

کتاب عملی راهکارهای زندگی

تمرین‌ها و خودآزمایی‌هایی که به شما کمک می‌کنند تا
زندگی خود را تغییر دهید.

نویسنده: فیلیپ مک گراو

مترجم: حسین معارف‌وند



انتشارات طلایه

Mc Graw phillip C

مک گراو، فیلیپ. ۱۹۵۰ - م

کتاب عملی راهکارهای زندگی: تمرین ها و خود آزمایی هایی که به شما کمک می کنند تا زندگی خود را تغییر دهید / نویسنده فیلیپ مک گراو؛ مترجم حسین معارف وند. -- تهران: طلایه. ۱۳۸۴.

ISBN: 964 - 7751 - 67 - 2

۲۰۴ ص.

The life strategies workbook: Exercises and
self tests to help you change your life

عنوان اصلی:

نهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

۱. تحول (روانشناسی). الف. معارف وند، حسین. مترجم. ب. عنوان.

۱۵۸

۷۲۳ م ۳ ت / ۸۶۳۷

الف ۱۳۸۴

م ۸۴ - ۵۶۶۱

کتابخانه ملی ایران



تهران، دفتر مرکزی، میدان انقلاب، خ منیری جاوید (اردیبهشت)، کوی مبین، پلاک ۲۳۹، طبقه همکف. تلفن: ۶۶۴۶۳۷۴۱ - ۶۶۴۹۶۲۷۲، دورنگار: ۶۶۴۹۶۲۷۳ شعبه شماره ۱: بزرگراه لشکرک، میدان اول قائم، مجتمع تجاری ابریشم، شماره ۳۲. تلفن: ۲۲۴۹۱۰۳۴ - ۲۲۴۶۱۰۹۱ - ۲۲۴۶۱۰۹۳

نام کتاب: کتاب عملی راهکارهای زندگی

نویسنده: فیلیپ مک گراو

مترجم: حسین معارف وند

لینتوگرافی: بزرگمهر

طرح جلد: حسین تیموری

چاپ و صحافی: خوشه

چاپ جلد: طلایه ۸۰

چاپ اول: ۱۳۸۴

تیراژ: ۲۱۰۰ جلد

قطع رقی ۲۰۸ صفحه

شابک: ۶۷ - ۷۷۵۱ - ۹۶۴

ISBN : 964 - 7751 - 67 - 2

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

فصل اول: واقع‌گرا باشید - رویارویی با واقعیت‌های خویشتن	۹
بررسی سریع وضعیت خویش	۱۰
داستان زندگی من	۱۱
چه اشتباهاتی مرتکب شده‌ام؟	۱۵
میراث خانوادگی من	۱۵
عواطفی که مرا گرفتار می‌کنند	۲۰
رفتارها و نتایج	۲۲
می‌خواهم چه چیزی را تغییر دهم؟	۲۶
چه می‌خواهم؟	۲۷
چه اقداماتی مؤثر است؟	۲۹
بهانه‌هایی که می‌آورم	۳۱
فصل دوم: زیرک باشید - یادگیری ده قانون زندگی	۳۳
قانون اول زندگی: یا به هدف خود می‌رسید یا نمی‌رسید	۳۳
الگوهای کورکورانه	۳۴
انجام کارهای متفاوت	۴۰
تعقیب افراد باتجربه	۴۲
بیاموزید که دیگران را بشناسید	۴۳

- تمرین مشاهدات ۴۷
- خودآزمایی فرورفتن در لاک خویش ۴۸
- قانون دوم زندگی: شما تجربه خاص خود را کسب می‌کنید ۵۰
- پذیرش احساسات خویش ۵۱
- چه اقداماتی انجام دادم؟ ۵۲
- هنگامی که این اتفاق روی داد، من کجا بودم؟ ۵۳
- پاک کردن «نوارهای» منفی ۵۵
- ارزیابی روش خویش ۵۷
- آیا من آماده‌ام؟ ۵۹
- قانون سوم زندگی: مردم اقداماتی انجام می‌دهند که نتایج مثبتی در پی دارد. ۶۰
- تصمیمات نافرجام ۶۱
- «جریان» زندگی ۶۳
- چه چیزی نیازمند تغییر است؟ ۶۴
- داستان موفقیت من ۶۶
- تغییر «جریان» ۶۷
- ارزیابی تنفر فرد از ریسک کردن ۶۹
- قانون چهارم زندگی: نمی‌توانید آنچه را که نمی‌شناسید، تغییر دهید. ۷۰
- عادت کردن به دروغ‌های کوچک ۷۱
- بیست موردی که از پذیرش آنها بیزارم. ۷۲
- بهانه‌تراشی ممنوع ۷۴
- ارزیابی میزان واقع‌گرایی خویش ۷۶
- دستیابی به نتیجه‌ای که خواهان آن نیستم. ۷۸
- شادترین دوران زندگی من ۸۰
- قانون پنجم زندگی: زندگی به عمل پاداش می‌دهد. ۸۲
- آزمون روش دائمی ۸۳
- قصدهای گم‌شده ۸۵

۸۸	رسیدن به کسی که دوستش دارم.
۹۱	باید در این مورد اقدام کرد.
۹۲	سی موردی که قادر به انجام آنها نبودم.
۹۷	بیست کامیابی بزرگ زندگی من.
۱۰۰	گفتگو با خویشتن.
۱۰۱	قانون ششم زندگی: واقعیتی در کار نیست: آنچه که هست برداشت ماست.
۱۰۲	خود آزمایی برداشت‌های شخصی.
۱۰۵	تجدیدنظر در مورد عقاید ثابت.
۱۰۶	ریشه‌یابی عقاید محدودکننده.
۱۰۸	نوسازی برداشت‌ها.
۱۱۱	قانون هفتم زندگی: زندگی اداره می‌شود: علاج نمی‌شود.
۱۱۱	آزمون شناخت مدیر زندگی.
۱۱۲	مراقبت از مدیر زندگی و تغذیه آن.
۱۱۵	نگاه به زندگی در قالب یک طرح.
۱۱۷	بازی «چه می‌شود اگر؟».
۱۲۰	فهرستی از تصمیمات زندگی من.
۱۲۲	گذر از محدوده آسایش.
۱۲۳	قانون هشتم زندگی: ما به دیگران می‌آموزیم که چگونه رفتار کنیم.
۱۲۴	پرسشنامه ارتباطی.
۱۲۶	ارزیابی رابطه خویشتن.
۱۲۹	چرا تو را انتخاب کردم؟
۱۳۰	اجازه دهید در مورد آن صحبت کنیم.
۱۳۲	کانون زندگی من.
۱۳۳	فهرست شخصی.
۱۳۶	قانون نهم زندگی: قدرت در بخشش است.
۱۳۸	آشکار کردن زخم‌ها.

۱۳۹	نتایج مثبت حاصل از احساسات منفی
۱۴۰	از میان بردن قید و بندهای منفی
۱۴۱	بخشش خویش
۱۴۲	به آنچه که هستم افتخار می‌کنم
۱۴۳	قانون دهم زندگی: برای دستیابی به هدف باید دقیقاً آن را توصیف کنید
۱۴۴	آنچه که می‌توانم حذف کنم
۱۴۶	«هدف آرمانی» من چیست؟
۱۴۹	پشت سر گذاشتن موانع
۱۵۰	تصویری از موفقیت من
۱۵۱	فصل سوم: آماده باشید - تشخیص موقعیت کنونی
	سیری هدایت شده در زندگی من
۱۵۵	مرحله اول: زندگی آرمانی من
۱۵۵	مرحله دوم: زندگی حقیقی من
۱۵۸	مرحله سوم: محدود ساختن عقاید و قضاوت‌های شخصی
۱۵۸	مرحله چهارم: موانعی که باید آنها را از سر راه بردارم
۱۵۹	مرحله پنجم: تدابیری که می‌توان اتخاذ کنم
۱۶۰	مرحله ششم: میزان نارضایتی من
۱۶۱	مرحله هفتم: انگیزه من جهت ایجاد تغییر
۱۶۱	فرم‌های ارزیابی ابعاد زندگی
۱۶۶	خلاصه‌ای از اولویت‌ها
۱۶۷	جداول کلی خلاصه ابعاد زندگی
۱۷۰	قضاوت‌ها و عقاید محدود کننده
۱۷۱	آنچه که بیشترین توجهم به آن معطوف است
۱۷۲	موضوعات زندگی من
۱۷۳	آینده من

فصل چهارم: حرکت کنید - ایجاد راهکاری برای دستیابی به زندگی دلخواه.....	۱۷۵
هفت مرحله.....	۱۷۵
مرحله اول: اهداف خود را در قالب حوادث یا رفتارهای دقیق بیان کنید.....	۱۷۶
مرحله دوم: هدف خود را به شکلی بیان کنید که بتوانید میزان دستیابی.....	۱۷۸
مرحله سوم: برای رسیدن به هدف خط زمانی تعیین کنید.....	۱۸۱
مرحله چهارم: هدفی انتخاب کنید که روی آن کنترل داشته باشید.....	۱۸۳
مرحله پنجم: راهکاری را برنامه ریزی کنید که شما را به هدفتان برساند.....	۱۸۳
مرحله ششم: هدف را مرحله به مرحله تعریف کنید.....	۱۸۵
مرحله هفتم: برای حرکت به سوی هدف خود را پاسخگو بدانید.....	۱۸۷
ایجاد انگیزه کسب موفقیت.....	۱۸۸
یافتن فرمول اختصاصی.....	۱۹۵
پند گرفتن از اشتباهات.....	۱۹۷
پند گرفتن از موفقیت‌ها.....	۱۹۸
بررسی موفقیت: ده عامل مهم.....	۲۰۰

توجه: شماره صفحات کتاب راهکارهای زندگی: «اقداماتی که باید انجام داد، مطالبی که باید به آنها پرداخت» که در این کتاب ذکر گردیده است، مربوط به کتاب ارزینال می‌باشد.