

## «بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: خودت راه از نوظل کشر کن

نام نویسنده: وحید صادق

تعداد صفحات: ۳۷ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۴۰۰



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به نام خدا

## کتاب الکترونیکی خودت را از نو خط کشی کن

نسخه: ۱

آذر ۱۴۰۰



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سلام دوست من

در ابتدا مایلم از شما بابت تهیه و دانلود این کتاب سپاسگزاری کنم و به شما تبریک بگویم که به ارزش نظم شخصی که مانند یک شاهکلید است پی برده‌اید. در کتاب خودت را از نو خط‌کشی کن اطلاعاتی است که به شما برای رسیدن به نظم شخصی کمک خواهد کرد و امیدوارم با مطالعه کامل این کتاب به نتایجی که می‌خواهید دست پیدا کنید.

وحید صادقی / مربی رشد فردی

<https://www.vahidsadeghi.com/>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## می‌خواهم شروع کتاب را با پرسیدن یک سؤال آغاز کنم:

آیا تا حالا شده برای رسیدن به هدفی شکست بخورید یا اینکه به خودتان قولی بدهید که از فردا کاری را شروع کنید و انجامش نداده باشید؟

خوب شما تنها نیستید و افراد زیادی هستند که با این جور مشکلات روبرو هستند افرادی که سال‌ها می‌خواهند کاری را انجام دهند اما امروز و فردا می‌کنند و یا کسانی که ایده‌ای در ذهن خودشان دارند و آن قدر در پیاده‌سازی آن تعلل می‌کنند که فرصت را از دست می‌دهند. اگر دوست دارید پشت پرده این شکست‌ها و ناکامی‌ها را بدانید در ادامه این کتاب با من همراه باشید.

یکی از مشکلات ما انسان‌ها در زندگی نبود نظم شخصی است که اگر می‌خواهیم در زندگی به‌جایی برسیم و چیزهایی را تجربه کنیم که تا حالا تجربه نکردیم مسلط شدن به مهارت نظم شخصی یک اصل مهم است.

## نظم شخصی چیست؟

نظم شخصی یعنی انجام دادن کارهایی که باید انجام شوند جدای از اینکه انجام آن کارها را دوست داشته باشیم یا نداشته باشیم. تعریف دیگری هم از نظم شخصی هست که می‌گوید نظم شخصی یعنی تسلط داشتن بر خویش و این یعنی اینکه بتوانیم در هر شرایطی بر وسوسه‌ها، عواطف، امیال و تمایلات درونی خودکنترل کافی داشته باشیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## چرا نظم شخصی مهم است؟

همه ما در زندگی اهداف و برنامه‌هایی داریم که می‌خواهیم به آن‌ها دست پیدا کنیم و برای رسیدن به خواسته‌های خود نیاز داریم که از یکسری از اصول و قوانین از پیش تعریف‌شده پیروی کنیم که یکی از آن قوانین داشتن نظم شخصی یا همان انضباط شخصی است.

اگر دقت کرده باشید همه عناصر طبیعی در جهان هستی مثل چرخش فصل‌ها، طلوع و غروب خورشید و... بر اساس یک نظم و قاعده و قوانین از پیش تعریف‌شده عمل می‌کنند و تصور اینکه اگر این نظم وجود نداشت و جهان فعلی به چه شکلی می‌توانست باشد غیرممکن است.

پس همان‌طور که نظم در طبیعت و جهان هستی نقش مهم و کلیدی دارد در زندگی شخصی ما هم به همین صورت است و فردی که در زندگی خود نظم نداشته باشد عملاً نمی‌تواند به موفقیت و دستاوردهای چشم‌گیری دست پیدا کند.

ورزشکاری را تصور کنید که رؤیای دستیابی به مدال طلای المپیک را دارد اما فردی است که تمرین‌های خودش را منظم انجام نمی‌دهد و همین عدم پیوستگی و نظم شخصی عاملی می‌شود که طلای المپیک برای وی در اندازه یک رؤیای دست‌نیافتنی باقی بماند؛ اما در مقابل فردی را تصور کنید که هرروز بدون در نظر گرفتن شرایط محیطی و روحی، خودش را ملزم به انجام تمرین‌های لازم می‌کند و خب مسلم است که این افراد می‌تواند به نتایج عالی هم‌دست پیدا کند.

نظم شخصی تقریباً در همه جنبه‌های زندگی ما نقش مهمی دارد و فرقی نمی‌کند که هدف و خواسته شما در زندگی چه باشد هر چیزی که باشد بدون نظم شخصی امکان رسیدن به آن هدف و خواسته خیلی سخت و گاهی هم غیرممکن می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## چرا نظم شخصی نداریم؟

شاید این سؤال در ذهن شما نقش بسته باشد که خب چرا ما اصلاً نظم شخصی نداریم؟ نظم شخصی یک مهارت آموختنی است و نه چیزی که با آن متولد شده باشیم پس نیاز داریم کسی آن را به ما آموزش بدهد و تا زمانی که آن را یاد نگیریم نمی‌توانیم از آن بهره‌مند شویم.

## چرا رسیدن به نظم شخصی گاهی سخت می‌شود؟

فرض کنید هرروز صبح که از خواب بلند می‌شدید مجبور بودید برای رسیدن به اهداف خود در زندگی با یکسری از موجودات عجیب غریبی که نمی‌خواهند اجازه بدهند که شما به اهداف خود دست پیدا کنید بجنگید. اگر این مدل زندگی واقعی بود چه احساسی داشتید؟ مسلماً حسی خوبی نیست اما یک واقعیتی وجود دارد که در دنیای فعلی درست است که ما مجبور نیستیم برای رسیدن به خواسته و اهداف خود با موجودات عجیب و غریب بجنگیم اما نیاز داریم با وسوسه‌های محیطی که دست‌کمی از آن موجودات ندارند مقابله کنیم. مثل زمانی که انجام کاری که به تمرکز بالایی نیاز دارد اما پیام‌های تلفن همراه، شبکه‌های اجتماعی، صداهای محیط همه این‌ها مانع از این می‌شوند که ما بتوانیم روی کار خود تمرکز داشته باشیم.



مثلاً اگر هدف ما کاهش وزن باشد آن موجودات خبیث در خوراکی‌های خوشمزه و بعضاً مضر پنهان هستند و ما اگر در محیطی قرار بگیریم که پر است از این خوراکی‌ها مقابله به آن‌ها و وسوسه نشدن کار سختی است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## چطور نظم شخصی را وارد زندگی خود کنیم؟

ابتدا برای اینکه بتوانیم هر چیزی را درک کنیم نیاز داریم ابتدا ماهیت آن چیز را بشناسیم و ماهیت نظم شخصی عادت‌های رفتاری و الگوهای ذهنی ما هستند.

اگر دقت کرده باشید ما همیشه برای هر کاری یا رفتاری که انجام می‌دهیم یک الگو از پیش تعریف شده داریم مثلاً وقتی کسی به ما سلام می‌کند در جواب معمولاً به وی می‌گوییم سلام حال شما چطور است و یا وقتی مجبوریم کاری را انجام دهیم که دوستش نداریم به طور خودکار خودمان را مشغول انجام کارهای لذت‌بخش می‌کنیم و تا جایی هم که می‌توانیم انجام آن کار را تأخیر می‌اندازیم و این کارها و رفتارها همه بر اساس الگوهایی هست که به‌مرور زمان در ذهن ما شکل گرفته‌اند.

برای ایجاد نظم شخصی نیاز داریم که الگوهای رفتاری جدیدی را وارد ذهن خودمان کنیم که این خودش یکی از چالش‌های بزرگ ما در این حوزه است.

## مرحله اول نظم شخصی، آمادگی است:

شروع هر کار بزرگی نیاز به آمادگی دارد و افراد زیادی هستند که بدون توجه به مرحله آمادگی و مسلط شدن به مهارت‌های لازم اقداماتی انجام می‌دهند که در بیشتر مواقع اقدامات آن‌ها به شکست منجر می‌شود.



مثلاً شخصی را تصور کنید که می‌خواهد قله دماوند را فتح کند خب این شخص اگر همان ابتدا به سراغ این خواسته خود برود مسلماً شکست می‌خورد چون آمادگی برای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رسیدن به قله را ندارد اما اگر این شخص به سراغ یادگیری مهارت‌های لازم برود و تمرینات کوهنوردی را سپری کند و بعد از مدتی می‌تواند به آمادگی لازم برسد همه ما هم قبل از اینکه سفر خودمان را به سمت قله نظم شخصی آغاز کنیم نیاز به آمادگی داریم.

### قدم اول آمادگی برای ایجاد نظم شخص، هدف داشتن است:

همان‌طور که می‌دانید ما برای رسیدن به هر چیزی در زندگی ابتدا نیاز داریم آن چیز را در قالب یک هدف برای خودمان تعریف کنیم و اگر فردی باشیم که هدف و خواسته‌ای نداشته باشیم عملاً نمی‌توانیم از تمام ظرفیت‌های زندگی و توانایی‌های فردی خود استفاده کنیم. همان‌طور که گفتیم نظم شخصی می‌تواند در همه قسمت‌های زندگی نقش داشته باشد. قبل از اینکه بخواهیم شروع کنیم و نظم را وارد زندگی خود کنیم نیاز داریم که دقیقاً مشخص کنیم در چه حوزه‌ای می‌خواهیم این نظم را به کار بگیریم.

**نکته:** تله‌ای که اغلب افراد در مسیر رشد و تغییر زندگی خود در آن گیر می‌کنند این است وقتی راهکاری را یاد می‌گیرند دوست دارند که آن راهکار را هم‌زمان در همه جنبه‌های زندگی خود به کار بگیرند و همه‌چیز را به یک‌باره تغییر بدهند که این کار باعث افت نتیجه نهایی می‌شود و در برخی مواقع هم نتیجه‌ای حاصل نمی‌شود.



مثلاً ورزشکاری را تصور کنید که هم‌زمان در چند رشته ورزشی فعالیت دارد شاید این فرد بتواند در همه آن رشته‌ها به جایگاه خوبی برسد اما نمی‌تواند خیلی عالی بشود تا بتواند سهمیه المپیک را نصیب خودش کند. در حوزه نظم شخصی هم به همین صورت است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



ما نیاز داریم یک‌قسمتی که از همه مهم‌تر است و می‌خواهیم در آن بهتر شویم را مشخص کنیم و زمانی که در آن قسمت به نتایج عالی رسیدم بعد بقیه قسمت‌ها را بهبود ببخشیم.



تمرین: مشخص کنید که دقیقاً نظم شخصی را در چه قسمت از زندگی خود می‌خواهید به

کار بگیرید.

---

**ما تنها در صورتی در زندگی موفق می‌شویم که یک هدف مهم و تأثیرگذار داشته باشیم و همه تمرکز خود را به آن هدف معطوف کنیم.**

---

**قدم دوم آمادگی برای داشتن نظم شخصی، تصمیم‌گیری قاطعانه است:**

در طول زندگی خود شاید هزاران بار در خصوص مسائل مختلف تصمیم‌گیری کرده باشیم اما احتمالاً تعداد کمی از این تصمیمات به صورت آگاهانه و قاطعانه بوده باشند چراکه قسمت زیادی از تصمیماتی که ما در زندگی می‌گیریم به صورت ناخودآگاه و بر اساس الگوهای ذهنی است که از گذشته در ذهن ما نقش بسته‌اند.



یک ترموستات را در نظر بگیرید کار ترموستات تنظیم دمای محیط بر اساس چیزی

است که برای او مشخص شده است و عملکرد ذهن ما هم به همین صورت است یعنی ثابت نگه‌داشتن زندگی ما بر اساس الگوهایی که برای او تعریف شده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شاید بارها تصمیم به انجام یک کار جدید گرفته‌اید اما در کمال تعجب می‌بینید که انجام آن کار را فراموش کرده‌اید و یا اگر انجامش داده‌اید بعد از چند روز آن را رها کرده‌اید و این به این خاطر است که الگویی برای انجام آن کار جدید در ذهن وجود ندارد یا برخی مواقع الگوهای برخلاف خواسته‌های ما وجود دارند که اجازه انجام آن کار را نمی‌دهند.

حتماً افرادی را دیده‌اید که مثلاً در یک باشگاه ورزشی خوب ثبت‌نام کرده‌اند اما بعد از چند روز آن را رها کرده‌اند یا کسانی که در کلاس‌های آموزشی مثل زبان ثبت‌نام می‌کنند اما بعد از چند هفته آن را رها می‌کنند و همه این‌ها به خاطر الگوهای ذهنی بعضاً اشتباهی است که در ذهن داریم و اگر می‌خواهیم کار متفاوتی در زندگی انجام دهیم نیاز به ایجاد الگوهای ذهنی درست و کنترل زندگی به صورت آگاهانه داریم که این کار خود نیاز به یک تصمیم قاطعانه دارد.

به خاطر داشته باشید هر تغییری در زندگی نیاز به گرفتن یک تصمیم قاطعانه و فداکاری دارد. منظور از فداکاری هم این است که گاهی نیاز داریم برای رسیدن به چیزی که می‌خواهیم روتین زندگی خود را تغییر دهیم مثلاً شاید تا مدتی نتوانیم با دوستان خود بیرون برویم یا گاهی نیاز داریم کارهایی را که در روتین عادی زندگی مان انجام می‌دهیم را کنار بگذاریم.

---

**کسی که تصمیم قاطعانه برای تغییر می‌گیرد خودش را برای همه چیز آماده می‌کند  
آماده می‌کند که از هر مانعی عبور کند.**

---



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## قدم سوم آمادگی برای داشتن نظم شخصی، گوش نکردن به صدای جادوگر درون است:

فرض کنید در هر موقعیتی که می‌خواستید کاری انجام بدهید یکی دائم و بدون اینکه نیت بدی هم داشته باشد به دنبال شما راه می‌افتاد و در گوش شما حرف‌هایی می‌زد تا شما را از انجام آن کار منصرف کند. فکر می‌کنید اگر این شرایط واقعی بود چه کار می‌کردید؟ خوب معمولاً در این مسیر افراد به دودسته تقسیم می‌شوند.

۱ دسته اول به حرف‌های آن فرد گوش می‌کردند و مثل یک ربات زندگی می‌کردند

۲ دسته دوم کاری به حرف‌های او نداشتند و کار درست را انجام می‌دادند

باید خدمتان بگویم که همچنین کسی در درون خودمان داریم که من اسم آن را گذاشته‌ام جادوگر درون و هنگامی که می‌خواهیم در زندگی خودمان تغییری ایجاد کنیم دست‌به‌کار می‌شود. توجه هم داشته باشید که این جادوگر درون اصلاً نیت بدی ندارد و فقط می‌خواهد هر طور که شده از خودش و ما محافظت کند و اجازه ندهد که به سرزمین ناشناخته‌های زندگی پا بگذاریم و همین چیزی که الآن هستیم و هر چیزی که الآن داریم را حفظ کنیم.

پس بنابراین بهترین کاری که در مقابل این رفتار می‌توانیم داشته باشیم روش دوم است یعنی تصمیم نهایی را خودمان بگیریم خام صحبت‌های او نشویم. وقتی ما می‌خواهیم کاری را شروع کنیم و یا تصمیمات جدیدی برای زندگی‌مان بگیریم معمولاً صدایی از درون خود می‌شنویم که می‌گوید.

- چرا می‌خواهی این کار انجام بدهی مگر زندگی فعلیت ایرادی دارد همه‌چیز عالیست.
- حالا چه عجله‌ای داری بزار برای فردا وقت زیاد داری.
- چرا می‌خواهی این کار سخت را انجام بدهی فعلاً مقداری تفریح کن.
- صبح زود بیدار شوی که چه شود تو باید خوب استراحت کنی.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- زندگی کوتاه است و با انجام کارهای سخت و تلاش خرابش نکن.
- مگر تو کی هستی که هدف به این بزرگی برای خودت در نظر گرفتی.
- یادته دفعه قبل همه مسخرهات کردند دوباره می‌خواهی تکرار شود.
- همین چند وقت پیش شکست خوردی دیگر بس است.
- می‌دانی رسیدن به آن هدف چقدر سخت است.
- آخه دیگر سنی از تو گذشته دیگر زشته این کارها را انجام بدهی.
- کسی از تو حمایت نمی‌کند پس خودت را ضایع نکن.
- اصلاً در شرایط تو امکان این کار وجود ندارد.
- ...

در برخی مواقع هم وقتی صحبت‌های بالا افاقه نکند دست به اقدامات بازدارند مثل

- ایجاد ترس
- منفی‌بافی
- یاس و ناامیدی
- شک و تردید
- تشویق به تأخیر انداختن

می‌زند که در ادامه آن‌ها را بررسی می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## ابزار اول جادوگر درون، ایجاد ترس است:

خب ترس یک احساس آشنا برای همه ما است و ما با این احساس از کودکی آشنا می‌شویم و در شرایط مختلف آن را تجربه می‌کنیم. ماهیت ترس بد نیست چرا از ما مراقبت می‌کند و کمک می‌کند که سالم زندگی کنیم. اگر نیروی ترس در درون ما وجود نداشت حتماً دست‌به‌کارهای بسیار خطرناکی می‌زدیم که زندگی ما را تهدید می‌کرد اما درعین‌حال هم نباید به آن اجازه بدهیم که کنترل زندگی ما را به دست بگیرد.

---

**اگر اجازه بدهیم که هر احساسی پایش را از گلیم خودش درازتر کند، ما کنترل زندگی خود را از دست می‌دهیم و دیگر احساسات هستند که کنترل زندگی ما را به دست می‌گیرند.**

---

ترس‌ها در وجود انسان انواع مختلفی دارند:

نوع اول: ترس‌های ریشه‌ای هستند مانند ترس از ارتفاع، ترس از تاریکی و...

نوع دوم: ترس‌های ذهنی و ساختگی هستند ما ترس از شکست، ترس از موفقیت، ترس از قضاوت و...

ترس‌های نوع اول که ترس‌های ریشه‌ای هستند که اصلاً مورد بحث ما نیستند و برای رفع آن‌ها نیاز داریم که یک متخصص مراجعه کنیم.

اما ترس‌های نوع دو معمولاً ترس‌های ذهنی و غیرواقعی هستند که حالا بر اساس تجربه‌های گذشته، شرایط محیط، اطرافیان به سراغ ما می‌آیند و معمولاً زمانی که می‌خواهیم تغییری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در زندگی خود بدهیم یا در مواقعی که می‌خواهیم تصمیم جدیدی بگیریم با آن‌ها روبرو می‌شویم.

مثلاً ترس‌هایی که در هنگام شروع انضباط فردی معمولاً به سراغ ما می‌آیند همان ترس‌های نوع دوم یعنی ذهنی و معمولاً غیرواقعی هستند که با اقدام و با یادگیری مهارت‌های لازم می‌توانیم از آن‌ها عبور کنیم.

گاهی پیش می‌آید که می‌خواهیم یک هدفی را دنبال کنیم و یا یک قول و قراری با خودمان می‌گذاریم که نظم را وارد زندگی خودمان کنیم و به محض اینکه چنین تصمیمی می‌گیریم ترس‌های بی‌اساس می‌آیند سراغ ما...

- اگر شکست خوردم چه می‌شود.
- اگر مسیر که انتخاب کرده‌ام اشتباه باشد چی.
- اگر نتیجه نگیرم دیگران در مورد من چه فکر می‌کنند.
- اگر اشتباه کرده باشم چی.

برای عبور از این نوع ترس‌ها ابتدا نیاز داریم که با خودمان یک حساب‌کتاب کنیم و اول باید ببینیم که واقعاً از چه چیزی می‌ترسیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## مثلاً ترس از شکست داریم و این طوری می‌توانیم شروع کنیم:

از خودمان بپرسیم به فرض اینکه من در این مسیر شکست بخورم یا به هر دلیلی نتیجه نگیرم بدترین اتفاقی که می‌تواند رخ بدهد چه می‌تواند باشد؟ بعد با فرض آن که ما شکست بخوریم و همان اتفاق را تجربه کنیم باید ببینیم آیا تاب و تحمل گذر از آن را داریم یا نه. یادتان باشد همیشه ما مسائل را بزرگ‌تر از چیزی که هستند در نظر می‌گیریم اما وقتی با آن‌ها مواجه می‌شویم می‌بینیم که آن قدر هم که فکر می‌کردیم کشنده نبوده‌اند. پس بنابراین خیلی از ترس‌های ما داریم واقعی نیستند و فقط ساخته و پرداخته ذهن هستند و چون همان‌طور که گفتیم در ذهن خودمان بزرگشان می‌کنیم و همین امر باعث می‌شود که هیچ‌وقت در زندگی یک شروع‌کننده نباشیم.

---

**اجازه ندهید ترس‌ها زندگی شما را کنترل کنند خیلی از ترس‌های ما واقعی نیستند و فقط ساخته و پرداخته ذهن هستند و ترس‌هایی هستند که خودمان آن‌ها را غذا می‌دهیم. شما به هر چیزی توجه کنید و به آن بها بدهید آن چیز بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود.**

---

## ابزار دوم جادوگر درون دامن زدن به تفکرات منفی است:

خیلی از ما نگرش درستی نسبت به خودمان و کارهایی که می‌خواهیم انجام بدهیم نداریم؛ و اغلب مواقع در مورد خودمان منفی فکر می‌کنیم و احساس می‌کنیم که یک موجود ناتوان و ضعیف هستیم که از عهده هیچ کاری بر نمی‌آید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ما همان طوری زندگی می‌کنیم که فکر می‌کنیم هستیم اگر فکر کنیم که انسان ضعیف و ناتوانی هستیم خوب مسلماً مانند یک انسان ضعیف رفتار می‌کنیم و اما برعکس اگر خودمان را انسان قوی بپنداریم همانند یک انسان قوی رفتار می‌کنیم.

شاید الآن به خودتان بگویید خوب نتایج نشان می‌دهند که من انسان ضعیف و ناتوانی هستم و عملاً هیچ کاری را نمی‌توانم درست انجام بدهم و همیشه همه کارها را خراب می‌کنم. همه این‌ها به خاطر این است که باور کردیم این‌گونه هستیم.

یک مثال می‌زنم تا به عمق این مسئله پی ببرید و ببیند که واقعیت شما، انسان ضعیف بودن نیست بلکه باور کرده‌اید که انسان ضعیفی هستید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



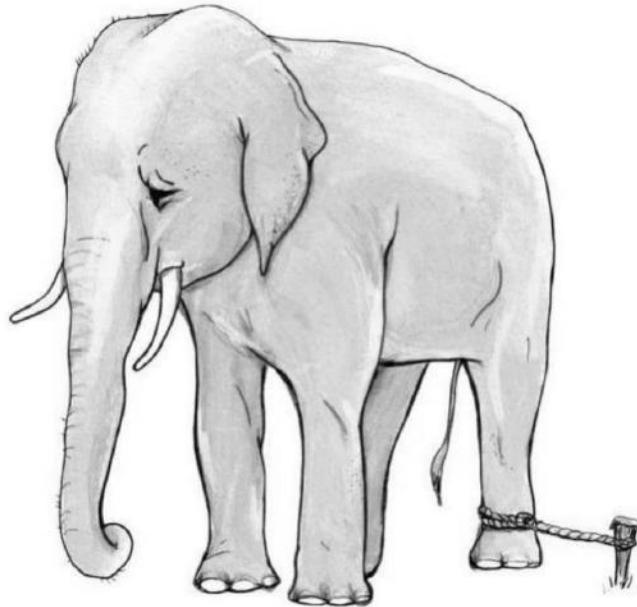
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## داستان فیل و طناب نازک:



گفته می‌شود وقتی که می‌خواهند فیلی را تربیت کنند هنگامی که فیل یک بچه است پای او را با زنجیر می‌بندند و این بچه فیل هر قدر که تلاش می‌کند نمی‌تواند خودش را از آن زنجیرها رها کند و این باور در ذهن او نقش می‌بندد تلاش فایده ندارد و او موجود ضعیفی است و زنجیر از او قوی‌تر است پس بنابراین بچه فیل آن را می‌پذیرد و دیگر تلاش نمی‌کند.

وقتی که فیل بزرگ می‌شود دیگر از زنجیر خبری نیست و پای او را با یک طناب به درختی می‌بندند و درخت در مقابل قدرت فیل هیچ توانی ندارند و فیل با یک حرکت ساده می‌تواند از آن‌ها رهایی پیدا کند اما چون یک باور در ذهن خودش دارد که موجود ضعیفی است و سال‌ها پیش تلاش کرده که خودش را از زنجیر رها کند و نشده و الآن هم نمی‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همه از این نوع زنجیرها در ذهن خودمان داریم که بیشتر آن‌ها برای دوران کودکی ما هستند و الآن که انسان بزرگ و بالغی شده‌ایم هنوز به آن‌ها باور داریم در صورتی که اگر بخواهیم می‌توانیم آن‌ها را پاره کنیم.

ماهیت هر چیزی ارزش واقعی آن چیز را مشخص می‌کند فرض کنید من یک قطعه الماس دارم و همه جای این الماس را گل مالی می‌کنم آیا می‌توان گفت که دیگر این الماس ارزشی ندارد؟ مسلماً نه چون هر اتفاقی دیگری هم که رخ دهد الماس همان الماس می‌ماند و ارزش خودش را حفظ می‌کند.

واقعیت ما انسان‌ها هم به همین صورت است ذات واقعی ما ارزشمند و قدرتمند است به طوری که ما انسان ضعیف نداریم فقط انسانی با تفکر و باور ضعیف داریم و همین تفکر ضعیف باعث شده است که بیشتر انسان‌ها تصور کنند که ذاتاً موجودات ضعیف و بی‌ارزشی هستند.

جادوگر درون ما از همین ابزار علیه خودمان استفاده می‌کند تا مانع از تغییر ما شود و تمام تلاش خودش را می‌کند که ما در همان دایره آشنای زندگی خود باقی بمانیم و حسرت بخوریم. اگر می‌بینید که در مسیر ایجاد نظم شخصی یا رسیدن به هر هدفی دچار بی‌اعتمادی نسبت به خودتان شدید یا تصور می‌کنید که توان تغییر ندارید و یا در مواقعی احساس ضعیف بودن می‌کنید، یادتان باشد که چه کسی دارد این کار را می‌کند. به حرف‌های منفی که از درون خود می‌شنوید توجه نکنید و فقط بهش بگویید که ساکت باش و بعد اقدام کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به خودتان و توانایی‌هایی که دارید ایمان داشته باشید و تلاش کنید که واقعیت خودتان را کشف کنید و با آن زندگی کنید واقعیت شما آن چیزی نیست در کودکی به شما گفته شده است همه ما انسان‌ها دارای روح الهی و قدرتمندی هستیم که نتوانستن و یا نمی‌توانم در کارش نیست.

### ابزار سوم یاس و ناامیدی است:

افراد زیادی هستند که به محض اینکه در زندگی خود به مشکلی برمی‌خورند یا شکستی را تجربه می‌کنند سریع مأیوس و ناامید می‌شوند و از ادامه مسیر دست می‌کشند. مأیوس و ناامید شدن را شاید گاهی اوقات به خاطر شرایطی خاص مثل خستگی، کمبود انرژی یا گاهی به خاطر موانع متعدد تجربه کنیم اما مهم این است که در آن شرایط باقی نمانیم.

افرادی که در دام یاس و ناامیدی گیر می‌کنند خودشان را یک انسان بازنده و بی‌ارزش می‌دانند و کوچک‌ترین اتفاقات زندگی خود را مصداق یک اشتباه بزرگ در نظر می‌گیرند و شروع می‌کنند به تخریب و مواخذه خودشان.

بنابراین باید خیلی مراقب این تله باشیم و اجازه ندهیم که یاس و ناامیدی بر ما چیره شود. یکی از راه‌هایی که می‌توانیم برای این مسئله به کار بگیریم و یک سلاح قدرتمند در قبال این افسون جادوگر درون داشته باشیم قول و قرار محکم با خودمان و پیش‌بینی موانع مسیر است.

ما می‌توانیم قبل از شروع به حرکت در مسیر رسیدن به اهداف خود این مورد را با خودمان بررسی کنیم و بگوییم اگر احیاناً در این مسیر شکست خوردم یا با مانعی روبرو شدم تا کجا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و تا کی می‌خواهم ادامه بدهم. افرادی هستند که با خودشان قول داده‌اند و ظرفیت شکست خود را روی عدد مثلاً صد قرار داده‌اند یعنی تا صدمبار شکست خوردن را تحمل می‌کنند البته دقت داشته باشید که تعریف شکست هم برای هرکسی متفاوت است شاید برای کسی نه شنیدن شکست باشد و برای کسی از دست دادن همه‌چیز زندگی‌اش.

خیلی مهم است که قبل از اقدام برای هر کاری با خودتان قول و قرار بگذارید و در این زمان هم هرچه آن جادوگر درون بخواهد تلاش کند که شمارا به واسطه شکست یا عوامل دیگر متوقف کند نمی‌تواند. به خودتان یک قول محکم بدهید و تا زمانی که به آن نقطه نرسیده‌اید دست از تلاش برندارید.

### ابزار چهارم جادوگر درون، شک و تردید است:

شک تردید هم یکی دیگر از ابزارهایی است که جادوگر درون به کار می‌گیرد تا مانع پیشرفت ما شود. احتمالاً تا حالا شک و تردید را در مسیر تحول زندگی خود تجربه کرده‌اید مثل زمانی که خواسته‌اید کاری انجام دهید اما شک کردید که آیا آن کار درست است یا نه یا زمانی که خواستید تغییر در خود ایجاد کنید ممکن است به راهکارها و راه‌حل‌های ارائه شده شک کرده باشید و یا با تردید اقداماتی انجام داده باشید.

مثلاً یک هدفی برای خودمان مشخص می‌کنیم و به محض اینکه هدف را مشخص می‌کنیم شک و تردید به سراغ ما می‌آید:

- آیا هدف خوبی انتخاب کرده‌ام.
- آیا نتیجه‌ای که می‌خواهم می‌توانم به دست بیاورم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- آیا راه‌کارهایی که دارم اجرا می‌کنم درست هستند.
- آیا اصلاً من می‌توانم تغییر کنم.
- و هزاران شک تردید دیگر

شک و تردید هم یکی از ماهیت‌های زندگی است دقیقاً مثل ترس، مثلاً شخصی می‌خواهد ما برای او کاری انجام دهیم اما به آن فرد و خواسته وی شک می‌کنیم که نکند کاری که من می‌خواهم انجام بدهم کار درستی نباشد یا اصلاً این فرد انسان قابل‌اعتمادی است یا نه. همان‌طور که گفتیم شک و تردید هم به روند سلامت زندگی ما کمک می‌کند اما بازهم نباید اجازه دهیم که کنترل زندگی ما را در دست بگیرد که در غیر این صورت زندگی را به یک جهنم تبدیل می‌کند و دیگر به همه‌چیز و همه‌کس شک می‌کنیم.

### چند نمونه از شک تردیدهایی که در مسیر نظم شخصی به سراغ ما می‌آیند:

- نکند مسیر اشتباهی دارم می‌روم.
- نکند نظم بیشتر باعث شود زندگی من بدتر شود.
- نکند کارهایی که دارم انجام می‌دهم در بلندمدت موجب پشیمانی شود.
- نکند نتوانم انسان منظمی شوم.
- نکند مشکل من اصلاً نظم نباشد و چیز دیگری باشد.
- و صدها چیز دیگر

بهترین راه برای مقابله با شک و تردید در مسیر نظم شخصی این است که در این مسیر به کاری که می‌خواهیم انجام دهیم به اطمینان و یقین برسیم و تصمیم خودمان را بگیریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یک کوهنورد را فرض کنید وقتی او تصمیم می‌گیرد که به بلندترین قله جهان برود از همه خطرها و مشکلات مسیر آگاهی کامل دارد و می‌داند که ممکن است این صعود به قیمت جاننش تمام شود اما او همه احتمالات را در نظر می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد که این موارد در ذهن او رخنه کنند چراکه هدفی که برای خودش مشخص کرده خیلی مهم‌تر از این شک و تردیدها است.

### ابزار چهارم جادوگر درون، تشویق به تأخیر در انجام کارها است:

همه تجربه به تأخیر انداختن کارهای خودمان را داریم زمانی که باید صرف انجام کارهای مهم می‌شد اما آن زمان را صرف کارهای لذت‌بخش و غیرضروری کرده‌ایم. وقتی هدفی برای خودمان مشخص می‌کنیم و به محض اقدام کردن صدای از درون شنیده می‌شود که می‌گوید...

- باشد بعداً حالا چه عجله‌ای داری.
- بگذار بعداً انجام بده الان خسته هستی.
- تو الان به تفریح نیاز داری.
- اول برو به شبکه‌های اجتماعی سر بزن.
- چرا آن قدر به خودت سختی می‌دهی فعلاً تفریح کن.
- امروز روز تعطیل است برنامه هدف هم تعطیل.
- و...



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وقتی با پیشنهادهای بالا روبرو می‌شویم غالباً با آن‌ها توجه می‌کنیم و کاری که گفته شده را انجام می‌دهیم. گوش نکردن به این پیشنهادهای و بی‌توجهی به آن‌ها نیاز به نظم شخصی، دارد.

شاید هنوز در اول راه یادگیری مهارت نظم شخصی باشیم و کاملاً به این مسیر تسلط نداشته باشیم اما باید توجه داشته باشیم که همه ما برای مقابله با جادوگر درون از قدرت خویشنداری یا همان کنترل نفس به اندازه‌ای کافی برخوردار هستیم و فقط کافی است وقتی این وعده‌ها را می‌شنویم به آن گوش نکنیم و شروع کنیم و این شروع کردن دقیقاً مانند استارت خودرو برای ما عمل می‌کند و باعث می‌شود که موتور فعالیت ما روشن شود.

به خاطر داشته باشید که همه این افسون‌ها برای متوقف کردن ما هستند و اینجا خود ما هستیم که تصمیم می‌گیریم که همان حرکت کوچک را انجام بدهیم یا به صداهای محدودکننده جادوگر گوش کنیم. هر اقدامی بستگی به تصمیم ما دارد همان‌طور که در بالا گفتیم اگر تصمیم قاطعانه گرفته باشیم مقابله با این صداها کار سختی نیست.

### مرحله دوم نظم شخصی، عمل کردن است:

وقتی مرحله آمادگی را سپری کردیم و با مسائل و اتفاقاتی که ممکن است پیش بیاید آشنا شدیم در این مرحله می‌خواهیم وارد فاز عملیاتی نظم شخصی شویم. اگر به خاطر داشته باشید در ابتدا وقتی در خصوص ماهیت نظم شخصی صحبت کردیم گفتیم که نظم شخصی یعنی عادت‌های رفتاری و الگوهای ذهنی درست، که در این قسمت می‌خواهیم در خصوص عادت و نحوه ایجاد آن‌ها صحبت کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## عادت‌ها چه هستند؟

عادت‌ها مجموعه‌ای از رفتارهایی هستند که با تکرار و در طول زمان در ذهن ما نهادینه شده‌اند و ما آن کارها و رفتارها را به صورت ناخودآگاه انجامشان می‌دهیم. اگر رانندگی می‌کنید حتماً روزهای اول آموزش رانندگی را به خاطر دارید که چقدر همه چیز سخت بود اما الان دیگر رانندگی برای شما به صورت ناخودآگاه درآمده و درحالی‌که با فرد کناردستی خود صحبت می‌کنید هم‌زمان ماشین را هم هدایت می‌کنید و همه این کارها را به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهید.

## چگونه یک عادت جدید ایجاد کنیم؟

شاید یکی از چالش‌های ما در مسیر نظم شخصی همین ایجاد عادت‌های جدید و ترک عادت‌های قدیمی باشد.

**۱- قدم اول** برای ایجاد یک عادت جدید این هست که ابتدا باید مشخص کنیم که در چه حوزه‌ای از زندگی و چه نوع عادتی را می‌خواهیم ایجاد کنیم.

مثلاً می‌خواهیم عادت ورزش کردن را در خودمان ایجاد کنیم و ما جز آن دسته افرادی هستیم که اصلاً ورزش نمی‌کنیم یا اگر شروع می‌کنیم آن را خیلی زود رها می‌کنیم.

**۲- وقتی** مشخص کردیم که چه عادتی را می‌خواهیم در خود ایجاد کنیم بعدش نیاز داریم که دلیل و چرایی آن عادت که برای ما الان ورزش کردن و در مقابل آن ورزش نکردن است را پیدا کنیم. یعنی مشخص کنیم چرا می‌خواهیم ورزش کنیم و دلایلی که تا حالا ورزش نکردیم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



یا آن را جدی نگرفتیم چه بوده است. دقت کنید وقتی ما می‌خواهیم عادت‌ها را ایجاد کنیم احتمالاً در مقابل آن عادت‌ها وجود دارد که دقیقاً مخالف چیزی است که ما می‌خواهیم. مثلاً همین ورزش کردن عادت مقابل آن ممکن است تنبلی باشد یا عادت به آوردن بهانه‌های مختلف داریم مثلاً وقتی می‌خواهیم شروع کنیم به ورزش کردن بهانه می‌آوریم من برای ورزش کردن وسایل حرفه‌ای ندارم.



**تمرین:** یک کاغذ خودکار بیاورید و هدف خودتان را بالای آن بنویسید و بعد با یک خط کاغذ را به دو قسمت تقسیم کنید در سمت راست عادت‌هایی جدیدی که باید ایجاد کنید و در مقابل آن عادت‌های منفی یا ضد عادت‌های خوبی که الآن دارید را یادداشت کنید. وقتی تمرین بالا را انجام داده‌اید الآن یک لیست از عادت‌های که نیاز دارید و یک لیست از عادت‌های بازدارند که باید متوقف شوند در اختیار دارید با این کار شما در مورد عادت‌های خودتان به یک آگاهی دست پیدا می‌کنید و می‌دانید که دیگر دقیقاً چه کاری باید انجام دهید. به جدول زیر دقت کنید و یک مورد کاملاً ساده است.

هدف ورزش کردن و رسیدن به تناسب اندام	
عادت‌هایی که باید ایجاد شوند	عادت‌هایی که بازدارنده هستند
صبح‌ها زود بیدار شدن	شب‌ها دیر می‌خوابم
خوردن غذای سالم و کم‌کالری	عادت به خوردن غذای فوری دارم
نوشیدن آب بیشتر	مصرف نوشیدنی‌های مصنوعی و شیرین



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بعد از اینکه عادت‌هایی که نیاز داریم شناسایی کردیم نیاز داریم که حالا برای انجام آن‌ها برنامه‌ریزی کنیم و ببینیم که حالا چطور می‌خواهیم آن‌ها را وارد زندگی خود کنیم در این قسمت باید شروع کنیم و ببینیم اولین قدم چه هست مثلاً طبق جدول بالا شب‌ها دیر خوابیدن منجر به دیر بیدار شدن در صبح‌ها می‌شود و پس اول باید موضوع دیر خوابیدن را رفع کنیم.



**تمرین ۲:** در این تمرین باید دلیل کاری که انجام می‌دهیم را پیدا کنیم مثلاً چرا شب‌ها دیر می‌خوابیم وقتی دلیل را پیدا کردیم احتمالاً نشانه‌هایی از لذت یا فرار در دلایل خود پیدا خواهیم کرد. ممکن است این لذت دیدن یک فیلم مورد علاقه که در آخر شب پخش می‌شود باشد یا گفت‌وگو با دوستان در شبکه‌های اجتماعی و یا هر چیز دیگری.

وقتی دلایل را پیدا کردیم حالا باید یک سؤال از خودمان بپرسیم اگر به همین روند زندگی خودمان را ادامه بدهم چند سال دیگر زندگی‌مان به چه شکلی خواهد بود و اگر ادامه ندهیم و برنامه ورزشی صبح گاهی خودمان را پیش بگیریم زندگی‌مان چطور خواهد بود.

حالا برای ادامه این تمرین نیاز داریم که دوباره روی یک کاغذ جواب سؤالات بالا را یادداشت کنیم کاغذ را به دو قسمت تقسیم کنید سمت راست مزایای ایجاد عادت جدید و سمت چپ عواقب عادت اشتباه را بنویسید و ببینید که در طولانی‌مدت حاضر هستید به کدام بیشتر بها بدهید و هزینه یا سود کدام بیشتر است. با این تمرین به یک دید کامل‌تری نسبت به عادت و کارهای خودتان پیدا می‌کنید.

**اخطار:** بدون توجه به تمرین‌ها هیچ تغییری در ما ایجاد نمی‌شود. فرض کنید ما در یک قایق در داخل یک اقیانوس هستیم هر قدر هم که تلاش کنیم میدان دید ما به یک مقدار مشخص



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

است و نمی‌توانم تمام وسعت اقیانوس را ببینم حالا اگر سوار یک بالن شویم و به بالا برویم به مراتب بهتر می‌توانیم اقیانوس را ببینیم و دید وسیع‌تری پیدا می‌کنیم و بزرگی اقیانوس را بهتر درک می‌کنیم و همه این کارها و تمرین‌ها به این خاطر است که ما نسبت به خودمان عادت‌هایی که داریم و رفتاری‌هایی هرروز آن‌ها را تکرار می‌کنیم دید وسیع‌تری پیدا کنیم پس برای تمرین‌ها وقت بگذارید و با دقت انجام دهید.

وقتی که همه تمرین‌ها را انجام دادید و به یک دید نسبتاً خوب به خودتان و عادت‌های رفتاری که دارید دست پیدا کردید حالا نیاز دارید که آن‌ها را اجرا کنید و برای احتمالاً با چالش‌هایی روبرو خواهید شد که در ادامه آن‌ها را بررسی می‌کنیم.

وقتی می‌خواهید عادت‌های ترک کنید یا یک عادت جدیدی را ایجاد کنید معمولاً بعد از چند روز، اولین شکست خودتان را تجربه می‌کنید چراکه مغز شما با تمام توان خود درصدد حفظ شرایطی است که در حال تجربه آن هستید و بنابراین اجازه آن تغییر را نمی‌دهد و شما نیاز دارید که در این مسیر آگاهانه و صبورانه عمل کنید.

قبل از اینکه بخواهید سفر تغییر عادت خود را شروع کنید باید بدانید که این یک سفر چندروزه نیست به نسبت نوع عادت، عملکرد و کیفیت کار ما ممکن است تا ماه‌ها طول بکشد پس صبر و امید در این مسیر خیلی مهم است.

برای درک این موضوع می‌خواهم در ادامه داستانی برای شما تعریف کنم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## داستان مرد گردو فروش:



در روزگارهای قدیم شخصی به بازار نزد یک گردو فروش می‌رود و به آن فرد گردو فروش می‌گوید می‌شود بدون پول یک گونی گردو به من بدهی و فرد گردو فروش از این پیشنهاد نابخردانه ناراحت می‌شود و به او می‌گوید نه خیر از اینجا برو.

فرد چندین بار دیگر اسرار می‌کند وقتی می‌بیند که نتیجه نمی‌دهد به فرد گردو فروش می‌گوید باشد قبول پس فقط یک گردو به من بده و او قبول می‌کند اما شخص از این درخواست خود کوتاه نمی‌آید و هر دفعه درخواست یک گردو می‌کند و طی چند روز صاحب آن گونی گردو می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حالا این داستان چه می‌خواهد به ما بگوید؟ می‌خواهد بگوید که ما هم برای رسیدن به هر چیز بزرگی باید قدم به قدم عمل کنیم وقتی می‌خواهیم یک عادت ایجاد کنیم یا یکی را ترک کنیم مغز ما مثل همان گردو فروش هست و اجازه این کار را به ما نمی‌دهد اما با کم کم مشکلی ندارد.

در مثال قبلی چالشی که ما داشتیم این بود که می‌خواستیم شب‌ها زود بخوابیم و صبح زود بیدار شویم اما ما ساعت ۲ نصف شب می‌خوابیم به یک‌باره نمی‌توانیم این زمان را به ۱۰ شب کم کنیم چون مقاومت زیادی وجود دارد و عملاً زور عادت بد خیلی بیشتر است اما می‌توانیم بدون هیچ مقاومتی ۱۵ دقیقه زودتر بخوابیم و صبح‌ها ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شویم معمولاً مغز ما مشکلی با این موضوع ندارد و به تکرار آن می‌توانیم این عادت جدید را در خودمان ایجاد کنیم.

شاید به خودتان بگویید که خب اگر بخوایم این‌طوری پیش بروم زمان زیادی می‌خواهد تا من به هدف خود برسم دقیقاً این‌طور نیست و می‌خواهم شمارا با مفهوم مسیر عصبی آشنا کنم.

هر عادت، رفتار و هر کاری که ما انجام می‌دهیم با تکرار آن کارها مسیرهای عصبی در مغز ما ساخته می‌شوند اگر دقت کرده باشید یک کودک وقتی برای اولین بار قاشق دستش می‌گیرد نمی‌تواند آن را کنترل کند اما با تکرار بعد از یک مدتی دیگر خودش می‌تواند غذايش را بخورد و این به خاطر شکل‌گیری مسیرهای عصبی برای آن کار به‌خصوص است.

وقتی ما شروع می‌کنیم به ایجاد عادت جدید یک مسیر عصبی ابتدایی ساخته می‌شود و با تکرار آن قوی‌تر می‌شود مثلاً اگر بعد از مدتی که ۱۵ دقیقه زودتر خوابیدیم می‌بینیم که خیلی راحت‌تر حتماً می‌توانیم یک ساعت زودتر هم بخوابیم فقط آن مسیر ۱۵ دقیقه‌ای را باید تا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جایی که به صورت ذهنی و ناخودآگاه دربیاید ادامه بدهیم. این طور نباشد که چند روز این کار انجام دهیم و تصور کنیم که دیگر تمام شد و به خود بگوییم من دیگر مسلط شده‌ام.

### نقش اراده در ترک یا ایجاد یک عادت:

خیلی‌ها اراده را یکی از ابزارهای مهم برای ایجاد یک عادت جدید یا ترک عادت‌های قدیمی می‌دانند و تصور می‌کنند که بدون اراده نمی‌توان کاری کرد و بیشتر مواقع افرادی هستند که زمان زیادی منتظر می‌نشینند تا نیروی اراده لازم را به دست بیاورند و بعد اقدام کنند.

نیروی اراده یکی از آن نیروهای هل دهنده در زندگی است و زمانی که از این امکان بهره‌مند هستیم خیلی خوب است که از آن استفاده کنیم اما درعین حال نیروی نامطمئنی هم هست بنابراین نمی‌توانم تمام تکیه خود را به آن بدهیم و تصور کنیم که بدون آن هم هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم.

اگر در تمرین بالا دقت کرده باشید گفتم مزایای رسیدن به هدفی که برای خود در نظر گرفته‌اید را بنویسید و در مقابل ببینید اگر به همین روند عادی زندگی خود را ادامه دهید بعد از چند سال زندگی شما چطور خواهد بود.

وقتی ما برای انجام کاری دلایل مهم و اساسی داریم دیگر اراده زیاد به کار ما نمی‌آید شاید برای شروع خوب باشد اما برای ادامه مسیر نمی‌توانیم منتظر آن باشیم چراکه زندگی منتظر ما نمی‌ماند و روزها و ساعت‌ها به سرعت سپری می‌شوند پس ما در زندگی وقتی برای تلف کردن نداریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فرض کنید شما به یک سفر صحرایی می‌روید و برحسب اتفاق همه آب و آذوقه خود را از دست می‌دهید و همین‌طور که گرسنه و تشنه هستید و دیگر توانی برای ادامه مسیر ندارید یک‌دفعه در دوردست یک خودرو در وسط صحرا می‌بینید آیا در حینی که خیلی خسته، گرسنه و تشنه هستید به خودتان می‌گویید باشد بعداً چون الان خسته هستم یا نه با تمام توان، خودتان را به آن خودرو می‌رسانید؟

اگر الان راه دوم را انتخاب کرده باشید به نظرتان آن انرژی را از کجا آورید کسی که تا چند لحظه قبل گرسنه، خسته و تشنه بود و هیچ انرژی نداشت چطور خودش را می‌تواند به آن خودرو برساند؟

زمانی که چیزی برای ما مهم و حیاتی باشد و چیزی برای از دست دادن نداشته باشیم تمام توان خودمان را به کار می‌گیریم تا به آن چیزی که می‌خواهیم برسیم. وقتی موضوعاتی مثل انگیزه ندارم را مطرح می‌کنیم به این خاطر است که هنوز آن چیز یا آن کاری که می‌خواهیم انجامش دهیم برای ما خیلی مهم نیست. وقتی چیزی به اندازه زندگی وزنده ماندن برای ما مهم باشد از هر مانعی و مشکلی عبور می‌کنیم و دیگر خودمان را اسیر بهانه‌های مختلف نمی‌کنیم.

به خاطر داشته باشید که اراده مثل یک عضله می‌ماند هم تقویت می‌شود و هم خسته یک فردی را تصور کنید که برای اولین بار به باشگاه بدن‌سازی می‌رود این فرد بعد از چند دقیقه کار با وسایل خسته می‌شود و دیگر توان ادامه ندارد اما بعد از چند ماه می‌بینید که بدن و عضلات این فرد قوی‌تر شده‌اند و ساعت‌ها بدون خستگی می‌تواند آنجا تمرین کند.

همان‌طور که گفتیم نیروی اراده در شروع شاید قدرت زیادی نداشته باشد و ما همان ابتدا اگر بخواهیم تمام برنامه‌ای را که در پیش داریم را به دوش آن بیندازیم خیلی زود کم می‌آورد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و برنامه‌های ما نصفه می‌ماند بنابراین باید طوری شروع کنیم که نیاز به اراده زیادی نداشته باشیم که در بالا گفتیم از کم شروع می‌کنیم.

### اراده خودمان را چطور تقویت کنیم:

برای تقویت اراده نیاز به خودکنترلی (خویشتن‌داری) داریم گفتیم اراده مثل یک عضله است هم خسته می‌شود و هم می‌شود تقویتش کرد یکی از راه‌های تقویت آن به این صورت است با ایجاد صبرهای کوچک می‌توانیم اراده خود را تقویت کنیم.

مثلاً فرض کنید از سرکار آمده‌اید خیلی خسته و تشنه هستید و دلتان می‌خواهد یک آب‌میوه خنک بنوشید و سریع می‌روید سراغ یخچال و لیوان خودتان از آب‌پرترقال پر می‌کنید همین لحظه که خواستید آن را بنوشید چند لحظه صبر کنید و مثلاً خیلی آرام تا عدد ۱۰ بشمارید و بعد نوش جان کنید همین صبرهای کوچک عضله اراده ما را قوی‌تر می‌کند و ایجاد این صبرهای کوچک را می‌توانید در همه زمینه‌های زندگی پیاده کرد.

### مرحله سوم نظم شخصی، شکل‌دهی به هویت است:

یکی دیگر از موارد مهم برای رسیدن به نظم شخصی گرفتن هویت یک انسان منظم است. وقتی ما می‌خواهیم تغییری شروع کنیم نیاز داریم در کنار عمل فیزیکی عمل ذهنی هم داشته باشیم و عمل ذهنی هم یعنی اینکه تغییرات را از نظر ذهنی بپذیریم.

همان‌طور که گفتیم برای ایجاد نظم شخصی نیاز به تغییر الگوهای ذهنی داریم تا زمانی که این الگوها شکسته نشوند و هر قدر هم که تلاش کنیم باز به همین نقطه‌ای که الان هستیم برمی‌گردیم حتماً افراد زیادی را دیده‌اید که در زمینه‌های مختلف شبانه‌روز سخت تلاش



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



می‌کنند اما زندگی که در حال حاضر تجربه می‌کنند به تلاشی که می‌کنند نمی‌خورد و معمولاً این افراد دائم از این موضوع شکایت می‌کنند که چرا تلاش‌های من جواب نمی‌دهد و کسایی دیگر به اندازه من تلاش نمی‌کنند اما نتایج بهتر از من دریافت می‌کنند. دلیل این اتفاق می‌تواند مسائل مختلفی باشد اما یکی از آن دلایل می‌تواند به خاطر الگوهای ذهن متفاوتی باشد که این افراد در ذهن خود دارند.

همان‌طور که می‌دانید همه ما دارای ذهن ناخودآگاه هستیم و کار ذهن ناخودآگاه عمل کردن بر اساس الگوهایی است که برای او تعریف شده است. یکسری از این الگوها در زمان تولد ما به واسطه خانواده و محیط در ذهن ما تشکیل می‌شود و به مرور زمان و تجربه‌های زندگی به این الگوها اضافه می‌شوند.

پس بنابراین اگر می‌بینم قسمت زندگی ما مشکلی دارد ممکن است الگو اشتباهی برای آن مورد در ذهن ما وجود داشته باشد.

یک چرخ گلدوزی را در نظر بگیرید که دارای ژتون‌های مختلف است و شما وقتی ژتون آن نقشی را که می‌خواهید را در آن قرار بدهید آن چرخ آن طرح را روی پارچه گلدوزی می‌کند و شما نمی‌توانید مثلاً ژتون گل سرخ در آن قرار بدهید و توقع داشته باشید که چرخ گل گلاب برای شما گل‌دوزی کند و شما هر الگویی که در آن قرار دهید دقیقاً همان را به شما تحویل می‌دهد.

ذهن ناخودآگاه ما هم به همین صورت است هر الگویی که داشته باشد همان الگو را در زندگی ما پیاده می‌کند. متأسفانه ذهن ما پیراست از این الگوهای اشتباه و با تغییر این الگوها می‌توانیم زندگی متفاوتی را تجربه کنیم چون عملکرد ذهن ناخودآگاه و الگوها مورد بحث ما



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در این کتاب نیست از آن عبور می‌کنیم و اگر به این موضوع علاقه داشتید می‌توانید با یک جستجو ساده در اینترنت به منابع لازم دسترسی پیدا کنید.

همان‌طور که گفتیم وقتی می‌خواهیم نظم شخصی را وارد زندگی خود کنیم نیاز داریم در کنار تلاش هویت خود را تغییر دهیم و هویت یک انسان منظم را به خود بگیریم حالا چطوری این کار را انجام دهیم.



**تمرین:** یک کاغذ بردارید فرض کنید الان در همان زمانی هستید که آرزو دارید باشید یعنی به همه چیزهایی که می‌خواهید رسیده‌اید مثلاً به فردی کاملاً منظم تبدیل شده‌اید و به اهداف خود در این زمینه دست پیدا کرده‌اید.

در این لحظه قوه تخیل خود را به کار بگیرید و ببینید که در این لحظه چطور انسانی شده‌اید چه تغییراتی در شما حاصل شده است در رفتارهای شما چه چیزی تغییر کرده است سعی کنید همه چیز را با جزئیات بنویسید فرض کنید می‌خواهید یک نامه بنویسید و در این نامه می‌خواهید شرح حال کامل خودتان را به شخص گیرنده توضیح دهید.

وقتی این کار را انجام دادید حالا نیاز داریم به ناخودآگاه خود این پیام را مخابره کنیم، زبان ناخودآگاه احساس است و با احساس خود می‌توانیم پالس‌های تغییر را مخابره کنیم. حالا چشمان خود را ببندید و خودتان را در جای فردی که در بالا توصیف کردید قرار بدهید و سعی کنید همه چیز را با جزئیات ببینید همه احساسات خوبی که از این موفقیت حاصل شده را تجربه کنید ببیند که اطرافیان در مورد شما چه می‌گویند و یا دوستانتان در مورد موفقیت شما چه چیزی می‌گویند، چه صداهایی می‌شنوید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هرقدر این احساس قوی‌تر و درعین‌حال واقعی‌تر باشد نتیجه قوی‌تر خواهد بود. بعد از اینکه این کار را انجام دادید حالا باید سعی کنید در طول روز این احساس را با خودتان نگه دارید شاید اوایل خیلی سخت باشد اما با تمرین انجامش راحت‌تر خواهد شد و هرقدر زمان نگه‌داری این احساس بیشتر باشد نتیجه دارای کیفیت بهتری خواهد بود.



**نکته مهم:** در طول زندگی همه ما یاد گرفته‌ایم که هر کمبود و نقصی که داریم را جزئی از هویت خود محسوب کنیم به این صورت که باور داریم **من... هستم** در صورتی که ممکن است چیزی که می‌گوییم با اصالت واقعی ما در تضاد باشد اما چون باورش کردیم پس بنابراین آن را هم زندگی می‌کنیم.

مثلاً افرادی زیادی هستند که می‌گویند من چاق هستم و یا من انسان عصبانی هستم وقتی جمله **من... هستم** را وارد کلام خود می‌کنیم یعنی آن مورد را جزئی از هویت خود محسوب می‌کنیم و چیزی که در مالکیت هویت باشد سخت می‌توان آن را از او گرفت. اگر می‌خواهیم در موردی تغییری ایجاد کنیم باید هر چیز متضاد با آن تغییر را از هویت خودمان جدا کنیم. مثلاً شخصی که می‌گوید من چاق هستم می‌تواند بگوید من مقداری اضافه‌وزن دارم و در حال کم کردن آن هستم یا شخصی که می‌گوید من انسان عصبی هستم می‌تواند بگوید من گاهی در شرایط خیلی خاص عصبانی می‌شوم این دو فرد با تغییر گفتار خود به ناخودآگاه خودفرمان می‌دهند که مواردی که گفته شد واقعیت من نیست و موقتی هستند.

وقتی عوامل منفی یا نقص‌ها را از هویت خود خارج کنید آن وقت نشانه‌های تغییر را مشاهده خواهید کرد پس بنابراین مراقب کلام خودتان باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

---

شما همانی می‌شوید که خودتان باور دارید و همان‌طور زندگی می‌کنید که در ذهن خود زندگی می‌کنید.

---

### مرحله چهارم نظم شخصی دست کشیدن از باورهای محدود کنند است:

وقتی به پای نظم و انضباط به میان می‌آید پای باورهای محدودکننده‌ام هم به این ماجرا باز می‌شود. باورها همان مواردی هستند که ما آن‌ها را قبول داریم و این باورها بر اساس مشاهدات و تجربه‌های زندگی در ذهن ما نقش می‌بندد که تعدادی از این باورهای محدود کنند به شرح زیر هستند.

### باور محدودکننده شماره ۱: من ذاتاً انسان شلخته و تنبلی هستم و تغییر نمی‌کنم:

در بالا کامل در خصوص هویت صحبت کردیم و دیگر لازم نیست در اینجا تکرار کنم اما به خاطر داشته باشید که نظم شخصی یک مهارت است و هر انسانی می‌تواند این مهارت را فراگیرد اگر به خاطر گذشته و یا مهارت نداشتن در این حوزه با شکست مواجه شده‌اید به خاطر ناتوانی و یا نخواستن شما نبوده است و اگر هر چیز را طبق اصول خودش فراگیرید حتماً می‌توانید شما هم به نتیجه لازم برسید پس از این باور محدودکننده که من ذاتاً انسان شلخته‌ای هستم دست بکشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## باور محدودکننده شماره ۲: باور شماره نظم شخصی دست و پای من را می‌بندد:

برخی‌ها تصور می‌کنند که نظم شخصی مانند یک طناب است و قرار است دست پای آن‌ها را در زندگی ببندد. تصور این دست افراد اینکه افرادی که نظم شخصی دارند نمی‌توانند زندگی انعطاف‌پذیری داشته باشند و دائم باید از قوانین سخت‌وسخت پیروی کنند در صورتی‌که این‌طور نیست.

نظم شخصی به ما کمک می‌کند که زندگی بهتری داشته باشیم و بتوانیم کارهایی که مهم و ضروری هستند را به سرانجام برسانیم.

جالب است بدانید داشتن نظم شخصی یکی از معهود توصیه‌هایی است که انسان‌های موفق دنیا جدا از شرایط و امکانات زندگی روی آن تأکید کرده‌اند و یکی از عوامل موفقیت خودشان را همین نظم شخصی می‌دانند.

## باور محدودکننده شماره ۳: یادگیری نظم شخصی سخته:

یادگیری هر مهارتی چالش‌های خودش را دارد و نظم شخصی هم از این امر مستثنا نیست اما باید ببینیم با یادگیری مهارتی که در نظر داریم چه چیزی به دست می‌آوریم مثلاً فردی را تصور کنید که با سختی زیاد در یک‌رشته ورزشی به جایگاه عالی می‌رسد آیا این فرد سختی نکشیده است یا احیاناً شکست را تجربه نکرده است؟ چرا همه این‌ها را تجربه کرده است اما چون رسیدن به هدفی که برای خودش مشخص کرده خیلی مهم بوده همه سختی‌ها را به جان خریده تا به چیز ارزشمندی که می‌خواهد برسد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پس بنابراین در مسیر رسیدن به خواسته و ارزشمندتر کردن زندگی، سختی معنی ندارد  
انسان‌هایی که به دنبال دستیابی به عظمت زندگی هستند تمام تلاش خودشان را برای  
رسیدن به آن به کار می‌گیرند.

از شما متشکرم که تا انتهای این کتاب با من همراه بودید و امیدوارم مطالبی که گفته شد  
برای شما کاربردی بوده باشد تا شما بتوانید شاهد تغییرات بزرگی در شخصیت و زندگی خود  
باشید.

با آرزوی سلامتی و موفقیت‌های بزرگ برای شما دوست عزیز.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly