

قدرت انضباط شخصی

۲۱ راه برای کسب شادی و موفقیت پایدار

نویسنده: برایان تریسی

www.ketab.ir

مترجمین: نجمه حسینی، زهرا طوفان، مریم سلاحي

سرشناسنامه: تریسی، برایان، ۱۹۳۲.

عنوان و نام پدیدآورنده: قدرت انضباط شخصی، برایان تریسی.

مترجمین: نجمه حسینی، زهرا طوفان، مریم سلاحی.

مشخصات نشر: تهران، واشقان، زرین کلک (همکار).

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص. شابک: ۳-۳۳-۷۳۲۶-۹۶۲-۹۷۸.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: ۲۱ راه برای کسب شادی و

موفقیت پایدار، انضباط شخصی. موضوع: خویشتن داری، خود راهبری،

موفقیت، موفقیت در کسب و کار.

شماره افزوده: حسینی، نجمه، طوفان، زهرا، سلاحی، مریم (مترجم).

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۰ ب ۳ ت / BF ۶۳۲

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱، شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۸۲۳۰۸



انتشارات واشقان

ناشر همکار

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، شهید وحید نظری شرقی
شماره ۶۱- واحد ب ۱۴ تلفن: ۲۱-۲۰ ۶۶۹۵۹۸ فکس: ۶۶۹۵۷۹۹۴

قدرت انضباط شخصی

۲۱ راه برای کسب شادی و موفقیت پایدار

نویسنده: برایان تریسی

مترجمین: نجمه حسینی، زهرا طوفان، مریم سلاحی

ویراستار: سعید رباطیان

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۵) - شمارگان ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۳-۳۳-۷۳۲۶-۹۶۲-۹۷۸

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

فهرست

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار: معجزه‌ی انضباط شخصی
۲۳	فصل اول: انضباط شخصی و موفقیت فردی
۲۵	بخش اول: انضباط شخصی و موفقیت
۳۹	بخش دوم: انضباط شخصی و شخصیت
۵۳	بخش سوم: انضباط شخصی و مسؤولیت
۶۷	بخش چهارم: انضباط شخصی و اهداف
۸۱	بخش پنجم: انضباط شخصی و برتری فردی
۱۰۷	بخش ششم: انضباط شخصی و شهامت
۱۱۹	بخش هفتم: انضباط شخصی و استقامت
۱۲۷	فصل دوم: انضباط شخصی در شغل، فروش و امور مالی
۱۲۹	بخش هشتم: انضباط شخصی و کار

می‌دانیم که برای دستیابی به آن‌ها چه باید کرد و همه قصد انجام دادن آن کارها را داریم. - البته گاهی اوقات - اما قبل از شروع، تصمیم می‌گیریم که تعطیلات کوتاهی را در جایی خیالی و فوق العاده به نام «جزیره یک روزی» سپری کنیم.

می‌گوییم: یک روز این کتاب را می‌خوانم. یک روز برنامه ورزشی‌ام را شروع می‌کنم. یک روز با ارتقاء مهارت‌هایم، پول بیشتری به دست می‌آورم. یک روز وضعیت مالی‌ام را تحت کنترل گرفته و از شر بدهی‌هایم خلاص می‌شوم و مطمئناً یک روز همه آن‌چه را که برای تحقق بخشیدن به تمام اهدافم لازم است، انجام می‌دهم.

تقریباً ۸۰ درصد مردم، بیشتر وقتشان را در جزیره‌ی «یک‌روزی» سپری می‌کنند. آنان مشغول فکر کردن، تصور کردن و خیال‌پردازی درباره همه‌ی آن چیزهایی هستند که یک روز قصد انجام دادن آن‌ها را دارند. به راستی کیستند آنان که در «جزیره‌ی یک روزی» اسیر شده‌اند؟

بحث اصلی در جزیره‌ی یک‌روزه‌ی درباره‌ی چیست؟ درباره‌ی بهانه‌ها... آن‌ها دور هم نشسته و بهانه‌هایشان را برای بودن در جزیره، با هم رد و بدل می‌کنند. از یکدیگر می‌پرسند: "تو چرا اینجاایی؟" و عجیب نیست که بهانه‌هایشان تا حد زیادی شبیه به هم است.

"من دوره‌ی کودکی خوبی نداشتم"، "من تحصیلات بالایی نداشتم"، "من هیچ پولی ندارم"، "رئیس واقعاً آدم ایراد گیره"، "از دواج موفق‌تری نداشتم"، "هیچ کس مرا درک نمی‌کند"، "وضعیت اقتصادی‌ام واقعاً وحشتناک است".

همه‌ی آن‌ها با بیماری بهانه‌تراشی که صد درصد نابودکننده‌ی موفقیت است، به این حال و روز افتاده‌اند. همه‌ی آن‌ها نیاتی خیر دارند اما همان‌طور که می‌دانیم، راه جهنم با نیات خیر سنگفرش شده است.

اولین قانون موفقیت ساده است: خودت را از این جزیره نجات بده.

دیگر بهانه نیاور... یا این کار را انجام بده یا نه... اما بهانه نیاور... دیگر از مغز فوق‌العاده‌ات برای سر و هم کردن توجیهاات و دلیل تراشی‌های ماهرانه استفاده نکن... کاری کن... هر کاری... تکانی به خودت بده... با خودت تکرار کن! اگر قرار است اتفاقی بیفتد به خودم بستگی دارد.

بازنده‌ها بهانه می‌آورند، برندگان پیشرفت می‌کنند. حالا چگونه می‌توانید بگویند که بهانه‌ی دلخواهتان واقعی است یا نه؟ ساده است. به دوروبرتان نگاه کنید و پرسید: "آیا کسی با بهانه‌ای شبیه به من وجود دارد که به هر طریقی موفق شده باشد؟" هنگامی که این سؤال را می‌پرسید، اگر واقعاً صادق باشید، باید اعتراف کنید که هزاران و حتی میلیون‌ها نفر هستند که با داشتن بهانه‌ای بسیار بدتر از بهانه‌ی شما کارهای فوق‌العاده‌ای در زندگی‌شان کرده‌اند و کاری که هزاران و میلیون‌ها نفر دیگر از عهده‌اش برآمده‌اند، شما هم می‌توانید البته اگر تلاش کنید. چنین گفته شده که اگر مردم همان مقدار انرژی که صرف پیدا کردن بهانه‌هایی برای شکست می‌کنند را برای دستیابی به اهدافشان خرج می‌کردند، مطمئناً از خود به شگفت می‌آمدند.

اما ابتدا شما باید خودتان را از شر جزیره نجات دهید.

آغاز کنندگان متواضع

فقط تعداد اندکی از مردم هستند که در شروع، از امتیازات ویژه‌ای برخوردارند. خود من از دبیرستان فارغ‌التحصیل نشدم؛ چندین سال مشاغل مختلف کارگری را انجام دادم. تحصیلات محدود، مهارت‌های اندک و آینده‌ای مبهم داشتم. در آن هنگام، شروع به پرسیدن این سؤال کردم: "چرا عده‌ای از بقیه موفق‌ترند؟" این سؤال زندگی‌ام را تغییر داد. در طول سال‌ها، هزاران کتاب و مقاله، درباره موفقیت و کامیابی خوانده‌ام و چنین به نظر می‌رسد که در همه‌ی آن‌ها از دلایل پیشرفت و دستاوردهای بیش از

۲۰۰۰ سال سخن به میان آمده است.

کفیتی که اکثر فیلسوفان، آموزگاران و متخصصان بر آن اتفاق نظر دارند، ارزش و اهمیت انضباط شخصی است. انضباط، همان چیزهایی است که بایستی برای مقاومت در برابر جاذبه‌ی بهانه‌ها انجام دهید. تنها انضباط شخصی است که می‌تواند شما را از جزیره نجات دهد و کلیدی است به سوی یک زندگی بزرگ. در واقع بدون آن نمی‌توان به هیچ موفقیت پایداری رسید.

استفاده از انضباط شخصی، زندگی مرا تغییر داد و زندگی شما را نیز تغییر خواهد داد. پیوسته از خودم بیشتر می‌خواستم و این‌گونه بود که در زمینه‌ی فروش و سپس در مدیریت موفق شدم. عقب‌ماندگی‌های تحصیلم را جبران کرده و در دهه‌ی سوم زندگی، موفق به دریافت مدرک مدیریت اجرایی شدم که به هزاران ساعت مطالعه‌ی با اراده احتیاج داشت. حرفه‌ام را بدون داشتن هرگونه دانشی در صنعت آغاز کردم. اولین وارد کننده‌ی خودروی سوزوکی به کانادا شدم و با انعقاد ۶۵ معامله، ۲۵ میلیون دلار از بابت فروش خودروها نصیبم شد و این تازه شروع راه بود. همه آن‌چه که من داشتم، انضباط و عزمی راسخ برای یادگیری و انجام کارهای ضروری بود. با استفاده از نیروی انضباط شخصی و ساعت‌ها کار و مطالعه، بی‌هیچ دانش و یا تجربه‌ای در کار معاملات ملکی به پیشرفت چشمگیری دست یافتم. بعد از آن به ساخت مراکز فروش، پارک‌های صنعتی، ساختمان‌های اداری ادامه دادم. با انضباط شخصی به کامیابی‌های بزرگی در آموزش، مشاوره، سخنرانی، نویسندگی و ضبط و پخش برنامه‌ها رسیدم. نوارها و فیلم‌های آموزشی، سمینارها و کتاب‌هایم به ۳۶ زبان مختلف و در ۵۴ کشور بیش از ۵۰۰ میلیون دلار فروش داشته است. در طول سال‌ها به بیش از ۱۰۰۰ شرکت مشاوره و در سمینارها و سخنرانی‌های زنده به بیش از ۵ میلیون نفر آموزش داده‌ام. در همه‌ی این موارد، فقط انضباط شخصی

لازمه‌ی موفقیتیم بوده است.

به این نکته پی برده‌ام که شما نیز می‌توانید به همه‌ی اهدافتان جامعه عمل ببوشانید، البته اگر این نظم را در خود پیروانید که بهای موفقیت را پردازید. هر آنچه لازم است انجام دهید و هرگز تسلیم نشوید.

چه کسی باید این کتاب را بخواند؟

این کتاب برای همه‌ی مردان و زنان بلندپرواز و مصممی نوشته شده که خواهان دستیابی به هر آن چیزی هستند که در زندگی برایشان ممکن است. من این کتاب را برای کسانی نوشته‌ام که تشنه‌ی آنند بیشتر داشته باشند و بهتر از آن چیزی باشند که تا به حال بوده‌اند.

شاید مهم‌ترین پیش‌دوره‌ی موفقیت این باشد که برای کسب موفقیت‌های بزرگ، باید شخص دیگری شوید. مسئله‌ی مهم، دستاوردها یا موفقیت‌هایتان نیست، بلکه مهم کیفیت شخصیتی است که باید باشید تا با آن به خواسته‌هایتان برسید. توسعه انضباط شخصی شاه‌راهی است که همه‌چیز را ممکن می‌سازد.

این کتاب راهنمای گام‌به‌گام شماس است و از شما فردی فوق‌العاده می‌سازد که لیاقت موفقیت‌های چشمگیر را دارد.

یک ملاقات اتفاقی، راز موفقیت را آشکار می‌کند

چند سال پیش در واشنگتن دی.سی در جلسه‌ای حضور یافتم. ناهارم را در یک نمایشگاه مواد غذایی در همان حوالی صرف کردم. همه‌جا شلوغ بود، به همین خاطر پشت آخرین میز چهار نفره‌ای به تنهایی نشستم. چند دقیقه بعد آقای محترم و خانمی جوان که به نظر دستیارش می‌رسید در حالی که ظرف غذا در دست داشتند پیش آمدند و در جستجوی جایی برای نشستن بودند. از آن‌جایی که بیشتر فضای میز خالی بود بی‌درنگ

برخاستم و از آقای محترم و دستیارش تقاضا کردم به من ببینند. او دودل بود، اما من پافشاری کردم. در آخر با تشکر فراوان سرمیز نشستند و با هم شروع به صحبت کردیم. او کوپ کوپمیر بود. وقتی نامش را فهمیدم بی‌درنگ پی‌بردم که او کیست. وی در زمینه‌ی موفقیت و کامیابی یک اسطوره بود. کوپ کوپمیر، نویسنده‌ی چهار کتاب پرفروش بود که کتاب‌هایش را براساس بیش از ۵۰ سال تحقیق و مطالعه نوشته بود و هر کدام از آنها ۲۵۰ اصل موفقیت را دربر داشتند.

من همه آن کتاب‌ها را جلد به جلد و بیش از چند بار خوانده بودم. پس از گپ کوتاهی از او سؤالی پرسیدم که هر کس در آن شرایط می‌پرسد: "از بین ۱۰۰۰ اصل موفقیتی که شما کشف کرده‌اید، کدام را مهم‌ترین اصل می‌دانید؟"

با درخششی در چشم‌هایش لبخندی به من زد، گویا بارها این سؤال را از او پرسیده بودند. بلافاصله پاسخ داد: "مهم‌ترین اصل موفقیت همان است که آلبرت هابرد، یکی از پرکارترین نویسندگان تاریخ آمریکا در ابتدای قرن بیستم، عنوان کرده." او گفت: "انضباط شخصی، توانایی انجام کارهایی است که باید در وقت مناسب انجام دهی، چه آن کارها را دوست داشته باشی، چه نه." سپس ادامه داد: "۹۹۹ اصل دیگر هم برای موفقیت وجود دارد اما بدون انضباط شخصی، همه آن‌ها بی‌نتیجه‌اند و تنها با انضباط شخصی است که ثمر خواهند بود."

بنابراین انضباط شخصی، کلیدی است به سوی موفقیتی بزرگ. کیفیت است جادویی که تمام درها را به روی شما گشوده و همه چیز را ممکن می‌سازد. با انضباط شخصی یک انسان معمولی می‌تواند همراه و همگام با فکر و استعدادهایش به سمت جلو گام بردارد. اما بدون آن، با داشتن هرگونه موهبت تحصیلی و فرصت به ندرت می‌توان از سطح یک انسان معمولی فراتر رفت.

درست همان‌طور که انضباط شخصی کلیدی است به سوی موفقیت، نبودنش هم دلیل اصلی شکست، ناامیدی، ناکامی و بیچارگی در زندگی است که باعث می‌شود، بهانه‌تراشی کرده و خود را به بهای اندک بفروشیم. به عبارتی دو دشمن بزرگ سر راه موفقیت، خوشبختی و خودشکوفایی وجود دارد، یکی راه کمترین پایداری و دیگری قانون مصلحت.

۱. راه کمترین پایداری:

آن چیزی است که باعث می‌شود مردم در بیشتر شرایط، راه آسان را در پیش بگیرند. آن‌ها برای همه چیز در جستجوی میان‌برها هستند. در لحظه آخر به محل کار رسیده و در اولین فرصت آنجا را ترک می‌کنند. دنبال برنامه‌هایی هستند تا یک شبه پول کلانی به جیب بزنند. آن‌ها به مرور زمان عادت می‌کنند برای دستیابی به خواسته‌هایشان همیشه در جستجوی راهی آسان‌تر و سریع‌تر باشند تا این که تن به انجام کارهای سخت اما ضروری دهند که آن‌ها را به هدف واقعی‌شان نزدیک و نزدیک‌تر می‌کند.

۲. قانون مصلحت:

شکل گسترش یافته قانون کمترین پایداری است که به مراتب بدتر، منجر به شکست و ناکامی می‌شود. این اصل چنین می‌گوید: "مردم همواره جویای سریع‌ترین و راحت‌ترین راهند تا همین حالا، به خواسته‌هایشان دست یابند و به ندرت نگران پیامدهای بلندمدت رفتارشان هستند". بیشتر مردم به جای انجام دادن آنچه برای موفقیت لازم و ضروری است، کارهایی را انجام می‌دهند که به مصلحتشان باشد؛ کارهایی آسان و سرگرم کننده. هر روز و چه بسا هر دقیقه، پیکاری بی‌وقفه در درون شما در جریان است بین انجام دادن آنچه درست، دشوار و ضروری است (شبیبه فرشته نیکی بر روی شانه راست) یا انجام دادن کارهایی که آسان، سرگرم

کننده و بی‌ارزش است (شبهه فرشته بدی بر روی شانه‌ی چپ). هر لحظه باید مبارزه کنید و در میدان نبرد با قانون مصلحت، به پیروزی برسید. در برابر کشش راه کمترین پایداری، از خود استقامت و پافشاری نشان دهید، البته اگر به راستی آرزومندید تا همان چیزی شوید که لیاقتش را دارید.

عنان خودت را به دست بگیر

مفهوم دیگر انضباط شخصی، تسلط بر خود است. کامیابی تنها زمانی امکان‌پذیر است که بر احساسات، گرایشات و امیال خود مسلط شوید. کسانی که توانایی تسلط بر امیالشان را ندارند، سست، بی‌بندوبار و غیرقابل اعتماد می‌شوند. خویشتن داری معنای دیگری است برای انضباط شخصی. توانایی کنترل امیال، اعمال، کنترل آنچه به زبان می‌آورید و انجام می‌دهید و اطمینان از هماهنگی رفتارها با اهداف و آرمان‌های بلندمدتان، نشانه یک انسان والا و برتر است.

انضباط به معنی چشم‌پوشی از لذات نفسانی است که این مستلزم پرهیز از خوشی‌های زودگذر و وسوسه‌هایی است که مردم بسیاری را به گمراهی کشانده و به جای آن، انجام دادن کارهایی که در درازمدت سودمند و مناسب لحظه‌ی حال و کاملاً به‌جاست. انضباط شخصی نیازمند به تأخیر انداختن لذات است؛ یعنی توانایی چشم‌پوشی از کامروایی‌ها در کوتاه مدت برای لذت بردن از پاداش‌های بزرگتر در بلندمدت.

برای بلندمدت فکر کن

دکتر ادوارد بنفیلد، جامعه‌شناس دانشگاه هاروارد، ۵۰ سال از عمرش را صرف مطالعه علل جابه‌جایی صعودی اجتماعی-اقتصادی آمریکا کرد. او به این نتیجه رسید که «چشم‌انداز بلندمدت»، مهم‌ترین خصوصیت کسانی است که به موفقیت‌های بزرگ در زندگی رسیدند. بنفیلد، چشم‌انداز زمان را مدت زمانی می‌داند که افراد برای محاسبه اعمالشان در نظر می‌گیرند. به عبارت-

دیگر، موفق‌ترین افراد، متفکران بلندمدت‌اند. آن‌ها آینده را تا دور دست‌ها نظاره می‌کنند. چهره‌ای از کسی که می‌خواهند در آینده باشند و همچنین اهداف موردنظرشان را ترسیم کرده و سپس به لحظه حال بازگشته و به محاسبه کارهایی می‌پردازند که برای دستیابی به آینده‌ی دلخواهشان باید انجام دهند یا باید از آن بپرهیزند.

از تمرین‌های عملی کاربرد تفکر بلندمدت در کار، حرفه، ازدواج، روابط، پول و رفتارهای شخصی در صفحات بعدی سخن به میان آمده است. انسان‌های موفق اطمینان دارند هر آنچه در کوتاه مدت انجام می‌دهند، با غایت مطلوبشان در بلندمدت هماهنگ و هم‌سوست.

شاید از خود گذشته‌گی، مهم‌ترین واژه در تفکر بلندمدت باشد. انسان‌های والا این توانایی را دارند که در تمام مدت زندگی‌شان با از خود گذشته‌گی‌های کوچک و بزرگ در کوتاه مدت، راه را برای دستیابی به نتایج عالی‌تر و پاداش‌های درخشان‌تر در بلندمدت باز کنند. این میل به فداکاری را در افرادی می‌توان مشاهده کرد که ساعت‌ها و حتی سال‌های زیادی از عمرشان را به جای خوش‌گذرانی و معاشرت با دیگران، صرف مطالعه، آمادگی و ارتقاء مهارت‌هایشان می‌کنند تا از خود فردی بسازند که در آینده زندگی بهتری را تجربه می‌کند.

لانگ‌فلو چنین گفته است:

"مردان بزرگ قله‌های رفیع را با یک پرواز ناگهانی فتح نکردند، بلکه شباهنگام، زمانی که همراهانشان در فواب بودند، با مشقت فراوان به سمت قله‌ها گام برمی‌داشتند."

توانایی شما در تفکر، برنامه‌ریزی و سخت‌کوشی در کوتاه مدت و مقدم شمردن کارهای صحیح و ضروری بر لذت‌ها و راحت‌طلبی‌ها، کلید آفرینش آینده‌ای شگفت‌انگیز است. توانایی تفکر بلندمدت، مهارتی

رشد یافته است که با پیشرفت در آن، نتایج اعمال کنونی‌تان در آینده را با دقت و صحت بیشتری پیش‌بینی می‌کنید و این کیفیت یک متفکر والا است.

مخرج مشترک موفقیت

هربرت گری، تاجر معروف، سال‌های زیادی با تحقیق و مطالعه در جستجوی چیزی بود که آن را «مخرج مشترک موفقیت» نامید. سرانجام پس از یازده سال، به این نتیجه رسید که مخرج مشترک موفقیت به این معنی است که انسان‌های موفق، عادت به انجام دادن کارهایی دارند که انسان‌های ناموفق از انجام دادن آن‌ها اجتناب می‌کنند. این کارها چه هستند؟ او به این نکته پی برد که کارهایی که انسان‌های موفق تمایلی به انجام دادن آن‌ها ندارند، دقیقاً همان چیزهایی است که انسان‌های شکست خورده نیز رغبتی به انجام دادن آن‌ها ندارند. اما به هر حال انسان‌های موفق، تن به انجام دادن آن‌ها می‌سپارند، چرا که می‌دانند این بهایی است که باید برای لذت بردن از کامیابی‌های بزرگتر و پاداش‌های بهتر در آینده بردازند. آنچه گری فهمید، این بود که انسان‌های موفق بیشتر به نتایج خوشایند اهمیت می‌دهند، در حالی که انسان‌های شکست‌خورده به روش‌های لذت‌بخش می‌اندیشند؛ انسان‌های شاد و کامیاب، بیشتر نگران پیامدهای مثبت و درازمدت رفتارشان هستند، در حالی که انسان‌های ناموفق، در جستجوی لذت‌های فردی و خوشی‌های آنی‌اند.

دنس وینلی بر این باور است که انسان‌های برتر به دنبال فعالیت‌هایی هستند که آن‌ها را به سرمزمل مقصود می‌رساند، در حالی که انسان‌های معمولی به فعالیت‌های آرامش‌بخش و تنش‌زدا بسنده می‌کنند.

شام قبل از دسر

ساده‌ترین قانون انضباط شخصی، خوردن شام قبل از دسر است. در یک وعده غذایی ترتیب خاصی برای بشقاب‌ها وجود دارد و دسر آخر از

همه است. شما ابتدا غذای اصلی را میل کرده و پس از انعام آن، شروع به خوردن دسر می‌کنید.

فقط تصور کنید چه اتفاقی می‌افتد، اگر پس از کار و برگشتن به خانه، به جای یک شام سالم، یک تکه بزرگ پای سیب با بستنی بخورید. بعد از آن، آیا دیگر میلی به خوردن یک غذای سالم و مقوی دارید؟ با آن همه شکر و شیرینی در معده چه احساسی می‌کنید؟ آیا پرانرژی و آماده‌ی انجام کاری مفید هستید یا این‌که احساس خستگی و کسالت کرده و روزتان را یک روز بی‌فایده قلمداد می‌کنید؟ همین حال و هوا را زمانی دارید که پس از کار، یکی دو لیوان نوشیدنی خورده و بعد از برگشتن به خانه به تماشای تلویزیون می‌پردازید.

شاید بدترین قسمت این باشد که هر آن‌چه شما پی‌درپی انجام می‌دهید به زودی تبدیل به یک عادت می‌شود و همین که یک عادت شکل گرفت، ترک کردن آن دشوار است. عادت کردن به راحت‌طلبی و انجام کارهای پیش‌پا افتاده و سرگرم‌کننده یا خوردن دسر قبل از شام، قوی و قوی‌تر شده و در نهایت منجر به سستی، ناکامی و شکست می‌گردد.

عادت کردن به انضباط شخصی

خوشبختانه شما می‌توانید عادت به انضباط شخصی را در خودتان رشد و توسعه دهید. با تمرین مداوم قادر به منضبط ساختن خود به انجام دادن کارهایی می‌شوید که باید در وقت مناسب انجام دهید - چه آن کارها را دوست داشته باشید، چه نه - و دیگر از عذر و بهانه‌آوردن خودداری می‌کنید. پروراندن عادات خوب در خود، دشوار، اما زندگی کردن با آنها راحت است و در مقابل، ایجاد عادات بد آسان است و زندگی در کنارشان دشوار. همان‌طور که گوته گفته: "هر چیز قبل از آسان شدن، دشوار است."

عادت کردن به انضباط شخصی، تسلط بر خود و کنترل خود به سختی

امکان‌پذیر است. اما با یک بار نهادینه شدن، به صورت خودکار درآمده و اجرا کردنشان آسان می‌شود. زمانی که عادت به انضباط شخصی در رفتارتان کاملاً تثبیت شد، دیگر نمی‌توانید بدون انضباط رفتاری از خود نشان دهید.

دلگرم کننده است که بدانید تمام عادت‌ها اکتسابی‌اند. برای رسیدن به شخصیت مطلوبتان، شما می‌توانید عادت‌های لازم را یاد بگیرید. می‌توانید در هر زمان، با انضباط شخصی به فردی فوق‌العاده تبدیل شوید. با هر تمرین انضباط شخصی، سایر انضباط‌ها نیز تقویت می‌شود و متأسفانه ضعف و سستی در یکی، دیگری را تضعیف می‌کند.

برای رشد انضباط شخصی، ابتدا باید تصمیمی راسخ بگیرید که در یک زمینه فعالیت خاص، چگونه رفتار خواهید کرد. سپس تا زمان تثبیت کامل عادت انضباط شخصی در آن زمینه خاص، به خودتان اجازه پذیرفتن هیچ‌گونه استثنایی را ندهید. با هر زمین خوردنی، از جا بلند شده و راهتان را ادامه دهید تا این که منضبط رفتار کردن، برایتان آسان‌تر از بی‌نظمی شود.

نتیجه بزرگ

رشد و توسعه انضباط شخصی در سطوح بالا نتیجه شگفت‌انگیزی در بردارد. رابطه‌ای مستقیم میان انضباط شخصی و عزت‌نفس وجود دارد. هرچه بیشتر بر خود کنترل داشته باشید، خودتان را بیشتر دوست خواهید داشت و ارزش بیشتری برای خود قائل خواهید شد. هرچه خودتان را بیشتر منضبط کنید، حس احترام و افتخار شخصی‌تان زیادتر می‌شود. با تمرین هر چه بیشتر انضباط شخصی، فرد بهتری از خود می‌سازید. با دید مثبت‌تری به خود نگاه می‌کنید و خودتان را شادتر و نیرومندتر احساس می‌کنید.

رشد و توسعه‌ی عادت انضباط شخصی و مهارت حفظ آن، کاری است همیشگی؛ بیکاری مداوم که هیچ‌گاه پایان نمی‌پذیرد. وسوسه‌ی پیروی از

راه کمترین پایداری و قانون مصلحت همواره در پشت ذهنتان در کمینند. همیشه در انتظار فرصتی برای حمله‌اند تا شما را به جای انجام کارهای سخت و ضروری، به سوی انجام دادن کارهای آسان، سرگرم کننده و غیر ضروری بکشانند.

ناپلئون هیل کتاب پرفروشش را با همین عنوان، این گونه به پایان رسانده است که انضباط شخصی، شاه کلیدی است به سوی توانگری؛ کلیدی است برای عزت نفس، مناعت طبع و افتخار شخصی. توسعه‌ی انضباط شخصی ضامن پیروزی شماست بر تمام موانع و مشکلات و این نوید را می‌دهد که شما می‌توانید خالق یک زندگی شگفت‌انگیز و فوق‌العاده برای خود باشید. در حقیقت انضباط شخصی دلیل واقعی شادکامی و موفقیت انسان‌هاست.

این کتاب چگونه نوشته شده است

در صفحات بعدی، به توصیف ۲۱ زمینه زندگی می‌پردازیم که در آن‌ها به کاربرد انضباط شخصی لازمه شکوفایی استعدادهای درونی و دست‌یابی به خواسته‌هاست.

برای سهولت استفاده، این کتاب به ۳ فصل تقسیم شده است. فصل اول با عنوان انضباط شخصی و موفقیت فردی. در این ۷ بخش می‌آموزید که چگونه با به کاربرد انضباط شخصی در تمام زمینه‌های زندگی فردی، شامل تعیین اهداف، آفرینش شخصیت، پذیرش مسئولیت، توسعه شهامت به همراه پشتکار و اراده، هر چه بیشتر قابلیت‌های فردیتان را به شکوفایی برسانید.

در ۷ بخش فصل دوم یاد می‌گیرید که چگونه به بیش از ۲۰ دستاورد چشمگیر در زمینه‌های کسب و کار، فروش، امور مالی فردی دست پیدا کنید و همچنین به نقش مهم و اساسی انضباط شخصی برای سرآمد شدن در رسته خود، سود بیشتر، فروش بیشتر، سرمایه‌گذاری هوشمندانه‌تر و مدیریت زمان برای کسب بالاترین نتایج پی می‌برید.

در پایان، در ۷ بخش فصل سوم یاد می‌گیرید که چگونه با وارد کردن معجزه انضباط شخصی در زندگی فردی و استفاده از آن در حوزه‌های مختلف خوشبختی، سلامت، تناسب، ازدواج، فرزندان، دوستی و آرامش ذهن، کیفیت زندگی و روابطتان را در هر زمینه‌ای بهبود ببخشید. در هر قسمت به شما نشان می‌دهم که چگونه می‌توانید سطوح بالاتر انضباط شخصی و تسلط بر خود را با هر کاری که انجام می‌دهید، درهم آمیزید. در صفحات بعدی می‌آموزید که با کنترل کامل رشد شخصی و حرفه‌ای‌تان در هر زمینه دلخواه از زندگی، به فردی قوی‌تر، شادتر و با-اعتماد به نفس بیشتر تبدیل شوید. یاد می‌گیرید که با هم در شکستن عادت‌های کهنه و قدیمی و با جایگزین کردن آنها با عادت‌های جدید از قبیل اعتماد به نفس، تسلط بر خود و انضباط شخصی به مطلوبتان دست پیدا کنید. هم‌چنین فرا می‌گیرید که چگونه بر ذهن، احساسات و آینده خود تسلط کامل یابید.

با تسلط بر نیروی انضباط شخصی مانند نیروی طبیعت، بی‌پروا و توقف‌ناپذیر به سمت جلو گام برمی‌دارید و هرگز برای عدم پیشرفت عذر و بهانه نمی‌آورید و فقط در عرض چند ماه و چند سال به موفقیت‌هایی می‌رسید که اکثر مردم در طول یک عمر به آنها رسیده‌اند.