

دیسپلین یا خودانضباطی (Discipline)

دیسپلین یا خودانضباطی (Discipline) به توانایی انجام دادن یا حتی انجام ندادن کاری در یک زمان مشخص گفته می‌شود. (چه شما انجام آن کار را دوست داشته باشید و چه دوست نداشته باشید). وقتی از دیسپلین در زندگی صحبت می‌کنیم، یکی از بارزترین نتایج آن این است که می‌توانیم خودمان را کنترل کنیم. تصور کنید که آن چنان قدرت و کنترلی بر روی خود دارید که می‌توانید در زمان مناسب و در مکان مناسب، بهترین تصمیم‌ها و اقدامات را انجام دهید. بدست آوردن چنین قدرتی سخت نیست. به همین منظور در این مقاله شما را با ۹ گونه دیسپلین آشنا می‌کنم که با سوق دادن خود به سمت آنها، بدون شک زندگی با کیفیتی را تجربه خواهید کرد.

اول- دیسپلین در وضوح تفکر:

توماس ادیسون می‌گوید: فکر کردن سخت‌ترین نوع دیسپلین و خودانضباطی است. در واقع اگر انسان بخواهد خود را موظف کند به مثبت و درست فکر کردن، کار بسیار دشواری است. نظام تفکر شما متأثر از تمام اتفاقات دنیاست. هنگامی که تلویزیون و یا ماهواره تماشا می‌کنید، با کسی صحبت می‌کنید و یا در شبکه‌های اجتماعی جستجو می‌کنید، قطعاً افکار شما تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. ضمن آنکه در دنیای امروز، عوامل زیادی هستند که ذهن شما را مغشوش می‌کنند و تفکر شفاف و استراتژیک را از شما می‌گیرند. در چنین دنیای شلوغی، که انسان‌ها تحت این نوع بمباران فکری قرار دارند، چگونه می‌توان سازمان‌یافته و شفاف و با دیسپلین فکر کرد؟ حقیقتاً باید شیوه‌ها و روش‌های ویژه‌ای وجود داشته باشد.

-تکنیک‌هایی برای خوب اندیشیدن:

۱. صرف زمان‌های مناسب برای فکر کردن.

پیتر دراگر می‌گوید: باید برای فکر کردن وقت بگذارید. معمولاً تصمیمات سریع، غلط از آب در می‌آیند. هر چقدر وقت بیشتری به هنگام تصمیم‌گیری صرف کنید، نتایج بهتری در دراز مدت عاید شما خواهد شد. در عصبانیت هیچ‌وقت تصمیم نگیرید، قراردادی امضا نکنید، کسی را اخراج نکنید.

برای تصمیمات مهم، ساعاتی را با خود خلوت کنید و به تمام عرصه‌ها و ابعاد موضوع فکر کنید. فکرها را استراتژیک و آینده‌ساز باید در خلوت و با تدبیر و تعقل، اتفاق بیفتد. در واقع ایده‌ها و راه‌حل‌های خوب در خلوت به فکر انسان می‌رسند. وقتی در خلوت فکر می‌کنید الهامات درونی و ضمیر ناخودآگاه به شما کمک خواهند کرد. ضمیر ناخودآگاهی که با کل جهان هستی و شعور نامحدود جهان در ارتباط است، برای‌تان معلومات و راه حل می‌آورد.

خدا در قرآن می‌فرماید: همه آن‌چه را که در کائنات است، به تسخیر اندیشه‌های تو درآوردم. تفکر در سکوت، فرصت ارتباط با کائنات و جذب نعمت‌ها را فراهم می‌کند. در خلوت به خود اجازه دهید که ذهن‌تان آرام گیرد و در آن فضای آرامش درون، فکر کنید. آن‌گاه شما صدایی را می‌شنوید که نامش صدای آرام درون است، که البته گاهی فریادی می‌شود و به شما می‌گوید: چه کار کنید و چه تصمیمی بگیرید و یا چه نکنید.

۲. روی کاغذ فکر کنید.

هر مسئله‌ای که دارید، آن را روی کاغذ بنویسید. مشکلات، چالش‌ها و... را به کاغذ منتقل کنید. آن‌وقت خواهید دید مانند یک مهندس طراح زندگی، از دل این نوشته‌ها و جداولی که ترسیم کرده‌اید، چه تصمیمات زیبا و درستی بیرون خواهد آمد. هنگام مواجهه با چالش‌ها، قلم‌تان را بردارید و تمام جزئیات و شرایط آن را بنویسید. وقتی می‌نویسید در فاصله‌ی میان سر و دست شما، اتفاقات شگفت‌انگیزی رخ می‌دهد: تصمیمات درست، اراده‌ی قشنگ و... این خاصیت روی کاغذ آوردن است، می‌دانید چرا؟ زیرا از اندیشه‌هایی که در ذهن تولید می‌شوند، بخشی علف‌های هرز و آشغال‌های ذهنی است و قسمتی هم خوب و مفید. با نوشتن، شما علف‌های هرز تفکر‌تان را روی کاغذ نخواهید آورد و بالطبع، آن‌ها از دنیای درون‌تان حذف خواهند شد. این قانون تفکر روی کاغذ است. فکرها را سازمان یافته، زیبا و درست را خود به خود به کاغذ منتقل می‌کنید، اندیشه‌هایی که وهم و خیال و توهم نیستند، بلکه واقعیت هستند.

با ترسیم روی کاغذ، می‌توانید در جاده‌ی قشنگ زندگی، راه را پیدا کنید و تصمیمات شگفت‌انگیز بگیرید. یعنی آنکه در حین نوشتن، ضمیر ناخودآگاه‌تان در جهان هستی مشغول جستجو می‌شود و ناگهان راه حلی عالی به ذهن‌تان خواهد رسید. راه حلی

که تمام مسیر زندگی‌تان را عوض خواهد کرد. در هر نقطه از زندگی‌تان که احساس می‌کنید چیزی به ذهن‌تان نمی‌رسد، خلوت کنید و روی کاغذ بیندیشید و بنویسید.



وقتی دچار استرس و نگرانی شده‌اید، وقتی خبری به شما رسیده است، اتفاقی، چالشی در کسب‌وکار و یا در روابط خانوادگی‌تان ایجاد شده است، تعقل و تفکر کنید تا از تجربیات گذشته‌ی خود درس بگیرید و از جهان هستی الهام بگیرید و تصمیم درستی برای آینده‌تان بگیرید، این است مفهوم تفکر. تفکری که بنا به حدیث، ساعتی از آن، از هفتاد سال عبادت یک انسان مومن بالاتر است. خدایا چه چیزی در تفکر انسان قرار داده‌ای که به خاطر آن انسان را به تمام موجودات جهان هستی، برتری بخشیده‌ای؟ تمام موجودات جهان هستی، از جمله حیوان و گیاه، بر اساس آنچه که پروگرام شده‌اند و از روی غریزه عمل می‌کنند. حتی فرشتگان خدا، قدرت فکر ندارند.

علی‌رغم قدرت الهی و الوهیت انسان، تفکرات مالیخولیایی و فضای وسواس و غفلت نیز باز است. به خاطر داشته باشید، انسان به همان اندازه که قادر به اندیشه‌های درست و مثبت و زیباست می‌تواند اندیشه‌های بد، مضر و تخریب‌کننده نیز داشته باشد. یکی از زیباترین مصادیق و کاربردهای دیسپلین در دنیای شما این است که وقتی اندیشه‌های نا به‌جا و ندای درون غلط از ذهن‌تان می‌جوشد، به آن نه بگویید. آن‌قدر با سلاح دیسپلین بر سر این افکار فریاد بزنید تا ندای شیطانی را خاموش کرده و ندای الهی را مسلط بر خود گردانید.

۳. برای بهبود تفکر خود، با انسانی در آن زمینه سخن بگویید.

بعضی وقتها و در جریان زندگی آن‌قدر مشکلات و چالش‌ها زیاد می‌شوند که هیچ فکر امیدوارکننده‌ای به ذهن انسان خطور نمی‌کند. وقتی در معرض بمباران اندیشه‌های دنیای شلوغ خویش قرار می‌گیرید و قادر نیستید افکار زیبای الهی داشته باشید، با یک انسان سخن بگویید. انسانی که به او اعتماد دارید و می‌توانید جزئیات تفکرات خود را با او در میان بگذارید. انسانی که امین شما باشد. زیرا شما در واقع باید تمام اطلاعات‌تان را در اختیارش قرار بدهید تا او معادله‌ی هستی را به درستی حل کند. زندگی با یاران باوفا و مهربان، زیباست و تنهایی در زندگی پسندیده نیست. گاهی فکری به شما حمله می‌کند که حتی قادر به یک تصمیم ساده نیز نخواهید بود. وقتی در این میان، با یک انسان صحبت می‌کنید، او چیزهایی را می‌بیند که شما نمی‌بینید. گاهی اظهارنظرهای آنان به شما یک اندیشه و ایده‌ی پر حاصل می‌دهد. بهترین راه درست اندیشیدن سوال کردن است. سوالات درست شما را به راه حل‌های درست می‌رساند و سوالات بی‌جا به همان اندازه، شما را تخریب می‌کند.

به محض آنکه فکری مایوس‌کننده به ذهن‌تان آمد، بگویید: دیسپلین. این یعنی من در این لحظه درست فکر نمی‌کنم، خدا برای من چیز دیگر و بهتری می‌خواهد، من در طرح الهی‌ام زندگی می‌کنم. یعنی با دیسپلین تفکراتان را عوض کنید. اگر این اسب سرکش را رها کنید از بیابانها و کویرهای زندگی سر در خواهید آورد و زندگی و حالتان خراب خواهد شد و این خرابی بر تمام سلولهای بدن‌تان تأثیر خواهد گذاشت.

دوم- دیسپلین در هدف‌گذاری روزانه:

انسان موجودی هدف‌مدار است و هنر او در این است که تک‌تک هدف‌هایش را به زیبایی خلق کند، اما هدف‌ها با دیسپلین به

گونه‌ی بهتری خلق می‌شوند. یک تمرین زیبا آن است که ده تا از هدف‌های بسیار عالی خود را انتخاب کنید و هر روز و یا هر شب، در صفحه‌ی جدیدی از دفترچه‌تان آن‌ها را بنویسید. آن‌قدر این کار را تکرار کنید تا ده هدف را حفظ شوید. هر بار نوشتن این هدف‌ها، بر عمق جان ضمیر ناخودآگاه‌تان و بر کائنات خدا اثر می‌گذارد و اسرار الهی بر شما نمایان می‌گردد. در واقع امواج الهی به کائنات خدا می‌روند و تا خلق هدف‌ها ولوله‌ای به پا می‌کنند. هدف‌ها نباید به تنهایی خلق شوند، بلکه شما باید تمام ملکوت اعلی و کائنات را به خدمت بگیرید. دیسپلین در هدف‌گذاری روزانه، زندگی شما را متحول می‌کند، شما را نسبت به آرمان‌ها، ارزش‌ها، هدف‌ها و رویای‌تان هوشیار و متمرکز نگاه می‌دارد. این تمرکز آتشی به پا می‌کند. اگر نمی‌توانید بر هدف‌های‌تان تمرکز کنید، پس باید برای انسان دیگری که چنین قدرت تمرکزی دارد، کار کنید. توانایی تمرکز بر هدف‌ها و تمرکز بر نحوه‌ی به دست آوردن آن‌ها، دو عادت شگفت‌انگیز است که شما را به عظمت خواهد رساند.

-این دو سوال را همیشه در کائنات مطرح و بر آن‌ها تمرکز کنید:

۱. چه می‌خواهم؟

۲. چگونه باید به آن برسم؟

تا به حال از خود پرسیده‌اید که، برای آفرینش هدف‌هایم چگونه از قدرت قائم‌مقامی و الوهیت خویش، بهره‌مند شوم؟

سوم- دیسپلین در مدیریت عمر و زندگی:

هر یک دقیقه‌ای که برای برنامه‌ریزی صرف می‌کنید، ده دقیقه در اجرا، صرفه‌جویی خواهد شد. شما وقت و عمرتان را چگونه می‌گذرانید؟ وقتی صبر می‌کنید، می‌اندیشید و مدیریت می‌کنید و پس از آن حرکت و اقدام می‌کنید، ۲۵ الی ۵۰ درصد احتمال وقوع دستاوردهای‌تان بالا می‌رود. اگر برای آینده و عمرتان برنامه‌ریزی نکنید، گویا برای شکست آینده برنامه‌ریزی کرده‌اید و اگر بدون برنامه‌ریزی کار کنید، فقط به تقاضای دیگران پاسخ داده‌اید. اما با برنامه‌ریزی، شما به زیبایی به کارهای خود خواهید پرداخت و انجام موفقیت‌آمیز هر یک از آن‌ها موجب ترشح اندورفین و نشاط و سلامتی‌تان می‌شود. دیسپلین در تفکر، در برنامه‌ریزی، در هدف‌گذاری و خلاصه در انجام هر کاری، عامل ترشح اندورفین در مغز و ایجاد خوشحالی، آرامش و سلامتی است. دیسپلین موجب رضایت قلبی در انسان می‌شود.

چهارم- دیسپلین در جسارت و شهامت:

خیلی وقت‌ها در زندگی باید جسارت داشت و نباید ترسو و بزدل و بی‌عرضه بود که این مهم، با دیسپلین در شما نهادینه خواهد شد. بزرگترین مانع موفقیت ترس از شکست است. اما مانع ترس چیست؟ ایمان. برای پایه‌گذاری ایمان در خود، باید از دیسپلین استفاده کرد.

دیسپلین را با قدرت کلام آبیاری کرده و مرتب با خود بگویید:

"چون خدا هست همه چیز هست. من در آغوش خدا زندگی می‌کنم. زندگی مرا خدا یاری می‌کند. فرمان در دستان من است و هدایت از جانب خداست. من از هیچ چیز نمی‌ترسم. من تا آخر عمرم در سلامت زندگی می‌کنم. چرا باید از چیزهایی که

نمی‌خواهد اتفاق بیفتد بترسم؟" ترس علف هرزی است که در باغچه‌ی ذهن، اصالت و موجودیتی ندارد. انسان‌ها به خاطر

نداشتن اعتماد به نفس و ایمان به خدا، توهم ترس را به وجود می‌آورند. ایمان راستین به خدا ترس را زایل می‌کند. ترس، خود را در جمله‌ی "من نمی‌توانم" نشان می‌دهد، لذا همیشه بگویید "من می‌توانم".

به کمک دیسپلین ضمیر ناخودآگاه‌تان را بر پایه‌ی شهامت برنامه‌ریزی کنید. ضمیر ناخودآگاه که تنظیم همه‌ی کارها به دست اوست، مانند یک کامپیوتر، کل عملکردش بر اساس نوع داده‌هایش است. پس همیشه با در اختیار قرار دادن اطلاعات درست، مانع گمراهی خود شوید. امرسون می‌گوید: کارهایی را که می‌ترسید، انجام دهید. با ترس‌ها مواجه شوید تا قوی شوید، زیرا به هر یک از ترس‌های‌تان که حمله کنید، دایره‌ی راحتی شما بزرگتر می‌شود و شما قدرتمندتر خواهید شد.

پنجم- دیسپلین در سلامت کامل:

قرار است جسم شما ۱۰۰ سال همراه روح الهی درون‌تان، تفکرات و تصمیمات‌تان باشد و شما را به اهداف‌تان برساند. برای ۱۰۰ سال زندگی در سلامتی، هر روز باید رژیم غذایی درستی داشته باشید. هر شش ماه آزمایش دهید و کل سیستم بدن‌تان را کنترل کنید. دندان‌های‌تان را چک کنید و به طور کامل و منظم مراقب جسم خود باشید.

ششم- دیسپلین در پس انداز و سرمایه‌گذاری‌های مرتب در زندگی:

بزرگترین ترس بشر، ترس از فقر است. لذا استقلال مالی باید یکی از مهم‌ترین هدف‌های شما باشد. انسان بدهکاری نباشید زیرا در این صورت تا آخر عمرتان فقرها را جذب خواهید کرد. حتی اگر بدهکاری، تفکرتان را عوض کنید و بگویید: چگونه یک سرمایه‌دار بزرگ شوم؟ نه آنکه مدام به اقساط فکر کنید و در بدهکاری زندگی کنید. به شما توصیه می‌کنم هیچ چیز قسطی و نسبی نخرید. اگر پول کافی ندارید صبر کنید. خرید نسبی نمی‌گذارد شما احساس قشنگی از خود داشته باشید و در گشایش زندگی کنید. پس به جای لذت از خرج کردن با دیسپلین از پس انداز کردن پول لذت ببرید. می‌توانید در ماه یک درصد از درآمدهای خود را پس انداز کنید. اگر درآمدهای آن قدر کم است که امورات روزانه را هم با فشار می‌گذرانید، باید بگوییم با این پس انداز یک درصدی اتفاق بدتری نخواهد افتاد.



پس انداز یک درصد از درآمدهای در حسابی مجزا، اثر ماندگاری در ضمیر ناخودآگاهتان می‌گذارد که شگفت‌انگیز است و از درون حس آزادی مالی را در شما پیریزی می‌کند. در ماه‌های آتی اگر درآمدهای بالاتر رفت، این پس انداز را به دو و یا سه درصد افزایش دهید. بهانه‌ها را کنار بگذارید و با دیسپلین پس انداز کنید، هر چه قدر هم کم باشد، برای شما در کل کائنات خدا اتفاق جدیدی خواهد افتاد. مقدار پس اندازتان در کائنات مهم نیست، همین که می‌گویید پس انداز دارید، به شما شخصیت منسجمی می‌دهد. مهم آن پارادایم و شخصیت است، نه نفس پول.

مطمئن باشید که پول خود به خود سرازیر می‌شود و در زندگی‌تان جریان پیدا می‌کند. بالعکس اگر نتوانید پول پس انداز کنید، بذر عظمت در وجودتان می‌میرد. یادتان باشد پیشنهادات سرمایه‌گذاری را با دقت بررسی کنید و پولی را که به سختی بدست آورده‌اید، به سادگی از کف ندهید.

هفتم- دیسپلین در تلاش و کار سخت:

کار و تلاش خلاف فطرت انسان است، پس برای نهادینه شدن آن نیازمند دیسپلین هستید. ثروتمندان خودساخته انسان‌های پر تلاشی بوده‌اند. از توماس جفرسون پرسیدند آیا شانس حقیقت دارد؟ گفت: بله، شانس یعنی هر چه بیشتر کار کنید به دستاوردهای بیشتری خواهید رسید. کار و تلاش بیشتر، شانس موفقیت را بیشتر خواهد کرد.

هشتم- دیسپلین در یادگیری مستمر:

اگر می‌خواهید بیشتر بدست آورید باید بیشتر یاد بگیرید و بیشتر بدانید. علم‌ها و مهارت‌های جدید شما را ثروتمند می‌کند. لذا در حوزه‌های کاری‌تان مرتب مطلب بیاموزید تا ماهر شوید.

مقاومت نشانه‌ی اعتقاد و باور شما نسبت به خودتان و نسبت به کاری که انجام می‌دهید است. لذا اگر به خود و کارتتان ایمان داشته باشید، تا اتمام کار دست از تلاش برنخواهید داشت. پشتکار یعنی خودانضباطی در عمل و معیاری است برای اندازه‌گیری آن.

دوستدار شما دکتر علیرضا آزمندیان

موفقیت در 150 روز

پروفسور علیرضا آزمندیان

دوره آنلاین

۵ ماه

۱ جلسه آموزشی

قابلیت دانلود جلسات دوره

همین حالا با ۲۵% تخفیف ثبت نام کنید

www.azmandian.com

[جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در دوره آنلاین موفقیت در ۱۵۰ روز کلیک کنید](#)