**نکات اصلی برای انضباط شخصی**

قبل از اینکه به نکات واحدی برای رسیدن به انضباط شخصی برسیم باید تعریف درستی از انضباط شخصی داشته باشیم. انضباط شخصی چیست ؟ به قول آلبرت هوبارد انضباط شخصی به معنی وادار کردن خودمان برای انجام کارها بدون توجه به علایق، حالات روحی و شرایط در زمان لازم به صورت مستمر است.

در انضباط فردی شما به لذت های زودگذر " نه " می گویید تا آینده را طور دیگری بسازید. شما در انضباط فردی می آموزید چگونه بر خود مدیریت کنید. مدیریت احساسات و ابعاد گوناگون زندگی که لازمه رسیدن به سعادت شماست. هرچه علاقه شما به خودتان بیشتر، احترام شما به خودتان بیشتر و در نهایت اراده شما برای تداوم عملکرد خود را حفظ می کنید تا به موفقیت نزدیک شوید و از مسیر خارج نشوید.

عملکرد مثبت شما باعث شادکامی و انرژی لازم برای انجام کارهایتان می شود. این انگیزه به شما برای استمرار در مسیر ایده می دهد.

در ادامه به هفت نکته برای رسیدن به انضباط شخصی می پپردازیم.

* **مسیر درست فکری :**

شما باید قبل از اینکه وارد این مسیر شوید یک تفکر منسجم داشته باشید. حتی باید بدانید که شما ریشه تفکرات خود را باید عوض کنید تا بتوانید به محیط ذهنی مناسبی برای تفکرات جدید ایجاد کنید. علاوه بر این باید بدانید که الویت آموزشی شما باید بر تفکرات شما باشد. برای آنکه بتوانید اثرگذاری بیشتری از عوامل خارجی داشته باشید باید پشتوانه فکری خود را قوی کنید.

* **برای هر روزتان برنامه داشته باشید :**

شما باید بنویسید. باید بدانید که قرار است در هر روز چه کاری انجام دهید. علاوه بر اینکه می دانید و یادداشت می کنید باید بررسی کنید عملکرد شما در مسیر اهداف و رویاهایتان است یا خیر. در کنار این موضوع باید این عملکر بررسی شود. برای اینکه سبک و وضعیت زندگیتان را در مسیر رشد قرار دهید باید برنامه ریزی داشته باشید. علاوه بر این باید بدانید که شما نیاز به آموزش دارید. اگر در مسیر برنامه ریزی به شکست رسیدین مسئله طبیعی است. از شکست درس گرفته و مجدد امتحان کنید.

* **عادات در بعد سلامت جسمی و روانی :**

شما با جسم و روانتان برای این مسیر قدم بر میدارید. باید از نظر تغذیه سالم، آب کافی، فعالیت فیزیکی مناسب و مشاوره با تراپیست به شما برای داشتن چارچوب سالم فکری و جسمی کمک شایانی می کند. شما باید روزانه بتوانید برای سلامت جسمی خود هم تغذیه و هم ظاهری عاداتی را طراحی کنید که به مرور زمان قابل ارتقا باشد و بتوانید به ایده آل خود نزدیک شوید.

* **قانون پس انداز و سرمایه گذاری :**

در کنار همه کارهایی که انجام می دهید باید بدانید که شما نیاز به درآمد داشته باشید و برای درآمدتان طراحی مناسب و درستی داشته باشید. این طراحی باید به گونه ای باشد که شما هم پس انداز داشته باشید و هم سرمایه گذاری کنید تا ارزش پولتان حفظ شود و بتوانید روی آن حساب کنید. پس انداز به شما کمک می کند تا در مواقع بحرانی بتوانید از پس مشکلات خود بربیایید. در کنار این مهم باید بدانید که شما با پس انداز خود هم می توانید سرمایه گذاری کنید.

* **قانون استمرار و سخت کوشی :**

دو تعریف جدا که به شما در کنار هم کمک می کند تا بتوانید یک مسیر مستحکم بسازید. علاوه بر این می توانید قانون مرکب را برای عملکردهای منفی یا مثبت خود ببینید. بدون تداوم نه در ساختن عادات موفق می شوید و نه در رسیدن به اهدافتان. سخت کوشی به شما کمک می کند تا نسبت به افرا د دیگر چندین قدم جلوتر باشید. در کنار این مهم باید بدانید که شما استمرار را با سخت گیری نسبت به خودتان می توانید در زندگیتان پیاده کنید.

با قوانین ذکر شده به هرچه که می خواهید، خواهید رسید. این دو نکته در کنار هم به شما نتایج طلایی می دهند.

* **آموزش الویت اول شما :**

برای اینکه بتوانید مسیر صعودی و رو به رشد داشته باشید باید حتما به آموزش خودتان اهمیت دهید. اینکه شما یک فرد منعطف در برابر یادگیری از منابع و مدرسین خوب و حرفه ای باشد می توانید به پیشرفت خود امید داشته باشید. الگوهای یادگیری خود را با وسواس انتخاب کنید و از تجربیات زیسته افراد استفاده کنید تا مسیر رشدتان سریع تر پیش رود.

* **ریسک پذیری :**

مهارت ریسک پذیری را در خود ارتقا دهید و به این موضوع پایبند باشید که زندگی سراسر تجربه است. تجربیات به عنوان راهنما شما هستند. باید برای تجربیات ریسک کنید و مسئولیت عواقب ریسک خود را بپذیرید. علاوه بر این باید جانب احتیاط را داشته باشید. اینکه چارچوب و طراحی ریسک دشاته باشید. تخمین میزان ریسک به شما کمک می کند تا بتوانید از عواقب منفی جلوگیری کنید و آن را مدیریت کنید. مدیریت ریسک را جدی بگیرید.

**سخن پایانی**

با آگاهی نسبت به نکات بالا می توانید به انضباط فردی خود سر و سامان دهید. در کنار این موضوع باید بدانید که شما برای رسیدن به ایده آل خود راهی دشوار در پیش دارید که در نهایت به نتیجه شیرینی منتهی می شود. در کنار این مهم باید بتوانید مدیریت احساسات و خود را دست بگیرید تا به مشکلات احتمالی برنخورید.