



راحت با پای گیرنده

راهی به سوی هدف پای بهتر در زندگی و کار

نویسنده و تهیه‌کننده
اندرو مانیوس
ترجمه‌ی فرخ باهنه



Matthews, Andrew

ماتیوس، اندرو

راحت باش گیرنده: راهی به سوی هدفیابی بهتر در زندگی و کار / نویسنده و تصویرگر اندرو ماتیوس: ترجمه‌ی فرخ بافنده.

تحقیق و تدوین: مؤسسه مطالعات روان‌شناسی و روان‌درمانی گوهریان
تهران: کتاب گوهریان - ۱۳۹۱

ISBN: 978-964-93324-1-3

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Follow your heart, 1999

عنوان اصلی:

راه و رسم زندگی - - جنبه‌های روان‌شناسی

بافنده، فرخ، ۱۳۵۷ - - مترجم.

مؤسسه مطالعات روان‌شناسی و روان‌درمانی گوهریان

۱۵۴

BF ۶۳۷/۲م۱۶

۱۳۹۱

۲۲۲۷۷۳

کتابخانه ملی ایران

راحت باشی گیر فقه

نویسنده و تصویرگر

اندرو ماتیوس

ترجمه و فرغ یافته

نوبت چاپ: اول، تاریخ چاپ: ۱۳۹۱

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد. قیمت: ۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۳۳۲۴-۱-۳

ناظر فنی: شروین عاقل مسجدی

تحقیق و تدوین: مؤسسه مطالعات روان‌شناسی و روان‌درمانی گوهریان

کلیه حقوق محفوظ است.

آدرس: خیابان ولیعصر، روبه‌روی مسجد بلال،

پلاک ۲۷۷۱ واحد ۲۰۱

تلفن: ۲۶۳۱۷۶۳۳ فکس: ۲۲۰۴۹۹۱۰

مرکز بخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



۶۰ انعطاف پذیر باش!

۶۳ فصل سوم

۶۵ باورها

۷۵ مشکل تعلیم است!

۷۵ پول درآوردن!

۸۳ خودت را لوس کن!

۸۶ قضیه اتفاقی که برایت می افتد نیست، بلکه نوع نگاه تو است

۹۱ فصل چهارم

۹۳ وابستگی

۹۷ وابستگی به پول

۱۰۰ بخشیدن

۱۰۲ وابستگی به عشاق

۱۰۵ فصل پنجم

۱۰۷ چرا مثبت فکر کنیم؟

۱۰۸ چطور تفکر مثبت، ناخودآگاه تو را شکل می‌دهد

۱۱۲ نتایج، محصول افکار هستند

۱۱۹ فصل نهم

۱۲۱ انجام دادن کاری که دوست داری

۱۲۸ کار تو

۱۳۸ تغییر مسیر دادن

۱۵۶ بهانه‌ات چیست؟

۱۶۱ فصل هفتم

۱۶۳ شروع کن!

۱۶۷ شهامت

۱۷۲ امتحان کردن چیزهای تازه

۱۷۴ راز قدرت

۱۷۸ چرا تو نه؟

۱۸۳ فصل هشتم

خوش‌شانسی ۱۸۵

آرامش ذهنی ۱۹۶

کل تصویر ۲۱۱

فصل نهم ۲۱۹

چرا اینجا هستیم؟ ۲۲۱

بخشودن ۲۲۴

خانواده ۲۳۲

شریکت را حمایت کن ۲۳۴

فصل دهم ۲۳۹

وقتی تغییر می‌کنی ۲۴۱

تو تنها نیستی! ۲۴۶

ده اصل زندگی

۱. ما اینجا هستیم که درس بگیریم. و دنیا معلم ماست.
۲. جهان هستی هیچ چیزی را بر هیچ چیز دیگری ترجیح نمی‌دهد.
۳. زندگی تو انعکاس تمام و کمالی است از باورهایت.
۴. لحظاتی که بیش از حد به اشیاء آدم‌ها، پول یا هر چیز دیگری وابسته شوی ... به همه چیز گند می‌زنی.
۵. توی زندگی به هر چیزی گیر دهی، بزرگتر می‌شود.
۶. به ندای دلت گوش بده!
۷. خداوند هرگز از آسمان به زمین نمی‌آید و نمی‌گوید: «حالا اجازه داری که موفق شوی!»
۸. در مبارزه با زندگی، زندگی همیشه برنده است.
۹. چطور آدم‌ها را دوست بداری؟ فقط آن‌ها را همان‌طوری که هستند بپذیر.
۱۰. مأموریت ما در زندگی این نیست که دنیا را عوض کنیم - مأموریت ما این است که خودمان را عوض کنیم.