

راز شاد زیستن

اندرو متیوس

نسترن واحدی

ماتیوز، اندرو، ۱۹۴۸-م. Mathews. Andrew	
راز شاد زیستن / اندرو ماتیوز: برگردان نسترن واحدی. —	
تهران: نیما، ۱۳۸۳.	
۲۰۴ ص. مصور.	
ISBN: 964-6655-28-9 ریال. ۱۵۰۰۰	
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا.	
Being happy.	عنوان اصلی:
۱. راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی. الف. واحدی، نسترن، مترجم.	
ب. عنوان	
۱۵۸/۱	BF۶۳۷/ر۲م۲
	۱۳۸۳
۸۲-۱۷۱۹۹ م	کتابخانه ملی ایران

نام کتاب :	راز شاد زیستن
ناشر :	نیما با همکاری نشر ایمنی
نویسنده :	اندرو ماتیوز
مترجم :	نسترن واحدی
نوبت چاپ :	اول ۱۳۸۳
تیراژ :	۵۰۰۰ نسخه
چاپ :	پیک ایران
شابک :	۹۶۴-۶۶۵۵-۲۸-۹ ISBN: 964-6655-28-9
مرکز پخش:	تهران، خیابان انقلاب، خ فخر رازی، بن بست وزیر نظامی
	پلاک ۶۷ طبقه زیر زمین تلفن: ۶۹۶۳۷۷۱-۲

فهرست مطالب

۷	فصل اول: الگوهای رفتاری.....
۷	زندگی تغییر پذیر است اگر ما خودمان را تغییر دهیم.....
۷	الگوهای رفتاری.....
۱۱	الگوهای رفتاری همیشه نالان.....
۱۱	الگوهای رفتاری حادثه ساز.....
۱۲	الگوهای رفتاری افراد بیمارزا.....
۱۲	الگوهای رفتاری افراد بی نظم.....
۱۳	الگوهای رفتاری ورشکستگی.....
۱۴	الگوهای رفتاری قاطعیت.....
۱۴	الگوهای رفتاری تغییر شغل.....
۱۹	شکل گیری الگوهای رفتاری.....
۲۲	تصویر ذهنی انسان از خویشتن.....
۲۵	تعارفات کلامی با چرا فقط نگوییم متشکرم...؟.....
۲۸	آن «من» که دیگران می بینند.....
۳۰	ارزش انسان.....
۳۲	داستان ربونزل.....
۳۲	تصویر ذهنی انسان از خویشتن و ضمیر نیمه هشیار.....
۳۳	نشانه های رفتاری یک تصویر ذهنی ناسالم.....
۳۶	همسایه را مثل خود دوست بدارید.....
۳۶	تواضع نادرست.....
۳۷	سلامت و تندرستی.....
۴۲	درد.....
۴۵	ما جزئی از دنیای امروز خود هستیم.....
۴۸	ثروت.....
۵۲	موانع ثروت.....
۵۴	چه می توان کرد؟.....
۵۷	فصل دوم: زیستن در زمان حال.....
۵۷	تمام ثروت ما همین لحظه است.....
۵۷	در حال زندگی کنید!.....
۶۳	انتظار.....

۶۵	بخشش
۶۶	بخشش دیگران
۶۸	بخشش خود
۶۹	شادی
۷۲	کمال و شادی
۷۵	مقابله با افسردگی
۷۸	دیگر چه می‌نوان کرد؟
۷۹	خننده
۸۳	فصل سوم: ذهن انسان
۸۳	ما به سمت اندیشه‌های غالب خود سوق پیدا می‌کنیم
۸۷	ذهن نیمه هشیار
۹۱	تخیل
۹۴	تخیل و افراد خیال پرداز
۹۵	تمرین ذهنی
۹۹	ما چیزی که انتظارش را داریم به دست می‌آوریم
۱۰۱	قانون جذب
۱۰۳	صحبت آدم‌های موفق را گوش کنید (بای صحبت آدم‌های موفق بنشینید)
۱۰۶	قانون جذب ترس (از چیزی که می‌ترسید سرت می‌یاد)
۱۱۱	فرار از ترس‌ها
۱۱۲	قدرت کلمات
۱۱۵	تأثیر کلمات بر حافظه
۱۱۶	بیان مثبت
۱۲۰	نظریه شکرگزاری
۱۲۵	فصل چهارم: اهداف
۱۲۸	قانون افزایش
۱۳۱	دلیلی دیگر برای هدف داشتن
۱۳۱	هدف‌های خود را روی کاغذ بیاورید
۱۳۳	محدودیت‌ها
۱۳۴	معلولیت‌ها و ناتوانی‌ها
۱۳۶	مشکلات
۱۳۹	اشتباهات

۱۴۳	فانون کاشت و برداشت
۱۴۷	ریسک پذیری
۱۵۱	تعهد
۱۵۳	نلاش
۱۵۷	وقتی ما تغییر کنیم، همه چیز تغییر می‌کند
۱۵۸	تمام توان خود را به کار بگیرید
۱۵۸	پایان شب سه
۱۶۱	یافشاری و اصرار (پشتکار)
۱۶۵	درخواست کردن
۱۷۰	مردم بعضی وقت‌ها جواب منفی می‌دهند
۱۷۱	دلایل و نتایج
۱۷۵	فصل پنجم: از طبیعت بیاموزیم
۱۷۵	قوانین طبیعت
۱۷۷	اما اندیشه چیست؟
۱۷۹	از طبیعت یاد بگیریم
۱۸۰	نیاز به زمان
۱۸۰	چرخه‌ها
۱۸۱	استراحت
۱۸۱	عشق
۱۸۳	از کودکان یاد بگیریم
۱۸۷	فعالیت بی‌وقفه (به حرکت خود ادامه دهیم و درست حرکت کنیم)
۱۸۹	اگر استفاده نکنید، از دستش می‌دهید
۱۹۱	آسوده باشید و امور را به حال خود واگذارید
۱۹۳	عدم وابستگی
۱۹۵	تغییر
۱۹۶	کنار گذاری
۱۹۸	ما واقعاً چقدر کار انجام می‌دهیم و چقدر می‌دانیم؟
۲۰۱	زندگی به خودی خود بی‌ارزش است، مگر اینکه شما به آن ارزش دهید
۲۰۵	فصل ششم: امروز مهم است