

**نظم و انضباط**

**فردی**



**keybooks.ir**

**کتاب های کلیدی**

# **نظم و انضباط فردی**

Keybooks.ir

کتاب‌های کلیدی

تمامی حقوق اثر محفوظ است

هرگونه کپی برداری ممنوع می‌باشد

## فهرست مطالب

4	مقدمه.....
5	عادت‌های لازم برای نظم و انضباط فردی.....
6	عادت اول.....
8	عادت دوم.....
9	عادت سوم.....
10	عادت چهارم.....
11	استراتژی‌های نظم و انضباط فردی.....
11	استراتژی اول.....
12	استراتژی دوم.....
14	استراتژی سوم.....
15	استراتژی چهارم.....
16	استراتژی پنجم.....
18	استراتژی ششم.....
19	استراتژی هفتم.....
20	استراتژی هشتم.....
21	استراتژی نهم.....
22	استراتژی دهم.....
23	استراتژی یازدهم.....
24	استراتژی دوازدهم.....
25	استراتژی سیزدهم.....
26	استراتژی چهاردهم.....

## رفع مسئولیت

- اطلاعات ارائه شده به هیچ عنوان جایگزینی برای نظر و مشورت افراد متفحص نیست.
- خواننده مسئول اعمال خود است.

## مقدمه

افراد موفق «کار لازم» را در هر صورت انجام می‌دهند

مهم نیست فوشایند باشد یا که نه

مهم نیست پقدر موانع و مشکلات در مسیر وجود دارد

مهم نیست دیگران چه می‌گویند و چه فکر می‌کنند

فرد موفق متعهد می‌شود که هر روز به سمت هدف خود تلاش کند و آگاه است از اینکه موفقیت به یک‌باره بدست نمی‌آید

## عادت‌های لازم برای نظم و انضباط فردی

هر فرد نیاز به یکسری عادت پایه و اساسی دارد که تمرکز، انرژی و آرامش لازم را در طول روز بدست آورد.

برای داشتن یک زندگی سالم و سازنده چهار عادت نقش اساسی ایفا می‌کنند و در تعامل با یکدیگرند:

1. خواب مناسب

2. تغذیه صحیح

3. حرکت کافی

4. ذهن آگاهی

خواب مناسب و تغذیه صحیح باعث می‌شوند انرژی کافی برای ورزش (حرکت کافی) و مدیتیشن (ذهن آگاهی) را داشته باشید که خود باعث آرامش در طی روز و خواب باکیفیت در طول شب‌اند.

برعکس این رویه خواب ناکافی است که باعث بی‌مالی و خستگی در تمام طول روز شده و فرد دیگر انرژی لازم برای ورزش و مدیتیشن را نخواهد داشت، برای جبران این وضعیت تمرک‌هایی چون شکر و کافئین مصرف می‌شوند که خود باعث بدتر شدن اوضاع در کوتاه و بلندمدت است.

بدفوری، بدفوابی، عدم تمرکز و کم‌تمرکی عواقب بسیار بدی دارند.

## عادت اول

### فواب مناسب

فواب نامناسب باعث افتلال در:

- فلق و فو
- ادراك
- بهره‌وری
- كارایی
- تعاملات
- سلامت عمومی
- سلامت عروق
- سیستم ایمنی

می‌شود.

برای داشتن مس و مال فواب، تمرکز و کارایی بالا، حفظ سلامت و تندرستی عادت به الگوی فواب مناسب ضرورت دارد. به‌طور کلی 8 تا 9 ساعت فواب شبانه الزامی بوده و کمبود فواب بسیار زیان‌آور است.

بایدها:

- نور فورشید یا نور لامپ شما را بیدار نگه می‌دارند، محل فوابتان را تا جایی ممکن است تاریک کرده و در صورت لزوم از چشم‌بند استفاده کنید
- محیط اتاق بایستی فنک و عاری از هرگونه صدا باشد
- سه ساعت قبل از فواب ورزش نکنید و پییزی نفرزید.
- سعی کنید تا آنجا که ممکن است الگوی فواب خود را حفظ کنید: در ساعتی خاص به رفتفواب بروید و در ساعتی خاص بیدار شوید، در تمام طول هفته.

- یک ساعت قبل از خواب: گوشی موبایل، تلویزیون یا هرگونه صفحه دیجیتالی را خاموش کنید. بهتر است عملی آرامش‌بخش همچون دوش آب گرم، مطالعه و گوش دادن به موسیقی ملایم را انجام دهید.



## عادت دوه

### تغذیه صمیع

غذای سالم باعث هشیاری، انرژی بالا و مولد بودن در تمام طول روز می‌شود

- سلامت لازم و سوفت کافی برای رسیدن به اهداف با رعایت چند نکته کلی:
  - غذایی که مصرفی را از نظر میزان مواد مغذی، تعداد کالری و حالت سیرکنندگی بررسی کنید.
  - میوه، سبزی و صیفی‌جات علاوه بر ویتامین و مواد معدنی لازم بدن برای درمان و پیشگیری از بیماری‌ها بسیار مفیدند.
  - آمیل، دانه‌های روغنی و مبوبات سرشار از فیبر و پروتئین‌اند.
- تغذیرات سریع و یک‌باره فیلی زود باعث می‌شود برگردید سر جای اول، بهتر است به‌تدریج و با جزئیات پیش بروید.

## عادت سوم

### مرکت کافی

- تمرک فیزیکی از لمظه آغاز بشر وجود داشته و بدن برای مرکت طرامی شده: راه رفتن، دویدن، پریدن، بالا رفتن، فزیدن و غیره.
- فواب و تغذیه مناسب نیز بدون مرکت و جنبش کافی دچار اختلال شده و کارایی فود را از دست می‌دهند.
- ورزش زیرمجموعه‌ای از مرکت است، افرادی که در تمام طول هفته ورزش می‌کنند هم اگر باقی روزشان را کم‌تمرک و یکنانشین باشند دچار بیماری فواهند شد.
- لازم است در تمام طول روز فرصت مرکت ایجاد کنید که فود به سه دسته تقسیم می‌شوند:
  1. مرکات بسیار کوچک: انتقال از حالت ایستا به پویا همچون تخیر در حالت نشستن یا انجام مرکات کششی
  2. مرکات کوچک: پویایی طولانی‌مدت همچون پیاده‌روی
  3. مرکات بزرگ: یک جلسه ورزشی کامل همچون دو، بدن‌سازی و...سپس هر سه را به بخشی از روال و عادت روزانه فود تبدیل کنید.
- مقداری از فاصله تا مقصد را پیاده‌روی کنید، ملاقات‌های فود را در حال پیاده‌روی انجام دهید، کارهای مختلف را به‌صورت سرپایی انجام داده و فلاق باشید.
- میزان و نوع مرکات سه‌گانه فود را در یک تقویم ثبت کنید که به یک بازی پالشی و رکوردی تبدیل شود.

## عادت چهارم

### ذهن آگاهی

افکار و عواطف مختلف، فواسته یا نافواسته دائماً وارد ذهن شما شده و برای عدم اجازه اثرگذاری به آنها بهترین عکس‌العمل انجام ذهن آگاهی (Mindfulness) است به کمک مدیتیشن.

#### • چگونه مدیتیشن:

1. با یک دقیقه در روز شروع کنید که فعلاً به یک عادت تبدیل شود.
2. زمان و مکانی را انتخاب کنید که مداخله آرامش و سکوت در اختیار شماست.
3. به طرز راحتی بنشینید.
4. پیشان خود را بسته و به آهستگی نفس عمیق بکشید.
5. دم را با بینی و بازدم را از طریق دهان انجام دهید.

برای مثال: یک (دم) دو (بازدم) سه (دم) چهار (بازدم) و به همین روال تا ده سپس از اول شروع کنید.

نکته مهم: مطمئناً افکار مختلف دائماً به سراغ شما می‌آیند و تنها کار لازم برگشتن به تنفس و شمارش است، هرچقدر هم که تکرار شد ایرادی ندارد فقط در طی زمان تعیین شده و بدون قضاوت افکار خود برگردید به مدیتیشن.

#### • ذهن آگاهی فقط با مدیتیشن انجام نمی‌شود و به صورت اعمال روزانه قابل انجام است.

- صبح که بیدار شدید بر روی تنفس خود تمرکز کنید
- هنگام صبحانه خوردن بدون استفاده از گوشی یا تلویزیون تمام توجه خود را معطوف به تغذیه مصرفی کنید.

برای شروع حداقل یک عادت روزانه خود را با ذهن آگاهی انجام دهید.

- هنگام انجام هر عمل تمام حواس خود را درگیر آن کنید، در لحظه حاضر باشید و افکار خود را مورد قضاوت قرار ندهید.

## استراتژی‌های نظم و انضباط فردی

### استراتژی اول

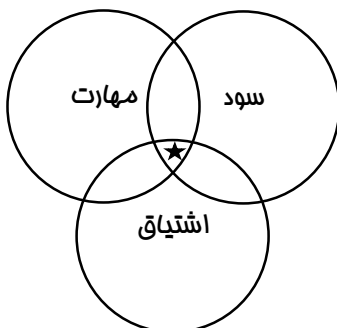
#### ذهنیت رشد

- مغز فاصیت انعطاف‌پذیری داشته و دائماً تغییر می‌کند، یعنی با تعهد و تلاش می‌توان بر ذهنیت ثابت و باور به محدودیت در هوش و استعداد هم فائق آمد.
- چگونه ذهنیت رشد داشته باشیم:
  - صدای منفی و ناامید درون ذهن را با مدیتیشن درمان کنید و کار لازم را بدون توجه به افکار نادرست انجام دهید.
  - پاسخ و عکس‌العمل مناسب یعنی چالش‌پذیری، دریافت نقد و بازفورد، سماجت و پشتکار.
  - عمل‌گرایی: افکار، باورها و ذهنیت ایستا (نقطه مخالف ذهنیت رشد) را تغییر دهید و یا بدون توجه به آن‌ها عمل کنید.
- مغز فاصیت «پلاستیک» دارد یعنی می‌تواند مسیرهای عصبی جدید بسازد و یا آن‌هایی که از پیش موجودند را تغییر دهد.

## استراتژی دوم

### مأموریت

1. به انجام چه کاری اشتیاق و علاقه دارید؟
2. در انجام چه کاری مهارت دارید و نقاط قوت شما کدام است؟
3. چه کاری را برای کسب سود و درآمد انجام می‌دهید؟



ستاره محل همپوشانی هر سه نامیه است که باید تمام انرژی، توجه و زمان شما صرف آن شود.

1. اشتیاق: آنچه از انجامش لذت می‌برید و به آن علاقه دارید.

- اکثر اوقات کودکی‌تان به انجام چگونه فعالیت‌هایی گذشته است؟
- چه نوع فعالیت‌هایی شما را مجذوب و درگیر خود می‌کنند؟
- اگر مسائل مادی در میان نباشد وقت خود را چگونه می‌گذرانید؟

2. مهارت: نقاط قوت خود را شناسایی کنید

- از آزمون‌های شفصیت شناسی کمک بگیرید همچون: پنج عاملی شفصیت (Big Five) و یا مایرز-بریگز (MBTI)
- از خانواده، دوستان و نزدیکان بپرسید که نقاط قوت و مهارت‌های شما کدام است؟ دلیل آن‌ها را جویا شوید.
- دیگران بیشتر راجع به چه مسائلی نظر و مشورت شما را می‌خواهند؟ راجع به کدام موضوعات از شما سؤال می‌پرسند؟

3. سود: چگونه کسب درآمد کنید.

- چگونه می‌توانید از ترکیب علایق و نقاط قوت منمصرفه‌فرد خود در بازار کار استفاده کنید؟
- کدام مشاغل با نقاط قوت و علایق شما همخوانی دارند؟
- چه مشکلاتی را می‌توانید رفع کنید که در ازای آن پول نصیب شما شود؟

نکته: ترکیب هر سه بخش ضروری است

- سود+مهارت: بدون اشتیاق خیلی زود دچار دل‌زدگی و فستگی می‌شوید
- اشتیاق+سود: بدون مهارت و نقاط قوت نمی‌توانید به‌درستی رقابت کنید.
- اشتیاق+مهارت: بدون درآمد و تقاضا چگونه امرار معاش می‌کنید؟

این استراتژی به شما کمک می‌کند مأموریت خاص و منمصرفه‌فرد خود در زندگی را پیدا کنید.

## استراتژی سوّم

### دلیل

ابتدا از خود بپرسید در ساعات، روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های گذشته چگونه وقت خود را گذرانیده‌اید؟ اگر به یاد ندارید روز گذشته را چطور؟ چرا؟

باور، هدف و دلیل شما برای اعمالتان چه بوده؟

- چه: چه عنوان شغلی دارید؟ وظایف و کارکرد شما چیست؟ چه محصولی را می‌فروشید و یا چه خدماتی را ارائه می‌دهید؟
- چگونه: عمل و وظیفه خود را چگونه انجام می‌دهید؟ تمایز و منحصربه‌فرد بودن شما نسبت به دیگران چگونه است؟
- چرا: هدف، دلیل و باور الهام‌بخش شما در پشت هر عمل چیست؟ چرا انجامش می‌دهید؟

همواره از خود بپرسید: چه عملی را انجام می‌دهید؟ چگونه؟ چرا؟

به یک دلیل بزرگ و متقاعدکننده تکیه کنید که به شما آزاده و انرژی می‌دهد.

## استراتژی چهارم

### موزه صلاحیت

توانایی و استعداد شما در چیست؟ صلاحیت و شایستگی‌های شما کدامند؟ دانش و آگاهی سودمند شما مربوط به چه میطه‌هایی است؟

در ابتدای کتاب (راجع به اصول همگانی (عادت‌های چهارگانه) آموختید که برای همگان لازم‌اند، در این بخش لازم است اصول فردی خود را بشناسید که موزه صلاحیت شما تعیین و محدودیت‌های آن مشخص شود.

با نگاهی به استراتژی دوم (مأموریت تعریف‌شده) و استراتژی سوم (چرا و دلیل خود) حال باید موزه صلاحیت خود را تعریف کنید.

- سه نامیه اصلی که باید روی آن‌ها تمرکز کنید کدامند؟
- چقدر با مأموریت و دلیل شما همخوانی و هم‌ترازی دارند؟ چگونه می‌توان این هم‌ترازی لازم را ایجاد کرد؟
- کدام عادت‌های فردی لازم است که موزه صلاحیت خود را گسترده و قوی کنید؟



## استراتژی پنجم

### ارزیابی پیشرفت

برآورد و بررسی کمک می‌کنند که موانع را بشناسیم و راه‌حل لازم را پیدا کنیم.

#### 1. ترسیم جدول

به صورت کاغذی یا دیجیتال جدولی به شکل زیر را ترسیم کنید:

عادات روز	عادت اول	عادت دوم			
اول					
دوم					
سوم					
چهارم					
...					
سی‌ام					

در قسمت عمودی تعداد روزهای یک ماه و در قسمت افقی عادت‌های مختلف خود را بنویسید.

#### 2. تعیین مداخل (کمینه)

فرض کنید که عادت به مطالعه روزانه کتاب هدف شماست، مال با انجام روزی یک صفحه مطالعه آن را در جدول تیک یا ضربدر بزنید.

#### 3. تعیین قوانین

اگر به دلایل مختلف نتوانستید عادت‌های تعیین‌شده را پیگیری کنید نیز لازم است در جدول مشخص شود.

به دلیل بیماری نتوانستید انجامش دهید؟ به جای ضربدر مرف ب را بنویسید.

به دلیل مسافرت نتوانستید انجامش دهید؟ به جای ضربدر مرف ج را بنویسید.

#### 4. شروع

بعد از ترسیم جدول، تعیین مذاقلها و قوانین مالا نوبت اجراست.

- به فوتتان متعهد شویید که به صورت زنجیرهوار و روزانه عادت‌ها را پیگیری کرده و در جدول مشخص کنید.
- در آخر هر هفته و یا هر ماه زنجیره‌ها را بررسی کنید. دلیل منقطع و یا ممتد بودن هر کدام چه بود؟ از پیگیری کدام عادت ناتوان بودید و در کدام یک پیشرفت داشتید؟ چرا؟

## استراتژی ششم

### اثر برنده

موفقیت شیمی مغز را تغییر داده و برد باعث افزایش دوپامین می‌شود که فود اعتماد به نفس را بالا می‌برند، این تغییر در جسم و روان باعث می‌شود احتمال برد و موفقیت در آینده نیز بالاتر برود.

به‌طور ساده‌تر: برد، برد می‌آورد!

- در استراتژی قبل گفته شد که کمینه انجام هر عادت را در نظر بگیرید، هدف این کار ایجاد مس برد و موفقیت مداوم است.
- اثر برنده باعث می‌شود کارایی و انگیزه شغف بالا رفته و دائماً مس پیروزی و دستیابی داشته باشد.
- یک‌بار دیگر مداخله‌های تعیین شده برای عادت‌هایتان را بررسی کنید که انجامشان ساده‌تر باشد.

## استراتژی هفتم

### پاداش

رفتار، تصمیمات و اعمال افراد اگر سالم، سازنده و مثبت باشند لازم است که پاداش بگیرند. تشویق و پاداش‌دهی به اعمال درست هر فرد باعث ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس در تکرار آن می‌شود.

رویکرد مناسب: اقتصاد ژتونی

این روش نوعی پاداش‌دهی است که معمولاً برای تشویق بکار گرفته شده و مس موفقیت و شایستگی را منتقل می‌کند.

- با انجام کمینه عادت مدنظر یک سکه کنار بگذارید و تمام سکه‌های به دست آمده را در یک ظرف شیشه‌ای بیندازید که همواره جلوی چشماتان است.
- برای تعداد خاصی از سکه‌ها یک جایزه تعیین کنید، بهتر است نوع جوایز به گونه‌ای باشد که مشوق اهداف بلندمدت شوند.

برای مثال:

- ✓ 10 سکه: یک شاخ فوب خودتان را مهمان کنید.
- ✓ 20 سکه: کتاب مورد علاقه‌تان را بفزید.
- ✓ 100 سکه: به یک سفر تفریحی بروید.

از این روش در مدارس برای تشویق دانش آموزان استفاده می‌شود، مثلاً اگر شخص تعداد معینی نمره 20 بگیرد به او جایزه‌ای فاص داده می‌شود.

## استراتژی هشتم

### ابزار تعهد

مفط جهت، روش و نگرش در تمام طول مسیر برای رسیدن به هدف لازم است چراکه تحویق، عدم کنترل بر خود، عدم پیگیری و انواع اعتیاد اکثر افراد را درگیر خود کرده و دائماً منتظر فردایی هستند که همه چیز درست شود اما امروز و حالا نه!

سرگرمی‌ها و مشغولیات بیهوده تمام توجه، انرژی و زمان شما را بیهوده تلف می‌کنند و نیاز به مقابله ضرورت دارد:

- از نرم‌افزار و افزونه‌ها استفاده کنید.
- از خانواده و دوستان کمک بگیرید
- فلاق باشید و روش‌های مختلف را امتحان کنید.

برای مثال:

- به دوستان خود بسپارید که در صورت عدم پیگیری اهداف و عادات در زمان‌های مقرر شده مقداری از درامدتان به فیریه‌ها واریز شود.

## استراتژی نهج

### افزایش مدود

برای افزایش قدرت و استقامت لازم است که مقدار سفت‌گیری و پالاش‌ها افزایش یابد، همچون وقتی که یک ورزشکار برای بالا بردن توان و تحمل خود وزنه‌ها را افزایش می‌دهد و یا مسافت بیشتری را طی می‌کند. اگر فوهران رشد و پیشرفت هستید بایستی از نامیه امن خود خارج‌شده و مقداری بیش از دفعات قبل را امتحان کنید.

- عادت و اهداف جدید اضافه کنید و یا از موارد قبلی فراتر بروید.

### برای مثال

- اگر روزی یک صفحه مطالعه می‌کنید مالا باید به دو صفحه بروید، اگر هفته‌ای یک کتاب می‌خوانید مالا سعی و هدف شما بایستی خواندن دو کتاب در هفته باشد.
- بازبینی هفتگی: مرور و بررسی هفته گذشته و آمادگی برای هفته آینده.

1. جدولی که در استراتژی پنجم ترسیم کرده‌اید را بررسی کنید که میزان پیگیری و پیشرفت در هر عادت مشخص شود
2. تعداد سکه‌های اقتصاد ژتونی را بررسی کنید و به خودتان پاداش دهید
3. اگر در پیگیری عادت و یا هدفی خاص ناموفق بوده‌اید نوع رویکرد خود را عوض کرده و یا کارایی‌تان را بالا ببرید.
4. اگر در هفت روز گذشته عادت‌های را به‌طور کامل و درست پیگیری کرده‌اید برای هفته بعد میزان پالاش آن را افزایش دهید

## استراتژی دهم

### مدیریت انرژی

انرژی ذهنی شما محدود است و پرسش‌هایی چون: صبحانه چه بخورم؟ چه بپوشم؟ چگونه بروم سر کار؟ و سایر سوالات این‌چنینی تمام انرژی شما را هدر می‌دهند.

1. فعالیت‌ها را بر اساس میزان انرژی خود در طول روز تقسیم‌بندی کنید. (برای مثال: در صبح اکثر افراد دارای بیشترین سطح انرژی‌اند و می‌توان کارهای مهم و اساسی را همان وقت انجام داد)
2. یک روال روزانه ایجاد کرده و آن را پیگیری کنید. (وظایف و مسئولیت‌های خود را روی کاغذ بیاورید و بعد از انجام آن‌ها را تیک بزنید)

## استراتژی یازدهم

### مراقبت از وقت

درک اهمیت و ارزش زمان برای کسانی که به نظم و انضباط فردی اهمیت می‌دهند یک وظیفه است، اگر می‌فروشید تمام آنچه آموخته‌اید را به کار بگیرید لازم است موااس پرتی‌ها را کنار بگذارید.

- تلویزیون: تعدادی برنامه را مشخص کرده و فقط همان‌ها را دنبال کنید، زمانی را که می‌توان به یادگیری یک مهارت اختصاص داد را پای جعبه جادویی هدر ندهید.
- اینترنت: آگاهانه استفاده کنید، اکثر شبکه‌های اجتماعی طوری طراحی شده‌اند که بدون محدودیت و کنترل تمام وقت و انرژی شما را درگیر خود می‌کنند.
- تلفن همراه: اطلاع‌رسانی‌ها (notifications) را غیرفعال و برنامه‌های غیرضروری را حذف کنید.
- وظیفه و تعهدات: در صورت امکان ساده‌سازی و یا به‌طور موقت آن‌ها را به دیگران واگذار کنید که میزان ضرورت و اهمیت هرکدام مشخص شود.
- نه گفتن: به اشخاص و رویدادهایی که وقت شما را تلف می‌کنند مؤدبانه و بدون شرمندگی نه بگویید، ارزش و منزلت زمان در دسترس خود را درک کنید.



## استراتژی دوازدهم

### طراحی ممیط

گزینه‌های پیش‌فرض و در دسترس بسیار اهمیت داشته و کاملاً بر رفتار ما مؤثرند:

- اگر شیرینی‌ها روی میز باشند احتمال استفاده از آن‌ها بالاست
  - اگر تلفن همراه کنار تخت فواب شما باشد اولین کاری که در صبح انجام می‌دهید پیک کردن آن است.
- به‌طور خلاصه می‌توان گفت ممیط و فرد به یکدیگر شکل می‌دهند.
- طراحی پیش‌فرض ممیط بسیار اهمیت دارد و بایستی با افکار، منش و اهداف شما همخوانی داشته باشد.
  - اگر برای اجرای یک عادت سازنده انرژی زیادی مصرف شود شخص دیر یا زود از انجام آن منصرف می‌شود، بهتر است تا آنجایی که امکان دارد مسیر و ممیط را برای انجام عادات درست تغییر دهیم.

## استراتژی سیزدهم

### تعامل

انسان مویودی اجتماعی است و مس تعلق و تطابق با دیگران تمایل ذاتی ماست.

- باورها، امساسات و اهداف ما کاملاً از دیگران تأثیرپذیر است.
- آنچه «معمول» شناخته می‌شود و استانداردهای کلامی، رفتاری و امساسی ما را جمع مشخص می‌کند.
- رفتار، سلوک و نگرش‌ها گیردار است و هیچ راهی برای مصونیت از تأثیر وجود ندارد، تنها عکس‌العمل مناسب انتخاب یک جمع سالم و سازنده است.

#### • شکل‌دهی به ملقه اجتماعی فود:

- کدامین استانداردها، قوانین و ضوابط برای شما اهمیت دارند؟
- افرادی که با قواعد شما همفوانی دارند را در کدام مکان‌ها، رویدادها و گروه‌ها می‌توان پیدا کرد؟
- هدف مشترک، مسؤلیت‌پذیری، دریافت نقد و بازفورد، دیدار و تعاملات مداوم از ویژگی‌های یک ملقه اجتماعی مناسب‌اند.

## استراتژی چهاردهم

### تکانه

در روزهای بدون انگیزه و انرژی لازم نیز تکانه (Momentum) را از دست نداده و مذاقل‌هایی که با آنها شروع کرده‌اید را انجام دهید.

- موصله کتاب فواندن ندارید؟ همان 1 صفحه کافی است.
- انگیزه رفتن به باشگاه را ندارید؟ آماده شوید و با مضمون در آنجا یک شانس به فود بدهید.
- تمام سعی فود را به کار بگیرید که جنبش و حرکت را مفظ کنید.
- موانع، مشکلات و بافت در مسیر همه وجود دارد.
- در برفورد با اولین مشکل فودتان را نبازید و امیدتان را از دست ندهید.
- با فودتان دوست باشید و به فود احترام بگذارید.
- تسلیم و کنار کشیدن یعنی بافت، هرگز از تلاش دوباره دست نکشید.

تابستان 97

پایان