

۲۱، ۱۸، ۱۶
۲۱۸۵۱۳۴

زندگی زیبا پیش روی شماست

راهکارهای مناسب برای زندگی هوشمندانه

روپی مکی

www.ketab.ir

برگردان

منصوره شریفی و حمید نمازیها



انتشارات لیوسا

McKey, Zoe

مکی، زویی
زندگی زیبا پیش روی شماست / زویی مکی /
منصوره شریفی، حمید نمازیها
۱۰۴ ص

The Unlimited Mind

راهکارهای مناسب برای زندگی هوشمندانه - تفکر
انتقادی - کنترل (روانشناسی)

BF۴۴۱

۱۵۳/۴۲

۷۵۴۳۹۱۳

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲

■ تیراژ: ۲۰۰ نسخه

■ چاپ: چاپک

■ صحافی: چاپک

■ قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: زندگی زیبا پیش روی شماست

■ نویسنده: زویی مکی

■ مترجم: منصوره شریفی و حمید نمازیها

■ ویراستار: گیتی صفرزاده

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۷۶-۸



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست

مقدمه‌ی نویسنده	۵
فصل اول: هوشمندتر از آن هستید که فکر می‌کنید	۷
فصل دوم: فرصت‌های هوشمندانه	۱۷
فصل سوم: رویه‌های هوشمندانه	۳۳
فصل چهارم: قضاوت‌های هوشمندانه	۴۳
فصل پنجم: مدیریت زمان هوشمندانه	۵۵
فصل ششم: تصمیم‌گیری هوشمندانه	۶۹
فصل هفتم: تکنیک‌های خودکنترلی هوشمندانه	۸۱
فصل هشتم: خویشتنداری هوشمندانه	۹۳
سخن پایانی	۱۰۲
منابع	۱۰۴

مقدمه‌ی نویسنده

این کتاب تنها افکار من نیست، بلکه ایده‌هایی است که از دیگران الهام گرفته‌ام و نیز شامل تمرین‌هایی است که سبب بهتر شدن زندگی ما می‌شود. چه‌بسا همیشه هوشمندانه فکر نکنیم، اما با هوش‌تر از آن چیزی هستیم که می‌اندیشیم. هدف این کتاب کمک به شماست تا:

- هوشمندانه‌تر فکر کنید.
- به هوشمندی درونی خود باور داشته باشید.
- من فصل به فصل، زوایای مختلف زندگی را مشخص می‌کنم تا بتوانید توانایی‌های شناختی و عزت‌نفس‌تان را بهبود بخشید. به کمک بهترین متفکران و روان‌شناسان و نیز مهم‌ترین دستاوردهای جهانی، می‌توانید توضیحات و نمونه‌های مناسبی را بیابید تا:
- ویژگی‌های مثبت شخصیت خود را پیدا کنید.
- از یک فرد مبتدی به یک شخص حرفه‌ای تبدیل شوید.
- در ژرفای تفکر خلاق خود کاوش کنید.
- ماهیت قضاوت‌ها را درک و در آن بهتر عمل کنید.
- رویاهای بزرگی در سر داشته باشید.
- با تبدیل آزادی به فرصت، از آزادی فرصت‌ها برخوردار شوید.

- در زمان سفر کنید (با جدیت).
 - تصمیم‌های چند جانبه بگیرید.
 - خودنظم‌بخشی (انضباط فردی) داشته باشید.
- و موارد دیگر.

قول می‌دهم پس از اینکه خواندن کتاب را تمام کردید، درباره‌ی خودتان بسیار بیشتر بدانید. اما این تنها هدف من نیست. بلکه هدفم این است که بتوانید عمیق‌تر بیندیشید، خودآگاهی کنونی‌تان را زیر سوال ببرید و استعدادهای نهانی را که در لایه‌های زیرین ذهن خودآگاهتان پنهان شده است کشف کنید. همچنین امیدوارم بیش از آنچه فکر می‌کنید، درباره‌ی خودتان بدانید و با روشی هوشمندانه‌تر شکاف‌های ذهنی‌تان را پر کنید.