

استراتژی‌های زندگی

Life Strategies

بهانه جوی کافی است!
به اصل موضوع بپردازید.

نویسنده: دکتر فیلیپ مک‌گراو

مترجم: مهسار مشتاق

سرشناسه: مکگراو، فیلیپ سی. ۱۹۵۰ - م. McGraw, Philip C.
عنوان و نام پدیدآور: استراتژی‌های زندگی / نویسنده: فیلیپ مکگراو؛ مترجم: مهیار مشتاق
مشخصات نشر: تهران: انتشارات ابو عطا، ۱۳۹۱.
شابک: 978-964-170-136-1
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: c1999 Life strategies: doing what works, doing what matters.
یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های مختلف تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف منتشر شده است.
موضوع: تحول (روان‌شناسی)
موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده: مشتاق، مهیار. ۱۳۶۲. - مترجم
رده‌بندی دیوئی: ۱۵۸
رده‌بندی کنگره: BF۶۶۳۷ ۱۳۹۰ ۷ الف ۳۳
شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۴۲۶۶۸

ناشر

مدیر مسئول

پروژه کتاب‌های:

عنوان کتاب:

نویسنده:

مترجم:

ویراستار:

طراح جلد:

حروفچینی و صفحه‌آرایی:

لینوگرافی:

چاپخانه و صحافی:

نوبت چاپ:

سال انتشار:

شمارگان:

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۱۳۶-۱

قیمت:

نشانی:

تلفن:

صندوق پستی:

پایگاه اینترنتی / ایمیل:

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



انتشارات ابو عطا

فصل اول

با واقعیت روبه‌رو شوید ۱۲

فصل دوم

قانون اول زندگی: خودتان را بشناسید در غیراین صورت، راه شکست خود را هموار کرده‌اید ۳۱

فصل سوم

قانون دوم زندگی: خود شما تجربیات‌تان را رقم می‌زنید ۴۵

فصل چهارم

قانون سوم زندگی: افراد همان کاری را می‌کنند که می‌دانند نتیجه می‌دهد ۶۱

فصل پنجم

قانون چهارم زندگی: شما نمی‌توانید چیزی را که از آن بی‌خبرید، تغییر دهید ۶۹

فصل ششم

قانون پنجم زندگی: زندگی به اعمال شما پاداش می‌دهد ۷۵

فصل هفتم

قانون ششم زندگی: هیچ حقیقی وجود ندارد؛ درک و شناخت شما تعیین‌کننده‌ی همه‌چیز است ۸۹

فصل هشتم

قانون هفتم زندگی: زندگی فرآیندی سازمان‌یافته است؛ هیچ چیز اتفاقی نیست ۹۷

فصل نهم

قانون هشتم زندگی: خودمان به دیگران یاد می‌دهیم که چه‌طور با ما رفتار کنند ۱۰۷

فصل دهم

قانون نهم زندگی: در بخشش قدرتی وصف‌ناپذیر نهفته است ۱۱۳

فصل یازدهم

قانون دهم زندگی: باید بدانید چه می‌خواهید؛ سپس آن را با تمام وجود از دنیا طلب کنید ۱۱۹

فصل دوازدهم

طراحی استراتژی زندگی ۱۳۷

فصل سیزدهم

استراتژی هفت مرحله‌ای ۱۵۱

فصل چهاردهم

فرمول خود را پیدا کنید ۱۵۹

لیست نمایندگی‌های فروش محصولات انتشارات ابوعطا (شهرستان)

- اصفهان: کتاب مرکزی تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۲۰۹۰۰
- اصفهان: فروشگاه مرکزی کتاب حوزه هنری تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۳۰۰۳۴
- اصفهان: کتابفروشی گنگام اصفهان تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۱۱۶۰۵-۲۲۱۵۳۳۷
- اصفهان: کتابفروشی خای‌دالو تلفن: ۰۶۶۱-۳۲۰۱۲۷۸
- اصفهان: کتابفروشی فروغ تلفن: ۰۳۱۱-۳۶۱۱۳۳۳
- اصفهان: کتابفروشی همشهری تلفن: ۰۶۴۱-۲۲۲۶۲۵۹
- اصفهان: شهر کتاب ساری تلفن: ۰۱۵۱-۳۳۶۷۰۹۵
- اصفهان: کتابفروشی حلاق تلفن: ۰۲۳۱-۳۳۳۴۸۷
- اصفهان: فروشگاه کتاب شهر تلفن: ۰۸۷۱-۳۲۸۷۲۹۹
- اصفهان: مؤسسه فرهنگی تأیید لایحه تلفن: ۰۳۸۱-۳۳۴۶۷۴۵
- اصفهان: کتابفروشی پارس کرج تلفن: ۰۲۶۱-۲۲۶۸۹۱۲-۱۲
- اصفهان: کتابفروشی فرهنگ تلفن: ۰۳۴۱-۲۲۲۶۶۰۸
- اصفهان: کتابفروشی بیستون (ارهم) تلفن: ۰۸۲۱-۸۲۴۹۸۰
- اصفهان: کتابفروشی اوستا تلفن: ۰۷۱-۲۳۶۱۱۷۸
- اصفهان: کتابفروشی پیراد تلفن: ۰۷۱-۳۳۵۲۵۵۳
- اصفهان: کتابفروشی علامه تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۲۶۸۰۹
- اصفهان: کتابفروشی پویندگان دانش تلفن: ۰۳۵۱-۷۲۶۶۲۹۲

لیست نمایندگی‌های فروش محصولات انتشارات ابوعطا (تهران)

- منطقه ۱: کتابفروشی آناهیتا تلفن: ۰۲۴۹۲۹۴۳
- منطقه ۳: کتابفروشی مهرگان تلفن: ۰۲۸۵۴۶۱۲
- منطقه ۶: کتابفروشی نشر شهر تلفن: ۰۲۲۰۳۷۸۷۵
- کتابفروشی آگاه تلفن: ۰۶۶۴۶۷۳۳۳
- کتابفروشی چشمه تلفن: ۰۸۸۱۰۷۷۶۶
- کتابفروشی گوتنبرگ تلفن: ۰۶۶۴۰۲۵۷۹
- کتابفروشی پیام تلفن: ۰۸۸۷۱۵۰۹۰-۸۸۱۷۵۱۸۰
- کتابفروشی بهجت تلفن: ۰۸۸۹۵۷۱۷۶
- کتابفروشی فرخنده تلفن: ۰۸۸۰۲۴۰۸۶

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooota.com

info@Abooota.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 (کار 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
Daring to trust	جرات اعتماد
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 بانفوذ باشیم؟

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooota.com

info@Abooota.com

مجموعه کتاب‌های مدیریت عمومی و سازمانی

Beans	دانه‌های مهوه
تألیف دکتر سید حمید انشی‌پور	در بی‌ارزشی و ارزشمندی آدمی
Inside every woman	کرون هر زن
Organizing your day	روز خود را سازماندهی کنید
Whale Done	روش مدیریت ویل دال
تألیف دکتر علیرضا جلالی وراهانی	زبان خاموش
تألیف دکتر سید حمید انشی‌پور	ژنوگرام سازمانی
Dare To Forgive	شهامت بخشش
100 ways to boost your self confidence	صد روش برای تقویت اعتمادبه‌نفس
Raving Fans	طرفداران شیفته
Leadership Pill	قرص مدیریت
تألیف دکتر سید حمید انشی‌پور	مهارت‌های شهروندی
Monday Morning Leadership	مدیریت صبح روز دوشنبه
The Adversity Advantage	مزیت مشکلات
Surviving Your Serengeti	نجات سرنگتی
تألیف دکتر سید حمید انشی‌پور	نقوذهای فریبکارانه
Thinking For A Change	هنر اندیشیدن

فهرست کتاب‌های انتشارات ابوعطا

www.Abooota.com

info@Abooota.com



مجموعه کتاب‌های سیمرغ (کودک و مهارت‌های زندگی)

مهارت شناخت خود	راز موجود عجیب
مهارت انگیزه	چوجه اردی‌ش که مادرش را کم کرد
مهارت تمرکز	پیشولی به شیک کنجشک می‌رود
مهارت اعتماد به نفس	پوسان و غار اژدها
مهارت کار گروهی	زنبورهای سیمرغ پنجه‌ها را لب می‌کنند
مهارت سازگاری با خود و دیگران	چشن سیم و مسابقه بزرگ
مهارت حفظ سلامت جسمانی	وسوسه تشکش‌های سیاه
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 سیاه‌ش در شب عروسی
مهارت خلاقیت	دندان سفید و ساقه‌ی بامبو
مهارت ابراز احساسات	خراب‌کاری گرگ‌ها
مهارت مشاهده	افت ناشناخته
مهارت ابراز وجود	یک روز پرماجر
مهارت ارتباط مؤثر	مهمان‌های عجیب
مهارت رفع اضطراب	روپای ترسناک پرواز
مهارت غلبه بر ترس	اسرار شب‌های تازیگ
مهارت غلبه بر خشم	کرگدن خشمگین و موش‌های ناقلا
مهارت دوست‌یابی	مجسمه‌ی دوستی
مهارت تشاد کردن	سایه‌ی خشکسالی و هراس در دهکده
مهارت همدلی	پر طاووس و خرس‌های طمع‌کار
مهارت دوست‌دوستی	جنگال بزرگ در زمستان سرد
مهارت تشاد زیستن	نجات مسافر کوهستان
مهارت همزیستی با طبیعت	گردن دراز و ماجرای باغ میوه
مهارت غلبه بر استرس	روپای توپ رنگارنگ
مهارت تفکر نقاد	آتش‌سوزی در جنگل سبز
مهارت جرأت‌مندی	چشن 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 نقرین پیرمرد معبد پوش (ادبیات کهن پارسی - پایه دبستان)	
شماره که طلوع شد (مثنوی معنوی)	غله بر کبر و جوانمایی دوست‌یابی
سوپ طلوع (مثنوی معنوی)	عزیزیت و حرافبت از رهبر و گهوار
نزدیک درناک (مهر زبان نامه)	غله بر حریف و طمع رفای نه عهد
نغمه‌ی شکارچی (لهی نامه)	مخ‌دوستی
قلب میمون (کلیله و دمنه)	صداقت در دوستی
فرار سینه‌چسب (طیله و دمنه)	عدایت و رهبری
کتاب ماهی (کلیله و دمنه)	دیراندازی
موش جادوگر (احمد - سنگایات)	گشت کردن
نصمیم بزرگ (شاهنامه)	خوداگاهی
حمله به قلعه‌ی راهزنان (تاریخ بیهقی)	غله بر خروج گویی
مجموعه کازانگر تاریخ (تاریخ ایران باستان - پایه دبستان)	
سفر آریایی‌ها (آشنایی با اقوام ایرانی)	فدائاری
قلعه‌ی هفت دیوار (آشنایی با تمدن ماد)	فشاروت صحیح
جنگ بی‌پایان (آشنایی با تمدن ماد)	تکر حلاق
سفر زرتشت (آشنایی با زرتشت)	تفکر منطقی و مقابله با حرافه گویی
نجات کوروش (پایان تمدن ماد کودکی کوروش)	توجه به توانایی‌های خود و دیگران
سقوط بابل (دوران هخامنشی پادشاهی کوروش)	بدبیش نشانه و اصلاح کار
پایان یک روبرو با کوروش - آغاز حکومت داریوش اول	تقویت قوه استدلال و درک واقعیت
مجموعه حله‌ی اسرار (ادبیات کهن پارسی - پایه راهنمایی)	
دزد جام زرین (پارسیان جامی)	بخشش و چشم‌پوشی از اشتباه دیگران
نحلت ایراندخت (مهر زبان نامه)	کسر حشم
نبرد با لشکر دیوان (شاهنامه)	کنترل هیجانات منفی
شورش مردم (گلستان)	تعلات در رفتار اجتماعی
روایی که دیوان را به بند کشید (شاهنامه)	مقابله با افکار منفی
آتش مرگ (جوامع‌الحکایات)	پیش‌بینی و برنامه‌ریزی
فرزند فراموش‌شده (شاهنامه)	مهارت هنر گفتش
ملاقات با ضحاک مار دوش (مهر زبان نامه)	تکبر حلاق
میراث ماندگار (سیاست نامه)	اعتماد کردن
مجموعه مهر اعجاب‌انگیز (تاریخ ایران باستان - پایه راهنمایی)	
قربانیان گودال حجاب (آشنایی با تمدن سومر)	آگاهی بخشی
سرنوشت امیرانور خودخواه (آشنایی با تمدن اکد)	فروتنی بخشی
کاپوسی که فرات را به دو نیم کرد (آشنایی با تمدن بابل ۱)	شجاعت و شجاعت‌ها و توانایی‌ها
جادوی نقر جام (آشنایی با تمدن بابل ۲)	مقاومت و رانند گویی
راز جادوگری (آشنایی با تمدن آشور)	همدردی و حمایت از صفا
حمله‌ی سارگون خونخوار (آشنایی با تمدن بابل ۱)	موقعیت‌سنجی و مقابله با شرایط
فرار عاقله (آشنایی با تمدن بابل ۲)	تعمیم‌گیری درست و تعریف‌اندوزی

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

نامزد دریافت جایزه نهمین جشنواره کتاب‌های آموزشی رشد ۱۳۹۰

ویدیو دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی و متوسطه، کارشناسان، معلمان و اولیا

مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱	مقابله با استرس - کنترل و مهار اضطراب - کنترل استرس در تعطیلات
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۲	هدف‌گزینی در زندگی - تصمیم‌گیری بهتر - پیدا کردن راه حل برای مشکلات
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۳	تغییر افکار منفی - جلوگیری از قربانی شدن و بازیچه قرار گرفتن...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۴	نقد مؤثر - پذیرش انتقاد - مقابله کردن با سرزنش - کنترل خشم و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۵	عزت نفس - اعتماد به نفس - افزایش رفتار قطعانه - گوش دادن مؤثر و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۶	پنداش تفاوت با همسر - افزایش عشق در زندگی - کاهش تعارض در انتخاب و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۷	ایجاد ارتباط سالم - خود شکوفایی - دوست‌یابی و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۸	بخشیدن و رهایی از رنجش - کاهش حسادت - رهایی از احساس گناه و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۹	غلبه بر کمرویی - افزایش تمرکز حواس - مقابله با تنهایی - مقابله با افسردگی
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱۰	مقابله با جاذبه روبرواری با فقدان - کنترل غم غریب - جلوگیری از تعلل ورزیدن و...
کتاب‌های مدیریت آموزشی (پروژه مهارت‌های حرفه‌ای مدیران)	
آموزش هوش هیجانی به کودکان (راهنمای اولیا و مربیان)	
مدارس فردا را امروز بسازیم (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 من یار مهربانم (کمک آموزشی)	
علوم اول تا پنجم	
ریاضی اول تا پنجم	
مجموعه بسته‌های آموزشی پایدی 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 جدول شطرنجی وایت‌بردی رایگان)	
لوحه‌های نگاره (به همراه لوح سنجش خلاقیت رایگان)	
لوحه‌های نشانه (به همراه لوح سنجش خلاقیت رایگان)	