

آخرین راز شاد زیستن

اندرو شیوس

www.kotab.ir

مترجم:

زهرا نبی‌ئی



سرشناسه

مکتوب، اندرو، ۱۹۴۸ - م.
Matthews, Andrew
آخرین راز شاد زیستن/ اندرو متیوس؛ مترجم زهرا نبیانی.
تهران: کتابسرای بیان، ۱۳۹۶.
۲۱۶ص: مصور، ۱۴/۵×۲۱سم.
978-600-9915-14-9
فیفا
عنوان اصلی: Follow your heart, 1999.
کتاب حاضر در سالهای مختلف عناوین متفاوت توسط مترجمان و نشران مختلف منتشر شده است.
راه و رسم زندگی
Conduct of life
نبیانی، زهرا، ۱۳۴۴ - مترجم
BF۶۲۷/ر۲م۱۶ ۱۳۹۶
۱۵۸
۵۰۴۵۳۴

عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
یادداشت
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



نشر
هومیس



آخرین راز شاد زیستن

نویسنده : اندرو متیوس

مترجم : زهرا نبیانی

نوبت چاپ : هجدهم/ پنجم ناشر

سال چاپ : ۱۴۰۲

تیراژ : ۳۰۰ جلد

ناشر : هومیس

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۵-۱۴-۹

قیمت : ۱۱۵۰۰۰ تومان

لطفا کتاب را قانونی بخوانید !!!



(۰۲۱) ۶۶ ۱۲۸۰ ۵۹
(۰۲۱) ۶۶ ۱۲۷۱ ۱۹



humispub@gmail.com
www.humis.ir



تهران میدان انقلاب خیابان کارگر
جنوبی خیابان مهدیزاده پلاک ۶

فهرست مطالب

۱۳	بخش ۱.....
۱۳	به این دنیا آمده ایم که درس زندگی بیاموزیم و.....
۱۵	چرا من مستحق این همه ناکامی هستم؟.....
۱۵	با مسائلی که احتمال دارد رو به رو شویم.....
۱۶	من مستحق این همه ناکامی نیستم؟.....
۱۹	درس هایی از زندگی.....
۲۱	هر کاری را می توانم انجام دهم جز این کار!.....
۲۳	شاید اگر به شهر دیگری بروم بتوانم از نو شروع کنم.....
۲۴	هر جای دنیا بروید مشکلات زندگی به دنبال شما خواهد بود.....
۲۵	درس هایی که باعث ترس ما می شوند.....
۲۶	زندگی کردن و یاد گرفتن.....
۲۷	اگر فقط چند نفر آدم با کفایت در زندگی من بودند.....
۲۸	گام به گام.....
۲۹	چه وقت زندگی راحت تر می شود؟.....
۳۰	دلیل دیگری که زندگی هیچ وقت راحت نمی شود.....

- با تمام این توضیحات چگونه می‌توانیم جلوی دیوانه شدن مان را بگیریم؟ ۳۱
آموزش درس زندگی به دیگران ۳۱
بنابراین چه چیزی را باید یاد بگیریم؟ ۳۲

بخش ۲ ۳۵

- در این عالم تبعیض وجود ندارد؟ ۳۵
قانون بذر (کاشت و برداشت) ۳۷
قانون کلی ۳۷
قانون کاشت و برداشت بذر ۳۸
علت و معلول ۴۰
وقتی در بازی زندگی برنده می‌شوید، بازی‌ها بزرگ‌تر می‌شوند ۴۱
هر مسئله‌ای به مسئله دیگر منتهی می‌شود ۴۳
اصل قورباغه ۴۴
انضباط ۴۶
نظم و ترتیب ۴۸
هیچ تلاشی بی‌ثمر نمی‌ماند ۴۹
امواج ۵۰
انعطاف‌پذیر باشید! ۵۱

بخش ۳ ۵۳

- زندگی شما بازتاب اعتقادات شماست ۵۳
اعتقادات و باورها ۵۵
من می‌دانم که حق با من است! ۵۷

داستان من چیست؟.....	۵۸
کدامیک از عقایدمان را باید دور بریزیم؟.....	۶۱
عقاید شما تعیین کننده‌ی کیفیت زندگی شماست.....	۶۲
اما درآمد من به اندازه‌ی کافی نیست!.....	۶۳
مشکل، شغل من است!.....	۶۳
پولدار شدن.....	۶۳
اما من حقوق ثابتی دارم.....	۶۴
امتیاز ورشکسته بودن.....	۶۶
عقاید مادی والدین ما.....	۶۷
با پول راحت برخورد کنید!.....	۶۷
اگر من پول زیادی داشته باشم، دیگران بی پول خواهند ماند.....	۶۹
برای خود ارزش قائل بودن.....	۷۰
از آنچه داری لذت ببر!.....	۷۱
مهم نیست چه اتفاقی رخ خواهد داد، مهم چگونه دیدن آن است.....	۷۲
زندگی نباید تا این حد خوشایند باشد!.....	۷۴

بخش ۴..... ۷۷

درست زمانی که دلبستگی تان شدید می شود همه چیز را به نابودی

می کشید!.....	۷۷
وابستگی ها.....	۷۹
عدم وابستگی در برابر بی تفاوتی.....	۸۲
وابستگی به پول.....	۸۲
چگونه می توانیم در حالی که ناامید هستیم از ناامیدی اجتناب کنیم؟.....	۸۴

۸۴ بخشش

۸۶ وابستگی به دوستان

۸۷ وابستگی و تنفر

۸۹ بخش ۵

۸۹ در زندگی به هر چه بیشتر بیندیشید گسترده‌تر می‌شود

۹۱ چرا مثبت فکر کنیم؟

۹۲ تفکر مثبت چگونه ذهن نیمه‌هوشیار شما را شکل می‌دهد؟

۹۵ با تفکر به نتیجه‌های خوبی خواهید رسید

۹۶ زمانی که شما مسائل را رها کنید، آن‌ها نیز شما را رها می‌کنند

۹۷ ما انتخاب می‌کنیم دیگران را چگونه ببینیم

۹۹ شکرگزاری و وفور نعمت

۱۰۱ بخش ۶

۱۰۱ از قلیت پیروی کن

۱۰۳ آنچه دوست دارید را انجام دهید

۱۰۴ شغل‌های مورد قبول

۱۰۵ بیشترین تلاش را بکنید

۱۰۷ برای چه کسی کار می‌کنید؟

۱۰۸ اگر کار خوبی داشتم

۱۰۹ زندگی کاری شما

۱۱۰ نمی‌دانم چه کاری را دوست دارم

۱۱۲ چگونه شور و شوق از دست رفته‌ی خود را بازیابیم؟

۱۱۳	استعداد
۱۱۵	از اوقات فراغت خود استفاده کنید!
۱۱۷	تغییر جهت
۱۲۰	کار برای پول
۱۲۱	اگر کار مورد علاقه‌ام را انجام دهم، نمی‌توانم درآمد فعلی را داشته باشم...
۱۲۲	این شغلی نیست که...
۱۲۴	نواوری داشته باشید!
۱۲۵	مهم نیست چه کاری انجام می‌دهیم، مهم ثروت و شهرت است!
	اگر همه‌ی افراد کارهای مورد علاقه‌شان را انجام دهند پس چه کسانی
۱۲۶	جادوها را تعمیر کنند؟
۱۲۷	آیا اگر شروع به انجام کار مورد علاقه‌تان کنید مشکلات کمتری خواهید داشت؟
۱۲۷	راز شاد زیستن!
۱۲۹	شور و اشتیاق
۱۳۰	بهانه‌ی شما چیست؟
۱۳۲	اگر آرزوهای من دست‌یافتنی نباشند، چه؟
۱۳۵	بخش ۷
۱۳۵	هیچ وقت خداوند از میان ابرها پایین نمی‌آید تا...
۱۳۷	از جایی باید آغاز کرد!
۱۳۹	جدی باشید!
۱۴۰	جرات
۱۴۲	موضع خود را روشن کنید
۱۴۴	روش‌های جدید را امتحان کنید