



تهیه کنندگان:

اعظم طهماسبی

ریحانه طهماسبی

مریم مرادی

قدرت انضباط شخصی

دنیل والتر



ترجمہ
سیر تیمور سیلی اصل
علیرضا ظری امامق

خلاصہ کتاب قدرت انضباط شخصی

نوشتہ دنیل والتر

به کلاس ورزش می‌روم، یک برنامه غذایی سالم را شروع می‌کنم، سیگار کشیدن را ترک می‌کنم. لیست اهدافی که افراد در ابتدای سال جدید برای خود تعیین می‌کنند بی پایان است، اما چه تعداد از آن‌ها واقعا محقق می‌شوند؟ چرا اکثر ما قادر به پایبندی به اهداف ارزشمند نیستیم؟ پاسخ این سوال ساده است: عدم وجود انضباط شخصی!

امیدوارم این کتاب به شما کمک کند کارهای زیر را انجام دهید:

- عادات‌هایی ایجاد کنید که زندگی شما را دگرگون کنند
 - درک بهتری از انضباط شخصی و اهمیت آن در زندگی خود به دست آورید
 - عادات‌های خود را کنترل کنید تا بتوانید زندگی خود را کنترل کنید
- شما تنها شخصی هستید که می‌توانید زندگی خود را تغییر دهید و هیچکس دیگری نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد. ساده ترین راه برای تغییر خود، تغییر کارهایی است که هر روز انجام می‌دهید.

فصل اول: انضباط شخصی و مباحث زیست شناختی

مغز انسان حدود ۱۰۰ میلیارد نورون دارد، سلول‌های کوچکی که مسئول رفتارها و افکار ما هستند. دانشمندان علوم مغز و اعصاب تحقیقی را انجام دادند که در آن با استفاده از دستگاه‌های تصویر سازی تشدید مغناطیسی کارکردی، فعالیت مغزی افراد را در هنگام انجام کارهایی که نیازمند نظم و انضباط است ثبت کردند.

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 ویدیوهای یوتیوب بکشید. نگران نباشید، هنوز امیدواری برای شما وجود دارد زیرا می‌توانید نظم و انضباط شخصی خود را بهبود ببخشید.

تمرکز کردن بر کارکردهای اجرایی

سطح تمرکز شما بر میزان نظم و انضباط شخصی‌تان تاثیر می‌گذارد. دانشمندان علوم اعصاب معتقدند که توانایی تمرکز شما توسط «کارکردهای اجرایی‌تان» تعیین می‌شود که شامل حافظه فعال، انعطاف پذیری 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 اولویت بندی کنید و اهدافی که تعیین کرده‌اید را دنبال کنید.

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.

در مطالعه‌ای به نام «کاهش قدرت اراده» ۶۷ شرکت کننده در اتاقی با غذاهای شیرین تازه و تریچه تلخ، تنها گذاشته شدند. به یک گروه اجازه خوردن خوراکی شیرین داده شد در حالی که به گروه دیگر گفته شد تریچه تلخ بخورند. سپس هر دو گروه را به اتاق دیگری بردند که در آنجا از آن‌ها خواسته شد معمایی را حل کنند تا پژوهشگران بتوانند ثبات قدم این افراد را ارزیابی کنند. افرادی که تریچه خورده بودند قدرت ذهنی لازم برای حل معما را نداشتند و قبل از گروهی که غذای شیرین خورده بودند از حل معما دست کشیدند. ناتوانی در تمرکز بر روی این فعالیت در گروهی که تریچه 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، بقا 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 پر خوری 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 می کنید، کابینت غذاهای ناسالم را با گزینه های سالم تر جایگزین کنید. وقتی به خرید مواد غذایی می روید، از راهروهای فروش غذاهای شیرین دور شوید و بلافاصله به راهروهایی که غذاهای سالم در آنجا عرضه می شوند بروید. با استفاده از این راهکارها، قدرت اراده شما فقط در مدت زمانی که در فروشگاه هستید آزمایش می شود نه اینکه سعی کنید هر شب بارها و بارها در مقابل وسوسه خوردن کلوچه در کابینت مقاومت کنید.

آنچه در اینجا انجام می دهید ایجاد شرایطی است که در آن از آسیب پذیری تان علیه خودتان استفاده نمی کنید و مجبور به استفاده از نظم و انضباط شخصی نمی شوید.

استرس یکی دیگر از عوامل زیستی است که به اراده کمک می کند. وقتی تحت استرس هستیم، بدن با رفتن به حالت «جنگ یا گریز» از خود محافظت می کند. در این حالت ما به احتمال زیاد بر اساس تکانه ها عمل می کنیم و بدون فکر کردن، کارها را انجام می دهیم. هنگامی که استرس را تجربه می کنیم قشر جلوی مغز دچار اختلال می شود و مغز فقط قادر است بر اساس پیامدهای کوتاه مدت کار کند. وقتی قشر جلوی مغز با تمام پتانسیل خودش کار نمی کند احتمالاً تصمیم های بدی خواهیم گرفت. به یاد داشته باشید که یک فرایند زیستی برای نظم و انضباط وجود دارد و مانند هر عادت دیگری، مغز ما طوری برنامه ریزی شده است که با تکرار و تمرین زیاد آن را به عنوان یک عادت بپذیرد.

فصل دوم: مزایای انضباط شخصی

نظم و انضباط شخصی در همه جنبه های زندگی لازم است اما اکثر افراد این را نمی دانند، 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 می شود، عدم انضباط شخصی است. اگر شریک زندگی شما قبض های کارت های اعتباری اش را روی هم تلبار می کند یا مشکلات مالی دیگری دارد، یکی از

دلایل آن، عدم توانایی وی در کنترل عادت‌های هزینه کردنش است. به عبارت دیگر سطح انضباط شخصی شما میزان موفقیت‌تان در محل کار، روابط، امور مالی، تحصیل و غیره را کنترل خواهد کرد.

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، به ویژه در ابتدای سال برای خود هدف‌هایی تعیین می‌کنند اما در ماه دوم یا سوم به دوباره به عادت‌های قدیمی باز می‌گردند و اهداف‌شان را فراموش می‌کنند. بیشتر مردم به این دلیل در زندگی شکست می‌خورند که آنچه لازم است را انجام نمی‌دهند.

به ایجاد روابط بهتر کمک می‌کند

دلیل اصلی از بین رفتن دوستی‌ها این است که افراد کاری را که گفته‌اند، انجام نمی‌دهند. شما به دوستی اعتماد می‌کنید و به او پول قرض می‌دهید اما او هرگز پول شما را پس نمی‌دهد. دوستی‌ها و روابط بر پایه 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.

باعث می‌شود از رفتارهای پرخطر پرهیز کنید

نظریه‌های رفتاری که سعی در تبیین رفتارهای پرخطر و ناسالم دارند، اغلب نقش «خود کنترلی» را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. به عنوان مثال نظریه خود کنترلی "هیرشی گوتردسون" بیان می‌دارد که عمل مجرمانه، به دلیل ناتوانی فرد در کنترل میل خود برای انجام چنین رفتاری است. بدیهی است که غیر از خود کنترلی علل زیادی برای ارتکاب جرم وجود دارد اما نکته اینجاست که وقتی اخلاقیات و ترس از به زندان رفتن را از معامله حذف کنیم، بیشتر مردم به جای کار برای امرار معاش، به سرقت

بانک می‌پردازند. یک فرد عادی به اندازه کافی خود کنترلی دارد که پا در مسیری نگذارد که به زندان یا زیر پا گذاشتن اخلاقیات ختم می‌شود.

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

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 معدود و خاصی ساخته شده است.

متأسفانه گاهی اوقات به نظر می‌رسد یک نیروی نامرئی وجود دارد که شما را 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.

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 در حالی 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، در حالی که برای داشتن شغل بهتر فرصت دارید. سوگیری وضع موجود نیز بیانگر این است که انسان به جای اینکه به سمت ناشناخته‌ها برود به آنچه که برای اش آشنا است می‌چسبد.

نظریه بی‌زاری نسبت به از دست دادن

چرا ما همیشه شغل‌ها، افراد و جاه‌طلبی‌های تکراری را انتخاب می‌کنیم؟ یکی از این دلایل مبتنی بر «نظریه بی‌زاری نسبت به از دست دادن» است که می‌گویید، به طور کلی افراد دوست ندارند چیزهایی

که دارند را از دست بدهند. ما قبل از اینکه از چیزی که هیچ کمکی به ما نمی کند جدا شویم، می خواهیم شواهدی پیدا کنیم که نشان دهد این کار زندگی ما را بهتر خواهد کرد. اگر چه معمولاً ایجاد یک تغییر به نتیجه مثبت تری منجر می شود اما در سطح ناخود آگاه تصور می کنیم که تغییر، بیشتر از اینکه فایده ای داشته باشد، به ما آسیب می رساند. همیشه هزینه ای همراه با تغییر است و در بیشتر اوقات ما نمی خواهیم هزینه آن را پرداخت کنیم.

ترس از حسرت

دلیل دیگر سوگیری وضعیت موجود، ترس از حسرت است. هیچ کس نمی خواهد تغییری ایجاد کند و سپس پشیمان شود. به طور معمول، این ترس بدان دلیل است که افراد احساس می کنند دوستان، اعضای خانواده یا عزیزان شان در مورد آن ها بر اساس اشتباهات شان قضاوت خواهند کرد. در نتیجه این ترس، آنها به چیزی که با آن راحت هستند می چسبند. خیلی ها تغییر را دوست ندارند چرا که از شکست می ترسند، 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 را تجربه می کنند اما از اشتباهات خود برای تصمیم گیری بهتر در آینده استفاده می کنند.

اصل آشنایی

دهه ها تحقیق نشان داده است که هر چه پدیده خاصی را بیشتر تجربه کنیم احتمال اینکه آن را بپذیریم و دوست داشته باشیم بیشتر است. شاید این موضوع را در زندگی شخصی خود تجربه کرده باشید، به طوری که هر چه بیشتر با یک فرد تعامل داشته باشید احساس می کنید که او را بیشتر دوست دارید. اصل آشنایی، مزایا و معایبی دارد. از مزایای آن؛ هر چه 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 عادت های بد، ایجاد عادت های خوب را دشوار می کند.

فصل چهارم: بررسی واقعیت؛ اثر دانیگ-کروگر

همه ما حداقل یک فرد را در اطرافمان می‌شناسیم که در ارزیابی مهارت‌هایش، از واقعیت دور است. به عنوان مثال شاید همکاری دارید که فکر می‌کند شوخ طبع است اما شوخی‌هایش اصلاً خنده‌دار نیست!

اثر دانیگ-کروگر

اثر دانیگ-کروگر زمانی به کار می‌رود که یک فرد نه تنها در یک حیطه خاص توانایی نداشته باشد بلکه قادر به درک کردن میزان بد بودنش 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. 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.

این مسئله با ایجاد تعادل بین اعتماد به نفس از اینکه در برخی زمینه‌ها مهارت دارید از یک سو و پذیرش انتقاد سازنده از سوی دیگر، 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.

بررسی واقعیت به ویژه هنگامی که فکر می‌کنیم پیشرفت خوبی داشته‌ایم می‌تواند ناامید کننده باشد؛ در عین حال، این کار حوزه‌هایی که باید بهبود بخشیم را نیز برای ما آشکار می‌کند. در کنار استفاده از بازخورد عینی، بهترین راه برای محافظت از خودتان در برابر اثر دانیگ-کروگر، تلاش برای حفظ رشد شخصی‌تان است. هرگز تصور نکنید که رشد شخصی‌تان را کامل کرده‌اید و همیشه سعی کنید امروز بهتر از دیروز باشید.

یکی دیگر از استراتژی‌های محافظت در برابر اثر دانینگ-کروگر، معاشرت با افرادی است که تخصص‌شان در مهارتی که می‌خواهید کسب کنید، بسیار 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.

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. در واقع عادت مسواک زدن در مغز شما کاملاً نهادینه شده است.

عادت‌های شما بازتابی از شخصیت تان هستند

عادت‌های شما بازتابی از شخصیت تان هستند و برخی از افراد از اینکه با عادت خاصی شناخته شوند افتخار می‌کنند. اگر دوستان تان همیشه به شما می‌گویند یک ساعت زودتر با هم ملاقات کنید به این دلیل است که می‌دانند شما باز هم دیر خواهید رسید و این بدان معناست که شما عادت بدی به نام دیرکردن را کسب کرده‌اید.

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 هرکاری که می‌کنند باعث پیشرفت‌شان از نظر ذهنی، جسمی و معنوی می‌شود که می‌توانید در زندگی خود بگنجانید تا سطح انضباط شخصی تان 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، و حالا دیگر خیلی دیر شده است؟!

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 پراثری 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.

ساعت پایانی روز

شما در بخش قبل خواندید اولین کاری که صبح می‌کنید، ضرب آهنگ 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 متمرکزتر باشیم. داشتن یک برنامه تکراری قبل از خواب که به شما امکان می‌دهد استراحت کنید و برای روز آینده آماده شوید بسیار مهم است. کارهای ساده‌ای مثل خاموش کردن تمام دستگاه‌های دیجیتال و یا مطالعه کردن برای ایجاد آرامش و آماده‌سازی شما برای یک استراحت شبانه خوب هستند.

برای خودتان اهداف روزانه تعیین کنید

شما می‌توانید با شکستن اهداف بلند مدت‌تان به گام‌های کوچک و تعیین هدف‌های روزانه برای خودتان، به آن‌ها برسید. یک رویای بزرگ ممکن است دلهره‌آور به نظر برسد، مخصوصاً وقتی به

وضعیت فعلی خود نگاه کنید و متوجه شوید که چقدر از آن رویای خود فاصله دارید. با این حال، هنگامی که هدف خود را به مراحل کوچک و عملی تقسیم می کنید، دستیابی به آن بسیار آسان تر می شود. فرض کنیم که می خواهید ۳۰ کیلو وزن کم کنید. شما هر روز به آینه نگاه می کنید و می گوید که باید لاغر شوید، اما چون می دانید باید مقدار زیادی وزن کم کنید این کار را تا فردا به تعویق می اندازید. فکر کم کردن ۳۰ کیلو وزن ترسناک است اما اگر بگویید می خواهید در طی ۱۲ ماه ۳۰ کیلو وزن کم کنید که می شود ۲ و نیم کیلو در ماه و کمی بیش از نیم کیلو در هفته، اکنون هدف شما چندان ترسناک نیست. حالا می توانید برای رسیدن به آن هدف، به صورت روزانه تلاش کنید. این کار می تواند شامل خوردن مقدار زیادی سبزیجات و کاهش مصرف کربوهیدرات و انجام تمرینات هوازی در طول روز باشد. فقط مطمئن شوید که هر روز آن را انجام می دهید، زیرا داشتن ثبات، رمز موفقیت شماست.

خواب شبانه خوب

خواب برای بهره‌وری شما ضروری است. اگر خسته و کسل هستید و احساس می کنید خواب کافی نداشته‌اید، انجام هر کاری غیرممکن خواهد شد. برای داشتن خواب عالی شبانه، بهتر است این نکته‌ها را رعایت کنید: چرت‌های روزانه کوتاه داشته باشید، از خوردن مواد محرک خودداری کنید، غذاهای شیرین و سنگین و چرب مصرف نکنید، داشتن برنامه تکراری قبل از خواب، محیط مناسب برای خواب و سازمان‌دهی داشته باشید.

داشتن سازمان‌دهی و انضباط شخصی، همدیگر را تقویت می کنند. یافتن شخصی با انضباط که سازمان‌دهی نداشته باشد غیرممکن است. یکی از ویژگی‌های افراد با نظم این است که می خواهند زندگی را برای خودشان راحت تر کنند و یکی از راه‌های انجام این کار، داشتن سازمان‌دهی و مرتب بودن است و از مزایای آن می توان به این موارد اشاره کرد: بهره‌وری را بهبود می بخشد، استرس کمتر، انرژی و اشتیاق بیشتر، تصویر مثبت این دو عادت را قبل از ساعت ۸ صبح انجام می دهد. همانطور که

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

- آن‌ها دعا می‌کنند یا مراقبه انجام می‌دهند.

- زمانی را به مطالعه اختصاص می‌دهند.

فصل ششم: نکاتی برای ایجاد عادت‌های بهتر

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 برعهده شماست که باور کنید هنوز ۶۰ درصد دیگر از توان‌تان باقی مانده است یا خیر.

قانون 10x

گران‌ترین کوردون 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 10x 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.

برای مثال هنگام تلاش برای کاهش وزن، اگر هدف‌تان کاهش ۵ کیلو است، با قانون 10x اکنون هدف شما کاهش ۵۰ کیلو وزن است. اگر چه 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 10x 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 عادت 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 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 در شش دقیقه. شامپانزه‌ها در هفتاد و دو درصد مواقع، برای دریافت ۶ خوراکی منتظر ماندند اما انسان‌ها فقط نوزده درصد 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.

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 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 ارتقا می‌دهید و در همان لحظه سطح نظم و انضباط خود را نیز افزایش می‌دهد.

فصل هفتم: چیزهایی که مانع انضباط شما می‌شوند

مواردی وجود دارند که می‌توانند مانع نظم و انضباط شما شوند و از تبدیل شدن شما به بهترین نسخه خودتان جلوگیری کنند. مثلاً ممکن است در حال معاشرت با افراد نامناسبی باشید و یا اینکه 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

قانون پارکینسون می‌گوید: وقتی زمان مشخصی برای یک کار در نظر بگیریم، کار دقیقاً به همان اندازه طول خواهد کشید. اگر این قانون مانع نظم و انضباط شما می‌شود، می‌توانید با تعیین ضرب الاجل دقیق برای وظایف خود بر آن غلبه کنید.

انضباط در مقابل اهمال کاری

اهمال کاری مانع از انضباط شخصی می‌شود. گاهی اوقات ما خود را متقاعد می‌کنیم، به این دلیل اقدامی نمی‌کنیم و منتظر زمان مناسب یا شرایط مناسب هستیم این کار در ظاهر منصفانه به نظر می‌رسد، اما در واقع بهانه‌ای بیش نیست.

هسته مرکزی انضباط شخصی این است که باید کاری که لازم است را انجام دهید، خواه آن را دوست داشته باشید یا نه. بی‌عملی و بهانه‌گیری همانند دوقلوهای همسان هستند و هیچ تفاوتی بین آن‌ها وجود ندارد چرا که هر دو به یک مقصد می‌رسند: شکست.

شکل دیگر اهمال کاری 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.

یکی از تکنیک‌های قدرتمندی که می‌تواند از اهمال کاری جلوگیری کند و میل به کمال را مهار کند، قانون ۷۰ درصدی است. این قانون می‌گوید وقتی ۷۰ درصد مطمئن شدید که در کاری موفق خواهید شد، باید آن کار را شروع کنید. اطمینان ۱۰۰ درصدی هیچ وقت وجود ندارد.

سندرم امید کاذب

سندروم 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 کشمکشی، 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.

رسیدن به رویاهای بزرگ به زمان نیاز دارد. چیزی به نام موفقیت یک شبه وجود ندارد. هر فرد موفقیتی برای رسیدن به نقطه‌ای که امروز در آن ایستاده، کشمکشی جدی را تجربه کرده است. آنچه می‌بینیم نتیجه نهایی است و تصور می‌کنیم که این کار برای او آسان بوده است.

فصل هشتم: با عدم آسایش به آسایش برسید

انضباط شخصی کار راحتی نیست. 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 نمی دهند.

عدم آسایش را تمرین کنید

شما می توانید قدرت اراده خود را تقویت کنید. این کار شامل انجام منظم کارهایی است که باعث می شوند احساس عدم آسایش کنید، به طوری که در نتیجه آن ها نه تنها با احساس عدم آسایش آشنا شوید بلکه به آن عادت نیز بکنید.

بیرون رفتن از منطقه آرامش مهم است زیرا به شما می آموزد که ترس هایتان به آن اندازه که تصور می کردید بزرگ نیستند و گاهی اوقات کاملاً اشتباه هستند.

موج سواری بر روی امیال

یکی از روش هایی که ایجاد نظم و انضباط را آسان تر می کند یادگیری نحوه کاستن از قدرت وسوسه ها و امیال است. میل یک تکانه جسمی و ذهنی برای انجام رفتارهای مبتنی بر عادت است. موج سواری بر روی امیال به ما کمک می کند که خود را از عادت های بدی که می خواهیم اصلاح کنیم جدا کنیم. به جای این گونه فکر کردن که « احساس می کنم کیک خوردن را دوست دارم » بگویید « من میل به خوردن یک تکه کیک دارم » به این ترتیب شما با خودتان نمی جنگید بلکه در حال مبارزه با احساسی هستید که تجربه می کنید و در ادامه نیز می توانید اجازه دهید که این احساس به راه خود ادامه دهد.

هر زمان که تمایل به انجام کاری را دارید که می دانید مفید نیست این مراحل را دنبال کنید:

- به این موضوع توجه کنید که میل شما در کدام ناحیه بدن تان به وجود آمده.

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

- دو دقیقه بر روی نفس کشیدن خود متمرکز شوید.

- تصور کنید هر احساس و میلی که تجربه می کنید یک موج است. با تشدید و فروکش کردن میل، آن را همانند موجی در نظر بگیرید که بالا و پایین می رود.

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

فصل نهم: بر روی سیستم متمرکز شوید

وقتی هدفی تعیین می کنید، روی نتیجه ای که می خواهید به دست آورید متمرکز می شوید. تعداد بسیار کمی از افراد به اهداف خود می رسند، چون سیستمی که از آن برای رسیدن به هدف پیروی می کنند دارای مشکل است.

اگر می خواهید 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.

اگر عادت های خود را تغییر ندهید اهداف تان دوام نخواهد داشت

برای کم کردن ۵ کیلو از وزن خود، هدف تعیین می کنید و انگیزه کافی برای نخوردن اسموتی در طول ۳۰ روز آینده را نیز دارید. وزن شما شروع به کاهش می کند اما در عرض دو ماه دوباره به وزن قبلی برمی گردید چرا؟ چون شما عادت به خوردن غذای ناسالم دارید. این یک سیستم بد است و اگر آن را تغییر ندهید در زندگی تان به طور مداوم در حال جستجوی همین پیامدها خواهید بود.

اثر یویو

وقتی تمام انرژی شما معطوف به رسیدن به یک هدف خاص است، پس از رسیدن به آن چه انگیزه‌ای برای شما باقی خواهد ماند؟ 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.

دلیل تکرار عادت‌های بد

دو دلیل وجود دارد که تغییر عادت‌های بد ما را چالش برانگیز 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.

من تغییر را مثل یک پیاز می‌بینم که چندین لایه دارد و هر لایه در نوع خود منحصر به فرد است.

سه لایه اصلی تغییر عبارتند از:

- ۱- پیامد: تعیین هدف شامل تغییر در پیامد یک کار است.
 - ۲- فرایند: پس از تعیین هدف، باید عادت‌ها و سیستم‌های خود را تغییر دهید. این فرایند با ایجاد عادت همراه است.
 - ۳- هویت: موفقیت شما به تغییر هویت تان بستگی دارد. شما باید سیستم اعتقادی خود را متحول کرده و طرز فکر تان درباره خود، دیگران و به طور کلی جهان را تغییر دهید.
- دو نفر را تصور کنید که تصمیم گرفته‌اند سیگار را ترک کنند. شخصی به آن‌ها سیگار تعارف می‌کند. یکی از آن‌ها پاسخ می‌دهد: «به خاطر تعارف تان متشکرم اما در حال حاضر تلاش می‌کنم سیگار را ترک کنم» گفتن این جمله 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»

هویت شما و عادت‌های خوب‌تان

عادت‌های شما چه خوب باشند و چه بد، بخشی از هویت شما هستند. وقتی می‌خواهید عادتی کسب کنید و این عادت جزئی از هویت شما می‌شود آن را حفظ خواهید کرد. 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.

فصل دهم: فلسفه ذن و دستیابی به اهداف

در این فصل با اصول اولیه ذن که یک فلسفه باستانی است آشنا می‌شوید و مفاهیم آن به شما کمک می‌کند سطح بالاتری از انضباط شخصی را به وجود آورید تا بتوانید به اهداف خود برسید. بوداییان ذن، گنجینه‌ای از خردمندی در مورد دستیابی به اهداف، غلبه بر ترس و به تاخیر انداختن ارضای نیازها هستند. همه این اقدامات، پایه‌ای قدرتمند برای نظم و انضباط شخصی فراهم می‌کند.

فلسفه ذن و انضباط شخصی

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، 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.

ایده اصلی در فلسفه ذن این است که نباید در ترس از آینده زندگی کنید. وقتی در زمان حال زندگی می کنید، به جای اینکه روی این واقعیت که از اهداف تان خیلی دور هستید تمرکز کنید، به گام های کوچکی که می توانید برای رسیدن به هدف های خود بردارید فکر می کنید.

استاد شدن در انضباط شخصی با روش شائولین

وقت آن است که به سبک زندگی و عادت های برخی از منظم ترین افراد روی کره زمین یعنی راهبان بودایی معبد شائولین نگاهی بیندازیم.

راز راهبان بودایی در رسیدن به چنین سطح بالایی از انضباط شخصی چیست؟ نگرش راهبان شائولین بسیار متفاوت از نگاه غربی ها است. اولین تفاوت این است که راهبان با ابتدایی ترین امکانات زندگی می کنند، آن ها حتی به آب روان دسترسی ندارند. این کار باعث می شود آن ها به خاطر چیزهای کوچک در زندگی بسیار سپاسگزار باشند.

قدردانی بابت چیزهای کوچک برای سلامت روان مفید خواهد بود و این طرز تفکر شما را برای رسیدن به اهداف تان ترغیب می کند.

تفاوت دوم این است که راهبان معتقدند ثروت و داشته های مادی باعث خوشحالی نمی شود. آن ها به کسانی که زندگی عادی دارند حسادت نمی کنند چرا که فهمیده اند، شادی واقعی ناشی از یافتن مأموریت یا اشتیاق شخصی شما در زندگی است.

تفاوت سوم این است که آن ها اعتقادی به فشار آوردن به خود تا حدی که سبب آسیب یا درد شود ندارند. اگرچه راهبان ساعت های زیادی را صرف تمرینات بدنی می کنند اما برای استراحت نیز وقت می گذارند. آن ها می دانند که برای داشتن بهره وری، لازم نیست خیلی سرشان را شلوغ کنند، و برای جلوگیری از فرسودگی، باید سرعت خود را کم کنند. این یکی از دلایل مراقبه آن ها است و موثرترین

روش برای ایجاد قدرت روانی، کاهش همه‌په ذهنی و یادگیری نحوه برقرار کردن تعادل بین استراحت و کار سخت است.

مدیتیشن یا مراقبه علاوه بر اینکه به شما این توانایی را می‌دهد که ذهن خود را آرام کنید، 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.

فصل یازدهم: مراقبه برای انضباط شخصی و تمرکز

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. با انجام مراقبه، چالش‌های زندگی روزمره از بین نمی‌روند بلکه شما نحوه مدیریت صحیح آن‌ها را فرا می‌گیرید.

تکنیک‌های مراقبه

تکنیک نشستن: این تکنیک که فقط بر روی نشستن تاکید دارد به تمرین «ذاذن» مشهور است. شما می‌توانید بر روی صندلی یا به صورت چهارزانو و بر روی زمین بنشینید. هنگامی که در موقعیت راحتی قرار گرفتید، کمرتان را به آرامی صاف نگه دارید اما مطمئن شوید که سفت و خشک نشود. هنگامی که در موقعیت بدنی صحیحی قرار گرفتید، مرحله بعدی تمرکز بر ذهن است. با تمرکز بر تنفس خود شروع کنید. این کار گفتگوهای ذهنی‌تان را خاموش می‌کند و مجبورتن می‌کند که در لحظه حال باقی بمانید. تنفس شکمی داشته باشید. بودایی‌ها معتقدند که انجام تنفس صحیح از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا باعث جریان خوب انرژی در بدن می‌شود. 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 شیکان تازا

این تکنیک به معنای «نشستن صرف» است و نسبت به آنچه که در بالا توضیح داده شد کمی چالش برانگیزتر است. 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. 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.

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

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. 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. از امروز دیگر سعی نکنید بلکه باید کار را انجام دهید. شما باید قاطع باشید. 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.

وقتی شما به جای «انجام» یک کار قصد دارید «سعی» خود را بکنید، بدان معنی است که مسئولیت کمتری را قبول خواهید کرد و به محض اینکه احساس کردید به اندازه کافی سعی خود را کرده‌اید، دست از تلاش برمی‌دارید. در ذهنیت «انجام دادن» بهانه، هیچ جایی ندارد. اگر می‌خواهید نتیجه بگیرید، باید انضباط شخصی داشته باشید

عمل گرا باشید

وقتی دارای ذهنیت «عمل گرا» باشید باید به خود و توانایی‌های خود اعتماد کنید. اما در عین حال باید واقع بین نیز باشید. 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.

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.

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 آن کافی نیست. 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.

فصل سیزدهم: برنده یا بازنده، کدام یک هستید؟

زندگی یک تجربه همیشه در حال تغییر و پویاست و در واقع زمانی شروع به زندگی کردن به بهترین نحو می‌کنید که ادراک تان از آن را تغییر دهید. زندگی شبیه آموزشگاه است، ما همیشه در حال یادگیری و رشد هستیم.

در اینجا، ما پنج قانون را معرفی خواهیم کرد که شما را قادر می‌سازند در هر زمینه از زندگی خود برتر و برنده باشید. پس از تسلط بر این استراتژی‌ها، نه تنها بهره‌وری شما به سطوح بالاتری می‌رسد، بلکه اعتماد به نفس و عزت نفس شما نیز افزایش می‌یابد.

۱- بدانید که چه می‌خواهید

آگاهی از اینکه کجا می‌خواهید بروید، برای موفقیت شما بسیار مهم است. هرچه جزئیات بیشتری از مقصد خود بدانید، رسیدن به آن برای شما آسان‌تر خواهد بود.

هنگام تصمیم‌گیری درباره اینکه می‌خواهید به چه چیزی برسید، باید به این سوال که «چرا» آن را می‌خواهید نیز پاسخ دهید. تصمیم برای رسیدن به یک هدف نمی‌تواند صبح‌ها شما را به راحتی از خواب بیدار کند.

همچنین، باید به چیزهایی که قرار است در راه رسیدن به هدف نهایی قربانی کنید نیز فکر کنید. برای رسیدن به آرزوهای تان باید درد و رنج را تحمل کنید. اگر قرار است در زندگی به هدف ارزشمندی برسید، باید از چیزهایی دست بکشید.

۲- میان بُر نزنید

افرادی که برای رسیدن به اهداف خود سعی می‌کنند ولی 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. به عنوان مثال جراحی کردن برای لاغری نوعی میان بُر زدن است. در واقع شما برای کاهش وزن کاری انجام نداده‌اید و ساده‌ترین راه را انتخاب کرده‌اید، هر چند ممکن است به هدف خود رسیده باشید.

۳- از جهش‌های بزرگ پرهیز کنید

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. شما هنگام شروع کار هیجان زده می‌شوید و انفجار اولیه انرژی باعث می‌شود که احساس کنید می‌توانید تمام دنیا را تصاحب کنید. اما به زودی

خواهید فهمید که انگیزه‌تان در حال کمرنگ‌تر شدن است و متوجه می‌شوید برای رسیدن به هدف به چیزی بیش از انگیزه نیاز دارید. راه حل این مشکل، تهیه یک برنامه و دنبال کردن آن است.

۴- تکرار کلید موفقیت است

فرض کنید می‌خواهید به یک زبان جدید مسلط شوید. اولین قدم شما برای دستیابی به این هدف، بررسی این موضوع است که برای تسلط یافتن بر واژگان، دستور زبان و املاي لغات به چه تمریناتی نیاز دارید. 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 ممکن است ناامید شوید، چرا که به نظر می‌رسد هیچ پیشرفتی ندارید اما اشکالی ندارد، فقط باید اطمینان حاصل کنید که برنامه را ترک نکرده‌اید و به آن متعهد هستید.

۵- موفقیت‌های خود را جشن بگیرید

به عنوان مثال، اگر هدف‌تان شرکت در یک مسابقه دو ماراتن است اما سال‌ها ورزش نکرده‌اید، به نظر می‌رسد هدفی غیر ممکن را انتخاب نموده‌اید. با این حال نباید روی هدف نهایی تمرکز کنید زیرا احساس ناامیدی خواهید کرد. بهتر است تمرکز خود را بر روی رسیدن به نقاط عطف کوچک معطوف کنید، تا زمانی که در انجام کاری ثابت قدم باشید و خود را باور داشته باشید هر چیزی را که می‌خواهید روی آن تمرکز کنید به دست خواهید آورد.

فصل چهاردهم: عاشق فرایند 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 فرایند 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 کودکی برای ایجاد عادت‌های خوب آموزش ندیده باشید، فرایند تعیین هدف برای شما بسیار دشوار خواهد بود. نکته این است که موفقیت یک شبه 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 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. بنابراین اگر می‌خواهید از مرحله تعیین هدف به مرحله دستیابی به هدف برسید باید از فرایند انجام کار نیز 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 فرایند کار کردن لذت ببرید که این امر با اتکاء به اصول ساده روانشناسی محقق می‌شود.

روانشناسی به نام ایوان پاولوف 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 اطاق قدم می‌گذاشت شروع به ترشح بزاق می‌کنند. حتی اگر دستیارش غذایی به همراه نداشت. حال 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 فرایند ایجاد رفتار را آسان‌تر سازیم. بنابراین 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

ساده تر و خوشایندتر خواهد شد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که فکر کنید چگونه می توانید 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 می خورند زیرا ثبات قدم ندارند. حال به مثالی توجه کنید: فرض کنید برای اینکه وزن کم کنید، می خواهید زمان بیشتری را صرف باشگاه رفتن کنید. می توانید لیستی از آهنگ های مورد علاقه تان را جمع آوری کنید و هنگام تمرین به آنها گوش دهید. این کار، انگیزه شما برای رفتن به باشگاه را بیشتر می کند و هر چقدر تداعی بین موسیقی مورد علاقه تان و رفتن به ورزشگاه قوی تر شود، فرایند تمرین کردن نیز برای شما هیجان انگیزتر خواهد شد. در نتیجه کار به جایی می رسد که فکر رفتن به باشگاه نیز برای شما لذت بخش خواهد شد. به طوری که حتی اگر روزی فراموش کنید آهنگ های خود را بیاورید، همچنان از تمرین کردن در باشگاه لذت خواهید برد. تکرار کردن، رمز موفقیت است.

یکی دیگر از تکنیک های قدرتمندی که می تواند به شما در یادگیری دوست داشتن روند انجام کار کمک کند، این است که موفقیت خود را با هویت خود مرتبط کنید. وقتی وضعیت فعلی خود را با وضعیتی که آرزو دارید به آن تبدیل شوید مقایسه می کنید شما را ترغیب می کند 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 می آورید هویت تان به آن هویتی که دوست دارید، شبیه تر می شود. مثلاً 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 می داند. به یاد داشته باشید افکار شما قدرتمندند. هر چقدر زمان بیشتری برای فکر کردن درباره چیزی صرف کنید، آن را بیشتر در زندگی خود خواهید دید.

اینکه بدانید تلاش مداوم تنها چیزی است که بین شما کنونی و شخصی که می‌خواهید به آن تبدیل شوید قرار دارد، چقدر برای شما انگیزه بخش خواهد بود؟ بنابراین 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 خوش شانس هستید که این فرصت شگفت انگیز را برای تغییر زندگی خود به دست آورده‌اید. همچنین علاوه بر یادگیری لذت بردن از فرایند 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. هنگامی که برداشت خود از احساسات منفی را تغییر می‌دهید، تاثیر آنها بیشتر به نفع شما می‌شود تا به ضرر شما.

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

فارغ از اینکه چقدر انسان مثبت‌اندیشی 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 خواهد 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 دارم این واقعیت را با شما به اشتراک بگذارم که نه تنها پذیرفتن احساسات منفی رفتاری درست است، بلکه هنگامی که می‌خواهید برای رسیدن به هدف خود اقدام کنید و منظم‌تر شوید، تاثیر بسیار سودمندی خواهد داشت. 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 می‌کند.

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 تاثیر قرار داده و آنها را کنترل کنند. افرادی که اینگونه زندگی می‌کنند همیشه در حال فریاد زدن هستند. هیچ یک از این رویکردها سالم و مفید نیستند. وقتی اینگونه 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. تلاش برای اثبات خود به افرادی که در سنین کودکی توانایی شما برای انجام کارهای بزرگ و تاثیرگذار 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. 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.

چگونه از اضطراب به نفع خود استفاده کنید

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 می‌تواند برای استفاده صحیح از ترس کارساز باشد: 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. که این، 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، ترس شما ممکن است این باشد که خانه خود را به مستاجری 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 راه حلی برای این مشکلات پیدا کنید. شاید یکی از راه‌ها این باشد که تضمین کافی از مستاجر 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 مستاجری 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.

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. برای مثال، فردی که تمام زندگی اش را جلوی تلویزیون هدر می داد بعد از اینکه یک عضو خانواده یا دوستش را بر اثر سرطان از دست می دهد، به یکباره به سلامتی و ورزش علاقه زیادی پیدا می کند، به طوری که تصمیم می گیرد در یک مسابقه دو ماراتن شرکت کند که برای گردآوری کمک مالی به منظور مقابله با سرطان برگزار می شود. گرچه وی قبلاً هیچ توانایی ورزشی نداشت، اما انجام کاری برای افزایش آگاهی به منظور جلوگیری از وقوع این نوع فاجعه ها برای دیگران، باعث می شود افراد در مورد اولویت های زندگی خود تجدید نظر کنند.

چگونه از احساس شرم به نفع خود استفاده کنید

شرم احساس منفی دیگری است که مانع دنبال کردن خواسته های مان شده و ارتباط ما با دنیا را محدود می کند. 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 نموده اید، یا اینکه رفتارهای تان استانداردهای اخلاقی را زیر پا گذاشته اند احساس گناه خواهید کرد و این احساس گناه، شما را به سمت عذرخواهی یا اصلاح اوضاع سوق می دهد. در طرف دیگر، شرم باعث می شود فرد احساس بی ارزشی کند و این احساسات معمولاً به دلیل چیزی است که آن فرد تجربه کرده است. فردی که احساس شرم می کند مدام به خود می گوید که فرد بدی است یا اینکه خود را لایق اتفاق بدی می داند که رخ داده است. وقتی عزت نفس شما از بین رفته است، انجام کارهایی که برای حرکت رو به جلو لازم است دشوار می شود.

برنه براون نویسنده کتاب جرات بسیار، درباره اینکه برای داشتن زندگی پربارتر و موفق تر، چگونه شرم را کنار بگذاریم، یک برنامه مرحله به مرحله ارائه داده است. اولین قدم این است که با شخصی که می توانید به او اعتماد کنید درباره احساس شرم خود حرف بزنید. هدف این است که با پیدا کردن یک حمایت بیرونی بتوانید راحت تر خودتان را ببخشید. 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.

فصل شانزدهم: اصل پارتو و قانون استرجن

در این فصل خواهید آموخت که چرا صرف وقت زیاد برای کاری که احتمال می‌دهید به نتیجه دلخواه نرسد، امری معقول است. پذیرش این امر باعث ایجاد انگیزه به منظور کسب سطوح بالاتری از انضباط شخصی در شما خواهد شد.

قانون استرجن

تئودور استرجن، نویسنده داستان‌های علمی-تخیلی بود. اکثر منتقدان این داستان‌ها را آثاری با کیفیت پایین ارزیابی می‌کردند. 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.

قانون استرجن یکی از هفت ابزار اصلی برای تفکر انتقادی است که نویسندگان و جامعه آکادمیک از آن استفاده می‌کنند.

اصل پاره تو

ویلفردو پارتو اقتصاددانی ایتالیایی بود. او در مقاله‌ای این نکته را نشان داد که ۸۰ درصد بهترین محصول تنها از ۲۰ درصد گیاهان به عمل می‌آید. بعدها این پدیده به «قانون بخش اندک حیاتی» یا قانون ۸۰/۲۰ معروف شد. اصل پارتو به یک قانون زیربنایی تبدیل شده است و مبنای بسیاری از دستورالعمل‌های تجاری است. متداول‌ترین استفاده از این قانون آن است که گفته می‌شود ۸۰ درصد تجارت شما از ۲۰ درصد مشتریان تامین 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 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 ۲۰ درصد کارمان حاصل می‌شود.

این قوانین ما را تشویق می‌کنند بپذیریم که باید بدون داشتن هرگونه تصویری از اینکه کدام بخش از تلاش مان بالاترین نتیجه را خواهد داشت و کدام بخش کمترین نتیجه را، به سختی تلاش کنی 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.

موفقیت دائمی امری غیر ممکن است و برای اینکه از خود در برابر ناامیدی و شکست محافظت نمایید، ساده‌ترین راه این است که مشکلات و موانع موجود را پیش‌بینی کنید.

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 و به خودتان نگویند 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.

فصل هفدهم: چگونگی جلوگیری از فرسودگی

در این فصل قصد دارم 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 می کنند از نظر جسمی و عاطفی نابود می شوند، چیزهایی یاد خواهید گرفت.

فرسودگی چیست؟

استرس، یک بخش طبیعی از زندگی است. وقتی شرایط طاقت فرسا می شود، خوب فکر کردن یا انجام هر کار مفید دیگری مشکل می شود. ناتوانی در داشتن عملکرد مناسب در نتیجه استرس، «انجماد ذهنی» نامیده می شود و به طور معمول چند دقیقه یا بعضی اوقات چند ساعت به طول می انجامد. 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.

فرسودگی یک حالت جسمی و روحی است که باعث خلاق پایین، خستگی، ناتوانی در تصمیم گیری و ناامیدی می شود. افرادی که از فرسودگی رنج می برند اغلب به دلیل عدم توانایی در مقابله با مشکلات، خود را سرزنش می کنند.

افراد موفق معمولاً از فرسودگی رنج می برند چرا که همیشه از خود طلبکار هستند و بدون اختصاص دادن زمانی برای استراحت کردن، خودشان را به درون مشکلات هول می دهند. چنین کاری در کوتاه مدت جواب می دهد اما در طولانی مدت راهکار مناسبی نیست.

خبر خوب در مورد فرسودگی این است که این مشکل به صورت تدریجی اتفاق می افتد. بنابراین مادامی که به احساسات خود توجه داشته باشید، می توانید از آن جلوگیری کنید. راه حل این مشکل، این است که باید برای انضباط شخصی نیز سقفی قائل شوید.

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 بیشتری دارد راهنمایی بخواهید.

برنامه‌ریزی روشی بسیار عاقلانه برای کنترل حجم کار است، اما باید بگوییم 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. شما باید این واقعیت را در نظر بگیرید که ممکن است اوضاع همان طور که در ابتدا برنامه‌ریزی کرده‌اید پیش نرود. تنها راه حل آن است که ترس خود را بپذیرید و بدون توجه به آن اقدام کنید.

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 فکر یک روز دیگر کار کردن، من را مریض می‌کند» تنها راه حل بهبودی از فرسودگی، مرخصی گرفتن است تا به بدن و ذهن خود استراحت دهید.

ممکن است به یک یا دو هفته استراحت نیاز داشته باشید. فقط مطمئن شوید وقتی که کاملاً بهبود یافته‌اید به کار برگردید نه از سر اجبار.

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



شورای کتاب فرودگاه بین المللی مهرآباد

تابستان ۱۴۰۳