

آخرین راز شاد زیستن

اندی و متیوس

مترجم:

زهرانبیئی

سرشناسه	متنوز، اندرو، ۱۹۴۸ - م.
عنوان و نام پندآور	Matthews, Andrew
مشخصات نشر	آخرین راز شاد زیستن/ اندرو متیوس؛ مترجم زهرا نبیانی.
مشخصات ظاهری	تهران: کتابسرای بیان، ۱۳۹۶.
شابک	۲۱۶ ص: مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵-م.
و منبعیت فهرست نویسی	978-600-9915-14-9
یادداشت	فیفا
یادداشت	Follow your heart, 1999. عنوان اصلی.
موضوع	کتاب حاضر در سالهای مختلف تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف منتشر شده است.
موضوع	راه و رسم زندگی
شناسه افزوده	Conduct of life
رده بندی کنگره	نبیانی، زهرا، ۱۳۴۶ - مترجم
رده بندی دیویی	۱۳۹۶ / ۲۱۶ م / BF۴۳۷
شماره کتابشناسی ملی	۱۵۸
	۵۰۵۳۵۲۲



آخرین راز شاد زیستن

نر بسند / ند و متیوس

مترجم: زهرا نبیانی

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ جلد

ناشر: کتابسرای بیان

شابک: ۹-۱۴-۹۹۱۵-۹۹۱۵-۶۰۰-۹۱۱

کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ است

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

نشانی: تهران-میدان انقلاب-خیابان کارگر جنوبی-خیابان هدایت ۵



۶۶۹۷۳۴۵۴ ۶۶۴۲۸۳۲۱

پلاک ۶ واحد ۱



۶۶۹۷۳۴۵۵ ۶۶۱۲۸۰۵۹



www.Ketabsarayebyan.com



Ketabsara.bayan@gmail.com



Ketabsarayebyan

فهرست مطالب

بخش ۱	۱۳
به این دنیا آمده‌ایم که درس زندگی بیاموزیم و.....	۱۳
چرا من مستحق این همه ناکامی هستم؟.....	۱۵
با مسائلی که احتمال دارد روبرو شوید.....	۱۵
من مستحق این همه ناکامی نیستم.....	۱۶
درس‌هایی از زندگی.....	۱۹
هر کاری را می‌توانم انجام دهم جز این کار!.....	۲۱
شاید اگر به شهر دیگری بروم بتوانم از نو شروع کنم.....	۲۳
هر جای دنیا بروید مشکلات زندگی به دنبال شما خواهد بود.....	۲۴
درس‌هایی که باعث ترس ما می‌شوند.....	۲۵
زندگی کردن و یاد گرفتن.....	۲۶
اگر فقط چند نفر آدم با کفایت در زندگی من بودند.....	۲۷
گام به گام.....	۲۸
چه وقت زندگی راحت‌تر می‌شود؟.....	۲۹
دلیل دیگری که زندگی هیچ وقت راحت نمی‌شود.....	۳۰

- با تمام این توضیحات چگونه می‌توانیم جلوی دیوانه شدن مان را بگیریم؟ ۳۱
- آموزش درس زندگی به دیگران ۳۱
- بنابراین چه چیزی را باید یاد بگیریم؟ ۳۲

- بخش ۲ ۳۵
- در این عالم تبعیض وجود ندارد؟ ۳۵
- قانون بذر (کاشت و برداشت) ۳۷
- قانون کاشی ۳۷
- قانون کاشت و بذر ۳۸
- علت و معلول ۴۰
- وقتی در بازی زندگی برنده می‌شوید، بازی‌ها بزرگ‌تر می‌شوند ۴۱
- هر مسئله‌ای به مسئله دیگر منتهی می‌شود ۴۳
- اصل قورباغه ۴۴
- انضباط ۴۶
- نظم و ترتیب ۴۸
- هیچ تلاشی بی‌ثمر نمی‌ماند ۴۹
- امواج ۵۰
- انعطاف‌پذیر باشید! ۵۱

- بخش ۳ ۵۳
- زندگی شما بازتاب اعتقادات شماست ۵۳
- اعتقادات و باورها ۵۵
- من می‌دانم که حق با من است! ۵۷

داستان من چیست؟.....	۵۸
کدامیک از عقایدمان را باید دور بریزیم؟.....	۶۱
عقاید شما تعیین کننده‌ی کیفیت زندگی شماست.....	۶۲
اما درآمد من به اندازه‌ی کافی نیست!.....	۶۳
مشکل، شغل من است!.....	۶۳
پولدار شدن.....	۶۳
من حقوق ثابتی دارم.....	۶۴
امتیاز، رشک به بردن.....	۶۶
عقاید مادی والدین ما.....	۶۷
با پول راحت بر خور می‌کنم.....	۶۷
اگر من پول زیادی داشته‌م، دیگران بی‌پول خواهند ماند.....	۶۹
برای خود ارزش قائل بودن.....	۷۰
از آنچه داری لذت ببر!.....	۷۱
مهم نیست چه اتفاقی رخ خواهد داد، مهم چگونه دیدن آن است.....	۷۲
زندگی نباید تا این حد خوشایند باشد!.....	۷۴
بخش ۴.....	۷۷
درست زمانی که دلبستگی‌تان شدید می‌شود همه چیز را به نابودی می‌کشید!.....	۷۷
وابستگی‌ها.....	۷۹
عدم وابستگی در برابر بی تفاوتی.....	۸۲
وابستگی به پول.....	۸۲
چگونه می‌توانیم در حالی که ناامید هستیم از ناامیدی اجتناب کنیم؟.....	۸۴

بخشش ۸۴

وابستگی به دوستان ۸۶

وابستگی و تنفر ۸۷

بخش ۵ ۸۹

ر زنا دگی به هر چه بیشتر بیندیشید گسترده تر می شود ۸۹

بر ا مثبت فکر کنیم؟ ۹۱

ت فکر م بت چ به ذهن نیمه هوشیار شما را شکل می دهد؟ ۹۲

با تفکر به نتیجه های خوبی خواهید رسید ۹۵

زمانی که شما مسائل را ر کنید، آن ها نیز شما را رها می کنند ۹۶

ما انتخاب می کنیم دیگران ا چه ور بینیم ۹۷

شکرگزاری و وفور نعمت ۹۹

بخش ۶ ۱۰۱

از قلبت پیروی کن ۱۰۱

آنچه دوست دارید را انجام دهید ۱۰۳

شغل های مورد قبول ۱۰۴

بیشترین تلاش را بکنید ۱۰۵

برای چه کسی کار می کنید؟ ۱۰۷

اگر کار خوبی داشتم ۱۰۸

زندگی کاری شما ۱۰۹

نمی دانم چه کاری را دوست دارم ۱۱۰

چگونه شور و شوق از دست رفته ی خود را بازیابیم؟ ۱۱۲

۱۱۳	 استعداد
۱۱۵	 از اوقات فراغت خود استفاده کنید!
۱۱۷	 تغییر جهت
۱۲۰	 کار برای پول
۱۲۱	 اگر کار مورد علاقه‌ام را انجام دهم، نمی‌توانم درآمد فعلی‌ام را داشته باشم
۱۲۲	 این شغلی نیست که.....
۱۲۴	 نرو و داشته باشید!
۱۲۵	 مهم نیست..... دارم انجام می‌دهیم، مهم ثروت و شهرت است!
	 اگر همه‌ی اداکارها مورد علاقه‌شان را انجام دهند پس چه کسانی
۱۲۶	 جاده‌ها را تعمیر کنند؟
۱۲۷	 آیا اگر شروع به انجام کار مورد علاقه‌تان کنید مشکلات کمتری خواهید داشت؟
۱۲۷	 راز شاد زیستن!
۱۲۹	 شور و اشتیاق
۱۳۰	 بهانه‌ی شما چیست؟
۱۳۲	 اگر آرزوهای من دست‌یافتنی نباشند، چه؟
۱۳۵	 بخش ۷
۱۳۵	 هیچ وقت خداوند از میان ابرها پایین نمی‌آید تا.....
۱۳۷	 از جایی باید آغاز کرد!
۱۳۹	 جدی باشید!
۱۴۰	 جرأت
۱۴۲	 موضع خود را روشن کنید
۱۴۴	 روش‌های جدید را امتحان کنید

- بخش ۸..... ۱۵۳
- اگر با زندگی بجنگید زندگی همیشه برنده است..... ۱۵۳
- شانس..... ۱۵۵
- افکار..... ۱۵۸
- حقدر خوشبخت بودم اگر این مورد هم حل می شد..... ۱۶۰
- چرا باید طرز کنترل افکارمان را بیاموزیم؟..... ۱۶۳
- آرامش ذهن..... ۱۶۵
- چرا در طلب آرامش هستیم؟..... ۱۶۵
- چگونه می توان آرامش ذهنی رسید؟..... ۱۶۷
- هوشیاری و دقت..... ۱۶۹
- چرا باید آرامش داشته باشیم؟..... ۱۷۰
- راهنمایی در ارتباط با آرامش و مراقبه..... ۱۷۳
- به خودتان استراحت دهید!..... ۱۷۶
- جایی آرام را برای خود در نظر بگیرید!..... ۱۷۷
- تصور تمام نما..... ۱۷۸
- قدرشناسی و آرامش ذهنی..... ۱۸۰
- آخرش چی؟..... ۱۸۱
- بخش ۹..... ۱۸۵
- نباید فقط مردم را باور کرد بلکه..... ۱۸۵
- چرا اینجا هستیم؟..... ۱۸۷
- بخشش..... ۱۸۹
- درد و رنج به انسان تحمیل می شود ولی بدبختی یک انتخاب است..... ۱۹۱
- آیا مجبورم به خودم عشق بورزم یا حداقل خودم را دوست بدارم؟..... ۱۹۲

۱۹۴	 به همسایه‌ات عشق بورز.
۱۹۵	 خانواده.
۱۹۵	 چرا من خانواده دارم؟
۱۹۶	 بی‌توجهی نسبت به خانواده.
۱۹۷	 از همسر تان حمایت کنید.
۱۹۸	 عشق ترس
۲۰۱	 بخش ۱
۲۰۱	 وظیفه‌ی شما در زندگی: تغییر دنیا نیست...
۲۰۳	 وقتی تغییر می‌کنید...
۲۰۵	 دنیا مجبور به تغییر نیست...
۲۰۷	 شما تنها نیستید!
۲۰۹	 آیا مسیر زندگی‌ام را خودم انتخاب می‌کنم یا از قبل تعیین شده است؟
۲۰۹	 زمانی که اطلاعات بیشتری راجع به کائنات، پیدا کردیم...
۲۱۰	 هدف ما چیست؟