

راز شاد زیستن

www.ketab.ir

اندرو متیوس

کاظم زرین



سرشناسه	متیوز، اندرو، ۱۹۴۸ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Matthews, Andrew
مشخصات نشر	راز شاد زیستن/ اندرو متیوس؛ مترجم کاظم زرین.
مشخصات ظاهری	تهران: الماس دانش، ۱۳۸۸.
شابک	۱۶۶ص: مصور.
وضعیت فهرست نویسی	۳۰۰۰ ریال: ۸-۸۹-۷۸۱۴-۷۸۱۴-۹۶۴-۹۷۸
یادداشت	فایا
یادداشت	عنوان اصلی: Being Happy!, ۱۹۸۸.
	عنوان روی جلد: راز شاد زیستن: کتابی کوچک برای رسیدن به صمیمیت و آسایش خاطر.
عنوان روی جلد	راز شاد زیستن: کتابی کوچک برای رسیدن به صمیمیت و آسایش خاطر.
عنوان دیگر	خوب، چون زندگی: شاداب چون طبیعت.
موضوع	راه و رسم زندگی - جنبه‌های روانشناسی - خوشبختی - خودسازی
شناسه افزوده	زرین، کاظم، ۱۳۵۲ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۳۷BF ب ۱۳۸۸ م ۲/ز
رده بندی دهی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۵-۴۵۹۸۴

عنوان

راز شاد زیستن

(کتابی کوچک برای رسیدن به صمیمیت و آسایش خاطر)

ناشر: الماس دانش - ناشر همکار: شاهدخت پاییز

نویسنده: آندرو متیوس

مترجم: کاظم زرین

نوبت چاپ: چهارم-۱۴۰۲

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

شابک: ۸-۸۹-۷۸۱۴-۷۸۱۴-۹۶۴-۹۷۸

آدرس: میدان انقلاب خیابان رشتچی بن‌بست یکم پلاک ۴ واحد ۳ تلفن: ۶۶۱۲۵۶۹۴

آدرس شاهدخت: خیابان لبافی نژاد مابین خیابان فروردین و اردیبهشت پلاک ۲۲۰

تلفن: ۶۶۴۹۳۸۵۵

فهرست مطالب

فصل اول

الگوهای رفتار.....	۸
تصویر ذهنی هر شخص از خویشتن.....	۱۹
تصویر ذهنی و ضمیر ناهشیار.....	۲۷
تندرستی.....	۳۱
درد.....	۳۵
ما جزئی از دنیای پیرامون خود هستیم.....	۳۷
نروت و رفاه.....	۴۰

فصل دوم

در زمان حال زندگی کنید.....	۴۸
منتظر ماندن.....	۵۴
بخشش.....	۵۴
شادی.....	۵۷
با افسردگی چه کنیم؟.....	۶۲
شوخی و خنده.....	۶۶

فصل سوم

ما همیشه در جهت افکار غالب خود حرکت می کنیم.....	۷۰
ضمیر نیمه هشیار شما.....	۷۳
تخیل و تصورات شما.....	۷۶
تمرین های ذهنی.....	۷۹
هر آن چه که انتظارش را داشته باشیم، همان را به دست می آوریم.....	۸۲
قانون جاذبه.....	۸۳
از هر چه بررسی بر سرت می آید.....	۸۷
نیروی کلمات.....	۹۲
شیوهی تشکر.....	۹۸

فصل چهارم

اهداف.....	۱۰۲
محدودیت ها.....	۱۰۸
مشکلات.....	۱۱۱
اشتباهات.....	۱۱۴
قانون کاشت و برداشت.....	۱۱۷
ریسک ها.....	۱۲۰
تعهد.....	۱۲۳
تلاش.....	۱۲۴
تاریک ترین لحظات.....	۱۲۸
پافشاری.....	۱۳۱
خواستن.....	۱۳۴
دلایل یا نتایج.....	۱۳۸

فصل پنجم

قوانین طبیعت.....	۱۴۲
از بچه ها یاد بگیریم.....	۱۴۸
فعال و بانشاط باشید.....	۱۵۰
استفاده کنید و گرنه از دستتان می رود.....	۱۵۲
آرام باشید و بگذارید همه چیز جریان عادی خود را طی کند.....	۱۵۳
ما واقعاً چقدر می دانیم.....	۱۵۹
شما به زندگی ارزش می بخشید.....	۱۶۲

فصل ششم

امروز مهم است.....	۱۶۵
--------------------	-----