

به نام خدا

بی هیچ بهانه‌ای!
قدرت انضباط شخصی!
برایان تریسی

فهرست

فصل اول - انضباط شخصی و موفقیت

بخش 1- انضباط شخصی و موفقیت

- زندگی ایده‌ال خود را توصیف کنید
- کار خودت را انجام بده
- به گروه 20 درصدی بپیوندد
- از صفر شروع کن
- سخت‌کوشی کلید است
- قانون بزرگ
- موفقیت قابل پیش‌بینی است
- رازهای موفقیت
- بهایش را بپردازید
- از متخصصان یاد بگیرید
- تناسب بدنی و ذهنی باید مداوم باشند
- همه آنچه می‌توانید باشید، شوید
- موفقیت خودش پاداش است

بخش دوم - انضباط شخصی و شخصیت

- فضیلت‌های بزرگ
- آزمون شخصیت
- نتیجه بزرگ
- رشد شخصیت
- ساختار شخصیت
- همواره با هماهنگی رفتار کنید
- کار درست را انجام دهید
- فکر خودتان را به هر چیزی معطوف کنید، رشد می‌کند

بخش سوم - انضباط شخصی و مسئولیت

- مکاشفه بزرگ من
- از کودکی تا بلوغ
- بر اشتباهاتی که پدر و مادرتان مرتکب شده‌اند فائق آیید
- سفسطه‌های مخرب
- نگرشی از بی مسئولیتی
- احساسات منفی را از خود دور کنید
- بیماری روان تنی
- سرزنش کردن راحت است
- پادزهر احساسات منفی
- پول و احساسات
- مسئولیت‌پذیری و کنترل
- هرگز نه شکایت کنید و نه توضیح دهید
- تسلط بر خود و کنترل خود
- عمل تنها پادزهر است

بخش چهارم - انضباط شخصی و اهداف

- عامل 3 درصدی
- شانس موفقیتتان را چند برابر کنید
- انضباط نوشتن
- موفقیت در مقابل مکانیسم‌های شکست
- نیروی اهداف
- عنان زندگی‌ات را به دست بگیر
- روش هفت مرحله‌ای برای رسیدن به اهداف
- تمرین ده منظوره
- یک هدف برگزینید

- یک برنامه تهیه کنید
- برای شروع از "طوفان ذهنی" استفاده کنید
- قانون بزرگ علت و معلول

بخش پنجم - انضباط شخصی و برتری فردی

- بزرگترین سرمایه‌گذاری شما
- شما رئیس هستید
- آنچه را که تا کنون به دست آورده‌اید را بعداً به دست نمی‌آورید
- به گروه 20 درصدی برتر بپیوندید
- توانایی‌های شما نامحدودند
- کلیدهای قرن بیست و یکم
- از معمولی به سوی فوق‌العاده
- یک تصمیم بگیرید
- دنبال‌هرو رهبران باشید، نه طرفداران.
- با عقاب‌ها پرواز کنید
- از بهترین‌ها بیاموزید
- کارهایی انجام دهید که بهترین افراد انجام می‌دهند
- نصیحتی که دریافت می‌کنید را دنبال کنید
- پاسخ‌ها همه کشف شده‌اند
- درآمد بالا را به عنوان یک هدف تعیین کنید
- برای سرمایه‌گذاری روی خود، از فرمول 3 درصدی استفاده کنید
- نتیجه شگفت‌آور است
- سطح توقعتان را بالا ببرید
- سه گام ساده برای بهترین شدن
- دستاورد تسلط
- استعداد کافی نیست
- دو ساعت در روز شما را به اوج می‌رساند

- عادت یادگیری مداوم را شکل دهید
- شما می‌توانید ثروتمند یا فقیر باشید: این تصمیم شما است.
- درآمد خود را 1000 درصد افزایش دهید
- نیم درصد در هفته
- 26 درصد پیشرفت در سال
- هفت گام برای رسیدن به اوج
- بهترین باشید

بخش ششم - انضباط شخصی و شجاعت

- ترس می‌تواند فراموش شود
- ترس عمل را فلج می‌کند
- برعکس عمل کنید
- خود را یک فرد نترس تجسم کنید
- ترس را دور کنید
- یاد بگیرید که در جلوی جمع صحبت کنید
- دو ترس را یک باره از بین ببرید
- به سمت ترس حرکت کنید
- رهبران دو نوع شجاعت دارند:
- به طور مستقیم با ترس مقابله کنید
- گزارش فاجعه
- پادزهر واقعی

بخش هفتم - انضباط شخصی و مقاومت

- پاداش استقامت
- توانایی واکنش شما
- خوش بینی به شما مقاومت می‌دهد
- خلاق باشید نه منفعل

- به دنبال هدیه باشید
- پیشاپیش تصمیم بگیرید

فصل دوم - انضباط شخصی در تجارت، فروش و وضعیت مالی

بخش هشتم - انضباط شخصی و کار

- موضوع‌های مربوط را از موضوع‌های نامربوط جدا کنید
- ایجاد یک اعتبار عالی
- قانون سه، به شما در اولویت بندی کمک می‌کند
- نرخ ساعتی خود را محاسبه کنید
- دوباره همان لیست را برای یافتن مهمترین کار بررسی کنید
- تمام مدت زمانی که کار می‌کنید به درستی کار کنید
- چه کسی واقعا کار می‌کند؟
- فرمول موفقیت
- درخواست مسئولیت بیشتری کنید
- وقت طلاست
- پاداش بزرگ
- بهایش را بپردازید
- فرمول چهل پلاس
- عالی به نظر برسید و لباس موفقیت به تن کنید

بخش نهم - انضباط شخصی و رهبری

- چهار مرحله رشد
- رهبران بینش دارند
- رهبر یک پرچمدار است
- حرف و عملتان یکی باشد
- تعیین معیارها

- ارزش‌ها و اصول را تعیین کنید
- هفت اصل رهبری
- بحران اجتناب‌ناپذیر
- خویشن‌داری و رهبری
- ویژگی‌های رهبری
- رهبران به سمت بالا صعود می‌کنند

بخش دهم - انضباط شخصی و شغل

- قانون رقابت
- همیشه حق با مشتری است
- شما باید بهتر باشید
- فرضیات خود را به چالش بکشید
- مشتری ایده‌آل خود را شناسایی کنید
- باید هزینه واقعی را بدانید
- هدف یک کسب‌وکار این است که مشتریان خود را راضی کند
- استانداردهای بالا تنظیم کنید
- درباره راه‌حل فکر کنید

بخش یازدهم - انضباط شخصی و فروش

- موفقیت کسب‌وکار یا شکست
- نظم گسترش فروش
- چگونه ورشکست می‌شوید
- غلبه بر ترس عدم پذیرش
- افزایش زمان دیدار با مشتریان و فرصت‌ها
- همچنان مثبت و خوش بین باشید
- چگونه درآمد فروش خود را دو برابر کنیم
- فعالیت‌های فروش خود را کنترل کنید

- نسبت فروش خود را بهبود بخشید
- نکات کلیدی برای موفقیت در فروش
- زود شروع کنید
- استانداردهای عالی برای خود تنظیم کنید
- همه مهارت‌های فروش قابل یادگیری هستند

بخش دوازدهم - انضباط شخصی و پول

- دلایل شکست مالی
- پول خرج کردن، شما را خوشحال می‌کند
- پاسخ‌های شرطی خود در مورد پول را دوباره سیم‌کشی کنید
- شادی را با پس انداز همراه کنید
- در طول زندگی خود پس انداز کنید
- فرمول 1 درصد را تمرین کنید
- بازده فوق العاده است
- افزایش درآمد کمکی نمی‌کند
- اصل شکاف را تمرین کنید
- معجزه بهره مرکب

بخش سیزدهم - انضباط شخصی و مدیریت زمان

- شما نمی‌توانید زمان را ذخیره کنید
- ارزش واقعی هر کاری را که انجام می‌دهید را ارزیابی کنید
- برنامه‌ریزی استراتژیک شخصی
- قبل از عمل خوب فکر کنید
- الویت‌ها در مقابل متاخرها
- نتایج را شناسایی کنید
- مدیریت زمان خود
- تمرین کنید که هر کار را یکبار و به خوبی انجام دهید.

- بازده ۱۰۰۰ درصدی سرمایه‌گذاری
- خود را متمرکز نگاه دارید
- امروز شروع کنید

بخش چهاردهم - انضباط شخصی و حل مشکل

- بحران اجتناب‌ناپذیر و گریزناپذیر
- انجام کار در بهترین حالت
- ذهن خود را پاک نگاه دارید
- جاپای موفقیت
- یک روش نه مرحله‌ای برای حل موثر مشکلات
- پاداش بزرگ
- تعیین‌کننده موفقیت شما

فصل سوم - انضباط شخصی و زندگی خوب

بخش پانزدهم - انضباط شخصی و خوشبختی

- قانون کنترل
- دلیل شادی
- شادی یک حاصل فرعی است
- پنج اصل شادی
- نیازهای نامحسوس
- نیاز به اعتماد نفس
- بالاترین نیاز انسان
- هرگز راضی نباشید

بخش شانزدهم - انضباط شخصی و سلامت فردی

- زندگی طولانی
- هفت عادت بهداشتی کلیدی

- پنج اصل برای سلامتی کامل
- وزن خود را کنترل کنید
- نقطه تنظیم خود را تغییر دهید
- نقص مهلك در رژیم لاغری
- فرمول کاهش وزن دائمی
- یک تغییر ساده در رژیم غذایی
- تا 100 سالگی زنده بمانید

بخش هفدهم - انضباط شخصی و تناسب اندام

- به توصیه کارشناسان گوش دهید
- اولین کار را شروع کنید
- خودت را گول بزن
- هوش خود را افزایش دهید
- ورزش را بخشی از سبک زندگی خود کنید
- به یک رشته ورزشی بپیوندید
- عادت های جدید و بهتر ایجاد کنید
- شما می توانید از امروز شروع کنید
- به تدریج خود را تقویت کنید

بخش هجدهم - انضباط شخصی و ازدواج

- رمز ازدواج موفق
- پرنده های مشابه
- عشق بزرگترین نیاز ما برای زندگی است
- نیاز به تحمل و درک متفاوت
- سبک های ارتباطی زن و مرد
- تلاش برای ایجاد رابطه
- شیوه های گوش دادن

- تعهد کامل ضروری است
- مایل به تغییر باشید
- چهار سوالی که باید بپرسید
- همسر شما باید بهترین دوست شما باشد

بخش نوزدهم - انضباط شخصی و کودک

- مهمترین مسئولیت شما
- کودکان چطور «محبت» را هجی می کنند
- زنگ بیدار شو
- اولویت های جدیدی مشخص کنید
- تفکر بلند مدت
- بزرگترین هدیه محبت است
- انضباط و رشد
- عقاید خود را زیر سوال ببر
- سرمشق باشید
- یک الگو باشید
- شخصیت سازی کنید
- همواره حقیقت را بگویید
- شالوده اعتماد به نفس
- قدرت بخشش
- تعلیم کودکان هیچ وقت تمام نمی شود
- الگوی آنها باشید

بخش بیستم - انضباط شخصی و دوستی

- هسته اصلی شخصیت
- رمز خوشحالی
- قانون تلاش غیرمستقیم

- هفت راه برای اینکه در دیگران حس مهم بودن را به وجود بیاورید
- دلواپس دیگران باشید

بخش بیست و یکم - انضباط شخصی و آرامش خاطر

- موفقیت بیرونی در مقابل موفقیت داخلی
- نیاز به انجام کار درست
- از سرزنش هرکسی برای انجام کاری خودداری کنید
- رنج خود را از بین ببرید
- بخشش را تمرین کنید
- منحنی فراموشی
- فراموش کنید و به زندگی ادامه دهید
- بخشش یا خودپسندی
- مسئولیت را بپذیرید و ببخشید

این کتاب با مهربانی به دوست و شریکم اریک برمن تقدیم می‌شود، یکی از با نظم‌ترین و مصمم‌ترین فردی که تا به حال دیده‌ام.

و افرادی مصممی که تاکنون ملاقات کرده‌ام.

مقدمه: معجزه انضباط شخصی

« هزار عذر و بهانه برای شکست وجود دارد، اما هرگز دلیل خوبی برای این کار وجود ندارد.»

مارک توان

چرا برخی از افراد موفق‌تر از دیگران هستند؟ چرا برخی از افراد در همان تعداد سال، درآمد بیشتری کسب می‌کنند، زندگی شادتری دارند و در مقایسه با بیشتر مردم، به موفقیت‌های بیشتری دست می‌یابند؟ «راز موفقیت» واقعی چیست؟

من اغلب همایش‌هایم را با تمرین کوچکی شروع می‌کنم. از مخاطبان می‌پرسم: «چند نفر در اینجا دوست دارند درآمد خود را دو برابر کنند؟»

تقریباً همه لبخند می‌زنند و دستانشان را بالا می‌برند. سپس می‌پرسم: «چند نفر در اینجا دوست دارند وزن کم کنند؟ بدهی‌شان را پرداخت کنند؟ استقلال مالی داشته باشند؟»

دوباره همه لبخند می‌زنند، برخی هورا می‌کشند و همه دستان خود را بالا می‌برند. سپس می‌گویم: «عالی! اینها اهداف بزرگی هستند که همه دارند. ما همه می‌خواهیم پول بیشتری به دست آوریم، وقت بیشتری با خانواده‌مان صرف کنیم، تندرست و آراسته باشیم و به استقلال مالی دست یابیم.»

« همه ما نه تنها خواسته‌های یکسانی داریم، بلکه می‌دانیم برای دستیابی به آنها چه کاری باید انجام دهیم و همه قصد داریم که این کارها را زمانی انجام دهیم. اما قبل از شروع، تصمیم می‌گیریم تعطیلات کوتاهی در جای خیالی به نام «جزیره یک روزی» داشته باشیم.»

با خود می‌گوییم: یک روز این کتاب را خواهم خواند. یک روز ورزش را شروع خواهم کرد. یک روز مهارت‌هایم را بیشتر می‌کنم و پول بیشتری به دست می‌آورم. یک روز امور مالی خود را کنترل کرده و بدهی‌هایم را پرداخت می‌کنم. یک روز تمام کارهایی که برای رسیدن به تمام اهدافم لازم است را انجام می‌دهم. یک روز...

احتمالا 80 درصد مردم بیشتر اوقات در «جزیره یک‌روزی» زندگی می‌کنند. آنها درباره همه کارهایی که "روزی" می‌خواهند انجام دهند فکر و خیال‌پردازی می‌کنند و به تصور آنها می‌پردازند. واقعا چه کسانی در جزیره یک‌روزی اسیر شده‌اند؟ موضوع اصلی گفتگو در جزیره یک‌روزی چیست؟ و اما بهانه‌ها! همه آنها بهانه‌هایشان را می‌گویند و برای ماندن در جزیره عذر و بهانه می‌آورند.

از یکدیگر می‌پرسند: «تو چرا اینجا ای؟»

البته عجیب نیست که بهانه آنها تا حد زیادی شبیه هم است: «من دوران کودکی شادی نداشتم، من تحصیلات بالایی ندارم، من هیچ پولی ندارم، رئیس من واقعا ایرادگیر هست، ازدواج موفقی ندارم، کسی مرا درک نمی‌کند، یا وضعیت اقتصادی وحشتناکی دارم.»

همه‌ی آنها به بیماری بهانه‌گیری دچار شده‌اند که مخرب قطعی موفقیتشان است. همه آنها نیت‌های خیر دارند، اما همانطور که همه می‌دانند، «راه جهنم با نیت‌های خوب هموار شده است.»

اولین قانون موفقیت خیلی ساده است: خودت را از این جزیره دور کن!

دیگر بهانه نیآور! یا این کار را بکن یا نکن... اما بهانه نیآور. از مغز فوق‌العاده‌ات برای بهانه‌گیری‌های ماهرانه استفاده نکن. به کاری بکن. هر کاری... زود باش! باخودت تکرار کن: «اگر قرار است اتفاقی بیفتد، به من بستگی دارد!»

بازنده‌ها عذر و بهانه می‌آورند؛ برندگان پیشرفت می‌کنند. حالا چطور می‌توانید بگویید که بهانه‌مورد علاقه شما واقعی است یا نه؟ ساده است. نگاهی به اطراف خود بیندازید و بپرسید: "آیا کسی بهانه‌ای مانند من دارد که به هر طریقی موفق شده باشد؟" وقتی این سوال را می‌پرسید، اگر صادق باشید، باید بپذیرید که هزاران و حتی میلیون‌ها نفر از مردم با بهانه‌ای بسیار بدتر از شما، کارهای شگفت‌انگیزی را در زندگی خود انجام داده‌اند؛ کاری که هزاران و میلیون‌ها نفر دیگر انجام داده‌اند را شما نیز می‌توانید انجام دهید، البته اگر تلاش کنید.

گفته شده اگر فردی همان مقدار انرژی که صرف بهانه‌تراشی برایش شکست می‌کند را برای رسیدن به اهدافش نیز همان انرژی را داشته باشد، مطمئنا شگفت‌زده می‌شود.

آغاز فروتنانه

تعداد بسیار کمی از افراد با مزایای زیادی کار خود را شروع می کنند. خود من از دبیرستان فارغ التحصیل نشدم و چندین سال در مشاغل کارگری کار کردم. تحصیلات کم، مهارت های محدود و آینده ای مبهم داشتم. سپس شروع به پرسیدن این سوال کردم: "چرا بعضی از مردم موفق تر از بقیه هستند؟" این سوال زندگی من را تغییر داد.

در طول سال ها، من هزاران کتاب و مقاله درباره موضوعات موفقیت و کامیابی خوانده ام. به نظر می رسد که دلایل این دستاوردها بیشتر از ۲۰۰۰ سال است که مورد بحث و بررسی قرار گرفته اند.

کیفیتی که اکثر فلاسفه، آموزگاران و کارشناسان بر آن اتفاق نظر دارند، اهمیت انضباط شخصی است. انضباط چیزی است که شما باید در مقابل وسوسه بهانه قرار دهید.

انضباط شخصی به شما این امکان را می دهد که خود را از جزیره دور کنید. این کلید "زندگی عالی" است و بدون آن، هیچ موفقیت نهایی ممکن نیست.

با استفاده بیشتر از انضباط شخصی زندگی من تغییر کرد و زندگی شما را نیز تغییر خواهد داد. با مطالبه بیشتر و مداوم از خودم، در فروش و سپس در مدیریت موفق شدم. من به مدرسه رفتم و در سی و چند سالگی موفق به دریافت مدرک MBA شدم، که به هزاران ساعت مطالعه نیاز داشت. بعد از آن کارم را بی هیچ اطلاعی از صنعت شروع کردم و خودروهای سوزوکی را قبل از هر کس دیگری به کانادا وارد کردم و 65 معامله کردم و ۲۵ میلیون دلار از فروش وسایل نقلیه نصیب شد و این شروع کارم بود. تمام چیزی که من داشتم، انضباط و عزم و اراده برای یادگیری آنچه باید بدانم و سپس انجام کارهای لازم برای انجام آن بود.

من با استفاده از انضباط شخصی و صدها ساعت کار و البته بدون دانش و تجربه وارد کار توسعه املاک و مستغلات شدم و پیشرفت چشمگیری کردم. سپس به ساخت مراکز خرید، پارک های صنعتی، ساختمان های اداری و زیرمجموعه های مسکونی پرداختم.

با انضباط شخصی به موفقیت های بزرگی در آموزش، مشاوره، سخنرانی، نویسندگی و ضبط و پخش برنامه ها رسیدم و فیلم های آموزشی، سمینارها و کتاب هایم به 36 زبان مختلف در 54 کشور بیش از 500 میلیون دلار به فروش رسید. در طول سالها با بیش از 1000 شرکت مشاوره و به بیش از 5 میلیون نفر در سمینارها و گفتگوهای زنده آموزش داده ام. در همه ی این موارد نیز فقط انضباط شخصی، لازمه موفقیتیم بوده است.

من به این نکته پی برده‌ام که اگر این نظم را در خود پرورش دهید، به همه اهدافتان می‌رسید و به این طریق بهای موفقیت را می‌پردازید. پس هر آنچه لازم است را انجام دهید و هرگز تسلیم نشوید.

چه کسی باید این کتاب را بخواند؟

این کتاب برای مردان و زنان بلندپرواز و مصممی نوشته شده است که می‌خواهند به هر چیز ممکن در زندگی‌شان برسند. این کتاب برای افرادی نوشته شده است که تشنه این هستند کارهای بیشتری انجام دهند و بیشتر بدانند و بهتر از هر زمان دیگری باشند.

شاید مهم‌ترین بینش در رابطه با موفقیت این است که تا حد زیادی به یک فرد متفاوت تبدیل شوید. این چیزهای مادی مثل دستاوردها یا موفقیت‌ها مهم نیستند بلکه کیفیت شخصیتی که باید باشید تا به اهدافتان برسید، مهم است. توسعه انضباط شخصی شاهراهی است که همه چیز را برای شما امکان‌پذیر می‌کند.

این کتاب راهنمای گام‌به‌گام شما برای تبدیل شدن به فردی فوق‌العاده است که می‌تواند به موفقیت‌های قابل‌توجه‌ای دست یابد.

یک ملاقات اتفاقی، دلیل موفقیت را آشکار می‌کند

من چند سال پیش در واشنگتن دی.سی در کنفرانسی شرکت کردم. در ساعت نهار به نمایشگاه مواد غذایی در همان حوالی رفتم و نهار خوردم. همه جا شلوغ بود و به این دلیل پشت میز چهار نفره‌ای نشستم.

چند دقیقه بعد، یک آقای محترم و یک زن جوان که ظاهراً دستیار او بود، نزدیک آمدند و سینی غذا همراهشان بود و به دنبال جایی برای نشستن بودند. به دلیل اینکه بیشتر فضای میز من خالی بود بلافاصله بلند شدم و از آقای محترم دعوت کردم تا کنار من بنشینند. در آخر با تشکر فراوان سر میز نشستند و شروع به صحبت کردیم.

معلوم شد که نامش کوپ کوپمیر است. من فوراً فهمیدم که او کیست. او در زمینه موفقیت و کامیابی یک اسطوره بود. کوپ کوپمیر، نویسنده چهار کتاب پرفروش بود که هر کدام از آنها حاوی 250 اصل موفقیت بودند؛ او کتاب‌هایش را طی 50 سال تحقیق و مطالعه نوشته بود. من همه این کتاب‌ها را چند بار و جلد به جلد خوانده بودم.

هرکسی جای من بود مطمئناً از او این سوال را می‌پرسید و من هم پرسیدم که: "از میان ۱۰۰۰ اصل موفقیت که شما کشف کرده‌اید، کدام یک مهم‌ترین است؟"

او با درخششی در چشمانش به من لبخندی زد، گویی این سوال بارها از او پرسیده شده بود و بدون تردید پاسخ داد: "مهم‌ترین اصل موفقیت توسط البرت هابرد یکی از پرکارترین نویسندگان تاریخ آمریکا در ابتدای قرن بیستم بیان شد" او ادامه داد: "انضباط شخصی، توانایی انجام کارهایی است که باید در وقت مناسب انجام دهید، خواه آن را دوست داشته باشید یا نه."

سپس ادامه داد: "۹۹۹ اصل دیگری برای موفقیت وجود دارد که من با مطالعه و تجربه آنها را کشف کرده‌ام، اما بدون انضباط شخصی، هیچ کدام کارساز نیستند و تنها با انضباط شخصی، همه آنها موثر هستند."

بنابراین انضباط شخصی کلید سربلندی فردی است. این کیفیت جادویی است که همه درها را به روی شما می‌گشاید و همه چیز را ممکن می‌کند. با انضباط شخصی، یک فرد معمولی می‌تواند با استعداد و هوشش به سمت جلو گام بردارد. اما بدون آن، حتی با داشتن موهبت تحصیل و فرصت نمی‌تواند از سطح یک انسان معمولی فراتر رود.

دو دشمن بزرگ شما

همان طور که خود انضباطی کلید موفقیت است، فقدان آن علت اصلی شکست، ناامیدی، عدم موفقیت و بدبختی در زندگی است. این باعث می‌شود که ما عذر و بهانه بیاوریم و خود را به بهای اندک بفروشیم.

شاید دو دشمن بزرگ بر سر راه موفقیت، خوشبختی و تحقق فردی وجود داشته باشد، نخست روش کمترین مقاومت و دوم فاکتور مصلحت می‌باشد.

- روش کمترین مقاومت چیزی است که باعث می‌شود افراد در هر شرایطی راه آسان را انتخاب کنند و برای همه چیز به دنبال میانبر هستند. در لحظه آخر به محل کار رسیده و در اولین فرصت آنجا را ترک می‌کنند. آنها به دنبال برنامه‌هایی هستند که خیلی سریع ثروتمند شوند. به مرور زمان عادت می‌کنند برای رسیدن به اهدافشان سریعترین راه را انتخاب کنند و کارهای سخت ضروری را انجام نمی‌دهند.
 - فاکتور مصلحت که به مراتب بدتر از روش کمترین مقاومت است، افراد را به سمت شکست و کم‌کاری سوق می‌دهد. این اصل می‌گوید: "مردم همواره به دنبال سریع‌ترین و راحت‌ترین راه برای رسیدن به اهدافشان هستند در حال حاضر، نگران پیامدهای بلندمدت رفتارشان نیستند." به عبارت دیگر، بیشتر مردم به جای انجام کارهای ضروری برای موفقیتشان، آنچه که به مصلحتشان است و البته آسان و سرگرم‌کننده، را انجام می‌دهند.
- هر روز و هر دقیقه، مبارزه‌ای بی وقفه در درون شما اتفاق می‌افتد، بین انجام آنچه درست است اما سخت و ضروری (مانند فرشته نیکی روی یک شانه) و یا انجام آنچه سرگرم‌کننده و آسان اما بی‌ارزش (مانند فرشته بدی بر روی شانه شما) جریان دارد. هر دقیقه از هر روز، شما باید بجنگید و در این نبرد با مصلحت اندیشی پیروز شوید و در مقابل کشش روش کمترین مقاومت، از خود پافشاری نشان دهید، البته اگر واقعا آرزو دارید همان چیزی شوید که لیاقتش را دارید.

خودت را کنترل کن

تعریف دیگری از انضباط شخصی، تسلط بر خود است. موفقیت تنها زمانی امکان پذیر است که بتوانید بر احساسات، گرایش‌ها و تمایلات خود مسلط شوید. افرادی که توانایی تسلط بر شهوات خود را ندارند سست و بی‌بندوبار هستند و در موارد دیگر نیز غیرقابل اعتماد می‌شوند.

خویش‌نهادی معنای دیگر انضباط شخصی است. توانایی شما در کنترل خود و اعمالتان، کنترل آنچه که می‌گویید، انجام می‌دهید و اطمینان از مطابقت رفتارهای شما با اهداف و آرمان‌های طولانی مدتتان، نشانه یک فرد برتر است.

انضباط شخصی به عنوان انکار نفس تعریف شده است که مستلزم چشم‌پوشی از لذت‌های زودگذر و وسوسه‌هایی است که بسیاری از مردم را به بیراهه می‌کشد و به جای آن به خودتان نظم و ترتیب دهید که تنها کاری را بکنید که می‌دانید برای مدت طولانی و لحظه حال متناسب است.

انضباط شخصی به معنای به تاخیر انداختن لذت‌ها است، یعنی بتوانید از موفقیت‌های کوتاه‌مدت چشم‌پوشی کنید تا از پاداش‌های موفقیت‌های بلندمدت لذت ببرید.

برای بلندمدت فکر کن

دکتر ادوارد بنفیلد، جامعه‌شناس دانشگاه هاروارد 50 سال را صرف مطالعه دلایل تحرک صعودی اجتماعی-اقتصادی آمریکا کرد. او نتیجه گرفت که مهم‌ترین ویژگی افرادی که به موفقیت بزرگی در زندگی دست یافته‌اند، "چشم‌انداز بلندمدت" بوده است. بنفیلد "چشم‌انداز زمان" را چنین تعریف کرد: "زمانی که فرد هنگام تعیین اقدامات فعلی خود در نظر می‌گیرد."

به عبارت دیگر، موفق‌ترین افراد متفکران بلندمدت هستند. آنها به آینده می‌نگرند تا تعیین کنند به چه فردی می‌خواهند تبدیل شوند و اهدافشان را مشخص می‌کنند. سپس آنها به زمان حال برمی‌گردند برای دستیابی به اهدافشان، کارهایی را که باید انجام دهند - یا انجام ندهند را تعیین می‌کنند.

این روش تفکر بلند مدت شامل کار، شغل، ازدواج، روابط، پول و رفتار شخصی می‌شود که هر یک از آنها در صفحات بعدی بررسی شده‌اند. افراد موفق اطمینان حاصل می‌کنند که هر کاری که در کوتاه‌مدت انجام می‌دهند سازگار با هدفی است که می‌خواهند در دراز مدت به آن برسند. آنها همیشه انضباط شخصی را تمرین می‌کنند.

شاید مهم‌ترین کلمه در تفکر بلندمدت فداکاری باشد. افراد برتر این توانایی را دارند که در طول زندگی فداکاری‌های بزرگ و کوچک کوتاه‌مدتی داشته باشند، تا در دراز مدت نتایج و پاداش بیشتری کسب کنند. شما این تمایل به فداکاری را در افرادی می‌بینید که ساعت‌ها و حتی سال‌های زیادی را صرف آماده‌سازی، مطالعه و ارتقا مهارت‌های خود می‌کنند تا بتوانند در آینده زندگی بهتری داشته باشند، نه اینکه بیشتر وقت خود را صرف خوش‌گذرانی و معاشرت با دیگران کنند و در آینده فردی از خود می‌سازند که زندگی بهتری دارد.

لانگفلو چنین گفته است:

" مردان بزرگ این قله‌های موفقیت را با پرواز ناگهانی فتح نکرده‌اند، بلکه آنها در دل شب زمانی که همراهانشان خواب بودند، به زحمت به سمت قله‌ها حرکت کردند."

توانایی شما در اندیشیدن، برنامه‌ریزی و سخت‌کوشی در کوتاه مدت و اولویت انجام کارهای درست و ضروری قبل از انجام کارهای سرگرم کننده و آسان، کلید ایجاد آینده‌ای شگفت انگیز است. توانایی شما در تفکر طولانی‌مدت یک مهارت توسعه‌یافته است که با پیشرفت آن، می‌توانید با دقت بیشتری پیش‌بینی کنید که چه اتفاقی در آینده به عنوان نتیجه اعمال شما در حال حاضر، رخ می‌دهد. این کیفیت یک متفکر برتر است.

لذت‌های کوتاه‌مدت باعث دردهای بلندمدت می‌شوند.

وقتی نتوانید انضباط شخصی را تمرین کنید، قربانی دو پیامد آن می‌شوید که اولی "قانون پیامدهای ناخواسته" نامیده می‌شود. این قانون بیان می‌کند که پیامدهای ناخواسته یک عمل، به دلیل عدم تفکر طولانی‌مدت بسیار بدتر از پیامدهای مورد نظر آن رفتار است.

مورد دوم "قانون پیامدهای انحرافی" است که می‌گوید "یک اقدام کوتاه مدت با لذت فوری منجر به عواقب انحرافی یا برعکس هدف مورد نظر می‌شود."

به عنوان مثال، شما ممکن است با اشتیاق و نیت بهتر و خوشبخت شدن، روی وقت، پول یا احساسات خود سرمایه گذاری کنید. اما به دلیل اینکه بدون فکر عمل کرده‌اید، عواقب رفتارتان بسیار بد خواهد بود. هر کسی این تجربه را داشته است، حتی برای چند بار.

مخرج مشترک موفقیت

هربرت گری، تاجر معروف، با تحقیق و مطالعه بلندمدت به دنبال چیزی بود که آن را "مخرج مشترک موفقیت" می‌نامید. سرانجام پس از یازده سال، به این نتیجه رسید موفقیت به این معنی است که افراد موفق عادت دارند کارهایی را انجام دهند که افراد ناموفق آن را انجام نمی‌دهند.

این کارها چه هستند؟ معلوم شد کارهایی که افراد موفق دوست ندارند انجام دهند همان کارهایی هستند که شکست خورده‌ها نیز دوست ندارند انجام دهند. اما به هر حال افراد موفق این کارها را انجام می‌دهند زیرا می‌دانند این هزینه‌ی موفقیت در آینده است و به این ترتیب از پاداش بیشتری برخوردار می‌شوند.

چیزی که گری فهمید این بود که افراد موفق بیشتر به "نتایج خوشایند" فکر می‌کنند در حالی که شکست خورده‌ها بیشتر به روش‌های خوشایند می‌اندیشند. افراد موفق و راضی بیشتر نگران پیامدهای مثبت و بلندمدت رفتارهای خود بودند، در حالی که افراد ناموفق بیشتر نگران لذت شخصی و خشنودی آنی بودند.

سخنران انگیزشی دنیس وایتلی گفته است که افراد برتر کسانی هستند که بیشتر به فعالیت‌هایی اهمیت می‌دهند که آنها را به هدفشان برساند در حالی که افراد معمولی بیشتر به دنبال فعالیت‌های بدون تنش هستند.

شام قبل از دسر

ساده‌ترین قانون در عمل انضباط شخصی خوردن "شام قبل از دسر" است، در یک وعده غذایی، ظرف‌ها ترتیب خاصی دارند و دسر هم آخر از همه است. ابتدا غذای اصلی را میل می‌کنید و پس از تمام کردن آن دسر را می‌خورید.

یک عبارت زیبا اما گمراه کننده وجود دارد که می‌گوید: "زندگی کوتاه است، دسرتان را اول بخورید."

فقط تصور کنید اگر بعد از کار به خانه بیایید و به جای اینکه یک شام سالم بخورید، یک تکه بزرگ پای سیب با بستنی بخورید چه اتفاقی می‌افتد! آیا بعد از آن میل دارید یک غذای سالم بخورید؟ با آن همه شکر در شکمتان چه احساسی دارید؟ آیا انرژی دارید و مشتاق انجام کاری سازنده هستید؟ یا احساس خستگی و کسالت کرده و می‌پندارید روزتان بی‌فایده است؟ زمانی که از محل کار به خانه برمی‌گردید و یکی دو لیوان نوشیدنی می‌خورید و مقابل تلوزیون می‌نشینید، همین احساس را دارید!

شاید بدترین قسمت این باشد که هر کاری که مدام انجام می‌دهید تبدیل به یک عادت می‌شود و ترک آن عادت سخت است. عادت انتخاب راه آسان، انجام کارهایی که جالب و لذت بخش است، یا خوردن دسر قبل از شام قویتر و قویتر می‌شود و ناگزیر منجر به ضعف شخصی، ناکامی و شکست می‌شود.

عادت کردن به انضباط شخصی

خوشبختانه شما می‌توانید عادت انضباط شخصی را در خود پرورش دهید. با تمرین منظم خود را منضبط کنید تا کارهای ضروری را انجام دهید، چه کارهایی که دوست دارید و چه آنهایی که دوست ندارید و دیگر بهانه‌تراشی نخواهید کرد با تمرین آن قوی و قویتر خواهید شد.

شکل گرفتن عادات بد در خود آسان است، اما زندگی کردن با آن دشوار است، خلق عادات خوب سخت است، اما زندگی با آنها آسان است و همانطور که گوته می‌گوید "هر چیزی قبل از آسان شدن، سخت است."

به سختی می‌توان عادات انضباط شخصی، تسلط بر نفس و خویشنداری را شکل داد، اما زمانی که آنها را در خود پرورش دادید، به صورت خودکار درآمده و ساده عمل می‌کنند. زمانی که عادت انضباط شخصی در رفتار شما تثبیت شود، وقتی رفتار بدون انضباطی دارید احساس ناخوشایندی می‌کنید.

باعث دلگرمی است که بدانید همه عادت‌ها اکتسابی هستند. شما برای اینکه به شخصیت دلخواهتان برسید می‌توانید عادت‌های لازم را یاد بگیرید و در هر زمان که بخواهید با تمرین انضباط شخصی می‌توانید به یک فرد عالی تبدیل شوید.

با هر تمرین انضباط شخصی سایر مهارت‌ها نیز تقویت می‌شوند و هر سستی در انضباط بر دیگر موارد نیز اثر می‌گذارد. برای پرورش عادت انضباط شخصی، ابتدا تصمیم قطعی می‌گیرید که چطور در زمینه خاصی رفتار خواهید کرد. سپس تا زمانی که عادت انضباط شخصی در آن زمینه تثبیت نشود، به خودتان اجازه پذیرفتن هیچ‌گونه استثنایی را ندهید. به لغزش‌ها توجهی نکنید و راهتان را دامه دهید تا آنکه منضبط رفتار کردن برایتان آسانتر از بی‌نظمی شود.

نتیجه بزرگ

پرورش سطح بالای انضباط شخصی، نتیجه فوق‌العاده‌ای دارد! رابطه‌ای مستقیم بین انضباط شخصی و عزت‌نفس وجود دارد:

- هر چه بیشتر به خود مسلط و خودکنترلی را تمرین کنید، خود را بیشتر دوست می‌دارید و برای خود بیشتر ارزش قائل هستید.
- هر چه خود را منضبط‌تر کنید، حس عزت‌نفس و غرور شخصی بیشتر می‌شود.

• هر چه انضباط شخصی را بیشتر تمرین کنید، فرد بهتری از خود می‌سازید. با دید مثبتی به خود می‌نگرید و احساس شادی و قوی‌تر بودن دارید.

پرورش و حفظ عادت انضباط شخصی، یک کار همیشگی و یک نبرد مداوم است و پایانی ندارد. وسوسه استفاده از روش کمترین مقاومت و عامل مصلحت‌اندیشی در پشت ذهن شما پنهان است. همیشه در انتظار فرصتی هستید تا شما را وسوسه کنند کارهای سخت و ضروری را انجام ندهید و به کارهای آسان، سرگرم‌کننده و غیر ضروری بپردازید.

ناپلئون هیل کتاب پر فروش خود را به نام "انضباط شخصی کلید اصلی ثروت است" به پایان رساند. انضباط شخصی کلید عزت نفس، احترام به خود و افتخار شخصی است. در نهایت با پرورش انضباط شخصی، مطمئناً بر تمام موانع غلبه خواهید کرد و یک زندگی عالی برای خودتان می‌سازید.

توانایی تمرین انضباط شخصی دلیل این واقعیت است که چرا برخی افراد موفق‌تر و شادتر از بقیه هستند.

این کتاب چگونه نوشته شده است

در صفحات پیش رو، من بیست و یک زمینه‌ی زندگی را شرح خواهم داد که در آن انضباط شخصی برای شکوفایی استعدادهای درونی و دستیابی خواسته‌ها، حیاتی است.

این کتاب برای سهولت استفاده به سه بخش تقسیم شده است. قسمت اول با عنوان « انضباط شخصی و موفقیت فردی » است. در هفت بخش آن، شما خواهید آموخت که چگونه با تمرین انضباط شخصی در تمام زمینه‌های زندگی شخصی، از جمله تعیین اهداف، ایجاد شخصیت، پذیرش مسئولیت، رشد شجاعت و پشتکار و عزم راسخ، توانایی‌های فردی خود را شکوفا کنید.

در هفت فصل قسمت 2، شما خواهید آموخت که چگونه بیش از هر زمان دیگری در زمینه‌های تجاری، فروش و امور مالی فردی به موفقیت دست یابید و یاد می‌گیرید که انضباط شخصی برای تبدیل شدن به یک رهبر در حوزه کاری‌تان، فروش بیشتر، سرمایه‌گذاری هوشمندانه و مدیریت زمان برای رسیدن به حداکثر نتایج، مهم است.

در نهایت، در هفت فصل بخش ۳، یاد می‌گیرید چطور انضباط شخصی را در زندگی فردی خود اعمال کنید. شما یاد می‌گیرید چگونه حوزه‌های مختلف خوشبختی، سلامت، تناسب، ازدواج، فرزندان، دوستی و آرامش ذهن، کیفیت زندگی و روابطتان در هر زمینه‌ای را بهبود بخشید.

در هر بخش، من به شما نشان خواهم داد که چگونه می‌توانید سطح بالاتری از انضباط شخصی و تسلط خود در هر کاری که انجام می‌دهید را ترکیب کنید.

در صفحات پیش رو، شما خواهید آموخت که چگونه می‌توانید کنترل کامل رشد شخصیتی و حرفه‌ای خود را در دست بگیرید و چگونه در هر زمینه مهم زندگی تبدیل به فردی قوی‌تر، شادتر و با اعتماد به نفس بیشتر شوید. شما یاد می‌گیرید چطور عادات قدیمی که ممکن است شما را عقب بیندازند را بشکنید و چگونه عادات اعتماد به نفس، تسلط بر خود و انضباط شخصی را بیشتر کنید و به شما این امکان را می‌دهند که به هر هدفی دست یابید. همچنین می‌آموزید چگونه بر ذهن، احساسات و آینده خود تسلط کامل داشته باشید. وقتی بر قدرت انضباط شخصی مسلط شوید، مانند نیرویی از طبیعت توقف‌ناپذیر خواهید شد و فقط در عرض چند ماه و چند سال به موفقیت‌هایی می‌رسید که بیشتر مردم طی یک عمر به آنها دست نیافته‌اند.

فصل اول

انضباط شخصی و موفقیت فردی

موفقیت در زندگی شما بیشتر به شخصیت جدیدتان و موفقیت‌هایتان بستگی دارد. ارسطو اینطور بیان می‌کند: "هدف نهایی زندگی، رشد شخصیت است." در این بخش‌ها، شما می‌آموزید با نظم و انضباط چگونه به یک فرد عالی تبدیل شوید. یاد می‌گیرید چطور عزت‌نفس، حس احترام و غرور شخصی خود را پرورش دهید. همچنین با یادگیری بزرگ‌منشی، می‌آموزید که چگونه بر پایه آن شخصیت خود را بنا نهید.

بخش اول

انضباط شخصی و موفقیت

«اولین و بهترین پیروزی، فتح وجود خویش است.»

افلاطون

چرا برخی از افراد در زندگی شخصی و شغلی خود بیشتر از دیگران به موفقیت‌های زیادی می‌رسند؟ در طول تاریخ بشری این سوال ذهن بزرگان را به خود مشغول کرده است. بیش از 2300 سال پیش، ارسطو هدف نهایی زندگی انسان را شاد بودن، بیان کرده است. به گفته او سوال بزرگی که هر یک از ما باید به آن پاسخ دهیم این است: "چگونه زندگی کنیم تا شاد باشیم؟"

توانایی شما در پرسش و پاسخ به این سوال به طرز شایسته‌ای تعیین می‌کند که آیا شما به شادی و خوشبختی می‌رسید و با چه سرعتی؟ ابتدا با تعریف خودتان شروع کنید و اینکه موفقیت را چگونه تعریف می‌کنید. اگر می‌توانستید چوب جادویی را تکان دهید و زندگی‌تان را ایده‌آل کنید، چه شکلی به آن می‌دادید؟

زندگی ایده‌آل خود را توصیف کنید

اگر شغل، کار و حرفه شما از هر لحاظ ایده‌آل بود، چگونه بود؟ شما چه کاری را انتخاب و انجام می‌دادید؟ برای چه نوع شرکتی کار می‌کردید؟ چه جایگاهی داشتید؟ چقدر پول بدست می‌آوردید؟ شما با چه نوع افرادی کار می‌کردید؟ و از همه مهمتر، چه چیزی باید بیشتر و یا کمتر انجام دهید تا شغل‌تان بهتر شود. اگر زندگی خانوادگی شما عالی بود، به چه شکلی بود؟ کجا زندگی می‌کردید و چطور زندگی می‌کردید؟ چه نوع سبک زندگی را انتخاب خواهید کرد؟ می‌خواهید با اعضای خانواده خود به چه کاری مشغول باشید؟

اگر محدودیتی ندارید و تنها با تکان دادن یک چوب جادویی زندگی‌تان را تغییر می‌دادید، زندگی شما چه شکلی می‌شد؟ اگر کاملاً سالم و تندرست بودید، چطور آن را توصیف می‌کردید؟ چه احساسی داشتید و وزن‌تان چقدر بود؟ سطح سلامتی و تناسب اندام شما با آنچه امروز هستید چقدر تفاوت داشت؟ مهمتر از همه، برای حرکت به سمت تندرستی و انرژی ایده‌آل خود، چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید؟

اگر وضعیت مالی خوبی داشتید، در بانک چقدر پول داشتید؟ هر ماه و هر سال از سرمایه‌گذاری‌هایتان چقدر سود نصیب‌تان می‌شد؟ اگر به اندازه کافی پول داشتید و دیگر نگران مسائل مالی نبودید، مقدار آن چقدر بود؟ اگر از امروز شروع کنید تا رسیدن به زندگی مالی ایده‌آلتان چه مراحل را باید طی کنید؟

کار خود را انجام بده

یک تعرف معروف از موفقیت این است که قادر باشید زندگی را به روش خودتان زندگی کنید و کاری را که می‌خواهید انجام دهید را همراه افرادی که انتخاب کردید و در شرایطی که آرزوی شما را دارید، انجام دهید.

در هر مورد، زمانی موفقیت را تعریف می‌کنید خیلی سریع متوجه کارهایی می‌شوید که باید بیشتر و یا کمتر انجام دهید تا زندگی ایده‌آل خود را شروع کنید و معمولاً بزرگ‌ترین عواملی که شما را از حرکت در جهت رویاها باز می‌دارد، بهانه مورد علاقه شما و عدم انضباط شخصی است.

این بدان معنا نیست که شما نمی‌دانید چه باید کنید، بلکه این انضباط را ندارید که کارهای لازم را انجام دهید، چه مورد پسندتان باشند و چه نباشند.

به گروه 20 درصدی بپیوندید

در جامعه ما، گروه 20 درصدی افراد برتر، 80 درصد پول به دست می‌آورند و از 80 درصد ثروت و پاداش بهره‌مند می‌شوند. این همان اصل پارتو است و وقتی برای اولین بار در سال ۱۸۹۵ توسط ویلفردو پارتو فرمول‌بندی شد، بارها و بارها اثبات شده است. اولین هدف در شغل‌تان باید این باشد که به گروه 20 درصدی شغل‌تان برسید.

در قرن بیست و یکم، دانش و مهارت از همه چیز مهمتر است. هر چه دانش و مهارت بیشتری داشته باشید شایسته‌تر و ارزشمندتر می‌شوید. با پیشرفت در شغل‌تان درآمدتان نیز افزایش می‌یابد مانند سود مرکب...

متأسفانه اکثریت مردم، یعنی ۸۰ درصدشان خیلی کم تلاش می‌کنند و یا هیچ تلاشی برای ارتقا مهارت‌های خود نمی‌کنند. طبق گفته جفری کالوین در سال ۲۰۰۹، اکثر مردم در سال اول استخدام خود شغلشان را می‌آموزند، و بعد هیچ وقت پیشرفت نمی‌کنند. در هر زمینه‌ای فقط افراد برتر هستند که در پی موفقیت و پیشرفت هستند.

به دلیل این اختلاف فزاینده در توانایی تولید و براساس دانش، مهارت و کار سخت، امروزه ۱ درصد از مردم آمریکا، ۳۳ درصد از دارایی‌های مالی را کنترل می‌کنند.

از صفر شروع کن

به طور شگفت‌انگیزی، تقریباً همه زندگی‌شان را یکسان، با کم یا هیچ چیز شروع می‌کنند. تقریباً همه ثروتمندها در آمریکا (و در سراسر جهان) خودساخته هستند. به این معنی که بیشتر این افراد کارشان را با کم یا هیچ شروع می‌کنند و هر چیزی که در طول عمر خود به دست آورده‌اند نتیجه زحماتشان است.

ثروتمندترین افراد در آمریکا همه مولتی‌میلیونرهای خودساخته هستند. ثروتمندان آمریکایی مانند بیل گیتس، وارن بافت، لری الیسون، مایکل دل و پاول آلن نمونه این افراد هستند. ۸۰ درصد از میلیونرها و مولتی‌میلیونرها با پول کم، اغلب بدون پول کارشان را شروع کرده‌اند و گاهی به شدت بدهکار بودند، افرادی مانند سام والتون که با ارزش بیش از ۱۰۰ میلیارد دلار با زندگی وداع گفت. به راستی چرا این افراد توانسته‌اند به چنین موفقیت‌هایی دست یابند اما بیشتر مردم به موفقیت‌های کوچکی می‌رسند.

توماس استنلی و ویلیام دانکو در کتاب «همسایه میلیونر» در طی یک دوره ۲۵ ساله با بیش از ۵۰۰ میلیونر مصاحبه کرده و ۱۱۰۰۰ نفر دیگر را مورد بررسی قرار داده‌اند. آنها از میلیونرها پرسیدند که چرا احساس کردند می‌توانند به استقلال مالی برسند در حالی که اطرافیانشان با وضعیتی مشابه آنها همچنان درگیر مشکلاتشان هستند. ۸۵ درصد میلیونرها اینگونه جواب دادند که: من تحصیلات بهتر یا هوش بالاتری نداشتم اما نسبت به دیگران بیشتر و سخت‌تر تلاش کردم.

سخت‌کوشی کلید است

لازمه سخت‌کوشی، انضباط شخصی است. موفقیت تنها زمانی امکان پذیر است که بتوانید بر گرایش‌های طبیعی مانند میانبر زدن‌ها و انتخاب روش آسان غلبه کنید و موفقیت پایدار تنها زمانی امکان پذیر است که بتوانید به خود نظم دهید تا برای مدت طولانی و طولانی کار سختی انجام دهید.

همانطور که در مقدمه اشاره کردم، زندگی خودم را بدون هیچ پول یا مزایا شروع کردم. برای سال‌ها، کارگری می‌کردم و با سختی فراوان پول ناچیزی به دست می‌آوردم. وقتی که دیگر کار کارگری پیدا نکردم، به صورت روزمزدی کار کردم و با خود می‌پرسیدم که چرا در فروش بعضی از افراد موفق‌تر هستند؟

روزی یک فروشنده ارشد به من گفت که گروه 20 درصدی فروشندگان برتر، 80 درصد پول را به دست می‌آورند. من چنین چیزی نشنیده بودم که 80 درصد مابقی، باید به پس‌مانده‌های گروه 20 درصدی راضی باشند. من در آن زمان تصمیم گرفتم که جزء گروه 20 درصد برتر باشم و این تصمیم زندگی مرا دگرگون کرد.

قانون بزرگ

سپس قانون آهنین کائنات را فرا گرفتم، قانونی که پیوستن به گروه 20 درصدی برتر را ممکن می‌ساخت. این همان قانون علت و معلول و یا کاشت و برداشت بود. این قانون می‌گوید: " برای هر رویداد، یک علت خاص یا یک سری علل وجود دارد."

این قانون می‌گوید که اگر می‌خواهید در هر زمینه‌ای به موفقیت برسید، باید مشخص کنید که در آن زمینه چگونه به موفقیت می‌رسید و سپس آن مهارت‌ها و فعالیت‌ها را به طور مرتب تمرین کنید تا زمانی که به نتایج مطلوب برسید.

این قانون است: " اگر کاری که افراد موفق انجام می‌دهند را بارها و بارها انجام دهید، هیچ چیزی مانع از آن نمی‌شود که در نهایت از همان پاداش‌ها لذت نبرید. اما اگر شما روش آنها را در پیش نگیرید، هیچ کاری به شما کمک نخواهد کرد."

قانون کاشت و برداشت، از عهد عتیق، گونه‌ای از قانون علت و معلول است. طبق این کتاب "هرچه انسان بکارد، آن را نیز درو خواهد کرد." این قانون به شما می‌گوید که آدمی هر چیزی که می‌کارد را برداشت می‌کند. این قانون همچنین می‌گوید، هر چیزی که امروز درو می‌کنید نتیجه همان چیزی است که در گذشته کاشته‌اید. بنابراین اگر از "محصول" فعلی خود راضی نیستید، این شما هستید که از امروز می‌توانید یک محصول جدید بکارید، شروع به انجام بیشتر کارهایی کنید که منجر به موفقیت شود و دیگر از انجام فعالیت‌هایی که به هیچ جایی نمی‌رسند، دست بکشید.

موفقیت قابل پیش‌بینی است

موفقیت یک امر تصادفی نیست. متأسفانه، عدم موفقیت نیز اتفاقی نیست. وقتی کاری را که دیگر افراد موفق انجام می‌دهند را بارها و بارها انجام می‌دهید، تا زمانی که این رفتارها تبدیل به یک عادت شوند،

موفق می‌شوید. همچنین اگر نتوانید کاری را که افراد موفق انجام می‌دهند را انجام دهید، شکست می‌خورید. در هر صورت طبیعت بی طرف است و طبیعت جبهه نمی‌گیرد و طبیعت اهمیتی نمی‌دهد، آنچه که برایتان اتفاق می‌افتد بر اساس قانون است.

شما می‌توانید با فرض یک دستگاه با مکانیزم پیش‌فرض به خودتان نگاه کنید. مکانیزم پیش‌فرض شما جاذبه مقاومت ناپذیر فاکتور مصلحت و روش حداقل مقاومت است که در مقدمه توضیح داده شد. بدون انضباط شخصی، مکانیزم پیش‌فرض شما به طور خودکار خاموش می‌شود و این دلیل اصلی ناکامی و عدم تحقق توانایی واقعی شما است.