

انضباط فردی

رایان هالیدی



Nikan
Consulting Group
Helps you improve your business



قاعده بنیادی زیستن در این جهان میانه‌گزینی است: "باید خویشتن دار باشیم وگرنه بیم آن می‌رود که تباه شویم" رایان‌هالیدی در این کتاب به افراط و تفریط می‌پردازد و برای این کار از داستان زندگی ده‌ها شخصیت‌های بزرگ تاریخ استفاده می‌کند.

علمای اخلاق، اصول فضایل اخلاقی را در چهار اصل خلاصه کرده‌اند:

۱. حکمت
۲. عفت
۳. شجاعت
۴. عدالت

آن‌ها معتقدند هر یک از این چهار اصل حد وسطی است میان افراط و تفریط قوای نفسانی و غرایز. به این ترتیب رذایل اخلاقی در دو سوی هر یک از این‌ها قرار دارد بنابراین در برابر هر فضیلتی دو صفت رذیله ذکر کرده‌اند به این ترتیب

۱. **حکمت:** عبارت است از اعتدال در تشخیص و درک واقعیت‌ها چنان‌که هست. در طرف افراط این پیوستار "جربزه" قرار می‌گیرد یعنی فعالیت بیش از اندازه قوه‌ی ادراک و تکیه کردن بر احتمالات و بی‌ثباتی در نظریات صحیح. طرف تفریط این پیوستار نیز "بلاغت" و کودنی است.

۲. **عفت:** عبارت است از اعتدال در اعمال شهوات و بره‌برداری صحیح از امیال و غرایز. در طرف افراط این پیوستار "حرص" و در طرف تفریط آن "خمود" است.

۳. **شجاعت:** عبارت است از اعتدال در قوه‌ی غضب و ترسیدن از آنچه باید از آن بیم داشت و ترسیدن از آنچه نباید از آن هراسید. در طرف افراط این پیوستار "تهور" و در طرف تفریط آن "جبن" قرار می‌گیرد.

۴. **عدالت:** عبارت است از پیروی نیروی شهوت و غضب از نیروی عقل و به کار انداختن این دو در راه اصلاح و سعادت. افراط در این راه "ستم‌گری" و تفریط در این راه "ستم‌بری" است.

ارسطو فضیلت را نوعی صنعت می‌دانست ف‌امری که باید به دنبال آن رفت و برایش عرق ریخت. او می‌گفت: "با ساختن خانه بنا می‌شویم و با نواختن چنگ، چنگ نواز، به همین شیوه با اعمال عادلانه دادگر می‌شویم و با پیشه کردن اعتدال، میانه‌رو و با تمرین شجاعت، دلیر.

❖ آن که دیرغضب است، بر مرد توانگر برتری دارد و آن که بر نفس خود امیر است، از تسخیرکننده‌ی شهرها برتر است.



❖ چیزی را پیدا کنید که انجامش را آن قدر دوست داشته باشید که نتوانید تا طلوع فردا برای انجام دوباره آن طاقت بیاورید. (استیو جابز)

از جزئیات غافل نشوید....

همه مان خیال می کنیم کارهای مهم تری هست که باید به آن فکر کنیم. می‌خواهیم کارهای هیجان انگیزتری انجام دهیم، کارهایی که این قدر ساده و ابتدایی نباشد. اما نکته همین است؛ زمانی می‌توانیم مسائل بزرگ را حل کنیم که کارهای خرد و به ظاهر پیش پا افتاده را به درستی انجام داده باشیم. راهبرد خوب، هر قدر هم ناب باشد، اگر جزئیات را نادیده بگیرد، کاری از پیش نخواهد برد.

شعری است که به روزگاران قدیم برمی‌گردد: به خاطر میخی نعلی افتاد، به خاطر نعلی، اسبی سرنگون شد. به خاطر اسبی، سواری از کف رفت. به خاطر سواری، لشکری شکست خورده و به خاطر لشکری، مملکتی نابود شد.

به خاطر نادیده گرفتن جزئیات، به خاطر از بین رفتن انضباط، همه چیز از دست می‌رود. پس خودت و دنیا را از این آشوب و هیاهو نجات بده و کارهای کوچک را درست به انجام برسان.

❖ تخم اگر از بیرون بشکند، می‌شود پایان زندگی و اگر از داخل بشکند می‌شود آغاز زندگی، هر چیز شگفت انگیزی از درون سر بر می‌آورد.

نگذارید موضوع اصلی زندگی تان به حاشیه برود

راز موفقیت در هر کاری این است که متمرکز و طولانی و پیوسته وقتتان را صرف آن کنید. به راستی چند نفر روزهایشان یا اساساً زندگی‌شان را به این سمت سوق می‌دهند؟ بعد هم متعجبیم که چرا گیج و بی‌بهره ایم و همیشه از برنامه کاری مان عقبیم. اما از این منطق نمی‌توان گریخت؛ به هر چیز که پاسخ مقبت می‌دهیم، یعنی به چیز دیگری نه گفته ایم. هیچ کس نمی‌تواند هم‌زمان در دو جا باشد. نمی‌تواند تمام توجهش را به بیش از یک مسئله بدهد. هر پاسخ منفی پاسخ مثبتی است به چیزی که واقعاً اهمیت دارد. روی برگرداندن از یک فرصت به معنی پروراندن فرصتی دیگر است. اختیار با خودتان است و با در دست گرفتن این قدرت، از بسیاری از کسانی که می‌بینید، توانمندتر می‌شوید.

تمرکز تمرکز تمرکز

سطحی بودن و حواس پرتی به هر بهانه ای کار شاقی نیست. اینکه تمرکزمان درجا به هم بریزد یا با هر چیزی حواسمان از کار اصلی مان پرت شود، اصلا خوب نیست. در جهانی مملو از حواس پرت کن ها، تمرکز قدرتی ماورایی به حساب می آید. اینکه اولویت را مشخص کنید ، کافی نیست. در کنارش باید بتوانید ظرفیت ذهنتان را تماما وقف آن کار ارزشمند کنید.

چشم انتظار این میوه شیرین باشید

ارسطو می گوید: " صبر تلخ است اما میوه شیرینی دارد " مهم نیست چه کاری می کنیم هر چه باشد باید قاعده صبر را به کار بندیم ولی کار آسانی نیست. داوینچی می گوید: " صبر سپری است در برابر اشتباهات، همان طور که لباس سپری است در برابر سرما.

می توانیم دوباره سرپا شویم

همه ما در برهه ای خراب کاری می کنیم و گند میزنیم و فرصتی سرنوشت ساز را می سوزانیم. رژیممان را نادیده می گیریم، کنترل اعصابمان را از دست می دهیم. اما آیا این پایان کار است؟ یا اینکه می توانیم دوباره سرپا شویم؟ باختن همیشه دست خودمان نیست؛ اما مانند بازنده ها رفتار کردن و تسلیم شدن دست خودمان است. هیچ کس مدت طولانی شکست ناپذیر نمی ماند. باختن بخشی از مسیر زندگی است اما بعدش چی؟ می توانیم خودمان را جمع و جور کنیم؟ می توانیم دوباره سرپا شویم و تلاش کنیم؟

برافروخته نشوید

باید توانایی نادیده گرفتن و تاب آوردن و فراموش کردن را در خودمان بیورانیم. نه تنها تحریکاتی که از ادم های بی خود حواله مان می شوند، بلکه اشتباه ها و خطاهای ناخواسته ی کسانی را هم که دوستشان داریم ، باید تاب بیاوریم. می توانیم وانمود کنیم ندیده ایم. مجبور نیستیم وزوز پشه را به بحران تبدیل کنیم. مجبور نیستیم خودمان را آزار دهیم. لگام گسیختگی دیگری نباید توجیهی برای کنار گذاشتن خویشتن داری ما باشد. مسیر موفقیت هم از این سو نمی گذرد.

سکوت قدرت است

درست است که باید شهامت سخن گفتن و به زبان آوردن حرف حق را در خود بپرورانیم اما نیازی نیست هر چه در سر داریم، بگوییم. نیازی نیست همواره نظرتان را بر زبان بیاورید؛ مخصوصاً وقتی کسی نظرتان را نخواستہ باشد. اگر در جایی سکوت شده، لزوماً نباید آن را بشکنید. اینکه دیگران سخن می‌گویند به معنی این نیست که شما هم حتماً باید حرف بزنید. گاهی هم بگذارید عملتان سخن بگوید.

بلندپروازی تان را تعدیل کنید

ترک عادت بد خویشتن داری فراوانی می‌طلبید؛ اما از میان تمام عادت‌های بد، ترک بلندپروازی از همه دشوارتر است. زیرا جامعه آن را گرامی می‌دارد. ما انسان‌های موفق را بزرگ می‌دانیم. نمی‌پرسیم چه می‌کنند و چرا چنین می‌کنند. می‌گوییم چگونه به این جایگاه دست یافته‌اند؛ ولی نمی‌بینیم رضایتشان از دستاوردهایشان چقدر کم است و بر اینکه بیشترشان چه اندازه عذاب می‌کشند یا اطرافیان‌شان را عذاب می‌دهند چشم می‌بندیم.

هر روز کمی بهتر شوید

سقراط دانش‌چندانی نداشت. ثروت آن چنانی هم نداشت. اما اعتقادش چنین بود: نمی‌توانیم همان‌گونه که هستیم بمانیم. اهمیتی ندارد که هستید و چه کرده‌اید. هیچ‌کس بی‌نقص نیست و همه می‌توانند بهتر شوند. اگر فکر می‌کنید هنوز هم جای رشد دارید، پس بهتر خواهید شد. اما اگر فکر می‌کنید اکنون از همیشه به‌ترید، دیگر بهتر نمی‌شوید. در زبان ژاپنی واژه‌ای هست به نام کایزن. این واژه به معنی بهبود مداوم و پیوسته است. اینکه همواره چیزی بیابید تا مشغول آن باشید و کمی بهتر شوید. هیچ‌گاه راضی نباشید و همیشه در پی رشد باشید.

انقلاب؟ دگرگونی‌آنی؟ غیرحرفه‌ای‌ها به دنبال این چیزها هستند. حرفه‌ای‌ها به دنبال تکامل‌اند. اما حالا که پیشرفت این قدر سخت است، چطور است تعداد اشتباهاتمان را کمتر کنیم؟ انسان جایزالخطاست؛ اما اینکه هر روز کمتر خطا کنیم، ما را اندکی به بهشت نزدیک‌تر می‌کند. به این ترتیب، هم خودمان را به معیارها می‌رسانیم و هم معیارها را با خود به پیش می‌بریم و ارتقا می‌دهیم.

اهمیتی ندارد تابلوی امتیازات و موجودی بانک و آمار فروش و عنوان روزنامه چه می‌گوید. خودتان می‌دانید رو به پیشرفتید یا پسرفت. می‌دانید هر روز بهتر می‌شوید یا نه. اگر می‌شوید چه بهتر! اگر می‌دانید هنوز هم جای پیشرفت هست، باز عالی است. این سفری است برای کل زندگی. اگر در طول زندگی تان هر روز فقط ذره‌ای بهتر می‌شدید به کجا می‌رسیدید؟



جالب است که وقتی با این رویکرد زندگی می‌کنید، هیچ‌گاه از پیشرفتتان راضی نیستید و در عین حال، از اینکه همواره روبه پیشرفتید، راضی هستید.

حد و مرزهایتان را مشخص کنید

حد و مرز به معنی خطی است که دور خود می‌کشید تا میان آنچه با دیگران سهیم می‌شوید و آنچه برای خودتان نگه می‌دارید، مرزی ترسیم کنید، فاصله‌ای میان آنچه می‌پذیرید و آنچه نمی‌پذیرید؛ آن‌گونه که با مردم مدارا می‌کنید و آن‌گونه که انتظار دارید آن‌ها با شما رفتار کنند.

تمام تلاشتان را بکنید

اینکه تمام تلاشتان را بکنید یا نه، همواره به خودتان بستگی دارد. کسی نمی‌تواند جلوی‌تان را بگیرد. نیازی نیست نفر اول کلاستان باشید یا در همه چیز برنده باشید. در واقع، بردن چندان اهمیت ندارد. مهم این است که هر کاری از دستتان برمی‌آمده انجام داده‌اید، چون می‌دانید کمتر از آن یعنی خیانت به نعمت‌هایی که در اختیار دارید. ظرفیت‌ها و فرصت‌ها و هنر و قریحه‌ای که دارید و مسئولیتی که بر گردنتان گذاشته‌اند و همین‌طور موهبت زندگی.

در بهبود دیگران بکوشید

انسان‌های خویشتن دار کسی را سرزنش نمی‌کنند. از کسی چیزی نمی‌خواهند. صرفاً کارشان را می‌کنند. در حضورشان احساس می‌کنیم باید قدمی جلوتر برویم و بهتر عمل کنیم چون آن‌ها نشان داده‌اند این کار ممکن است. "سعادت‌مند کسی است که می‌تواند دیگران را تعالی ببخشد؛ نه تنها زمانی که در کنارش هستند، بلکه حتی زمانی که فقط به او فکر می‌کنند."

متانت در روزهای سخت

یک بار از همین‌گوی خواستند شجاعت را تعریف کنند. او در تعریف این واژه دربارهی بی‌محابا وارد نبرد شدن یا کشتن حیوانات وحشی نگفت. اما شاید تعریفش همه این‌ها را در خود جای می‌داد. "متانت به هنگام سختی و فشار، آرامش و خویشتن داری آن هنگام که باید." مارکوس آئورلیوس می‌نویسد: انسان هر چه ذهن آرام‌تری داشته باشد، قدرتمندتر است. چنین انسانس قدرت و شهامت و بردباری را با هم دارد.

سنگام می‌گوید: "مهم نیست چه باری را تحمل می‌کنی. مهم این است که چگونه آن را تحمل می‌کنی." انسان‌های بزرگ با متانت این بار را تحمل می‌کنند، با آرامش و شهامت و خویشتن داری.

قدرت کنار گذاشتن قدرت

مسئولیت پذیری یک چیز است و مدیریت جاه طلبی چیز دیگر. اما پشت پا زدن به قدرت نادر است و تجلی خویشتن داری. اکثر ما عادت کرده ایم بیندوزیم و بیندوزیم. مدام در گوشمان خوانده اند که هر طور شده، خودمان را به مدارج عالی برسانیم. بخت با بعضی از ما یار بوده و به چنین جایگاهی دست پیدا کرده ایم.

انعطاف قدرت می آورد

باید ظرفیت تغییر و انعطاف و انطباق را در خود پدید بیاوریم؛ تغییراتی پایدار و مستمر. در امور کم اهمیت انعطاف به خرج بدهیم تا بتوانیم امور مهم تر را حفظ کنیم. این کار همیشه جالب و آسان نیست؛ اما لازمه ی زیست اصیل است. انعطاف نداشتن مساوی است با شکنندگی. اما بی شکلی شکست ناپذیر است.

بعد از موفقیت به خودتان غره نشوید

باید ثابت کنید از دستاوردهایتان بزرگ تر و بهتری. باید به همه نشان دهید که پیروزی تان اتفاقی نبوده است و شایسته اش بوده اید. وقتی بخت و اقبال می یابید، نباید مغرور شوید. موفقیت تغییرتان نمی دهد. شما با موفقیت ها و دستاوردهایتان هم همان آدمید. با موفقیت های گوناگون صرفاً نسخه بهتری از خودتان خواهید شد.

خرداد ۱۴۰۴