

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

365 روز با انضباط شخصی

365 فکر تغییردهنده زندگی برای کنترل خود، تاب آوری ذهنی و موفقیت

نویسنده:

مارتین میدوز

مترجمین:

ساسان جعفرنیا

هانیه غفرانی

چاپ دوم - 1400

سرشناسه	:	میدوز، مارتین
عنوان و نام پدیدآور	:	365 روز با انضباط شخصی: Meadows, Martin
مشخصات نشر	:	موفقیت‌نویسنده مارتین میدوز؛ مترجمین ساسان جعفرنیا، هانیه غفرانی.
مشخصات ظاهری	:	مشهد: سخن گستر، 1399.
شابک	:	368 ص.
وضعیت فهرست‌نویسی	:	978-600-247-984-6
یادداشت	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: 365 days with self-discipline: 365 life-altering thoughts on self-control, mental resilience, and success, 2017.
عنوان دیگر	:	کتاب حاضر با عنوان "یک سال با نظم: 365 ایده‌ی آگاه‌کننده برای کنترل نفس، انعطاف‌پذیری ذهن و موفقیت" با ترجمه علیرضا ارجاع توسط انتشارات شمشاد در سال 1399 فیبا گرفته است.
عنوان دیگر	:	سیصد و شصت و پنج روز با انضباط شخصی...
عنوان دیگر	:	365 فکر تغییردهنده زندگی برای کنترل خود، تاب‌آوری ذهنی و موفقیت.
عنوان دیگر	:	یک سال با نظم: 365 ایده‌ی آگاه‌کننده برای کنترل نفس، انعطاف‌پذیری ذهن و موفقیت.
موضوع	:	خویشتن‌داری
موضوع	:	Self-control
موضوع	:	خودسازی
موضوع	:	Self-actualization (Psychology)
موضوع	:	موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Success - Psychological aspects
شناسه افزوده	:	جعفرنیا، ساسان، 1351 فروردین - مترجم
شناسه افزوده	:	غفرانی، هانیه، 1362 - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	BF632
رده‌بندی دیویی	:	158/1
شماره کتابشناسی ملی	:	7513459
وضعیت رکورد	:	فیبا

365 روز با انضباط شخصی: 365 فکر تغییردهنده زندگی برای کنترل

خود، تاب‌آوری ذهنی و موفقیت

مارتین میدوز

ساسان جعفرنیا، هانیه غفرانی

چاپ دوم / 1400

چاپخانه: چاپ معین

1000 نسخه

شابک: 978-600-247-984-6

100000 تومان



ناشر: سخن گستر

مشهد، خیابان ابن سینا بین ابن سینا 1 و 3 ساختمان اطبا

مرکز توزیع، فروش و پخش: سایت زمان تغییر www.timetochange.ir

تمام حقوق مادی و معنوی و حق چاپ و نشر و پخش برای ساسان جعفرنیا محفوظ است.

فهرست مطالب

17.....	پیش‌گفتار
19.....	روز 1: زندگی در راه سخت
20.....	روز 2: انتخاب شما
20.....	روز 3: انسان بودن
21.....	روز 4: ایجاد سیستم
22.....	روز 5: برده خود
23.....	روز 6: ابر انسانها
24.....	روز 7: فقر و انضباط شخصی
25.....	روز 8: ضروریات غیرضروری
26.....	روز 9: آینده شما
27.....	روز 10: نوشتن داستان زندگی
28.....	روز 11: انضباط و استعداد
29.....	روز 12: آرامش ذهن
30.....	روز 13: آنچه اکنون می‌خواهید و آنچه بیشتر می‌خواهید
30.....	روز 14: تمرکز طولانی مدت
31.....	روز 15: بهبود مستمر
32.....	روز 16: اعتماد به نفس
33.....	روز 17: برخاسته از خاکستر شکست
33.....	روز 18: استاندارد بالاتر
34.....	روز 19: خوب جنگیدن
35.....	روز 20: برداشتن گامهای کوچک
36.....	روز 21: اهمیت عادت‌ها
37.....	روز 22: نظم به عنوان آزادی
37.....	روز 23: یادگیری منظم
38.....	روز 24: خوشبختی از طریق انضباط
39.....	روز 25: شروع از امروز
40.....	روز 26: عواقب انتخاب‌ها
41.....	روز 27: ادامه مسیر اشتباه
42.....	روز 28: زندگی در حالت تهاجمی

- روز 29: تلاش مستمر..... 43.
- روز 30: احمق به نظر رسیدن 43.
- روز 31: استثنایی بودن..... 44.
- روز 32: پرورش خود انضباطی 45.
- روز 33: صبر 46.
- روز 34: تداوم موفقیت 47.
- روز 35: ارزش دشواری 48.
- روز 36: فشار گام به گام بر محدودیت‌های خود 49.
- روز 37: مقاومت اولیه 50.
- روز 38: اعتدال 51.
- روز 39: اعتدال بد 52.
- روز 40: عمل به جای حرف 53.
- روز 41: غرور 53.
- روز 42: سخت کوشی 54.
- روز 43: تلاش مستمر 55.
- روز 44: خوش بینی 56.
- روز 45: صداقت 57.
- روز 46: مشاهده ترس در چهره 58.
- روز 47: انجام کارهای احمقانه 58.
- روز 48: مردن روح 59.
- روز 49: پیروی از هوا و هوس 60.
- روز 50: تلاش بیشتر پس از پیروزی 61.
- روز 51: اقدام علی رغم انتقاد 62.
- روز 52: درباره خودتان فکر کنید 62.
- روز 53: "بله" سوزان در وجودتان 64.
- روز 54: دست کم گرفتن رویکرد بلند مدت 65.
- روز 55: تحمل سختی‌های بزرگ 66.
- روز 56: فکر کنید که شما می‌توانید 67.
- روز 57: دو نوع خوشبختی 68.
- روز 58: پرورش جسم 69.
- روز 59: ردایل شما به عنوان فضایل 70.
- روز 60: پافشاری برای موفقیت 71.

72.....	روز 61: اقدامات شدید.....
73.....	روز 62: پروژه‌های بزرگ.....
74.....	روز 63: اراده قوی‌تر از مهارت.....
75.....	روز 64: دیدن موانع به عنوان مشکل.....
77.....	روز 65: در انضباط شخصی با پول.....
78.....	روز 66: شکایات بی‌معنی.....
79.....	روز 67: وام گرفتن پول.....
80.....	روز 68: انتخاب انگیزه مناسب.....
81.....	روز 69: در صعود از تپه‌های شیب دار.....
81.....	روز 70: قانون پارکینسون.....
82.....	روز 71: قدم برداشتن به جلو.....
83.....	روز 72: ارزش مبارزه.....
84.....	روز 73: سرگرم شدن.....
85.....	روز 74: فعالیت کمتر و تفکر بیشتر.....
86.....	روز 75: تنفر.....
87.....	روز 76: تغییر ذهن شما.....
89.....	روز 77: آزار خود با قضاوت‌های شخصی.....
89.....	روز 78: همکاری.....
91.....	روز 79: درباره کتاب‌ها.....
92.....	روز 80: پرورش صحیح وقتی اوضاع خراب است.....
93.....	روز 81: شناسایی منابع خود.....
94.....	روز 82: تمرکز شدید.....
95.....	روز 83: تغییر هویت.....
96.....	روز 84: محل کار و گفتگو.....
97.....	روز 85: آزمایشی برای دیدن آنچه اتفاق می‌افتد.....
98.....	روز 86: اثر سرریز موفقیت.....
99.....	روز 87: نسبت دادن عدم موفقیت به عوامل خارجی.....
100.....	روز 88: منطقه راحتی.....
101.....	روز 89: بهانه نکردن.....
102.....	روز 90: ترک به روش هوشمندانه.....
103.....	روز 91: اکنون شروع می‌شود.....
104.....	روز 92: لذت بردن از ممتنع.....

- روز 93: اتصال نقاط 105
- روز 94: در شناسایی بیش از حد با احساسات 106
- روز 95: تمرینات صبح زود 107
- روز 96: در سکوت 108
- روز 97: درمان خود 109
- روز 98: جامعه (که) شما را عقب نگه نمی‌دارد 110
- روز 99: استفاده از دانش 111
- روز 100: رهبر بودن 112
- روز 101: حد عالی در نظم و انضباط شخصی 113
- روز 102: معنای عمیق‌تر در پشت وسوسه‌ها 114
- روز 103: سوختن کنترل شده 115
- روز 104: پیش‌بینی آینده بر اساس گذشته 116
- روز 105: پیش‌بینی زمان تسلیم شدن 116
- روز 106: ارزیابی نظر خود 117
- روز 107: حواس پرتی‌های بی‌ضرر 118
- روز 108: پیروی از برنامه روتین 119
- روز 109: اندازه ظرف 120
- روز 110: نزدیک شدن به خط پایان 121
- روز 111: صبر با تغییر ذهنیت‌ها 123
- روز 112: مجوز خود 124
- روز 113: کمبود وقت 125
- روز 114: پیروی از استانداردهای خود 126
- روز 115: هزینه افراط 127
- روز 116: جاده پایین 127
- روز 117: پیراستن چیزهای جدید در عادت‌های قدیمی 128
- روز 118: چیزهای رایگان 129
- روز 119: گرفتن تخم مرغ 130
- روز 120: رسیدگی به وقفه‌های برنامه روزانه 131
- روز 121: علامت یک قهرمان 132
- روز 122: توافق با خودتان 133
- روز 123: انجام این کار یا هیچ کاری 134
- روز 124: روز قدرشناسی 135

- روز 125: دور شدن از محل کار..... 135
- روز 126: تابیدن نور روی چیزهای تاریک 136
- روز 127: در معرض سرما 137
- روز 128: اصول 138
- روز 129: تمرین روزمره 139
- روز 130: کار روی تنبلی 140
- روز 131: ساخت کشتی 141
- روز 132: تمایل به بد بودن 142
- روز 133: خود مراقبتی 143
- روز 134: هم‌رنگ ماندن 144
- روز 135: عاشق تداوم اهداف خود باشید 145
- روز 136: آرزوی خوشبختی و جایگزینی نیاز به نظم و انضباط شخصی 146
- روز 137: در انتظار ده دقیقه 147
- روز 138: افزایش تمرکز با طبیعت 148
- روز 139: تحمل تازه نبودن 149
- روز 140: آرزوی بهشت 150
- روز 141: زمان شناسی 151
- روز 142: عادات اصلی 151
- روز 143: عاشق گفتن ایده‌ها به دیگران 152
- روز 144: کار انسان 153
- روز 145: جهان را برای سودآوری دشوار کنید 154
- روز 146: اجتناب از تصمیم‌گیری 156
- روز 147: اشتباهات در راه رفتن 157
- روز 148: ترس 158
- روز 149: نقطه ضعف در زره پوش شما 159
- روز 150: زیاده‌خواهی علائق 160
- روز 151: تغییر شخصیت شما 161
- روز 152: ارزش آینده پول 162
- روز 153: خودانگیختگی 163
- روز 154: درمورد ارزش انجام کارها توسط خودتان 164
- روز 155: در گسترش افق‌های خود 165
- روز 156: خواستن آنچه که در حال حاضر داریم 166

- روز 157: به یاد مرگ.....
- روز 158: یادگیری از بزرگان.....
- روز 159: در اختیار داشتن گزینه‌ها.....
- روز 160: تمرین جدی.....
- روز 161: پرداختن به اشتباهات واقعی.....
- روز 162: پارانوئید معکوس.....
- روز 163: واکنش تند.....
- روز 164: تسکین درد.....
- روز 165: پیروی نکردن از ایده آل‌های خود.....
- روز 166: مدیریت احساسات.....
- روز 167: روال غلبه بر خلق و خوی بد.....
- روز 168: هدر دادن انرژی در هنگام نداشتن روال‌های مهم.....
- روز 169: توقف در لحظه مناسب برای کمک به شما در فردا.....
- روز 170: عرضه و تقاضا.....
- روز 171: استرس.....
- روز 172: داشتن بیش از یک هویت.....
- روز 173: در تنهایی غذا خوردن.....
- روز 174: تجربه زندگی.....
- روز 175: بهبود کنترل خود با استفاده از دست دیگر خود.....
- روز 176: نکات مهم.....
- روز 177: خواب.....
- روز 178: از دست دادن فرصت.....
- روز 179: ایجاد رضایت مندی.....
- روز 180: پرداخت سریع‌ترین قیمت ممکن.....
- روز 181: پیگیری کمتر نظم.....
- روز 182: نه گفتن.....
- روز 183: شوک دادن به بدن.....
- روز 184: ایجاد ارزش.....
- روز 185: بیشتر با مشکلات ماندن.....
- روز 186: قوانین ساده.....
- روز 187: سریع قضاوت نکردن.....
- روز 188: با غرور.....

189	روز	ماجرها.....
190	روز	وضوح تصویر
191	روز	تصمیم‌گیری بیهوده
192	روز	حضور طولانی مدت
193	روز	تبدیل شدن به یک شخص جدید
194	روز	درد و جدایی
195	روز	به تعویق انداختن به عنوان متحد شما
196	روز	انگیزه غیرمستقیم
197	روز	از بین بردن نگرش منفی
198	روز	گفته‌های شما
199	روز	عمل نکردن دیگران را آزار می‌دهد
200	روز	دلخوری درباره مشکلات دیروز
201	روز	آموزش دیگران
202	روز	پذیرش بدترین
203	روز	حفظ ترکیبات
204	روز	در حدود روانشناختی
205	روز	تمرین درمان نفرت
206	روز	روزه
207	روز	شوق و استقامت
208	روز	سود بردن از ضررهای خود
209	روز	کارهای سریع را سریعاً انجام دهید
210	روز	به تعویق انداختن خوشبختی
211	روز	هک پایبندی
212	روز	یادگیری از بیماری خود
213	روز	در دادگاه‌های ناگهانی
214	روز	ترس از آینده
215	روز	تعیین سرنوشت
216	روز	انعطاف‌پذیری در برنامه‌های خود
217	روز	چیزهایی که به ما بستگی ندارند
218	روز	پروتئین موجود در رژیم غذایی شما
219	روز	کنار گذاشتن کارهای غیر ضروری
220	روز	کمبود چشم انداز

- روز 221: ضد مدل‌ها.....
- روز 222: کاهش اراده شما.....
- روز 223: نشانه‌ها و جوايز.....
- روز 224: تردستی پنج توپ.....
- روز 225: پیروی از برنامه شخص دیگری.....
- روز 226: در انتظار نجات.....
- روز 227: در گیر افتادن در گذشته.....
- روز 228: رفتن به جایی که چشم می‌رود.....
- روز 229: فرصت هرج و مرج.....
- روز 230: تمرکز شدید روی جنبه‌های خاص.....
- روز 231: به حداقل رساندن آنچه شما نیاز دارید.....
- روز 232: ادامه همه چیز.....
- روز 233: موانع به عنوان فیلتر.....
- روز 234: بخشش.....
- روز 235: نگاه فقط یک روز جلوتر.....
- روز 236: انسان عادی بودن.....
- روز 237: مسئولیت امور بر عهده دیگران.....
- روز 238: تقسیم زندگی به 10 دقیقه.....
- روز 239: تصور فرآیند.....
- روز 240: جدا کردن خود از درد.....
- روز 241: در زمینه امکان بخشیدن به آینده.....
- روز 242: گزینشی بودن.....
- روز 243: هدف بسیار کم نداشته باشید.....
- روز 244: سرگرمی در غیرممکن‌ها.....
- روز 245: پیگیری یا ترک مسیر.....
- روز 246: یادگیری ایده‌های بزرگ.....
- روز 247: پیامدهای مرتبه اول و درجه دوم.....
- روز 248: کاهش اهداف خود.....
- روز 249: در حال کار به عقب.....
- روز 250: انرژی در حال نوسان.....
- روز 251: در هنگام کار آرام باشید.....
- روز 252: پیر شدن.....

260.....	روز 253: میله‌های زندان نامرئی.....
261.....	روز 254: استفاده از استعدادهای خود.....
262.....	روز 255: تصویر از خود.....
263.....	روز 256: تصمیم‌گیری واقعی.....
263.....	روز 257: بی‌عیب و نقص بودن در کلام.....
264.....	روز 258: در حال کمک، بدون اتصال رشته‌ها.....
265.....	روز 259: با انگیزه بلند شدن زود هنگام.....
266.....	روز 260: با شجاعت.....
267.....	روز 261: دست کشیدن از آخرین کلمه.....
267.....	روز 262: شکنندگی ناشی از راحتی.....
268.....	روز 263: درباره خودتان فکر کنید.....
269.....	روز 264: احساس با خود صادق بودن.....
270.....	روز 265: تحول در حال حاضر در حال انجام است.....
271.....	روز 266: درباره وسوسه‌ها و تصمیم شما درباره آنها چه باید کرد.....
272.....	روز 267: نظارت بر خود.....
273.....	روز 268: در اختیار گرفتن ایده‌های خود.....
274.....	روز 269: کشش.....
275.....	روز 270: بازتاب خود.....
275.....	روز 271: نحوه استفاده از کتاب‌ها.....
276.....	روز 272: خاموش کردن عادت‌های بد.....
277.....	روز 273: برنامه ریزی مجدد مغز شما.....
278.....	روز 274: حرکت مداوم.....
279.....	روز 275: در یک قهرمان ماندن.....
280.....	روز 276: به قیمت رشد شخصی.....
282.....	روز 277: راحت کردن کارها.....
283.....	روز 278: Rent Axiom.....
284.....	روز 279: یادگیری با افزایش سن.....
284.....	روز 280: مشاهده مشکلات خود از دیدگاه مناسب.....
285.....	روز 281: نوشتن داستان زندگی خود.....
286.....	روز 282: فلج تجزیه و تحلیل.....
287.....	روز 283: گرسنه بودن.....
288.....	روز 284: عادات به عنوان دستبند.....

- روز 285: تلاش‌های کوچک در کنترل خود..... 289
- روز 286: جلوگیری از مشکلات..... 290
- روز 287: کاهش تعلل ناشی از خستگی..... 291
- روز 288: روال‌ها و روابط..... 292
- روز 289: مالیات..... 293
- روز 290: رها کردن فرد پیر..... 294
- روز 291: نحوه جایگزینی نتیجه..... 295
- روز 292: تاب‌آوری ذهنی..... 296
- روز 293: کاهش ضررهای شما..... 297
- روز 294: ذهنیت همه یا هیچ چیز..... 298
- روز 295: سرگردانی بی‌اراده..... 299
- روز 296: افکار عادی شما..... 300
- روز 297: بهترین زمان کار..... 300
- روز 298: ماتراهای خفه‌کننده..... 302
- روز 299: عمومیت دادن..... 303
- روز 300: پیاده‌روی..... 304
- روز 301: درباره قدرت آیین‌ها..... 304
- روز 302: گوش دادن به احساسات..... 305
- روز 303: توصیه بودا..... 306
- روز 304: واقعیت کار..... 307
- روز 305: اعتیاد به لوازم دیجیتال..... 308
- روز 306: نادانی..... 309
- روز 307: شکستن قوانین شما..... 310
- روز 308: نداشتن پول..... 311
- روز 309: درست و نادرست..... 312
- روز 310: داشتن معلمان خصوصی خوب..... 313
- روز 311: تنظیم مثال..... 314
- روز 312: یادگیری بدون تمایل به یادگیری..... 314
- روز 313: آنچه شما از زندگی می‌خواهید..... 316
- روز 314: نظافت..... 316
- روز 315: هزینه دانش و جهل..... 317
- روز 316: انجام کاری که دوست دارید..... 319

- روز 317: فکر کنید توانا هستید..... 319
- روز 318: ناخوشایندی تغییر..... 320
- روز 319: یادگیری از امتناع..... 321
- روز 320: تغییر به عنوان حمام سرد..... 323
- روز 321: خالق شرایط خود باشید..... 324
- روز 322: تفریق..... 325
- روز 323: نشستن طولانی مدت..... 326
- روز 324: نادیده گرفتن جهان وقتی که شما پایین هستید..... 327
- روز 325: فرزند کار خود..... 328
- روز 326: اعمال شما در تعیین شما..... 329
- روز 327: بزرگترین شخصی که در راه شما ایستاده است..... 330
- روز 328: خشم..... 331
- روز 329: تغییر عقاید..... 332
- روز 330: پس از رسیدن به هدف به عقب برگردید..... 333
- روز 331: یافتن راهی آسان تر..... 334
- روز 332: با کمبود تنوع..... 335
- روز 333: شادی به عنوان یک وظیفه..... 336
- روز 334: انتقاد از خود..... 337
- روز 335: آرزو..... 338
- روز 336: به یاد داشته باشید که وقت محدود است..... 339
- روز 337: شیر یا خط..... 340
- روز 338: "انجام نمی‌دهم" در مقابل "نمی‌توانم"..... 340
- روز 339: قدردانی از بدن خود..... 341
- روز 340: یادگیری بهتر..... 342
- روز 341: زمان عدم تصمیم‌گیری مهم..... 343
- روز 342: انجام بهترین کاری که می‌توانید با آنچه دارید انجام دهید..... 344
- روز 343: تبدیل اهداف به اقدامات..... 346
- روز 344: میل به ایمنی..... 347
- روز 345: تزریق ماجراجویی در برنامه‌های معمول شما..... 348
- روز 346: فراتر رفتن از خود..... 348
- روز 347: تحمل ستمگران..... 349
- روز 348: استفاده از قدرت خود..... 350

- روز 349: مدیریت انرژی 351
- روز 350: انجام عمدی کارها 352
- روز 351: اعتراف به اینکه شما در حال مبارزه هستید 353
- روز 352: توانمندسازی در تجارت 354
- روز 353: توجه به تلفن هوشمند 354
- روز 354: تمرکز بر خوبی‌ها 355
- روز 355: تجملات 356
- روز 356: ابتکار عمل 357
- روز 357: افراط اندک 358
- روز 358: عمل متفاوت با دیگران 359
- روز 359: رفتار در مقابل پاداش 360
- روز 360: انتشار درد 361
- روز 361: لبخند زدن 362
- روز 362: حرفه‌ای بودن 363
- روز 363: اعتماد به خودتان 364
- روز 364: درباره کتاب‌ها، قسمت دوم 365
- روز 365: جارو کشیدن زمین 366

پیش‌گفتار

ماهیت اساسی انسان از قرن‌های گذشته تغییر نکرده است. در حالی که اکثر قریب به اتفاق انسانها دیگر خوشبختانه مجبور نیستند در ناراحتی دائمی و ترس از مرگ زندگی کنند، ما حتی با کسری از مقاومت ذهنی و انضباط شخصی که نیاکان ما داشته‌اند زندگی خوبی خواهیم داشت. در دنیای مدرن، زندگی حتی بدون انضباط شخصی هم بسیار آسان است. در آن زمان، هیچ کس نمی‌توانست از ناراحتی جلوگیری کند. این واقعیتی از زندگی بود که کسی نمی‌تواند رشد کند مگر اینکه به دنیای غریب برود و در معرض خطرهای ناشناخته و مرگ احتمالی جهت تلاش برای زندگی بهتر باشد.

امروزه بیشتر افراد قادر نیستند بدون ساعت زنگ دار زودتر از خواب بیدار شوند و حتی در این صورت، فقط 30 دقیقه طول می‌کشد تا از رختخواب خارج شوند. بیشتر افراد خوابیدن روی زمین را غیرممکن می‌دانند، چون احتمالاً حشرات روی آنها می‌خزند و کل شب بدنشان را گاز می‌گیرند. اگر فقط اندکی درد داشته باشند، بیشتر افراد از کار خود صرف نظر می‌کنند و از درد و رنج خود گله می‌کنند. بیشتر آنها قادر به روزه داری برای یک روز نیستند، چه رسد به اینکه پنج روز متوالی بدون غذا بمانند. در مقایسه با نیاکانمان، زندگی بسیار آسان است.

امروزه بسیاری از افراد با انضباط شخصی دست و پنجه نرم می‌کنند. اکثریت زیادی از آنها برای رفع این مشکل کاری نمی‌کنند و افرادی که تلاش می‌کنند اغلب مورد تمسخر قرار می‌گیرند. اگر از گروهی هستید که سعی در بهتر کردن وضعیت خود دارند یا می‌خواهند چنین کاری انجام دهند، کتابی که اکنون می‌خوانید برای شما مناسب است.

من کتاب 365 روز با انضباط شخصی را به این منظور نوشتم تا یک همراه روزانه ایجاد کنم که به شما کمک کند تا نظم و انضباط شخصی را به زندگی روزمره خود دعوت کنید.

به عنوان نویسنده چندین کتاب پرفروش در مورد نظم و انضباط شخصی و اینکه خودم معتاد به رشد شخصی هستم، خودکنترلی موضوعی است که آن را دوست دارد. من معتقدم اگر فردی بخواهد به تمام توانایی‌های خود برسد، نمی‌تواند از ناراحتی جلوگیری کند. انجام کارهایی که ممکن است کاملاً خوشایند نباشد کلید دستیابی به اهداف بلند مدت است.

در صفحات بعدی، من برای هر روز از یک سال یک فکر را با شما در میان می‌گذارم که به موضوع انضباط شخصی، سرسختی ذهنی، موفقیت یا به طور کلی خودسازی اختصاص دارد.

این افکار از برخی از درخشان‌ترین ذهن‌های جهان سرچشمه می‌گیرد: کارآفرینان موفق، ورزشکاران، نویسندگان پرفروش، محققان، مجریان، وبلاگ‌نویسان و موارد دیگر. از آنجا که مطالب مختصر هستند و مستقیماً به اصل موضوع می‌رسند، شما می‌توانید به سرعت الهام موثر خود را برای ادامه فعالیت در مهم‌ترین اهداف بلند مدت خود و تبدیل شدن به یک شخص همیشه بهتر پیدا کنید.

به دلیل تعداد روزهای زیاد در یک سال، برخی از مضامین به ناچار تکرار می‌شوند، اما من تلاش کردم تا در نظرهای مختلف به هر موضوع فرعی نیز بپردازم. لطفاً توجه داشته باشید که من از افراد مختلفی و از منابع متعددی نقل کرده‌ام، از جمله کتاب، مقاله، وبلاگ، سخنرانی، مصاحبه و موارد دیگر. با استناد به سخنان آنها، که لزوماً برخی کارها یا شخصیت آنها را تأیید نمی‌کنم.

هر زمان که توانستم، منبع را ذکر کردم و برای آن فکر حاشیه‌ای نیز نوشتم. متأسفانه منبع دقیق تعداد کمی از نقل قول‌ها، به ویژه نقل قول‌های شخصیت‌های تاریخی، برای من مشخص نبود. هر زمان که نتوانستم نویسنده را پیدا کنم - همانطور که در بسیاری از موارد نقل قول‌های الهام بخش در اینترنت پخش می‌شود - به جای اینکه از آن فکر استفاده نکنم، نویسنده را "ناشناس" ذکر کردم.

بیایید ورق بزنیم و با روز 1 و مهم‌ترین فکری که تفاوت بین یک فرد منظم و یک فرد ضعیف را تعریف می‌کند شروع می‌کنیم.

روز ۱: زندگی در راه سخت

زندگی آسان است وقتی که آن را به سختی زندگی می‌کنید ... و سخت اگر سعی کنید آن را به راحتی زندگی کنید. -

— دیو کیچ

نظم و انضباط شخصی به معنای گذراندن زندگی در سختی است: مقاومت در برابر وسوسه‌ها و رضایت فوری، برای دریافت پاداش‌های بزرگتر و بهتر در آینده.

مطمئناً آسان‌تر است که از انواع ناراحتی‌ها اجتناب کنید و هر زمان که بخواهید خود را رها کنید، اما در پایان، تمام آنچه از این روش دریافت می‌کنید، لذت زودگذر است که به هزینه آینده شما تمام می‌شود، که می‌توانست بسیار بهتر باشد.

فردی با اراده ضعیف را در نظر بگیرید که وقتی با چالشی روبرو می‌شود، بلافاصله انصراف می‌دهد. اگر ارزش اصلی او این است که احساس راحتی کند، این فرد به چه چیز اساسی در زندگی دست می‌یابد؟ چگونه این فرد قرار است بحرانی را مدیریت کند که باید با آن روبرو شود؟ حتی یک مشکل نسبتاً ناچیز نیز می‌تواند به مانعی غیرقابل حل برای شخصی تبدیل شود که زندگی حفاظت شده داشته است و همیشه از آنچه سخت یا ناپسند است اجتناب می‌کند.

حالا این فرد را با شخصی مقایسه کنید که داوطلبانه زندگی خود را دشوارتر می‌کند. او چالش‌ها را به عنوان فرصت‌های رشد جستجو می‌کند و از آنها استقبال می‌کند. هر گرفتاری خودخواسته او را تقویت می‌کند، به طوری که بر مشکلات کم و زیاد زندگی غلبه می‌کند. روز به روز، او خود را در برابر مشکلات ایمن می‌کند، دقیقاً به این دلیل که آنها را جستجو می‌کند. وقتی زندگی ضربه غیرمنتظره‌ای به او وارد می‌کند، آماده است تا از عهده آن برآید زیرا - به لطف سخت زندگی کردن - او همیشه برای سختی‌ها آماده است.

روز 2: انتخاب شما

انتخاب‌های شما در یک لحظه انجام می‌شود، اما عواقب آن از یک عمر فراتر می‌رود.
— ام جی دیمارکو

همبرگر چرب و پر کالری بخورید یا سالاد سالم؟ دیر بخوابید و به سختی به موقع سر کار بروید یا ساعت 5 صبح از خواب بیدار شوید و قبل از اینکه در محل کار روزانه خود به کار بپردازید، در شغل جنبی خود مشغول به کار شوید؟
با وجود ده‌ها بار شنیدن "نه"، به لحظه رد شدن و بلعیدن غرور خود توجه نمی‌کنید و به کار ادامه می‌دهید؟

فقط یک لحظه طول می‌کشد تا انتخابی اشتباه انجام دهید و آینده خود را به خطر بیندازید. آنچه امروز به عنوان تصمیم ناچیز احساس می‌شود می‌تواند تأثیرات ماندگار و بزرگی در آینده شما داشته باشد.

هر انتخاب یک سابقه ایجاد می‌کند و هنگامی که چندین بار پشت سر هم یک تصمیم اشتباه می‌گیرید، این روال همیشگی شما می‌شود.

در حالی که هر از گاهی یک همبرگر به طور کلی تلاش شما برای کاهش وزن را از بین نمی‌برد، دست کم گرفتن تأثیر تکرار انتخاب اشتباه می‌تواند در طول بقیه زندگی عمیقاً بر شما تأثیر بگذارد.

هر بار که با تصمیم‌گیری بین انجام خود انضباطی و آسان گرفتن کارها روبرو شدید، به خود یادآوری کنید که انتخابی که امروز انجام می‌دهید تنها بر لحظه فعلی تأثیر نمی‌گذارد. یک تصمیم لحظه‌ای می‌تواند برای سالها یا حتی دهه‌ها در آینده شما انعکاس یابد.

روز 3: انسان بودن

نیروی اراده همان چیزی است که ما را از حیوانات جدا می‌کند. توانایی کنترل انگیزه‌های ما سبب مقاومت در برابر وسوسه می‌شود تا در بلند مدت آنچه را که برای ما درست و خوب است انجام دهیم، نه کاری که اکنون می‌خواهیم انجام دهیم.

— روی بلومایستر

انسان‌ها توانایی آن را دارند که در ازای آینده‌ای بهتر، برخلاف گزینه خود عمل کنند. متأسفانه، بسیاری از مردم با این اصل زندگی می‌کنند که "اگر الان احساس خوبی داشتیم، آن را انجام می‌دهیم، و اگر نداریم، آن را انجام نمی‌دهیم".

تسلیم شدن در وسوسه‌های خود در هر زمان که احساس کردید کار درستی انجام می‌دهید مثل این است که به نوعی از انسانیت خود چشم پوشی کنید. شما به عنوان یک انسان باهوش، توانایی گرفتن تصمیم‌هایی دارید که مبتنی بر تفکر منطقی باشد، نه فقط غرایز.

به جای تسلیم شدن در برابر ابتدایی‌ترین خواسته‌های مغز، سعی کنید انسان بهتری باشید و با استفاده از "عضله اراده" خود، انسانیت خود را در آغوش بگیرید. ابتدایی‌ترین غرایز شما ممکن است آسایش موقتی ایجاد کند، اما به ندرت برای طولانی مدت خوب هستند، مگر در مواردی که تهدیدی برای زنده ماندن وجود داشته باشد.

روز 4: ایجاد سیستم

من برای نظم و انضباط شخصی ارزش زیادی قائل هستم، اما ایجاد سیستم‌هایی که رفتار نادرست را غیرممکن می‌کنند قابل اعتمادتر از خود کنترلی است.

— تیم فریس

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که داشتن نظم شخصی به معنای این است که شما می‌توانید در مقابل یک تکه کیک خوشمزه بنشینید و ساعتها بدون اینکه آن را بخورید به آن خیره شوید. آنها تصور می‌کنند مقاومت در برابر وسوسه‌ها مانند شوالیه‌ای است که از پادشاه خود در برابر دشمن دفاع می‌کند.

اگر هر شب به مکان‌های خطرناک بروید، احتمال کتک خوردن شما بیشتر از فردی است که شب‌های خود را در خانه با کتاب می‌گذراند. به همین ترتیب، بهترین راه برای محافظت از خود در برابر وسوسه‌ها، پرهیز از آنهاست و برای این منظور، آماده‌سازی شرایط محیطی ارزش بیشتری از کنترل خود دارد.

اگر در خانه غذاهای ممنوع داشته باشید، احتمال شکستن رژیم غذایی بیشتر است. پس بیرون بردن این غذاها از خانه عملی ساده است که به اراده کمی احتیاج دارد. اگر سه زنگ

هشدار مختلف تنظیم کنید و ساعت را دور از تخت خود قرار دهید، احتمال خواب ماندن شما در اول صبح کمتر است.

با قرار دادن موانع در مسیر مشکلات، خود را برای شرایط دشوار آماده کنید، قبل از اینکه اراده شما آزمایش شود. سیستم خود کنترلی برخی از کارهای سنگین را برای شما انجام می‌دهد و باعث می‌شود که از منابع نظم و انضباط و اراده خود برای موقعیت‌های غیر برنامه‌ریزی شده، هنگام ظهور آنها استفاده کنید.

روز 5: برده خود

بجای شکایت از اینکه برده دیگری هستید، مطمئن باشید که برده خود نیستید. به درون خود نگاه کنید؛ شما می‌توانید در زندگی روزمره خود، بردگی افکار، بردگی آرزوها و بردگی عادات را مشاهده کنید. اگر اینها را تسخیر کنید و از بردگی خویشتن آزاد شوید هیچ انسانی قدرت تسلط بر شما را نخواهد داشت.

— جیمز آلن

مقصر دانستن دیگران آسان است. این که شما نمی‌توانید به یک رژیم غذایی پایبند باشید تقصیر شما نیست - به این دلیل است که دوستانتان دائماً شما را وسوسه می‌کنند تا چیزی برای خوردن با آنها بگیرید.

این که نمی‌توانید امور مالی خود را کنترل کنید تقصیر شما نیست - این شرکت‌های فریبکار هستند که پول زیادی صرف تبلیغات می‌کنند و شما قادر به تغییر زندگی خود نیستید. این که شما فاقد اراده برای ورزش هستید تقصیر شما نیست - مردم همیشه چیزی از شما می‌خواهند و شما هرگز وقت لازم برای ایجاد این عادت سالم را ندارید.

واقعیت تلخ است. در حالی که شرایط خارجی می‌توانند بر شما تأثیر بگذارند، اما اینکه چه چیزهایی زندگی را کنترل می‌کنند یا نه فقط به شما بستگی دارد. دقیقاً همانطور که جیمز آلن گفت، هنگامی که به تسلط بر خود برسید، هیچ فرد (و هیچ چیز) قدرت بردگی شما را نخواهد داشت.

دفعه بعدی که عدم انضباط خود را به عامل بیرونی نسبت دادید، دوباره فکر کنید.

آیا فردی که در کنار شما شکلات می خورد آن را به زور در دهان تان قرار می دهد یا شما با اراده خودتان شکلات را می خورید؟

روز 6: ابر انسانها

زندگی می تواند بسیار وسیع تر باشد اگر شما واقعیت ساده ای را کشف کنید: همه چیز در اطراف شما که آن را زندگی می نامید توسط افرادی ساخته شده است که هوشمندتر از شما نبوده اند. شما می توانید زندگی را تغییر دهید، می توانید بر آن تأثیر بگذارید، می توانید وسایلی برای خود بسازید که دیگران از آن استفاده کنند.

— استیو جابز

علی رغم وجود فیلم های مربوط به ابر انسان ها، آنها واقعاً وجود ندارند. خبر تکان دهنده ای است. هیچ کس - از جمله بزرگترین نوایج جهان - یک انسان فوق بشری نبوده، نیست و یا نخواهد بود.

با نگاه کردن به دستاوردهای افرادی که دنیای اطراف شما را تغییر می دهند، ناگهان واقعیت مذکور به آسانی فراموش می شود. به هر حال، آنها بسیار عالی به نظر می رسند - بسیار سازنده، باهوش، زیبا، خلاق، دارای پشتکار، قوی ... و لیست ویژگی های برتر ادامه دارد. اما در پشت صحنه، همه افراد در گوشه ای از زندگی خود در حال مبارزه هستند. من نویسنده چندین کتاب در مورد نظم و انضباط شخصی هستم، اما به این معنی نیست که هرگز با کنترل خود مبارزه نمی کنم. من با مشکلات مشابه هر فرد دیگری روبرو هستم و تنها تفاوت در این است که من کشف کرده ام که چگونه برخی از آنها را کمی موثرتر اداره می کنم. من سهم کافی از شکست ها را داشته ام، خودم را قادر به مقاومت در برابر برخی وسوسه ها نمی دانم، و برخی از اهداف بلند مدت را به خطر می اندازم زیرا در مقابل جذابیت های فوری تسلیم شدم. این وضعیت انسان است. افرادی که به نظر شما بسیار موفق هستند تفاوت چندانی با شما ندارند. بسیاری از آنها در گذشته از اراده کمتری نسبت به شما در حال حاضر برخوردار بودند و ممکن است بسیاری از آنها از یک جنبه نظم بیشتری داشته باشند اما از جنبه دیگر نظم کمتری دارند.

تبدیل شدن به شخصی با نظم و انضباط برای همه میسر است. برای توسعه خویشنداری نیازی به داشتن ژنتیک خاص و قوی یا عضویت در یک باشگاه معروف نیست - و نه شما و نه هیچ کس دیگری قادر به تسلط دائمی و بدون نقص بر تمام جنبه‌های زندگی نیستید. آن را بپذیرید و خودت را نیز بپذیرید.

روز 7: فقر و انضباط شخصی

تحقیقات نشان داده است که استرس اقتصادی سبب کاهش شناخت ما از اطرافمان می‌شود. نگرانی در مورد صورتحساب‌ها، خورد و خوراک یا سایر مشکلات مالی، ظرفیت کمتری برای پیش‌بینی یا اعمال نظم و انضباط در ما باقی می‌گذارد. بنابراین، فقر نوعی مالیات روحی است. — نیکلاس کریستف

استرس مالی (یا به همین دلیل، انواع استرس) توانایی شما را برای به تأخیر انداختن رضایتمندی کاهش می‌دهد. بنابراین مقاومت در افراد فقیر در برابر وسوسه‌ها سخت‌تر است. در پایان، آنها در یک چرخه معیوب گیر می‌افتند، آنها نمی‌توانند از فقر فرار کنند زیرا این فشار روانی مداوم تحمیل می‌کند و آنها را به سمت تصمیم‌گیری‌های بد سوق می‌دهد. نه تنها از نظر مالی، بلکه همچنین در مورد موضوعاتی که به سلامت آنها مربوط می‌شوند از جمله روابط و آینده.

آیا این بدان معناست که اگر از نظر مالی در تلاش هستید، زندگی بدی دارید؟ این طور نیست. به عهده گرفتن مسئولیت شخصی و آگاهی یافتن از منشأ مشکل می‌تواند به شما کمک کند تا پیش بروید و شرایط خود را پشت سر بگذارید.

راه اندازی یکی از کسب و کارهایم سبب بدهکاری من شد. این مشکل سبب ایجاد فشار روانی بی‌ظییری بر من شد. هر کاری می‌کردم، همیشه در ذهنم این فکر وجود داشت که چگونه بدهی‌ام را پس بدهم. این تجربه به من فهماند با آنکه می‌گویند پول خوشبختی نمی‌آورد، اگر سرمایه حداقل چند ماهه‌ای به عنوان پس‌انداز در بانک نگهداری شود، به معنای تفاوت بین زندگی نسبتاً بدون استرس و ترس روحی شکننده است و می‌تواند هزینه فوری و مهمی را پوشش دهد.

اگر با امور مالی دست و پنجه نرم می‌کنید، بهتر است هر چه سریع‌تر پرداخت بدهی و ایجاد صندوق اضطراری با حداقل سه تا شش ماه هزینه‌های اساسی زندگی را در اولویت‌های خود قرار دهید. این کار علاوه بر بهبود سلامت مالی، به طور چشمگیری استرس را کاهش می‌دهد و توانایی شما برای به تأخیر انداختن رضایت و انتخاب‌های بهینه و به نفع آینده را تقویت می‌کند.

روز 8: ضروریات غیر ضروری

اپیکور می‌خواست چیزهایی را که فکر می‌کرد به آنها نیاز دارد را بررسی کند تا تعیین کند که بدون کدام یک از آنها می‌تواند زندگی کند. او فهمید که در بسیاری از موارد، ما برای بدست آوردن چیزی سخت کار می‌کنیم زیرا اطمینان داریم که بدون آن بدبخت خواهیم شد. مشکل این است که ما می‌توانیم بدون برخی از آنها کاملاً خوب زندگی کنیم، اما اگر سعی نکنیم بدون آنها زندگی کنیم نمی‌دانیم که کدام‌ها ضروری هستند.

— ویلیام بی. ایروین

اپیکوروس، فیلسوف یونان باستان، اگر می‌خواست فلسفه خود را گسترش دهد، در دوران معاصر با انبوهی از گزینه‌ها مواجه میشد. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که احساس می‌کنیم لیاقت داشتن تجملاتی را داریم. در واقع، آنها نه تجملات بلکه ضروریات هم محسوب نمی‌شوند زیرا اکثر مردم به اشتباه فکر می‌کنند بدون آنها نمی‌توانند زندگی کنند.

مشکل اشتباه در تشخیص ضروریات برای تجملات این است که در صورتی که فقط برای رسیدن به آنها باید کار زیادی انجام دهید، دیگر نمی‌توانید انضباط شخصی قدرتمندی ایجاد کنید.

شخصی که معتقد است برای دریافت کالری کمتر باید همبرگر، پیتزا یا نان بخورد، چگونه می‌تواند لاغر شود؟ چگونه فردی که فکر می‌کند اجاره یک اتومبیل جدید برای دو سال ضروری است، انضباط شخصی کافی برای صرفه جویی در هزینه و "محروم کردن" خود از آنچه که یک نیاز اساسی انسانی است، را اعمال کند؟

در دوره‌های خاصی از زندگی خود بدون اینکه چیزی را ضروری بدانید زندگی کنید. این کار چند مزیت مهم دارد:

اول، شما داوطلبانه خود را در موقعیت ناخوشایندی قرار خواهید داد که به شما کمک می‌کند تا منطقه راحتی خود را گسترش دهید و انعطاف پذیری ذهنی خود را توسعه دهید. دوم، شما خواهید فهمید که آیا واقعاً به این چیز در زندگی خود نیاز دارید یا خیر و اگر متوجه شوید که آن چیز ضروری نیست، این فکر برای شما فراهم می‌کند که چند چیز دیگر در زندگی شما هستند که به اندازه تصور شما مهم نیستند.

سپس این فرایند می‌تواند به شما کمک کند چیزهای غیر ضروری را از زندگی خود حذف کنید و منابع لازم برای تمرکز بر آنچه مهم است را آزاد کنید. سرانجام، شما توانایی خود را برای احساس خوشبختی با ضروریات کمتر افزایش خواهید داد از جمله خوشحال بودن در شرایطی که از وجود چیزی ضروری بی‌بهره هستید.

روز 9: آینده شما

در مطالعه‌ای، شرکت‌کنندگان با استفاده از واقعیت مجازی و تصمیم‌گیری‌های رایانه‌ای با آینده خود آشنا شدند. در همه موارد، کسانی که تمایل بیشتری به دریافت پاداش‌های پولی دیر هنگام نسبت به پاداش‌های فوری داشتند آینده بهتری بدست آوردند.

— هال هرشفیلد

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که با استفاده از فن آوری، آینده خود را تصور می‌کنند، احتمالاً رضایت آنی را به تأخیر می‌اندازند. در مورد مطالعه ذکر شده، آنها برای بازنشستگی پس‌انداز می‌کردند.

این نشان می‌دهد که انضباط شخصی شما تا حد زیادی تحت تأثیر توانایی احساس توجه نسبت به آینده است. اگر دیدگاه شما برای 10، 20 یا 30 سال آینده به وضوح مشخص نباشد، امروز به سختی می‌توانید از لذت آنی صرفه نظر کنید.

به همین دلیل، گاهی در مراقبه به آینده خود فکر کنید. از خودتان بپرسید آیا امروز از انتخاب‌های چند سال گذشته سپاسگزار هستید یا می‌خواهید بیشتر نگران آینده باشید. آیا

انتخاب‌هایی که امروز انجام می‌دهید گزینه‌هایی هستند که فقط به نفع حال شما هستند، یا به آینده شما هم کمک می‌کنند؟

شخصی که ده سال دیگر خواهید شد به احتمال زیاد همان فردی نیست که امروز هستید، اما همچنان شما خواهید بود و این در دست شما است که آیا ده سال دیگر به گذشته نگاه خواهید کرد و احساس خوشحالی می‌کنید که خود را رشد داده‌اید، یا دریابید که تصمیم گرفتید خودخواه باشید و آینده را فدای برخی از لذت‌های زودگذر امروز خود کنید.

روز 10: نوشتن داستان زندگی

کلمات جملات را ایجاد می‌کنند. جملات پاراگراف‌ها را ایجاد می‌کنند گاهی پاراگراف‌ها سریع ایجاد می‌شوند و شروع به تنفس می‌کنند.

— استفان کینگ

نوشتن رمان اگر قبلاً هرگز آن را انجام نداده باشید کاری ترسناک است. نوشتن حتی یک پاراگراف دشوار است، چه رسد به اینکه سیصد صفحه بنویسید که بتواند توجه خواننده را به خود جلب کند و آن را تا آخرین صفحه بخواند.

چیزی که شما نمی‌توانید ببینید این است که نویسنده آن رمان پرفروش به احتمال زیاد یک دهه یا بیشتر برای تسلط بر کار خود صرف کرده است. آنها با کلماتی شروع کردند که بعداً تبدیل به جمله، پاراگراف و در نهایت داستان شدند. اولین تلاش‌های آنها - مانند تلاش‌های دیگران - بی‌نتیجه بوده است. صدها هزار کلمه تمرین نیاز داشته تا سرانجام یک شاهکار بنویسند.

ایجاد انضباط شخصی مانند نوشتن رمان است. ممکن است شما فردی منضبط را در نظر بگیرید که همیشه ساعت چهار صبح بیدار شود، هر روز از نظر جسمی فعال باشد، رژیم غذایی سالم بخورد، بسیار متمر ثمر باشد و توانایی تعادل همه آنها را با زندگی اجتماعی و تعهدات خانوادگی خود به عنوان یک ابر انسان داشته باشد. اما در واقعیت، این فرد، مانند نویسندگان رمانهای پرفروش، احتمالاً با یک تغییر ساده شروع کرده و ادامه داده است.

هر زمان که ناامید شدید، یا از تحقق اهداف خود خسته شدید، احساس ضعف کردید، به خود یادآوری کنید که هر کسی که نظم و انضباط شخصی می‌خواهد، باید همان روند را طی کند - شروع با تغییراتی اندک و سپس تبدیل آنها به عادت‌هایی که منجر به تغییر بزرگی در سبک زندگی و تغییر هویت و در نهایت موفقیت شود.

روز 11: انضباط و استعداد

انضباط شخصی بدون استعداد اغلب می‌تواند به نتایج حیرت‌انگیزی منتهی شود، در حالی که استعداد بدون انضباط شخصی محکوم به شکست است.

— سیدنی جی هریس

وقتی به برخی از موفق‌ترین افراد با عملکرد بالا نگاه می‌کنید، شاید وسوسه شوید که بگویید آنها با این سرنوشت به دنیا آمده‌اند. آنها سرشار از استعداد هستند. در حقیقت، استعداد - اگرچه به طور غیر قابل انکاری زندگی را آسان تر می‌کند - اما تنها بخشی از این معادله است.

من قبلاً فردی خجالتی و ترسو بودم. اگر من را با موفق‌ترین بچه‌ها را در مدرسه مقایسه می‌کردید، می‌توانستید بگویید که آنها با استعداد، محبوب، و دوست داشتنی هستند، در حالی که من چنین ویژگی‌هایی را نداشتم.

با این حال، همین نکات منفی من، منبع قدرت شدند زیرا جرقه‌ای برای ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی من بودند. با فشار دادن مداوم به منطقه راحتی خود، نه تنها بر کمرویی اجتماعی غلبه کردم و مهارت‌های ارتباطی خود را ارتقا دادم، بلکه اعتماد به نفس بالایی پیدا کردم تا بر ترسهای دیگر زندگی خود غلبه کنم.

شاید من با ویژگی "برونگرایی" متولد نشده باشم و هنوز هم تنهایی را ترجیح می‌دهم اما با نظم و انضباط شخصی و کار مداوم، هنوز نتایج شگفت‌انگیزی کسب می‌کنم.

دفعه بعد، قبل از اینکه شکایت کنید که استعدادی در هیچ زمینه‌ای ندارید و "دست و پا چلفتی متولد شده‌اید"، به خود یادآوری کنید که نظم و انضباط شخصی، در بسیاری از موقعیت‌ها، می‌تواند موثرتر از هر صفات ذاتی باشد.

روز 12: آرامش ذهن

آرامش یکی از جواهرات زیبای خرد است. این امر نتیجه تلاش طولانی و صبورانه در کنترل خود است. وجود آن نشانه تجربه‌ای رسیده و دانش بیش از حد معمول در مورد قوانین و عملکردهای اندیشه است.

— جیمز آلن

اگر از شما بخواهم نمادی از خود انضباطی را به من نشان دهید، ممکن است به یاد راهب بودایی بیفتید که قادر است ساعت‌ها با ذهنی خالی و فقط با لبخندی بر لب، آرام بنشیند و تفکر کند.

در دنیای پرمشغله و پرتحرک امروزی فرد دارای چنین کنترل شخصی، احساس ابرقدرتی می‌کند که فاقد حواس پرتی است. انسانی که توانایی حفظ آرامش روانی را دارد خیلی نادر است - اما خوشبختانه شما هم می‌توانید یکی از این افراد شوید، اگر مایل به انجام برخی فعالیت‌ها باشید.

اجرای نوعی تمرین مراقبه (مدیتیشن) در برنامه هفتگی نه تنها به شما در افزایش کنترل نفس و ایجاد صبر بیشتر کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش استرس و احساس شادی بیشتری می‌شود.

رایج‌ترین روش برای یادگیری نحوه آرام کردن ذهن خود مراقبه است. با این حال، مدیتیشن تنها عادت نیست که شما را در یک حالت آرامش قرار می‌دهد.

نکته اصلی در ایجاد آرامش روزمره، تمرکز توجه شما بر لحظه فعلی یا فعالیتی است که در حال انجام آن هستید. مشغول شدن در ورزشی با تمرکز بالا مانند یوگا، پیلاتس یا بدمینتون می‌تواند روش خوبی برای استفاده از این حالت باشد - و همین امر می‌تواند در هنگام باغبانی، رقص یا بافندگی باشد.

هرچه بیشتر خود را در وضعیت مراقبه قرار دهید، در شرایط روزمره آرامتر خواهید شد. پرورش آرامش منجر به خویشتن‌داری بیشتر می‌شود و این باعث افزایش توانایی کنترل وضعیت روانی و جلوگیری از بروز احساسات منفی در شما می‌شود.

روز 13: آنچه اکنون می‌خواهید و آنچه بیشتر می‌خواهید

نظم و انضباط عبارت است از انتخاب بین آنچه اکنون می‌خواهید و آنچه بیشتر می‌خواهید.
— ناشناس

اگر رژیم دارید و تصمیم گرفتید یک تکه شکلات بخورید، یعنی انتخاب کردید که لذت زودگذر آن بیش از اهداف بلند مدت شما ارزش دارد. بدیهی است که یک تکه شکلات بلافاصله باعث افزایش وزن نمی‌شود، اما این کار سبب می‌شود که (در طولانی مدت) بدن شما را به گونه‌ای تغییر دهد که نشان دهنده ترجیح شما برای "آنچه اکنون می‌خواهید" است، نه "آنچه بیشتر می‌خواهید".

هر بار که انتخابی را انجام می‌دهید که سبب رضایت فوری می‌شود، رفتار شما نشان می‌دهد که انگیزه‌های ضعیفی دارید. اگر "دلایل" شما به اندازه کافی قوی باشد، احتمال اینکه اکنون به دنبال خواسته‌های فوری خود باشید، کمتر خواهد بود. برای رسیدن به اهداف بلند مدت خود، اطمینان حاصل کنید که رضایت شما از آنچه بیشتر می‌خواهید، همیشه بسیار بیشتر از رضایتمندی است که اکنون می‌توانید کسب کنید.

روز 14: تمرکز طولانی مدت

برای موفقیت باید تمرکز طولانی مدت داشته باشید. بیشتر چالش‌های زندگی ما ناشی از تمرکز کوتاه مدت است.

— تونی رابینز

من چندین سال طولانی را با راه اندازی کسب و کارهای گوناگون گذراندم و فکر می‌کردم که در عرض چند ماه امکان ایجاد یک تجارت با سود زیاد وجود دارد. هر بار که نتوانستم به این هدف برسم، تجارت را تعطیل کردم و کار دیگری را شروع کردم. من بعضی اوقات همزمان روی دو یا سه ایده کار می‌کردم و فکر می‌کردم مطمئناً یکی از آنها موفق خواهد شد.

اگر می‌فهمیدم که تمرکز کوتاه مدت دارم و به این خاطر نمی‌توانم اهداف خود را محقق کنم، تغییر رویه میدادم و وقت زیادی صرفه جویی می‌کردم. لحظه‌ای که ذهنیت خود را به تمرکز طولانی مدت تغییر دادم، همه چیز در جای خود قرار گرفت.

در تناسب اندام، من می‌خواستم هرچه سریعتر هیکل کاملاً مطلوبی بسازم. من معمولاً میزان کالری دریافتی روزانه را به سطوحی کاهش می‌دادم که حفظ آن در طولانی مدت غیرممکن است. در پایان، من با اتخاذ یک رویکرد پایدارتر که یک یا دو سال طول می‌کشید تا به هدفم برسم، اهدافم را سریعتر به دست می‌آوردم بجای اینکه خودم را گول بزنم که در عرض دو یا سه ماه می‌توانم به آن برسم.

در یادگیری زبان، من می‌خواستم کلمات جدید را خیلی سریع یاد بگیرم. من می‌خواستم روزانه چند ده کلمه بیاموزم، اما در پایان با یک برنامه معمول یادگیری فقط 5-10 کلمه در روز، حفظ آنها و استفاده از آنها در طول سال، و نه در هفته‌ها یا ماه‌ها، به موفقیت بیشتری می‌رسیدم.

اهداف خود و نحوه برخورد با آنها را تحلیل کنید. رفتارهای کوتاه مدت را با رفتارهایی که نشان می‌دهد برنامه طولانی مدت دارید جایگزین کنید. انضباط شخصی محدود به رد کردن کیک یا پایبندی به عادت ورزشی نیست. شما برای حفظ تمرکز طولانی‌مدت در تمام تلاشهای خود به انضباط شخصی نیز نیاز دارید.

روز 15: بهبود مستمر

دانش باید مرتباً بهبود یابد، به چالش کشیده شود و افزایش یابد، وگرنه از بین می‌رود.
— پیتر دراکر

درست مثل دانش، شما نمی‌توانید نظم و انضباط شخصی را قطعی بدانید. متأسفانه، انسان منظم بودن "یک کار انجام شده" نیست. هنگامی که یاد گرفتید چگونه به این روش زندگی کنید، اگر به طور مداوم با تنظیم چالش‌های جدید و رد رضایت فوری به نفع پاداش‌های بزرگتر در آینده، آن را تقویت نکنید، از دستش می‌دهید.

هرگز تصور نکنید که "به اندازه کافی منظم هستید". همیشه یک منطقه جدید وجود دارد که در آن می‌توانید کنترل خود را بهبود بخشیده و منطقه راحتی خود را بیشتر گسترش دهید. به عنوان مثال، ورزش منظم هیچ مشکلی برای انضباط شخصی من ایجاد نمی‌کند. برای تقویت آن، باید چالش‌های بزرگتر و مربوط به ورزش را برای خودم تعیین کنم. من می‌توانم به جای تمرکز بر تناسب اندام، زمینه جدیدی را پیدا کنم که نظم و انضباط من در آن کم است (مانند ایجاد صبر بیشتر در هنگام برخورد با افراد دیگر) و بهبود آن تا زمانی که دیگر آزمایشی برای عزم من نباشد، تمرکز کنم. چنین تمرین مداومی تضمین می‌کند که حداقل سطح کنترل خود را حفظ کنید و در حالت ایده آل همیشه در این زمینه بهتر شوید.

روز 16: اعتماد به نفس

انسان باید به خودش متکی باشد، و نباید به دیگران وابسته باشد.

— مارکوس اورلیوس

شکی نیست که احاطه با افرادی که از اهداف شما حمایت می‌کنند مفید است. ورزش با یک دوست، رژیم غذایی همراه با همسران همیشه آسانتر و بهتر است. با این حال، همانطور که مارکوس اورلیوس می‌گوید، شما باید مراقب باشید که بیش از حد به دیگران متکی نباشید. اگر تنها دلیل ورزش شما این است که این کار را با یکی از دوستانتان انجام می‌دهید، لحظه‌ای که آنها ورزش را رها کنند، احتمالاً شما نیز به رویه قبلی باز خواهید گشت. اگر فقط به این دلیل رژیم می‌گیرید که بخواهید برای جذب دوست زیبای خود وزن کم کنید، لحظه‌ای که رابطه یا علاقه از بین برود، خودکنترلی تعطیل می‌شود. اگر در کار فقط به دلیل ترس از رئیس خود کارایی دارید، چقدر احتمال دارد زمانی که دیگران در اطراف شما نیستند نیز بهره‌وری داشته باشید؟

مشوق‌ها همیشه باید از شما و عزم خودتان برای ایجاد تغییرات شروع شوند. استفاده از پشتیبانی خارجی می‌تواند ارزشمند باشد، اما مانند فردی است که از ناحیه آسیب دیدگی در حال بهبودی است، اگر نتواند بدون عصا بایستد پس کاملاً بهبود نیافته است. شما به اندازه کافی انضباط شخصی ندارید مگر اینکه حتی بدون کمک افراد دیگر بتوانید به تعهدهای خود پایبند باشید.

روز 17: برخاسته از خاکستر شکست

عقب‌نشینی اغلب باعث شکوفایی بیشتر شده است. بسیاری از چیزها سقوط کرده‌اند تا به ارتفاعات بالاتری برسند.

— سنکا یانگر

مهم نیست که چقدر خودنظمی داشته باشید، از این واقعیت که گاهی لکنت زبان دارید، فرار نکنید. شاید به جای سالاد یک تکه کیک بخورید. شاید از روی تنبلی یک روز تمرین را کنار بگذارید. ممکن است وقتی تلاش شما به نتیجه نرسید، انضباط شخصی را برای ادامه کار از دست داده و به عاداتهای نامطلوب قدیمی خود بازگردید.

همه اینها برای شکست کافی است و هرچه زودتر قبول کنید، رسیدگی به مشکلات پس از وقوع راحت‌تر خواهد بود. با این حال، شکست‌های خود را اتلاف وقت و انرژی بی‌فایده در نظر نگیرید. یک شکست اغلب می‌تواند فرصت‌های جدیدی ایجاد کند یا منجر به تحقق موفقیتی مهم شود.

من علی‌رغم صرف وقت، انرژی و هزینه قابل توجه، نتوانستم یاد بگیرم که چگونه تنیس بازی کنم. با این حال، این موضوع به من فهماند که می‌توانم روی صخره نوردی تمرکز کنم، و شکست در تنیس زمینه را برای پیشرفت‌های چشمگیر در عملکرد صخره نوردی من باز کرد. وقتی دلسرد شدید، به یاد داشته باشید که مبارزه‌ها فرصت‌هایی را به وجود می‌آورند که با گذشت زمان کافی، می‌توانید آنها را به موفقیت یا درسی تبدیل کنید که در زمینه‌های دیگر زندگی به شما کمک کنند.

روز 18: استاندارد بالاتر

شما مسئول استانداردی بالاتر از هر کس دیگری برای خودتان هستید. هرگز بهانه نیاورید. هرگز به خودتان رحم نکنید. برای خود استادی سخت‌گیر باشید و نسبت به دیگران ملایم باشید.

— هنی وارد بیچر

تنها استانداردهایی که باید شما را نگران کنند استانداردهای خودتان هستند. اگر مطابق با استانداردهای اکثریت مردم رفتار کنید، دچار اضافه وزن، افکار نامناسب، جسمی ناسالم و از کار خود متنفر خواهید بود، وقت کافی برای خانواده خود نداشته باشید و همیشه بدهکار خواهید بود.

من بعضی اوقات با اهدافم مشکل دارم. به خودم می‌گویم: "تو در حال حاضر لاغر هستی. چرا هنوز رژیم غذایی را دنبال می‌کنی؟"، "چرا اینقدر پس‌انداز می‌کنی؟ باید آن را خرج کنی!"، "به جای اینکه ساعت 5 صبح بیدار بشی و ساعت 10 شب بخوابی نمی‌توانی مانند یک فرد عادی زندگی کنی؟"

طبق معیارهای شخصی که دیگران دارند، من باید مدتها پیش پیشرفت خودم را متوقف می‌کردم. طبق استانداردهای من، رشد هرگز تمام نمی‌شود. من همیشه خودم را مسئول استاندارد بالاتر می‌دانم، و این به من اجازه می‌دهد تا عادت‌های موفقیت را در زندگی‌ام حفظ کنم و حتی موفقیت‌های بیشتری کسب کنم.

اگر به خودتان اجازه دهید تا استانداردهای پایینی برای زندگی داشته باشید، چطور توقع دارید به برتری برسید؟

انضباط شخصی یکی از قدرتمندترین نمایش‌های داشتن استانداردهای بالا است. اجازه دادن به احساسات زودگذر و اصرارها بر کنترل زندگی شما - همانطور که اکثر مردم انجام می‌دهند - راهی مطمئن برای رسیدن به حد متوسط است.

روز 19: خوب جنگیدن

نکته مهم در بازیهای المپیک پیروزی نیست بلکه شرکت در مسابقه است. پیروزی مهمترین هدف در زندگی نیست، بلکه مبارزه مهم است. مهم این است که خوب جنگیده باشید.

— پیر دو کوبرتین

هیچ کس برای سطح انضباط شخصی شما نمره نمی‌دهد. هیچ خط پایان وجود ندارد و هیچ مدالی برای برندگان وجود ندارد. تنها هدف از ایجاد نظم و انضباط شخصی، تسخیر خودتان است - اصرارها، ضعف‌ها و رفتارهای خود خرابکارانه.

فراموش کردن این واقعیت آسان است و تصور کنید وقتی به اهداف خود رسیدید کارتان تمام شد. در حقیقت مهمترین لحظه، زمان تحقق بخشیدن به رویاهای شما نیست. البته موفقیت بدون شک مهم است، اما بدون توجه به روند منجر به آن، به خودی خود معنی کمی دارد.

مهمترین لحظات، لحظه‌های مبارزه است، زمانی که شما در تلاش برای مبارزه هستید حتی زمانی که به سختی می‌توانید بایستید و همه دنیا به دور سر شما می‌چرخند. عمل است که جسارت شما را اثبات می‌کند، نه پیروزی. هر وقت احساس ناامیدی کردید که از خط پایان فاصله زیادی دارید، به یاد داشته باشید که در حال حاضر، در همین لحظه، شما بزرگترین پاداش را دریافت می‌کنید. این مبارزه به خودی خود سبب رشدتان می‌شود و شما را به یک فرد موفق‌تر تبدیل می‌کند.

روز 20: برداشتن گامهای کوچک

ما باید خودمان را در انجام کارهای کوچک نظم دهیم تا مراحل با ارزش‌تر پیشرفت کنیم. اگر سردرد دارید، غرغر نکردن را تمرین کنید. هر وقت گوش درد گرفتید به زمین و زمان ناسزا نگوئید. و من نمی‌گویم که شما نمی‌توانید شکایت کنید، فقط با تمام وجود شکایت نکنید.

— اپیکتتوس

رُم در یک روز ساخته نشده است و شما یک شبه نظم و انضباط نخواهید داشت. اگر هرگز نظم خاصی نداشته‌اید، کار را با چالش‌های آسان شروع کنید و سپس در انجام آن کار پیشرفت کنید.

اپیکتتوس تمرینی ساده را برای شکایت نکردن در هنگام احساس ناخوشی پیشنهاد می‌کند. برای ساده‌تر کردن اولین قدم، او می‌گوید شما حتی مجبور نیستید بلافاصله شکایت را متوقف کنید - فقط شکایت "با تمام وجود" را تمام کنید.

آیا می‌توانید این کار را فقط برای امروز انجام دهید؟ یک روز بدون شکایت با تمام وجود با موفقیت طی کنید. دو روز چطور؟ سه روز؟ یک هفته؟ یک ماه؟ آیا می‌توانید چالش‌های کوچک دیگری اضافه کنید و به طور مداوم قدرت اراده خود را تقویت کنید؟

سایر روش‌های ساده‌ای که می‌توانید برای شروع ایجاد نظم و انضباط بیشتر به کار ببرید، عبارتند از: مقاومت در برابر وسوسه فریاد عصبانیت هنگامی که راننده دیگری کاری را انجام می‌دهد که شما را عصبانی می‌کند.

غذا خوردن فقط کمی کمتر از آنچه می‌خواهید بخورید، مثل یک تکه کوچک شکلات یا چیپس سیب زمینی کمتر. وقتی آماده هستید که کار روزانه خود را انجام دهید، فقط یک دقیقه بیشتر کار کنید.

روی چندین چالش کوچک این چینی کار کنید و به زودی خودکنترلی بیشتری پیدا خواهید کرد و می‌توانید به سمت تغییرات بزرگتر پیش بروید.

روز 21: اهمیت عادت‌ها

موفقیت یک مسابقه کوتاه است - دویدن منظم لازم است تا عادت لازم ایجاد و سبب موفقیت شود.

— گری کلر

عادت‌ها مانند قدرت‌های جادویی هستند. شما برای ادامه انجام هر کاری به طور منظم فقط به انضباط شخصی احتیاج دارید. هر کاری در ابتدا بسیار دشوار است اما شما با کمک عادت به طور خودکار و با کمی فکر و اراده آن را انجام می‌دهید.

وقتی چیزی جزئی از برنامه روزمره شما می‌شود، مقاومت تقریباً به صفر می‌رسد. قسمت چالش برانگیز در حال شکل‌گیری یک عادت جدید است. تحقیقات نشان می‌دهد که تشکیل یک عادت جدید از 18 تا 354 روز طول می‌کشد، که بطور میانگین 66 روز است (نه 21 روز).

وقتی روی اهداف خود کار می‌کنید، به خود یادآوری کنید که ماه‌های اول سخت‌ترین ماه است. به محض شروع ایجاد یک عادت مناسب، کارها راحت‌تر می‌شوند.

به یاد داشته باشید که در طولانی مدت، فقط عادت‌ها - و تغییرات بعدی دائمی آنها در سبک زندگی و هویت - می‌توانند موفقیت پایدار را تضمین کنند.

اهداف خود را تجزیه و تحلیل کنید و ارزیابی کنید که آیا برنامه‌های شما از انضباط شخصی برای کمک در ایجاد عادت استفاده می‌کنند یا از خودکنترلی به عنوان ابزاری برای حفظ موقت تغییرات ناپایدار استفاده می‌کنند.

روز 22: نظم به عنوان آزادی

انضباط شخصی نوعی آزادی است. آزادی از تنبلی و رخوت، آزادی از انتظارات و خواسته‌های دیگران، آزادی از ضعف و ترس یا تردید. انضباط شخصی به انسان اجازه می‌دهد فردیت، قدرت درونی، استعداد خود را احساس کند. او بیش از آنکه برده افکار و احساسات خود باشد، بر آنها چیرگی دارد.

— اچ / دورفمن

تغییر طرز فکر در مورد خود انضباطی می‌تواند به شما کمک کند تا نظم شخصی بیشتری داشته باشید. اگر از نظر محرومیت و رنج به آن فکر می‌کنید، هرگز در رشد شخصی لذت نخواهید یافت و به احتمال زیاد به زودی از تلاش خود منصرف خواهید شد. از طرف دیگر، شخصی که نظم فردی و انضباط را نوعی آزادی قلمداد کند، از فرصت‌ها برای تمرین خویشتن‌داری خود استقبال خواهد کرد.

هنگامی که با وسوسه‌ها روبرو می‌شوید و سخت می‌جنگید تا اجازه ندهید آنها شما را به بردگی بکشند، به یاد داشته باشید که با رها کردن آنها، چیز قابل ملاحظه‌ای از دست می‌دهید. آزادی در اینکه مسلط به افکار و عواطف خود باشید بیش از هرگونه رضایت موقت ارزش دارد.

روز 23: یادگیری منظم

خواندن روزنامه سبب پرهیز از مطالعه مطالب ارزشمند است. تنبلی طبیعی ذهن شخص را وسوسه می‌کند تا از مطالعه کتاب، فرار کند. بنابراین اولین قدم آموزش باید امتناع قاطعانه از تغذیه ذهن با کنسرو و هله هوله باشد.

— آلیستر کراولی

نحوه دریافت اطلاعات می‌تواند بر نظم و انضباط شخصی شما تأثیر بگذارد. اگر آگاهی خود را فقط از یک منبع بگیری و کورکورانه به آن اعتقاد داشته باشید خطر تنبلی ذهنی شما را تهدید می‌کند. با قرار گرفتن در معرض دیدگاه‌های دیگران و تفکر درباره آنها، از این فرصت برای بهبود نظم و انضباط خود استفاده کنید. این کار گاهاً زمانبر است و زیر سوال بردن عقاید شما هم ناراحت‌کننده است، اما منجر به تمرین عالی برای انضباط شخصی شما می‌شود.

خواندن عناوین قابل تأمل و یا طولانی، مغز شما را برای فرار از تنبلی ذهنی مشروط می‌کند. وقتی مطالعه کتاب چالش فکری ایجاد می‌کند و شما به کار خود ادامه می‌دهید، به خود آموزش می‌دهید که به جای رها کردن، تا زمانی که لازم است با مشکلات کنار بیایید - و این یک عادت است که مطمئناً به شما در سایر تلاش‌ها نیز کمک خواهد کرد.

روز 24: خوشبختی از طریق انضباط

این یکی از حرف‌های عجیب و غریب زندگی امروزی است که کسانی که سخت کار می‌کنند، خود را تحت شدیدترین نظم و انضباط قرار می‌دهند، و برای رسیدن به یک هدف از بعضی چیزهای لذت بخش چشم پوشی می‌کنند، از جمله خوشبخت‌ترین افراد هستند.

— بروس همیلتون

برای شخصی که هرگز انضباط شخصی خود را در طی مدت زمان طولانی آزمایش نکرده است، باور اینکه ترک لذت می‌تواند منجر به خوشبختی بی‌نظیری شود، دشوار است. مطمئناً، وقتی شما در حال مبارزه با اشتیاق به خوردن شکلات هستید، ورزش را با شکنجه مقایسه می‌کنید، یا احساس ناراحتی می‌کنید که مجبورید پول را کنار بگذارید و نمی‌توانید آن را صرف خرید یک وسیله جالب جدید کنید، چنین احساسی نخواهد داشت.

با این حال، در طولانی مدت، بر اساس تجربه شخصی من، خود را در معرض نظم و انضباط سخت گیرانه‌ای به زندگی شادتر منتهی می‌کنیم - و این می‌تواند انگیزه‌ای قدرتمند در لحظات شک باشد.

بگذارید توضیح دهم:

اولاً، همانطور که در روز 1 در مورد آن صحبت کردیم، زندگی سخت و دشوار، شما را ملایم می‌کند. افرادی که داوطلبانه خود را در معرض چالش‌ها قرار می‌دهند توانایی بیشتری در تحمل مشکلات پیش بینی نشده دارند.

همچنین، کنار گذاشتن برخی از لذت‌ها (مانند غذای ناسالم و نشستن تمام روز مقابل تلویزیون) می‌تواند باعث بهبود چشمگیر رفاه فرد شود. حفظ وزن سالم و عادات غذایی مفید نه فقط منجر به بهبودهای جسمی نمی‌شود همچنین بر عزت نفس تأثیر می‌گذارد، خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد و فرم بدن شما را بهبود می‌بخشد.

کنار گذاشتن چیزهای لذت بخش (مانند صرف هزینه بدون کنترل) نیز می‌تواند به شما در جلوگیری از خرد شدن در برابر مشکلات در آینده کمک کند. امروز ممکن است ناخوشایند باشد که شما نمی‌توانید کل حقوق خود را خرج کنید، اما فردا پس‌انداز شما می‌تواند شما را از ورشکستگی نجات دهد یا هزینه درمان پزشکی فوری را پرداخت کند.

سرانجام، نظم و انضباط شخصی به خودی خود جلوه‌ای از وجود عالی شماسست و با تلاشهای نجیبانه تری در ارتباط است. اعمال خودکنترلی بر خلاف سلطه مغز اولیه شماسست. برای رسیدن به اهداف بزرگتر و مهمتر یا پرورش ارزشهایی که برای شما مهم هستند از اصرارهای اولیه چشم پوشی می‌کنید. شما می‌توانید زندگی خود را به روشی منطبق با آنچه که هستید به عنوان یک انسان کاملاً پیچیده و نه یک حیوان صرف با توانایی استدلال زندگی کنید. این منجر به تجربه طیف گسترده‌ای از تجربیات می‌شود که زندگی ارائه می‌دهد. بسیاری از آنها بسیار رضایت بخش‌تر از تأمین نیازهای انسان هستند.

روز 25: شروع از امروز

وقتی امروز می‌توانید کاری را انجام دهید منتظر فردا نباشید.

— ضرب المثل اسپانیایی

آیا برای شروع یک هدف جدید فکر کرده‌اید اما هنوز در مورد انجام آن معطل هستید؟ با ساده‌ترین، آسان‌ترین و سریع‌ترین اقدامی که امروز می‌توانید برای آن انجام دهید، شروع کنید. اگر می‌خواهید خوردن شکر را متوقف کنید، تمام شکلات‌های خانه را از بین ببرید یا حداقل یک روز در هفته انتخاب کنید که به هیچ وجه قند نخورید. این قدم اول است. اگر می‌خواهید به طور منظم ورزش را شروع کنید، همین الان سه حرکت شنای سوئدی و سه حرکت اسکات یا هر ورزش دیگری را انجام دهید. فردا، یک تکرار بیشتر انجام دهید. هنگامی که عادت اصلی برخی از ورزش‌ها را ایجاد کردید، تمرین مناسب‌تری پیدا کنید - حتی اگر فقط چند بار شنا در روز باشد.

اگر می‌خواهید پس‌انداز کنید، فقط یک دلار از کیف پول خود بیرون بیاورید و آن را در قلک بیاندازید. بله، امروز چیزی تغییر نخواهد کرد، اما اگر در سه ماه آینده روزی یک دلار جمع کنید، 100 دلار پس‌انداز و عادت پس‌انداز را ایجاد کرده‌اید.

هیچ بهانه‌ای وجود ندارد که اکنون هیچ یک از این اقدامات ساده را انجام ندهید و سرانجام زنجیره تعلل را بشکنید. بیش از حد فکر نکنید و درباره آینده وسواس نداشته باشید. امروز از ایجاد یک عادت کوچک مراقبت کنید و آن را توسعه دهید.

روز 26: عواقب انتخاب‌ها

هر وقت گزینه‌ای پیش روی شما قرار گرفت، از خود بپرسید که ترجیح می‌دهید ده سال دیگر چه گزینه‌ای را انتخاب کنید.

— اریک کندی

انضباط شخصی تا حد زیادی به توانایی شما در نگاه به آینده و تصور اینکه امروز گزینه دشواری را انتخاب نکرده‌اید بستگی دارد. اگر تصویر ذهنی را با جزئیات کافی ترسیم نکنید، نمی‌توانید تصور کنید که اجازه می‌دهید وضعیت ثابت بماند یا بدتر شود.

با یک تمرین ساده اینکه از خود بپرسید در طول ده سال ترجیح می‌دهید کدام گزینه را انتخاب کنید. شما می‌تواند تسلیم وسوسه شوید. و یا اینکه بگذارید خودمان را گول زنیم— این کار احتمالاً هر بار جواب نمی‌دهد، اما حتی اگر هر بار هم جواب ندهد، حداقل باعث می‌شود گاهی مکث کنید.

بیا بید تصور کنیم که بین خرید مبلمان جدید که واقعاً به آن نیازی ندارید اما خیلی زیاد به آن علاقه دارید، یا پس‌انداز این پول برای بازنشستگی خود دچار مشکل شده‌اید. در طی ده سال، آیا ترجیح می‌دهید یک مبلمان بهم هم ریخته داشته باشید که به ندرت از آن استفاده می‌کنید یا - به لطف قدرت اثر مرکب - دو برابر مبلغی که اکنون در مورد هزینه‌های خود فکر می‌کنید؟

برای افزایش کارایی این تکنیک، شما باید عدم پایبندی به تصمیم‌های خود را نه به عنوان رویدادی یکبار مصرف، بلکه به عنوان پیشینه‌ای در نظر بگیرید که می‌تواند پیشرفت طولانی مدت شما را از بین ببرد. در غیر این صورت این تکنیک جواب نمی‌دهد.

به عنوان مثال، اگر رژیم دارید و می‌خواهید کلوچه یا شکلات یا چیپس بخورید، اگر به خود بگویید فقط این یک بار است، مشخصاً در بازه زمانی ده ساله معنایی ندارد. و این درست است - یک کلوچه که امروز خورده می‌شود رژیم غذایی شما را برای دهه آینده خراب نمی‌کند.

آیا ترجیح می‌دهید در طی ده سال عادت به خوردن کلوچه هنگام رژیم داشته باشید یا عادت به خوردن کلوچه یا شکلات فقط در موارد خاص را ایجاد کنید؟

روز 27: ادامه مسیر اشتباه

اگر هدفی شما را برای تلاش هیجان زده می‌کند، (چیزی که به شما انرژی می‌دهد) - این نشانه خوبی است. اما اگر باعث غیرفعال شدن و تخلیه انرژی شما می‌شود، لطفاً دست نگه دارید. زندگی می‌گوید که این مسیر مناسبی نیست.

— درک سیورز

هنگامی که به دنبال اهداف خود هستید، ممکن است وسوسه شوید که فکر کنید این روند طولانی، طاقت فرسا و دردناک خواهد بود. گرچه خوب است تصور کنید که این کار شبیه یک پیاده روی در پارک نخواهد بود، اما مساوی کردن سفر با بدبخت شدن احتمالاً خطرناک است. به عنوان مثال، من در حال ساخت یک شرکت در نرم افزار به عنوان مدیر اجرایی خدمات بودم. من در مورد برنامه نویسی چیز زیادی نمی‌دانستم و این تجارت نه تنها به دانش فنی احتیاج داشت، بلکه به فروش تلفن نیز بسیار وابسته داشت - کارهایی که من بسیار از آنها متنفرم.

هدف من از ایجاد یک شرکت موفق از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار بود، اما مسیری که انتخاب کردم مرا چنان بیچاره کرد که هر روز از بیدار شدن از خواب متنفر شدم. می‌توانستم فشار بیاورم و به عمیق‌ترین مخازن اراده خود ضربه بزنم، اما در نهایت زندگی می‌گفت که این مسیر مناسبی نیست. من تصمیم درستی گرفتم تا جلوی ضرر بیشتر را بگیرم و آن تجارت را بفروشم.

نظم و انضباط شخصی قدرتمند است به شرطی که آن را در مسیر رسیدن به اهدافی که برایتان مهم است به کار بگیرید - اهدافی که حتی با اینکه تحقق آنها دشوار است، به شما انرژی می‌بخشند. اگر همانطور که درک سیورز اشاره کرد، هدف شما سبب تخلیه انرژی شما می‌شود، بهتر است این کار را متوقف کنید.

روز 28: زندگی در حالت تهاجمی

زندگی روندی مداوم برای انتخاب بین ایمنی (ناشی از ترس و نیاز به دفاع) و خطر (به خاطر پیشرفت و رشد) است: انتخاب رشد را دوازده بار در روز انجام دهید.

— آبراهام مازلو

اگر این مطالب را می‌خوانید، به احتمال زیاد در فراوانی نسبی زندگی می‌کنید، خواه با این تصور موافق باشید یا نه. شاید شما برای خواندن این مطلب از دستگاه الکترونیکی استفاده می‌کنید، این بدان معناست که درآمد قابل استفاده دارید، یعنی در فقر شدید زندگی نمی‌کنید. شما همچنین به احتمال زیاد در یک قبیله بومی جایی در جنگل یا در یک روستای کوچک در منطقه جنگ زندگی نمی‌کنید، جایی که بقا یک چالش روزمره است.

در نتیجه، شما مجبور نیستید در حالت دفاعی زندگی کنید. عواقب منفی اعمال شما، در مقایسه با افرادی که به اندازه شما خوش شانس نیستند، در اکثر موارد قابل اغماض است.

شما می‌توانید بدون خطر این که قبیله دشمن شما را بکشد، به راحتی وارد دنیا شوید. شما می‌توانید راه اندازی مشاغل جانبی را فعالیتی در معرض خطر تصور کنید زیرا حتی در صورت عدم موفقیت، باز هم شغل مطمئنی خواهید داشت و شاید حتی پس‌انداز نیز داشته باشید. شما می‌توانید رژیم بگیرید و به طور موقت میزان کالری را محدود کنید - به شما اطمینان می‌دهم که از گرسنگی نمی‌میرید.

تصمیماتی که در طول هفته گذشته گرفته‌اید را تجزیه و تحلیل کنید و از خود بپرسید که آیا انگیزه‌های شما ناشی از نیاز به دفاع و ایمنی بوده است یا چشم‌انداز پیشرفت و رشد. اطمینان حاصل کنید که اکثریت تصمیمات شما به جای اینکه اجازه دهید ترس شما را متوقف کند، از ریسک‌پذیری هوشمندانه باشد.

روز 29: تلاش مستمر

فقط یک مشکل وجود دارد وقتی هر روز از خواب برخیزید و با کمترین تلاش ممکن زندگی کنید. اگر انتظارات شما همیشه این است که بدون چالش جسمی زندگی کنید، پس هنگامی که زمان چالش ذهنی، اخلاقی یا عاطفی فرا می‌رسد، به دلیل اینکه از عمل دور شده‌اید، نمی‌توانید آن را برآورده کنید.

— مارک ریپتو

من ورزش بدنی را برای هر فردی که می‌خواهد نظم و انضباط شخصی ایجاد کند و به اهداف خود برسد، یک عادت اساسی می‌دانم. مسلماً، همه افراد برای انجام فعالیت‌های بدنی سنگین از سلامتی لازم برخوردار نیستند، اما همیشه نوعی تلاش برای انجام حرکت بدن شما به روشی سودمند وجود دارد.

علاوه بر فواید واضح برای سلامتی، فعالیت بدنی فواید بی‌نظیر دیگری را نیز به همراه دارد: ورزش یک تمرین برای قرار گرفتن در معرض تلاش و چالش برای بهبود خود است. همانطور که مارک ریپتو در نقل قول بیان کرده است، زندگی در محیطی بدون چالش‌های جسمی باعث می‌شود که هنگام رسیدگی به سایر چالش‌ها - از جمله چالش‌های ذهنی، اخلاقی یا عاطفی که گاهی اوقات به قدرت بیشتری نسبت به یک تمرین تناسب اندام نیاز دارند، آماده شده باشید. شما تاکنون چند بار از تلاشی خودداری کرده‌اید که مواجهه با آن مفید بوده است؟ اگر به یک زندگی آسان و بدون دردسر فکر می‌کنید، آیا به زندگی خود راضی هستید بدون اینکه به طور کامل از توانایی بالقوه خود به عنوان یک انسان که در محیطی چالش برانگیز رشد می‌کند، آگاه شوید؟

روز 30: احمق به نظر رسیدن

اگر به دنبال پاسخی هستید که آن را پیدا نمی‌کنید، باید مانند یک احمق به نظر برسید.
— دن والدشمیت

یک جنبه غالباً نادیده گرفته شده در ایجاد انضباط شخصی این واقعیت است که اگر می‌خواهید از حد متوسط بالاتر بروید، باید خوب باشید با این واقعیت که بدون شک هر از گاهی خود را احمق خواهید کرد.

شاید شما به همه دوستان خود بگویید که قصد ایجاد کسب و کاری را دارید، اما تجارت ورشکسته می‌شود و تمام پس‌انداز خود را از دست می‌دهید.

شاید شما هدف خود را قرار داده‌اید تا از قدرت انضباط شخصی خود برای یادگیری سخنرانی در جمع (حتی اگر از ایستادن در مقابل جمعیت خیلی می‌ترسید) استفاده کنید و سپس عملکردی کمتر از درخشان ارائه دهید.

این طبیعی است - شما باید در رسیدن به موفقیت شکست بخورید - اما این موضوع برای بسیاری از مردم ضربه‌ای است که آنها نمی‌توانند تحمل کنند. آنها ممکن است از آن آسیب بینند به طوری که برای جلوگیری از تحقیر در آینده دست به هر کاری خواهند زد - از جمله دست کشیدن از اهداف خود.

شکست، طرد شدن و تحقیر هر چیزی ناخوشایند است. با این حال، توانایی مقاومت در برابر آن و ادامه کار یکی از تفاوت‌های اساسی بین افراد موفق و کسانی است که موفق به تحقق رویاهای خود نمی‌شوند.

اگرچه ناپسند باشد اما قبول کنید که گاهی اوقات احمق به نظر رسیدن به عنوان بخشی از روند تبدیل شدن به فرد موفق است. خوشبختانه، هرچه بیشتر خود را داوطلبانه در معرض طرد شدن، تحقیر یا شکست قرار دهید، کنترل احساساتی که آنها ایجاد می‌کنند راحت‌تر خواهد بود.

روز 31: استثنایی بودن

معمولی بودن هدف ایده‌آل برای افراد ناموفق است، بخصوص برای همه کسانی که با سطح عمومی سازگاری دارند. اما برای افرادی که توانایی آنها بیش از حد متوسط است، افرادی که به دست آوردن موفقیت و تحقق بخشیدن به سهم خود از دنیا برای آنها دشوار نیست، خسته‌کننده، کشنده و غیر قابل تحمل است.

— کارل یونگ

در ایجاد انضباط شخصی هیچ چیز "عادی" وجود ندارد. اکثر مردم از انواع سختی‌ها و تلاش‌ها اجتناب می‌کنند. آنها نمی‌خواهند رشد شخصی را تجربه کنند زیرا این امر باعث اختلال در آنها می‌شود که خودشان را با سیب زمینی سرخ کرده سیر می‌کنند، ساعت‌های بی‌شماری را جلوی تلویزیون هدر می‌دهند، هزینه‌هایی برای چیزهایی که نیازی به آنها ندارند.

اگر می‌خواهید به افراد اندکی که خویشتنداری می‌کنند و برای تقویت آن بیشتر هم تلاش می‌کنند، ببینید باید بدانید که عجیب به حساب خواهید آمد. این بدان معناست که شما باید خود را برای تمسخر احتمالی، مورد احم قرار گرفتن و درک نشدن آماده کنید.

در ابتدا ممکن است دشوار باشد که با این همه ناملایمات روبرو شوید وقتی تمام تلاش شما این است که خودتان را بهبود بخشید. برای غلبه بر این وضعیت، واقعیت زیر را در راس ذهن خود قرار دهید: "طبیعی" ایده‌آل برای متوسط، "استثنایی" (یا به قول افراد ناموفق، "عجیب") ایده‌آل برای افراد با دستاوردهای بالا.

هر وقت احساس کردید که با بقیه دنیا هماهنگ نیستید، به یاد داشته باشید که افراد دیگری مانند شما هستند. در مواقع چالش برانگیز، وقتی دست و پا می‌زنید، به خود یادآوری کنید که حتی در صورت عدم موفقیت، باز هم مسیر خود را ایجاد می‌کنید، کاری که اکثریت قریب به اتفاق مردم هرگز انجام نخواهند داد. شما می‌توانید از ثمرات موفقیت خود به گونه‌ای لذت ببرید که هرگز تجربه نخواهند کرد و به همین دلیل استثنایی بودن ارزش آن را دارد. استثنایی باشید.

روز 32: پرورش خود انضباطی

فضیلت یک قارچ نیست، که در طول شب وقتی خواب هستیم از زمین می‌روید، بلکه یک گیاه ظریف است، که رشد می‌کند و لطیف است و پرورش آن با دردسرهای زیادی همراه است، برای مراقبت از آن باید بسیار احتیاط کرد، در خاک نامطلوب ما، در هوای نامساعد این دنیا، به زمان زیادی برای بالغ شدن احتیاج دارد.

— ایساک بارو

اگر نظم و انضباط شخصی مانند قارچی باشد که بدون نیاز به باغبان از خاک بیرون آید، همه صاحب آن می‌شوند. متأسفانه - یا خوشبختانه، به نوع نگاه شما بستگی دارد - خود انضباطی بیشتر شبیه گیاهی است که باید به طور مداوم آن را مواظبت کنید، وگرنه پژمرده می‌شود.

بعضی از افراد معتقدند که "انگشت سبز" دارند - یعنی یک نفر با استعدادی ذاتی برای مراقبت از گیاهان به دنیا آمده باشد. در واقع، شخصی که انگشت سبز در نظر گرفته است به سادگی نسبت به گیاهان خود توجه دارد.

همانطور که در مورد کاشت بذر برای گیاه جدید، زمان و انرژی زیادی لازم است تا برای شکوفه دادن سرمایه گذاری کنید تا یک گیاه زیبا داشته باشید و نمی‌توانید گاهی اوقات آن را آبیاری کنید یا هر هفته آن را از یک مکان به مکان دیگر منتقل کنید، به نظم و انضباط شخصی نیز به همین روش نگاه کنید. شما بذره‌های آن را در لحظه‌ای که تصمیم می‌گیرید زمان توقف راحتی در طول زندگی و اولویت دادن به پاداش‌های بلند مدت نسبت به رضایت فوری است، می‌کارید. این لحظه فقط زمان آغاز کار است.

از خود بپرسید: من چگونه باغبانی هستم که برای انضباط شخصی خودم فعالیت می‌کنم؟ اگر خویشتنداری شما گیاهی باشد، براساس سالهای گذشته، کشت آن چگونه خواهد بود؟

روز 33: صبر

بارداری 9 ماه طول می‌کشد، مهم نیست که چند زن به آن اختصاص داده شده باشد.
— فرد بروکس

صبر و انضباط شخصی پسر عمو هستند. اگر بخواهید رضایت فوری را به خاطر تحقق اهداف بلند مدت خود رد کنید، ممکن است ماهها یا سالها طول بکشد تا جایزه بزرگ خود را دریافت کنید. بدون صبر، به جایی نخواهید رسید.

در حالی که گاهی اوقات می‌توانید نتایج را مجبور کنید که سریعتر بیایند - با فشار بیشتر به خود و سخت‌کوشی بیشتر از حد ممکن در طول فرآیند - اغلب اوقات کارها طول می‌کشد و هیچ راهی برای عجله وجود ندارد، مهم نیست که از چندین منبع استفاده کنید.

مانند بارداری، برخی از موارد طبق برنامه طبیعی است که شما نمی‌توانید آنها را کنترل کنید. اگر نتوانید تشخیص دهید که کدام چیزها قابل عجله نیستند، ممکن است از قدرت انضباط شخصی خود استفاده نادرست کرده و به جای دستیابی سریع‌تر، اصلاً نتوانید به آنها دست پیدا کنید.

به عنوان مثال، بدن دارای محدودیت طبیعی در میزان سوزاندن چربی بدن در طول هفته بدون تجزیه عضلات است. اگر سعی کنید با گرسنگی در روند کار خود عجله کنید، محتمل‌ترین نتیجه نهایی یک هفته تلاش بدون برنامه است که نه تنها شما را به مرحله اول باز می‌گرداند، بلکه به احتمال زیاد چربی اضافی به بدن خود اضافه می‌کند.