

۳۶۵ روز با انضباط شخصی

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

نویسنده:

مارکین میدوز

مترجمین:

ساسان جعفرنیا

هانیه غفرانی

چاپ سوم - ۱۴۰۰

سرشناسه	:	مدوز، مارتین
عنوان و نام پدیدآور	:	Meadows, Martin روز ۳۶۵ با انضباط شخصی: فکر تغییردهنده زندگی برای کنترل خود، تاب‌آوری ذهنی و موفقیت / نویسنده مارتین میدوز؛ مترجمین ساسان جعفرنیا، هانیه غفرانی.
مشخصات نشر	:	مشهد: زمان تغییر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	ص. ۳۶۸
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۸۰-۶-۲
یادداشت	:	عنوان اصلی: 365 days with self-discipline : 365 life-altering thoughts on self-control, mental resilience, and success, 2018.
یادداشت	:	چاپ سوم
عنوان دیگر	:	فکر تغییردهنده زندگی برای کنترل خود، تاب‌آوری ذهنی و موفقیت
عنوان گسترده	:	سیصد و شصت و پنج روز با انضباط شخصی...
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	Success
موضوع	:	موفقیت — برنامه‌ریزی
موضوع	:	Success -- Planning
موضوع	:	خودسازی
موضوع	:	Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	:	جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱ فروردین - مترجم
شناسه افزوده	:	غفرانی، هانیه، ۱۳۶۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	BF۶۴۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۴۱.۱۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۲۵۴۱
وضعیت رکورد	:	فیا

روز ۳۶۵ با انضباط شخصی: فکر تغییردهنده زندگی برای کنترل خود، تاب‌آوری ذهنی و موفقیت

مارتین میدوز

ساسان جعفرنیا، هانیه غفرانی

چاپ سوم (اول ناشر) / ۱۴۰۰

چاپخانه: چاپ معین

۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۸۰-۶-۲

تومان ۹۵۰۰۰۰



ناشر: زمان تغییر

مشهد، چهارراه راهنمایی، پاساژ ولیعصر، واحد ۲۱۰ - ۳۸۴۷۷۸۳۶

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

تمام حقوق مادی و معنوی و حق چاپ و نشر و پخش برای انتشارات زمان تغییر 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 بیشتر 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

پیش‌گفتار

ماهیت اساسی انسان از قرن‌های گذشته تغییر نکرده است. در حالی که اکثر قریب به اتفاق انسانها دیگر خوشبختانه 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 داشت. 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 شوند. بیشتر افراد خوابیدن روی زمین را غیرممکن می‌دانند، چون احتمالاً حشرات روی آنها می‌خزند و کل شب بدنشان را گاز می‌گیرند. اگر فقط اندکی درد داشته باشید، بیشتر افراد از کار خود صرف نظر می‌کنند و از درد و رنج خود گله می‌کنند. بیشتر آنها قادر به روزه‌داری 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 را به این منظور نوشتم تا یک همراه روزانه ایجاد کنم که به شما کمک کند تا نظم و انضباط شخصی را به زندگی روزمره خود دعوت کنید.

به عنوان نویسنده چندین کتاب پرفروش در مورد نظم و انضباط شخصی و اینکه خودم معتاد به رشد شخصی هستم، خودکنترلی 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.