

منضبط‌ها از باهوش‌ها موفق‌ترند

تبدیل شدن به یک فرد منظم و برخوردار از انضباط کامل شخصی کمی دشوار است. حتی تبدیل شدن به یک شاگرد خوب منضبط هم سخت اما شدنی و امکان پذیر است.



تبدیل شدن به یک فرد منظم و برخوردار از انضباط کامل شخصی کمی دشوار است. حتی تبدیل شدن به یک شاگرد خوب منضبط هم سخت اما شدنی و امکان پذیر است.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: در واقع، دانستن بیشتر در رابطه با انضباط شخصی نیازمند یک مطالعه دقیق و اراده قوی است. روانشناسان به بررسی وضعیت روانی، تربیت، شرایط فعلی و موارد دیگر پرداخته اند تا بدانند چرا برخی از مردم تا این حد غرق در بی نظمی بوده و با آن دست و پنجه نرم می کنند. انضباط شخصی از مواردی است که مستلزم تمرین و پرورش مداوم است و مانند هر کار و هر چیزی که توسعه و پیشبرد آن به زمان نیاز دارد، شما نیز می توانید نظم و انضباط خود را بهبود بخشید، اما ابتدا بهتر است بدانیم که اصلاً انضباط چیست و چرا وجود آن در زندگی مهم است؟

انضباط شخصی و کاهش اضطراب

از جمله مهم ترین فواید برخورداری از انضباط شخصی این است که استرس و اضطراب را کاهش می دهد. در عصر تکنولوژی و زندگی صنعتی و مکانیزه و ماشینی امروز، وقتی کنترل رفتار خود را در دست داشته باشید، کمتر احساس استرس، نگرانی، اضطراب و به هم ریختگی روانی و شلوغی می کنید و این توانایی شما را برای دستیابی به اهداف بلندمدت تان افزایش می دهد. داشتن نظم و انضباط به شما امکان می دهد تا به اهداف خود برسید و باعث می شود احساس شادی و نشاط بیشتری داشته باشید. وقتی در مسیر رسیدن به اهداف خود هستید، احساس شور و شادی بیشتری می کنید و انعطاف پذیرتر می شوید. چون در حال طی مسیر زندگی ای همراه با شغف و پیشرفت هستید. انضباط و نظم سهم عمده ای در این امر دارد و به نوبه خود باعث می شود تا در حالات و شرایط مختلف انعطاف پذیرتر شوید.

منضبط‌ها موفق و شادترند

ممکن است باورش سخت باشد، اما مطالعات نشان می دهد که شادی، موفقیت و رضایت از زندگی از تمرکز خوب بر روند نظم دهی به اوضاع و پیرامون و کنترل شرایط نشئت می گیرد و خود انضباطی در مقایسه با ضریب هوشی تأثیر قوی تری بر عملکرد تحصیلی دارد و موفقیت تحصیلی را ارتقا می دهد. افراد منظم و منضبط و دارای نظم و انضباط شخصی موفق تر، سر زنده تر و شادتر هستند. با نظم، انضباط و کنترل است که ما در واقع به اهدافی که واقعاً به آن‌ها اهمیت می دهیم، دست می یابیم. نتیجه یک پژوهش نشان می دهد افرادی که منظم تر، وظیفه شناس تر و مسئولیت پذیرتر هستند، انتخاب های سالم تری نیز دارند. این بدان معناست که خود انضباطی به شما کمک می کند تا تعادل بین هر چیزی را پیدا کنید و در نتیجه سالم تر و شادتر بمانید. طبق تحقیقات انجام شده، افرادی که دارای نظم و انضباط شخصی بالاتری هستند، نسبت به دیگران با مشکلاتی که برایشان به وجود می آید، به طور مسالمت آمیزتری برخورد می کنند.

شمارش معکوس و اقدام کنید

معمولاً استراتژی‌ها و راه‌های ساده‌ای برای بهبود نظم و انضباط فردی به دلیل برخورداری از یک زندگی شادتر و رضایت بخش‌تر وجود دارد. چگونگی ایجاد مهارت‌های خود انضباطی می‌تواند به شما این امکان را بدهد که عادت‌های بد را کنار بگذارید، به اهداف بلندمدت و کوتاه مدت تان برسید و زندگی خود را به طور کامل تغییر دهید. وقتی احساس بی‌انگیزگی می‌کنید، ابتدا شمارش معکوس و سپس اقدام کنید. خودتان را مجبور کنید هر کاری را که باید انجام دهید سریعاً انجام دهید. یک شمارش معکوس و عمل سریع می‌تواند به شما کمک کند تا به فضای ذهنی مناسبی به منظور ایجاد انگیزه برسید. گاهی اوقات تنها چیزی که ما نیاز داریم کمی نظم برای برداشتن گام‌های مهم به سمت اهداف مان و خلاصی از به هم ریختگی اوضاع و شلوغی‌های دور و برمان است. اگر واقعاً بخواهیم منضبط باشیم و اراده به ایجاد نظم در زندگی مان کنیم، روند نظم دهی فردی و انضباط شخصی خود به خود آغاز می‌شود. این اراده و نظم مکمل یکدیگرند و آدمی را به اهداف عالی می‌رسانند.

اهداف خود را بنویسید

نوشتن یک هدف، نظم دهی به زندگی را واقعی تر می کند. برگه حاوی هدف های نوشته شده را در جایی مثل پشت میز کار، در اتاق خواب، در ماشین و... آویزان کنید تا اغلب آن را ببینید. حتی می توانید آن را در تقویم آشپزخانه خود قرار دهید. با افزودن جملات انگیزشی از افرادی که تحسین شان می کنید به آن نظم و انضباط خود را افزایش دهید. اگر مطمئن نیستید که اهداف درستی دارید، مدتی را صرف بررسی اهداف خود کنید تا مطمئن شوید. سعی کنید هر از گاهی به خود یادآوری کنید که چرا شروع به منضبط شدن کردید. هدف نهایی خود را در ذهن داشته باشید. بدون اینکه به خودتان اجازه دهید فراموش کنید که از کجا شروع کرده اید. دائماً به خود یادآوری کنید چگونه و چرا این هدف را تعیین کرده اید و پس از اتمام به چه چیزی دست خواهید یافت. تصور کنید که کنترل کامل زندگی خود را به دست گرفته و به هر هدف خاصی که تعیین کرده اید، دست یافته اید. پرسش ها و جمله هایی را روی تلفن خود تنظیم کنید تا به خودتان بگویید که چقدر پیشرفت کرده اید. جملات تأکیدی همچنین راهی عالی برای متمرکز نگه داشتن خود هستند. ابتدا اهداف کوچک تعیین کنید و اعتماد به نفس خود را با تعیین و دستیابی به یک هدف کوچک قبل از اینکه به دنبال یک هدف بزرگ باشید، تقویت کنید. به عنوان مثال، اگر هدف نهایی شما دویدن یک ساعت بدون توقف است، هدف اولیه را برای دویدن یک ربع بدون توقف یادآوری تعیین کنید. صبور باشید و سعی کنید از این روند ناامید نشوید. دستیابی به آن اهداف کوچک در ابتدا می تواند انگیزه لازم برای ادامه راه را به شما بدهد. فراموش نکنید بهترین کار برای نظم دهی در ابتدا این است که اهداف خود را در جایی قرار دهید که بتوانید هر روز آن ها را ببینید.

اولویت بندی را تمرین کنید

اولویت بندی را تمرین کنید و تصمیم بگیرید که کدام کارها ارزش تلاش بیشتر را دارند، سپس روز خود را طوری سازماندهی کنید که مسائل مربوط به بی نظمی را کاملاً شکست دهید. اگر یک برنامه مطالعاتی تنظیم کنید، کمتر احتمال دارد کارهایی را که کمتر خوشایند هستند، به تعویق بیندازید. چیزهایی را که لزوماً دوست ندارید در رأس اولویت های خود قرار دهید و به جای اینکه آن ها را یک روز دیگر به تعویق بیندازید، از تمام شدن آن ها راحت شوید. بکوشید نقاط ضعف خود را بشناسید. سپس فعالانه با آن ها مبارزه کنید. تعیین کنید که چگونه ممکن است دچار لغزش شوید و چگونه می توانید از وقوع آن جلوگیری کنید. به عنوان مثال اگر می دانید که باید یک ساعت زودتر سر کار بروید، اما کمی اهل شب نشینی هستید، سعی کنید با نفس خود مبارزه کنید و زود به رختخواب بروید تا دچار اهمال و بی نظمی نشوید.

ترجمه و تنظیم از: www.forbes.com