

قدرت انضباط شخصہ

دنیل والٹر

ترجمہ
سید تیمور سیدی اصل
علیرضا ظری اناہق

قدرت انضباط شخصی

چگونه از خود کنترلی و استحکام روانی برای رسیدن به اهدافتان استفاده کنید

نویسنده: دنیل والتر

ترجمه ی سید تیمور سیدی اصل و علیرضا نظری انامق

اندیشه
آگاه

مقدمه نویسنده

به کلاس ورزش می‌روم، یک برنامه غذایی سالم را شروع می‌کنم، پول بیشتری پس‌انداز می‌کنم، سیگار کشیدن را ترک می‌کنم. لیست اهدافی که افراد در ابتدای سال جدید برای خود تعیین می‌کنند بی‌پایان است، اما چه تعداد از آن‌ها واقعاً محقق می‌شوند؟ طبق اظهارات دکتر جان سی. نورکراس^۱ استاد دانشگاه اسکرانتون در پنسیلوانیا، تنها کمتر از ۱۰ درصد اهداف تعیین شده در آغاز سال تحقق پیدا می‌کنند. اگر این کتاب را می‌خوانید، به احتمال زیاد شما نیز در بین درصد زیادی از افراد قرار دارید که سال‌ها برای رسیدن به اهداف خود وقت صرف کرده‌اند. اما دلیل این موضوع چیست؟ چرا اکثر ما قادر به پایبندی به اهداف ارزشمند نیستیم؟ آیا شکست یک تمایل طبیعی در انسان است؟ پاسخ این سؤال‌ها ساده است: عدم وجود انضباط شخصی!

موضوع این کتاب در مورد پذیرفتن مسئولیت کامل موقعیتی است که اکنون در آن قرار دارید و همچنین موقعیتی که می‌خواهید در پنج، ده، پانزده یا بیست سال آینده به آن برسید. شما با استفاده از این کتاب، مهم‌ترین مهارت مورد نیاز برای رسیدن به زندگی مورد نظر خود را کسب خواهید کرد، یعنی «انضباط شخصی».

کورت کوپمیر^۲ بیش از ۵۰ سال را صرف تحقیق و مطالعه درباره اصول موفقیت کرده و چندین کتاب درباره رمز و رازهای موفقیت نوشته است. یک روز در طی یک جلسه، برایان تریسی مربی موفقیت از کوپمیر خواست که توضیح دهد از بین اصول موفقیتی که او آن‌ها را کشف کرده است، کدام‌ها مهم‌تر هستند. وی پاسخ داد: «۹۹۹ اصل موفقیت وجود دارد که من در مطالعات و تجربیات خود آن‌ها را پیدا کرده‌ام، اما بدون انضباط شخصی، هیچ‌یک از آن‌ها تأثیری ندارند».

نظم و انضباط شخصی مانند یک کلید است که دروازه شکوفایی شخصی را باز می‌کند و دریچه‌ای به سوی زندگی که همیشه آرزو می‌کردید می‌گشاید. با استفاده از نظم و انضباط شخصی، یک فرد متوسط می‌تواند فراتر از چیزی باشد که هوش و استعدادش اجازه می‌دهد. همچنین از طریق انضباط شخصی، یک فرد عادی می‌تواند به یک فرد استثنایی تبدیل شود. از طرف دیگر، یک فرد تحصیل کرده و با استعداد، بدون انضباط

شخصی، به ندرت از حد متوسط بالاتر می‌رود. من امیدوارم که این کتاب به شما کمک کند کارهای زیر را انجام دهید:

- عادت‌هایی ایجاد کنید که زندگی شما را دگرگون کنند
 - درک بهتری از انضباط شخصی و اهمیت آن در زندگی خود به دست آورید
 - عادت‌های خود را کنترل کنید تا بتوانید زندگی خود را کنترل کنید
- شما تنها شخصی هستید که می‌توانید زندگی خود را تغییر دهید و هیچ کس دیگری نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد. ساده‌ترین راه برای تغییر خود، تغییر کارهایی است که هر روز انجام می‌دهید. اگر در یک دور باطل و با همان داستان شکست که سال به سال تکرار می‌شود گیر کرده‌اید، با به کار بردن اصول توصیه شده در این کتاب خواهید توانست از این دور باطل خارج شوید.

اگر می‌خواهید به هدف مهمی برسید اما نمی‌دانید چگونه چنین سفری را شروع کنید، این کتاب به عنوان راهنمای رسیدن به مقصدتان مفید خواهد بود. همچنین اگر سعی کرده‌اید عادت‌های بد خود را تغییر دهید و عادت‌های خوبی کسب کنید اما باز هم به عادت‌های قبلی خود چسبیده‌اید، من به شما یاد خواهم داد که چگونه این چرخه را قطع کنید.

اگر از زندگی‌تان راضی نیستید، در موقعیتی عالی قرار دارید زیرا انزجاری که نسبت به شرایط فعلی خودتان احساس می‌کنید نشانگر این است که می‌دانید در جایی که باید باشید نیستید و می‌خواهید آن را تغییر دهید. اگرچه ما کلمه «انزجار» را یک عمل مثبت نمی‌دانیم اما بیزار شدن از زندگی فعلی‌تان می‌تواند انگیزه‌ای برای تغییر اوضاع فراهم کند.

به عنوان مثال، دیدن تصویری از خودتان در حال چپاندن یک تکه پیتزا به دهان و با شکمی آویزان از روی شلوار، می‌تواند آن قدر شما را بیزار کند که داستان خود را به نشانه تسلیم بالا ببرید و همان لحظه قسم بخورید که بدن خوش فرمی داشته باشید. قطع شدن برق به دلیل عدم پرداخت قبض، می‌تواند آن قدر شما را بیزار کند که یک بار برای همیشه تصمیم بگیرید از نظر اقتصادی شرایط پایداری داشته باشید.

شما می‌توانید هر چیزی که در زندگی‌تان می‌خواهید را داشته باشید به شرطی که برای تلاش کردن آماده باشید و همه چیزهایی که برای رسیدن به مقصد لازم دارید، در بین صفحات این کتاب پنهان شده است. اگر آماده‌اید اتلاف وقت برای فعالیت‌های بی‌ثمر را متوقف کنید که شما را در جهت خلاف جایی می‌برند که می‌خواهید در زندگی‌تان به آنجا برسید، پس اصولی که قرار است در این کتاب بخوانید را به کار بگیرید تا بتوانید در شرایط فعلی خود یک تغییر اساسی را تجربه کنید.

نویسنده کتاب (nbookcity.com)

فصل اول: انضباط شخصی و مباحث زیست‌شناختی

معمولاً چنین فرض می‌شود که برخی از افراد دارای انضباط شخصی هستند ولی برخی دیگر از افراد این‌گونه نیستند، اما این‌طور نیست. برای انضباط شخصی شواهد علمی وجود دارد و اگر در زندگی خود نظم و انضباط بیشتری می‌خواهید این شواهد علمی به شما کمک می‌کنند که درک بهتری از پایه‌های بیولوژیکی آن داشته باشید. در این فصل در مورد زیست‌شناسی انضباط شخصی و اینکه چگونه می‌توانید مناطق خاصی از مغز را برای بهبود آن هدف قرار دهید، چیزهایی یاد خواهید گرفت.

مغز انسان حدود ۱۰۰ میلیارد نورون دارد، سلول‌های کوچکی که مسئول رفتارها و افکار ما هستند. دو دانشمند علوم مغز و اعصاب به نام‌های تاد هار و کالین کامرر^۲، در سال ۲۰۰۹ تحقیقی را انجام دادند که در آن با استفاده از دستگاه‌های تصویرسازی تشدید مغناطیسی کارکردی^۳، فعالیت مغزی افراد را در هنگام انجام کارهایی که نیازمند نظم و انضباط است ثبت کردند. به شرکت‌کنندگان بین پذیرفتن پاداش مالی ناچیز بلافاصله در پایان تحقیق، یا پاداش مالی بزرگ‌تر در یک زمان دیرتر، حق انتخاب داده شد. این محققان دوباره جنگ قدیمی بین تأخیر در ارضاء نیاز و قدرت اراده را به راه انداختند. آن‌ها کشف کردند هنگامی که شرکت‌کنندگان در حال تصمیم‌گیری برای انتخاب پاداش کوچک اما فوری یا پاداش بزرگ در آینده هستند، فعالیت بالایی در دو ناحیه که در بخش پیش‌پیشانی مغز قرار دارند ایجاد می‌شود. وقتی افراد انتخاب‌هایی انجام می‌دادند که در طولانی مدت به نفع‌شان بود، فعالیت در این مناطق از مغز نیز بیشتر می‌شد.

این پژوهش به این نتیجه رسید که بر اساس فعالیت و ساختار قشر پیشانی، انضباط شخصی برای برخی افراد آسان‌تر از دیگران است. یافته‌های این تحقیق بسیار قابل توجه است زیرا این واقعیت را برجسته می‌کند که اگر قبلاً مهارت انضباط شخصی را در خودمان پرورش نداده باشیم، نمی‌توانیم به یک‌باره تصمیم بگیریم که دارای نظم و انضباط شویم و به تبع آن انتظار موفقیت داشته باشیم. هنگام انتخاب درست، انضباط شخصی تقویت می‌شود؛ از طرف دیگر، انتخاب‌های نادرست از انضباط شخصی می‌کاهند. اگر به سختی می‌توانید به غذاهای شیرین نه بگویید، نمی‌توانید به یک برنامه ورزش روزانه پایبند باشید، یا نمی‌توانید برای انجام یک کار مفیدتر،

دست از تماشای ویدئوهای یوتیوب بکشید، نگران نباشید، هنوز امیدواری برای شما وجود دارد زیرا می‌توانید نظم و انضباط شخصی خود را بهبود بخشید.

تأخیر در ارضاء نیاز

در سال ۲۰۱۱ شرکت کنندگان در پژوهشی به نام «استنفورد-مارشمالو»^۵ مورد ارزیابی مجدد قرار گرفتند. آزمایش استنفورد-مارشمالو در سال ۱۹۷۲ انجام شد و نشان داد که شرکت کنندگانی که تأخیر در ارضاء نیاز را آسان‌تر می‌دانند، در قشرهای پیش‌پیشانی مغزشان فعالیت بیشتری دارند. همچنین وقتی این افراد از خودکنترلی برای تصمیم‌گیری بین گزینه درست و نادرست استفاده می‌کردند، در فعالیت جسم مخطط شکمی (ناحیه‌ای در مغز که با اعتیاد مرتبط است) آن‌ها تفاوت‌هایی ایجاد می‌شد. علاوه‌براین مشخص شد که شرکت کنندگانی که توانستند رضایت و خشنودی خود را به تأخیر بیندازند در مقایسه با شرکت کنندگان گروه ارضاء نیاز فوری، در همه زمینه‌های زندگی موفق‌تر بودند. این مطالعه نشان داد که تصمیمی به سادگی اینکه همین الان مارشمالو بخورید یا آن را به تأخیر بیندازید، نحوه تصمیم‌گیری شما در بزرگسالی را تعیین می‌کند.

بر اساس شواهد حاصل از تحقیقات، استعداد ژنتیکی تنها دلیل برای این که چرا برخی از افراد سطح بالاتری از انضباط شخصی را نسبت به دیگران دارند، نیست. می‌توان چنین نتیجه گرفت که نظم و انضباط شخصی مهارتی است که اگر بخواهید، می‌توانید آن را کسب کنید. وزنه‌برداری باعث تقویت بدن می‌شود و همین‌طور اگر مناطقی در مغز که قبلاً ذکر شد را هدف قرار دهید، قدرت آن‌ها افزایش می‌یابد.

اگر این کتاب را می‌خوانید، این احتمال وجود دارد که در حال دست و پنجه نرم کردن با انضباط شخصی هستید. من می‌خواهم شما را تشویق کنم که از شرایط فعلی خود ناراحت نباشید. نمی‌توان انکار کرد که تسلط بر هر مهارت در دوران کودکی آسان‌تر است؛ با این حال، همین حالا هم امکان بهبود نظم و انضباط خود را دارید. وقتی به‌طور مداوم تمرین کنید، اراده و انضباط شخصی بهبود می‌یابد و نتایج ماندگاری را تجربه خواهید کرد. همه مهارت‌ها تحت یک اصل عمل می‌کنند: «هرچه بیشتر تمرین کنید، در آن مهارت بهتر خواهید شد.»

تمرکز کردن بر کارکردهای اجرایی

سطح تمرکز شما، بر میزان نظم و انضباط شخصی تان تأثیر می‌گذارد. دانشمندان علوم اعصاب معتقدند که توانایی تمرکز شما توسط «کارکردهای اجرایی تان» تعیین می‌شود که شامل حافظه فعال، انعطاف‌پذیری شناختی، سازگاری و در نهایت کنترل تکانه‌ها است. نظم و انضباط شما را ملزم می‌کند اهدافی برای خود تعیین کنید، عوامل حواس‌پرتی را فیلتر کنید، کم‌رویی را کنترل کنید، فعالیت‌ها را اولویت‌بندی کنید و اهدافی که تعیین کرده‌اید را دنبال کنید. تحقیقات نشان می‌دهند که این عملکردها از تعدادی از مناطق مغزی از جمله قشر سینگولای قدامی، قشر اریتو فرونتال و قشر پیش‌پیشانی پشتی سرچشمه می‌گیرند. شما می‌توانید این عملکردهای مغز را با هدف قرار دادن آن‌ها بهبود ببخشید. انضباط شخصی و تمرکز، به صورت هم‌زمان کار می‌کنند. شما نمی‌توانید بر یکی بدون داشتن دیگری تسلط داشته باشید زیرا نظم و انضباط به معنی توانایی تمرکز بر روی یک سری از فعالیت‌ها تا زمان رسیدن به هدف است.

خستگی اراده

به همان صورت که بدن بعد از انجام تمرینات سنگین خسته می‌شود، اراده و انضباط شخصی نیز وقتی به کار گرفته شده و فرسوده شوند، قدرت خود را از دست می‌دهند. از آنجا که این مهارت‌ها پایه و اساس زیستی دارند، مغز فردی که ۱۰ بار به خوردن یک تکه کیک نه می‌گوید، با مغز شخصی که در هر یک از این ۱۰ بار یک برش کیک می‌خورد، متفاوت است. این بدان معناست که حتی اگر فردی که دارای انضباط شخصی شدید و قدرت اراده زیاد است به طور مداوم وسوسه شود، سرانجام تسلیم می‌شود. همان‌طور که بلند کردن وزنه به مدت ۲۴ ساعت و بدون وقفه برای هر شخصی غیرممکن است، استفاده ۲۴ ساعته از اراده نیز بدون دادن زمان به آن برای تجدید قوا، غیرممکن است.

در سال ۱۹۹۶ یک روانشناس به نام ویل باومایستر^۴ تحقیقی انجام داد تا یک پدیده معروف به نام «کاهش قدرت اراده» را بررسی کند. در این مطالعه ۶۷ شرکت کننده در اتاقی با غذاهای شیرین تازه و تربچه تلخ، تنها گذاشته شدند. به یک گروه اجازه خوردن خوراکی‌های شیرین داده شد در حالی که به گروه دیگر گفته شد تربچه تلخ بخورند. سپس هر دو گروه را به اتاق دیگری بردند که در آنجا از آن‌ها خواسته شد معمائی را حل کنند

تا پژوهشگران بتوانند ثبات قدم این افراد را ارزیابی کنند. افرادی که تربچه خورده بودند قدرت ذهنی لازم برای حل معما را نداشتند و قبل از گروهی که غذاهای شیرین خورده بودند از حل معما دست کشیدند. ناتوانی در تمرکز بر روی این فعالیت در گروهی که تربچه تلخ خورده بودند از این واقعیت ناشی می‌شد که اراده آن‌ها در کار قبلی کاهش یافته بود و اکنون می‌خواستند مسیری با کمترین مقاومت را در پیش بگیرند.

مراقبت کردن از اراده

اولویت اصلی برای مغز، بقاء یا زنده ماندن است. امروزه ما دانش کافی داریم که بدانیم قند کم و سطح انرژی پایین به صورت موقتی، تهدید کننده زندگی نیست. با این حال به دلایل زیست‌شناختی، مغز ما این موضوع را نمی‌داند و به محض دریافت پیام هشدار مبنی بر عدم توازن چیزی در بدن، با رفتن به حالت بقاء از ما محافظت می‌کند. هنگامی که مغز در حالت بقاء کار می‌کند تمایل به ارضاء فوری نیاز را آغاز می‌کند که منجر به پرخوری و سایر رفتارهای منفی مرتبط با عدم انضباط شخصی می‌شود. بنابراین بهترین راه برای ایجاد انضباط شخصی این است که خود را از وسوسه دور کنید. به عنوان مثال، اگر با رژیم گرفتن دست و پنجه نرم می‌کنید، کابینت غذاهای ناسالم را با گزینه‌های سالم‌تر جایگزین کنید. وقتی به خرید مواد غذایی می‌روید، از راهروهای فروش غذاهای شیرین دور شوید و بلافاصله به راهروهایی که غذاهای سالم در آنجا عرضه می‌شوند بروید. با استفاده از این راهکارها، قدرت اراده شما فقط در مدت زمانی که در فروشگاه هستید آزمایش می‌شود نه اینکه سعی کنید هر شب بارها و بارها در مقابل وسوسه خوردن کلوچه‌ها در کابینت مقاومت کنید.

راه دیگر برای محافظت از اراده‌تان این است که بعد از شام به خرید بروید. در این صورت گرسنه نخواهید بود چرا که یک وعده غذایی سالم مصرف کرده‌اید و بنابراین احتمال اینکه یک بسته چیپس بخرید که شما را تا شام سیر نگه دارد کمتر است. آنچه در اینجا انجام می‌دهید ایجاد شرایطی است که در آن از آسیب‌پذیری‌تان علیه خودتان استفاده نمی‌کنید و مجبور به استفاده از نظم و انضباط شخصی نمی‌شوید. حتی اگر با مشکل تغذیه سالم هم دست و پنجه نرم نمی‌کنید، می‌توانید برای هر زمینه‌ای از زندگی خود که فاقد انضباط شخصی هستید، از همان راهکارها استفاده کنید.

استرس یکی دیگر از عوامل زیستی است که به اراده کمک می‌کند. وقتی تحت استرس هستیم، بدن با رفتن به حالت «جنگ یا گریز» از خود محافظت می‌کند. در این حالت ما به احتمال زیاد بر اساس تکانه‌ها عمل می‌کنیم و بدون فکر کردن کارها را انجام می‌دهیم. هنگامی که استرس را تجربه می‌کنیم قشر جلوی مغز دچار اختلال می‌شود و مغز فقط قادر است بر اساس پیامدهای کوتاه مدت کار کند. وقتی قشر جلوی مغز با تمام پتانسیل خودش کار نمی‌کند، احتمالاً تصمیم‌های بدی خواهیم گرفت.

اصول نظم و انضباط ساده است. شما به عنوان یک فرد بالغ از نظر ذهنی، تفاوت بین درست و غلط را می‌دانید. شما می‌دانید که اگر به جای تلاش در جهت اهداف‌تان، تماشای سریال را انتخاب کنید، هرگز به آن‌ها نخواهید رسید. نظم و انضباط عبارت است از انجام کاری که می‌دانید باید انجام دهید حتی در صورتی که تمایلی به آن ندارید. اما برای اینکه تلاش برای ایجاد تغییر نتیجه دهد باید ثابت قدم باشید. انجام دادن کارها به صورت یک روز در میان باعث می‌شود که دیرتر به مقصد برسید. ثبات قدم باعث ایجاد حرکت می‌شود و از این طریق رؤیایا به واقعیت تبدیل می‌شوند. وقتی از پیامدهای نظم و انضباط آگاه باشید، به احتمال زیاد تصمیم می‌گیرید که کار درست را انجام دهید.

به یاد داشته باشید که یک فرایند زیستی برای نظم و انضباط وجود دارد و مانند هر عادت دیگری، مغز ما طوری برنامه‌ریزی شده است که با تکرار و تمرین زیاد آن را به عنوان یک عادت بپذیرد. انضباط شخصی مزایای زیادی دارد که در فصل بعدی به آن‌ها خواهیم پرداخت.

فصل دوم: مزایای انضباط شخصی

نظم و انضباط شخصی در همه جنبه‌های زندگی لازم است اما اکثر افراد این را نمی‌دانند، زیرا جامعه به ما یاد داده است که در طول زندگی با حالت «خلبان خودکار» حرکت کنیم. من معتقدم یکی از دلایل فروپاشی خانواده که اغلب نادیده گرفته می‌شود، عدم انضباط شخصی است. اگر شریک زندگی شما در حال خیانت است یا مشکلات دیگری دارد، یکی از دلایل اصلی آن، عدم توانایی در کنترل تمایلات خود نسبت به جنس مخالف است. اگر شریک زندگی شما قبض‌های کارت اعتباری‌اش را روی هم تلنبار می‌کند یا مشکلات مالی دیگری دارد، یکی از دلایل آن، عدم توانایی وی در کنترل عادت‌های هزینه کردن‌اش است. به عبارت دیگر سطح انضباط شخصی شما میزان موفقیت‌تان در محل کار، روابط، امور مالی، تحصیل و غیره را کنترل خواهد کرد. داشتن نظم و انضباط شخصی مزایای زیادی دارد.

اعتماد به نفس شما را بیشتر می‌کند

فقدان نظم و انضباط شخصی باعث کاهش عزت‌نفس می‌شود. اینکه افراد از اعتماد به نفس پایین رنج می‌برند دلایل زیادی دارد و یکی از آن‌ها این است که در زندگی‌شان، در جایی که باید باشند نیستند. افراد در تمام مدت، به‌ویژه در ابتدای سال برای خود هدف‌هایی تعیین می‌کنند اما در ماه دوم یا سوم دوباره به عادت‌های قدیمی باز می‌گردند و اهداف‌شان را فراموش می‌کنند. بیشتر مردم به این دلیل در زندگی شکست می‌خورند که آنچه برای موفقیت لازم است را انجام نمی‌دهند. شخصی که می‌خواهد لاغر شود روی کاناپه نشسته و همبرگر می‌خورد، مجلات را ورق می‌زند و آرزو می‌کند که کاش در تعطیلات لباس شنا اندازه‌اش شود. با نشستن در جلوی تلویزیون، لباس شنا هرگز اندازه شما نخواهد شد. با وجود اینکه دوست دارید درآمد بیشتری کسب کنید اما نمی‌توانید انگیزه‌ای برای شروع یادگیری در مورد خود اشتغالی پیدا کنید. عدم فعالیت منجر به یک نتیجه می‌شود: شکست. وقتی پنج یا ده سال با یک چشم به هم زدن می‌گذرد و ما هنوز در موقعیتی گیر کرده‌ایم که دوست نداریم در آن باشیم، احساس بی‌ارزشی ایجاد می‌شود.

یک فرد دارای انضباط شخصی، اعتماد به نفس دارد زیرا صرف‌نظر از اینکه در آن لحظه در کجا قرار دارد،

می‌داند که بهترین نسخه‌ای از خود است که می‌توانست باشد. آن‌ها به درستی غذا می‌خورند، ورزش می‌کنند و برای رسیدن به اهداف‌شان کار می‌کنند. آن‌ها از این که در صندلی راننده هستند احساس خوبی نسبت به زندگی دارند و دقیقاً می‌دانند کجا می‌روند.

به ایجاد روابط بهتر کمک می‌کند

دلیل اصلی از بین رفتن دوستی‌ها این است که افراد کاری را که گفته‌اند، انجام نمی‌دهند. شما به کسی اعتماد می‌کنید و حرف‌های‌تان را به او می‌گویید اما بعد می‌فهمید که آن فرد، اسرار شغل و تجارت شما را به همه همکاران‌تان گفته است. یا به یک دوست دیگر اعتماد می‌کنید و به او پول قرض می‌دهید اما او هرگز پول شما را پس نمی‌دهد. دوستی‌ها و روابط برپایه اعتماد هستند. فردی که انضباط شخصی دارد قرار است همیشه طبق گفته‌های خود زندگی کند. اگر از آن‌ها بخواهید یک راز را نگه دارند، آن‌ها این کار را می‌کنند.

آن‌ها غالباً در خلوت خود همان شخصی هستند که در جمع هستند زیرا برای صداقت ارزش قائل می‌شوند. این صفات نادر است و مردم در همه جای دنیا برای چنین رفتارها و صفاتی ارزش قائل هستند. بنابراین یک فرد منظم، به احتمال زیاد دارای شبکه قوی از روابط شخصی است زیرا قابل اعتماد است.

کمک می‌کند آزرده خاطر نشوید

افراد به این دلیل به راحتی آزرده می‌شوند که به خود اطمینان ندارند. آن‌ها نمی‌دانند چه کسی هستند یا برای چه هدفی تلاش می‌کنند و بنابراین انتقاد را (حتی وقتی سازنده باشد) حمله به شخصیت خود می‌دانند و به شدت آزرده خاطر می‌شوند. افراد دارای انضباط شخصی این مشکل را ندارند. آن‌ها دارای اعتماد به نفس، آرام و خاضع‌جمع هستند و بنابراین به آسانی با حمله و انتقاد کنار می‌آیند. افراد منظم می‌توانند انتقاد سازنده را مدیریت کنند. در واقع آن‌ها برای انتقاد سازنده ارزش قائل هستند زیرا این کار آن‌ها را به سمت بهتر شدن سوق می‌دهد.

باعث می‌شود از رفتارهای پرخطر پرهیز کنید

نظریه‌های رفتاری که سعی در تبیین رفتارهای پرخطر و ناسالم دارند، اغلب نقش «خودکنترلی» را مورد ارزیابی

قرار می‌دهند. به عنوان مثال نظریه خودکنترلی هیرشی و گوتردسون^۷ بیان می‌دارد که عمل مجرمانه، به دلیل ناتوانی فرد در کنترل میل خود برای انجام چنین رفتاری است. بدیهی است که غیر از خودکنترلی علل زیادی برای ارتکاب جرم وجود دارد اما نکته اینجاست که وقتی اخلاقیات و ترس از به زندان رفتن را از معادله حذف کنیم، بیشتر مردم به جای کار برای امرار معاش، به سرقت بانک می‌پردازند. یک فرد عادی به اندازه کافی خودکنترلی دارد که پا در مسیری نگذارد که به زندان یا زیرپا گذاشتن اخلاقیات ختم می‌شود.

در پژوهشی که در سال ۲۰۱۲ توسط فورد و بلومنشتاین^۸ بر روی دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا انجام شد، مشخص شد که احتمال اینکه افراد دارای سطح بالای خودکنترلی، داروهای تجویز شده را سوءمصرف کنند، نوشابه زیادی بخورند یا از حشیش استفاده کنند کمتر است.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که بین نبود خودکنترلی و رفتار جنسی تکانشی، رابطه وجود دارد. شرکت کنندگان دارای خودکنترلی کم در مطالعه فورد و بلومنشتاین به احتمال زیاد با افرادی که شریک اصلی آن‌ها نبودند رابطه داشتند و همه این‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های مقاربتی و بارداری بدون برنامه را افزایش می‌دهد.

اهمیت نظم و انضباط شخصی، تنها در رسیدن به هدف خلاصه نمی‌شود و داشتن سطح بالایی از خودکنترلی در بسیاری از جنبه‌های دیگر زندگی نیز به نفع شما خواهد بود. شما این کتاب را خریداری کرده‌اید زیرا می‌خواهید بدانید که چگونه سطح انضباط شخصی خود را افزایش دهید. با این حال قبل از رسیدن به این هدف، مهم است درک کنید که چرا ایجاد تغییرات مثبت در زندگی بسیار دشوار است.

فصل سوم: سوگیری وضعیت موجود؛ چرا در برابر تغییر مقاومت می‌کنیم؟

من شما را تحسین می‌کنم که می‌خواهید انضباط شخصی خودتان را بهبود ببخشید اما باید بدانید که این کار ساده نیست. در طول سفر به سوی انضباط شخصی گاهی دچار انسداد ذهنی خواهید شد که مانع حرکت شما به جلو خواهد شد. برخی از افراد وقتی با این نوع موانع روبرو می‌شوند تسلیم می‌شوند و تصور می‌کنند که این مسیر، فقط برای افراد محدود و خاصی ساخته شده است. با این حال هنگامی که با روان‌شناسی انضباط شخصی آشنا شوید غلبه بر چنین چالش‌هایی که محور اصلی این فصل است، راحت‌تر خواهد بود.

شما ممکن است بدانید که دقیقاً به چه چیزی می‌خواهید برسید. بر ترس خود از شکست غلبه کنید و سطح انضباط شخصی‌تان در حال بهبود باشد. اما متأسفانه گاهی اوقات به نظر می‌رسد یک نیروی نامرئی وجود دارد که شما را به عقب می‌راند. این پدیده، بسیار ناامید کننده و رایج است، بنابراین لطفاً این احساس را نداشته باشید که فقط شما آن را تجربه می‌کنید. در این فصل با یک پدیده روان‌شناختی به نام «سوگیری وضعیت موجود» آشنا خواهید شد و خواهید فهمید که چگونه می‌توان به فردی با انضباط و مصمم تبدیل شد. خبر خوب این است که وقتی فهمیدید این کار چگونه انجام می‌شود، می‌توانید با آن مبارزه کنید و به سمت اهداف خود حرکت کنید.

مغالطه هزینه از دست رفته

در روانشناسی، یکی از مشهورترین رفتارهای خودتخریبی، «مغالطه هزینه از دست رفته» نام دارد. این موضوع توضیح می‌دهد که چرا افراد در شرایط موجود خود گیر افتاده‌اند درحالی که ترجیح می‌دهند در موقعیت دیگری باشند. برخی از مثال‌ها عبارت‌اند از: ماندن در یک رابطه ناموفق یا ادامه دادن شغلی امن اما خسته کننده درحالی که برای داشتن شغل بهتر فرصت دارید.^۱ سوگیری وضع موجود نیز بیانگر این است که انسان به جای اینکه به سمت ناشناخته‌ها برود به آنچه که برای‌اش آشنا است می‌چسبد. همانند اصل پارِتو (در فصل ۱۶ مورد بحث قرار گرفته است)، این مفهوم نیز ریشه در علم اقتصاد دارد و توسط دو اقتصاددان به نام‌های ریچارد زکهاوزر و ویلیام ساموئلسون^۲ معرفی شده است. آن‌ها در سال ۱۹۸۸ یک سری پژوهش را در «مجله ریسک و

عدم قطعیت»^{۱۱} منتشر کردند. مقالات آن‌ها این واقعیت را برجسته کردند که اگرچه علم اقتصاد تلاش دارد پیش‌بینی کند که یک فرد در مواجهه با بیش از یک گزینه، کدام یک را انتخاب می‌کند، اما در دنیای واقعی اکثر افراد ترجیح می‌دهند کاری انجام ندهند و هیچ انتخابی نکنند و خیلی عادی به راه خود ادامه می‌دهند. اصطلاح عمومی‌تر برای این گرایش «اینرسی» است.

نظریه بیزاری نسبت به از دست دادن

چرا ما همیشه شغل‌ها، افراد و جاه‌طلبی‌های تکراری را انتخاب کنیم؟ دلایل زیادی برای توضیح این رفتار بیان شده است. یکی از این دلایل مبتنی بر «نظریه بیزاری نسبت به از دست دادن» است که می‌گوید، به‌طور کلی افراد دوست ندارند چیزهایی که دارند را از دست بدهند. حتی اگر چیزی که یک فرد از دست می‌دهد ارزش بالایی نداشته باشد باز هم این قضیه صدق می‌کند. ما قبل از اینکه به سمت هدف جدیدی حرکت کنیم که فکر می‌کنیم ارزشمندتر است و همچنین پیش از اینکه از چیزی که هیچ کمکی به ما نمی‌کند جدا شویم، می‌خواهیم شواهدی پیدا کنیم که نشان دهد این کار زندگی ما را بهتر خواهد کرد. اگرچه معمولاً ایجاد یک تغییر به نتیجه مثبت‌تری منجر می‌شود اما در سطح ناخودآگاه تصور می‌کنیم که تغییر، بیشتر از این که فایده‌ای داشته باشد، به ما آسیب می‌رساند. حتی تغییر مثبت مانند رفتن به خانه‌ای بهتر یا ازدواج، نیاز به تفکر زیادی دارد. همیشه هزینه‌ای همراه با تغییر است و در بیشتر اوقات ما نمی‌خواهیم هزینه آن را پرداخت کنیم.

ترس از حسرت

دلیل دیگر سوگیری وضعیت موجود، ترس از حسرت است. هیچ‌کس نمی‌خواهد تغییری ایجاد کند و سپس پشیمان شود. به‌طور معمول، این ترس بدان دلیل است که افراد احساس می‌کنند دوستان، اعضای خانواده یا عزیزان‌شان در مورد آن‌ها بر اساس اشتباهات‌شان قضاوت خواهند کرد. در نتیجه این ترس، آن‌ها به چیزی که با آن راحت هستند می‌چسبند. خیلی‌ها تغییر را دوست ندارند چرا که از شکست می‌ترسند، اما واقعیت این است که شکست پایان کار نیست و اگر کاری را درست انجام ندهید دنیا به آخر نخواهد رسید. همه افراد موفق، در مقطعی از زندگی خود شکست می‌خورند، اما از اشتباهات خود برای تصمیم‌گیری بهتر در آینده استفاده

می‌کنند.

اصل آشنایی

یک ترفند قدرتمند ذهنی دیگر که ما را به رفتارها، اعتقادات و روال‌های قدیمی پایبند نگه می‌دارد «اصل آشنایی» نام دارد. دهه‌ها تحقیق نشان داده است که هرچه پدیده خاصی را بیشتر تجربه کنیم احتمال اینکه آن را بپذیریم و دوست داشته باشیم بیشتر است. به عنوان مثال پژوهشی که در سال ۱۹۶۸ انجام شد نشان داد که هرچه شرکت کنندگان بیشتر در معرض نمادها و کلمات خاصی قرار بگیرند، احتمال ایجاد ارتباط مثبت با آن کلمات و نمادها افزایش می‌یابد. شاید این موضوع را در زندگی شخصی خود نیز تجربه کرده باشید، به طوری که هرچه بیشتر با یک فرد تعامل داشته باشید احساس می‌کنید که او را بیشتر دوست دارید. این قانون قطعاً استثناهایی دارد چرا که در بعضی موارد با قرارگیری زیاد در معرض چیزی، پی به این نکته می‌برید که برخی ویژگی‌های آن را دوست ندارید. با این حال به طور کلی، بودن در یک موقعیت خاص به مدت طولانی، باعث شکل‌گیری این فرض در ما می‌شود که اگرچه این موقعیت دقیقاً همان چیزی نیست که می‌خواهیم، اما خیلی هم بد نیست.

اصل آشنایی مزایا و معایبی دارد. یکی از مزایای این اصل این است که اگر شما در حال تلاش برای بهبود انضباط شخصی و ایجاد عادت‌های بهتر هستید درحالی که خودکنترلی در شما نهادینه شده است، در این صورت احتمال بازگشت مجدد به عادت‌های قدیمی کمتر است. مزیت دیگر اصل آشنایی این است که هرچه زمان بیشتری را با یک ذهنیت مثبت به فعالیت بپردازید بیشتر با آن ذهنیت هماهنگ و راحت خواهید شد. از معایب اصل آشنایی نیز این است که تمایل طبیعی انسان به حفظ عادت‌های بد، ایجاد عادت‌های خوب را دشوار می‌کند. ممکن است علاقه داشته باشید که صبح روز شنبه از خواب برخیزید و برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنید اما چون در بیشتر زندگی خود، شنبه‌ها را در خواب گذرانده‌اید به سختی می‌توانید «سوگیری وضعیت موجود» را در خود تغییر دهید. ترفند غلبه بر چنین مشکلی این است که مدام به خودتان یادآوری کنید که هر چه زود از خواب برخیزید، این کار پس از مدتی برای شما آسان‌تر خواهد شد.

اکنون که درک بهتری از «سوگیری وضعیت موجود» پیدا کرده‌اید، به زمان‌هایی در زندگی خود فکر کنید که تلاش کرده‌اید یا فرصت داشته‌اید که تغییری در زندگی‌تان ایجاد کنید اما به دلیل سوگیری وضعیت موجود نتوانسته‌اید این کار را انجام دهید. شاید بارها متوجه شده‌اید که در حال گفتن چیزهایی مثل این به خودتان هستید: «خوب، من همیشه کارها را به همین صورت انجام داده‌ام و هیچ فایده‌ای در تغییر آن وجود ندارد.» یا «من در اینجا مشکل اساسی نمی‌بینم، بنابراین منطقی نیست که چیزی را تغییر دهم.»

به یاد داشته باشید که «سوگیری وضعیت موجود» یک هدف دارد و آن حفظ ایمنی شماست. همچنین کارکرد دیگر و منفی این سوگیری نیز این است که جلوی برآورده شدن امیدها و آرزوهای شما را بگیرد، اما در طولانی مدت احتمالاً از اینکه اقدامی برای تغییر انجام نداده‌اید پشیمان خواهید شد. شما نباید از شکست بترسید بلکه باید از حسرت بترسید. داشتن احساس بد هنگام نگاه کردن به گذشته و گفتن اینکه «چه می‌شد اگر...»، شما را بدتر از احساس «تلاش کردن اما شکست خوردن» عذاب خواهد داد. خوشبختانه داشتن خودآگاهی درباره برخی چیزها به شما کمک خواهد کرد که تصمیم‌های بهتری در آینده بگیرید.

تمرین ارزیابی افکار

به خودتان قول دهید که از امروز قصد دارید از توانایی‌های تصمیم‌گیری منطقی خود، به خوبی استفاده کنید تا زندگی مورد نظر خود را بسازید. هر زمان که با موقعیتی روبرو شدید که باید بین ماندن در شرایط فعلی یا انجام کاری برای تغییر، یکی را انتخاب کنید، خود را به چالش بکشید تا تمرین زیر را انجام دهید که شما تشویق می‌کند افکار خود را به شیوه‌ای منطقی ارزیابی کنید:

- یک کاغذ بردارید و یک خط از بالا به پایین و خطی دیگر را از راست به چپ بکشید تا صفحه‌ای با چهار بخش ایجاد شود.

- در هر بخش، این موارد را بنویسید: مزایای وضعیت موجود؛ معایب وضعیت موجود؛ مزایای گزینه‌ای جایگزین برای وضعیت موجود؛ و معایب گزینه جایگزین.

- حداقل ده دقیقه را برای کار بر روی هر کدام از این موارد اختصاص دهید.

- به رختخواب بروید و روز بعد دوباره لیست خود را بررسی کنید.

- اگر نظر فرد دیگری را می‌خواهید یا می‌ترسید از چیزی غافل شده باشید، از شخصی که به او اعتماد دارید کمک بگیرید.

- به یاد داشته باشید که احساسات خود را در روند تصمیم‌گیری دخالت ندهید.

اکنون که می‌توانید روند فکر کردن خود را ببینید، تصمیم بگیرید کاری را انجام دهید که شما را از منطقه آرامش و حاشیه امن‌تان خارج کند. یاد بگیرید که تصمیمات خود را زیر سؤال ببرید تا به‌طور فعال به عادت‌های خود توجه کرده و آن‌ها را تغییر دهید و بدین صورت مطمئن خواهید شد که به هدف نهایی خود می‌رسید.

گام بعدی در بهبود انضباط شخصی، واقع‌بین بودن در مورد توانایی‌های‌تان است. در این مورد در فصل بعدی بحث خواهیم کرد.

فصل چهارم: بررسی واقعیت؛ اثر دانینگ-کروگر

اعتماد به نفس ویژگی بزرگی است. مهم است بدانید که در چه زمینه‌های خوب هستید و به خودتان شک ندارید. با این حال، آشنا شدن با نقاط ضعف‌تان نیز به همان اندازه مهم است. در این فصل در مورد خطرات نداشتن توانایی‌تان برای ارزیابی مهارت‌هایی که دارید و چگونگی محافظت از خود در برابر این ناتوانی، چیزهایی یاد خواهید گرفت.

همه ما حداقل یک فرد را در اطرافمان می‌شناسیم که در ارزیابی مهارت‌های‌اش، از واقعیت دور است. به عنوان مثال شاید همکاری دارید که فکر می‌کند خیلی شوخ طبع است اما شوخی‌های‌اش اصلاً خنده‌دار نیست! ممکن است شما در ارزیابی مهارت‌های‌تان مشکل نداشته باشید، اما آشنا شدن با این وضعیت مفید است چرا که هرگز نمی‌دانید در آینده چه پیش خواهد آمد.

اثر دانینگ-کروگر

اثر دانینگ-کروگر^{۱۲} زمانی به کار می‌رود که یک فرد نه تنها در یک حیطه خاص توانایی نداشته باشد بلکه قادر به درک کردن میزان بد بودن‌اش در آن حیطه نیز نباشد. فردی که از این مسئله رنج می‌برد دارای مشکلی است که از آن به عنوان «بار مضاعف» یاد می‌شود، بدین معنی که این افراد مرتباً در همان حوزه‌های تکراری قبلی مرتکب اشتباه می‌شوند. این افراد در اصلاح کردن خودشان با دشواری روبرو هستند چرا که از عیب‌های خود کاملاً بی‌اطلاع هستند. آن‌ها به جای تلاش برای بهبود مهارت‌های‌شان، به حرکت در همان مسیر قبلی ادامه می‌دهند زیرا واقعاً به توانایی‌های خود اعتقاد دارند و استدلال‌شان نیز این است که شکست‌شان به دلیل بدشانسی است.

دو روانشناس به نام‌های دیوید دانینگ و جاستین کروگر^{۱۳} از دانشگاه کرنل کشف کردند که این پدیده هنگامی ظاهر می‌شود که افراد از نظر شوخ طبعی، منطق و دانش دستور زبان مورد آزمایش قرار گیرند. آن‌ها دریافتند افرادی که نمره کمتری در این حیطه‌ها می‌گیرند به احتمال کمتری باور می‌کنند که در این توانایی‌ها مشکل دارند، چرا که از نبود یا کمبود فرادارک، فراحافظه و فراشناخت رنج می‌برند. آن‌ها قادر به ارزیابی فرایندهای تفکر

خود و یا انتقاد سازنده از توانایی‌های‌شان نیستند. قبل از پژوهش دانینگ و کروگر نیز مشخص شده بود که افراد تمایل دارند در زمینه‌هایی مانند توانایی نوشتن و مهارت‌های رهبری، قابلیت‌های خود را بیش از آنچه که واقعاً هست بدانند. اثر دانینگ-کروگر بر این گرایش مشترک انسانی تأکید دارد. با این حال این موضوع می‌تواند در برخی از محیط‌های خاص نیز تأثیرات منفی در پی داشته باشد. یک مثال مدیران ارشدی هستند که به‌وضوح بی‌کفایت می‌باشند اما باز هم موفق به گرفتن ترفیع در شغل خود می‌شوند. اگر قبلاً به این موضوع پی نبرده‌اید، باید بدانید که افراد بی‌کفایت معمولاً از بی‌لیاقتی خود ناآگاه هستند. آن‌ها به معنای واقعی کلمه در بالای ابرها سیر می‌کنند و معتقدند که باهوش‌ترین افراد جهان هستند. از طرف دیگر افرادی که دارای مهارت بالایی هستند معمولاً فکر می‌کنند توانایی‌های‌شان بسیار متوسط است.

رابطه انضباط شخصی و اثر دانینگ-کروگر

چه رابطه‌ای بین انضباط شخصی و اثر دانینگ-کروگر وجود دارد؟ انضباط شخصی و خودکنترلی نوعی مهارت هستند، بنابراین این امکان وجود دارد که همانند سایر مهارت‌ها، توانایی‌های خود در این دو مهارت را نیز بیشتر از آن چیزی که هستند ارزیابی کنید. از سوی دیگر اگر تاکنون پیش آمده است به جایی برسید که باور کنید از هر زمان دیگری موفق‌تر هستید و یا باور کنید که توانایی مقاومت در برابر وسوسه‌ها را دارید، مراقب باشید! شاید راه طولانی را برای رسیدن به هدف طی کرده‌اید اما این احتمال وجود دارد که هنوز کارهای بیشتری برای انجام دادن داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهند که هرچه بیشتر با چیزی آشنا شوید، چه یک مهارت باشد یا یک موضوع، احتمال اینکه ادعا کنید در آن زمینه‌ها یک فرد متخصص هستید کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر هرچه بیشتر وارد یک کار شوید بیشتر درک خواهید کرد که چه چیزهای زیادی برای یادگیری در مورد آن وجود دارد.

راه حل

راه حل این تناقض چیست؟ این مسئله با ایجاد تعادل بین اعتماد به نفس از اینکه در برخی زمینه‌ها مهارت دارید از یک سو و پذیرش انتقاد سازنده از دیگر سو، حل می‌شود. با درپیش گرفتن این رویکرد، مطمئن خواهید شد که هرگز فردی از خود راضی نخواهید شد و باقی عمر خود را با ناآگاهی نسبت به ضعف‌های‌تان سپری

نخواهید کرد. یک مثال مناسب درباره فرصت استفاده از این روشنگری، در ادامه آمده است. با فرض اینکه شما راننده واقعاً خوبی هستید، برای شرکت در یک دوره پیشرفته رانندگی ثبت نام می کنید تا حق بیمه پرداختی خود را کاهش دهید و در ادامه به منظور آماده شدن برای امتحان، در چند درس ثبت نام می کنید اما در طول تمرین به شما گفته می شود که مهارت رانندگی شما کمتر از حد متوسط است و به هیچ وجه آماده شرکت در آزمون نیستید. در این مرحله می توانید انتقاد سازنده را بپذیرید و به تمرین ادامه دهید، یا می توانید مربی را به بی توجهی متهم کنید زیرا «شما راننده بسیار خوبی هستید».

بررسی واقعیت به ویژه هنگامی که فکر می کنیم پیشرفت خوبی داشته ایم می تواند ناامید کننده باشد؛ در عین حال، این کار حوزه هایی که باید بهبود بخشیم را نیز برای ما آشکار می کند. در کنار استفاده از بازخورد عینی، بهترین راه برای محافظت از خودتان در برابر اثر دانینگ-کروگر، تلاش برای حفظ رشد شخصی تان است. هرگز تصور نکنید که رشد شخصی تان را کامل کرده اید و همیشه سعی کنید امروز بهتر از دیروز باشید. علاوه بر این، می توانید در دوره هایی شرکت کنید یا اپلیکیشنی دانلود کنید که به منظور کمک به شما برای بهبود مهارت ها و دانش تان در یک حیطه خاص طراحی شده اند. اپلیکیشن ها کارهایی مانند ارائه بازخورد عینی به شما را انجام می دهند و یا نمرات آزمون های شما را ثبت می کنند تا بتوانید میزان پیشرفت یا عدم پیشرفت خود را پیگیری کنید.

یکی دیگر از استراتژی های محافظت در برابر اثر دانینگ-کروگر، معاشرت با افرادی است که تخصص شان در مهارتی که می خواهید کسب کنید، بسیار بیشتر از شماست. لطفاً توجه داشته باشید که این کار به معنای مقایسه خود با دیگران نیست بلکه هدف این کار قرار دادن شما در موقعیتی است که در معرض یادگیری مداوم باشید. همچنین پیگیر بودن در مورد اینکه در حال حاضر در چه موقعیتی قرار دارید و به چه هدفی می خواهید برسید، شما را مستحکم و ثابت قدم نگه می دارد.

آگاه باشید! اکنون که در مورد اثر دانینگ-کروگر دانش لازم را کسب کرده اید، در افراد اطراف خود بیشتر متوجه این پدیده خواهید شد و ممکن است وسوسه شوید که انگشت خود را به سمت مردم بگیرید، مخصوصاً شخصی

که خیلی دوستش ندارید. وقتی این وسوسه را تجربه کردید که اثر دانینگ-کروگر را به دیگران تذکر دهید، در برابر آن مقاومت کنید. نه تنها این کار خوب نیست بلکه باید ببینید اگر قضیه برعکس باشد چه احساسی خواهید داشت؟

در آخر، به خود یادآوری کنید که چیزی به نام کمال وجود ندارد. همه انسان‌ها نقص دارند و این موضوع یک حسن است، چرا که بدان معنی است که همیشه جای پیشرفت وجود دارد.

اکنون شما آماده‌اید که در مورد عادت‌های روزمره مورد نیاز برای بهبود انضباط شخصی، اطلاعات بیشتری به دست آورید.

شاب (nbookcity.com)

فصل پنجم: عادت‌های روزمره برای بهبود انضباط شخصی

عادت‌ها، رفتارهای تکراری هستند که بدون هرگونه فکر آگاهانه انجام می‌شوند. بسیاری از ما صبح‌ها برای مسواک زدن به انگیزه نیاز نداریم. همه والدین از همان کودکی، فرزندان خود را طوری آموزش می‌دهند که صبح‌ها هنگام بیدار شدن و شب‌ها قبل از خواب، دندان‌های خود را مسواک بزنند. بنابراین در بزرگسالی هر چقدر هم که خسته باشید، صبح‌ها و شب‌ها مسواک می‌زنید. در واقع عادت مسواک زدن در مغز شما کاملاً نهادینه شده است. هدف کتاب حاضر این است که کارهای ضروری برای رسیدن به آرزوهای‌تان، به‌اندازه مسواک زدن یا به‌اندازه برخی از عادت‌های بدی که در حال حاضر دارید طبیعی باشند. شاید برخی از شما که این کتاب را می‌خوانید این عادت بد را داشته باشید که از زمانی که از سر کار به خانه برمی‌گردید تا لحظه خوابیدن، جلوی تلویزیون می‌نشینید. پدرم این عادت را داشت و ما در کودکی، از لحظه وارد شدن او از در خانه، تمام حرکات او را می‌دانستیم. او در اتاق نشیمن با ما خوش‌وبش می‌کرد، به طبقه بالا می‌رفت، کراوات خود را در می‌آورد، دوش می‌گرفت، به طبقه پایین می‌آمد، یک بشقاب غذا برمی‌داشت و سپس جلوی تلویزیون می‌نشست. او در طول زندگی خود، این کار را هر دوشنبه تا جمعه بدون وقفه انجام داد.

عادت‌های شما بازتابی از شخصیت‌تان هستند

عادت‌های شما جزئی از شخصیت‌تان هستند و برخی از افراد از اینکه با عادت خاصی شناخته شوند به خودشان افتخار می‌کنند. اگر دوستان‌تان همیشه به شما می‌گویند یک ساعت زودتر با هم ملاقات کنید به این دلیل است که آن‌ها می‌دانند شما باز هم دیر خواهید رسید و این بدان معناست که شما عادت بدی به نام دیر کردن را کسب کرده‌اید. تأخیر بخشی از زندگی شماست؛ این یک چرخه منفی است که با دیر به رختخواب رفتن شروع می‌شود و سپس با دیر بیدار شدن و دیر رسیدن به سایر کارها ادامه می‌یابد. عادت دیگری که شاید داشته باشید این است که در هنگام بروز یک مشکل به جای مواجه شدن با آن، به پرخوری روی می‌آورید. به گفته روان‌شناسان، عادت‌هایی از این دست به دلیل ارتباط بین محرک و پاسخ ایجاد می‌شوند. اقدامات توسط افکار آغاز می‌شوند و با تکرار این الگو، پس از مدت زمان معینی، یک عمل به یک عادت تبدیل می‌شود و شروع به

تأثیر گذاشتن در زندگی شما می‌کند. تا زمانی که تصمیم آگاهانه‌ای برای تغییر رفتار اتخاذ نشود، این رفتار ادامه خواهد داشت.

عادت‌های روزمره برای بهبود انضباط شخصی

فقط یک تفاوت بین افراد موفق و ناموفق وجود دارد و آن عادت‌هایی است که هر کدام از آن‌ها هر روز دنبال می‌کنند. افراد بسیار موفق، هر روز عادت‌های یکسانی را تکرار می‌کنند. آن‌ها یک روال مشخص دارند و به آن پایبند هستند و هر کاری که می‌کنند باعث پیشرفت‌شان از نظر ذهنی، جسمی و معنوی می‌شود. در اینجا عادت‌هایی به شما معرفی می‌شود که می‌توانید در زندگی خود بگنجانید تا سطح انضباط شخصی‌تان را بهبود بخشید.

عادت‌های صبحگاهی

برنامه صبحگاهی شما آهنگ حرکت بقیه روزتان را تعیین می‌کند. آیا صبح‌ها وقتی ساعت گوشی‌تان زنگ می‌زند مرتباً دکمه «چرت زدن» را می‌زنید و وقتی از رختخواب بلند شدید می‌بینید که برای دویدن، که در چند ماه گذشته در برنامه‌تان داشتید، خیلی دیر شده است؟ از آنجا که دیر بیدار شده‌اید دیگر وقت خوردن صبحانه را ندارید و در عوض در طول مسیرتان تا محل کار، در جلوی یکی از رستوران‌های مک‌دونالد توقف می‌کنید. به خاطر نحوه شروع شدن روزتان، یک چارچوب فکری غلط در ذهن‌تان ایجاد می‌شود که جلوی انجام هرگونه کار مفیدی را می‌گیرد و روند فکر شما در ادامه روز، چیزی شبیه این خواهد بود: «از آنجا که برای صبحانه ساندویچ مک‌دونالد خورده‌ام، احتمالاً برای ناهار نیز تاکو (نوعی غذای مکزیکی) بخورم. دیگر هیچ فایده‌ای ندارد که بعد از کار به باشگاه بروم زیرا قبلاً این همه غذای ناسالم خورده‌ام. همچنین ممکن است به خانه بروم، سریال تماشا کنم و فردا دوباره، زندگی طبق برنامه را شروع کنم».

عادت‌های بد با انجام ندادن مهم‌ترین کارها در هنگام صبح ایجاد می‌شوند. وقتی به محض زنگ زدن ساعت، از رختخواب بلند می‌شوید، ورزش می‌کنید و صبحانه سالمی می‌خورید، آن قدر احساس پرانرژی و مثبت بودن می‌کنید که می‌خواهید در طول روز تصمیم‌های سالم خود را ادامه دهید. نیازی به داشتن برنامه صبحگاهی

بسیار دقیق نیست، اما برخی عادت‌های مهم وجود دارند که همه افراد موفق قبل از شروع روز کاری خود آن‌ها را انجام می‌دهند، به عنوان مثال:

- باراک اوباما روز خود را از ساعت ۷ صبح آغاز می‌کند. او ۴۵ دقیقه ورزش می‌کند، صبحانه می‌خورد و سپس راهی کار خود می‌شود.

- بیل گیتس ساعت ۴ صبح بیدار می‌شود. او در حالی که مشغول دویدن روی تردمیل است، یک دی‌وی‌دی آموزشی تماشا می‌کند، صبحانه می‌خورد و سپس شروع به کار می‌کند.

- اپرا وینفري ساعت ۶ صبح بیدار می‌شود. او سگ‌های خود را به گردش می‌برد، مطالب مثبتی می‌خواند و سپس قبل از شروع روز کاری خود، مراقبه می‌کند.

در اینجا یک الگوی مشخص وجود دارد؛ افراد موفق یک برنامه صبحگاهی ثابت دارند که کیفیت زندگی روزانه آن‌ها را افزایش می‌دهد.

ساعات پایانی روز

شما در بخش قبل خواندید اولین کاری که صبح می‌کنید، ضرب‌آهنگ بقیه روز شما را تنظیم می‌کند. اما باید بدانید که برنامه شما قبل از خواب شبانه نیز به همان اندازه برنامه صبحگاهی مهم است.

خواب برای تجدید قوای بدن، استراحت ذهن و شارژ مجدد باتری‌مان ضروری است تا بتوانیم روز بعد مثرتر باشیم. داشتن یک برنامه تکراری قبل از خواب که به شما امکان می‌دهد استراحت کنید و برای روز بعد آماده شوید بسیار مهم است. کارهای ساده‌ای مانند خاموش کردن تمام دستگاه‌های دیجیتال و یا مطالعه کردن، راهی قدرتمند برای از بین بردن فشار، ایجاد آرامش و آماده‌سازی شما برای یک استراحت شبانه خوب هستند. همچنین مهم است که هر شب حداقل هفت ساعت بخوابید. کمبود خواب نه تنها مانع بهره‌وری شما می‌شود بلکه در طولانی مدت به سلامتی‌تان هم آسیب می‌رساند. در ادامه با چند عادت دیگر آشنا خواهید شد که افراد موفق هر روز در زندگی خود انجام می‌دهند.

قدردانی را تمرین کنید

در سال ۲۰۱۶ دو پژوهشگر به نام‌های دستنو و دیکنز^{۱۴} تحقیقی انجام دادند و دریافتند که هرچه شخص خودکنترلی بیشتری داشته باشد، قدردانی بالاتری نیز خواهد داشت. این مطالعه شامل شرکت کنندگانی بود که در حال تکمیل یک کار بر روی کامپیوتر بودند. در ادامه، کامپیوتر عمداً خراب شد و یک شرکت کننده دیگر، به حل مشکل کمک کرد. محققان طی چند هفته آینده شادی، خودکنترلی و صبر را در زندگی روزمره شرکت کنندگان ارزیابی کردند. در پایان پژوهش، خودکنترلی شرکت کنندگان با ارائه مبلغ کمی پول به محض اتمام کار یا مبلغ بیشتری در زمانی دورتر، دوباره اندازه‌گیری شد. این پژوهش نشان داد که بین قدردانی و خودکنترلی رابطه زیادی وجود دارد. افرادی که بیشترین سپاسگزاری را داشتند در مقایسه با شرکت کنندگان دارای سپاسگزاری کمتر، زمان بیشتری برای پاداش مالی بزرگ‌تر منتظر می‌ماندند. چند کار وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را انجام دهید تا فرد سپاسگزارتری شوید:

- **تشکر کنید:** ما اغلب کارهایی که دیگران انجام می‌دهند را وظیفه می‌دانیم. با گفتن «متشکرم» برای کارهای کوچک به جای منتظر ماندن برای اینکه شخصی کار بسیار بزرگی انجام دهد تا از او تشکر کنیم، می‌توانیم این دیدگاه را از بین ببریم. اگر با کسی در رابطه هستید، از او به خاطر اینکه چقدر زیباست تشکر کنید؛ اگر فرزند دارید، از آن‌ها به خاطر مهربان بودن‌شان تشکر کنید؛ و از دوستان‌تان به خاطر اینکه چنین رفقای شگفت‌انگیزی هستند قدردانی کنید. هدف از این کار این است که بگویید «متشکرم» و واقعاً معنی آن را درک کنید و همچنین حس قدردانی کردن داشته باشید.

- **برای قدردانی کردن وقت بگذارید:** یکی دیگر از عادت‌های بد، گلایه و شکایت مداوم است. گلایه کردن آسان است چون ما در جهانی زندگی می‌کنیم که در آن اتفاقات وحشتناکی در جریان است. روشن کردن تلویزیون، ورق زدن روزنامه یا گوش دادن به اخبار و تصور کردن اینکه هیچ امیدی وجود ندارد، کار دشواری نیست. با این حال نباید روی چیزهای منفی تمرکز کنید، زیرا به همان اندازه اتفاقات مثبت نیز در جهان رخ می‌دهد. هر روز صبح یا قبل از اینکه به رختخواب بروید، پنج مورد را بنویسید که به خاطر آن‌ها سپاسگزار هستید. به آن‌ها فکر

کنید و به خاطر چیزهایی که نوشته‌اید عمیقاً احساس قدردانی و سپاسگزاری کنید.

برای خودتان اهداف روزانه تعیین کنید

شما می‌توانید با شکستن اهداف بلندمدت‌تان به گام‌های کوچک و تعیین هدف‌های روزانه برای خودتان، به آن‌ها برسید. یک رؤیای بزرگ ممکن است دلهره‌آور به نظر برسد، مخصوصاً وقتی به وضعیت فعلی خود نگاه کنید و متوجه شوید که چقدر از آن رؤیای خود فاصله دارید. با این حال، هنگامی که هدف خود را به مراحل کوچک و عملی تقسیم می‌کنید، دستیابی به آن بسیار آسان‌تر می‌شود. هنگامی که اهداف روزانه تعیین می‌کنید نیروی فزاینده‌ای ایجاد می‌کنید و این کار به شما کمک می‌کند به حرکت در جهت دستیابی به هدف نهایی خود ادامه دهید، چراکه می‌دانید هر روز به آن نزدیک‌تر می‌شوید. تعیین اهداف روزانه به معنای انجام دادن کارهای تصادفی در هر روز نیست، بلکه منظور از آن رسیدن به هدف بلند مدت‌تان است. به عنوان مثال بگذارید فرض کنیم که می‌خواهید ۳۰ کیلو وزن کم کنید. شما هر روز به آینه نگاه می‌کنید و می‌گویید که باید لاغر شوید، اما چون می‌دانید باید مقدار زیادی وزن کم کنید این کار را تا فردا به تعویق می‌اندازید. تا به خود بیایید، می‌بینید که ۵ کیلو دیگر به وزن‌تان اضافه شده است! فکر کم کردن ۳۰ کیلو وزن ترسناک است اما اگر بگویید می‌خواهید در طی ۱۲ ماه ۳۰ کیلو وزن کم کنید که می‌شود ۲ و نیم کیلو در ماه و کمی بیش از نیم کیلو در هفته، اکنون هدف شما چندان ترسناک نیست.

حالا می‌توانید برای رسیدن به آن هدف، به صورت روزانه تلاش کنید. این کار می‌تواند شامل خوردن مقدار زیادی سبزیجات و کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها، انجام ده دقیقه تمرین هوازی در روز و یا نوشیدن آب بیشتر باشد. هر کدام از این کارها را که می‌کنید فقط مطمئن شوید که هر روز آن را انجام می‌دهید، زیرا داشتن ثبات، رمز موفقیت شماست.

خواب شبانه خوب

خواب برای بهره‌وری شما ضروری است. اگر خسته و کسل هستید و احساس می‌کنید خواب کافی نداشته‌اید، انجام هر کاری غیرممکن خواهد شد. در ادامه چند نکته برای داشتن یک خواب عالی در شب را به شما خواهیم

گفت:

- **چرت‌های روزانه:** اگر در طول روز چرت می‌زنید، آن را به ۳۰ دقیقه محدود کنید. یک چرت کوتاه به شما کمک می‌کند احساس استراحت و هشیاری کنید و خلق‌وخو و عملکردتان بهبود یابد. از طرف دیگر اگر بیش از ۳۰ دقیقه در طول روز بخوابید، خوابیدن در شب برای تان دشوار خواهد شد.

- **از خوردن مواد محرک خودداری کنید:** مصرف کافئین و نیکوتین در شب، مغز را برای بیدار ماندن تحریک می‌کند و حتی وقتی موفق به خوابیدن می‌شوید خواب عمیقی را که برای احساس آرامش در صبح لازم است تجربه نخواهید کرد.

- **به آنچه می‌خورید دقت کنید:** غذاهای شیرین، سنگین، چرب و نوشیدنی‌های گازدار باعث سوءهاضمه می‌شوند که می‌تواند باعث دل درد در نیمه شب شود و خواب شما را قطع کند.

- **برنامه تکراری قبل از خواب:** با داشتن یک برنامه آرامش‌بخش برای زمان قبل از خواب، بدن تان را برای خواب آماده کنید. دوش آب گرم بگیرید، کتاب بخوانید، یا حرکات کششی بسیار سبک انجام دهید. همچنین در این مدت باید از مکالمات پرهیجان پرهیز کنید زیرا می‌تواند خواب شما را مختل کند.

- **محیط مناسب:** یک تشک و بالشت راحت به شما کمک می‌کند خواب بسیار بهتری داشته باشید. اطمینان حاصل کنید که در معرض هیچ نوری از جانب تلویزیون، تلفن همراه یا لپ‌تاپ قرار نگیرید. چشم‌بند و پرده مخصوص نیز از ورود نور جلوگیری خواهند کرد.

سازمان‌دهی داشته باشید

داشتن سازمان‌دهی و انضباط شخصی، همدیگر را تقویت می‌کنند. یافتن شخصی با انضباط که سازمان‌دهی نداشته باشد غیرممکن است. یکی از ویژگی‌های افراد بانظم این است که می‌خواهند زندگی را برای خودشان راحت‌تر کنند و یکی از راه‌های انجام این کار، داشتن سازمان‌دهی و مرتب بودن است. در اینجا برخی از مزایای داشتن سازمان‌دهی آمده است:

- **بهره‌وری را بهبود می‌بخشد:** نداشتن سازمان‌دهی هرج‌ومرج ایجاد می‌کند چرا که شما دائماً به دنبال اشیای خود می‌گردید، همه چیز درهم و برهم است و زندگی به یک نبرد دائمی تبدیل شده است. نداشتن سازمان‌دهی به این معنی است که زمان بیشتری برای چیزهای مهم خواهید داشت زیرا تمام وقت خود را برای جستجوی وسایل‌تان تلف نمی‌کنید.

- **استرس کمتر:** وقتی نمی‌توانید کلیدهای اتومبیل یا مدارک مهمی که برای کار نیاز دارید را پیدا کنید چه احساسی دارید؟ استرس، درست است؟ وقتی هر چیزی در جای مناسب خود باشد و پرونده‌ها و پوشه‌ها را به‌صورت منظم، سازمان‌دهی کنید، استرس شما برای جستجوی وسایل مورد نیازتان کاهش خواهد یافت.

- **انرژی و اشتیاق بیشتر:** وقتی مجبور شوید در میان انبوهی از کاغذهای اداری، لباس‌ها یا اشیای دیگر جستجو کنید تا آنچه که نیاز دارید را پیدا کنید، این کار انرژی شما را تخلیه می‌کند. وقتی انرژی ندارید، اشتیاق کافی نیز نخواهید داشت و در نتیجه انجام دادن کارهای‌تان غیرممکن می‌شود.

- **تصور مثبت:** با داشتن سازمان‌دهی در زندگی، نه تنها احساس بهتری نسبت به خود خواهید داشت بلکه افراد دیگر نیز متوجه این موضوع خواهند شد. اگر قبلاً به عنوان شخصی «بدون سازمان‌دهی» شهرت داشتید، با داشتن نظم و انضباط، دوستان، اعضای خانواده و همکاران‌تان شروع به ستایش از شما به دلیل منظم و بابرنامه بودن‌تان خواهند کرد.

این دو عادت را قبل از ساعت ۸ صبح انجام دهید

همان‌طور که پیش از این خواندید، افراد موفق تعدادی عادت را در برنامه روزمره خود گنجانده‌اند، اما من در طی تحقیقات‌ام متوجه شده‌ام که دو کار وجود دارد که افراد موفق قبل از ساعت ۸ صبح انجام می‌دهند:

- **آن‌ها دعا می‌کنند یا مراقبه انجام می‌دهند:** دعا یا مراقبه در همه دین‌ها اولویت اصلی هستند. حتی افراد بی‌دین نیز که به وجود یک قدرت بالاتر اعتقاد ندارند، وقت خود را برای تأمل و مراقبه صرف می‌کنند. افراد با هر پیش‌زمینه‌ای، از ذهن‌آگاهی سود می‌برند و از این روش‌ها به عنوان راهی برای بهبود زندگی شخصی خود استفاده می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که مراقبه یک استراتژی مؤثر در مدیریت درد و کاهش استرس

است. بر اساس اظهارات دانشمندی به نام بنجامین نیل^{۱۵}، مراقبه حافظه و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. برخی از معلمان جهت کمک به دانش آموزان خود برای داشتن تمرکز در کلاس، از مراقبه استفاده می‌کنند. بازیگران، هنرمندان و افراد نوآور نیز از مراقبه به منظور حفظ تمرکز کامل و افزایش خلاقیت بهره می‌گیرند.

بازیگرانی مانند تام هنکس، کامرون دیاز، جنیفر آنیستون و کریستن بل، مراقبه را در برنامه روزمره خود دارند. همچنین در بین نویسندگان، تیم فریس و تونی رایینز، در بین کمدین‌ها، جری ساینفیلد، استیو هاروی و آلن دی جنرس و در بین خوانندگان نیز کیتی پری، شریل کرو و پل مک کارتنی، همه از مراقبه به منظور آماده شدن برای شروع روزشان استفاده می‌کنند.

اپرا وینفری هر روز حداقل ۲۰ دقیقه را به مراقبه اختصاص می‌دهد. وی اظهار داشته است که تنها در شرایط مراقبه قادر به تولید بهترین کار خود است.

مراقبه یکی از کلیدهای اصلی موفقیت است. این کار امکان دسترسی به ایده‌های الهام شده را فراهم می‌کند تا بتوانید بهترین زندگی ممکن را داشته باشید.

- زمانی را به مطالعه اختصاص می‌دهند: کتاب محبوب‌ترین جایگاه را در بین کارهای شبانه یک فرد ثروتمند دارد. بسیاری از افراد موفق یک کتابخانه کامل در خانه خود دارند. رهبران موفق، خواننده کتاب هستند. اگر می‌خواهید درآمد خود را افزایش دهید، باید بر روی یادگیری سرمایه‌گذاری کنید. یک فرد موفق ترجیح می‌دهد ۲۰ دلار برای یک کتاب هزینه کند تا اینکه آن را صرف تماشای یک فیلم سرگرم کننده کند. وارن بافت و بیل گیتس در حین مصاحبه با شبکه CNBC، بحثی را با این مضمون آغاز کردند که اگر امکان‌اش فراهم بود، دوست داشتند چه قدرتی داشته باشند. پاسخ آن‌ها این بود که دوست دارند بتوانند خیلی سریع مطالعه کنند.

آموزش مداوم یکی از کلیدهای اصلی موفقیت است و پیشرفت شخصی شما به آن بستگی دارد. اگر چیز جدیدی یاد نگیرید رشد کردن غیرممکن خواهد بود. بعضی از افراد می‌گویند که مطالعه کردن را دوست ندارند یا وقت آن را ندارند، اما در این زمانه فناوری، هیچ بهانه‌ای برای این کار وجود ندارد. امروزه شما می‌توانید هنگام رانندگی، کار، ظرف شستن یا هر فعالیت دیگری به کتاب‌های صوتی گوش دهید. اگر با دسته‌ای از مجلات زرد

که پر از شایعات هستند پشت میز قهوه خوری خود نشسته‌اید، این کار چیزهای زیادی در مورد طرز فکر شما می‌گوید. از سوی دیگر اگر روی کتاب‌هایی که به شما در رسیدن به اهداف‌تان کمک می‌کنند وقت بگذارید، شانس موفقیت‌تان به‌طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

وقتی در تمام زندگی خود، همان عادت‌های بدتان را تکرار کرده‌اید، کنار گذاشتن آن‌ها دشوار است. در فصل بعدی نکاتی را برای ایجاد عادت‌های خوب یاد خواهید گرفت تا انضباط شخصی‌تان را افزایش دهید.

فکر کتاب (nbookcity.com)

فصل ششم: نکاتی برای ایجاد عادت‌های بهتر

تکاوران نیروی دریایی منظم‌ترین افراد در جهان هستند. پیوستن به جمع تکاوران نیروی دریایی بسیار دشوار است چرا که فرایند پذیرش در این نیرو به آموزش بسیار سختی نیاز دارد و بیشتر سربازانی که این برنامه آموزشی را شروع می‌کنند قبل از پایان مرحله اول، آن را ترک می‌کنند. سربازانی که آموزش خود را کامل می‌کنند می‌فهمند که ذهن، قدرتمندتر از آن چیزی است که قبلاً تصور می‌کردند. از آنجا که آن‌ها از توان ذهنی لازم برای موفقیت به عنوان یک تکاور نیروی دریایی برخوردار شده‌اند، برای موفق شدن در هر مأموریتی که به آن اعزام می‌شوند، مجهز هستند. در اینجا به برخی از استراتژی‌هایی که در طول آموزش تکاوران مورد استفاده قرار می‌گیرند اشاره شده است:

قانون ۴۰ درصد

همه چیز از ذهن شروع می‌شود. اگر در سالن بدن‌سازی وزنه می‌زنید می‌دانید که بعد از تکرار تعداد مشخصی از یک حرکت، بدن احساس می‌کند که دیگر نمی‌تواند آن حرکت را انجام دهد. اما قانون ۴۰ درصد بیان می‌کند که وقتی ذهن به بدن می‌گوید که خسته شده است، ما فقط به ۴۰ درصد از توانایی خود رسیده‌ایم. در این مرحله، این بر عهده شماست که باور کنید هنوز ۶۰ درصد دیگر از توان‌تان باقی مانده است یا خیر. برای عبور از آستانه ۴۰ درصد باید درد ذهنی و جسمی که در آن لحظه تحمل می‌کنید را بپذیرید.

اکثر افراد هرگز به توانایی بالقوه خود نمی‌رسند چرا که به محض احساس خستگی آماده تسلیم شدن هستند. با به کار بردن قانون ۴۰ درصد متوجه می‌شوید که از توانایی نامحدودی برخوردار هستید. نکته کلیدی در استفاده از این مخزن توانایی، نادیده گرفتن صدایی است که در سر شماست و مدام می‌گوید وقت آن است که دست از کار بکشید و پس از غلبه بر این صدا باید به کار خود ادامه دهید. وقتی واقعاً باور داشته باشید که توانایی بیشتری دارید، خواهید توانست سختی و درد را از بین ببرید که باعث ایجاد اعتماد به نفس و استحکام روانی می‌شود. به عنوان مثال، پس از انجام ده حرکت بارفیکس، شما شروع به شنیدن صدایی در سر خود می‌کنید که می‌گوید برای ادامه ورزش خیلی خسته، ضعیف و رنجیده شده‌اید. اما اگر چند ثانیه استراحت کنید و دوباره تلاش خود را

ادامه دهید، به صدایی که در ذهن‌تان است ثابت کرده‌اید که اشتباه می‌کند! سپس یک استراحت کوتاه دیگر انجام داده و یک بار دیگر حرکت خود را انجام دهید، قبل از اینکه متوجه شوید، خواهید دید که ۲۰ بارفیکس دیگر را انجام داده‌اید. برای دستیابی به این هدف باید سرعت خود را کم کنید اما در نهایت می‌بینید که ۲۰ بارفیکس بیشتر از آنچه پیش‌بینی کرده بودید انجام داده‌اید.

باور، یکی از عناصر اصلی برای بهبود انضباط شخصی است. موفقیت وقتی به واقعیت تبدیل می‌شود که باور داشته باشید می‌توانید کارهای بیشتری انجام دهید و به شما این امکان را می‌دهد که محدودیت‌هایی که برای خود ایجاد کرده‌اید را از بین ببرید. انضباط شخصی به معنای استقامت است. وقتی مصمم به ادامه کار هستید اما ذهن شما می‌گوید که کار را متوقف کنید، نوعی تاب‌آوری در خود ایجاد می‌کنید که جلوی توقف‌تان را می‌گیرد.

وقتی به خودمان ایمان بیاوریم، ذهن ما بهترین دوست‌مان می‌شود، اما وقتی روایت شکست را پذیرفتیم بدترین دشمن ما می‌شود. دفعه بعد که احساس کردید می‌خواهید تسلیم شوید، از قانون ۴۰ درصد برای قدرتمند کردن خود استفاده کنید.

از شما می‌خواهم اندکی وقت بگذارید و درباره این موضوع فکر کنید: فرض کنید می‌خواهید در یک مسابقه دو ماراتن شرکت کنید درحالی که می‌دانید به اندازه کافی برای این کار آماده نیستید زیرا تمرین نکرده‌اید. در همان حال که در حال دویدن هستید در پاهای‌تان احساس ضعف می‌کنید، نمی‌توانید نفس بکشید و در این مرحله متوجه می‌شوید که دویدن در مسابقه ماراتن وقتی که آمادگی ندارید، ایده خوبی نیست. احتمالاً کار عاقلانه این خواهد بود که دست از تلاش بردارید و خودتان را از عذاب خلاص کنید، غذایی که در صورت تلاش برای به اتمام رساندن ماراتن خواهید کشید. اما فرض کنید کسی می‌خواهد به شما آسیب برساند و شما برای نجات زندگی خود می‌دوید، در این صورت بدون توجه به اینکه چقدر خسته شده‌اید به دویدن ادامه می‌دهید، چرا که اگر متوقف شوید ممکن است شخصی که تعقیب‌تان می‌کند، شما را بکشد. نکته اینجاست که بیشتر ما نسبت به آنچه واقعاً توانایی انجام آن را داریم ناآگاه هستیم. ما تن‌پرور می‌شویم، ۵ کیلو وزن اضافه می‌کنیم، لباس

بزرگ‌تری می‌خریم و خود را متقاعد می‌کنیم که شکم‌مان جلو نیامده است. یا در شغلی کار می‌کنیم که از آن متنفر هستیم اما با این فکر که قبض‌های مان در حال پرداخت هستند آن را تحمل می‌کنیم. وقتی خودمان را به چالش نکشیم، نمی‌توانیم به توانایی واقعی مان پی ببریم. افرادی که نظم و انضباط دارند این کار را انجام داده‌اند زیرا انتخاب کرده‌اند که یک فرد استثنایی باشند. جدای از هیجان و لذت هم‌نشینی با رفقا برای دیدن مسابقات ورزشی، یکی از دلایلی که ما تماشای ورزش را بسیار دوست داریم این است که توانایی بازیکنان در تسلط بر کار خود را تحسین می‌کنیم. اگر آن میزان زمانی که تاکنون در مقابل تلویزیون نشسته و نمایش توانایی افراد دیگر را تماشا کرده‌ایم را روی خودمان سرمایه‌گذاری می‌کردیم، احتمالاً در زندگی مان خیلی جلوتر بودیم.

نتایج چندین پژوهش تأیید می‌کنند که توانایی فیزیکی ما توسط توانایی ذهنی مان تعیین می‌شود. یک مورد که به «اثر دارونما» مشهور است نشان می‌دهد که عملکرد یک فرد زمانی افزایش می‌یابد که آن فرد معتقد باشد برای بهبود عملکرد خود کاری انجام داده است. مجله اروپایی علوم اعصاب^{۱۶} پژوهشی را در سال ۲۰۰۸ منتشر کرد که نشان داد آزمودنی‌هایی که به آن‌ها گفته شده بود قرصی که دریافت کرده‌اند حاوی کافئین است درحالی که در واقع قرصی حاوی شکر بوده، در تمرین وزنه‌برداری تلاش بیشتری کردند. با توجه به اینکه آن‌ها اعتقاد داشتند که کافئین مصرف کرده‌اند، قدرت و انرژی بیشتری پیدا کرده بودند که به نوبه خود به آن‌ها اجازه می‌داد در سطح بالاتری عمل کنند.

دانشمندان اتفاق نظر دارند که «اثر دارونما» یک پیشگویی خودکامبخش است، یعنی اینکه مغز نتیجه‌ای را انتخاب می‌کند و سپس هر کاری که برای دستیابی به آن نتیجه باید انجام شود را انجام می‌دهد. اثر دارونما شواهد غیر قابل انکاری در مورد قدرت ذهن ارائه می‌دهد. چندین پژوهش نشان داده‌اند که وقتی مغز فکر می‌کند چیزی واقعی است، حتی زمانی که واقعی نیست، یک تغییر شیمیایی در مغز ایجاد می‌شود. بنابراین کافی است که باور کنید ۶۰ درصد دیگر از توانایی شما باقی مانده است تا واقعاً این اتفاق بیفتد.

کنترل برانگیختگی

هنگامی که در شرایط پراسترس قرار داریم مقدار زیادی کورتیزول و آدرنالین در بدن مان ترشح می‌شود که پاسخ

«جنگ، گریز یا میخکوب شدن» را فعال می‌کنند. یک فرد عادی قادر به کنترل این روند نیست، اما تکاوران نیروی دریایی به دلیل آموزشی که به آن‌ها داده شده است توانایی انجام این کار را دارند و بسته به شرایط، پاسخ آن‌ها به موقعیت‌های استرس‌زا، می‌تواند مرگ یا زندگی آن‌ها را تعیین کند. آن‌ها از چندین روش برای این کار استفاده می‌کنند، از جمله «تکنیک تنفس جعبه‌ای». هنگامی که یک تکاور نیروی دریایی احساس استرس یا فشار بیش از حد می‌کند، بر روی تنفس خود تمرکز می‌کند تا دوباره کنترل خود را به دست آورد. آن‌ها هر چهار ثانیه یک بار تنفس می‌کنند. آن‌ها هوا را فرو می‌برند، نفس خود را نگه می‌دارند و سپس آن را بیرون می‌دهند. این روند تا زمانی که ضربان قلب به حالت عادی برگردد تکرار می‌شود.

ذهنی که تحت استرس قرار دارد قادر به انجام هیچ کار مثمرمتری نیست. بنابراین برای اینکه بتوانید با تمام توانایی‌تان کار کنید، باید آرام باشید. تنفس جعبه‌ای تکنیکی است که می‌توانید در هر زمان و مکانی که شروع به تجربه علائم جسمی مرتبط با اضطراب کردید آن را انجام دهید. متخصصان اغلب به افراد توصیه می‌کنند که استرس خود را کنترل کنند، اما من فکر نمی‌کنم این توصیه خوبی باشد چرا که تکاوران نیروی دریایی نشان داده‌اند که می‌توانید به‌طور کلی جلوی آن را بگیرید نه اینکه آن را کنترل کنید.

قانون X10

گرانث کوردون^{۱۷} پیشگام قانون X10 است. وی معتقد است که باید اهدافی تعیین کنیم که ده برابر بالاتر از نتیجه مطلوب‌مان هستند چرا که این کار باعث می‌شود برای رسیدن به آن هدف ده برابر اقدامات بیشتری انجام دهیم. هدف از قانون X10 این است که ما را مجبور کند به ارزیابی نحوه تفکرمان درباره امکاناتی که داریم و قدم‌هایی که قصد داریم برداریم تا به هدف‌هایمان برسیم، پردازیم. شخصیت کنونی شما توسط افکار و اعمال‌تان شکل گرفته است و اگر می‌خواهید بر محدودیت‌های خود غلبه کنید و زندگی‌ای که می‌دانید لیاقت آن را دارید شروع کنید، باید به‌گونه‌ای فکر و عمل کنید که فراتر از انتظارات‌تان باشد. برای مثال هنگام تلاش برای کاهش وزن، اگر هدف‌تان کاهش ۵ کیلو است، قانون X10 را اعمال کنید و اکنون هدف شما کاهش ۵۰ کیلو وزن است. اگرچه نیازی به کاهش ۵۰ کیلو وزن ندارید اما این کار شما را تشویق می‌کند که رژیم خود را

برای همیشه تغییر دهید. ایده اصلی پشت قانون X۱۰ این است که برای از دست دادن ۵ کیلو وزن، نیازی نمی‌بینید کار زیادی انجام دهید و این بدان معناست که احتمالاً پس از کاهش وزن، دوباره به عادات غذایی بد خود برخواهید گشت. اما در سوی دیگر وقتی این فکر را در ذهن دارید که باید ۵۰ کیلو وزن کم کنید، در این حالت بر تغییر رژیم غذایی و ورزش خود تمرکز خواهید کرد.

قانون X۱۰ توانایی شما را به حداکثر می‌رساند. وقتی باور کنید که می‌توانید به چیزی بیشتر از آنچه که در ابتدا در فکر داشتید برسید، آنچه که برای دستیابی به موفقیت بیشتر لازم است را انجام می‌دهید و این کار نظم و انضباط شما را تقویت می‌کند. اینکه ما اهداف کوچک‌تری برای خود تعیین کنیم تا در هنگام شکست احساس بی‌ارزشی نکنیم، بسیار رایج است. اما اگر می‌خواهید از زندگی بیشترین استفاده را ببرید باید سطح خودتان را بهبود بخشید و استانداردهای خود را بالاتر ببرید.

قانون ۱۰ دقیقه

شاید تصور کنید که انسان‌ها در مقایسه با سایر موجودات مهارت‌های تصمیم‌گیری بهتری دارند زیرا ما از نظر ذهنی بسیار پیشرفته‌تر از سایر گونه‌ها هستیم. اما یک پژوهش در دانشگاه هاروارد خلاف این را ثابت می‌کند. در این تحقیق به شامپانزه‌ها و انسان‌ها حق انتخاب یکسانی داده شد، یعنی گرفتن فوری دو خوراکی یا گرفتن شش خوراکی در شش دقیقه. شامپانزه‌ها در هفتاد و دو درصد مواقع، برای دریافت شش خوراکی منتظر ماندند اما انسان‌ها فقط نوزده درصد مواقع صبر کردند. اما این اتفاق چگونه افتاد؟ مسئله این است که مغز انسان چنان بیش از حد رشد کرده است که حتی وقتی پاسخ بسیار واضح است، باز هم درباره تصمیم خود بیش از حد به تفکر می‌پردازد. همچنین از آنجا که ما توانایی توجیه رفتار خود را داریم، خودمان را فریب می‌دهیم تا به چیزی که دوست‌اش داریم برسیم. در آزمایش بالا، انسان‌ها ممکن است خود را متقاعد کرده باشند که لیاقت دریافت خوراکی فوری را دارند زیرا گرسنه هستند و نیاز دارند گرسنگی خود را رفع کنند، یا اینکه برای دریافت شش خوراکی انگیزه‌ای ندارند زیرا آن را دوست ندارند. این درحالی است که شامپانزه‌ها توانایی توجیه تصمیم‌گیری‌های خود را ندارند. آن‌ها بر اساس غریزه عمل می‌کنند که به معنی بقای اصلح است.

قانون ده دقیقه در مرحله توجیه مؤثر واقع می‌شود. فرض کنید که در حال کاهش وزن هستید و تصمیم گرفته‌اید یک بسته چیپس بخورید، در این لحظه ده دقیقه صبر کنید و سپس از خود بپرسید که آیا هنوز چیپس را می‌خواهید یا خیر. اگر تصمیم‌تان این بود که هنوز چیپس را می‌خواهید، آن را بخورید اما می‌توانید ده دقیقه دیگر صبر کنید زیرا قبلاً توانسته‌اید یک بار این کار را انجام دهید. با انتخاب اینکه صبر کنید، «فوریت» را از ارضاء فوری نیاز حذف می‌کنید، مهارت‌های تصمیم‌گیری خود را ارتقاء می‌دهید و در همان لحظه سطح نظم و انضباط خود را نیز افزایش می‌دهید.

می‌توانید قانون ۱۰ دقیقه را در شرایط مختلف به کار بگیرید. فرض کنید در حال دویدن روی تردمیل هستید و کم‌کم احساس خستگی می‌کنید. به جای اینکه بلافاصله دویدن را متوقف کنید، ده دقیقه دیگر به تمرین ادامه دهید و سپس ببینید که چه احساسی دارید. بعد از یک بار انجام دادن این کار، متوجه خواهید شد که آن‌قدرها هم خسته نبوده‌اید و بنابراین به تمرین ادامه خواهید داد.

داشتن انضباط کار ساده‌ای نیست. ما با نظم متولد نشده‌ایم و همه افراد منظم از جمله تکاوران نیروی دریایی با گذشت زمان آن را کسب کرده‌اند. هر کسی این توانایی را دارد که زندگی منظم‌تری داشته باشد. با این حال توجه به این نکته نیز مهم است که مواردی وجود دارند که اگر با آن‌ها آشنا نباشید می‌توانند مانع انضباط شخصی شما شوند. من در فصل بعدی در مورد این موارد بحث خواهم کرد.

فصل هفتم: چیزهایی که مانع انضباط شما می‌شوند

خون‌آشام‌های انرژی به افرادی گفته می‌شود که با نگرش منفی خود، زندگی شما را بی‌رمق می‌کنند. اما موارد دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند مانع نظم و انضباط شما شوند و از تبدیل شدن شما به بهترین نسخه خودتان جلوگیری کنند. بیشتر افراد این را می‌دانند که برای به دست آوردن چیزهایی که در زندگی می‌خواهند، نظم و انضباط لازم است، پس چرا بسیاری از ما در داشتن نظم و انضباط ناتوان هستیم تا به وسیله آن از تمام توانایی‌های بالقوه خود استفاده کنیم؟ من مدافع سرزنش کردن نیستم چرا که معتقدم همه ما باید مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیریم. با این وجود راه‌هایی برای مخفی‌کاری وجود دارد که اگر از آن‌ها استفاده کنید، بدون اینکه خودتان متوجه شوید نظم و انضباط از شما فراری خواهد شد. شاید در حال معاشرت با افراد نامناسی هستید و یا اینکه ممکن است عادت‌های بد یا الگوهای فکری فلج‌کننده‌ای داشته باشید که از آن‌ها آگاه نیستید. ممکن است سیستم اعتقادات شما در مورد نظم اشتباه باشد یا ممکن است برای به دست آوردن چیزهایی که می‌خواهید، انگیزه‌های اشتباهی داشته باشید. عوامل زیر ممکن است موانعی برای نظم و انضباط شما باشند.

قانون پارکینسون

اگر تمایل به اهمال‌کاری دارید، یکی از بهانه‌هایی که ممکن است از آن استفاده کنید این است که «وقتی تحت فشار هستید کار خود را به بهترین وجه ممکن انجام می‌دهید». قانون پارکینسون این توجیه را تائید می‌کند. یک مورخ انگلیسی به نام سیریل پارکینسون^{۱۸} قانون پارکینسون را تدوین کرد که می‌گوید وقتی زمان مشخصی برای یک کار در نظر بگیریم، کار دقیقاً به همان اندازه طول خواهد کشید^{۱۹}. پارکینسون هنگامی که توسط اداره خدمات کشوری انگلستان استخدام شد، توجه به این روند را آغاز کرد. وی متوجه شد که با افزایش بوروکراسی، کارایی کاهش می‌یابد. وقتی به کارمندان مکان و زمان بیشتری داده می‌شد، آن‌ها باز هم مکان و زمان بیشتری می‌خواستند. پارکینسون متوجه شد که حتی کارهای بسیار ابتدایی نیز به صورت ناخودآگاه زمان زیادی را به خود اختصاص می‌دادند به طوری که به پایان رساندن آن‌ها گاهی تبدیل به یک چالش می‌شد. با این حال وقتی

برای یک کار مهلت محدودی وجود داشت، کارمندان کار را ساده‌تر می‌کردند تا سریع‌تر آن را به اتمام برسانند. اگر قانون پارکینسون مانع نظم و انضباط شما می‌شود، می‌توانید با تعیین ضرب‌الاجل دقیق برای وظایف خود، بر آن غلبه کنید. وقتی برای یک پروژه محدودیت زمانی تعیین می‌کنید، راهی برای انجام آن در کمترین زمان پیدا خواهید کرد و کارها را بیش از حد پیچیده نمی‌کنید چرا که زمان اضافی برای پر کردن در دسترس ندارید. با تعیین ضرب‌الاجل در مراحل اولیه کار، نه تنها همیشه خودتان را به چالش می‌کشید، بلکه تحت فشار قرار می‌گیرید تا کار را زودتر تمام کنید و این موضوع، شما را از استرس رساندن کارها در مهلت تعیین شده، خلاص می‌کند.

انضباط در مقابل اهمال کاری

اهمال کاری مانع از انضباط شخصی می‌شود. گاهی اوقات ما خود را متقاعد می‌کنیم، به این دلیل اقدامی نمی‌کنیم که منتظر زمان مناسب یا شرایط مناسب هستیم. به عنوان مثال ممکن است تصمیم بگیرید به دلیل اینکه پاهای‌تان درد می‌کند، رفتن به سالن ورزش را برای مدتی متوقف کنید. این کار در ظاهر منصفانه به نظر می‌رسد، اما در واقع بهانه‌ای بیش نیست، چرا که شما هنوز هم می‌توانید به باشگاه بروید و ورزش هوازی انجام دهید یا روی بازوهای‌تان کار کنید. هسته مرکزی انضباط شخصی این است که باید کاری که لازم است را انجام دهید، خواه آن را دوست داشته باشید یا نه. پی‌عملی و بهانه‌گیری، همانند دوقلوهای همسان هستند و هیچ تفاوتی بین آن‌ها وجود ندارد، چرا که هر دو به یک مقصد می‌رسند: شکست. اگر قرار است تا زمانی که شرایط کاملاً مناسب فراهم می‌شود منتظر بمانید، پیشاپیش نبرد را باخته‌اید زیرا وقتی می‌خواهید کاری انجام دهید، از منطقه آرامش خود خارج نمی‌شوید.

اگر اکنون بهانه می‌گیرید، در آینده نیز به این کار ادامه خواهید داد. شرایط مناسب وجود ندارد و همیشه چیزی سر جای‌اش نیست. وقتی اهمال کاری منطقی به نظر می‌رسد، شرایط خطرناک است، زیرا در این صورت تعلل می‌تواند در هر شرایطی صدق کند. به عنوان مثال اگر تصمیم بگیرید که هر وقت فشار کمتری در محل کار خود داشتید سیگار کشیدن را ترک کنید، هرگز دست از این کار نخواهید کشید چرا که همیشه کمی استرس در کار

وجود دارد. وقتی برای کاری بهانه می‌آورید به خود می‌گویید که قادر به انجام کاری که باید انجام شود نیستید، اما اگر اکنون این توانایی را در خود نمی‌بینید، احتمالاً در آینده نیز این توانایی را نخواهید داشت.

وقتی از منطقه آرامش خود خارج شوید همیشه مقداری تردید خواهید داشت. هیجانی که در چالش‌ها وجود دارد آن‌ها را جذاب می‌کند، اما ترس از چالش‌ها نیز می‌تواند شما را متقاعد کند که آن‌ها را کنار بگذارید. طبیعی است که وقتی کاری را انجام می‌دهید که در آن صلاحیت ندارید یا وقتی می‌خواهید مرزهای خود را جلوتر ببرید، به خودتان شک کنید. اما کاری که می‌خواهید انجام دهید هر چه باشد، از راه‌اندازی یک شغل تا نوشتن یک کتاب و یا بهبود سلامتی‌تان، زمان مناسب برای شروع همین اکنون است، حتی اگر احساس کنید که برای آن آماده نیستید.

شکل دیگر اهمال‌کاری که در ظاهر منطقی به نظر می‌رسد، صرف زمان طولانی در مرحله برنامه‌ریزی است که در طی آن، چگونگی دستیابی به اهداف خود را بررسی می‌کنید. برنامه‌ریزی مهم است با این حال نیازی به تجزیه و تحلیل بیش از حد همه چیز نیست. صرف زمان بیشتر برای برنامه‌ریزی به معنای داشتن زمان کمتر برای انجام کار است و این باعث می‌شود که شانس شما برای شروع کار در همان مرحله اول کمتر شود. نکته اصلی این است که بهتر است کار بر روی پروژه خود را شروع کنید و در طول مسیر به جزئیات فکر کنید.

از سوی دیگر جامعه نیز در رابطه توأم با عشق و نفرت ما با اهمال‌کاری نقش دارد. رسانه‌ها ما را تشویق می‌کنند که چه در ازدواج، چه در محل کار و چه در زندگی اجتماعی خود، برای رسیدن به کمال تلاش کنیم. فکر کردن به کمال به اهمال‌کاری منجر می‌شود چرا که دستیابی به ایده‌آل‌ها غیرممکن است. در این حالت، ترس از شکست در شما شکل می‌گیرد و بنابراین به صورت مداوم کاری که باید برای رسیدن به اهداف‌تان انجام دهید را به تعویق می‌اندازید. وقتی فهمیدید که کمال‌گرایی و اهمال‌کاری هر دو مانعی هستند که از موفقیت و انضباط شما جلوگیری می‌کنند، شروع به عمل کردن خواهید کرد.

یکی از تکنیک‌های قدرتمندی که می‌تواند از اهمال‌کاری جلوگیری کند و میل به کمال را مهار کند، قانون هفتاد درصدی است. قانون هفتاد درصدی می‌گوید که وقتی هفتاد درصد مطمئن شدید که در کاری موفق

خواهید شد، باید آن کار را شروع کنید. اطمینان صد درصدی هیچ وقت وجود ندارد و شما تا زمانی که کاری را امتحان نکنید، هرگز نخواهید فهمید که آن کار درست است یا خیر. تنها راهی که می‌توانید از طریق آن به انضباط برسید عمل مداوم است. بنابراین وقتی به نقطه هفتاد درصدی رسیدید تصمیم بگیرید که کار مورد نظر را انجام دهید و به آن پایبند باشید. مثالی که در فصول قبل گفته شد را در نظر بگیرید. فرض کنید می‌خواهید در یک مسابقه دو مارا تن شرکت کنید اما می‌دانید که به اندازه کافی آماده نیستید. با شرایط بدنی فعلی‌تان، ممکن است بتوانید دو مایل بدوید. اینجا نقطه هفتاد درصدی شما است و همان جایی است که باید شروع کنید. همین طور که تمرین می‌کنید، قدرت بیشتری کسب می‌کنید و قبل از اینکه متوجه شوید، خواهید دید که آماده یک مسابقه دو مارا تن کامل هستید.

سندرم امید کاذب

سندرم امید کاذب به معنی اعتقاد به این باور است که تغییر الگوهای رفتاری آسان است. این امید کاذب منجر به بالا رفتن بیش از حد انتظارات مان می‌شود که نتیجه آن عدم موفقیت است. بسیاری از ما نمی‌دانیم که از بین بردن عادت‌های بد چقدر دشوار است و فکر می‌کنیم بدون مواجه شدن با هرگونه کشمکش، می‌توانیم هر چیزی که در زندگی می‌خواهیم را به دست آوریم. امید کاذب منجر به شکست مداوم می‌شود که همین نیز به نوبه خود باعث تقویت بیش از پیش رفتاری می‌شود که دوست داریم آن را تغییر دهیم. یک استاد روانشناسی به نام پتر هرمان^۲ عقیده دارد، با اینکه هدف هیچ کس شکست نیست اما شکست متداول‌تر از موفقیت است. دلیل این موضوع هم این است که هدف بیشتر افراد، ایجاد یک تحول بزرگ است در حالی که قادر به حفظ این تحول بزرگ نیستیم.

ممکن است گاهی اوقات به صورت لحظه‌ای در مورد اهداف خود انگیزه بگیرید و برنامه‌ای برای رسیدن به آن‌ها طراحی کنید، اما پس از مدتی استرس‌های زندگی بر شما غلبه می‌کنند و آن انگیزه لحظه‌ای در تاریکی محو می‌شود چرا که تمرکز شما گذر کردن از آن روز پراسدرس است و نه دستیابی به هدفی که قرار است رسیدن به آن سال‌ها طول بکشد. اگر رسیدن به آنچه که در زندگی می‌خواهید آسان است، بدانید که چیز ارزشمندی

نیست. رسیدن به رؤیاهای بزرگ به زمان نیاز دارد. چیزی به نام موفقیت یک شبه وجود ندارد. هر فرد موفق که در رسانه‌ها می‌بینید برای رسیدن به نقطه‌ای که امروز در آن ایستاده است، کشمکشی جدی را تجربه کرده است. آنچه می‌بینیم نتیجه نهایی است و تصور می‌کنیم که این کار برای آن‌ها آسان بوده است. بیشتر افراد موفقیت را می‌خواهند اما وقتی می‌فهمند که برای دستیابی به آن چه چیزی نیاز است، هشیارانه یا ناهشیارانه عقب‌نشینی می‌کنند.

هنگامی که در حال ارزیابی مواردی هستید که مانع نظم و انضباط شما می‌شوند، اقدامات خود را یادداشت کنید. آیا روش‌هایی وجود دارد که با استفاده از آن‌ها برای خودتان مانع‌تراشی می‌کنید؟ نظم و انضباط خوشایند نیست، اما ما می‌توانیم این کار را برای خودمان سخت‌تر هم بکنیم. در فصل بعدی در مورد اهمیت رسیدن به آسایش از طریق بودن در حالت عدم آسایش، چیزهایی یاد خواهید گرفت.

فصل هشتم: با عدم آسایش به آسایش برسید

انضباط شخصی کار راحتی نیست. برای خوردن غذای ناسالم یا تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌تان، نیازی به نظم و انضباط ندارید چرا که از انجام آن کارها لذت می‌برید. بیشتر افراد تا زمانی که برای دستیابی به یک هدف اشتیاق زیادی نداشته باشند، خود را در معرض عدم آسایش ناشی از انضباط شخصی قرار نمی‌دهند. آن‌ها می‌خواهند دقیقاً قبل از رفتن به سر کار از خواب بیدار شوند، وقتی گرسنه هستند غذا بخورند، وقتی خسته هستند بخوابند و چیزهایی از این قبیل. هیچ کاری وجود ندارد که بتوانید از طریق آن انضباط شخصی را به کاری راحت تبدیل کنید. ما برای غلبه بر احساس عدم آسایش، نیاز به صبر و تحمل داریم و برای گذشتن از سد غرایزی که ما را فریب می‌دهند تا مسیر دارای کمترین سختی را انتخاب کنیم، نیاز به استحکام روانی داریم.

عدم آسایش را تمرین کنید

در فصل اول خواندید که اراده مانند عضله‌ای است که هنگام استفاده خسته می‌شود. اما این جمله یک معنای دیگر هم دارد که می‌گوید شما می‌توانید قدرت اراده خود را تقویت کنید. این کار شامل انجام منظم کارهایی است که باعث می‌شوند احساس عدم آسایش کنید، به‌طوری‌که در نتیجه آن‌ها نه تنها با احساس عدم آسایش آشنا شوید بلکه به آن عادت نیز بکنید. بیرون رفتن از منطقه آرامش مهم است زیرا به شما می‌آموزد که ترس‌های‌تان به آن اندازه که تصور می‌کردید بزرگ نیستند و گاهی اوقات کاملاً اشتباه هستند. یکی از عبارت‌های مرتبط با ترس این است: «رویداد غلطی که درست به نظر می‌رسد» یعنی آن رویداد (ترس) غلط است اما شما در تصورات خود آن را درست می‌پندارید و فکر می‌کنید واقعیت دارد و این فکر غلط را در ذهن خودتان به یک حقیقت تبدیل می‌کنید. تنها راه برای از میان برداشتن این مشکل، روبرو شدن با ترس‌تان است و در این موقع متوجه می‌شوید که شواهدی که در ذهن خود درباره ترس شکل داده‌اید نادرست هستند. هر بار که از منطقه آرامش خود خارج می‌شوید، قدرت اراده و تحمل عدم آسایش‌تان افزایش می‌یابد.

یکی از محبوب‌ترین گفتگوهای TED توسط جیا جیانگ^{۲۱} انجام شده است که در آن، او در مورد صرف وقت برای زندگی در خارج از منطقه آرامش خود صحبت کرد. ژیانگ برای اینکه اعتماد به نفس بیشتری کسب کند

۱۰۰ روز در جستجوی فرصت‌هایی برای تجربه کردن حس طرد شدن بود تا به او کمک کند بر اضطراب اجتماعی و ترس از طرد شدن غلبه کند. این فرایند شامل انجام کارهایی از این قبیل بود: خواهش از یک غریبه برای دادن ۱۰۰ دلار به او، زدن در خانه یک شخص و درخواست برای اینکه در حیاط خانه‌اش فوتبال بازی کند و درخواست یک پرس غذای بیشتر در رستوران بدون پرداخت هزینه. در پایان ۱۰۰ روز، ژیانگ فردی کاملاً متفاوت شده بود. او به دلیل مهربانی مردم در مدت زمانی که در خارج از منطقه آرامش‌اش بود، اعتماد به نفس بیشتری کسب کرده و معاشرتی‌تر شده بود.

داستان جیانگ در مورد همه ما صدق می‌کند. ترس‌ها و ناراحتی‌های شخصی ما فرصتی برای به چالش کشیدن خودمان هستند. بنابراین در هر حوزه‌ای که احساس راحتی و آسایش دارید، عکس آن را انجام دهید. اگر فرد جسوری هستید، در طول روز منفعل‌تر عمل کنید و بالعکس. اگر دوست ندارید با غریبه‌ها صحبت کنید، بیرون بروید و خود را به افرادی که نمی‌شناسید معرفی کنید. اگر نمی‌توانید برقصید، به یک کلاس رقص بروید. کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها برای تزریق عدم آسایش به زندگی خود انجام دهید.

یکی از بهترین راه‌ها برای بهبود انضباط شخصی، عادت کردن به عدم آسایش است. همه افراد ناامنی‌ها، ترس‌ها و ناراحتی‌های مختلفی دارند، اما بیشتر ما زندگی‌مان را با اجتناب از آن‌ها می‌گذرانیم و این کار توانایی‌های ما را محدود می‌کند. اگر می‌خواهید به بهترین نسخه خودتان تبدیل شوید، کار خود را با انتخاب عدم آسایش و مواجه شدن با ترس‌های‌تان شروع کنید.

زمانی که تمرین عدم آسایش به منظور تقویت اراده را شروع کردید، می‌توانید تغییر برخی از عادت‌ها و اعتیادهایی که برای‌تان مفید نیستند را نیز آغاز کنید. کشمکش و عدم آسایش، بخشی از شخصیت شما هستند. شما تصمیم گرفته‌اید این کتاب را بخوانید چرا که می‌خواهید نظم و انضباط بیشتری داشته باشید و اگر می‌خواهید موفق شوید، داشتن آسایش از طریق عدم آسایش، شما را به آنجا می‌رساند.

برای مثال در زمینه کاهش وزن، هدف از چنین فرایندی این است که درد عذاب‌آور به یک فشار جزئی و گرسنگی به اشتیاق تبدیل شود چرا که به شما این امکان را می‌دهد که بدانید به رژیم غذایی خود پایبند هستید.

نظم و انضباط عبارت است از گذر از یک ناراحتی موقتی که برای به دست آوردن منافع طولانی مدت ضروری است. داشتن عادت در آغوش گرفتن عدم آسایش، در تمام زمینه‌های زندگی به نفع شما خواهد بود. این عادت، توانایی ذهنی لازم برای رشد را بدون در نظر گرفتن شرایطی که در آن هستید به شما می‌دهد. نظم و انضباط با احساسات شما کاری ندارد؛ در لحظه‌ای که نیاز است قدمی بردارید اما احساس می‌کنید توان آن را ندارید، این احساس توسط نظم و انضباط نادیده گرفته می‌شود. تمرین نظم و انضباط نوعی آموزش مغز است که آن را به داشتن استقامت مجهز می‌کند.

موج‌سواری بر روی امیال

شکی نیست که ایجاد نظم و انضباط دشوار است، اما روش‌هایی وجود دارند که روند این کار را آسان‌تر می‌کنند. یکی از این روش‌ها، یادگیری نحوه کاستن از قدرت وسوسه‌ها و امیال است. میل یک تکانه جسمی و ذهنی برای انجام رفتارهای مبتنی بر عادت است.

اصطلاح «موج‌سواری بر روی امیال» توسط روان‌شناسی به نام آلن مارلات^{۲۲} که در زمینه اعتیاد تخصص دارد ابداع شده است. او امیال را با امواج دریا مقایسه می‌کند. امواج دریا به شدت بالا و پایین می‌روند و سرانجام به ساحل می‌رسند و در هم می‌شکنند. آنچه او می‌گفت این بود که شما توانایی موج‌سواری بر روی این امیال را دارید تا به ساحل برسند و از بین بروند. میل به شما می‌آموزد که چگونه در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنید و عدم آسایش را بپذیرید. من از شما می‌خواهم که لحظه‌ای وقت بگذارید و به یک میل که اخیراً تجربه کرده‌اید بیندیشید. به این فکر کنید که این میل از نظر جسمی و هیجانی چه احساسی در شما ایجاد کرد. آیا می‌توانید به یاد بیاورید که این احساسات چگونه تکامل یافته‌اند؟ در همان حال که به آن میل فکر می‌کنید، بر نفس کشیدن خود تمرکز کنید و تصور کنید که میل موجی است که بر روی آن سوار شده‌اید.

اینکه خودمان و امیال‌مان را به هم مرتبط بدانیم، در بین همه افراد طبیعی است اما موج‌سواری بر روی امیال به ما کمک می‌کند که خود را از عادت‌های بدی که می‌خواهیم اصلاح کنیم جدا کنیم. به جای این‌گونه فکر کردن که «احساس می‌کنم کیک خوردن را دوست دارم» بگویید «من میل به خوردن یک تکه کیک دارم».

به این ترتیب شما با خودتان نمی‌جنگید بلکه در حال مبارزه با احساسی هستید که تجربه می‌کنید و در ادامه نیز می‌توانید اجازه دهید که این احساس به راه خود ادامه دهد. مبارزه با امیال دشوار است اما توجه کردن به آن‌ها بدون یکی پنداشتن خودتان با امیال، شانس غلبه بر آن‌ها را افزایش می‌دهد. اگر بخواهید با امیال‌تان مبارزه کنید، آن‌ها به‌طور متوسط بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به اوج خود می‌رسند. بنابراین مبارزه با امیال امکان‌پذیر نیست چرا که این کار باعث تقویت و ماندگاری بیشتر آن‌ها می‌شود که به نوبه خود باعث کاهش اعتماد به نفس در مورد توانایی‌تان در مبارزه با آن‌ها می‌شود.

شما از طریق تمایل به افراط، به امیال‌تان قدرت بیشتری می‌دهید. واقعیت این است که امیال و اعتیادهای ما هیچ قدرتی ندارند. وقتی یک فرد معتاد به مراکز ترک اعتیاد مراجعه می‌کند و در آنجا به مواد مخدر موردنظر خود دسترسی ندارد، در مقایسه با زمانی که در یک مرکز بازپروری نیست، میل و اشتیاق کمی به او دست می‌دهد.

روش مفید دیگر برای مبارزه درونی با امیال، این است که آن‌ها را همانند یک آبشار بدانیم، چرا که مبارزه با یک میل مانند تلاش برای جلوگیری از جاری شدن یک آبشار است. این آبشار به دلیل فشاری که برای جلوگیری از آن انجام می‌شود، سرانجام با شدت بیشتری فرو خواهد ریخت. پس به جای تلاش برای جلوگیری از جاری شدن آبشار، عقب بایستید و آن را تماشا کنید.

اگر بتوانید به جای ترس، با کنجکاوی شروع به دیدن امیال و وسوسه‌های خود کنید، تغییر رفتار بسیار آسان‌تر می‌شود. وقت خود را صرف بررسی عادت‌های‌تان کنید و به امیال خود توجه کنید. وقتی بر موج‌سواری روی امیال‌تان تسلط یافتید، می‌توانید بر هرگونه اعتیادی غلبه کنید.

آیا امیال خود را تغذیه می‌کنید؟

برخی افراد تلاش می‌کنند درباره امیال خود فکر نکنند یا حواس خودشان را پرت کنند، بنابراین روی چیز دیگری تمرکز می‌کنند. این کار شبیه تلاش برای مبارزه با امیال است که در بخش قبل توضیح داده شد. این افراد با این کار، امیال خود را تغذیه می‌کنند و باعث قوی‌تر شدن آن‌ها می‌شوند. انجام چنین کاری باعث

می‌شود باور کنید تنها راه خلاص شدن از دست امیال‌تان، تسلیم شدن در برابر آن‌هاست. وقتی به این مرحله می‌رسید تسلیم می‌شوید و می‌پذیرید که هرگز قادر به تغییر عادت‌های بد خود نخواهید بود.

حواس‌پرتی کاملاً منطقی به نظر می‌رسد. اما آیا بهتر نیست به جای این‌که به این کار عادت کنید، تعداد فرصت‌هایی که در طی آن‌ها به عادت‌های بد خود مشغول می‌شوید را محدود کنید؟ پرت کردن حواس، از نظر تئوری خوب به نظر می‌رسد اما در عمل جواب نمی‌دهد. چندین پژوهش نشان داده‌اند که سرکوب افکار، هیجان‌ها و احساسات باعث قوی‌تر شدن آن‌ها می‌شود. برای اثبات بیشتر این نکته، دفعه بعد که کسی چیزی گفت سعی کنید در مورد آن فکر نکنید. به عنوان مثال ممکن است کسی بگوید «به فیل فکر نکن»، اکنون هر زمان که کلمه «فیل» بیان می‌شود، شما در مورد یکی از آن‌ها فکر خواهید کرد و هرچه بیشتر سعی کنید از آن اجتناب کنید، ذهن شما بیشتر درگیر این فکر خواهد شد. همین مسئله وقتی که تلاش می‌کنید از امیال‌تان اجتناب کنید نیز صادق است. هدف از موج‌سواری روی امیال این است که پس از دور شدن از وسوسه، احساس راحتی و آرامش کنید چرا که فریب ذهن برای غلبه بر امیال کاری غیرممکن است. تنها راه نجات، موج‌سواری روی امیال است که بخشی از روند کسب انضباط است. بعد از مدتی، با عدم آسایش ناشی از تجربه امیال و تسلیم نشدن در برابر آن‌ها، به آسایش دست خواهید یافت. هر زمان که تمایل به انجام کاری را دارید که می‌دانید برای‌تان مفید نیست، این مراحل را دنبال کنید:

- به این موضوع توجه کنید که میل شما در کدام ناحیه بدن‌تان به وجود آمده است. به همان صورت که موسیقی در شما این میل را ایجاد می‌کند که سر خود را تکان دهید یا به پاهای خود ضربه بزنید، اکثر امیال نیز در جایی از بدن احساس می‌شوند.

- هنگامی که محل میل را پیدا کردید، تمام توجه خود را بر روی آن قسمت متمرکز کنید و احساساتی که تجربه می‌کنید را مشاهده کنید.

- دو دقیقه بر روی نفس کشیدن خود متمرکز شوید.

- تصور کنید که هر احساس و میلی که تجربه می‌کنید یک موج است. با تشدید و فروکش کردن میل، آن را

همانند موجی در نظر بگیرید که بالا و پایین می‌رود.

- هم‌زمان با برطرف شدن میل، به تغییراتی که احساس می‌کنید توجه کنید.

هنگامی که یک بار با میل خود به موج‌سواری پرداختید، این اعتماد به نفس را پیدا خواهید کرد که هر زمان این امیال را تجربه کردید بر روی آن‌ها موج‌سواری کنید. به یاد داشته باشید که امیال موقتی هستند. شما تا ابد این احساس را نخواهید داشت و اگر این موضوع را فراموش کنید، تحمل امیال و هوس‌ها می‌تواند طاقت‌فرسا شود. اما اگر این اطمینان را داشته باشید که می‌توانید بر روی یک میل سوار شوید، خواهید فهمید که این روش بسیار کارآمدتر از تلاش برای مبارزه با آن یا پرت کردن حواس است. هنگامی که برای اولین بار احساس گرسنگی می‌کنید، فکر می‌کنید تا زمانی که چیزی نخورید این احساس از بین نمی‌رود. همان‌طور که احتمالاً می‌دانید وقتی گرسنه می‌شوید، احساس تحریک‌پذیری یا عصبی بودن می‌کنید چرا که سطح بهره‌وری‌تان کاهش می‌یابد. اما افرادی که روزه می‌گیرند می‌دانند که گرسنگی موقتی است و مانند هر میل دیگری زودگذر است. بیشتر افراد وقتی برای مدتی کار می‌کنند یا زمانی که حوصله‌شان سر می‌رود احساس گرسنگی می‌کنند. اما اگر به آنچه در داخل بدن‌تان اتفاق می‌افتد توجه کنید متوجه می‌شوید که معده‌تان خالی نیست. اگر چند دقیقه وقت خود را به پذیرش گرسنگی‌تان اختصاص دهید و به آن به عنوان نشانه‌ای از نیاز فوری به غذا نگاه نکنید، گرسنگی سریع‌تر از آنچه فکر می‌کنید از بین می‌رود.

توجه به امیال خود را شروع کنید، آن‌ها را بررسی کنید و آزمایش‌شان کنید. خیلی زود خواهید فهمید که اگر شروع به مبارزه با امیال‌تان کنید یا در مقابل‌شان تسلیم شوید، آن‌ها هیچ‌وقت بخشی از وجود شما نخواهند شد. وقتی امیال خود را از راه دور مشاهده می‌کنید و آمدن و رفتن‌شان را تماشا می‌کنید، آن‌ها قدرت تأثیرگذاری بر رفتار شما را از دست می‌دهند.

برای رسیدن به اهداف‌تان باید سیستمی ایجاد کنید که شما را به مقصد برساند و اگر از سیستم صحیح پیروی نکنید رؤیاهای شما هرگز به واقعیت تبدیل نخواهند شد. در فصل بعدی خواهید آموخت که چگونه بر روی یک سیستم مناسب متمرکز شوید تا به نتیجه دلخواه خود برسید.

فصل نهم: بر روی سیستم متمرکز شوید

همه افراد موفق، اهدافی برای خود دارند. بله درست است، افراد هدف‌هایی برای کاهش وزن، اهداف مالی، اهداف دانشگاهی و اهدافی در زمینه رابطه‌شان تعیین می‌کنند، اما چند نفر واقعاً به این اهداف می‌رسند؟ تحقیقات نشان می‌دهد که تعداد بسیار کمی از افراد به اهداف خود می‌رسند. اهدافی که آن‌ها تعیین می‌کنند هیچ اشکالی ندارند بلکه سیستمی که از آن پیروی می‌کنند دارای مشکل است.

وقتی هدفی تعیین می‌کنید، روی نتیجه‌ای که می‌خواهید به دست آورید متمرکز می‌شوید، اما سیستم، به معنای داشتن یک فرایند است که از طریق آن می‌خواهید به مقصد برسید. اگر به جای تمرکز روی هدف، روی سیستم یا استراتژی تمرکز کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ به عنوان مثال اگر یک مربی فوتبال می‌خواهد تیم‌اش به مقام قهرمانی برسد اما به جای تمرکز بر روی پیروزی، روی عادت‌های روزمره تیم تمرکز کند، آیا آن‌ها می‌توانند برنده شوند؟ جواب این است: بله، به احتمال زیاد. تنها راه پیروزی، بهبود مهارت‌های بازی کردن است و فقط از طریق تمرین می‌توانید این کار را انجام دهید. اگر می‌خواهید در زندگی پیروز شوید، تمرکز کردن روی نتیجه را فراموش کنید و روی سیستمی که قرار است برای رسیدن به نتیجه از آن استفاده کنید تمرکز کنید. بگذارید تکرار کنم که من به هیچ وجه نمی‌گویم که شما نباید هدف‌گذاری کنید چرا که اهداف لازم هستند. اگر ندانید مقصدتان کجاست، چگونه خواهید توانست سیستمی برای رسیدن به آنجا ایجاد کنید؟ با این حال، اگر زمان زیادی را صرف توجه کردن به اهداف‌تان کنید بدون اینکه سیستمی برای رسیدن به آن هدف داشته باشید، در بین ۹۲ درصد از افرادی قرار می‌گیرید که در آغاز هر سال اهدافی برای خود تعیین می‌کنند اما در رسیدن به آن‌ها شکست می‌خورند.

چه چیزی برندگان را از بازندگان متمایز می‌کند؟

همه کسانی که در المپیک شرکت می‌کنند می‌خواهند برنده شوند و هرکسی که به مصاحبه شغلی می‌رود می‌خواهد استخدام شود، پس چرا فقط یک نفر مدال طلا و یک نفر شغل را می‌گیرد؟ افرادی که دوم یا سوم شدند نیز همان هدف را داشتند اما بازنده شدند. چه اتفاقی در اینجا افتاده است؟ جواب این است که برنده از

سیستم یا استراتژی مناسبی استفاده کرده اما بازنده‌ها این کار را نکرده‌اند.

اگر عادت‌های خود را تغییر ندهید، اهداف‌تان دوام نخواهند داشت

به نظر می‌رسد از دو ماه قبل به این سو، یک بمب به اتاق خواب شما خورده است، بنابراین یک هدف برای خود تعیین می‌کنید که آن را مرتب کنید، اما در عرض دو هفته آینده، باز هم به نظر می‌رسد که بمبی دیگر به آن اصابت کرده است. چرا؟ چون عادت بدی به نام نامرتب بودن دارید. برای کم کردن ۵ کیلو از وزن خود هدف تعیین می‌کنید و انگیزه کافی برای نخوردن اسموتی در طول ۳۰ روز آینده را نیز دارید. وزن شما شروع به کاهش می‌کند اما در عرض دو ماه دوباره به وزن قبلی برمی‌گردید. چرا؟ چون شما عادت به خوردن غذای ناسالم دارید. بنابراین هنگامی که اتاق‌تان دوباره به هم ریخته می‌شود و وزن‌تان دوباره زیاد می‌شود، امیدوار خواهید بود که همان میزان انگیزه‌ای که برای انجام این کارها در بار اول داشتید را دوباره به دست بیاورید. این یک سیستم بد است و اگر آن را تغییر ندهید در زندگی‌تان به‌طور مداوم در حال جستجوی همین پیامدها خواهید بود. مصرف استامینوفن در هر باری که سردرد می‌گیرید هیچ فایده‌ای ندارد. سردردها یک دلیل زیربنایی دارند، درحالی که تمام کاری که شما می‌کنید درمان علائم ظاهری آن است و نه علت اصلی. علت اصلی ممکن است این باشد که به اندازه کافی آب نمی‌نوشید و اگر به نوشیدن آب کافی عادت کنید، سردردها برطرف خواهند شد. وقتی مشکلات را در سطح نتیجه حل می‌کنید تنها به گرفتن نتایج موقت بسنده خواهید کرد. اما هنگامی که ورودی‌ها یا همان علل اصلی را حل کنید، خروجی‌ها یا نتایج نیز خودشان حل می‌شوند.

رسیدن به اهداف، برای خوشبختی‌تان محدودیت ایجاد می‌کند

منظور من از جمله بالا چیست؟ وقتی هنوز به اهداف خود نرسیده‌اید فکر می‌کنید «اگر می‌توانستم به وزن دلخواهم برسم خوشحال می‌شدم»، یا «اگر می‌توانستم پول کافی برای خرید خانه جدید به دست بیاورم، خوشحال می‌شدم». باز هم می‌گویم که این اهداف هیچ مشکلی ندارد، اما مشکل اینجاست که شما تا رسیدن به هدف، خوشبختی را کنار می‌گذارید. شما خوشبختی را چیزی می‌دانید که فقط نسخه آینده شما می‌تواند از آن لذت ببرد. علاوه بر این، تعیین هدف یک تضاد «یا این یا آن» ایجاد می‌کند، شما یا به هدف خود می‌رسید که

در این صورت موفق هستید یا به هدف خود نمی‌رسید و در این صورت یک شکست خورده هستید. زندگی پر از فراز و نشیب است. ممکن است با طی مسیری کاملاً متفاوت از آنچه برنامه‌ریزی کرده‌اید به مقصد برسید و این مسیر متفاوت، ممکن است خیلی بیشتر از آنچه پیش‌بینی کرده‌اید طول بکشد. این بدان معنی نیست که شما یک شکست خورده هستید و همچنین به این معنی نیست که نمی‌توانید به خودتان اجازه خوشبختی بدهید. تنها راه حل چنین مشکلی این است که یک رویکرد مبتنی بر سیستم داشته باشید و تا زمانی که سیستم شما در حال اجرا است، حق دارید خوشحال باشید، چون می‌دانید که برای رسیدن به هدف نهایی خود در حال تلاش هستید.

اثر یو یو

وقتی تمام انرژی شما معطوف به رسیدن به یک هدف خاص است، پس از رسیدن به آن چه انگیزه‌ای برای شما باقی خواهد ماند؟ یکی از دلایلی که افراد پس از دست یافتن به هدف‌شان به عادت‌های قدیمی خود باز می‌گردند همین است. قصد اصلی ما از تعیین هدف، برنده شدن در بازی است، در حالی که قصد اصلی از ساخت سیستم، ادامه دادن بازی است. زندگی به معنای دستیابی به موفقیت‌های منفرد نیست بلکه به معنای بهبود مداوم است و در نهایت، تعهد شما به این فرایند است که میزان پیشرفت شما را تعیین می‌کند.

خبر خوب این است که اگر ایجاد عادت‌های خوب برای شما دشوار است، مشکل از خودتان نیست بلکه از سیستمی است که از آن استفاده می‌کنید. عادت‌های بد، نه به این دلیل که نمی‌خواهید آن‌ها را تغییر دهید، بلکه به دلیل اینکه سیستم اشتباهی را به کار گرفته‌اید باقی می‌مانند. اگر سیستمی که استفاده می‌کنید اشتباه باشد، همیشه شکست خواهید خورد.

دلیل تکرار عادت‌های بد

همه ما این احساس را می‌شناسیم، شروع یک عادت خوب درحالی که چند روز بعد، به عادت‌های بد خود باز می‌گردیم. به نظر می‌رسد عادات‌هایی مانند ورزش، خاطره‌نویسی و مراقبه که برای ما مفیدند، تنها برای یک یا دو روز عالی هستند و سپس به باری بر روی دوش ما تبدیل می‌شوند. شاید این‌گونه برداشت شود که

عادت‌های بد بخشی از رن‌های ما هستند و به نظر نمی‌رسد که پایانی برای آن‌ها وجود داشته باشد. هر چقدر هم که تلاش کنید باز هم می‌بینید که غلبه بر عادت‌های ناسالمی مانند سیگار کشیدن، خوردن غذای ناسالم، اهمال‌کاری و تماشای بیش از حد تلویزیون بسیار غیرممکن به نظر می‌رسند. دو دلیل وجود دارد که تغییر عادت‌های بد ما را چالش‌برانگیز می‌کنند: اولین مورد این است که ما از یک جای اشتباه شروع می‌کنیم و دومین نکته نیز این است که تغییر آن‌ها را به روش اشتباهی انجام می‌دهیم. بگذارید این موضوع را کمی بیشتر تجزیه و تحلیل کنم.

برای تغییر لایه‌هایی وجود دارد

من تغییر را مثل یک پیاز می‌بینم، چرا که چندین لایه دارد و هر لایه در نوع خود منحصر به فرد است. سه لایه اصلی تغییر عبارت‌اند از:

- **پیامد:** تعیین هدف شامل تغییر در پیامد یک کار است. به عنوان مثال می‌خواهید ۱۰ کیلو وزن کم کنید، یا در ورزش مورد نظر تان مقام اول را به دست آورید و یا اینکه می‌خواهید یک کتاب منتشر کنید و مواردی از این دست.

- **فرایند:** پس از تعیین هدف، باید عادت‌ها و سیستم‌های خود را تغییر دهید. این فرایند با ایجاد عادت همراه است. ممکن است این عادات جدید شامل تمرین روزانه، مرتب نگه داشتن میز کارتان یا ایجاد برنامه منظم برای مراقبه کردن باشد.

- **هویت:** موفقیت شما به تغییر هویت‌تان بستگی دارد. شما باید سیستم اعتقادی خود را متحول کرده و طرز فکرتان درباره خود، دیگران و به‌طور کلی جهان را تغییر دهید.

پیامدها بر نتیجه کار شما متمرکز می‌شوند اما فرایندها بر روی کاری که برای به دست آوردن این نتیجه انجام می‌دهید. هویت شما نیز حول سیستم اعتقادی شما شکل می‌گیرد. با ارزیابی سبک زندگی یک فرد، می‌توانید باورهای او را مشخص کنید. دشواری در ایجاد عادت‌ها در همان جایی است که می‌خواهیم شروع کنیم. وقتی تمرکز اصلی شما بر روی هدف‌هایی است که می‌خواهید به آن‌ها دست پیدا کنید، قصد شما این نیست که این

تغییرات را به سبک زندگی تبدیل کنید، بلکه فقط برای دستیابی به نتیجه، این تغییرات را انجام می‌دهید. وقتی تمرکزتان روی گرفتن نتیجه است، روی تردمیل بی‌پایان «تلاش برای رسیدن به موفقیت» درجا خواهید زد. زیرا حتی اگر به سطح خاصی از موفقیت دست‌یابید، باز هم می‌بینید که پس از مدت کوتاهی به عادت‌های قدیمی‌تان باز می‌گردید. مانند کسی که همیشه رژیم می‌گیرد، برای عروسی یا تعطیلات وزن خود را کم می‌کند و به محض تمام شدن آن، دوباره با یک پیتزا جلوی تلویزیون لم می‌دهد!

دو نفر را تصور کنید که تصمیم گرفته‌اند سیگار را ترک کنند. هنگامی که آن دو در کنار افراد سیگاری هستند و کسی به آن‌ها سیگار پیشنهاد می‌دهد، یکی از آن‌ها پاسخ می‌دهد: «به خاطر تعارف‌تان متشکرم اما در حال حاضر تلاش می‌کنم سیگار را ترک کنم». تا زمانی که لایه‌ها را کنار بزنید و طرز فکری که در پشت آن جمله وجود دارد را تجزیه و تحلیل کنید، این پاسخ بسیار عالی به نظر می‌رسد. گفتن اینکه سعی در ترک سیگار دارید به این معنی است که هنوز خود را سیگاری می‌دانید. برای رسیدن به اهداف خود باید سیستم اعتقادی‌تان را تغییر دهید. نفر دوم می‌گوید: «از پیشنهادتان متشکرم اما من سیگار نمی‌کشم». اگرچه کلمات مشابه هستند اما نفر دوم انتخاب کرده است که هویت خود را تغییر دهد. او قبلاً سیگاری بوده اما اکنون این عادت را کنار گذاشته است.

بیشتر افراد به این موضوع آگاهی ندارند که کلید تغییر پایدار، تغییر هویت آن‌هاست. تمرکز آن‌ها بر نتیجه است و نه چیز دیگری. وقتی یک مرد تصمیم می‌گیرد بدنی مانند مایکل بی جردن^{۲۳} داشته باشد، نگرانی اصلی او نتیجه است. افراد برای خود اهدافی تعیین می‌کنند، بدون اینکه بفهمند اعمال‌شان توسط سیستم اعتقادی‌شان تعیین می‌شود.

پشت هر عملی یک سیستم اعتقادی قرار دارد. اگر به عیسی مسیح ایمان ندارید، به کلیسا نرفته و دعا نخواهید کرد. وقتی افراد رفتاری متناقض با سیستم اعتقادی‌شان داشته باشند، این رفتار دوام نخواهد داشت. اگر آزادی مالی بیشتری می‌خواهید اما همیشه در حال خرج کردن پول هستید چرا که این همان کاری است که والدین شما انجام می‌دادند، بنابراین سیستم اعتقادی شما تغییر نکرده است و خیلی زود متوجه خواهید شد که بیشتر

از درآمد خود هزینه می کنید. اگر می خواهید لاغر شوید اما سیستم اعتقادی شما بر روی پرخوری متمرکز است، هنگامی که تحت فشار قرار بگیرید به پرخوری ادامه خواهید داد. در صورت عدم تغییر سیستم اعتقادی که به رفتارتان پیوند خورده است، خلاص شدن از شر عادت های بد و ایجاد عادت های خوب غیرممکن خواهد بود.

سیستم اعتقادی خود را تغییر دهید

دیوید جونز^{۲۴} کارآفرینی از شهر بولدر کلرادو است. یکی از عادات بدی که کلارک در گذشته داشت این بود که ناخن های اش را می جوید. او در زمان کودکی اش هر زمان احساس عصبی بودن می کرد شروع به جویدن ناخن های اش می کرد و این عادت تا بزرگسالی ادامه داشت. در این زمان دوستان و خانواده اش او را مجبور کردند که اجازه بدهد ناخن های اش رشد کنند و تا زمان بلند شدن آنها، جویدن ناخن هایش را متوقف کند. وی با داشتن اراده قوی توانست به هدف اش برسد و ناخن های دیوید بلند شدند. سپس از همسرش خواست که برای اش یک جلسه مانیکور رزرو کند، با این ذهنیت که اگر برای مراقبت از ناخن های اش هزینه کند، از جویدن آنها دست می کشد. مانیکور باعث شد دستان او زیبا به نظر برسند و از آنچه می دید خوشحال شد. مانیکور او را تشویق کرد که اگر جویدن را متوقف کند ناخن های بسیار سالمی خواهد داشت. او اکنون به ناخن های خود افتخار می کرد، از شکل ظاهری آنها خوشش می آمد و می خواست آنها را به همین شکل نگه دارد. تنها راهی که او می توانست به این هدف دست یابد این بود که جویدن آنها را متوقف کند و این دقیقاً همان کاری بود که انجام داد و از آن زمان تاکنون به عقب برنگشته است. دیوید تصمیم نگرفت که از خوردن ناخن های دست بکشد، بلکه هدف او این بود که تا زمانی که آنها بلند نشده اند خوردن آنها را متوقف کند. با این وجود، وقتی او دید که ناخن های اش پس از انجام مانیکور چقدر زیبا هستند، سیستم اعتقادی اش درباره ناخن های اش تغییر کرد و عادت بد جویدن ناخن ها با عادت خوب مراقبت از آنها جایگزین شد.

هویت شما و عادت های خوبتان

عادت های شما چه خوب باشند و چه بد، بخشی از هویت شما هستند. وقتی می خواهید عادت های کسب کنید و این عادت جزئی از هویت شما می شود، آن را حفظ خواهید کرد زیرا به بخشی از شما تبدیل شده است.

هنگامی که عضلات شما خوب به نظر می‌رسند و خود را به عنوان فردی با اندام عضلانی و تنومند می‌بینید، تمایل به حفظ ظاهر بر تمایل به چرت صبحگاهی غلبه می‌کند. وقتی به شکل موهای خود افتخار می‌کنید، برای حفظ آن به یک برنامه منظم روزانه خواهید چسبید. وقتی به هویت خود افتخار می‌کنید، برای حفظ عادت‌های خوب‌تان هرکاری که لازم باشد را انجام می‌دهید.

اگر عادت‌های خوب‌تان بخشی از هویت شما نشوند، دوام نخواهند داشت. انگیزه صرف برای رسیدن به اهداف، باعث نمی‌شود کاری که انجام می‌دهید بخشی از سبک زندگی‌تان شود. اکثر افراد می‌توانند اراده کافی برای پایبندی به ورزش و رژیم غذایی را به منظور دویدن در یک مسابقه دو ماراتن پیدا کنند که برای اهداف مرتبط با تحقیقات سرطان برگزار می‌شود. با این حال از آنجا که این عادت‌های جدید بخشی از شما نیستند، دوام نخواهند داشت. تعیین هدف هیچ ایرادی ندارد اما نیت اصلی شما باید تغییر سبک زندگی‌تان باشد. برای مثال:

- این هدف را برای خود تعیین کنید که به جای خواندن یک کتاب، به فردی تبدیل شوید که به صورت منظم مطالعه می‌کند.

- این هدف را برای خود تعیین کنید که به جای دویدن در یک مسابقه دو ماراتن، به یک دوندۀ تبدیل شوید.

- این هدف را برای خود تعیین کنید که به جای یادگیری نواختن پیانو، به یک موسیقیدان تبدیل شوید.

رفتار شما نشان دهنده هویت شماست و هر کاری که انجام می‌دهید همانند صدای بلندی است که درباره این که چه کسی هستید، صحبت می‌کند. طبق تحقیقات، هنگامی که شخصی به هویت خود ایمان داشته باشد رفتارش بازتابی از همان هویت خواهد بود. وقتی عادت‌های خوب شما بخشی از هویت‌تان شوند، دیگر نیازی نخواهد بود که خودتان را مجبور کنید کارهای لازم برای تغییر رفتارتان را انجام دهید، چرا که این خود شما هستید و دیگر نیازی به تلاش نیست.

همچنین توجه به این نکته مهم است که وقتی خصوصیات منفی خاصی را پذیرفتید، هویت شما می‌تواند بر علیه شما عمل کند، به عنوان مثال:

- من به خوبی از قوانین پیروی نمی‌کنم.

- مهارت‌های ریاضی من وحشتناک است.

- مهارت‌های کامپیوتر من افتضاح است.

- من همیشه دیر می‌رسم.

- من هیچ‌وقت اسم کسی را به خاطر نمی‌آورم.

- من آدم سحرخیزی نیستم.

وقتی تمام زندگی خود را با این روایت‌های منفی سپری کرده باشید، آن‌ها را به عنوان واقعیت می‌پذیرید و هر زمان که سعی کنید کاری در جهت مخالف آن‌ها انجام دهید، در مقابل آن عمل مقاومت خواهید کرد. ضمیر ناخودآگاه طوری برنامه‌ریزی شده است که شما به روشی خاصی رفتار کنید و هر عملی که منطبق با ناخودآگاه شما نباشد پس زده می‌شود. در نهایت شما با رفتار کردن به صورتی که بازتابی از خودانگاره‌تان باشد راحت‌تر خواهید بود، حتی اگر این رفتار هیچ سودی برای شما نداشته باشد.

روزهایی خواهد آمد که باید عادت‌های خوب خود را کنار بگذارید زیرا تعهدات دیگری نیز دارید. با این حال این موارد نادر هستند، مگر اینکه موردی اضطراری پیش آمده باشد. وقتی عادت‌های بد عادی می‌شوند، معمولاً این بهانه که بیش از حد مشغول کار هستیم و نمی‌توانیم عادت‌های خوبی کسب کنیم پذیرفتنی نیست، آن هم درحالی که چند ساعت از روز را صرف وقت‌گذرانی در شبکه‌های اجتماعی کرده‌ایم! هویت شما از ایجاد عادت‌های خوب جلوگیری می‌کند و برای پیشرفت در کسب این عادت‌ها، باید وقت خود را صرف از بین بردن عادت‌های فعلی کنید.

بوداثیان ذن، همانند تکاوران نیروی دریایی، از با نظم‌ترین افراد در جهان هستند. در فصل بعدی با فلسفه آن‌ها و چگونگی ایجاد انضباط شخصی توسط آن‌ها آشنا خواهید شد.

فصل دهم: فلسفه ذن و دستیابی به اهداف

آیا اگر می‌توانستید از پس همه چالش‌های مهم زندگی برآیید و با لبخندی بر لب به جلو حرکت کنید، عالی نبود؟ آیا دوست ندارید یک زندگی بدون اضطراب داشته باشید که وقتی کارها طبق برنامه پیش نمی‌روند آن را تجربه می‌کنید؟ در مورد کنار گذاشتن ترس از اینکه به اندازه کافی از زندگی استفاده نمی‌کنید چه؟ یا اینکه ترس از مرگ را رها کنید؟ در این فصل با اصول اولیه ذن که یک فلسفه باستانی است و برای هزاران سال زندگی مردمان شرقی را غنی کرده است، آشنا می‌شوید. مفاهیم آن به شما کمک می‌کند سطح بالاتری از انضباط شخصی را به وجود آورید تا بتوانید به اهداف خود برسید.

طی بیست سال گذشته، محققان حوزه خودسازی و روان‌شناسی، در حال بررسی سلامت روان بالا در افرادی بوده‌اند که فلسفه ذن را به کار می‌برند. محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، ده سال گذشته را صرف تجزیه و تحلیل تأثیر تمرینات ذن بر افراد کرده‌اند. آن‌ها نتیجه گرفته‌اند که افزودن تمریناتی مانند مراقبه به برنامه روزانه که از فلسفه ذن گرفته شده‌اند، می‌تواند استرس را کاهش دهد، به شما کمک کند تصمیمات بهتری بگیرید و احساس آرامش کنید.

بوداییان ذن، گنجینه‌ای از خردمندی در مورد دستیابی به اهداف، غلبه بر ترس و به تأخیر انداختن ارضاء نیازها هستند. همه این اقدامات، پایه‌ای قدرتمند برای نظم و انضباط شخصی فراهم می‌کنند. ذن یک دین نیست بلکه به عنوان یک تجربه زندگی مبتنی بر آموزه‌های بودا در نظر گرفته می‌شود. «ساتوری»^{۲۵} یک اصطلاح ژاپنی و شبیه به ذن است و معنی آن «تلاو الهام» یا «اولین جلوه» است. برای تجربه ذن، شما باید در زمان حال زندگی کنید و یک باور عمیق نسبت به این داشته باشید که همه چیز در جهان به هم پیوسته است. برای درک بهتر ذن، داشتن کمی اطلاعات در مورد زندگی بودا کمک کننده خواهد کرد.

زندگی بودا

هزاران سال پیش، بودا شروع به اشاعه دادن مشاهدات و آموزه‌هایی کرد که منجر به روشنگری شد. تمرکز وی بر دو مفهوم اصلی بود؛ مفهوم اول این بود که رنج کشیدن یک بخش طبیعی از زندگی بشر است. مورد دوم نیز

این بود که در بیشتر موارد، خودمان مسئول رنج‌هایی هستیم که متحمل می‌شویم. بودا از زندگی تجملاتی خود دوری گزید تا درک بهتری از جهانی که در آن زندگی می‌کرد به دست آورد. او دریافت که بیشتر مردم خوشحال نیستند. وی سرانجام به این نتیجه رسید که اگر می‌خواهیم به جایی برسیم که باور کنیم زندگی معنایی دارد، باید خود را رها کنیم. ما باید این ایده را که دنیا متشکل از «من» و «شما» است رها کنیم و بپذیریم که همه چیز به هم پیوسته است. وقتی به این سطح از بینش دست یافتیم، دیگر دلوپسی‌های این دنیا مانند کسب دارایی‌های مادی و موقعیت اجتماعی، ما را نگران نخواهد کرد. پس از این مرحله و با صرف کردن تمام انرژی خود در جهت رشد اخلاقی، می‌توانیم زندگی متعادل‌تری داشته باشیم. همچنین با دست کشیدن از این اندیشه که رویدادهای بیرونی می‌توانند ما را خوشحال کنند، خود را از رنج‌های غیرضروری رها خواهیم کرد.

زندگی در لحظه حال

بودایی‌ها معتقدند که ما باید در لحظه حال زندگی کنیم و گذشته چیزی نیست جز مجموعه‌ای از تفاسیر و خاطرات. از سوی دیگر ما هنوز وارد آینده نیز نشده‌ایم و بنابراین نگرانی و وسواس در مورد اینکه همه چیز باید در مسیر خاصی پیش برود فقط منجر به رنج غیرضروری خواهد شد. در ادامه چند مثال از زندگی روزمره آورده شده است تا به شما کمک کند درک بهتری از این موضوعات داشته باشید.

بیایید به مسئله هویت خودپردازیم. زن به ما می‌آموزد که تصورات خشکی که درباره خودمان داریم ما را محدود کرده و باعث می‌شوند به الگوی رفتاری مخرب‌مان بچسبیم. اولین باری که شروع به مطالعه درباره زن کردم به ذهنم خطور کرد که تصویری که از خودم داشتم تصویر یک فرد موفق بود. می‌توانم بشنوم که از من می‌پرسید «مشکل این طرز تفکر چیست؟» خوب، اگر بدانید موفق بودن چه معنایی دارد، خواهید فهمید که زندگی کردن بر اساس انتظارات و ایده‌آل‌ها بسیار سخت است و می‌تواند سلامت روان شما را به خطر اندازد. هنگامی که زندگی شما با این گفته‌های والدین و معلمان‌تان که فرد باهوشی هستید می‌گذرد و تشویق می‌شوید که نمرات خوبی کسب کنید، موفقیت اصلی‌ترین تمرکز زندگی شما می‌شود. این مشکل از کودکی شروع می‌شود و شما همان ذهنیت را تا بزرگسالی به همراه می‌آورید. در نتیجه فشار بزرگی به شما وارد می‌شود

و شما در خطر تجربه کردن فرسودگی و استرس قرار می‌گیرید. همچنین، شکست شما را گیج می‌کند چرا که نمی‌خواهید افرادی که انتظار موفقیت از شما دارند را ناامید کنید. سپس به‌طور خستگی‌ناپذیری شروع به کار کردن در هر دقیقه از روز می‌کنید تا مهارت‌ها و صلاحیت‌هایی را به دست آورید که واقعاً زیاد برای‌تان مهم نیستند. آیا هر بار که یک مدرک معتبر یا یک افتخار به دست می‌آورید شادی دائمی برای شما ایجاد می‌شود؟ نه، پس این کار چه فایده‌ای دارد؟

اگر در کاری شکست بخورید، تصویری که از خودتان دارید کاملاً نابود می‌شود زیرا تمام آنچه که در کل زندگی خود شنیده‌اید این است که می‌خواهید فرد موفقی باشید. برای افرادی که خیلی دنبال موفقیت هستند، شکست نشانه این است که دیگر نمی‌توانند زندگی خود را کنترل کنند و هیچ‌کس دوست ندارد احساس کند که زندگی‌اش از کنترل خارج شده است.

فلسفه ذن و انضباط شخصی

چرا گنجاندن اصول ذن در زندگی، به شما کمک می‌کند که بر انضباط شخصی خودتان مسلط شوید؟ اول اینکه با فلسفه ذن، شما خواهید پذیرفت که چون گریزی از رنج نیست پس باید با تلاش در جهت رسیدن به اهداف خود، برای رنج آماده شوید. در گام دوم، شما توانایی کنترل ذهن خود را خواهید داشت. همچنین به جای اتلاف وقت و انرژی‌تان در جهت فکر کردن درباره افسوس‌ها و نشخوار کردن آن‌ها، بر درک لحظه حال متمرکز خواهید شد. سومین نکته این است که دیگر اجازه نخواهید داد ترس شما را کنترل کند، زیرا ترس چیزی نیست جز اندیشیدن به بدترین نتیجه در مورد هر موقعیتی که در آن هستید. اگر بیاموزید که چگونه تمرکز کردن بر روی احتمالات منفی را متوقف کنید، ترس نمی‌تواند بر شما مسلط شود. شما شروع به فکر کردن به صورت واضح‌تر خواهید کرد و بسیار آرام‌تر خواهید بود زیرا دیگر با افکار منفی خود مبارزه نمی‌کنید.

از آنجا که آیین بودا درباره زندگی در زمان حال است، منطقی است که بپرسید چرا باید متحمل این زحمت شوید که بر روی رسیدن به اهداف‌تان متمرکز شوید. با این حال باید بدانید که اصول ذن مخالف موفقیت افراد و انجام کارهای بزرگ در زندگی نیست. البته که شما باید برای آینده برنامه‌ریزی کنید؛ فقط یک احمق این کار

را انجام نمی‌دهد. ایده اصلی در فلسفه ذن این است که نباید در ترس از آینده زندگی کنید. بودا یک چارچوب معنوی به نام راه اصیل هشتگانه گردآوری کرده است و در آن رهنمودهایی درباره «گفتار درست»، «دیدگاه درست» و «کردار درست» ارائه می‌دهد. این دستورالعمل‌ها، نه تنها عمل‌گرایانه هستند، بلکه نوعی هدف نیز هستند. راه اصیل هشتگانه نشان می‌دهد که اصول ذن با رسیدن به هدف، در تقابل نیستند. وقتی در زمان حال زندگی می‌کنید، به جای اینکه روی این واقعیت که از اهداف‌تان خیلی دور هستید تمرکز کنید، به گام‌های کوچکی که می‌توانید برای رسیدن به هدف‌های خود بردارید فکر می‌کنید. وقتی در زمان حال زندگی نمی‌کنید، خیلی آسان است که با نگاه کردن به وضعیت فعلی خودتان، احساس نداشتن انگیزه کرده و شروع به فکر کردن درباره آنچه ندارید کنید. این باعث می‌شود سفر پیش روی‌تان به سمت هدف، خیلی طولانی‌تر به نظر برسد. در ادامه این سؤال طرح می‌شود: چگونه می‌توانید خود را آموزش دهید که شروع به فکر کردن مانند یک بودای ذن کنید؟

استاد شدن در انضباط شخصی با روش شائولین

اکنون که درک بهتری از اصول اصلی ذن دارید، وقت آن است که به سبک زندگی و عادت‌های برخی از منظم‌ترین افراد روی کره زمین یعنی راهبان بودایی معبد شائولین نگاهی بیندازید.

با تجزیه و تحلیل عقاید و کارهای روزمره راهبان، خواهید فهمید که چگونه استفاده از اصول ذکر شده در بالا، می‌تواند پایه و اساسی برای یک زندگی با انضباط ایجاد کند. بنابراین سؤال این است که این افراد دقیقاً چه کسانی هستند که به چنین مهارت عمیقی در انضباط شخصی دست یافته‌اند؟ یکی از معروف‌ترین معابد بودایی ذن در جهان، معبد شائولین در چین است. در تاریخ آمده است که این معبد حدود ۱۵۰۰ سال پیش و هنگامی که یک معلم بودایی به نام بودابادرا^{۲۶} از هند وارد چین شد، تأسیس شد. او به این نتیجه رسید که تعلیم بودایی باید از استاد به یادگیرنده منتقل شود. پیش از این، راهبان بودایی معمولاً به تفسیرهای مکتوب و متون مقدس متکی بودند. امپراتور چین از ایده بودابادرا تحت تأثیر قرار گرفت و در نتیجه بودجه لازم برای ساخت معبد را در اختیار وی قرار داد. راهبان نه تنها در امور معنوی بلکه در ورزش‌های رزمی نیز آموزش می‌دیدند و تا به امروز نیز به

دلیل مهارت‌های عالی‌شان در مبارزه، برای بیشتر افراد شناخته شده هستند. به آن‌ها یک سری از حرکت‌های خاص از جمله تکنیک «سر آه‌نین» آموزش داده می‌شود. راهبی که در این حرکت به کمال رسیده است قادر است با پیشانی خود یک بلوک بتونی را بشکند. راهبان چنان به تخصص و مهارت می‌رسند که غالباً به سراسر دنیا سفر می‌کنند تا مهارت‌های خود را برای مخاطبان زیادی به نمایش بگذارند. با وجود چندین تخریب و حمله در طول تاریخ، راهبان هنوز در این معبد اقامت دارند.

راهبان رأس ساعت ۵ صبح روز خود را شروع می‌کنند و ساعت ۱۱ شب روز آن‌ها به پایان می‌رسد و در این مدت در سه فعالیت اصلی شرکت می‌کنند. فعالیت‌های ضروری معبد مانند تهیه غذا و نظافت، کونگ‌فو و مطالعه آیین بودا. همه راهبان چندین ساعت در طول روز را به ورزش‌های طاقت‌فرسا و همچنین آموزش‌های سخت معنوی و ذهنی می‌پردازند. آن‌ها از داشتن هرگونه سود و منافع خارج از معبد منع شده‌اند و دارایی‌های مادی بسیار کمی دارند. هنگامی که راهبان به معبد می‌پیوندند، باید سر خود را بتراشند تا از طریق آن به تعالیم بودا سوگند وفاداری یاد کنند و نشان دهند که مایل به ترک وابستگی به دارایی‌های مادی خود هستند.

اما راز راهبان بودایی در رسیدن به چنین سطح بالایی از انضباط شخصی چیست؟ متیو احمد^{۲۷} یک راهب متولد انگلیس است که چندین سال در معبد شائولین آموزش دیده است. وی دریافته است که نگرش راهبان شائولین بسیار متفاوت از نگاه غربی‌ها است. اولین تفاوت این است که راهبان با ابتدایی‌ترین امکانات زندگی می‌کنند، آن‌ها به آب روان دسترسی ندارند و لباس‌های خود را با دست می‌شویند. این کار باعث می‌شود که آن‌ها به خاطر چیزهای کوچک در زندگی، بسیار سپاسگزار باشند. وقتی بتوانید به خاطر چیزهای کوچک قدردان باشید، این کار برای سلامت روان شما مفید خواهد بود و احساس می‌کنید که جهان مکان خوبی برای زندگی است و فرصت‌های فراوانی دارد. این طرز تفکر، شما را برای رسیدن به اهداف‌تان ترغیب می‌کند.

تفاوت دوم این است که راهبان معتقدند ثروت و داشته‌های مادی باعث خوشحالی شما نمی‌شود. آن‌ها به کسانی که زندگی عادی دارند حسادت نمی‌کنند چرا که در طول آموزش خود می‌فهمند که شادی واقعی ناشی از یافتن مأموریت یا اشتیاق شخصی شما در زندگی است. در مورد راهبان، این پیشرفت جسمی و معنوی، در

زمانی که آن‌ها در معبد هستند رشد می‌کند. این درس، ساده اما در عین حال بسیار قدرتمند است. وقتی هدفی را پیدا می‌کنید که مطابق با جاه‌طلبی‌ها و ارزش‌های شماست، اشتیاق‌تان همانند یک وسیله نقلیه خواهد بود که شما را حمل می‌کند. حتی وقتی چالش‌های زندگی شروع به بمباران کردن شما می‌کنند و متوجه می‌شوید که برای رسیدن به هدف راه درازی در پیش دارید، این واقعیت که در زندگی‌تان یک هدف دارید، شما را به سمت جلو هدایت می‌کند.

تفاوت سوم این است که آن‌ها اعتقادی به فشار آوردن به خود تا حدی که سبب آسیب یا درد شود ندارند. در گذشته، راهبان باید از نظر جسمی تناسب می‌داشتند تا در صورت حمله به معبد، برای دفاع از خود تحت هر شرایطی آماده باشند. آن‌ها اعتقاد داشتند راهبی که به دلیل فشار روحی یا جسمی بیش از حد، زخمی یا بیمار شده باشد، توانایی دفاع از معبد را ندارد. ساکنان معبد، امروز نیز همین نگرش را حفظ کرده‌اند. اگرچه راهبان ساعت‌های زیادی را صرف تمرینات بدنی می‌کنند اما برای استراحت نیز وقت می‌گذارند. آن‌ها می‌دانند که برای داشتن بهره‌وری، لازم نیست خیلی سرشان را شلوع کنند. به راهبان آموزش داده می‌شود که برای جلوگیری از فرسودگی، باید سرعت خود را کم کنند. این یکی از دلایل مراقبه آن‌هاست. به گفته احمد، این مؤثرترین روش برای ایجاد قدرت روانی، کاهش همه‌پهم ذهنی و یادگیری نحوه برقرار کردن تعادل بین استراحت و کار سخت است.

راهبان چندین ساعت در روز را به مراقبه اختصاص می‌دهند. افرادی که کونگ‌فو تمرین می‌کنند معتقدند که کنترل هیجانات به منظور این که توسط تکانه‌های منفی تحت تأثیر قرار نگیرید، اهمیت زیادی دارد. برای اینکه یک مبارز کارآمد باشید، باید یاد بگیرید که چگونه نیروی حیاتی زندگی خود را مهار کنید. کلمه «چی»^{۲۸} برای توصیف سنت شائولین از نیروی حیاتی زندگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در زبان چینی، کلمه «چی» به معنای «خلق و خو»، «هوا» و «انرژی» است. راهبان چندین سال در زمینه کونگ‌فو و تای چی آموزش می‌بینند. در تای چی برای انجام حرکات به مقدار زیادی تعادل و تمرکز نیاز است. هدف اصلی تای چی این بود که به مبارزان بیاموزد چگونه در صورت نیاز به درگیری، متمرکز و حواس جمع بمانند. راهبان شائولین ادعا می‌کنند که توانایی

آن‌ها در منعطف بودن و مقاومت در برابر آسیب به دلیل تسلط آن‌ها بر «چی» است. راهبان قادر به تحمل ضربات مهلک به شکم و اندام‌های داخلی هستند. این کار با هدایت مجدد انرژی به دست می‌آید به گونه‌ای که ضربه‌ها دفع شوند و آن‌ها آسیب نبینند.

مدیتیشن یا مراقبه، علاوه بر اینکه به شما این توانایی را می‌دهد که ذهن خود را آرام کنید و بر مهارت «چی» خود تسلط داشته باشید، به شما کمک می‌کند که با فرد درونی خود نیز در ارتباط باشید. وقتی نوبت به کشف هدف و اشتیاق‌تان می‌رسد، مهم‌ترین گام مراقبه است. راهبان شائولین، این درد که صبح نمی‌خواهند از رختخواب بلند شوند را تجربه نمی‌کنند. آن‌ها با انرژی و هیجان از خواب بیدار می‌شوند زیرا می‌دانند که در زندگی به دنبال چه هستند. آن‌ها به دلیل اعتقاد راسخ درونی که دارند، به سمت تعالی ذهنی، جسمی و معنوی هدایت می‌شوند. از نظر راهبان شائولین، مراقبه شیوه‌ای برای زندگی کردن است و آن را به عنوان یک تمرین یا یک تجربه منفرد نمی‌دانند. آن‌ها آرزو دارند که در همه زمان‌ها در بالاترین سطح تمرکز کار کنند و یک زندگی توأم با ذهن‌آگاهی داشته باشند. اگر فصلی که درباره تکاوران نیروی دریایی بود را خوانده‌اید، می‌توانید میزان اشتراک آن‌ها با راهبان شائولین را ببینید. آن‌ها به شکلی استثنایی منظم هستند و مایل‌اند برای دستیابی به اهداف بلند مدت از راحتی‌های کوتاه مدت دست بکشند.

اگرچه سبک زندگی راهبان شائولین با یک فرد معمولی عمیقاً متفاوت است، اما یک چیز مشترک با افراد مولد و بهره‌ور دارند. آن‌ها به یک برنامه روزمره پایبند هستند (مانند آنچه در فصل پنجم گفتیم). در این فصل در مورد مراقبه چیزهای زیادی خوانید و در فصل بعدی خواهید آموخت که چگونه می‌توانید برای بهبود انضباط شخصی خود، از این روش معنوی قدرتمند استفاده کنید.

فصل یازدهم: مراقبه برای انضباط شخصی و تمرکز

در فصل گذشته، در مورد اهمیت مراقبه برای بهبود نظم و انضباط مطالبی خواندید. اما در این فصل، چند تمرین اساسی خواهید آموخت که به بهبود مهارت‌های مراقبه شما کمک می‌کنند. برخی از افراد ممکن است علاقه‌ای به مراقبه نداشته باشند زیرا تصور می‌کنند این کار خسته کننده است و شما مجبور هستید ساعت‌های زیادی به صورت چهارزانو بنشینید و چیزهایی زمزمه کنید! این یک تصور کاملاً نادرست است. اول از همه، برای مراقبه نیاز نیست ساعت‌ها بنشینید. دوم اینکه، مراقبه یک سبک زندگی است نه یک کار و این همان نگرشی است که باید نسبت به مراقبه داشته باشید. قبل از اینکه به تکنیک‌های خاص مراقبه بپردازیم، بیایید نگاهی به این بیندازیم که مراقبه چه فوایدی برای شما دارد.

فواید مراقبه

- مراقبه، توانایی شما برای تمرکز بر روی کاری که دارید انجام می‌دهید را افزایش می‌دهد. همین‌طور، باعث افزایش توانایی شما در گرفتن تصمیم‌های منطقی می‌شود. این توانایی باعث می‌شود که از لذت‌های کوتاه مدت و موقتی عبور کنید تا بتوانید به لذایذ و اهداف بلند مدت برسید. با انجام مراقبه، چالش‌های زندگی روزمره از بین نمی‌روند بلکه شما نحوه مدیریت صحیح آن‌ها را فرا می‌گیرید.

- مراقبه به شما این توانایی را می‌دهد که با نگرشی منطقی و آرام، به رویدادهای بسیار بد زندگی پاسخ دهید. اگر هنوز در مورد مراقبه تردید دارید، باید گفت شواهد علمی زیادی درباره مزایای این کار وجود دارد. مجله پاناس^{۲۹} پژوهشی را منتشر کرده است که نشان می‌دهد برای درک تأثیرات مراقبه، به هفت روز زمان نیاز است. در این بررسی از ۴۰ دانشجوی کارشناسی دعوت شد به مدت ۵ روز و به صورت روزانه ۲۰ دقیقه، در یک دوره آموزش مراقبه شرکت کنند. در این مدت، چندین آزمون روان‌شناختی بر روی آن‌ها اجرا شد و نتایج نشان داد که این افراد اضطراب، استرس و خستگی کمتری نسبت به گروه کنترل (گروهی که در این برنامه شرکت نکردند) داشتند.

فکر می‌کنید اگر روی افکارتان کنترل بالاتری داشته و انرژی بیشتری داشتید، این کار چگونه بهره‌وری شما را

بهبود می‌بخشید؟ حتی وقتی انگیزه‌ای برای انجام کارهای ضروری ندارید، مهارت‌هایی که در طول مراقبه یاد می‌گیرید شما را به جلو هل می‌دهند. این دقیقاً همان نظم و انضباط شخصی است.

تکنیک‌های مراقبه

قبل از شروع، چند بار این دستورالعمل‌ها را بخوانید و با آن‌ها آشنا شوید تا برای دیدن حرکت بعدی، نیاز نباشد تمرکز خودتان را به هم بزنید و به سراغ کتاب بازگردید.

تکنیک نشستن

این تکنیک که فقط بر روی نشستن تأکید دارد به تمرین «زازن»^{۲۱} مشهور است. راهبان معبد شائولین، این تمرین را به صورت مداوم انجام می‌دهند و به این صورت است که در طول آن باید به صورت راحت بنشینید. شما می‌توانید بر روی صندلی یا به صورت چهارزانو و بر روی زمین بنشینید و یا اینکه در صورت تمایل می‌توانید به حالت نیلوفر آبی^{۲۲} درآیید. اگر می‌خواهید در طی مراحل این تمرین به خواب نروید، بهتر است این تکنیک را در رختخواب انجام ندهید. خوابیدن خوب است اما برای اینکه از مزایای مراقبه کامل بهره‌مند شوید، باید بیدار باشید. هنگامی که در موقعیت راحتی قرار گرفتید، کمربان را به آرامی صاف نگه دارید اما مطمئن شوید که سفت و خشک نشود. دهان خود را نه با فشار بلکه به صورت آرام ببندید، چشمان خود را باز نگه دارید اما خیره نشوید، نگاه شما باید نرم و متمرکز بر روی فضای یک متری اطرافتان بر روی زمین باشد.

هنگامی که در موقعیت بدنی صحیحی قرار گرفتید، مرحله بعدی تمرکز بر ذهن است. دو تکنیک مختلف وجود دارد که می‌توانید هر دو را امتحان کنید و ببینید کدام یک بیشتر با شما سازگار است. با تمرکز بر تنفس خود شروع کنید. این کار گفتگوهای ذهنی‌تان را خاموش می‌کند و مجبورتان می‌کند که در لحظه حال باقی بمانید. هنگام دم و بازدم، حرکت هوا را از طریق سوراخ‌های بینی و دهان خود احساس کنید. تنفس شکمی داشته باشید. در غرب، ما معمولاً تنفس کم عمق سینه‌ای انجام می‌دهیم که باعث می‌شود جریان اکسیژن محدود شود و سریع احساس خستگی کنیم. بودایی‌ها معتقدند که انجام تنفس صحیح از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا باعث جریان خوب انرژی در بدن می‌شود. تنفس مناسب فواید زیادی برای سلامتی دارد. اگر از حملات

هراس و اضطراب رنج می‌برید، یادگیری نحوه کنترل تنفس می‌تواند بسیار مفید باشد. استنشاق آرام هوا از طریق بینی و خارج کردن آن از دهان، منجر به تعادل سطح اکسیژن در بدن شده و باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید.

تکنیک شیکان‌تازا

تکنیک دوم، با نام «شیکان‌تازا»^{۲۲} شناخته می‌شود و به معنای «نشستن صرف» است. این تمرین نسبت به آنچه در بالا توضیح داده شد کمی چالش برانگیزتر است، بنابراین اگر پس از چند تلاش احساس کردید برای شما مناسب نیست، ناامید نشوید.

بنشینید و به آنچه در اطراف شما و درون شما می‌گذرد توجه کنید. بیشتر افراد وقتی این کار را می‌کنند، متوجه می‌شوند که ذهن‌شان پر از سر و صداست. وقتی اطلاعاتی که از ذهن‌تان می‌گذرند را مرتب کنید، متوجه خواهید شد که چقدر افکار بیهوده با خود حمل می‌کنید. با این حال، هدف این تمرین قضاوت در مورد چیزهایی که درباره‌شان فکر می‌کنید نیست، بلکه هدف، شناسایی افکار و سپس رها کردن آنهاست. افکار خود را مانند ابرهایی که در آسمان شناور هستند تصور کنید. نمی‌توانید آنها را ناپدید کنید، اما می‌توانید به جای اینکه روی معنی آنها تمرکز کنید، رد شدن آنها از کنارتان را تماشا کنید. همین که یاد بگیرید چگونه این کار را انجام دهید، می‌توانید افکار منفی خود را کنترل کنید و به جای توجه به آنها، انرژی خود را به سمت چیزهایی که سودمندتر هستند هدایت کنید. با این کار نه تنها فرد مثبت و شادتری خواهید بود بلکه از اتلاف وقت بر روی رفتارهایی که به دردتان نمی‌خورند نیز دست خواهید کشید. با کنترل ذهن‌تان، شروع به داشتن احساس قدرت خواهید کرد.

چه درحالتی که فقط نشسته باشید و یا اینکه تمرکز خود را روی تنفس‌تان بگذارید، ذهن‌تان شروع به منحرف شدن می‌کند و احتمالاً این افکار به سراغ‌تان می‌آید: «این کار احمقانه است، چرا وقتم را تلف می‌کنم؟» یا «من خیلی فکر می‌کنم. هرگز نخواهم توانست ذهنم را خالی کنم». به خودتان اجازه ندهید درگیر گفتگوی ذهنی شوید. به محض این که فهمیدید کنترل افکار خود را از دست داده‌اید، سعی کنید دوباره بر زمان حال تمرکز

کنید. سعی کنید از افکار و گفتگوهای فکری پیروی نکنید زیرا منجر به گفتگوهای بیشتری خواهند شد و این دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهید از دست آن‌ها راحت شوید. مراقبه یک مهارت است و هرچه بیشتر تمرین کنید در انجام آن بهتر خواهید شد. اگر تاکنون به سبک پرشتاب غربی زندگی کرده‌اید انتظار نداشته باشید که یک‌شبه به آرامش درونی برسید. با این حال، همان‌طور که تحقیقات نشان می‌دهند، شما باید در طی هفت روز تمرین مداوم، احساس کنترل بر احساسات و زندگی خود را به دست آورید و آرام‌تر شوید.

اگر بیش از چند دقیقه نشستن، برای تان دشوار است، یا آن‌چنان از اضطراب شدیدی رنج می‌برید که نشستن و مقابله با افکار خود را غیر قابل تحمل می‌دانید، تمرین «کینه‌پین»^{۲۳} را امتحان کنید. این تمرین شکلی از پیاده‌روی به شیوه ذن است. با در آوردن کفش و جوراب شروع کنید و سپس صاف بایستید اما پشت خود را سفت و خشک نکنید. محکم بایستید و تکان نخورید، وزن شما باید به‌طور مساوی توزیع شود و احساس پایداری، آسودگی و حضور کنید. انگشت شست دست چپ خود را به سمت کف دست‌تان خم کنید و سپس انگشتان دیگر را به دور انگشت شست بپیچید. دست چپ خود را به آرامی بر روی شکم قرار دهید. دست راست خود را روی دست چپ قرار دهید و به زمین نگاه کنید. سعی کنید شعاع دیدتان محدود باشد تا تمرکز خود را از دست ندهید. نگاه شما باید متمرکز اما نرم و آرام باشد.

با پای راست خود یک قدم بردارید و با هر بار دم و بازدم خود، یک قدم به جلو بروید. حرکت خود را به آرامی و کنترل شده و همسو با عقربه‌های ساعت و دور یک اتاق انجام دهید. برای رعایت یکنواختی در حین انجام این حرکت، نیاز به انضباط شخصی بالایی خواهید داشت. این تمرین یک روش عالی برای پرورش خودکنترلی است. هر بار که مراقبه را کامل می‌کنید، به خودتان ثابت می‌کنید که توانایی تسلط بر حرکات خود را دارید. این احساس توانایی، در نهایت تبدیل به یک نگرش ذهنی فعالانه‌تر و قوی‌تر می‌شود که بر همه حوزه‌های زندگی شما تأثیر خواهد گذاشت.

هنگام ایجاد عادت‌های خوب، هدف این است که از عادت‌های کوچک شروع کنیم و سپس به عادت‌های بزرگ‌تر برسیم. بنابراین توصیه می‌شود که تمرین را از روزانه ۱۰ دقیقه شروع کنید، پنج دقیقه صبح و پنج دقیقه

عصر. از این پس، مراقبه را به یک بخش غیرقابل حذف از زندگی خود تبدیل کنید. برای انجام مراقبه سعی نکنید، بلکه آن را به سادگی انجام دهید. واژه «سعی کردن» یک دستورالعمل برای انجام فاجعه‌بار یک کار است. در فصل بعد دلیل آن را به شما می‌گویم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فصل دوازدهم: چرا هرگز نباید «سعی» کنید کاری را انجام دهید

یکی از مفیدترین کارهایی که می‌توانید جهت بهبود انضباط شخصی خود انجام دهید، حذف کلمه «سعی کردن» از دایره واژگان‌تان است. این تغییر جزئی، می‌تواند نگرش شما نسبت به خودتان را عوض کند و باعث افزایش عزت نفس‌تان شود. روش تفکر شما تنها چیزی نیست که زندگی‌تان را شکل می‌دهد. کلمات و واژه‌های شما، چه آن‌ها را با صدای بلند بگویید و چه در ذهن خودتان تکرار کنید نیز دارای قدرت هستند و نقشی تعیین کننده در نحوه نگرش شما به خودتان و میزان موفقیت‌تان دارند. در این فصل خواهید آموخت که چگونه کلمه «سعی کردن» می‌تواند شما را از رسیدن به آرزوهای‌تان باز دارد و مانع شکل‌گیری انضباط شخصی در شما شود.

سعی برای انجام کارها را متوقف کنید

ما در کودکی تشویق می‌شویم که در انجام هر کاری بیشترین سعی خود را بکنیم. معلمان و والدین معمولاً به کودکان می‌گویند نتیجه نهایی مهم نیست، بلکه صرفاً باید تمام سعی خود را بکنند. جملات مشهوری مانند «حداقل سعی‌ات را کردی» یا «مهم شرکت کردن است نه برنده شدن»، این نگرش را بیشتر تقویت می‌کنند. چنین جملاتی به صورت غیر مستقیم این ایده را منتقل می‌کنند که همیشه فرصت‌های دیگری نیز برای موفقیت وجود دارد. واقعیت این است که بعضی مواقع شرایطی پیش می‌آید که فرصت دیگری برای انجام دوباره یک کار ندارید. شما باید آن لحظه را دریابید زیرا این فرصت هرگز در آینده تکرار نخواهد شد.

از امروز، دیگر سعی نکنید بلکه باید کار را انجام دهید! شما باید قاطع باشید و شجاعانه هرکاری که می‌خواهید را انجام دهید. در نتیجه، احترام بیشتری برای خودتان قائل خواهید شد و دیگران نیز احترام بیشتری به شما خواهند گذاشت. دیگران نیز، شما را نه به عنوان فردی منفعل که از شکست خوردن می‌ترسد، بلکه به عنوان یک برنده فعال خواهند شناخت. وقتی به خود می‌گویید که تمام «سعی» خود را برای انجام کاری خواهم کرد، گویی در ناخودآگاه‌تان احتمال شکست و نرسیدن به موفقیت را نیز در نظر گرفته‌اید و برای آنچه قادر به دستیابی به آن هستید محدودیتی قائل شده‌اید. مواقعی وجود دارد که شانس با شما یار است و می‌توانید صرفاً

با سعی کردن به موفقیت برسید. با این حال، یک قاعده کلی وجود دارد که می‌گویید، زندگی دقیقاً همان چیزی را به شما می‌دهد که شما به زندگی ارائه داده‌اید و وقتی به جای سعی کردن، کاری را انجام دهید، همیشه نتایج بهتری خواهید گرفت.

کار به اینجا ختم نمی‌شود؛ وقتی شما به جای «انجام» یک کار، قصد دارید «سعی» خود را بکنید، بدان معنی است که مسئولیت کمتری را قبول خواهید کرد. هنگامی که با ذهنیت «سعی کردن» شروع به کاری می‌کنید، در واقع این اجازه را به خودتان می‌دهید که به محض اینکه احساس کردید به اندازه کافی سعی خود را کرده‌اید، دست از تلاش بردارید. در این حالت میزان سعی شما چقدر خواهد بود تا به این نتیجه برسید که به اندازه کافی تلاش کرده‌اید؟ اندازه‌گیری میزان سعی شما دشوار است، نه؟ این کار راه را برای خودفریبی باز می‌کند زیرا اکنون می‌توانید به خود بگویید که تمام تلاش‌تان را کرده‌اید، حتی اگر در واقعیت تلاش کمی کرده باشید. در طرف مقابل، وقتی با ذهنیت «انجام دادن» شروع به کار می‌کنید، در واقع نتیجه کار، هم برای خودتان و هم دیگران مشخص است. نتیجه ساده است: آیا کار پیش رفته و به پایان رسیده است یا نه؟ در ذهنیت «انجام دادن» بهانه، هیچ جایی ندارد. اگر می‌خواهید نتیجه بگیرید، باید انضباط شخصی داشته باشید.

عمل‌گرا باشید

وقتی دارای ذهنیت «عمل‌گرا» باشید، باید به خود و توانایی‌های خود اعتماد کنید. اما در عین حال باید واقع‌بین نیز باشید. به عنوان مثال، اگر نیاز دارید ۳۰ کیلو وزن کم کنید، انتظار نداشته باشید که در عرض یک ماه این مقدار وزن را از دست بدهید چون صرفاً یک ماه تمرین کرده‌اید و رژیم گرفته‌اید. از نقاط قوت، ضعف و مهارت‌های خود یک لیست داشته باشید. ثبت آنچه که قادر به انجام آن هستید می‌تواند به شما، شجاعت روبرو شدن با آن‌ها را بدهد و در نهایت به انضباط شخصی ختم می‌شود. وقت خود را صرف ضعف‌های‌تان نکنید، چرا که این نگرش، مانع حرکت شما به سمت اهداف‌تان خواهد شد. اگر می‌دانید که آنچه برای موفقیت لازم است را دارید، شروع کنید و انجام دهید. اگر می‌خواهید به چیزی دست یابید که در آن، نیاز به کمک افراد ماهر دارید، کمک بخواهید. اگر نیاز به دستیابی به یک مجموعه مهارت جدید دارید، شروع کنید و هر مهارتی را که لازم

دارید کسب کنید.

اینکه به خودتان اعتقاد کامل داشته باشید اهمیت زیادی دارد و هر کاری که انجام می‌دهید، به شما در رسیدن به اهدافتان کمک خواهد کرد. شما باید تلاش زیادی انجام دهید و زمان زیادی را صرف تأمل در مورد خود، زندگی‌تان و مسیری که در آن هستید، نمایید. تا اینجا، شما پذیرفته‌اید که تنها راه دستیابی به هر چیز ارزشمندی، سخت‌کوشی و فداکاری است. قبل از شروع کار بر روی یک پروژه جدید، اطمینان حاصل کنید که از آنچه می‌خواهید به آن برسید کاملاً آگاه هستید. صرفاً فکر کردن در مورد آنچه می‌خواهید کافی نیست، یک قلم و دفترچه یادداشت تهیه کنید و آن‌ها را یادداشت کنید. اگر از اهداف خود مطمئن نیستید، کار را تا زمانی که مطمئن شوید به تعویق بیندازید زیرا اگر ندانید به کجا می‌روید، وقت و انرژی زیادی را هدر خواهید داد. همچنین، وقتی موفق به برنامه‌ریزی نشوید، شکست خواهید خورد و احتمالاً دیگران شما را شخصی خواهند شناخت که همیشه در حال شروع فعالیت‌های جدید است اما هرگز آن‌ها را به اتمام نمی‌رساند. سپس در چرخه معیوبی گرفتار می‌شوید که در نهایت عزت‌نفس و اعتماد به نفس‌تان را از بین می‌برد. تنها یک راه حل برای این مشکل وجود دارد، اهداف خود را هماهنگ با توانایی‌های‌تان انتخاب کنید. هنگامی که از موفق شدن‌تان اطمینان حاصل کردید، اقدام‌تان را شروع کنید. «سعی کردن» یک دستورالعمل فاجعه‌بار است، در حالی که «انجام دادن» تعیین کننده و قاطع است.

ذهنیت «سعی» منجر به ایجاد باورهای منفی و غیرمفید می‌شود و شما را از دستیابی به اهدافتان باز می‌دارد. برای مثال فرض کنید می‌خواهید ۱۰ کیلو از وزن خود را کم کنید. در این حالت با خودتان می‌گویید که در طول یک هفته «سعی» خواهید کرد تمرین کنید و «سعی» می‌کنید به رژیم جدید خود پایبند باشید. در واقع شما از طریق واژه‌هایی که انتخاب کرده‌اید، خود را برای شکست آماده نموده‌اید. وقتی می‌خواهید «سعی کنید»، در واقع آنچه می‌گویید این است که اطمینان ندارید بتوانید این کار را انجام دهید و در نتیجه فکر و انرژی خود را بیشتر به عواقب شکست متمرکز می‌کنید. هر چه تمرکز خود را بر روی چیزهایی قرار دهید که آن‌ها را نمی‌خواهید، همان‌ها وارد زندگی‌تان خواهند شد. اما وقتی فهمیدید چه کاری را می‌خواهید «انجام» دهید،

شروع به تصور خودتان درحالی که لباس‌های شما اندازه‌تان هستند خواهید کرد و احساس جذابیت و اعتماد به نفس بیشتری می‌کنید.

اهداف واقع‌بینانه تعیین کرده و خود را باور کنید

افراد موفق می‌دانند که اگر قصد دستیابی به اهداف خود را داشته باشند، باید باور کنند که موفق خواهند شد و فشار بیشتری برای ادامه فعالیت به خودشان وارد کنند. آن‌ها به جای «سعی کردن»، «انجام می‌دهند». دیپاک چوپرا^{۳۴} یکی از موفق‌ترین متخصصان خودساخته جهان است که شهرت خود را مدیون داشتن انرژی بالا و بهره‌وری است. او در ۷۳ سالگی هنوز در حال مسافرت به نقاط مختلف دنیا و سخنرانی است. وقتی از او سؤال شد که چگونه با وجود تعداد مشغله‌های فراوان، توانسته است این تعداد کتاب را تألیف و منتشر کند، یکی از پاسخ‌هایش این بود: «سعی نکن، انجام بده».

به غیر از حذف کلماتی مانند «سعی کردن» از دایره واژگان‌تان، چگونه می‌توانید ذهنیت خود را از شخصی که «تلاش می‌کند» به شخصی که «انجام می‌دهد» تغییر دهید؟ یک راه این است که می‌توانید با تعیین اهداف آسان و در دسترس‌تر شروع کنید. به عنوان مثال، تصمیم بگیرید روزانه پنج دقیقه از وقت خود را صرف ورزش کنید و چون به احتمال زیاد هر روز این هدف را دنبال خواهید کرد، از طریق آن حس انضباط شخصی را تجربه خواهید کرد. گفتگوی مثبت با خود نیز عامل مهمی در این روند است. پس از اینکه هدف واقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین کردید، در طول روز چندین بار به خود یادآوری کنید که قصد انجام آن را دارید.

همچنین، وقتی از مسیر حرکت خود و نحوه دستیابی به هدف‌تان اطمینان دارید، رسیدن به مقصد آسان‌تر می‌شود چرا که ایده روشنی از اینکه به کجا می‌خواهید برسید دارید. در فصل بعدی، می‌خواهم در مورد عادت‌های برد و باخت صحبت کنم. هیچ‌کس نمی‌خواهد بازنده باشد و همه می‌خواهند برنده شوند. با این حال، عادت‌های شما تعیین می‌کنند که در کدام گروه قرار می‌گیرید.

فصل سیزدهم: برنده یا بازنده، کدام یک هستید؟

اگر نمی‌توانید هدفی برای خود انتخاب کنید و سردرگم هستید، در این حالت، بهتر است این مسئله را به خودتان یادآوری کنید که حتی اگر در زندگی هیچ کاری انجام ندهید باز هم به تمام پتانسیل‌های خود خواهید رسید. برای رسیدن به توانایی‌های بالقوه خود، به ترکیبی از خودآگاهی و انضباط شخصی نیاز دارید. حتی وقتی هیچ کاری انجام نمی‌دهید، زندگی هرگز از حرکت باز نمی‌ایستد. زندگی یک تجربه همیشه در حال تغییر و پویاست و در واقع، زمانی شروع به زندگی کردن به بهترین نحو می‌کنید که ادراک‌تان از آن را تغییر دهید. زندگی شبیه آموزشگاه است، ما همیشه در حال یادگیری و رشد هستیم. به بهانه فارغ‌التحصیل شدن از مدرسه یا دانشگاه، نباید کسب دانش را کنار بگذارید. هنگامی که بیش از حد بی‌حرکت می‌نشینید، خود را در معرض خطر رخوت و سکون قرار می‌دهید. در زندگی گزینه انصراف وجود ندارد، شما یا تمرین می‌کنید تا به سمت برنده شدن حرکت کنید یا باخت را انتخاب می‌کنید. اینکه کدام مسیر را انتخاب کنید به خود شما بستگی دارد و هیچ‌کس نمی‌تواند به جای شما انتخاب کند. در این فصل، ما پنج قانون را معرفی خواهیم کرد که شما را قادر می‌سازند در هر زمینه از زندگی خود برتر و برنده باشید. خواه بخواهید وزن کم کنید، رابطه‌ای شکل دهید و یا در شغل خود کارآمدتر باشید، این اصول به شما کمک خواهند کرد. پس از تسلط بر این استراتژی‌ها، نه تنها بهره‌وری شما به سطوح بالاتری می‌رسد، بلکه اعتماد به نفس و عزت‌نفس شما نیز افزایش می‌یابد. صرفاً جهت یادآوری باید بگویم که موفقیت کار ساده‌ای نیست. تا زمانی که به صورت عملی وارد انجام کاری نشوید، بدون توجه به اینکه چقدر دانش کسب کرده‌اید، شکست خواهید خورد.

بدانید که چه می‌خواهید

آیا تا به حال سوار اتومبیل شده و سعی کرده‌اید به مقصدی که نمی‌شناسید بروید؟ احتمالاً بگویید چرا کسی باید چنین کاری کند؟ شما درست می‌گویید، در این عصر تکنولوژی برای رفتن به یک جای خاص، کل کاری که باید بکنید این است که آدرس را در تلفن همراه خود پیدا کنید تا به آن سمت هدایت شوید. آگاهی از اینکه کجا می‌خواهید بروید برای موفقیت شما بسیار مهم است. اگر ندانید به کجا می‌خواهید بروید، مانند راننده‌ای

خواهید بود که به‌سوی مقصدی ناآشنا رانندگی می‌کند و در نهایت پس از مدتی چرخیدن به دور خودتان و با اتلاف وقت زیاد، تلاش خواهید کرد بفهمید که آیا این مسیرهای مختلف شما را به مقصدتان می‌رسانند یا خیر. هرچه جزئیات بیشتری از مقصد خود بدانید، رسیدن به آن برای شما آسان‌تر خواهد بود. در واقع برای رسیدن به هدف، باید سرنخ‌هایی داشته باشید. به این دو جمله نگاه کنید، «من می‌خواهم ۱۰ کیلو وزن کم کنم» یا «من می‌خواهم ۱۰ کیلو وزن کم کنم، پس باید وزنه‌هایی که در کلاس ورزش می‌زنم را سه برابر کنم و همچنین باید در هزینه‌های‌ام صرفه‌جویی کنم تا پس از رسیدن به وزن ایده‌آل‌ام، دو لباس جدید بخرم». از کدام یک از این جملات بیشتر هیجان زده می‌شوید؟ مورد دوم الهام‌بخش‌تر است زیرا جزئیات بیشتری دارد و احساسات را تحریک می‌کند. انسان‌ها تحت تأثیر احساسات قرار می‌گیرند و ما قبل از اقدام به هر کاری، باید احساس خوبی داشته باشیم.

هنگام تصمیم‌گیری درباره اینکه می‌خواهید به چه چیزی برسید، باید به این سؤال که «چرا» آن را می‌خواهید نیز پاسخ دهید. صرفاً تصمیم برای رسیدن به یک هدف نمی‌تواند صبح‌ها شما را به راحتی از خواب بیدار کند. چرا می‌خواهید به این هدف برسید؟ هر هدفی که می‌خواهید به آن برسید باید با ارزش‌های اصلی و هدف نهایی شما در زندگی همسو باشند. به عنوان مثال، ممکن است بخواهید کتابی صد هزار کلمه‌ای در باب چگونگی غلبه کردن‌تان بر افسردگی بنویسید. این هدف برای یک فرد عادی کار غیرممکنی به نظر می‌رسد، اما شما در عین حال اشتیاق دارید به دیگران کمک کنید تا از دام افسردگی خارج شوند و بنابراین می‌دانید که این هدف قابل دستیابی است. این دید نهایی است که به شما انگیزه می‌دهد تا صبح از رختخواب بلند شوید یا وقتی از محل کار به خانه آمدید، به جای روشن کردن تلویزیون، شروع به تایپ کردن کنید. در حقیقت دلیل انجام یک کار، همانند وسیله نقلیه‌ای است که قرار است شما را به سمت موفقیت سوق دهد.

همچنین، باید به چیزهایی که قرار است در راه رسیدن به هدف نهایی قربانی کنید نیز فکر کنید. به یاد داشته باشید که گریزی از درد و رنج نیست و برای رسیدن به آرزوهای‌تان نیز باید درد و رنج را تحمل کنید. اگر قرار است در زندگی به هدف ارزشمندی برسید، باید از چیزهایی دست بکشید. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید به

هدف مالی خاصی برسید، برای دستیابی به آن ممکن است نیاز به شغل دوم پیدا کنید و بودجه‌بندی سخت‌گیرانه‌ای داشته باشید. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، باید زودتر بیدار شوید و ورزش کنید. وقتی اهداف خود را تعیین می‌کنید، هم‌زمان به چیزهایی که باید از آن‌ها دست بکشید نیز فکر کنید تا در طول مسیر دلسرد نشوید. علاوه بر این، فکر کردن به مواردی که باید از آن‌ها دست بکشید به شما کمک می‌کند که تصمیم بگیرید آیا هدفی که می‌خواهید به آن برسید واقعاً ارزش فداکاری دارد یا خیر.

میان‌بر نزنید

بیایید یک‌بار دیگر به واژه‌های «انجام دادن» و «سعی کردن» برگردیم. افرادی که برای رسیدن به اهداف خود سعی می‌کنند، تمام انرژی خود را برای موفقیت نمی‌گذارند چرا که در پس ذهن خود به این می‌اندیشند که در صورت عدم موفقیت، چه کار دیگری می‌توانند انجام دهند. موفقیت نه تنها شما را ملزم می‌کند که بهترین قدم ممکن را بردارید بلکه باید کارها را به نحو خوبی به انجام برسانید. به عنوان مثال، خوردن قرص یا جراحی کردن برای لاغری، نوعی میان‌بر زدن است. به عبارت دیگر، شما کاری برای کاهش وزن انجام نداده‌اید بلکه بعد از چند هفته سعی و تلاش، ساده‌ترین راه را انتخاب کرده‌اید. هرچند ممکن است به هدف خود رسیده باشید اما در این روند واقعاً به چیز خاصی نرسیده‌اید، زیرا این تلاش خود شما نبوده که شما را به آنجا رسانده است. به چه چیزی باید افتخار کنید؟ به اینکه چند قرص خورده‌اید یا اینکه رفته‌اید و روی تخت جراحی بیمارستان دراز کشیده‌اید؟ میان‌بر زدن هیچ افتخاری ندارد.

از جهش‌های بزرگ پرهیز کنید

داشتن انضباط شخصی، به همان میزان که برای رسیدن به اهداف بزرگ مهم است برای رسیدن به اهداف کوچک نیز مهم است. هنگامی که شروع به حرکت به سمت یک هدف می‌کنید، وسوسه می‌شوید که با برداشتن گام‌های بسیار بزرگ و در سریع‌ترین زمان ممکن به آن برسید. رسیدن به هدف در سریع‌ترین زمان ممکن ایده بسیار درخشانی به نظر می‌رسد. شما هنگام شروع کار هیجان زده می‌شوید و انفجار اولیه انرژی باعث می‌شود که احساس کنید می‌توانید تمام دنیا را تصاحب کنید، بنابراین تمام انرژی خود را در راه رسیدن به هدف صرف

می کنید. اما به زودی خواهید فهمید که انگیزه تان در حال کمرنگ تر شدن است و متوجه می شوید برای رسیدن به هدف به چیزی بیش از انگیزه نیاز دارید. راه حل این مشکل، تهیه یک برنامه و دنبال کردن است. احساس هیجان و انگیزه برای رسیدن به اهداف، به خودی خود مشکل زا نیست. از این گذشته، اگر قرار نیست از رسیدن به اهداف خود هیجان زده شوید، پس چه کسی باید هیجان زده شود؟ با این حال، ساده ترین راه برای رسیدن به یک هدف، تلاش برای رسیدن به آن با سرعتی سنجیده و معقول است. بر روی یک کاغذ مسیر حرکت را ترسیم کنید و از این برنامه برای نظارت بر پیشرفت خود استفاده کنید. پس از رسیدن به مقصد، می توانید به مسیر طی شده نگاه کنید و نسبت به آنچه به دست آورده اید احساس غرور کنید.

تکرار کلید موفقیت است

فرض کنید می خواهید به زبان اسپانیایی مسلط شوید تا بتوانید یک روزنامه اسپانیایی را بدون مشکل بخوانید. اولین قدم شما برای دستیابی به این هدف، بررسی این موضوع است که برای تسلط یافتن بر واژگان، دستور زبان و املا لغات اسپانیایی به چه تمریناتی نیاز دارید. شاید لازم باشد چند نرم افزار دانلود کنید، چند کتاب بخرید یا در چند دوره شرکت کنید. قدم بعدی شما این است که متعهد شوید هر روز آن تمرینات را تکرار کنید. تکرار کردن به خودی خود اصلاً جذابیتی ندارد، اما یکی از الزامات موفقیت است. گاهی اوقات، ناامید خواهید شد چرا که به نظر می رسد هیچ پیشرفتی ندارید. هر از گاهی ممکن است یک روز را بدون تمرین کردن از دست بدهید اما اشکالی ندارد، فقط باید اطمینان حاصل کنید که برنامه را ترک نکرده اید و به حرکت کردن متعهد هستید. بهانه جویی را کنار بگذارید و وقت خود را صرف آن نکنید.

موفقیت های خود را جشن بگیرید

به عنوان مثال، اگر هدف تان شرکت در یک مسابقه دو ماراتن است اما سال ها است که ورزش نکرده اید و آمادگی جسمانی هم ندارید، به نظر می رسد هدفی غیرممکن را انتخاب نموده اید. با این حال، نباید روی هدف نهایی تمرکز کنید زیرا احساس ناامیدی خواهید کرد و ممکن است کاملاً تسلیم شوید. بهتر است تمرکز خود را بر روی رسیدن به نقاط عطف کوچک معطوف کنید و هر بار که به یکی از آن ها رسیدید جشن بگیرید. بنابراین، هر وقت

توانستید برای مثال ۲ کیلومتر را بدون خستگی بدوید باید موفقیت خود را جشن بگیرید و سپس سعی کنید ۵ یا ۱۰ کیلومتر را بدون خستگی بدوید و در نهایت با همین روال به کیلومترهای بعدی برسید. هرچه بیشتر پیروز شوید، بیشتر خود را در قالب یک برنده خواهید دید.

به یاد داشته باشید که هر هدفی که می‌خواهید به آن برسید و هر چیزی که می‌خواهید روی آن تمرکز کنید را به دست خواهید آورد. تا زمانی که در انجام کاری ثابت قدم باشید و خود را باور داشته باشید به هدف خود می‌رسید. در فصل بعدی، به شما خواهم گفت که چرا فرآیند رسیدن به یک هدف را باید فرآیندی هیجان‌انگیز بدانید.

فصل چهاردهم: عاشق فرآیند انجام کار شوید

به محض اینکه فهمیدید به چه هدفی می‌خواهید برسید و برنامه‌ای برای رسیدن به آن تدوین کردید، قدم بعدی لذت بردن از مراحل و فرآیند انجام کار است. بسیاری از افراد هنگام تعیین هدف و برنامه‌ریزی، هیجان زیادی دارند اما وقتی زمان عمل می‌رسد با دیدن میزان کاری که باید انجام دهند، تسلیم می‌شوند. مسئله اصلی این است که انسان دوست ندارد از منطقه آرامش خود خارج شود. در حقیقت، بدن ما انسان‌ها برای زندگی کردن در منطقه آرامش طراحی شده است. اگر در خانواده‌ای پرورش نیافته باشید که رسیدن به موفقیت در آن اجباری بوده و از کودکی برای ایجاد عادت‌های خوب آموزش ندیده باشید، فرآیند تعیین هدف برای شما بسیار دشوار خواهد بود. اگر به موفق‌ترین ورزشکاران جهان نگاهی بیندازید، متوجه خواهید شد که اکثر آن‌ها از کودکی در حال آموزش بوده‌اند. به عنوان مثال، قبل از اینکه کسی خواهران ویلیامز را بشناسند، پدرشان آموزش آن‌ها را از سه سالگی شروع کرده بود تا تنیسورهای حرفه‌ای شوند. ونوس (یکی از خواهران ویلیامز) هنگامی که ۱۴ ساله بود در اولین مسابقه حرفه‌ای خود پیروز شد و این یعنی ۱۱ سال مشغول تمرین بوده است! کریستیانو رونالدو که به عنوان یکی از بزرگ‌ترین بازیکنان فوتبال جهان شناخته می‌شود از ۱۱ سالگی تمرینات خود را آغاز کرد! تایگر وودز بازی گلف را از ۶ سالگی شروع کرده است! نکته‌ای که سعی دارم مطرح کنم این است که موفقیت یک‌شبه به دست نمی‌آید. این گونه نیست که اهداف خود را بنویسید و فردا به آن‌ها برسید. برای رسیدن به اهداف نیازمند کار سخت هستید. اگر می‌خواهید از مرحله تعیین هدف به مرحله دستیابی به هدف برسید، باید از فرآیند انجام کار نیز لذت ببرید حتی اگر سخت و دشوار باشد. چرا؟ به این دلیل که اگر برای رسیدن به اهداف فقط به انگیزش و عزم راسخ تکیه کنید، قبل از اینکه کار را شروع کنید، از انجام آن منصرف خواهید شد. در این فصل به شما می‌آموزم که چگونه طرز فکر خود درباره کار سخت را تغییر داده و از فرآیند موفقیت لذت ببرید.

قدرت تداعی

انگیزش، محدودیت‌هایی دارد. هنگام تمرکز بر روی اهداف احساس قدرت می‌کنید اما سختی کار انرژی‌تان را

کاملاً تخلیه می‌کند، مگر اینکه یاد بگیرید از فرآیند کار کردن لذت ببرید. خبر خوب این است که با اتکا به اصول ساده روان‌شناسی می‌توانید به همان اندازه که از فکر کردن درباره هدف نهایی و موفقیت هیجان زده می‌شوید از فرایند و مسیر رسیدن به آن نیز هیجان زده شوید.

آیا تاکنون حیوانی را تربیت کرده‌اید؟ اگر پاسخ‌تان بله است پس احتمالاً درباره قدرت تداعی^{۲۵} اطلاعات خوبی دارید. روان‌شناسی به نام ایوان پاولوف^{۲۶}، در دهه ۱۸۹۰ و در پژوهشی که در مورد نحوه ترشح بزاق سگ‌ها در هنگام تغذیه انجام می‌داد، قدرت تداعی را نشان داد. پس از مدتی آزمایش، او متوجه شد که سگ‌ها با شنیدن صدای پای دستیار پاولوف یا وقتی که او به داخل اتاق قدم می‌گذاشت، شروع به ترشح بزاق می‌کنند، حتی اگر دستیارش غذایی به همراه نداشت. پاولوف نتیجه گرفت که سگ‌ها بین شنیدن صدای پاهای دستیارش و زمان غذا خوردن تداعی ایجاد کرده‌اند و این تداعی باعث ترشح خودکار بزاق در آن‌ها می‌شود. او بعدها این پژوهش را به شکل دیگری و با به صدا درآوردن یک زنگ در هنگام غذا خوردن ادامه داد. پاولوف درست قبل از اینکه به سگ‌ها غذا دهد، زنگی را به صدا در می‌آورد و پس از چند روز، آن‌ها بین صدای زنگ و زمان غذا خوردن تداعی برقرار کردند. حتی وقتی غذایی در کار نبود، با شنیدن صدای زنگ، بزاق دهان سگ‌ها ترشح می‌شد.

آزمایش پاولوف چه ارتباطی با انسان‌های قرن بیست و یکم دارد؟ در واقع پاولوف نشان داد به جای استفاده از زور جهت ایجاد یک رفتار، می‌توانیم از قدرت شرطی‌سازی استفاده کنیم تا فرآیند ایجاد رفتار را آسان‌تر سازیم. اگر بتوانید یک کار ناخوشایند یا دشوار را با احساسات مثبت همایند کنید، با گذشت زمان از این کار لذت خواهید برد زیرا کار ناخوشایند در ذهن شما با یک احساس مثبت تداعی خواهد شد. منظور من این است که می‌توان یک کار سخت را با احساس خوشحالی انجام داد! در چنین حالتی است که انجام کار بسیار ساده‌تر و خوشایندتر خواهد شد. تنها کاری که باید بکنید این است که فکر کنید چگونه می‌توانید قبل، حین و پس از انجام یک کار احساس آرامش و لذت ایجاد کنید. اجازه دهید بگویم که هرچند انجام چنین کاری ساده است اما بسیاری از افراد در این کار شکست می‌خورند زیرا ثبات قدم ندارند. شرطی‌سازی یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد و برای بهره‌مندی از مزیت‌های آن باید صبر پیشه کرد و تداوم داشت. بیایید نگاهی بیندازیم تا ببینیم شرطی‌سازی

چگونه می‌تواند در سطح فردی به کار شما بیاید.

فرض کنید می‌خواهید شرکت خود را راه‌اندازی کنید اما برای درخواست وام بانکی باید یک طرح تجاری تنظیم کنید. شما می‌دانید که برای تنظیم این طرح نیازمند ساعت‌ها مطالعه و تحقیق هستید و سپس دوباره باید زمان زیادی را صرف هماهنگ‌سازی اجزای مختلف این طرح بکنید. تصور نشستن جلوی لپ‌تاپ برای رسیدن به این هدف، احتمالاً وجودتان را پر از استرس می‌کند و در نهایت کار را عقب می‌اندازید. چه کاری می‌توانید انجام دهید تا یک تداعی مثبت با این کار ایجاد کنید؟ در اینجا ایده‌هایی برای شروع ارائه می‌دهیم.

چگونگی ایجاد تداعی مثبت

قبل از اینکه بنشینید و کار مربوط به تنظیم طرح تجاری را شروع کنید، به میان وعده یا نوشیدنی که علاقه دارید فکر کنید و به این بیندیشید که در حال آماده کردن غذا یا ریختن یک فنجان نوشیدنی هستید. بعد از مدتی، ذهن شما شروع به ایجاد تداعی میان کار کردن روی طرح تجاری‌تان با نوشیدنی یا میان وعده مورد علاقه‌تان می‌کند. یا می‌توانید قبل از شروع کار، چند دقیقه را به شنیدن سخنان انگیزشی مورد علاقه‌تان اختصاص دهید یا یک مقاله الهام‌بخش بخوانید. همچنین، ممکن است بخواهید یک دوش آب گرم با استفاده از صابون معطر مورد علاقه‌تان بگیرید. این کارها شما را تشویق می‌کنند که بو و دمای خاصی را با انجام آن کار تداعی کنید.

هنگام کار کردن، می‌توانید از موسیقی بی‌کلام در پس‌زمینه استفاده کنید تا باعث حفظ انگیزش شما شود. در اینکه موسیقی با کلام باعث حواس‌پرتی می‌شود یک توافق جمعی وجود دارد، بنابراین می‌توانید به یوتیوب بروید و کلیدواژه «موسیقی بهره‌وری»^{۲۷} را جستجو کنید. نتیجه این جستجو نوعی موسیقی است که با گوش دادن به آن در حین کار، تمرکز بیشتری به دست می‌آورید. پس از مدتی، شروع به تداعی سازی بین این نوع موسیقی با بهره‌وری خواهید کرد و یک چرخه خود تقویت‌گر به وجود می‌آید. پس از هر جلسه کار، به خاطر این‌که این روند را طی کرده‌اید به خودتان جایزه بدهید. به عنوان مثال، می‌توانید یک قسمت قسمت از مجموعه تلویزیونی مورد علاقه خود را تماشا کنید یا می‌توانید چند فصل از رمانی که دوست دارید را بخوانید. ایجاد این سیستم دریافت پاداش، برای‌تان خیلی هیجان‌انگیز خواهد بود. در واقع کاری که انجام می‌دهید این

است که به مغزتان آموزش می‌دهید بین انجام یک کار سخت و هیجان‌های مثبت، تداعی برقرار کند. اگر بتوانید به این روال ادامه دهید، سرانجام به مرحله‌ای می‌رسید که این روند آن قدر خودکار می‌شود که برای انجام کار، نیازی به دریافت پاداش نخواهید داشت. در این صورت، چنان تداعی قدرتمندی بین کار سخت و پاداش ایجاد کرده‌اید که کار سخت خودش نوعی پاداش است.

حال به مثال دیگری توجه کنید. فرض کنید برای اینکه وزن کم کنید، می‌خواهید زمان بیشتری را صرف باشگاه رفتن کنید. می‌توانید لیستی از آهنگ‌های مورد علاقه‌تان را جمع‌آوری کنید و هنگام تمرین به آن‌ها گوش دهید. این کار، انگیزه شما برای رفتن به باشگاه را بیشتر می‌کند و هرچقدر تداعی بین موسیقی مورد علاقه‌تان و رفتن به ورزشگاه قوی‌تر شود، فرآیند تمرین کردن نیز برای شما هیجان‌انگیزتر خواهد شد. در نتیجه کار به جایی می‌رسد که فکر رفتن به باشگاه نیز برای شما لذتبخش خواهد شد به طوری که حتی اگر روزی فراموش کنید آهنگ‌های خود را بیاورید، همچنان از تمرین کردن در باشگاه لذت خواهید برد.

تکرار کردن، رمز موفقیت است. هنگامی که یک عمل را بارها و بارها تکرار می‌کنید، دیگر وقت‌تان را صرف مشاجره با خود برای انجام دادن یا انجام ندادن کاری که برای موفقیت‌تان ضروری است نمی‌کنید، دقیقاً مانند مسواک زدن که برای انجام آن فکر نمی‌کنید و تبدیل به یک رفتار بدیهی شده است.

یکی دیگر از تکنیک‌های قدرتمندی که می‌تواند به شما در یادگیری دوست داشتن روند انجام کار کمک کند، این است که موفقیت خود را با هویت خود مرتبط کنید. منظور من از این جمله چیست؟ شخصی که پس از رسیدن به هدف، به آن تبدیل خواهید شد را با شخصی که اکنون هستید مقایسه کنید. شاید کمی احساس ناراحتی کنید زیرا هم‌اکنون در زندگی‌تان در جایی که باید باشید نیستید. شاید اضافه‌وزن دارید یا سرمایه‌ای را که امیدوار بودید در این سن به دست آورید، هنوز کسب نکرده‌اید. وقتی وضعیت فعلی خود را با وضعیتی که آرزو دارید به آن تبدیل شوید مقایسه می‌کنید، شما را ترغیب می‌کند تا همچنان برای رسیدن به هدف خود سخت فعالیت کنید و فشار بیشتری به خودتان بیاورید. در طول زمان، با هر موفقیتی که به دست می‌آورید هویت‌تان به آن هویتی که دوست دارید، شبیه‌تر می‌شود.

اگر هدف شما دویدن در یک مسابقه دو ماراتن است، خودتان را فردی در نظر بگیرید که تلاش دارد به این هدف برسد، بلکه به جای آن، خود را فردی بدانید که مراقب سلامتی خود است، پراز انرژی است و ورزش را به عنوان بخشی از زندگی خود می‌داند. به یاد داشته باشید، افکار شما قدرتمندند. هرچقدر زمان بیشتری برای فکر کردن درباره چیزی صرف کنید، آن را بیشتر در زندگی خود خواهید دید. دوست دارید چه احساسی درباره خودتان داشته باشید؟ اینکه بدانید، تلاش مداوم تنها چیزی است که بین شما کنونی و شخصی که می‌خواهید به آن تبدیل شوید قرار دارد، چقدر برای شما انگیزه‌بخش خواهد بود؟ وقتی به‌خاطر داشتن فرصت برای بهبود زندگی‌تان، قدردان باشید، خیلی راحت می‌توانید با کارهای سختی که قرار است برای رسیدن به اهداف انجام دهید کنار بیایید. افراد زیادی هستند که به قدری درگیر فشارهای زندگی شده‌اند که دیگر فرصتی برای نشستن و فکر کردن به زندگی بهتر را ندارند، چه رسد به اینکه قدم‌های لازم برای رسیدن به زندگی رؤیایی خود را بردارند. درست قبل از شروع کار روی یک پروژه یا در شروع یک جلسه تمرینی، چند دقیقه وقت بگذارید و به این فکر کنید که چقدر خوش‌شانس هستید که این فرصت شگفت‌انگیز را برای تغییر زندگی خود به دست آورده‌اید. همچنین می‌توانید به خودتان کارت تشویق بدهید. در مدرسه هنگام تشویق بچه‌ها، به آن‌ها کارت تشویق جایزه می‌دادند و حتماً دلیلی برای انجام این کار وجود داشت. به خاطر دارید که پس از انجام یک تکلیف و دریافت یک ستاره روی کارت تشویق و یک «آفرین»، چقدر هیجان‌زده می‌شدید؟ در نتیجه این کار نه تنها به خود افتخار می‌کردید، بلکه کارت تشویق باعث ترغیب شما می‌شد تا تمام تلاش خود را بکنید که ستاره دیگری به دست آورید و سپس سریع به خانه رفته و آن را به مادرتان نشان دهید.

چسباندن یک ستاره بر روی تقویم به ازای هر روزی که به باشگاه می‌روید، ممکن است شبیه کاری باشد که در دوران کودکی انجام می‌دادید، چرا که دیدن این ستاره‌ها وجود شما را پراز احساس موفقیت می‌کند و شما را قادر می‌سازد که به سمت هدف نهایی خود حرکت کنید. اگر می‌خواهید این استراتژی را اجرا کنید، تقویم را در محلی آویزان کنید که هر روز آن را ببینید به‌طوری‌که هر بار به آن نگاه می‌کنید موفقیت‌تان را یادآوری کند و برای ادامه کار دلگرم شوید، حتی وقتی که راه درازی در پیش دارید.

همچنین، علاوه بر یادگیری لذت بردن از فرآیند کار، شما باید خود را آموزش دهید که به احساسات منفی خود نیز به دید مثبت نگاه کنید. احساسات منفی بخشی از واقعیات زندگی هستند و شما این شانس را دارید که آن‌ها را تجربه کنید مخصوصاً زمانی که در حال تلاش برای رسیدن به اهداف خود هستید. با این حال، هنگامی که برداشت خود از احساسات منفی را تغییر می‌دهید، تأثیر آن‌ها بیشتر به نفع شما می‌شود تا به ضرر شما. درباره این روند در فصل بعدی صحبت خواهم کرد.

موفقیت در کتاب (nbookcity.com)

فصل پانزدهم: چگونه احساسات منفی را به نفع خود به کار بگیرید

فارغ از اینکه چقدر انسان مثبت اندیشی هستید یا چقدر به خواسته‌های خود نزدیک‌اید، در نهایت احساس غم و اندوه، ناامیدی، عصبانیت و ناکامی در برهه‌ای از زمان، شما را درگیر خود خواهند کرد. انسان بودن به معنای تجربه طیف کاملی از احساسات است که هم شامل احساسات منفی می‌شود و هم مثبت. این طبیعی است که بخواهیم خود را از هر چیز منفی محافظت کنیم، بنابراین هنگامی که در وضعیت احساسی خوبی نیستیم، تلاش می‌کنیم هرچه سریع‌تر احساسات منفی را سرکوب کنیم. در این فصل قصد داریم این واقعیت را با شما به اشتراک بگذاریم که نه تنها پذیرفتن احساسات منفی رفتاری درست است، بلکه هنگامی که می‌خواهید برای رسیدن به هدف خود اقدام کنید و منظم‌تر شوید، تأثیر بسیار سودمندی خواهد داشت.

اگر یاد گرفته باشید این واقعیت را بپذیرید که در زندگی هرگز از درد و رنج راه گریزی نیست، آنگاه آماده نفع بردن از احساسات منفی‌تان خواهید بود. احساسات منفی مانند ناامیدی و غم و اندوه، نشانگر این هستند که چیزی سر جای خودش نیست و باید تغییر کند. به احساسات منفی خود با این دید نگاه نکنید که یک حالت منفی هستند و باید از زندگی شما حذف شوند. در عوض، آن‌ها را به عنوان شاخصی در نظر بگیرید که شما را در جهت تغییر مثبت راهنمایی می‌کنند. از احساسات منفی خود به عنوان انگیزه‌ای برای طراحی یک برنامه عملی استفاده کنید تا خود را از آشفتگی که در آن قرار دارید نجات دهید. بسیاری از ما تلاش می‌کنیم احساسات منفی خود را نادیده بگیریم یا از آن‌ها فرار کنیم و امیدواریم که به خودی خود ناپدید شوند یا خودشان حل و فصل شوند. متأسفانه، چنین اتفاقی هرگز روی نخواهد داد! بیایید نگاهی به برخی از رایج‌ترین احساسات منفی و اینکه چگونه می‌توانیم آن‌ها را در مسیر درست هدایت کنیم بیندازیم.

چگونه از احساس خشم و عصبانیت به نفع خود استفاده کنید

بسیاری از ما کنار آمدن با احساس خشم و عصبانیت را مشکل می‌دانیم و وقتی کمی عمیق‌تر بیندیشیم، خواهیم فهمید که این موضوع، ریشه در نحوه تربیت ما در دوران کودکی دارد. برخی از ما از سنین کودکی آموخته‌ایم که عصبانی شدن کار پسندیده‌ای نیست و باید احساس خشم خود را کنترل کنیم چرا که می‌تواند ما

را به سمت کاری سوق دهد که در نهایت از آن پشیمان خواهیم شد. در نتیجه، حتی اگر این احساسات خشم موجه باشند ما آن‌ها را عمیقاً سرکوب می‌کنیم و با کینه‌ای در دل که هر لحظه ممکن است فوران کند، به زندگی ادامه می‌دهیم. نکته دیگر در این مورد، این است که به برخی از افراد یاد داده می‌شود که از عصبانی شدن به عنوان ابزاری استفاده کنند که بتوانند دیگران را تحت تأثیر قرار داده و آن‌ها را کنترل کنند. افرادی که این گونه زندگی می‌کنند همیشه در حال فریاد زدن هستند. هیچ‌یک از این رویکردها سالم و مفید نیستند.

وقتی این گونه فکر کنید که عصبانیت می‌تواند به زنده ماندن شما کمک کند، در این صورت می‌توانید نیروی جسمی که عصبانیت به شما می‌دهد را در کار مفیدتری مانند شرکت در یک برنامه ورزشی استفاده کنید. همچنین می‌توانید از آن به عنوان یک اهرم انگیزشی قدرتمند برای سوق دادن تان به سمت اهداف بلند مدت استفاده کنید. به عنوان مثال، ممکن است از خواهرتان به خاطر اینکه وزن شما را مسخره کرده خشمگین شوید. به جای دعوا و ناراحتی، از عصبانیت خود به عنوان پایه‌ای برای تغییرات مثبت استفاده کنید. البته شما تصمیمات زندگی خود را بر اساس گفته‌ها و اعمال دیگران اتخاذ نمی‌کنید، اما آنچه باید انجام دهید این است که وقتی چنین نظرات و احساسات منفی به سوی شما ارسال می‌شود، از آن‌ها به نفع خود استفاده کنید. تلاش برای اثبات خود به افرادی که در سنین کودکی، توانایی شما برای انجام کارهای بزرگ و تأثیرگذار را مورد استهزا و تمسخر قرار داده‌اند، می‌تواند سوخت لازم برای به پیش راندن شما را فراهم کند.

چگونه از حسادت به نفع خود استفاده کنید

حسادت، احساس منفی دیگری است که می‌توانید از آن به نفع خود استفاده کنید. به این فکر کنید که اکثر افراد وقتی احساس حسادت می‌کنند چه رفتاری دارند؟ آن‌ها عمدتاً وقت و انرژی خود را برای پایین کشیدن طرف مقابل هدر می‌دهند. وقتی حسادت می‌کنید، به این معنی است که شخص دیگری، آن چیزی که شما آرزو می‌کردید را دارد. اگر به داشته‌های مادی دوست خود حسادت می‌ورزید، برای کسب پول، بیشتر کار کنید تا بتوانید توانایی مالی لازم برای خرید آنچه می‌خواهید را داشته باشید. اگر به شخصی که توانسته وزن‌اش را کم کند حسادت می‌کنید ولی هر شب جلوی تلویزیون نشسته‌اید و مشغول خوردن پیتزا هستید، وقت آن رسیده که

برنامه‌ای جدی را برای کاهش وزن آغاز کنید. وقتی حسادت را تجربه کردید، احساسات خود را ارزیابی کنید و آنچه که می‌خواهید به آن برسید را بنویسید و در ادامه برای رسیدن به آن اهداف، شروع به کار کنید.

چگونه از اضطراب به نفع خود استفاده کنید

آیا تاکنون احساس اضطراب کرده‌اید؟ اضطراب یک احساس وحشتناک است، درست است؟ خبر خوب این است که اگر به نگرانی‌های‌تان اجازه بروز بدهید، می‌توانند به نفع شما عمل کنند. ترس می‌تواند شما را فلج کند، اما وقتی از آن به روش صحیح استفاده کنید می‌تواند یکی از قدرتمندترین تسهیل‌کننده‌های موفقیت باشد. این دو روش می‌توانند برای استفاده صحیح از ترس کارساز باشند: اول اینکه، غلبه کردن بر ترس بسیار رضایت‌بخش است، بنابراین فقط به این فکر کنید که پس از رویارویی و غلبه بر چیزی که از آن می‌ترسیدید، چه احساس عالی خواهید داشت. همچنین این کار یک روش عالی برای ایجاد و حفظ انگیزه است. دومین مورد این است که شما می‌توانید از ترس به عنوان پایه لازم برای شروع اقدامات سازنده‌تر استفاده کنید. به عنوان مثال، فرض کنید شرکتی که در آن استخدام شده‌اید از نظر مالی مشکل دارد و شغل شما در معرض خطر از دست رفتن است. چنین رویدادی ترسناک است. طبیعتاً شما در مورد اینکه چگونه امرار معاش خواهید کرد، چگونه قبض‌های خود را پرداخت خواهید کرد و یا مایحتاج مورد نیازتان را تأمین خواهید نمود، مشغول فکر می‌شوید. اکثر افراد وقت خود را با تمرکز بر بدترین اتفاق ممکن تلف می‌کنند. آن‌ها انرژی زیادی را صرف اندیشیدن درباره اتفاقات بدی که می‌تواند بیفتد و کارهایی که موقع از دست دادن شغل‌شان مجبور به انجام آن‌ها هستند می‌کنند. اما وقتی از ترس و اضطراب به عنوان ابزاری برای سوق دادن خود به مسیر صحیح استفاده کنید، حتی اگر بدترین اتفاق ممکن نیز رخ دهد و شغل خود را از دست بدهید، باز هم بر شما تأثیر زیادی نخواهد گذاشت، چرا که از قبل برای بدترین حالت آماده شده‌اید. خلاص شدن از ترس غیرممکن است اما می‌توانید آن را کنترل کنید و از آن نفع ببرید.

اگر بیش از حد احساس اضطراب دارید، بنشینید و کمی نفس بکشید تا خونسردی خود را به دست آورید. یک قلم و کاغذ تهیه کنید، یک خط از وسط کاغذ بکشید تا دو ستون به وجود آید. در بالای ستون اول بنویسید

«چیزهایی که از آن‌ها می‌ترسم» و در طرف دیگر نیز بنویسید «بدترین اتفاق ممکن». حال نوشتن را شروع کنید. اکنون آن قطعه کاغذ را کنار بگذارید و کاغذ دیگری بردارید و شروع به بارش ذهنی درباره این بکنید که چگونه می‌توانید بهترین استفاده را از یک شرایط بد داشته باشید. فرض کنید در رؤیای این هستید که از کارت‌ان بیرون بیایید، شروع به مسافرت به دور دنیا کنید و خانه خودتان را نیز اجاره دهید. حالا شما چیزی که از آن می‌ترسید و همچنین بدترین اتفاقی که ممکن بیفتد را می‌دانید. به عنوان مثال، ترس شما ممکن است این باشد که خانه خود را به مستأجری بدهید که نه تنها اجاره را سر وقت ندهد بلکه خانه شما را نیز خراب کند. گام بعدی این است که فکر کنید چگونه می‌توانید راه‌حلی برای این مشکلات پیدا کنید. شاید یکی از راه‌حل‌ها این باشد که تضمین کافی از مستأجر جهت پرداخت هزینه اجاره دریافت کنید و اینکه خانه را برای آسیب‌های احتمالی بیمه کنید تا در صورت بروز مشکل، هزینه‌های شما جبران شود. همچنین می‌توانید از خانواده و دوستان کمک بخواهید که مستأجری خوب برای شما پیدا کنند. این تمرین نشان می‌دهد که ترس می‌تواند جرقه مورد نیاز برای تحریک مهارت حل مسئله و تفکر خلاق را ایجاد کند.

ترس به معنای این است که گویی ما در حال حرکت در مسیری اشتباه هستیم. اگر از ایجاد تغییر در زندگی خود می‌ترسید، این یک نشانه مثبت است! به چه دلیل؟ به این دلیل که شما در نتیجه آن از منطقه آرامش خود خارج می‌شوید و خارج شدن از منطقه آرامش یکی از اصلی‌ترین الزامات موفقیت و پیشرفت است. زمان‌هایی را در زندگی خود در نظر بگیرید که مجبور شده‌اید خود را برای رسیدن به یک چالش بزرگ تحت فشار قرار دهید. احتمالاً احساس ترس زیادی داشته‌اید زیرا کاری را انجام داده‌اید که برای شما آشنا نبوده است. اما چالش هرچه که بوده، شما اکنون آن را انجام داده‌اید و پشت سر گذاشته‌اید. هرگز اجازه ندهید ترس مانع شما شود اما در عین حال، با آن جنگ نیز نکنید. ترس را به عنوان یک احساس طبیعی انسانی بپذیرید و سپس هر بار، یک قدم به سمت هدف خود بردارید. همه افراد در زندگی خود ترس را تجربه کرده‌اند، اما تفاوت بین کسانی که بر آن غلبه می‌کنند و کسانی که این کار را نمی‌کنند در این است که دسته اول توانسته‌اند از ترس به نفع خود استفاده کنند اما دسته دوم اجازه داده‌اند ترس آن‌ها را فلج کند. داده‌ها بتوانند

چگونه از غم و ناامیدی به نفع خود استفاده کنید

استفاده از غم و ناامیدی به عنوان ابزاری که شما را به سمت موفقیت سوق دهد بسیار دشوارتر است. با این حال، این کار غیرممکن نیست و با استفاده از قدرت تصور خود می‌توانید از این احساسات به نفع خود استفاده کنید. فرض کنید به تازگی تجربه طلاق را پشت سر گذاشته‌اید و یکی از دوستان‌تان می‌خواهد مجدداً ارتباط شما را با همسران جوش دهد، ارتباطی که فقط چند ماه دوام داشته است. تا زمانی که با حوادثی از این دست به روش صحیح برخورد نشود، آن‌ها می‌توانند یک حواس‌پرتی وحشتناک ایجاد کنند که کل تمرکز شما را از بین ببرند.

اولین قدم برای کنار آمدن با چنین مسائلی، این است که بفهمید چنین وضعیتی برای همیشه ادامه نخواهد داشت. دردی که اکنون تجربه می‌کنید با گذشت زمان فروکش می‌کند. وقتی افراد مهم زندگی‌مان را از دست می‌دهیم این امر معمولاً دریچه‌ای به روی ما باز می‌کند که به درون‌نگری بپردازیم. در مثال طلاق، ما شخصی را از دست داده‌ایم که نقش مهمی در زندگی‌مان ایفا کرده و اگرچه هنوز زنده است اما دیگر او را نخواهیم داشت. احتمالاً شما به خاطر از دست دادن فردی که دوست‌اش داشته‌اید وارد فرآیند سوگواری و ناراحتی خواهید شد. همچنین در طول این فرایند، کم‌کم خواهید توانست واقع‌بینانه به مسائل نگاه کنید و چیزهایی که زمانی اهمیت زیادی برای شما داشتند، در مقایسه با آنچه اتفاق افتاده است، ناگهان بی‌اهمیت به نظر می‌رسند. وقتی به این سطح از شفاف‌اندیشی رسیدید، تمرکز و مدیریت زمان شما بهبود خواهد یافت و متوجه خواهید شد که زندگی خیلی کوتاه است و دنبال کردن آرزوها و رسیدن به خواسته‌های‌تان مهم‌ترین هدف‌ها برای شما خواهند شد. اکنون به جای اینکه تمام وقت خود را صرف توجه به شایعات و تماشای تلویزیون کنید، از آن به نحوی مؤثرتری استفاده خواهید کرد و انرژی خود را به سمت هدف ارزشمندی هدایت خواهید کرد. در این مرحله، انضباط شخصی راحت‌تر اتفاق خواهد افتاد چرا که عادت خواهید کرد روی چیزهایی تمرکز کنید که به شما در رسیدن به اهداف‌تان کمک کنند.

افرادی هستند که تا پایان عمر به عشق از دست رفته خود می‌اندیشند و فقط رؤیای او را در سر دارند. اما برخی

افراد دیگر می‌توانند بعد از تجربه ناکامی در زندگی، انگیزه‌ای برای انجام کارهای خارق‌العاده‌ای پیدا می‌کنند. از دست دادن شریک زندگی یا یکی از اعضای خانواده در اثر بیماری یا یک حادثه دلخراش، می‌تواند این نوع واکنش‌های متفاوت را در افراد ایجاد کند. برای مثال، فردی که تمام زندگی‌اش را جلوی تلویزیون هدر می‌داد، بعد از اینکه یک عضو خانواده یا دوست‌اش را بر اثر سرطان از دست می‌دهد، به یک‌باره به سلامتی و ورزش علاقه زیادی پیدا می‌کند، به‌طوری‌که تصمیم می‌گیرد در یک مسابقه دو ماراثن شرکت کند که برای گردآوری کمک مالی به منظور مقابله با سرطان برگزار می‌شود.

گرچه وی قبلاً هیچ توانایی ورزشی نداشت، اما انجام کاری برای افزایش آگاهی (برای مثال در مورد سرطان) به منظور جلوگیری از وقوع این نوع فاجعه‌ها برای دیگران، باعث می‌شود افراد در مورد اولویت‌های زندگی خود تجدیدنظر کنند.

اگر اهداف خلاقانه‌ای داشته باشید، به عنوان مثال بخواهید یک بازیگر خوب شوید یا یک رمان بنویسید، باید بدانید که تحقیقات نشان می‌دهند شرایط و اتفاقات منفی می‌توانند نیروی محرکه قدرتمندی برای رسیدن شما به مقصد نهایی ایجاد کنند. در پژوهشی که توسط دانشگاه خنت در بلژیک انجام شد، احساسات و عادات روزمره ۱۰۲ فرد خلاق و حرفه‌ای مورد بررسی قرار گرفت. محققان دریافتند که شرکت کنندگان در روزهایی که در بهترین شرایط ذهنی نبودند بیشترین بازدهی را داشتند. بنابراین، شواهد نشان می‌دهد که انرژی منفی می‌تواند به برون‌داد خلاقانه تبدیل شود. اگر شما فردی خلاق هستید، به محض اینکه احساس غم و اندوه یا عصبانیت و پریشانی کردید خود را درگیر نگارش، موسیقی، هنر یا مواردی از این دست کنید.

چگونه از احساس شرم به نفع خود استفاده کنید

شرم احساس منفی دیگری است که مانع دنبال کردن خواسته‌های مان شده و ارتباط ما با دنیا را محدود می‌کند. در اینجا ذکر این نکته مهم است که احساس شرم و احساس گناه یکسان نیستند. احساس گناه طبیعی و سالم است. وقتی کاری کرده و کسی را آزرده خاطر نموده‌اید یا اینکه رفتارهای تان استانداردهای اخلاقی را زیر پا گذاشته‌اند، احساس گناه خواهید کرد و این احساس گناه، شما را به سمت عذرخواهی یا اصلاح اوضاع

سوق می‌دهد. در طرف دیگر، شرم باعث می‌شود فرد احساس بی‌ارزشی کند و این احساسات معمولاً به دلیل چیزی است که آن فرد تجربه کرده است. فردی که احساس شرم می‌کند مدام به خود می‌گوید که فرد بدی است یا اینکه خود را لایق اتفاق بدی می‌داند که رخ داده است. وقتی عزت‌نفس شما از بین رفته است، انجام کارهایی که برای حرکت روبه‌جلو لازم است دشوار می‌شود. وقتی احساس کنید که دارای نقص‌های اساسی هستید، احساس خواهید کرد که لیاقت‌تان همین زندگی است که دارید و شایستگی داشتن زندگی بهتر را ندارید. با این حال، اگر مصمم هستید که بر احساس شرم غلبه کنید، باید بگوییم این کار قطعاً قابل انجام است.

برنه براون^{۲۸}، نویسنده کتاب جرئت بسیار^{۲۹}، درباره اینکه برای داشتن زندگی پربارتر و موفق‌تر، چگونه شرم را کنار بگذاریم، یک برنامه مرحله به مرحله ارائه داده است. اولین قدم این است که با شخصی که می‌توانید به او اعتماد کنید درباره احساس شرم خود حرف بزنید. هدف این است که بتوانید یک حمایت بیرونی پیدا کنید تا بتوانید راحت‌تر خودتان را ببخشید. اگر نمی‌توانید در مقابل شخصی که او را می‌شناسید به راحتی در مورد احساس‌تان حرف بزنید، پیشنهاد می‌کنم پیش یک روان‌شناس بروید. براون در ادامه توضیح می‌دهد که وقتی از احساس شرم رهایی پیدا کنیم، نسبت به خود و اطرافیان همدردی بیشتری خواهیم داشت. هنگامی که بپذیریم همه ما انسان هستیم و ممکن است اشتباه‌هایی داشته باشیم، باور خواهیم داشت که همه شایسته داشتن یک فرصت دوباره هستند تا اوضاع را درست کنند. اگر می‌خواهید ذهن خود را آشفته نکنید تا بتوانید تمرکز خود را بر روی تبدیل شدن به آن کسی که باید بشوید بگذارید، در این صورت غلبه بر احساس شرم بسیار مهم است.

هنگامی که وقت و انرژی خود را برای انجام کاری صرف می‌کنید و نهایتاً موفقیتی حاصل نمی‌شود، طبیعی است که ناامید شوید. خبر خوب این است که اگر از زاویه درست به این موضوع نگاه کنید، خواهید دید وقتی کار مثمرتری انجام می‌دهید، حتی اگر آن کار به نتیجه نیز نرسیده باشد بازهم به معنی وقت تلف کردن نبوده است. در فصل بعدی با دو اصل مهم آشنا خواهید شد که شما را ترغیب می‌کنند که هرگز تسلیم شوید.

فصل شانزدهم: اصل پارتو و قانون استرجن

بسیاری از ما وقتی روی یک پروژه ساعت‌ها وقت می‌گذاریم اما کارها آن‌طور که انتظار داریم پیش نمی‌روند، احساس دلسردی و یاس می‌کنیم. در این فصل خواهید آموخت که چرا صرف وقت زیاد برای کاری که احتمال می‌دهید به نتیجه دلخواه نرسد، امری معقول است. علاوه بر این، خواهید فهمید که پذیرش این امر باعث ایجاد انگیزه به منظور کسب سطوح بالاتری از انضباط شخصی در شما خواهد شد. برای دستیابی به این انگیزه، ما دو رویکرد را بررسی خواهیم کرد: اصل پارتو^{۴۰} و قانون استرجن^{۴۱}.

قانون استرجن

تئودور استرجن^{۴۲}، نویسنده داستان‌های علمی-تخیلی، در سال ۱۹۵۸ مقاله‌ای در مجله ونچر^{۴۳} نوشت. او در این مقاله نارضایتی خود را از منتقدانی که داستان‌های علمی-تخیلی را آثاری با کیفیت پایین ارزیابی می‌کردند، نشان داد. استرجن معتقد بود که اگرچه روش مورد استفاده منتقدان برای پایین ارزیابی کردن کیفیت آثار علمی-تخیلی تا حدودی درست است اما می‌توان همان نقدها را به هر چیز دیگری نیز تعمیم داد. اظهارات وی، به قانون استرجن معروف شد^{۴۴}. در سال‌های اخیر، فیلسوفی به نام دنیل دنت^{۴۵} اظهار داشت که قانون استرجن یکی از هفت ابزار اصلی برای تفکر انتقادی است که نویسندگان و جامعه آکادمیک از آن استفاده می‌کنند.

اصل پارتو

اصل پارتو نیز مشابه اصل قبلی است. ویلفردو پارتو^{۴۶} اقتصاددانی ایتالیایی بود که در سال ۱۸۹۶ مقاله‌ای منتشر کرد و در آن این نکته را نشان داد که هشتاد درصد اراضی ایتالیا متعلق به ۲۰ درصد از ساکنان این کشور است. او این نتیجه را از مشاهده‌ای که در باغ‌اش انجام داد استنباط کرده بود: مشاهده مشاهدوی پارتو در باغ خود مشاهده کرد که ۸۰ درصد بهترین محصول نخود تنها از ۲۰ درصد گیاهان به عمل می‌آید. بعدها این پدیده به «قانون بخش اندک حیاتی»^{۴۷} یا قانون ۸۰/۲۰ معروف شد. اصل پارتو به یک قانون زیربنایی تبدیل شده است و مبنای بسیاری از دستورالعمل‌های تجاری شده است. متداول‌ترین استفاده از این قانون آن است که گفته می‌شود هشتاد درصد تجارت شما از بیست درصد مشتریان تأمین می‌شود.

چگونه از این قوانین استفاده کنیم؟

هنگامی که به درک کاملی از قانون استرجن می‌رسید، احتمالاً از خود می‌پرسید وقتی که قرار است بخش بسیار اعظمی از نتیجه کارمان بی‌ارزش و چرند باشد پس چرا باید این همه وقت و انرژی برای آن صرف کنیم؟ اصل پارتو نیز بسیار مهم است زیرا به ما می‌گوید بهترین نتایج ما فقط از بیست درصد کارمان حاصل می‌شود. مجدداً شما می‌پرسید، پس این همه تلاش واقعاً برای چیست؟ در صورتی که نگاه درستی به این دو قانون داشته باشید آن‌ها درس‌های مهمی برای ایجاد انضباط شخصی به شما می‌دهند. اول اینکه، این قوانین ما را تشویق می‌کنند بپذیریم که باید بدون داشتن هرگونه تصویری از اینکه کدام بخش از تلاش‌مان بالاترین نتیجه را خواهد داشت و کدام بخش کمترین نتیجه را، به سختی تلاش کنیم. به عنوان مثال، فرض کنید نویسنده هستید و طی دو سال چند کتاب نوشته‌اید. شما برای نوشتن هر یک از آن‌ها سخت تلاش کرده‌اید و نتیجه این شده است که سه کتاب فروش بسیار کمی داشته‌اند اما یکی از کتاب‌ها به اثری بسیار پرفروش تبدیل شده و شما به عنوان یک نویسنده، جایزه نیز برده‌اید. اگر درکی از اصل پارتو نداشته باشید، ممکن است از این که کتاب‌های دیگر شما نتوانسته‌اند به همان سطح موفقیت برسند ناامید شوید و این ممکن است شما را از ادامه مسیر نوشتن کتاب دلسرد کند. از طرف دیگر، با آگاهی از اصل پارتو، به ادامه نویسندگی ترغیب می‌شوید زیرا می‌دانید که حتی اگر یکی از کتاب‌های‌تان موفق شود، به موفقیت خواهید رسید. قانون استرجن و اصل پارتو به شما کمک می‌کنند بینش وسیع‌تری داشته باشید و همین بینش وسیع است که برای حفظ نظم و انضباط شخصی و حرکت شما در جهت رسیدن به اهداف، ضروری و تعیین‌کننده است.

وقتی این واقعیت را بپذیرید که تنها درصد کمی از کار شما تغییرات بزرگی ایجاد خواهد کرد، باعث خواهد شد که نه تنها سخت‌تر بلکه هوشمندانه‌تر تلاش کنید. مدیران موفق، این اصل را درک می‌کنند و به همین دلیل است که آن‌ها علاقه‌مندند ریسک تولید محصولات و خدمات جدید را بپذیرند و حتی اگر بدانند همه تلاش‌شان با شکست مواجه می‌شود، حاضر به تسلیم نمی‌شوند. آن‌ها می‌دانند که موفقیت دائمی، امری غیرممکن است و برای اینکه از خود در برابر ناامیدی و شکست محافظت نمایند، ساده‌ترین راه این است که مشکلات و موانع

موجود در طول مسیر را پیش‌بینی کنند. وقتی از منظر درست به قانون ۸۰/۲۰ نگاه کنید، چنین قانونی را هیجان‌انگیز خواهید یافت. حتی اگر هشتاد درصد کار شما به نتیجه دلخواه نرسد، می‌دانید بیست درصد از کارتان هر آنچه که نیاز دارید را به شما می‌دهد. همیشه میزانی از عدم اطمینان وجود دارد زیرا شما نمی‌دانید کدام پروژه‌ها موفق می‌شوند و کدام یک شکست می‌خورند. طبیعی است که دوست داشته باشیم آینده را پیش‌بینی کنیم، اما اگر بتوانید پیش‌بینی کنید کدام کارتان موفقیت‌آمیز خواهد بود آیا زندگی کسل‌کننده نخواهد شد؟ اکثر افراد به خاطر ویژگی عدم اطمینان و عدم قابلیت پیش‌بینی، رشد و پیشرفت می‌کنند و اگر ثابت قدم باشید ممکن است بهترین کارتان خیلی زود قابل دستیابی باشد. اگر همین حالا تسلیم شوید، هرگز نخواهید فهمید که نتیجه تلاش‌های زیادتان چه می‌توانست باشد. افراد موفق و سخت‌کوش، همیشه در حال تجربه شکست هستند، اما آن‌ها می‌دانند که اگر بتوانند تنها چند کار را با موفقیت به اتمام برسانند، زندگی دلخواه خود را پایه‌ریزی خواهند کرد. این اصل در مورد شما نیز صادق است. مهم نیست که چند مورد از ایده‌های شما وحشتناک از کار درآمده‌اند، مهم این است که راه را ادامه دهید.

نحوه مدیریت شکست

در هر شکستی یک درس وجود دارد که باید یاد بگیرید. بنابراین، از شکست‌های خود به عنوان سکوی پرشی برای کارهای بزرگ‌تر استفاده کنید. وقتی برنامه‌ای طبق انتظاراتان پیش نرفت، آن را مجدداً ارزیابی کنید تا بفهمید چه مشکلی پیش آمده است و به خودتان نگوئید که این کار قابل انجام نیست. حتی اگر در آخر نتوانستید مشکل را پیدا کنید حداقل این فرصت را پیدا کرده‌اید که مهارت انضباط شخصی را تمرین کنید. وقتی کشف کردید که چه کاری اثرگذار است، برای تکرار کردن موفقیت به آن اتکا کنید. هرچند چنین کاری عقلانی و منطقی است اما بسیاری از ما از انجام آن عاجز هستیم چرا که نمی‌توانیم تفاوت بزرگ موجود بین این که کدام کارها واقعاً اثرگذار بوده‌اند، با کارهایی که انتظار داشتیم اثرگذار باشند را درک کنیم. ارزیابی شکست‌ها نیاز به مهارت انضباط شخصی دارد به این دلیل که وقتی بر روی کاری سرمایه‌گذاری هیجانی انجام می‌دهیم، کنار گذاشتن آن بسیار سخت است. وقتی از نظر هیجانی به فعالیتی علاقه داشته باشیم، کار بر روی آن را ادامه

می‌دهیم، حتی وقتی که به معنی آتش زدن به مال‌مان باشد یا این اشتیاق زیاد بر سلامت روان‌شناختی ما تأثیر منفی بگذارد. وقتی به این موضوع به صورت عینی‌تر نگریسته می‌شود، درک این‌که چرا چنین کاری را انجام می‌دهیم دشوار است. فردی که به یک کار وابستگی هیجانی ندارد می‌تواند به پروژه خود نگاه کند و خوب پیش رفتن پروژه و همچنین دلیل آن را ببیند. اما شخصی که پیوندی هیجانی با یک کار دارد، سخت خواهد پذیرفت که مرتکب اشتباهی شده و غرورش این اجازه را نمی‌دهد که خود را از پیمودن ادامه مسیر اشتباه بازدارد.

در سوی دیگر، اگر توانستید بپذیرید که تلاش‌های‌تان نتیجه‌ای که به دنبال آن هستید را به شما نمی‌دهد، این مهارت را پیدا خواهید کرد که بدانید چه موقع باید با نهایت وقار تسلیم شوید و کار دیگری را شروع کنید. اساساً کاری که شما انجام می‌دهید، استفاده از قدرت عقل و خرد برای تعیین زمان تسلیم شدن و متعاقباً انتخاب کار یا هدفی دیگر است.

هنگامی که خود را آموزش دهید تا به جای تمرکز بر اینکه در گذشته چه چیزهایی می‌توانست روی دهد، بر رویدادهای کنونی تمرکز کنید، می‌توانید بسیار سازنده‌تر عمل کنید. اگر می‌خواهید به اهداف خود برسید باید مهارت انضباط شخصی و قاطعیت داشته باشید. تنها چیزی که باید مواظب رخ دادن آن باشید این است که اجازه ندهید در انجام یک کار چنان درگیر شوید که فرسوده شوید. در فصل بعدی، راه‌کارهایی عملیاتی برای جلوگیری از این مشکل ارائه خواهم داد.

فصل هفدهم: چگونگی جلوگیری از فرسودگی

تاکنون شانزده فصل را صرف بررسی چگونگی شکل‌گیری انضباط شخصی و چگونگی حفظ تمرکز در هنگام مواجه شدن با شرایط و موانعی که قدرت اراده شما را تحلیل می‌برند، کردیم. اما فهم این نکته نیز مهم است که وقتی بیش از حد خود را تحت فشار قرار می‌دهید، احتمال دارد صدمه جدی به خودتان وارد کنید. در این فصل قصد داریم در مورد فرسودگی و نحوه جلوگیری از آن صحبت کنم. شما درباره علائم، نحوه بهبودی و اینکه چرا برخی از افراد به دلیل فشار زیادی که به خود وارد می‌کنند، از نظر جسمی و عاطفی نابود می‌شوند، چیزهایی یاد خواهید گرفت. اگرچه رها شدن از استرس و فرسودگی امکان‌پذیر است، اما پیشگیری بهتر از درمان است.

فرسودگی چیست؟

استرس، یک بخش طبیعی از زندگی است. شما به صورت روزانه، هفتگی یا شاید فقط سالی یک‌بار، استرس را در زندگی خود تجربه خواهید کرد. وقتی شرایط طاقت‌فرسا می‌شود، خوب فکر کردن یا انجام هر کاری مفید دیگری مشکل می‌شود. ناتوانی در داشتن عملکرد مناسب در نتیجه استرس، «انجماد ذهنی»^{۴۸} نامیده می‌شود و به طور معمول چند دقیقه یا بعضی اوقات چند ساعت به طول می‌انجامد. در زمان تجربه کردن این حالت، کنار کشیدن از کار یا استراحت موقت، معمولاً همان چیزی است که برای بازگشت به مسیر صحیح نیاز داریم. این کار سطح اضطراب را کاهش می‌دهد و به ما کمک می‌کند کنترل خود را به دست آوریم. با این حال، هنگامی که فردی کاملاً فرسوده شده است، بهبودی بسیار دشوار است زیرا او دیگر قادر نیست از نظر روحی و جسمی با الزامات زندگی کنار بیاید. فرسودگی می‌تواند به حدی برسد که فرد به کمک روان‌پزشک نیاز داشته باشد.

فرسودگی یک حالت جسمی و روحی است که باعث خُلق پایین، خستگی، ناتوانی در تصمیم‌گیری و ناامیدی می‌شود. هر کسی ممکن است دچار فرسودگی شود، چه مدیرعامل یک شرکت بزرگ باشید، چه یک مادر و یا یک کارمند نیمه‌وقت. همه این‌ها بستگی به این دارد که چه میزان به خود، شخصیت و مهارت‌های مقابله‌ای خود فشار وارد می‌کنید. افرادی که از فرسودگی رنج می‌برند اغلب به دلیل عدم توانایی در مقابله با مشکلات، خود را سرزنش می‌کنند. آن‌ها خود را با افراد مشابه مقایسه می‌کنند و اگر این افراد توانسته باشند در شرایط

مشابه، با مشکلات به نحو خوبی کنار بیایند، به این نتیجه می‌رسند که یک مشکل اساسی دارند. افراد موفق معمولاً از فرسودگی رنج می‌برند چرا که همیشه از خود طلبکار هستند و معمولاً بدون اختصاص دادن زمانی برای استراحت کردن و آرام شدن، خودشان را به درون مشکلات هل می‌دهند. چنین کاری در کوتاه مدت جواب می‌دهد اما در طولانی مدت راهکار مناسبی نیست. به عنوان مثال اگر در مراحل پایانی بستن یک قرارداد بزرگ تجاری هستید، احتمالاً باید چند شب تا آخر وقت بیدار بمانید و وقت بگذارید تا مطمئن شوید همه چیز مرتب است. انجام این کار به خودی خود نمی‌تواند باعث فرسودگی شود اما اگر این بی‌تعادلی بین کار و زندگی به یک عادت دائمی تبدیل شود، مشکلات شروع خواهد شد. در کنار بهبود مهارت انضباط شخصی، اتخاذ اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از تحمل فشار مضاعف، لازم و حیاتی است.

خبر خوب در مورد فرسودگی این است که این مشکل به صورت تدریجی اتفاق می‌افتد. این گونه نیست که امروز حس خوبی داشته باشید اما فردا مبتلا به فرسودگی شوید. بنابراین، مادامی که به احساسات خود توجه داشته باشید، می‌توانید از آن جلوگیری کنید. هرچند عجیب به نظر می‌رسد اما راه حل این مشکل، این است که باید برای انضباط شخصی نیز سقفی قائل شوید. می‌توانید با «نه» گفتن به پروژه‌ها و کارهایی که شما را خسته می‌کنند و همچنین با داشتن عادت‌های روزمره سالم‌تر به این هدف برسید. ضروری است که حداقل هفت ساعت خواب شبانه داشته باشید، در طول روز آب زیادی بنوشید و یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید. شاید به نظر برسد که قرار است با انجام این کارها، وقت خود را برای چیزهایی تلف کنید که هیچ نقشی در رسیدن به هدف نهایی‌تان ندارند. با این حال، به یاد داشته باشید که اگر برای حفظ سلامتی خود وقتی اختصاص ندهید، توانایی ذهنی لازم برای عملکرد در سطوح بالا و تصمیم‌گیری عاقلانه را نخواهید داشت. شما باید بدانید که وقتی خسته هستید، قدرت اراده‌تان کاهش می‌یابد. بنابراین، خواب کافی و خوردن وعده‌های غذایی مغذی که منبع خوبی از انرژی را فراهم می‌کنند، شانس موفقیت شما را افزایش می‌دهد.

برای استراحت کردن وقت اختصاص دهید

اگر خود را در تصمیمات دشوار و کارهای بی‌پایان غرق کنید، فرسودگی اجتناب‌ناپذیر خواهد شد. صرف وقت

برای استراحت به معنای به بطالت گذراندن زمان تان نیست بلکه به شما امکان می دهد باتری خود را دوباره شارژ کنید تا بتوانید عملکردی در بالاترین سطح داشته باشید. حتی از اعضای تکاوران نیروی دریایی و راهبان شائولین نیز انتظار نمی رود هفت روز هفته کار کنند یا آموزش ببینند. آن ها می دانند که فشار جسمی و روانی بیش از حد می تواند بر توانایی آن ها در اعمال خودکنترلی تأثیر منفی بگذارد.

هنگامی که برای استراحت کردن زمان اختصاص می دهید، اطمینان حاصل کنید که این کار را به درستی انجام می دهید، به این معنی که بتوانید از همه فکرهای مربوط به کار رها شوید. مرتباً تلفن خود را بررسی نکنید تا ببینید مشتری تان به پیام های شما پاسخ داده است یا خیر. آرامش داشتن به این معنی است که از استرس و فشارهای دنیای بیرون جدا شوید.

به طور کلی، حجم بالای کار، تنها دلیل سوق دادن افراد به سمت فرسودگی نیست بلکه فرآیند فکر نیز بسیار مؤثر و تعیین کننده است. همه چیز در این خلاصه می شود که چگونه به تجربیات تان بنگرید. اگر از کار خود لذت نبرید و آن را به عنوان یک بار سنگین ببینید، سرانجام احساس فشار می کنید. در عوض شما می توانید این نگرش را اتخاذ کنید که اگرچه وظیفه ای که در حال کار بر روی آن هستید طاقت فرسا است و شما را مجبور خواهد کرد تلاش زیادی بر روی آن صرف کنید، اما در درازمدت محصول آن را درو خواهید کرد. همچنین این موضوع نیز اهمیت دارد که انضباط شخصی را در مورد حجم کارتان نیز اعمال کنید، چرا که اعمال محدودیت برای حجم کار، به کاهش سطح استرس کمک خواهد کرد و مشکلات احتمالی را قبل از شروع آشکار می کند. سعی کنید از شلختگی و اهمال کاری خودداری کنید، در غیر این صورت حجم کار شما بیشتر خواهد شد. کارهای عقب افتاده، شما را مجبور به انجام کار بیش از حد در یک بازه زمانی کوتاه می کند که در نهایت می تواند باعث فرسودگی شود. منبع چنین استرسی خود شما هستید و می توانید با انجام اقدامات پیشگیرانه از این استرس اجتناب کنید.

بیشتر افراد در شروع یک پروژه، انگیزه و هیجان بالایی دارند که خوب است، اما باید این نکته را نیز در نظر داشته باشید که ممکن است همیشه مسائل طبق برنامه ریزی پیش نروند و این نشان می دهد که چرا برای کار کردن

چهارچوب خاصی نیاز دارید.

اهمیت برنامه‌ریزی

در ابتدای هر پروژه، زمانی را برای تدوین برنامه اختصاص دهید. به این ترتیب می‌توانید برآوردی واقعی از میزان زمان لازم برای انجام پروژه داشته باشید. اگر به زمان تخمینی خودتان اطمینان ندارید، از کسی که دانش یا تجربه بیشتری از شما دارد راهنمایی بخواهید. اگر بازهم مطمئن نیستید، فرض را بر این بگذارید که این پروژه تقریباً یک و نیم برابر بیشتر از آنچه انتظار دارید به طول خواهد انجامید. اگر کار را زود به پایان برسانید، می‌توانید زمان اضافی که در اختیار دارید را به استراحت یا شروع کار بعدی اختصاص دهید. اگر به وقت اضافی نیاز دارید، چیز خاصی از دست نداده‌اید زیرا از ابتدا پیش‌بینی می‌کردید که شاید به زمان بیشتری نیاز داشته باشید.

من شخصاً داشتن برنامه‌ریزی را هنگام جمع‌بندی نهایی و نوشتن گزارش مفید می‌دانم. با گذشت زمان متوجه شده‌ام که ثبت کارها در نرم‌افزاری مانند اکسل و نوشتن زمان لازم برای انجام هر کار، بسیار مفید است، به خصوص وقتی که صحبت از برنامه‌ریزی هفتگی می‌شود. هرچند برنامه‌ریزی روشی بسیار عاقلانه برای کنترل حجم کار است، اما با کمال تعجب باید بگویم که افراد کمی مبادرت به آن می‌کنند. یکی از دلایل اصلی عدم انجام این کار، ترس است. برنامه‌ریزی مستلزم این است که پروژه را عمیقاً بررسی کنید و چنین بررسی مستلزم آن است که باید کارهای زیادی انجام دهید. چالش‌های دیگری نیز وجود دارد و شما باید این واقعیت را در نظر بگیرید که ممکن است اوضاع همان‌طور که در ابتدا برنامه‌ریزی کرده‌اید پیش نرود. تنها راه حل آن است که ترس خود را بپذیرید و بدون توجه به آن، اقدام کنید. هیچ‌وقت زمانی فرا نخواهد رسید که از خواب بیدار شوید و درباره یک کار اطمینان کامل داشته باشید. در واقع تا زمانی که شروع به کار روی پروژه مورد نظر نکنید، سطح اضطراب شما دائماً افزایش می‌یابد. پس هرچه زودتر این کار را انجام دهید، و در طولانی مدت، استرس شما نیز کمتر می‌شود.

اگر به فرسودگی مبتلا شده باشم چه؟

می‌توانم تصور کنم که شما الان می‌گویید: «خوب، این نکاتی که شما گفتید عالی هستند اما من دیگر فرسوده

شده‌ام و فکریک روز دیگر کار کردن، من را مریض می‌کند». تنها راه بهبودی از فرسودگی، مرخصی گرفتن است تا به بدن و ذهن خود استراحت دهید. اگر دست‌تان شکسته است یا سرما خورده‌اید، برای بهبودی باید مرخصی بگیرید. در مورد فرسودگی نیز دقیقاً باید همین رفتار را داشته باشید. ممکن است به یک یا دو هفته استراحت نیاز داشته باشید. فقط مطمئن شوید وقتی که کاملاً بهبود یافتید به کار برگردید نه از سر اجبار. اگر در استخدام شرکتی هستید، کارفرمای خود را در جریان بگذارید. اگر خودتان کارفرما هستید، به مشتریان خود اطلاع دهید. خوشبختانه کارفرمایان اهمیت ایجاد تعادل بین کار و زندگی را می‌دانند و بنابراین در بیشتر موارد، با شما همدردی می‌کنند و متوجه شرایط شما هستند.

در طول روند بهبودی، سعی کنید درباره تجربه فرسودگی فکر کنید. به یاد داشته باشید که تجربه فرسودگی به این معنی نیست که نمی‌توانید با شغل خود کنار بیایید یا فردی شکست خورده هستید. در عوض، این یک پیام واضح است که نشان می‌دهد باید دیدگاه خودتان به کارتان را تغییر دهید. وقتی علاقه‌مند هستید اشتباهات رخ داده یا آنچه که نباید انجام می‌دادید را پیدا کنید، پایه محکمی برای ایجاد تغییرات سازنده شکل داده‌اید. به زمانی که علائم فرسودگی بروز کردند فکر کنید و لیستی از راهبردهایی که می‌توانید برای جلوگیری از تکرار این مشکل از آن‌ها استفاده کنید را تهیه نمایید. به عنوان مثال، آیا وقتی همکاران به تعطیلات رفت و توافق کردید کارهای او را نیز انجام دهید فرسودگی شما ایجاد شد؟ این بهترین فرصت برای استفاده از قدرت «نه» گفتن بود و باید به همکار خود اطلاع می‌دادید که توان قبول کار جدید را ندارید.

برقراری تعادل مناسب بین مراقبت از سلامت روان و انداختن خودتان در دل مشکلات، یک مهارت است و شکل‌گیری آن مستلزم گذر زمان است.

نتیجه‌گیری

تبریک می‌گویم، شما تمام کتاب را خواندید و تمام کردید! شما یک آدم معمولی نیستید، بلکه یک فرد استثنایی هستید! چطور این قدر با اطمینان این حرف را می‌زنم؟ به این دلیل که شما به چیزی رسیده‌اید که اکثر مردم هرگز به آن دست نمی‌یابند، شما از ابتدا تا انتهای این کتاب را خواندید. شما ابتکار عمل را به دست گرفتید تا مطالبی درباره برخی عادت‌ها بیاموزید که برای بالا بردن سطح انضباط شخصی لازم هستند. اگر قبل از شروع به خواندن این کتاب، احساس می‌کردید هیچ نظم و انضباطی ندارید، هم‌اکنون می‌توانید پیشرفت‌تان را جشن بگیرید زیرا حتی برای تا انتها خواندن این کتاب هم نیاز به پشتکار، عزم و انضباط شخصی بالایی دارید.

ممکن است فکر کنید، «خوب، من فقط یک کتاب خواندم»، اما دوست دارم به شما یادآوری کنم که این یک قدم مثبت در مسیر درست است. به یاد داشته باشید، اراده مانند عضله است و هرچه بیشتر به کار گرفته شود، قدرت آن بیشتر می‌شود. شما نمی‌خواهید یک‌شبه به سطح انضباط شخصی که بیل گیتس دارد برسید. این کار مدتی طول خواهد کشید، اما باید از جایی شروع کنید.

اکنون که این کتاب را خوانده‌اید، وقت آن است که اقدام کنید، بنابراین کمی وقت بگذارید تا زندگی خود را دوباره ارزیابی کنید و تصمیم بگیرید که چگونه قصد دارید این سفر را شروع کنید. زندگی را سخت نکنید و هدفی غیر واقع‌بینانه انتخاب نکنید. وقتی می‌خواهید یک عادت جدید کسب کنید، سعی کنید در آغاز با روزی ۵ دقیقه وقت گذاشتن روی آن شروع کنید یا اینکه نیم ساعت زودتر از روزهای دیگر از خواب بلند شوید.

زندگی شما بازتاب تصمیماتی است که گرفته‌اید و اگر آینده بهتری می‌خواهید، ضروری است که تصمیمات بهتری بگیرید. داشتن زندگی که آرزویش را دارید، برای‌تان امکان‌پذیر است اما این کار با شروع مسئولیت‌پذیری از همین لحظه اتفاق خواهد افتاد. اگر بخواهید تغییری در وضعیت مالی، سبک زندگی، روابط یا طرز فکر‌تان ایجاد کنید، خودتان هستید که باید شروع کننده باشید. جمله زیر به صورت کامل منظور مرا در بر دارد:

«شما باید مسئولیت شخصی‌تان را بر عهده بگیرید. شما نمی‌توانید رخدادها، یا فصول سال و یا وزیدن باد را

تغییر دهید، اما می‌توانید خودتان را تغییر دهید». جیم ران

انضباط شخصی یک نوع سبک زندگی است. شما به انضباط شخصی، فقط زمانی که می‌خواهید به هدفی برسید نیاز نخواهید داشت بلکه انضباط شخصی باید در شخصیت شما نهادینه شود. ما به ثروتمندان و مشاهیر نگاه می‌کنیم و به زندگی آن‌ها غبطه می‌خوریم اما سال‌ها طول می‌کشد تا بتوانیم به جایگاهی که آن‌ها امروز رسیده‌اند برسیم و در این راه نیاز به فداکاری‌های زیادی خواهیم داشت. شخصیت شما در پشت درهای بسته، مهم‌تر از شخصیتی است که مردم در انظار عمومی می‌بینند. جان مکسول، نویسنده، سخنران و کشیش مشهور در جریان یک سخنرانی که در یکی از دانشگاه‌ها انجام می‌داد، از طرف دانشجویی مورد سؤال قرار گرفت و سؤال این بود که: «جان، اصول رهبری شما می‌تواند زندگی را تغییر دهد، مشکل این است که من کسی را نمی‌شناسم که به من اجازه دهد هدایت و رهبری‌اش کنم. در این مورد چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» مکسول پاسخ داد، «این سؤال بسیار خوبی است. شما می‌توانید با هدایت کردن خودتان شروع کنید». قبل از اینکه بتوانید به کسی کمک کنید، ابتدا باید به خودتان کمک کنید.

شما مطالعه این کتاب را به این دلیل شروع کردید که در موقعیت اشتباهی بودید و به کمک احتیاج داشتید. اگر احساس می‌کنید که اهداف شما غیرقابل تحقق هستند، در مرحله خوبی قرار دارید، زیرا احساس هر فرد موفق دیگری نیز در ابتدای سفر، این‌گونه بوده است. هرآنچه می‌خواستند به آن دست یابند غیرممکن به نظر می‌رسید، اما آن‌ها هر روز برای رسیدن به جایی که اکنون هستند اقدام می‌کردند. با استمرار و تکرار عادت‌های خوب، آن‌ها جزئی از وجود شما خواهند شد و انجام دادن‌شان برای شما خودکار می‌شود.

داشتن انضباط شخصی رمز موفقیت است. ممکن است تمامی دانش، استعداد یا مهارتی که در جهان هست را دارا باشید، اما اگر نظم و انضباط نداشته باشید، هرگز موفق نخواهید شد. من معتقدم بسکتبالیست‌های بهتری از مایکل جردن، خواننده‌های بهتر از ویتنی هیوستون فقید و افرادی که ایده‌های تجاری بهتری نسبت به ایلان ماسک دارند، وجود دارند، اما دنیا هرگز آن‌ها را نخواهد شناخت زیرا آن‌ها انضباط شخصی ندارند.

در آخر، می‌خواهم به شما یادآوری کنم که انضباط شخصی بیش از آن چیزی که فکر می‌کنید برای‌تان مزیت خواهد داشت. آنچه که می‌خواهید در زندگی به دست آورید تأثیرات زیادی بر روی دیگران خواهد گذاشت و اگر

توانید به اهداف مورد نظر خود برسید، افرادی که می‌توانستید بر روی آن‌ها تأثیر بگذارید را نیز محروم خواهید کرد. آن‌ها ممکن است هرگز ندانند که رسیدن به آرزوهای‌شان شدنی است.

یکی از دلایلی که من کار نویسندگی کتاب را انتخاب کرده‌ام این است که در گذشته آثار نویسندگان دیگری را خوانده‌ام و آن‌ها به من انگیزه داده‌اند که به اینجایی که امروز هستم برسمی که ای. من به سمینارهای مختلفی می‌رفتم و به سخنرانان انگیزشی گوش می‌دادم تا خودم را به دانش لازم برای رسیدن به سطح بهتر مجهز کنم. اگر افرادی که من از آن‌ها دانش لازم برای رسیدن به آرزوهایم را فرا گرفتم، در نتیجه نداشتن انضباط شخصی شکست می‌خوردند، این احتمال وجود داشت که امروز در جایی که هستم نباشم، که به نوبه خود باعث می‌شد این کتاب را ننویسم و دانش لازم برای بهبود بخشیدن به انضباط شخصی که برای موفقیت نیاز دارید را به شما ارائه ندهم.

تا زمانی که شروع به انجام کارها و اقدامات لازم نکنید، هرگز نخواهید فهمید که در چه چیزی توانایی دارید. حتی ثانیه دیگری را هدر ندهید، اصولی را که آموخته‌اید به کار بگیرید و انتظار تحول بنیادی در زندگی خود را داشته باشید. در سفرتان برای رسیدن به تسلط بر انضباط شخصی، آرزوی موفقیت می‌کنم!

- D ,Goggins .(٢٠١٨) .Me Hurt Can't :Odds the Defy and Mind Your Master :USA .Publishing Lioncrest
- A ,King .(٢٠١٩) .SUCCESS FOR DISCIPLINE SELF :How to use the power of self and mindset your change to Strategies Simple .want you life the get to Discipline .published Independently :USA .goals your achieve to willpower your improve
- R ,Moore .(٢٠١٩) .More Worth I'm :Realize your real value and earn your success .New .Quercus :States United ,York
- R ,Moore .(٢٠١٩b) .Now Start ,Get Perfect Later .(Reprint) New York ,States United .Yourself Teach
- G ,Ray .(٢٠١٨) .Discipline Self :How-To A Guide to Stop Procrastination and Achieve Master to Course Coaching Online Bonus Day ١٠ Including Steps ١٠ in Goals Your Services Digital Amazon :USA .Habits Goal-Crushing Daily Build and Self-Discipline .Us Print Kdp - LLC
- R ,Roll .(٢٠١٣) .Ultra Finding :Rejecting Middle Age ,Becoming One of the World's .Press Rivers Three :States United ,York New .Myself Discovering and ,Men Fittest
- E ,Tolle .(٢٠٠١) .The Power of Now :A Guide to Spiritual Enlightenment .London .Stoughton and Hodder :England
- L ,Babin & ,J ,Willink .(٢٠١٧) .Extreme Ownership :How U.S Navy SEALs Win and Lead .Group Publishing Martin's .St :States United ,York New .(Edition New)

Challenges the Balancing :Leadership of Dichotomy The .(۲۰۱۸) .L ,Babin & ,J ,Willink _
Martin's .St :States United ,York New .(ed \st) Win and Lead to Ownership Extreme of
.Press

شهر کتاب (nbbookcity.com)

یادداشت‌ها

[←۱]

Norcross .C John

[←۲]

Kopmeyer Kurt

[←۳]

Camerer Colin and Hare Todd

[←۴]

fMRI

[←۵]

Marshmallow Stanford

[←۶]

Baumeister Will

[←۷]

Gottfredson and Hirschi

[←۸]

Blumenstein and Ford

[←۹]

مغالطه هزینه از دست رفته به این معنی است که ما یک کار اشتباه را همچنان ادامه می‌دهیم به این دلیل که در گذشته سرمایه‌گذاری زیادی روی آن انجام داده‌ایم و نمی‌توانیم قبول کنیم که این همه سرمایه‌گذاری اشتباه بوده است. مترجم

[←۱۰]

Samuelson William and Zeckhauser Richard

[←۱۱]

Uncertainty and Risk of Journal

[←۱۲]

اثر دانینگ-کروگر نوعی خطای شناختی است که در آن فرد، دارای توهم دانایی است یا خود را برتر از آن چیزی که هست، می داند. مترجم

[←۱۳]

Kruger Justin and Dunning David

[←۱۴]

Dickens and DeSteno

[←۱۵]

Neal Benjamin

[←۱۶]

Neuroscience of Journal European

[←۱۷]

Cordone Grant

[←۱۸]

Parkinson Cyril

[←۱۹]

هر کاری، به اندازه زمانی که به آن اختصاص داده می شود طول می کشد. مترجم

[\[←٢٠\]](#)

Herman Peter

[\[←٢١\]](#)

Jiang Jia

[\[←٢٢\]](#)

Marlatt Alan

[\[←٢٣\]](#)

Jordan .B Michael

[\[←٢٤\]](#)

Jones David

[\[←٢٥\]](#)

Satori

[\[←٢٦\]](#)

Buddhabhadra

[\[←٢٧\]](#)

Ahmet Matthew

[\[←٢٨\]](#)

chi

[\[←٢٩\]](#)

PANAS

[\[←٣٠\]](#)

Zazen

[\[←۳۱\]](#)

position lotus

[\[←۳۲\]](#)

Shikantaza

[\[←۳۳\]](#)

Kinhin

[\[←۳۴\]](#)

Chopra Deepak

[\[←۳۵\]](#)

Association

[\[←۳۶\]](#)

Pavlov Ivan

[\[←۳۷\]](#)

music productivity

[\[←۳۸\]](#)

Brown Brene

[\[←۳۹\]](#)

Greatly Daring

[\[←۴۰\]](#)

Principle Pareto

[\[←۴۱\]](#)

Law Sturgeon's

[\[←۴۲\]](#)

Sturgeon Theodore

[\[←۴۳\]](#)

Venture

[\[←۴۴\]](#)

اصل اساسی قانون استرجن این است که نود درصد همه چیز چرند است. مترجم

[\[←۴۵\]](#)

Dennett Daniel

[\[←۴۶\]](#)

Pareto Vilfredo

[\[←۴۷\]](#)

few vital the of law The

[\[←۴۸\]](#)

Freeze Brain