

نکته‌های پندآموز

(روش‌هایی برای آسایش بیشتر)

پل انگلز

پریچر هیرادفر

انتشارات سامینا - صورتگر

Angles, Paul

انگلز، پل

نکته‌های پندآموز (روش‌هایی برای آسایش بیشتر) / پل انگلز؛ پریچهر هیردافر
تهران: انتشارات سامینا: صورتگر، ۱۳۹۲.

۲۲۶ ص.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۷۳-۱-۳

عنوان اصلی: 1001 Best ways

—راه و رسم زندگی

هیردافر، پریچهر، ۱۳۲۳-، مترجم

۱۵۸/۱ BF ۶۳۷/۲ الف ۸۱۷۱۳۹۲

کتابخانه ملی ایران

۳۰۹۱۵۴۹



انتشارات صورتگر



انتشارات سامینا: سعادت‌آباد، سرو غربی، صدف، بهاران، بهار ۴ شرقی، پ ۱، ساختمان

یاس، تلفن: ۲۲۳۶۸۸۰۱

ناشر همکار: انتشارات صورتگر، تلفن: ۲۲۰۹۶۹۴۹

نکته‌های پندآموز

(روش‌هایی برای آسایش بیشتر)

نویسنده: پل انگلز

مترجم: پریچهر هیردافر

ویراستار: علی ابوطالبی

حروف‌نگاری: دریچه کتاب

لیتوگرافی: الوان

چاپ: فرشویه

شمارگان: ۱۱۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۲، تهران

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر مخصوص انتشارات سامینا و صورتگر است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۷۳-۱-۳ ISBN: 978-600-93673-1-3

فهرست

مقدمه مترجم	۷
۱. راه‌هایی برای پس‌انداز کردن	۹
۲. نکات مفید دربارهٔ پرورش کودکان	۲۳
۳. مناسبات زناشویی و اجتماعی	۴۵
۴. نکات مهم در سفر	۶۱
۵. راه‌های حفظ محیط زیست	۷۵
۶. راه‌های ارتقای شغلی	۸۵
۷. نکاتی دربارهٔ آشپزی	۹۷
۸. نکات مهم دربارهٔ نظافت	۱۱۱
۹. نکات مهم بهداشتی برای حفظ تندرستی	۱۲۱
۱۰. راه‌های ارتباط با خدا	۱۳۵
۱۱. راه‌های پذیرش مرگ	۱۴۹
۱۲. روش‌هایی برای تقویت و تشویق خلاقیت	۱۶۷
۱۳. روش‌های پرورش گیاه	۱۸۳
۱۴. راه‌های شاد شدن	۱۹۵

۱۵. راه‌های سازش با اعضای خانواده ۲۰۵

۱۶. درس‌های زندگی ۲۱۷

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

زندگی مجموعه‌ای است از رویدادهای متفاوت و متنوع، و سرشار از تضادهای شگفت‌انگیز، که در نهایت به تکامل بشر می‌انجامد. اگر تکه‌های گوناگون این مجموعه را بر اساس تجربه، علوم پایه، روان‌شناسی، آگاهی و شناخت از پیچیدگی‌ها و هزارتوهای بشری، همراه با رازهای بی‌کران عشق و معنویات در کنار هم قرار دهیم، می‌توانیم سیر تکامل زندگی را با اطمینان، آرامش، شکیبایی و توان، موفق‌تر بپیماییم. مطالعه این کتاب و تعمق در تفکر نهان آن، که نویسنده کوشیده به مدد دانسته‌ها و تجربه‌های افراد گوناگون آن را به رشته تحریر درآورد، گامی است به سوی زندگی پرمعناتر، انسانی‌تر، و معقول‌تر.

جهان معاصر، جهان گسیل اطلاعات از طریق امواجی است که با سرعت تور جابه‌جایی‌شده، به همین سبب، سرعت انتقال افکار و تبادل اندیشه‌های بشری با استفاده از فناوری‌های پیشرفته، حیرت‌انگیز و گاه وهم‌انگیز است. با وجود این، انسان کاوشگر و اندیشمند، می‌کوشد در راستای تکامل، از تجربیات زندگی گذشتگان نیز بهره‌وافر ببرد. در گذشته، این دستاوردها تنها از طریق پندها و اندرزهای پدران و مادران و

دانیان پیر به نسل‌های بعدی منتقل می‌شد، اما در دنیای امروزی، کتاب و فناوری‌های الکترونیکی نیز در پیشبرد این امر مهم، نقشی شایان توجه ایفا می‌کنند. بسیاری از محققان و نویسندگان بزرگ معاصر، کتاب را پدیده‌ای نزدیک به روح و روان انسان می‌دانند و کتاب و کتابخانه را گهرهای گرانبه‌ای به یادگارمانده از دانیان و آگاهان باستان می‌پندارند، که همانا در زندگی انسان نورافشانی می‌کند.

در برگردان این کتاب تلاش شده است که مطالب مندرج، هرچه بیشتر به فرهنگ جامعه‌مان نزدیک باشد و خواننده ایرانی بتواند از نکات مطرح‌شده، درس‌های مادی و معنوی بیاموزد و شاهد تأثیر مثبت آن در زندگی‌اش باشد.

بادا که چنین باد!

پریچهر هیرادفر