

اگر من فوق العاده‌ام، چرا هنوز مجردم؟

If I'm so wonderful, why am I still single?

www.ketab.ir

نویسنده: سوزان بیج

مترجم: مهسا مشتاق

بخش اول

نگرش‌هایی سازنده و مؤثر که زمینه را برای عشق‌ورزی فراهم می‌کند..... ۱۳
مقدمه

رکود احساسی (جست‌وجوی عشق در دنیای خالی از مهر و علاقه)..... ۱۴

فصل اول

بی‌ثباتی درونی خود را بشناسید..... ۲۵

فصل دوم

به آمار و ارقام توجه نکنید..... ۴۶

فصل سوم

مبارهای خود را نادیده نگیرید..... ۵۱

بخش دوم

چند پیشنهاد سازنده..... ۶۷

فصل چهارم

در باتلاق فرو نروید..... ۶۸

فصل پنجم

مراقب افرادی که همیشه در کنار شما نمی‌مانند، باشید..... ۷۹

فصل ششم

طرف مقابل را مجبور نکنید که عاشق شما شود..... ۸۵

فصل هفتم

اگر فرد مورد علاقه‌ی خود را پیدا کردید اما از نزدیک شدن به او می‌ترسید، چه باید بکنید..... ۹۸

بخش سوم

همه جوانب را در نظر بگیرید..... ۱۳۳

فصل هشتم

عزت‌نفس و خودآگاهی خود را بالا ببرید..... ۱۳۴

فصل نهم

چالش‌های ویژه‌ی دوران مجردی..... ۱۸۳

بخش چهارم

چگونه استراتژی‌ها را به کار ببرید..... ۱۹۱

فصل دهم

چرا هنوز مجرد هستید؟ در این زمینه چه برنامه‌هایی دارید؟..... ۱۹۲

فهرست نمایندگی‌های فروش محصولات انتشارات ابوعطا (شهرستان)

- اصفهان: فروشگاه مرکزی کتاب حوزه هنری تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۳۰۰۳۴
- اصفهان: کتاب مرکزی تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۲۰۹۰۰
- خمینی شهر: کتاب فروشی فروغ تلفن: ۰۳۱۱-۳۶۱۱۳۳۳
- دزفول: کتابفروشی همشهری تلفن: ۰۶۴۱-۲۲۲۶۲۵۹
- سندرج: فروشگاه کتاب شهر تلفن: ۰۸۷۱-۳۲۸۷۲۹۹
- گرگان: کتابفروشی اوستا تلفن: ۰۱۷۱-۲۳۶۱۱۷۸
- کرمانشاه: کتابفروشی بیستون (پرهام) تلفن: ۰۸۳۱-۸۲۴۹۸۰۰
- مشهد: کتابفروشی علامه تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۲۶۸۰۹
- کرمان: کتابفروشی فرهنگ تلفن: ۰۳۴۱-۲۲۲۴۶۰۸
- ساری: کتابفروشی وارث تلفن: ۰۱۵۱-۲۲۱۱۹۲۳
- ساری: شهر کتاب ساری تلفن: ۰۱۵۱-۳۲۶۷۰۹۵
- حرم آباد: کتابفروشی خای دالو تلفن: ۰۶۶۱-۴۲۰۱۲۷۸

فهرست نمایندگی‌های فروش محصولات انتشارات ابوعطا (تهران)

- منطقه ۱: کتابفروشی آناهیتا تلفن: ۲۲۴۹۲۹۴۳
- منطقه ۳: کتابفروشی مهرگان تلفن: ۲۲۸۵۴۶۱۲
- منطقه ۶: کتابفروشی چشمه تلفن: ۸۸۹۰۷۷۶۶
- کتابفروشی بهنام تلفن: ۸۸۷۱۵۰۹۰-۸۸۱۷۵۱۸۰
- کتابفروشی بهجت تلفن: ۸۸۹۵۷۱۷۶
- کتابفروشی فریبخش تلفن: ۸۸۰۲۴۰۸۶
- کتابفروشی گوتنبرگ تلفن: ۶۶۴۰۲۵۷۹

فهرست کتاب‌های انتشارات ابوعطا

www.Aboootata.com info@Aboootata.com

مجموعه کتاب‌های مدیریت عمومی و سازمانی

Gung Ho!	آیین شگفت‌انگیز گانگ‌ها
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	الفبای مثبت‌گرایی
If I'm So Wonderful Why Am I Still Single?	اگر من فوق‌العاده‌ام، چرا هنوز مجردم؟
Hard Goals	اهداف سخت
Failing Forward	افتادگان پیروز
Go Team	اوج‌گیری تیمی (کلوپ گروهی)
Life Strategies	استراتژی‌های زندگی
تألیف دکتر علیرضا جلالی فراهانی	استراتژی در ۷۵ برداشت
The Confidence Gap	اعتماد به نفس گمشده
Walking With Tigers	با ببرها قدم بردار
Winning With People	برنده با تو
The 21 Irrefutable Laws of Leadership	۲۱ قانون رهبری
Our Iceberg Is Melting	توده‌ی یخی ما در حال ذوب شدن است
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	ترفندهای فروش و مقابله‌های کوچک
Dare To Dream.... then Do It	جرات داشته باش، آرزو کن... قدم بردار
How To Think Like A Millionaire?	چگونه مثل یک میلیونر فکر کنیم؟
Becoming A Person Of Influence	چگونه فردی باتفوذ باشیم؟
Beans	دانه‌های قهوه



فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooata.com

info@Abooata.com

مجموعه کتاب‌های مدیریت عمومی و سازمانی

تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	در بی‌ارزشی و ارزشمندی آدمی
<i>Whale Done</i>	روش مدیریت ویل دان
تألیف دکتر علیرضا جلالی فراهانی	زبان خاموش
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	ژئوگرام سازمانی
<i>Dare To Forgive</i>	شهامت بخشش
<i>Raving Fans</i>	طرفداران شیفته
<i>Leadership Pill</i>	قرص مدیریت
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	مهارت‌های شهروندی
<i>Monday Morning Leadership</i>	مدیریت صبح روز دوشنبه
<i>The Adversity Advantage</i>	مزیت مشکلات
<i>Surviving Your Serengeti</i>	نجات سرنگتی
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	نقوذهای فریبکارانه
<i>Thinking For A Change</i>	هنر اندیشیدن

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooata.com

info@Abooata.com



مجموعه کتاب‌های سیمرغ (کودک و مهارت‌های زندگی)

مهارت شناخت خود	راز موجود عجیب
مهارت انگیزه	جوجه اردکی که مادرش را گم کرد
مهارت تمرکز	بیشولی به شکار گنجشک می‌رود
مهارت اعتماد به نفس	پرسا و غار اژدها
مهارت کار گروهی	زنبورهای سیمرغ همه را ادب می‌کنند
مهارت سازگاری با خود و دیگران	چشم سیب و مسابقه بزرگ
مهارت حفظ سلامت جسمانی	وسوسه تمسک‌های بیاه
مهارت داشتن هدف	جستجوی گل‌های بنفش
مهارت مسئولیت‌پذیری	شب ترسناک و حمله گرگ‌ها
مهارت حل مسئله	اشتباه بزرگ
مهارت تصمیم‌گیری	پرواز بالای دره‌ی ترس
مهارت شناخت فرهنگ خانواده و اجتماع	ستاره و سپاس در شب عروسی
مهارت خلافت	دندان سفید و ساقه‌ی بامبو
مهارت ابراز احساسات	خراب‌کاری گرگ‌ها
مهارت مشاهده	آفت ناشناخته
مهارت ابراز وجود	یک روز پرماجر
مهارت ارتباط مؤثر	مهمان‌های عجیب
مهارت رفع اضطراب	روای ترسناک پرواز
مهارت غلبه بر ترس	اسرار شب‌های تاریک
مهارت غلبه بر خشم	کرگدن خشمگین و موش‌های نافلا
مهارت دوست‌یابی	جمعه‌ی دوستی
مهارت اعتماد کردن	سایه‌ی خشکالی و هراس در دهکده
مهارت همکاری	پر طاووس و خرس‌های طلوع‌کار
مهارت گفت‌وگو	جنگال بزرگ در زمستان سرد
مهارت شاد زیستن	نجات مسافر کوهستان
مهارت همزیستی مسالمت‌آمیز	گردن دراز و ماجرای باغ میوه
مهارت غلبه بر استرس	روای توپ رنگارنگ
مهارت تفکر نقاد	آتش‌سوزی در جنگل سبز
مهارت جرأت‌مندی	جشن آتش
مهارت خرد جمعی	بازگشت سیمرغ



فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooota.com

info@Abooota.com

مجموعه قصه‌های سرزمین من (تاریخ و ادبیات ایران باستان)

مجموعه نفرین پیر مرد سفیدپوش (ادبیات کهن پارسی - پایه دبستان)	
شغالی که طالپوس شد (مثنوی معنوی)	غلبه بر کبر و خونتمایی - دوست‌یابی
سوپ طوطی (مثنوی معنوی)	مدیریت و مراقبت از رفتار و گفتار
نروث دردناک (مرزبان نامه)	غلبه بر حرص و طمع - وفای به عهد
طعمه‌ی شکارچی (الهی‌نامه)	نوع‌دوستی
قلب میمون (کلیله و دمنه)	صلابت در دوستی
فرار دشت‌جمعی (کلیله و دمنه)	هنایت و رهبری
کلب ماهی (کلیله و دمنه)	دوراندیشی

مجموعه کاوشگر تاریخ (تاریخ ایران باستان - پایه دبستان)

سفر اریایی‌ها (آشنایی با اقوام آریایی)	فتاکاری
قلعه‌ی هفت دیوار (آشنایی با تمدن ماد)	تفاوت صحیح
جنگ بی‌پایان (آشنایی با تمدن ماد)	تفکر خلاق
سفر زرتشت (آشنایی با زرتشت)	تفکر منطقی و مقابله با خرافه‌گرایی
نجات کوروش (پایان تمدن ماد - کودکی کوروش)	توجه به توانایی‌های خود و دیگران
سقوط بابل (دوران هخامنشی - پادشاهی کوروش)	پذیرش اشتباه و اصلاح آن
پایان یک رویا (مرگ کوروش - آغاز حکومت داریوش اول)	تقویت قوه استدلال و درک روابط

مجموعه خانه‌ی سورا (ادبیات کهن پارسی - پایه راهنمایی)

دزد جام زرین (بهارستان جامی)	بخشش و چشم‌پوشی از اشتباه دیگران
نجات ایراندخت (مرزبان‌نامه)	کنترل خشم
نبرد با لشکر دیوان (شاهنامه)	کنترل هیجانات منفی
شورش مردم گلستان	عدالت در رفتار اجتماعی
روپایی که دیوان را به بند کشید (شاهنامه)	مقابله با افکار منفی
آتش مرگ (جوامع‌الحکایات)	پیش‌بینی و برنامه‌ریزی
فرزند فراموش شده (شاهنامه)	مهارت «نه» گفتن

مجموعه مهر اجداد (تاریخ ایران باستان - پایه راهنمایی)

قربانان گودال خدایان (آشنایی با تمدن سومر)	آگاهی بخشی
سرنوشت امپراتور خودخواه (آشنایی با تمدن اکد)	فرستندگی
کلبی که فرات را به دو نیم کرد (آشنایی با تمدن بابل ۱)	شناخت استعدادها و توانایی‌ها
جادوی نفرجام (آشنایی با تمدن بابل ۲)	صلابت در رفتار و گفتار
راز جلودانگی (آشنایی با تمدن آشور)	مسئردی و حمایت از ضعیف
حمله‌ی سارگون خونخوار (آشنایی با تمدن عیلام ۱)	مواظبت شخصی و درک احساسات دیگران
فرار عاقلا نه (آشنایی با تمدن عیلام ۲)	تصمیم‌گیری درست و تجربه‌اندوزی

از این مجموعه آثار دیگری به چاپ خواهد رسید

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooota.com

info@Abooota.com



مجموعه کتاب‌های آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس کار گروهی ویژه دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی و متوسطه، کارشناسان، معلمان و اولیا	
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱	مقابله با استرس - کنترل و مهارت اضطراب - کنترل استرس در تعطیلات
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۲	مدف‌گزینی در زندگی - تصمیم‌گیری بهتر - پیدا کردن راه حل برای مشکلات
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۳	تعمیر افکار منفی - جلوگیری از قربانی شدن و بازپس‌دار گرفتن - نقد مؤثر - پذیرش اشتباه - مقابله کردن با سرزنش - کنترل خشم و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۴	عزت نفس - اعتماد به نفس - افزایش رفتار فاعلمانه - گوش دادن مؤثر و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۵	پذیرش تفاوت یا همسر - افزایش عشق در زندگی - کاهش تعارض در انتخاب و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۶	ایجاد ارتباط سالم - نبود شکوفایی - دوست‌یابی و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۷	بخشودن و رهایی از رنجش - کاهش حسادت - رهایی از احساس گناه و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۸	غلبه بر کمروزی - افزایش تمرکز - حواس - مقابله با تنهایی - مقابله با افسردگی
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۹	مقابله با چاقی - رویارویی با فقدان - کنترل غم‌خیز - جلوگیری از نمل و ورید و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱۰	کتاب‌های مدیریت آموزشی (پرورش مهارت‌های حرفه‌ای مدیران)
آموزش هوش هیجانی به کودکان (راهنمای اولیا و مربیان)	
کلاس آموزش فلسفه	
برنامه‌ریزی آموزشی و آموزش برنامه‌ریزی	
آموزش املا به همراه روش‌های متنوع و خلاق و ارزش‌یابی توصیفی	
آموزش خواندن (آزمون بین‌المللی پرلز)	
طرح توسعه‌ی پژوهش و دستیابی به تولید علم در مدارس	
راهنمای عملی پژوهش (روش تحقیق)	
مجموعه کتاب‌های یار دبستانی من (کمک آموزشی)	
املا اول تا پنجم	
علوم اول تا پنجم	
ریاضی اول تا پنجم	
مجموعه کتاب‌های من یار مهربانم (کمک آموزشی)	
علوم اول تا پنجم	
ریاضی اول تا پنجم	
مجموعه بسته‌های آموزشی پایه‌ی اول دبستان	
کارت‌های تصویری نگاره (به همراه روش تدریس)	
کارت‌های تصویری نشانه ۱ و ۲ (تدریس توسط تصاویر هم‌آغاز و هم‌پایان)	
لوح‌های ریاضی شامل ۲۵ لوح (به همراه صفحه شطرنجی، وابستگی رایگان)	
لوح‌های نگاره (به همراه لوح بگرد و پیدا کن رایگان)	
لوح‌های نشانه (به همراه لوح آزمون رایگان)	