

۵۸۳۲۰۱
۱۴۰۳/۳/۱۶

سخت نگیر

شاد باش

www.ketab.ir

نویسنده: اندرو متیوس

مترجم: احسان خلیل الرحمان

سرشناسه	متیوز، اندرو Matthews, Andrew
عنوان و نام پدیدآور	سخت نگیر، شاد باش / نویسنده: اندرو متیوس؛ مترجم: احسان خلیل الرحمان.
مشخصات نشر	تهران: تیموری، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۵۶ ص.: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.
شابک	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۲۹ - ۲ *
وضعیت فهرست‌نویسی: فیها	
یادداشت	عنوان اصلی: Happiness in hard times
یادداشت	کتاب حاضر اولین بار با عنوان «راز شاد زیستن در روزهای سخت» در سال ۱۳۸۹ توسط راشین به چاپ رسیده است.
عنوان دیگر	راز شاد زیستن در روزهای سخت
موضوع	خوشبختی happiness
موضوع	راه و رسم زندگی Conduct of life
موضوع	موفقیت Success
شناسنامه افزوده	خلیل الرحمان، احسان، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ۱۲۸ م ۹ خ / BF ۵۷۵
رده بندی دیویی	۶۲۱
کتابشناسی ملی	۶۳۴

www.ketab.ir



نام کتاب : سخت نگیر، شاد باش
نویسنده : اندرو متیوس
مترجم : احسان خلیل الرحمان
ویراستار : نغمه علی‌قلی
نوبت چاپ : نهم
سال چاپ : ۱۴۰۳
شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
قیمت : ۲۱۸۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۲۹ - ۲
ISBN : 978 - 600 - 6629 - 29 - 2

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،
کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰ : دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

فهرست

فصل ۱: پذیرش.....	۷
آیا به دنبال شاد بودن، خودخواهی است؟.....	۱۱
بیش از این نمی‌توانم تحمل کنم.....	۱۳
چرا زندگی این قدر سخت است؟.....	۱۷
پس زندگی یک سری حوادث دردناک است.....	۲۱
اگر برای این نبوده من شاد بودم.....	۲۹
فصل ۲: غلبه بر بحران‌ها.....	۳۱
انعطاف‌پذیری.....	۵۰
اگر فقط دنیا جای بهتری بود.....	۵۱
وقتی زندگی آسیب می‌زند.....	۵۳
آیا شما می‌توانید شادی را انتخاب کنید؟.....	۶۰
آیا شما واقعا می‌خواهید که شاد باشید؟.....	۶۲
فصل ۳: افکار.....	۷۱
ذهن شما یک آهن‌رباست.....	۷۱
به هر چیزی فکر کنیم آن را جذب می‌نماییم.....	۷۶
چرا این اتفاق برای من رخ داد؟.....	۸۰
آیا فکر از عمل مهم‌تر است.....	۸۲
فصل ۴: خودتان را دوست داشته باشید.....	۸۷
برنده‌ها و بازنده‌ها.....	۸۷
بیرون‌تازتاب درون است.....	۸۸
چرا الگوها را تکرار می‌کنیم.....	۹۱
شخصیت.....	۹۸
برچسب‌ها.....	۹۹
تو می‌توانی.....	۱۰۱
اگر سخت کار کنم، مردم مرا دوست خواهند داشت.....	۱۰۳

بهباه‌ها و نتایج.....	۱۰۵
چطور این دگرگونی را ایجاد کنم.....	۱۰۸
اعتراف‌ها.....	۱۰۹

فصل ۵: روابط..... ۱۱۵

تنها شغل مهم نیست.....	۱۱۷
اگر کسی کار وحشتناکی انجام داد چه؟ آیا او را ببخشم؟.....	۱۲۹
هرگز خودم را نمی‌بخشم.....	۱۳۰
بخشش.....	۱۳۱
قدردانی از والدین.....	۱۳۲
هنگامی که پول باعث ناراحتی می‌شود.....	۱۳۳

فصل ۶: پول..... ۱۳۷

من همه چیز را ازدست دادم.....	۱۳۷
پول در آوردن خوب است.....	۱۴۰
انتخاب ورشکسته بودن.....	۱۴۳
باورهایمان ما را به پول می‌انداخت.....	۱۴۵
وابستگی به پول.....	۱۵۳

فصل ۷: ثروت..... ۱۵۷

ثروتمندان سرمایه‌گذاری می‌کنند و فقیران مصرف.....	۱۶۰
اگر ۱۰/۰۰۰ دلار دیگر داشتم، آن وقت شاد بودم.....	۱۶۵
فقط به دلیل این که پول دارید، نباید آن را خرج کنید.....	۱۶۶
یک چیز به چیز دیگر منجر می‌شود.....	۱۷۱
سابقه.....	۱۷۲
هر آن چه بتوان به دست آورد.....	۱۷۳
جایی که ثروت آغاز می‌شود؟.....	۱۷۹
ارزش خود و میزان ثروت.....	۱۸۱
من می‌خواهم بچه‌هایم شاد و موفق باشند.....	۱۸۲
با خودتان به خوبی رفتار کنید.....	۱۸۳
فهرست موفقیت و کامیابی.....	۱۸۴

فصل ۸: پیشرفت..... ۱۸۷

روی چیزی که می‌خواهید تمرکز کنید.....	۱۸۸
خلق نتایج.....	۱۹۰
به دیگران چه چیزی بگوییم.....	۱۹۳

۱۹۴	من در این مغل گیر افتاده‌ام.....
۱۹۶	تعهد.....
۲۰۳	اما من نمی‌توانم تغییر کنم.....
۲۱۱	فصل ۹: سپاسگزاری.....
۲۱۶	یک پیام مشترک.....
۲۲۳	فصل ۱۰: رها کن.....
۲۲۵	عدم دلبستگی.....
۲۲۶	جذب فرصت‌ها.....
۲۲۸	زندگی کردن در زمان حال.....
۲۳۵	فصل ۱۱: درخواست کمک کنید.....
۲۳۸	درخواست راهنمایی کنید.....
۲۴۰	آیا از آسمان صدایی خواهم شنید.....
۲۴۲	نیاز داشتن در مقابل خواستن.....
۲۴۹	فصل ۱۲: اهمیت شاد بودن.....
۲۵۵	نظرات خوانندگان.....