

۳۶۵ روز با انضباط شخصی

۳۶۵ فکر تغییر دهنده زندگی برای کنترل خود، تاب آوری ذهنی و موفقیت

نویسنده:

مارتین میدوز

مترجمین:

ساسان جعفرنیا

هانیه غفرانی

سرشناسه	میدوز، مارتین
عنوان و نام پدیدآور	Meadows, Martin ۳۶۵ روز با انضباط شخصی: ۳۶۵ فکر تغییردهنده زندگی برای کنترل خود، تاب‌آوری ذهنی و موفقیت‌نویسنده مارتین میدوز؛ مترجمین ساسان جعفرنیا، هانیه غفرانی.
مشخصات نشر	مشهد: سخن گستر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۳۶۸ ص.
شابک	978-600-247-984-6
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: 365 days with self-discipline: 365 life-altering thoughts on self-control, mental resilience, and success, 2017.
یادداشت	کتاب حاضر با عنوان "یک سال با نظم: ۳۶۵ ایده‌ی آگاه‌کننده برای کنترل نفس، انعطاف‌پذیری ذهن و موفقیت" با ترجمه علیرضا ارجاع توسط انتشارات شمشاد در سال ۱۳۹۹ فیا گرفته است.
عنوان دیگر	سبب و شصت و پنج روز با انضباط شخصی...
عنوان دیگر	۳۶۵ فکر تغییردهنده زندگی برای کنترل خود، تاب‌آوری ذهنی و موفقیت.
عنوان دیگر	یک سال با نظم: ۳۶۵ ایده‌ی آگاه‌کننده برای کنترل نفس، انعطاف‌پذیری ذهن و موفقیت.
موضوع	خوب‌نشدن‌داری
موضوع	Self-control
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology)
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Success - Psychological aspects
شناسه افزوده	جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱ فروردین - مترجم
شناسه افزوده	غفرانی، هانیه، ۱۳۴۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره	BF۶۴۰
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۱۳۴۵۹
وضعیت رکورد	فیا

۳۶۵ روز با انضباط شخصی: ۳۶۵ فکر تغییردهنده زندگی برای کنترل

خود، تاب‌آوری ذهنی و موفقیت

مارتین میدوز

ساسان جعفرنیا، هانیه غفرانی

چاپ اول / ۱۴۰۰

چاپخانه: چاپ البرز

نسخه ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۹۸۴-۶

تومان ۸۸۰۰۰



ناشر: سخن گستر

مشهد، خیابان ابن سینا بین ابن سینا ۱ و ۳ ساختمان اطبا

مرکز توزیع، فروش و پخش: سایت زمان تغییر www.timetochange.ir

تمام حقوق مادی و معنوی و حق چاپ و نشر و پخش برای ساسان جعفرنیا محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۷	پیش‌گفتار.....
۱۹	روز ۱: زندگی در راه سخت.....
۲۰	روز ۲: انتخاب شما.....
۲۰	روز ۳: انسان بودن.....
۲۱	روز ۴: ایجاد سیستم.....
۲۲	روز ۵: برده خود.....
۲۳	روز ۶: ابر انسانها.....
۲۴	روز ۷: فقر و انضباط شخصی.....
۲۵	روز ۸: ضروریات غیرضروری.....
۲۶	روز ۹: آینده شما.....
۲۷	روز ۱۰: نوشتن داستان زندگی.....
۲۸	روز ۱۱: انضباط و استعداد.....
۲۹	روز ۱۲: آرامش ذهن.....
۳۰	روز ۱۳: آنچه اکنون می‌خواهید و آنچه هستید می‌خواهید.....
۳۰	روز ۱۴: تمرکز طولانی مدت.....
۳۱	روز ۱۵: بهبود مستمر.....
۳۲	روز ۱۶: اعتماد به نفس.....
۳۳	روز ۱۷: برخاسته از خاکستر شکست.....
۳۳	روز ۱۸: استاندارد بالاتر.....
۳۴	روز ۱۹: خوب جنگیدن.....
۳۵	روز ۲۰: برداشتن گامهای کوچک.....
۳۶	روز ۲۱: اهمیت عادت‌ها.....
۳۷	روز ۲۲: نظم به عنوان آزادی.....
۳۷	روز ۲۳: یادگیری منظم.....
۳۸	روز ۲۴: خوشبختی از طریق انضباط.....
۳۹	روز ۲۵: شروع از امروز.....
۴۰	روز ۲۶: عواقب انتخاب‌ها.....
۴۱	روز ۲۷: ادامه مسیر اشتباه.....
۴۲	روز ۲۸: زندگی در حالت تهاجمی.....

- روز ۲۹: تلاش مستمر ۴۳
- روز ۳۰: احمق به نظر رسیدن ۴۳
- روز ۳۱: استثنایی بودن ۴۴
- روز ۳۲: پرورش خود انضباطی ۴۵
- روز ۳۳: صبر ۴۶
- روز ۳۴: تداوم موفقیت ۴۷
- روز ۳۵: ارزش دشواری ۴۸
- روز ۳۶: فشار گام به گام بر محدودیت‌های خود ۴۹
- روز ۳۷: مقاومت اولیه ۵۰
- روز ۳۸: اعتدال ۵۱
- روز ۳۹: اعتدال بد ۵۲
- روز ۴۰: عمل به جای حرف ۵۳
- روز ۴۱: غرور ۵۳
- روز ۴۲: سخت کوشی ۵۴
- روز ۴۳: تلاش مستمر ۵۵
- روز ۴۴: خوش بینی ۵۶
- روز ۴۵: صداقت ۵۷
- روز ۴۶: مشاهده ترس در چهره ۵۸
- روز ۴۷: انجام کارهای احمقانه ۵۸
- روز ۴۸: مردن روح ۵۹
- روز ۴۹: پیروی از هوا و هوس ۶۰
- روز ۵۰: تلاش بیشتر پس از پیروزی ۶۱
- روز ۵۱: اقدام علی رغم انتقاد ۶۲
- روز ۵۲: درباره خودتان فکر کنید ۶۲
- روز ۵۳: "بله" سوزان در وجودتان ۶۴
- روز ۵۴: دست کم گرفتن رویکرد بلند مدت ۶۵
- روز ۵۵: تحمل سختی‌های بزرگ ۶۶
- روز ۵۶: فکر کنید که شما می‌توانید ۶۷
- روز ۵۷: دو نوع خوشبختی ۶۸
- روز ۵۸: پرورش جسم ۶۹
- روز ۵۹: ردایل شما به عنوان فضایل ۷۰
- روز ۶۰: پافشاری برای موفقیت ۷۱

روز ۶۱: اقدامات شدید	۷۲
روز ۶۲: پروژه‌های بزرگ	۷۳
روز ۶۳: اراده قوی‌تر از مهارت	۷۴
روز ۶۴: دیدن موانع به عنوان مشکل	۷۵
روز ۶۵: در انضباط شخصی با پول	۷۷
روز ۶۶: شکایات بی‌معنی	۷۸
روز ۶۷: وام گرفتن پول	۷۹
روز ۶۸: انتخاب انگیزه مناسب	۸۰
روز ۶۹: در صعود از تپه‌های شیب دار	۸۱
روز ۷۰: قانون پارکینسون	۸۱
روز ۷۱: قدم برداشتن به جلو	۸۲
روز ۷۲: ارزش مبارزه	۸۳
روز ۷۳: سرگرم شدن	۸۴
روز ۷۴: فعالیت کمتر و فکر بیشتر	۸۵
روز ۷۵: تنفر	۸۶
روز ۷۶: تغییر ذهن شما	۸۷
روز ۷۷: آزار خود با قضاوت‌های شخصی	۸۹
روز ۷۸: همکاری	۸۹
روز ۷۹: درباره کتاب‌ها	۹۱
روز ۸۰: پرورش صحیح وقتی اوضاع خراب است	۹۲
روز ۸۱: شناسایی منابع خود	۹۳
روز ۸۲: تمرکز شدید	۹۴
روز ۸۳: تغییر هویت	۹۵
روز ۸۴: محل کار و گفتگو	۹۶
روز ۸۵: آزمایشی برای دیدن آنچه اتفاق می‌افتد	۹۷
روز ۸۶: اثر سرریز موفقیت	۹۸
روز ۸۷: نسبت دادن عدم موفقیت به عوامل خارجی	۹۹
روز ۸۸: منطقه راحتی	۱۰۰
روز ۸۹: بهانه نکردن	۱۰۱
روز ۹۰: ترک به روش هوشمندانه	۱۰۲
روز ۹۱: اکنون شروع می‌شود	۱۰۳
روز ۹۲: لذت بردن از ممنوع	۱۰۴

پیش‌گفتار

ماهیت اساسی انسان از قرن‌های گذشته تغییر نکرده است. در حالی که اکثر قریب به اتفاق انسانها دیگر خوشبختانه دیگر مجبور نیستند در ناراحتی دائمی و ترس از مرگ زندگی کنند، ما حتی با کسری از مقاومت ذهنی و انضباط شخصی که نیاکان ما داشته‌اند زندگی خوبی خواهیم بود. در دنیای مدرن، زندگی حتی بدون انضباط شخصی هم بسیار آسان است. در آن زمان، هیچ کس نمی‌توانست از ناراحتی جلوگیری کند. این واقعیتی از زندگی بود که کسی نمی‌تواند رشد کند مگر اینکه به دنیای غریب برود و در معرض خطرهای ناشناخته و مرگ احتمالی جهت تلاش برای زندگی بهتر باشد.

امروزه بیشتر افراد قادر نیستند بدون ساعت زنگ دار زودتر از خواب بیدار شوند و حتی در این صورت، فقط ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا از رختخواب خارج شویم. بیشتر افراد خوابیدن روی زمین را غیرممکن می‌دانند، چون احتمالاً حشرات روی آنها می‌خزند و کل شب بدنشان را گاز می‌گیرند. اگر فقط اندکی سرد داشته باشند، بیشتر افراد از کار خود صرف نظر می‌کنند و از درد و رنج خود گله می‌کنند. بیشتر آنها قادر به روزه داری برای یک روز نیستند، چه رسد به اینکه پنج روز متوالی بدون غذا بمانند. در مقایسه با نیاکمان، زندگی بسیار آسان است.

امروزه بسیاری از افراد با انضباط شخصی دست و پنجه نرم می‌کنند. اکثریت زیادی از آنها برای رفع این مشکل کاری نمی‌کنند و افرادی که تلاش می‌کنند اغلب مورد تمسخر قرار می‌گیرند. اگر از گروهی هستید که سعی در بهتر کردن وضعیت خود دارند یا می‌خواهند چنین کاری انجام دهند، کتابی که اکنون می‌خوانید برای شما مناسب است.

من کتاب ۳۶۵ روز با انضباط شخصی نوشتم، به این منظور که یک همراه روزمره ایجاد کنم تا به شما کمک کند تا نظم و انضباط شخصی در زندگی روزمره خود دعوت کنید.

به عنوان نویسنده چندین کتاب پرفروش در مورد نظم و انضباط شخصی و اینکه خودم یک معتاد به رشد شخصی هستم، کنترل خود موضوعی است که آن را دوست دارد. من معتقدم اگر فردی بخواهد به تمام توانایی‌های خود برسد، نمی‌تواند از ناراحتی جلوگیری کند. انجام کارهایی که ممکن است کاملاً خوشایند نباشد کلید دستیابی به اهداف بلند مدت است.

در صفحات بعدی، من برای هر روز از یک سال یک فکر را با شما در میان می‌گذارم که به موضوع انضباط شخصی، سرسختی ذهنی، موفقیت یا به طور کلی خودسازی اختصاص دارد.