

قدرت انضباط شخصی

دانیل والتر

چگونه از کنترل خود و سختی ذهنی برای دستیابی به اهداف خود

استفاده کنید

فیفا

سرشناسه: والتر، دانیل / Daniel, Walter / عنوان و نام پدیدآور: قدرت انضباط شخصی: چگونه از کنترل خود و سختی ذهنی برای دستیابی به اهداف خود استفاده کنید/نویسنده دانیل والتر؛ مترجم فاطمه خوش خو؛ ویراستار سحر عاشق.
مشخصات نشر: قم: آرنیک کتاب (قرار شد مجوز تغییر نام ناشر از اسماء الزهرا به نام جدید ارسال شود)، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص؛ ۱۴/۲۱×۵/۵ س.م. شابک: ۳-۷۰-۵۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸
وضیعت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: The power of discipline: how to use self control and mental toughness to achieve your goals
یادداشت: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.

عنوان دیگر: چگونه از کنترل خود و سختی ذهنی برای دستیابی به اهداف خود استفاده کنید.
عنوان دیگر: با کنترل خود و سرسختی ذهنی به اهداف خود دست پیدا کنید.
عنوان دیگر: قدرت نظم: چگونه برای دستیابی به اهدافتان از خویشتنداری و مقاومت ذهنی استفاده کنید.

موضوع: تحول (روانشناسی) / Change (Psychology) / راه و رسم زندگی / Conduct of life

کنترل (روانشناسی) / Control (Psychology)

انضباط / Discipline / خویشتنداری / Self-control

شناسه افزوده: خوش خو، فاطمه، ۱۳۷۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷ / رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۶۱۱۰۲ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

شناسنامه

عنوان: قدرت انضباط شخصی

نویسنده: دانیل والتر

مترجم: فاطمه خوش خو

صفحه آرابی: زهرا همتی

ویراستار: سحر عاشق

ناشر: آرنیک کتاب

چاپخانه: آریا

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۳-۷۰-۵۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸

مرکز پخش

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳/۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳

فهرست

۷.....	معرفی
۱۰.....	فصل اول.....
۱۰.....	خود انضباطی استدلال بیولوژیکی
۱۱.....	خشنودی تاخیری
۱۱.....	تمرکز و عملکردهای اجرایی
۱۲.....	خستگی اراده
۱۳.....	حفاظت از اراده
۱۵.....	فصل دوم.....
۱۵.....	مزایای خود انضباطی
۱۵.....	اعتماد به نفس شما را بالا می برد
۱۶.....	ایجاد روابط بهتر
۱۶.....	توهین شدن را متوقف خواهید کرد
۱۷.....	از رفتارهای پرخطر خودداری کنید
۱۸.....	فصل سوم.....
۱۸.....	سوگیری وضعیت موجود چرا در برابر تغییر مقاومت می کنیم
۱۸.....	اشتباه هزینه غرق شده
۱۹.....	تئوری ضرر گریزی
۱۹.....	ترس از پشیمانی
۲۰.....	اثر قرار گرفتن در معرض صرف
۲۱.....	تمرین ارزشیابی فکر
۲۲.....	فصل چهارم.....
۲۲.....	بررسی واقعیت دانینگ اثر کروگر
۲۲.....	اثر دانینگ کروگر
۲۳.....	راه حل
۲۵.....	فصل پنجم.....
۲۵.....	عادات روزانه برای بهبود نظم و انضباط
۲۵.....	عادات شما بازتابی از شخصیت شماست
۲۶.....	عادات روزانه برای بهبود نظم و انضباط
۲۶.....	روتین صبح شما

۲۷.....	ساعات پایانی روز.....
۲۷.....	قدردانی را تمرین کنید.....
۲۸.....	اهداف روزانه را تعیین کنید.....
۲۹.....	یک خواب خوب.....
۳۰.....	سازماندهی شده بمانید.....
۳۳.....	فصل ششم.....
۳۳.....	نکاتی برای ایجاد عادات بهتر.....
۳۸.....	فصل هفتم.....
۳۸.....	چه چیزی مانع نظم و انضباط شما می شود.....
۴۲.....	فصل هشتم.....
۴۲.....	با ناراحتی راحت شوید.....
۴۲.....	ناخوشایند بودن را تمرین کنید.....
۴۴.....	اصرار موج سواری.....
۴۵.....	آیا اصرارهای خود را تغذیه می کنید؟.....
۴۸.....	فصل نهم.....
۴۸.....	تمرکز بر روی سیستم.....
۴۸.....	چه چیزی برنده ها را از بازنده ها متمایز می کند.....
۴۹.....	رسیدن به اهدافتان برای شادی شما را محدود می کند.....
۵۱.....	لایه هایی برای تغییر وجود دارد.....
۵۲.....	سیستم باور خود را تغییر دهید.....
۵۳.....	هویت و عادات خوب شما.....
۵۵.....	فصل دهم.....
۵۵.....	فلسفه ذن و دستیابی به هدف.....
۵۵.....	زندگی بودا.....
۵۶.....	زندگی در لحظه حال.....
۵۷.....	فلسفه ذن و خود انضباطی.....
۶۱.....	فصل یازدهم.....
۶۱.....	مدیتیشن برای خود انضباطی و تمرکز.....
۶۱.....	فواید مدیتیشن.....
۶۳.....	تکنیک شیکانتازا.....

فصل دوازدهم.....	۶۵
چرا هرگز نباید چیزی را تلاش کنید و انجام دهید.....	۶۵
تلاش خود را متوقف کنید.....	۶۵
تبدیل به یک انجام دهنده.....	۶۶
اهداف واقع بینانه تعیین کنید و به خود ایمان داشته باشید.....	۶۸
فصل سیزدهم.....	۶۹
برنده یا بازنده، شما کدام یک هستید؟.....	۶۹
فصل چهاردهم.....	۷۳
عاشق این فرآیند شوید.....	۷۳
قدرت انجمن.....	۷۴
چگونه می توان انجمن های مثبت تشکیل داد.....	۷۵
فصل پانزدهم.....	۷۸
چگونه احساسات منفی خود را به نفع خود و نه علیه خود انجام دهید.....	۷۸
چگونه از خشم و عصبانیت به نفع خود استفاده کنید.....	۷۸
چگونه از حسادت به نفع خود استفاده کنید.....	۷۹
چگونه از اضطراب به نفع خود استفاده کنید.....	۸۰
استفاده از غم و اندوه و ناامیدی به نفع خود.....	۸۲
چگونه از شرم به نفع خود استفاده کنید.....	۸۳
فصل شانزدهم.....	۸۵
اصل پارتو و قانون ماهیان خواباری.....	۸۵
قانون استوژن.....	۸۵
اصل پارتو.....	۸۵
نحوه رسیدگی به شکست.....	۸۷
فصل هفدهم.....	۸۹
چگونه از فرسودگی جلوگیری کنیم.....	۸۹
فرسودگی چیست؟.....	۸۹
برای استراحت وقت بگذارید.....	۹۱
اهمیت برنامه ریزی.....	۹۲
اگر من قبلاً به فرسودگی رسیده باشم چه می شود؟.....	۹۲
نتیجه.....	۹۳

معرفی

به باشگاه پیوندید، یک برنامه غذایی سالم را شروع کنید، پول بیشتری پس انداز کنید، سیگار نکشید لیست تصمیمات سال نوبی پایان است، اما چند مورد از آنها تا به حال انجام شده است؟ به گفته دکتر جان سی. نور کراس، پروفیسور روانشناسی اسکراتون، کمتر از ۱۰ درصد از تصمیمات سال نو به دست می آید.

اگر در حال خواندن این کتاب هستید، احتمال زیادی وجود دارد که در میان درصد زیادی از افرادی قرار بگیرید که سال ها در رسیدن به اهداف خود ناکام بوده اند. دلیل این چیست؟ چرا اکثریت ما نمی توانیم به چیزی باارزش پایبند باشیم؟ آیا شکست یک گرایش طبیعی انسان است؟ پاسخ یک پاسخ ساده است عدم نظم و انضباط شخصی! این کتاب در مورد مسئولیت کامل در مورد جایی که اکنون هستید و جایی که می خواهید در پنج، ده، پانزده یا بیست سال آینده باشید، است. شما مهمترین مهارت مورد نیاز برای رسیدن به زندگی مورد نظر خود را توسعه خواهید داد.

کرت کوپمیر بیش از ۵۰ سال را صرف تحقیق و مطالعه اصول موفقیت کرده است و چندین کتاب در مورد رازهای موفقیت نوشته است. یک روز در طی یک جلسه، برایان ترسی، مربی موفقیت، از کوپمایر خواست تا توضیح دهد که کدام اصول، از بین همه مواردی که کشف کرده، برای موفقیت مهم تر است. او پاسخ داد: «۹۹۹ اصل موفقیت دیگر وجود دارد که من در مطالعه و تجربه خود یافته ام، اما بدون انضباط شخصی، هیچ یک از آنها کار نمی کند.»

نظم و انضباط خود مانند یک کلید است دری را به سوی تحقق شخصی باز می کند و دری را به روی زندگی شما باز می کند. با نظم و انضباط شخصی، افراد معمولی می توانند بیش از آن چیزی که هوش و استعداد به تنهایی آنها را می برد، بالا بروند و افراد عادی می توانند فوق العاده شوند. از سوی دیگر، یک فرد تحصیل کرده و با استعداد و بدون نظم و انضباط به ندرت از حد متوسط بالا می رود. آرزوی من این است که این کتاب به شما در انجام کارهای زیر کمک کند:

- عادات هایی بسازید که زندگی شما را متحول کند

- درک بهتری از خود انضباطی و اهمیت آن در زندگی خود به دست آورید

- عادات خود را کنترل کنید تا بتوانید کنترل زندگی خود را در دست بگیرید

شما تنها کسی هستید که می توانید زندگی خود را تغییر دهید هیچ کس نمی تواند این کار را برای شما انجام دهد. ساده ترین راه برای تغییر خود این است که کارهایی را که هر

روز انجام می دهید تغییر دهید. اگر در بالاترین سطح گیر کرده اید، با همان داستان شکست که سال به سال تکرار می شود، اگر اصول توصیه شده را به کار ببرید، این کتاب شما را از آن بالاترین سطح خارج می کند.

اگر می خواهید به چیزی قابل توجه برسید اما مطمئن نیستید که چگونه این سفر را شروع کنید، این کتاب به عنوان راهنمای نحوه رسیدن به آنجا عمل می کند. اگر سعی کرده اید عادت های بد خود را تغییر دهید و عادت های خوب را بپذیرید، فقط برای اینکه به چیزی که می دانید شما را درگیر نگه می دارد بازگردید، به شما یاد خواهم داد که چگونه این چرخه را بشکنید.

اگر از زندگی راضی نیستید، در موقعیت بسیار خوبی هستید، زیرا که از شرایط فعلی خود احساس می کنید، نشان دهنده این است که می دانید در جایی که قرار است باشید نیستید و می خواهید آن را تغییر دهید. اگرچه ما کلمه «انزجار» را با عمل مثبت یکی نمی دانیم، اما دفع شدن توسط زندگی می تواند به عنوان انگیزه ای باشد که برای تغییر اوضاع به آن نیاز دارید.

به عنوان مثال، دیدن تصویری از خودتان که یک تکه پیتزا را در دهانتان فرو می کنید و شکم تان روی شلوارتان آویزان است، می تواند آنقدر شما را منجر کند که دست هایتان را به نشانه تسلیم بالا بیاورید و نذر کنید که خوش فرم شوید. قطع شدن برق شما به دلیل عدم پرداخت صورتحساب می تواند شما را به قدری منجر کند که یک بار برای همیشه تصمیم بگیرید که از نظر مالی باثبات شوید.

اگر برای انجام کار آماده باشید، می توانید هر آنچه را که در زندگی می خواهید داشته باشید و همه چیزهایی که برای رسیدن به مقصد نیاز دارید بین صفحات این کتاب پنهان است. اگر حاضرید از اتلاف وقت خودداری کنید.

فعالیت های غیرمولد که شما را در جهتی مخالف از جایی که می خواهید در زندگی بروید، هدایت می کنند، اصولی را که می خواهید بخوانید و انتظار دارید در شرایط فعلی تان یک چرخش بزرگ را تجربه کنید. به گروه تولیدی ما بپیوندید.

به منظور به حداکثر رساندن ارزشی که از این کتاب دریافت می کنید، شدیداً شما را تشویق می کنم که به انجمن فشرده ما در فیس بوک بپیوندید. در اینجا شما قادر خواهید بود برای ادامه رشد خود، استراتژی های بهره وری را به هم متصل کرده و به اشتراک بگذارید.

خیلی خوب است که در آنجا با شما ارتباط برقرار کنم. -دانیل والر