

شما همان انتخاب‌هایتان هستید

الکساندار استادارد / منصوره فتاحیان

www.ketab.ir

سرشناسه : استادار، الکساندرا ۱۹۴۱.
 عنوان و نام پدیدآور : شما همان انتخاب‌هایتان هستید - الکساندرا استادار، مترجم: منصوره فتاحیان
 مشخصات نشر : قم : ییلاق یاران، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۳۱۲ ص .
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۳۷-۴
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 شناسه افزوده: فتاحیان، منصوره ، مترجم.
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۸ ش ۵ الف / BJ ۱۲۵۱
 رده بندی دیویی: ۱۷۰/۴۴ شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۴۸۷۸۸

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱ - ۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

aienedanesh@yahoo.com

www.ayenedanesh.com

شما همان انتخاب‌هایتان هستید.

الکساندرا استادار ترجمه: منصوره فتاحیان

ناشر ییلاق یاران
 نوبت چاپ اول، ۱۳۹۳
 صفحه آرای مینا صالحی
 قیمت ۹۵۰۰ تومان
 شمارگان ۵۰۰ جلد
 لیتوگرافی صیام
 چاپخانه جعفری
 مرکز پخش انتشارات فن افزار

ISBN: 978-600-7722-37-4

••

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۳۷-۴

فهرست مطالب

دعوتنامه	۹
متعهد شوید که هر روز زندگی خوبی را تجربه کنید.....	۱۳
با تمامی انتخاب‌هایتان صادق باشید.....	۲۲
مسئولیت‌پذیر باشید و جسارت نه گفتن داشته باشید.....	۲۶
روی پاهای خودتان بایستید.....	۳۱
اطلاعات الهام‌بخش نیست	۳۷
با انجام دادن کار درست احساس رضایتمندی کنید	۴۳
به دنبال آنچه دوست دارید باشید.....	۴۷
آرزوهای واقع‌بینانه داشته باشید	۵۳
تغییرات را از درون به بیرون آغاز کنید	۶۰
مناسبت‌های کوچک را جشن بگیرید.....	۶۵
اولویت‌هایتان را مرتباً بازنگری کنید.....	۷۶
تا آنجا که ممکن است کمتر اظهار تأسف کنید	۸۵
بندر ایمن را ترک کنید.....	۹۱
کسی چه می‌داند، شاید این خوب باشد	۹۹
زیبایی را دوباره تعریف کنید	۱۰۵
نیروی گل‌ها را دست‌کم نگیرید	۱۱۶
زیبایی‌ها را تقسیم کنید.....	۱۲۳
با هر آنچه که بدان عشق می‌ورزید زندگی کنید	۱۲۷

- چرا به فکر آسایش خود نباشیم؟ ۱۳۴
- از طریق انتخاب‌های صحیح، تعادل را در زندگی حفظ کنید ۱۴۰
- انرژی مثبت کشت کنید..... ۱۴۵
- شادی‌ها و هیجانات ارزان قیمت، هیجان‌انگیزند..... ۱۵۰
- شما اختیار خودتان را دارید..... ۱۵۶
- از گله و شکایت کردن دست بردارید..... ۱۶۱
- مسئولیت کارهایتان را بپذیرید ۱۶۶
- آگاه و هوشیار باشید..... ۱۷۱
- انتخاب‌های شما در بحران‌ها ارزشمندترند ۱۷۶
- سریع‌تر لزوماً بهتر نیست ۱۸۰
- به معنای واقعی کلمه به دیگران ابراز علاقه کنید..... ۱۸۶
- لطفاً به حریم خصوصی من وارد نشوید..... ۱۹۰
- روزی بدون مشغله برای شما..... ۱۹۵
- طراحی زیبا و خوب ارزشمند است..... ۲۰۰
- زیاده‌خواه نباشید..... ۲۰۵
- به خودتان وقت بدهید و صبور باشید ۲۱۴
- دست به کار شوید ۲۲۰
- به استقبال چیزهای متنوع بروید..... ۲۲۶
- به حرکت خود ادامه دهید..... ۲۳۴
- راه خودتان را بروید..... ۲۴۰
- بزرگی و عظمت را در چیزهای کوچک ببینید..... ۲۴۴
- خود را در حلقه‌ی افرادی که به آنها اعتماد دارید، قرار دهید..... ۲۵۱
- شم و شهود چراغ راهنمای شماست..... ۲۵۵
- هرگز نگویید هرگز..... ۲۶۰

- ۲۶۳ قانون علت و معلول را درک کنید
- ۲۶۷ عشق ورزیدن را برای خودتان و دیگران بیسندید
- ۲۷۳ هر کاری می‌توانید انجام دهید تا خود را شاد کنید
- ۲۷۸ به سعادت درونی‌تان اعتماد کنید
- ۲۸۶ وقتی در جستجوی موفقیت هستید از کمال‌گرایی اجتناب کنید
- ۲۹۳ مرتب و منظم باشید
- ۳۰۱ چرا حالا نه؟
- ۳۰۷ سعادت یعنی تصمیماتی عاقلانه به علاوه‌ی خوش‌شانسی

www.ketab.ir