

# المرجع في التنظيم الذاتي

بحث، ونظرية، وتطبيقات

تحرير

Kathleen D. Vohs

Roy F. Baumeister



ترجمة

د. وليد شوقي شفيق سحلول

دار جامعة  
الملك سعود للنشر  
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



١٤٣٨ هـ  
2017

## المرجع في التنظيم الذاتي

بحث، ونظرية، وتطبيقات

تحرير

Kathleen D. Vohs

Roy F. Baumeister

ترجمة

د. وليد شوقي شفيق سحلول

يوضح هذا الكتاب مفهوم وطبيعة التنظيم الذاتي ويعكس أهميته في فهم السلوك البشري، وأهمية أن نكون منظمين ذاتيًا في كافة الجوانب الحياتية المهمة التي يحقق تنظيمنا الذاتي لها النجاح والسعادة والرضا والصحة. ويشمل الكتاب عمليات التنظيم الأساسية، والأبعاد المعرفية والسيكولوجية والعصبية للتنظيم الذاتي، كما يتضمن تطور التنظيم الذاتي، والبعد الاجتماعي للتنظيم الذاتي، ويتناول العلاقة بين الشخصية والتنظيم الذاتي، ويناقش المشكلات العامة مع التنظيم الذاتي كفشل التنظيم الذاتي والإدمان، والتنظيم الذاتي لتناول الطعام، والتنظيم الذاتي والإنفاق، وكذلك نقص الانتباه/ فرط الحركة والتنظيم الذاتي.

ولعل القارئ لهذا الكتاب يستفيد ويستمتع به، وأن يكون مرجعًا مفيدًا لكل من يريد أن ينظم حياته؛ سواء الفرد العادي أو المعلم، أو الطالب، وكذلك الباحثين في مجال التربية وعلم النفس.

www.ksu.edu.sa

ISBN 978-603-507-529-9

