



۴ راهبرد برای خود انضباطی

خود انضباطی ساده‌ترین و سریع‌ترین راه برای آسان کردن زندگی تا جای ممکن است. این کلید هر چیزی است که رویایش را در سر دارید. انضباط، آزادی خلق می‌کند؛ آزادی انجام هر کاری!

در این مقاله به ۴ اصل برای ساده‌سازی خود انضباطی می‌پردازیم:

۱. اصل تناقض

در گرفتن هر تصمیمی دو مجموعه معیار مخالف وجود دارد که معمولاً روی انتخاب‌های ما تاثیر می‌گذارند. بخشی از مغز ما هیجانات را پردازش می‌کند و ترغیبمان می‌کند بر اساس چیزی که احساس خوبی به ما می‌دهد، انتخاب کنیم. ولی بخش دیگری از مغز وجود دارد که تحلیلی است. این بخش، امور منطقی را ارزیابی می‌کند و به آرامی از ما می‌خواهد چیزهایی را در نظر بگیریم که منطقی پشت آن‌ها وجود دارد.

این دو نیرو همیشه در تقابل با هم هستند و ما را به دو جهت مخالف می‌کشند. به صورت منطقی ما می‌دانیم چه کارهایی باید انجام دهیم، ولی به طور هیجانی احساس می‌کنیم چه کارهایی را دوست داریم انجام دهیم. گرایش انسانی ما تصمیم‌گیری بر مبنای نیرویی است که درست در همین زمان و مکان، بیش از بقیه تصمیمات قابل توجه باشد؛ در کوتاه‌مدت، هیجانات و احساسات ما تقریباً همیشه از ملاحظات منطقی جلو می‌زنند؛ به همین خاطر بر اساس هیجانات تصمیم‌گیری می‌کنیم.

خیلی از ما این‌گونه تصمیم می‌گیریم که می‌خواهیم زندگی‌مان آسان باشد و انجام کارهایی که احساس خوبی به ما می‌دهند، در کوتاه‌مدت آسان است؛ ولی انتخاب‌هایی که در کوتاه‌مدت آسان هستند، اغلب در تضاد مستقیم با چیزهایی خواهند بود که زندگی را در بلندمدت آسان می‌کنند.

مثلاً نادیده گرفتن تمرین‌های بدنی ما را در کوتاه‌مدت از ورزش خلاص می‌کند؛ ولی به سرعت، هزینه‌های پزشکی و انرژی کم را در پی دارد و در بلندمدت، عزت‌نفسمان را پایین می‌آورد. یک استعاره عالی در اینجا این است که آنچه به ظاهر آسان است و در کوتاه‌مدت احساس خوبی به ما می‌دهد، معمولاً ماندگار نیست.

افراد موفق می‌دانند تصمیم‌گیری بر مبنای هرآنچه حس خوبی در کوتاه‌مدت به آن‌ها می‌دهد، اغلب یک میان‌بر فریبنده است که مستلزم کار بیشتر در آینده خواهد بود. به همین صورت می‌دانند خلق زندگی آسان در بلندمدت، انتخاب فعالیت‌های چالش‌برانگیز را در زمان حال ایجاب می‌کند.

تناقض بزرگ این است که آن چیزی که به نظر ما راه آسان بود و آنچه شبیه راه آسان به نظر می‌رسد، ما را به خلق یک نوع از زندگی سوق می‌دهد که هیچ‌چیز نیست جز سخت‌ترین.

۲. تعهد؛ اصل خرید

فرقی نمی‌کند موفقیت را چگونه تعریف می‌کنید، رسیدن به آن، به ناگزیر مستلزم این است که انرژی‌تان (انرژی جسمانی مطمئن) و نیز انرژی هیجانی‌تان را توسعه دهید. تعهد هیجانی با دنبال کردن هر فعالیتی تشدید می‌شود. تعهد در ابتدا آسان است و بعد، سخت‌تر می‌شود و به اوج یا «نقطه محوری» می‌رسد.

آن لحظه کلیدی معمولا به شکل یک نوع فروپاشی در زندگی نمایان می‌شود. همه ما در حوزه‌های مختلف زندگی با صدها نقطه محوری مواجه می‌شویم. بعضی‌ها هرگز نمی‌توانند از این نقاط جان سالم به در ببرند. همه چه موفق باشند، چه ناموفق با این نقاط محوری حیاتی روبه‌رو می‌شوند و مهم‌تر این‌که همه ما آرزو داریم به سرعت از این نقطه تلاطم و بلا تکلیفی هیجانی عبور کنیم و به وضعیت طبیعی و آرامش برگردیم؛ ولی این طرز فکر ما در این لحظه‌های حیاتی است که تفاوت به وجود می‌آورد.

جالب است که خیلی وقت‌ها انرژی هیجانی تصمیم‌گیری، بالاتر از انرژی جسمانی اجرای آن تصمیم است. در واقع، ورزش و رفتن به باشگاه سخت نیست؛ این نشستن روی کاناپه و تصمیم‌گیری در مورد ورزش کردن یا نکردن است که سخت و در نتیجه، مهم‌تر است. هم آدم‌های موفق، هم آدم‌های معمولی با انواع مختلف نقاط محوری و انتخاب‌های سخت دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

با وجود اینکه روش تصمیم‌گیری آن‌ها فقط کمی فرق دارد، تفاوت‌های بلندمدت قابل توجهی ایجاد می‌کند. کل این کار محدود به تغییر درجه‌ای در نگرششان می‌شود.

۳. تمرکز؛ اصل بزرگ‌نمایی

اگر یک تکه کاغذ را در یک روز گرم تابستانی روی آسفالت قرار دهید، هیچ اتفاقی برایش نمی‌افتد، ولی اگر ذره‌بین را بین کاغذ و خورشید قرار دهید، کاغذ آتش

می‌گیرد. چرا؟ چون تمرکز به معنای واقعی کلمه، قدرت است. اگر نور آفتاب به قدر کافی متمرکز شود، انرژی کافی برای آتش زدن یک‌تکه کاغذ را تولید می‌کند. وقتی آب به قدر کافی متمرکز شود، می‌تواند فولاد را برش بزند. اصل بزرگ‌نمایی تمرکز، صرفاً یکی از مهم‌ترین حقایق زندگی را بیان می‌کند: تمرکز قدرت است.

یکی از گام‌های ضروری به‌سوی پرورش خود انضباطی، پرورش تمرکز است. وقتی تمرکز ضعیفی داشته باشیم، نتایج ضعیفی به دست می‌آوریم. راه دیگر برای متمرکز بودن، به‌حداقل‌رساندن عوامل حواس‌پرتی در زندگی است.

۴. صداقت؛ اصل خلق کردن

اصل خلق کردن صداقت می‌گوید که کل خلقت از الگوی قدرتمند و ساده‌ای پیروی می‌کند: شما درباره آن فکر می‌کنید، در موردش حرف می‌زنید، آن را به عمل درمی‌آورید و آن اتفاق می‌افتد.

از صندلی‌ای که روی آن نشسته‌اید تا بلندترین ساختمان‌های این دنیا و شرکتی که در آن کار می‌کنید و همه رسانه‌هایی که جذب آن‌ها می‌شوید، این الگوی رمزینه و بارها تکرار شده است. کلمه‌ها موتور هستند که باعث کنش می‌شوند. کلمه‌ها هم مثل افکارمان اگر با دلسوزی و نیت انتخاب شوند، قدرت فوق‌العاده‌ای خواهند داشت. داشتن کلمه و در نتیجه گفتار قوی و محکم، بنیان قطعی زندگی منضبطانه است. با صداقت منسجم می‌توانید هر چیزی را که در زندگی می‌خواهید، بیافرینید.

شما درباره آن فکر می‌کنید، در موردش حرف می‌زنید، آن را به عمل درمی‌آورید و آن اتفاق می‌افتد. شاید این چیزی نباشد که ما بخواهیم در مورد موفقیت بشنویم، ولی تنها روش تضمین شده برای عملکرد عالی در هر اقدامی، انضباط است.

["message_box text_color="light]

منبع: کتاب «ذهنیت راه‌پله‌ای»



نویسنده: دارن هاردی

ناشر: نگاه نوین

ترجمه: مهرداد عمادی

[message_box/]