



شفاف بیندیش

تغییر افکار برای تغییر زندگی

دریوس فروکس

مترجم:

زهره قاسمی

تألیف مجموعه و سرویراستار:

روح‌الله سلیمانی‌پور

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه فروکس، درپوس، Darius Foroux
- عنوان و نام پدیدآور شفاف بیندیش: تغییر افکار برای تغییر زندگی / فروکس، درپوس ترجمه: زهرا قاسمی. ویراستار مقابله‌ای: امین لطیفی. دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور.
- مشخصات نشر تهران: نشر نویسه پارس، ۱۴۰۰
- مشخصات ظاهری ۱۰۷ صفحه
- شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۱۹-۶
- وضعیت فهرست نویسی فیبا
- فروست هنر زندگی، ۳
- یادداشت عنوان اصلی کتاب Think Straight: Change Your Thoughts, Change Your Life, 2017
- موضوع موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی Success -- Psychological aspects
- موضوع فشار روانی (Stress (Psychology
- موضوع فشار روانی - کنترل Stress management
- شناسه افزوده قاسمی، زهرا، ۱۳۷۴، مترجم
- شناسه افزوده لطیفی، امین، ۱۳۷۰، ویراستار مقابله‌ای
- شناسه افزوده سلیمانی‌پور، روح‌الله، ۱۳۶۰، دبیر مجموعه و سرویراستار
- رده بندی کنگره BF5۷۵
- رده بندی دیویی ۱۵۵/۹۰۴۲
- شماره کتابشناسی ملی ۷۶۵۵۹۰۲



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Think Straight: Change Your Thoughts, Change Your Life

Darius Foroux

© Darius Foroux, 2017

دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور

نویسنده: دریوس فروکس

مترجم: زهرا قاسمی

ویراستار مقابله‌ای: امین لطیفی

آتلیه نشر نویسه پارسی: STUDIO FIVE

نقاشی روی جلد: پژمان باغچه‌ای

ناشر: نشر نویسه پارسی

دفتر انتشارات: ۰۲۱-۷۷۸۳۲۴۴

نماینده فروش: کتابفروشی توس ۰۲۱-۶۶۴۴۰۰۲

سامانه پیام کوتاه: ۰۰۰۴۵۵۴۵۵۴۱۴۲

وبگاه: www.neveeseh.com

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۱۹-۶

چاپ و صحافی: روز

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به «نشر نویسه پارسی» است.
تکثیر و انتشار این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی
ممنوع و مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.

هنگام زندگی	مسئله انتشارات
۳	۱۱۴

یادداشت دبیر مجموعه

هنر یعنی توانایی آفریدن زیبایی؛ و هنرمند کسی است که با استفاده از دانش و مهارت و آموخته‌هایش، و آمیختن آن با ذوق و احساس و اندیشه‌اش، چیزی می‌آفریند که احساس زیبایی و لذت را برمی‌انگیزد. با این وصف، می‌توانیم تعبیر «هنر» را تعمیم دهیم و به هر کار درست و دقیق و سنجیده‌ای که از روی دانایی و دقت و تجربه انجام شده باشد اطلاق کنیم. پس، وقتی از هنر زندگی سخن می‌گوییم، در واقع، به آگاهی‌ها و مهارت‌ها و آموختنی‌هایی اشاره می‌کنیم که با آن می‌توانیم زندگی ارزشمند و زیبا و دلپذیری بسازیم.

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان ارزش زیستن داشته باشد و احساس آرامش و رضایت نصیبمان شود، باید به جنبه‌های گوناگون زندگی، هنرمندانه نگاه کنیم؛ یعنی باید دانش و تجربه و ذوق و خرد را در هم بیامیزیم و هر کاری را، نه از روی تقلید و عادت، بلکه آگاهانه، و آنگونه که شایسته است انجام دهیم. با این رویکرد، زندگی آمیزه‌ای از هنرهاست؛ هنر اندیشیدن، هنر برقراری ارتباط درست با دیگران، هنر کنترل عواطف و احساسات، هنر عشق ورزیدن، هنر نگاه کردن، هنر شنیدن، هنر پرسیدن، هنر گفت‌وگو کردن، هنر رنج کشیدن، هنر شاد بودن، و حتی هنر نفس کشیدن. و لازمه ساختن زندگی زیبا و ارزشمند، یادگیری چنین هنرها و مهارت‌هایی است.

مجموعه هنر زندگی شامل کتاب‌هایی است که هر یک به جنبه‌ای از زندگی اختصاص دارد و مجالی برای تأمل و یادگیری در آن زمینه را فراهم می‌آورد. این کتاب‌ها به دست ترجمه‌آموزان دوره‌های پرورش مترجم در مدرسه آنلاین ترجمه و با نظارت من ترجمه شده است و البته ترجمه کتاب‌های دیگری از این مجموعه همچنان در حال انجام است و به تدریج به این مجموعه افزوده می‌شود. این کتاب‌ها در موضوعات گوناگون و برای طیف متنوعی از مخاطبان تهیه شده است و امیدوارم انتشار آنها تأثیری، هرچند اندک، در توسعه فکری و فرهنگی و اجتماعی کشور عزیزمان داشته باشد.

از مترجمان این کتاب‌ها که با حوصله و صبوری و دقت، ترجمه این کتاب‌ها را به پایان رساندند، و از دوستان و همکاران نازنینم که در بازبینی و ویرایش این کتاب‌ها به من کمک کردند از صمیم قلب سپاس گزارم. این مجموعه بیش از همه مرهون کوشش‌ها و پی‌گیری‌های دکتر امیر احمدی، مدیر فرهیخته نشر نویسه پارس است که اندیشه و منش و به ویژه شخصیت الهام‌بخش او انگیزه و توان ما را در تهیه این مجموعه، بیشتر و بیشتر می‌کند.

روح‌الله سلیمانی‌پور

آبان ۱۳۹۹

از راه‌های زیر می‌توانید با ما در ارتباط باشید و بازخوردهایتان را درباره هر یک از کتاب‌های مجموعه هنر زندگی برایمان بفرستید:

تلفن: ۰۹۳۶۴۶۰۴۸۷۰

پست الکترونیک: info.translationschool@gmail.com

فهرست مطالب

۱۱	به هرچه فکر کنید همان می‌شوید
۱۵	چرا به کتابی درباره تفکر کاربردی نیاز داریم؟
۱۹	از چیزی استفاده کن که کار کند
۲۱	تفکر شفاف به پرورش نیاز دارد
۲۵	از آشوب تا شفافیت
۲۹	تاریخچه بسیار مختصر فکر
۳۳	زندگی خط صاف نیست
۳۷	نقطه‌ها را به هم وصل کنید
۳۹	افکارتان را پالایش کنید
۴۳	دست از «فکر کردن» بردارید
۴۷	مسائل تحت کنترل شما در برابر مسائل خارج از کنترل شما
۵۱	به ذهن‌تان اعتماد نکنید
۵۵	به واقعیت‌ها توجه کنید
۵۷	درست در مقابل نادرست
۵۹	زمانی را به فکر کردن اختصاص دهید
۶۳	دیگر تصمیم‌های فوری نگیرید
۶۵	ذهن‌تان را خالی کنید
۶۹	افکارتان را رسم کنید
۷۳	خودت باش (نه آن کسی که باید باشی)
۷۵	زمانی را به تأمل کردن اختصاص دهید
۷۷	فوانین پولی من
۸۱	سعی نکنید همه جوانب را بسنجید