

معلم
نوام

سوالات را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند

ده ابزار قدرتمند برای زندگی و کار

دکتر ماریل آدامز

روان‌پزشک

عضو گروه مدیریت و آموزش کالج تربیت معلم دانشگاه کلمبیا

مترجم

سیدحمید میرغفوری

سرشناسه: آدامز، ماریل جی، ۱۹۴۵ - م.

Adams, Marilee G

عنوان و نام پدیدآور: سؤالات را تغییر بده تا زندگی‌ات تغییر کند: ده ابزار قدرتمند برای

زندگی و کار/ نویسنده ماریل آدامز؛ مترجم سیدحمید میرغفوری.

مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص؛ ۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۲۴-۹

وضعیت فرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 10 powerful tools for life: Change your questions, change your life and work

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «تغییر پرسش‌ها - تغییر زندگی: ۱۰ فن موثر

برای کار و زندگی» در سال ۱۳۹۰ توسط نشر قطره منتشر شده است.

موضوع: تحول (روان‌شناسی)

موضوع: Change (Psychology)

موضوع: مکالمه با خود

موضوع: Self-talk

شناسه افزوده: میرغفوری، سیدحمید، ۱۳۵۰ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ / ۳۴ / BF۳۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: Self-talk ۴۳۶۲۶۰۱ : موضوع



سایه سخن

سؤالات را تغییر بده تا زندگی‌ات تغییر کند

ده ابزار قدرتمند برای زندگی و کار

نویسنده: دکتر ماریل آدامز

ترجمه: سیدحمید میرغفوری

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

ویرایش: نرگس مساوات / الهام اثنی عشری - صفحه آرایی: ع.خرمشاهی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ - قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین،

پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶

Website: www.sayehsokhan.com

حق چاپ محفوظ است.

وینست
محمد مصدق
میرزا محمد صالح

نامت از دفتر زمانه فتد

در دفتر زمانه فتد نامش از قلم
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت

فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
مقدمه.....	۱۱
فصل ۱: لحظه رسیدن به حقیقت.....	۱۹
فصل ۲: مبارزه پذیرفته شد.....	۲۷
فصل ۳: نقشه انتخاب.....	۴۵
فصل ۴: همه ما قضاوت‌کننده‌های در حال بهبودی هستیم.....	۶۳
فصل ۵: گفتگوی آشپزخانه.....	۷۳
فصل ۶: جابجایی بین سؤالات.....	۸۳
فصل ۷: با نگاهی تازه بنگریم، با گوش‌هایی تازه بشنویم.....	۱۰۳
فصل ۸: تیم‌های یادگیرنده و تیم‌های قضاوت‌کننده.....	۱۱۱
فصل ۹: زمانی که جادو عمل می‌کند.....	۱۲۵
فصل ۱۰: طوفان سؤال برای نجات.....	۱۳۹
فصل ۱۱: عشق! عشق!.....	۱۴۹
فصل ۱۲: مدیر پرس‌وجوکننده.....	۱۵۷



۶ سؤالات را تغییر بده تا زندگیا تغییر کند

تفکر سؤالی: ۱۰ ابزار قدرتمند برای زندگی و کار ۱۶۳

در باره نویسنده ۱۸۹

یادداشت ۱۹۱

پیش‌گفتار

چگونه خواندن کتاب *سؤالات را تغییر بده تا زندگی‌ات تغییر کند* می‌تواند به شما و کسانی که برایتان مهم هستند کمک کند تا زندگی بهتری داشته باشید؟ این یک سؤال کلیدی است که اصرار دارم هنگام خواندن این کتاب باارزش 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 همه ما بگذارد. بسیاری از ایده‌های این کتاب به من کمک کرده‌اند. بی‌تردید شما نیز ایده‌هایی برای کمک به خودتان خواهید یافت. همچنین روش‌ها، مهارت‌ها و ابزارهایی برای اجرای ساده تفکر سؤالی، در خانه یا محل کار، ارائه می‌دهد. ماریل نخست نشان می‌دهد که چطور می‌توانیم با تمرکز بر یادگیری به جای قضاوت‌کردن، مؤثرتر و کارآمدتر باشیم. به عنوان یک بودایی، می‌دانم این کلید یک زندگی 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 سؤالات 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.

تعجبی ندارد که این کتاب پرفروش شده است، زیرا در زندگی کسانی که مطالب آن را با تیمشان و همراهانشان و همچنین با خانواده و دوستانشان به اشتراک گذاشتند، تفاوت بسیاری ایجاد کرده است. داستانی که در مقدمه کتاب آمده است، همه‌چیز را روشن می‌کند. یکی از خوانندگان به ماریل نوشت که با بهره‌گیری از روش‌های این کتاب به چنان موفقیتی دست یافته که از شرکتش در مجله *وال استریت ژورنال*^۱ یاد شده است. به همین دلیل بسیاری از مربیان از روش‌های تفکر سؤالی بهره می‌برند و کتاب را به دیگر مربیان نیز معرفی می‌کنند. من، به عنوان مربی اجرایی، به راهنمایان موفق کمک می‌کنم نتایج بهتری به دست بیاورند که شامل آموزش روشی به نام «انتقال نتیجه» می‌شود. مربیان می‌آموزند به دنبال ایده‌هایی برای تغییر آینده باشند. آن‌ها توانایشان را برای شنیدن بدون قضاوت کردن و «تقدیر» از پیشنهادات تقویت می‌کنند. ماریل این کار را «شنیدن آموزشی» می‌نامد. این برای تمام مربیان، رهبران و مدیران واجب است.

به رانندگان ماشین‌های مسابقه می‌آموزند که به جاده تمرکز کنند نه به خط پایان. زمانی که این کتاب را می‌خوانید، به جاده توجه کنید که بالاترین قابلیت‌ها را نشان می‌دهد، و به پرسش‌هایی فکر کنید که به آینده بهتر منجر می‌شود، پرسش‌هایی مانند: «بزرگ‌ترین احتمال مثبتی که می‌توانم تصور کنم، چیست؟»

1. *Wall Street Journal*

ویرایش دوم کتاب بیش‌تر از ویرایش اول مطلب ارائه می‌کند. فصل‌ها و ابزار جدید، مطالب را عملی‌تر و دست‌یافتنی‌تر می‌کند. کتاب سؤالات را تغییر داده تا زندگی‌ات تغییر کند، معرفتی عالی برای همه‌ماست. آن را خیلی جدی بگیرید. آستین‌ها را بالا بزنید و دست به کار شوید. بهترین روش برای دریافت بیش‌ترین نتیجه، این است که همه‌چیز آن را تمرین کنید!

زندگی خوب است!

مارشال گلداسمیت