

۲۲۹۵۷۷



راهبردهای خود انضباطی

(غلبه بر تنبلی)

www.ketab.ir

نویسنده: فرانز لیستر

ترجمه: بهار ماثم پور

بهار ۱۴۰۱

سر شناسه	لیسزت، فرانز - Franz Liszt
عنوان و پدیدآور	راهبردهای خودانضباطی (غلبه بر تنبلی) نویسنده: فرانز لیسزت، ترجمه: بهار هاشم‌پور.
مشخصات نشر	تهران، نور علم.
مشخصات ظاهری	۸۸ ص.
عنوان به انگلیسی	Self Discipline Mastery
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۶۹-۴۶۸-۴
موضوع	روانشناسی - خود انضباطی. Psychology- Self Discipline
موضوع	روانشناسی - غلبه بر تنبلی.
شناسه افزوده	هاشم‌پور، بهار، ۱۳۶۳، مترجم.
شناسه افزوده	فیضی محمد، ۱۳۶۰، ویراستار.
رده بندی کنگره	BF ۶۳۲
رده بندی دیویی	۱۵۸/۴



عنوان: راهبردهای خودانضباطی (غلبه بر تنبلی)

نویسنده: فرانز لیسزت

ترجمه: بهار هاشم‌پور

ویراستار: دکتر محمد فیضی

ناشر: انتشارات نور علم

چاپ و صحافی: نصر

صفحه و قطع: ۹۴ رقی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۹-۴۶۸-۴

نشر نور علم: تهران - خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۹۰ تلفن ۶۶۴۰۵۸۸۰

فروشگاه: خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۹۰ - کتاب چرتکه و نور علم - ۶۶۱۷۴۹۱۰

پخش: قلم سینا - ۱۲ فروردین - ساختمان ۲۸۶ واحد ۴ تلفن ۶۶۹۵۷۰۲۱ و

در صورت عدم دسترسی از طریق تماس با ۰۹۱۲۳۳۳۴۲۲۹ کتابها ارسال می‌شود.

پیشگفتار مترجم	۵
مقدمه	۷
فصل اول: تسلط بر جدیدترین راهبردهای خود تنظیمی	۱۱
فصل دوم: برای خود انگیزه ایجاد کنید	۲۱
فصل سوم: چگونه منضبط تر شویم	۳۳
فصل چهارم: چگونه منضبط زندگی کنیم	۴۱
فصل پنجم: چگونه با ملل (مسامحه) مقابله کنیم	۴۷
فصل ششم: چگونه بر تنبلی غلبه کنیم	۵۷

پیشگفتار مترجم

داشتن طرز فکر صحیح و آمادگی های مناسب می تواند در رسیدن به موفقیت کمک کننده باشد. با یادگیری و خواندن مطالب این کتاب می توانید خود انضباطی را تمرین کنید. شما می توانید با تسلط بر مهارت خود انضباطی برای دستیابی به اهداف بلندمدت قدم بردارید. در این کتاب به موضوعات زیادی پرداخته شده است، برای بهبود انضباط فردی خود، در مورد قدرت اراده یاد خواهیم گرفت و نیز یاد می گیریم که نظم و خود انضباطی علاوه بر حصول موفقیت چگونه در زندگی فرد رضایت ایجاد می کند.

تجسم ذهنی و مراقبه در این کتاب به تفصیل مورد بحث قرار می گیرد. این ابزارها به شما کمک می کنند تا نظم و انضباط خود را تقویت کنید و هر گونه مهارتی را که به شما در دستیابی به اهدافتان کمک می کند، رشد دهید. همچنین درک خواهید کرد که شکست ها و وسوسه ها همه جا در اطراف ما هستند، ما می توانیم برای پیشگیری و دوری از آنها تلاش جدی داشته و در نهایت اراده خود را برای رسیدن به اهداف بلندمدت خود بکار بگیریم و از اهدافی استفاده کنیم که به آنها اشتیاق داریم.

چاپ اول کتاب حاضر در شش فصل تنظیم شده است. در فصل اول کتاب، تسلط بر جدیدترین راهبردهای خود تنظیمی مورد بحث قرار

می گیرد. در فصل دوم به ایجاد انگیزه و در فصل سوم به چگونگی منضبط تر شدن پرداخته می شود. چگونه منضبط زندگی کنیم، مبحثی است که در فصل چهارم تشریح شده، در فصل پنجم چگونگی مقابله با تعلل (مسامحه) و در فصل ششم چگونگی غلبه بر تنبلی آورده شده است. مطالعه این کتاب به همه توصیه می شود. آنهایی که نظم پذیر بوده و با انضباط بیشتری فعالیت های خود را انجام می دهند، می توانند با استفاده از تکنیک های مطرح شده دانش، مهارت و توانایی خود را تقویت نمایند. همچنین کسانی که در معرض بی انضباطی قرار گرفته و از آشفتگی عادات، محیط و اقدامات خود رنج می برند، می توانند با تمرین و تسلط بر راهبردهای خود انضباطی، نقاط ضعف خود را شناسایی و از آن اجتناب نمایند. همچنین محتوای کتاب می تواند برای دانشجویان علوم رفتاری، روان شناسی و گرایش های رشته مدیریت مفید باشد.

در پایان از جناب آقای دکتر محمد فیضی عضو هیات علمی واحد تهران مرکزی جهت معرفی کتاب و ارائه راهنمایی های بی دریغ و دلسوزانه تشکر می کنم. هر گونه پیشنهاد، انتقاد و راهنمایی مخاطبین عزیز می تواند در غنی تر کردن این کتاب در چاپ های بعدی کمک کند. پست الکترونیکی زیر جهت ارج نهادن و دریافت پیشنهادهای شما معرفی می گردد.

بهار هاشم پور

bahaar.hashempour@gmail.com