

امسال می‌خواهم

مری جین رایان

فیروزه مهرزاد

www.ketab.ir



|                                                              |                                  |                          |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| <i>Ryan, Mary Jane</i>                                       | : رایان، مری جین                 | سرشناسه                  |
|                                                              | : امسال می‌خواهم / مری جین رایان | عنوان و نام پدیدآور      |
|                                                              | : تهران، لیوسا. فیروزه مهرزاد    | مشخصات نشر و نام مترجم   |
|                                                              | : ۲۶۴ ص.                         | مشخصات ظاهری             |
|                                                              | : براساس اطلاعات قیپا.           | وضعیت فهرست نویسی        |
| <i>This Year I will...; how to finally change a habit...</i> | :                                | عنوان اصلی               |
|                                                              | : ترک عادت، رفتار - تغییر و تحول | موضوع                    |
|                                                              | : BF۳۳۷/ت۴،۲                     | رده‌بندی کنگره           |
|                                                              | : ۱۵۲/۳۳                         | رده‌بندی دیویی           |
|                                                              | : ۱۲۲۴۵۷۱                        | شماره کتابخانه ملی ایران |



- ☐ نام کتاب: امسال می‌خواهم
- ☐ ناشر: لیوسا
- ☐ نویسنده: مری جین رایان
- ☐ مترجم: فیروزه مهرزاد
- ☐ طرح روی جلد: جواد آتشباری
- ☐ چاپ چهارم: ۱۳۹۲
- ☐ تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه
- ☐ چاپ: نیکاچاپ
- ☐ صحافی: منصوری
- ☐ قیمت: ۹۸۰۰ تومان
- ☐ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۰۵-۴

ISBN: 978-600-5138-05-4

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سیده - کوچه امیرکبیر - پلاک ۱۲  
تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

ساعات دماگکی: ۳۰۰۲۴۰۰۴۲

www.nashreliusa.com  
liusa@nashreliusa.com  
www.dorsabook.com

سایت اینترنت:  
پست الکترونیکی:  
فروش الکترونیکی:

## فهرست مطالب

|     |                                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------|
| ۹   | سرگذشت جاودانگی رویاهای شما.....                                    |
| ۱۹  | ده مانع اصلی در تصمیم‌گیری‌ها.....                                  |
| ۲۰  | این فریاد زندگی شماست.....                                          |
| ۲۶  | آمادگی برای تغییر.....                                              |
| ۲۸  | شما حقیقتاً توانایی چیزی را که می‌خواهید دارید.....                 |
| ۳۱  | آنچه را واقعاً می‌خواهید واضح بنویسید.....                          |
| ۳۲  | حالا برای شروع یک کار به چه چیزی نیاز دارید؟.....                   |
| ۳۸  | سه قسمت مغزتان را با خود همراه سازید.....                           |
| ۴۳  | دمدمی مزاجی طبیعی است.....                                          |
| ۴۸  | بهای تغییر نکردن چیست؟.....                                         |
| ۵۲  | رانند به سوی آینده، نه دور از آن.....                               |
| ۵۷  | فاصله بین جایی که هستید و جایی که می‌خواهید باشید چیز خوبی است..... |
| ۶۲  | هیچ زمانی برای شروع بهترین زمان نیست.....                           |
| ۶۸  | آینده مثبت خویش را تصور کنید.....                                   |
| ۷۴  | فهمیدن جایزه‌ای تسلی‌بخش است.....                                   |
| ۸۰  | معتقد شوید که می‌توانید آن را انجام دهید.....                       |
| ۸۴  | اگر این جاده را قبلاً طی کرده باشید چه اتفاقی می‌افتد؟.....         |
| ۹۰  | شما نمی‌توانید با تماشای ورزش کردن دیگران خوش اندام شوید.....       |
| ۹۴  | وارد عمل شدن.....                                                   |
| ۹۶  | تمرکز.....                                                          |
| ۱۰۰ | آسانسور خراب است، از پله‌ها استفاده کنید.....                       |
| ۱۰۵ | برای خودتان یک چالش بزرگ ایجاد کنید.....                            |
| ۱۱۰ | فرمول خودتان را برای موفقیت دنبال کنید.....                         |
| ۱۱۴ | به صورت جلدی قصد خودتان را مشخص کنید.....                           |
| ۱۱۹ | یک هدف SMART تعیین کنید.....                                        |
| ۱۲۵ | برای خودتان یک قرارداد تنظیم کنید.....                              |
| ۱۲۸ | پیگیر باشید.....                                                    |

- ۱۳۲..... به چه نوع حمایتی نیاز دارید؟
- ۱۳۹..... در ابتدا احساس ناشی‌گری خواهید کرد.
- ۱۴۵..... بله، شما می‌توانید وقت کافی پیدا کنید.
- ۱۵۰..... زمانی که نمی‌دانید چه کنید، از شخصی که می‌داند بپرسید.
- ۱۵۴..... اوه، فراموش کردم.
- ۱۶۰..... بدون بهانه‌جویی طرح‌های پشتیبان بسازید.
- ۱۶۴..... از تصوراتتان برای آسان‌تر کردن کارها استفاده کنید.
- ۱۶۸..... ناامید نشوید، سه مرحله یادگیری را درک کنید.
- ۱۷۱..... با انتقامت ظاهر شدن.
- ۱۷۵..... بازیابی بعد از بازی.
- ۱۷۸..... الکی‌های در حال ترک یک روز در یک زمان.
- ۱۸۱..... هر روز برای خود تمرین کنید.
- ۱۸۵..... شرایط نگهداشتن تعهد.
- ۱۸۷..... به چه طریقی قصد دارید عزم حرکتتان را در شرایط عالی نگه دارید؟
- ۱۹۲..... چه چیزی در مسیر شما ثابت است؟
- ۱۹۹..... آنچه واقعاً شما را خوشحال می‌کند را به‌خاطر بیارید.
- ۲۰۴..... اجازه نده آنها تو را به زمین بگویند.
- ۲۱۰..... در مقابل صداهای ناخوشایند ذهنتان، از ABCDE های خودتان استفاده کنید.
- ۲۱۴..... بهشت ما ناقص است.
- ۲۱۸..... شما نمی‌توانید آنچه انجام داده‌اید را تغییر دهید، تنها می‌توانید آنچه قصد دارید انجام دهید را تغییر دهید.
- ۲۲۲..... زمانی که می‌خواهید تسلیم شوید از فرمول SIFT استفاده کنید.
- ۲۲۸..... میل دارید تفریح کوچکی با آن داشته باشید؟
- ۲۳۱..... از دستهای نامرئی کمک بخواهید.
- ۲۳۴..... شما مجبور نیستید فقط چون یک شیرینی خوردید، همدی شیرینی‌های داخل جیب را بخورید.
- ۲۳۹..... به توانایی‌های فردی‌تان نگاه کنید. شما پرورش‌دهنده هستید.
- ۲۴۳..... زمانی که عادت جدیدی خلق می‌کنید، آن برای تمام زندگی با شماست.
- ۲۴۸..... گذرگاه‌های قدیمی هنوز آنجا می‌مانند، از محرک‌های تنش‌زا برحذر باشید.
- ۲۵۲..... زمانی که شرایط ما را از مسیر منحرف می‌کند، چهار اصل را برای شروع به کار بگیرید.
- ۲۵۶..... دوازده راهنمایی برای عمل به قولی که به خودتان داده‌اید.
- ۲۶۵..... از آفریده خود آگاه باشید.