

۱۴۱۴۸۱۹
۹۷/۲/۱۸

سخت نگیر

شاد باش

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 : ۲-۲۹-۶۶۲۹-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت :
یادداشت :
عنوان اصلی: Happiness in hard times
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 افروده : خلیل الرحمان، احسان، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۱۱ م ۹ خ / BF ۵۷۵
رده بندی دیویی : ۱۵ / ۱
کتابشناسی ملی : ۲۰۴۱۲۲۱



نام کتاب : سخت نگیر، شاد باش
نویسنده : اندرو متیوس
مترجم : احسان خلیل الرحمان
ویراستار : نغمه علی قلی
نوبت چاپ : اول
سال چاپ : ۱۳۹۶
شمارگان : ۱۰۰۰
چاپخانه : طلایه ۸۰
قیمت : ۱۶۰۰۰ تومان
شابک : ۲-۲۹-۶۶۲۹-۶۰۰-۹۷۸

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

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

- 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
 برداشتن از والدین..... ۱۳۲
 هستی که پول باعث ناراحتی می‌شود..... ۱۳۳

- فصل ۶: پول..... ۱۳۷
 من هم چیز را دوست دارم..... ۱۳۷
 پول در این دنیا چیست..... ۱۴۰
 انتخاب ورشکسته‌ها..... ۱۴۳
 باورهایمان ما را به پول می‌آورد..... ۱۴۵
 وابستگی به پول..... ۱۵۳

- فصل ۷: ثروت..... ۱۵۷
 ثروتمندان سرمایه‌گذاری می‌کنند و سیر به مصرف..... ۱۶۰
 اگر ۱۰/۰۰۰ دلار دیگر داشتم، آن وقت ساد 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..... ۱۸۳

- فصل ۸: پیشرفت..... ۱۸۷
 روی چیزی که می‌خواهید تمرکز کنید..... ۱۸۸
 خلق نتایج..... ۱۹۰
 به دیگران چه چیزی بگوییم..... ۱۹۳

۱۹۳	من در این شغل 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 اسماء صدایم را هم شنید.....
۲۴۲	نیاز داشتن در مقابل خواستن.....
۲۴۹	فصل ۱۲: هدایت شادمان.....
۲۵۵	نظرات خوانندگان.....

مقدمه

اندرو متیوس در کتاب‌هایش اغلب در جستجوی راهکارهایی برای شادبودن است. شادبودن به نظر او مهم‌ترین هدف در زندگی باید باشد و اگر کمی تأمل کنیم می‌بینیم حرف بی‌ربطی هم نیست. شادی مترادف با بسیاری از خصلت‌ها و ویژگی‌های خوب دیگر است. می‌توان گفت شادی به نوعی نماینده دیگر ویژگی‌های مثبت است. شادبودن در واقع همان آرامش و تعادل در زندگی است. همه از غم و غصه، دلمردگی و افسردگی فراری و بیزارند. حتی اگر شده سعی می‌کنند با خریدن داروهایی که امروزه در دسترس است از این حالات ناخوشایند رهایی پیدا کنند اما غم و ناراحتی‌های ما بیشتر ریشه در افکار و باورهای ما دارد. پس بهتر است برای رسیدن به یک شادی همیشگی مشکل را به طور ریشه‌ای بررسی کرد. مثل میثاقی که با خود می‌کنیم که باید آنها را از ریشه درآوریم. ذهن ما هم مثل زمینی است که اگر غلات نمی‌کاریم مملو از علف‌های هرز می‌شود. علف‌های هرز، کینه و خشم، خودخواهی و ... و صدها صفت مذموم دیگر.

گاهی تغییر باوری غلط از کندن یک تریل چند کیلومتری در دل کوه سخت‌تر است. از این رو گاهی بزرگترین ظلمی که دیگران در حق ما و یا ما در حق دیگران می‌کنیم همین شکل دادن، پروردن و تغذیه‌ی افکار باورهای غلط و نابجا است.

و اما یکی از مواردی که بر جذابیت کتاب افزوده، داستان‌های واقعی افرادی است که زندگی پرفراز و نشیبی را گذرانده‌اند و در پایانه‌ی جوی زندگی آنها آدرس وب‌سایت و یا ایمیل آن فرد ذکر شده که اشخاص می‌توانند به همین طریق با فرد مورد نظر در صورت تمایل در ارتباط باشند. یکی از راهکارهایی که در این کتاب به آن اشاره شده و من فکر می‌کنم نسبت به دیگر روش‌ها در اولویت قرار دارد، سپاسگزاری‌بودن و قدردانی است. وقتی بتوانیم سپاسگزار باشیم و حس قدردانی را در خود تقویت کنیم خیلی راحت به وضعیت شادمانی میان‌بر زده‌ایم.

من در اینجا از ناشر عزیز و بزرگوار کتابم، جناب آقای علی تیموری تشکر می‌کنم و امیدوارم پاینده و برقرار باشند.