

6033

م.د.

۱

۱۷۶

نیرازی

نقاد زیستن

آندرو متیوس

مترجم: ابوالفضل قلی زاد

سرشناسه: متیوس، اندرو، ۱۹۵۷-م
عنوان: راز شاد زیستن
تکرار نام پدیدآور: نویسنده آندرو متیوس؛ مترجم ابوالفضل قلی‌زاده
مشخصات نشر: قم، فانوس دانش، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.
شابک: ۴-۳-۰۳-۶۴۸۴-۶۲۲-۹۷۸-ISBN
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Being happy
موضوع: راه و رسم زندگی - جنبه های روان شناسی
موضوع: خوشبختی
موضوع: موفقیت
شناسه افزوده: قلی‌زاده، ابوالفضل، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷، ۲۰ م ۲ / BF ۶۳۷
رده بندی دی‌سی: ۱۵۹/۱
شماره کتابشناختی ملی: ۴۹۸۹۳۳۸

مؤلف: آندرو متیوس
مترجم: ابوالفضل قلی‌زاده
ناشر: فانوس دانش (ترویج کتابخوانی)
صفحه‌آرا: زیباکتاب
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان
شابک: ۴-۳-۰۳-۶۴۸۴-۶۲۲-۹۷۸

مرکزپخش فانوس دانش

۰۲۵-۳۷۸۳۴۵۳۰

۰۹۱۹۱۷۲۹۲۰۰

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات فانوس دانش می باشد.



فهرست مطالب

فصل اول: الگوهای رفتار	۷
الگوها	۹
الگوهای دراماتیک	۱۱
الگوهای تصادفی	۱۲
الگوهای بیمارگونه	۱۲
الگوهای بی‌نظمی	۱۲
الگوهای ورشکستگی (ولخرجی)	۱۳
الگوهای اجتناب‌ناپذیر	۱۴
الگوهای تغییرشغل	۱۴
الگوی دیگری هم هست به نام بدبینی	۱۵
الگوهای دیگر	۱۷
اشکال الگوها	۱۸
داخل پوست گردو	۲۱
خودانگاری	۲۱
تعاریف	۲۴
«من» از نظر دیگران	۲۶

۲۸	ارزش شما.....
۳۰	داستان رایونزل.....
۳۰	خودنگری و ناخودآگاه.....
۳۴	فروتنی بی مورد.....
۳۴	سلامت.....
۳۹	درد.....
۴۴	شکوفایی.....
۴۷	موانع کسب پرل.....
۴۷	موقعیت ۱.....
۴۸	موقعیت ۲.....
۴۸	موقعیت ۳.....
۴۸	موقعیت ۴.....
۴۹	موقعیت ۵.....
۴۹	موقعیت ۶.....
۵۰	چه کار می‌توانم بکنم؟.....
۵۳	فصل دوم: در لحظه زندگی کردن.....
۵۸	انتظار برای چیزها.....
۵۹	بخشش.....
۵۹	بخشش دیگران.....
۶۱	بخشش خودمان.....
۶۲	شادمانی.....
۶۵	کمال و خوشحالی.....
۶۷	دست‌وپنجه نرم کردن با افسردگی.....

۷۰.....	شوخی طبیعی
۷۳.....	فصل سوم: ذهن شما
۷۴.....	افکار غالب شما
۷۷.....	ناخودآگاه شما
۸۰.....	قوه تخیل
۸۲.....	قوه تخیل و رویا پردازان
۸۳.....	تمرین ذهن
۸۸.....	قانون جذب
۹۸.....	قدرت کلمات
۱۰۲.....	مؤكدات
۱۰۵.....	نگرش قدر دانانه
۱۰۹.....	فصل چهارم: اهداف
۱۱۰.....	اهداف
۱۱۲.....	قانون تقدم (ارجحیت)
۱۱۵.....	اهدافتان را بنویسید
۱۱۶.....	محدودیت ها
۱۱۷.....	معلولین
۱۱۹.....	مشکلات
۱۲۲.....	اشتباهات
۱۲۴.....	قانون کاشت و برداشت
۱۲۸.....	ریسک
۱۳۰.....	تعهد

۱۳۳.....	تلاش و کوشش
۱۳۷.....	ساعت یازدهم
۱۳۹.....	سماجت
۱۴۲.....	خواستن
۱۴۷.....	دلایل یا نتایج

فصل پنجم: یادگیری از طبیعت

۱۵۰.....	قوانین طبیعت
۱۵۱.....	افکار چه هستند؟
۱۵۳.....	یادگیری از طبیعت
۱۵۳.....	وقت گذاشتن
۱۵۴.....	چرخه ها
۱۵۴.....	استراحت
۱۵۵.....	عشق
۱۵۷.....	یادگیری از کودکان
۱۵۹.....	به تلاش ادامه دهید
۱۶۱.....	استفاده کن یا از دست بده
۱۶۴.....	عدم وابستگی
۱۶۶.....	تغییر
۱۶۶.....	رهایی
۱۶۸.....	واقعاً چقدر درک می کنیم؟

فصل ششم: امروز مهم است

۱۷۴.....	اینجا، جایی است که شروع می کنید
----------	---------------------------------