

نکته‌های پندآموز

(روش‌هایی برای آسایش بیشتر)

پل انگلز

پریچهر هیرادفر



۱. راه‌هایی برای پس‌انداز کردن
۲. نکات مفید دربارهٔ پرورش گوجه‌گرم
۳. نکات مفید دربارهٔ پرورش گوجه‌گرم
۴. نکات مفید دربارهٔ پرورش گوجه‌گرم
۵. راه‌های حفظ محیط زیست
۶. راه‌های ارتقای معیشت
۷. نکات مفید دربارهٔ آسایش
۸. نکات مفید دربارهٔ نظافت
۹. نکات مفید برای حفظ نظافت
۱۰. راه‌های آرتانیا
۱۱. راه‌های بدین‌ش
۱۲. روش‌هایی برای آسایش بیشتر
۱۳. روش‌های پرورش گیاه
۱۴. راه‌های شاد شدن

..... ۵۰۶ مناسبات زناشویی و اجتماعی ۵۱۰

..... ۷۱۲ نکات مفید دربارهٔ پرورش کودکان ۹۱۰

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

بالاتر از هر چه در زندگی به ما می‌دهد، به ما می‌آموزد که چگونه از زندگی لذت ببریم و چگونه در آن زندگی کنیم. این کتاب به شما کمک می‌کند تا با استفاده از روش‌های ساده و آسان، به زندگی خود عمق بیشتری ببخشید و به آن معنا و هدف بیشتری ببخشید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا با استفاده از روش‌های ساده و آسان، به زندگی خود عمق بیشتری ببخشید و به آن معنا و هدف بیشتری ببخشید.

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 توازن، موفق‌تر ببینیم. 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 نور جابه‌جا می‌شود. 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 بهره‌اوفر ببرد. در گذشته، این دستاوردها تنها از طریق پندها و اندرزهای پدران و مادران و

- ۱۵. راه‌های سازش با اعضای خانواده ۲۰۵
- ۱۶. درس‌های زندگی ۲۱۷

Amel Paul



فهرست مطالب

۱. راه‌های سازش با اعضای خانواده	۲۰۵
۲. درس‌های زندگی	۲۱۷
۳. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۲۲۵
۴. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۲۳۵
۵. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۲۴۵
۶. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۲۵۵
۷. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۲۶۵
۸. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۲۷۵
۹. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۲۸۵
۱۰. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۲۹۵
۱۱. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۳۰۵
۱۲. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۳۱۵
۱۳. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۳۲۵
۱۴. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۳۳۵
۱۵. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۳۴۵
۱۶. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۳۵۵
۱۷. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۳۶۵
۱۸. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۳۷۵
۱۹. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۳۸۵
۲۰. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۳۹۵
۲۱. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۴۰۵
۲۲. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۴۱۵
۲۳. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۴۲۵
۲۴. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۴۳۵
۲۵. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۴۴۵
۲۶. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۴۵۵
۲۷. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۴۶۵
۲۸. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۴۷۵
۲۹. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۴۸۵
۳۰. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۴۹۵
۳۱. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۵۰۵
۳۲. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۵۱۵
۳۳. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۵۲۵
۳۴. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۵۳۵
۳۵. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۵۴۵
۳۶. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۵۵۵
۳۷. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۵۶۵
۳۸. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۵۷۵
۳۹. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۵۸۵
۴۰. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۵۹۵
۴۱. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۶۰۵
۴۲. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۶۱۵
۴۳. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۶۲۵
۴۴. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۶۳۵
۴۵. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۶۴۵
۴۶. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۶۵۵
۴۷. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۶۶۵
۴۸. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۶۷۵
۴۹. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۶۸۵
۵۰. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۶۹۵
۵۱. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۷۰۵
۵۲. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۷۱۵
۵۳. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۷۲۵
۵۴. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۷۳۵
۵۵. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۷۴۵
۵۶. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۷۵۵
۵۷. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۷۶۵
۵۸. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۷۷۵
۵۹. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۷۸۵
۶۰. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۷۹۵
۶۱. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۸۰۵
۶۲. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۸۱۵
۶۳. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۸۲۵
۶۴. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۸۳۵
۶۵. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۸۴۵
۶۶. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۸۵۵
۶۷. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۸۶۵
۶۸. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۸۷۵
۶۹. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۸۸۵
۷۰. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۸۹۵
۷۱. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۹۰۵
۷۲. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۹۱۵
۷۳. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۹۲۵
۷۴. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۹۳۵
۷۵. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۹۴۵
۷۶. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۹۵۵
۷۷. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۹۶۵
۷۸. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۹۷۵
۷۹. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۹۸۵
۸۰. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۹۹۵
۸۱. چگونه با مشکلات زندگی کنار آییم	۱۰۰۵

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 گوهرهای گرانبه‌ای به‌یادگارمانده 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 بادا

پریچهر هیرادفر

راه‌هایی برای پس‌انداز کردن

تعیین بودجه هفتگی، یعنی پس‌انداز ماهانه

در این دوران سخت اقتصادی، پس‌انداز در زندگی روزمره نقشی مهم دارد. نخستین گام برای پس‌انداز این است که برای خرید مواد غذایی، پرداخت صورت‌حساب‌ها و سایر اقلام، بودجه معینی در نظر بگیرید و هر پولی را با حساب و کتاب خرج کنید. برای هر مورد، چه خرید تلویزیون باشد چه عیدی بچه‌ها، پاکتی در نظر بگیرید و روی آن بنویسید خرید تلویزیون، عیدی بچه‌ها، ... سپس هرماه مبلغ معینی را در پاکت‌ها پس‌انداز کنید. به‌راستی که از جمع شدن سریع این‌همه پول حیرت‌زده می‌شوید!

پنهان کردن پول

همیشه در خانه، جایی برای پنهان کردن اسکناس در نظر بگیرید که دور از دسترس باشد. محل اختفا را طوری انتخاب کنید که هر بار، فقط فقط، برای