

از مجموعه پرفروش‌ترین کتابهای سال در زمینه روانشناسی

راز شاد زیستن

نویسنده: آندرو متیوس
مترجم: وحید افضلی راد



ketabtala

راز شاد زیستن

نویسنده: اندرو متیوس

مترجم: وحید افضلی راد

متیوس، اندرو Mathews Andrew

راز شاد زیستن / نویسنده اندرو متیوس، مترجم: وحید افضلی‌راد (تهران). نشر نیریز، ۱۳۸۵
۱۵۰ص

ISBN: 978-964-91358-1-0

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا. (فهرست‌نویسی پیش از انتشار)

عنوان اصلی به انگلیسی: **Being happy**

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

راه و رسم زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی.

تف. افضلی‌راد، وحید، ۱۳۴۱ - مترجم

ب. عنوان، ج. عنوان: خوب چون زندگی: شاداب چون طبیعت

۱۵۸۱

۶۳۷/۳

۱۳۸۵

۰۷۶۹۳

کتابخانه ملی ایران

مشخصات کتاب

راز شاد زیستن

نویسنده: اندرو متیوس

مترجم: وحید افضلی‌راد

حروف‌چین: ندا ایمنی

ناشر: نشر نیریز

ناظر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نویت چاپ: هفتاد و پنجم

سال چاپ: ۱۴۰۱

قیمت: ۵۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۱۳۵۸-۱-۰

ISBN: 978-964-91358-1-0

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۰۹۸۸۹۲۲۲۲۷ نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com  info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

۵	فصل یکم «الگوهای رفتار»
۷	الگوهای رفتار
۱۷	تصویر ذهنی انسان از خویش
۲۳	تصویر ذهنی و ضمیر ناهوشیار
۲۷	نندارستی
۳۱	درد
۳۳	ما جزئی از دنیای روزمره‌ی خود هستیم
۳۵	ثروت
۴۳	فصل دوم «زیستن در زمان حال»
۴۵	در حال زندگی کنید
۴۸	انتظار
۴۹	بخشندگی
۵۲	شادی
۵۶	مقابله با افسردگی
۵۹	شوخی
۶۱	فصل سوم «ذهن آدمی»
۶۳	ما به طرف اندیشه‌های غالب خود کشیده می‌شویم
۶۵	ضمیر ناهوشیار
۶۸	تخیل
۷۱	تعریف ذهنی

۷۳ ما چیزی را به دست می‌آوریم که انتظار داریم
۷۵ قانون جذب
۸۲ جذب ترس‌ها
۸۲ قدرت واژه‌ها
۸۸ شکرگزاری
۹۱ فصل چهارم «اهداف»
۹۳ اهداف
۹۸ محدودیت‌ها
۱۰۱ مشکلات
۱۰۳ اشتباهات
۱۰۵ قانون کاشت و برداشت
۱۰۷ ریسک
۱۱۰ تعهد
۱۱۱ تلاش
۱۱۵ پایان شب سیاه!
۱۱۷ پافشاری
۱۱۹ درخواست کردن
۱۲۳ دلایل یا نتایج
۱۲۵ فصل پنجم «از طبیعت بیاموزیم»
۱۲۷ قوانین حاکم بر طبیعت
۱۳۳ از کودکان بیاموزیم
۱۳۶ اگر استفاده نکنید، آنرا از دست می‌دهید
۱۳۸ آسوده باشید و امور را به حال خود واگذارید
۱۴۱ تغییر
۱۴۲ ما واقعا چقدر می‌دانیم؟
۱۴۵ زندگی بی‌ارزش است، مگر آن‌که شما به آن ارزش دهید
۱۴۷ فصل ششم «امروز مهم است»

فصل یکم «الگوهای رفتار»

الگوهای رفتار

تصویر ذهنی انسان از خویشتن

تصویر ذهنی و ضمیر ناهوشیار

تندرستی

درد

ما جزیی از دنیای روزمره‌ی خود هستیم

ثروت

زندگی کنیم یا فقط زنده باشیم

نویسنده: هایدن سارجنت

درخت دوستی بنشان

نویسنده: اندرو متیوس

چگونه والدین بهتری باشیم

نویسنده: رینالد بین

آخرین راز شاد زیستن

نویسنده: اندرو متیوس

برندگان هرگز نمی ترسند

نویسندگان: مارک ویکتور هانسن

جک کنفیلد

شادی بیکران

نویسنده: اندرو متیوس

یک سبد عشق

گردآورندگان: ریچارد کارلسون

بنجامین شیلد

شابک: ۹۶۲-۹۱۵۳۸-۱-۰



ISBN: ۹۶۲-۹۱۵۳۸-۱-۰

نشر تدریس