



نشر نویسه پاریس

قدرت نظم: عادت‌های زندگی تان را متحول می‌کند

نویسنده:

ریموند سامسو

مترجم:

آنی‌تا زند سلیمی

دبیر مجموعه و سرویراستار:

روح‌الله سلیمانی‌پور



سازمان نشر و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
فروست
یادداشت
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
- سامسو، ریموند ۱۹۶۴- Raimon Samsó
قدرت نظم: عادت‌های که زندگی‌تان را متحول می‌کند / ریموند سامسو؛ ترجمه: آیتا زندسلیمی. ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور؛ دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور
تهران: نشر نویسه پارس، ۱۴۰۰
۱۰۷ صفحه
۹-۳۴-۷۳۸۶-۶۲۲-۹۷۸
فیفا
هنر زندگی، ۹
The Power of Discipline: The Habit that will Change Your Life. 2019
عنوان اصلی کتاب
روان‌شناسی
نظم
توسعه فردی
زندسلیمی، آیتا، ۱۳۷۲، مترجم
سلیمانی‌پور، روح‌الله، ۱۳۶۰، ویراستار مقابله‌ای
سلیمانی‌پور، روح‌الله، ۱۳۶۰، دبیر مجموعه و سرویراستار
BF۵۷۵
۱۵۵/۹۰۴۲
۸۸۰۳۵۲۴

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Power of Discipline: The Habit that will Change Your Life

Raimon Samsó

© Raimon Samsó, 2019

نویسنده: ریموند سامسو

مترجم: آنیتا زندسلیمی

ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور

آلتیه نشر نویسه پارسی: STUDIO FIVE

ناشر: نشر نویسه پارسی

دفتر انتشارات: ۰۲۱-۷۷۰۵۳۲۴۶

نماینده فروش: کتابفروشی توس: ۶۶۴۶۱۰۰۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۴۵۵۴۵۵۴۱۴۲

وبگاه: www.neveeseh.com

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۳۴-۹

چاپ و صحافی: روز

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به «نشر نویسه پارسی» است.

تکثیر و انتشار این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی ممنوع و مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.

هنر زندگی	مسلسل انتشارات
۹	۱۲۰

تقدیم به همهٔ کسانی که هنوز به استعدادهای خود پی نبرده‌اند.

نویسنده

تقدیم به پدر و مادر عزیزم که در تمام مراحل زندگی‌ام، مشوق و حامی من بوده‌اند
و در سایه‌سار حمایتشان، جرئت چشم دوختن به افق‌های دور را یافته‌ام.

مترجم

یادداشت دبیر مجموعه

هنر یعنی توانایی آفریدن زیبایی؛ و هنرمند کسی است که با استفاده از دانش و مهارت و آموخته‌هایش، و آمیختن آن با ذوق و احساس و اندیشه‌اش، چیزی می‌آفریند که احساس زیبایی و لذت را برمی‌انگیزد. با این وصف، می‌توانیم تعبیر «هنر» را تعمیم دهیم و به هر کار درست و دقیق و سنجیده‌ای که از روی دانایی و دقت و تجربه انجام شده باشد اطلاق کنیم. پس، وقتی از هنر زندگی سخن می‌گوییم، در واقع، به آگاهی‌ها و مهارت‌ها و آموختنی‌هایی اشاره می‌کنیم که با آن می‌توانیم زندگی ارزشمند و زیبا و دلپذیری بسازیم.

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان ارزش زیستن داشته باشد و احساس آرامش و رضایت نصیبمان شود، باید به جنبه‌های گوناگون زندگی، هنرمندانه نگاه کنیم؛ یعنی باید دانش و تجربه و ذوق و خرد را در هم بیامیزیم و هر کاری را، نه از روی تقلید و عادت، بلکه آگاهانه، و آنگونه که شایسته است انجام دهیم. با این رویکرد، زندگی آمیزه‌ای از هنرهاست؛ هنر اندیشیدن، هنر برقراری ارتباط درست با دیگران، هنر کنترل عواطف و احساسات، هنر عشق ورزیدن، هنر نگاه کردن، هنر شنیدن، هنر پرسیدن، هنر گفت‌وگو کردن، هنر رنج کشیدن، هنر شاد بودن، و حتی هنر نفس

کشیدن. و لازمهٔ ساختن زندگی زیبا و ارزشمند، یادگیریِ چنین هنرها و مهارت‌هایی است.

مجموعهٔ هنر زندگی شامل کتاب‌هایی است که هر یک به جنبه‌ای از زندگی اختصاص دارد و مجالی برای تأمل و یادگیری در آن زمینه را فراهم می‌آورد. این کتاب‌ها به دست ترجمه‌آموزان دوره‌های پرورش مترجم در مدرسهٔ آنلاین ترجمه و با نظارت من ترجمه شده است و البته ترجمهٔ کتاب‌های دیگری از این مجموعه همچنان در حال انجام است و به تدریج به این مجموعه افزوده می‌شود. این کتاب‌ها در موضوعات گوناگون و برای طیف متنوعی از مخاطبان تهیه شده است و امیدوارم انتشار آنها تأثیری، هرچند اندک، در توسعهٔ فکری و فرهنگی و اجتماعی کشور عزیزمان داشته باشد.

از مترجمان این کتاب‌ها که با حوصله و صبوری و دقت، ترجمهٔ این کتاب‌ها را به پایان رساندند، و از دوستان و همکاران نازنینم که در بازبینی و ویرایش این کتاب‌ها به من کمک کردند از صمیم قلب سپاس گزارم. این مجموعه بیش از همه مرهون کوشش‌ها و پی‌گیری‌های دکتر امیر احمدی، مدیر فرهیختهٔ نشر نویسهٔ پارسی است که اندیشه و منش، و به‌ویژه شخصیت الهام‌بخش او انگیزه و توان ما را در تهیهٔ این مجموعه، بیشتر و بیشتر می‌کند.

روح‌الله سلیمانی‌پور

تیر ۱۴۰۰

از راه‌های زیر می‌توانید با ما در ارتباط باشید و بازخوردهایتان را دربارهٔ هر یک از کتاب‌های مجموعهٔ هنر زندگی برایمان بفرستید:

تلفن: ۰۹۳۶۴۶۰۴۸۷۰

پست الکترونیک: info.translationschool@gmail.com

فهرست مطالب

مقدمه نویسنده	۱۳
فصل اول: خود انضباطی بی حد و مرز	۱۹
عضله خود انضباطی	۱۹
چگونه آن را اجرا کنم؟	۲۳
تضعیف کننده نظم	۲۷
دکمه شروع را فشار دهید	۳۰
دکمه عشق را فشار دهید	۳۰
دکمه ایمان بی چون و چرا را فشار دهید	۳۰
دکمه شروع سریع را فشار دهید	۳۰
دکمه خوش بینی را فشار دهید	۳۱
دکمه تعهد را فشار دهید	۳۱
سه عقیده در دو عبارت:	۳۱