

پرخیزید

و

زندگی کنید

الیزون مکنڈرو

Rennie Macandrew

ترجمہ: ہمليون نور احمد

سرشناسه	: الیوت، جورج، ۱۸۱۹-۱۸۸۰م.، مستعار Eliot, George
عنوان و نام پدیدآور	: برخیزید و زندگی کنید/ اثر رنی مکندرو؛ ترجمه همایون نوراحمر.
مشخصات نشر	: تهران: جوف، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۱ص.
شابک	: 978-964-8221-03-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: an inspirational and personal guide to mental well-being; [1943] Arise and live;
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: شخصیت
سبب افروخته	: نوراحمر، همایون، ۱۳۰۶-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ب۴ ۹۰الف/ RAV۹۰
رده بندی دیویی	: ۳۶۲/۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۹۱۰۹۱۷

نام کتاب: برخیزید و زندگی کنید

اثر: رنی مکندرو

ترجمه: همایون نوراحمر

ناشر: انتشارات جوف

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۲۱-۰۳-۹

فهرست

پیشگفتار	۵
فصل اول	۷
سه مشکل آدمی:	۷
خدا، دیگران، و خود	۷
فصل دوم	۱۳
خنجرهای ذهن	۱۹
این جهالت غیر اصیل و وارده	۲۳
فصل سوم:	۲۷
ترسهای روانی	۲۷
فصل چهارم	۳۳
قصد و هدف زندگی	۳۳
فصل پنجم	۳۷
ارتباط با دیگران	۳۷
فصل ششم	۴۳
تقویت شخصیت و خویشترداری	۴۳
غرور، حسادت و خشم	۴۳
فصل هفتم	۵۱

۵۱	تسلط بر احساسات حقارت
۵۹	فصل هشتم
۵۹	دوری از خجالت و شرمساری و
۵۹	محبوب واقع شدن
۶۷	فصل نهم
۶۷	بازگشت جنگاورانه از ژرفای دوزخ
۷۳	فصل دهم
۷۳	باز هم مردی هستید و باز هم زنی
۸۳	فصل یازدهم
۸۳	بر خیزید و زندگی کنید

پیش‌گفتار

آقای لئونارد اچ. وودفورد روان‌شناس نامدار انگلیسی مرا در نوشتن کتاب *برخیزید و زندگی کنید* یاری داده است. این همکار من در زندگی خود تجربه فراوانی در دنیای ادب دارد. اما بیش از این از دانش قضاوت کامل و درستی برخوردار است. سالیان سال با مسایل تربیتی در ارتباط بوده و بسیاری از نویسندگان توانمند او را به عنوان کارشناس برجسته‌ای در زمینه روان‌شناختی باز شناخته‌اند.

در این راستا خانم پگی کولتر در بخش هیأت سردبیری انتشارات لیوز Lewes در انگلستان کتاب *برخیزید و زندگی کنید* را از کتب قراردادی مجزا می‌داند. چراکه او خوب می‌داند چه مطلبی خوانندگان را

به خود مشغول می‌دارد و مسایل را از دید یک زن آگاه، در آنجا که ضرورت داشته باشد باز می‌گوید.

من خود در مواردی از تاریخ سود برده‌ام، اما حقایق را تغییر نداده‌ام تا بتوانم مفاهیم درون خود را با استناد به این گونه موارد بیشتر در ذهن خواننده جای دهم.

کتاب برخیزید و زندگی کنید برای آنان که افسردگی و نومیدی در زندگیشان راه یافته و به نوعی دل‌شکستگی دچار گشته‌اند، راه‌گشا خواهد بود.

خواننده گام به گام در مشکلاتی که با آنها روبرو می‌گردد، پیش می‌رود تا کارفرمای سرنوشت و ناخدای روح و روان خودش باشد.