

۱۹۰۹۳۳۴

هنر

شادکامی و خوش دلی

(راهنمای اعتماد به نفس و ایمنی فزون تر)

اثر: آنسور و نیوس

نگارش، ترجمه و تدوین: امیردیوانی



انتشارات پرک

تاریخ نشر: ۱۳۹۷

متیوز، اندرو، ۱۹۵۷-م.

Matthews, Andrew

عنوان و نام پدیدآور : هنر شادگامی و خوش دلی (راهنمای اعتماد به نفس و ایمنی فزون تر)/ اثر

ندرو مٹیوس؛ نگارش، ترجمہ و تدوین ا. امیردیوانی۔

: قزوین، پرک، ۱۳۹۷.

مشخصات نشر

: ۲۴۰ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.

مشخصات ظاهری

978-622-99388-3-6 :

شاہک

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

Being happy! (A Handbook to Greater Confidence & : عنوان اصلی :

یادداشت

Security), 2015.

ان دیگر

راهنمای اعتماد به نفس و ایمنی فزون‌تر.

راه و رسم زندگی - - جنبه‌های روانشناسی

~~موفق~~

Conduct of life - - Psychological aspects :

رضوع

:امیر دیوانی، ابوالفضل، ۱۳۱۹-، مترجم

شناه افزو

BF ٦٣٧ / ٢م ١٣٩٧:

رده بندی کنگره

152/1

رده‌بندی

ΔΥΦ.Λ. :

شماره کتابشناسی

Parak.publication@Gmail.com

انتشارات پرک

قزوین- صندوق پستی ۱۷۹۱-۸۵.۳۴؛ ☎ ۰۲۸-۳۳۴۴۳۳۵ و ۰۲۸-۳۳۴۴۳۳۴



نام کتاب: هنر شاد کامی و خوش دلی

نگارش، ترجمہ و تدوین: ا. امیردیوانی

طراح جلد: سیمین سر رشته‌داری

نمونه خوان: یلدا اسماعیل خانی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: سیب گرافیک / عطا

ISBN 978-622-99388-3-6 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۸۸-۳-۶

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

بخش اول

اشاراتی از مترجم کتاب پیرامون شادمانی و خوش دلی!	۶
--	---

بخش دوم

فصل اول: الگوهای رفتاری	۸۶
خودانگاره (تصویر شخصی)	۹۷
خودانگاره (تصویر ذهنی) و ضمیر ناخودآگاه (نیمه هشیار)	۱۰۴
سند رستی	۱۰۸
۱۰ جزئیات در نیای روزمره‌ی خویش می‌شویم	۱۱۵
ثرو	۱۱۷

فصل دوم: در زمان حال زندگی کنید!	۱۲۶
انتظار	۱۲۹
بخشندگی	۱۳۰
شادمانی	۱۳۴
رویارویی با افسرده دلی	۱۳۹
شوخی طبعی (طنز)	۱۴۲

فصل سوم: ذهن آدمی

ما به سوی اندیشه‌های غالب خویشتن جذب می‌شویم	۱۴۶
ضمیر ناخودآگاه (نیمه‌هشیار) شما	۱۴۹
تخیل	۱۵۲
تمرین (مرور) ذهنی	۱۵۴
ما چیزی را که توقع داریم، به دست می‌آوریم	۱۵۸
قانون جاذبه	۱۵۹
مجدوب چیزهایی می‌شویم که از آنها بی‌مناکیم	۱۶۴
قدرت واژه‌ها	۱۶۸
نگرش سپاس‌گزاری و حق‌شناسی	۱۷۵

فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
۱۷۹	فصل چهارم: اهداف
۱۸۴	محدودیت‌ها
۱۸۷	مشکلات
۱۸۹	اشتباهات
۱۹۲	مانور کاشت و برداشت
۱۹۴	خطرات
۱۹۷	تعهد
۱۹۹	تلاش
۲۰۳	آخرین نجات
۲۰۵	پیگیری (پافسردی)
۲۰۸	درخواست کنید!
۲۱۲	دلایل یا نتایج
فصل پنجم: آموزش از طبیعت	
۲۱۶	قوانین طبیعی
۲۲۲	فراگیری از کودکان
۲۲۴	حرکت مستمر
۲۲۶	استفاده کنید و گرنه از دستش می‌دهید!
	یاساید و رها سازید (خود را به دست حوادث بسپار) - ر. بهت جریان آب
۲۲۷	شنا کنید - هر چه پیش آید، خوش آید!
۲۳۱	تغییرات
۲۳۱	واقعاً چقدر میدانیم؟
۲۳۶	زندگی ارزش ندارد، مگر آن که شما بدان ارج نهید.
۲۳۸	فصل ششم: امروز مهم است