

www.ansaripublishing.com
مکتبہ انصار پبلیشرز، سید احمد علی، پلاٹ نمبر 15، سیکشن 7، نزد ریلوے سٹیشن، لاہور۔
تلفون: 3571، فیکس: 3571، ای میل: info@ansaripublishing.com
www.ansaripublishing.com
Change your question, change your life. 10 powerful tools to help you change your life.
پروفیسر ڈاکٹر ماریل آدامز - امریکی پروفیسر، ماہرہ نفسیاتی اور نفسیاتی علاج، پبلک ہسپتالوں
میں عمل کرتی تھیں، وہ ایک نیا نسخہ 10 آسان، آسان اور آسان 10 آسان
(پیشکش) یا پھر 10 آسان

سوالات را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند

ده ابزار قدرتمند برای زندگی و کار

زندگی بیخودت را به زندگی با هدف تبدیل کن
10 ابزار قدرتمند برای تغییر زندگی و کار
نسخه اولی و دوم: ترجمه: محسن
رشد و موفقیت را با 10 ابزار قدرتمند
در زندگی و کار به دست آور
10 ابزار قدرتمند برای تغییر زندگی و کار
10 ابزار قدرتمند برای تغییر زندگی و کار
دکتر ماریل آدامز
روانپزشک
عضو گروه مدیریت و آموزش کالج تربیت معلم دانشگاه کلمبیا

مکتبہ فقیہ، لاہور، پاکستان، فون: 3571، فیکس: 3571، ای میل: info@ansaripublishing.com

011-3571-3571

Website: www.ansaripublishing.com @ansaripublishing

سید حمید میر غفوری

رہنما و پبلشر، مسلمان پاکستان، پبلشر، سید احمد علی، پلاٹ نمبر 15، سیکشن 7، نزد ریلوے سٹیشن، لاہور۔
تلفون: 3571، فیکس: 3571، ای میل: info@ansaripublishing.com
www.ansaripublishing.com

.....	۶۷۱
.....	۱۸۱
.....	۵۸۱

فهرست

.....	پیش‌گفتار	۷
.....	مقدمه	۹
.....	فصل ۱: لحظه رسیدن به حقیقت	۱۵
.....	فصل ۲: مبارزه پذیرفته شد	۲۳
.....	فصل ۳: نقشه انتخاب	۳۹
.....	فصل ۴: همه ما قضاوت‌کننده‌های رو به بهبودی هستیم	۵۷
.....	فصل ۵: گفتگو در آشپزخانه	۶۷
.....	فصل ۶: جابجایی بین سؤالات	۷۷
.....	فصل ۷: با نگاهی تازه بنگریم، با گوش‌هایی تازه بشنویم	۹۷
.....	فصل ۸: تیم‌های یادگیرنده و تیم‌های قضاوت‌کننده	۱۰۵
.....	فصل ۹: زمانی که جادو عمل می‌کند	۱۱۷
.....	فصل ۱۰: طوفان سؤال برای نجات	۱۳۱
.....	فصل ۱۱: عشق! عشق!	۱۴۱
.....	فصل ۱۲: مدیر پرس و جوکننده	۱۴۹
.....	تفکر سؤالی	۱۵۵
.....	۱۰ ابزار قدرتمند برای زندگی و کار	۱۵۵

در باره نویسنده ۱۷۹
 واژه نما ۱۸۱
 یادداشت ۱۸۵

تسویه

۷
 ۶
 ۵۱
 ۶۲
 ۶۲
 ۷۵
 ۷۹
 ۷۷
 ۷۶
 ۵۰۱
 ۷۱۱
 ۱۶۱
 ۱۶۱
 ۶۶۱
 ۵۵۱
 ۵۵۱
 ۵۵۱

چگونه خواندن کتاب سوالات را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند می تواند به شما و کسانی که برایتان مهمند کمک کند تا زندگی بهتری داشته باشید؟ این یک سوال کلیدی است که اصرار دارم هنگام خواندن این کتاب بارزش در نظر داشته باشید. این کتاب سرشار از ایده‌هایی عالی است. در سیستم ابزار ماریل آدامز که آن را «تفکر سؤالی» می‌نامد، یک روش جدید و مطمئن برای فکرکردن معرفی شده است که می‌تواند تأثیر مثبتی بر زندگی ما بگذارد.

پیش گفتار

بسیاری از ایده‌های این کتاب به من کمک کرده‌اند. بی‌تردید شما نیز ایده‌هایی برای کمک به خودتان می‌یابید. همچنین روش‌ها و مهارت‌ها و ابزارهایی برای اجرای ساده تفکر سؤالی، در خانه یا محل کار، ارائه می‌دهد. ماریل نخست نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم با تمرکز بر یادگیری به جای قضاوت کردن، مؤثرتر و کارآمدتر باشیم. به عنوان یک بودایی، می‌دانم این کلید داشتن زندگی‌ای شادتر و مولدتر است.

ماریل قدرت پرسشگری را در جهت‌دهی به تفکر و در نتیجه اعمال و نتایج آن به ما خاطر نشان می‌کند. به این معنا که می‌توانیم با طراحی قدرتمندترین سوالات برای رسیدن به هدف روی آینده تأثیر بگذاریم. راهنمایان بزرگ نیز به همین شیوه عمل می‌کنند؛ آن‌ها دیدگاه‌هایی برای آینده‌ای نو می‌آفرینند. ماریل برای مدرسان و راهنمایان ابزار پرسشگری را تدارک می‌بیند تا مأموریتشان را بهینه و کامل کنند.