

درمان تنبلی

نویسنده:

استفان مارتین

مترجم:

امیررضا اکبری



موسسه انتشاراتی آقایی

سرشناسنامه	:	مارتین، استفان
زبان و نام پدیدآور	:	درمان تنبلی / نویسنده: استفان مارتین؛ مترجم: امیررضا اکبری
مشخصات نشر	:	تهران: آقایی، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۱۰۵ صفحه رقعی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۸۴-۵
فهرست نویسی	:	فیا
ده بندی کنگره	:	BF۵۰۳
ده بندی دیویی	:	۱۵۳/۸
کتابشناسی ملی	:	۹۷۱۵۵۴۱



موسسه انتشارات آقایی

درمان تنبلی

نویسنده: استفان مارتین

مترجم: امیررضا اکبری

ناشر: نشر آقایی

چاپ: ۱۴۰۳

شمارگان: 1000 نسخه

چاپخانه: سپیدان تهران

قیمت: ۱۱۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۸۴-۵

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقایی

09124758603 تماس: www.Aghaepub.com

فهرست

مقدمه	۵
در جستجوی موفقیت: گام به گام در مسیر انضباط شخصی	۷
روی اهدافتان تمرکز کنید و به ندای قلبتان گوش فرا دهید.	۹
فصل اول	۹
گذر از تاریکی به روشنایی: سفری در مسیر انضباط شخصی	۱۳
فواید و اهمیت انضباط شخصی:	۱۷
فصل دوم	۲۰
اما راهی برای رهایی از این قفس وجود دارد.	۲۵
افزایش اعتماد به نفس:	۲۹
فصل سوم	۳۸
فصل چهارم	۴۷
غلبه بر چالش‌های روزمره: راهکارهای عملی	۴۷
مقابله با تنهایی و استفاده از حمایت اجتماعی	۵۰
اهمیت استراحت در مسیر دستیابی به انضباط شخصی	۵۳
برنامه‌ریزی برای استراحت	۵۴
فصل پنجم	۵۷
تأثیر افکار مثبت بر انضباط شخصی	۵۷
تأثیر کلمات منفی بر شخصیت	۵۸
ارتباط بین ذهن و شخصیت	۵۸
فصل ششم	۶۴

۶۷ فصل هفتم
۶۷ کشف قدرت درونی برای تغییر زندگی
۶۸ فداکاری و پابندی به تغییر
۷۱ مقابله با تعلل
۷۶ فصل هشتم
۷۶ پیوند انضباط شخصی با کاهش وزن
۸۳ فصل نهم
۸۸ فصل دهم
۹۳ سیستم پاداش و مجازات:
۹۴ اهمیت تمرکز:
۹۵ فصل یازدهم
۹۵ اهمیت شناخت انگیزه‌ها و مراقبت از خود:
۹۸ مهربانی با خود:
۹۹ قدرت نه گفتن:
۱۰۰ یادگیری از چالش‌ها
۱۰۱ مسئولیت‌پذیری و باور به خود
۱۰۱ سخن پایانی
۱۰۲ تبدیل فرآیند به عادت روزانه

مقدمه

دنیای ما پر از انسان‌های موفق در عرصه‌های مختلف است. برخی از این افراد به نظر می‌رسد که از تمام نعمات و لذت‌های زندگی بهره‌مندند، گویی که همه چیز مطابق میل آنها پیش می‌رود و زندگی‌ای سرشار از رضایت و رفاه را تجربه می‌کنند.

اما در مقابل، افراد زیادی هستند که در دوران جوانی با شور و امید فراوان و سرشار از استعداد و توانایی، قدم در مسیر آرزوها و اهداف خود می‌گذارند، اما تنها تعداد معدودی از آنها می‌توانند به قله‌های موفقیت صعود کنند، روابط خود را گسترش دهند و صاحب کسب و کاری پربار شوند. راز این تمایز آشکار، نظم و انضباط شخصی است.

همانطور که می‌دانیم، تمایل به موفقیت در وجود همه انسان‌ها نهادینه شده است. اما تعداد اندکی از افراد حاضرند برای رسیدن به این خواسته تلاش واقعی و مداوم انجام دهند. همه ما در اعماق وجودمان می‌دانیم که برای تبدیل رویاها به واقعیت و دستیابی به اهدافمان چه باید بکنیم.

برای مثال، فردی که دارای اضافه وزن است به خوبی می‌داند که برای رسیدن به تناسب اندام چه اقداماتی باید انجام دهد. دانش‌آموزی که خواهان نمرات بهتر و موفقیتی تحصیلی است، از مسیر رسیدن به این هدف آگاه

است. زنی یا مردی که به دنبال ارتقای زندگی خانوادگی و تبدیل شدن به شریکی ایده‌آل برای همسر خود است، می‌داند که چه گام‌هایی باید بردارد. حتی فردی که در دام اعتیاد گرفتار شده نیز به اقدامات لازم برای رهایی از این تاریکی آگاهی دارد.

با وجود آگاهی ذاتی از مسیر موفقیت، چالش اصلی در اراده و نظم شخصی برای گام برداشتن در این مسیر نهفته است. به هر دلیلی، بسیاری از افراد فاقد اراده و انضباط لازم برای انجام کارهایی هستند که آنها را به اهدافشان نزدیک می‌کند.

افراد کم‌انگیزه دائماً کارها را به تعویق می‌اندازند و گویی از تلاش برای رسیدن به آرزوهای قلبی خود ناتوانند. برخی دیگر نیز به جای شروع کار، به دنبال بهانه‌ای برای توجیه عدم تلاش خود می‌گردند.

در اینجا است که قدرتِ شگفت‌انگیز نظم و انضباط شخصی آشکار می‌شود. تصور کنید که با تمام وجود خواهان کاهش وزن باشید و با تعهدی قلبی در جهت رسیدن به این هدف تلاش کنید. چه احساسی شگفت‌انگیزتر از کسب بهترین نمرات به عنوان یک دانش‌آموز متعهد؟ تعهد به ورزش کردن، با وجود دشواری‌های آن، چه زیبایی و سلامتی جسمانی را برای شما به ارمغان خواهد آورد؟

نظم و انضباط شخصی، کلیدی طلایی است که دروازه‌های موفقیت را به

روی شما می‌گشاید. با اتکا به این قدرت، می‌توانید رؤیاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید، به قله‌های آرزوهایتان صعود کنید و طعم گوارای یک زندگی سرشار از رضایت و خوشبختی را بچشید. به یاد داشته باشید، موفقیت به سادگی به دست نمی‌آید، اما با اراده‌ای پولادین و انضباطی مثال‌زدنی، هیچ چیز غیرممکن نخواهد بود.

از همین امروز شروع کنید! با گام‌های کوچک و پیوسته در مسیر اهدافتان قدم بردارید و هرگز از تلاش دست نکشید. نظم و انضباط را به عنوان یار همیشگی خود در نظر بگیرید و مطمئن باشید که طعم شیرین پیروزی در انتظار شماست.

در جستجوی موفقیت: گام به گام در مسیر انضباط شخصی

در اعماق وجودمان، عطش رسیدن به آرزوها و اهدافمان شعله‌ور است. اما برای تبدیل این رویاها به واقعیت، به چیزی فراتر از خواسته قلبی نیاز داریم. آموزش درست و طرز فکر صحیح، کلید گشودن دروازه‌های موفقیت است. قلبتان را با این دو عنصر قدرتمند همراه کنید و شاهد معجزه خواهید بود. انسان‌های موفق، راز پیروزی خود را در انضباط شخصی یافته‌اند. آنها با تلاش و ممارست، ذهنی قوی و نگرشی درست را در خود پرورش داده‌اند. ورزشکار المپیک که مدال طلا را بر گردن می‌آویزد، یک شبه به این جایگاه دست نیافته است. او با نظم و پشتکار، بارها و بارها تمرین کرده و از



سختی‌ها نه‌راسیده است. او می‌داند که برای پیروزی در رقابت، باید به خود سخت بگیرد. با اتکا به انضباط شخصی، انگیزه می‌یابد، رشد می‌کند و از یک مبتدی به یک حرفه‌ای تبدیل می‌شود.

نظم شخصی، عادت‌هاست که با آموزش و تمرین مداوم، در وجود هر انسانی قابل پرورش است. شما نیز می‌توانید با انتخاب این کتاب، گامی بزرگ در مسیر موفقیت بردارید. این کتاب، منبعی ارزشمند و راهنمایی کارآمد در جهت رسیدن به آرزوهایتان خواهد بود. تنها یک قدم با آنچه در ذهن دارید فاصله دارید.

با ابزارهای عملی این کتاب، به هر آنچه که می‌خواهید دست خواهید یافت. اراده و ذهن انسان، دو نیروی بی‌نظیر هستند.

با انگیزه، روش درست و انضباط شخصی، هیچ چیز غیرممکن نخواهد بود. از زمانی که اراده‌ی شما با نظم شخصی همراه شود، طعم شیرین موفقیت را خواهید چشید. افراد موفق، انسان‌های معمولی‌ای هستند که هنر انضباط شخصی و عادت‌های لازم برای رسیدن به اهدافشان را در خود پرورش داده‌اند.

شما نیز می‌توانید با انتخاب راه درست، به جمع این افراد پیروز پیوندید. انتخاب شما، گامی ارزشمند در جهت خودسازی و رسیدن به قله‌های موفقیت است. به یاد داشته باشید که مسیر انضباط شخصی، مسیری

آسان و هموار نیست. ممکن است در این مسیر با وسوسه‌ها و چالش‌هایی روبرو شوید. اما با اراده‌ای قوی و صبر و شکیبایی، می‌توانید بر هر مانعی غلبه کنید.

روی اهدافتان تمرکز کنید و به ندای قلبتان گوش فرا دهید.

تجسم کنید که زندگی شما چقدر متحول خواهد شد، اگر تا آخر راه قوی بمانید و با صبر و حوصله تلاش کنید. با نگرش درست و انضباط شخصی، هیچ رویا و هدفی دور از دسترس نخواهد بود. به یاد داشته باشید که شما می‌توانید به هر آنچه که می‌خواهید برسید.

این کتاب، مشعلِ راهِ شما در این سفر پرفراز و نشیب خواهد بود. با اتکا به قدرتِ اراده و انضباط شخصی، به قله‌های موفقیت صعود کنید و طعم شیرینِ پیروزی را بچشید. موفقیت در انتظار شماست!

فصل اول

انضباط شخصی: کلید طلاییِ رهایی و شادکامی

هوش سرشار، گنجی بی‌نظیر است، اما بدون نظم و انضباط، همچون مرواریدی در صدفِ بسته، بی‌فایده خواهد بود.

این جمله‌ی طلایی از وارن بافت، به روشنی اهمیت انضباط شخصی را در

مسیر رهایی و شادکامی نشان می‌دهد.

نظم شخصی مهارتی حیاتی و لازمه‌ی موفقیت در تمام جنبه‌های زندگی است.

این مهارت نه تنها در کار و شغل، بلکه در روابط، سلامتی، امور مالی و حتی رشد و تعالی معنوی نقشی اساسی ایفا می‌کند.

تعریفی ساده از نظم شخصی:

توانایی انجام کارهایی است که برای رسیدن به اهدافتان لازم است، حتی زمانی که ترجیح می‌دهید کار دیگری انجام دهید.

این به معنای صرف نظر از لذت‌های آنی و تمرکز بر اهداف بلندمدت و شادکامی پایدار در آینده است.

همه ما می‌دانیم که چه کارهایی باید برای بهتر کردن زندگی مان انجام دهیم، اما اغلب اوقات نظم شخصی و اراده‌ی کافی برای انجام آنها را نداریم.

نظم شخصی به ما انرژی لازم را برای غلبه بر موانع ذهنی و جسمی و انجام کارهایی که باید انجام دهیم، می‌دهد.

برخلاف تصور برخی افراد، نظم شخصی به معنای سخت‌گیری بی‌دلیل و محروم کردن خود از تفریح و سرگرمی نیست.

در واقع، نظم شخصی نوعی قدرت درونی است که به ما کمک می‌کند تا

خودمان را کنترل کنیم، رفتار و واکنش‌هایمان را مدیریت کنیم و بر اساس قضاوت عادلانه و منطقی عمل کنیم.

نظم شخصی به ذهن ما کمک می‌کند تا فارغ از هرگونه مانع و حواس‌پرتی، به دنبال اهداف و آرزوهایمان حرکت کند.

با داشتن نظم شخصی، هدف‌ها و چشم‌اندازهایمان را به واقعیت نزدیک‌تر می‌بینیم و طعم شیرین شادکامی را در زندگی خود تجربه می‌کنیم.

زمانی که نظم شخصی داشته باشیم، می‌توانیم اهدافمان را دنبال کنیم و به آنها دست پیدا کنیم.

این مهارت از طریق شکل‌های مختلفی آشکار می‌شود و به ما قدرت لازم را برای موارد زیر می‌دهد:

- شروع کار: غلبه بر تنبلی و بی‌انگیزگی و شروع انجام کارها
- متوقف کردن بهانه‌تراشی: کنار گذاشتن دلایل واهی برای انجام

ندادن کارها

- به تعویق نینداختن کارها: انجام کارها در موعد مقرر
- انجام کارهایی که باید انجام دهیم: حتی زمانی که سخت و

چالش‌برانگیز هستند

چرا به نظم شخصی نیاز دارید؟

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که افراد موفق و شاد را از بقیه جدا می‌کند،



توانایی تمرکز و نظم و انضباط فوق‌العاده آنها در انجام هر کاری است که می‌خواهند. در حالی که دستیابی به موفقیت و شادکامی اجزای مختلفی دارد، نظم شخصی عنصر اصلی است که این بخش‌ها را به هم وصل می‌کند.

در واقع، نظم شخصی عادت حیاتی است که می‌تواند در طول زمان و با تلاش آگاهانه و مداوم ساخته شود.

این مهارت بین افراد موفق و شاد مشترک است و آنها آن را در زندگی و شخصیت خود رشد و گسترش می‌دهند و از آن به عنوان کلید طلایی‌های و شادکامی خود استفاده می‌کنند.

تجربه‌ی شخصی من:

در سال‌های گذشته، من زندگی پر از چالش و سختی داشتم و نظم شخصی با من غریبه بود. به خصوص زمانی که عزیزی را از دست داده بودم، این موضوع بیشتر به چشم می‌آمد. من انگیزه لازم برای انجام هر کار عادی را هم از دست داده بودم و عقب انداختن کارها به عادت روزانه‌ام تبدیل شده بود. به افسردگی مبتلا شده بودم و واقعاً دلیل با ارزشی برای ادامه زندگی نداشتم. با این وجود، من به نحوی توانستم از آن وضعیت خارج شوم. این موضوع مربوط به سال‌های قبل بود و تغییر من به صورت معجزه‌آسا اتفاق نیفتاد.

گذر از تاریکی به روشنایی: سفری در مسیر انضباط

شخصی

سال‌های گذشته، تاریکیِ غم و ناامیدی بر زندگی‌ام سایه افکنده بود. از دست دادن عشقم، ضربه‌ای سنگین بر من وارد کرد و شعله‌های انگیزه و امید را در وجودم خاموش ساخت. نظم و انضباط، مفهوم غریبی برایم شده بود. انگیزه‌هایم را از دست داده بودم و در گردابی از افسردگی و بی‌تفاوتی گرفتار شده بودم. به تعویق انداختن کارها به عادت روزمره‌ام تبدیل شده بود و گویی در تاریکی مطلق سرگردان بودم. اما در اعماق وجودم، نور کوچکی از امید همچنان سوسو می‌زد.

تصمیم گرفتم با تاریکی‌ها بجنگم و برای رهایی و شادکامی تلاش کنم. این سفر آسان و کوتاه نبود، اما با اراده‌ای قوی و قلبی مصمم، گام در راه گذاشتم. اولین قدم، التیام زخم‌های گذشته بود. باور داشتم که برای حرکت به جلو، باید ابتدا گذشته را پشت سر بگذارم. به خودم زمان دادم تا سوگواری کنم و با فقدان کنار بیایم. کمک گرفتن از متخصصان و صحبت با دوستان و خانواده، در این مسیر یاری‌گر من بود.

در مرحله بعد، به دنبال یافتن انگیزه‌های جدید بودم. به علایق و آرزوهایم فکر کردم و به دنبال راه‌هایی برای احیای شور و اشتیاق در وجودم گشتم. مطالعه کتاب‌های انگیزشی، شرکت در دوره‌های آموزشی و گفتگو با



افراد موفق، در این زمینه به من کمک کرد. سپس، نوبت به ساختن عادت‌های مثبت و تقویت انضباط شخصی رسید. برنامه‌ریزی روزانه، لیست کردن وظایف، و تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت، از جمله اقداماتی بود که انجام دادم. همچنین، تلاش کردم تا عادت‌های منفی مانند به تعویق انداختن کارها و پرخوری را کنار بگذارم و جایگزین‌های سالمی برای آنها پیدا کنم.

مسیر من، مسیری پر از چالش و فراز و نشیب بود. بارها زمین خوردم، اما هر بار با اراده‌ای قوی‌تر بلند شدم. یاد گرفتم که شکست‌ها، بخشی از فرآیند یادگیری و رشد هستند. با هر قدمی که برمی‌داشتم، به خودم و توانایی‌هایم ایمان بیشتری پیدا می‌کردم. امروز، با خوشبختی تمام می‌توانم بگویم که از آن تاریکی‌ها عبور کرده‌ام و در مسیر روشنایی قدم برمی‌دارم. نظم و انضباط به عنصری جدایی‌ناپذیر از زندگی من تبدیل شده است و طعم شیرین موفقیت و شادکامی را چشیده‌ام. این داستان، تنها گوشه‌ای از تجربیات من در مسیر انضباط شخصی بود. امیدوارم که این داستان الهام‌بخش شما باشد و در مسیر رهایی و شادکامی قدم بردارید.

به یاد داشته باشید که تاریکی‌ها همیشگی نیستند، با اراده و تلاش، می‌توانید از هر چالشی عبور کنید. نظم و انضباط، کلید طلایی رهایی و شادکامی است. به خودتان و توانایی‌هایتان ایمان داشته باشید. از شکست‌ها نترسید،

بلکه از آنها به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد استفاده کنید. شما نیز می‌توانید با اتکا به اراده و پشتکار، به قله‌های موفقیت و شادکامی دست پیدا کنید. شاد و پیروز باشید!

گام‌های نخستین در مسیر انضباط شخصی: سفری پرفراز و نشیب، اما پربار انتخاب این کتاب و شروع مطالعه آن، نخستین گام در مسیر پرفراز و نشیب، اما پربار انضباط شخصی است. شما با این انتخاب، عزم و اراده‌ای قوی را در خود نشان داده‌اید تا بر محدودیت‌ها و وسوسه‌های ذهنتان که شما را به انجام کارهای دیگر سوق می‌دهند، غلبه کنید.

این موضوع، یکی از چالش‌های اساسی در مسیر کسب انضباط شخصی است که بسیاری از افراد با آن دست به گریبان هستند. عدم توانایی در غلبه بر وسوسه‌ها و تمایلات آنی، ریشه در ترس از امتحان کارهای جدید و گرایش به لذت‌های گذرا به جای انجام کارهایی دارد که ذهن و زندگی ما را ارتقا می‌بخشد.

این امر، بستر مناسبی برای به تعویق انداختن وظایف و غرق شدن در فعالیت‌های کم‌ارزش را فراهم می‌کند.

ذهن ما به طور ذاتی تمایل دارد ما را به سمت لذت‌های آنی و فعالیت‌هایی که نیاز به تلاش و پشتکار کمتری دارند، سوق دهد.

این موضوع باعث می‌شود که بارها و بارها زنگ ساعت را خاموش کنیم تا