



تصمیمی که کرونا ویروس بر ما تحمیل کرده این است که: ما در سطح فردی و عمومی خود، باید با یک نظم و دیسیپلین خاصی زندگی کنیم.

سال ۹۹ با یک چیزی آغاز شد که من آن را دیسیپلین قرنطینه ای می نامم. این روزها قرنطینه خانگی ممکن است که مورد علاقه بسیاری نباشد ولی دیسیپلین قرنطینه به شما می گوید که باید انجامش دهید، چه دوست داشته باشید یا دوست نداشته باشد! آری، سال ۹۹ بسیار سال شگفت انگیزی هست و خواهد بود. شیوع رو به گسترش اپیدمی ویروس کرونا، تمامی سطوح زندگی را چه در سطح فردی و چه در سطح اجتماعی به هم ریخته است و همه چیز توسط این بحران، بلعیده شده است. در این میان جمله و گمانه زنی دیگری که این روزها زیاد به گوش می رسد این است که ویروس کرونا منجر به بر هم زدن نظم زندگی شده است. دیگر نظم همه چیز به هم ریخته است از ریتم زندگی گرفته تا کار، اقتصاد و...

اما پرسش اساسی این است که آیا ما در زندگی خود واقعا شاهد یک نظم و دیسیپلین خاصی بوده ایم که حال ویروس کرونا بر هم زنده آن بوده باشد؟!

به طور کلی، آیا ما در زندگی خود، واقعا دیسیپلین داشته ایم یا اسیر نوعی توهم دیسیپلین داشتن، بوده ایم؟! این مقاله تلاش دارد که با تحلیل وضعیت اپیدمی موجود، به یکی از تاثیرات مهم این وضعیت بر ساختار زندگی انسان بپردازد یعنی: خروج از وضعیت داشتن توهم دیسیپلینی، و ورود به چرخه دیسیپلین در زندگی!



انسان اگر قصد دارد که در چالش های زندگی گذر کند و مسائل مادی، معنوی و احساسی اش را حل کند و در نتیجه تحولی عظیم در زندگی ایجاد شود، باید متوجه باشد که بدون دیسیپلین و خودانضباطی این امر ممکن نخواهد بود. اما چگونه می توان تلاشی مداوم در جهت رسیدن به اهداف و دستاوردها داشت؟ چه مکانیزم و موتور محرکه ای می تواند باعث تلاش کردن مداوم شما شود؟

پاسخ این سوال در یک کلمه نهفته است: "دیسیپلین"!

برای ورود به بحث ابتدا به تعریف واژه ی دیسیپلین می پردازم، تا شناخت شما قبل از ورود به بحث بیشتر باشد. دیسیپلین از نظر لغوی به معنای نظم درآوردن چیزی، خودداری و خودمهارى است و در مفهوم، توانایی انجام کاری در زمان مناسب است. از طرفی واژه DISCIPLINE از واژه لاتین DISCIPULUS به معنای قوانین و نیز کسی که یاد می گیرد است و خود این واژه هم از فعل DISCERE به معنای یادگرفتن و DISCO لاتین یعنی یاد می گیرم ، ریشه گرفته شده است. بنابراین مفهوم پنهانی بسیار مهم دیگر دیسیپلین، پیروی از قواعدی است که باعث اقدام به یادگیری و آموختن چیزی توسط انسان می شود. به نوعی، مفهوم یادگیری مداوم و آموزش دیدن و کسب مهارت، در درون واژه دیسیپلین پنهان شده است. مفهوم مهم دیگری که در این واژه پنهان شده است، این است که انجام کار با ویژگی دیسیپلینی، امکان دارد که مورد علاقه ی

شما نباشد. به عنوان مثال، این روزها قرنطینه خانگی ممکن است که مورد علاقه بسیاری نباشد ولی دیسپلین قرنطینه به شما می گوید که باید انجامش دهید، چه دوست داشته باشید یا دوست نداشته باشد!

ما وقتی که در مورد دیسپلین صحبت می کنیم، حتما باید به یاد داشته باشیم که دیسپلین از شخصی ترین داشته ها و کارها یعنی بدن و رفتار و گفتار انسان آغاز و در سطح عمومی یعنی نوع تعاملات اجتماعی و ارتباطات انسانی، کار و اقتصاد و.. هم ادامه دار می شود.

به عبارتی، دیسپلین از سطح شخصی انسان آغاز و به سطح جمعی و عمومی، یعنی جامعه وارد می شود.



هر انسانی در تصورات خودش فکر می کند که فرد منظمی است که همیشه سعی دارد دیسپلین خودش را در همه امور زندگی، حفظ کند. به نظر من، تنها راه اثبات این موضوع، ورود به چرخه بحران ها است. یعنی بحران ها، کارکرد اصلی شان از نظر من، اثبات تصوراتی که انسان از خودش دارد به خودش است!

بحران ها، همیشه انسان را از خواب غفلت بیدار می کنند و بنابراین باعث به وجود آمدن نوعی هوشیاری به انسان می شوند. هر چند که مقدار و اندازه این هوشیاری برای هر انسانی، متفاوت خواهد بود.

بحران به وجود آمده این روزها هم، همین کار را انجام داد. اپیدمی ویروس کرونا به همه ما ثابت کرد که نه تنها ما در سطح شخصی و فردی دارای دیسپلین خاصی نبوده ایم، بلکه در سطح اجتماعی و جمعی نیز به این صورت فاقد نظم و دیسپلین خاصی بوده ایم.

شاید واقعیت تلخ این باشد که ما به یک بحران یا فاجعه نیازمند بودیم تا متوجه شویم که چقدر در تصورات خود، محاسبات اشتباهی در مورد زندگی شخصی و اجتماعی خود انجام داده ایم.

می توان گفت که اپیدمی ویروس کرونا به شدت بر بنیادی ترین تعاملات انسان با مردم و اشیای پیرامونش از جمله با بدن خودش تاثیر گذاشته است.

ما قبلا به راحتی همه چیز را لمس می کردیم، به راحتی در هر فضای عمومی حرکت می کردیم، در اتوبوس و مترو به بغل دستی خود تکیه می دادیم، دوستانمان را در آغوش می گرفتیم و به آنها دست می دادیم و... اما امروزه باید از لمس چیزها اجتناب کنیم، همه چیز را باید به واسطه یک دستکش لمس کنیم، از بغل کردن یکدیگر و دست دادن با هم خودداری کنیم. حتی باید نسبت به ژست های حساب نشده و به اصطلاح تیک های بدنی و کنترل نشده و ناخودآگاه مان هم بیشتر مراقب باشیم، مثلا بینی خود را لمس نکنیم و چشمان خود را با دست نمالیم، آب دهن خود را بر روی سطوح پیاده رو و خیابان نریزیم و... خب چه اتفاقی افتاده است!؟

چه چیزی باعث شده است که انسانی که قبلاً احساس سرما خوردگی داشت و به راحتی با دوستانش دست می داد و یا در محیط کار حضور پیدا می کرد، بدون اینکه به آنها اطلاع دهد که سرما خورده است و فاصله گذاری را رعایت کند! امروزه تمام نکات شخصی خود را رعایت می کند و به فکر دوستان و به طور کلی مردمان دیگر است!

چه اتفاقی افتاده است که فردی که در روز یک بار دوستانش را می شست و به طور کلی بهداشت فردی خود را آنچنان رعایت نمی کرد، امروزه به شدت نه تنها به فکر بهداشت شخصی خودش است، بلکه اگر ببیند که شخصی آن را رعایت نمی کند به او تذکر می دهد!

آری، واقعا چه اتفاقی افتاده است؟!

من به شما می گویم که دیگر تنها قانون و دولت نیستند که ما را کنترل خواهند کرد، بلکه ما همچنین باید یاد بگیریم خودمان را کنترل و به انضباطی پایداری پایبند باشیم.



اپیدمی ویروس کرونا، به ما دو نکته مهم را آموخت: اول این که بعضی افراد که در یک توهم دسیپلینی گرفتار بوده اند، از این توهم خارج شوند و دوم آن که بسیاری که فکر می کردند، نظم و کنترل در حوزه شخصی نیست و وظیفه دولت ها و قانون است، به اشتباه خود پی برده و در جهت کنترل و انضباط شخصی خویش نیز اقدام هایی را صورت دهند.

خب اکنون بعد از این توضیحات کلی، همچنان که قبل تر اشاره کردم زمان آن فرا رسیده که در مورد یکی از تاثیرات مهم این وضعیت به وجود آمده بر روی ساختار زندگی انسان بپردازم.

مهم ترین تاثیر این بوده است که انسان متوجه شد که رعایت کردن یک عادت ویژه و عالی، نه تنها بر روی زندگی خودش تاثیر می گذارد، بلکه به شدت، همه انسانهای دیگر به این تاثیرات عادت خوب او متصل هستند و به عبارتی زنجیروار همه انسان ها بر روی همدیگر تاثیرگذار هستند. وقتی ما دیسیپلین وار زندگی کنیم، طبیعتاً تاثیرات آن بر روی دیگران نیز بسیار زیاد خواهد بود. اپیدمی ویروس کرونا این نکته را برای ما بسیار ملموس کرده است!

به عبارتی، این ویروس منجر به نوعی یکپارچگی جهانی شده است. دیگر تفاوت های خُرد و کلان فرهنگی، اقتصادی و...، ناچیز و بی معنی شده است، این ویروس دموکراتیک است و بین فقیر و غنی یا دولتمرد و شهروند عادی تفاوتی قائل نمی شود.

بنابراین، ما همگی با هم کار می کنیم تا به همدیگر کمک کنیم و در نهایت راه حلی بیابیم برای کمتر شدن گسترش این ویروس! و این یک دیسیپلین واقعی است!

دوستدار شما دکتر علیرضا آزمندیان

دوره آموزشی صوتی ثروت آفرینان دکتر آزمندیان

جهت ثبت نام کلیک کنید!

آموزش ببینید و ثروتمند شوید ... ۷ ماه آموزش شگفت انگیز از بزرگترین سخنران تحول آفرین ایران



