



معجزه انضباط فردی (۴)

اصل چهارم : جرات

به عقیده من بزرگترین مانع موفقیت ترس از شکست است.

ترس از اینکه به نتیجه نرسید، ضرر کنید، زمان، سرمایه یا احساسی را از دست بدهید. ۸۰٪ مردم توسط ترس از اشتباه کردن فلج شده اند. چرا؟ چون در طول دوران رشد، انسان ها اشتباهات زیادی مرتکب شده اند و از احساس شکست متنفرند این می شود که در نهایت عادت می کنند که از خطر کردن بپرهیزند.

اما شما باید بر این ترس فائق آید تا از ظرفیت خود آگاه شوید. خوشبختانه جرات رویارویی با ترس، عادت است که با تکرار بدست می آید و نمونه عینی آن را در کارهایی مثل سوار شدن دوچرخه و تایپ با ماشین تایپ می بینیم.

ارسطو نوشته است (اگر آرزو دارید ویژگی خاص داشته باشید، در هر وضعیتی که همان ویژگی خاص لازم است، طوری رفتار کنید که انگار دارای آن ویژگی هستید و بدین ترتیب آن ویژگی را به دست خواهید آورد.) اگر کاری را که از آن می ترسید انجام دهید، مرگ آن ترس حتمی است. انسان ها ذاتا تمایل دارند از کارها و موقعیت های حاوی وحشت و ترس بپرهیزند. اگر احساس ترس یا جمله (من نمی توانم) باشد، روان شناسان کشف کرده اند



که این ترس را می توان با گفتن پشت سرهم جمله (من می توانم) از بین برد. به خود بگویید (می توانم، من می توانم ، من می توانم این کار را انجام دهم) سپس دست به کار شوید، ترستان خواهد ریخت .

فرض کنید خیره به تلفن نشسته اید و نمی توانید گوشی را بردارید و به مشتری ها زنگ بزنید. چند بار با خود بگویید (من می توانم، می توانم) سپس گوشی را بردارید و شماره را بگیرید ناگهان ترس از بین خواهد رفت.

به عنوان تمرین ، همین امروز با خود بنشینید و یکی از ترس های خود را مشخص کنید از این ترس، برای اثبات خود بهره بگیرید. (من بر این ترس غلبه می کنم و آن را از بین می برم و آن را انجام می دهم) این کار را که کردید و کاری را بر ضد ترستان انجام دادید، ترستان طی زمان کمتر و کمتر می شود و از بین می رود. زمانی که این کار را انجام دادید، سر خود را بالا خواهید گرفت و انسان متفاوتی خواهید بود و مادامی که زنده اید می دانید که هیچ ترسی حریف شما نخواهد شد.

اصل پنجم : عادات سلامتی

هدف شما باید این باشد که صد سال در سلامتی کامل عمر کنید. خوب من می

خواهم ۱۰۰ سال در نهایت سلامت و تناسب اندام زندگی کنم . چه کار باید کنم ؟



در فرایند رشد ، انجام بعضی کارهای لازم را پشت گوش انداخته اید و بعضی کارها را که نباید می کردید انجام دادید و الآن بدنتان از تناسب به دور است یک راه خوب برای به دست آوردن این چنین تصویری این است که عکس های مونتاژ شده چهره خود را روی عکس های بدن های متناسب را در جای جای خانه خود قرار دهید تا بتوانید همواره آن را ببینید این گونه ذهن ناخودآگاه شما به کار می افتد تا آن را به واقعیت تبدیل کند عکس را روی درب یخچال بچسبانید، روی آینه دستشویی و ... همواره خود را بسیار متناسب و سالم تصور کنید.

کلید سلامتی جسمی یک جمله شش کلمه ای بیش نیست: (کم تر بخورید و بیش تر ورزش کنید) این نظم را در خود ایجاد کنید که ورزش روزانه داشته باشید. بهترین زمان برای ورزش روزانه صبح است . وقتی صبح که از خواب برمی خیزید شروع به ورزش کنید. این باعث می شود که بدن شما در طول روز کالری های بیشتری بسوزاند ، ضمن این که بسیار هوشیارتر خواهید شد، چرا که در ابتدای روز خونی سرشار از اکسیژن به مغز خود رسانده اید .

مطالعات من نشان می دهد درصد بالایی از افراد ثروتمند، قدرتمند و موفق صبح ساعت ۵ از خواب بر می خیزند و ساعتی را به ورزش اختصاص می دهند. ورزش صبحگاهی شما را در بهترین وضعیت جسمی و روحی برای شروع کار قرار می دهد.



برای از بین بردن چربی های اضافه ، کافی است سه سم سفید رنگ را از برنامه

غذایی خود حذف کنید، شکر، نمک و آرد. از خوردن هر غذایی که آرد سفید دارد اجتناب

کنید. آرد وزن شما را بالا می برد ، کالری حاصل از آرد به شکم ، ران و پهلوی شما می

چسبند. شکر و هر فراورده غذایی حاوی شکر را نیز حذف کنید دسر نخورید ، دونات نخورید ،

نوشابه نخورید ، نمک را نیز قلم بگیرد. به هیچ وجه به غذای خود نمک نزنید، به اندازه

کافی در هر غذایی که بخواهید بخورید نمک وجود دارد.

اگر بتوانید خود را مجاب کنید که فقط میوه ، سبزیجات و پروتئین مصرف

کنید از همان روز اول وزنتان کاهش پیدا خواهد کرد. بعضی افراد حتی در هفته

اول که آرد سفید را از غذایشان حذف می کنند ۲ تا ۳ کیلو لاغر می شوند. البته هم

زمان با حذف این سه سم سفید آب فراوان بنوشید. آب تمامی ناخالصی ها را از بدن شما

خارج می کند.

یک نکته مهم : قبل از ساعت شش بعدازظهر غذا بخورید. هر غذایی بعد از ساعت

۶ بعدازظهر بخورید در بدنتان ذخیره خواهد شد. اما هر چه که قبل از آن صرف شود تا زمانی

که به خواب بروید در بدنتان خواهد سوخت .



• تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نیش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴

• تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)

• URL: www.parsnamaddata.com

• E-mail : info@parsnamaddata.com

چکاپ های منظم همیشه به یاد داشته باشید. افراد معمولی تا زمانی که مجبور شوند به دکتر یا دندانپزشک مراجعه نمی کنند. به نظر من این تفکر حتی اگر از نظر اقتصادی هم باشد، تفکر غلطی است مخصوصا اگر بیش از ۴۰ سال سن دارید لازم است که هر سال یک چکاپ از بدن و دو چکاپ از دندان ها و دهان خود داشته باشید. به تازگی کشف شده است که رابطه مستقیمی بین سلامت لثه ها و سلامت بدن وجود دارد.