

یک سال بناظم

۳۶۵ ایده‌ی آگاه‌کننده برای کنترل نفس،
انعطاف‌پذیری ذهن و موفقیت

مارتین میدوز
ترجمه‌ی علیرضا ارجاع



www.ketab.ir

مدوز، مارتین	سرشناسه
Meadows, Martin	
یک سال با نظم: ۳۶۵ ایده‌ی آگاه‌کننده برای کنترل نفس، انعطاف‌پذیری ذهن، و موفقیت/ مارتین میدوز؛ مترجم علیرضا ارجاع	عنوان و نام پدیدآور
مبهد: نشر شمشاد، ۱۴۰۰	مشخصات نشر
۴۷ ص ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.	مشخصات ظاهری
۹۷۸۴۶۴۳۶۶۷۱-۸۴-۶	شابک
فیپا	وضعیت فهرست‌نویسی
عنوان اصلی: 365 days with self-discipline: 365 life-altering thoughts on self-control... 2018	یادداشت
۳۶۵ ایده‌ی آگاه‌کننده برای کنترل نفس، انعطاف‌پذیری ذهن، و موفقیت.	عنوان دیگر
خویش‌ن‌داری	موضوع
Self-control	موضوع
خودسازی	موضوع
Self-actualization (Psychology)	موضوع
ارجاع، علیرضا، ۱۳۶۹ - مترجم	شناسه‌ی افزوده
۶۳۳BF	رده‌بندی کنگره
۱۵۸/۱	رده‌بندی دیویی
۷۴۰۲۹۹۳	شماره‌ی کتابشناسی ملی



یک سال با نظم

۳۶۵ ایده‌ی آگاه‌کننده برای کنترل نفس، انعطاف‌پذیری ذهن و موفقیت

مارتین میدوز

مترجم: علیرضا ارجاع

ویراستار: سوده خوشدل

نمونه‌خوان: مهدی نعیم‌آبادی

طراح جلد: فرید نبی‌خواه

چاپ اول، ۱۴۰۰

چاپ: آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۷۳-۸۴-۶

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

۹۸۰۰۰ تومان

مشهد، خیابان دانشگاه، بین خیابان کفایی و میدان شریعتی پلاک ۴۶۷، نشر شمشاد

کد پستی: ۹۱۸۳۷۹۴۵۹۶

شماره تماس: ۰۵۱۳۸۴۳۳۱۵۷

اینستاگرام: @Shemshadpub

سایت: www.Shemshadpub.ir

ایمیل: shemshadpublishers@gmail.com

سخن مترجم

بیشتر ما در طول زندگی و به خصوص در دوران تحصیل به کرات با کلمه‌ی Discipline (دیسپلین) مواجه شده‌ایم. در ابتدای خواندن این کتاب فوق‌العاده تصمیم بر این بود کلمه self-discipline، که قسمتی از عنوان همین کتاب می‌باشد نظم و انضباط نفس معنی شود، اما رفته‌رفته هرچه به میانه‌های کتاب رسیدم بیشتر متوجه معنای ژرف و گسترده‌ی این کلمه شدم. این کلمه‌ی جادویی در جایی به معنی خویشتن‌داری بود و در جایی دیگر به مفهوم کنترل نفس، در جایی هنر زیبا اندیشیدن بود و در جایی تلاش و کوشش. خلاصه‌ی کلام اینکه به سادگی نمی‌توان معنای واحدی برای این کلمه در زبان فارسی یافت که مفهومی کامل برای آن ارائه کند. شاید بتوان آن را کمال یا سعادت نفس ترجمه کرد اما به‌طور کلی این کلمه یعنی یک انسان همه‌چیز تمام؛ یعنی کسی که سعی دارد همه‌ی خصوصیات فردی خویش را به بهترین حالت ممکن در بیاورد تا در زندگی پیشرفت کند. از بهبود رفتار و شخصیت گرفته تا طرز عملکرد و برقراری ارتباط خود در اجتماع، می‌توان آن را نه تنها برای ارتباط با افراد، بلکه طرز برخورد یک فرد با اشیاء اطراف خود هم دانست. از این رو تصمیم بر آن شد که کلماتی از قبیل نظم و در بعضی بخش‌ها تأدیب نفس برای آن انتخاب شود تا در ذهن شما تداعی‌گر ادب و انضباط فردی و شخصیتی باشد و بشود در هرمتنی و با هر موضوعی مفهوم خود را به بهترین شکل به نمایش بگذارد. امیدوارم با ترجمه‌ی مطالب ارزشمند این کتاب توانسته باشم سهم کوچکی در بهبود زندگی شما فارسی‌زبانان گرامی داشته باشم.

و در پایان به رسم قدردانی ترجمه‌ی این کتاب را تقدیم به همسر مهربانم می‌کنم که در تاریک‌ترین لحظه‌های زندگی همچون نوری بر من می‌تابد.