

۱۴۹۱

اولین پیروزی

شروعی بر پیروزی های بیشتر زندگی

تی. یار. موسامبی

T. Y. Musnambi

ترجمه سید محمد علی بهروزی



این کتاب ترجمه ای است از :

The First Victory : The Power Of Self-Discipline
copyright © Mushambi, T.Y 2014

www.raspinapub.ir
info@raspinapub.ir
raspina_pub@yahoo.com
instagram:pub_raspina
Telegram: @ raspina_publishers

انتشارات اسپینا

تهران، خیابان انقلاب، روبروی درب اصلی
دانشگاه تهران، خیابان خراسان، پلاک ۱۸
وحید نظری شرقی، کوچه قاپری شمالی
۲۳ واحد ۸ - کد پستی ۱۸۴۷۷۳
۶۶۴۰۲۳۳۲ - ۶۶۹۷۴۰۳۰ - ۶۶۴۱۶۱

اولین پیروزی

تی وی اموشامبی
سید محمد علی بهروزی

مترجم سید محمد علی بهروزی
چاپ اول تهران، ۱۳۹۵
تیراژ ۱۰۰۰
صفحه آرا صدف نظرباغی
طراحی جلد صدف نظرباغی
لیتوگرافی اطلس
چاپ اطلس
ناظر چاپ صدف نظرباغی
قیمت ۱۷۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. حق تکثیر یا
تولید مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت،
تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۶۸-۲

رشناب موشامبی، تی. وی. Mushambi, T.Y.
عنوان اولین پیروزی: شروعی بر پیروزی‌های
بیشتر زندگی موشامبی؛ ترجمه سید محمد علی بهروزی.
مشخصات تهران: اسپینا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری ۲۰۷ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۶۸-۲
وضعیت فهرست نویسی فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The First Victory: The Power Of
Self-Discipline, ۲۰۱۴.
عنوان دیگر شروعی بر پیروزی‌های بیشتر زندگی.
موضوع اعتماد به نفس
Self-confidence موضوع
موضوع خود راهبری
موضوع (Self-management (Psychology
موضوع موفقیت
Success موضوع
شناسه افزوده بهروزی، سید محمد علی، ۱۳۲۵ - مترجم
رده بندی کنگره ۱۳۹۵ الف ۸۷/۲۲/۲۲ BF۶۲۲/م
رده بندی دیویی ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی ۴۲۸۷۳۳۹

فهرست

۹	مقدمه
۱۳	فصل اول بدترین دشمن شما
۲۰	فصل دوم تاخیر و تعلل باعث شکست است
۲۷	فصل سوم مدیریت حواسپرتی
۳۳	فصل چهارم انضباط مالی، پس انداز از طریق اوراق
۳۷	فصل پنجم فداکاری
۴۱	فصل ششم انگیزش
۴۵	فصل هفتم عادات و اعتیاد
۴۹	اولین پیروزی انگیزش های ۳۶۵ روز

مقدمه

اولین پیروزی

نیروی خود انضباطی

"ادانستن به انتهائی کافی نیست، باید آن را به کار برد.
خواستن به تنهایی کافی نیست، باید عمل کرد." بروس لی

موفقیت و اثر بخشی همه ی اخترا تزی اصول انگیزشی و مدیریت زمان در جهان، متضمن نظم و انضباط است. ادای که اتم هم چون: تغییر، جدیت، رشادت، آزادگی، تمایل به بهبودی، مقاومت، انتخاب هدف، و بزرای نمونه دیگر خیلی آسان است، اما به نظر می رسد که عمل کردن به آن ها کار دشواری باشد. به طور خلاصه می توان گفت که: دوصد گفته چون نیم کردار نیست.

قطعاً تحرک و انگیزش چیز خوبی است، زیرا که در اولین مرحله ی شروع قرار می دهد. اما خود انضباطی تنها گزینه ای است که در مرحله ی توقف هیجان، ما را به حرکت وامی دارد. من در مسیر کسب آگاهی و خرد، سمینارها و هایش ها و کارگاه های فکری بی شماری را برای سوژه های مختلف از سر گذرانده ام. در بعضی موارد متوجه می شدم که استفاده کنندگان و بهره مندان واقعی از این گردهمائی ها و سمینارها کسانی نیستند که برای گفته های سخنران با هیجان دست می زنند و هورا می کشند، یا او را به شدت تشویق می کنند و یا برای طنز گوئی های وی با صدای بلند قهقهه سر می دهند. بلکه آن هائی هستند که به شنیده ها و توصیه ها

عمل می کنند.

مشکل اینجاست که اکثر ما برای درک دانش و ایده‌ی تغییر در روش زندگی و رفع دشواری‌های موجود و نارضایتی‌ها، فرصت کمی را در نظر می‌گیریم. مشکل مالی دارید؟ منابع درآمد خود را افزایش دهید، دخل و خرج خود را کنترل کنید. اضافه‌ی درآمد؟ از رژیم غذایی مناسب استفاده کرده ورزش کنید و مایعات زیاد بنوشید. احساس تنهایی می‌کنید؟ رابطه‌ی دوستانه برقرار کنید تا دوست داشتنی باشید. البته این‌ها همه چیزهایی است که مشکلات پیش رو در اتخاذ تصمیم را نادیده بگیریم، اما حتی صعود به بر فراشته‌ترین قله کوه‌ها نیز به زمان نیاز دارد. اگر چه زمان برای هر شخصی به شکل دیگری متفاوت است. ولی به هر حال برای همه دست یافتنی است.

بعضی‌ها بزرگوارانه متولد می‌شوند، بعضی بزرگی را به دست می‌آورند و بعضی دیگر آن را در خود ایجاد می‌کنند. این حرف به تنها نقل قول از شکسپیر، که یک حقیقت جهانی است. دلیلی هم وجود ندارد که یکی از این سه مورد نباشید. بگذارید واقع‌گرا باشیم. ژن، تحصیلات، سابقه خانوادگی و روابط، از امتیازات برتر در بین انسان‌ها است. اما در واقع این شما هستید که می‌خواهید یا نمی‌خواهید تنها به این امتیازات تکیه کرده و یا آن‌ها را تا آخر عمر به خود یادک بکشید. کتاب‌ها و مقالات، هم چنین فیلم‌های ویدیوئی بی‌شماری (بعضی مورد تأیید دانشمندان) برای حل مشکلات زندگی ما تهیه شده است. حتی مطمئنم که خیلی از ما از اطلاعات شبکه‌های اجتماعی و اینترنت نیز استفاده می‌کنیم. با این حال من معتقدم که اگر شما از جایی که قرار دارید ناراضی هستید، پس حرکت کنید. شما که درخت نیستید که ثابت بمانید. اگر زندگی به شما لیمو ترشی داده، از آن لیمونادی بسازید، بعد به راحتی بنشینید و از کرده خود لذت ببرید. مهم نیست که چقدر آمدگی تغییر داشته باشید. مهم تخصیص مقدار انرژی

و توان به کارگیری واقعیت هاست، حتی اگر برخلاف میلтан باشد. بسیاری از افراد علاقمند و حتی دارای انگیزش کافی، در همان ابتدای ضرورت های اولیه تغییر، متوقف می شوند. بله آن ها در کلاس آموزش ژیمناستیک، افتتاح حساب پس انداز، ثبت نام آموزشگاه های گوناگون با شوق و ذوق اقدام می کنند، اما رمز موفقیت در این فعالیت ها استمرار و جدیت است، نه فقط ثبت نام.

ما در دوران سرعت اطلاعات به سر می بریم و شکی نیست که منابع خبری و اطلاعاتی گسترده ای برای یک زندگی سالم و موفق در تمام زمینه ها فراهم است. اما هنوز هم این واقعیت وجود دارد که دانستن به تنهایی کافی نیست و باید عمل کرد. دگرگونی مثبت، خواست ارادی و بر پایه تصمیم استوار است و خود انضباطی مهار زندگی را از حالت اتوماتیک کنترل دستی تغییر داده تا خود سکان زندگی را برای آینده ای بهتر به دست بگیریم.

اکثر مشکلاتی که به عنوان اختلال زندگی انسان مدرن امروزی به شمار می آیند مثل: اعتیاد، تجاوز، جنایت، برحورنای خانوادگی، بیماری های مقاربتی، حاملگی های ناخواسته، بی عدالتی، بدهی های مالی، شکست در تحصیل و کار، چاقی، و بسیاری دیگر به نوعی به عدم خود کنترلی و مدیریت می شوند.

ما این قدر مشغله داریم که نمی توانیم به خودمان بریم به هم نوعان خود کمک کنیم و یا حتی مسئولیت انسانی خود در برابر پیشگامان از نوع زشتی و کج رفتاری های اجتماعی را به خوبی ایفا کنیم. اگر چه از همه جهات در جهانی آزاد زندگی می کنیم، اما کلمه ی آزادی مفهوم خود را از (اختیار) به (محدودیت) تغییر داده است، علیرغم باور عموم، خود انضباطی به معنای محدودیت در زندگی و یا سخت گرفتن برخورد نیست. برعکس خود انضباطی ناشی از خود کنترلی و مراقبت از خود است که از توانمندی درونی ما سرچشمه گرفته و می تواند سعادت و موفقیت ما را در زندگی تضمین کند. کامروائی، تمرکز، اخلاق، پشتکار، تعهد، و

فضیلت از امتیازات برجسته یک انسان موفق است.

تئودور برایان^۱ متخصص رفتار شناسی انسان معتقد است که، نیروئی در وجود هریک از ما قرار دارد که در برابر تغییر و دگرگونی، از خود مقاومت نشان داده و حالت دفاعی به خود می گیرد. او این نیرو را آقای هایید^۲ نامیده است. آقای هایید بیان چارگیری از خود انطباطی افراد از تکنیک هایی استفاده می کند مانند:

* - بد بین^۳

* - م می نمی^۴

* - یأس و نا ایدی^۵

* - انزوا طلبی^۶

* - تعلل و تأخیر^۷

ترس از شکست موفقیت، خطر پذیر و ریسک، انکار و عدم پذیرش، بی تفاوتی و سکون، انگیزه و جرأت اکثر ما را از خارج شدن از پوسته تن آسائی و یکنواختی و مواجه شدن با خود انطباطی باز می دارد. خود انطباطی، مهارتی آموختنی است و ما را از شما دعوت می کنم تا در این مسیر با ارزش، همراه من باشید. این بار حقیقتاً توانائی و استعدادهای خدادادی و بالقوه خود را شناسائی نموده و قدرت عظیم درونی خود را فعال سازید. به عنوان یکی از اولین پیروزی های زندگی، از مطالعه و خواندن لذت ببرید.

۱-Theodore Bryant

۲-Hyde

۳-Cynicism

۴-Negativism

۵-Defeatism

۶-Escapism

۷-Delay - sm