

قدرت انضباط شخصی

پیتر هولینز

ترجمه:

مریم نیک مرام



انتشارات گام اول

کتابخانه

۷۱۹۵۷۶۶

سرشناسه : هالینز، پیتر - Hollins, Peter

عنوان اصلی : The power of self-Discipline

عنوان و نام پدیدآور : قدرت انضباط شخص/ پیتر هولینز : مترجم مریم نیک‌مرام.

مشخصات نشر : تهران: گام‌اول، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۱۸۲ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴؛ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۸۹-۲۴-۲

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

موضوع : پرورش ذهن

موضوع : Mental discipline - Discipline

موضوع : خویش‌داری = انضباط

رده‌بندی کنگره : ۶۳۲BF

رده‌بندی دیویی : ۱۵۳/۴۲

شماره کتاب‌شناسی ملی : ۸۸۱۳۸۷۷

قدرت انضباط شخصی

نویسنده: پیتر هولینز

مترجم: مریم نیک‌مرام

ناشر: گام اول

شمارگان: - ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

قیمت: - ۷۵۰۰۰ تومان

شابک: ۳ - ۲۴ - ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۸۹



انقلاب - خبایان دانشگاه - پلاک ۶۸ - واحد ۴

۰۲۱-۶۶۴۱۲۵۲۰

Gameaval.dp@gmail.com

Gameaval.pub

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات گام‌اول محفوظ است.

تقلید، تکثیر، انتشار و ذخیره‌سازی تمام یا بخشی از این اثر به هر شکل (چاپی، الکترونیکی و...) و با هدف بدون مجوز از ناشر، غیرقانونی و قابل پیگرد است.

فصل اول

۱.....	ذهن ورای ماده
۸.....	پنج مانع ذهنی در انضباط شخصی.....
۱۲.....	مغزی که علیه شما کار می کند
۲۱.....	ترازو را به نفع خود خم کنید.....
۲۲.....	جهت گیری زمانی
۲۸.....	این به شما بستگی دارد
۳۴.....	غذاهای آماده:.....

فصل ۲

۳۷.....	چرخه را درک کن؛ چرخه را بشک www.ketab.ir
۳۸.....	چرخه تنبلی
۴۱.....	مفروضات غیر مفید یا قوانین من در آوردی
۴۴.....	افزایش ناراحتی
۴۵.....	بهانه گیری
۴۶.....	فعالیت های اجتنابی
۴۷.....	پیامدهای منفی و مثبت اجتناب کردن
۵۴.....	شکستن چرخه
۶۷.....	ملاحظات بیشتر
۷۰.....	قابل اندازه گیری
۷۱.....	قابل دستیابی
۷۱.....	مرتبط
۷۲.....	محدودیت زمانی
۷۳.....	مدیریت زمان

غذای آماده: ۷۵

فصل ۳

بله یا خیر؟ ۷۷

آیا این روش بین خود ایده‌آل و خود نخواستنی من فاصله ایجاد می‌کند؟ ۸۰

آیا این عمل واقعا نشان‌دهنده نیت من است؟ ۸۴

آیا من فقط ناراحت هستم؟ ۸۷

اگر جاره‌ای جز رعایت نظم و انضباط نداشتم چه کار می‌کردم؟ ۸۹

آیا «دلیم نمی‌خواهد» بهانه خوبی برای انجام ندادن کاری است؟ ۹۱

آیا کار درستی انجام می‌دهم یا کار آسان؟ ۹۴

آیا مانع واقعی برای هدف من وجود دارد که نتوان بر آن غلبه کرد؟ ۹۷

اگر این مسیر را ادامه دهم نتیجه این اقدام چیست؟ ۹۸

غذاهای آماده: ۱۰۱

فصل ۴

روانشناسی عصبی انضباط شخصی ۱۰۳

بفهمید که کجا هستید ۱۰۳

زنده کردن خصیصه‌های انضباط شخصی ۱۰۷

حس هدف ۱۰۸

مربیان مثبت ۱۱۰

دید سرشار از حس ۱۱۱

خودباوری ۱۱۲

برنامه‌ریزی و سازماندهی ۱۱۴

آموزش و مهارت ۱۱۵

پشتکار صبورانه ۱۱۶

دیدن کار به عنوان بازی ۱۱۸

- ۱۱۸ اصول شکست ناپذیر برای ایجاد انگیزه و انضباط شخصی پایدار
- ۱۱۸ هیچ زمان ایده‌آلی برای شروع وجود ندارد
- ۱۲۰ گام‌های کوچک، نه جهش‌های کوانتومی
- ۱۲۲ انگیزه درونی‌تان را منمطف کنید، نه انگیزه بیرونی خود را
- ۱۲۳ چگونه می‌توانیم از این دانش استفاده کنیم؟
- ۱۲۴ خود را به وسوسه سوق ندهید
- ۱۲۶ حواس پرتی را از بین ببرید
- ۱۲۷ محرک‌ها را با ذهن آگاهی کنترل کنید
- ۱۲۹ با ناراحتی دوست شوید
- ۱۳۰ از قدرت تجسم استفاده کنید
- ۱۳۲ بگذارید شمای آینده، شما را رهبری کند
- ۱۳۳ بدانید چگونه پس از گذردن به عقب برگردید
- ۱۳۴ غذای آماده:

فصل ۵

- ۱۳۷ عادات روزانه
- ۱۳۹ فرمول بسازید
- ۱۴۲ انگیزه شخصی (PeM).
- ۱۴۳ مزایای مثبت (PoB).
- ۱۴۳ ناراحتی ذهنی / فیزیکی (dc).
- ۱۴۴ حواس پرتی بالقوه (ds).
- ۱۴۶ تکنیک اگر-آنگاه
- ۱۵۱ سبک نظم و انضباط خود را بشناسید
- ۱۵۶ از فشار همسالان استفاده کنید

راهنمای خلاصه