



۱۰ مرحله برای رسیدن به خود مدیریتی

تغییر عادات و رویه‌های بد و پذیرش نقاط ضعف، بنیاد و پایه خود مدیریتی است. بنابراین اجازه دهید تا از این ده مرحله عبور کنیم تا این اصول را به‌طور موثری تقویت کنیم.

۱. آنچه می‌گویید و نحوه بیان آن را کنترل کنید

آنچه می‌گویید کنترل کنید. به کلماتی که از دهان شما خارج می‌گردد، مدیریت کنید. این حقیقتی شناخته‌شده است که گوش کردن بیش از سخن گفتن، منفعت دارد (به‌رحال ما دو گوش داریم و یک دهان). همچنین به خاطر داشته باشید که سخن گفتن در میان کلام دیگران بی‌ادبانه است. بنابراین باید تصمیم بگیرید چه زمانی بهتر است ساکت باشید و گوش کنید و چه زمانی بر نقطه‌نظر خود پافشاری کنید. حفظ تعادل کلید یک محاوره روان است؛ اما اگر رعایت این کار برایتان دشوار است، ساکت بمانید.

یکی از مشخصات افراد بسیار موفق و مشهور آن است که ظاهراً شنونده خوبی هستند. در حقیقت این امر زاده خود مدیریتی است. آنان به تعادلی میان شنیدن و سخن گفتن رسیده‌اند.

۲. خودکنترلی را از دست ندهید

از دست دادن خودکنترلی به سرعت کفه تعادل را به نفع دیگران بر هم می‌زند. بسیاری از افراد مقادیر بسیار زیادی از ثروت و قدرت خویش را به خاطر انتقام‌گیری خشم و تلاش برای بازاریابی خویش، از دست می‌دهند.

مطمئن گردید که چهره شما همواره نشانه‌ای دال بر لبخند یا تفکر داشته باشد. اگر هرگز از خود خشم، ناراحتی یا عدم کنترل نشان ندهید، همواره چهره‌ای قابل‌اعتماد خواهید بود و موقعیت را در کنترل خود خواهید داشت. وقتی کنترل خود را از دست بدهید همه‌چیز را از دست خواهید داد.

بنابراین از مغز خود استفاده کنید و به خاطر داشته باشید که آنچه دیگران می‌گویند، فکر می‌کنند یا انجام می‌دهند، اهمیتی ندارد، فقط آنچه شما انجام می‌دهید، مهم است.

۳. کار دشوار را در ابتدا انجام دهید

نکته سودمندی که در طی سال‌ها تجربه‌ام دریافتم این است که همواره کار دشوار را در ابتدا باید انجام داد و این کار نیاز به خود انضباطی دارد ولی بسیار آسان است. آقای شکست می‌گوید: اون رو بعد انجام بده، مشغول کاری بشو که جالب‌تر و لذت‌بخش‌تر باشه. اما آقای موفقیت می‌گوید: الان انجامش بده و وقتی تمامش کردی، احساس رضایت می‌کنی. همانند تمام عادات خوب، کمی طول خواهد کشید تا این عادات را کسب کنید ولی به‌زودی صورت خودکار به خود خواهد گرفت.

احتمالا این نیز یکی از مشخصه‌های افراد موفق است که ابتدا کار دشوار را انجام می‌دهند. اگر فقط یک نکته و اندرز بخواهید بگیرید، همین است. این کار پاداش بسیار فراوانی دارد و باعث کاهش استرس، افزایش احترام، موفقیت بشر، خود مدیریتی و خودکنترلی و درنهایت خوشاقبالی می‌گردد.

۴. به خودتان پاداش دهید

پس از آنکه کار دشوار را به پایان رسانیدید به خودتان پاداشی بدهید که انتظار آن را داشته باشید. اکثر ما در زمان کودکی و برای خوردن دارویی تلخ، قول شیرینی را از والدین خود گرفته‌ایم. همین کار را برای خودتان انجام دهید. این کار محرکی برای به اتمام رساندن آن کار دشوار و ادامه کار است (البته پس از گرفتن پاداش). پاداش من پس از یک تمرین ورزشی، یک دور شنا است.

۵. از یک سیستم مدیریت زمان استفاده کنید

زمان ارزشمندترین منبع شما است. آقای شکست شما را تشویق می‌کند که آن را نادیده بگیرید. همین‌الان از خودتان صادقانه بپرسید: آیا از وقت خود با کارایی که می‌تواند باشد، استفاده می‌کنید؟ اگر جواب منفی است، آقای شکست و خود مدیریتی شما حاکمیت دارد.

۶. تناسب‌اندام خود را حفظ کنید

معاینه کامل دوره‌ای کاری عاقلانه است؛ اما در میان این معاینات نیز باید بدن خود را در بهترین حالت نگه‌داریم. همچنان که بارها گفته‌ام، مغز در بدن سالم بهتر کار می‌کند.

در طی سالیان، من چند مرحله افسردگی را تجربه کرده‌ام؛ اما زمانی که ورزش منظم

انجام می‌دادم و بدنم در وضعیتی مناسب، قوی و سالم بود، هرگز دچار افسردگی نشدم. اگرچه من از لحاظ پزشکی صلاحیت اظهارنظری ندارم؛ اما تجربه و نتایج خودم را می‌توانم بگویم. بنابراین برای آنکه از زندگی لذت بیشتری ببرید، بدن خود را مدیریت کنید.

۷. زیاده‌روی نکنید

من عاشق خوردن و نوشیدن هستم. اعتراف می‌کنم که از انجام بسیاری از وسوسه‌های موجود، لذت می‌برم؛ اما زیاده‌روی در هر شکلی که باشد معلول پیام‌های آقای شکست است و نتیجه این همان است که آقای شکست امیدوار است، یعنی رخوت و افسردگی و بیماری. مطمئن گردید که تعادل را در همه امور رعایت می‌کنید.

۸. با وسوسه‌ها و تعلل‌ها مقابله کنید

تعلل یعنی به تاخیر انداختن کاری که باید انجام گیرد. من پیش‌تر گفته بودم که هیچ فرد موفقی نبوده است که تعلل در کار خود نشان داده باشد. تعلل و موفقیت محال است که با هم باشند.

این چهار کلمه «همین‌الان انجام بده» دارای نیروی خود انگیزشی عظیمی است. این ضرب‌المثل را به خاطر داشته باشید، کار امروز را به فردا می‌فکن و آن را عمل کنید.

۹. به خود بگویید من اراده‌ای قوی دارم

نگویید که من اراده ندارم یا اراده من ضعیف است، بلکه بگویید من اراده عظیمی دارم و به گفتن این جمله ادامه دهید! همچنان که این کتاب را می‌خوانید اهمیت فراوان این پیام را درک می‌کنید. تاکید و تصدیق منظم و مثبت تبدیل به تصویر می‌گردد و در نهایت نتایج مطلوب را می‌آفریند (و البته برعکس)

به همسر یا فرزندان خود بگویید «تو اراده عظیمی داری» همین باعث می‌گردد که آنان در برابر وسوسه مقاومت کنند. آن اراده‌ای که همه خواهان آن هستیم از طریق خود مدیریتی برای همه ما قابل حصول است. فقط ۳۰ روز آن را تمرین کنید. هرگاه آقای شکست شروع به وسوسه کرد، بگویید: «من اراده عظیم دارم» و از دیدن نتایج این کار حیرت‌زده خواهید شد.

۱۰. خود را باور کنید

افکار، عواطف، لذت‌ها، خشم و منش و روحیه خود را مدیریت کنید؛ زیرا همه ما قادر به کنترل خود هستیم. این سناریوی کوچک را تصور کنید. زن و شوهری در حال مشاجره شدید هستند در همان حال در زده می‌شود و دو تن از دوستان آنان پشت در هستند. این زوج چگونه این موقعیت را مدیریت می‌کنند؟ شخصی که در را باز می‌کند به فوریت افکار، رفتار، روحیه و حالت چهره خود را کنترل می‌کند. زمانی که مهمانان وارد منزل می‌شوند، دیگری نیز به یقین همین تغییرات را در خود انجام داده است. اگرچه جو کلی کمی تغییر کرده است؛ اما به خاطر این وقفه، خشم واقعی به ناگهان کنترل شده است. همان‌گونه که می‌بینید ما می‌توانیم خود را کنترل کنیم فقط بستگی به این دارد که چقدر به این کنترل نیاز داشته باشیم.

یکی از بزرگ‌ترین ورزشکاران نیمه دوم قرن بیستم، دونده انگلیسی سباستین کو بود. من صحبت‌های او را درباره قدرت عظیم اراده، خود انضباطی، خودکنترلی و خود مدیریتی به یاد دارم که همان‌ها او را تبدیل به رکورددار جهان و المپیک در دوی ۸۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر کرده بود. او حتی در صبح کریسمس نیز از رختخواب بیرون آمد تا تمرینش را انجام دهد. پس از شام کریسمس نیز به جلسه تمرین برگشت. او هر روز بی‌رحمانه تمرین می‌کرد.

سباستین کو چگونه توانسته بود چنین روحیه‌ای به دست آورد؟ آیا وی اراده‌ای قوی‌تر از ما داشت؟ آیا انضباط وی بیشتر بود؟ آیا خودکنترلی و خود مدیریتی وی کارا تر از ما بود، به یقین بله و با اجازه این را نیز اضافه می‌کنم که این امر به دلیل



هدف، بینش و خواست شدید وی برای قهرمان جهان و المپیک شدن بود. بله، او بهایی پرداخت که به یقین از منافع آن لذت برد!