

راز شاد زیستن !

نویسنده و طراح تصاویر: اندرو متیوس

مترجم: مرضیه ملک جمشیدی

ویراستار: محمد پیشباز

ناشر: کتابسرای رشد

گروه فرهنگی - انتشارات - کتابسرای رشد

آدرس: اصفهان - ابتدای خیابان آمادگاه - پلاک ۹

تلفن: ۲۲۰۱۹۶۶

فروشگاه اندیشه: اصفهان - ابتدای خیابان آمادگاه



پلاک ۱۲ تلفن: ۲۲۲۴۱۶۴

راز شاد زیستن

* نویسنده: اندرو متیوس

* مترجم: مرضیه ملک جمشیدی

* ویراستار: محمدحسن پیشباز

* تیراژ: ۳۰۰۰

* شابک: ۹۶۴-۸۵۲۹-۰۸-۶

* لیتوگرافی: شکبیا

* چاپ: پردیس

* صحافی: گويا

* طراحی جلد: اندرو متیوس

* ناظر چاپ: سمیه میرکاطمی

* قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

Mathews, Andrew

ماتیوز، اندرو

راز شاد زیستن / نویسنده آندرو متیوس، مترجم مرضیه ملک جمشیدی. ---

اصفهان: کتابسرای رشد، ۱۳۸۳.

۱۷۱ ص. مصور

ISBN:964-8529-08-6

Being happy, 1997.

عنوان اصلی:

این کتاب در سال ۱۳۷۱ تحت عنوان "خوب، چون زندگی: شاداب چون طبیعت" با ترجمه مرطیازم آزما و توسط مترجم و حنیج منتشر گردیده است.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. راه و رسم زندگی --- جنبه های روانشناسی. ۲. خوشبختی. الف. ملک جمشیدی،

مرضیه، ۱۳۸۰، مترجم. ب. عنوان صح. عنوان:

خوب، چون زندگی: شاداب چون طبیعت.

BF۶۳۷/۲م۲ ۱۵۸/۱

۱۳۸۳

۸۳-۴۶۶۱۸

کتابخانه ملی ایران

سپاس

از همه کسانی که در این کار و نوشتن این کتاب مرا یاری کردند، سپاسگزارم و به ویژه از:

- پدر و مادرم، مارگارت و پیترو متیوس، برای تشویق‌های مستمرشان در همه کارهایی که در مسیر زندگی بر عهده‌ام بود.
- تمام کسانی که در این سال‌ها در سمینارها و جلسه‌های من شرکت کردند، به خصوص جکولین فانگ، کریستینا چیون، جولی و کوئین میننگ.
- کریس پرایر به خاطر تشویق‌ها و باوری که از آغاز به موفقیت من در نوشتن این کتاب داشت.
- ماری و پائول بلک برن به خاطر دوستی و همراهی فوق‌العاده عالی‌شان.
- خواهرم، جین تامس، به دلیل ایده‌های خوبش در طراحی کتاب.
- شاه‌رین کمال‌الدین از مؤسسه ارتباطی شاه‌رین، به خاطر اندرزها و پیشنهادات مفیدش.
- نرم‌ا و ایان وارد، به خاطر کمک در چاپ و نشر کتاب.
- و جولی، که این کتاب را به او تقدیم می‌کنم، همسر مهربانم به خاطر همه عشق‌ها، حمایت‌ها و تشویق‌هایت که در همه لحظات با هم بودن مان، مزه‌ی «شاد زیستن» را به من می‌چشانند، از تو متشکرم.

اندرو متیوس

هوالالمحبوب

• (زندگی سرای قهرت است،

خوش باش

دیگران را سهم کن

و رویش را به تبره بنشین

زندگی همان چیزی است که تو خود آن را بنا می‌نهی.

این چند جمله بخش کوچکی از سهم من در
مدت ترجمه‌ی این کتاب است، حقیقتی که
در ادامه‌ی مسیر زندگی‌م حتماً بخاطر خواهم
سپرد اما پیشنهاد می‌کنم شما به این چند
جمله کوتاه (نسخه‌ی پوست گردویی من) بسنده
نکنید مطمئناً سهم شما حقیقتی فراتر از این
است. خوشحال خواهم شد اگر شما هم بعد از
خواندن این کتاب از آن حقایق برایم بنویسید.

Being_Happy2005@Yahoo.Com

با سپاس

مرضیه ملک جمشیدی

فهرست عناوین

فصل چهارم	فصل اول
۱۰۸ هدف‌ها	۸ الگوها
۱۱۴ محدودیت‌ها	۱۹ تصویری که از خودمان داریم
۱۱۷ مشکلات	۲۷ تصور از خود و نیمه‌ی هشیار ذهن
۱۲۰ اشتباهات	۳۱ سلامتی
۱۲۳ قانون کاشت و برداشت	۳۵ درد
۱۲۷ ریسک‌ها	۳۷ ما جزئی از جهان هر روز اطراف مان هستیم
۱۳۰ تعهد	۳۹ ثروت و رفاه
۱۳۲ تلاش	فصل دوم
۱۳۶ تاریک‌ترین لحظات	۴۸ زندگی کنید، همین حالا
۱۳۸ پافشاری	۵۳ انتظار برای آینده
۱۴۲ خواستن	۵۴ بخشش
۱۴۶ دلایل یا نتایج	۵۸ شادی
فصل پنجم	۶۳ با افسردگی چه کنیم؟
۱۵۰ طبیعت	۶۷ شوخی و خنده
۱۵۶ از بچه‌ها یاد بگیریم	فصل سوم
۱۵۹ فعال و با نشاط باشید	۷۲ ما همیشه در جهت افکار غالب خود حرکت می‌کنیم
۱۶۰ استفاده کنید و گرنه از دست‌تان می‌رود	۷۵ ضمیر نیمه هشیار ما
آرام باشید و بگذارید همه چیز جریان عادی خود	۷۸ تخیل و تصورات شما
۱۶۲ را طی کند	تمرین‌های ذهنی
۱۶۵ تغییر	۸۲ هر آن چه که انتظارش را داشته باشیم، همان را به
۱۶۷ ما واقعاً چقدر می‌فهمیم	۸۵ دست می‌آوریم.
شما به زندگی ارزش می‌بخشید	۸۷ قانون جاذبه
فصل ششم	۹۱ از هر چه بترسی به سرت می‌آید
۱۷۴ امروز مهم است	۹۶ نیروی واژه‌ها
	۱۰۳ شیوه تشکر