

به ندای قلب خود گوش کنید

رازهای دستیابی به آرامش و کامیابی در کار و زندگی

نویسنده
اندرو متیوس

ترجمه
راهنساء و بخت



سرشناسه: متیوز، اندرو، ۱۹۵۷-م. Matthews, Andrew
 عنوان و نام‌پدیدآور: به ندای قلب خود گوش دهید: رازهای دست‌یابی به آرامش و کامیابی در کار و زندگی / نویسنده اندرو متیوس؛ مترجم ماه‌نساء نوبخت.
 مشخصات نشر: تهران: یادبادک، ۱۳۹۵. ■ مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۱۷-۴۹-۲ ■ وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: Follow your heart: finding purpose in your life and work
 یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "آخرین راز شاد زیستن: پیرو قلب خود باشید" در سال ۱۳۷۷ توسط نشر نیریز منتشر شده است.
 عنوان دیگر: رازهای دست‌یابی به آرامش و کامیابی در کار و زندگی.
 عنوان دیگر: آخرین راز شاد زیستن: پیرو قلب خود باشید.
 موضوع: راه و رسم زندگی ■ موضوع: Conduct of life
 ۶- اسه افزوده: نوبخت، ماه‌نساء، ۱۳۶۳-، مترجم ■ شناسه افزوده: فرهمند، رها، ۱۳۷۳-، ویراستار
 رده‌بندی کنگره: ۱۶۱۶ ۱۳۹۵ BF ۶۳۷/۲م
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۸ ■ شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۹۲۱۴۷



به ندای قلب خود گوش کنید

نویسنده: اندرو متیوس

مترجم: ماه‌نساء نوبخت

✿ ویراستار: رها فرهمند

✿ صفحه‌آرایی و طرح جلد: سعید سعیدی

✿ ناظر چاپ: مجتبی طلوعی جدی

✿ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ماهان

✿ تیراژ: ۱۰۰ نسخه

✿ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

✿ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۱۷-۴۹-۲

آدرس: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری غربی، پلاک ۹۹، طبقه چهارم، واحد ۹

تلفن: ۶۶۹۷۵۰۳۵-۶۶۹۷۰۸۸۴

web: mahanketab.ir & com

instagram: mahanketab

سخن خوانندگان

«اندرو متیوس چیزی را که پیچیده به نظر می‌رسد ساده می‌کند. به او اجازه بدهید تا به وسیله‌ی کتاب جدید و حیرت‌آور خود، با عنوان به ندای قلب خود گوش دهید. به شما در یافتن هفتان در زندگی و کار کمک کند.»
دکتر کن بلنچارد
نویسنده‌ی «مدیر یک دقیقه‌ای»

«یکبار دیگر اندرو متیوس و زه‌های شگفت انگیز و سرشار از حکمتی را خلق کرده است. به دنبال ندای درونیتان به کتابفروشی محل خود بروید و کتاب به ندای درونی خود گوش کنید را بخرید.»

پیتر مک ویلیامز
نویسنده‌ی مشترک کتاب «شروع به کار کنید» و
«شما می‌توانید جذابیت تفکر منفی را نادیده بگیرید.»

«من کتاب‌های اندرو متیوس را به دست نامیدم و افسرده‌ترین مراجعین خودم می‌رسانم. او شرایطی را - با چاشنی طنز - فراهم می‌کند که باعث می‌شود دارو با نتایج قابل توجهی وارد بدن بشود.»

بی. ا. براون، روانپزشک
کلینیک کالیفرنیا، سان‌فرانسیسکو، آمریکا

«یک کتاب قدرتمند و حقیقی که به شما کمک می‌کند به ندای درونتان گوش دهید و زندگی‌ای که آرزویش را دارید برای خود بسازید.»

دکتر باربارا دی آنجلس
نویسنده‌ی کتاب پرفروش «از باربارا بی‌رسید»

«قابل درک، خواندنی و سریعاً قابل اجرا. اثری فوق العاده.»

دکتروین دبلیو. دایر

نویسنده‌ی «قلمروهای نادرست شما و معجزه‌ی واقعی»

«من کتاب اندرو را دوست دارم - زیرکانه، دارای بینش، سرگرم کننده و مفید است. از مطالعه‌ی آن و چشیدن دانایی او لذت ببرید.»

مارک ویکتور هانس

نویسنده مشترک «سوپ جوجه برای روح»

«یک نمایشی راد که با بخش‌های معنوی و شوخ طبعی‌های قابل درک پر شده است و به شما کمک می‌کند تا مسئولیت شادی خودتان را برعهده بگیرید. کتابی که باید خوانده شود.»

جرالد جی. جامپولسکی

نویسنده‌ی «عشق یعنی کنار گذاشتن ترس»

«این کتاب یک موفقیت عظیم است. درست مانند آمدن به خانه، مانند تولد دوباره بدون گرفتاری هاست.»

دکتر اوبادیا اس. هریس

نویسنده‌ی «تحقیقاتی فلسفی، امریکا»

«کتاب به ندای قلب خود گوش دهید، از دانش بسیار بی‌نیاز است. پیام عمیق آن به یک روش ساده و لذت بخش بیان شده است.»

ج. ن. اس. سیگل

نویسنده‌ی «عشق، دارو و معجزه‌ها»

فهرست

۱۱	فصل ۱
۱۳	چرا به حوادث بد نیاز دارم؟
۱۳	دشمن‌ها
۱۳	زندگی و دیگر...
۲۹	فصل ۲
۳۱	قانون دانه
۳۱	علت و معلول
۳۱	با پیشرفت شما، بازی زندگی هم راز...
۳۱	نظم
۳۱	سازگار باشید!
۴۳	فصل ۳
۴۵	باورها
۴۵	مشکل، شغل من است
۴۵	کسب درآمد
۴۵	برای خودتان ارزش قائل باشید.
۴۵	اهمیتی ندارد که چه اتفاقی می‌افتد...
۶۱	فصل ۴
۶۳	وابستگی
۶۳	وابستگی به پول
۶۳	بخشش
۶۳	وابستگی به افرادی که دوستان دارند

فصل ۵

۷۱

۷۳

۷۳

۷۳

چرا مثبت فکر کنیم؟
چگونه افکار مثبت، ناخودآگاه شما را شکل می‌دهند
فکر کنید تا نتیجه بگیرید

فصل ۶

۸۱

۸۳

۸۳

۸۳

۸۳

کاری را که عاشقش هستید، انجام بدهید
مغل شما
مسیر
چانه‌بانه‌ای دارید؟

فصل ۷

۱۰۹

۱۱۱

۱۱۱

۱۱۱

۱۱۱

۱۱۱

قدم اول را بردارید
شجاعت
روش‌های جدید را امتحان کنید
راز قدرت
چرا شما نه؟

فصل ۸

۱۲۵

۱۲۷

۱۲۷

۱۲۷

۱۲۷

خوش‌شانسی
افکار
آرامش خاطر
تصویر کلی

فصل ۹

۱۴۹

۱۵۱

۱۵۱

۱۵۱

۱۵۱

چرا ما اینجا هستیم؟
بخشش و گذشت
خانواده
عشق و ترس

فصل ۱۰

۱۶۳

۱۶۵

۱۶۵

وقتی شما تغییر می‌کنید...
شما تنها نیستید