

Martin Dons  
 978-800-185-157-1  
**خوب بهتر از کامل**  
 استاد بزرگوار زنده‌یاد محترم صبا لطفی که نه ساز تمام زندگی  
 ادوار قوم پارسی را با زخم‌های جادویی اش می‌نواخت، و چه «خوب» نواخت...



نویسنده: **دوریس مارتین**  
 مترجم: **ابونر آهنگر**

### مترجم: ابونر آهنگر

زبان اصلی: اسپرانتو  
 ترجمه: ابونر آهنگر  
 شابک: 978-800-185-157-1  
 ناشر: کتابسرای تندیس



ISBN: 978-800-185-157-1  
**کتابسرای تندیس**

این کتاب به زبان اسپرانتو نوشته شده است و ترجمه آن به فارسی است. این کتاب به زبان اسپرانتو نوشته شده است و ترجمه آن به فارسی است. این کتاب به زبان اسپرانتو نوشته شده است و ترجمه آن به فارسی است.

## فهرست

- پیشگفتار مترجم..... ۱۱
- اوضاع مان خیلی خوب نیست ..... ۱۹
- خوب شناختن انگیزه‌های درونی تان را آشکار کنید ..... ۳۳
- خوب متعادل شده است؟ زندگی تان را تحلیل کنید ..... ۵۱
- تفسیر ..... ۶۳
- تفسیر مسئله پاکت در عمل ..... ۶۵
- مسائل و وسایل خوب خود را رها و خالی کنید..... ۶۹
- خوب در چنگ و در اختیار داشتن زندگی روزمره تان را ساده کنید ۸۳
- خوب در تجارت و کار خود را از دست کار نجات دهید..... ۱۰۱
- در ایام خوشی و ناخوشی یک زندگی مشترک پایدار را بنا کنید .. ۱۲۵
- روابط خوب دوستی‌ها را بنا کنید..... ۱۴۵
- خوب در شکل و ظاهر سالم بمانید ..... ۱۶۵
- خوب و با کمال میل اضطراب اوقات فراغت را کاهش دهید..... ۱۸۳
- بیشتر و فراتر از خوب خود را دیوانه نسازید..... ۱۹۷
- خوب و زیبا خونسردی را تمرین کنید ..... ۲۱۹
- منابع ..... ۲۳۹

این و مشخص کردن در علمت با این به رابطه توجه روانه انجام آنها در برنده  
این از این به رابطه روانه

و راهها، به این به رابطه توجه به این به رابطه روانه به  
رومی به رابطه این به رابطه روانه به و همه از این به رابطه روانه  
با توجه به این به رابطه روانه به و همه از این به رابطه روانه  
روا به رابطه این به رابطه روانه به و همه از این به رابطه روانه  
توجه به این به رابطه روانه به و همه از این به رابطه روانه  
در باره نویسنده استتسیه مقاله از رابطه روانه

### پیشگفتار مترجم

در این کتاب روانه به رابطه روانه به و همه از این به رابطه روانه  
و همه از این به رابطه روانه به و همه از این به رابطه روانه  
خانم دورین، فارغ التحصیل رشته زبان انگلیسی از دانشگاه تهران است

با ورود رایانه به زندگی و اتصال انسان‌ها از طریق ابزارهای هوشمند به طرز  
فرامنتی با یکدیگر، معنا و مفهوم زندگی و نیز رویارویی با فلسفه شلوغ همزیستی  
و رشد شخصیتی از درون با چالش‌های بزرگی مواجه شده‌اند. زندگی دیگر فقط در  
آن معنای گذشته که در نیازهای ابتدایی مانند خوراک، پوشاک، مسکن و ازدواج و  
تولید نسل خلاصه می‌شد، توجیه نمی‌شود. زندگی معمای پر هرج و مرجی است  
که جز با آموزش آن و آموختن شیوه نگرش صحیح نسبت به آن و نیز شیوه مقابله  
درست با امکانات جدید قابل تحمل نیست.

این روزها دیگر کتاب‌های روان‌شناسی در زمینه بهره‌مندی از لذت‌های زندگی  
با هدف امید به زندگی و ایجاد انگیزه درونی برای تحمل مصایب ناخواسته زندگی،  
در مقیاسی همه‌پسند و البته بسیار فراگیر در کلیه کشورهای جهان مورد توجه  
هستند و روز به روز با عناوین گوناگون با نوید موفقیت و پیروزی و جلب نیروهای  
مثبت هستی، زینت‌بخش بازار کتاب می‌شوند و تا حدودی به‌ویژه در کشور ما  
همپای کتاب‌های داستانی و رمان‌های جذاب به طور جدی و پیگیر مورد مطالعه  
هستند. کتاب‌هایی که علاوه بر تمرکز بر افکار مثبت و دوری از جذب قدرت‌های