

بسم الله الرحمن الرحيم

آخرین راز شاد زیستن

اندرو متیوس

مترجم: وجیهه کیا زندی

Matthews, Andrew :

عنوان و نام پدیدآور : آخرین راز شاد زیستن / نویسنده اندرو متیوس. مترجم وحیده کیازندی.

مشخصات نشر : تبریز، یاران، نشر آذربایجان،

مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص

شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۳۴ - ۱۴۲ - ۹

وضعیت فهرست نویسی : فیا

عنوان اصلی : Follow your heart: finding a purpose in your life and world

یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «آخرین راز شاد زیستن: پیرو قلب خود باشید»

یادداشت : در سال ۱۳۷۷ و سپس در سال‌های مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.

موضوع : راه و رسم زندگی

شناسه افزوده : کیازندی، وحیده، ۱۳۱۷ - مترجم

رده‌بندی کنگره : الف ۱۳۹۳ م ۱۶ ر / ۶۳۷ BF

رده‌بندی دیویی : ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۶۴۴۳

آخرین راز شاد زیستن

○ نوشته: اندرو متیوس (مترجم: وحیده کیازندی)

○ ناشر: یاران (ناشر همکار: آذربایجان) ○ لیتوگرافی: نگار

○ چاپ: مین ○ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد ○ نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۳

○ قطع: رقعی - ۱۶۸ صفحه ○ قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۳۴ - ۱۴۲ - ۹

کلیه حقوق برای مترجم محفوظ است

مرکز بخش انتشارات یاران

تبریز - خیابان امین، پاساژ کریمی، تلفن: ۵۵۶۷۹۲۵ - ۵۵۴۱۱۳۱

خیابان امام، ترسیده به سه راه تربیت، انتشارات یاران، کتابفروشی نوبل

تلفن: ۵۵۵۷۲۹۶ - ۵۵۵۱۴۴۲

انتشارات آذربایجان، تلفن: ۵۵۴۱۱۳۱

مرکز بخش مبدا:

کتابسرای عنقا

تبریز، کوی ولی عصر، فلکه بزرگ، اول بلوار مخابرات غربی، پلاک ۲۲

تلفن: ۳۳۳۰۰۷۲۰

فهرست

۷	فصل اول / از چه رو نیازمند بدیاری ها هستیم؟
۸	درس های زیستن و یادگیری
۱۱	درس هایی که فرا می گیریم
۱۳	می توانستیم هر کاری انجام دهیم مگر آن یکی!
۱۳	شوهر سابق من درد و رنجی دائمی است برای من
۱۶	درس هایی که برای ما ترس آورند
۱۷	زیستن و یادگیری
۱۹	قدم به قدم
۲۰	دلیل دیگری برای آسان تر نشدن زندگی
۲۱	آموزش درسی به دیگران
۲۲	بنابراین چه درسی باید از این فراگیرم؟
۲۶	فصل دوم / قانون بذر علت و معلول
۲۶	قوانین جهانی
۲۷	قانون بذر
۲۸	علت و معلول
۳۰	بهتر که می شوید بازی بزرگ تر می شود
۳۲	اصل قورباغه
۳۳	اتضایات
۳۴	نظم
۳۵	هیچ تلاشی هدر نمی رود
۳۶	امواج

۳۷	 انعطاف پذیر باش!
۴۰	 فصل سوم / شغل من است که مشکل ساز است!
۴۰	 باورها
۴۲	 ولی من می دانم حق با من است!
۴۸	 پول به دست آوردن
۴۹	 مزایای ورشکسته بودن
۵۱	 با پول راحت تا کنیدا!
۵۲	 «اگر من پول فراوان داشته باشم، دیگران بی پول خواهند بود»
۵۲	 خود را نتر بار آوریدا!
۵۳	 از آنچه داری لذت ببر
۵۸	 فصل چهارم / وابستگی
۵۸	 وابستگی
۶۱	 وابستگی به پول
۶۲	 آنگاه که یأس بر من مستولی است چگونه می توانم از نومید بودن اجتناب کنم؟
۶۳	 بخشش
۶۵	 وابستگی به دوستان
۶۵	 وابستگی - و نفرت داشتن از چیزها
۶۸	 فصل پنجم / چرا مثبت بیاندیشیم؟
۶۸	 از چه رو مثبت بیاندیشیم؟
۶۹	 مثبت اندیشی چگونه نیمه هشیارگان را شکل می دهد؟
۷۳	 نتایج حاصل اندیشه است
۷۵	 حق شناسی و وفور نعمت
۷۸	 فصل ششم / انجام کار دلخواهتان
۷۸	 انجام کار دلخواهتان
۷۹	 شغل های بی نقص
۸۰	 نهایت تلاش خود را کردن
۸۲	 برای چه کسی کار انجام می دهید؟
۸۳	 اگر شغل خوبی داشتیم
۸۳	 حرقه شما
۸۵	 نمی دانم چه کاری را دوست دارم

۸۶	چگونه شور و اشتیاق خود را بازیابیم؟
۸۷	استعداد
۸۸	از وقت آزاد خود استفاده کنید!
۹۰	تغییر مسیر
۹۳	برای پول کار کردن
۹۶	ابتکار به خرج دهید!
۹۹	«راز شاد ریستن!»
۱۰۱	شور و اشتیاق
۱۰۶	فصل هفتم / از جایی شروع کنید!
۱۰۹	جذبی باشید
۱۰۹	جرات
۱۱۱	موضع خود را مشخص کنید
۱۱۲	آزمودن کارهای جدید
۱۱۴	راز قدرت
۱۱۷	وقتی دانش آموز آماده باشد
۱۲۰	فصل هشتم / شانس
۱۲۳	افکار
۱۲۳	«دنیا درهم برهم است.»
۱۲۴	دنیا به همین شکل موجود خوب است.
۱۲۴	خوشحال می‌شدم اگر این مورد پیش نمی‌آمد!
۱۲۷	چرا باید روش کنترل افکارمان را فراگیریم؟
۱۲۸	آرامش ذهن
۱۳۲	هوشیاری
۱۳۳	چرا به تمدد اعصاب پردازیم؟
۱۳۵	رهنمودهایی برای تمدد اعصاب / مراقبه
۱۳۶	به خود فرصت استراحت بدهید!
۱۳۷	مکانی خلوت برای خود در نظر بگیرید!
۱۳۹	سیاسگزاری و آرامش ذهنی
۱۴۴	فصل نهم / علت حضور ما در این جهان چیست؟
۱۴۶	بخشش

۱۵۰..... معنی دلپسته خود بودن چیست؟

۱۵۰..... معنی «به همسایه‌ات عشق بورز» چیست؟

۱۵۱..... خانواده.....

۱۵۲..... به خانواده بها ندادن.....

۱۵۳..... پشتیبانی از همسر(تان).....

۱۵۴..... عشق و ترس.....

۱۶۰..... فصل دهم / وقتی تغییر می‌کنید.....

۱۶۴..... شما تنها نیستید!

۱۶۶..... آیا من انتخاب‌هایی می‌کنم یا مسیر زندگیم از قبل تعیین شده است؟

۱۶۷..... بنابراین هدف در کجاست؟