

معجزه انضباط شخصی

نویسنده

د. زیاد تریسی

سرج

کیتی شادی



انتشارات شهجمدی

فهرست کتابخانه ملی:

معجزه انضباط شخصی / برای سربازی	عنوان و نام پدیدآور:
شیرمحمدی. ۱۳۹۶	مشخصات نشر:
۲۸۰ ص	مشخصات ظاهری:
فیبا	وضعیت فهرست نویسی:
شهیدی، عزت الملوک - مترجم ۱۳۴۹	سرشناسنامه:
موفقیت در کسب و کار - خودراهبری - خویشتنداری	موضوع:
No excuses: the power of self-discipline	یادداشت:
۹۷۸-۹۶۴-۷۶۷۸-۸۰-۳	شابک:
۱۵۸/۱	رده بندی دیویی:
BF۶۳۲/ت۴ب۹ ۱۳۹۴	رده بندی کنگره:
۳۹۱۷۷۷۷	شماره کتابشناسی ملی:



انتشارات شیر محمدی

تلفن شماره ۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۱

Kolbeh_ketab110@yahoo.com

معجزه انضباط شخصی

مؤلف: برین ترسی

مترجم: گیتی شهیدی

ناشر: شیر محمدی

ناظر چاپ: علی مخلصی

چاپ: فرشویه

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۶

کلیه حقوق این اثر برای آقای محمد مخلصی محفوظ می‌باشد.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۷۸-۸۰-۳

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه :
۲۳	بخش یک: خویش انضباطی و موفقیت فردی
۲۳	فصل اول: خویش انضباطی و موفقیت فردی
۳۷	فصل دو: خویش انضباطی و موفقیت فردی
۵۱	فصل سه: خویش انضباطی و موفقیت فردی
۶۳	فصل چهار: خویش انضباطی و اهداف شما
۷۷	فصل پنج: خویش انضباطی و فضیلت فردی
۱۰۱	فصل شش: خویش انضباطی و شجاعت
۱۱۳	فصل هفت: خویش انضباطی و پشتکار
۱۲۱	بخش دو: خویش انضباطی در تجارت، فروش و امور عالم
۱۲۵	فصل هشت: خویش انضباطی و کار
۱۳۹	فصل نه: خویش انضباطی و رهبری
۱۵۱	فصل ده: خویش انضباطی و تجارت
۱۶۱	فصل یازده: خویش انضباطی و فروش
۱۷۳	فصل دوازده: خویش انضباطی و پول
۱۸۳	فصل سیزده: خویش انضباطی و مدیریت زمان
۱۹۳	فصل چهارده: خویش انضباطی و حل مشکل

بخش سه: زندگی خوب

۲۰۳

- ۲۰۷ فصل پانزده: خویش انضباطی و خوشبختی و شادی
- ۲۱۷ فصل شانزده: خویش انضباطی و سلامت شخصی و فردی
- ۲۲۷ فصل هفده: خویش انضباطی و تناسب جسمانی
- ۲۳۵ فصل هجده: خویش انضباطی و ازدواج
- ۲۴۷ فصل نوزده: خویش انضباطی و فرزندان
- ۲۶۱ فصل بیست: خویش انضباطی و دوستی
- ۲۷۳ فصل بیست و یک: خویش انضباطی و آرامش ذهنی

www.ketab.ir

مقدمه

*معجزه خویش انضباطی

«شکست خوردن انسان هزاران بهانه دارد، اما هیچ کدام

دلیل خوبی برای شکست نیستند.»

مارک تواین

چرا عاالی از مردم موفق تر از بقیه هستند؟ چرا عدهای درآمد بیشتری دارند، خوشحال تر از بقیه زندگی می کنند و در عرض یک دوره ی زمانی مشابه، بیشتر از بقیه مردم کار انجام می دهند؟ «ا: واقعی موفقیت» آنها در چیست؟ بیشتر اوقات سمینار را با تمرین کوچکی شروع می کنم، از مخاطبین می پرسم، چند نفر دوست دارند درآمدشان دو برابر شود؟ اغلب همه لبخند می زنند و دستشان را بالا می گیرند، بعد می پرسم، چند نفر دوست دارند وزن کم کنند؟ از شر بدیهایشان رها شوند؟ به استقلال مالی برسند؟ دوباره همه لبخند می زنند و عدهای هورا می کنند. دستشان را بالا می آورند، بعد می گویم عالی است. همه هدف های بزرگی دارند هم می خواهند درآمد بیشتری داشته باشیم و وقت بیشتری را با خانواده های خود سپری کنیم، سه سال باقیمانده به استقلال مالی برسیم. نه تنها همه ی این چیزها را می خواهیم بلکه می دانیم که باید کاری برای رسیدن به آنها انجام دهیم و همه گاهی تمایل پیدا می کنیم آن کارها را انجام ندیم. اما فی الجمله شروع همه دوست داریم تعطیلات را به سرزمین شگفت انگیز و رویایی «جزیره یک روزی» سر کنیم. می گوئیم که روزی آن کتاب را می خوانم، روزی برنامه ورزشی را شروع می کنم، روزی مهارت هایم را به روز می کنم و پول بیشتری کسب می کنم، روزی وضعیت مالی ام را تحت کنترل در می آورم و از شر بدی ها خلاص می شوم، روزی همه ی کارهایی را که می دانم برای رسیدن به هدف هایم لازم است انجام می دهم، روزی؛ به احتمال زیاد هشتاد درصد جمعیت حاضر در این اوقات در «جزیره روزی» زندگی می کنند، آنها درباره ی همه کارهایی که «روزی» می خواهیم انجام دهیم فکر و رویا پردازی می کنند، و چه کسانی در سرزمین «روزی» هستند و اطراف آنها را احاطه کنند؟ مردم دیگری که در سرزمین روزی زندگی می کنند و موضوع اصلی بحث و گفتگوی «جزیره روزی» چیست؟ بهانه ها! همه دور هم می نشینند و

برای بودنشان در آن جزیره بهانه می‌آورند، از هم می‌پرسند، تو چرا اینجا هستی؟ از اینکه بهانه‌هایشان زیاد شبیه هم است تعجب نکنید، «من دوران کودکی شادی نداشتم» «من تحصیلات خوبی نداشتم» «من بی‌پول بوده‌ام» «رئیس من واقعاً ایرادگیر است» «از دواج موفق‌تری ندارم» «هیچ‌کس قدر مرا نمی‌داند» یا «اوضاع اقتصاد وحشتناک است» همه به بیماری «بهانه‌گیری» که دشمن موفقیت است، مبتلا شده‌اند. همه قصد و نیت خوبی دارند اما همان‌طور که همه می‌دانید، راه نهم با نیت خوب سنگفرش شده است. اولین قانون موفقیت بسیار ساده است. خوب را از این جزیره بیرون بکشید، دیگر بهانه نیاورید یا انجامش ندهید یا انجامش ندهید، اما بهانه نیاورید. دیگر از مغز افسانه‌ای خود برای فکر کردن به توجهات و تعدیلات عمل نکردن استفاده نکنید. کاری انجام دهید، اقدامی کنید. با آن پیش بروید. مدام با خود تکرار کنید «شدن یا نشدن آن به من بستگی دارد» افراد بازنده بهانه می‌گیرند، اما برنده پیشرفت می‌کنند. حال از کجا می‌فهمید که بهانه‌ی مورد علاقه‌ی شما درست است یا نه؟ خیلی ساده است به اطراف نگاه کنید و بپرسید آیا فرد دیگری هم چنین بهانه می‌آورد موفق است؟ وقتی این سوال را می‌پرسید، اگر صادق باشید می‌پذیرید که هزاران و حتی میلیون‌ها نفر انسان هستند که شرایطی بدتر از شما داشته‌اند اما کارهای شگفت‌انگیزی با زندگی خود انجام داده‌اند و اگر شما هم تلاش کنید در آن کاری که هزاران نفر دیگر انجام داده‌اند را می‌توانید انجام دهید، می‌گویند که امر مرده همان مقدار نیرویی را که صرف بهانه آوردن برای شکست‌هایشان می‌کنند صرف روی بدن و اهدافشان کنند خودشان هم از نتیجه کارشان شگفت‌زده می‌شوند، اما ابتدا باید خود را از این «جزیره یک روزی این کار را خواهیم کرد» نجات دهید.

※ شروع متواضعانه

تعداد کمی از مردم با پیشرفت‌های زیاد و سریع شروع می‌کنند. من خودم دیپلم ندارم، من چندین سال در مشاغل سخت کار کردم، تحصیلات پایینی داشتم، مهارتم محدود بود و آینده‌ام هم محدود بود. بعد شروع به پرسیدن این سوال کردم، چرا بعضی‌ها موفق‌تر از دیگران هستند؟ این سوال زندگی مرا متحول کرد. طی سال‌ها، هزاران کتاب و مقاله درباره‌ی موفقیت و پیروزی مطالعه کرده‌ام

به نظر می‌رسد که دلایل این موفقیت‌ها در بیش از دو هزار سال به شیوه‌های قابل درک مورد بحث قرار گرفته‌اند و به رشته‌ی تحریر درآمده‌اند. یک ویژگی که بیشتر فلاسفه، معلمین و متخصصین با آن موافق‌اند اهمیت خویش‌انضباطی است. نظم موردی است که باید به وسیله‌ی آن بهانه را کنار بگذارید، این خویش‌انضباطی است که به شما قدرت می‌دهد «خود را از جزیره‌ی روزی نجات دهید» این کلید رسیدن به زندگی عالی و بدون آن رسیدن به موفقیت پایدار محال است. پرورش خویش‌انضباطی زندگی مرا متحول ساخت و برای شما نیز چنین خواهد بود. با درخواست مداوم از خود در فروش و سپس در مدیریت به موفقیت بیشتری دست یافتم، به درس ادامه دادم و در سی‌سالگی فوق لیسانس مدیریت بازرگانی گرفتم، که خود من به هزاران ساعت مطالعه‌ی قاطعانه نیاز داشتم؛ اولین نفری بودم که قطعات سوزنی را به دادا وارد کردم و شصت و پنج فروشگاه را راه‌اندازی کردم و به ارزش بیست و پنج میلیون دلار دستگاه فروش کردم و همه‌ی این‌ها را بدون اطلاع از دانش صنایع نساجی شروع کرده بودم، هرچند تنها چیزی که داشتم خویش‌انضباطی و قاطعیت در بازاریابی، موارد مورد نیاز و سپس بکارگیری موارد لازم بود.

بدون هیچ‌دانش یا تجربه‌ای وارد رشته‌ی املاک شدم و از قدرت خویش‌انضباطی که بعدها با صدها ساعت کار و مطالعه حمایت‌سند، استفاده کردم بعد وارد ساخت مراکز خرید، پارک‌های صنعتی، ساختمان‌های اداری و زیر بخش‌های مسکونی شدم، با استفاده از خویش‌انضباطی من شرکتی موفق در زمان آموزشی، مشاوره، سخنرانی، نوشتن، ضبط و توزیع ساختم. برنامه‌های سمی‌بصری، کتاب‌ها، سمینارها و برنامه‌های آموزشی من که به سی‌وشش زبان و در چهارهزار کشور بیش از پانصد میلیون دلار فروش داشته است، طی این سال‌ها من برای بیش از هزار شرکت مشاوره داده‌ام و بیش از پنج میلیون نفر را در سمینارها، سخنرانی‌های زنده آموزش داده‌ام در هر صورت، خویش‌انضباطی در موفقیت من نقش بسزایی داشته است. من دریافتم که شما نیز اگر طوری ترتیب دهید که بهای خواسته خود را بپردازید و کارهای لازم را انجام داده و هرگز تسلیم نشوید به هر هدفی که برای خود تعیین کنید می‌رسید.

❖ این کتاب مناسب چه کسی است؟

این کتاب برای مردان و زنان قاطع و بلندهمتی نگاشته شده است که خواهان دستیابی به هر چیزی هستند که در زندگی برای آنها ممکن است؛ این کتاب برای کسانی به رشته‌ی تحریر درآمده است که «مشتاق» بیشتر انجام دادن و داشتن هستند و می‌خواهند با آنچه قبل تر بوده‌اند متفاوت تر باشند. شاید مهم‌ترین نگرش در زمینه‌ی موفقیت این است که برای رسیدن به موارد عالی باید انسان متفاوتی شوید. تارهای مادی که انجام می‌دهید یا به دست می‌آورید زیاد مهم نیستند، مهم آن است که کیفیت شخصیت شما باید از سطح متوسط فراتر برود. پرورش خورشید انضباطی - راه‌های سخت است که هر چیزی را برای شما ممکن می‌سازد. این کتاب به عنوان راهنمای گام‌به‌گام در خدمت شما است تا به فردی خجسته تبدیل شوید که شاید به موفقیت‌های شاخص است.

❖ دیداری اتفاقی دلیلی بر موفقیت

چندسال پیش، در کنفرانسی در آشنایی من دی.سی شرکت کردم. در طی فاصله استراحت برای صرف ناهار در سالن غذاخوری کنار سالن، غذا می‌خوردم. جای شلوغی بود، بنابراین تنها پشت آخرین میز چهار نفری نشستم. چند دقیقه بعد، آقای مؤدب که مسن‌تر از خانم جوان‌تری بود به من رسید دستیارش باشد، بود سینی غذا در دست و به ظاهر در جستجوی جایی برای نشستن به من نزدیک شدند. با توجه به اینکه میز من زیاد جا داشت بی‌درنگ بلند شدم و از آن آقا دعوت کردم که به من ملحق شود. او کمی تأمل کرد اما من اصرار کردم، بالاخره با کمال تشکر نشست و ما در طول ناهار به گفتگو مشغول شدیم. فهمیدم که نامش کوپ کوپ مایر است، سریع او را شناختم او افسانه‌ای بود در زمینه‌ی موفقیت و پیروزی. کوپ کوپ مایر چهار کتاب پرفروش نوشته بود که هر کدام حاوی دوپست و پنجاه اصل بود که حاصل پنجاه سال پژوهش و مطالعه‌ی او بود. من هر چهار کتاب را جلد به جلد و چندین بار خوانده بودم. بعد از اینکه کمی با هم صحبت کردیم من سوالی از او پرسیدم که بسیاری از مردم در این وضعیت آن را می‌پرسند، از بین هزار اصل موفقیتی که کشف کرده‌اید، فکر می‌کنید کدام از همه

مهم تر است؟ او با برقی در چشمانش به من لبخند زد و گویی که این سوال را بارها از او پرسیده بودند بدون تأمل جواب داد. «مهم ترین اصل موفقیت همانی بود که آلبرت هوبارد، یکی از پرکارترین نویسندگان تاریخ آمریکا در آغاز قرن بیستم بیان کرد، او گفت، «خویش انضباطی توانایی انجام کاری است که باید انجام دهید، در زمانی که باید است، خواه دوست داشته باشید خواه نه» ادامه داد، «تهصد و نمود و نه اصل موفقیت دیگر نیز هست که من آن را در طی مطالعه و کسب تجربه یافته‌ام، اما بدون خویش انضباطی هیچ‌یک از آنها کارساز واقع نمی‌شود با خویش انضباطی است که همه‌ی آنها به نتیجه می‌رسند.» بنابراین، خویش انضباطی تعالی فردی است. ویژگی جادویی است که همه‌ی دنیا را به روی شما می‌گشاید و همه‌چیز دیگری را ممکن می‌سازد. با خویش انضباطی یک فرد معمولی می‌تواند تا آنجایی که هوش و نبوغ او قادر است او را به پیش ببرد، پیشرفت کند. اما بدون خویش انضباطی فرد هر قدر هم از موهبت سابقه، تحصیلات و فرصت‌ها برخوردار باشد به ندرت می‌تواند از حد متوسط عبور کند.

* دو تا از بدترین دشمنان شما

درست همان‌طور که خویش انضباطی کارآمد موفقیت است، نبود آن نیز علت اصلی شکست، درماندگی، رکود و غم و اندوه زردی است. نبود خویش انضباطی سبب می‌گردد که بهانه بیارویم و خود را دست‌کم بگیریم. شاید دو تا از بزرگترین دشمنان موفقیت، خوشبختی و کمال شخصی، اولین آن استفاده از آسان‌ترین راه و دومین آن عامل اقتضای مصلحت باشد. استفاده از آسان‌ترین راه چیزی است که سبب می‌گردد مردم در وضعیتی راه آسان را انتخاب کنند. برای هر کاری به دنبال میانبر می‌گردند در آخرین دقیقه وارد محل کار می‌شوند و در اولین فرصت آنجا را ترک می‌کنند، به دنبال طرح‌هایی رود راه و آسان کسب پول هستند. به مرور زمان، عادت همیشه به دنبال راه آسان‌تر و سریع‌تر بودن برای رسیدن به خواسته‌هایشان پرورش می‌دهند و از انجام کارهای سخت اما ضروری برای رسیدن به موفقیت واقعی پرهیز می‌کنند. عامل اقتضاء مصلحت، که دنباله‌ای از قانون استفاده از راه آسان است، وقتی مردم را به شکست و ناکامی رهنمون می‌شود بدتر است. این اصل می‌گوید، «مردم همواره به دنبال سریع‌ترین و آسان‌ترین راه دستیابی به خواسته‌هایشان هستند، که می‌خواهند همین حالا بدون اینکه ذره‌ای نگران عواقب رفتارهای خود باشند به

خواستشان برسند» به عبارت دیگر، بیشتر مردم کاری را که **مصلحت اقتضاء** می‌کند انجام می‌دهند، کاری آسان و سرگرم‌کننده نه کاری که لازمی موفقیت است. هر روز و هر دقیقه از روز در درون شما غوغا و کشمکش بر سر این است که بین انجام کار درست، سخت و لازم (مثل فرشته‌ای که روی یک شانه شما باشد) یا انجام کار سرگرم‌کننده، آسان و کم‌ارزش یا بی‌ارزش برپا است (مثل شیطانی که روی شانه دیگر شما است) هر دقیقه از روز، باید بجنگید و در نبرد با عامل مصلحت‌آمیز و استفاده از راه آسان پیروز شوید و این مستلزم این است که واقعاً خواستار تبدیل شدن به کسی باشید که استحقاقش را دارید.

* هدفان را کنترل کنید

تعریف دیگر خرس‌انضباطی **تسلط بر خود** است. فقط زمانی به موفقیت می‌رسید که بتوانید در هیجانات، تمایلات و اشتیاق‌های خود مسلط باشید. کسانی که نمی‌توانند بر احوال خود مسلط باشند ضعیف و فاسد می‌شوند و در دیگر زمینه‌ها غیرقابل اعتماد می‌سوند. خرس‌انضباطی را نیز می‌توان به عنوان کنترل نفس تعریف کرد. توانایی کنترل کردن خود و اعمالتان، کنترل گفتار و کردار شما را در دست می‌گیرد و تضمین می‌کند که رفتارهای شما با اهداف بلندمدت شما سازگار است و داشتن اهداف نشانه‌ی داشتن شخصیت برتر است. انضباط به معنای **افکار خود** نیز تعریف شده است. این مستلزم این است که خود را از لذت‌های آسان و وسوسه‌هایی که بسیاری از مردم را گمراه می‌کنند بازدارید. در عوض خود را به انجام مواردی که می‌دانید برای بلندمدت درست و مناسب است لحظه‌ای تعلیم دهید. خویش‌انضباطی مستلزم خشنودی به تأخیر افتاده است. توانایی دیر به رضایت و خشنودی رسیدن تا از پاداش‌ها و نتایج بلندمدت آن بهره‌مند شوید.

* دوران‌دیش باشید

جامعه‌شناس دانشگاه هاروارد دکتر ادوارد بن فیلد مطالعه‌ای پنجاه ساله را درباره‌ی دلایل پویایی اقتصادی اجتماعی آمریکا انجام داد. او دریافت که مهم‌ترین و تنها ویژگی کسانی که به موفقیت تحصیلی در زندگی دست می‌یابند «دوران‌دیشی» است.

بن فیلد «دورنمای زمانی» را به عنوان «مقدار زمانی که فرد هنگام تصمیم‌گیری برای اقدامات فعلی خود در نظر می‌گیرد» تعریف کرد. به عبارت دیگر، موفق‌ترین مردم افراد دوراندیش هستند، آنها مشخص می‌کنند که در آینده چه نوع افرادی می‌شوند و به چه اهدافی می‌رسند. پس به زمان حال برمی‌گردند و مشخص می‌کنند باید چه کارهایی را انجام بدهند یا ندهند تا به آینده مورد نظرشان برسند. توانایی دوراندیشی مهارتی پرورش یافته است. هرچه در آن بهتر شوید بیشتر می‌توانید با دقتی روز افزون پیش‌بینی کنید که در آینده در اثر اعمال امروزتان چه اتفاقی برای شما رخ می‌دهد. این ویژگی افراد دوراندیش و الوامقام است.

سود کوتاه مدت و زودرس سبب رنج بلندمدت می‌شود. «تا رنج نبری گنج نبری» دو قانون است که می‌گوید اگر از خویش انضباطی استفاده نکنید قربانی می‌شوید.

* اولین قانون

«قانون پیامدهای ناخواسته» است این قانون می‌گوید که عواقب ناخواسته‌ی یک عمل می‌تواند بدتر از عواقب ناخواسته‌ی آن رفتاری باشد که در اثر فقدان دوراندیشی انجام شده است.»

* دومین قانون

«قانون عواقب خطا یا اشتباه» است که می‌گوید: «یک عمل کوتاه مدت که هدفش خشنودی فوری بوده است می‌تواند به عواقب ناخواسته‌ی ناخواسته یا برعکس موردی که می‌خواستید منتهی شود.»

برای مثال، ممکن است شما از وقت، پول یا احساس خود برای انجام کار در پایان بهتر و شادتر باشید سرمایه‌گذاری کنید. اما چون بدون فکر و دقت عمل می‌کنید عواقب رفتار شما بسیار بدتر از زمانی شد که هیچ‌کاری نکرده بودید. هرگز این تجربه را نداشته‌اند و معمولاً بیشتر از یک بار این مورد را تجربه کرده‌اند.

* مقسوم‌علیه رایج موفقیت

هربرت‌گری تاجر، مطالعه‌ای طولانی را درباره‌ی آنچه «مقسوم‌علیه رایج موفقیت» نامید انجام داد. بالاخره بعد از یازده سال به این نتیجه رسید که مقسوم‌علیه رایج موفقیت این بود که «افراد موفق عادت دارند کارهایی انجام دهند که افراد ناموفق علاقه‌ای به انجام دادن آنها ندارند» و این کارها چه بودند؟ معلوم شد که مواردی که افراد موفق دوست ندارند انجام دهند همان‌هایی هستند که افراد شکست‌خورده هم علاقه‌ای به انجام آنها ندارند. اما افراد موفق به‌رحال آن را انجام می‌دهند زیرا می‌دانند اگر می‌خواهند از موفقیت و پاداش بیشتری در آینده بهره‌مند شوند باید این به‌رازدان‌ها را رها کنند. بازمی‌گری این بود که افراد بیشتر نگران «نتایج خوشایند» هستند، در حالی که افراد ناموفق بیشتر نگران «روش‌های خوشایند» هستند. افراد موفق و شاد بیشتر به عواطف مثبت و بلندمدت رفتارهایشان فکر می‌کردند در حالی که افراد ناموفق بیشتر به لذت شخصی رضایت فوری توجه داشتند.

سخنران انگیزه‌بخش دنیس، مبتلی گفته است که:

«افراد رده بالا کسانی بودند که بیشتر به فعالیت‌هایی توجه می‌کردند که آنها را به هدفشان نزدیک می‌کرد در حالی که افراد معمولی به فعالیت‌هایی توجه می‌کردند که «تنش آنها را برطرف کرد»

* دسر بعد از شام

ساده‌ترین قاعده‌ی تمرین خویش‌انضباطی این است که دسر را بعد از شام میل کنید. در یک وعده‌ی غذایی ترتیبی منطقی برای ظرف‌ها بستن و ظرف دسر همیشه در آخر است. ابتدا وعده‌ی غذایی اصلی خود را میل کنید و به‌تسکین‌باشان را تمیز کنید، فقط آن موقع می‌توانید دسر میل کنید. ضرب‌المثلی زیرکانه اما گمراه‌کننده‌ای هست که می‌گوید «زندگی خیلی کوتاه است، پس دسر را اول بخور» فقط فکر کنید اگر از کار برمی‌گشتید و به جای خوردن یک شام سالم تکه بزرگی از پای سیب و بستنی می‌خورید چه اتفاقی می‌افتاد. آیا بعد از آن دیگر اشتیایی برای خوردن غذای سالم و مقوی داشتید؟ با آن همه شکری که وارد معده خود کردید، چه احساسی دارید؟ آیا احساس می‌کنید پرانرژی و مشتاق انجام

کاری مفید و سودآور هستید؟ یا احساس خستگی و کسالت می‌کنید و آماده‌اید که اعلام کنید آخر شب است. وقتی بعد از کار می‌خواهید یکی دو فنجان نوشیدنی بنوشید و بعد به خانه می‌آیید و تلویزیون را روشن می‌کنید هم همین نتیجه را می‌گیرید. این‌ها هم اشکال مختلف دسر هستند که تا حد زیادی توانایی انجام کارهای مفید را برای بقیه‌ی روز از شما صلب می‌کنند. شاید بدترین قسمت آن این است که هر کاری می‌کنید، فوری به یک عادت تبدیل می‌شود و وقتی عادتی شکل گرفت، ترک کردن آن دشوار است. عادت استفاده از راه آسان، انجام کار سرگرم‌کننده و لذت‌بخش یا خوردن غذا بعد از دسر قوی‌تر و قوی‌تر می‌شود و ناچار به ضعف شخصی، عدم موفقیت و شکست منتهی می‌گردد.

*عادت خوب انضباطی

خوشبختانه، می‌توانید عادت خویش‌انضباطی را پرورش دهید. تمرین مداوم تعلیم خود برای انجام کارهایی که اید در زمانی که باید انجام دهید چه دوست داشته باشید چه نه. با تمرین قوی‌تر می‌شود، و دیگر شما بهانه نمی‌گیرید. عادت‌های بد راحت شکل می‌گیرند، اما ناگهانی کردن با آنها سخت است. عادت‌های خوب سخت شکل می‌گیرند اما زندگی کردن با آنها آسان است و به قول گوته، هر چیزی اولش سخت است. شکل‌دهی عادت‌ها را مربوط به خویش‌انضباطی، تسلط بر خود و کنترل خود سخت است اما وقتی آنها را پرورش دادید، اجرای آنها آسان و خودکار می‌شود. وقتی عادت‌های خویش‌انضباطی شود، ثابت می‌ماند شما شدند، اگر در حالت خویش‌انضباطی رفتار نکنید احساس ناراحتی می‌کنید بهترین خبرها این است که همه‌ی عادت‌ها آموختنی‌اند. می‌توانید هر عادت را که لازم دارید یاد بگیرید تا به فرد دلخواه خود تبدیل شوید. می‌توانید با تمرین خویش‌انضباطی هر زمان که لازم باشد به فردی عالی تبدیل شوید. هر تمرین مربوط به خویش‌انضباطی دیگر موارد انضباطی و کنترل‌کننده را تقویت می‌کند. این تمرین دوراندیشی یا تفکر بلندمدت برای کار، حرفه، ازدواج، روابط، پول و هدایت شخصی به کار می‌رود که درباره هر کدام در صفحات بعدی توضیح داده‌ام. افراد موفق اطمینان حاصل می‌کنند که هر کاری که در کوتاه‌مدت انجام می‌دهند با مسیری که در پایان و در

بلندمدت می‌خواهند به آن برسند هماهنگ است. آنها همیشه از خویش‌انضباطی استفاده می‌کنند. شاید مهم‌ترین کلمه در دوراندیشی کلمه‌ی **فداکاری** باشد. افراد برتر توانایی این را دارند که در تمام زندگی خود در موارد کوچک و بزرگ فداکاری کنند تا در بلندمدت به نتایج و پاداش‌های آن دست یابند. شما این تمایل به فداکاری و قربانی شدن را در افرادی می‌بینید که ساعات و حتی سال‌های بسیاری را صرف آماده‌سازی، مطالعه و به روز کردن مهارت‌های خود می‌کنند تا خود را رزشم‌دتر سازند تا بتوانند در آینده زندگی بهتری داشته باشند نه اینکه بیشتر وقت خود را به خوشگذرانی در زمان حال بگذرانند.

لانگ‌ستر می‌گوید:

«قله‌های بلند به دست مردان بزرگ فتح و نگهداری می‌شود نه با پروازی ناگهانی آنان. در زمانی که همراهشان به خواب رفته‌اند با زحمت در شب به سمت آن حرکت می‌کنند.»

توانایی فکر کردن، برنامه‌ریزی و ساختن کار کردن در کوتاه‌مدت و تعلیم خود برای انجام کار درست و لازم، پس از انجام کاری آسان و خوشایند راه خلق آینده‌ای شگفت‌انگیز برای خودتان است. متأسفانه، هر ضعفی در انضباط دیگر موارد انضباطی شما را تضعیف می‌کند. جهت پرورش عادت خویش‌انضباطی، ابتدا تصمیم قاطع بگیرید که در زمینه‌ای حاصل از یک ذنیت - رفتاری می‌خواهید داشته باشید. بعد استثناها را قطع کنید تا عادت خویش‌انضباطی در آن زمینه تحکیم شود. هر بار که لغزش پیدا کردید، که قطعاً لغزش خواهید داشت، یک بار دیگر به تمرین خویش‌انضباطی متوسل شوید تا رفتار به آن شیوه برنمی‌تابد. شما آن شود و رفتار برخلاف آن برای تان دشوار.

* بازده و نتیجه‌ی عالی

نتیجه‌ی پرورش سطوح بالای خویش‌انضباطی فوق‌العاده و شگفت‌انگیز است. رابطه‌ای مستقیم بین خویش‌انضباطی و عزت‌نفس هست. هر چه بیشتر بر خود مسلط باشید و خود را کنترل کنید، بیشتر خودتان را دوست

می‌دارید و ارزش بیشتری برای خود قائل می‌شوید. هرچه بیشتر خود را منضبط سازید، احترام بیشتری به خود احساس می‌کنید و بیشتر به خود می‌بالید.

هرچه بیشتر از خویش‌انضباطی استفاده کنید، خودپنداری شما بهتر می‌شود و به شیوه‌ای مثبت‌تر به خود نگاه و درباره‌ی خود فکر می‌کنید و احساس می‌کنید فردی شادتر و قدرتمندتر شده‌اید. پرورش و حفظ عادت خویش‌انضباطی به زمانی طولانی نیاز دارد و نبردی پایان‌ناپذیر است که تا پایان عمر ادامه دارد و هرگز خاتمه نمی‌یابد. وسوسه‌ی پیروی از مسیر استفاده از راه آسان و عامل اقتضای مصلحت، مدام در ذهن شما در تکرار است. آنها همیشه منتظر فرصتی هستند تا حمله کنند، و شما را به سمت انجام کارهای نادرستی و راحتی و غیرمهم منحرف کنند نه کاری سخت و ضروری که به نفع زندگی شما باشد. ناپلئون هیل کتاب پرورش خود را با همان نام به رشته تحریر درآورد و گفت: «خویش‌انضباطی شاه کلید ثروت است.» خویش‌انضباطی کلید عزت‌نفس، حرمت، احترام، شخصیت، پرورش خویش‌انضباطی تضمین این مورد است که بالاخره بر همه‌ی موانع غلبه می‌کنید و برای خود زندگی شگفت‌انگیزی می‌آفرینید. توانایی استفاده‌ی تمیز از خویش‌انضباطی دلیلی واقعی این است که چرا برخی مردم موفق‌تر و خوشبخت‌تر از بقیه هستند.

* این کتاب چگونه نوشته شده است

در صفحات بعدی من بیست و یک زمینه از زندگی را توصیف می‌کنم که در آن استفاده از خویش‌انضباطی برای تکمیل استعداد کامل را رسیدن به هر چه که برای شما ممکن است امری حیاتی است. این کتاب جهت سهولت استفاده به سه بخش تقسیم شده است. بخش اول با عنوان «خویش‌انضباط و درخشان‌سازی» نام دارد. در این هفت فصل، می‌آموزید چگونه استعدادهای شخصی خود را استفاده از خویش‌انضباطی در هر زمینه از زندگی شخصی آزاد کنید، از جمله هدف‌گذاری، پرورش شخصیت، مسئولیت‌پذیری، تقویت شجاعت و ادامه هرکاری که انجام می‌دهید با پشتکار و قاطعیت. در هفت فصل بخش دوم، می‌آموزید چگونه بیشتر از قبل در زمینه‌های تجارت، فروش و امور مالی شخصی بیشتر درآمد کسب کنید. می‌آموزید چرا و چگونه خویش‌انضباطی برای رهبر شدن در زمینه‌ی خاص خود،

برای سودمندتر کردن یک شرکت، فروش بیشتر داشتن، سرمایه‌گذاری هوشیارانه‌تر و کنترل وقت و بیشترین نتیجه را گرفتن مفید است و ضروری است. در پایان در هفت فصل بخش سوم، می‌آموزید چگونه از معجزه‌ی خویش‌انضباطی در زندگی شخصی و خصوصی خود استفاده کنید. می‌آموزید چگونه خویش‌انضباطی را در زمینه‌های شادی، سلامت، تناسب‌اندام، ازدواج، دوستی و آرامش‌ذهنی بکار ببرید. می‌آموزید چگونه کیفیت زندگی و روابط خود را در هر زمینه ارتقاء بخشید. در هر فصل، به شما نشان می‌دهم چگونه از خویش‌انضباطی و تسلط بر خود بیشتری، در کاری که انجام می‌دهید بهره‌مند شوید. در صفحات بعدی، می‌آموزید چگونه کنترل کامل بر روش حرفه‌ای و شخصی خود داشته باشید و چگونه در هر زمینه مهم از زندگی فردی، قدرتمندتر، شادتر و با اعتمادبه‌نفس‌تر شوید. می‌آموزید چگونه عادت‌های قدیمی را که مانع پیشرفت شما شده بشکنید و عادت‌های اتکا به خود، قاطعیت و خویش‌انضباطی و خویش‌داری را که به شما در تعیین و رسیدن به اهدافتان کمک می‌کنند پرورش دهید. می‌آموزید کنترل کاملی بر ذهن، احساسات و آینده‌ی خود داشته باشید. وقتی به قدرت خویش‌انضباطی تسلط یافتید، توقف‌ناپذیر می‌شوید، همچون بیرون از طبیعت، مهار ناشدنی می‌گردید. هرگز برای پیشرفت نکردن بهانه نمی‌آورید. در چند ماه و چند سال بعد، بیشتر از اکثر مردمی که یک عمر تلاش کرده‌اند کار انجام می‌دهید و مثبت واقع می‌شوید.