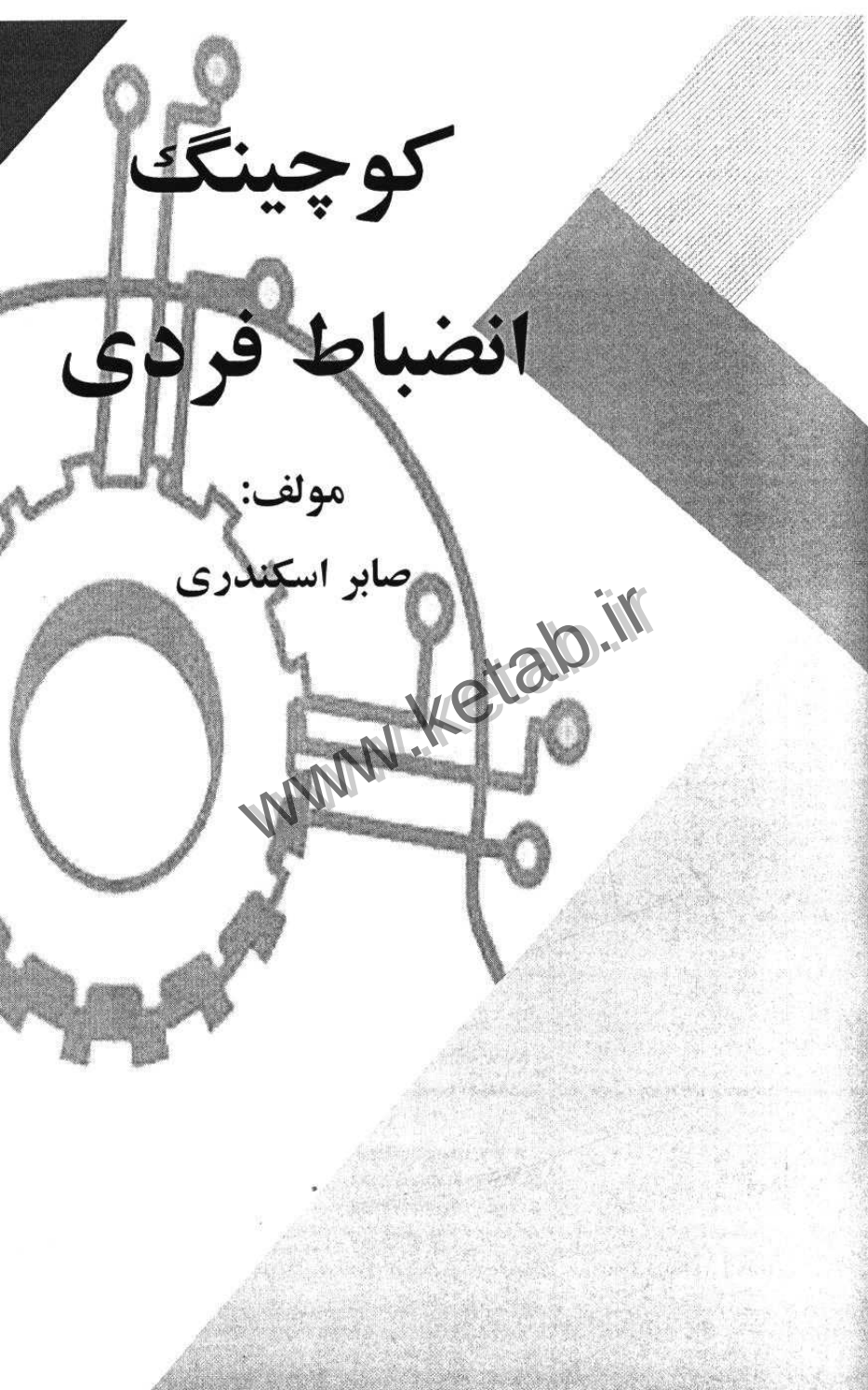




کوچینگ

انضباط فردی

مؤلف:

صابر اسکندری

www.ketab.ir

سرشناسه	:	اسکندری، صابر، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	کوچینگ انضباط فردی/ مولف صابر اسکندری ملامحله.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۴۳ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۱۸۹۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	انضباط
		Discipline
		موفقیت
		Success
رده بندی کنگره	:	BJ۱۵۳۳
رده بندی دیویی	:	۱۷۹/۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۶۸۵۴۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

www.ketab.ir ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

کوچینگ انضباط فردی	■ نام کتاب:
صابر اسکندری ملامحله	■ تألیف:
آموزشی تألیفی ارشدان	■ ناشر:
اول	■ ویرایش:
اول ۱۴۰۰	■ نوبت چاپ:
www.irantypist.com	■ حروفچینی و صفحه آرایی:
۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۱۸۹۰-۸	■ شابک:
۱۰۰۰	■ شمارگان:
www.arshadan.com	■ مرکز خرید آنلاین:
www.arshadan.net	■ مرکز پخش و توزیع:
۰۲۱۴۷۶۳۵۵	■ قیمت:
۲۵۰۰۰ تومان	

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به باژگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس‌الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

مقدمه:	۱۳
فصل اول: اهمیت انضباط فردی	۱۵
بارز ترین مشخصه ی افراد موفق چیست؟	۱۵
نکته کلیدی	۱۵
اصول پایه برای رسیدن به انضباط فردی	۱۵
خواب	۱۶
سوال: آیا به اندازه ی کافی خوب می خوابید؟	۱۶
حال سوال این است که چطور می توانیم تشخیص دهیم که به اندازه کافی می خوابیم یا نه؟	۱۶
چند توصیه ی مهم	۱۷
تغذیه	۱۸
حرکت	۱۹
فرمول:	۲۰
برنامه سیستمی	۲۱
راهکار سیستمی	۲۱
تمرین: چه حرکت هایی را باید در طول روز برای بالا بردن عملکردتان انجام دهید؟	۲۲
افکار	۲۲
ممکن است این سوال برایتان پیش بیاید که چطور میشود تمرکز کامل را تمرین کرد؟	۲۳
تمرین: در هر جایی که هستید به تمام جزئیات توجه کنید!	۲۴
سوال: آیا شما هم به بیماری تفکر بدون کنترل دچار هستید؟	۲۵
انضباط فردی	۲۶
دو پیشنهاد آقای دیوید آلن	۲۷