



۹ اصل انضباط فردی

انضباط فردی چیست؟ آلبرت هوبارد انضباط شخصی را چنین تعریف می‌کند: «وادار کردن خودمان به انجام کار، در زمان لازم، صرف‌نظر از شرایط و علاقه خودمان».

انضباط فردی این است که لذت را به تعویق بیندازید تا در آینده، بسیار بیش‌تر لذت ببرید. به عبارت دیگر انضباط فردی همان کنترل فرد روی خودش است.

اگر شما انسان منضبطی باشید به خود بیش‌تر احترام خواهید گذاشت و حتی خود را بیش از پیش دوست خواهید داشت. هر چه بیشتر خود را دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید، رفتار شما بهبود می‌یابد، به مردم اطرافیان‌تان عکس‌العمل بهتری نشان خواهید داد و از درون شاد خواهید بود.

در زیر به ۹ اصل انضباط فردی اشاره می‌شود:

۱. درست فکر کردن

اصل اول انضباط فردی «درست فکر کردن» است. بیش‌تر انسان‌ها اصلا فکر نمی‌کنند؛ تاحدی که تقریباً هر کار دیگری برایشان آسان‌تر از فکر کردن است. برای تاثیرگذاری کاری که انجام می‌دهید باید تفکر درستی پشتش باشد تا کیفیت مناسبی را دریافت کنید. ادیسون، دانشمند و مخترع آمریکایی می‌گوید: «فکر کردن سخت‌ترین انضباط در زندگی هر فرد است.»

۲. برنامه‌ریزی روزانه

اصل دوم انضباط فردی «برنامه‌ریزی روزانه» است. انسان باید برای همه اوقات زندگی حتی برای فراغتش برنامه‌ریزی داشته باشد. برای برنامه‌ریزی دقیق می‌توانید سوالات ساده‌ای از خود بپرسید: اگر می‌توانستم هر کاری انجام دهم، الان چه کاری انجام می‌دادم؟ یا کاری که دوست دارم انجام دهم چیست؟ و...

مردم گاهی آن‌قدر درگیر زندگی روزمره خود می‌شوند که فراموش می‌کنند، می‌توانند لحظاتی را فارغ از همه درگیری‌هایشان شاد باشند. ذهن ناخودآگاه و هوشیار شما بسیار قدرتمند است، پس سعی کنید حسابی از آن کار بکشید.

۳. مدیریت روزانه

اصل سوم انضباط فردی «مدیریت روزانه» است. می‌دانیم که هر دقیقه اضافی که صرف برنامه‌ریزی شود، در طول کار ده دقیقه زمان صرفه‌جویی خواهد شد. پس اگر هر روز فقط یک دقیقه وقت بگذارید و روزتان را برنامه‌ریزی کنید، حداقل ده دقیقه صرفه‌جویی کرده‌اید؛ بنابراین کارهای روزانه را اولویت‌بندی کنید و در زمان معین آن‌ها را انجام بدهید و اگر کارتان در آن زمان محدود انجام نشد، آن را رها کنید و به اولویت بعدی بپردازید.

۴. جرات داشتن

اصل چهارم انضباط فردی «جرات داشتن» است. برای منضبط بودن لازم است که خود را مجبور به انجام کاری کنید و برای این الزام باید جرات داشته باشید. هرگز از شکست خوردن نترسید؛ زیرا شکست خوردن عین موفقیت است با این تفاوت که شما مسیرهای غلط را شناسایی می‌کنید و برای یافتن راه درست بیشتر تلاش می‌کنید.

۵. عادات سلامتی

اصل پنجم انضباط فردی «عادات سلامتی» است. سلامت زندگی کردن باید یکی از اهداف اصلی شما در زندگی باشد. کلید سلامتی جسمی یک جمله شش کلمه‌ای است: «کمتر بخورید و بیشتر ورزش کنید».

این نظم را در خود ایجاد کنید که ورزش روزانه داشته باشید. بهترین زمان برای ورزش روزانه صبح است. ورزش صبح باعث **افزایش عملکرد** شما می‌شود. باعث می‌شود که بدن شما در طول روز کارهای بیشتری بسوزاند؛ ضمن اینکه بسیار هوشیارتر خواهید شد.

۶. پس انداز و سرمایه‌گذاری

اصل ششم انضباط فردی «پس انداز و سرمایه‌گذاری» است. یکی از مهم‌ترین اهداف ما در زندگی استقلال مالی است و یکی از بزرگترین نگرانی‌هایمان صورت حساب و هزینه‌هایی هستند که باید پرداخت کنیم و بدترین اتفاقی که ممکن است برایمان بیفتد فقر و بدبختی است.

تنها اقدام به کسب درآمد است که می‌تواند دیدگاه شما را نسبت به خودتان تغییر دهد و شما را خوشحال‌تر کند. پس یکی از اهداف خود را استقلال مالی قرار دهید و حتما بخشی از پول خود را ذخیره کنید.

۷. سخت‌کوشی

اصل هفتم و مهم‌ترین اصل انضباط فردی «سخت‌کوشی» است. هیچ‌چیزی به اندازه شهرت سخت‌کوش بودن شما را در زندگی جلو نخواهد برد. اساسا انسان‌هایی که اصلا برای رسیدن به خواسته‌هایشان تلاش نمی‌کنند، اگر هم چیزی را به دست بیاورند آن را از دست خواهند داد.

۸. یادگیری

اصل هشتم انضباط فردی «یادگیری» نام دارد. انسان برای پیشرفت باید دائما در حال یادگیری باشد. یادگیری دائم انضباط را تضمین می‌کند، دقیقا همان‌طور که دانش‌آموزان با رفتن به مدرسه و یادگیری منظم می‌شوند.

۹. استمرار و پافشاری

اصل نهم انضباط فردی «استمرار و پافشاری» است. بزرگ‌ترین امتحان یک انسان منضبط، پافشاری روی اصول در شرایط نامناسب است. این‌که بتوانید خود را مجبور به انجام وظایفتان بکنید و پیشروی کنید، بزرگ‌ترین قدمی است که برای منضبط شدن برمی‌دارید.

بنابراین با رعایت این ۹ اصل می‌توانید فرد منضبط‌تری باشید.

["message_box text_color="light]

منبع: کتاب «معجزه انضباط فردی»



نویسنده: برایان تریسی

ناشر: نخبه سازان

ترجمه: محمد اسکندری

message_box] /]