

به نام خدا

پیشنادهای یک کتاب جیبی

(کتاب جیبی اندرزهای کوچک زندگی)

(۵۱۱ پیشنهاد، تجربه و یادآوری در مورد چگونگی شاد و پویا زیستن)

نویسنده: جکسون براون

مترجم: نیلوفر مؤمن‌خانی



Brown, H.Jackson

براون، جکسون، ۱۹۴۰ -

پیشنهادهای یک کتاب جیبی (کتاب جیبی اندرزه‌های کوچک زندگی)... نویسنده جکسون براون؛ مترجم: نیلوفر مؤمن خانی... - تهران: اندیشه سرا، ۱۳۸۳.

ISBN:964-8407-23-1 ۷۰۰۰ ریال

۱۰۸ ص: ۱۳/۵×۱۱/۵ س.م.

The complete life's little instruction book, c1991 - c1995

عنوان اصلی:

کتاب حاضر تحت عنوان «اندرزه‌های کوچک زندگی» و عناوین دیگر منتشر شده است.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. خوشبختی -- کلمات قصار. ۲. راه و رسم زندگی -- کلمات قصار. الف. مؤمن خانی، نیلوفر، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: اندرزه‌های کوچک زندگی.

۸ الف ۴ ب / BJ ۱۴۸۱ ۱۷۰/۴۴

۳۷۷۸۶-۳۷

۱۳۸۳ کتابخانه ملی ایران

پیشنهادهای یک کتاب جیبی (کتاب جیبی اندرزه‌های کوچک زندگی)

نویسنده: جکسون براون، مترجم: نیلوفر مؤمن خانی

نقاشی مورد استفاده در طرح جلد: ودود مؤذن

ناشر: اندیشه سرا، چاپ اول، ۱۳۸۳، ۳۰۰۰ جلد، ۷۰۰ تومان

ISBN 964-8407-23-1

شابک ۹۶۴-۸۴۰۷-۲۳-۱



دفتر انتشارات: ۸۰۰۶۴۸۷ (۰۲۱) مرکز پخش: ۶۹۵۷۵۴۱ (۰۲۱)

حق چاپ و نشر محفوظ است.

مقدمه مترجم

خدایا تو را شکر می‌گویم برای همه نعمت‌ها و موهبت‌هایی که به من بخشیدی و آنچه از من گرفتی، که تو آگاه‌ترینی.

و تو را سپاس می‌گویم تویی که وجود زیبا و بر قلألذت همواره روشن‌گر و گرمابخش تنهایی‌هایم بوده است.

امیدوارم این کتاب همان قدر که بر من تأثیر مثبت داشت برای خوانندگان عزیز و محترم نیز مفید و سودمند واقع شود و از خواندن آن لذت ببرند.

بیایید از نکات این کتاب بهره‌گیریم و به آن عمل کنیم. از خود شروع کنیم و در راه اصلاح و آبادانی و پیشرفت هر چه بیشتر خود و کشورمان کوشا باشیم و از نتایج آن بهره‌بریم و طعم زندگی راحت و بدون استرس را بچشیم.

در این جا بر خود لازم می‌دانم از همه کسانی که در ترجمه این کتاب مشوق و یار و همراه من بوده‌اند به خصوص مادر مهربانم، راه‌گشا و سعادت‌زندگانیم، شکر و قدردانی نمایم.

همین طور، از همسر عزیزم سپاسگزارم، قدردان برادر همیشه پشوانه‌ام، و خواهران قشنگم نیز هستم.
پدرم و لبخند گرم و مهربانش همیشه در یادم هست و از خداوند بزرگ آمرزش روحش را مسألت دارم.
همراه با بهترین آرزوها
نیلوفر مؤمن خانی

۸۳/۹/۲۹

مقدمه مؤلف

این کتاب را به عنوان هدیه‌ای برای پسر، آدام، به رشته تحریر در آوردم. هنگامی که او در حال جمع‌آوری ضبط صوت، پریشو، لباس ورزشی آبی رنگ قشنگش و دیگر لوازم ضروری زندگی جدید خود به عنوان دانشجوی تازه نفس بود، به اتاق نشیمن رفتم و این گوشه از خانه را برای نوشتن تجربیات خود و پند و اندرزى چند که در نظرم برای او مفید و سودمند بود انتخاب کردم. سال‌ها پیش در جسایى خوانده بودم که والدین نباید مسیر زندگانی را برای فرزندان‌شان صاف و هموار سازند، اما وظیفه آنان است که نقشه‌ای از این مسیر را برای آن‌ها ترسیم کنند و این همان چیزی است که آرزو می‌کنم از این بازتاب‌های ذهنی و قلبی من عاید او شود.

شروع به نوشتن کردم و البته آنچه که فکر می‌کردم دو چند ساعت به اتمام رسد چندین روز به طول انجامید. پس از آن، همه نوشته‌هایم را جمع‌آوری و تایپ کردم و به صورت کتابچه کوچکی در آوردم. سپس به گاراژ رفتم و آن را زیر صندلی جلوی اتومبیلم جا دادم. چند روز بعد به همراه همسرم در نقل مکان به اتاق جدیدش در خوابگاه کمک کردیم. وقتی که همه چیز مرتب و در سر جای خودش قرار گرفت از او خواستم که با من به محوطه پارکینگ بیاید. زمان دادن هدیه بود. در حالی که با هم به سوی اتومبیل پیش می‌رفتیم به او گفتم که این همه آن چیزی است که برای شاد زیستن و داشتن یک زندگی خوب تجربه

کرده‌ام. بعد کتابچه را از زیر صندلی خارج کرده و به او دادم. او مرا بغل کرد و دستم را فشرد!

«لحظه‌ای بسیار خاص و فراموش نشدنی بود.»

خوب، بعدها آن صفحات تبدیل به این کتاب جیبی شد که حالا در دست شماست. احتمالاً شما با همه آنچه که در این کتاب آمده موافق نخواهید بود و مطمئناً بنا به تجربیات خود نکته‌های بسیاری را می‌توانید به آن بیافزایید. واضح است که برخی از این نکات از بعضی دیگر مهم‌ترند. اما تمامی آن‌ها لحظات معنادار، شاد و سودمندی را در زندگی من پدید آورده‌اند.

چند روز بعد «آدام» از خوابگاه به من تلفن کرد و گفت: «پدر جان، من کتاب شما را خواندم و فکر می‌کنم یکی از بهترین هدایایی است که تا به حال در زندگی دریافت داشتم. خیال دارم نکاتی به آن اضافه کنم و روزی آن را به پسرم هدیه دهم.»

زندگی هر از گاهی لحظه‌ای گرانقدر پیش پای شما می‌گذرد و آن طوری شما را در بر می‌گیرد که تقریباً در

آن غرق می‌شوید. می‌دانم، چون خود من هم یک بار چنین تجربه‌ای داشتم.

تقدیم به پسر آدام.

که از بسیاری جهات معلم من بود.