



۴ شیوه اصلی بُعد پنهان در خراب کردن انضباط شخصی

ما انسان‌ها از چند شخصیت مختلف تشکیل شده‌ایم؛ بنابراین دارای چند بُعد شخصیتی متفاوت هم هستیم. گاهی یکی از این بُعدها می‌خواهد فعالیت سازنده مثل کار کردن روی یک پروژه داشته باشد و دیگر بُعد ما علاقه‌مند به دیدن تلویزیون و تفریح کردن است. بخشی از وجود ما تمایلی به انضباط شخصی ندارد و ما این بُعد را بُعد پنهان می‌نامیم. همه ما درون خود یک بُعد سرکش داریم که در مقابل هر نوع ساختاری مقاومت می‌کند. در آغاز تلاش برای انضباط شخصی، خودتان سرسخت‌ترین دشمن خود خواهید بود. یادتان باشد بخشی از وجودتان خواهان انضباط شخصی نیست. همه ما بُعد پنهان را درون خود داریم: یعنی بخشی سرکش، راحت‌طلب و بی‌خیال.

باید از بُعد پنهان به‌عنوان هشدار کمک بگیریم و نگذاریم ما را از سعی و تلاش باز دارد.

در زیر ۴ سم موردعلاقه بُعد پنهان را بیان می‌کنیم:

۱. بدبینی

بُعد پنهان استاد بدبینی است. این انتظار را داشته باشید که تمام تلاش‌هایی که برای اصول انضباط شخصی می‌کنید با انتقادهایی از بدبینی درونی‌تان بمباران می‌شود.

["message_box text_color="light]

پادزهر بدبینی

به اینکه می‌توانید پیشرفت کنید ایمان داشته باشید. اگر خودتان را باور کنید به افرادی می‌پیوندید که خواسته‌های خود را کشف کردند. جسور باشید.

[message_box/]

۲. منفی‌بافی

برای پرورش انضباط شخصی لازم است نگرشی مثبت داشته باشید. بُعد پنهان بخشی از نگرش و دیدگاه ما را تحت اختیار گرفته است و اگر این اتفاق بیفتد بُعد پنهان تقریباً موفق شده است، مغز ما این‌گونه عمل می‌کند که دنبال دلیلی برای حمایت کردن نگرش‌های منفی است.

["message_box text_color="light]

پادزهر منفی‌بافی

باور کنید این نگرش شما است که بُعد پنهان را شکست می‌دهد. شما خودتان می‌توانید نگرش خودتان را انتخاب کنید. نگرش مثبت قوی‌ترین پادزهر ممکن برای منفی‌بافی پنهان است.

[message_box/]

۳. سرخوردگی

بعد پنهان سعی می‌کند با سرخوردگی عزت نفس شما را بگیرد و با بیان جملاتی مانند: از من دیگر گذشته، من آن قدر باهوش نیستم که متوجه این کار بشم و... شما را متقاعد کند که در شما ایرادی نهفته است.

[message_box text_color="light]

پادزهر سرخوردگی

هر زمان احساس کردید بعد پنهان با جملات منفی شما را از انضباط شخصی دور می‌کند این جمله را به خودتان یادآوری کنید: «هیچ چیز نمی‌تواند مانع من شود.»

[message_box/]

۴. تعلل ورزی

یکی از جملاتی که بعد پنهان علاقه دارد و به کار می‌برد این است: «من این کار را بعدا انجام می‌دهم.» یا دلیلی موجه‌تر ارائه می‌دهد: «تا وقتی تجهیزات نخرم نمی‌توانم وزن کم کنم.» اینجاست که بعد پنهان موفق می‌شود مانعی بین شما و هدفتان قرار دهد.

[message_box text_color="light]

پادزهر تعلل ورزی

باید توجه کنید به تعویق انداختن کار برای شما درست است یا خیر؟ به تاخیر انداختن آیا به نفع شما است؟ به خودتان یادآوری کنید که موفقیت با تکرار و انجام کارها انجام می‌شود.

[message_box/]

حالا که می‌توانید چهار شیوه اصلی بعد پنهان در خراب کردن انضباط شخصی را

تشخیص دهید، می‌فهمید که هر یک از این‌ها نوعی فریبندگی و گول زدن یا شکلی از حرف‌های درونی در دفاع از خود محسوب می‌شوند.

برای تشویق و حمایت از تلاش‌های خودتان برای انضباط شخصی می‌بینید در جنگ با حرف‌های منفی درونتان هستید. یادتان باشد بُعد پنهان با جملات منفی می‌خواهد به شما آسیب بزند و مخالف انضباط شخصی است.

[message_box text_color="light]

منبع: کتاب «انضباط شخصی در ۱۰ روز»

نویسنده: تئودور برایانت

ناشر: افق دور

ترجمه: محسن باطنی

[message_box/]