

خلاصه کتاب

قدرت انضباط شخصی

نویسندگان: دنیل والتر

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



فصل اول انضباط شخصی و مباحث زیست‌شناختی

فصل دوم مزایای انضباط شخصی

فصل سوم سوگیری وضعیت موجود؛ چرا در برابر تغییر مقاومت می‌کنیم؟

فصل چهارم بررسی واقعیت؛ اثر دانینگ کروگر

فصل پنجم عادت‌های روزمره برای بهبود انضباط شخصی

فصل ششم نکاتی برای ایجاد عادت‌های بهتر

فصل هفتم چیزهایی که مانع انضباط شما می‌شوند

فصل هشتم با عدم آسایش به آسایش برسید

فصل نهم بر روی سیستم متمرکز شوید

فصل دهم فلسفه ذن و دستیابی به اهداف

فصل یازدهم مراقبه برای انضباط شخصی و تمرکز

فصل دوازدهم چرا هرگز نباید سعی کنید کاری را انجام دهید

فصل سیزدهم برنده یا بازنده کدام یک هستید؟

فصل چهاردهم عاشق فرایند انجام کار شوید

فصل پانزدهم چگونه احساسات منفی را به نفع خود به کار بگیرید

فصل شانزدهم اصل پارتو و قانون استرجن

فصل هفدهم چگونگی جلوگیری از فرسودگی

نتیجه‌گیری

مقدمه نویسنده

چرا اکثر ما نمی‌توانیم به اهداف مهم خود پایبند باشیم؟ آیا شکست یک تمایل طبیعی در انسان است؟

خیلی راحت می‌توان فهمید نداشتن انضباط شخصی پاسخ این سؤالات است.

موضوع این کتاب در مورد پذیرفتن مسئولیت کامل موقعیتی است که اکنون در آن قرار دارید و همچنین موقعیتی که می‌خواهید در چند سال آینده به آن برسید، شما با کمک این کتاب مهم‌ترین مهارت موردنیاز برای رسیدن به زندگی موردنظر خود را کسب خواهید کرد؛ یعنی انضباط شخصی.

شما تنها کسی هستید که می‌توانید زندگی خود را تغییر دهید و هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد، ساده‌ترین راه برای تغییر خود تغییر کارهایی است که هر روز انجام می‌دهید اگر در یک دور باطل و با همان داستان شکست که سال به سال تکرار می‌شود گیر کرده‌اید با به‌کاربردن اصول توصیه شده در این کتاب خواهید توانست از این دور باطل خارج شوید.

فصل اول انضباط شخصی و مباحث زیست‌شناختی

دو دانشمند علوم مغز و اعصاب به نام‌های تادهار و کالین کامرر، در سال ۲۰۰۹ تحقیقی را انجام دادند که در آن با استفاده از دستگاه‌های تصویرسازی تشدید مغناطیسی کارکردی فعالیت مغزی افراد را در هنگام انجام کارهایی که نیازمند نظم و انضباط است ثبت کردند.

بر اساس شواهد حاصل از تحقیقات استعداد ژنتیکی تنها دلیل برای این که چرا برخی از افراد سطح بالاتری از انضباط شخصی را نسبت به دیگران دارند نیست می‌توان نتیجه گرفت که انضباط شخصی مهارتی است که اگر بخواهید می‌توانید آن را کسب کنید.

فصل دوم مزایای انضباط شخصی

نظم و انضباط شخصی در همه جنبه‌های زندگی لازم است؛ اما اکثر افراد این را نمی‌دانند.

اگر شریک زندگی شما در حال خیانت است یا مشکلات دیگری دارد یکی از دلایل اصلی آن عدم توانایی در کنترل تمایلات خود نسبت به جنس مخالف است. شما به کسی اعتماد می‌کنید و حرفه‌هایتان را به او می‌گویید؛ اما بعد می‌فهمید که آن فرد اسرار شغل و تجارت شما را به همه همکارانتان گفته است یا به یک دوست دیگر اعتماد می‌کنید و به او پول قرض می‌دهید؛ اما او هرگز پول شما را پس نمی‌دهد. دوستی‌ها و روابط برپایه اعتماد هستند، فردی که انضباط شخصی دارد همیشه به قول خود عمل می‌کند. اگر از آنها بخواهید رازی را حفظ کنند، این کار را خواهند کرد.

فصل سوم سوگیری وضعیت موجود؛ چرا در برابر تغییر مقاومت می‌کنیم؟