

www.ketab.ir

چگونه خود را به نظم عادت دهیم



سرشناسه:

هالینز، پیتر Hollins, Peter

عنوان و نام پدیدآور:

چگونه خود را به نظم عادت دهیم: نیروی اراده، تاب آوری ذهنی و خویشتن داری

برای مقاومت در برابر وسوسه ها و رسیدن به اهداف /

نویسنده پیتر هالینز؛ مترجم فائزه نوری؛ ویراستار غزال بزرگمهر.

مشخصات نشر:

تهران: نشر هنوز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری:

۱۶۰ ص: ۱۴×۵/۲۱؛ ۵/۱۴ س.م.

شابک:

978-622-7255-31-7

وضعیت فهرست نویسی:

فیبا

یادداشت:

عنوان اصلی: The Science of Self-Discipline, The Willpower, Mental Toughness,

And Self-Control To Resist Temptation And Achieve Your Goals, 2018.

یادداشت:

نمایه.

موضوع:

خویشتن داری

موضوع:

Self-Control

موضوع:

تصمیم گیری

موضوع:

Decision Making

موضوع:

خود یاری

موضوع:

Self-Help Techniques

شناسه افزوده:

نوری، فائزه، مترجم

رده بندی کنگره:

BF ۶۳۲

رده بندی دیویی:

۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی:

۷۴۳۰۸۸۶

چگونه خود را به نظم عادت دهیم

نویسنده: پیتر هالینز

مترجم: فائزه نوری

ویراستار: غزال بزرگمهر

چاپ اول، تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

طراحی جلد مجموعه کتاب: استودیوکارگاه... محیا کتابچی، طراحی جلد کتاب: سپیده هنرمند

صفحه بندی: یاسر عزآباد

ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.

نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۳۹۵ *** info@hanoozpub.com *** www.hanoozbooks.com

مقدمه	۹
فصل اول بنیان‌های زیستی خودانضباطی	۱۳
فصل دوم چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد؟	۲۵
فصل سوم تاکتیک‌های انضباطی بگان ویژه نیروی دریایی ایالات متحد آمریکا	۳۷
فصل چهارم شناخت موانع خودانضباطی	۵۱
فصل پنجم خودتان را برای دشواری‌ها آماده کنید!	۶۳
فصل ششم محیط با انضباطی بسازید	۷۵
فصل هفتم روابط بر نیروی اراده شما اثرگذارند!	۸۷
فصل هشتم چرا همیشه اول باید سالاد بخورید؟!	۹۹
فصل نهم عجله کنید! اگر وسوسه شدید سریع این فصل را بخوانید!	۱۱۱
فصل دهم مهم‌ترین تفکر و رویکرد است	۱۲۱
فصل یازدهم به انضباط عادت کنید!	۱۳۳
خلاصه	۱۴۵
فهرست نام‌ها	۱۵۱

مقدمه

نوجوان که بودم به خاطر وزن خیلی تحقیر می شدم. شاید از این داستان‌ها زیاد شنیده باشید، اما ماجرای من کمی متفاوت است. من را همیشه مسخره می کردند چون مثل نی باریک بودم. آن قدر باریک و سبک که یک بار وقتی باد و طوفان شدیدی گرفت از شدت باد خوردم زمین. نی، پرکاه، آدمک چوبی، استخوانی، اسکلت، استخوان. این نیش و کنایه‌ها گوشه‌ای از متلک‌هایی بودند که هر روز نثارم می شدند. البته من خیلی خوش شانس بودم که هیچ کدامشان بیشتر از چند روز دوام نمی آوردند. فکر می کردم وقتی بروم دانشگاه از شر این نیش و کنایه‌ها خلاص می شوم چون آن موقع دیگر بچه نیستیم و آدم بزرگ شده‌ایم، زندگی خودمان را می کنیم و کاری به کار همدیگر نداریم. اما زهی خیال باطل! واقعیت چیز دیگری بود. اتفاقاً کنایه‌ها شدیدتر هم شدند. انگار من روحیه پسرهای هجده تا بیست و دو ساله را دست کم گرفته بودم.

سال اول دانشگاه همان کنایه‌هایی را شنیدم که قبلاً هم شنیده بودم. تغییر

چندانی نکرده بودند. سال دوم دانشگاه رفتم خوابگاه. خیلی خوش شانس بودم که با مایک هم اتاق شدم. مایک تا قبل از آمدن به دانشگاه فوتبالیست بود و بعد مربی خصوصی موفق شد. موفقیت او به ماجرای من مربوط می شود چون به نظرم، من اولین شاگردش بودم. یک روز به مایک گفتم می خواهم وزن اضافه کنم، دیگر اجازه نمی دهم مسخره ام کنند. او هم هدف آن سالش را تعیین کرد: برآورده کردن آرزوی من.

به این نتیجه رسیدیم که من به اندازه کافی غذا نمی خورم، حتی وقتی فکر می کنم سه بار در روز تا خرخره بلعیده ام. بعد میزان کالری مصرفی ام را به دقت اندازه گیری کردیم و متوجه شدیم باید روزانه به طور متوسط هزار کالری بیشتر مصرف کنم تا با سرعت زیاد، و البته سالم، وزن اضافه کنم. اگر از خودتان می پرسید خود انضباطی کجا سراغ این ماجرا درآورد، باید بگویم درست همین جا. برخلاف خیلی ها که با اضافه وزنشان مشکل دارند و باید کمتر غذا بخورند، من مجبور بودم حواسم را جمع کنم که طبق برنامه پنج بار در روز غذا بخورم. بله، برای بعضی از شما این شبیه رویاست. اما برای یک استخوانی که می خواهد وزن اضافه کند بیشتر شبیه کابوس است. روزی چند بار تا خرخره خوردن، با این که فقط بتوانی یک وعده غذا در روز بخوری فرق چندانی ندارد، یک شکنجه درست و حسابی است که مجبوری هر روز تکرارش کنی.

اگر به خاطر مایک نبود به احتمال زیاد بعد از یک هفته کلاً بی خیال می شدم. از خوش شانسی ام، بیشتر کلاس های من و مایک با هم بود و او شد همراه همیشگی ام. مدام به من یادآوری می کرد غذا بخورم، می پرسید چند کالری مصرف کرده ام و اگر هنوز به کالری بیشتری نیاز داشتم من را بیرون می برد تا بستنی بخورم. آن روزها کاملاً متوجه نبودم اما داشتم برای خودم محیطی

به وجود می‌آوردم که مجبورم می‌کرد با انضباط باشم. روزهایی که خودم بی‌انضباطی می‌کردم، مایک را داشتم که تشویقم کند و یادآوری کند دارم برای چه هدفی تلاش می‌کنم.

بعد از دو ماه حدود پنج کیلوگرم وزن اضافه کردم. این ماجرا سال‌ها ادامه داشت اما آغاز تلاش من برای تمرین هدفمند خودانضباطی بود. دیدم خودانضباطی می‌تواند من را به کجاها برساند و حالا می‌بینم که عامل ضروری برای موفقیت در هر کاری خودانضباطی است. خودتان بهتر می‌دانید مسیر رسیدن به هدف ناهموار است. خودانضباطی به شما کمک می‌کند از این ناهمواری‌ها عبور کنید و به هدف‌تان برسید و آن را به چنگ بیاورید. خودانضباطی از شروط اساسی استاد شدن در هر کاری است و هیچ کار فوق‌العاده‌ای بدون خودانضباطی به سرانجام نرسیده است.

اما باید بدانید خودانضباطی در خلأ اتفاق نمی‌افتد. ما بیشتر اوقات برنامه‌ریزی خوبی داریم، ولی یک چیز پرزرق‌ویرق و گمراه‌کننده، مثل سگی که این‌سو و آن‌سو جست‌وخیز می‌کند، حواس‌مان را پرت می‌کند. در این مواقع سرزنش کردن خودمان و اضطراب معمولاً جواب نمی‌دهد. من در این کتاب در مورد خودانضباطی صحبت می‌کنم و به شما یاد می‌دهم چه طور می‌توانید هم مهارت خودانضباطی‌تان را تقویت کنید و هم زندگی‌تان را طوری بسازید که لازم نباشد در تمام سربالایی‌ها و سرپایینی‌های زندگی به خودانضباطی وابسته باشید.

شاید شما هم مثل من خوش‌شانس هستید و میان اطرافیان کسی را دارید که چه خوش‌تان بیاید، چه نیاید، مراقب انضباط شما باشد. اگر هم کسی را ندارید راه‌های زیادی وجود دارد که خودتان کنترل زندگی را به دست بگیرید و دیگر دچار حواس‌پرتی‌ها و تکانه‌هایی نشوید که کنترل کردن‌شان سخت است. فراموش نکنید، خودانضباطی هدف نیست بلکه مسیر است.