

شاد ماندن
در
دنگناهای زندگی

نوروز منبوس
سیما فرجی

نشر اوحدی

۱۳۹۷

سرشناسه	: متیوز، اندرو، ۱۹۵۷ - م. Matthews, Andrew
عنوان و نام پدیدآور	: شاد ماندن در تنگنای زندگی / اندرو متیوس؛ مترجم سیما فرجی.
مشخصات نشر	: تهران: اوحدی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۴ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: 978-600-6544-44-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: Happiness in hard times, 2009./ عنوان اصلی:
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
شناسه افزوده	: فرجی، سیما، ۱۳۵۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF ۱۳۹۶ ۱۲۸م ۹/خ
رده بندی دیسی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۳۰۰۶۸



نشر اوحدی

مازند در تنگنای زندگی

اندرو متیوس - سیما فرجی

عراحی جلد: گیلدا

آاده س زی: چکاد

تیراژ: ۱۰ نسخه

چاپ اول: بهستان

چاپ: فراین

لیتوگرافی: زاویه نور

صحافی: کتیبه

۱. پذیرش ۱
 آیا جست‌وجو کردن شادی به‌راستی کاری خودخواهانه محسوب می‌شود؟
 چرا زندگی بسیار دشوار است؟
 اگر چنین نبود؛ من شاد بودم!
۲. غلبه کردن بر بحران‌ها ۳۳
 وقتی زندگی زارده می‌شود
 آیا می‌توانید شای را برگزینید؟
۳. اندیشه‌ها ۵۹
 ذهن شما همچون هن‌ریا است
 ما رویدادهایی را همسایه با چیزی احساسمان جذب می‌کنیم
 چرا چنین رویدادی برای من نفاق افتاد؟
۴. خودتان را دوست بدارید ۷۳
۵. روابط ۹۷
 سرزنش کردن و بخشیدن
 من هرگز خودم را نمی‌بخشم!
۶. پول ۱۱۷
 "من همه‌ی داشته‌هایم را از دست دادم!"
 درآمدآفرینی به‌راستی فوق‌العاده است
 باورهای ما همواره ما را در دام می‌اندازند
۷. ثروت ۱۳۵
 ثروتمندان سرمایه‌گذاری می‌کنند؛ فقرا مصرف می‌کنند
 ثروت‌آفرینی از کجا شروع می‌شود؟
۸. پیشرفت ۱۶۱
 بر خواسته‌ی خودتان متمرکز شوید
 تعهد
 اما من نمی‌توانم تغییر کنم
۹. سپاس‌گزاری ۱۸۱

۱۰. رها کردن ۱۹۳

۱۱. از دیگران کمک بخواهید ۲۰۵
یافتن کیف پولتان، یافتن پاسخها

۱۲. اهمیت شاد بودن ۲۱۷

www.ketab.ir