

راز شاد زیستن

کتاب راهنمای افزایش اعتماد به نفس

و

کاهش اضطراب و نگرانی

نویسنده: آندرو متیوز

مترجم: فرزانه پورفرزین

سر شناسه	: متیوز، آندرو، ۱۹۴۸ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Matthews, Andrew راز شاد زیستن: کتاب راهنمای افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب و نگرانی / نویسنده آندرو متیوز؛ مترجم فرزانه پورفرزین.
مشخصات نشر	: تبریز: نشر اختر، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۱۴۸ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۸۳۶-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی	: Being happy!، ۱۹۸۸.
عنوان دیگر	: کتاب راهنمای افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب و نگرانی.
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
شماره افزوده	: پورفرزین، فرزانه، ۱۳۵۸ - مترجم
به بنی کنگره	: ۱۳۹۵ م ۲/۲۶۳۷ BF
رد بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره ثبت سی	: ۴۵۱۸۶۳۰



نشر اختر

راز شاد زیستن

نویسنده: آندرو متیوز

مترجم: فرزانه پورفرزین

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۳۹۶ • ۱۴۸ صفحه • قطع وزیری • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۸۳۶-۷

مرکز فروش: تبریز - اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۴۱- ۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست

فصل اول: الگوهای رفتاری.....	۵
الگوهای رفتاری.....	۶
خوشتن‌بینی (تصویر ذهنی انسان از خویش).....	۱۷
تصویر ذهنی انسان از خویش و ضمیر ناخودآگاه.....	۲۳
سلامتی و تندرستی.....	۲۷
درد و رنج.....	۳۱
ما جزئی از دنیای روزمرهٔ پیرامون هستیم.....	۳۲
ثروت و رفاه مالی.....	۳۵
فصل دوم: زندگی کردن در زمان حال.....	۴۱
در زمان حال زندگی کنید!.....	۴۲
انتظار برای دستیابی به آنچه که خواهان آن می‌باشید.....	۴۵
عفو و بخشش.....	۴۷
شادکامی و خوشبختی.....	۵۰
غلبه بر افسردگی.....	۵۵
شوخ‌طبعی.....	۵۸
فصل سوم: ذهن شما.....	۶۱
پیش به سوی دست‌یابی به افکار و اندیشه‌های غالب.....	۶۲
ضمیر ناخودآگاه شما.....	۶۴
قوهٔ تخیل.....	۶۸
تمرین ذهنی.....	۷۰
همان چیزی را که انتظارش را داریم به دست می‌آوریم.....	۷۳
قانون جذب.....	۷۴
از هر چیزی که بترسیم همان را به سوی خود جذب می‌کنیم.....	۷۸

۸۲	 قدرت کلمات
۸۸	 نگرش سپاسگزاری
۹۱	 فصل چهارم: اهداف
۹۲	 اهداف
۹۷	 محدودیت ها
۱۰۰	 مشکلات
۱۰۲	 اشتباهات
۱۰۵	 قانون کاشتن و درو کردن
۱۰۸	 ریسک
۱۱۰	 تعهد
۱۱۲	 تلاش و کوشش
۱۱۶	 واپسین لحظات
۱۱۸	 پشتکار
۱۲۰	 تقاضا کنید و بخواهید
۱۲۵	 دلایل یا نتایج
۱۲۷	 فصل پنجم: آموختن درس هایی از طبیعت
۱۲۸	 قوانین طبیعت
۱۳۳	 یاد گرفتن از کودکان
۱۳۵	 به حرکت ادامه دهید
۱۳۷	 اگر از چیزی استفاده نکنید آن را از دست می دهید
۱۳۸	 آرام و راحت باشید (در مسیر جریان امور حرکت کنید)
۱۴۱	 تغییر
۱۴۳	 ما واقعاً چقدر درک می کنیم؟
۱۴۶	 زندگی ارزشی ندارد مگر این که شما به آن ارزش بدهید
۱۴۷	 فصل ششم: امروز هم روز مهمی است
۱۴۷	 اینجا جایی است که شروع کنید