

قدرت انضباط شخصی

دنیل والتر



سرشناسه کتاب

هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

نام کتاب	قدرت انضباط شخصی
عنوان انگلیسی	The power of discipline
نویسنده	دنیل والتر
مترجم	رسول ابراهیمی
موضوع	موفقیت
نوبت چاپ	الکترونیکی

- 4 فصل ۱: نظم شخصی، یک ویژگی زیستی
- 12 فصل ۲: فایده‌های نظم شخصی
- 16 فصل ۳: تمایل به حفظ وضع موجود، چرا در برابر تغییر مقاومت می‌کنیم؟
- 23 فصل ۴: نگاهی به واقعیت، چرا توانایی‌های خود را اشتباه ارزیابی می‌کنیم؟
- 28 فصل ۵: عادت‌های روزانه برای تقویت نظم شخصی
- 41 فصل ۶: نکاتی برای ساختن عادت‌های بهتر
- 47 فصل ۷: چه چیزی مانع اراده شما می‌شود؟
- 50 فصل ۸: با ناراحتی، راحت باشید
- 54 فصل ۹: روی سیستم تمرکز کنید
- 60 فصل ۱۰: فلسفه ذن و رسیدن به اهداف
- 71 فصل ۱۱: مدیتیشن برای انضباط شخصی و تمرکز
- 78 فصل ۱۲: چرا هرگز نباید سعی کنید کاری را انجام دهید
- 84 فصل ۱۳: برنده یا بازنده، شما کدام یک هستید؟
- 91 فصل ۱۴: عاشق فرآیند شوید
- 100 فصل ۱۵: کاری کنیم که احساسات منفی شما به نفع شما کار کنند و نه علیه شما

فصل ۱: نظم شخصی، یک ویژگی زیستی

نظم شخصی بخشی از ساختار زیستی و طبیعی انسان است.

بعضی‌ها فکر می‌کنند که نظم شخصی یک ویژگی ذاتی است؛ یعنی بعضی از آدم‌ها با آن به دنیا می‌آیند و بعضی دیگر نه. اما این فکر درست نیست. نظم شخصی یک دانش است و ریشه‌های زیستی دارد. اگر می‌خواهید آن را در زندگی خود بیشتر کنید، بهتر است ابتدا با اساس زیستی آن آشنا شوید. در این فصل یاد می‌گیرید که نظم شخصی چگونه در بدن ما کار می‌کند و چگونه می‌توانیم با اثر گذاشتن روی بخش‌های مشخصی از مغز، آن را قوی‌تر کنیم.

مغز انسان حدود ۱۰۰ میلیارد سلول کوچک دارد که رفتارها و فکرها را کنترل می‌کنند. دو دانشمند علوم اعصاب در سال ۲۰۰۹ تحقیقی انجام دادند. آن‌ها با دستگاه‌های مخصوصی، فعالیت مغز آدم‌ها را در زمانی که مشغول انجام کارهای نیازمند به کنترل خود و نظم بودند، ثبت کردند.

در این تحقیق، به شرکت‌کننده‌ها دو انتخاب دادند: یا یک جایزه مالی کوچک را همان لحظه بگیرند، یا یک جایزه مالی بزرگ‌تر را در آینده دریافت کنند. این کار، یک چالش قدیمی بین لذت فوری و اراده را ایجاد کرد. دانشمندان متوجه شدند وقتی شرکت‌کننده‌ها بین این دو انتخاب تصمیم می‌گرفتند، دو بخش جلویی مغزشان خیلی فعال می‌شد. جالب اینجاست که

وقتی آن‌ها انتخابی می‌کردند که در آینده برایشان سود بیشتری داشت، فعالیت این دو بخش از مغزشان هم بیشتر می‌شد.

نتیجه تحقیق این بود که برای بعضی از آدم‌ها، داشتن نظم شخصی راحت‌تر است، چون ساختار و فعالیت بخش جلویی مغزشان متفاوت است. این یافته خیلی مهم است، چون نشان می‌دهد که ما نمی‌توانیم یک‌شبه تصمیم بگیریم آدم بانظمی شویم و انتظار موفقیت داشته باشیم، مخصوصاً اگر قبلاً این مهارت را در خودمان پرورش نداده باشیم.

وقتی شما انتخاب‌های سالم می‌کنید، نظم شخصی در شما قوی‌تر می‌شود. برعکس، انتخاب‌های ناسالم، نظم شخصی را ضعیف می‌کند. اگر نه گفتن به شیرینی برایتان سخت است، یا نمی‌توانید به یک برنامه ورزشی پایبند بمانید، یا نمی‌توانید از گشتن در اینترنت دست بکشید تا کار مفیدتری انجام دهید، نگران نباشید. هنوز برای شما امید وجود دارد، چون شما می‌توانید نظم شخصی خود را بهتر کنید.

به تأخیر انداختن لذت

در سال ۲۰۱۱، دانشمندان دوباره شرکت‌کننده‌های یک آزمایش قدیمی به نام آزمایش مارشمالو را بررسی کردند. این آزمایش در سال ۱۹۷۲ انجام شده بود. در آن آزمایش مشخص شد بچه‌هایی که راحت‌تر می‌توانستند برای خوردن مارشمالو صبر کنند، در آینده آدم‌های موفق‌تری شدند. بررسی‌های

جدید نشان داد در مغز این افراد، بخش جلویی مغزشان فعالیت بیشتری داشت. همچنین وقتی این افراد می‌خواستند بین گزینه‌های سالم و ناسالم یکی را انتخاب کنند، بخشی از مغزشان که با اعتیاد در ارتباط است، واکنش متفاوتی نشان می‌داد.

این تحقیق نشان داد یک تصمیم ساده، مثل اینکه یک شیرینی را همان لحظه بخوریم یا برایش صبر کنیم، می‌تواند نشان دهد که ما در بزرگسالی چطور تصمیم می‌گیریم.

شواهد علمی نمی‌گویند که نظم شخصی یک ویژگی ارثی است. در واقع، نتیجه این است که نظم شخصی یک مهارت است. شما می‌توانید با تمرین و تلاش آن را یاد بگیرید و در آن استاد شوید. همان‌طور که وزنه‌برداری بدن را قوی می‌کند، اگر شما هم بخش‌های مربوط به نظم در مغزتان را تمرین دهید، آن‌ها هم قوی‌تر می‌شوند.

اگر شما در حال خواندن این مطلب هستید، احتمالاً با نظم شخصی مشکل دارید. می‌خواهم به شما دلگرمی بدهم که از شرایط فعلی خود ناراحت نباشید. درست است که یاد گرفتن هر مهارتی در کودکی آسان‌تر است، اما این به آن معنی نیست که شما الان نمی‌توانید نظم شخصی خود را بهتر کنید. اگر اراده و نظم شخصی را به طور مداوم تمرین کنید، حتماً بهتر می‌شوید و به نتایج ماندگاری می‌رسید. همه مهارت‌ها از یک قانون پیروی می‌کنند: هرچه بیشتر تمرین کنید، در آن کار بهتر می‌شوید.

تمرکز و کارهای مدیریتی مغز

میزان تمرکز شما روی میزان نظم شخصی تان اثر می گذارد. دانشمندان معتقدند توانایی تمرکز به عملکردهای مدیریتی مغز بستگی دارد. این عملکردها شامل حافظه کاری، انعطاف پذیری ذهن، سازگاری و کنترل رفتارهای ناگهانی است.

نظم شخصی از شما می خواهد که هدف تعیین کنید، حواس پرتی ها را کنار بگذارید، جلوی فکرهای منفی را بگیرید، کارها را اولویت بندی کنید و برای رسیدن به اهداف تان تلاش کنید. تحقیقات می گویند این کارها در چند بخش از مغز انجام می شود. شما می توانید با تمرین دادن این بخش ها، عملکردشان را بهتر کنید.

نظم شخصی و تمرکز با هم کار می کنند. شما نمی توانید یکی را بدون دیگری به دست آورید. چون نظم یعنی توانایی تمرکز کردن روی یک کار تا زمانی که آن کار به سرانجام برسد.

خستگی اراده

همان طور که بدن بعد از یک ورزش سنگین خسته می شود، اراده و نظم شخصی هم وقتی زیاد از آن ها کار بکشید، ضعیف می شوند. چون این مهارت ها پایه و اساس زیستی دارند. مغز کسی که ده بار به یک تکه کیک نه گفته، با مغز کسی که هر بار کیک را خورده، فرق می کند.

این یعنی حتی اگر یک نفر خیلی بانظم و بااراده باشد، اگر مدام در موقعیت‌های وسوسه‌انگیز قرار بگیرد، بالاخره اراده‌اش تمام می‌شود. همان‌طور که یک نفر نمی‌تواند ۲۴ ساعت بدون استراحت وزنه بزند، هیچ‌کس هم نمی‌تواند ۲۴ ساعت بدون استراحت از اراده‌اش استفاده کند. باید زمانی برای تجدید قوا داشته باشد.

در سال ۱۹۹۶، یک روانشناس تحقیقی انجام داد تا پدیده‌ای به نام تخلیه اراده را بررسی کند. او ۶۷ نفر را در اتفاقی گذاشت که در آن هم شیرینی‌های تازه و خوشمزه بود و هم تربچه‌های تلخ. به یک گروه اجازه داد شیرینی بخورند و به گروه دیگر گفت که باید تربچه‌های تلخ را بخورند. بعد، همه را به اتاق دیگری برد و از آن‌ها خواست یک معمای سخت را حل کنند تا میزان پشتکارشان را بسنجد.

گروهی که تربچه خورده بودند، توانایی ذهنی کافی برای حل معما را نداشتند و خیلی زودتر از گروهی که شیرینی خورده بودند، تسلیم شدند. دلیل اینکه آن‌ها نمی‌توانستند روی کار تمرکز کنند این بود که اراده‌شان را در کار قبلی (نخوردن شیرینی) مصرف کرده بودند و دیگر توانی برایشان نمانده بود.

محافظت از اراده

اولویت اصلی مغز، زنده ماندن است. امروز ما می‌دانیم که پایین آمدن موقتی قند خون یا انرژی، خطرناک نیست. اما مغز ما این را نمی‌داند. به محض اینکه مغز پیامی دریافت کند که چیزی در بدن درست کار نمی‌کند، برای محافظت از شما وارد حالت بقا می‌شود.

وقتی مغز در حالت بقا کار می‌کند، به دنبال لذت‌های فوری می‌گردد. این موضوع باعث پرخوری و رفتارهای منفی دیگری می‌شود که به نداشتن نظم شخصی ربط دارند. بنابراین، بهترین راه برای ساختن نظم شخصی این است که خودتان را از وسوسه‌ها دور کنید.

مثلاً اگر با رژیم غذایی خود مشکل دارید، کابینت خوراکی‌هایتان را با غذاها و انتخاب‌های سالم پر کنید. وقتی به خرید می‌روید، از راهروهایی که شیرینی و هله‌هوله می‌فروشند، دوری کنید و مستقیم به سمت راهروهای غذاهای سالم بروید. با این روش‌ها، اراده شما فقط در همان مدتی که در فروشگاه هستید به چالش کشیده می‌شود، نه اینکه هر شب در خانه با وسوسه خوردن شیرینی‌های داخل کابینت بجنگید.

یک راه دیگر برای محافظت از اراده این است که بعد از شام به خرید بروید. چون تازه یک وعده غذای سالم و سیرکننده خورده‌اید، گرسنه نیستید. در نتیجه احتمال اینکه خوراکی‌های ناسالم بخرید، کمتر می‌شود. کاری که شما

در اینجا می‌کنید، ایجاد شرایطی است که نقطه ضعف شما علیه‌تان استفاده نشود و مجبور نباشید از نظم شخصی‌تان استفاده کنید. حتی اگر با تغذیه سالم مشکلی ندارید، می‌توانید از همین روش‌ها برای هر بخش دیگری از زندگی‌تان که در آن نظم ندارید، استفاده کنید.

استرس یکی دیگر از عوامل زیستی است که روی اراده تأثیر می‌گذارد. وقتی ما تحت فشار هستیم، بدن برای محافظت از خودش وارد حالت جنگ یا گریز می‌شود. در این حالت، ما بیشتر احتمال دارد که بدون فکر و ناگهانی عمل کنیم. وقتی استرس داریم، بخش جلویی مغز ما خوب کار نمی‌کند و فقط می‌تواند روی نتایج کوتاه‌مدت تمرکز کند. وقتی این بخش از مغز با تمام توان کار نکند، ما بیشتر احتمال دارد که تصمیم‌های بدی بگیریم.

اصل نظم ساده است: شما به عنوان یک بزرگسال سالم، تفاوت بین کار درست و غلط را می‌دانید. شما می‌فهمید که اگر به جای کار کردن روی اهداف‌تان، فیلم تماشا کنید، هرگز به آن‌ها نمی‌رسید. نظم یعنی کاری را که می‌دانید باید انجام دهید، انجام بدهید، حتی اگر حس و حالش را نداشته باشید.

اما برای اینکه تلاش‌هایتان نتیجه بدهد، باید ثابت‌قدم باشید. یک روز در میان کار را رها کردن، شما را سریع‌تر به مقصد نمی‌رساند. ثبات و تداوم، حرکت ایجاد می‌کند و این‌گونه است که رویاها به واقعیت تبدیل می‌شوند.