

فصل اول - انضباط یا واژه سحرآمیز

«ما باید تمام تارهای ریسمان عادات خود را با آهستگی و روشمندانانه باز کنیم، تا آن ریسمانی که ما را میخ کوب کرده، به چیزی تبدیل شود که بیشتر از تارهای پراکنده و پاشان نماند.»

«شما چگونه می‌توانید معجزه کنید؟ این تابع انضباط است. انضباط با یک گام ساده آغاز می‌شود: اجرای آن چیزی که می‌توانید انجام دهید.»

«انضباط شما را توانا می‌سازد که هیجان و خرد خود را در اختیار گرفته و آنها را تبدیل به اقدام کنید.»

«هرگاه شما آینده آیدیال خود را ببینید و احساس کنید، شما آماده خواهید بود و توان آن را خواهید داشت تا با پرداخت هر قیمتی خود را به آنجا برسانید.»

۱.۱. پل تفکر و تحقق

اگر یک واژه سحرآمیز موجود باشد که بر فراز همه واژگان قرار داشته باشد، انضباط است. انضباط پلی است در بین تفکر و تحقق، در بین الهام و دستاورد، در بین احتیاج و ایجاد (باروری). به خاطر داشته باشید که تمام چیزهای خوب در مسیر جریان رو به بالا از ما قرار دارند. گذشت زمان ما را سرگردان و بی‌اراده می‌سازد و نتیجه سرگردانی و بی‌ارادگی عبارت از منفی (انصراف) ها، مایوسی (دلسردی) ها و ناکامی (شکست) هاست.

ناکامی یک حادثه عظیم و یا بصورت عام نتیجه یک تصادف عمده نبوده و برعکس نتیجه فهرست درازی از مجموعه ناکامی‌های کوچک است. اگر هدف امروز شما نوشتن ده‌نامه باشد و شما فقط سه‌نامه نوشته باشید، هفت‌نامه کم دارید. اگر شما باید پنج تلفون کنید و فقط یک تلفون انجام داده‌اید، چهار تلفون کم هستید. اگر برنامه شما این باشد که امروز ده‌دالر پس‌انداز کنید و هیچ پس‌اندازی نه کرده‌باشید، ده‌دالر کم هستید.

خطر اینست که شما پس از سپری کردن یک روز بدون انضباط چنین نتیجه‌گیری کنید که کدام صدمه بزرگی ندیده‌اید. اما اگر این روزها را جمع کنید تا یک سال شود - و بعد این سالها را جمع کنید تا یک دوره زندگی شود - معلوم خواهد شد که این ناکامی‌های کوچک و تکراری چگونه می‌تواند زندگی شما را به یک فاجعه بزرگ تبدیل کند.

از طرف دیگر، موفقیت عبارت است از عین پروسه، اما در جهت معکوس آن. اگر شما برنامه داشته‌باشید که امروز ده‌تلفون بزنید و روز را با اجرای پانزده تلفون به پایان برسانید، پنج تلفون بیشتر زده‌اید. شما می‌توانید ببینید که این نوع کارها چه تفاوت بزرگی در یکسال ببار می‌آورد... و چه مقدار ثروت و دستاوردی در طول زندگی در انتظار شما می‌باشد.

انضباط مانند یک سبب پر از کلیدهای سحرآمیزی است که می‌تواند تمام دروازه‌های ثروت، شادی، فرهنگ، اعتماد بنفس، غرور، لذت، تحقق، رضایت و موفقیت را به روی شما بگشاید.

کلید اول انضباط عبارت از آگاهی به نیاز و ارزش انضباط است، به خصوص انضباط در آوردن تغییرات ضروری. چه چیزی نیاز است؟ من باید چه کنم و چه شوم تا تمام چیزهای که از زندگی می‌خواهم، بدست آورم؟

کلید دوم انضباط عبارت از شوق و علاقه یا میل و اراده است. علاوه بر آن، اشتیاق است که انضباط جدید را آگاهانه، خردمندانه و استوار نگه می‌دارد.

کلید سوم انضباط عبارت از تعهد به مهارت یا کنترل اوضاع زندگی روزانه خود است - دیدن و مهار کردن فرصت‌ها برای استفاده از چیزهای خوب و همچنان از چیزهای که در پوشش بدبختی می‌آید.

انضباط اثرات زیادی دارد، اما مهم ترین آنها اثری است که بالای ذهن یا طرز فکر شما دارد - شما را طوری می سازد که احساس بهتری در باره خود داشته باشید. حتی کوچک ترین انضباط می تواند اثرات غیرقابل باوری بالای نگرش یا بینش شما داشته باشد. احساس خوبی که شما بدست می آورید - آن احساس خود-ارزشی که از آغاز یک انضباط جدید بوجود می آید - همانند خوبی آن احساسی است که از تحقق انضباط نصیب ما می شود.

یک انضباط جدید مسیر زندگی شما را فوراً تغییر میدهد. شما نمی توانید سرنوشت ها را فوراً تغییر دهید - این آنچیزی است که باید بیاید - اما شما می توانید مسیر را فوراً تغییر دهید و مسیر بسیار مهم است.

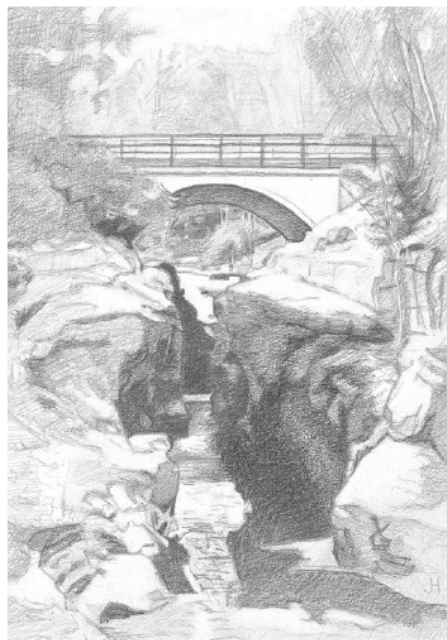
انضباط با طبیعت همکاری می کند. همه چیز در جد و جهد یا سعی و تلاش است. این عملکرد مشترک زندگی است. یک درخت چقدر بالا می رود؟ تا اندازه ای که می تواند. همه چیز تلاش می کند آن چیزی شود که ممکن است. این آنچیزی است که انضباط در باره آن است... تلاش در جهت تحقق ظرفیت طبیعی خویشتن و رسیدن به آن چیزی که می توانیم برسیم.

اراده انسانی در عمل یعنی حرکت الهامی، خواست اشتیاقی، حوصله مستدل و رهنمایی هوشمندانه می تواند شما را به آن سکو ها و قله های بلندی برساند که زندگی خوب نامیده می شود. انضباط آن فرصت های را جذب می کند که همیشه توسط عمل کنندگان بلند همت و ماهر جذب می شود. انضباط قدرت نامحدود تعهد را در اختیار می گیرد.

انضباط: آن گام های منحصر به فرد اندیشه و فعالیت هشیارانه است که سرپوشی در بالای حوصله و کنترولی در بالای حسن نیت می گذارد؛ آن چیزی است که مثبت را رشد و منفی را کنترل می کند؛ آن چیزی است که موفقیت را تشویق و ناکامی را جلوگیری می کند؛ آن چیزی است که شیوه زندگی را شکل میدهد و عقیمی را کنترل می کند؛ آن چیزی است که سلامتی را بهبود و مریضی را محدود می کند؛ آن چیزی است که شادی را ترویج و غمگینی را اداره می کند.

انضباط: آن پروسه دوامداری است که تمام چیز های خوب را به ارمغان می آورد. بخاطر داشته باشید که هر کسی می تواند این پروسه را آغاز کند. چنین نیست که، «اگر من می توانستم، می کردم»؛ بلکه بیشتر اینستکه، «اگر من می کردم، می توانستم. اگر من بخواهم، می توانم».

لذا پروسه را شروع کنید. یک عادت نو را آغاز کنید، فرقی نمی کند که چقدر کوچک باشد. اندازه مهم نیست؛ از اینکه شروع می کنید یا نه و از اینکه ادامه می دهید یا نه، مهم اند.



شکل ۱. انضباط مانند پلی که دو کنار دریا را وصل می کند، تفکر و تحقق... الهام و دستاورد... و احتیاج و ایجاد را با هم وصل می کند.

۲.۱. ماریچ دستاورد

چه چیزی در هسته ای رسیدن به یک زندگی خوب قرار دارد؟ این عبارت از آموزش چگونگی تعیین اهداف نیست؛ عبارت از آموزش چگونگی مدیریت بهتر زمان نیست و عبارت از مهارت در خصوصیات رهبری نیست.

ما همه روزه با هزاران شیوه کوشش می کنیم که با آموزش چگونگی انجام کارها زندگی خود را بهبود بخشیم. ما زندگی خود را در جمع آوری دانش در صنف ها، کتاب ها و تجارب سپری می کنیم. اگر دانش قدرت است، اگر دانش پیشتاز موفقیت است، ما چرا در رسیدن به اهداف خود کوتاه می آییم؟ ما چرا با وجود تمام دانش و تجارب مجموعی، خود را سرگردان و بی هدف می یابیم؟ چرا به عوض اینکه در جستجوی مواد زندگی باشیم، در جستجوی وجود زندگی هستیم؟

شاید پاسخ های زیادی به این پرسش موجود باشد. شاید پاسخ شما از پاسخ های کسانی که شما می شناسید، فرق داشته باشد. در حالیکه پاسخ های زیادی می تواند به این پرسش وجود داشته باشد، پاسخ نهایی می تواند نبود انضباط در تطبیق دانش ما باشد. واژه کلیدی، انضباط یا خود-انضباطی است.

دیگر مهم نیست که شما چقدر هوشمند هستید، اگر از دانش خود کار نگیرید. دیگر مهم نیست که شما با چه درجه عالی فارغ شده اید، اگر در یک وظیفه کم-درآمد چسبیده اید. دیگر اهمیتی ندارد که شما به تمام سیمینار های شهر رفته باشید، اگر آموخته های خود را تطبیق نکنید.

ما زندگی خود را در جمع آوری مصرف می کنیم: جمع آوری دانش، جمع آوری مهارت ها و جمع آوری تجارب. اما ما باید دانش، مهارت ها و تجارب جمع آوری شده را در قلمروی زندگی و کسب و کار تطبیق کنیم. ما باید کاربرد آموخته های خود را بیاموزیم.

وقتی ما دانش خود را تطبیق می کنیم، باید نتایج آن را مطالعه نموده و روش خود را اصلاح کنیم. سرانجام دانش ما با کوشش، مشاهده، اصلاح و کوشش دوباره، ناگزیر نتایج با ارزش و قابل تحسینی به بار می آورد. ما باید با لذت بردن و نتایج تلاش های مان، بلند همتی خود را با تقویه مثبت و رشد دوامدار تغذیه نموده و ادامه دهیم. در اینصورت، بزودی خواهیم دید که ما در یک ماریچ دستاورد ها دور خورده و در قله بلند موفقیت صعود کرده ایم. وجد و سعادت که این تجارب در زندگی به بار می آورد پیروزی بر تراژیدی (مصیبت)، کندی (رکود) و میانگی (حد وسط بودن) است.

اما برای اینکه تمام این پروسه ها برای ما کار بدهد، باید اولاً بر هنر خود-انضباطی استوار و پایدار چیره شویم. این خود-انضباطی استوار دربرگیرنده چیرگی بر هنر های تعیین اهداف، مدیریت زمان، رهبری، مراقبت و مناسبات می باشد. اگر ما خود-انضباطی استوار را بخشی از زندگی روزانه خویش نسازیم، نتایج که می خواهیم، پراکنده و مبهم خواهد بود. این شامل تلاش استوار برای مدیریت صادقانه زمان با ارزش ماست. بدون آن، ما بصورت استوار عقیم خواهیم بود. زمان ما توسط کسانی که مصرف خواهد رسید که تقاضا های آنها قویتر از ما است.

به انضباط نیاز است تا بر صدا های آزار دهنده در ذهن خود غلبه کنیم: ترس ناکامی، ترس موفقیت، ترس فقر، ترس قلب شکسته. وقتی این صدا های آزار دهنده در داخل ما زمینه های ناکامی را فراهم می کند، به انضباط نیاز داریم تا تلاش خود را ادامه دهیم.

به انضباط نیاز است تا به اشتباهات خود اعتراف کنیم و محدودیت های خود را تشخیص دهیم. صدای خود-خواهی انسان با تمام ما و شما گفتگو دارد. بعضی اوقات آن صدا برای ما می گوید که ارزش یا دستاورد های خود را بالاتر از نتایج واقعی آن بزرگ سازی کنیم. این باعث می شود که اغراق نموده و کاملاً صادق نباشیم. به انضباط نیاز است تا کاملاً صادق باشیم، هم با خود و هم با دیگران.

از یک چیز متیقن باشید: هر اغراق حقیقت، وقتی توسط دیگران کشف شود، اعتبار ما را از بین می برد. این باعث می شود که تمام آنچه ما می گویم و می کنیم، مورد شک و تردید قرار گیرد. به مجردی که یک دوست همکار ما در می یابد که ما تمایل به اغراق داریم، تصور می کنید که چه می شود... او فکر می کند که ما همیشه اغراق می کنیم. او هرگز دیگر آن احترام قبلی را برای ما قایل نخواهد شد. هرگز.

تمایل به اغراق، تحریف یا حتی نگفتن حقیقت، بخش ذاتی تمام ما و شماست. این هنگامی شروع می شود که ما طفل هستیم. جانی می گوید، «من نکرده ام. من نکرده ام!» شاید جانی آن کار را نکرده باشد، اما او احتمالا چیزی در رابطه به آن انجام داده باشد. این ادامه می یابد تا وقتی که ما بزرگ می شویم: اغراق مفاد یک محصولی که می خواهیم به فروش برسانیم، اغراق ارزش خالص خود مان برای زیر تاثیر آوردن دوستان سابق، اغراق اینکه ما چقدر برای بستن یک معامله نزدیک هستیم، تا رییس را زیر تاثیر بیاوریم. فقط و در مجموع، یک حمله منضبطانه می تواند بر این تمایلات غالب گردد.

تغیر یک عادت به انضباط نیاز دارد، زیرا وقتی عادت ها شکل می گیرند، آنها مانند یک ریسمان بزرگ عمل می کنند، یک گزینه تقریبا شکست ناپذیر که فقط فعالیت منضبط و درازمدت می تواند آنرا تغییر دهد. ما باید تمام تار های ریسمان عادات را با آهستگی و روشمندانه باز کنیم، تا آن ریسمانی که ما را در اسارت نگه داشته، چیزی بیشتر از تار های پراکنده یک سیم نماند. این دربرگیرنده تطبیق منظم یک انضباط جدید است، یک انضباط مطلوب برای غلبه بر آنچه که کمتر مطلوب است.

برای برنامه ریزی به انضباط ضرورت است. برای اجرای برنامه خود به انضباط نیاز داریم. به انضباط نیاز است تا با عینی گری کامل به نتایج برنامه تطبیقی خویش بنگریم. به انضباط نیاز است تا برنامه خود را تغییر دهیم یا شیوه خود برای اجرای آن برنامه را، وقتی که نتایج آن خراب است. به انضباط نیاز است تا محکم و استوار باشیم، وقتی که دنیا نظرات خود را در پا های ما می اندازند. به انضباط نیاز است تا در باره ارزش نظرات دیگران تعمق کنیم، وقتی که غرور و تکبر ما باعث می شود که باور کنیم ما یگانه کسانی هستیم که پاسخ ها در نزد ماست.

ما با تطبیق این انضباط استوار و پایدار در تمام عرصه های زندگی می توانیم معجزه های ناگفته را کشف کنیم و امکانات و فرصت های منحصر به فرد را عریان سازیم.

۳.۱. پاداش زندگی منضبط

انضباط عبارت از آگاهی نیاز برای عمل و اقدامات هشیارانه برای تطبیق آن است. اگر آگاهی و تطبیق ما در عین زمان واقع شود، ما به یک سلسله ارزشمند فعالیت های منضبط آغاز می کنیم.

اما اگر یک زمان قابل توجه در بین لحظه آگاهی و زمان تطبیق بگذرد بنام تعویق یاد می شود، یعنی گذاشتن کار های که امروز می توانیم انجام دهیم. تعویق تقریبا ضد انضباط است.

صدای درون ما می گوید، «انجام بده». بعد انضباط می گوید، «حال اجرا کن، با تمام توان خود». این صدا را همیشه رعایت کنید و به این ترتیب عادت به گزینه تبدیل می شود.

تعویق می گوید، «پسان تر. فردا. هر وقتی که فرصت یافتم». او هم چنان می گوید، «چیزی را انجام بده تا چیزی بدست آوری یا دیگران را زیر تاثیر قرار بدهی. چیزی را انجام بده که می توانی، اما نه چیزی را که باید انجام بدهی».

ما با هر شرایطی که مواجه می شویم، بصورت ثابت با این دو گزینه روبرو هستیم: حال انجام دهیم یا پسان تر، انضباط یا تعویق. داشتن میوه دستاورد و رضایت (انضباط) یا زندگی با شاخه های بی ثمر میانگی (تعویق).

پاداش های زندگی منضبط بسیار بزرگ است، اما آنها غالبا تا مدت زمانی در آینده معطل می شوند. از طرف دیگر، پاداش برای عدم انضباط، فوری است. اما اینها در مقایسه با پاداش های غیرقابل اندازه خود-انضباطی استوار ناچیز است. یک پاداش فوری برای عدم انضباط عبارت از یک روز تفریحی در کنار ساحل است؛ اما یک پاداش آینده برای داشتن انضباط عبارت از مالکیت آن ساحل خواهد بود. متأسفانه، اکثریت ما تفریح امروز را بر خوش بختی فردا ترجیح می دهیم.

لذا ما چگونه می توانیم از این گنجی های ساده لوحانه جلوگیری کنیم؟ شما چگونه می توانید ذهن خود را بالای چیزی نگه دارید که تلاش دارید انجام دهید؟ شما چگونه می توانید نگرش انجام کار و اجرای فوری آن را نگه دارید؟ شما چگونه می توانید گزینه انضباط یا تعویق را انتخاب کنید؟ شما چگونه می توانید بالای بلند همتی خود تمرکز دوامدار داشته باشید؟ شما چگونه می توانید مانع گفتگو ها در باره ماشین آبسرد (یک موضوع بیهوده) شوید؟

شما می توانید تمرکز بالای کار خود را نگه دارید. شما می توانید کار خود را به عوض فردا، امروز انجام دهید. شما می توانید مسایل اجتماعی را زمانی شروع کنید که کار خود را انجام داده باشید. شما باید بصورت واقعی بالای خود-انضباطی استوار خود همه روزه کار کنید. در غیر آن، شما خود را گیج خواهید یافت. گیج شده با افکار منفی. گیج شده توسط افراد منفی. گیج شده توسط بحث کنندگان بر سر ماشین آبسرد. به زودی با نظرداشت افرادی که با آنها سروکار دارید، با خود-تردیدی گیج می شوید. هرگز قدرت نفوذ دوستان خود را کم نگیرید. هرگز قدرت خود-انضباطی استوار خود را کم نگیرید.

۴.۱. بهبود کیفیت زندگی

اجازه دهید یکتعداد کلید های انضباط را در اختیار تان قرار دهم. از چیز های کوچک شروع کنید و بعد به کار های بزرگ اقدام نمایید. چیز های کوچک کار های اندکی اند که شما می توانید انجام دهید تا زندگی شما بهتر شده و شما در باره خود احساس بهتری داشته باشید. فهرستی از آنها تهیه کنید. زندگی در مقابل شما چالش های بزرگی قرار می دهد، اما تا زمانیکه شما چیز های کوچک را تمرین نکرده و بر آنها چیره نشده باشید، شانسی برای کار های بزرگ نخواهید داشت. یک شخصی از خانه خود خارج شده و می خواهد کار های موسسه را مرتب نماید، در حالیکه هنوز گراج خود را تنظیم نکرده؛ چه کسی را می خواهد فریب دهد؟ لذا بالای تمام انضباط ها کار کنید، هم کوچک و هم بزرگ که کیفیت زندگی شما را بهبود می بخشد.

در اینجا یک فکر مثبت وجود دارد: همه چیز بالای همه چیز اثر دارد. نبود هر انضباطی بالای تمام انضباط های دیگر اثر می گذارد. فردی بصورت نادرست می گوید، «این یگانه عرصه ای است که من ناکام ماندم». معلوم است که این درست نیست. هر ناکامی صرفنظر از اینکه چقدر کوچک باشد، بالای کارایی های دیگر شما اثر می گذارد.

در اینجا جانب مثبتی نیز وجود دارد: هر انضباط جدید بالای انضباط های دیگر اثر می کند. هر چیز جدیدی را که شما تلاش می کنید بالای کارایی های دیگر شما اثر می کند. آیا این هیجان انگیز نیست؟ لذا از هر انضباط کوچکی شروع کنید که به فکر شما می رسد. شما نمی توانید باور کنید که این چه اثراتی بالای خود-باوری (اعتماد به نفس) شما خواهد داشت. بخاطر داشته باشید که بزرگترین مانع موفقیت نبود خود-باوری است؛ نبود خود-باوری از اجرا نکردن آنچه می توانید انجام دهید، منشا می گیرد.

بعد، خود-انگیزی است. در واقعیت، این یگانه نوع انگیزه در اینجا است. من چندی پیش در یک سفر آموزشی در استرالیا بودم و رسانه ها با من مصاحبه داشت. آنها از من پرسیدند، «آقای جان، آیا شما یکی از انگیزه دهندگان آمریکایی هستید؟» من گفتم، «نه، من یک کاسب هستم. من افکار خود و تجارب خود را به اشتراک می گذارم، اما مردم باید خود شان خود را انگیزه دهند».

من کشف کرده ام که شما نمی توانید مردم را تغییر دهید. فقط خود آنها می توانند خود را تغییر دهند، نه شما. خداوند میدانند که من زیاد تلاش کردم. من یک گروه عالی فروشندگان در روز های اولیه داشتم. من گفتم، «من می خواهم آنها را موفق سازم، حتی اگر کشته شوم». چه فکر می کنید؟ من زحمت بی پایان کشیدم، ولی نه توانستم!

افراد خوب پیدا می شوند، تغییر داده نمی شوند. اگر شما در جستجوی افراد خوب هستید، باید آنها را پیدا کنید. این بهترین پاسخی است که من می توانم به شما بدهم. اگر شما در جستجوی افراد با انگیزه هستید، باید آنها را پیدا کنید، اما نمی توانید آنها را با انگیزه سازید. اولین قانون مدیریت این است: مرغابی های خود را به مکتب عقابان نه فرستید. چرا؟ به خاطر که کار نمی دهد. من تمام این ها را کوشش کردم. چندی پیش یک مجله را در نیویارک دیدم که یک صفحه کامل آگهی برای هتل ها داشت. اولین سطر آگهی این بود، «ما به مردم خود درس نمی دهیم که خوب باشند». حال آن مورد توجه من قرار گرفته است. سطر دوم می گوید، «ما فقط افراد خوب را استخدام می کنیم». من فکر کردم، چه یک میانبر هوشیارانه!

انگیزه یک راز است. چرا یکتعداد مردم با انگیزه اند و تعداد دیگری نیستند؟ چرا یک فروشنده اولین شخص مورد نظر خود را به ساعت ۷ صبح ملاقات می کند، در حالیکه فروشنده دیگری شخص مورد نظر خود را در ساعت ۱۱ ملاقات می کند؟ چرا یکی به ساعت ۷ و دیگری به ساعت ۱۱ آغاز می کند؟ من نمی دانم. من آنرا «اسرار ذهن» می نامم.

من یک درس را در عین زمان برای یک هزار نفر میدهم. یکی بیرون میروم و می گوید، «من می خواهم زندگی خود را تغییر دهم». تعداد دیگری بیرون شده و با یک خمیازه می گویند، «من تمام این چیز ها را قبلا شنیده ام». چرا چنین است؟ چرا بالای آنها با عین اندازه اثر نمی گذارد؟ من نمی دانم. اسرار ذهن است.

مرد ثروتمندی برای یک هزار نفر می گوید، «من این کتاب را مطالعه کردم و این کتاب باعث شد که من در مسیر ثروتمند شدن قرار گیرم». تصور کنید که چه تعداد از این یکهزار نفر که بیرون میروند، این کتاب را خریداری می کنند؟ پاسخ: یک تعداد محدود. آیا چنین چیزی غیرقابل باور نیست؟ چرا همه نمی روند و این کتاب را نمی گیرند؟ اسرار ذهن!

برای یکنفر باید بگویید: «بهبتر است کمی آهسته تر کار کنید. شما نمی توانید آنهمه ساعت کار نموده و آنهمه را انجام دهید، برو، برو، برو؛ ممکن است به حمله قلبی مواجه شده و بمیرید». و برای شخص دیگری، باید بگویید، «شما چه وقت می خواهید از بالای کوچ بلند شوید؟ تفاوت در چیست؟ اینها اسرار ذهن نامیده می شوند. چرا همگان در تلاش ثروتمند شدن و خوشحال بودن نیستند؟ من نمی دانم. اسرار ذهن.

لذا باید خود-انگیزه باشید. این وظیفه را به کسی دیگری نسپارید. شخصی می گوید، «بچه ها، اگر کسی بیاید و مرا بیدار کند». هی، اگر او نیاید، چه می شود؟ شما باید یک برنامه بهتری برای زندگی خود داشته باشید. شما باید انضباط داشته باشید.

۵.۱. بهترین اجرا

من یک پرسش خوبی برای شما دارم. آیا بهترینی را که می توانید انجام دهید، تمام آنهای است که می توانید انجام دهید؟ بطور عجیبی پاسخ نی است. تصور کنید که بالای فرشی دراز می کشید و می خواهید تمرین پایین و بالا شدن روی مشت را تا که می توانید انجام دهید - بیایید بگوییم که بنا به دلایلی در این اواخر هیچ تمرین نکرده باشید، لذا بهترین تعدادی که بتوانید شاید پنج دفعه باشد.

اما پنج دفعه تمام تعدادی است که شما می توانید انجام دهید؟ پاسخ منفی است. اگر شما کمی استراحت کنید، می توانید پنج دفعه دیگر هم انجام دهید. اگر کمی دیگر هم استراحت کنید، می توانید پنج دفعه دیگر هم اجرا کنید. ما چگونه توانستیم از پنج به پانزده برسیم؟ این یک معجزه است!

اگر شما این الگو را ادامه دهید، ممکن است تعداد آنرا به پنجاه برسانید؟ البته! شما چگونه توانستید از پنج به پنجاه برسید؟ این یک معجزه است!

لذا شما چگونه توانستید این معجزه را انجام دهید؟ تمام اینها مربوط به انضباط است. این با یک گام ساده آغاز می شود: انجام یا اجرای آنچه می توانید. وقتی شما آنرا انجام دادید، می توانید کار را ادامه دهید تا بهترین خود را به مدارج بلند تری برسانید. هر زمانی که شما یک کار را تکمیل نموده و استراحت می کنید، خود را برای تحقق کار بزرگتر آماده می سازید. اما در اینجا یک یاد داشت احتیاطی وجود دارد: استراحت را طولانی نسازید.

چرا؟ به خاطری که گیاهان هرزه می تواند باغ را فرا گیرد. شما ممکن است مشاهده کرده باشید که اطفال این موضوع را پیدا کرده اند. آنها چیزها را اینگونه به حرکت در می آورند: آنها استراحت را یک نیاز می پندارند، نه یک هدف. هدف زندگی استراحت نیست. هدف زندگی عمل کردن و تفکر برای انضباط های بیشتر است.

در باره شیوه ها و وسایل بیشتر جهت کاربرد خرد خود و دانش خود فکر کنید. از نگرش خود، عقیده خود، جسارت خود، تعهد خود، خواست خود و هیجانان خود استفاده کنید. خود را در انضباط سرمایه گذاری کنید تا استعداد های شما ضایع نشود. کوچک ترین انضباط ها می تواند زندگی شما را دگرگون سازد.

به فیصدی کوچک مردمان واقعا منضبط یکجا شوید و کشف کنید که بهترین مخلصان شما چه کسانی اند.

۶.۱. درو کردن پاداش ها

برای هر تلاش منضبط پاداش های متعدد وجود دارد. این یکی از بزرگترین ترتیبات و تنظیمات زندگی است. در حقیقت، این یکی از همان امتداد قانون انجیل است که می گوید، اگر شما خوبی بکارید، خوبی درو می کنید.

در اینجا یک بخش منحصر به فرد قانون کاشتن و درو کردن وجود دارد. این قانون نه تنها پیشنهاد می کند که ما همگی همان چیزی را درو می کنیم که می کاریم، همچنان پیشنهاد می کند که ما به مراتب بیشتر از آنچه می کاریم، درو می کنیم. زندگی پر از قوانینی است که اداره کننده و توضیح کننده رفتارها است، لیکن شاید این عمده ترین قانونی باشد که ما باید بدانیم: برای هر تلاش منضبط، پاداش های متعدد وجود دارد.

چه یک مفهومی! اگر شما یک خدمت ارایه کنید، پاداش شما چند برابر خواهد بود. اگر شما عادل، صادق و با حوصله با دیگران باشید، پاداش شما چندین برابر خواهد بود. اگر شما بیشتر از توقع پاداش به دیگران بدهید، پاداش شما به مراتب بیشتر از آنچه می باشد که توقع دارید. اما بخاطر داشته باشید: واژه کلیدی در اینجا همانطور که تصور خواهید کرد، انضباط است.

هر چیز با ارزش به مواظبت، توجه و انضباط نیاز دارد. اطفال به انضباط نیاز دارند. آنها باید یک ساختاری داشته باشند که برای شان اعمار شده است. آنها باید محدودیت های برای کار کردن با خود داشته باشند تا خود را برای کاوش و رشد، امن و راحت احساس نمایند. آنها باید بیاموزند تا تشخیص نمایند که چه چیزی درست و چه چیزی نادرست است، کدام رفتار قابل پذیرش و کدام رفتار غیرقابل پذیرش است. اطفال به انضباط ثابت و استوار نیاز دارند. در غیر آن، آنها گیج گردیده و درک نخواهند کرد که چگونه رفتار کنند.

به عین ترتیب، افکار ما هم به انضباط نیاز دارد. ما بصورت استوار باید محدودیت های داخلی و رموز برخورد خود را دریابیم، در غیر آن افکار ما گیج خواهد شد. در صورتیکه افکار ما گیج شود، ما با نومیادی کامل در پیچ و خم زندگی گم خواهیم گشت. افکار گیج و پریشان نتایج گیج و پریشان ببار می آورد.

قانون را بخاطر داشته باشید: «برای هر تلاش منضبط چندین پاداش وجود دارد». انضباط نوشتن یک کارت یا یک نامه به یک دوست را بیاموزید. انضباط پرداخت بموقع بل های خود، رسیدن بموقع به ملاقات ها و یا استفاده موثر از وقت خود را بیاموزید. انضباط توجه کردن یا پرداختن مالیات خود را بیاموزید. انضباط داشتن ملاقات های منظم با همکاران، همسر، اطفال و یا اقارب خود را بیاموزید. انضباط آموختن تمام چیز های را که می توانید بیاموزید، تدریس تمام چیز های که می توانید تدریس کنید و یا خواندن تمام چیزهای که می توانید بخوانید، بیاموزید.

برای هر انضباط چندین پاداش وجود دارد. برای هر کتاب، دانش جدید. برای هر موفقیت، بلند همتی جدید. برای هر چالش، فهم جدید. برای هر ناکامی، اراده جدید. زندگی همین گونه است. حتی تجارب بد زندگی هم سهم خاص خود را ارایه می کند.

اما یک حرف محتاطانه برای کسانی وجود دارد که نیاز مواظبت و توجه به انضباط های زندگی را نادیده می گیرند: هر چیزی قیمت خود را دارد. همه چیز بالای همه چیز اثر دارد. اگر شما انضباط را در نظر نمی گیرید، قیمتی وجود دارد که شما باید بپردازید. تمام چیز های با ارزش را می توان با گذشت زمان به قسم هدیه بدست آورد.

این همان چیزی است که ما به نام قانون آشنایی یاد می کنیم. ما بدون انضباط توجه ثابت و روزانه، چیز ها را به قسم هدیه بدست می آوریم. جدی باشید. زندگی یک دوره تمرین نیست.

اگر شما غالباً میل دارید که لباس های خود را به عوض آویزان کردن در الماری در بالای چوکی می گذارید، محتاط باشید. این به معنای نبود انضباط است. بخاطر داشته باشید، نبود انضباط در عرصه های کوچک زندگی باعث صدمه بزرگ در عرصه های بسیار مهم زندگی می شود. شما نمی توانید موسسه خود را پاک کنید تا زمانیکه انضباط پاک کاری گراج خود را نیاموزید. شما نمی توانید با اطفال خود بی حوصله باشید و با دوستان یا مستخدمین خود با حوصله باشید. شما نمی توانید باعث الهام دیگران برای فروش بیشتر باشید، در حالیکه آن هدف با برخورد خود تان ناسازگار باشد. شما نمی توانید دیگران را برای خواندن کتاب های خوب توصیه کنید، در حالیکه خود تان کارت کتابخانه نداشته باشید.

در این لحظه به زندگی خود فکر کنید. در زمان حاضر کدام عرصه ها نیازمند توجه است؟ شاید شما با کسی که دوست دارید یا او شما را دوست دارد، موافق نباشید و قهر شما اجازه نمی دهد که با آن شخص صحبت کنید. آیا این یک زمان آیدیال نیست که نیاز خود برای یک انضباط جدید را امتحان کنید؟

ممکن است شما در آستانه تسلیمی یا آغاز یا اخراج باشید. یگانه مواد کمبود در داستان موفقیت غیرقابل باور شما در آینده یک انضباط جدید و خود-تحمیلی باشد که باعث شود شما بیشتر کوشش کنید و شدید تر کار کنید نسبت به آنچه که هرگز فکر کرده باشید.

با ارزش ترین شکل انضباط همان است که شما بالای خود تحمیل کنید. منتظر نباشید تا تمام چیزها شدیداً خراب شوند و کسی دیگری انضباط را در زندگی شما تحمیل کند. آیا این یک تراژیدی خواهد بود؟ شما چگونه می توانید این حقیقت را توضیح دهید که شخص دیگری در باره شما بیشتر از شما فکر کرده باشد؟ اینکه آنها شما را مجبور سازند که صبح وقت برخیزید و به بازار بروید، وقتی شما راضی باشید که موفقیت به کس دیگری برود که بیشتر در باره خودش مواظب بوده است؟

زندگی شما، زندگی من و زندگی هر یک از ما می تواند یک هشدار یا یک نمونه باشد. یک هشدار در باره پیامدهای نادیده گرفتن، خود-افسوس، نبود مسیر و نبود بلند همتی... و یا یک نمونه از بکارگیری استعداد، انضباط خود-تحمیلی و اهداف که بصورت واضح درک و شدیداً دنبال شده است.



شکل ۲. ما همه مانند دهقانان همان محصولاتی را درو می کنیم که کاشته ایم... برای هر تلاش منضبط پاداش های متعدد وجود دارد.

۷.۱. قیمت در مقابل نوید

دو چیز عمده بالای زندگی ما اثر دارد: یکی قیمت است و دیگری نوید (آینده آیدیال). آن قدر آسان نیست که قیمت را بپردازید، اگر نوید را نبینید.

من فکر می کنم اطفال در زمان پرداخت قیمت مشکل دارند، چون آنها نمی توانند نوید را ببینند. اما هیچ کسی در پرداخت قیمت نگران نخواهد بود، اگر آنها دید روشنی از فردا - هفته آینده یا ماه آینده و یا سال آینده داشته باشند. اگر ما این اطمینان را داشته باشیم که همه چیز درست کار خواهد کرد، آیا فکر می کنید که ما در پرداخت، شک و تردیدی خواهیم داشت؟ پاسخ منفی است، اما همگان تردید خواهند داشت، اگر آینده روشن نباشد. لذا ما باید دو کار را انجام دهیم تا اطفال خود را کمک کنیم: آنها را کمک کنیم که نوید را ببینند و آنها را کمک کنیم که قیمت را بپردازند.

بسیار آسان خواهد بود که قیمت را بپردازیم، اگر ما نوید را دیده بتوانیم. وقتی مربی کاراته من برایم گفت، «آقای رون، شما نمی توانید احساس غیرقابل باور قدم زدن بدون ترس در هر کوچه شهر را باور کنید»؛ من گفتم، «بیا که صنف ها را شروع کنیم».

من می خواستم عرق کنم؛ من می خواستم خود را در قدم هایش بگذارم تا آن احساس را کمایی کنم.

شما در باره یک نوید خارق العاده چه خواهید کرد؟ مهم ترین چیز های غیرقابل باور. آیا شما کتاب ها را سوراخ خواهید کرد؟ آیا شما تیل نیم شب را نخواهید سوختاند؟ آیا شما در افکار اضافی و انضباط های اضافی مشغول نخواهید شد، اگر نوید به اندازه کافی باشد؟ پاسخ بلی است. اما چه کسی می خواهد بخواند، چه کسی می خواهد تیل نیمه شب را بسوزاند، چه کسی می خواهد خود را در قدم ها بگذارد، اگر نوید روشن و واضح نباشد؟ هیچکس. لذا تمام آنچه را انجام دهید تا کشف کنید که شما واقعا چه می خواهید. وقتی شما آن آینده ایدیال یا آن نوید دستاورد را ببینید و احساس کنید، شما آماده خواهید بود و توان آنرا خواهید داشت که هر قیمتی را بپردازید.

۸.۱. زمان عمل

مشغول شدن در انضباط واقعی مستلزم آنستکه شما توانایی اقدام یا عمل کردن را انکشاف دهید. شما نیاز ندارید عجله کنید اگر لازم نباشد، اما شما نمی خواهید وقت زیادی را ضایع سازید. اینجا زمان اقدام است: وقتی که مفکوره داغ و هیجان قوی باشد.

بیا بید بگوییم که شما علاقه دارید کتابخانه خود را بسازید. اگر این کار یک خواست قوی یا میل شدید برای شما باشد، اولین کاری که بکنید، بدست آوردن نخستین کتاب است. بعد کتاب دوم را بدست آورید. تا می توانید بسرعت اقدام کنید، پیش از اینکه احساس شما کم و مفکوره شما خیره شود. اگر چنین نکنید، چه واقع می شود. شما در زیر قانون کاهش علاقه قرار خواهید گرفت. ما علاقه داریم اقدام کنیم، وقتی یک مفکوره در ما پیدا می شود. ما علاقه داریم یک کاری کنیم، وقتی که هیجان ما بلند است. اما اگر ما آن تصمیم را بسرعت در عمل پیاده نه کنیم، فوریت آن شروع به کاهش می کند. یکماه پس از آن، شور و علاقه سرد می شود و یک سال بعد نمی توان آنرا پیدا کرد.

لذا اقدام کنید. وقتی هیجانان بلند و مفکوره قوی، روشن و قدرتمند است، انضباط را بکار بندید. اگر کسی در باره صحت خوب صحبت می کند و شما از آن روحیه یا انگیزه می گیرید، نیاز دارید تا یک کتاب در باره تغذیه بگیرید. کتاب را بگیرید پیش از اینکه مفکوره بگذرد و هیجان سرد شود. پروسه را شروع کنید. در روی زمین دراز بکشید و چند نشست و برخاست اجرا کنید. شما باید اقدام کنید، در غیر آن خرد شما ضایع می شود. هیجان بسرعت می گذرد اگر شما آنرا با یک فعالیت منضبط تطبیق نکنید. انضباط شما را توانا می سازد تا هیجان و خرد را تسخیر نموده و آنها را به عمل تبدیل کند. کلید اینست که شما انگیزه خود را با برنامه ریزی سریع انضباط افزایش دهید. شما با انجام چنین کاری یک پروسه زندگی کاملا نوینی را آغاز کرده اید.

در اینجا بزرگترین ارزش انضباط به میان می آید: خود-ارزشی که همچنان بنام خود-باوری (اعتماد به نفس) نامیده می شود. مردمان زیادی که در این روز ها اعتماد به نفس را تدریس می کنند، آنرا به انضباط وصل نمی کنند. اما به مجردی که ما کمترین نبود انضباط در داخل خود را احساس کنیم، تخریش روان ما آغاز می شود. یکی از بزرگترین وسوسه ها این است که کمی سهل گیر شویم. یعنی به عوض بهترین اقدام، به خود اجازه دهیم که کمی کمتر از بهترین را انجام دهیم. به اندازه کافی مطمئن باشید که شما با این شیوه، کاهش احساس خود-ارزشی خود را شروع کرده اید.

حتی در مورد کوچک ترین سهل انگاری نیز مشکل وجود دارد. سهل انگاری بحیث یک عفونت شروع می شود. اگر آن را مراقبت نکنید، به مرض تبدیل می شود. یک سهل انگاری به سهل انگاری دیگری سرایت می کند. بدتر از همه، وقتی سهل انگاری شروع می شود، خود-ارزشی ما را کاهش میدهد.

وقتی این حادثه رخ دهد، شما چگونه می توانید خود-احترامی (احترام به خود) را دوباره بدست آورید؟ تمام آنچه می توانید این است که با کمترین انضباطی شروع کنید که به دانش شما ارتباط دارد. تعهد کنید: «من خود را انضباط می کنم تا به اهداف خود برسم تا در سال های آینده بتوانم موفقیت های خود را تجلیل کنم».