگه میدارند .
- ۲۳- از نیروی دیگران نیز استفاده میکنند ؛ با شرایط منصفانه .
- ۲۴- دیگران را تشویق میکنند و مورد احترام و عشق و محبت و تقدیر و یاری ؛ قرار میدهند .
- ۲۵- از حسادت و خود خواهی به دور هستند .
- ۲۶- از اظهار نظر خود ؛ ترسی ندارند .

dzbook.blogfa.com

- ۲۷- عاشق رشد و اوج هستند .
- ۲۸- پیروز میشوند چون باور دارند .
- ۲۹- اشخاصی با احساس و هیجانی هستند که خوب خود را کنترل میکنند .
- ۳۰- معتقد هستند در قبال هیچ ، نصیب هیچ است .
- ۳۱- در ابتدای کار حساب میکنند که ؛ پاداش کار به تلاش می ارزد ؟.
- ۳۲- ریسک میکنند و منتظر برنامه قطعی و ۱۰۰٪ نیستند و زیاد به استدلال اعتماد نمیکنند و معتقد هستند که ذهن نیمه هشیارشان ؛ نقشه را طراحی میکند .
- ۳۳- ارباب خویشتن هستند و مسلط بر خود .
- ۳۴- معتقدند که تمامی موفقان و قهرمانان جهان ؛ روزی شکست خورده بودند .
- ۳۵- میدانند که جواب سوالات خود را ؛ از کجا تهیه کنند .
- ۳۶- میتوانند یک گروه متخصص مورد نیاز را دور هم جمع کنند .
- ۳۷- موفقیت را یک عادت میدانند .
- ۳۸- با کسانی همکاری میکنند که با سختی ها کنار نیایند .
- ۳۹- ذهن خود را ماهیچه میدانند و مانند یک ورزشکار تمرین میکنند تا قوی تر شوند .
- ۴۰- با اراده راههای محال را پیدا میکنند .
- ۴۱- خواسته اشان را با تمام وجود به خود و دیگران و خداوند میگویند.
- ۴۲- در مقابل انتقادهای و سرزنش ها صبور هستند و هدفشان برایشان مهم است .
- ۴۳- در برابر شکستهای موقتی ؛ میگویند این راه اشتباه بود و راه دیگر را امتحان میکنند .
- ۴۴- معتقد هستند که رهبر خوب ؛ قبلا پیرو خوبی بوده است .
- ۴۵- شجاعتشان موقتی نیست و ادامه دار است .
- ۴۶- خویشتن را براحتی کنترل میکنند .
- ۴۷- احساس انصاف و عدالت در درون آنهاست .
- ۴۸- در تصمیم گیری های خود ؛ قاطع هستند .
- ۴۹- دارای برنامه قبلی و عملی هستند .
- ۵۰- همیشه از دیگران فعال تر هستند .
- ۵۱- دارای شخصیت خوشایند و محترم هستند .
- ۵۲- نسبت به اطرافیان ؛ احساس همدلی و همدردی واقعی هستند .
- ۵۳- بر تمام جزئیات امور خویش احاطه دارند .
- ۵۴- حتی مسئولیت اشتباهات و نواقص همکاران و پیروان خود را می پذیرند و به گردن دیگری نمی اندازند و دنبال بهانه آوردن نیستند .
- ۵۵- براحتی اصول همکاری را رعایت میکنند ؛ و رضایت همکاران و پیروان را بدست می آورند .
- ۵۶- همیشه در پی آن هستند که به دیگران خدمت کنند .
- ۵۷- از رقابت نمیترسند و از اینکه دیگری جایشان را بگیرند ؛ واهمه ای ندارند .
- ۵۸- موفقیت و زحمات پیروان و همکاران را به پای خود نمی نویسند و موفقیت را بین گروه تقسیم میکنند .
- ۵۹- بسیار وفادار و صمیمی هستند .
- ۶۰- در دل همکاران و پیروان ؛ ترس و هراس نمی کارند .
- ۶۱- به سمت و عنوان ؛ جهت ایجاد احترام ؛ معتقد نیستند .
- ۶۲- به وضع ظاهری خود ؛ اهمیت می دهند .
- ۶۳- ادب را همچون ؛ خدمات میدانند .
- ۶۴- بهای پیشرفت و ترقی را می دهند .
- ۶۵- خواسته های خویش را بدون خدشه وارد کردن به حقوق دیگران ؛ بر آورده میکنند .

dzbook.blogfa.com

- ۶۶- تنبل نیستند و کار امروز را به فردا موکول نمی کنند .
- ۶۷- در انتظار رسیدن زمان مناسب نیستند ؛ زمان مناسب را می سازند .
- ۶۸- مشکلات آنها را خسته نمیکند ؛ آنها مشکلات را خسته میکنند .
- ۶۹- در تصمیم گیری ها ؛ سرعت عمل دارند و در اجرای آن ؛ تجدید نظر نمیکنند .
- ۷۰- به احتیاط بیش از حد ؛ اهمیت نمی دهند .
- ۷۱- چشمانشان را باز نگهداشته و نمی ترسند .
- ۷۲- برای آینده همیشه پس انداز میکنند .
- ۷۳- توسط رفتار خوب بادیگران ؛ رابطه خوب میسازند و از این فرصت ؛ بموقع استفاده میکنند .
- ۷۴- صادق هستند و از دروغ متنفر هستند .
- ۷۵- همه نقاط ضعف و قدرت خود را میداند و همیشه در پی اصلاح و تقویت آن هستند .
- ۷۶- برای اهداف خود زمان تعیین میکنند .
- ۷۷- فرق خود باوری و خوستائی را میداند .
- ۷۸- تعادل رفتاری خود را خوب حفظ میکنند . (ظاهرشان نشان نمیدهد که دارا هستند و یا ندار) .
- ۷۹- تفاوت حیا و نجابت را با کمروئی ؛ خوب میداند .
- ۸۰- اهل تکبر نیستند و میدانند که مثلا ؛ فروشنده ای که متکبر باشد ؛ مشتری های خود را از دست میدهد ویا..... .
- ۸۱- دیگران را بزرگ میکنند .
- ۸۲- در برخورد اول اثر خوبی بر روی طرف مقابل میگذارد .
- ۸۳- کسی با آنها ؛ احساس ناراحتی نمی کند .
- ۸۴- بخشنده هستند ؛ هم نسبت به خود و هم دیگران .
- ۸۵- از افراد منفی دوری میکنند .
- ۸۶- تا حدودی شوخ طبع هستند .
- ۸۷- برای جدی بودن ؛ از اخم استفاده نمی کنند .
- ۸۸- در مقابل ضعیف تر از خود مغرور نیستند و در مقابل بالا دست خود ذلیل نیستند و ادب را رعایت میکنند .
- ۸۹- اکثرا ؛ افراد سختی کشیده هستند و در ناز و نعمت نبوده اند .
- ۹۰- خوب بلدند که از خودشان دفاع و مراقبت کنند .
- ۹۱- از تنهایی حوصله اشان سر نمیروند .
- ۹۲- خنده رو هستند و قاطع .
- ۹۳- به آنچه میداند ؛ جدا عمل میکنند .
- ۹۴- در باره دیگران کمتر حرف میزنند و متقابلا در رابطه با طرحهای بزرگ سخن میگویند .
- ۹۵- سعی میکنند که دانش و اطلاعات خود را به روز رسانند .
- ۹۶- وعده و قول بیخود به کسی نمیدهند .
- ۹۷- علاوه بر برداشت ؛ مدام در حال کاشت هستند .
- ۹۸- در اموری که به شخص دیگری مربوط است ؛ بیخود تصمیم گیری نمیکنند .
- ۹۹- در ندانسته هایش ؛ براحتی میگوید که نمیدانم و لازم بداند پس از آن تحقیق میکند .
- ۱۰۰- بدنبال هدر نمودن وقت و وقت کشتن نیست و قدر زمان را خوب میداند .

dzbook.blogfa.com

۱۰۰ سخن ناب از کوروش بزرگ



- ۱) ای پسر من نیکو کار باش نه بدکار زیرا زندگانی انسان جاودان نیست و هیچ چیز از کردار نیک لازم تر نمی باشد
- ۲) ای پسر من بشنو تو را می گویم که بهترین بخشش ها تعلیم و تعلم است زیرا مال و مکنّت زوال پذیرد و چهار پایان بمیرند ولی دانش و تربیت باقی ماند
- ۳) دختر شرمگین را دوست بدار و او را به مرد هوشیار و دانایی به عروسی ده زیرا مرد دانا و هوشیار مانند زمین نیکی است که چون تخم در آن بکارند حاصل نیک و فراوان از آن به عمل آید
- ۴) با زن فرزانه و شرمگین عروسی کن و او را دوست بدار و خود برای خود زن انتخاب کن و زن دیگری را فریب مده تا روانت گناه کار نگردد
- ۵) مردی را به دامادی خود برگزین که نیکخو درست و دانا باشد، اگر بسیار مسکین است بسیار عیب نیست مال و مکنّت از یزدان برسد
- ۶) چون خوشی رسد بسیار خشنود و غره مشو و چون سختی رسد غمگین و افسرده مباش زیرا هر خوشی یک ناخوشی و هر نیکی یک بدی در پی دارد
- ۷) از پست فطرت و بداصل قرض مگیر و وام مده زیرا تنزّل زیاد باید داد و همواره بر در خانه تو بایستد و کسان بگمارد و این برای تو زیان بزرگی است
- ۸) به مال و مکنّت کسی چشم مینداز زیرا مال و خوشی جهان مانند مرغی است که از این درخت به آن درخت نشیند و به هیچ شاخی نماند
- ۹) دست از دزدی و کاهلی و هوا و هوس نفسانی بدار زیرا هر کس که نیکی کند پاداش نیکی یابد و هر که بدکار گشت به سزای سخت خواهد رسید
- ۱۰) نسبت به پدر و مادر خود فرمانبردار باش زیرا مرد تا پدر و مادرش زنده اند مانند شیرینی است که آسوده در بیشه غنوده و از هیچ کس بیم ندارد
- ۱۱) به رئیس و سردار خود گستاخ مباش و در خدمت استوار بایست آنچه بر خود نیک ندانی به دیگران نیز نیک نشمار با دوستان به یگانگی برخورد کن
- ۱۲) اگر تو را فرزندی است به مدرسه بفرست و به تحصیل علم بگمار زیرا علم و دانش چشم روشن است
- ۱۳) عصبانی مباش زیرا مرد عصبانی مانند آتش است که در بیشه برافروزد و تر و خشک را با هم بسوزاند
- ۱۴) دشمن کهنه را دوست نو مساز زیرا دشمن کهنه مانند مار سیاه است که بعد از صد سال انتقام را فراموش نکند
- ۱۵) مغرور و خودپسند مباش زیرا انسان مغرور چون مشک پر باد است و اگر باد آن خالی شود چیزی باقی نماند
- ۱۶) آنچه را که گذشته است فراموش کن و به آنچه که نرسیده رنج و اندوه مبر
- ۱۷) در مجالس در صدر منشین تا تو را از آنجا بلند نکنند و به جای پایین تری بنشانند
- ۱۸) سخن بموقع بگو زیرا بسا تکلم بهتر از خاموشی و بسا خاموشی بهتر از تکلم است
- ۱۹) ای پسر من تو را می گویم بهترین چیزها برای سخاوت تعلیم و تربیت مردم است
- ۲۰) از هر خوراک مخور و زود به زود به مجلس عیش بزرگان مرو که پسندیده نیست
- ۲۱) ای پسر من تو را می گویم بهترین چیزها برای سخاوت تعلیم و تربیت مردم است
- ۲۲) همیشه و همه جا به خدا توکل کن و دوستی با کسی کن که بیشتر به تو سود رساند
- ۲۳) زن و فرزند خود را از تحصیل علم باز مدار تا غم و اندوه به تو نرسد و پشیمان نشوی

- (۲۴) اگر در پی مال و مکنتی اول آب و زمین بخر زیرا اگر ثمر ندهد اصل آن باقی است
- (۲۵) حضور دانشمندان را گرمی دار و از ایشان سؤال کن و جواب بشنو
- (۲۶) با مردی که پدر و مادر از او ناخشنودند همکار مباش تا گناهکار نباشی
- (۲۷) از هر کس که با تو کینه ورزد و خشم گیرد کناره جوی
- (۲۸) با مرد پاک نظر، کارآگاه، هوشیار و نیکخو مشورت کن
- (۲۹) در جنگ اگر مسئولیتی به عهده تست بسیار مواظب باش
- (۳۰) به فرمان یزدان و امشاسپندان گوش کن و رفتار نما
- (۳۱) مرد فقیر و بینوا را تمسخر مکن شاید تو نیز روزی بینوا شوی
- (۳۲) مرد پارسا در آسایش ماند و بدکار همیشه گرفتار اندوه است
- (۳۳) اگر چه افسون مار خوب بدانی ولی دست به مار زن تا تو را نگزد
- (۳۴) اگر چه شناوری به خوبی دانی ولی زیاد در آب مرو تا غرق نشوی
- (۳۵) با هیچ کس و به هیچ آیین پیمان شکنی نکن که آسیب به تو نرسد
- (۳۶) فرومایه را اعتنا مکن و شخص محترم را در پایه اش پاداش رسان
- (۳۷) مردم دارای همان خویی هستند که از زمان شیر خوارگی خود کسب نموده اند
- (۳۸) سحر خیز باش تا کار خود را به نیکی به انجام برسانی
- (۳۹) دوست کهنه را گرمی دار و در دوستی او استوار بایست
- (۴۰) یزدان را ستایش کن و دل را شاد ساز تا یزدان نیکی تو را بیافزاید
- (۴۱) حکمرانان را نفرین مکن زیرا آنان پاسبانات مردم هستند
- (۴۲) هیچ فرازی بدون نشیب و هیچ نشیبی بدون فراز نیست
- (۴۳) مال کسی را تاراج مکن و به مال خود میامیز
- (۴۴) برای نام خود از کسب و کار احتراز مکن
- (۴۵) هر چه شنوی به عجله و بیپوده مگوی
- (۴۶) هر کس که برای دیگران چاه کند در آن افتد
- (۴۷) تا حدی که می توانی از مال خود داد و دهش نما
- (۴۸) کسی را فریب مده تا دردمند نشوی
- (۴۹) پیشوای نیک را گرمی دار و سخنش بپذیر
- (۵۰) جز از خویشان و دوستان چیزی از کسی وام مگیر
- (۵۱) نه به راست نه به دروغ هرگز سوگند مخور
- (۵۲) چو خواهی عروسی کنی اول مال فراهم کن
- (۵۳) از نیک کرداری خود غره مشو و رجز مخوان
- (۵۴) به رئیسها و پادشاهان خیانت مکن
- (۵۵) از مرد بزرگ و نیک سخن بپرس
- (۵۶) با دزدان معامله مکن و آنها را گرفتار نما
- (۵۷) از دوزخ یاد آور و کسان را به انصاف مجازات کن
- (۵۸) از هر کس و هر چیز مطمئن مباش
- (۵۹) فرمان خوب ده تا بهره خوب یابی
- (۶۰) بیگناه باش تا بیم نداشته باشی
- (۶۱) سپاس دار باش تا لایق نیکی باشی
- (۶۲) با مردم یگانه باش تا محترم و مشهور شوی
- (۶۳) راستگو باش تا استقامت داشته باشی

dzbook.blogfa.com

- ۶۴) متواضع باش تا دوست بسیار داشته باشی
 ۶۵) دوست بسیار داشته باش تا معروف باشی
 ۶۶) معروف باش تا زندگانی به نیکی گذرانی
 ۶۷) دوستدار دین باش تا زندگی به نیکی گذرانی
 ۶۸) مطابق وجدان خود رفتار کن که بهشتی شوی
 ۶۹) سخی و جوانمرد باش تا پاک و راست گردی
 ۷۰) با مرد قدر شناس و ناسپاس معاشرت مکن
 ۷۱) روح خود را با خشم و کین آلوده مساز
 ۷۲) در حفظ دین بکوش زیرا سعادت روحانی از آن برسد
 ۷۳) در هر گفتار و کار تواضع و ادب را فراموش مکن
 ۷۴) هرگز ترشرو و بدخو مباش
 ۷۵) در انجمن نزد مرد نادان منشین که تو را نادان بشمارند
 ۷۶) دختر خود را به شوهر هوشیار و دانا ده
 ۷۷) اگر خواهی از کسی دشنام نشنوی کسی را دشنام مده
 ۷۸) خود را به بندگی کسی مسپار
 ۷۹) همیشه روح خود را به یاد دار
 ۸۰) قبل از جواب دادن تفکر کن
 ۸۱) هیچ کس را تمسخر مکن
 ۸۲) با مرد بدکار هم راز مشو
 ۸۳) با مرد خشمگین همراه مشو
 ۸۴) با فرومایه مشورت مکن
 ۸۵) با مست هم خوراک مشو
 ۸۶) مرد بدچشم را به معاونت خود قبول مکن
 ۸۷) مال خود را به مرد حسود نشان نده
 ۸۸) از پادشاهان فرمان ناحق مخواه
 ۸۹) از مرد سخن چین و دروغگو سخن مشنو
 ۹۰) در مجازات مردم کینه مورز
 ۹۱) در معبر عام مجادله نکن
 ۹۲) با مرد بسیار متول هم خوراک مشو
 ۹۳) مرد راستگو را برای پیغام بفرست
 ۹۴) برای جاه و مقام مجادله مکن
 ۹۵) از مدد قوی متمول و کینه ورز دور باش
 ۹۶) با مرد ادیب دشمن مباش
 ۹۷) با مرد نادان راز مگوی
 ۹۸) به هیچ کس دروغ مگو
 ۹۹) از بی شرم مال مگیر
 ۱۰۰) به نزد بدکار چیزی گرو مگذار

dzbook.blogfa.com

۱۰۰ نکته مدیریتی



- (۱) در انجام کارها روی شیوه‌ای خاص تاکید نکنید. شاید کسی بتواند از مسیر کوتاه‌تر و بهتری شما را به مقصد برساند.
- (۲) توجه داشته باشید دانش و تجربه هیچکدام به تنهایی رهگشا نیستند، مثل اکسیژن و هیدروژن که از ترکیب معینی از هوای تنفس ما تامین می‌شود، می‌توان با آمیختن دانش و تجربه، راهکارهای حیاتی و استثنایی خلق کرد.
- (۳) از هر فرصتی برای استخدام و به کار گیری افراد برجسته استفاده کنید.
- (۴) به خاطر داشته باشید رعایت استانداردهای محیط کار در کارایی کارمندان مؤثر است.
- (۵) از مشورت و نظرخواهی با نیروی جوان ابایی نداشته باشید.
- (۶) با رفتارهای ضد و نقیض، اعتماد زیردستان را از خود سلب نکنید.
- (۷) در بوجود آوردن فضای رقابتی سالم، کوشا باشید.
- (۸) دقت کنید که تویخ کارمندان خطا کار، باید متناسب با اشتباهاتش تعیین شود.
- (۹) در صورت لزوم با قاطعیت نه بگویید.
- (۱۰) سعی کنید با اصول ساده روانشناسی آشنا شوید.
- (۱۱) هرگز در حضور کارمندان با دیگر معاشرین خود پشت سر افراد بدگویی نکنید.
- (۱۲) رعایت سلسله‌مراتب کاری را به مسئولین و سرپرستان گوشزد کنید.
- (۱۳) برای آزمودن کارمندان با آزمایش‌های فاقد ارزش و بی‌اساس، شخصیت آنان را زیر سوال نبرید.
- (۱۴) با شروع به موقع جلسات، وقت‌شناسی را عملاً به حاضرین بیاموزید.
- (۱۵) برای گیراتر شدن سخنان خود، همیشه چند عبارت کلیدی از بزرگان و افراد برجسته در ذهن داشته باشید و در موقع لزوم آنها را به کار ببرید.
- (۱۶) در انجام کارها به سه نکته بیش از بقیه نکات توجه کنید: اعتماد به نفس، اعتماد به نفس، اعتماد به نفس.
- (۱۷) انتقاد پذیر باشید.
- (۱۸) با بی توجهی، تلاش و زحمات زیردستان را بی ارزش نکنید.
- (۱۹) با وسواس بیهوده در انتخاب، زمان را هدر ندهید و به خاطر داشته باشید زمان برای شما متوقف نمی‌شود.
- (۲۰) برای حل مشکلات احتمالی، دوراندیش باشید و مطمئن باشید با در نظر داشتن چند راهکار تخصصی، هرگز در موارد اضطراری غافلگیر نخواهید شد.
- (۲۱) خواسته‌های خود را واضح و روشن بیان کنید و اطمینان داشته باشید که کارمندان به خوبی از جزئیات وظیفه‌ای که به عهده آنان است، مطلع هستند.
- (۲۲) از هر کس، مطابق دانش و تجربه‌اش توقع داشته باشید تا بهترین نتیجه را بدست آورید.
- (۲۳) وظایف کارمندان را متناسب با توانایی‌های فیزیکی و حرفه‌ای آنان تعیین کنید.
- (۲۴) اگر از موضوعی علمی اطلاعی ندارید، یا احتیاج به توضیحات بیشتری دارید، بدون هیچ تردیدی سوال کنید.

- (۲۵) در موارد بحرانی، خونسردی خود را حفظ کنید و چند استراتژی بحران زدایی مناسب با فعالیت سازمانی خود را پیش‌بینی و طراحی کنید تا در موارد لزوم از آنها استفاده کنید.
- (۲۶) از رفتارهایی که شما را در سازمان عصبی معرفی می‌کند، پرهیز کنید.
- (۲۷) انتقامجو نباشید.
- (۲۸) زمان پیاده‌سازی تصمیم‌گیری‌ها، به اندازه اخذ تصمیمات، مهم است. چون ممکن است اجرای یک نقشه خوب تجاری در زمان نامناسب با شکست روبرو شود.
- (۲۹) در مورد چیزی که نمی‌دانید، به کسی اطلاعات اشتباه ندهید و از گفتن نمی‌دانم، هراسی نداشته باشید.
- (۳۰) با محول کردن مسئولیت به کارمندان مستعد و خلاق، زمینه رشد و خلاقیت آنان را فراهم کنید.
- (۳۱) نحوه چیدمان میز کارمندان و محل استقرار آنها را طوری انتخاب کنید که افراد فراموش نکنند در محل کارشان هستند و نباید بیش از حد مجاز با هم به گفتگو بپردازند.
- (۳۲) حرفه‌ای‌ترین و بهترین حسابدار و مشاور حقوقی را بکار بگیرید.
- (۳۳) به مشکلات مالی افراد توجه کنید و درخواست‌های موجه اخذ وام را به تعویق نیندازید.
- (۳۴) همیشه به خاطر داشته باشید تواضع و متانت بر شکوه شما می‌افزاید.
- (۳۵) اگر قاطعیت مدیر با مهربانی توأم باشد، تاثیر شگفت‌انگیزی بر اطرافیان خود خواهد داشت و فرمان‌بری با ترس جای خود را به انجام وظیفه با حس مسئولیت‌پذیری می‌دهد.
- (۳۶) مطمئن شوید حق و حقوق دیگران توسط مسئولین و سرپرستان سازمان رعایت می‌شود.
- (۳۷) چند ساعت از یک روز مشخص در ماه را به بازدید از سطوح مختلف سازمان و گفتگوی رودررو با کارمندان اختصاص دهید.
- (۳۸) در سمینارهای مرتبط با فعالیت خود شرکت کنید.
- (۳۹) در کمک رسانی‌های مراسم خیریه پیشقدم باشید.
- (۴۰) با درایت و زیرکی همیشه در کمین شکار فرصت‌های طلایی باشید.
- (۴۱) مسئولیت پذیر باشید.
- (۴۲) به منظور اطلاع حاصل کردن از مطالب جدید علمی در چند سایت اینترنتی مرتبط عضو شوید.
- (۴۳) چند تکه کلام اختصاصی و جالب برای خود انتخاب کنید.
- (۴۴) تفکر و تعمق قبل از پاسخگویی راحت‌تر از پیدا کردن چاره‌ای برای تغییر آنچه عنوان شده می‌باشد.
- (۴۵) علت شکست‌های سازمانی را تجزیه و تحلیل کنید تا ضمن تشخیص مسیر نادرست، از تکرار آن جلوگیری کنید.
- (۴۶) با بی‌اهمیت جلوه دادن کارهای کارمندان، زحمات آنان را بی‌ارزش نکنید.
- (۴۷) با انجام ورزش‌های فکری، قابلیت‌های ذهنی خود را تقویت کنید.
- (۴۸) به هر کس فراخور فعالیت و بازده کاری‌اش پاداش دهید و با در نظر گرفتن پاداش‌های مساوی، حرکت افراد شایسته گروه را کند نکنید.
- (۴۹) اجازه ندهید بار مسئولیت کارمندان بی‌کفایت و کند، بر دوش کارمندان خبره و ساعی تحمیل شود زیرا افراد با درک بی‌عدالتی انگیزه خود را از دست می‌دهند.
- (۵۰) دانش حرفه‌ای خود را تا حدی بالا ببرید که در موارد لزوم در مقابل کلیه سوالات تحریفه‌ای حاضر جواب باشید.
- (۵۱) زمان استخدام، افراد علاوه بر تست‌های مقرر شده، تست‌هایی انجام دهید که مطمئن شوید کسی را که می‌گمارید، تنبل نیست! زیرا افراد تنبل فشار کاری دیگران را بیشتر می‌کنند.
- (۵۲) هنگام دست دادن، دست افراد را محکم و صمیمانه به فشارید.
- (۵۳) وقتی عصبانی هستید، درباره دیگران تصمیم‌گیری نکنید.
- (۵۴) همیشه وقت شناس باشید. برای حضور به موقع، می‌توانید از ترفند قدیمی ۵ دقیقه جلو کشیدن ساعت استفاده کنید.
- (۵۵) هرگز امید ارتقا را از زیردستان، نگیرید زیرا به طور یقین، انگیزه آنها برای تلاش از بین می‌رود.
- (۵۶) سعی کنید در صورت لزوم در دسترس باشید و شانس حرف زدن را به همه سطوح سازمان بدهید. در این صورت شاید با ایده‌های درخشانی روبه‌رو شوید.

- ۵۷) به کارمندان ساعی و متعهد بگویند که چقدر برای سازمان مفید هستند و شما به آنها علاقه و اعتماد دارید.
- ۵۸) هیچگاه اجازه ندهید کسی حالت افسردگی و ناامیدی شما را ببیند.
- ۵۹) خشکی جلسات طولانی را با شوخ طبعی قابل تحمل کنید.
- ۶۰) از سرزنش کردن دیگران در جمع خودداری کنید.
- ۶۱) برای همه سطوح سازمان حتی خدمه و نامه‌رسان‌ها احترام قایل شوید.
- ۶۲) از منشی خود بخواهید روز تولد کارمندان، کارت تبریکی را که توسط شما امضا شده است، برایشان ارسال کند.
- ۶۳) در موقع امضا کردن نامه‌ها و مکتوبات آنها را به دقت مطالعه کنید و از امضا کردن آنها، زمانی که حوصله ندارید بپرهیزید.
- ۶۴) خوش ژست و خوش بیان باشید و در جمع با انرژی و اشتیاق حاضر شوید.
- ۶۵) با قدردانی به موقع از کارمندان، انرژی کاری آنان را افزایش دهید و حسن خلایقیت را در آنان تقویت کنید.
- ۶۶) موقع حرف زدن با اعتماد به نفس به چشمان افراد نگاه کنید و همیشه متبسم باشید.
- ۶۷) هرگز برای پیشبرد اهداف کاری خود، دیگران را با وعده‌های بی‌اساس فریب ندهید.
- ۶۸) سعی کنید اسامی کارمندان را به خاطر بسپارید و در حین صحبت کردن با آنان، اسمشان را به زبان بیاورید.
- ۶۹) همواره به خاطر داشته باشید به کار بردن الفاظ مودبانه از اقتدار شما نمی‌کاهد.
- ۷۰) اشتباهات زیردستان را بیش از حد لازم به آنها گوشزد نکنید.
- ۷۱) امین و راز دار افراد باشید.
- ۷۲) روی اشتباهات خود پافشاری نکنید و بی‌تعصب خطاهای خود را بپذیرید.
- ۷۳) با عبارات کنایه آمیز و نیشدار به دیگران درس عبرت ندهید.
- ۷۴) با آرامش و خونسردی به حرف‌های دیگران گوش کنید و برای صرفه‌جویی در زمان مرتباً، حرف آنان را قطع نکنید.
- ۷۵) روش محاسبات مالی را تا حدی یاد بگیرید تا قادر به تجزیه و تحلیل‌های گزارشات مالی سازمان باشید.
- ۷۶) در جلسات دایماً به ساعت خود نگاه نکنید.
- ۷۷) به نحوه پوشش و ظاهر خود توجه کنید.
- ۷۸) معاشرین چاپلوس خود را جدی نگیرید.
- ۷۹) نکات جالب و پندآموز کتاب‌هایی را که می‌خوانید، در دفتری یادداشت کنید و در موارد مناسب آنها را به کار ببرید.
- ۸۰) انعطاف پذیر باشید.
- ۸۱) بدون توهین به عقاید دیگران، با آنها مخالفت کنید.
- ۸۲) نسبت به قول خود پایبند باشید.
- ۸۳) در موقعیت‌های بحرانی بر خود مسلط باشید و نگذارید زیردستان از اضطراب شما آگاه شوند.
- ۸۴) برای حرف زدن زیباترین و خوش آهنگ‌ترین الفاظ را انتخاب کنید.
- ۸۵) ریسک پذیر باشید.
- ۸۶) نحوه استفاده از نرم‌افزارهای مرتبط با کار خود را بیاموزید.
- ۸۷) برای ثبت ایده‌های درخشانی که ناگهان به ذهن می‌رسند همیشه یک قلم و کاغذ به همراه داشته باشید.
- ۸۸) به واسطه مدیر بودن خود، از دیگران توقع بیجا نداشته باشید.
- ۸۹) از انحصاری کردن خدمات رفاهی سازمان پرهیز کنید و اجازه دهید همه سطوح از این خدمات بهره‌مند شوند.
- ۹۰) زمان دقیق پیاده‌سازی تصمیمات اخذ شده را پیدا کنید، چون ممکن است اجرای یک نقشه خوب، در زمان نامناسب با شکست روبرو شود.
- ۹۱) برای حفظ اطلاعات سازمانی، از بهترین و پیشرفته‌ترین سیستم حفاظتی استفاده کنید.
- ۹۲) به منظور جلوگیری از تک روی و رقابت‌های ناسالم، روحیه انجام کار گروهی در سازمان را تقویت کنید.
- ۹۳) از عنوان کردن فرامین غیر قابل اجرا و غیر منطقی احتراز جویید، زیرا جز خدشه‌دار کردن شخصیت حرفه‌ای شما پیامدی ندارد.

- ۹۴) عملکرد افراد را در زمان اضافه کاری کنترل کنید تا بدینوسیله از سو استفاده افراد ناشایست که به عنوان اضافه کاری در سازمان به انجام کارهای شخصی یا اتلاف وقت می پردازند، جلوگیری شود.
- ۹۵) از نگارش واژه‌ای که از صحت املای آن اطمینان ندارید، پرهیز کنید و برای حصول اطمینان از نگارش صحیح لغاتی که فراموش کرده‌اید، همیشه یک فرهنگ لغت در دسترس داشته باشید.
- ۹۶) اموال مهم سازمان را بیمه کنید.
- ۹۷) در سلام کردن و ایجاد ارتباط دوستانه پیشقدم باشید.
- ۹۸) مراقب سلامتی خود باشید و هرگز از یاد مبرید عقل سالم در بدن سالم است.
- ۹۹) عیب جو و بهانه گیر نباشید و اجازه ندهید این دو خصلت در شما به عادت مبدل شود.
- ۱۰۰) به اندازه کافی استراحت کنید و اجازه ندهید خستگی و استرس به سلامت روحی شما لطمه وارد کند

۱۶۰ پیام کوتاه مدیریتی



- ۱- با عدالت رفتار کنید تا اعتماد متقابل در سازمان افزایش یابد .
- ۲- با کارکنان دوستانه رفتار کنید، بدون این که احترام متقابل را به خطر بیندازید .
- ۳- کارکنان باید ،آموزشهای لازم را قبل ازاینکه نیاز پیدا کنند، فراگیرند .
- ۴- آدم عاقل فرصت نیک را به بخت نیک مبدل می سازد .
- ۵- یکی از راه های ایجاد انگیزه در کارکنان، احترام گذاشتن به آن ها است.
- ۶- یک رهبر باید زیر دستانش را باور کند تا بیشترین کوشش آنان را آشکار سازد .
- ۷- برای مدیر خوب بودن، باید مهارت های یک پدر یا مادر خوب را در خود تقویت کنیم .
- ۸- کامیابی یا شکست هر سازمان را باید در عملکرد رهبر سازمان جستجو کرد .
- ۹- به رقیب، تحمل؛دوست، دل؛ ارباب رجوع، خدمات؛ همه،خیرخواهی؛ اهدا کنید .
- ۱۰- اگر می خواهی هستی را بشناسی، خود را بشناس .
- ۱۱- اگر در نقش رهبر، از کارکنان خواهان کار با ارزش هستی، با آنان صادق باشید .
- ۱۲- یک مدیر باید تصمیم های سخت و استوار بگیرد .
- ۱۳- به مدیر جدید فرصت دهید تا کارایی خود را اثبات کند .
- ۱۴- کایزن (بهبود مستمر) سبب می شود تا چرخه ی بهبود تضمین گردد .
- ۱۵- همواره در کارها برای کمک به کارکنان زیر مجموعه خود و همکاران پیشقدم شوید .
- ۱۶- از این عبارت استفاده کنید :مرا در جریان امور قرار بده تا ببینم چگونه کمک کنم .
- ۱۷- با هم بودن آغاز است. با هم ماندن پیشرفت است. باهم کار کردن موفقیت .

- ۱۸- مشورت کنید و افکار خود را با هم بسنجید تا از میان آن ها درستی زاییده شود .
- ۱۹- مشارکت دادن کارکنان در تصمیم گیری ها باعث افزایش روحیه آن ها می شود .
- ۲۰- موفقیت از آن کسانی است که ذهنیت موفق دارند .
- ۲۱- تمرکز فکری خود را از روی گذشته، به حال و آینده سوق دهید .
- ۲۲- چیزی که امروز نو است فردا روز کهنه به حساب می آید .
- ۲۳- بزرگی را به کسی نمی بخشند، خود باید آن را بدست آورید .
- ۲۴- دلایل شکست را ابتدا باید در خود جستجو کنیم .
- ۲۵- برنده : اشتباه کردم. بازنده : تقصیر من نبود .
- ۲۶- به زیر دستان خود آموزش دهید، به ایشان اعتماد کنید .
- ۲۷- سخن گفتن به موقع و سکوت نمودن به موقع نشانه عقل است .
- ۲۸- اگر دنبال فرصت ها بگردیم، چند برابر می شوند .
- ۲۹- آنگاه که از یادگیری بازماندید به رشد خود پایان داده اید .
- ۳۰- یک مدیر باید به هنگام آموزش کارکنان معیارهای سختی بکار گیرد .
- ۳۱- بدون داشتن کارکنان شایسته و آموزش دیده نمی توان کار ها را تفویض کرد .
- ۳۲- خشنودی شغلی و تعهد کارکنان در کار، امری حیاتی و بنیادی است .
- ۳۳- تمام تلاش های مدیریت در دو کلمه خلاصه می شود : رضایت مشتری .
- ۳۴- آن چه انجام می دهید، بنویسید. به آن چه می نویسید، عمل کنید .
- ۳۵- هر از گاهی بهتر است در دسترس کارمندان تان نباشید .
- ۳۶- اگر تلقین کنید نمی توانید، انجام ساده ترین کارها نیز از عهده ی شما خارج است .
- ۳۷- خوشبخت ترین موجود، کسی است که خوشبختی را در خانه خود جستجو کند .
- ۳۸- بهترین مردم، سودمند ترین آن ها به حال دیگران است .
- ۳۹- یک مدیر باید بتواند سریع تر از کارکنانش بیاندیشد و عمل کند .
- ۴۰- از مخالفت نهراسید، بادبادک هنگامی بالا می رود که با باد مخالف رو به رو شود .
- ۴۱- از کارمندان بخواهید با مشکلات شان و راه حل های پیشنهادی خود پیش شما بیایند .
- ۴۲- در میان بهم ریختگی به دنبال سادگی بگردید .
- ۴۳- کاغذها و وسایل بدون استفاده خود را مرتباً دور بریزید .
- ۴۴- هیچ سازمان یا شرکتی قادر نیست با مهارت های یک نفر رشد کند .
- ۴۵- قصد و مقصد هر تجارت، خلق و حفظ مشتری است .
- ۴۶- هرگز قدرت یک مشتری ناراضی را دست کم نگیرید .
- ۴۷- ایجاد اهداف مشترک، مصالحه از جمله روش های مدیریتی تعارض هستند .
- ۴۸- قبل از ایجاد تغییر، نظر کارکنان را جویا شوید .
- ۴۹- خرج کردن در آموزش نوعی سرمایه گذاری بلند مدت است .
- ۵۰- مخارج بیهوده را قطع کنید و این طرز تفکر را برای وقت خود نیز به کار بگیرید .
- ۵۱- دشواری آینده در این است که با آن چه ما به آن عادت کرده ایم، تفاوت دارد .
- ۵۲- مغرور بودن به دانش خود، بدترین نوع جهالت است .
- ۵۳- مردم به ماهیگیری میپردازند و هیچگاه درک نمیکنند که پی چه ماهی ای هستند .
- ۵۴- فوریت زمان را دقیقاً با تاریخ و ساعت مشخص کنید .
- ۵۵- تفکر در عاقبت هر کار باعث رستگاری است .
- ۵۶- در برابر بحران واکنش نشان ندهید بلکه آن را اداره کنید .

dzbook.blogfa.com

- ۵۷- امروز تنها زمانی است که میتوان در آن کاری انجام داد و یا نداد .
- ۵۸- همیشه حق با مشتری است .
- ۵۹- بزرگ ترین نعمت های زندگی ما، زمان و آزادی انتخاب هستند .
- ۶۰- یک مدیر باید چشم اندازی گسترده داشته باشد .
- ۶۱- برای تصمیم گیری، از کامل ترین، صحیح ترین و جدیدترین اطلاعات استفاده کنید .
- ۶۲- ناراضی ترین مشتریان، مهم ترین منبع عبرت و یادگیری برای انسان ها هستند .
- ۶۳- از دست دادن مشتری در ثانیه ها اتفاق می افتد .
- ۶۴- فرد را به فعل او امتحان کنید نه به قول .
- ۶۵- پیشنهادهای کارکنان فرصتی با ارزش برای افزایش مهارت های فردی آن ها است .
- ۶۶- کوشش اولین وظیفه انسان است .
- ۶۷- هیچ کار بزرگی بدون اراده بزرگ میسر نشده است .
- ۶۸- زمانی که از دست رفت، هیچ گاه باز نمی گردد .
- ۶۹- وقت گذرانی را متوقف کنید. در این صورت بسیاری از بحران ها از بین خواهد رفت .
- ۷۰- لازمه ی ثمربخشی تصمیم های پیچیده مشارکت کارکنان است .
- ۷۱- انسان ضعیف هرگز نمی تواند رو راست باشد .
- ۷۲- باید درباره فراوانی به صورت نامحدود فکر کنیم .
- ۷۳- کسی که می خواهد درو کند، باید بکار د .
- ۷۴- کمیاب ترین منابع در هر سازمان، انسان های کارآمد هستند .
- ۷۵- هرگز درباره کسی قضاوت نکنید مگر آن که خود را به جای او بگذارید .
- ۷۶- انسان بزرگ از صفات خوب دیگران استفاده می کند .
- ۷۷- اشخاص نادان به وسیله جهالت خود نابود می شوند .
- ۷۸- بهترینها کسانیند که تعریف کردید خجل شوند و بد گفتید، سکوت کنند .
- ۷۹- خوشبختی موجب آرامش روح و تندرستی جسم است .
- ۸۰- در جهان، یگانه مایه نیک بختی انسان، محبت اوست .
- ۸۱- هر لحظه از زمان را از آن خود گردان .
- ۸۲- خنده، معایب و مشکلات زندگی را کوچک و آلام روحی را محو می نماید .
- ۸۳- هرگز قبل از فکر کردن حرف نزن و کاری انجام مده .
- ۸۴- راز سعادت در این است که کاری را که به تو واگذار شده دوست بداری .
- ۸۵- به کسانی که با شما کار می کنند اطمینان دهید .
- ۸۶- از استفاده زیاد از کلمات غیر متداول و واژه های فنی و تخصصی پرهیز کنید .
- ۸۷- کسی که کمتر به فردا متکی باشد، فردایی شادتر خواهد داشت .
- ۸۸- به جای ایرادگیری، چاره اندیشی کنید .
- ۸۹- از آهسته رفتن نترس، از بی حرکت ایستادن بترس .
- ۹۰- افراد ارزشمند، در فرومایگان حسد به وجود می آورند و در گرانمایگان رقابت .
- ۹۱- نظم، اولین قانون طبیعت است .
- ۹۲- در صنعت با میکرومتر اندازه می گیرند، با گچ علامت می زنند و با تبر قطع می کنند .
- ۹۳- به چیزی کمتر از سازمان یا شرکت پیشتاز قانع نباشید .
- ۹۴- در شغلی که به تو محول نیست اندیشه و تدبیر مکن .
- ۹۵- وقتی را برای رسیدگی به درخواست های کارمندان در نظر بگیرد .

dzbook.blogfa.com

- ۹۶- دقایقی را به بررسی اهداف اختصاص دهید .
- ۹۷- اگر می توانید کاری را با تلفن انجام دهید، این کار را بکنید .
- ۹۸- کارمندی که کار خود را درست و به موقع انجام می دهد، تشویق و ستایش کنید .
- ۹۹- با کارمندان خود، درباره امور غیر عادی و علایق شخصی آن ها صحبت کنید .
- ۱۰۰- وقتی را برای رسیدگی به درخواست های کارمندان تان در نظر بگیرید .
- ۱۰۱- اعضای گروه ها باید حس کنند صاحب و مالک مشاغل خود هستند .
- ۱۰۲- کشتیها در لنگرگاه ایمنی بیشتری دارند اما کشتی رابرای ماندن در بندر نساخته اند .
- ۱۰۳- زهر کار دیگری دست بکشید و فقط به آن چیزی پردازید که قصد انجامش را دارید .
- ۱۰۴- اگر نتوانستید چیزی را در مدت سی ثانیه بیاید، آن را در جای نادرستی قرار داده اید .
- ۱۰۵- باید از برجسته ترین مدیریت تکنولوژی بهره گرفت .
- ۱۰۶- خشنود کردن مشتریان کافی نیست، سعی کنید آن ها را شیفته کار خود کنید .
- ۱۰۷- کیفیت، سودآوری را موجب می شود وانسان ها، کیفیت را به وجود می آورند .
- ۱۰۸- انسان مانند رودخانه است، هر چه عمیق تر باشد آرام تر است .
- ۱۰۹- برای زندگی فکر کنید ولی غصه نخورید .
- ۱۱۰- اراده، درخت با عظمتی است که تمدن و تکامل، شاخه های آن هستند .
- ۱۱۱- حقوق کارمندان را کارفرما نمی دهد، کارفرما فقط چگونگی پرداخت را تعیین می کند .
- ۱۱۲- حقوق کارمندان را مشتری ها می دهند .
- ۱۱۳- با تشکیل گروه های حل مسئله در سازمان، رشد آن را تسریع کنید .
- ۱۱۴- برای پیاده سازی موفق هر تکنیک مدیریت، باید پیش نیازهای آن را رعایت نمود .
- ۱۱۵- سازمان نوآور، خلاق و یادگیرنده ایجاد نمایید .
- ۱۱۶- دلایلی را که خود پیدا می کنیم، آسان تر می پذیریم .
- ۱۱۷- هیچ کس به اندازه قلب تان به شما وفادار نیست .
- ۱۱۸- فقط کسانی پیروز می شوند که عقیده دارند پیروز خواهند شد .
- ۱۱۹- راز موفقیت این است که بدانیم چطور می توان عقاید مردم را عوض کرد .
- ۱۲۰- با اعتماد به نفس می توان دنیا را فتح کرد .
- ۱۲۱- بهترین نسخه برای نادان ماندن فرد تا ابد این است که شخص به معلوماتش قانع باشد .
- ۱۲۲- زمانی که رشد متوقف شود، مُردن فرا می رسد .
- ۱۲۳- راز موفقیت، شناخت مشتری است .
- ۱۲۴- اگر نتوانید خود را به جای مشتری قرار دهید به درد طراحی آگهی تجاری نمیخورید .
- ۱۲۵- خلاقیت، نگاهی نو به واقعیت است .
- ۱۲۶- باید کارتان با دیگران فرق داشته باشد .
- ۱۲۷- سرمایه ها به سرعت باز می گردد اگر راحتترین فضا را در اختیار مشتریان قرار دهید .
- ۱۲۸- ایجاد شبکه های همکاری، سازمان را قدرتمند می کند .
- ۱۲۹- ارزشهای بنیادینی که خود به آنها اعتقاد دارید به دیگران نیز بشناسانید .
- ۱۳۰- کارهای بی ارزش هیچ سودی برای سازمان ندارد .
- ۱۳۱- مورد سنجش قرار گرفتن، بسیار آسان تر از سنجش کار دیگران است .
- ۱۳۲- خروجی کار هر کس به خوبی تمرین اوست .
- ۱۳۳- به جای سخت کوشی، هوشمندانه تر کار کنید .

- ۱۳۳- تجربه، معلم خوبی است ولی حق التعلیم بالایی دارد .
- ۱۳۴- کار مدیر، اداره کردن کارهایی است که به سایرین محول شده .
- ۱۳۵- ۵ چیز مدیر را تباه میکند: فریب دوستان، روی گردانیدن از علم و صاحبان، تحقیر دیگران، غرور و از پس هوای نفس رفتن .
- ۱۳۶- مثبت اندیشان نتیجه مثبت می گیرند چون از دشواری ها نمی هراسند .
- ۱۳۷- صبر و شکیبایی و سعه صدر و وسعت نظر از ویژگی های یک کارگزار است .
- ۱۳۸- بعضی چیزها وقتی راجع به آن ها حرف بزنید بهتر می شوند و بعضی چیزها وقتی در برابر آن ها سکوت شود .
- ۱۳۹- باید شروع به عمل کرد. اساس مدیریت، دقیقاً همین است .
- ۱۴۰- سعی کنید حقایق و دیدگاه ها را از هر انتقاد بیرون بکشید .
- ۱۴۱- بهبود کار و روش ها از آموزش شروع می شود و به آموزش ختم می شود .
- ۱۴۲- تجربه، نامی است که همه افراد بر روی اشتباه های خود می گذارند .
- ۱۴۳- هیچ چیز برای رهبران، بهتر از وجدان آسوده نیست .
- ۱۴۴- کارکنان سازمان باید قابلیت سر در گم نشدن در برابر مشکلات را داشته باشند .
- ۱۴۵- کسانی که دیر قول می دهند، خوش قول ترین مردم دنیا هستند .
- ۱۴۶- اندیشه کن، آنگاه سخن گوی تا از لغزش برکنار باشی
- ۱۴۷- سود جستن در تجارت مستلزم مراجعه دوباره مشتری است .
- ۱۴۸- دستیابی به سطح کیفیت بالاتر، لزوماً نیازمند صرف هزینه های بیشتر نیست .
- ۱۴۹- اگر نتوانیم اندازه گیری کنیم، نمی توانیم کنترل کنیم .
- ۱۵۰- پیامد هدف گذاری خوب، کارکرد خوب است .
- ۱۵۱- بزرگ بیاندیشید! بزرگ عمل کنید !
- ۱۵۲- انسانها هنگامی ارتباط واقعی برقرار می کنند که در سازمان احساس امنیت کنند .
- ۱۵۳- از ساده ترین راه های تقویت روح اعتماد در سازمان، مشارکت اطلاعاتی است .
- ۱۵۴- بدون آگاهی نمی توان مسوولانه عمل کرد. فرد آگاه ناچار به عمل مسوولانه است .
- ۱۵۵- مبادله نظرات همان چیزی است که می تواند همه را در حال فعالیت نگه دارد .
- ۱۵۶- انسان بالغ، یک اشتباه را دو بار تکرار نمی کند .
- ۱۵۷- در مذاکره به دنبال پیروزی هر دو طرف باشید .
- ۱۵۸- خودشناسی را پیشه خود ساز که مشکل ترین درس جهان است .
- ۱۵۹- خلاقیت و نوآوری راهگشای بهره وری است .
- ۱۶۰- کارکنان سازمان مهمترین سرمایه های سازمان هستند.

dzbook.blogfa.com

۱۰۱ نکته مدیریت تغییر



- ۱- کلیه تغییراتی را که مد نظر دارید یادداشت و برای ایجاد آنها برنامه‌ریزی کنید .
 - ۲- اگر احساس می‌کنید که در برابر تغییر مقاوم هستید، در جستجوی علت آن باشید .
 - ۳- در جستجوی افراد پذیرای تغییر باشید و با آنها هم‌پیمان شوید .
 - ۴- قبل از تبعیت از خط مشی دیگران کمی فکر کنید .
- شناخت علل تغییر
- برای کنار آمدن با سرعت روز افزون تغییرات، در درجه اول باید علل زیربنایی آنها شناسایی شوند .
- برخی از تغییرات مشخص در ساختار داخلی سازمان‌ها و بازارهای خارج از آنها زاینده تغییرات گسترده در جامعه، اقتصاد یا تکنولوژی هستند .
- ۵- در برابر شرایط عدم اطمینان واکنش مثبت نشان دهید و از تغییر اجتناب کنید .
 - ۶- کنجکاوی را در خود پرورش دهید تصور کنید که همیشه باید مطلع‌ترین فرد باشید .
 - ۷- از تکنولوژی اطلاعات جدید نه‌راسید و با تسلط بر آن سعی کنید بهره‌برداری لازم را به عمل آورید .
 - ۸- به خاطر داشته باشید که تکنولوژی به سرعت و روز به روز در حال تغییر است .
- شناسایی منابع تغییر
- تغییر ممکن است از جهات مختلف نشأت بگیرد. از جانب مافوق یا زیردستان درون سازمان، از خارج از سازمان و یا در اثر ابتکار فردی سعی کنید از کلیه منابع اجتماعی تغییر آگاه شوید و از هر کجا که نشأت گرفته است، پذیرای آن باشید .
- ۹- صرف‌نظر از منبع تغییر، از کلیه نوآوری‌ها در جهت ایجاد آن استقبال کنید .
 - ۱۰- در برابر تغییرات خارج از سازمان، همواره واکنش مثبت نشان دهید .
 - ۱۱- زیردستان را به ارائه ایده‌های جدید در جهت ایجاد تغییر تشویق کنید .
- طبقه‌بندی انواع تغییر
- به طور کلی می‌توان تغییرات را به دو دسته تدریجی و بنیادی تقسیم کرد. هر یک از این دو نوع تغییر به انواع مختلف و ترکیبات گوناگون تقسیم می‌شوند .
- شناخت نوع تغییری که با آن سر و کار دارید به شما کمک می‌کند که راحت‌تر و به شیوه اثربخش‌تر به آن دست پیدا کنید .
- علاوه بر این، با شناخت نوع تغییر بهتر می‌توانید واکنش دیگران نسبت به تغییر مورد نظر را تعبیر و تفسیر کنید .
- ۱۲- اثرات ترکیبی ناشی از انواع مختلف تغییر را مد نظر قرار دهید .
 - ۱۳- هنگام تجزیه و تحلیل تغییر به بسترهای کوتاه مدت و بلند مدت توجه کنید .
 - ۱۴- از بحران‌ها، تجربه کسب کنید و مطالب مفیدی بیاموزید تا بتوانید از بروز مجدد آنها جلوگیری کنید .
 - ۱۵- هدف خود را بر کسب برابری یا پیشی گرفتن از بهترین الگویی که می‌شناسید متمرکز کنید .
 - ۱۶- برای برنده شدن سعی کنید با رقبا متفاوت و از آنها بهتر باشید .
- تمرکز بر اهداف

اگر مدیران هدف خود را ندانند، نمی‌توانند برای رسیدن به آن تغییر کنند. اگر آنها ندانند در حال حاضر کجا هستند، نمی‌توانند مسیر درست را آغاز کنند و این نقاط ابتدایی و انتهایی را به عنوان اولیه قدم در شناسایی موارد نیازمند تغییر معین کنید .

۱۷- نقاط قوت و ضعف سازمان

خود را به شیوه‌ای واقع‌بینانه مورد ارزیابی قرار دهید .

۱۸- برای بیان دورنمای کاری خود از یک یا دو جمله کوتاه استفاده کنید .

۱۹- همیشه سعی کنید فرهنگ سازمانی را از طریق افراد تغییر دهید و نه برعکس .

تشخیص تقاضا برای تغییر

موفقیت شما در گرو راضی کردن مشتریان است. مشتریان ناراضی به سایر عرضه‌کنندگان کالا و خدمات مراجعه می‌کنند و کارکنان ناراضی (که در واقع همان «مشتریان» داخلی شما هستند) یا درست کار نمی‌کنند یا سازمان را ترک می‌کنند، نیازهای این دو گروه از مشتریان را مورد بررسی قرار دهید و سعی کنید تغییرات لازم جهت ارضای این نیازها را به عمل آورید .

۲۰- سعی کنید هم نیاز کارکنان و هم نیاز مشتریان را برآورده سازید .

۲۱- به مشتریانی که شکایت می‌کنند احترام بگذارید. آنها به شما می‌گویند که چه چیزهایی را باید تغییر دهید .

۲۲- فراموش نکنید که کیفیت یک محصول به کیفیت فرآیند تولید آن بستگی دارد .

۲۳- از مقیاس‌های عینی به دست آمده از پاسخ‌های مشتریان بهره‌برداری کنید .

انتخاب تغییرات ضروری

برنامه‌های تغییر برای استمرار و دوام باید جامعیت کامل داشته باشند با وجود این، مراقب باشید که با معرفی تغییرات خاص متعدد باعث پریشان‌خاطری افراد نشوید : چند اولویت مهم را مشخص کنید که تغییر در آنها بیشترین تاثیر را به دنبال خواهد داشت و فقط بر روی همان موارد تاکید کنید .

۲۴- زمینه‌های اصلی تغییر را اولویت‌بندی و سپس توجه خود را به طور کامل و گسترده متوجه آنها کنید .

۲۵- هدف از هرگونه تغییرات برنامه‌ریزی شده را برای خود کاملاً روشن کنید .

۲۶- تلاش خود را فقط بر روی چند فرآیند مهم متمرکز کنید .

۲۷- برای ایجاد تغییر، یک برنامه روان و منسجم تدوین کنید .

ارزیابی پیچیدگی

برای برنامه‌ریزی و مدیریت اثر بخش تغییر، لازم است که برآورد واقع‌بینانه‌ای از میزان پیچیدگی آن داشته باشید و بدانید که این تغییر بر چه کسانی تاثیر مستقیم و غیرمستقیم خواهد داشت. سپس باید مولفه‌های مختلف را به نحوی روشن و کارآمد تقسیم، کمی‌سازی و سازمان‌دهی کنید .

۲۸- در مورد هر تغییر از خود بپرسید که چه تاثیری بر افراد درگیر در آن خواهد داشت .

۲۹- ابتدا تغییرات پیشنهادی را در مقیاسی کوچک‌تر آزمایش کنید .

۳۰- اگر توجیه کردن تغییر نیازمند استدلال‌های پیچیده است، از آن دست بکشید .

۳۱- از تجزیه و تحلیل مسیر بحرانی برای برنامه‌ریزی وظایف استفاده کنید .

شیوه‌های مشارکت دادن افراد

افرادی که تحت تاثیر تغییرات قرار می‌گیرند از نظر نوع نگرش و نیازها با یکدیگر تفاوت دارند .

برنامه‌های اثربخش تغییر باید به اندازه کافی انعطاف‌پذیر باشند تا بتوانند با این تفاوت‌ها هماهنگی پیدا کنند. برای انتخاب افرادی که باید در ایجاد تغییرات مشارکت داشته باشند و در مورد نحوه مشارکت آنها به دقت برنامه‌ریزی کنید .

۳۲- هنگام برنامه‌ریزی برای ایجاد تغییر، سیاست‌های خود را در مورد نحوه برخورد با افراد تعیین کنید .

۳۳- آموزش را وسیله‌ای برای مشارکت دادن افراد در پروژه‌های تغییر قرار دهید .

۳۴- اگر برای افراد سوء تفاهم پیش آمده از آنها عذرخواهی کنید و توضیحات لازم را به آنها بدهید .

۳۵- همه افراد را در برنامه‌ریزی حداقل یک پروژه تغییر مشارکت دهید .

۳۶- به کلیه گروه‌ها آنقدر استقلال بدهید تا بتوانند در تعیین اهدافشان رأساً اقدام کنند .

۳۷- مشاوران را به ارایه توضیحات روشن و برنامه زمانی کوتاه و مختصر ملزم کنید .

۳۸- اگر در مورد تغییر قولی می‌دهید حتماً به آن عمل کنید .

- ۳۹- مربیان ورزشی موفق را سر مشق خود قرار دهید و مانند آنها افراد را به پیشروی تشویق کنید .
- انتخاب مقیاس زمانی
- مقیاس زمانی مورد نیاز برای انواع مختلف تغییر بسیار متفاوت است. مدیران به عنوان عوامل تغییر ناچارند اهداف بلند مدت را مدنظر قرار دهند و در عین حال (به ویژه به هنگام بحران‌ها) سایر تغییرات کوچک‌تری که فقط چند روز یا چند هفته به طول می‌انجام را برنامه‌ریزی کنند .
- ۴۰- خود را در چارچوب سال‌های مالی محصور نکنید، این مرزها کاملاً قراردادی هستند .
- ۴۱- تصمیم بگیرید که هر هفته یک ایده تازه معرفی کنید .
- ۴۲- افراد را تشویق کنید که برای تغییرات آنی، ایده تازه بدهند .
- ۴۳- برنامه‌ریزی شما برای ایجاد تغییر باید مرحله به مرحله باشد تا افراد راحت‌تر آن را بپذیرند .
- تهیه برنامه عمل
- بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده یک برنامه عمل دقیق تهیه کنید. این برنامه عمل باید روشن، مختصر و با استفاده از شیوه‌های تصویری طراحی و برنامه‌ریزی تهیه شود. نظرات افرادی که از برنامه مذکور تاثیر می‌پذیرند را مدنظر قرار دهید و آن را به طور منظم بازنگری کنید .
- ۴۴- به نقطه نظرات افراد به طور کامل توجه کنید .
- ۴۵- همراه با تغییرات شرایط، برنامه‌ها را (حتی به صورت بنیادی) تعدیل کنید .
- ۴۶- حتماً برنامه عمل خود را به شیوه‌های صحیح معرفی و ارایه کنید .
- ۴۷- حتماً مهارت‌های لازم جهت استفاده از تکنیک‌های برنامه‌ریزی را کسب کنید .
- ۴۸- حداقل هفته‌ای یک بار برگ کنترل خود را مرور و آن را به روز کنید .
- ۴۹- همواره برنامه‌های زمانی را با افرادی که در کار مشارکت دارند چک کنید تا از عملی بودن آن مطمئن شوید .
- پیش‌بینی اثرات تغییر
- پس از تهیه برنامه تغییر اولیه به دقت در مورد پیامدهای آن فکر کنید . مزیت‌های حاصل از این برنامه باید به مراتب بیشتر از مضرات آن باشند .
- کلیه پیش‌نیازها و شرایط لازم برای اجرای برنامه را ارزیابی و یک برنامه احتیاطی، به عنوان پشتیبان تهیه کنید .
- ۵۰- از پروژه‌های تغییر انتظار اصلاحات بزرگ داشته باشید .
- ۵۱- در آغاز یک برنامه تغییر به افراد وعده قدردانی و پاداش‌های فردی و گروهی بدهید .
- ۵۲- هرگز حمایت افراد از برنامه عمل خود را قطعی و مسلم فرض نکنید .
- ۵۳- هرگز برای متقاعد کردن افراد نسبت به تغییر، به آنها رشوه ندهید .
- ۵۴- روحیه افراد را به دقت زیر نظر داشته باشید و با پایدار شدن نشانه‌های تضعیف روحیه فوراً اقدام کنید .
- ۵۵- با مساله بی‌کار شدن تعدادی از کارکنان در اثر ایجاد تغییرات برخورد احساسی نکنید .
- پیش‌بینی مقاومت در برابر تغییر
- تغییر معمولاً با قدری مقاومت همراه است. با وجود این، شما می‌توانید از طریق پیش‌بینی مقاومت و درک خویشتن‌داری افراد از بروز تغییر، پیش‌دستی کنید و از مقاومت تا حد زیادی به نفع خود بهره‌بردار کنید. در برنامه‌های خود جایی برای اعتراضات افراد در نظر بگیرید و برای پاسخ‌گویی به آنها شواهد و مدارک کافی جمع‌آوری کنید .
- ۵۶- اگر هیچ مقاومتی در برابر تغییر مشاهده نکردید، کاملاً مراقب باشید ممکن است مقاومت افراد به صورت پنهانی باشد .
- ۵۷- برای مقابله با منتقدان و افراد محافظه‌کار تعدادی دوست و هم‌پیمان برای خود پیدا کنید .
- ۵۸- همواره در مورد اثرات نامطلوب احتمالی که ممکن است در پی تغییرات حاصل شوند، بی‌پرده صحبت کنید .
- آزمایش و کنترل برنامه‌ها
- بدون آزمایش و کنترل دقیق و مکرر، میزان ریسک برنامه‌ها بسیار بالا، و تقریباً در تمامی موارد، نتایج آنها نامطلوب خواهد بود. استفاده از طرح‌های آزمایشی خوب به همراه یک نظارت روشمند می‌تواند موجب تقویت و بهتر شدن برنامه‌ریزی کلی شما شود .
- ۵۹- با اجرای آزمایشی برنامه‌های خود در بسترهای مختلف، آنها را امتحان کنید .

- ۶۰- هنگام بازنگری نتایج طرح آزمایشی، عوامل متغیر را مد نظر داشته باشید .
 - ۶۱- کاستی‌های موجود در عملکرد را تجزیه و تحلیل و علل آنها را مشخص کنید .
 - ۶۲- از افراد به خاطر انتقادات و اعتراضات مفیدشان تشکر کنید .
- اطلاع‌رسانی در مورد تغییر
- برای یک شروع خوب، اطلاع‌رسانی بسیار حائز اهمیت است. اما در عین حال نمی‌توانید در این کار زیاده‌روی کنید. افراد در برنامه‌ریزی مشارکت داشته و خواه نداشته باشند، در هر صورت تا می‌توانید با استفاده از یک سری روش‌های برقراری ارتباط آنها را هرچه سریع‌تر به هم نزدیک کنید .
- ۶۳- به خاطر داشته باشید که صداقت بهترین سیاست نیست، بلکه تنها سیاست است .
 - ۶۴- برای تقویت پیام تغییر، بیانیه‌های مربوط به دورنمای کاری را به طور خلاصه به نمایش بگذارید .
 - ۶۵- در هر برنامه تغییر حتماً آموزش‌های لازم برای مهره‌های اصلی برنامه را تدارک ببینید .
 - ۶۶- تا آنجا که ممکن است با کلیه افراد به صورت انفرادی در مورد برنامه‌های تغییر صحبت کنید .
 - ۶۷- هنگامی که در مورد مزایای تغییر قولی به افراد می‌دهید نسبت به اجرای آن امیدوار و در عین حال، کاملاً واقع‌بین باشید .
 - ۶۸- اشکال از خود خبر است! گوینده را به خاطر دادن خبر بد و شنونده را به خاطر عکس‌العمل ناخوشایند در مقابل شنیدن خبر بد سرزنش نکنید .
- واگذاری مسئولیت
- برنامه‌های تغییر ماهیتاً نیازمند رهبری هستند در عین حال، این برنامه‌ها باید پیروانی با انگیزه، متعهد و پرتحرک نیز داشته باشند. «عوامل تغییر» که در موقعیت‌های کلیدی قرار دارند، چه به عنوان رهبر و چه به عنوان پیرو، نقش بسیار مهمی را در فرآیند تغییر ایفا می‌کنند .
- ۶۹- قبل از آغاز برنامه تغییر، عوامل تغییر را در موقعیت‌های کلیدی قرار دهید .
 - ۷۰- افرادی که برای رهبری تغییر انتخاب می‌کنید باید از برنامه تغییر حمایت همه جانبه به عمل آورند .
 - ۷۱- با پنهان کاری مبارزه کنید. جز در موارد ضروری از مخفی کردن اطلاعات خودداری کنید .
- ایجاد تعهد
- برخورداری از حمایت افراد برای موفقیت پروژه‌های تغییر امر ضروری است. از مهارت‌های رهبری برای ایجاد و افزایش تعهد در آنها استفاده کنید. با نشان دادن رفتار متعهدانه الگوی دیگران شوید. از طریق تشکیل جلسات مستمر و ایجاد سیستم‌های ارتقای انگیزه و مشارکت، افراد را به حمایت از پروژه تغییر ترغیب کنید .
- ۷۲- به افراد یادآوری کنید که تغییر برای همه است، نه فقط برای عده خاص .
 - ۷۳- با نشان دادن تعهد خود نسبت به پروژه، تغییر الگوی دیگران شوید .
 - ۷۴- از جلسات منظم برای برجسته‌سازی موفقیت‌ها و پیشرفت‌های حاصله استفاده کنید .
- تغییر فرهنگ
- فرهنگ یک سازمان از رفتار افراد شاغل در آن شکل می‌گیرد و سپس به نوبه خود بر نحوه رفتار آنها تاثیر می‌گذارد. هدایت فرهنگ سازمان خود را به شیوه‌های مختلف در دست بگیرید تا بتوانید از آن برای حمایت از برنامه‌های تغییر استفاده کنید .
- ۷۵- دکوراسیون محل کار افراد را تغییر بدهید تا روحیه آنها عوض شود .
 - ۷۶- ولخرجی به هنگام جشن گرفتن و بزرگداشت موفقیت‌های مهم اشکال ندارد .
 - ۷۷- اگر جشنی ترتیب داده شد، حتماً در آن شرکت کنید .
 - ۷۸- اجازه دهید گروه‌ها در مورد نحوه تقسیم پاداش‌های مالی تصمیم بگیرند .
- کنترل مقاومت
- بزرگترین چالشی که پیش روی مدیران قرار دارد غلبه بر موانع (به ویژه موانع احساسی) موجود بر سر راه پذیرش تغییرات است. هرچند که با برنامه‌ریزی دقیق می‌توان بسیاری از مشکلات را پیش‌بینی کرد، اما با وجود این لازم است که به تغییر و تفسیر اشکال مختلف مقاومت بپردازید و آنها را کنترل کنید .
- ۷۹- سعی کنید این احساس را در افراد به وجود آورید که گمان کنند نقش آنها از لحاظ استراتژیک بسیار مهم است .
 - ۸۰- اگر در طول چرخه تغییر روحیه افراد ضعیف بود با آنها نرم و ملایم رفتار کنید .
 - ۸۱- مقاومت را هر قدر هم که دور از ذهن به نظر برسد جدی بگیرید و به نحوی اثربخش آن را کنترل کنید .
 - ۸۲- یک صندوق پیشنهادات اختصاصی برای پروژه تغییر در نظر بگیرید .

۸۳- دلایل سکوت افراد را بررسی کنید. سکوت الزاماً به معنای خوب بودن اوضاع نیست .

۸۴- افراد را متقاعد کنید که تغییر همواره به معنی فرصت است .

نظارت بر پیشرفت

ارزیابی دقیق و مکرر از پیشرفت برنامه تغییر برای حصول اطمینان از اثربخش بودن آن ضرورت دارد. صرف تهیه یک سری اعداد و ارقام در فواصل زمانی منظم کافی نیست. لازم است که عوامل نامحسوس تر را نیز مورد توجه قرار دهید و سپس هر دو را با موفقیت‌های مورد انتظار مقایسه کنید .

۸۵- فقط مقیاس‌هایی که به وضوح نشانگر نتایج و میزان پیشرفت هستند را بررسی و تهیه کنید .

۸۶- اگر عملکرد افراد مناسب نیست، ابتدا نحوه هدف‌گذاری و اندازه‌گیری آن را مورد بررسی قرار دهید .

۸۷- چند مقیاس مهم و اصلی برای قضاوت در مورد میزان موفقیت پیدا کنید .

بازنگری پیش فرض‌ها

برنامه‌های تغییر غیرقابل تغییر نیستند. اگر این برنامه‌ها تغییر پیدا نکنند این احتمال وجود دارد که افراد در بلند مدت به تدریج شور و اشتیاق خود را از دست بدهند و از طرفی سنخیت برنامه با نیازهای روز از بین برود. خط مشی‌های بلند مدت را به طور منظم مورد بازنگری قرار دهید. رعایت این مساله به اندازه برنامه‌ریزی اولیه برای موفقیت برنامه تغییر ضرورت دارد .

۸۸- ارتباط پروژه با محیط متغیر پیرامون آن را به طور مستمر بررسی کنید .

۸۹- پروژه‌های در حال شکست را کنار نگذارید. به جای این کار مجدداً آنها را بررسی، تقویت و با شرایط جاری منطبق کنید .

۹۰- بار تغییرات را بیش از حد سنگین نکنید. اینکار ممکن است تاثیر انفرادی هر یک از پروژه‌ها را از بین ببرد .

۹۱- هرگز تصور نکنید از کار افراد خبر دارید. همیشه در این مورد از آنها سوال کنید .

۹۲- برای تداوم بخشیدن به روند تغییر، اهداف چالش‌برانگیز تعیین کنید .

۹۳- حتماً تمام افراد را در جریان تجدیدنظرهای به عمل آمده در اهداف قرار دهید .

۹۴- از وجود افرادی که در موفقیت‌های برنامه‌های تغییر نقش کلیدی داشته‌اند، نهایت استفاده را ببرید .

حفظ انگیزه حرکت

برنامه‌های تغییر، جریان‌های غیرقابل انقطاع نیستند. ممکن است این برنامه‌ها مسیر خود را تغییر دهند، از حرکت بازایستند و دوباره شروع شوند .

چنانچه برنامه تغییر هم از نظر خود و هم از نظر مجریان آن به صورت ادواری تکرار و به روز نشود، نهایتاً سازمان انگیزه خود را در جهت ایجاد تغییر از دست خواهد داد .

۹۵- به نظرات افراد در خصوص توسعه توجه و اهداف پیشنهادی آنها را یادداشت و نگهداری کنید .

۹۶- برای ارتقاء عملکرد و توسعه توانایی‌های خود از راهنمایی خودآموز استفاده کنید .

۹۷- برای همه افراد و از جمله برای خودتان، اهداف آموزشی تعیین کنید .

۹۸- هر برنامه تغییر باید به طور مستمر باعث افزایش سوددهی شود .

اعمال تغییرات بیشتر

ایجاد تغییرات مستلزم تلاش و کوشش بسیار است. اگر قرار باشد که تغییرات نیمه کاره رها شوند یا شرایط به وضعیت اول برگردد و یا از آنها به عنوان مبنایی

برای ایجاد تغییرات بیشتر استفاده نشود، در واقع این تلاش و کوشش بی‌حاصل بوده است .

مدیران موفق علاوه بر زمان حال، برای آینده نیز برنامه‌ریزی و تغییر را به بخش مهمی از فرهنگ سازمانی خود تبدیل می‌کنند .

۹۹- هنگام ارزیابی عملکرد گروه از استانداردهای دقیق و دشوار استفاده کنید .

۱۰۰- فقط افرادی که نسبت به ایجاد تغییر در خود احساس تعهد می‌کنند را ارتقا دهید .

۱۰۱- برنامه‌ریزی، اجرا، بازنگری، به روز سازی و اعمال تغییرات بیشتر برای کسب موفقیت ضرورت دارند .

۱۰۰ نکته مدیریتی از نهج البلاغه



۱. مدیر قبل از دیگران باید به اصلاح خویش بپردازد.
۲. امور و کارها در گرو نتایج خود هستند.
۳. پشتکار و جدیت در کار موجب پوشاندن عیبها می شود.
۴. شخصیت آدمی از خلال کارش متجلی می شود.
۵. در کار ناگزیر باید از کتمان و رازداری کمک جست.
۶. در درگیریها و اختلافها، مدیر باید خود را مقصر بداند.
۷. طمع، شکایت بردن به مردم و بدون توجه لب به سخن گشودن از عوامل ضعف مدیر است.
۸. باید در پی به دست آوردن دوستان و ماندگاری بر دوستی و تباه نساختن آن بود.
۹. آرزوی دروغین که مایه فریب انسان می گردد، خیال را لباس واقعیت می پوشاند.
۱۰. غنیمت شمردن فرصت، اساس موفقیت در هر کاری است.
۱۱. آدمی به زبانش شناخته می شود.
۱۲. ارزش آدمی از خلال مهارتها و شایستگیهای او نمایان می شود.
۱۳. برای سنجیده از تلاش نافرجام بهتر است.
۱۴. کوتاهی در عمل موجب غم و اندوه می گردد.
۱۵. آدمی باید توانمندیها و شایستگیهای خود را بشناسد.
۱۶. صبر و شکیبایی یکی از ارکان موفقیت است.
۱۷. استبداد راه شکست است.
۱۸. هدف وسیله را توجیه نمی کند.
۱۹. سعه صدر، نشانه موفقیت مدیر است.
۲۰. بهترین راه، بستن راههای بدی و گشودن راه نیکوکاران است.
۲۱. نمی توانی بدی را از محیط خود دور کنی مگر این که آن را در خودت از بین ببری.
۲۲. کوتاهی در کارها موجب پشیمانی و حسرت است.

۲۳. حق باید معیار در هر کاری باشد.
۲۴. باید برنامه روزانه ای داشت که در بردارنده ساعاتی برای استراحت و بیرون کردن غم و اندوه از دل باشد.
۲۵. نرمی و مدارا، راه کسب محبت دیگران است.
۲۶. آدمی در شرایط سخت، شناخته خواهد شد.
۲۷. اختلاف بین مسئولان موجب از بین رفتن تصمیمها می گردد.
۲۸. صفات رهبر عبارت است: هیبت، انصاف، بخشش بر دیگران و تواضع.
۲۹. باید با نفست مبارزه کنی تا به کار مناسب و در خور برسی.
۳۰. با پدیدار شدن ظلم، مدیر عزل می شود.
۳۱. معیار کارها به ماندگاری آنهاست نه کثرت آنها.
۳۲. کارها را به موقع خودش انجام ده، نه زودتر و نه دیرتر.
۳۳. مشورت کردن، الزام آور نیست.
۳۴. خوشرویی و شادابی موجب راه یافتن به قلب دیگران می شود.
۳۵. خواندن باید مقرون به عمل باشد.
۳۶. در هنگام مدح و ذم متعادل باش.
۳۷. اطاعت نکردن از مافوق، ظلم است و تکبر بر زیردستان هم ظلم.
۳۸. معیار اطاعت، مسئولیت پذیری است.
۳۹. کارها باید مطابق اصول علمی صورت گیرد.
۴۰. معیار رهبری، پاسخگویی به نیازهای مردم است.
۴۱. هنگام سخن گفتن، سخت باید از سرآگاهی باشد و گرنه سکوت بهتر است.
۴۲. ضرورتی ندارد که همه اهداف در یک زمان تحقق یابد.
۴۳. روز را باید به سه بخش تقسیم کرد: ساعاتی برای عبادت، ساعاتی برای کار و ساعاتی برای استراحت.
۴۴. زشتیهای دنیا را می توان با زهد ورزیدن نسبت به دنیا کشف نمود.
۴۵. همه چیز را برای خود مخواه.
۴۶. شرایط زندگی یکسان نیست.
۴۷. بردباری، عیبهای آدمی را می پوشاند.
۴۸. فرمانده در میدان شناخته می شود.
۴۹. هرگاه در کسی صفتی نیکو یافت شد، باید منتظر صفات خوب دیگر بود.
۵۰. مدیر باید در امور ضروری مربوط به کارش، از فقه آگاه باشد.
۵۱. با کاستن شوخی، احترام می بینی.
۵۲. قناعت، سرمایه افزوده است.
۵۳. با تسامح و ارج گذاری به امور، مدیر می تواند با سخت ترین مشکلات مواجه شود.
۵۴. مدیر باید خود را فردی عادی فرض کند. آن گاه بپرسد از یک مدیر چه انتظاری دارد اگر از زیردستان او باشد.
- هر آنچه را که انتظار داری، دیگران از تو انتظار دارند.
۵۵. نسبت به رای مردم در باره افراد غافل مباش، کسی که مردم او را صالح می شناسند، پس صالح است.
۵۶. مردم برادران تو هستند، پس باید به چشم برادری به آنها بنگری.
۵۷. سلسله مراتب اداری باید رعایت شود.
۵۸. حق و عدل، معیار و رضایت مردم، هدف است.
۵۹. در پی کشف عیبهای زیردستان نباید بود.
۶۰. راه سخن چینی را در فتنه ها ببند.
۶۱. با بخیل و ترسو و حریص نباید مشورت کرد.

۶۲. اجازه مدح و ثنا در کاری که مدیر انجام نداده است، نباید داده شود.
۶۳. نیکوکار و بدکار نباید مساوی باشند.
۶۴. قانون یا طرح پیشین را نباید لغو نمود.
۶۵. تشکیل هیات مشاوران با ترکیبی از متخصصان و افراد با تجربه ضروری است.
۶۶. شرایط به کارگیری افراد : دارای گوهری نیک ، از خاندان پارسا ، دارای سابقه نیکو ، دلیران و رزم آوران و بخشندگان و جوانمردان
۶۷. مدیر باید همچون پدری باشد و بر کارکنان همچون پدر نظارت نماید.
۶۸. نگاه به کارکنان باید از سر عدالت و انصاف باشد.
۶۹. آگاهی از امنیت شغلی از امور ضروری مدیریت است.
۷۰. سلسله مراتب اداری باید بر آزمایش و امتحان افراد مبتنی باشد.
۷۱. رعایت ضوابط نه روابط.
۷۲. نیازهای حیاتی کارمند، میزان حقوق او را تعیین می کند.
۷۳. گماردن بازرسان مخفی بر کارکنان لازم است.
۷۴. طمع مدیران موجب فقر دیگران می شود.
۷۵. بیش از آنچه که گرفته می شود، باید بخشیده شود.
۷۶. مدیر نباید فریب ظواهر را بخورد.
۷۷. از وظایف مدیر آن است که جلسه عمومی تشکیل دهد تا کارکنان با آزادی کامل حرفهای خود را بزنند.
۷۸. برخی از کارها را مدیر خود باید انجام دهد.
۷۹. کار امروز را به فردا میفکن.
۸۰. مدیر برای تقویت اراده باید ساعتی از وقت خود را به عبادت بپردازد.
۸۱. اشراف مستمر ناشی از احاطه کامل است و این یکی از ضرورتهای مدیریت می باشد.
۸۲. در موقعیتهای پیچیده، مدیر باید دور اندیش باشد.
۸۳. خود بینی و اعتماد به نفس کاذب و علاقه مندی به مدح و ثنا موجب از هم پاشیدگی نظام مدیریتی می گردد.
۸۴. نیکی کردن به دیگران بدون منت گذاری.
۸۵. برای هر کس کاری مناسب و مطابق با توانمندیهای او در نظر گرفته شود.
۸۶. هر کاری را در جای خود انجام ده.
۸۷. باید به مدیران مسئولیت به کارگیری افراد را داد.
۸۸. هنگام خشم و عصبانیت تصمیم مگیر.
۸۹. هر عقوبتی باید بعد از یادآوری معاد باشد.
۹۰. مدیر هم باید الگویی نیکو از یک مدیر موفق داشته باشد.
۹۱. همه کارکنان را یکسان نگرستن.
۹۲. مطابقت درون با بیرون.
۹۳. دادن حق دیگران قبل از گرفتن حق خود.
۹۴. نیکی به انسانهای فتنه جو ، علاج آن است.
۹۵. نسبت به متمردان و قانون شکنان باید سیاست نرمی و زشتی را با هم به کار بست.
۹۶. پاداش مدیر باید به قدر ضرورت باشد.
۹۷. تواضع ویژگی مدیران است.
۹۸. از لغزش و خطاهای جوانمردان درگذرید.
۹۹. به بخشش عادت کردن هر چند که کم باشد.
۱۰۰. یاری جستن و توکل بر خدا راز موفقیت می باشد

۱۰۰ نکته کاربردی برای مدیریت بهتر



۱) برای کارمندان ایجاد انگیزه کنید، عوامل انگیزه می‌تواند شخصیت قائل شدن، امنیت، به بازی گرفتن، شرایط کاری خوب و امکان ترفیع باشد.
۲) از مدیریت بر مبنای هدف استفاده کنید.

۳) از توانایی کامل افراد استفاده کنید، برای کار استانداردهای بالاتر قرار دهید تا افراد را به بسط توانایی خود وادار کنید.

۴) هرگز قولی ندهید که نتوانید به آن عمل کنید.

۵) همواره مودب باشید تا برای کارمندانان الگو باشید.

۶) میزان غیبت و استعفای کارمندان را محاسبه کنید این دو بهترین شاخص برای تعیین درجه رضایت شغلی است.

۷) با ایجاد بهره وری و کارایی بیشتر، کمتر احتیاج به اضافه کار پیدا کنید.

۸) در رفتار تان یکنواخت باشید و تبعیض قائل نشوید.

۹) همیشه کار گروهی و همکاری را تشویق کنید.

۱۰) موقعی که با رؤسای خود صحبت می‌کنید طبیعی رفتار کنید. آنها را از کارهای خوبی که کارمندان شما انجام می‌دهند مطلع کنید. اعتبار کارهایی را که آنها انجام داده اند از آن خود نکنید.

۱۱) شما به اندازه‌ای موفقید که جمع افرادتان روی هم موفقند لذا برای موفقیت لازم است که افراد با استعداد شما را احاطه کنند. زیرا که بسیاری از مدیران از زیردستان با کفایت بیم دارند.

۱۲) مدیران در تمام سطوح باید انعطاف پذیر باشند تا بتوانند به عوامل و فشارهای خارج از سازمان عکس‌العمل نشان دهند.

۱۳) هنگام برنامه‌ریزی مشاوره کنید. به خاطر داشته باشید که کارکنان دون پایه نیز اطلاعات سودمندی دارند.

۱۴) به افراد امر نکنید که به چه اهدافی باید دست یابند، بلکه با اهدافی که خودشان در نظر دارند موافقت کنید و بدین وسیله پشتیبانی آنان را جلب کنید.

۱۵) اگر می‌خواهید به مقامات بالا برسید باید یاد بگیرید که دید بلندمدت داشته باشید. مشخص کردن هدف کافی نیست بلکه مسیر رسیدن به هدف را هم باید برنامه‌ریزی کنید.

۱۶) به طور منظم، برنامه‌های بلند مدت را بررسی و به روز کنید.

۱۷) پاسخ مکاتبات باید در حداقل زمان انجام گیرد. در صورت امکان در ظرف ۲۴ ساعت فرستاده شود.

۱۸) برنامه‌ها را با گروه در میان بگذارید و آنها را از اهداف سازمان مطلع کنید.

۱۹) برای ماه، هفته و روز یک برنامه کوتاه مدت داشته باشید.

۲۰) یک لیست کنترل اقدامات روزانه تهیه کنید، همواره یک فهرست به روز از کارهایی که باید انجام شود داشته باشید و در پایان هر روز آن را مورد تجدید

- نظر قرار دهید و با خط کشیدن روی موارد انجام شده لذت کار پایان یافته را بچشید.
- (۲۱) وقتی را برای فکر کردن بگذارید. یک مدیر به همان اندازه که برای انجام کار با شرکت در جلسات وقت می‌گذارد باید برای فکر کردن هم وقت بگذارد.
- (۲۲) ولویت‌هایتان را مشخص کنید؛ چه چیزی ضروری است و چه چیزی مهم است؟
- (۲۳) اگر کارهای شما عقب افتاده است یک ساعت زودتر سر کار حاضر شوید. در این صورت هم با ترافیک سبکتری مواجه خواهید بود، هم احساس شادابی خواهید کرد.
- (۲۴) برای صرفه جویی در وقت جلسات حتماً از قبل دستور جلسه را تنظیم کنید.
- (۲۵) مرحله بعد از تعیین هدف، رسیدن به آن است که آن هم با سازماندهی نیروها امکان پذیر است.
- (۲۶) از کارمندانان برای افزایش کارایی پیشنهاد بخواهید. به ایده‌های خوب عمل کنید و به افراد برای پیشنهادهایشان اعتبار دهید.
- (۲۷) در غیاب خود دقیقاً روشن کنید چه کسی مسئول چه کاری است؟
- (۲۸) بگذارید کارمندان شما را به پیگیری امور بشناسند.
- (۲۹) به افراد در محدوده مشخص، آزادی عمل بدهید. مسئولیت و اختیار تصمیم‌گیری افرادی را که می‌توانند با چالش‌های بزرگتری درگیر شوند افزایش دهید.
- (۳۰) هزینه یک ساعت از وقت خودتان را برای سازمان محاسبه کنید و تصمیم بگیرید که خدمت با ارزشی در مقابل انجام دهید. شما به عنوان یک مدیر باید برنامه‌ریزی، سازماندهی، نظارت و رهبری کنید.
- (۳۱) خیلی از مدیران به این علت ساعات زیادی کار می‌کنند که از سازماندهی بدی برخوردارند.
- (۳۲) قبل از تماس تلفنی نکاتی که می‌خواهید به آنها اشاره کنید فهرست کنید.
- (۳۳) به سبک مدیریت در باز عمل کنید ولی ملاقات‌های بدون وقت قبلی را تشویق نکنید.
- (۳۴) هر قدر هم گرفتار هستید با مرتب نگاه داشتن دفتر کار خود الگوی خوبی برای دیگران باشید.
- (۳۵) کارآایی یعنی انجام دادن صحیح کارها و مؤثر بودن یعنی انجام دادن کارهای صحیح. شما باید هم کارا باشید و هم مؤثر.
- (۳۶) اگر نمی‌توانید به اهدافتان برسید دیگران را مورد سرزنش قرار ندهید. مسئولیت را خود به عهده بگیرید. فشار مداوم وارد نکنید.
- (۳۷) اگر چیزی را دوست ندارید صادق باشید. برای حفظ آرامش از مسائل اغماض نکنید.
- (۳۸) داد زنید، ناسزا نگویند و از کوره در نروید. کنترل را با کنترل خود شروع کنید. اگر صریح و مؤدب باشید افراد به حکم شما گردن می‌نهند.
- (۳۹) قاطعانه و سریع برای حل مشکلات عمل کنید، اما هرگز عجولانه کار نکنید. دوبار اندازه بگیرید، یکبار ببرید.
- (۴۰) جلساتی را که ریاست آن با شماست به موقع شروع کنید فوراً وارد دستور کار شوید و موجب تشویق وقت ناشناسی نشوید.
- (۴۱) نیروی انسانی معمولاً با ارزش‌ترین دارایی‌های یک سازمان محسوب می‌شود. کارکنان را تشویق به ابتکار کنید و به ابتکارات بها بدهید. کاری نکنید که افراد گمان کنند مورد اعتماد نیستید و جاسوسی کسی را نکنید و کسی را غافلگیر نکنید اما ساده لوح هم نباشید.
- (۴۲) به عملکرد خوب امتیاز بدهید تا شخص انتقاد را هم بپذیرد.
- (۴۳) اهداف را واقع‌گرایانه وضع کنید. ممکن است مجبور باشید نظرات خوشبینانه را تعدیل کنید یا افرادی را که از اعتماد به نفس کمی برخوردارند ترغیب کنید که بلند همت‌تر باشند.
- (۴۴) کارکنان را تشویق کنید که بر عملکرد خود نظارت داشته باشند.
- (۴۵) وقتی کارها غلط از آب در می‌آیند به جای اینکه دیگران را سرزنش کنید بیشتر به کشف علت‌ها و حل مشکل بپردازید.
- (۴۶) کارکنان را از اعتراف به مشکلات نترسانید. اگر افراد شما را به عنوان فردی عصبانی بشناسند سعی می‌کنند اشتباهاتشان را از شما پنهان کنند تا وقتی که تبدیل به یک بحران تمام عیار شود. افراد را تشویق کنید با راه حل مشکلات به نزد شما بیایند.
- (۴۷) کنترل ضعیف، شما را دچار هزینه می‌کند. مدیریت ضعیف، سوء استفاده را تشویق می‌کند.
- (۴۸) کارهای دفتری را زیر کنترل داشته باشید و بایگانی را به روز نگهدارید. اگر کنترل نداشته باشید نمی‌توانید به طور مؤثر مدیریت کنید.
- (۴۹) قبل از اینکه هرگونه گزارشی را امضا کنید آن را به دقت بخوانید اگر بعداً متوجه اشتباهی شدید تنها شما مقصرید.
- (۵۰) برای موفقیت شما نیاز به افراد مناسب در جای مناسب و در زمان مناسب دارید که به دانش و مهارت‌های مناسب مجهز باشند تا برنامه را به طور موفقیت آمیزی اجرا کنند.
- (۵۱) آموزش کارکنان یک ضرورت است اما سرعت آموزش باید به وسیله توانایی فرد در یادگیری تعیین شود نه با توانایی شما در سریع صحبت کردن. قبل از آنکه به مرحله بعد بروید به افراد فرصت دهید آموخته‌هایشان را خوب هضم کنند و به کار ببندند. آموزش باید به سوی هدف تعریف شده باشد. پیشرفت بدون

آموزش غیرممکن است.

(۵۲) همیشه دلیل یادگرفتن هر چیز را به افراد بگویید و بیان کنید چه نفعی برای آنها دارد .

(۵۳) مهارت و دانش می‌تواند آموخته شود. لیکن طرز رفتار تنها با وجود نمونه یاد گرفته می‌شود. طرز رفتار مسری است. کارمندان شما تنها وقتی مشتاق، وفادار، وقت شناس و با وجدان خواهند بود که نمونه‌ای برای این امور باشند.

(۵۴) روی مشکلات زیاد وقت صرف نکنید. بر یافتن راه‌حل‌ها تمرکز کنید.

(۵۵) آن چه درست است انجام دهید نه آنچه آسان است.

(۵۶) گوش کنید. اگر به سه چهارم در یک مصاحبه گوش کنید از کنترل از شما خارج نشده بلکه یک موفقیت است.

(۵۷) کاملاً صادق باشید و نارضایتی خود را به روشنی بیان کنید.

(۵۸) اظهار تأسف کنید و به اظهار خشم بسیار مؤثرتر است تا از کوره در رفتن.

(۵۹) منصف باشید و استوار که گروه شما یک مدیر قوی می‌خواهد نه یک قلدر.

(۶۰) با کارمندان تحت امرتان ارتباط نزدیک داشته باشید ولی زیاد با آنها قاطی نشوید.

(۶۱) شکیب باشید. اگر به فردی عصبانی فرصت حرف زدن بدهید آرام خواهد شد.

(۶۲) اگر مدیریت امین و عادل باشید احترام کارمندان و همکاری‌تان را جلب خواهید کرد. به طوری که حتی در مسائل غیر مرتبط با کار هم نظر شما را جویا خواهند شد.

(۶۳) راجع به موضوعاتی که در مورد آنها تخصصی ندارید نظر ندهید.

(۶۴) اگر یکی از اعضای گروه‌تان دارای بدن یا تنفس بدبو است منصفانه نیست مشکل را به حال خود رها کنید. به طور خصوصی با او صحبت کنید.

(۶۵) قبل از هر گونه تصمیم تا آنجا که ممکن است اطلاعات مربوط به آن تصمیم را گردآوری کنید. بر مبنای حقایق تصمیم بگیرید نه احساسات و عواطف.

(۶۶) مدیرانی که بدون استفاده از تجارب دیگران تصمیم می‌گیرند فرصتی ارزشمند را از دست داده و احتمالاً با مقاومت کارمندان با هوش مواجه می‌شوند که به خاطر رفتار متکبرانه‌ای که با آنان شده است رنجیده خاطر می‌شوند.

(۶۷) همیشه در کار و غیر کار به نصایح، خاصه از جانب مدیران یا تجربه‌تر گوش فرا دهید. از تجربیات دیگران درس بگیرید.

(۶۸) در تصمیم‌گیری نمونه و راهنما باشید. نشان دهید که چگونه باید مشورت کرد و چگونه باید تصمیم گرفت. به گروه‌تان اجازه اخذ تصمیماتی را که در کارشان دارید، بدهید.

(۶۹) زمانی که از ۱۰۰۰ نفر خواسته شده بود مهم‌ترین ویژگی‌هایی را که در مدیرشان می‌پسندند فهرست کنند قاطعیت در بیش از ۸۰٪ فهرست‌ها به چشم می‌خورد .

(۷۰) اگر خیلی تمایل دارید همه کارها را خودتان انجام دهید احتمالاً به این دلیل است که معتقدید هیچ کس نمی‌تواند به خوبی شما کار کند، بنابراین فکر اینکه می‌توانید مدیر موفق‌تری شوید از سر بیرون کنید اگر بتوانید کارها را با مهارت تفویض کنید. مدیریت موفق خواهید شد.

(۷۱) برای سرعت بخشیدن به انجام کار و کم کردن فشار، تفویض اختیار کنید.

(۷۲) به خاطر داشته باشید که یک دلیل رایج برای ترک شغل آن است که تمام نیروی کار افراد به کار گرفته نمی‌شود.

(۷۳) کار را به یک فرد و نه به یک گروه تفویض کنید. مسئولیت خواستن از یک گروه در رابطه با یک مسئله عملاً غیرممکن است.

(۷۴) کسانی را که خوب کار کرده‌اند در حضور جمع تشویق کنید.

(۷۵) مؤدب باشید. از الفاظ لطفاً متشکرم و امثال آنها استفاده کنید. لیکن در کاربرد آنها افراط نکنید. نه را مؤدبانه ولی با قاطعیت بگویید.

(۷۶) بر کارایی تمرکز کنید نه محبوبیت.

(۷۷) اگر در موردی ناراضی هستید صراحتاً بیان کنید. از آه کشیدن و قهر کردن و بدخلقی بپرهیزید اما زیاد لب‌خند زنید زیرا این امر می‌تواند بیانگر ترس یا عدم اطمینان باشد.

(۷۸) کار کنید که اعضای گروه‌تان احساس همبستگی کنند. در هنگام صحبت با کارمندان از ما سخن نگویند.

(۷۹) افراد را درگیر کار کنید و امور را به آنها دیکته نکنید.

(۸۰) زمانی که مشکلی پیش می‌آید آرامشتان را حفظ کنید. اوضاع را کنترل کنید. برخورد کنید.

(۸۱) موریس ماسی می‌گوید: مدیر بودن یعنی مرتبط بودن، مدیریت و ارتباط به هم گره خورده‌اند

(۸۲) موقعیت‌ها را از دید دیگران ببینید و از آن دیدگاه مزایای پذیرش نظر خودتان را برایشان تشریح کنید و بدین ترتیب آنان را ترغیب نمایید.

- (۸۳) برای آنکه کلامتان موثر باشد غلو نکنید.
- (۸۴) تند صحبت نکنید. تند صحبت کردن بیانگر عدم اطمینان است.
- (۸۵) عقاید خود را به عنوان حقیقت بیان نکنید. بگویید به نظر من این طور است.
- (۸۶) اگر مطلبی را نمی‌فهمید تقاضای توضیح کنید. هیچ وقت تظاهر به فهمیدن نکنید.
- (۸۷) جلساتی که ریاست آن را برعهده دارید قاطعانه اما نه مستبدانه اداره کنید. با سرعت دستور جلسه را پیش ببرید. اصرار نداشته باشید که همه افراد حاضر در جلسه صحبت کنند.
- (۸۸) نگذارید سخنانتان طولانی شود مخصوصاً اگر سخنرانی شما در یک جلسه است مؤدبانه‌تر است کمی کمتر از وقت خویش استفاده کنید. آنقدر صحبت نکنید که مطلب کم بیاورید.
- (۸۹) به سر و وضعتان توجه دقیق داشته باشید. اگر ظاهر مطلوبی داشته باشید بیشتر به خود احساس اطمینان می‌کنید و تاثیرتان بر حضار بیشتر خواهد بود.
- (۹۰) برای مکالمات تلفنی مهم از قبل برنامه‌ریزی کنید. بدین ترتیب که نکاتی را که می‌خواهید صحبت کنید از قبل فهرست کنید.
- (۹۱) به خاطر داشته باشید که همه برای تطبیق خود با تغییر مدیریت به زمان نیاز دارند. کارکنان دوست دارند که شما از نوع مدیری باشید که دوست دارند.
- (۹۲) از مدیریت بر کسانی که مسن‌تر از شما هستند نگران نباشید. شما به خاطر صلاحیتتان ترفیع یافته‌اید نه به خاطر سنتان. اگر از افراد مسن نظرشان را بخواهید و از تجربه‌شان به نفع گروه استفاده کنید، به شما احترام می‌گذارند.
- (۹۳) در جلسات صادق و باز باشید. خبر بد و خوب هر دو را بدهید.
- (۹۴) عملکرد خود را دائماً مورد بررسی قرار دهید. در پایان هفته ۱۵ دقیقه را برای بررسی اشتباهات و دستاوردهایتان وقت صرف کنید و از آنها بیاموزید.
- (۹۵) خودتان باشید، سخت کار کنید و عزم پیشرفت داشته باشید. تجربه به تنهایی باعث پیشرفت نمی‌شود.
- (۹۶) سعی کنید مثبت باشید. به مدیران بی‌کفایت اطراف خویش توجه کنید همیشه در حال ناله و گلایه هستند.
- (۹۷) از سیاست بازی بپرهیزید. مستقیم و باز عمل کنید و از مخفی کاری، شایعه پراکنی و حرف زدن درباره این و آن بپرهیزید.
- (۹۸) همیشه به دنبال راههای جدید برای افزایش کارایی و اثربخشی باشید، در مقابل تغییر مقاومت نکنید.
- (۹۹) همه زندگیتان را با کار پر نکنید. علایق و سرگرمی‌هایی که کاملاً شما را به خود جذب می‌کند برای فراموش کردن کار خوب است. این مهم است که بتوانید برای مدتی کار را فراموش کنید. چون با نشاط بیشتری به کار می‌گردید.
- (۱۰۰) مدیریت هم علم است، هم هنر. از مطالعه متون مدیریتی و تجربه دیگران غافل نشوید.

۱۰۰ راز لاغری و کاهش وزن دکتر آژ



بارها توصیه‌های مختلفی را از دکتر آژ در این نشریه به چاپ رسانده‌ایم؛ اما این بار قصد داریم ۱۰۰ نکته دیگر او را تقدیم‌تان کنیم که دکتر آژ آنها را به مناسبت صدمین برنامه نمایش خود برای کنترل و کاهش وزن ارائه کرده است.

۱. همواره برنامه تهیه وعده‌های غذایی مختلف خود را از پیش آماده کنید تا یک قدم جلو باشید. با این کار دیگر مشکل دقیقه ۹۰ را پیدا نمی‌کنید که سراغ غذاهای آماده یا سفارش غذا از بیرون بروید.

۲. بلغور دوست صمیمی شماست. صبح خود را با مصرف یک فنجان بلغور پخته آغاز کنید تا طی روز به هله هوله خوردن روی نیاورید.

۳. مواد غذایی حاوی روغن و چربی‌های سالم مانند زیتون، ماهی آزاد و گردو کمک می‌کنند تا هم طعم خوبی را تجربه کنید و هم مدت زمان بیشتری سیر بمانید.

۴. حذف هر یک از وعده‌های غذایی عاملی است برای پرخوری و ذخیره چربی بیشتر که منجر به سوختن سخت‌تر کالری‌ها می‌شود.

۵. از مغزها غافل نشوید. همیشه روزانه یک مشت آجیل بدون نمک مصرف کنید تا سیر بمانید. اگر آنها را در آب خیس کنید، طعم و بافتی متفاوت پیدا می‌کنند.

۶. استرس مزمن خود را با روش‌های مختلف تن‌آرامی کاهش دهید. با این روش، اشتهاهای کاذب خود را از بین می‌برید و دچار پرخوری عصبی نمی‌شوید.

۷. احتمالاً شما هم بیشتر غذاهای خود را با روش سرخ کردن حاضر می‌کنید؛ در حالی که روش‌های طبخ سالم‌تری هم وجود دارند که شامل کباب کردن، بخارپز کردن، پختن و جوشاندن هستند.

۸. همیشه در مدت زمانی ذهنی محدود و با فهرستی آماده به خرید بروید تا کمتر طی خرید وسوسه شوید و مواد غذایی نامناسب و دور از نیازتان بخرید.

۹. گرسنگی را با تشنگی اشتباه نگیرید. وقتی احساس گرسنگی کردید، یک لیوان آب بنوشید تا اگر دچار اشتهاهای کاذب شده‌اید، این مشکل رفع شود.

۱۰. وقتی در رستوران غذا می‌خورید، چند دقیقه قبل از غذای اصلی و انتخاب آن، دسر سالم سبزیجات یا اسنک سالاد بخورید تا اشتهايتان کم شود و غذای اصلی کمتری سفارش دهید.

۱۱. مزه سالادهایتان را با افزودن طعم‌دهنده‌های سالمی مانند آب‌لیمو، آغوره، سالسا، چیلی یا خردل متفاوت کنید تا از مصرف سالاد خسته نشوید.

۱۲. برای آن که اشتهاهای خود را هنگام شام کاهش دهید، بهتر است از روش‌های سالم تحرک فیزیکی استفاده کنید. برای مثال، عصرها کمی بدوید تا خسته شوید و میل به مصرف غذای زیاد نداشته باشید.

۱۳. همیشه دنبال تهیه بسته‌های غذایی و میان‌وعده‌های سالم باشید تا هنگامی که هوس خوردن اسنک کردید، سراغ انتخاب‌های حاضری، ناسالم و البته چاق‌کننده نروید.

۱۴. وعده ناهار را با کمی فلفل قرمز بخورید. خوردن فلفل قرمز تند همراه غذا در ساعات اولیه روز باعث می‌شود در ادامه روز اشتهاهای کمتری داشته باشید.

۱۵. سرعت غذا خوردن خود را کم کنید و حین صرف غذا با افراد خانواده آرام صحبت کنید تا بدن در فرصت کافی، دستور سیر شدن را به مغز صادر کند.

۱۶. قبل از ناهار دقایقی پیاده‌روی کنید. با این کار نه تنها کمی ورزش روزانه انجام می‌دهید، بلکه کمک می‌کنید تا زودتر احساس سیری سراغ‌تان بیاید.

۱۷. مصرف ماهی آزاد یکی از عادت‌های سالم غذایی است. اگر به نظرتان طبخ ماهی کار دشواری است، می‌توانید از نوع کنسروی و سالم آن استفاده کنید.

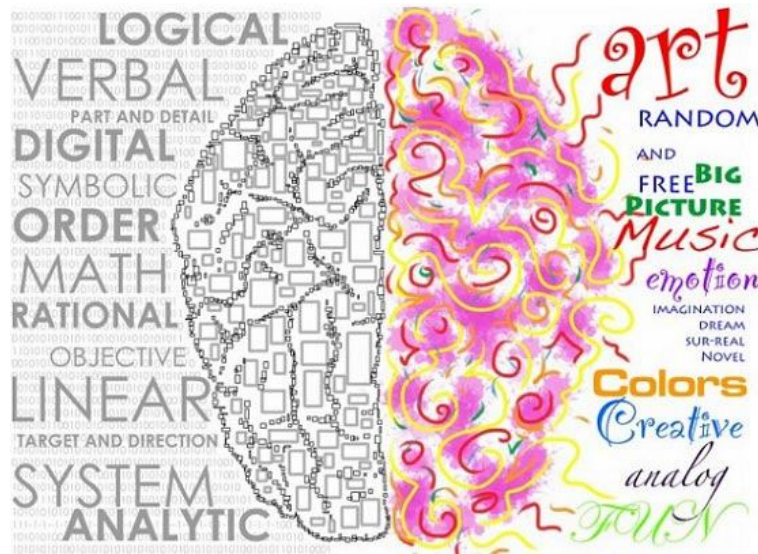
۱۸. اگر ظروف غذاخوری‌تان بزرگ است، آنها را عوض کنید. سایز مناسب برای بشقاب شام، قطری حدود ۲۲ سانتی‌متر دارد. می‌توانید از ظروف مخصوص کودکان هم استفاده کنید.

۱۹. اسنک‌ها را هنگام خوردن در بسته‌بندی‌شان بگذارید. وقتی آنها را از بسته‌بندی خارج کنید، احتمال آن که حجم بیشتری از آنها را مصرف کنید، بیشتر است.
۲۰. با مصرف فلفل تند یا چای سبز طی روز به بهبود وضعیت متابولیسم بدن‌تان کمک کنید.
۲۱. به اندازه کافی بخوابید. کم‌خوابی یا پرخوابی عاملی برای به هم خوردن تعادل و میزان هورمون‌های هوشیارکننده مغز برای احساس سیری یا گرسنگی بدن است.
۲۲. عضلات بدن می‌توانند در حالت فعالیت، سوخت و ساز چربی‌ها و کالری‌ها را ۴ برابر کنند. بنابراین هفته‌ای ۲ تا ۳ بار و هر بار ۲۰ دقیقه، تمرینات کششی عضلات انجام دهید.
۲۳. وقتی احساس کردید اشتهای‌تان زیاد شده است، با مصرف کمی نوشیدنی بدون کافئین کمک بزرگی به خود می‌کنید تا کالری کمتری وارد بدن‌تان شود.
۲۴. خوردن غذاهایی بر پایه مایعات و معجون‌های تهیه‌شده از مواد سالم طبیعی مانند میوه‌ها یا سوپ‌های کم‌سدیم مقدار کالری‌های دریافتی شما را کمتر می‌کنند و مدت زمان بیشتری شما را سیر نگه می‌دارند.
۲۵. برای داشتن برنامه پیاده‌روی مناسب باید بدانید که هرگز زیر ۱۰ هزار قدم طی نکنید؛ در واقع زیر ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی میزان کافی نیست.
۲۶. استفاده از سس سیب بسیار مؤثر و خوب است.
۲۷. از هر فرصتی برای داشتن تحرک به هر شکلی، حتی در محدوده‌های کوچک استفاده کنید. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که فعالیت و تحرک فیزیکی بیشتری دارند، لاغرترند.
۲۸. عوامل محرک احساسی‌تان را که منجر به مصرف غذاهای ناسالم می‌شود، شناسایی و رفع کنید تا در کاهش وزن‌تان موفق‌تر شوید.
۲۹. همراه سبزیجات به جای طعم‌دهنده، سس‌ها و کرم‌های مختلف، از ترکیبات سالم‌تری مانند حوموس استفاده کنید.
۳۰. مدام خود را وزن کنید و تغییرات وزنی‌تان را در دفترچه‌ای یادداشت کنید.
۳۱. برای دسر سالم‌تر می‌توانید موز یا هندوانه، خربزه و سایر میوه‌های صیفی مشابه را همراه با کمی دارچین مصرف کنید.
۳۲. هرگز هنگام تماشای تلویزیون، فیلم دیدن یا در سینما و کنسرت چیزی نخورید. با این کار تنها مقداری کالری اضافه را وارد بدن‌تان خواهید کرد.
۳۳. به جای مایونز و سایر سس‌های چرب، از ماست یا سس‌های خانگی کم‌چرب استفاده کنید.
۳۴. هیچ نوشیدنی‌ای در جهان جایگزین آب نخواهد شد. با تغییر نوشیدنی‌هایی که همراه غذای‌تان میل می‌کنید به آب، مقدار قابل توجهی وزن کم می‌کنید.
۳۵. گول محصولات تبلیغاتی با برچسب فاقد چربی را نخورید؛ زیرا ممکن است حاوی قند یا سدیم کنترل‌نشده‌ای باشند که خودشان به اندازه چربی‌ها چاق‌کننده هستند.
۳۶. صبحانه را به جای آب‌میوه با شیر کم‌چرب شروع کنید؛ به‌خصوص افرادی با اضافه وزن، با نوشیدن شیر کم‌چرب کالری کمتری دریافت می‌کنند.
۳۷. استفاده از آدامس‌های فاقد قند تا حدی برای کنترل اشتها مناسب هستند و جویدن آنها روش خوبی است.
۳۸. به جای چیپس و پفک از اسنک‌های میوه مانند پوره هلو، توت یا گلابی بدون قند اضافه استفاده کنید.
۳۹. اگر کاهش وزن برای شما کار دشواری است، آن را با قدم‌های کوچک آغاز و کم‌کم تغییرات بزرگی در وعده‌های غذایی‌تان ایجاد کنید.
۴۰. همیشه در خانه‌تان سبزیجات داشته باشید. مخلوط سبزیجات، سیر و روغن زیتون معجزه می‌کند. هنگام طبخ خوراک سبزیجات کمی هم فلفل قرمز یا زردچوبه به آن بیفزایید.
۴۱. مصرف سویا را از یاد نبرید.
۴۲. سوپ‌ها غذایی سیرکننده و بسیار سریع‌الهضم هستند و آماده کردن‌شان هم راحت است. پخت انواع مختلف آنها مانند برش را یاد بگیرید؛ اما از نوع کم‌چرب و کم‌نمک استفاده کنید.
۴۳. به جای مرغ کامل، سینه بدون چربی آن را بخرید و مصرف کنید.
۴۴. فقط برای تهیه غذا و خوردن آن به آشپزخانه بروید. وقتی طی روز آنجا پرسه بزنید، ممکن است وسوسه شوید و چیزی بخورید.
۴۵. خوردن را به عنوان یکی از راه‌های سرگرمی خود انتخاب نکنید.
۴۶. در وعده‌های غذایی خود از پروتئین خالص و سالم بیشتر استفاده کنید؛ زیرا نسبت به کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها بیشتر شما را سیر می‌کنند.
۴۷. آخر هفته به معنای آن نیست که مجاز هستید رژیم غذایی خود را بشکنید. برنامه‌های سلامتی و رژیم‌های غذایی برای ۷ روز هفته هستند.
۴۸. تمام قفسه‌های آشپزخانه، یخچال و فریزرتان را از غذاهای آماده خالی کنید تا امکانی برای دسترسی به غذاهای حاضری نداشته باشید.
۴۹. مصرف میوه و سبزیجات فصل یکی از راه‌های کنترل کالری دریافتی است.

۵۰. افرادی که صبحانه می‌خورند، در برنامه‌های کاهش و کنترل وزن خود موفق‌ترند.
۵۱. مراقب دور کمرتان باشید. سایز مناسب برای مردان و زنان میانسال و جوان به ترتیب ۴۴ و ۴۰ است.
۵۲. برچسب روی مواد غذایی را بخوانید و دقت کنید محصول موردنظرتان بیش از ۴ گرم قند نداشته باشد.
۵۳. خوردن یک عدد سیب متوسط قبل از هر وعده غذایی به علت دارا بودن فیبر بالا کمک می‌کند سریع‌تر سیر شوید.
۵۴. به جای کره و خامه سراغ کره بادام‌زمینی بروید.
۵۵. معجون توت‌فرنگی، موز، شیر کم‌چرب، یک قاشق چایخوری عسل و کمی دارچین واقعاً انتخاب‌های غذایی خوبی هستند.
۵۶. تحقیقات نشان می‌دهد رژیم‌گیرنده‌هایی که صبح‌ها تخم‌مرغ پخته می‌خورند، نسبت به آنهایی که غذاهای کربوهیدراتی سنگین می‌خورند، بسیار کمتر گرسنه می‌شوند.
۵۷. اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی آزاد باعث می‌شوند بدن کالری بیشتری بسوزاند؛ به‌خصوص اگر طی روز ورزش هم بکنید.
۵۸. رژیم‌های غذایی مدیترانه‌ای برای قلب مفیدترند و بررسی‌ها نشان می‌دهند که نسبت به رژیم‌های کم‌چربی، لاغرکننده‌تر هستند.
۵۹. از این به بعد به جای پاستا یا نودل معمولی، انواعی را تهیه و طبخ کنید که از غلات کامل تهیه شده‌اند تا بیشتر احساس سیری کنید.
۶۰. وقتی بیرون از خانه غذا می‌خورید، سالم‌ترین گزینه منو را انتخاب کنید.
۶۱. تنها به وزن عددی ترازو اکتفا نکنید و سعی‌تان این باشد که سایزتان با لباس موردنظرتان یکی شود و در واقع، دور کمرتان کاهش پیدا کند.
۶۲. پروتئین گیاهی مانند بنشن‌ها استفاده کنید. لوبیاهای گزینده‌های بسیار سالم و جایگزین‌های فوق‌العاده‌ای به جای گوشت هستند و بیشتر شما را سیر می‌کنند.
۶۳. مواد غذایی پروتئینی مانند تخم‌مرغ و مرغ را که انرژی‌زا هستند، برای افزایش بیشتر متابولیسم بدن با لفل تند مصرف کنید.
۶۴. قبل از ورزش روزانه کمی ماست کم‌چرب میل کنید.
۶۵. از پودر کاری و خردل به عنوان طعم‌دهنده و چاشنی وعده ناهارتان استفاده کنید.
۶۶. به شکل رنگین‌کمانی عمل کنید؛ یعنی برای مثال، دست‌کم در هر وعده غذایی میوه یا سبزیجاتی به رنگ روشن بخورید و سبزیجات رنگی که حاوی آنتی اکسیدان‌های زیادی هستند، مصرف کنید.
۶۷. برای محل کارت‌ان غذا سالم خانگی تهیه کنید و با خود ببرید.
۶۸. ماست‌های پروبیوتیک، کلسیم سالم‌تری به شما می‌رساند که در لاغر شدن نقش دارد.
۶۹. معمولاً از وسایلی مانند مایکروویو برای گرم کردن غذاهای آماده استفاده می‌کنیم؛ در صورتی که بهتر است از آن استفاده سالم‌تری داشته باشیم و آن را تنها برای گرم کردن غذاهای کنسروی و فرآوری‌شده به کار نبریم.
۷۰. لباس‌هایی را که مناسب سایز فعلی‌تان هستند از کمد خارج و آنها را از نظر دور کنید تا راهی جز کم کردن سایزتان برای پوشیدن لباس‌های تازه نداشته باشید.
۷۱. ۷۱. باشگاه وزنه‌ای ۲ کیلوگرمی را به دست بگیرید و چند لحظه نگه دارید تا خسته شوید. این تصور را در ذهن خود ایجاد کنید که هر ۲ کیلوگرم وزن اضافه چقدر شما را خسته‌تر می‌کند.
۷۲. مدت زمان ورزش کردن خود را روزانه ۵ دقیقه افزایش دهید تا به وزن موردنظرتان برسید.
۷۳. از هر گروه غذایی نوع سالم‌تر آن را انتخاب کنید و بخورید.
۷۴. شیر سویا و توفو جایگزین‌های سالم‌تری برای تهیه غذاهای مختلف به جای شیر و خامه هستند.
۷۵. اگر در ساندویچ خود از خردل به جای مایونز استفاده کنید، در یک وعده غذایی خود ۸۵ کالری صرفه‌جویی می‌کنید.
۷۶. سعی کنید طوری برنامه‌های غذایی خود را تنظیم کنید که بعد از ساعت ۷ شب دیگر چیزی نخورید.
۷۷. وقتی در غذای‌تان میزان ترکیبات سالم‌تر مانند سبزیجات مختلف را بیشتر کنید، از ورود ترکیبات ناسالم غذایی و چاق‌کننده جلوگیری و غذاهایی با کالری کمتر تهیه می‌کنید.
۷۸. از سبزیجات معطر تازه به عنوان طعم‌دهنده در غذاها استفاده کنید و آنها را در انتهای طبخ غذا به آن اضافه کنید.
۷۹. فست‌فودها سرشار از نمک هستند. رژیم غذایی‌تان را از کم‌نمک کنید تا ذائقه‌تان هم برگردد و به فست‌فود علاقه نداشته باشید.
۸۰. مخلوط بوقلمون همراه روغن زیتون و پیاز می‌تواند غذای سالم و ویژه‌ای برای تعطیلات شما باشد.
۸۱. همیشه از نظر افرادی که شما را به کاهش وزن تشویق می‌کنند و در این راه حامی شما هستند، استقبال کنید.

۸۲. برای استارت غذا همیشه سالاد سفارش دهید و آن را بدون سس میل کنید.
۸۳. استفاده از قارچ، سویای کم‌سدیم، مارچوبه و زیتون در کنار غذا به شما کمک می‌کند تا زودتر سیر شوید.
۸۴. پله‌ها کمک بگیرید. برای مثال، برای آن که چند قدمی راه بروید، در محل کار به دستشویی طبقات دیگر بروید یا آن که در مترو به جای پله‌برقی از پله‌های عادی استفاده کنید.
۸۵. به جای چپس سیب‌زمینی، برش‌های پخته سیب را امتحان کنید.
۸۶. مواد غذایی پرآب مانند هندوانه، گوجه‌فرنگی، خیار، کرفس و... بیشتر استفاده کنید تا بدون افزایش کالری، زودتر سیر شوید.
۸۷. آووکادو یکی از بهترین مواد غذایی لاغرکننده و سرشار از فیبر است که چربی سالمی دارد.
۸۸. تخمه کدو بدون نمک از اسنک‌های سالم لاغرکننده است.
۸۹. طی کارهای روزانه پوزیشن و حالت بدنی درستی به خود بگیرید؛ زیرا با این روش هنگام انجام هر کاری کالری بیشتری می‌سوزانید.
۹۰. هر گاه احساس کردید دل‌تان می‌خواهد همین‌طوری چیزی بخورید، چرتی ۱۰ دقیقه‌ای بنزید تا این فکر از ذهن شما دور شود؛ اما طولانی ن خوابید.
۹۱. با یک دوست صمیمی یا یکی از اعضای خانواده‌تان برنامه کاهش وزن را دنبال کنید تا انگیزه‌بخش یکدیگر باشید.
۹۲. از تغییرات خود در هر هفته عکس بن‌دازید و آنها را کنار هم بگذارید تا لاغر شدن تدریجی‌تان را شاهد باشید.
۹۳. مایه‌های غذایی مانند ماکارونی را خودتان به شکل سالم تهیه کنید.
۹۴. روزانه یک ساعت برنامه منظم ورزش خانگی می‌تواند هر روز ۳۵۰ کالری شما را بسوزاند.
۹۵. به آب‌میوه‌های خود شکر اضافه نکنید.
۹۶. در رستوران یا فست‌فودها غذای خود را بدون سس بخورید تا دست‌کم ۲۵۰ کالری کمتر وارد بدن‌تان شود.
۹۷. برای نرمش در خانه از وسایل و ورزش‌های کمکی مانند طناب زدن یا بندهای کشی استفاده کنید.
۹۸. بعضی مواد غذایی خیلی لاغرکننده هستند؛ ولی چون در تمام سال نیستند، شانس مصرف آنها کمتر می‌شود. مثلاً انگور از آن جمله است؛ بنابراین همیشه مقداری از میوه‌های فصل این‌چنینی را برای مصرف در ادامه سال فریز کنید.
۹۹. مقداری از غذای حاضر شده را بکشید و با خود به سر میز ببرید تا برای مصرف بیشتر ترغیب نشوید. در واقع همه غذا را سر سفره نیاورید.
۱۰۰. بین لقمه‌های هر وعده غذایی ۳۰ ثانیه صبر کنید. اگر حس گرسنگی هنوز پس از ۳۰ ثانیه با شما بود، ادامه بدهید؛ وگرنه دست از غذا خوردن بکشید.

۱۰۰ دانستنی جذاب پیرامون مغز انسان



خصوصیات فیزیکی:

در این بخش اطلاعات با ارزشی پیرامون خصوصیات فیزیکی مغز انسان در اختیارتان قرار می‌دهیم:

dzbook.blogfa.com

- وزن: مغز انسان حدوداً ۱۳۶۰ گرم (۳ پوند) وزن دارد.
- بخش پیشین مغز: بخش پیشین مغز آدمی بزرگ‌ترین قسمت آن است که ۸۵ درصد از وزن این عضو حیاتی را به خود اختصاص داده است.
- پوست: پوستی که در کل سطح بدن انسان کشیده شده دو برابر وزن دارد.
- ماده خاکستری: ماده خاکستری مغز از سلول‌های عصبی (نورون‌ها) تشکیل شده که وظیفه‌ی اصلی آن‌ها انتقال سیگنال‌های الکتریکی است.
- ماده سفید: ماده سفید مغز از شاخک‌های متعدد سلول‌های عصبی (دندریت‌ها) و اکسون تشکیل شده که با هم شبکه‌ای به هم تنیده از سلول‌های عصبی را شکل می‌دهند.
- خاکستری و سفید ۶۰: درصد از مغز آدمی را ماده سفید و ۴۰ درصد باقی‌مانده را ماده خاکستری شکل می‌دهد.
- آب ۷۵: درصد از مغز انسان را آب فراگرفته است.
- سلول‌های عصبی: بیش از یک صد میلیارد سلول عصبی (نورون) در مغز انسان جای گرفته‌اند.
- سیناپس: هر نورون بین یک تا ده هزار سیناپس دارد.
- فقدان حس درد: هیچ گیرنده‌ی دردی در مغز آدمی وجود ندارد، به همین خاطر است که مغز نمی‌تواند احساس درد را بفهمد.
- بزرگ‌ترین مغز دنیا: در حالی که مغز فیل از نظر فیزیکی بزرگ‌تر از مغز انسان است، مغز آدمی تنها ۲ درصد از وزن انسان را شامل می‌شود و این در حالی است که این نسبت در فیل ۰.۱۵ درصد است؛ پس می‌توان نتیجه گرفت که مغز آدمی دارای بالاترین نسبت وزن به کل بدن است.
- رگ‌های خونی: بیش از ۱۶۱,۰۰۰ کیلومتر رگ خونی در مغز وجود دارد.
- چربی: مغز آدمی چرب‌ترین عضو بدن است که بیش از ۶۰ درصد آن را چربی فرا گرفته است.

رشد بافت مغز

رشد مغز آدمی از زمانی که در رحم مادر است شروع شده و در زمان تولد به بیشینه‌ی رشد خود می‌رسد. این روند تا ۱۸ سالگی همچنان ادامه می‌یابد.

- **سلول‌های عصبی (نورون‌ها):** سلول‌های عصبی با نرخ ۲۵۰,۰۰۰ سلول عصبی در دقیقه در طول دوره‌ی اولیه‌ی جنینی رشد می‌کنند.
- **اندازه در زمان تولد:** مغز آدمی در زمان تولد به اندازه‌ی مغز یک انسان بالغ است و حاوی اغلب سلول‌های عصبی است.
- **رشد مغز در طفل تازه تولد یافته:** نرخ رشد در طفل تازه تولد یافته سه برابر آن در یک سالگی او است.
- **رشد متوقف می‌شود:** رشد مغز در ۱۸ سالگی متوقف می‌شود.
- **قشر مخ:** همزمان با یادگیری بر ضخامت قشر مخ افزوده می‌شود.
- **برانگیختن:** در محیط مناسب می‌توان به کمک شبیه سازی، توانایی یادگیری کودک را تا بیش از ۲۵ درصد افزود.
- **رشته‌های عصبی جدید:** روند ایجاد و رشد رشته‌های عصبی جدید با توجه به پاسخ‌های طبیعی به فعالیت‌های ذهنی است.
- **بلند بلند بخوانید:** بلند بلند خواندن و بلند بلند صحبت کردن با بچه‌ها می‌تواند موجب ترغیب و رشد بیشتر مغز آن‌ها شود.
- **احساسات:** ظرفیت احساساتی نظیر شادی، سرخوشی، ترس و خجالت فرد از همان زمان تولد در وی به وجود می‌آید. سبک خاص بزرگ کردن بچه‌ها به هر چه بارورتر شدن یا سرکوب این احساسات می‌انجامد.
- **نخستین حس:** نخستین حسی که در آدمی شکل می‌گیرد حس لامسه است. از هفته‌ی هشتم لب‌ها و گونه‌ها و تا هفته‌ی دوازدهم تمامی بدن حس لامسه را درک می‌کنند.
- **افراد دو زبانه:** بچه‌هایی که تا پیش از ۵ سالگی دو زبان را می‌آموزند، با بروز تغییر در ساختار مغزی مواجه شده و در بزرگسالی ماده خاکستری بیشتری در مغزشان شکل می‌گیرد. پرسش اینکه برای افراد دو زبانه قضیه چطور است!!
- **سوء استفاده از کودکان و تأثیر مغزی:** نتایج تحقیقات موید این حقیقت است افرادی که در کودکی مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته‌اند با تأثیرات دائمی بر مغز و کند شدن رشد مغز مواجه می‌شوند.

کارکردهای مغز

از کارکردهای پنهان مغز گرفته تا پاسخ‌های قابل رویت آن، همگی این موارد نشانگر میزان هوش و استعداد فرد است، بیایید ببینید مغز چگونه با این واقعیت‌ها سر و کار دارد.

- **اکسیژن:** مغز ۲۰ درصد از کل اکسیژن بدن را مصرف می‌کند.
- **خون:** همانند اکسیژن، مغز ۲۰ درصد از میزان گردش خون بدن را در خود پذیراست.
- **بیهوشی:** اگر ۸ تا ۱۰ ثانیه خون به مغز نرسد، فرد از هوش می‌رود.
- **سرعت:** سرعت پردازش اطلاعات در مغز حدود ۰.۵ متر بر ثانیه تا ۱۲۰ متر بر ثانیه است.
- **وات:** در زمان بیدار بودن فرد، مغز می‌تواند بین ۱۰ تا ۲۳ وات انرژی الکتریکی تولید کند، که برای روشن کردن یک لامپ حبابی معمولی کافی است!
- **خمیازه:** احتمالاً با خواندن این کلمه شما هم مثل من خمیازه کشیده‌اید! خمیازه ترفندی برای ارسال اکسیژن بیشتر به مغز، و خنک کردن آن است. خمیازه خیلی هم مسری است!
- **قشر تازه‌ی مخ:** قشر تازه در حدود ۷۶ درصد از مغز انسان را به خود اختصاص داده است، که مسئول بخش زبان و هوشیاری است. جالب اینکه این قشر مخ در انسان، بزرگ‌تر از نمونه‌های مشابه در دیگر جانداران است؛ خب جای تعجب هم ندارد چون ما حیوانات ناطق هستیم.
- **۱۰ درصد:** این گفته‌ی قدیمی که آدمی تنها از ده درصد از توان مغزی‌اش بهره می‌برد صحیح نیست چرا که هر بخش مغز فعالیت خاص خود را دارد.
- **مرگ مغزی:** مغز انسان می‌تواند ۴ تا ۶ ثانیه بدون اکسیژن زندگی کند و پس از گذشت این زمان، بافت مغز شروع به مردن می‌کند. و اگر ۵ تا ۱۰ دقیقه اکسیژن به مغز نرسد، اختلالات دائمی در آن روی می‌دهد.
- **بالا ترین دمای ممکن:** بیشترین دمای ثبت شده‌ی بدن که شخص در آن جان سالم به در برده، ۴۶.۵ درجه سانتی‌گراد است. پس به خاطر داشته باشید دفعه‌ی بعد که تب کردید سریعاً باید آن را پایین بیاورید.
- **استرس:** نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که استرس فزاینده به بروز تغییرات در سلول‌های مغزی، ساختار و کارکرد آن منتج می‌شود.

- **هورمون عشق و اوتیسم (در خود ماندگی):** (اکسی توسین (Oxytocin) هورمونی است که مسئول بروز احساس عشق در مغز بوده و ثابت شده دارای منفعتی برای کنترل رفتارهای مکرر به خصوص در افرادی است که از بیماری اوتیسم (در خود ماندگی) رنج می‌برند.
- **غذا و میزان هوش:** نتایج تحقیقی که بر روی بیش از یک میلیون دانش آموز در شهر نیویورک صورت گرفته نشان می‌دهد افرادی که در ناهار غذایی می‌خورند که فاقد مواد و رنگی مصنوعی، نگه‌دارنده و سایر رنگ‌های صنعتی است، در مقایسه با سایر همسالان حدود ۱۴ درصد هوش بیشتری دارند.
- **غذاهای دریایی:** در شماره‌ی ماه مارس ۲۰۰۳ مجله‌ی دیسکاوری (Discovery) گزارش تحقیقی هفت ساله منتشر شد که نشان می‌داد افرادی که حداقل هفته‌ای یک بار غذاهای دریایی استفاده کرده‌اند، احتمال بروز بیماری زوال عقل در آن‌ها تا ۳۰ درصد کمتر است.

روانشناسی مغز

در این بخش دانستی‌هایی پیرامون نحوه‌ی تصمیم‌گیری و تأثیرات ناشی از تجربیات بر مغز را ارائه خواهیم کرد:

- **قلقلک:** شما نمی‌توانید خودتان را قلقلک دهید چرا که مغز تفاوت بین تماس ناخواسته و ناگهانی خارجی و تماس‌های خود شخص را درک می‌کند.
- **همراه خیالی:** تحقیقی که در استرالیا صورت گرفته نشان می‌دهد بچه‌های ۳ تا ۹ ساله‌ای که دارای همبازی خیالی هستند، معمولاً نخستین فرزند خانواده‌ی خود می‌باشند.
- **چهره خوانی:** بدون تبادل حتی یک کلمه می‌توانید از وضعیت چهره‌ی فرد دریابید که او در حس و حال خوبی است یا احساس خوبی ندارد و از موضوعی عصبانی است. تمامی این قابلیت‌ها مربوط به بخش کوچکی با نام بادامه‌ی مغز است.
- **زنگ زدن در گوش:** سال‌های سال پزشکان و متخصصان معتقد بودند که حالت زنگ زدن گوش به دلیل کارکرد خاصی در مکانیزم‌های گوش است، اما شواهد تازه گویای این موضوع است که این مورد بخشی از کارکرد مغز است.
- **درد و جنسیت:** دانشمندان دریافته‌اند که مغز زنان و مردان در مواجهه با درد از خود واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. به همین خاطر است که مردها درباره‌ی دردهایی که می‌کشند اغراق می‌کنند و از طرف دیگر زنان صبورانه همه‌ی مشکلات را به جان می‌خرند.
- **مزه سنج:** گروهی از افراد هستند که گیرنده‌های چشایی بیشتری بر روی زبانشان دارند، به همین خاطر است که در تشخیص مزه‌ی انواع غذا و نوشیدنی‌ها تبحر بیشتری از خودشان نشان می‌دهند. در حقیقت، آن‌ها می‌توانند برخی مزه‌ها که سایرین از درکشان عاجزند را تشخیص دهند.
- **سرما:** برخی از مردم نسبت به سرما حساس‌ترند و در برابر آن بیشتر از خود حساسیت نشان می‌دهند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که علت این امر به خاطر وجود کانال‌های خاصی است که اطلاعات مربوط به سرما را به مغز ارسال می‌کند.
- **تصمیم‌گیری:** به طور عادی زنان به زمان بیشتری برای تصمیم‌گیری نیاز دارند، و به همین میزان نیز به تصمیمات خود پایبند هستند. این در حالی است که مردان سریع تصمیم گرفته و به همان سرعت آن‌ها را زیر پا می‌گذارند.
- **تمرینات ورزشی:** برخی از شواهد تحقیقات نشان می‌دهد در حالی که برخی از افراد به طور طبیعی فعال‌تر هستند، و عده‌ی دیگر غیر فعال‌تر، به همین خاطر بیرون رفتن و انجام تمرینات ورزشی برای دسته دوم به مراتب سخت‌تر است.
- **ملالت:** ملالت یا خستگی به دلیل فقدان یا کمی تغییر و ترغیب در فرد به وجود می‌آید که عموماً یکی از کارکردهای ادراکی مغز ماست و ارتباط مستقیمی با کنجکاوای درونی آدمی دارد.
- **بیماری جسمانی:** ارتباط مستحکمی بین جسم و جان وجود دارد. بر اساس تخمین‌های صورت گرفته این ارتباط باید بین ۵۰ تا ۷۰ درصد باشد. به همین خاطر است که بسیاری از بیماری‌ها تنها با ویزیت پزشک متخصص و پیش از استعمال دارو بهبود نسبی پیدا می‌کنند.
- **ناراحتی و خرید:** محققان دریافته‌اند افرادی که درجه‌ای از افسردگی را تجربه می‌کنند تمایل بیشتری به خرج کردن پول و کسب شادمانی از این طریق دارند!

حافظه

در این بخش در می‌یابیم که چطور عطر و بو، پروازدگی، استروژن و بسیاری از دیگر موارد بر حافظه تأثیر می‌گذارند.

- **پرواززدگی:** پرواززدگی‌های مداوم می‌تواند تأثیر مخربی بر حافظه فرد داشته باشد، احتمالاً به این دلیل که این حالت به آزاد شدن هورمون‌های استرس در بدن منجر می‌شود.
- **ارتباطات جدید:** هر زمان که خاطره‌ای را به یاد می‌آوریم یا فکر جدیدی به سرمان می‌زند، در حال باز کردن اتصال جدیدی در مغز خود هستیم.
- **ایجاد پیوستگی:** حافظه از عناصر پیوسته‌ای تشکیل شده است، پس اگر می‌خواهید موارد مورد نظر را خوب به خاطر بسپارید بهتر است بین این موارد ایجاد پیوستگی کنید.
- **عطر و حافظه:** خاطراتی که با عطر و بوی خاصی همراه می‌شوند، دارای ارتباط احساسی بیشتری بوده و بنابراین طولانی‌تر از دیگر خاطرات در ذهن باقی خواهند ماند.
- **نام پریشی:** نام پریشی اصطلاحی تخصصی مربوط به سندروم نوک زبان است و زمانی روی می‌دهد که فرد می‌تواند یک مفهوم را به خاطر آورد، اما از بیان واژه‌ی متناظر با آن عاجز است.
- **خواب:** خواب شب بهترین زمان برای تحکیم و تثبیت تمامی خاطرات روزانه است.
- **نخوابیدن:** کمبود یا فقدان خواب نه تنها به مغز آسیب می‌زند بلکه ایجاد خاطرات جدید را نیز با مشکل همراه می‌کند.
- **قهرمان جهان:** قهرمان جهان در زمینه‌ی حافظه‌ی برتر، بن پریدمور نام دارد که موفق شده ۹۶ ماده‌ی تاریخی را در عرض ۵ دقیقه و مجموعه‌ای از کارت‌های به هم ریخته را تنها در ۲۶.۲۸ ثانیه حفظ کند.
- **استروژن و حافظه:** هورمون استروژن (که در مردان و زنان یافت می‌شود) عاملی مهم در کارایی بهتر حافظه است.
- **انسولین:** انسولین عامل تنظیم کننده‌ی میزان قند خون آدمی است، اما اخیراً دانشمندان دریافته‌اند که حضور این ماده در مغز به بهبود حافظه نیز کمک می‌کند.

خواب و رویا

رویا و آن چه در حین خواب روی می‌دهد هنوز معمایی پیچیده و حل نشده باقی مانده است. بیاید چند تایی از شواهد عجیب آن را بررسی کنیم.

- **همه خواب می‌بینند:** این که خواب‌هایتان را به خاطر ندارید به هیچ وجه بدین معنی نیست که خواب نمی‌بینید. جالب است بدانید همه‌ی انسان‌ها خواب می‌بینند.
- **متوسط شبانه:** اغلب افراد ۱ یا ۲ ساعت در شب خواب می‌بینند؛ این در حالی است متوسط افراد ۷-۴ ساعت از شب را در خواب سپری می‌کنند.
- **خواب‌های از یاد رفته:** پنج دقیقه پس از بیدار شدن نیمی از ماجرای خواب از یاد شما رفته است! ده دقیقه بعد، بیش از ۹۰ درصد آن فراموش می‌شود. پس اگر به تعبیر خواب اعتقاد دارید، بهتر است بلافاصله پس از بیدار شدن هر آنچه در یاد دارید را در دفتر مخصوصی نوشته و به خواب گذار کار بلدی نشان دهید.
- **رویای افراد نابینا:** ماهیت رویا فراتر از تماشای تصاویر حقیقی است، و به همین دلیل افراد نابینا نیز خواب می‌بینند. جالب اینکه، افرادی که نابینای مادرزاد هستند هم رویاهای تصویری می‌بینند.
- **رنگی یا خاکستری:** اقلیت ۱۲ درصدی افراد تنها خواب‌های سیاه و سفید می‌بینند؛ این در حالی است که مابقی، رویاهای رنگی را تجربه می‌کنند.
- **بی‌حسی مجازی:** زمانی که به خواب می‌رویم هورمونی در بدن ترشح می‌شود که مانع عمل کردن خارج از خواب می‌شود و به نوعی بدن را به حالت بی‌حسی مجازی می‌برد.
- **خُرخر کردن:** اگر خُرخر می‌کنید خواب و رویایی در کار نیست!
- **در حین خواب:** اگر در حین خواب بیدار شوید احتمال به یاد داشتن رویاهایتان بیشتر می‌شود.
- **نمادگرایی:** همان‌طور که خواب گذاران و کتاب‌های تعبیر خواب گوناگون اذعان می‌کنند، رویاها تفسیر ساده‌ای نداشته و تعبیر آن در پس نشانه‌ها نهفته است.
- **آدنوزین:** کافئین با آدنوزینی که در بدن به صورت طبیعی منتشر می‌شود، مقابله می‌کند و به ایجاد حس هوشیاری در فرد می‌انجامد. دانشمندان به تازگی به ارتباط این دو پی برده‌اند و آموخته‌اند که با بیشتر کردن آدنوزین می‌توان الگوهای خواب طبیعی را ترویج داده و با بی‌خوابی مقابله کرد.
- **نمایشگر رویاها:** محققان ژاپنی موفق به توسعه‌ی فناوری شده‌اند که می‌تواند افکار را نمایش دهد. هیچ بعید نیست در آینده‌ی نزدیک این چشم

بادامی‌ها قادر به ساخت نمایشگری برای خواب و رویا شوند.

دانستنی‌های جالب و خواندنی

در این بخش اطلاعات جالب و خواندنی مغزی را برای شما گردآوری کرده‌ایم.

- **هواپیما و سردرد:** نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط مستقیمی بین پرواز و سردرد وجود دارد به طوری که ۶ درصد از افراد در سفرهای هوایی سردرد می‌گیرند.
- **تردستی:** نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که شعبده‌بازی می‌تواند در مدت یک هفته مغز فرد را تغییر دهد. این نتایج حاکی از آن است که یادگیری هر مورد تازه به بروز تغییرات سریع در مغز فرد منجر می‌شود.
- **والث دیزنی و خواب:** تحقیقی که در ژورنال علمی طب خواب منتشر شده شرح می‌دهد که چطور تولیدکنندگان فیلم‌های پویانمایی دیزنی از اختلالات خواب در بسیاری از کارتون‌های خود بهره برده‌اند؛ از خرخرهای تام گرفته تا راه رفتن در خواب جری!
- **چشمک:** هر بار که چشمک می‌زنیم، مغزمان فعال شده و همه‌ی تصاویر را روشن نگه می‌دارد، ما در طول روز به طور متوسط بیش از ۲۰ هزار بار چشمک می‌زنیم.
- **خنده:** خندیدن به شوخی‌ها به هیچ وجه کار ساده‌ای نیست چرا که در هر خنده پنج بخش مغز فعال می‌شود.
- **خمیازه مسری است:** خمیازه واگیردار است، پس اگر کسی در اطرافمان خمیازه بکشد ما نیز خواسته یا ناخواسته کار او را تکرار خواهیم کرد. دانشمندان معتقدند این اقدام پاسخی به عادت دیرینه‌ی انسان‌های دوران کهن است که از خمیازه برای برقراری ارتباط استفاده می‌کردند؛ خودمانی خوب شد تلفن و پیامک اختراع شدند!
- **بانک مغز:** دانشگاه هاروارد دارای بانک مغزی با بیش از ۷۰۰۰ مغز واقعی انسان است که از آن برای انجام تحقیقات گوناگون استفاده می‌شود.
- **فضای لایتناهی:** نبود جاذبه در محیط خارج از جو زمین بر مغز انسان تأثیرات متعددی می‌گذارد که میزان و علت آن هنوز تحت بررسی دانشمندان است. به همین خاطر تا روشن شدن موضوع پیشنهاد می‌کنیم سفرتان به ماه را کنسل کنید.
- **موسیقی:** آموزش موسیقی در کودکان و بزرگسالان تا حد زیادی به تقویت توانایی مغزی و سازماندهی موارد موجود در آن کمک می‌کند.
- **افکار:** آدمی به طور متوسط بیش از ۷۰ هزار بار در روز فکر می‌کند!
- **توانایی دو دست:** بخش پینه‌ای یا (Corpus Collosum) مغز افراد چپ دست یا دو دست ۱۱ درصد بزرگ‌تر از افراد راست دست است. بخش پینه‌ای، دو نیم‌کره مغز را به هم متصل می‌نماید.
- **کارهای پراضطراب:** بر اساس نتایج تحقیقی که در دانشگاه بریستول صورت گرفته است، حسابداران صنفی از جامعه هستند که بیشترین سردرد کاری را تجربه می‌نمایند. پس از آن‌ها کتابداران و رانندگان اتوبوس و کامیون قرار می‌گیرند.
- **ارسطو:** ارسطو به اشتباه تصور می‌کرد قلب مسئول وظایفی است که در مغز است.
- **آدم‌خواری:** نتایج برخی تحقیقات علمی نشان می‌دهد که آدمی دارای ژنی است که مغز را در برابر بیماری‌های پرایون (Prion) محافظت می‌کند. این بیماری‌ها از خوردن گوشت انسان به وجود می‌آید. متخصصان علم پزشکی معتقدند در گذشته‌های بسیار دور احتمال اینکه انسان‌ها، هم‌نوعان خود را می‌خوردند وجود داشته است.
- **شکسپیر:** کلمه «مغز» ۶۶ مرتبه در نمایشنامه‌های ویلیام شکسپیر انگلیسی آمده است.
- **حافظ:** به استناد موتور جستجوی گنجور، کلمه «مغز» ۳ مرتبه در اشعار حضرت حافظ آمده است.
- **سعدی:** به استناد موتور جستجوی گنجور، کلمه «مغز» ۳۸ مرتبه در اشعار استاد سخن نقل شده است.
- **پروین اعتصامی:** به استناد موتور جستجوی گنجور، کلمه «مغز» ۳ مرتبه در آثار پروین اعتصامی آمده است.

مغزهای معروف

همیشه دانستن پیرامون مغز افراد مشهور جالب توجه بوده است. بیایید ببینیم کارشناسان مغز شناس درباره این افراد به چه شواهدی دست پیدا کرده‌اند:

- **آلبرت اینشتین:** مغز اینشتین از نظر ابعاد و اندازه مشابه دیگر افراد است با این تفاوت که بخشی از مغز وی که مسئول ریاضیات و ادراک فضایی است، ۳۵ درصد بزرگ‌تر از متوسط افراد است.
- **ولادیمیر لنین:** تحقیقاتی که پس از مرگ بر روی مغز ولادیمیر لنین، رهبر شوروی سابق صورت گرفته نشان می‌دهد مغز وی از نظر اندازه و سلول‌های عصبی با سایرین متفاوت بوده است.
- **کهن‌ترین مغز:** مغز سالمی که قدمتی بالغ بر ۲۰۰۰ سال دارد، اخیراً از دل خاک بیرون کشیده شده و در دانشگاه یورک، واقع در شمال انگلستان نگهداری می‌شود.
- **رانندگان تاکسی لندن:** شوفرهای تاکسی لندن شهرت خاصی به حفظ بودن نقشه شهر دارند – البته گمان نمی‌کنم هیچ یک از آن‌ها به گرد رانندگان تاکسی تهران برسند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که بخش هیپوکلیپ مغز آن‌ها به دلیل حفظ کردن نقشه بزرگ‌تر از سایرین است. بدین ترتیب کارشناسان مدعی‌اند با حفظ کردن اطلاعات بیشتر، این بخش از مغز به رشد خود ادامه می‌دهد.

۱۲۰ نکته تمرین برای افزایش قدرت ذهن!



- برای ابزار متداول، کاربرد های گوناگون بیابید. مثلاً چند کاربرد برای میخ می توانید بیابید، ۱۰ تا، ۲۰ تا ...؟
- فرضیات خود را معکوس کنید
- تکنیک های خلاقانه را بیاموزید
- به یک جواب اکتفا نکنید
- واقعیت ها را معکوس کنید. از خود بپرسید : چه می شود اگر ...؟
- تکنیک اسکمپر را فراگیرید
- تابلوها یا تصویر زمینه مونیتور را برعکس کنید
- نقادانه تفکر کنید. خطاهای متداول را پیدا کنید
- منطق را بیاموزید. معماهای منطقی را حل کنید
- ترسیم کنید. برای نقاشی نیاز نیست که یک نقاش باشید
- مثبت فکر کنید
- کارهای هنری کنید مانند نقاشی، موسیقی، مجسمه سازی و غیره
- در یک زمان چند کار را با هم انجام دهید

- غذاهای متناسب برای مغز بخورید مانند گردو، بادام، نان برشته، چای سبز و غیره
- سیر غذا نخورید. کمی گرسنه باشید
- نرمش های روزانه انجام دهید
- صاف بنشینید
- زیاد آب بخورید
- نفس عمیق بکشید
- بخندید
- به فعالیت های خود تنوع بدهید. برای خود مشغولیات ذوقی انتخاب کنید
- خوب بخوابید
- چرت میان روز داشته باشید
- موسیقی گوش کنید
- کارها را عقب نیاندازید
- وابستگی خود به تکنولوژی را کاهش دهید
- تحقیقات اینترنتی داشته باشید
- لباس های خود را تغییر دهید. پابرهنه راه بروید
- با خود بلند بلند صحبت کنید
- ساده سازی کنید
- شطرنج یا بازی های صفحه ای انجام دهید به خصوص شطرنجی که پیشرفت بازی توسط ایمیل باشد
- بازی های مغزی انجام دهید مانند سودوکو، جدول کلمات متقاطع و غیره
- کودک باشید
- بازی های ویدئویی انجام دهید
- شوخ باشید. جوک بسازید
- حد نصابی بگذارید که روزانه یا هفتگی، ایده های جدید بسازید
- یک بانک ایده داشته باشید
- به صورت منظم ، بانک ایده را مرور کنید و وضعیت اجرایی سازی آنها را بسنجید
- خود را مشغول مشاهدات موضوعی کنید. مثلاً در طول روز چند بار رنگ قرمز، یا ماشین های یک کمپانی خاص را می بینید
- نشریه ای را به صورت دایم بخوانید
- یک زبان خارجی بیاموزید
- در رستوران های متفاوت غذا بخورید، به خصوص رستوران های مربوط به ملل مختلف
- برنامه نویسی با کامپیوتر را یاد بگیرید
- کلمات بلند را از آخر به اول بنویسید. رگشلاچ
- محیط خود را تغییر دهید. جای اجسام را تغییر دهید. به مکان های ناشناخته بروید
- شعر بنویسد، داستان بنویسید، وبلاگ راه بیاندازید
- زبان نشانه ها را بیاموزید
- یک ساز موسیقی یاد بگیرید
- از موزه ها بازدید کنید
- در مورد روش کارکرد مغز مطالعه کنید
- تندخوانی را یاد بگیرید

dzbook.blogfa.com

- سبک یادگیری خود را کشف کنید
- به صورت ذهنی حدس بزنید که روزهای ماه، چند شنبه هستند
- به صورت ذهنی، گذر زمان را حدس بزنید
- تخمین بزنید. مثلاً تعداد برگ های جنگل آمازون بیشتر است یا تعداد نرون های مغز؟ جواب دهید
- با ریاضیات دوست باشید.
- روش هایی در خاطر سپاری داشته باشید
- مکان هایی که به خوبی می شناسید را تجسم کنید
- نام افراد را به خاطر بسپارید
- مدیتیشن کنید. ذهن خالی را تجربه کنید
- فیلم هایی از ژانرهای مختلف ببینید
- تلویزیون را خاموش کنید
- تمرکزتان را تقویت کنید
- در ارتباط با طبیعت باشید
- محاسبات ذهنی انجام دهید
- روزی را برای حرکت آرام داشته باشید
- سرعت انجام کارهایتان را تغییر دهید. برخی را سریعتر و برخی را آرام تر انجام دهید
- در مقطع از زمان، یک کار انجام دهید
- به تعصب های خود هوشیار باشید
- کفش های دیگران را به پا کنید. ببینید دیگران مسایلشان را چقدر متفاوت حل می کنند یا چقدر متفاوت فکر می کنند. ببینید یک احمق چگونه کارهایش را انجام می دهد
- در موضوعات عمیق بیاندیشید
- زمانی برای تنهایی و تمدد اعصاب (ریلاکس بودن) کنار بگذارید
- خود را به یادگیری در تمام عمر، متعهد کنید
- به کشورهای خارجی سفر کنید. روش های گوناگون زندگی را بیاموزید
- نایغه ای را برای الگو برداری انتخاب کنید
- شبکه ای از دوستان حمایت کننده داشته باشید
- رقابت کنید
- تنها به کسانی که با شما موافقت نمیکنید. با کسانی هم معاشرت کنید که با شما مخالفند
- طوفان ذهنی کنید
- نوع نگاه خود را تغییر دهید. از کوتاه مدت به بلند مدت و از فردی به جمعی
- ریشه مسایل را بیابید
- جملات قصار را جمع آوری کنید
- نوع رسانه خود را عوض کنید. به جای نوشتن، صدایتان را ضبط کنید و به جای کامپیوتر از کاغذ استفاده کنید
- ادبیات کهن بخوانید
- مهارت های خواندنی خود را تقویت کنید. خواندن موثر یک مهارت ضروری است. در آن تبحر پیدا کنید
- کتب را خلاصه سازی کنید
- خودشناسی کنید
- مشکلات خود را با صدای بلند تشریح کنید

dzbook.blogfa.com

- مشکل خود را برای یک اهل درد ، در میان بگذارید
- خط بریل بیاموزید. می توانید از لمس شماره های آسانسور، وقتی که داخل آن هستید شروع کنید
- از عطرها گوناگون استفاده کنید
- حس های خود را ترکیب کنید. رنگ صورتی چه وزنی دارد؟ صدای عطر گل مریم، چیست؟
- مناظره کنید. از یک نظریه دفاع کنید. همچنین همان نظریه را بکوبید
- زمانی را برای پرورش مغز اختصاص دهید
- کنجکاو باشید
- خود را به چالش بکشید
- توانایی تجسم خود را زیاد کنید. حداقل روزی ۵ دقیقه تجسم کنید
- رویاهایتان را بنویسید. همواره دفترچه یادداشتی به همراه داشته باشید و به محض بیدار شدن از خواب رویاهایتان را بنویسید
- یاد بگیرید در بیداری رویای شفاف ببینید
- برای خود استراحت گاه ذهنی (تجسمی) داشته باشید
- برای انجام کارهای خود، زمانی معلوم کنید
- لغت نامه ای از لغات جالب داشته باشید. برای خود لغاتی را ابداع کنید
- مدیریت استرس داشته باشید
- ورودی های تصادفی داشته باشید. به صورت تصادفی برخی مجلات یا سایت ها را انتخاب و آنها را مطالعه کنید.
- هر روز از یک مسیر متفاوت بروید
- سیستم عامل متفاوتی را در کامپیوتر خود نصب کنید
- دایره لغوی خود را افزایش دهید
- از آنچه مورد انتظار است بیشتر تحویل دهید
- در حین پیاده روی مسایلتان را حل کنید یا با دوستانتان گفتگو کنید
- ضرب المثل ها را به صورت خلاقانه تغییر دهید
- هرروز را از شب قبلش برنامه ریزی کنید

dzbook.blogfa.com

۱۰۰ توصیه تغذیه ای ساده برای آنکه همیشه سالم بمانید!



تغذیه مناسب یکی از عوامل مهم برای سلامتی است. شما با انجام تغییرات ساده در عادات غذایی، به طور چشمگیری می‌توانید سلامت خود و خانواده تان را بهبود بخشید.

۱. آب میوه را جانشین میوه ها نکنید.
۲. غذاهای تازه و فرآوری نشده بخورید.
۳. در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده، برچسب تغذیه ای آن را به دقت مطالعه کنید.
۴. در رژیم غذایی تان هیچ گروه غذایی از جمله کربوهیدرات ها را قطع نکنید.
۵. زیاده روی نکنید.
۶. در هر چهار ساعت چیزی بخورید.
۷. روزانه بیش از یک مولتی‌ویتامین مصرف نکنید.
۸. ورزش برای تبدیل مواد غذایی به انرژی موثر است.
۹. قبل از اینکه برنامه تغذیه ای را دنبال کنید بهتر است درمورد اعتبار کسی که برنامه را نوشته پرسوجو کنید.
۱۰. مواد غذایی که مصرف می‌کنید را پیگیری کرده و از گروه های غذایی که بدن تان به آن نیاز دارد استفاده کنید.
۱۱. انواع غذاها را بخورید.
۱۲. پوست مرغ را قبل از غذا خوردن جدا کنید.
۱۳. حداقل یک بار در هفته ماهی بخورید.
۱۴. مصرف مارگارین را کاهش دهید.
۱۵. به هنگام غذا خوردن بیرون از خانه، به فکر افزایش وزن و میزان کالری مصرفی باشید.
۱۶. دسر (پی‌ذا) را به حداقل برسانید.
۱۷. استفاده از روغن زیتون برای سالاد و یا هر زمان دیگری مناسب است.
۱۸. انواع کم چرب محصولات لبنی را خرید کنید.
۱۹. ماهی های روغنی مانند ماهی آزاد یا ساردین (که غنی از امگا ۳ هستند) را هر هفته مصرف کنید.
۲۰. هرگز بعد از خوردن سیگار نکشید.
۲۱. بلافاصله بعد از غذا خوردن میوه نخورید.
۲۲. چای سبز را جایگزین چای کنید.

۲۳. بلافاصله بعد از غذا خوردن نخوابید.
۲۴. سیب از قلب شما محافظت می‌کند.
۲۵. موز استخوان‌ها را تقویت می‌کند.
۲۶. بروکلی با سرطان مبارزه می‌کند.
۲۷. هویج برای بینایی مناسب است.
۲۸. ماهی حافظه را افزایش می‌دهد.
۲۹. سیر باکتری‌ها را می‌کشد.
۳۰. عسل انرژی را افزایش می‌دهد.
۳۱. لیمو پوست را صاف و صیقلی می‌کند.
۳۲. قارچ برای کنترل فشار خون مناسب است.
۳۳. پرتقال از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کند.
۳۴. برنج سنگ کلیه را مغلوب می‌کند.
۳۵. توت فرنگی استرس را کاهش می‌دهد.
۳۶. گوجه فرنگی از پروستات محافظت می‌کند.
۳۷. گردو روحیه را افزایش می‌دهد.
۳۸. ماست محافظ در برابر زخم معده بوده و به ما کمک می‌کند تا غذا بهتر هضم شود.
۳۹. صبحانه بخورید.
۴۰. از خوردن مکرر سوپ لذت ببرید.
۴۱. حداقل یک بار در هفته سالاد میوه بخورید.
۴۲. انواع سبزیجات خام را در یخچال برای آماده نگه دارید.
۴۳. هر روز یک سبزی با رنگ سبز تیره و یک سبزی نارنجی رنگ در بشقاب تان داشته باشید.
۴۴. هر روز نیمی از غذاهای کربوهیدراتی خود را به غلات اختصاص دهید (به عنوان مثال برنج قهوه ای)
۴۵. مکمل ویتامین D مصرف کنید (دوز دارو باید با توجه به سن شما باشد)
۴۶. به جای نمک با لیمو، گیاهان دارویی و ادویه جات و ترشی جات به غذاها طعم دهید.
۴۷. روزانه انواع غنی از غذاهای فیبردار از جمله غلات سبوس دار، میوه ها، سبزیجات و حبوبات را مصرف کنید.
۴۸. مصرف کافئین خود را به حداقل برسانید.
۴۹. گوشت قرمز را کمتر خریداری کنید.
۵۰. تخم مرغ، لوبیا، نخود فرنگی و عدس منبع خوبی از پروتئین و فیبر هستند (جایگزین گوشت برای گیاه خواران)
۵۱. انگور غم و اندوه را از بین می‌برد.
۵۲. هنگام غذا خوردن در بیرون، غذاهای سالم را انتخاب کنید.
۵۳. آرد گندم کامل را جایگزین آرد سفید کنید.
۵۴. در صورت امکان پوست میوه ها و سبزیجات را جدا نکنید.
۵۵. به جای مواد غذایی سرخ شده از غذای بخار پز شده، پخته شده و یا کبابی استفاده کنید.
۵۶. آهسته آهسته غذا بخورید.
۵۷. تا حد امکان محصولات ارگانیک خریداری کنید.
۵۸. برنامه غذایی مناسب و سالم برای خانواده داشته باشید.
۵۹. وعده های غذایی خانگی همواره در مقایسه با غذاهای بیرون برنده هستند.
۶۰. لذت آماده کردن وعده های غذایی برای خانواده را تجربه کنید.
۶۱. خردل را می‌توانید بدون داشتن احساس گناه مصرف کنید.
۶۲. از کره بادام زمینی و آوکادو به عنوان منابع چربی سالم استفاده کنید.

۶۳. برای تقویت آنزیم های ضد سرطان کلم بخورید.
۶۴. اگر مشکل خواب دارید کاهو بخورید.
۶۵. شکلات تیره حاوی مواد مغذی و سالم است. همچنین باعث بهبود خلق و خو و لذت بردن می شود.
۶۶. زنجبیل به نام "داروی همه تن حریف" مشهور است.
۶۷. درباره پیاز اعتقاد بر این است که باعث تمیز شدن خون در میان بسیاری از مزایای بهداشت و سلامت دیگرش می شود. پیاز یکی از ارزان ترین سبزیجات است.
۶۸. شکلات موزی می تواند به عنوان یک دسر سالم باشد.
۶۹. کبد می تواند آنزیم های بیشتری را از آب لیموی تازه و هر عنصر غذایی دیگری بسازد.
۷۰. جو دارای فیبر، مواد معدنی و ویتامین ها است.
۷۱. سبزیجات منجمد تقریباً همه ارزش غذایی خود را حفظ می کنند.
۷۲. غذاهای آسیایی از سالمترین غذاهای جهان هستند.
۷۳. برای داشتن وعده غذایی مغذی فوق العاده، سبزیجات دریایی اضافه کنید. (در بازارهای آسیایی یافت می شود)
۷۴. روزه یکی از قدیمی ترین روش های درمانی در طب است.
۷۵. اسفناج یکی از مغذی ترین غذاهای در دسترس است که باعث بهبود عملکرد مغز می شود.
۷۶. تخم مرغ به تمرکز و بهبود حافظه کمک می کند.
۷۷. یک پرتقال در روز، دکتر را از شما دور نگه می دارد!
۷۸. برای خوردن بخش بعدی غذا، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید.
۷۹. به جای نوشابه آب بخورید.
۸۰. اسنک های سالم بخورید.
۸۱. غذاهایی که دارای چربی های اشباع شده حداقل دارند را انتخاب کنید.
۸۲. از غذاهایی که شامل بیش از ۱۰ مواد تشکیل دهنده هستند اجتناب کنید.
۸۳. از غذاهایی که حاوی مواد تشکیل مصنوعی و انسان ساز هستند اجتناب کنید.
۸۴. ۳۵۰۰ کالری = ۱ پوند از وزن بدن
۸۵. در وعده های غذایی خود از ادویه ها استفاده کنید.
۸۶. وعده های غذایی خود را با یک دوست تقسیم کنید.
۸۷. از بوفه های باز و عمومی خودداری کنید.
۸۸. غذاهای مورد علاقه خود را بخورید.
۸۹. وقتی گرسنه هستید، خرید نکنید.
۹۰. کافه های پرتیننی، میان وعده های خوبی ارائه می کنند.
۹۱. درباره رستوران های سالم تحقیق کنید.
۹۲. ناهار و شام را با سالاد شروع کنید.
۹۳. نوشیدن یک لیوان آب یخ می تواند ۲۵ کالری را بسوزاند!
۹۴. به فکر کم آبی بدن خود باشید. آب، چربی ها و سموم را دفع می کند.
۹۵. بهترین غذاهای سالم، هندی، تایلندی، ژاپنی، چینی، مکزیکی و یونانی هستند.
۹۶. مواد غذایی را در فصل خود بخريد (به عنوان مثال توت فرنگی را در فصل تابستان)
۹۷. از کشاورزان محلی خرید کنید.
۹۸. آبگوشت گیاهی یک انتخاب بزرگ و سالم است.
۹۹. کمتر بخورید، بیشتر لذت ببرید.
۱۰۰. در خوردن غذا خویشتن داری کنید.

۱۰۰ آیا می دانستید؛ خواندنی



- آیا میدانستید :** که اگر همه یخهای قطب جنوب آب شود بر سطح آب اقیانوسها هفتاد متر اضافه می شود و در این صورت یک چهارم خشکی های کره زمین زیر آب می رود ؟
- آیا میدانستید :** که خرگوش و طوطی تنها حیواناتی هستند که میتوانند بدون برگشتن اشیاء پشت سر خود را ببینند ؟
- آیا میدانستید :** که بزرگترین مدرسه دنیا در شهر مونتسوری هندوستان با تعداد بیست و شش هزار و سیصد و دوازده دانش آموز می باشد ؟
- آیا میدانستید :** که چشم انسان حدود ۱۳۵ میلیون سلول بینایی دارد ؟
- آیا میدانستید :** که یک بطری ۲ لیتری پیسی حاوی ۹۰ قاشق غذاخوری شکر می باشد ؟
- آیا میدانستید :** که انسانهای راست دست به طور میانگین ۹ سال بیش از چپ دستها عمر می کنند ؟
- آیا میدانستید :** که مزه سیب، پیاز و سیب زمینی یکی ست و بخاطر بوی آنهاست که طعم متفاوتی دارند ؟
- آیا میدانستید :** که دارچین بسیار کشنده است اگر به صورت وریدی به انسان تزریق شود باعث مرگ میشود ؟
- آیا میدانستید :** که در شیلی منطقه ای صحرایی وجود دارد که هزاران سال است در آن باران نباریده است ؟
- آیا میدانستید :** که هر ۵۰ ثانیه یک نفر در دنیا به بیماری ایدز مبتلا می شود ؟
- آیا میدانستید :** که وزن اسکلت انسان بالغ بر سیزده تا پانزده کیلوگرم است ؟
- آیا میدانستید :** که خرس قطبی هنگامی که روی دو پا می ایستد حدود سه متر است ؟
- آیا میدانستید :** که زرافه می تواند با زبانش گوشه های را تمیز کند ؟
- آیا میدانستید :** که ایران زمان پهلوی دارای ورزیده ترین خلبانان دنیا بود و تیم اکرو جت نیرو هوایی ایران حرف اول را در دنیا میزد ؟
- آیا میدانستید :** که کبد تنها عضو داخلی بدن است که اگر با عمل جراحی قسمتی از آن برداشته شود دوباره رشد می کند ؟
- آیا میدانستید :** که میزان انرژی که خورشید در یک ثانیه تولید می کند، برای تولید برق مورد نیاز تمام کشورهای جهان به مدت یک میلیون سال کافی است ؟
- آیا میدانستید :** که هر عنکبوت تار ویژه خود را دارد و هیچ گاه تارهای آنها به هم شبیه نیستند ؟
- آیا میدانستید :** که اگر در یک سال هیچ یک از نسلهای یک جفت مگس نر و ماده از بین نروند، حجم مگسهای متولد شده با حجم کره زمین برابر می شود
- آیا میدانستید :** که رودی در کامبوج شش ماه سال از شمال به جنوب و شش ماه دیگر سال از جنوب به شمال جریان دارد ؟

- آیا میدانستید :** که سریع ترین عضله بدن انسان زبان است ؟
- آیا میدانستید :** که بدن انسان پنجاه هزار کیلومتر رشته عصبی دارد؟
- آیا میدانستید :** که موشهای صحرایی چنان سریع تکثیر پیدا می کنند، که در عرض هجده ماه دو موش صحرایی قادرند یک میلیون فرزند داشته باشند ؟
- آیا میدانستید :** که روباهها همه چیز را خاکستری می بینند ؟
- آیا میدانستید :** که اسبها در مقابل گاز اشک آور مصون اند ؟
- آیا میدانستید :** که زرافه ایستاده وضع حمل می کند و نوزادش از فاصله ۱۸۰ سانتی متری به زمین می افتد ؟
- آیا میدانستید :** که ۱۳۰۰ کره زمین در سیاره مشتری جای می گیرد ؟
- آیا میدانستید :** که اولین تمبر جهان در سال ۱۸۴۰ در انگلستان به چاپ رسید ؟
- آیا میدانستید :** که اولین اتوموبیل را مظفردالدین شاه قاجار وارد ایران کرد ؟
- آیا میدانستید :** که قدرت بینایی جغد ۸۲ برابر قدرت دید انسان است ؟
- آیا میدانستید :** که خفاش ها ۱۹ ساعت و شیر ها ۱۷ ساعت در روز می خوابند ؟
- آیا میدانستید :** که در زبان عربی،رای کلمه شمشیر ، هشتصد و پنجاه واژه مختلف وجود دارد ؟
- آیا میدانستید :** که عسل تنها غذایی است که فاسد نمی شود ؟
- آیا میدانستید :** که بلند قدرترین مرد جهان جان پل آونوو، دو متر و چهل و نه سانتیمتر قد دارد ؟
- آیا میدانستید :** که پول از کاغذ درست نشده بلکه از کتان ساخته شده ؟
- آیا میدانستید :** که روزانه بطور متوسط ۱۲ نوزاد به پدر و مادر اشتباهی تحویل داده می شوند ؟
- آیا میدانستید :** که شکلات بر روی سیستم عصبی سگ تاثیر مخربی می گذارد، بوسیله چند اونس شکلات براحتی می توان سگ متوسطی را از پای درآورد
- آیا میدانستید :** که اغلب، روژ خانمها از پولک ماهی درست شده اند ؟
- آیا میدانستید :** که که طولانی ترین دوره بیهوشی در تاریخ پزشکی مربوط به "الن اسپوریتو" یک دختر هفت ساله امریکایی است؟ او پس از عمل جراحی آپاندیس در سال ۱۹۴۲ میلادی به حالت اغماء رفت و پانزده سال بعد به هوش آمد ؟
- آیا میدانستید :** که یک لامپ در یک ایستگاه آتش نشانی ایالت کالیفرنای آمریکا وجود دارد که بیش از ۱۰۰ سال عمر دارد و در طول این مدت روشن است ؟ این لامپ در طول این مدت طولانی به طور ۲۴ ساعته و هفت روز هفته روشن مانده است. این لامپ برق به قدرت چهار وات از سال ۱۹۰۱، در ایستگاه آتش نشانی ناحیه لایومور به طور دائم روشن بوده و اکنون ۱۰۸ سال از آن زمان می گذرد. فرضیه های زیادی در مورد طول عمر این لامپ ۱۰۰ ساله که اکنون شهرت زیادی در کالیفرنیا به دست آورده مطرح شده است. کارکنان بازنشسته این ایستگاه آتش نشانی عقیده دارند این لامپ که توسط شرکت شلبی الکتریک کو ساخته شده از یک کیفیت عالی برخوردار بوده و به خوبی وکیوم شده است.
- آیا می دانستید** در هر ۲ هفته یک زبان در جهان منقرض می گردد.
- آیا می دانستید** اختراع پیچ گوشتی پیش از پیچ صورت گرفت.
- آیا می دانستید** لئوناردو داوینچی مخترع قیچی است.
- آیا می دانستید** سرود اصلی کشور یونان متشکل از ۱۵۸ بیت می باشد.
- آیا می دانستید** ون گوگ در طول حیات خود تنها یکی از نقاشیهای خود را بفروش رساند.
- آیا می دانستید** که مدت زمان گردش سیاره عطارد به دور خود دو برابر مدت زمان گردش آن به دور خورشید است؟
- آیا می دانستید** بعد از مرگ انسان قلب چهار ساعت و ششها شش تا هشت ساعت، کبد دوازده ساعت، لوزالمعده هفده ساعت و کلیه ها بیست و چهار ساعت بدون اکسیژن زنده هستند!.
- آیا می دانستید** که آچار فرانسه را فرانسوی ها درست نکردند بلکه این سوئدی ها بودند که این آچار اختراع کردند.و جالبتر اینکه در خود فرانسه این آچار بنام آچار انگلیسی معروف است؟
- آیا می دانستید** چین بیشتر از هر کشوری همسایه دارد، چین با سیزده کشور هم مرزاست.
- آیا می دانستید** که کبوتر ماده اگر تنها و دور از هم جنسان خود باشد، نمی تواند تخم بگذارد، اما اگر خود را در آینه ببیند به تصور اینکه کبوتر دیگری وجود دارد تخم می گذارد.

- آیا می دانستید** که دارکوب ها قادرند ۲۰ بار در ثانیه به تنه درخت ضربه بزنند؟
- آیا می دانستید** که پلنگها قادرند تا ارتفاع ۵ متری به بالا بپرند؟
- آیا می دانستید** ۷۰٪ فقرای جهان را زنان تشکیل می دهند.
- آیا می دانستید** نور خورشید ۸۰۵ دقیقه طول می کشد تا به زمین برسد.
- آیا می دانستید** خودروسازی بزرگترین صنعت در جهان می باشد.
- آیا می دانستید** گربه های خانگی ۷۰٪ وقت خود را در خواب سپری می کنند.
- آیا می دانستید** قدمت خالکوبی به بیش از ۵۰۰۰ سال می رسد؟
- آیا می دانستید** قلب انسان بطور متوسط ۱۰۰ هزار بار در سال می تپد.
- آیا می دانستید** سطح شهر مکزیکوسیتی سالانه ۲۵ سانتی متر نشست می کند.
- آیا می دانستید** در هر ۵ ثانیه یک کامپیوتر در سطح جهان به ویروس آلوده می گردد.
- آیا می دانستید** اغلب مارها دارای ۶ ردیف دندان هستند.
- آیا می دانستید** ۹۰٪ سم مارها از پروتئین تشکیل یافته است.
- آیا می دانستید** موشهای صحرایی سالانه یک سوم منابع و ذخایر غذایی جهان را نابومی سازند.
- آیا می دانستید** دو سوم آدم رباییهای جهان در کلمبیا به وقوع می پیوندد.
- آیا می دانستید** دو سوم اعدامهای جهان در کشور چین به وقوع می پیوندد.
- آیا می دانستید** تمساح ها قادرند آرواره های خود را با نیروی ۱۳۰۰ کیلو گرم ببندند.
- آیا می دانستید** یک گاو بطور متوسط سالانه ۲ هزار و ۳۰۰ گالن شیر تولید می کند.
- آیا می دانستید** درازترین جانور یک نوع کرم خاکی است که درازای آن به بیش از پنجاه و پنج متر می رسد؟
- آیا می دانستید** سم مارهای قهوه ای استرالیا تا حدی مهلک است که ۰.۰۰۲ گرم از سم این مارها می تواند یک انسان را بکشد.
- آیا می دانستید** درازترین دم به سوسمار آبهای شور تعلق دارد که درازای آن به سه متر می رسد؟
- آیا میدانستید** : بی‌خوابی سریعتر از بی‌غذایی موجب مرگ آدمی می‌شود
- آیا میدانستید** : هر فرد بطور متوسط یک سوم عمر خود را در خواب می‌گذراند
- آیا میدانستید** : کادمیم فلزی سمی است که در ساخت باتری های خشک کاربرد دارد
- آیا میدانستید** : گالیم در دمای ۳۰ درجه مایع می شود
- آیا میدانستید** : اکسید کروم در ساخت نوار کاست و فیلم ویدئو استفاده می شود
- آیا میدانستید** : رادیم گرانترین فلز است
- آیا میدانستید** : رادار مخفف است و به معنای آشکار سازی و فاصله یابی به کمک امواج رادیویی است
- آیا میدانستید** : اب داغ زود تر از اب سرد یخ میزند
- آیا میدانستید** : خنده موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود
- آیا میدانستید** : موج رادیویی بلند ترین طول موج را دارند که به حدود ۲ کیلو متر میرسد
- آیا میدانستید** : نور میتواند دور کره ی زمین (خط استوا) را ۷.۵ بار در ۱ ثانیه طی کند .
- آیا میدانستید** : میشود اب را در یک لیوان کاغذی بجوش آورد. (بدون سوختن لیوان)
- آیا میدانستید** : اما طبق تئوری M-theory که جدیدتر و کامل تر است جهان دارای ۱۱ بعد بوده است
- آیا میدانستید** : لیزر به معنای تقویت نور توسط تشعشع تحریک شده است
- آیا میدانستید** : نانولوله‌ها ساختارهای کربنی ۱۰۰ برابر قویتر از فولاد دارند
- آیا میدانستید** : وزن نانولوله‌ها یک ششم وزن فولاد است
- آیا میدانستید** : نسبت استحکام به وزن درنانولوله‌ها ۶۰۰ برابر بیشتر از فولاد است

- آیا میدانستید :** این در حالی که باید ۲ میلیون ادم حرف بزنند تا بتوانند یک لامپ ۵۰ واتی رو روشن کنند
- آیا میدانستید :** فرمول بالا برابر است با : قدرت مساوی است با شدت محیط کره
- آیا میدانستید :** هنگام رعد و برق اختلاف پتانسیل بین ابر و زمین به ۱۰ تا ۱۰۰ میلیون ولت میرسد
- آیا میدانستید :** این تغییر ناگهانی دما از حدود ۳۰۰ کلوین به ۳۰۰ هزار کلوین حجم هوا را ۱۰۰ برابر میکند
- آیا میدانستید :** هنگام رعد و برق دمای آن را به بیش از ۲۰۰۰ درجه میرساند
- آیا میدانستید :** پودولفسکی که اهل لهستان است قویترین مرد جهان است
- آیا میدانستید :** در لامپ یک جریان کم از رشته تنگستن میگذرد و دمای آن را به بیش از ۲۰۰۰ درجه میرساند
- آیا میدانستید :** دانشمندان زنبورهای تربیت کرده‌اند که می‌توانند در کشف بمب و به انسان کمک کنند
- آیا میدانستید :** کودکانی که بیشتر از گیاهان و سبزیجات و مواد خام غذایی می‌خورند از دیگران با هوش ترند
- آیا میدانستید :** شاید جهان ۳۰ میلیارد سال دیگر منقبض شده و از بین برود و یک جهان دیگر بوجود آید
- آیا میدانستید :** کلمع عشق از گیاهی به نام عشقه گرفته شده که دور جفت خود می‌پیچد و بالا می‌رود
- آیا میدانستید :** خمیازه از دوره جنینی و ۱۱ هفته ای هم قابل مشاهده است
- آیا میدانستید :** منظومه شمسی ۶.۴ میلیارد سال بیش شکل گرفته است
- آیا میدانستید :** مغز خیلی بیش از آنچه که به نظر می‌رسد توانایی دارد
- آیا میدانستید :** جهان ۷۱ میلیارد سال پیش از حالتی بسیار چگال و داغ سربر آورده است
- آیا میدانستید :** ۳.۶ میلیارد سال قبل نخستین گونه‌های حیات تک سلولی در زمین نیز وجود داشته است
- آیا میدانستید :** زمین ۴.۶ میلیارد سال قبل بوجود آمد و آب از ۳.۸ میلیارد سال قبل در زمین پدیدار شد .
- آیا میدانستید :** کهکشان راه شیری ، کهکشانی مارپیچی است که شامل حدود ۵۰۰ میلیارد ستاره است
- آیا میدانستید :** قطر هسته یک کهکشان در حدود ۱۰۰,۰۰۰ سال نوری است
- آیا میدانستید :** هسته خارجی زمین که ترکیبات آن تاکنون یک راز بوده از آهن و منیزیم بوجود آمده است
- آیا میدانستید :** حالات صورت انسان در شرایط احساسی مختلف، موروثی است
- آیا میدانستید :** دانشمندان یک عنصر فوق سنگین با عدد اتمی ۱۱۸ یافتند که کسری از ثانیه پایدار است
- آیا میدانستید :** پهنه مغز انسان به مانند کامپیوتر دیجیتال از مبنای باینری استفاده میکند
- آیا میدانستید :** بدن انسان برای دویدن و تعقیب شکار ساخته شده است
- آیا میدانستید :** گردو با چربی های ناسالم می‌جنگد
- آیا میدانستید :** مصرف بادام انسان را لاغر می‌کند
- آیا میدانستید :** در کوبا عده زیادی از مردم بیش از ۱۰۰ سال عمر می‌کنند .
- آیا میدانستید :** خواب راحت ، نشانه سلامت است
- آیا میدانستید :** درجه حرارت مرکز زمین به ۵۵۳۰ درجه میرسد و تمام مواد موجود در آن گداخته اند
- آیا میدانستید :** بدن انسان از ۱۱۲ عنصر که طبیعت را تشکیل داده اند تشکیل شده است
- آیا میدانستید :** انرژی تاریک از ۹ میلیارد سال پیش وجود داشته است
- آیا میدانستید :** انرژی تاریک نزدیک به ۷۰ درصد از انرژی کیهان را به خود اختصاص داده است
- آیا میدانستید :** قدیمی‌ترین گونه جانوری Triops با قدمت ۲۲۰ میلیون سال که به آن فسیل زنده میگویند
- آیا میدانستید :** ساعت بدون خطایی را ساختند که در ۶ میلیون سال، کمتر از ۱ ثانیه خطا می‌کند.
- آیا میدانستید :** دایناسورها حدود ۶۵ میلیون سال قبل از بین رفتند
- آیا میدانستید :** دایناسورها فقط در اثر برخورد یک شهاب سنگ از بین رفتند
- آیا میدانستید :** ضریب هوشی مردان از زنان بالاتر است

- آیا میدانستید :** مورچه ها متخصصان برجسته علم ژنتیک هستند
- آیا میدانستید :** قدیمیترین معبد جهان دارای قدمت ۷۰ هزار سال است
- آیا میدانستید :** این مقدار انرژی فقط در ۱ ثانیه هدر میرود پس در چند ساعت چقدر است!!
- آیا میدانستید :** مساحت زمین ۵۱۵ میلیون کیلومتر است
- آیا میدانستید :** اگر سفینه ی با استفاده از پاد ماده ساخته شود دارای سرعت نور خواهد شد
- آیا میدانستید :** دانشمندان به نشانه‌های جدید احتمال انتقال حیات از فضا به زمین دست یافته‌اند
- آیا میدانستید :** ختنه خطر آلودگی به HIV را کاهش می دهد
- آیا میدانستید :** چگالی زمین نسبت به آب ۵.۵ می باشد (۵.۵ برابر از آب سنگین تر است)
- آیا میدانستید :** بیشترین چگالی را در بین سیارات منظومه شمسی زمین دارا می باشد.
- آیا میدانستید :** عمر پیدایش زمین ۵ میلیارد سال است
- آیا میدانستید :** اندازه قلب هر کس به اندازه مشت اوست
- آیا میدانستید :** مغز ما هنگام بیداری از خواب مثل کامپیوتر بوت و برای انجام کارهای سنگین آماده میشود
- آیا میدانستید :** جدیدا کشف شده است که داخل مغز ما یک سیستم عامل مافوق تصور وجود دارد
- آیا میدانستید :** سرعت گریز سیاه چاله ها بیشتر از سرعت نور است
- آیا میدانستید :** برای فرار از نیروی جاذبه زمین به سرعت ۴۰,۰۰۰ km نیاز است
- آیا میدانستید :** برای فرار از جاذبه سیاه چاله ها به سرعت ۱ میلیارد و ۸۰ میلیون کیلومتر نیاز است
- آیا میدانستید :** گرم کردن بیش از اندازه اطلاق باعث الودگی هوای اطلاق میشود
- آیا میدانستید :** شما مغزتان را کنترل میکنید یا مغزتان شما را ؟ جواب : هر دو
- آیا میدانستید :** انسان چگونه راه میرود در حالی که هنگام راه رفتن یا دویدن به آن فکر نمی کند؟؟؟؟
- آیا میدانستید :** انسان بالغ به طور متوسط روزانه ۷ تا ۱۳ هزار قدم بر میدارد
- آیا میدانستید :** موش صحرایی میتواند به مدت ۸ دقیقه زیر آب بماند
- آیا میدانستید :** بچه دلفین از مدتی که به دنیا میاید به مدت ۱ ماه اصلا نمیخوابد
- آیا میدانستید :** از بین رنگها رنگ سفید برای زنبور ارمش دهنده و رنگ قهوه ای ناراحت کننده است
- آیا میدانستید :** شواهدی یافت شده است که انسانها ۳ هزار سال قبل از م هم از لباس زیر استفاده میکردند
- آیا میدانستید :** مانیتوری ساخته شده که به راحتی میتوان آن را تا کرد. جنس این مانیتور از پلاستیک است
- آیا میدانستید :** عمر تقریبی کائنات به بیش از ۱۰۴ میلیارد سال میرسد
- آیا میدانستید :** سال ۱۸۸۹ م برای اولین بار توت فرنگی به شکل امروزی وارد بازار شد
- آیا میدانستید :** بزرگترین تربچه دنیا با وزن ۱۲ کیلو در اریزونا پرورش یافت این تربچه از یک هندوانه بزرگتر است
- آیا میدانستید :** بزرگترین کباب ۱۸۰ متر با ۱۵۰ کیلو ادویه و ۱۰۰ ک نمک ۱۳۰۰ ک گوشت وزن ۱۸۵۰ ک داشت
- آیا میدانستید :** بزرگترین باتلاق در روسیه با م ۴۶.۹۵۰ ک م و باتلاق دیگری با ۱۰۹.۰۰۰ ک م در برزیل است
- آیا میدانستید :** مسن ترین قاضی جهان در ۶۵ سالگی به مقام قضاوت رسید و تا ۱۰۷ سالگی قاضی بود
- آیا میدانستید :** تار عنکبوت از قویترین بافته هاست و دوامش از آهن بیشتر است و به آن آهن حیوانی گویند
- آیا میدانستید :** تار عنکبوت ۲ برابر طول خودش کش می آید بدون آنکه پاره شود
- آیا میدانستید :** تارش قدرتی دارد که یک زنبور که سرعت ۳۲ ک م دارد و حجمش چندتای عنکبوت است نگه دارد
- آیا میدانستید :** در جهان بیش از ۳۰ هزار نوع عنکبوت وجود دارد
- آیا میدانستید :** جثه عنکبوت های ماده از نرها بزرگتر است
- آیا میدانستید :** مورچه های دیگر هم میتوانند مسیر لانه را به دیگر مورچه ها نشان دهند

- آیا میدانستید :** از بین ۲۸۰۰ نوع مارهای امروزی، تنها ۳۰۰ نوع آنها سمی یا خطرناک اند
- آیا میدانستید :** مار ناشنوا ست و محیط اطراف خود را با ارتعاشاتی که از زمین دریافت میکند احساس میکند .
- آیا میدانستید :** خرچنگهای ماده پس از جفتگیری، زوج خود را میکشند و میخورند.
- آیا میدانستید :** حافظه ی ماهی قرمز فقط ۳ ثانیه است
- آیا میدانستید :** کلاغ و دراکوب و عقاب باهوش ترین پرندگان هستند
- آیا میدانستید :** علت چشمک زدن ستارها جو زمین است نه خود ستاره
- آیا میدانستید :** دانشمندان معتقدند هسته سیاه چاله ها از یک اتم هم کوچکتر است
- آیا میدانستید :** تمام زیر دریایی را با الهام از کوسه می سازند
- آیا میدانستید :** دستگاه تنفس کروکودیل به گونه ای که میتواند ۱ ساعت بدون تنفس در زیر آب بمانند
- آیا میدانستید :** گنجشک ۳۵۰۰ پر در بدنش دارد که میتواند در سرد ترین روز حرارت بدنش را به ۴۱ برسانند
- آیا میدانستید :** درازترین حیوان جهان کرم بند کفشی است که طولش به ۵۷ متر میرسد
- آیا میدانستید :** مورچه بولدگ سیاه در استرالیا با یک گاز میتواند انسانی را از پا درآورد
- آیا میدانستید :** کوسه ها در طبیعت تنها از دلفین ها به صورت طبیعی می ترسند
- آیا میدانستید :** کوسه ها فاصله های دورتر از ۵ متر را مطلقا نمی بینند
- آیا میدانستید :** امواج گاما دارای کوتاهترین طول موجند طول موج این امواج ۱ میلیون میلیونیم متر است
- آیا میدانستید :** بیشتر ستارگان داغتر از خورشید بین ۱۰ تا ۱۰۰ برابر خورشید جرم دارند
- آیا میدانستید :** پلاسما حالتی از ماده است که ماده در دمای ۲۰,۰۰۰ کلوین قرار دارد
- آیا میدانستید :** کوسه میتواند تا فاصله ۵۰ کیلومتری را حس کند
- آیا میدانستید :** وال که بزرگترین جانور روی زمین است از کوچکترین موجودات تغذیه می کند

dzbook.blogfa.com

۱۰۰ مکان دیدنی ایران



فهرست مکان دیدنی ایران به انتخاب گروه کارشناسی مجله جهانگردان :

۱. آستان حضرت رضا(ع)
۲. آستانه حضرت عبدالعظیم(ع)
۳. آستان حضرت معصومه(س)
۴. امامزاده بی بی حکیمه(س)
۵. مجموعه بازار تبریز
۶. روستای کندوان
۷. دریاچه ارومیه
۸. غار سهولان
۹. غار کرفتو
۱۰. منطقه حفاظت شده مراکان
۱۱. اقره کلیسا
۱۲. دریاچه نئور
۱۳. عشایر شاهسون
۱۴. بیابان خور و بیابانک
۱۵. مرنجاب
۱۶. شهر کاشان
۱۷. روستای ایپانه
۱۸. مجموعه میدان نقشجهان
۱۹. مسجد جامع اردستان
۲۰. ارگ بم
۲۱. نارین قلعه نائین
۲۲. جشن حکومت زنان در افوس
۲۳. عشایر لک ایلام

dzbook.blogfa.com

۲۴. دره لار
۲۵. بازار روز بوشهر
۲۶. دشتستان و تنگستان
۲۷. مجموعه مناطق حفاظت شده جاجرد
۲۸. مجموعه کاخهای نیاوران
۲۹. مجموعه کاخهای سعدآباد
۳۰. قلعه بابک
۳۱. کاروانسرای قصر بهرام
۳۲. میدان آزادی تهران
۳۳. موزه هنرهای معاصر
۳۴. موزه فرش ایران
۳۵. موزه ایران باستان
۳۶. بازار تهران
۳۷. چهل قله دنا
۳۸. تنگ صیاد
۳۹. کوچ ایل بختیاری
۴۰. خونیک و ماخونیک
۴۱. پارک ملی تندوره
۴۲. قشقاییها در بهار فارس
۴۳. آبشار شوی
۴۴. دریاچه سد دز
۴۵. بافت قدیمی دزفول
۴۶. کاخهای آپادانا و ماندانا
۴۷. زیگورات چغازنبیل
۴۸. اندیکا
۴۹. غار کتله جور
۵۰. گنبد سلطانیه
۵۱. بسطام و خرقان، شاهرود
۵۲. جنگل ابر
۵۳. خلیج گواتر
۵۴. شهر سوخته زابل
۵۵. منطقه حفاظت شده بهشت گمشده
۵۶. آبشار مارگون
۵۷. تخت جمشید
۵۸. پاسارگاد
۵۹. حافظیه و سعدیه
۶۰. منطقه حفاظت شده ارسباران
۶۱. الموت
۶۲. منطقه اورامانات
۶۳. قرآن تاریخی روستای نگل

dzbook.blogfa.com

۶۴. شهر خیالی لوت
۶۵. لوت زنگیاحمد
۶۶. جاده «دهسیف» به طبس
۶۷. بافت تاریخی کرمان
۶۸. مجموعه بیستون
۶۹. باداب سورت
۷۰. پارک ملی گلستان
۷۱. دیلمان
۷۲. میل گنبد
۷۳. ترکمن صحرا
۷۴. جنت رودبار
۷۵. قلعه رودخان
۷۶. ماسوله نو و کهنه
۷۷. جزیره قشم
۷۸. قلعه فلکالافلاک
۷۹. جنگلهای دوهزار و سه هزار تنکابن
۸۰. جواهرده
۸۱. ریگ جن
۸۲. غار علیصدر
۸۳. شهر همدان
۸۴. شیرکوه یزد
۸۵. چک چکو
۸۶. بافت تاریخی یزد
۸۷. کویر عقدا
۸۸. شیمبار
۸۹. عشایر کرد خراسان شمالی
۹۰. جزیره هندورابی
۹۱. هفتاد قله اراک
۹۲. چمستان مازندران
۹۳. جزیره ابوموسی
۹۴. نوژیان لرستان
۹۵. غار کلماکره
۹۶. روستای اورامانات تخت
۹۷. آواز دشتی
۹۸. بندر کنگ
۹۹. کویر حاجعلیقلی
۱۰۰. کلیسای سنت استپانوس

dzbook.blogfa.com

۱۰۰ نام از نامهای زیبای خداوند



اسم های خدا در قرآن کریم مجموعه‌ای بیش از ۲۰۰ نام است که ذکر شده‌اند و اصطلاحاً ، ۹۹ تایی آن «اسماء الحسنی» یا نام‌های نیکوی خداوند خوانده می‌شوند . هر چند که تعداد نام های خدا ، شامل صفات و کلمه‌های مرکب ، در قرآن و سنت از ۹۹ عدد خیلی بیشتر هستند ، ولی مسلمانان اعتقاد دارند که گروه برگزیده‌ای از نام‌ها (نام‌های نیکو) ۹۹ عدد هستند .

این اسماء را به سه گروه تقسیم کرده‌اند : جمالی ، جلالی و مشترک . اسماء جمالی که ۴۵ تا هستند برای کسب رحمت و روزی به کار می‌روند ، اسماء جلالی که ۲۲ تا هستند ، برای ایجاد عداوت و از میان بردن حریف به کار می‌آیند و اسماء مشترک که آنها هم ۲۲ اسم هستند بسته به نیت ، خاصیت هر دو گروه قبلی را دارند .

از میان این ۹۹ نام ، ۸۵ تایی آن مستقیماً در قرآن ذکر شده است . اما تعدادی از این نام‌ها مستقیماً در قرآن وجود ندارد . بعضی از محققان با رجوع به احادیث تا ۲۰۰ مورد از این نام‌ها را یافته‌اند ..

باید توجه داشت هیچ مرجعی که فهرست یکسانی از ۹۹ نام نیکوی خدا را به ترتیب در خود ذکر کرده باشد وجود ندارد . عموماً بر سر اغلب این اسمها با هم توافق دارند ؛ هر چند که در مورد تعدادی از آنها همچنان اختلاف وجود دارد .

این ۹۹ نام عبارتند:

ابجد	فارسی	عربی	ردیف
۲۹۸	بخشاینده	الرحمن	۰۰۱
۲۵۸	مهربان	الرحیم	۰۰۲
۹۰	پادشاه	الملك	۰۰۳
۷۰	مقدس	القدوس	۰۰۴
۱۳۱	درود	السلام	۰۰۵
۱۳۶	اطمینان دهنده	المؤمن	۰۰۶
۱۴۵	نگهدارنده	المهيمن	۰۰۷
۹۴	باشکوه	العزیز	۰۰۸
۲۰۶	توانگر	الجبار	۰۰۹

۶۶۲	بسیار بزرگ	المتکبر	۰۱۰
۷۳۱	آفریننده	الخالق	۰۱۱
۲۱۳	درست	البارئ	۰۱۲
۳۳۶	نگارگر ، صورتگر	المصور	۰۱۳
۱۲۸۱	همیشه بخشاینده	الغفار	۰۱۴
۳۰۶	فروکاهنده	القهار	۰۱۵
۱۴	نیک بخشاینده	الوهاب	۰۱۶
۳۰۸	همیشه روزی دهنده	الرزاق	۰۱۷
۴۸۹	گشاینده (پیروز کننده)	الفتاح	۰۱۸
۱۵۰	داناترین	العلیم	۰۱۹
۹۰۳	میراننده	القابض	۰۲۰
۷۲	گستراننده ، فراخ کننده روزی	الباسط	۰۲۱
۱۴۸۱	پست کننده ، خوار کننده	الخافض	۰۲۲
۳۵۱	(به سوی خود) بالا برنده	الرافع	۰۲۳
۱۱۷	عزیز کننده	المعز	۰۲۴
۷۷۰	خوار کننده	المذل	۰۲۵
۱۸۰	شنواترین	السمیع	۰۲۶
۳۰۲	بیناترین	البصیر	۰۲۷
۶۸	دادگر	الحکم	۰۲۸
۱۱۴	بینهایت عادل	العدل	۰۲۹
۱۲۹	آنکه بر بندگان لطف دارد	اللطف	۰۳۰
۸۱۲	آگاهترین	الخبیر	۰۳۱
۸۸	بسیار بردبار	الحلیم	۰۳۲
۱۰۲۰	بی انتها	العظیم	۰۳۳
۱۲۸۶	بسیار بخشاینده	الغفور	۰۳۴
۵۲۶	بسیار سپاسگذار	الشکور	۰۳۵
۱۱۰	بلند مرتبه	العلی	۰۳۶

۲۳۲	بزرگ‌ترین	الكبير	۰۳۷
۹۹۸	نگهدارنده	الحفيظ	۰۳۸
۵۵۰	خوراک دهنده	المقیت	۰۳۹
۸۰	شمارنده	الحسیب	۰۴۰
۷۳	بسیار گرانقدر	الجلیل	۰۴۱
۲۷۰	بسیار بخشنده	الکریم	۰۴۲
۳۱۲	نگهبان ، بیننده و آماده	الرقیب	۰۴۳
۵۵	پاسخگو	المجیب	۰۴۴
۱۳۷	گسترده ، پهناور	الواسع	۰۴۵
۷۸	فرزانه ، بسیار خردمند	الحکیم	۰۴۶
۲۰	دوست	الودود	۰۴۷
۵۷	بسیار لایق ستایش	المجید	۰۴۸
۵۷۳	برانگیزنده مردگان	الباعث	۰۴۹
۳۱۹	بیننده	الشهید	۰۵۰
۱۰۸	راست ، درست	الحق	۰۵۱
۶۶	وکیل	الوکیل	۰۵۲
۱۱۶	پرزور	القوی	۰۵۳
۵۰۰	سخت (و نیز پاینده)	المتین	۰۵۴
۴۶	دوست ، یار و نگهبان	الولی	۰۵۵
۶۲	ستوده	الحمید	۰۵۶
۱۴۸	شمارنده	المحصی	۰۵۷
۵۶	نخستین آفریننده	المبدئ	۰۵۸
۱۲۴	بازگرداننده ، دوباره زنده کننده	المعید	۰۵۹
۶۸	زندگی بخش ، هستی بخش	المحیی	۰۶۰
۴۹۰	میراننده ، نابود کننده	الممیت	۰۶۱
۱۸	زنده	الحی	۰۶۲
۱۴۶	قائم به ذات پاینده	القیوم	۰۶۳

۱۴	یابنده	الواجد	۰۶۴
۴۸	بزرگوار	الماجد	۰۶۵
۱۹	یکتای بی همتا	الواحد	۰۶۶
۱۳	یگانه (خدایی جز او نیست)	الاحد	۰۶۷
۱۳۴	بی نیاز	الصمد	۰۶۸
۳۰۵	توانا	القادر	۰۶۹
۷۴۴	تعیین کننده (قضا و قدر) فراتر	المقتدر	۰۷۰
۱۸۴	فراپیش کشنده	المقدم	۰۷۱
۸۴۶	فراپس دارنده	المؤخر	۰۷۲
۳۷	نخستین ، اول پدیدار کننده وجود	الأول	۰۷۳
۸۰۱	واپسین ، آخر فناکننده موجود	الأخر	۰۷۴
۱۱۰۶	آشکار (پدیدار ، هویدا)	الظاهر	۰۷۵
۶۲	پنهان ، همه دربرگیرنده	الباطن	۰۷۶
۴۷	کاردار	الوالی	۰۷۷
۵۵۱	خود ستوده	المتعالی	۰۷۸
۲۰۲	نیکوترین	البر	۰۷۹
۴۰۹	همیشه توبه پذیر	التواب	۰۸۰
۶۳۰	دادستان	المنتقم	۰۸۱
۱۵۶	درگذرنده ، ناپدیدکننده گناهان	العفو	۰۸۲
۲۸۶	بسیار دلسوز و مهربان	الرؤوف	۰۸۳
۲۱۲	فرمانروای جهان	مالک الملک	۰۸۴
	دارای شکوه و بخشش	ذوالجلال و الاکرام	۰۸۵
۲۰۹	عادل	المقسط	۰۸۶
۱۱۴	گردآورنده	الجامع	۰۸۷
۱۰۶۰	توانگر	الغنی	۰۸۸

۱۱۰۰	بی‌نیاز کننده ، بسنده	المغنی	۰۸۹
۱۶۱	بازدارنده	المانع	۰۹۰
۱۰۰۱	آزار دهنده	الضار	۰۹۱
۲۰۱	سودمند	النافع	۰۹۲
۲۵۶	روشنی	النور	۰۹۳
۲۰	رهنما	الهادی	۰۹۴
۸۶	سنجش ناپذیر ، آفریننده	البديع	۰۹۵
۱۱۳	ماندگار و واگردان نشدنی	الباقی	۰۹۶
۷۰۷	وارث	الوارث	۰۹۷
۵۱۴	راهنما ، آموزگار و دانای بی‌خطا	الرشید	۰۹۸
۲۹۸	شکیبا	الصبور	۰۹۹

عده ای اعتقاد بر این دارند که نام های خدا ۹۹ تا نیست ، بلکه ۱۰۰ نام است . که آن اسم آخر ، اسم اعظم است و هیچکس آن را نمی داند (با بر زبان آوردن آن هر خواسته گوینده برآورده خواهد شد)

در آیات زیر به وجود نامهای نیکو برای خداوند اشاره شده است :

سوره طه آیه ۸ - الله لا اله الا هو له الاسماء الحسنی
او خدایست که نیست جز او خدایی ، همان که دارای نامهای نیکوست

سوره اعراف آیه ۱۸۰ - و لله الاسماء الحسنی فدعوه بها
او نامهای نیکویی دارد ، پس به آنها بخوانیدش

دیگر نامهای خدا در قرآن

نامهای دیگری برای خداوند در قرآن یافت می‌شود اما جزء لیست ۹۹ نام نیکوی معروف خداوند ذکر نشده است .

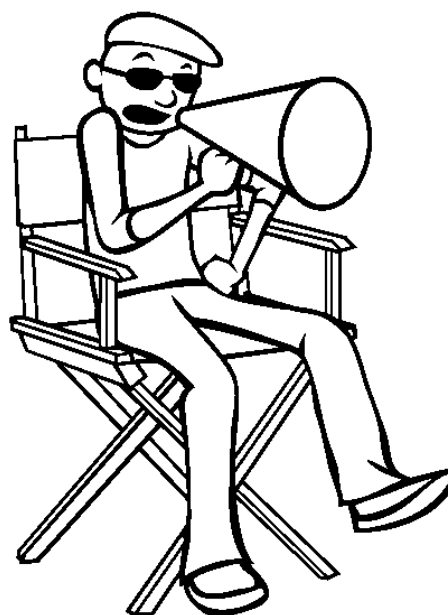
لیست زیر شامل نامهایی است که در لیست آن ۹۹ نام قرار ندارند .

فارسی	عربی	ردیف
صاحب یا دارنده هر چیز	المالک	۰۰۱
مالک همیشگی	الملیک	۰۰۲

۰۰۳	ذو الفضل العظیم	دارای لطف و شان بیکران
۰۰۴	ذو انتقام	صاحب انتقام (منسوب به انتقام گیرنده)
۰۰۵	شدید العقاب	سخت کیفر (مجازات کننده شدید)

dzbook.blogfa.com

۱۰۰ کارگردان برتر تاریخ سینما



"توتال فیلم"، دومین نشریه سینمایی پرفروش بریتانیا، فهرست ۱۰۰ کارگردان برتر تاریخ سینما را منتشر کرده که آلفرد هیچکاک بریتانیایی در صدر آن قرار دارد.

فهرست ۱۰۰ کارگردان برتر در حالی اعلام شده که خود نویسندگان "توتال فیلم" از قرار نگرفتن نام عباس کیارستمی در این لیست ابراز تاسف کرده اند. در ابتدای فهرست "۱۰۰ کارگردان" که شامل نام کارگردان، لقب او، توضیحی کوتاه درباره وی و فیلم شاخص اوست، آمده: "از اینکه نام عباس کیارستمی در این فهرست نیست، ما را ببخشید".

این نشریه از هیچکاک به عنوان خود سینما یاد کرده و نوشته هیچ کس به اندازه او تا این حد بی کم و کاست و فریبکارانه به مقوله سرگرمی نگاه نمی کند. هیچکاک جایی گفت: "بعضی از فیلم ها تکه های از زندگی هستند، اما فیلم های من به تکه های یک کیک می مانند." هوش و شوخ طبعی هیچکاک مورد تایید همه است، هر چند قلبی بسیار سرد داشت. او بازیگران را به "گله" تشبیه می کرد و اصرار داشت تک تک نماها را روی استوری بورد طراحی کند، ضمن اینکه بسیار بی رحمانه با تماشاگر برخورد می کرد ("تا می توانی کاری کن تماشاگر زجر بکشد)

فهرست ۱۰۰ کارگردان برتر سینما به انتخاب "توتال فیلم" که چهار هفته یک بار (۱۳ شماره در سال) منتشر می شود، به ترتیب نام، لقب و فیلم شاخص، به شرح زیر است:

- ۱- آلفرد هیچکاک، استاد خیمه شب بازی، "سرگیجه"
- ۲- مارتین اسکورسیزی، دون، "رفقای خوب"
- ۳- استیون اسپیلبرگ، هنرمند جهانی، "ئی تی. موجود ماورای زمینی"
- ۴- هوارد هاکس، همه فن حریف، "دستیار همه کاره او"
- ۵- فرانسیس فورد کوپولا، پدرخوانده، "پدرخوانده : قسمت ۲"
- ۶- اورسن ولز، جادوگر، "همشهری کین"
- ۷- ینگمار برگمان، اعتراف کننده، "پرسونا"

- ۸- استنلی کوبریک، گوشه گیر، "۲۰۰۱: یک ادیسه فضایی"
- ۹- پیتر جکسن، استاد حلقه، "سه گانه" "ارباب حلقه ها"
- ۱۰- دیوید فینچر، کمال گرا، "باشگاه مشت زنی"
- ۱۱- آکی را کوروساوا، استاد سامورایی، "هفت سامورایی"
- ۱۲- کوئنتین تارانتینو، پر حرف، "سگ های انباری"
- ۱۳- بیلی وایلد، بدبین، "آپارتمان"
- ۱۴- جان فورد، مرزنشین، "جویندگان"
- ۱۵- استیون سودربرگ، بوقلمون صفت، "خارج از دید"
- ۱۶- مایکل پاول، سورئالیست جادویی، "کفش های قرمز"
- ۱۷- دیوید کراننبرگ، پادشاه ۰۰۰، "تصادف"
- ۱۸- جوئل و ایتن کوئن، برادران گریم، "تقاطع میلر"
- ۱۹- وودی آلن، روان رنجور، "منهتن"
- ۲۰- پل تامس آندرسن، بچه نابغه، "ماگنولیا"
- ۲۱- کلینت ایستوود، شمایل، "نابخشوده"
- ۲۲- دیوید لینچ، امپراتور درون، "مخمل آبی"
- ۲۳- ژان رنوار، انسان گرا، "قاعده بازی"
- ۲۴- تیم برتن، گوتیک، "اد وود"
- ۲۵- هایائو میازاکی، انیماتور، "همسایه ام توتورو"
- ۲۶- رابرت آلتمن، غریبه، "نشویل"
- ۲۷- سام پکین پا، یاغی، "پت گارت و بیلی دکید"
- ۲۸- مایکل مان، مرد یخی، "مخمصه"
- ۲۹- ژان - پی یر ملویل، مهره اصلی، "ارتش سایه ها"
- ۳۰- لویی بونوئل، جرقه، "آن میل مبهم هوس"
- ۳۱- ترنس مالیک، گوشه گیر، "برهوت"
- ۳۲- کریستوفر نولان، شعبده باز، "ممنتو"
- ۳۳- یاسوجیرو اوزو، استاد پیر، "داستان توکیو"
- ۳۴- کارول رید، مرد گرین، "مرد سوم"
- ۳۵- راب راینر، صخره، "این اسپینال تب است"
- ۳۶- رومن پولانسکی، کوتوله سمی، "محل چینی ها"
- ۳۷- سر جیو لئون، مرد عنان گسیخته، "روزی روزگاری در غرب"
- ۳۸- جیمز کامرون، ماشین ساز، "نابودگر"
- ۳۹- ریدلی اسکات، رئیس، "بلید رانر"
- ۴۰- دیوید لین، فرمانروای مطلق، "لورنس عربستان"
- ۴۱- آنگ لی، غریبه، "توفان یخ"
- ۴۲- فرانک کاپرا، رویاباف آمریکایی، "زندگی شگفت انگیزی است"

dzbook.blogfa.com

- ۴۳- پرستن استرجس، تهدید سه گانه، "سفرهای سالیوان"
- ۴۴- فرانسوا تروفو، خردمند، "چهار صد ضربه"
- ۴۵- ورنر هرتسوگ، روانی، "آگیره خشم خداوند"
- ۴۶- الکساندر پین، بازگشت به گذشته، "راه های جانبی"
- ۴۷- کریشتف کیشلوفسکی، انتزاعی، "قرمز"
- ۴۸- فریتس لانگ، پیشگام، "ام"
- ۴۹- مایک لی، غرغرو، "برهنه"
- ۵۰- سام فولر، ضربه، "سرخ بزرگ"
- ۵۱- رابرت وایز، آدم همه ژانرها، "نفرین آدم های گربه ای"
- ۵۲- میثائل هانکه، بحث انگیز، "پنهان"
- ۵۳- دان سیگل، صنعتگر، "هری کثیف"
- ۵۴- برایان دی پالما، جنجالی، "صورت زخمی"
- ۵۵- جان هیوستن، مرد بزرگ، "شاهین مالت"
- ۵۶- نیکلاس ری، بدبین رومانتیک، "فراتر از واقع"
- ۵۷- اسپایک لی، آتش افروز، "کار درست را انجام بده"
- ۵۸- هال اشی، غریبه، "هارولد و ماد"
- ۵۹- ژان - لوک گدار، تروریست، "از نفس افتاده"
- ۶۰- جان کاساوتیس، مستقل، "زنی تحت تاثیر"
- ۶۱- سام ریملی، اهل تکنولوژی، "مرد شیر ۲"
- ۶۲- روبر برسون، قدیس، "جیب بر"
- ۶۳- جان کارپنتر، شاهزاده تاریکی، "هالووین"
- ۶۴- ریچارد لینکلتر، بوقلمون صفت، "گیج و منگ"
- ۶۵- برایان سینگر، اسپیلبرگ جدید، "مظنونین همیشگی"
- ۶۶- کن لوچ، واقع بین اجتماعی، "قوش"
- ۶۷- فدریکو فلینی، رهبر سیرک، "زندگی شیرین"
- ۶۸- پدرو آلمودوار، بحث انگیز، "همه چیز درباره مادرم"
- ۶۹- الکساندر مکندریک، شورشی، "بوی خوش موفقیت"
- ۷۰- مایکل کورتیز، صنعتگر، "کازابلانکا"
- ۷۱- جان سیلز، وفادار به حقیقت، "ستاره تنها"
- ۷۲- سرگئی آیزنشتاین، تبلیغات چی، "رزمناو پوتمکین"
- ۷۳- نیکلاس روگ، طراح معما، "حالا نگاه نکن"
- ۷۴- تونی اسکات، مرد تبلیغات، "آخرین پیشاهنگ"
- ۷۵- میلوش فورمن، شورشی، "پرواز بر فراز آشیانه فاخته"
- ۷۶- کنجی میزوگوشی، مرد محبوب، "اوگتسو مونوگاتاری"
- ۷۷- ویلیام فریدکین، سرگیجه آور، "جن گیر"













dzbook.blogfa.com

- ۷۹- جرج رومرو، پادشاه زامبی، "سحرگاه مردگان"
- ۸۰- ساتیا جیت رای، مولف، "همسر تنها"
- ۸۱- کامرون کرو، پسر دل مرده، "جری مگوایر"
- ۸۲- جیمز ویل، خدای هیولاها، "عروس فرانکشتین"
- ۸۴- کارل تنودور درایر، ارواح درون، "کلام"
- ۸۵- جان وو، تیرانداز، "آدمکش"
- ۸۶- لارس فون تریر، دانمارکی بزرگ، "شکستن امواج"
- ۸۷- گاس ون سنت، از زیر کار دررو، "کابوی دراگ استور"
- ۸۸- باستر کیتن، استاد فاجعه، "جنرال"
- ۸۹- پیتر ویر، جادوگر شهر زمرد، "نمایش ترومن"
- ۹۰- کریس هنسن، تنظیم کننده، "محرمانه لس آنجلس"
- ۹۱- دیوید وارک گریفیث، پیشگام، "تعصب"
- ۹۲- پل ورهوفن، فلائینگ داپمن، "روبوکاپ"
- ۹۳- آلن جی پاکولا، توطئه گر، "همه مردان رئیس جمهور"
- ۹۴- وونگ کار وای، آخرین رومانتیک، "۲۰۴۶"
- ۹۵- جرج لوکاس، مرد فضا، "جنگ هاس ستاره ای"
- ۹۶- ام نایت شیامالان، پدیده، "حس ششم"
- ۹۷- باز لورمان، شومن، "مولن روز"
- ۹۸- جان استرجس، مرد مردها، "هفت دلاور"
- ۹۹- سوفیا کوپولا، خیالباف، "گمشده در ترجمه"
- ۱۰۰- ایل فرارا، ولگرد، "ستوان بد"

dzbook.blogfa.com

۱۰۰ دانشگاه برتر جهان در سال ۲۰۱۲

دهمین نسخه رتبه‌بندی سالانه دانشگاه‌های جهان در سال ۲۰۱۲ را منتشر شد، بر اساس آن دانشگاه هاروارد مانند ۹ سال گذشته به عنوان برترین دانشگاه جهان معرفی شده‌است. بر اساس این رتبه‌بندی جدید، دانشگاه هاروارد همچنان رتبه اول جهانی را برای دهمین سال پیاپی به دست آورده‌است. ۱۰ دانشگاه برتر جهان در سال ۲۰۱۲ بر اساس این رتبه‌بندی معتبر دانشگاه‌های هاروارد، استنفورد، MIT، برکلی، کمبریج، Caltech، پرینستون، شیکاگو و آکسفورد اعلام شده‌اند.

Academic Ranking of World Universities - 2012					
World Rank	Institution*	Country /Region	National Rank	Total Score	Score on Alumni ▾
1	Harvard University		1	100	100
2	Stanford University		2	72.8	38
3	Massachusetts Institute of Technology (MIT)		3	71.8	69
4	University of California, Berkeley		4	71.6	67.5
5	University of Cambridge		1	69.8	80.3
6	California Institute of Technology		5	64.1	48.5
7	Princeton University		6	62.1	52.3
8	Columbia University		7	60.1	64.2
9	University of Chicago		8	57.2	61.8
10	University of Oxford		2	56.1	51.2
11	Yale University		9	54.8	45.7
12	University of California, Los Angeles		10	52.2	27.7
13	Cornell University		11	50.8	38.7
14	University of Pennsylvania		12	50.5	33.4
15	University of California, San Diego		13	49.6	20.3
16	University of Washington		14	48.4	22.4
17	The Johns Hopkins University		15	47.4	39.9
18	University of California, San Francisco		16	46.6	0
19	University of Wisconsin - Madison		17	45.4	32.5
20	The University of Tokyo		1	43.8	32.5
21	University College London		3	43.7	29.7
22	University of Michigan - Ann Arbor		18	43.4	33.9
23	Swiss Federal Institute of Technology Zurich		1	43.3	31.2

24	The Imperial College of Science, Technology and Medicine		4	42.4
25	University of Illinois at Urbana-Champaign		19	41.9
26	Kyoto University		2	41.3
27	New York University		20	40.8
27	University of Toronto		1	40.8
29	University of Minnesota, Twin Cities		21	39.7
30	Northwestern University		22	38.8
31	Washington University in St. Louis		23	37.6
32	Rockefeller University		24	37
33	University of Colorado at Boulder		25	36.6
34	University of California, Santa Barbara		26	36.5
35	The University of Texas at Austin		27	35.8
36	Duke University		28	35.2
37	University of Paris Sud (Paris 11)		1	34.9
38	University of Maryland, College Park		29	34.7
39	University of British Columbia		2	34.6
40	The University of Manchester		5	33.9
41	University of North Carolina at Chapel Hill		30	33.5
42	Karolinska Institute		1	33.4
42	Pierre and Marie Curie University - Paris 6		2	33.4
44	University of Copenhagen		1	33.1
45	University of California, Irvine		31	32.2
46	University of Southern California		32	31.9
47	University of California, Davis		33	31.8
48	The University of Texas Southwestern Medical Center at Dallas		34	31.6

49	Pennsylvania State University - University Park		35	31.5
50	Vanderbilt University		36	31.4
51	Carnegie Mellon University		37	30.6
51	The University of Edinburgh		6	30.6
53	Technical University Munich		1	30.5
53	The Hebrew University of Jerusalem		1	30.5
53	Utrecht University		1	30.5
56	Purdue University - West Lafayette		38	30.2
57	University of Melbourne		1	30.1
58	University of Pittsburgh		39	30
59	University of Zurich		2	29.9
60	University of Munich		2	29.7
61	Rutgers, The State University of New Jersey - New Brunswick		40	29.6
62	University of Heidelberg		3	29.5
63	McGill University		3	29.3
64	The Australian National University		2	29.1
65	Brown University		41	29
65	The Ohio State University - Columbus		41	29
67	University of Oslo		1	28.9
68	King's College London		7	28.6
69	University of Geneva		3	28.5
70	University of Bristol		8	28.4
71	Boston University		43	28
72	University of Florida		44	27.9
73	Ecole Normale Supérieure - Paris		3	27.6

73	Leiden University		2	27.6
73	University of Helsinki		1	27.6
73	Uppsala University		2	27.6
77	University of Arizona		45	27.4
78	Technion-Israel Institute of Technology		2	26.9
79	Arizona State University - Tempe		46	26.6
80	Moscow State University		1	26.3
81	Stockholm University		3	26.1
82	University of Utah		47	26
83	Osaka University		3	25.9
84	Indiana University Bloomington		48	25.7
85	University of Basel		4	25.6
86	Aarhus University		2	25.5
86	University of Nottingham		9	25.5
86	University of Rochester		49	25.5
89	Ghent University		1	25.4
90	The University of Queensland		3	25.3
91	Rice University		50	25.1
92	McMaster University		4	25
93	Texas A&M University - College Station		51	24.6
93	University of Sydney		4	24.6
93	Weizmann Institute of Science		3	24.6
96	Michigan State University		52	24.4
96	Nagoya University		4	24.4
96	The University of Western Australia		5	24.4

93	University of Sydney		4	24.6
93	Weizmann Institute of Science		3	24.6
96	Michigan State University		52	24.4
96	Nagoya University		4	24.4
96	The University of Western Australia		5	24.4
99	Case Western Reserve University		53	24.3
99	University of Freiburg		4	24.3
101-150	Aix Marseille University		4-7	

۱۰۰ کمپانی برتر دنیا برای کار کردن



فورچون هر سال لیستی از ۱۰۰ کمپانی برتر از نظر شرایط کاری برای کارمندان را منتشر می‌کند، بهترین مکان‌ها برای کار کردن که هر انسانی آرزوی حضور در آنها را دارد، شرکت‌هایی که در آنها اهمیت خاصی به کارمندان داده می‌شود و معیارهای بسیاری همچون آموزش، رفاه، امنیت شغلی و موارد دیگر در آنها در سطح بسیار بالایی در نظر گرفته می‌شوند. اگرچه رتبه ۱ این لیست که به گوگل اختصاص یافته دور از انتظار نبود اما در این لیست کمپانی‌هایی به چشم می‌خورند که کمتر کسی انتظارش را داشت.

گوگل یک بار دیگر توانست عنوان بهترین کمپانی برای کار کردن را از آن خود کند Fortune. لیست بلندبالایی از مزایای برجسته گوگل برای کارمندان را لیست نموده که از آن میان می‌توان به زمین بازی‌های، بسکتبال، بولینگ و اسب سواری اشاره نمود. دیگر کمپانی مطرح فناوری که در این لیست حضور دارد مایکروسافت است که توانسته جایگاه ۷۵ را از آن خود کند. این در حالی است که اینتل در جایگاه ۶۸، کوالکام در جایگاه ۱۱ و سیسکو در جایگاه ۴۲ جدول قرار گرفته‌اند. این بدین معناست که کوالکام در مقایسه با اینتل، مکان به مراتب بهتری برای کار کردن است.

اما نکته عجیب در این جدول عدم حضور اپل -بزرگترین کمپانی فناوری دنیا- است. اپل از این نظر نتوانسته جزو ۱۰۰ کمپانی برتر دنیا باشد. البته فورچون کمپانی‌های دیگر فعال در حوزه فناوری مانند فیس‌بوک، IBM و بسیاری دیگر را نیز در لیست خود جای نداده است و این بدین معناست که محل کار این شرکت‌ها به خوبی شرکت‌های همچون FedEx نیست.

رتبه	کمپانی	رشد اشتغال تعداد کارمند	
۱	Google, Inc.	۵۳,۵۴۶	N.A.
۲	SAS	۶,۳۷۳	۵.۶٪
۳	CHG Healthcare Services	۱,۳۷۸	۴.۷٪
۴	The Boston Consulting Group, Inc.	۲,۳۱۴	۱۸.۶٪
۵	Wegmans Food Markets, Inc.	۴۳,۹۲۷	۸.۳٪
۶	NetApp	۷,۴۲۶	۷.۸٪
۷	Hilcorp Energy Company	۱,۰۱۲	۴۷.۷٪
۸	Edward Jones	۳۵,۱۱۴	-۰.۹٪
۹	Ultimate Software	۱,۴۴۰	۱۸.۷٪
۱۰	Camden Property Trust	۱,۸۹۶	۱۳٪
۱۱	Qualcomm	۱۵,۶۹۳	۱۷.۵٪
۱۲	DreamWorks Animation	۲,۱۸۱	۱.۵٪
۱۳	Quicken Loans Inc.	۵,۷۴۴	۵۰.۹٪
۱۴	Robert W. Baird & Co.	۲,۶۱۲	۴.۸٪
۱۵	DPR Construction	۱,۳۷۱	۸.۷٪
۱۶	The Container Store	۳,۸۶۵	۱۶.۳٪
۱۷	Recreational Equipment, Inc. (REI)	۱۰,۷۵۷	۴٪
۱۸	Burns & McDonnell	۳,۵۸۶	۱۵.۳٪
۱۹	salesforce.com	۵,۴۷۴	۴۴.۲٪
۲۰	Millennium: The Takeda Oncology Company	۱,۳۹۶	۵.۸٪

۲۱	W. L. Gore & Associates, Inc.	۶,۲۳۴	۶.۷٪
۲۲	Intuit, Inc.	۷,۴۰۵	۴.۴٪
۲۳	Alston & Bird LLP	۱,۶۴۶	۰.۱٪
۲۴	World Wide Technology, Inc.	۱,۸۱۶	۲۲.۲٪
۲۵	Plante & Moran, PLLC	۱,۵۸۴	۷٪
۲۶	Chesapeake Energy	۱۳,۲۴۲	۲۶.۱٪
۲۷	Devon Energy	۳,۵۲۳	۵.۹٪
۲۸	Kimpton Hotels & Restaurants	۷,۴۸۰	۷.۴٪
۲۹	Southern Ohio Medical Center	۲,۱۸۹	۵.۷٪
۳۰	Mercedes-Benz USA	۱,۷۸۵	۵.۷٪
۳۱	Zappos.com	۱,۲۴۳	-۵۷.۳٪
۳۲	JM Family Enterprises, Inc.	۳,۷۳۷	۲.۶٪
۳۳	Perkins Coie LLP	۱,۹۴۵	۷.۵٪
۳۴	Rackspace Hosting	۳,۵۷۱	۲۲.۴٪
۳۵	National Instruments	۳,۰۰۸	۱۱.۶٪
۳۶	Genentech	۱۱,۱۴۸	-۳.۹٪
۳۷	Nugget Market, Inc.	۱,۱۴۵	-۱۰.۹٪
۳۸	NuStar Energy L.P.	۱,۴۹۱	-۱.۳٪
۳۹	Meridian Health	۹,۵۹۴	۲۵.۸٪
۴۰	USAA	۲۳,۳۹۰	۰.۱٪
۴۱	Mayo Clinic	۴۳,۸۲۰	۴.۷٪

۴۲	Cisco	۳۵,۳۳۶	-۱۱.۲٪
۴۳	Scripps Health	۱۲,۳۱۱	۲.۳٪
۴۴	FactSet Research Systems Inc.	۱,۸۶۷	۱۲٪
۴۵	Baker Donelson	۱,۲۱۷	۶.۷٪
۴۶	Children's Healthcare of Atlanta	۶,۷۵۵	۱.۹٪
۴۷	Deloitte	۴۳,۳۰۲	۵.۶٪
۴۸	Novo Nordisk Inc.	۴,۰۵۷	۲.۴٪
۴۹	Atlantic Health System	۸,۴۳۰	۱۵.۳٪
۵۰	Men's Wearhouse	۱۵,۲۶۱	۲.۶٪
۵۱	American Express	۲۶,۹۸۳	۰.۸٪
۵۲	St. Jude Children's Research Hospital	۳,۶۶۶	۱.۸٪
۵۳	Scottrade, Inc.	۳,۳۴۷	۹.۹٪
۵۴	Autodesk, Inc.	۳,۰۱۲	۱۱.۷٪
۵۵	Umpqua Bank	۲,۳۴۱	۴.۸٪
۵۶	Navy Federal Credit Union	۸,۷۳۴	۹.۷٪
۵۷	Ernst & Young LLP	۲۷,۰۴۱	۱۱.۶٪
۵۸	The Everett Clinic	۲,۳۷۷	۱۵.۶٪
۵۹	Allianz Life Insurance Company of North America	۱,۷۷۶	۳.۹٪
۶۰	Teach For America, Inc.	۱,۶۸۲	۱۶.۷٪
۶۱	Stryker	۱۰,۶۹۶	۳.۱٪
۶۲	Arnold & Porter LLP	۱,۳۸۸	۱۰.۵٪

۶۳	Hitachi Data Systems	۲,۲۱۶	۱۴.۴٪
۶۴	Marriott International, Inc.	۹۹,۱۷۴	-۱۰.۳٪
۶۵	Darden Restaurants	۱۷۷,۶۵۵	۵.۱٪
۶۶	QuikTrip	۱۲,۶۲۵	۶.۳٪
۶۷	The Methodist Hospital System	۱۲,۹۵۲	۶.۵٪
۶۸	Intel Corporation	۴۸,۳۵۰	۹٪
۶۹	OhioHealth	۱۴,۶۸۹	۱۳.۴٪
۷۰	ARI, Automotive Resources International	۱,۲۷۶	۱۴.۵٪
۷۱	Whole Foods Market	۶۴,۱۲۷	۷.۲٪
۷۲	EOG Resources, Inc.	۲,۲۶۶	۹٪
۷۳	PCL Construction Enterprises, Inc.	۱,۲۹۶	۲.۷٪
۷۴	CarMax	۱۶,۴۵۵	۶٪
۷۵	Microsoft Corporation	۵۵,۴۵۵	۲٪
۷۶	Baptist Health South Florida	۱۴,۱۴۵	۶.۸٪
۷۷	Publix Super Markets	۱۵۱,۸۸۹	۰.۷٪
۷۸	Build-A-Bear Workshop	۳,۴۶۰	-۱۱.۵٪
۷۹	TEKsystems	۳,۱۶۵	۳.۹٪
۸۰	Rothstein Kass	۱,۰۴۳	۲۱.۸٪
۸۱	PricewaterhouseCoopers	۳۴,۲۳۷	۱۲.۲٪
۸۲	Bingham McCutchen LLP	۱,۳۵۹	-۸.۷٪
۸۳	Four Seasons Hotels & Resorts	۱۲,۷۶۳	۲.۷٪

۸۴	Aflac, Inc.	۴,۵۴۳	۵.۷٪
۸۵	Balfour Beatty Construction	۲,۵۴۳	۲۴.۸٪
۸۶	TDIndustries	۱,۶۶۰	۷.۱٪
۸۷	Capital One	۳۶,۳۹۴	۳۱٪
۸۸	Nordstrom, Inc.	۵۸,۱۴۰	۱۴.۴٪
۸۹	Roche Diagnostics Corporation	۴,۱۵۲	۰٪
۹۰	Bright Horizons Family Solutions	۱۵,۱۶۹	۵٪
۹۱	Accenture	۳۸,۰۰۰	۶.۲٪
۹۲	Hasbro, Inc.	۲,۷۰۳	-۱۰.۵٪
۹۳	Goldman Sachs Group, Inc.	۱۳,۳۲۶	-۶.۱٪
۹۴	Starbucks	۱۱۴,۷۹۰	۲.۵٪
۹۵	Mars, Inc.	۱۱,۹۸۵	-۱.۲٪
۹۶	Mattel, Inc.	۵,۴۰۴	۴.۸٪
۹۷	Aéropostale, Inc.	۲۱,۸۵۰	-۰.۳٪
۹۸	FedEx Corporation	۲۲۸,۸۶۶	-۰.۲٪
۹۹	Grainger	۱۵,۱۷۳	۴.۳٪
۱۰۰	CH2M HILL	۱۳,۷۴۸	۴.۷٪

۱۰۰ دلیل برای تحصیل در خارج از کشور



در این بخش ۱۰۰ دلیل برای تحصیل در خارج از کشور و استفاده بهینه از تک تک ثانیه هایی که در آنجا زندگی می کنید، ذکر شده است (البته دلایل بیشماری وجود دارد اما ما به بهترین و بهترین آنها اشاره می کنیم).

- تحصیلات برون مرزی این فرصت را در اختیار شما می گذارد تا به تحصیل موضوعات و دروسی بپردازید که در دانشگاه های مبدا (کشور خود) ارائه نمی شود.
- اکثر فارغ التحصیلان، تحصیل در خارج از کشور را بهترین روزهای زندگی خود می دانند.
- می توانید به تمرین، توسعه و پرورش مهارت های زبانی خود بپردازید و سال آخر را بسیار آسانتر از سال های دیگر پشت سر بگذارید.
- با افرادی از سایر کشورها ملاقات می کنید که ارتباطات و شبکه ی کاربردی و مفید بین المللی دارند و می توانند در زمینه شغلی و حرفه ای به شما کمک کنند.
- چه در دانشگاه زبان آموخته باشید یا نه ، می توانید خارج از کشور تحصیل کنید، بنابراین چرا باید فرصت یک سال تحصیل در مکانی جذاب و جدید را از دست دهید؟!
- با آداب و رسوم و سنت های بیگانه آشنا می شوید که این امر می تواند در مذاکرات کسب و کار های بین المللی شما در آینده نقش بسزایی داشته باشد.
- تعداد افراد محدودی در خارج از کشور تحصیل می کنند، بنابراین تحصیل در خارج از کشور در رزومه کاری شما منحصر به فرد و قابل توجه خواهد بود.
- پس از فارغ التحصیلی، کار و فعالیتهایی که در خارج از کشور فراگرفته و انجام داده اید در موفقیت های شغلی و حرفه ای شما در آینده تاثیر فوق العاده ای دارد.
- تحصیل در خارج از کشور باعث می شود پیش از شرکت در دوره PGCE (دوره یک ساله آموزش) یا Teach First (موسسه ای برای افزایش توانایی دانشجویان در زمینه شغلی) آن را به صورتی عملی تجربه کنید.
- ۱۰. تسلط به زبان خارجی امکانات و فرصتهای مناسب بیشماری را برای زندگی حرفه ای و شخصی شما به وجود می آورد.
- می توانید هر شرکت یا سازمانی که در آن کار می کنید را به پیشرفتهای سطح بین المللی برسانید.
- اگر در سالهای اقامت در خارج از کشور در حرفه ای اشتغال یابید، زمانی که پس از فارغ التحصیلی وارد بازار کار می شوید، می توانید در رزومه خود به تجربیات کاری خود در کشور خارجی اشاره کنید.
- بسیاری از دانشجویانی که در دوران تحصیلات خود در خارج از کشور در شرکتی مشغول به کار بودند، پس از فارغ التحصیلی نیز در همان شرکت اشتغال یافتند.
- پس از فارغ التحصیلی، مجبور نیستید فقط در بازار انگلستان به جستجوی کار بپردازید، همه دنیا پذیرای شما خواهند بود!

- شما از شبکه ی عظیم پشتیبانی برخوردار می شوید، دانشگاه کشور خودتان، دوستان جدید و غیره...
- اگر در خارج از کشور تحصیل کنید، برای ادامه تحصیل تا مقطع کارشناسی ارشد و دکترا می توانید از کمک و رهنمودهای اساتید و دوستان خود در دانشگاه استفاده کنید.
- برای شما چند برنامه تامین وجه و پشتیبانی مالی در نظر گرفته شده است که از بین آنها می توان به کمک هزینه ها، بورسیه ها و وامهای دانشجویی اشاره کرد، بنابراین هزینه های اقامت در انگلستان بیش از هزینه تحصیل نخواهد بود.
- در صورت علاقمندی، می توانید در اوقات فراغت به عنوان یک مترجم مستقل یا مترجم شفاهی مشغول به کار شوید.
- زمانی که به کشور خود بازگشتید حرفهای زیادی برای تعریف از توانایی های خود دارید بنابراین در برقراری تماس با دیگران بهتر و با اعتماد به نفس بیشتری عمل خواهید کرد که این امر منجر به فرصتهای شغلی مناسب تری می شود.
- می توانید در اوقات فراغت به تدریس زبان انگلیسی بپردازید و از این طریق درآمد بیشتری کسب کنید.
- شما حق بیمه ای دریافت می کنید که همه خطرات احتمالی را، از آغاز تعطیلات تابستانی قبل از اقامت در خارج از کشور تا آخرین سال تحصیلی شما، تحت پوشش قرار می دهد. بنابراین می توانید از همه لحظات خود نهایت استفاده را ببرید.
- برقراری ارتباط با دیگران در خارج از کشور در یافتن کار و کارورزی در تعطیلات به شما کمک می کند.
- یادگیری زبان اصلی کشوری که به آن سفر کرده اید، فراگیری سایر زبان ها را (از نقطه صفر) آسانتر می سازد، زیرا با فرایند یادگیری زبان آشنا می شوید.
- با اطلاع رسانی جامع رسانه ها دیگران خواستار آشنایی با شما می شوند تا اطلاعاتی در زمینه های مختلف کسب کنند.
- این فرصتی است تا مهارتهای عکاسی خود را افزایش داده و علاوه بر شرکت در مسابقات عکاسی خارج از کشور، برای آلبوم شخصی خود یا ژورنال ها و یا نشان دادن به دوستان و خانواده خود عکس های زیبا بگیرید.
- می توانید در دوره اقامت خود در خارج از کشور در همه جشنها و مراسم شاد شرکت کنید (مانند نمایشگاهها، جشنواره ها، مراسم جشن و یادبود و جشنهای سنتی) بنابراین می توانید درباره آنها از تجربیات شخصی خود در آزمونهای نهایی بنویسید و صحبت کنید و همچنین پس از بازگشت به کشورتان، سالانه در این فستیوالها شرکت کنید.
- می توانید در محیطی جدید و با امکاناتی جدید خود را سرگرم کنید و انطباق پذیری خود را محک بزنید و همچنین مهارتهای خود را تقویت کرده و توسعه بخشید.
- می توانید با محصول یا خدماتی آشنا شوید که در وطن شما عرضه نمی شود و این می تواند فرصت شغلی مناسبی برای راه اندازی کسب و کار باشد.
- اگر در دوره های کارورزی شرکت کنید، علاوه بر کمک هزینه، کارمزد نیز دریافت می کنید.
- اگر در یک رشته مشترک **Honours degree** (مدرک افتخاری) (که دو رشته در آن تدریس می شود) شرکت کنید، این فرصت را دارید تا در طول تحصیل در خارج از کشور دروس دیگری را نیز فرا بگیرید. بنابراین می توانید رشته خود را از ابعاد مختلفی مطالعه کنید و ممکن است حتی به ابعاد آموزشی پی ببرید که تا به حال آن را تجربه نکرده اید (مثل بازدید کلاس از موزه ها همراه با استاد).
- زمان زیادی دارید تا به تمرین نویسندگی، طراحی، خوانندگی، یوگا، آشپزی، دوندگی، نوازندگی، طراحی گرافیکی، نگارش، مهارتهای فن آوری اطلاعات یا مطالعه درباره مسیر شغلی مورد نظر بپردازید. این مهارتها رزومه شما را درخشان تر و شما را کامل و ایده آل می سازند.
- می توانید با افراد بومی روابط دوستانه ای برقرار کنید و اگر خیلی خوش شانس باشید ممکن است پایان نامه شما را مطالعه و تصحیح و در تهیه آن به شما کمک کنند.
- در کلاسهای تفریحی که به زبان محلی ارائه می شوند، شرکت کنید و سطح لغات تخصصی خود را افزایش دهید. این امر در آزمون شفاهی زبان مدرن بسیار مفید است زیرا ترغیب می شوید مکالمه را ادامه دهید. بدیهی است افراد زمانی که راجع به تفریحاتشان صحبت می کنند سر ذوق آمده و مدت زیادی را به گفتگو می پردازند.
- به جایی می رسید که همیشه در رویای شما بوده است. بر زبان مورد نظر خود تسلط می یابید. اهداف و برنامه های تحصیلات برون مرزی شما با مهارت و هوشمندانه تحقق می یابد.
- امور داوطلبانه در جامعه بومی یا نقاط دورتر باعث می شود با مردم بیشتر آشنا شوید، مهارتهای زبانی خود را توسعه دهید و برای

جامعه مفید باشید.

- موقعیتهای زیادی دارید تا انگلیسی صحبت کنید یا بنویسید مانند ضبط صدای زمینه (صداهایی که روی فیلم و ویدئوی گذارند)، نویسندگی برای روزنامه های انگلیسی یا مراقب بودن در آزمونهای انگلیسی. بنابراین می توانید در رزومه کاری خود از تجربیات کاری کوتاه مدت و متنوع نام ببرید.
- دوستان خارجی خود را با فرهنگ و محیط کشور خود آشنا سازید: شما به منزله دریچه ای به سوی فرهنگی جدید هستید و می توانید از کلیشه ای شدن و یکنواختی روشهای تدریس برای افراد انگلیسی زبان بکاهید و لغات مفید به آنها آموزش دهید.
- جهت کسب اطلاعات جدید و الهام بخش به منابع جدید مانند کتابخانه ها و مراکز فرهنگی (شاید از دیدگاههای مختلف) مراجعه کنید.
- فرصتی دارید تا کتاب بنویسید. در اطراف شما موضوعات الهام بخشی برای نوشتن وجود دارد به طوری که همه می توانند یک کتاب در مورد آنها بنویسند. این کار را آغاز کنید و تا زمان فارغ التحصیلی خود آن را ادامه دهید.
- ممکن است در یک آپارتمان/شهر/کشور تنها یک نیم سال تحصیلی اقامت داشته باشید. حتی پس از یک نیم سال تحصیلی، با اعتماد به نفس، می توانید پیشرفت کنید، ارتقا یابید و سپس به سایر کشورها سفر کنید.
- زمانی که سفر می کنید، مردم کشورهای خارجی از لهجه شما اینطور استنباط می کنند که از شهرهای بسیار دور آمده اید و این مسئله می تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد.
- مستقل و خودکفا می شوید.
- مهارتها و دانش خود را خیلی سریع توسعه می دهید و به رشد فکری می رسید.
- آغازی جدید در کشوری جدید به پایانی زیبا ختم می شود، افرادی که با شما ارتباط برقرار می کنند دوستان همیشگی شما خواهند بود.
- در مصاحبه ها کارفرمایان از شنیدن تجربیات شما در خارج از کشور، شگفت زده می شوند و تحت تاثیر آن قرار می گیرند.
- برای شما احتمال بیشتری وجود دارد که از کارهایی که انجام نداده اید احساس پشیمانی کنید. زیرا بازگشت به گذشته امکان پذیر نیست. بنابراین از روزهای تحصیلی خود نهایت استفاده را ببرید.
- غذاهای جدیدی امتحان می کنید و طرز پخت غذاهای محلی را یاد می گیرید و دوستان و خانواده خود را در کشورتان حیرت زده می کنید.
- اگر قصد دارید پس از فارغ التحصیلی باردیگر به خارج از کشور سفر کنید می توانید براحتی مکانی برای اقامت بیابید و برای آسان تر کردن کار خود با آشنایان تماس بگیرید و از آنها کمک بخواهید.
- گاهی تحصیل در خارج از کشور باعث یافتن دوستانی می شود که تا پایان عمر در کنار شما می مانند.
- می توانید کتاب راهنمایی برای خود بنویسید تا در سفرهای بعدی به این کشور، مورد استفاده اقوام و دوستانتان قرار گیرد.
- اگر به مشاغل علاقمندید که می توانید در آن به سفرهای بین المللی بپردازید و مستقل کار کنید، در نوشتن سفرنامه تمرین کنید.
- می توانید یک وب لاگ یا دفترچه خاطرات داشته باشید و تجربیات خود در خارج از کشور را در آن ثبت کنید، بنابراین زمانی که به اواسط یا اواخر دوره تحصیلی خود نزدیک می شوید با مرور دیدگاهها و نوشته های اولیه از پیشرفت و تغییرات خود آگاه می شوید.
- پس از فارغ التحصیلی دیگر هیچ مشکلی برای کار در خارج از کشور ندارید و به گرمی و با اعتماد به نفس بیشتر، از پیشنهادات کاری استقبال می کنید.
- در طول دوره تحصیلی خود در خارج از کشور، علاوه بر استفاده از کمک هزینه ها یا وامهای دانشجویی، می توانید زمانی را به اشتغال و کسب درآمد بپردازید.
- دیگر نگران اشتباهات آنی خود در مکالمه نخواهید بود چرا که پس از اقامت این اشتباهات به حداقل خواهند رسید.
- زندگی با افراد بومی به شما در تلفظ، گفتگو، اصطلاحات عامیانه محلی کمک می کند و می توانید اعتماد به نفس خود را تا حد زیادی بالا ببرید.
- باوجود تدریس یا کار در خارج از کشور، شما کماکان از تخفیف های دانشجویی برخوردار می شوید، بنابراین می توانید با قیمت ارزان به مسافرت بروید، بخورید و بیاشامید و در جشنها شرکت کنید.
- اگر بین دبیرستان و دانشگاه فاصله زمانی نداشتید (gap year) و نتوانستید به گردش و گذراندن اوقات فراغت بپردازید، اکنون می

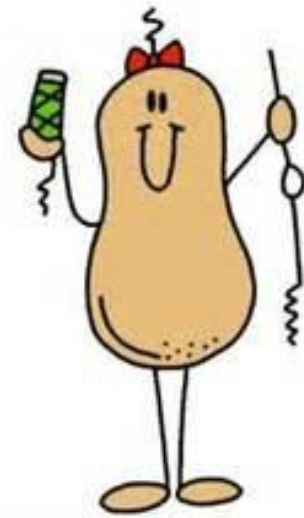
- توانید دنیا را بگردید و از اوقات فراغت خود نهایت استفاده را ببرید.
- فرصتی فوق العاده در اختیار شماست تا سفر کنید و دنیا را ببینید. از سایتهای اینترنتی استفاده کنید تا بتوانید در مراسم و مسابقات شگفت انگیزی شرکت کنید که در تعطیلات آخر هفته در برخی نقاط دنیا برگزار می شوند.
 - شما هنوز مشکل رهن و وثیقه گذاری و یا تنها ۲۱ روز تعطیلی ندارید بنابراین می توانید قبل از دوندگی و تلاش برای امور زندگی، آزادانه زندگی کنید.
 - می توانید بار دیگر خلاقیت و قوه ابتکار خود را به کار بیندازید.
 - در سال اول یا دوم دانشگاه، ممکن است برخی افراد شما را اذیت کنند یا دیدگاه خاصی نسبت به شما داشته باشند. ممکن است احساس خجالت کنید یا کمی ساده انگارانه رفتار کنید اما می دانید که واقعا این شخصیت شما نیست. اکنون زمان آن فرا رسیده تا از نو آغاز کنید و شخصیت واقعی خود را اثبات کنید.
 - می توانید بفهمید چه کسی دوست واقعی شما است. دوستان واقعی شما کسانی هستند که ارتباط با شما را حفظ کرده و پس از بازگشت به وطن، شما را هنوز جز دوستان خود بدانند.
 - می توانید پس از سفر به خارج از کشور تصمیمات جدیدی بگیرید و بر آنها ثابت قدم باشید؛ بی باک، سلامت و متناسب، فرهیخته و تحصیل کرده و مستقل باشید و از تک تک فرصتهای جدید نهایت استفاده را ببرید.
 - می توانید به تیم های ورزشی و باشگاهها ملحق شوید و فنون و تاکتیکهایی را بیاموزید که تیم کشورتان ممکن است آنها را آموزش ندیده باشد. این موضوع در موسیقی، هنر، نویسندگی و غیره نیز صدق می کند.
 - زمانی که به کشور خود باز می گردید می توانید از تجربیاتتان به بهترین شکل بهره برداری کنید.
 - می توانید با یک خانواده میزبان زندگی کنید (به جای زندگی با دانشجویان دیگر) و شاید از این طریق بدون معلم خصوصی زبان انگلیسی را نیز فراگرفته و در بودجه خود صرفه جویی کنید.
 - می توانید زمانی را به یافتن و تحقیق درباره موضوعی جالب برای پایان نامه خود اختصاص دهید.
 - با افرادی که برای شما اهمیت دارند بیشتر صحبت خواهید کرد. تنهایی و اسکایپ رایگان (skype) (مکالمه تلفنی از طریق اینترنت) شما را به دوستان و خانواده نزدیک تر می کند و می توانید حتی رابطه خود را با آنها قوی تر سازید.
 - می توانید با هنرهای محلی، تاریخ و فرهنگ های مختلف آشنا شوید و دنیا را از چشم اندازی دیگر درک کنید.
 - دیگر می توانید از فهرست "۱۰ کاری مهمی که می خواهم انجام دهم" بطور مثال شماره ۳ (تحصیل در خارج از کشور و کسب تجربیات دانشگاهی و تحصیلی) را حذف کنید!
 - می توانید با خواندن تاریخ و فرهنگ کشوری که در آن تحصیل کرده اید دوستان و خانواده خود را حیرت زده کنید و به مدت چند روز راهنمای تور شخصی باشید.
 - می توانید برای گردشگران راهنمای تور محلی باشید که این امر دانش شما را از شهر و منطقه و همچنین مهارتهای زبانی شما را توسعه می دهد.
 - به محض رسیدن یک هم صحبت و شریک مکالمه پیدا کنید (می توانید از تابلو اعلانات دانشگاه استفاده کنید)، بنابراین می توانید خیلی سریع دوستان تازه پیدا کنید، آنها شما را با دوستان خود آشنا می کنند و همچنین می توانید با روند یادگیری زبان آشنا شوید و به یکدیگر در فعالیتهای و تکالیف کلاسی کمک کنید.
 - آب و هوایی متفاوت با کشورتان را تجربه می کنید.
 - می توانید مانند بومیان دور شهر دوچرخه سواری کنید تا هم سلامتی خود را حفظ کنید و هم با زمان همساز شوید.
 - یک توریست از شما آدرس می پرسد زیرا شما را با بومیان اشتباه می گیرد و این نشانه خوبی است زیرا توانسته اید خود را با شرایط وفق دهید و با جامعه همساز شوید.
 - می توانید در زمان فراغت فکر کنید. به خانه برگشته اید، از فروشگاه های تکراری خرید می کنید، سبد خرید خود را با همه چیزهایی که هر روز می بینید پر می کنید، مردم تکراری را ملاقات می کنید و کار های تکراری انجام می دهید. اما اکنون غذای جدیدی امتحان می کنید، دوستان جدید پیدا می کنید و تجربیات جدید کسب می کنید و پیشرفت کنید.
 - پس از بازگشت به وطن، دوستان و خانواده هنگام تماشای یک فیلم خارجی بدون زیر نویس یا خواندن کتابی به زبان خارجی، از شما کمک می گیرند (و مچ شما را می گیرند!) و در صورت دادن پاسخ درست به آنها، احساس غرور می کنید و این فوق العاده است!

- می توانید با استفاده از نرخ ارز در بودجه خود بیشتر صرفه جویی کنید.
- فواصل زمانی بین دانشگاه و دبیرستان فرصت مناسبی است تا خودتان را کشف کنید. ممکن است ندانید تمام این سالها کجا پنهان شده بودید، اما قطعاً با اقامت در خارج از کشور خودتان را پیدا خواهید کرد. شناخت عوامل پیشرفت خود، فاکتورهایی که نمی توانید بدون آنها به موفقیت دست یابید، یافتن شغلی که به آن علاقه دارید، توانایی شما برای مقابله با فشارها و مشکلات، کارهایی که می توانید در زمان احساس تنهایی انجام دهید و امثال آنها، نکات مهمی هستند که بهتر است قبل از انتخاب مسیر شغلی و زندگی خود، از آنها آگاه شوید.
- شما ممکن است یک دوست خارجی داشته باشید و زبان، مکالمه، حرکات گفتاری، لهجه و سنتها را سریع تر فراگیرید.
- کمتر مادی گرا می شوید. مجوز حمل بار (۱۵ کیلو گرم) در فرودگاهها به شما کمک می کند تشخیص دهید چه چیزهای برایتان اهمیت دارد و داشتن متعلقات کم به این معنی است که جمع آوری وسایل و مسافرت بسیار آسانتر خواهد شد.
- فرصتی دارید تا جنبه عدم کنترل یا کنترل خود را محک بزنید. کشورهای دیگر اغلب با یک قطار سریع السیر با یکدیگر فاصله دارند و شما وقت آزاد زیادی دارید. اگر نگران پول هستید، بنابراین در نوشیدن، جشن گرفتن و خوردن صرفه جویی می کنید و با هزینه ای که جمع کردید با اتوبوس یا قطار سفر می کنید و این طور به خودتان جایزه می دهید.
- ممکن است برای زندگی با کیفیت بالا، هزینه زندگی کمتری بپردازید!
- به علائم تجاری مورد علاقه خود، بیشتر وفادار خواهید ماند.
- اگر نزدیک آلپ هستید: اسکی را یاد بگیرید. اگر در یک شهر تجاری زندگی می کنید: در دادو سند مهارت پیدا کنید! اگر در کنار دریا هستید موج سواری با کایت را امتحان کنید. اگر در یک شهر با برجهای بلند هستید تا نوک آن بالا روید. شما فرصتهای طلایی دارید و بد تر از همه این است که زمانی که به وطن بازگشتید از شما درباره کارهایی تا به حال امتحان نکردید سوال کنند!
- به کارفرمایان آینده خود (و به خود) نشان می دهید که می توانید شرایط دشوار را کنترل کرده و ریسک کنید و از تجربیات خود درس بگیرید. در مصاحبه، در پاسخ به این سوال آنها: "یک نمونه از مواردی که از پس شرایط سخت برآمدید بیان کنید" می توانید به تجربیات زندگی در خارج از کشور اشاره کنید. (این پاسخ کاملی برای این سوال خواهد بود.)
- اگر برای تحصیل به یک شهر مدرن مانند پاریس یا میلان رفتید ممکن است عالیتترین سبک زندگی آنها رابه خود بگیرید که تا آخر عمر همراه شما باشد. (همچنین ممکن است لباس افراد عادی را بپوشید که فکر می کنند جز بومیان آن کشور هستید...)
- هیچ کس مانند کسی که در خارج از کشور زندگی می کند قدر پستخانه را نمی داند. یک بسته پستی از کشور، یک نامه ی بدخط از یک دوست در دانشگاه، بسیار لذت بخش است و شما صرفاً برای اینکه جوابی دریافت کنید نامه می نویسید. نوشتن نامه و دریافت پاسخ یکی از لذتبخش ترین کارها در طول اقامت شما خواهد بود.
- اقامت در خارج از کشور به شما کمک می کند قدر خانه و کشور خود را بیشتر بدانید.
- پس از بازگشت به وطن، می توانید بر اساس تجربیات خود به دانشجویان خارجی که در انگلستان تحصیل می کنند کمک کنید، برای مثال، رئیس انجمن بین المللی در اندیورگ، ۳۶۰ Exchange، سفری را به Ikea برای همه دانشجویان جدید ترتیب داده است بنابراین آنها می توانند در آغاز ترم روزهای زیبا و جذابی داشته باشند.
- از اینکه با دیگران ارتباط برقرار کردید نگران نباشید. می توانید این رابطه را برای مدتهای طولانی حفظ کنید. می دانیم که جدایی علاقه را بیشتر می کند. به علاوه می توانید از پروازهای ارزان، وب کم های رایگان، هزینه پستی کم، BBM/iMessage رایگان استفاده کنید. بنابراین مصداق «از دل برود هرآنکه از دیده رود» درست نیست.
- در طول اقامت در خارج از کشور، برخی افراد ممکن است با شنیدن لهجه شما بپرسند "آیا تو یک خارجی هستی؟!" این سوال نه تنها ناراحت کننده نیست بلکه احساس خوبی به شما می دهد و عزت نفس بیشتری می یابید. حتی ممکن است پس از بازگشت به وطن لهجه خارجی داشته باشید. این نیز به نوبه خود حس مطلوبی دارد.
- می توانید با تسلط بر زبان خارجی، در مکانهای عمومی یا در محل کار، افرادی را که تا به حال با آنها ملاقات نداشته اید را شگفت زده کنید. (در خانه و خارج از کشور) مخصوصاً زمانی که آنها درباره شما صحبت می کنند و فکر می کنند شما زبان آنها را متوجه نمی شوید. بنابراین مانند فردی هستید که قدرت فوق العاده ای دارد!
- اگر در یک دانشگاه اسکاتلندی به تحصیل زبان مشغول هستید، با وجود اینکه در یک دوره چهار ساله تحصیل می کنید (مانند دیگر مکانهای انگلستان) با مدرک فوق لیسانس فارغ التحصیل می شوید. (نه لیسانس)

- زمانی که حساب بانکی خارجی باز می کنید، مکانی را برای اسکان پیدا می کنید، برای اقامت در شهر جدید ثبت نام می کنید، یک کد مالیاتی دریافت می کنید، در دانشگاه ثبت نام می کنید و با بومیان گفتگو می کنید، احساس می کنید در زندگی قادر به انجام هرکاری هستید

dzbook.blogfa.com

۱۰۰ نکته خیاطی



- ۱- اندازه هایی که حتما باید روی تن اندازه گیری شود : دور سی-نه ، دور کمر ، و دور باسن می باشد.
- ۲- اندازه هایی که نمی شود به راحتی روی تن اندازه گرفت و طبق فرمول های ارائه شده به دست می آید : اندازه ساسون و اندازه پنس سرشانه پشت.
- ۳- اندازه هایی را می توان روی تن اندازه گرفت ولی با استفاده از اندازه های دیگر مانند : گودی حلقه
- ۴- هرچه لباس چسبان تر باشد میزان ساسون بیشتر است.
- ۵- هرچه لبس گشادتر باشد میزان ساسون کمتر است.
- ۶- ساسون سرشانه بستگی به برجستگی و فرو رفتگی بدن و نوع لباس دارد.
- ۷- اندازه های افقی در الگو عبارتند از : دور گردن ، کارور جلو و پشت ، دور کمر ، دور باسن ، دور سی-نه ، درو مچ ، دور بازو و سرشانه.
- ۸- اندازه های عمودی در الگو عبارتند از : بالا تنه جلو و پشت ، بلندی حلقه ، بلندی باسن و قد آستین
- ۹- اندازه های دلخواه در الگو عبارتند از : بازی یقه ، بلندی لباس ، و قد آستین.
- ۱۰- در اندازه گیری دور گردن متر باید به صورت خوابیده اندازه گیری شود.
- ۱۱- اگر بازو برجسته باشد سرشانه را باید بزرگتر بگیرید.
- ۱۲- باید بالاتنه جلو از پشت بزرگتر باشد.
- ۱۳- اختلاف بالاتنه جلو و پشت به دو دلیل است : ۱- یا کمر برجستگی دارد ۲- یا سی-نه برجسته
- ۱۴- هر جا برجستگی بیشتری داشته باشیم به آن قسمت در روی الگو اضافه می کنیم.
- ۱۵- هر جا خمیدگی (فرورفتگی) بیشتری داشته باشیم از آن قسمت در روی الگو کم می کنیم.
- ۱۶- ساسون را در افراد طبق اندازه فرو رفتگی و برجستگی های فرد می گیریم مانند : ساسون سی-نه که بهتر است از قسمت حلقه گرفته شود.
- ۱۷- اندازه گیری بستگی دارد به دو سی-نه ، نوع لباس ، نوع پارچه ، آستر دار بودن لباس و پوشیدن لباس زیر مناسب.
- ۱۸- آستین لباس حتما باید یک سانتی متر به دلیل تاج آستین اضافه داشته باشد.
- ۱۹- هرچه برجستگی باسن بیشتر باشد طول ساسون کوتاهتر است.
- ۲۰- هرچه برجستگی باسن کمتر باشد طول ساسون بلند تر است.
- ۲۱- حلقه آستین بهتر است ۳ الی ۳/۵ سانتی متر از بالاتنه بزرگتر باشد.
- ۲۲- تنگی یا گشادی آستین بستگی به تنگی و گشادی لباس دارد.
- ۲۳- برای رسم الگوی کت میزان عرض کادر دور سی-نه + ۳ تا ۵ سانتی متر است.
- ۲۴- برای رسم الگوی جلیغه میزان عرض کادر دور سی-نه + ۳ تا ۳/۵ سانتی متر است.
- ۲۵- برای رسم الگوی پالتو و بارانی میزان عرض کادر دور سی-نه + ۵ تا ۷ سانتی متر است.

- ۲۶- ساسون سرشانه پشت باید تا نزدیک برجستگی کتف طول داشته باشد.
- ۲۷- مقدار ساسون سرشانه (در سی-نه های برجسته) دور سی-نه + ۱ الی ۱/۵ سانتی متر است.
- ۲۸- بلندی سی-نه دور سی-نه + ۲ تا ۳ سانتی متر است.
- ۲۹- در لباس های ضخیم کمر را نمی توان زیاد تنگ کرد.
- ۳۰- کنترل با*سن قبل از پرو در روی الگو ضروری می باشد.
- ۳۱- میزان درز پهلوی بستگی به بزرگ بودن جلو یا پشت دارد.
- ۳۲- پهلوی الگو را باید بر اساس فرم پهلوی ترسیم کرد.
- ۳۳- در جلیغه اندازه جلیغه و اندازه آستر با هم برابر است.
- ۳۴- در جلیغه درز پهلوی و سرشانه با آستر با هم دوخته می شود.
- ۳۵- در جلیغه قسمت جلوی لباس به طول کامل آستر کشی می شود ولی در قسمت پهلوی ها و سرشانه باز می باشد تا به قسمت پشت بالا تنه وصل شود.
- ۳۶- برای وصل آستری جلیغه جلوی کامل شده را به سمت روی پشت گذاشته و رویه آستر را روی جلیغه گذاشته که درز حله آستین و پائین لباس و یقه آن به قسمت پشت دوخته می شود و بقیه درزها سه قسمت به هم دوخته می شود.
- ۳۷- در جلیغه قسمتی از پائین لباس را باید باز گذاشت تا لباس از آن قسمت برگردانده شود و آن قسمت را پسدوز می کنیم.
- ۳۸- محل اولین جادکمه ۵/۰ سانتی متر بالاتر از خط شکسته است.
- ۳۹- برای رسم الگوی کاپشن میزان عرض کادر دور سی-نه + ۵ تا ۱۰ سانتی متر است.
- ۴۰- برای اینکه ساسون خوش فرم تر روی بدن بخوابد ابتدا و انتهای آنرا صاف دوخته یعنی به صفر می رسد و بقیه را شکل میدهیم.
- ۴۱- برای چسباندن لایه مویی به روی پالتو ابتدا آنرا باید چند ساعت خیس کرد تا میزان آبرفت آن مشخص شود
- ۴۲- در پالتو از خط شکست به سمت یقه را بر اساس خط شکست به فاصله ۵/۰ تا ۱ سانتی متر کوک جسته زد.
- ۴۳- بر روی خط شکست را باید نوار اریب قرار دارد و کوک جسته زد تا خط شکسته یقه مشخص باشد.
- ۴۴- لایه مویی باید به اندازه جلوی لباس از قسمت خط مرکزی تا پنس یا برش جلو به صورت منحنی تا زیر بغل باشد.
- ۴۵- لایه مویی در قسمت پشت از قسمت ۵ تا ۶ سانتی متر پایین تر از زیر بغل به صورت منحنی به ۷ تا ۱۰ سانتی متر پایین تر از یقه در خط مرکزی پشت باشد.
- ۴۶- لایه مویی در قسمت خط مرکزی پشت به دلیل اینکه کمی گشادتر باشد و در پشت لباس کشش ایجاد نکند روی دولای باز برش می زنیم و ۳ تا ۴ سانتی متر از خط مرکزی اضافه درز می گذاریم.
- ۴۷- لایه فرانسه را به طور کامل روی قسمت جلوی پالتو می چسبانیم و در قسمت پشت از ۵ تا ۶ سانتی متر زیر بغل شروع کرده و به صورت منحنی تا خط مرکزی پشت که که قد آن ۱۲ تا ۱۵ سانتی متر باشد می چسبانیم.
- ۴۸- برای محکم ایستادن لایه مویی روی لباس دور تا دور آن را زیگزاگ می زنیم.
- ۴۹- برای اینکه یک آستین متعادل داشته باشیم دور حلقه آستین بالا تنه را تقسیم بر ۳ می کنیم.
- ۵۰- اگر خواهیم تاج آستین بلند باشد ۱ تا ۲ سانتی متر به آن اضافه می کنیم ولی اگر خواهیم تاج آستین کوتاه باشد ولی راحت ۱ تا ۲ سانتی متر کم می کنیم.
- ۵۱- هرچه تاج آستین بلندتر باشد خوش ترکیب تر است.
- ۵۲- هرچه تاج آستین کوتاهتر باشد دست راحتتر حرکت می کند ولی خوش فرم نمی ایستد
- ۵۳- در موقع وصل آستین به بالا تنه آستین را مقدرا کوچکی چین داده (از نقطه موازنه جلو تا نقطه موازنه پشت)
- ۵۴- برای تنگ کردن آستین از خط پهلوی باید کم کرد.
- ۵۵- اگر اختلاف بالا و پایین آستین زیاد باشد (در آستین تنگ) نصف آن را از درز پهلوی و نصف دیگر آن را از قسمت آرنج می گیریم.
- ۵۶- برای افراد چاق حلقه پشت آستین در بالاتنه را زیاد گود نمی کنیم و همچنین قسمت پائین آستین در پشت را هم گود نمی کنیم.
- ۵۷- برای اینکه قسمت یقه را گشاد کنیم در سرشانه جلو باید برابر سرشانه پشت در قسمت یقه باشد.
- ۵۸- پنس یقه را باید در گودترین قسمت یقه گرفت.
- ۵۹- اگر یقه خیلی باز بود بهتر است پنس یقه را از چند جا بگیریم.
- ۶۰- میزان پنس یقه به چند عامل بستگی دارد : ۱- بازی یقه ۲- برجستگی سی-نه ۳- پارچه شلتر باشد.

- ۶۱- حداقل پهنای سجاف یقه باید ۶ تا ۷ سانتی متر باشد.
- ۶۲- میزان بازی یقه به چند عامل بستگی دارد : ۱- به اینکه لباس زیری است یا رویی ۲- نوک سی-نه میزان بازی یقه را مشخص می کند .
- ۶۳- پهنای جادکمه به اندازه قطر دکمه + ۱ سانتی متر است.
- ۶۴- مکان دکمه روی خط مرکزی جلو می باشد.
- ۶۵- برای یقه آرshal هرچه یقه در قسمت سرشانه بیشتر روی هم بیاید یقه صافتر و ایستاده تر و پایدار تر می ایستد.
- ۶۶- اگر انحنای پشت یقه برای ترسیم یقه بیشتر باشد یقه خوابیده تر است و اگر انحنای کمتری داشته باشد روی تن نمی خوابد.
- ۶۷- میزان قوس یقه نشان گر خوابیدگی یقه است.
- ۶۸- برای اینکه یقه های انگلیسی و آمریکایی و آرshal خوش فرم تر بایستد بهتر است آنرا روی کف دست نگه داشته و حالت گرد اتو کرد تا فرم دست را به خود بگیرد.
- ۶۹- برای دامنی که زیپ مخفی در آن به کار می رود بهتر است از قزن قفلی استفاده کرد.
- ۷۰- قسمت پایین دامن بهتر است ۳ تا ۴ سانتی متر اضافه دوخت داشته باشد و آستر دامن از آن کوتاهتر باشد.
- ۷۱- برای اینکه لبه پایین کت ، آستین و لبه دامن خوش فرم تر بایستد بهتر است به جای دوخت از لایه حریر استفاده شود تا تمیز باشد.
- ۷۲- جادکمه ها یا باید یکی افقی باشد و بقیه عمودی یا همه باید عمودی باشد.
- ۷۳- یقه انگلیسی بهتر است پشت یقه یکی در راه پارچه باشد و دیگری در بی راه پارچه.
- ۷۴- برای رسم الگوی آستین کاپشن حلقه آستین + ۵/۰ می شود.
- ۷۵- برای کاپشن اگر مد آستین کیمونو باشد از اساس کیمونو استفاده می کنیم.
- ۷۶- برای کاپشن اگر شبیه مدل آستین معمولی باشد از اساس معمولی استفاده می کنیم.
- ۷۷- برای یقه ایستاده قسمت خط مرکزی پشت پهنای یقه دلخواه است و در قسمت جلو ۲ تا ۴ سانتی متر بالاتر از قسمت پشت و ادامه آن پهنای دلخواه یقه است.
- ۷۸- لبه پایین اساس آستین برای اینکه بهتر بایستد در قسمت جلو ۵/۰ سانتی متر به داخل منحنی می کنیم و در قسمت پشت ۵/۰ سانتی متر به سمت پشت را منحنی می کنیم.
- ۷۹- در قسمت بالای آستین در قسمت جلو ۷/۰ تا ۱ سانتی متر پایین آن را به داخل منحنی می کنیم و در قسمت بالای جلو ۲ تا ۵/۱ سانتی متر بیرون می رویم.
- ۸۰- در آستین در قسمت جلو (منحنی بالای آستین) به جای ۲ سانتی متر بهتر است ۱ سانتی متر بیرون بیاوریم.
- ۸۱- در قسمت بالای آستین در قسمت پشت ۷/۰ تا ۵/۱ سانتی متر پایین آن را به داخل منحنی میکنیم و در قسمت بالای پشت ۱ سانتی متر بیرون می رویم.
- ۸۲- برای کت ، پالتو و بارانی بهتر است از آستین دو تکه استفاده کرد زیرا درز پشت آستین بهتر روی دست می خوابد.
- ۸۳- آستین دو تکه بیشتر در کت مردانه استفاده می شود که لبه آستین آن در درز پشت دارای پیلی است.
- ۸۴- برای اینکه لباس اپل داشته باشد نیازی به اندازه اضافه برای آن در روی الگو نیست اگر برای شانه ای اپل لازم باشد قسمت سرشانه آن در مرکز کاپ آستین به اندازه قطر اپل اوزمان داده می شود.
- ۸۵- در پالتو بهتر است از برش های اضافه به دلیل ضخامت پارچه صرفه نظر کرد.
- ۸۶- لبه های برگردان یقه را می توان ۱ سانتی متر لایه حریر چسباند.
- ۸۷- لایه مویی برای پالتو بدون جا دوخت می باشد.
- ۸۸- لایه مویی در قسمت جلوی لباس باید از بالای نوک سی-نه عبور کند.
- ۸۹- برای اینکه خط شکست پالتو روی لایه مویی مشخص باشد باید از پارچه ای که کش نیاورد مانند ترکی پارچه استفاده کرد و روی آن کوک جسته زد.
- ۹۰- اگر بخواهیم یقه چسب گردن بایستد ۳/۰ تا ۲/۰ از روی پشت یقه را از قسمت سرشانه به سمت پشت چند پنس می گیریم.
- ۹۱- برای تعیین مکان جادکمه باید ۵/۰ تا ۳/۰ قبل از خط مرکزی شروع شود و به اندازه پهنای جا دکمه بعد از خط مرکزی ادامه یابد.
- ۹۲- در لباس دو ردیف دکمه خور ردیف اول در قسمت ۵/۰ سانت بالاتر از خط شکست می باشد و در ردیف دوم آن قرینه آن مشخص می شود.
- ۹۳- در آستر کشی پالتو آستر جدا کامل دوخته می شود و رویه هم جدا ، سپس در قسمت لبه آستین و لبه یقه و لباس به هم وصل می شود.
- ۹۴- در پالتو پایین آستری جدا دوخته شده و پایین پالتو زیگزاگ یا لایه حریر می زنیم.

۹۵- یکی تفاوت های آستر کشی کت و پالتو در این است که آستر کت پایین آن بسته است ولی در پالتو پایین آن باز است.

۹۶- آستر در کت برابر با خود کت است ولی در پالتو به اندازه ۷ تا ۱۰ سانتی متر از پایین و ۶ تا ۷ سانتی متر از قسمت سرشانه سجاف می خورد و آستر به سجاف دوخته می شود.

۹۷- در یقه انگلیسی یک مثلث مشترک وجود دارد که برای برش آن مثلث باید روی بالا تنه باشد و برای یقه آن مثلث را رولت کرد.

۹۸- برای ترسیم الگوی آستین اندازه دور حلقه را با متر ایستاده باید اندازه گرفت.

۹۹- برای آستین های تنگ به دلیل اینکه قسمت آرنج دارای حجم می شود باید یک ساسون گرفته شود.

۱۰۰- اگر بخواهیم پایین پالتو یا کت خود را فون کنیم قد مقدار اوزمان داده فون را باید هم اندازه با خط پهلوی الگو رسم کنیم.

۱۰۱ نکته ی ریز در خانه داری



- برای تمیز کردن پنیر پیتزای چسبیده به ظرف ، بهتر است آن را با آب سرد و مایع ظرفشویی بشویید.

- هنگام استفاده از منقل برای تهیه کباب ، یک ورق کاغذ آلومینیومی (فویل) در کف آن قرار دهید . این کار هم باعث تشدید حرارت می شود و هم تمیز کردن منقل را آسان می کند

- پوست گرفتن و خرد کردن سیر باعث چسبندگی دست ها می شود . برای جلوگیری از این مشکل ، حبه های سیر را ابتدا دو دقیقه در آب جوش و سپس در آب سرد بگذارید پس از آن وست بگیرید . توجه داشته باشید هنگام مصرف سیر جوانه سبز وسط آن را در آورید

- برای جدا کردن پوست نازک روی بادام ، آنها را دو دقیقه در آب جوش قرار دهید و سپس در آب سرد بگذارید و به راحتی پوست آنها را جدا کنید

- برای گرفتن پوست هلو در تهیه مربا و کمپوت ، هلوها را یک دقیقه در آب بجوشانید و بعد پوست بگیرید

- تمیز کردن ظروف مسی : اگر می خواهید لکه ای از روی ظرف مسی پاک کنید روی آن یک برش پیاز بمالید

- طالبی شیرین بایدنسبت به اندازه اش سنگینتر به نظر می رسد روی پوست آن نباید لکه باشد عطر خوبی از آن متصاعد شود

- مربای ریواس را هرگز در ظرف آلومینیومی طبخ نکنند زیرا باعث مسمومیت می شود
- لکه های روی کاغذ دیواری : این لکه ها را با مغز نان سفید می توانید پاک کنید آن را گلوله کنید، سپس روی لکه های مورد نظر بمالید .
- پوست کندن هویج هویج ها را داخل آب جوش انداخته بعد از ۵ دقیقه درون آب سرد قرار دهید، با این روش پوست هویج فلافی کنده خواهد شد
- برای اینکه از تندی پیاز بکاهید و به اصطلاح آن را شیرین کنید پیاز را به صورت حلقه حلقه برش داده از هم جدا کنید سپس به مدت یک ساعت در آب سرد خیس کنید.
- چنانچه خیار ها را درون ظرفی پر از آب قرار داده و داخل یخچال بگذارید، خیارها تر و تازه میمانند و از پلاسیده شدن آنها جلوگیری می شود
- برای تیز کردن تیغه های قیچی به طوری که کاغذ را راحتتر برید از یک قطعه سنباده معمولی استفاده کنید. برای این منظور ورقه سنباده را در دست گرفته و چند بار با قیچی به طریقه معمولی آن را ببرید.
- اگر کرفس را پس از شستن داخل فویل آلومینیومی پیچیده و درون یخچال بگذارید ،مدت زیادی تر و تازه خواهند ماند.
- قاب عکسهای طلایی را که دارای رو کش فلزی هستند می توانید با مخلوط اندکی ماءالشعیر و کمی الکل تمیز کنید. با این روش نه تنها تیره و کدر نخواهند شد بلکه درخشندگی آنها نیز بیشتر خواهد شد.
- برای آنکه موقع پوست کندن پیاز، اشک از چشمانتان سرازیر نشود، شیر آب ظرفشویی را کمی باز کرده و زیر آب پیازها را پوست بکنید.
- اگر می خواهید نمک درون نمکدانتان به آسانی خارج شود چند دانه برنج خشک را درون نمکدان بریزید با این کار رطوبت نمک شما توسط برنج گرفت خواهد شد
- برای شستن لیوان ها و فنجان ها و ظروف شیشه ای و کریستال که کدر شده اند، هفته ای یک بار آن ها را در محلول سرکه و نمک خیس کرده، سپس آب بکشید. درخشندگی روز اول را پیدا خواهند کرد.
- برای تمیز کردن ماهیتابه یا قابلمه های سوخته، مقداری جوش شیرین در آن ها ریخته مقدار بسیار کمی هم آب روی آن ها بریزید سریع تمیز می شوند
- برای پاک کردن جای بد منظره چسب بر روی در یخچال مقداری روغن جلائی مبل را روی آن ریخته و با دستمال نرم پاک کنید.
- بهترین راه برای پاک کردن لکه شمع این است که مقداری نفت بر روی آن ریخته بعد از پنج دقیقه آن را پاک کنید
- برای اینکه دود سیگار را در مکانی سربسته از بین ببرید، یک شمع روشن کنید
- برای جلوگیری از کپک زدن نان، در ظرف نان کمی نمک بریزید
- برای تمیز کردن تخته آشپزخانه که در اثر خرد کردن سبزی ها رنگ می گیرد، آن را با سرکه بشوید
- اگر هنگام اتو کردن لباس بخشی از آن به رنگ زرد درآمد، می توانید با آب اکسیژنه آن را از بین ببرید

- برای جذب رطوبت داخل یخچال ظرفی پر از نمک در داخل آن قرار دهید
- پیش از پوست گرفتن پیاز، دست خود را به سرکه آغشته کنید تا بوی بدپیاز را به خود نگیرد
- برای از بین بردن حشرات ریز و سیاه روی کاهو، یک قاشق غذاخوری سرکه به آن اضافه کنید، سپس با آب فراوان بشویید
- برای اینکه رب گوجه فرنگی عمر بیشتری داشته باشد و کپک نزند، پس از صاف کردن سطح رویی، بر روی آن لایه‌ای روغن زیتون بریزید
- برای پاک کردن سیاهی پوست گردوی تازه از دست‌هایتان، آن‌ها را با پنبه آغشته به سرکه بشویید و با آب سرد آب بکشید
- برای جلوگیری از ترکیدن سوسیس در داخل فر یا منقل، پیش از ریختن، آن را در شیر سرد فرو کنید
- اگر می‌بینید زرده تخم‌مرغ آب‌پز شده رنگی متمایل به خاکستری یا سیاه پیدا می‌کند نگران سلامت آن نباشید، این رنگ مربوط به سولفور آهن بوده ، مصرف آن تخم‌مرغ ضرری ندارد
- برای از بین بردن بوی بد کلم هنگام پخت، مقداری شیر به آن اضافه کنید
- اگر به غذایتان بیش از اندازه فلفل زده‌اید و غذا تند شده‌است، پیش از اینکه غذا را از روی حرارت بردارید، مقداری آب لیموی تازه در آن بریزید و هم بزنید. تندی غذا از بین خواهد رفت.
- چنانچه قصد استفاده از سبزی خشک در غذاها را دارید ، توصیه می‌کنیم حدود سه -چهار ساعت قبل سبزیها را درون آب سرد خیس کنید تا بتدریج نرم شده و به صورت سبزی تازه در آیند
- برای شستن لیوانها و فنجانهای خود که بر اثر خودرن چای کدر و بد منظره شده اند می توانید هفته ای یکبار همه لیوان ها را در محلول سرکه و نمک خیسانده ، بعد شسته و آبکشی نمایید تا درخشندگی روز اول خود را پیدا کنند .
- برای زود جوش آمدن آب سماور، ابتدا آن را تا نیمه از آب پر کنید و پس از گرم شدن، بقیه آب را به آن اضافه کنید
- برای رفع آثار دوده ، بر روی فرش یا موکت تیره رنگ توصیه می‌کنیم روی لکه ، نمک بپاشید یک ساعت و نیم صبر کنید سپس با جارو برقی آن را پاک کنید
- مرغوب ترین نوع قارچ های خوراکی ، قارچهایی هستند که کلاhek آنها بسته است یعنی شکافها و تیغه های زیر کلاhek دیده نمی شود
- در مواردی که آدامس به فرش ، موکت و.... چسبیده است توصیه می‌کنیم از یخ استفاده کنید . به این ترتیب که قطعات یخ را روی آدامس قرار دهید تا کاملا سخت و شکننده شده و به راحتی جدا شود
- لکه چسب : پارچه ای را درون سرکه فرو برده روی لکه چسب بگذارید به طوری که کاملا آن را اشباع کند. با این تدبیر خواهید دید بزودی چسب سفتی خود را از دست داده و جدا خواهد شد
- اگر سوزن چرخ خیاطی شما کند شده و قابل استفاده نمی باشد آن را دور نیندازید. یک سمباده معمولی را زیر چرخ قرار داده سوزن را چندبار در آن فرو کنید دوباره مانند اولش تیز خواهد شد

- برای زدودن آهار یا نشاسته از اتو، وقتی اتو گرم است با یک قالب صابون روی آن بمالید، سپس با پارچه تمیزی پاک کنید و صیقل دهید
- لکه های قهوه ای یا سوختگی در کف اتو را با مالیدن محلول گرم شده سرکه و نمک برطرف سازید.
- برای تمیز کردن قسمت خارجی اتوی خود، می توانید از خمیر دندان نیز استفاده کنید
- آب باران، یا آبی که از ذوب شدن یخ درون یخچال بدست می آید، بهترین آب برای ریختن به داخل محفظه اتوی بخار است. زیرا از زنگ زدن و فساد داخل محفظه اتوی بخار جلوگیری خواهد کرد.
- لکه های قهوه و چای را بر روی فنجان های پلاستیکی با جوش شیرین پاک کنید
- برای از بین بردن بوی نامطبوع از ظروف پلاستیکی، روزنامه های مچاله شده را (فقط روزنامه های سیاه و سفید، نه رنگی) داخل ظرف قرار داده و درش را محکم بسته بگذارید تمام شب به همان حال باقی بماند
- هنگام شستن بشقاب ها، چند قاشق غذا خوری سرکه داخل آب بریزید. سرکه چربی ها را از بین برده بشقاب ها را شفاف و درخشان خواهد کرد
- هر وقت غذا سوخت یک عدد پیاز متوسط رو پوست بگیرید و بدون اینکه خورده شود در غذا بریزید. باعث میشه که بوی بد سوختگی در پیاز جذب بشه هنگام کشیدن غذا رو پیاز را بردارید
- برای آنکه سفیده تخم مرغ زودتر، بهتر کف کند، قدری نمک به آن اضافه کنید، سپس هم بزنید، خیلی زودتر از موقع لازم کف خواهد کرد
- هنگام پختن نخود، لوبیا و سایر حبوبات به آن نمک نزنید، زیرا سخت خواهد پخت
- اگر ظرف بلوری شما خراش برداشته است، با یک خمیر _دندان آن را پرداخت نموده صیقل دهید. از نظر پنهان خواهد شد
- اگر قابلمه یا ماهی تابه شما لک شده، داخل آن، ریواس یا پوست سیب خوراکی بپزید، لکه های آن ناپدید خواهد شد
- برای تشخیص تخم مرغ تازه، آن را در یک کاسه آب سرد بگذارید. اگر تخم مرغ تازه باشد به ته ظرف می رود، اما اگر به سطح آب بیاید، بهتر است از آن استفاده نکنید
- برای پختن تخم مرغ به صورت آب پز یا عسلی، یک قاشق غذا خوری نمک در آب سرد بریزید و بعد تخم مرغ ها را در آن قرار دهید تا از ترک برداشتن تخم مرغ حین پخت جلوگیری کند
- برای پختن سیب زمینی آب پز، فراموش نکنید یک یا دو قاشق غذا خوری نمک به آن بیفزایید تا سیب زمینی ها ترک برندارند.
- اگر دست های شما از چغندر و یا کلم قرمز، رنگ گرفته است، به سیب زمینی خام دست هایتان را بمالید
- برای پاک کردن لکه های میوه یا توت سیاه از دست هایتان، از کمی ماست یا آب لیموترش تازه کمک بگیرید
- برای پاک کردن جلد چرمی کتاب قدیمی با ارزش، می بایست پارچه ی کتان را به شیر آغشته کرده و به آرامی روی جلد کتاب بمالید. سپس با یک

- پارچه ی خشک و نرم آن را پاک کنید.
- برای زدودن چربی‌هایی که راه آب دستشویی را مسدود کرده، یک فنجان آب نمک و یک فنجان جوش شیرین را در فاضلاب ریخته و روی آن یک قابلمه آب جوش بریزید چربی بلافاصله حل شده و راه آب باز می‌شود.
- اگر هنگام آشپزی گوشت غذا سوخت ، ابتدا حوله ای را در آب گرم خیس کنید و آب آن را بگیرید ، سپس گوشت را در آن بپیچید و بگذارید مدت پنج دقیقه در آن حالت بماند . سپس پوسته سوخته شده را با چاقو بتراشید .
- لکه های ناشی از جوهر خودکار را شیر پاک می کند. برای این منظور اسفنجی رابه شیر آغشته کرده روی منطقه لکه بریزید تا آن لکه از بین برود
- اگر هنگام پختن گل کلم مقدار کمی شیر به اب آن اضافه کنید گل کلم شمامثل برف سفید و درخشان خواهد شد
- هرگز قاشق چرب را به مربا و ترشی و یا شوری نزنید چون زود کپک می زند
- لکه های کهنه روی رومیزی و یا لباس را می توانید با محلول زیر پاک کنید : دو تا قاشق غذا خوری پودر لباسشویی ، سه قاشق غذا خوری سرکه و یک لیتر آب گرم را با هم مخلوط کرده و لکه را با آن بشویید
- اگر تکه شمع داغی روی فرش افتاده ، یک برگ کاغذ خشک کن یا کاغذ قهوه ای بردارید و روی سطح سوخته یا شمع بگذارید . اتو را داغ کنید . و روی محل مورد نظر قرار دهید تا شمع جذب کاغذ شود .
- برای بهتر ماندن سیب زمینی بهتر است در کیسه های ضخیم یا در سطحی تاریک نگهداری شود ، تا از یخ زدن و سبز شدن جلوگیری شود یا مقداری خاک روی آن بریزید تا تازه بماند
- می توانید سیب زمینی پوست کنده شده را در آب سرد به همراه کمی سرکه به مدت چهار روز نگهداری کنید
- برای دفع املاح رسوب کرده در کتری، کتری را با مقدار مساوی آب و سرکه پُر کنید و بگذارید جوش بیاید. بعدا جاق گاز را خاموش کنید و بگذارید کتری تمام شب به همان حال بماند. کتری تمیز خواهد شد

۱۰۰ نکته مهم در رانندگی



راننده خوب چه کسی است ؟

۱. مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت می نماید .
۲. در هنگام عصبانیت رانندگی نمی نماید .
۳. در هنگام خواب آلودگی رانندگی نمی کند .
۴. از وسیله نقلیه معیوب استفاده نمی کند .
۵. در هر شرایطی در هنگام رانندگی از کمر بند ایمنی استفاده می کند .
۶. رعایت فاصله با وسیله نقلیه جلویی را بنماید .
۷. رعایت حق تقدم عابر پیاده را می نماید .
۸. بعد از هر دو ساعت رانندگی توقف نموده (در محل مجاز یا پارکینگ) و کمی استراحت می نماید .
۹. همیشه فرمان را با دو دست در موقعیت ۱۰+۱۰ یا ۸+۲۰ می گیرد .
۱۰. توجه کامل به علائم راهنمایی و رانندگی نصب شده در جاده می نماید .
۱۱. جعبه کمکهای اولیه را همراه داشته باشد .
۱۲. کپسول آتش نشانی در وسیله نقلیه خود داشته باشد
۱۳. طناب یا سیم بکسل به همراه داشته باشد .
۱۴. چراغ سیار یا چراغ قوه به همراه داشته باشد .
۱۵. توجه کامل به آمپر ها و چراغهای اخطار داشته باشد .
۱۶. نور چراغهای جلو اتومبیل او تنظیم باشد (نور پائین ۳۵ متر ونور بالا ۱۵۰ متر را باید روشن کند) .
۱۷. در سراسیمگی با دنده خلاص یا موتور خاموش حرکت نکند .
۱۸. با دیدن چراغ زرد آماده توقف قبل از خط عبور عابر پیاده بشود .
۱۹. قبل از حرکت از سالم بودن ترمز دستی و ترمز پایی مطمئن شود .
۲۰. در اتوبان با توجه به سرعت تعیین شده در خط معین و بین دو خط حرکت نماید .
۲۱. به چراغهای هشدار دهنده و علائم اخباری توجه کامل بنماید .
۲۲. در صورت نیاز به ترک اتومبیل موتور را خاموش نموده و ترمز دستی را بکشد و گیربکس را در دنده سنگین قرار دهد .
۲۳. در فضای بسته برای مدت طولانی موتور را روشن نگه دارد .
۲۴. در صورت وجود بچه ها در اتومبیل بدون بزرگتر رعایت نکات ایمنی را بنماید .
۲۵. در هوای برفی پیش بینی لازم برای داشتن زنجیر چرخ ، مواد غذایی ، آب ، روغن والبسه گرم را داشته باشند .
۲۶. بعد از هر چهار ساعت رانندگی آب باطری ، آب رادیاتور ، روغن موتور وظروف روغن ترمز را کنترل بنماید .
۲۷. در هنگام رانندگی در صورت مشاهده بالا رفتن درجه گرمی موتور باید توقف نموده و رفع عیب نماید .

۲۸. در صورت جوش آمدن آب رادیاتور توقف نموده و با ریختن آب روی رادیاتور سطح بالا را خنک نموده و سپس درب رادیاتور را با احتیاط دو مرحله باز می نماید در حالیکه بدن خود را دور نگه میدارد .
۲۹. طایر زاپاس ، جک و آچار چرخ و وسایل یدکی از جمله تسمه پروانه ، روغن ترمز ، ظرف آب و فیوز را به همراه داشته باشند .
۳۰. از تابلوی احتیاط یا سنگ چین در موقع خراب شدن اتومبیل با فاصله ۷۰ متر در جلو و عقب اتومبیل استفاده می کند .
۳۱. در موقع کم شدن آب باطری فقط از آب مقطر استفاده میکند و کمبود را جبران می نماید .
۳۲. در موقع استفاده از جک در موقع پنچری دقت می نماید که جک در محل مناسب قرارداده شود و در جلو و عقب اتومبیل طرف مقابل طایر پنچر شده مانع در جلو و عقب طایر قرار میدهد .
۳۳. باطری اتومبیل در محل خود باید محکم باشد و تکان نخورد و روی آن چیزی قرار ندهد.
۳۴. روی باطری نباید شی فلزی قرار داده بشود .
۳۵. تمیز کردن شمعههای موتور بعد از ۵۰۰۰ کیلومتر و تعویض آنها بعد از ۲۰/۰۰۰ کیلومتر را مورد نظر دارد .
۳۶. مدارک شناسایی شخصی و اتومبیل را به همراه داشته باشد .
۳۷. در صورت استفاده از داروهای مسکن و خواب آور رانندگی نمی کند .
۳۸. متوجه بسته بودن دریهای اتومبیل بوده و مانع از بیرون بردن دست یا سر بچه ها از پنجره میشود .
۳۹. با همان دنده ای که سر بالائی را بالا میبرد سر پائینی را نیز پائین می آید .
۴۰. در موقع حرکت چیزی از پنجره اتومبیل به بیرون پرت نکنید که باعث حواس پرتی سایر راننده ها شود .
۴۱. در صورت نیاز به بکسل اتو مبیل در هنگام خرابی حتی الا مکان از بکسل ثابت استفاده کننده .
۴۲. هنگام بروز حادثه به مجروحین و آسیب دیدگان کمک نماید .
۴۳. از اتومبیلی که در حال سبقت گرفتن است سبقت نمی گیرد .
۴۴. از بوق فقط در مواقع اضطراری استفاده می نماید .
۴۵. اگر گواهینامه او با عینک است حتماً در هنگام رانندگی با عینک باشد .
۴۶. در هنگام بازدید آب باطری در صورت تاریکی نباید از کبریت استفاده کند .
۴۷. برای تمیز کردن بستهای باطری از آب جوش و برس موئی استفاده کرده و بستها را با وازلین چرب نماید .
۴۸. قبل از روشن کردن موتور قسمتهای لازم را کنترل نماید .
۴۹. آئینه داخل اتومبیل را برای دیدن فاصله ۷۰ متری پشت سر تنظیم کرده باشد .
۵۰. در صورت توقف در سر بالایی یا سرازیری برای اطمینان بیشتر از دنده پنج (مانع زیر چرخ) استفاده نماید .
۵۱. ابزار و آچار اولیه از جمله پیچ گوشتی دو پهلوی و چهار پهلوی ، انبر دست و آچار فرانسه به همراه داشته باشید .
۵۲. با توجه به سرعت رعایت فاصله با اتومبیل جلویی را می نماید .
۵۳. در زمستان باک بنزین را همیشه پر نگه میدارد تا رطوبت هوا کمتر باعث زنگ زدگی شود .
۵۴. در رانندگی های طولانی در توقف هائی که برای استراحت می نماید وضعیت بادچرخها را بررسی نماید
۵۵. در هنگام دور زدن با سرعت کم و گاز کم و دنده سنگین با احتیاط حرکت می کند .
۵۶. در هوای مه آلود با چراغ روشن از سمت راست جاده و با احتیاط رانندگی می کند .
۵۷. از ۱۰۰ متر مانده به دهانه تونل سبقت نمی گیرد و در داخل تونل توقف نکرده سبقت نمی گیرد .
۵۸. چون دود سیگار ۲۰ درصد دید رانندگی را کم می کند در هنگام رانندگی سیگار نمی کشد . ۵۹. چون صحبت کردن با دیگران ، خوردن و آشامیدن باعث حواس پرتی میشود مراقبت لازم را می نماید .
۶۰. در مقابل پلها ، بیمارستان ، شیر آب آتش نشانی ، محلهای نصب تابلو توقف ممنوع یا بصورت دوبله توقف نمی نماید .
۶۱. در هنگام رانندگی پای خود را روی پدال کلاچ نگه نمی دارد .
۶۲. به تنظیم بودن آئینه بغل و تمیز بودن شیشه جلو و عقب اتومبیل توجه کامل دارد .
۶۳. در صورت خرابی بخاری اتومبیل از گاز پیک نیک برای گرمی استفاده نمی کند چون میداند خطر ناک است .
۶۴. راننده ای با گذشت است که براحتهی از خطاهای دیگران می گذرد و بدنبال در گیری و جنجال نمی باشد .
۶۵. به اتومبیلهایی که قصد سبقت از او را دارند اجازه سبقت میدهد و لجبازی نمی کند .

۶۶. در رانندگی در شب به اتومبیلهای جلویی چراغ میدهد و با نور پائین از کنار آنها عبور میکند . ۶۷. با زاء هر صد کیلومتر سرعت باندازه طول ۳ اتومبیل از وسیله جلویی فاصله می گیرد .
۶۸. حتی الامکان با درب صندوق عقب باز حرکت نمی کند و در صورت لزوم بوسیله طناب آنرا ثابت میکند .
۶۹. در صورت ضعیف بودن باطری یا عیب استارت سعی بر رفع عیب میکند تا موتور را با هول دادن اتومبیل روشن نکند .
۷۰. برای رانندگی خارج از شهر در زمستان داشتن بیلچه میتواند در مواقعی مورد لزوم قرار گیرد .
۷۱. از تنظیم فرمان و سالم بودن جلوبندی و تنظیم بودن باد چرخها مطمئن باشد .
۷۲. در صورت ترکیدن طایر بلافاصله ترمز نمی گیرد بلکه بسیار آرام و با کنترل فرمان سعی بر توقف اتومبیل میکند .
۷۳. در هر شرایطی توجه کامل به مسیر حرکت اتومبیل و اطراف آنرا دارد .
۷۴. در صورت خراب شدن اتومبیل در جاده به محل پارکینگ یا منتهی الیه سمت راست اتومبیل را هدایت کند .
۷۵. در صورت توقف در جاده در شب از علائم شب رنگ ویا چراغ چشمک زن استفاده میکند تا سایر رانندگان متوجه توقف اتومبیلی در مقابل باشند .
۷۶. با مامورین راهنمایی و رانندگی و ایست بازرسی با احترام برخورد نموده و در صورت درخواست گواهینامه و کارت ماشین را با احترام ارائه می نماید .
۷۷. برای جلوگیری از خسارات مالی حتماً وسیله نقلیه خود را بیمه شخص ثالث می نماید .
۷۸. قبل از رسیدن به تقاطع مسیر خود را انتخاب نموده و جهت اطلاع سایر راننده ها حتماً از چراغ راهنما استفاده میکنند .
۷۹. به رانندگانی که در جاده توقف نموده و نیازمند کمک هستند کمک می نماید .
۸۰. بوق زدن در مناطق برف گیر بعلت خطر ریزش بهمن ممنوع است و او توجه دارد .
۸۱. در صورت استفاده از باربند در هنگام مسافرت از محکم بودن و بسته بودن بارها در روی باربند مطمئن میشود .
۸۲. برای جلوگیری از مصرف زیاد سوخت و آلودگی هوا صافی هوای موتور را بموقع تعویض می نماید .
۸۳. استفاده بموقع از دنده های سبک و سنگین را با توجه به میزان بار و وضعیت جاده و سرعت اتومبیل رعایت میکند .
۸۴. قبل از توقف های سریع و ناگهانی از طریق آئینه وضعیت اتومبیلها ی پشت سری را نگاه میکند که تصادف نشود .
۸۵. در نزدیکی چهار راه پل پیچ و تونل سر بالایی سبقت نمی گیرد .
۸۶. با لا ستیکهای صاف و بدون عاج با سرعت کم رانندگی میکند .
۸۷. در هوای بارانی و برفی با سرعت کم رانندگی کرده و برف پاک کن را روشن نگه میدارد .
۸۸. در هوای مه آلود برای جلوگیری از کاهش دید برف پاک کن ها روشن نگه میدارد .
۸۹. در هوای برفی و برفی بودن جاده از زنجیر چرخ استفاده میکند یا از لاستیکهای یخ شکن . ۹۰. قبل از سرد شدن هوا حتماً به سیستم خنک کننده موتور ضد یخ اضافه میکند .
۹۱. در صورت شنیدن صدای غیر عادی از موتور به متخصصین مربوطه مراجعه میکند .
۹۲. هنگام رانندگی در هوای مه آلود برفی یا بارانی ویا سرد کمی شیشه سمت خود را باز نگه میدارد .
۹۳. از سالم بودن چراغهای جلو ، چراغهای ترمز و چراغهای راهنما باید مطمئن باشد .
۹۴. با بار بیش از ظرفیت ویا مسافر بیش از ظرفیت رانندگی نمی کند .
۹۵. قبل از روشن کردن موتور به روشن بودن چراغهای اخطار توجه می کند .
۹۶. در صورتیکه با سه استارت کوتاه موتور روشن نشود بدنبال عیب و رفع آن میرود .
۹۷. با روشن شدن موتور قبل از حرکت به خاموش شدن چراغهای هشدار دهنده و حرکت عقربه های کنترل برق ، سوخت و گرما توجه می نماید .
۹۸. در هنگام رانندگی در صورت شنیدن صدای غیر عادی ویا حرکت غیر عادی عقربه ها و روشن شدن چراغهای اخطار با احتیاط به سمت راست جاده رفته ، توقف می نماید و بدنبال عیب می گردد .
۹۹. داشتن سوخت (بنزین) ویا کیپسول گاز در صندوق عقب خطر ناک است توجه می نماید .
۱۰۰. در صورت عبور از جوی آب یا محلهای آبیگر بعلت خیس شدن لنتهای ترمز وضعیت ترمز اتومبیل خراب شده ضعیف میشود باید تا خشک شدن لنتها با احتیاط حرکت کرد .

۱۰۰ نکته که تو را در نماز تهجد (نماز شب) تشویق می کند



dzbook.blogfa.com

۱. داشتن اخلاص در نماز شب.
۲. احساس اینکه خداوند بلند مرتبه تو را برای نماز شب فرا می خواند.
۳. رسول الله صلی الله و علیه و سلم تو را برای نماز شب فرا می خواند.
۴. دانستن اینکه سلف صالح تا چه اندازه از نماز شب لذت می بردند.
۵. خوابیدن بر پهلو راست.
۶. فهمیدن اینکه نماز شب سببی است برای بیرون راندن غفلت از قلب.
۷. احساس اینکه خداوند تو را می بیند و صدایت را می شنود.
۸. دانستن میزان اهتمام رسول الله صلی الله و علیه و سلم به نماز شب.
۹. تفکر در حالت نمازگذاران شب.
۱۰. درخواست از خداوند برای اینکه نماز شب را برایت آسان بنماید.
۱۱. با وضوء و طهارت خوابیدن.
۱۲. دانستن اینکه خداوند از کار کسی که نماز شب را می خواند چقدر خوشحال می شود.
۱۳. دانستن اینکه رسول الله صلی الله و علیه و سلم حتی در هنگام بیماری نیز نماز شب را ترک نفرمود.
۱۴. دانستن میزان اهتمام صحابه کرام رضی الله عنهم به نماز شب.
۱۵. تعجیل در خوابیدن بعد از نماز عشاء.
۱۶. دانستن اینکه نماز شب سبب به دست آوردن حور بهشتی در قیامت می شود.
۱۷. فهمیدن اینکه خداوند بوسیله بنده ای که نماز شب می خواند بر فرشتگانش مباحثات می کند.
۱۸. خوابیدن با نیت بیدار شدن برای نماز شب.
۱۹. دانستن اینکه پیامبر اسلام صلی الله و علیه و سلم حتی در هنگام جهاد نیز نماز شب را ترک نمی فرمود.
۲۰. دوری جستن از گناه و معصیت.
۲۱. محافظت بر اذکار شرعی قبل از خواب.
۲۲. دانستن ثواب عظیمی که خداوند برای اهل نماز شب در نظر گرفته.
۲۳. رسول صلی الله و علیه و سلم نماز شب را حتی در سفر نیز ترک نفرمود.
۲۴. دانستن میزان اهتمام زنان سلف نسبت به نماز شب.
۲۵. درک اینکه افرادی که به نماز شب می ایستند چقدر اندک و غریبند.
۲۶. دانستن اینکه نماز شب سببی برای خوش قلبی و گشادگی سینه می باشد.

۲۷. اجتناب از خوردن و نوشیدن زیادی .
۲۸. دانستن اینکه رسول الله صلی الله و علیه و سلم ازواجش را برای نماز شب فرامی خواند.
۲۹. دانستن میزان حرص خلفا و امرا بر نماز شب.
۳۰. احساس اینکه شیطان برای منع تو از نماز شب تلاش می کند.
۳۱. فهمیدن اینکه نماز شب سببی است برای پیروزی بر دشمنان در هنگام جهاد.
۳۲. نوشتن خود بوسیله لحافهای فراوان هنگام خواب. (غیر ضروری)
۳۳. دانستن اینکه چگونه رسول الله صلی الله و علیه و سلم دخترانش را برای نماز شب تربیت می نمود.
۳۴. تأمل در مناجات اهل شب با پروردگارشان
۳۵. فهمیدن اینکه نماز شب سببی است برای نجات از آتش سوزان جهنم.
۳۶. عدم افراط در خواب.
۳۷. دانستن وصایای گذشتگان در مورد نماز شب.
۳۸. محاسبه نفس و توبیخ آن بخاطر ترک نماز شب.
۳۹. دانستن اینکه رسول صلی الله و علیه و سلم ما را به سبقت گرفتن از یکدیگر در نماز شب فرا خوانده است.
۴۰. دانستن اینکه نماز شب سبب رسیدن به بهشت است.
۴۱. مجاهده نفس و مجبور کردن آن برای نماز شب.
۴۲. مداومت بر اذکارشرعی هنگام بیدار شدن از خواب.
۴۳. دانستن اینکه نماز شب سبب تخفیف انتظار در هنگام برپایی قیامت می باشد .
۴۴. دانستن اینکه رسول صلی الله و علیه و سلم اصحابش را برای نماز شب بلند می کرد.
۴۵. دانستن میزان حسرت و گریه سلف صالح به خاطر فوت نماز شب.
۴۶. دانستن اینکه نماز شب سبب آمرزیده شدن گناهان می شود.
۴۷. تلاش برای خوردن روزی حلال
۴۸. توصیه یکدیگر به نماز شب.
۴۹. دانستن اینکه سلف چگونه یکدیگر را برای برپا داشتن نماز شب توصیه می کردند.
۵۰. دانستن اینکه شرف حقیقی مومن در نماز شب است.
۵۱. دانستن میزان تلاش علماء برای برپاداشتن نماز شب.
۵۲. تربیت نفس بر بلند همتی و تعلق به امور متعالی .
۵۳. درک اینکه نماز شب ارتباط با خداوند می باشد.
۵۴. به یاد آوردن بهشت و نعمتهایش.
۵۵. زدن آب به صورت هنگام بیدار شدن برای نماز شب.
۵۶. دانستن اینکه نماز شب سبب حسن الخاتمه (پایان نیکو) می شود.
۵۷. دانستن اینکه چگونه سلف نماز شب را بر هم نشینی با همسران و فرزندانیشان ترجیح می دادند. (با رعایت حقوق آنها)
۵۸. اتهام نفس به کوتاهی کردن در مورد نماز شب.
۵۹. به یاد آوردن جهنم و عذاب و سختیهایش.
۶۰. دانستن اینکه نماز شب سبب استجاب دعا می شود.
۶۱. مسواک زدن هنگام برخاستن برای نماز شب.
۶۲. دانستن اینکه مداومت بر نماز شب سبب ترک گناهان می شود.
۶۳. اطلاع از اینکه زنان سلف چگونه همسرانشان را برای نماز شب بیدار می کردند.
۶۴. تنبیه نفس به خاطر ترک نماز شب.
۶۵. دانستن اینکه نماز شب سبب استقامت در راه می شود.
۶۶. زهد در دنیا
۶۷. برپای نماز شب به صورت جماعت در بعضی از اوقات.
۶۸. دوری از انجام لهو و زیاد خندیدن.
۶۹. دانستن اینکه سلف زندگی را دوست نداشتند مگر به خاطر نماز شب.
۷۰. دانستن اینکه نماز شب سبب نائل شدن به محبت خداوند می شود.

dzbook.blogfa.com

۷۱. دل بستن به روز قیامت
۷۲. فهمیدن اینکه نماز شب سبب شادابی و درخشانی چهره می شود.
۷۳. کم کردن آرزوها و زیاد کردن یاد مرگ.
۷۴. دانستن اینکه نماز شب کمکی است برای انجام تکالیف سخت و بزرگ.
۷۵. بیدار کردن همسر و فرزندان برای نماز.
۷۶. دانستن اینکه نماز شب صاحبش را در روز قیامت شفاعت می کند.
۷۷. سلف حتی در لحظه سكرات هم به خاطر فوت نماز شب حسرت می خوردند.
۷۸. تربیت نفس بر مسابقه دادن در طاعات.
۷۹. دانستن اینکه نماز شب از هر چیزی بیشتر بر مردم تاثیر می گذارد.
۸۰. یاد آوری قبر و احوال آن.
۸۱. دانستن اینکه نماز شب سبب رحمت خداوند بر انسان می شود.
۸۲. مأموریت دادن به کسی که تو را برای نماز شب بیدار نماید.
۸۳. سلف به هنگام فرا رسیدن شب شادمان می شدند و هنگام فراقش اندوهگین.
۸۴. مواظبت و مداومت بر نماز شب.
۸۵. یادآوری قیامت و احوال آن .
۸۶. شروع نماز شب با دو رکعت سبک.. سلف نماز شب را برای خود تقسیم می کردند.
۸۷. دانستن اهمیت دقایق شب و سحر.
۸۸. دانستن اینکه نماز شب سبب از بین رفتن امراض بدن می شود.
۸۹. تدریج در اضافه کردن تعداد رکعات و طول قیام.
۹۰. سلف حتی در زمان بیماری نیز بر نماز شب محافظت می نمودند.
۹۱. دانستن اینکه ملائکه به کسی که نماز شب می خواند گوش فرا می دهند.
۹۲. دانستن اینکه نماز شب نفس را برای بدست آوردن اخلاص تربیت می کند.
۹۳. سلف همسران و مادرانشان را برای نماز شب تربیت می کردند.
۹۴. دانستن اینکه نماز شب حتی در امتهای پیشین نیز وجود داشته.
۹۵. به کار بردن اموری که خواب آلودگی را از شخص نماز گزار دور می کند.
۹۶. دانستن اینکه چگونه سلف فرزندان را برای برپایی نماز شب تربیت می نمودند.
۹۷. دانستن اینکه حیوانات خداوند را در حالی که تو در خواب هستی تسبیح می گویند.
۹۸. دانستن اینکه نماز شب نفس را از آفات و امراض آن پاک می کند.
۹۹. دانستن اینکه سلف میهمانان خویش را برای برپایی نماز شب تشویق می نمودند.
۱۰۰. تنوع در حالت نماز یعنی اینکه گاهی به صورت ایستاده و گاهی به صورت نشسته باشد.
۱۰۱. دانستن اینکه سلف چگونه شاگردانشان را برای نماز شب راهنمایی می کردند.
۱۰۲. دانستن اینکه نماز شب سبب توفیق و گشایش در فکر می شود.
۱۰۳. قضاء کردن نماز شب در روز هنگامی که فوت شود.
۱۰۴. حرص بر خواب قیلوله در روز.
۱۰۵. دانستن فضیلت نماز در شب بر نماز روز

۱۰۰ نکته برای گرفتن عکسهای هنری و حرفه ای



اریک کیم، عکاس حرفه‌ای و مدرس کارگاه‌های متعدد آموزشی است. وی فهرست بلند بالایی از نکات، ترفندها و توصیه‌ها را برای عکاسی حرفه‌ای گردآوری کرده است که به حضور علاقمندان عکاسی تقدیم می‌گردد. توجه کنید که گرفتن عکس‌های حرفه‌ای لزوماً در گرو داشتن دوربین گران‌قیمت نمی‌باشد. امیدواریم این ۱۰۰ نکته بتواند شما را در گرفتن عکس‌های هنری و حرفه‌ای، راهنمایی کند.

۱. داشتن دوربین‌های گرانقیمت به معنی عکاسی حرفه‌ای نیست، با دوربین‌های معمولی نیز می‌توانید تصاویر چشم‌نوازی را ثبت کنید.

۲. همیشه حالت ذخیره تصاویر را بر روی RAW قرار دهید.

۳. لنزهای پرایم به شما کمک می‌کند تا عکس‌های بهتری بگیرید.

۴. ویرایش تصویر، خود هنر مجزا است.

۵. قانون یک‌سوم را همیشه رعایت کنید. چراکه عکس‌های شما را بسیار جذاب‌تر می‌کند.

۶. عکاسی ماکرو کار هر کسی نیست. پس اگر عکس ماکرو شما خیلی خوب از آب در نیامد ناامید نباشید.

۷. فیلترهای UV درست مثل در لنز می‌ماند! از آنها پرهیز کنید.

۸. به جای آنکه وقت خود را در کلاس‌ها و گروه‌های عکاسی تلف کنید، بهتر است دوربین به دست بگیرید و بزنی‌د بیرون و شروع کنید به کسب تجربه.

۹. زیبایی را همیشه در لحظه ثبت کنید تا مورد تحسین قرار گیرید.

۱۰. فیلم‌های عکاسی (آنالوگ) بهتر از عکاسی دیجیتال نیست.

۱۱. عکاسی دیجیتال هم بهتر از فیلم‌های عکاسی (آنالوگ) نیست.

۱۲. هیچ دوربین یا لنز «جادویی» وجود ندارد.

۱۳. لنزهای بهتر و گرانیقیمت‌تر لزوماً تصاویر بهتری به شما نمی دهند.

۱۴. کمتر به عکس‌های سایرین نگاه کنید و زمان بیشتری را به عکاسی به سبک خود صرف نمایید.

۱۵. دوربین عکاسی DSLR خود را به مهمانی نبرید!

۱۶. خانم‌ها یکی از عامل اصلی خراب کردن عکس‌ها هستند!

۱۷. سیاه و سفید کردن عکس‌ها به خودی خود تصویر شما را هنری نمی کند.

۱۸. اگر بگویید که عکس‌هایتان را با برنامه «فتوشاپ» تصحیح کرده‌اید، مردم آنها را کم اهمیت می‌پندارند. بهتر است به جای آن از عبارت «تاریکخانه

دیجیتال» استفاده نمایید.

۱۹. لزومی ندارد از هر چیزی که می‌بینید عکس بگیرید.

۲۰. حداقل ۲ نسخه پشتیبان از عکس‌های خود داشته باشید. همانطور که می‌گویند در موقعیت‌های جنگی ۲ یعنی ۱ و یک یعنی هیچ!

۲۱. بند گردن مخصوص دوربین خود را بیاندازید تا با خیال راحت‌تر آن را دست بگیرید.

۲۲. وقتی که می‌خواهید دکمه شاتر را بفشارید بهتر است قدری دیگر به سوژه نزدیک شوید.

۲۳. مثل آفتاب‌پرست باشید و هرگاه که می‌خواهید عکس بگیرید و بخشی از آن شوید.

۲۴. گرفتن عکس‌های لرزان به جذابیت تصاویر شما می‌افزاید.

۲۵. کمتر درباره جنبه‌های فنی دغدغه داشته باشید و بیشتر بر روی جنبه‌های زیبایی شناسی آنها تمرکز کنید.

۲۶. یک تکه چسب لنت مشکی بر روی لوگوی دوربین خود بزنید تا در موقع عکاسی حساسیت کمتری را برانگیزید.

۲۷. هر وقت در نور شدید روز عکاسی می کنید تا دو سوم (۳/۲) دیافراگم را بسته‌تر کنید.

۲۸. هر چه بیشتر عکاسی کنید در نهایت عکس‌های بهتری خواهید گرفت.

۲۹. اینکه از یک موضوع واحد تصاویر متعددی را در زاویه و با سرعت و دیافراگم‌های گوناگون بگیرید، نهراسید!

۳۰. تنها بهترین عکس‌های خود را به دیگران نشان دهید.

۳۱. دوربین‌های معمولی یکبار مصرف هم دوربین هستند.

۳۲. عضو یک گروه عکاسی آنلاین شوید.

۳۳. آثار دیگران را نقد کنید.

۳۴. پیش از آنکه عکسی را ثبت کنید بهتر است خوب فکر کنید.

۳۵. عکس خوب به توضیح احتیاج ندارد.
۳۶. الکل و عکاسی با هم جور در نمی آیند!
۳۷. از آثار دیگران الهام بگیرید اما آنها را کپی نکنید.
۳۸. عکسهای گرین دار (دون دون) هم زیباست.
۳۹. یک کوله پشتی مخصوص عکاسی بگیرید و دوربین و لنزهای خود را در آن قرار دهید. تا حمل و نقل آنها ساده تر گردد.
۴۰. سادگی کلید موفقیت است.
۴۱. عکاسی به معنی «نقاشی با نور است» تا می توانید نور را به خوبی در آثار خود به کار گیرید.
۴۲. سبک عکاسی خود را یافته و از آن پیروی کنید.
۴۳. استفاده از یک صفحه نمایش ثانویه در کار با عکس ها به شما کمک می کند.
۴۴. بهترین برنامه برای سیاه و سفید کردن تصاویر Silver EFEX pro است.
۴۵. دوربین خود را همیشه همراه داشته باشید. همیشه!
۴۶. اجازه ندهید که عکاسی سبکی برای لذت بردن از زندگی شود، همیشه آن را به عنوان فعالیتی جدی دنبال کنید.
۴۷. دوربین خود را نازپرورده نکنید، تا می توانید از آن کار بکشید.
۴۸. عکس های مستقیم بگیرید.
۴۹. با جدیت و اعتماد به نفس عکاسی کنید.
۵۰. عکاسی و غرور با هم سازگاری ندارند.
۵۱. عکس های خوب خود را در اندازه بزرگ چاپ کنید.
۵۲. عکس های خوب خود را به دوستان هدیه دهید.
۵۳. عکس های خوب خود را به غریبه ها هدیه دهید.
۵۴. یادتان نرود که عکس هایتان را قاب بگیرید.
۵۵. اگر پولتان نمی رسد می توانید از چاپگر رنگی خانگی هم استفاده کنید.
۵۶. بیرون دوری بزنید و با دوستان عکسی به یادگار بیاندازید.
۵۷. عضو یکی از کلوپ های عکاسی شوید یا اینکه خودتان یک کلوپ راه بیاندازید.

۵۸. عکس بهترین هدیه است.

۵۹. عکاسی از غریبه ها جذاب است.

۶۰. نور یعنی عکس، هر چه نور بهتری داشته باشید عکس بهتری خواهید داشت.

۶۱. نور طبیعی بهترین نور است.

۶۲. دوربین ۳۵ میلیمتری (فول فریم) بهترین گزینه برای عکاسی است.

۶۳. هر زمان که لازم است در عکاسی از حساسیت (ISO) بالاتر استفاده نمایید.

۶۴. نیازی نیست هر کجا که می‌روید با خود سه پایه ببرید، من اصلاً سه پایه ندارم!

۶۵. همیشه Under اکسپوز بهتر از Over اکسپوز است.

۶۶. عکاسی از افراد بیخاندان به بهانه جنبه هنری عکس، سوء استفاده از وضع آنهاست.

۶۷. همیشه در موقعیت‌هایی که انتظار ندارید، فرصت‌های عکاسی خوبی خواهید یافت.

۶۸. عکس‌هایی که دارای جنبه‌های انسانی هستند، جذاب‌ترند.

۶۹. نمی‌توان با کمک فتوشاپ از یک عکس بد، عکس خوبی ساخت!

۷۰. امروز روز، هر کسی برای خود عکاس است!

۷۱. نیازی نیست برای گرفتن عکس زیبا به پاریس سفر کنید، در همین حیاط پشتی خانه یا پارک سر خیابان هم موضوعات بسیار نابی خواهید یافت.

۷۲. عکاسی هنر است؛ و هر عکس گویا تر از هزاران کلمه.

۷۳. دوربین یک ابزار است نه یک اسباب بازی.

۷۴. از نقطه نظر هنری، عکاسی و نقاشی تفاوت زیادی با هم ندارند.

۷۵. عکاسی یک سرگرمی به حساب نمی‌آید؛ بلکه سبکی برای زندگی است.

۷۶. بیشتر عکاسی کنید و کمتر بهانه بگیرید.

۷۷. در عکاسی سبک خاص خود را داشته باشید و از دیگران به هیچ وجه تقلید نکنید.

۷۸. بهترین عکس‌ها داستان و ماجرای را در خود دارند.

۷۹. دوربین‌هایی که بدنه رنگی دارند بیشتر توجه دیگران را به خود جلب می‌کنند.

۸۰. هر چه با خود تجهیزات بیشتری همراه داشته باشید، عکس‌های کمتری گرفته و لذتی از عکاسی نخواهید برد.

dzbook.blogfa.com

۸۱. گرفتن پرتره خوب از خود، سهل ممتنع است.
۸۲. خنده همیشه باعث می شود تا شخصیت حقیقی سوژه ها تغییر کنند.
۸۳. در زمان عکاسی با محیط پیرامونی همراه شوید.
۸۴. بعد از مدتی، عکاسی از منظره دیگر لطفی نخواهد داشت.
۸۵. در زمان عکاسی از کاری که می کنید لذت ببرید.
۸۶. هرگز تصاویر خود را پاک نکنید.
۸۷. زمانی که از افراد یا مکانها عکاسی می کنید؛ به آنها احترام بگذارید.
۸۸. وقتی در خیابان از مردم عکس می گیرید؛ بهتر است به جای استفاده از لنز تله از لنز واید کمک بگیرید.
۸۹. سفر و عکاسی دو یار جدا ناشدنی هستند.
۹۰. نحوه کار با هیستوگرام و خواندن آن را فراگیرید.
۹۱. یک عکس با نویز زیاد بهتر از عکسی محو است.
۹۲. از عکاسی در باران نهراسید.
۹۳. به جای تلاش برای به ثبت رساندن بهترین عکس ممکن، بیاموزید که در لحظه لذت ببرید.
۹۴. هرگز با شکم گرسنه عکاسی نکنید.
۹۵. به مرور وقتی به عکس هایی که گرفتید نگاه می کنید، جنبه های شخصیتی بیشتری از خود را خواهید یافت و به خود شناسی می رسید.
۹۶. دیدگاه عکاسانه خود را با دیگران به اشتراک بگذارید.
۹۷. هرگز از عکاسی باز نایستید.
۹۸. عکاسی با عکس گرفتن فرقی عمده دارد؛ با عکاسی هر تصویر، فلسفه غنی را به آن سنجاق می زنیم.
۹۹. تک تک لحظه های به یادماندنی را ثبت و ضبط کنید.
۱۰۰. یک لیست بلندبالای اینچنینی برای خود بنویسید!

پایان

گردآوری و تنظیم کننده : رضا فریدون نژاد ۱۳۹۲

منابع : سایت های مختلف اینترنتی

نظرات و پیشنهادات خود را در مورد این کتاب به آدرس ایمیل : rezaf1390@gmail.com ارسال نمایید .

مجموعه کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی



نظر سنجی: شما به کتابهایی که تاکنون توسط اینجانب تهیه و ارائه شده است مجموعاً از شماره ۱ تا ۱۰ چه نمره ای

می دهید؟ (از نظر کیفیت محتوای ارائه شده، موضوعات انتخاب شده، داشتن طراحی جلد مناسب، روان و قابل فهم بودن متن کتاب و ...) نظرات خود را از طریق ایمیل زیر و یا نظرسنجی قرارداده شده در وبلاگ به من اطلاع دهید.

Weblog : <http://dzbook.blogfa.com>

Email : rezaf1390@gmail.com

با تشکر

رضا فریدون نژاد

موفق و پایدار باشید