

چگونه با ۱۰ عادت خود را منضبط کنید

ترجمه و تدوین: آزاده یکتا

«هنگامی که به موضوعی متعهد می شوید برای دستیابی به آن به دو چیز نیاز دارید: نظم و کارسخت»

هایله سلاسی (Haile Gebrselassie)

هر فرد موفق دارای انضباط شخصی است. همه موفقیت ها خواه در زندگی شخصی یا حرفه ای، با توانایی ذاتی کنترل بر خود، از طریق انضباط شروع می شوند. افکار شما، احساسات شما، رفتارهای شما و عادت های شما، همه باید تحت کنترل قرار گیرند.

برای دستیابی به اهداف بزرگی که قرار داده اید، جزء اصلی در دستورالعمل موفقیت، درک این موضوع است که چگونه خود را با انضباط کنیم. ولی انضباط شخصی موضوع جدیدی نیست. در حقیقت، انضباط شخصی برای سالیان درازی یکی از موضوعات اصلی مورد بحث بوده و توسط برخی از موفق ترین افراد دنیا اجرا شده است.

با اشاره به توانایی ما برای موفقیت در زندگی با هر میزان تلاش، ارسطو (Aristotle) می گوید:

«عادت های خوب که در جوانی شکل می گیرند، بیشترین تاثیر را دارند».

بدون مدیریت کردن توانمندی ها در جهت ایجاد انضباط در رفتار و عمل، عادت های خوب شکل نخواهند گرفت.

تئودور روزولت (Theodore Roosevelt) گفته است: «با انضباط شخصی هر چیزی ممکن است.» اخیراً

جیم ران (Jim Rohn) ادعا کرده است که «انضباط پل بین اهداف و دستاوردها است.» و رابرت کیوساکی

(Robert Kiyosaki) ادعا می کند که «اعتماد از طریق انضباط و آموزش به دست می آید.»

آنچه که مردم موفق پس از گذشت مدت ها درک کرده اند، این است که انضباط دروازه ای برای دستیابی به اهدافشان است. آن ها یاد گرفته اند که چگونه از انضباط در زندگی خود استفاده کنند تا به رویاهای خود دست یابند.

آن ها هنر انضباط شخصی را با خلق مجموعه ای از عادت های بنیادین خوب که به آن ها کمک می کرد تا تصویری ذهنی از پدیده ها داشته باشند، به کار گرفتند.

پس شما هم می توانید.

اما انضباط چگونه خلق یا شکل می گیرد؟ چه چیزی به یک فرد این امکان را می دهد که بر رفتارها و اعمال خود به صورت کامل کنترل داشته باشد در حالیکه دیگران شکست خورده یا دچار تزلزل می شوند؟ چگونه یک فرد می تواند در مورد آنچه که به صورت روزانه انجام می دهد با احتیاط باشد در حالیکه دیگران به سادگی بی احتیاطانه عمل می کنند؟

پاسخ این پرسش ها در عادات ما است. تقریباً ۴۰ درصد از رفتارهای ما حاصل عادت ما است، اگر بخواهید که خود را کنترل کرده تا منضبط باشید، باید عادت های خود را کنترل کنید.

به طور ویژه، ۱۰ عادت وجود دارد که به شما در انضباط داشتن کمک می کنند. اگر بتوانید این ۱۰ عادت را کم کم به زندگی خود وارد کنید، می توانید پی مستحکمی برای دستیابی به اهداف خود خلق کنید. بدون این عادات تلاش شما، انداختن تیر در تاریکی به اطراف است.

عادات: راه دستیابی به انضباط شخصی

فکر کنید بسیاری از رفتارهایی که به صورت روزمره انجام می دهیم بر اساس عادت باشد، توسعه عادت های درست، کمک خواهد کرد تا کم کم میزان درستی از انضباط به زندگی ما وارد شود.

اما عادات از کجا نشأت می گیرند و چگونه تو سعه داده می شوند؟ چرا زمانی که تلاش می کنیم تا عادات خود را از طریق کنار گذاشتن عادات بد یا ایجاد عادات خوب تغییر بدهیم؛ تنها به عقب و به راه های قدیمی باز می گردیم؟

بزرگترین مسئله در مورد عادات که برای سال ها و حتی ده ها سال با آن مواجهیم، مسیرهای عصبی است که در مغز ما حک شده اند. مسیرهای عصبی کمک می کنند تا شبکه های عصبی به هم متصل شوند تا یک عملگر ویژه مثل بالا رفتن از پله ها، سیگار کشیدن، یا تهیه یک فنجان قهوه به روش مشخص اجرا شود.

مسیرهای عصبی کمک می کنند تا رفتارهایی که دائماً تکرار می شوند به طور خودکار انجام شوند تا قدرت پردازش آگاهانه در ذهن را کاهش دهد. به ذهن این امکان را می دهد که به چیزهای دیگر که ممکن است در حال انجام باشند تمرکز کند. این پدیده از روزهای آغازین زندگی ما به عنوان انسان اتفاق می افتد و به عنوان بخشی از آرایش ژنتیکی ما می باشد که باعث می شود تا ذهن کارآمدتری داشته که می تواند روی چیزهای دیگری به جز موارد عادی تمرکز کند.

هر چند این رفتارهای عادی تکرار شونده، در بسیاری موارد ما را به عقب برمی گرداند. ما بیشتر تمایل داریم تا عادات بدی داشته باشیم که برای زندگی ما مضر هستند تا اینکه عادات خوبی داشته باشیم که ما را به جلو حرکت می دهند. تصور کنید که مسیرهای عصبی در طی زمان عمیق و عمیق تر در ذهن ما حک شوند، در این صورت کنار گذاشتن عادات بد یا حتی شکل دادن عادات خوب بسیار مشکل خواهد بود.

اما، اگر عاداتی که در ادامه ارایه می شود را کم کم به زندگی خود وارد کنید، متوجه خواهید شد که منضبط شدن بسیار آسان تر خواهد شد. این امر یک شبه اتفاق نخواهد افتاد. به یاد داشته باشید که ایجاد یا ترک عادات زمان بر خواهد بود.

به یاد داشته باشید که شکل گیری و یا ترک عادات زمان بر خواهد بود. اما، اگر شروع کنید، زمانی که زندگی شما در بر دارنده این عادات باشد، هرگز شگفت زده نخواهید شد که تا چه میزان می توانید خود را به فردی دارای انضباط تبدیل کنید.

۱- سپاسگزاری

همه ما مدت زمان زیادی را صرف چیزهایی می‌کنیم که می‌خواهیم. عادت سپاسگزاری ما را از درخواست دائمی آنچه که نداریم دور و به سمت قدردانی آنچه که داریم هدایت می‌کند. هنگامی که چنین رفتار کنیم تغییرات قابل توجهی اتفاق می‌افتد.

سپاسگزاری می‌تواند تاثیرات زیادی بر بهبود سلامت فکری تا سلامت احساسی و معنویت داشته باشد. اما مهم‌تر از همه، سپاسگزاری می‌تواند ما را از وضعیت فقدان به فراوانی سوق دهد.

هنگامی که در وضعیت فقدان و کمبود زندگی می‌کنیم، تمرکز بر اینکه فرد منضبطی بوده و به اهداف خود دست یابیم غیر ممکن خواهد بود. ما بخش عمده‌ای از ظرفیت فکری خود را به نگرانی‌های خود در مورد آنچه که نداریم و زندگی در شرایط ترس صرف می‌کنیم. در صورتیکه فراموش می‌کنیم آنچه را که انجام می‌دهیم.

وضعیت فقدان به بیماری‌های فیزیکی تبدیل می‌شود. این وضعیت، باعث ایجاد استرس و ترشح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و اپینفرین می‌شود؛ این هورمون‌ها بر تعدادی از سیستم‌ها در بدن ما تاثیرگذارند. هنگامی که استرس داریم سیستم‌های **گوارش، تولید مثل و ایمنی** همه تحت تاثیر قرار می‌گیرند.

هر روز ۱۰ دقیقه زمان برای نوشتن چیزهایی که به خاطرشان سپاسگزار هستید صرف کنید. حتی اگر چیزی برای سپاسگزاری ندارید چیزی پیدا کنید. جستجو کنید و قطعاً پیدا خواهید کرد.

۲- بخشش

هنگامی که بخش عمده‌ای از روزهای خود را به خشم، پشیمانی و احساس گناه صرف می‌کنیم؛ مشکلات بیشتری نسبت به راه حل‌هایمان ایجاد می‌کنیم. نفرت و خشم نسبت به عشق و بخشش انرژی بیشتری را صرف می‌کنند. زمانی که می‌بخشیم، یاد می‌گیریم از موارد خاصی بگذریم.

بدون عادت بخشش، نمی‌توانیم به انضباط شخصی دست یابیم. به جای تمرکز بر انضباط یا دستیابی به هدف‌هایمان، بیش از حد نگران این هستیم که چگونه فردی به ما خیانت کرد.

اگر کسی به شما آسیب رساند، یاد بگیرید که او را ببخشید. این لزوماً به این معنی نیست که باید آن موضوع را فراموش کنید. فقط ببخشید و آن انرژی منفی را به جهان برگردانید.

با بخشش، ما اجازه می دهیم تا از آن انرژی منفی، که توانایی ما را برای اینکه یک فرد دارای انضباط شخصی باشیم محدود می کند؛ رها شویم. اگر می خواهید یاد بگیرید که چگونه یک فرد با انضباط باشید، قطعاً بخشش یکی از راه های اصلی خواهد بود. ممکن است در نگاه اول بخشش شبیه یک عادت نباشد، اما یکی از مهمترین عادات برای داشتن انضباط است.

به همه افرادی فکر کنید که در مورد شان عصبانی هستید یا اینکه به شما خیانت کرده اند و در مورد اینکه چرا آن ها را بخشیده اید بنویسید. سعی کنید خود را به جای آن افراد قرار دهید. اگر در موقعیت آنان بودید چه اقدامی می کردید؟ سعی کنید در هر مورد چند طنز پیدا کنید. سعی کنید از همه چیزهایی که اتفاق افتاده درس بگیرید.

من از ابتدا می دانم که چقدر سخت است که برخی از افراد را بخشید، به ویژه کسانی که واقعاً در زندگی من با عدم صداقت و غیر اخلاقی برخورد کرده اند. اما اگر از همه این احساس آزار و کینه رها نمی شدم، بهبود شروع نمی شد. **به قدری نگران بودم و استرس داشتم که نمی توانستم پیشرفتی داشته باشم.**

۳- مدیتیشن

مدیتیشن کمک می کند تا ذهن آزاد شود. با مدیتیشن دسترسی به مرکز معنویت که به عنوان مسیر اصلی رشد عمل می کند فراهم می شود. زمانی که مدیتیشن انجام می دهیم عوامل آزاردهنده را از بین برده، بنابراین می توانیم بگوییم و درک کنیم که ما فقط یکی از هسته های متصل به این جهان هستیم.

همچنین مدیتیشن برای این که بتوانیم فرد دارای انضباط شخصی باشیم، تاثیر بزرگی دارد. مدیتیشن صفحه ذهن را پاک می کند و آهنگ مخصوص برای روز را تنظیم می کند. **مدیتیشن به شما کمک می کند همزمان سلامت ذهنی، احساسی، جسمی و معنوی خود را بهبود دهید و بیشترین نتایج را در حداقل زمان ممکن به دست آورید.**

مدیتیشن زمان زیادی نمی برد. می تواند در عرض ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام شود. ذهن خود را آرام کنید و اجازه ندهید تا سرگردان باشد و هر زمان که شروع به سرگردانی کرد آن را به عقب بچرخانید. احساس کنید که انرژی شما به دور زمین می چرخد، کف دست خود را باز کنید تا به آسمان برسید و هوایی که به ریه های شما وارد و خارج می شود را حس کنید.

مدیتیشن برای هم ترازی جسم با روح یا روان است. زمانی که بتوانیم این دو را با هم متوازن کنیم، می توانیم بدون نگرانی در مورد پدیده های رایجی که تمایل دارند ما را از توازن خارج کنند، با تمرکز بیشتر زندگی کنیم. اجازه دهید بگوییم که مدیتیشن بار ما را سبک می کند.

۴- هدف گذاری فعال

اگر مطالب من را دنبال کرده باشید متوجه خواهید شد که تا چه میزان به هدف گذاری فعال اعتقاد دارم. این نوع هدف گذاری با هدف گذاری منفعلانه متفاوت است. در هدف گذاری منفعلانه شما در ذهن خود هدف گذاری می کنید. این اهداف غیر فعال هستند زیرا جزئیات خاصی ندارند. شما آن ها را به درستی تعریف نکرده اید بنابراین به صورت نظری هستند.

اهداف فعال متفاوتند. این اهداف نوشته می شوند. دارای معنای عمیقی هستند. این اهداف مشخص بوده و قابل اندازه گیری اند. و شما برای دستیابی به این اهداف یک طرح (plan) دارید. زمانی که اهداف بلند مدت را به این صورت تنظیم می کنیم، و به صورت مرتب و روزانه از هدف گذاری فعال استفاده نماییم دستیابی به رویاهایمان بسیار آسان تر خواهد بود.

هدف گذاری فعال، باعث ایجاد انضباط می شود زیرا به زندگی ما جهت می دهد. همچنین از سردرگمی و پریشانی از طریق نگاه کردن فقط به آن چه که نیاز داریم جلوگیری می کند. بدون اهداف فعال، ما همانند یک کشتی خواهیم بود که بدون بادبان در آب های طوفانی گیر افتاده است.

برای انجام هدف گذاری فعال، ابتدا باید چند هدف بلند مدت تعیین کنید. اگر اهداف بلند مدت دارید، پس لازم است آن ها را به صورت ماهانه، هفتگی و روزانه برنامه ریزی کنید. همچنین باید به صورت فعالانه پیشرفت خود را در دستیابی به اهداف، پیگیری کنید.

از طریق پیگیری و تحلیل، شما می توانید مشاهده کنید که تا چه میزان پیشرفت داشته اید، کجا قرار دارید و چقدر از هدف خود فاصله دارید. احتمال سردرگمی بسیار کمتر است زیرا شما می توانید نتایج را با چشمان خود مشاهده کنید. و ذهن ناخودآگاه برای دروغ گفتن به شما و یا پنهان کردن حقیقت راه های کمتری در اختیار خواهد داشت.

هر روز صبح برای خود **اهداف روزانه** داشته باشید و **مهمترین وظایفی** که لازم است در آن روز انجام دهید را تعیین کنید، سپس، **قورباغه را بگیرید!**^۱

^۱ اصطلاح قورباغه را بگیرد در مواردی به کار می رود که شما برای رسیدن سریع به اهدافتان سرسختانه تلاش می کنید.

۵- غذای سالم بخورید

آنچه که اکثر مردم نمی دانند این است که بدن انسان بخش بزرگی از انرژی را صرف پردازش و هضم غذا می کند. (۱۰ - ۲۵ درصد) هنگامی که رژیم غذایی غنی از کربوهیدرات ها، چربی ها و حتی پروتئین ها است، بدن از انرژی بیشتری برای پردازش آن مواد غذایی استفاده می کند، که بعضی از آن ها عموماً برای ما بی فایده است. غذاهای خام و میوه ها بزرگترین تقویت انرژی را دارند، زیرا آن ها به انرژی کمتری برای پردازش نیاز دارند و انرژی بیشتری پس از صرف غذا فراهم می کنند. به این پدیده اثر TEF یا DIT گفته می شود.

مقدار انرژی ما نقش مهمی در چگونگی تمرکز ما ایفا می کند. هنگامی که ما تمرکز داشته باشیم می توانیم به اهدافمان برسیم. زمانی که از نوع غذایی که خورده ایم به حالت بیهوشی برسیم، احتمال کمی برای دستیابی به اهداف وجود دارد. ما بیشتر زمان خود را به بی حالی برای انجام کار می گذرانیم.

نه تنها باید یک صبحانه سالم بخورید که در طول روز هم باید غذاهای سالم بخورید. برای این منظور باید در مورد وعده های غذایی خود برنامه ریزی داشته باشید و عادات بد غذایی را ترک کنید. اگر شما هر روز فست فود می خورید، انرژی لازم جهت دستیابی به اهداف خود یا اینکه انضباط برای پیگیری اهداف خود نخواهید داشت. غذا می تواند آرایش مغز و اعصاب مغز را تغییر دهد و تأثیر زیادی بر ارتباط بدن و ذهن دارد.

زمانی که می توانید دریافت غذاهای بی ارزش را محدود کنید، غذاهای خام، سالم و ارگانیک را انتخاب کنید.

۶- خواب

خواب با توانایی ما برای منضبط کردن خود، ارتباط مستقیم دارد و دریافت میزان مناسب خواب، یک پیش نیاز حیاتی برای انجام هرکاری است. زمانی که خواب کافی نداریم، بر حالت روحی، توانایی تمرکز، قضاوت، رژیم غذایی و سلامت کلی ما تأثیر می گذارد.

هنگامی که درباره بی خوابی مزمن صحبت می کنیم، گونه ای که بسیاری از افراد از آن رنج می برند، همه چیز بدتر می شود. مطالعات نشان می دهد که افرادی که به طور منظم از میزان مناسب خواب محروم هستند، در معرض ریسک بیشتری برای بیماری های خاص هستند. کمبود خواب تأثیر زیادی بر سیستم ایمنی بدن ما دارد.

بدون توجه به هرآنچه که اتفاق می افتد، داشتن حداقل ۶ ساعت خواب بسیار مهم است. برای اینکه در چرخه طبیعی خواب تداخل ایجاد نشود، سعی کنید حداقل ۵ ساعت قبل از خواب بیش از حد کافئین مصرف نکنید. از مصرف بیش از حد الکل، سیگار یا داروهای تجویز شده در صورت امکان دوری کنید.

در کل، مزایای داشتن خواب کافی بسیار زیاد است. صرف نظر از اینکه به شما کمک می کند تا بیشتر منضبط باشید، باعث می شود تا حافظه شما بهبود یابد، التهاب و درد را کاهش می دهد، استرس را کاهش می دهد، خلاقیت شما را تقویت می کند، نمرات شما را بهبود می دهد، باعث افزایش توجه و تیزبینی می شود، به شما در پیشگیری از افسردگی کمک می کند و احتمال بروز حوادث را محدود می کند.

۷- ورزش

ورزش کردن، یک عادت اساسی است. این عادت به عنوان اساس یک زندگی سرشار از عادات خوب و مثبت و بدون عادات بد است. می خواهید بدانید چگونه می توانید به درستی خود را منضبط کنید؟ عادت ورزش کردن را به برنامه صبحگاهی خود اضافه کنید.

در خصوص مزایای ورزش نوشتارها و مطالب زیادی منتشر شده است. با اینکه بیشتر افراد از مزایای ورزش تعریف می کنند، اما کسی ورزش را در اولویت زندگی خود قرار نمی دهد. چرا؟

افراد بسیاری مشغول بوده و تلاش می کنند تا هر روز چیزی به دست آورند، اما اگر ورزش نکنند، در وضعیت دشوار و خطرناکی قرار خواهند گرفت و شکست خواهند خورد.

بسیاری از افراد به جای ورزش کردن، فکر می کنند نمی توانند این عادت را ایجاد کنند یا آنکه نگران کارهای خود هستند. این همان دلیلی است که بسیاری از افراد در اشتباه هستند.

با اضافه کردن این عادت، نه تنها بسیار منضبط خواهید شد بلکه در بسیاری از مسیرها در زندگی خود می توانید بهبود ایجاد کنید.

اول، ورزش سطح استرس و درد شما را از طریق آزاد کردن اندورفین و انتقال دهنده های عصبی مانند دوپامین و سرتونین کاهش می دهد.

دوم، از طریق افزایش جریان خون و اکسیژن رسانی به سلول های بدن، سلامت بدن را بهبود می دهد و در مبارزه با بیماری ها و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. و البته، ورزش توانایی ما را در تمرکز بر وظایف در دست اجرا افزایش می دهد و به ما اجازه می دهد تا **زندگی را با انضباط بیشتری راهبری کنیم**.

برای اینکه ورزش به صورت یک عادت در زندگی شما شود، از فعالیت های کوچک شروع کنید. از ۵ دقیقه پیاده روی صبح در اطراف محل زندگی خود شروع کنید. تنها ۵ دقیقه. به مدت یک هفته این کار را انجام دهید. سپس زمان آن را به ۱۰ دقیقه افزایش دهید. و این الگو را ادامه دهید. در نهایت ورزش کردن به یک عادت کاملاً توسعه یافته تبدیل می شود.

۸- سازماندهی

برای اینکه دارای انضباط شخصی بوده و به اهدافمان دست یابیم، باید سازمان یافته باشیم. سازماندهی نه تنها در زندگی حرفه ای که در زندگی شخصی نیز یک عادت کاملاً تصدیق شده است. این عادت شامل سازماندهی اقلام موجود در منزل یا محل کار در کنار سازماندهی افکار و سایر موارد است.

یک زندگی سازمان یافته، یک زندگی دارای انضباط است. اگر خود را فردی کاملاً نامنظم می دانید، از فعالیت های کوچک شروع کنید. هر روز از سازماندهی یک فضای کوچک شروع کنید. به عنوان مثال، از سازماندهی کشوی میز خود شروع کنید. روز بعد، سازماندهی کابینت داروها در حمام را انجام دهید. و به همین ترتیب ادامه دهید.

هر روز یک کار کوچک برای بهبود سازماندهی خود انجام دهید. این همه چیزی است که نیاز دارید.

شبهه دیگر عادات، عادت سازماندهی می تواند به آرامی در طول زمان ایجاد شود. به مقداری تلاش و توجه نیاز است، بلکه ولی در بلند مدت نتایج مثبتی به همراه خواهد داشت. زمانی که یک فضای فیزیکی اطراف خود را سازماندهی می کنید، ذهن شما آرامش بیشتری خواهد داشت، از استرس رها خواهید شد و قادر خواهید بود که تمرکز کنید.

هنگامی که زندگی شما سازماندهی شود، شما انضباط شخصی بیشتری خواهید داشت که شامل داشتن فهرست ها همراه با سازماندهی کسوفهای خود است. زمانی که از چیزی استفاده کردید، به جای اینکه آن را رها کنید به جای خود برگردانید.

این اقدامات کوچکترین کارهایی هستند که می توان به طور روزانه انجام داد و اثر بزرگی بر کیفیت زندگی ما خواهد داشت. به نکات کوچک توجه کنید تا مزایای بسیاری به دست آورید.

۹- مدیریت زمان

اکثر افرادی که من را می شناسند می دانند که من طرفدار بزرگ مدیریت زمان هستم. زمانی که شما همزمان ۵ کار جداگانه را انجام می دهید، تقریباً هیچ گزینه ای جز مدیریت موثر زمان نخواهید داشت. بدون این عادت، تقریباً انجام هر کاری برای من غیر ممکن خواهد بود.

هنگامی که بتوانیم زمان خود را به درستی مدیریت کنیم، برای مسائلی که دارای اهمیت هستند ظرفیت خواهیم داشت. به خصوص برای فعالیت هایی که به ما در دستیابی به اهدافمان کمک می کنند فرصت خواهیم داشت. به منظور دستیابی به اهداف بلند مدت، باید اقداماتی که ممکن است فوری نبوده ولی واقعاً مهم هستند را انجام دهیم.

در مدیریت زمان، به این فعالیت ها ، فعالیت های غیر ضروری اما مهم گفته شده و با نام ربع شماره ۲ نیز شناخته شده هستند. هرچند بیشتر افراد زمان خود را صرف فعالیت هایی می کنند که غیر فوری و غیر مهم بوده و با ربع شماره ۴ نیز شناخته شده هستند. این فعالیت ها با نام تلف کننده های زمان نیز شناخته می شوند.

توانایی ما در اینکه یک فرد دارای انضباط شخصی باشیم به طور عمده حاصل توانایی ما در مدیریت موثر زمان می باشد. طرفداران مدیریت زمان در جهان، موفق ترین افراد در زمینه کاری خود هستند. چرا؟ زیرا آن ها از زمان به عنوان یک مزیت استفاده می کنند نه یک عامل بازدارنده.

از آنجایی که همه ما یک زمان مشابه در هر روز در اختیار داریم، نمی توانیم آن را هدر دهیم. این تفکر بسیار متعادل کننده است. اگر می خواهید زمان خود را به درستی مدیریت کنید مطالب قبلی ما در مورد مدیریت زمان را مطالعه کنید.

۱۰- عزم راسخ

البته، هیچ یک از عادت های داشتن انضباط ، بدون استمرار، کامل نخواهد بود. عزم را سخ و پافشاری، همان عادت مشخصی است که به ما کمک می کند تا تسلیم نشویم. حتی زمانی که شکست می خوریم، به ما کمک می کند تا دوباره به حالت مطلوب برگردیم. بدون این عادت، انضباط شخصی تا حد زیادی غیر ممکن خواهد بود. چرا؟

زیرا دستیابی به اهداف مشکل است و ناامید شدن آسان؛ تسلیم شدن ، نسبت به ادامه دادن، تلاش کمتری

می خواهد؛ مخصوصاً در مورد چیزهایی که قبل از دستیابی به شیرینی آن ها متحمل درد بسیار خواهیم شد.

اما این همه آن چیزی است که نیاز خواهید داشت. آن چه که نیاز داریم انجام دهیم درک این موضوع است که افراد مشهوری که در زندگی موفق هستند، بارها شکست خورده اند.

شکست یک مرحله مهم در زندگی است. بدون شکست و شکست های بزرگ، نمی توانیم به اهداف بلندمدت که برای خود تعیین کرده ایم، دست یابیم.

روش های زیادی وجود دارد تا پافشاری به عادت تبدیل شود، اما بهترین راه این است که به دلایل اصلی خواستن چیزهایی که در زندگی به دنبال آن ها هستید، فکر کنید. هنگامی که دلایل ما به اندازه کافی مستحکم باشند، می توانند ما را از هر چیزی عبور دهند.

مرجع :

<https://www.wanderlustworker.com/how-to-discipline-yourself-/with-10-habits>