

راز شاد زیستن و کامیابی

اندرو متیوس

ترجمه‌ی زهرا نبی‌ئی



مؤسسه انتشارات فلسفه

Matthews, Andrew

متیوس، اندرو، ۱۹۴۸ - م.

راز شاد زیستن و کامیابی / اندرو متیوس؛ برگردان زهرا نبی‌ئی. - تهران:

فلسفه، ۱۳۸۵

ISBN: 964-96630 - 2 - 9

ص. ۲۰۸

Being happy

عنوان اصلی:

این کتاب در سال ۱۳۷۲ تحت عنوان «خوب، چون زندگی، شاداب چون طبیعت» با ترجمه هوشیار رزم‌آزما و توسط انتشارات سپنج منتشر گردیده است.

۱. راه و رسم زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی ۲. خوشبختی، الف. نبی‌ئی، زهرا، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: خوب، چون زندگی، شاداب چون طبیعت.

۱۵۸

م ۲/ر ۲۲۷/بف

الف ۱۳۸۵

م ۱۰۴۰۶ - ۸۵

کتابخانه ملی ایران



مؤسسه انتشارات فلسفه

تهران - انقلاب، ۱۶ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۲۳۲

تلفن: ۶۶۴۹۶۲۲۹-۶۶۹۵۰۷۲۵

راز شاد زیستن و کامیابی

اندرو متیوس

ترجمه: زهرا نبی‌ئی

• ویراستار: دکتر مهرانگیر باقی‌زاده • صفحه‌آرایی: نقش چلیپا

• لیتوگرافی: بهروز • چاپ و صحافی: آراین

• نوبت چاپ: اول • سال نشر: ۱۳۸۸

• تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص مؤسسه انتشارات فلسفه است.

۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل ۱: الگوهای رفتاری	۹
اگر ما خود را تغییر دهیم زندگی هم قابل تغییر است	۹
الگوهای رفتاری افراد نالان	۱۱
الگوهای رفتاری افراد حادثه‌ساز	۱۲
الگوهای رفتاری افراد بیمار	۱۲
الگوهای رفتاری افراد بی‌نظم	۱۲
الگوهای رفتاری افراد ورشکسته	۱۳
الگوی رفتاری افراد قاطع	۱۳
الگوهای رفتاری در ارتباط با تغییر شغل	۱۴
الگوهای رفتاری چگونه شکل می‌گیرند	۱۸
تصور ذهنی که می‌توان از خود داشت	۲۰
چرا نباید فقط بگوییم متشکرم...؟	۲۲
آن «منی» که دیگران می‌بینند	۲۵
ارزش انسان‌ها	۲۶
داستان راپونزل	۲۷
تصور ذهنی انسان از خود و ضمیر نیمه‌هشیارش	۲۸
نشانه‌های رفتاری یک تصویر ذهنی نادرست	۲۹
همسایه را همچون خودت دوست بدار	۳۱
تواضع غلط	۳۱
سلامت و تندرستی	۳۲

۳۶	درد.....
۳۸	ما جزئی از این جهان هستیم.....
۴۰	ثروت.....
۴۲	موانع ثروتمند شدن.....
۴۳	موقعیت اول.....
۴۳	موقعیت دوم.....
۴۳	موقعیت سوم.....
۴۴	موقعیت چهارم.....
۴۴	موقعیت پنجم.....
۴۴	موقعیت ششم.....
۴۵	چه باید کرد؟.....

فصل ۲: در حال زندگی کردن ۴۷

۵۱	تمام ثروت ما همین لحظه است!.....
۵۴	بخشش.....
۵۵	بخشیدن دیگران.....
۵۷	بخشیدن خود.....
۵۸	شادی.....
۶۰	کمال و شادی.....
۶۲	مقابله با افسردگی.....
۶۴	دیگر چه می‌توان کرد؟.....
۶۵	خنده.....

فصل ۳: ذهن انسان ۶۳

۶۳	ما به سری اندیشه‌های خود حرکت می‌کنیم.....
۶۶	ذهن نیمه هشیار.....
۷۰	تخیل.....

۷۱	تخیل و افراد خیال پرداز
۷۲	تمرین ذهنی
۷۶	ما به چیزهایی دست می یابیم که انتظار داریم
۷۷	قانون جذب
۷۹	به گفته های انسان های موفق گوش دهید
۸۲	همیشه از چیزی که می ترسی، سرت می آید
۸۶	مقابله با ترس، آن را از بین می برد
۸۶	قدرت کلمات
۸۹	تأثیر کلمات بر حافظه
۹۰	بیان مثبت
۹۳	نظریه ی شکرگزاری و شاکر بودن
۹۷	فصل ۴: اهداف
۹۹	قانون افزایش
۱۰۱	دلیل دیگر برای داشتن هدف
۱۰۱	هدف های خود را بنویسید
۱۰۲	محدودیت ها
۱۰۴	معلولیت ها و ناتوانی ها
۱۰۶	مشکلات
۱۰۸	اشتباهات
۱۱۱	قانون کاشت و برداشت
۱۱۳	خطرپذیری
۱۱۶	تعهد
۱۱۸	تلاش
۱۲۱	تمام توان و همت خود را برای انجام کارها به کار گیرید
۱۲۲	پایان شب سیه
۱۲۳	پافشاری و اصرار

۱۲۶	درخواست کردن
۱۳۰	مردم بعضی وقت‌ها جواب منفی می‌دهند
۱۳۱	دلایل و نتایج
۱۳۳	فصل ۵: از طبیعت بیاموزیم
۱۳۳	از طبیعت بیاموزیم
۱۳۳	قانون طبیعت
۱۳۴	اندیشه چیست؟
۱۳۶	از طبیعت یاد بگیریم
۱۳۷	نیاز به زمان
۱۳۷	چرخه‌ها
۱۳۸	استراحت
۱۳۸	عشق
۱۴۰	از کودکان یاد بگیریم
۱۴۳	فعالیت بی‌وقفه (به حرکت خود ادامه دهیم و درست حرکت کنیم)
۱۴۴	اگر استفاده نکنید، از دستش می‌دهید
۱۴۶	آسوده باشید و امور را به حال خود واگذارید
۱۴۸	عدم وابستگی
۱۵۰	تغییر
۱۵۱	کنارگذاری
۱۵۲	ما واقعاً چقدر کار انجام می‌دهیم و چقدر می‌دانیم؟
۱۵۵	زندگی به خودی خود بی‌ارزش است، مگر اینکه شما به آن ارزش دهید
۱۵۶	فصل ۶: امروز مهم است