



How to Find Respite
in the Modern Age

การพักผ่อนไม่ควรถูก
ทำให้ใครรู้สึกผิด

ศาสตร์แห่งการพักผ่อน
ให้ได้พัก (อย่างแท้จริง)

Claudia
Hammond
สาริกา นกขรรค์ชัย เปา

**THE
ART
OF
REST**

พักผ่อนศาสตร์

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๖16478526
012493235
122387328



พักผ่อนศาสตร์: ศาสตร์แห่งการพักให้ได้พัก [อย่างแท้จริง]

The Art of Rest: How to Find Respite in the Modern Age



ผู้เขียน

Claudia Hammond

ผู้แปล

สาริตา กนกวรภิตต์

สารบัญ

เสียงเรียกร้องให้พักผ่อน	11
10 ผีกสติ	24
9 ดูโทรทัศน์	42
8 ปล่อยใจให้ล่องลอย	62
7 แช่น้ำอุ่นในอ่าง	82
6 เดินเล่น	99
5 ไม่ทำอะไรเป็นพิเศษ	122
4 ฟังเพลง	157
3 ฉันทายากอยู่คนเดียว	177
2 ใช้เวลากับธรรมชาติ	199
1 อ่าน	227
คำแนะนำที่เหมาะสมกับการพักผ่อนที่สุด	255
กิตติกรรมประกาศ	273
อ้างอิง	277