



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

برایان تریسی بر این باور است که راه رسیدن به هر نوع موفقیتی «انضباط شخصی» است!

انضباط شخصی چیست؟

“ به فرایند کنترل احساسات و عواطف درونی برای غلبه بر ضعف ها و ترس ها، انضباط شخصی می گویند.”

آلبرت هوبارد انضباط شخصی را چنین تعریف می کند: «وادار کردن خودمان به انجام کار، در زمان لازم، صرف نظر از شرایط و علاقه خودمان.»

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

اگر شما انسان منضبطی باشید به خود بیش تر 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 می یابد، به مردم اطرافتان عکس العمل بهتری نشان خواهید داد و از درون شاد خواهید بود.

اینکه با احساسات منفی مقابله کنیم و خودمان را مجبور به انجام کاری کنیم که از شروعش ترس داریم، نشان دهنده انضباط شخصی است. انضباط شخصی اعتماد به نفس می آفریند و اعتماد به نفس کلید موفقیت در هر کاری است. همین که باور داشته باشیم قادر به انجام کاری هستیم، به احتمال بسیار قوی در آن کار موفق خواهیم بود. انضباط شخصی به ما می آموزد که در چه زمانی کدام کار را انجام دهیم تا به هدفمان برسیم. مجموعه رفتارهایی که هر فرد برای رسیدن به موفقیت می بایست از آنها پیروی کند، مربوط به مبحث امروز ما می شوند. با رسیدن به انضباط شخصی می توانید، بدون زحمت فراوان و آزمودن راه های مختلف به موفقیت برسید.

راه هایی که برایان تریسی برای رسیدن به انضباط شخصی پیشنهاد می کند در ادامه ارائه شد است:

فصل اول - اصل اول : درست فکر کردم

اولین اصلی که برایان تریسی توضیح می دهد «درست فکر کردن» است. او معتقد است بیش تر انسان ها اصلا فکر نمی کنند تا حدی که تقریباً هر کار دیگری برای شان آسان تر از فکر کردن است. برایان تریسی می گوید: « برای تاثیرگذاری کاری که انجام می دهید باید تفکر درستی پشتش باشد تا باز خورد مناسبی را دریافت کنید.»

درست فکر کردن بخش مهمی از تصمیم گیری است. هر چه بهتر و با کیفیت تر فکر کنید، تصمیمات بهتری خواهید گرفت و روی تصمیم هایتان پافشاری بیشتری دارید که باعث می شود انگیزه تان بیشتر شود.

برای درست فکر کردن لازم است زمانی را به آن اختصاص دهید و با تمرین این کار عادت می کنید، پیش از هر تصمیمی مدتی را بیندیشید. بهتر است پیش از هر تصمیم نیم ساعت تا یک ساعت را به فکر کردن و تمرکز بر آن موضوع بپردازید. خواهید دید که موارد بسیاری وجود دارند تا شما را از تصمیم منصرف سازند یا به آن تشویق کنند.

کاغذی بردارید و موضوع مورد نظر را همراه با جزئیات مثل مشکلات و راه حل هایی که به ذهنتان می رسد را روی آن یادداشت کنید. پس از آنکه خوب فکر کردید و همه جزئیات را نوشتید، از کسانی که در آن زمینه سررشته ای دارند کمک و مشورت بخواهید.

حال بیایید به این موضوع فکر کنید که همه احتمالات اشتباه است و امکان اینکه افکار شما درست از آب در نیایند بالاست. چه راهکارهایی برای جلوگیری از شکست دارید؟ این کار به شما کمک می کند تا توانایی فکر کردن شما بالاتر رود.



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)