

۲۴۴۸۱۴۳

آخرین راز شاد زیستن

پیرو قلب خودت باش.

www.ketab.ir

اندرو متیوس



۲ آخرین راز شاد زیستن

سرشناسه	متیوز، اندرو، ۱۹۵۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Mathews, Andrew
مشخصات نشر	آخرین راز شاد زیستن/اندرو متیوس؛ مترجم سید ناصرالدین گشتائی. تهران: الماس دانش، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	۱۸۰۰۰۰ ریال ۲-۲۶۲-۱۸۹-۶۰۰-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Follow your heart: finding a purpose in your life and world.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان " آخرین راز شاد زیستن: پیرو قلب خود باشید" توسط تیریز در سال ۱۳۷۷ منتشر شده است.
عنوان دیگر	آخرین راز شاد زیستن: پیرو قلب خود باشید.
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
شناسه افزوده	گشتائی، سیدناصرالدین، ۱۳۴۳ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۹۴۷۵۰۶۱

عنوان

آخرین راز شاد زیستن (پیرو قلب خودباش

ناشر: الماس دانش ناشر همکار: شاهدخت پاییز

نویسنده: اندرو متیوس

مترجم: سید ناصر الدین گشتائی

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۳

شمارگان: ۲۰۰ جلد

۲-۲۶۲-۱۸۹-۶۰۰-۹۷۸: شابک

قیمت: ۱۸۰/۰۰۰ تومان

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

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

تلفن: ۶۶۴۹۳۸۵۵

فهرست

- فصل اول: ما اینجا هستیم برای یادگیری و جهان معلم ما هست. ۹
- ممکنه خیلی چیزها را نبینیم؟ ۱۱
- چرا به مصیبت نیاز داریم؟ ۱۲
- پس آیا می شود گفت زندگی مجموعه ای از بلایا و مصیبت های دردناک است؟ ۱۴
- من هر کاری می توانستم بکنم جز این! ۱۶
- شوهر سابق من مثل دردی همیشگی در درون من است. ۱۶
- او باید خودش را تغییر دهد. پس درس من چیست ۱۷
- شاید اگر به شهر جدیدی بروم، بتوانم شروع جدیدی داشته باشم. ۱۸
- درس ها ما را در سراسر جهان تعقیب می کنند ۱۹
- زندگی و یادگیری ۲۱
- دلیل دیگری که زندگی ساده تر نمی شود... ۲۴
- فصل دوم: در این عالم هستی تبعیض وجود ندارد ۲۸
- قوانین جهانی ۲۹
- قانون کاشت و برداشت بذر ۲۹
- نتیجه = تلاش + صبر ۳۰
- علت و معلول ۳۲
- هر چه بهتر می شوید، بازی بزرگ تر می شود ۳۳
- اصل قورباغه ۳۶
- انضباط ۳۸
- نظم و ترتیب ۳۹

- هیچ تلاشی هدر نمی‌رود ۴۰
- فصل سوم: زندگی شما انعکاس کامل از اعتقادات شما ۴۵
- باورها و اعتقادات ۴۶
- داستان من چیست؟ ۴۹
- کدام یک از باورهایم را باید دور بیندازم؟ ۵۲
- باورهای شما کیفیت زندگی شما را تعیین می‌کند ۵۳
- مشکل من شغل من است! ۵۳
- پول درآوردم ۵۴
- اما من حقوق ثابتی دارم... ۵۵
- مزایای ورشکست شدن ۵۶
- باورهای مادی والدین ما ۵۷
- با پول راحت باش! ۵۸
- برای خودت ارزش قائل بشو ۶۱
- از چیزی که داری لذت ببر ۶۲
- فصل چهارم: لحظه‌ای که شما بیش از حد وابسته می‌شوید ۶۸
- وابستگی ۶۹
- عدم وابستگی در مقابل بی‌علاقگی ۷۱
- وابستگی به پول ۷۲
- بخشش ۷۴
- وابستگی به عاشقان ۷۵
- وابستگی - و نفرت از چیزها... ۷۶
- فصل پنجم: به هر چی تمرکز کنی گسترش می‌یابد... ۷۸
- چرا مثبت فکر کنیم؟ ۷۹

آخرین راز شاد زیستن ۵

- ۷۹ چگونه تفکر مثبت ضمیر ناخودآگاه شمارا شکل می دهد
- ۸۴ کسب نتایج درگرو تفکر است
- ۸۵ وقتی چیزها را رها می کنید، آن ها هم شمارا رها می کنند.
- ۸۶ ما انتخاب می کنیم که مردم را چگونه ببینیم
- ۸۷ سپاسگزاری و فراوانی
- ۸۹ فصل ششم: پیرو قلب خود باشید
- ۹۰ انجام کاری که دوست داری
- ۹۱ مشاغل ایده آل
- ۹۲ حداکثر تلاش
- ۹۴ برای چه کسی کار می کنی؟
- ۹۵ اگه به کار خوب داشتم...
- ۹۶ زندگی شغلی شما
- ۹۷ نمی دانم می خواهم چه کار کنم
- ۹۹ چگونه می توانم اشتیاق خود را دوباره کشف کنم؟
- ۱۰۰ استعداد
- ۱۰۵ تغییر جهت
- ۱۰۷ کار برای پول
- ۱۰۹ غرق در رقابت
- ۱۱۳ مهم نیست چه کاری انجام می دهیم مهم ثروت و شهرت است
- ۱۱۵ " راز شاد زیستن!"
- ۱۱۸ شور و شوق
- ۱۱۹ بهانه ی تو چیست؟
- ۱۲۰ انسان ها کارهای باورنکردنی انجام می دهند

- فصل هفتم: خدا هرگز از ابرها پایین نمیآید تا به ما برای موفق شدن اجازه بدهد. ۱۲۱
- از جایی شروع کن! ۱۲۳
- جدی باش ۱۲۵
- شجاعت ۱۲۶
- موضع بگیرد ۱۲۸
- تلاش برای چیزهای جدید ۱۳۰
- اجبار کردن چیزها هرگز کارساز نیست. ۱۳۲
- آرامش خود را حفظ کن ۱۳۲
- از حریف خود متنفر نباشید ۱۳۲
- اگر فکر می کنید دنیا علیه شماست، این طور است ۱۳۳
- وقتی دانش آموز آماده شد ... ۱۳۶
- فصل هشتم: وقتی تو با زندگی مبارزه کنی، زندگی همیشه برنده می شود. ۱۳۹
- شانس ۱۴۰
- اندیشه ها ۱۴۲
- دنیا یک آشفتگی است ۱۴۳
- "دنیا همین طور که هست خوب است" ۱۴۳
- اگر این نبود، خوشحال می شدم! ۱۴۴
- چرا باید یاد بگیرم افکارمان را کنترل کنیم؟ ۱۴۷
- آرامش خاطر ۱۴۹
- پس چگونه می توانم آرامش خاطر داشته باشم؟ ۱۵۱
- آگاهی ذهن ۱۵۳
- چرا آرامش؟ ۱۵۴
- نکاتی برای آرامش / مدیتیشن: ۱۵۷

- و وقتی مردم وحشتناک هستند... ۱۵۷
- به خودت استراحت بده! ۱۵۸
- کمی با خود خلوت کن! ۱۵۹
- سپاسگزاری و آرامش خاطر ۱۶۱
- فصل نهم: چطوری مردم را دوست داشته باشیم فقط آن‌ها را بپذیرید ۱۶۵
- ما چرا به دنیا آمده‌ایم؟ ۱۶۶
- بخشش ۱۶۸
- آیا باید عاشق خودم باشم ۱۷۱
- دوست داشتن خودم به چه معناست؟ ۱۷۲
- "دوست داشتن همسایه" به چه معناست؟ ۱۷۳
- خانواده ۱۷۴
- "چرا من خانواده دارم؟" ۱۷۴
- بی‌توجهی به خانواده ۱۷۵
- حمایت از شریک زندگی خود ۱۷۶
- عشق و ترس ۱۷۷
- فصل دهم: مأموریت شما در زندگی، تغییر دنیا نیست ۱۸۰
- وقتی تغییر می‌کنی... ۱۸۱
- دنیا لازم نیست تغییر کند... ۱۸۳
- تو تنها نیستی! ۱۸۵