

آخرین راز شاد زیستن

اندرو متیوس

مترجم:
زهرانی ئی

سرشناسه	میتوس، آندرو، ۱۹۴۸ - م
سرشناسه	Matthews, Andrew
عنوان و نام پدیدآور	آخرین راز شاد زیستن / اندرو میتوس؛ برگردان زهرا نبی‌ئی.
مشخصات نشر	تهران: گلپا، ۱۳۸۷
مشخصات ظاهری	۲۱۶ ص؛
شابک	978-964-7938-37-2
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتاب حاضر در سالهای مختلف تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف منتشر شده است.
یادداشت	عنوان اصلی: Follow your heart; 1999.
موضوع	راه و رسم زندگی.
شناسه افزوده	نبی‌ئی، زهرا، ۱۳۴۶ - ، مترجم.
زده‌بندی کنگره	الف ۱۳۸۷ ۷۱۴ م ۲ ز / BF ۶۳۷
زده‌بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۱۰۴۸۹ - ۸۵ م



آخرین راز شاد زیستن

مؤلف: اندرو میتوس

مترجم: زهرا نبی‌ئی

ناشر: انتشارات گلپا

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

چاپخانه: غزال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۸-۳۷-۲

ISBN : 978-964-7938-37-2

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

آدرس: مقابل دانشگاه تهران - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری
پلاک ۲۴۶ - طبقه دوم - تلفن: ۶۶۹۵۲۵۶۲ - ۸۲۴۰۸۲۱۷۲ - دورنگار: ۰۸۶۰۶۶۴۱

فهرست مطالب

بخش ۱	۱۳
به این دنیا آمده‌ایم که درس زندگی بیاموزیم و...	۱۳
چرا من مستحق این همه ناکامی هستم؟	۱۵
یا مسائلی که احتمال دارد رو به‌رو شوید...	۱۵
من مستحق این همه ناکامی نیستم؟	۱۶
درس‌هایی از زندگی	۱۹
هر کاری را می‌توانم انجام دهم جز این کار!	۲۱
شاید اگر به شهر دیگری بروم بتوانم از نو شروع کنم.	۲۳
هر جای دنیا بروید مشکلات زندگی به‌دنیاال شما خواهد بود	۲۴
درس‌هایی که باعث ترس ما می‌شوند...	۲۵
زندگی کردن و یاد گرفتن	۲۶
اگر فقط چند نفر آدم با کفایت در زندگی من بودند...	۲۷
گام به گام...	۲۸
چه وقت زندگی راحت‌تر می‌شود؟	۲۹
دلیل دیگری که زندگی هیچ وقت راحت نمی‌شود...	۳۰

- 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 ۴۶
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

- بخشش ۸۴
- وابستگی به دوستان ۸۶
- وابستگی و تنفر ۸۷

بخش ۵ ۸۹

- در زندگی به هر چه بیشتر بیندیشید گسترده تر می شود ۸۹
- چرا مثبت فکر کنیم؟ ۹۱
- تفکر مثبت چگونه ذهن نیمه هوشیار شما را شکل می دهد؟ ۹۲
- با تفکر به نتیجه های خوبی خواهید رسید ۹۵
- زمانی که شما مسائل را رها کنید، آن ها نیز شما را رها می کنند ۹۶
- ما انتخاب می کنیم دیگران را چگونه ببینیم ۹۷
- شکرگزاری و وفور نعمت ۹۹

بخش ۶ ۱۰۱

- از قلبت پیروی کن ۱۰۱
- آنچه دوست دارید را انجام دهید ۱۰۳
- شغل های مورد قبول ۱۰۴
- بیشترین تلاش را بکنید ۱۰۵
- برای چه کسی کار می کنید؟ ۱۰۷
- اگر کار خوبی داشتیم ۱۰۸
- زندگی کاری شما ۱۰۹
- نمی دانم چه کاری را دوست دارم ۱۱۰
- چگونه شور و شوق از دست رفته ی خود را بازیابیم؟ ۱۱۲

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 فعلی‌ام را داشته باشم...
۱۲۲	این شغلی نیست که...
۱۲۴	نوآوری 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	جاده‌ها 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

- بخش ۸..... ۱۵۳**
- اگر با زندگی بجنگید زندگی همیشه برنده است..... ۱۵۳
- شانس..... ۱۵۵
- افکار..... ۱۵۸
- چقدر خوشبخت بودم اگر این مورد هم حل می‌شد!..... ۱۶۰
- چرا باید طرز کنترل افکارمان را بیاموزیم؟..... ۱۶۳
- آرامش ذهن..... ۱۶۵
- چرا در طلب آرامش هستیم؟..... ۱۶۵
- چگونه می‌توان به آرامش ذهنی رسید؟..... ۱۶۷
- هوشیاری و دقت..... ۱۶۹
- چرا باید آرامش داشته باشیم؟..... ۱۷۰
- راهنمایی در ارتباط با آرامش و مراقبه..... ۱۷۳
- به خودتان استراحت دهید!..... ۱۷۶
- جایی آرام را برای خود در نظر بگیرید!..... ۱۷۷
- تصویر تمام‌نما..... ۱۷۸
- قدرشناسی و آرامش ذهنی..... ۱۸۰
- آخرش چی؟..... ۱۸۱
- بخش ۹..... ۱۸۵**
- نباید فقط مردم را باور کرد بلکه..... ۱۸۵
- چرا اینجا هستیم؟..... ۱۸۷
- بخشش..... ۱۸۹
- درد و رنج به انسان تحمیل می‌شود ولی بدبختی یک انتخاب است... ۱۹۱
- آیا مجبورم به خودم عشق بورزم یا حداقل خودم را دوست بدارم؟... ۱۹۲

۱۹۴	 به همسایه‌ات عشق بورز.
۱۹۵	 خانواده.
۱۹۵	 چرا من خانواده دارم؟
۱۹۶	 بی‌توجهی نسبت به خانواده.
۱۹۷	 از همسران حمایت کنید.
۱۹۸	 عشق و ترس.

۲۰۱	 بخش ۱۰.
۲۰۱	 وظیفه‌ی شما در زندگی تغییر دنیا نیست.
۲۰۳	 وقتی تغییر می‌کنید.
۲۰۵	 دنیا مجبور به تغییر نیست.
۲۰۷	 شما تنها نیستید!
۲۰۹	 آیا مسیر زندگی‌ام را خودم انتخاب می‌کنم یا از قبل تعیین شده است؟
۲۰۹	 زمانی که اطلاعات بیشتری راجع به کائنات پیدا کردیم.
۲۱۰	 هدف ما چیست؟