

پرسش‌هایت را تغییر بده
زندگی‌ات دگرگون خواهد شد

نوشته

ماریلی آدامز

ترجمه و تألیف

دوره‌ش ه نمدخراسانی

نشر اوحدی

۱۳۹۷

- سرشناسه : آدامز، ماریلی جی، ۱۹۴۵ - م.
- عنوان و نام پدیدآور : پرسش‌هایت را تغییر بده زندگیت دگرگون خواهد شد / ماریلی آدامز
- مشخصات نشر : تهران: اوحدی، ۱۳۹۷
- مشخصات ظاهری : دوازده، ۲۰۱ ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۰۶-۹
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
- یادداشت : Change your questions, change your life : 10 powerful tools
- موضوع : پرسش‌ها- تغییر زندگی : ۱۰ فن موثر برای کار و زندگی
- موضوع : تحول (روانشناسی)
- شناسه افزوده : محمد اسانی، کوروش، ۱۳۳۵ - مترجم
- رده‌بندی کنگره : BF ۱۶۳ (۱۳۴۴)
- رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۵۱۵۹۷



نشر اوحدی

پرسش‌هایت را تغییر بده
زندگیت دگرگون خواهد شد
نوشته: ماریلی آدامز

ترجمه و تألیف: کوروش محمدخراسانی

- آماده‌سازی: چکاد
- لیتوگرافی: زاویه نور
- صحافی: کتیبه
- چاپ: فراین
- نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۷
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر اوحدی: فروشگاه و مرکز پخش: تهران، خیابان روانمهر، بین خیابان فروردین و اردیبهشت، پلاک ۱۳۶، واحد ۳، فکس: ۰۵۰۱۸۰۶۶۴، تلفن: ۰۶۶۹۷۷۳۸۶، تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۰۹۹۴۰۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۰۶-۹

© حق چاپ: ۱۳۹۷، نشر اوحدی

فہرست

- ۱..... پیشگفتار
- ۵..... لحظہ رسیدن به حقیقت
- ۱۵..... چالش پذیرفته شده
- ۳۱..... سنہ راہ
- ۴۷..... مہم به حال داوری باز می گردیم
- ۵۷..... گفت و گو در انجمن
- ۶۷..... تغییر دادن پیس ها
- ۸۷..... دیدن با چشمانی جدید شنیدن با گوش هایی نو
- ۹۵..... تیم های یادگیرنده - مہم ها - اور
- ۱۰۹..... آنگاه کہ جادو اثر می کند
- ۱۲۵..... طوفان پرسشگری - راہی به سوی نجات
- ۱۳۷..... عشق و محبت! عشق و محبت!
- ۱۴۵..... رہبر پرسشگر

مارشال گلدسمیت

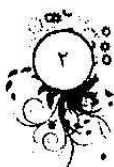
چگونه می‌دانم این کتاب برای دگرگونی

و بهبود زندگی بیشتر مردم آنانی که برایم ارزشمندند بهره‌مند شوم؟ این پرسشی است که اصرار دارم در راسرِ حالهٔ این کتاب از آغاز تا پایان، همواره در ذهن خود مرور کنید. ایدهٔ بزرگ من این است که ما با دگرگونی تفکر پرسشگری می‌نامد، بیانگر روشی است قدرتمند که در همهٔ ابعاد زندگی، تغییراتی مثبت ایجاد می‌کند. موضوعات ارائه‌شده در این کتاب کمک کرده تا من نیز در زندگی‌ام تحولاتی را به‌وجود آورم. مطمئن باشید برای شما نیز چنین خواهد شد.

روش‌ها، مهارت‌ها و ابزارهایی بسیار ساده و اثربخش که مربی می‌کند، ما را با سرعتی شگفت‌انگیز از مسیر کنونی به مسیر دیگری و شادکامی رهنمون می‌کند. ابتدا یاد می‌گیریم چطور به‌جای ماندن در قالب ذهنی، قدرت‌گری به قالب ذهنی یادگیری نقل مکان کنیم سپس پایداری خویش را در قالب استمرار بخشیم. به‌عنوان یک بودیست می‌دانم این کتاب کلیدی برای «شستن دروازهٔ خوشبختی و موفقیت خویش و هرکسی است که در مسیر پرفراز و نشیب زندگی در تعامل با ما قرار دارد.

با درک قدرت و نقش پرسش‌ها در هدایت ذهن و پیامد تغییر رفتار و کسب نتایجی متفاوت می‌توانیم از هم اکنون بر آینده اثر بگذاریم.

با این کتاب به پرورش خویش بپردازید، مربی بزرگ خود شوید و مأموریت



خوبش را تمام و کمال انجام دهید. جای هیچ شگفتی نیست که این کتاب جزو پرفروش‌ترین کتاب‌های سال شده است. تغییرات شگرف و متعددی که این کتاب برای زندگی شخصی، اجتماعی و کاری مخاطبان پرشمار خود به ارمغان آورده، موجب شده است روابط آنان با خود و دیگران مؤثرتر و پرشورتر شود. امروزه بسیاری از شرکت‌های خرد و کلان با بهره‌گیری از روش‌های ارائه‌شده در این کتاب و با افزایش خلاقیت و نوآوری‌های نیروی انسانی توانسته‌اند علاوه بر حل مشکلات و مسائل دشوار پیش رو به موفقیت‌های شایانی دست یابند.

کسب چنین نتایجی مشهود، واقعی، قابل اندازه‌گیری و پربار در این سازمان‌ها محصلاً فرایندی است که در این کتاب به‌خوبی به آن پرداخته شده است. روش‌های متعددی درخصوص تأثیرگذاری روش تفکر پرسشگری ارائه شده است که حاکمیت کارآمدی این تفکر در رسیدن به آینده‌ای بهتر دارد. این روش به ما می‌آموزد تا برای خود، برای شنیدن بدون قضاوت و قدرشناسی از پیشنهادها یا انتقادات دیگران، برای ماریلی این توانایی‌ها را توانایی یادگیری می‌نامد که به‌عنوان ابزاری ارزشمند است. هرکس اعم از کارمند، مدیر، رهبر و مربی قرار می‌گیرد و زندگی مخصوصه‌اش را شیرین و شیرین‌تر می‌کند.

در این کتاب خواهیم آموخت که چگونه مانند رانندگان سرعت بر مسیر پیش رو تمرکز کنیم. در این بین، با طرح پرسش‌های مثبت و دقیق می‌توانیم ظرفیت‌های خود را چنان بر جادهٔ سعادت متمرکز و جاسیم که آنچه در تصور ماست هر لحظه به واقعیت نزدیک‌تر شود. پرسش‌هایی نظیر بهترین راه‌حل متصور برای رسیدن به مقصود چیست؟ ما را به بهره‌گیری از بالاترین ظرفیت‌ها فرامی‌خواند.