

یک تصمیم

اولین قدم به سمت یک زندگی بهتر

مایک بایر

ترجمه الهه علوی

www.ketab.ir



کتاب کونه

سرناسه	: باير، مايک
عنوان و نام پديدآور	: Bayer, Mike
مشخصات نشر	: يک تصميم: اولين قدم به سمت يک زندگي بهتر / مايک باير؛ ترجمه الهه علوي
مشخصات ظاهري	: تهران: کتاب کوله پشتي، ۱۴۰۰.
شابک	: ۲۵۶ ص: ۱۴/۵۰۲۱/۵۱ س.م.
وضعيت فهرست نويسي	: 978-600-461-466-5
يادداشت	: فيبا
عنوان ديگر	: One Decision : The First Step to a Better Life, [2020].: عنوان اصلي:
موضوع	: اولين قدم به سمت يک زندگي بهتر.
موضوع	: تصميم گيري
موضوع	: Decision making
موضوع	: خودسازي
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
موضوع	: موفقيت
موضوع	: Success
موضوع	: تحول (روان شناسي)
موضوع	: Change (Psychology)
شناسه افزوده	: علوي، الهه، ۱۳۶۱ - مترجم
رده بندي کنگره	: BF۴۴۸
رده بندي ديويي	: ۱۵۲/۸۲
شماره کتابشناسي ملي	: ۷۵۹۵۴۱۰

کتاب کوله‌پشتی

یک تصمیم

اولین قدم به سمت یک زندگی بهتر

مایک بایر

ترجمه الهه علوی

شابک: ۵-۴۶۶-۴۶۱-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

ویراستار: حسن نوروزی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

طراح جلد: احمد شهبازی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۴۸۱۰-۶۶۵۹۷۶۱۳

پست الکترونیک: kooolehposhti_pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekooolehposhti.com

اینستاگرام: [ketabekooolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekooolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲-۱۰۴

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۶۳۰۰۰ تومان

فهرست

۹.....	مقدمه
۱۱.....	پیشگفتار

بخش اول: اساس یک زندگی بهتر

۱۶.....	۱. تصمیم‌گیری برای زندگی کردن مطابق با خود برترمان
۳۲.....	۲. چهار اصل اساسی
۵۲.....	۳. تصویرسازی زندگی بهتر

بخش دوم: نیروها

۶۸.....	۴. نیروهایی که باعث تحریک تصمیم‌گیری می‌شوند
۹۳.....	۵. نیرو: پیشگویی یا تحقیق
۱۱۸.....	۶. نیرو: تعمیم مفرط یا تفکر منطقی
۱۳۹.....	۷. نیرو: طرز فکر انعطاف‌پذیر یا انعطاف‌ناپذیر
۱۶۳.....	۸. نیرو: هدف مبهم یا هدف مشخص
۱۸۸.....	۹. نیرو: استدلال احساسی یا استدلال برپایه شواهد

بخش سوم: خلق زندگی بهتر

۲۱۲.....	۱۰. تیم تصمیم‌گیری شما
۲۳۳.....	۱۱. اقدام عملی حقیقی

یک تصمیم، دو واژه بسیار مهم و یک موضوع کلیدی از مایک بایر، که یکی از مهم‌ترین رهبران فکری عصر حاضر شناخته شده است. مایک که دوست و همکاری صادق، قابل اعتماد و حقیقی است، در این کتاب به شما کمک می‌کند باقی زندگی‌تان را طبق آنچه می‌خواهید شکل داده و از همه مهم‌تر این کار را با داشتن هدفی در ذهن انجام دهید.

شاید ندانید در «حالتی واکنشی» زندگی می‌کنید، اما با صرف زمان، می‌توانید اجزای اصلی زندگی‌تان - شغل، روابط، محل زندگی، نحوه زندگی، کاری که انجام می‌دهید، احساساتی که دارید، نحوه رفتار با دیگران و حالتی که اجازه می‌دهید دیگران با شما رفتار کنند - را از نو بسازید. تکنیک جنبه‌هایی که معرف وجودتان هستند به همین «یک تصمیم» شما برمی‌گردند.

مایک در «حالت کنش‌گرا» زندگی می‌کند و مأموریتش این است که شما را به چالش بکشد و راهنمایی‌تان کند تا در هر لحظه حساس از زندگی‌تان بتوانید آن «یک تصمیم» را تشخیص دهید، درکش کنید، خلقش کنید، و آن را عملی کنید و به خود حقیقی و نیرومندتان دست یابید.

برنده‌ها همان کارهایی را انجام می‌دهند که بازنده‌ها نخواسته‌اند آنها را ادامه دهند. من تا به حال ندیده‌ام مایک با چالشی روبه‌رو شود که نخواهد آن چالش را از سر راه بردارد، مخصوصاً در کمک کردن به شخصی دیگر. این مرد روی هر آنچه برای دیگران اهمیت دارد تمرکز می‌کند.