

به خودتان بیست بدهید

وقتی بزرگ‌تر می‌شویم می‌فهمیم که نمره انضباط، جدی‌تر از یک عدد در کارنامه دوران مدرسه است که می‌تواند برای همیشه روی زندگی شاد و آرام ما اثرگذار باشد.



- همشهری دو - فاطمه محمدصالحی: وقتی بزرگ‌تر می‌شویم می‌فهمیم که نمره انضباط، جدی‌تر از یک عدد در کارنامه دوران مدرسه است که می‌تواند برای همیشه روی زندگی شاد و آرام ما اثرگذار باشد.

بهتر شدن نمره انضباطتان سهم مهمی روی عزت نفس خودتان و ارتباط دیگران با شما دارد. اما مهم‌ترین راه کنترل و مدیریت انضباط هر فردی به عهده خود اوست و بستگی دارد که به چه میزانی به مهارت خود انضباطی دست پیدا کرده باشد. معمولاً افراد خودکنترلگر، بیشتر مورد احترام و اعتماد اطرافیان خود هستند. اگر احساس می‌کنید که نیاز دارید درباره نظم و انضباط خودتان تجدید نظر کنید حتماً راهکارهای پیشنهادی ما را بخوانید تا در کارنامه رضایت از زندگی‌تان، نمره انضباط را 20 بگیرید.

اصلاً بی‌انضباطی چگونه است؟

این صحنه‌ها در یک زندگی بی‌انضباط زیاد پیدا می‌شود: کلافگی فرد به خاطر انواع قول‌های متنوعی که به افراد مختلف داده و حالا باهم همخوانی ندارد! ناتوانی در تصمیم‌گیری که کدام لباس من مناسب این مهمانی است؟ همخوانی نداشتن دخل و خرج با وجود درآمد نسبتاً خوب، بی‌حوصلگی‌هایی که منشأش نامعلوم است و فرد خود را و احساساتش را در آن بی‌حوصلگی نمی‌شناسد، تابعیت بی‌فکر از مد سال و سردرگمی بین تعداد زیادی مشغله فکری نیمه کاره رها شده.

در واقع دامنه و کاربرد انضباط در زندگی هر فردی از تفکر در همه مسائل، از سیاسی گرفته تا مسئله اقتصادی، هویت اعتقادی منسجم، چیدمان خانه و نحوه نظم آن و... گسترده است. افراد بی‌انضباط اغلب آرامش کمتری دارند چون برای هر انتخاب کوچکی همان موقع باید تصمیم‌گیری کرده و فشار تردیدها را تحمل کنند چراکه قانون همیشگی برای خود ندارند؛ ولی مثلاً اگر فرد، برای خود قانون لباس رنگ‌تیره ممنوع را بگذارد، برای خرید لباس عید نوروز دوباره به تردید یک انتخاب لباس سیاه نمی‌افتد. بی‌برنامگی و عدم انضباط در زندگی می‌تواند انرژی، زمان، پول و اعتبار زیادی از بی‌انضباط‌ها هدر بدهد.

انضباط از شما چه می‌خواهد؟

انضباط، تمیز بودن اتاق، مودب بودن در مدرسه یا شرکت والدین در جلسه مدرسه نیست، انضباط تمرین داشتن یک رویه در زندگی است که در آن شما برای خودتان یکسری قانون «چطور باید باشید؟»، «محیط‌تان چطور باید باشد؟» و... را با توجه به حد و مرزهای دینی و عرفی و عقلی تصویب می‌کنید. به همین دلیل نظم و انضباط با هم یکی نیستند و نتیجه تمرین انضباط و اینکه افراد بتوانند خود انضباطی داشته باشند این می‌شود که منظم هم باشند. انضباط با دستورالعمل سیستماتیکی که در ذهن ایجاد می‌کند از شما می‌خواهد به‌طور خودجوش نسبت به باورهای مثل من دروغ نمی‌گویم، مسخره نمی‌کنم، یا پایبند بودن به ارزش‌هایی مثل حجاب، کمک به دیگران، احترام به سالمندان و حتی هنجارهای جامعه که همان باید‌ها و نبایدهای جامعه است عمل کنید. اگر الگوی رفتاری ثابت برای شما درونی شود، طوری که برای رعایت حدود در زندگی نیاز به پلیس و ناظم‌هایی مثل دوران مدرسه نداشته باشید، می‌توان گفت که شما منضبط هستید. عادت منضبط بودن به افراد قدرت می‌دهد تا بهترین راه را حتی برخلاف لذت‌های آنی‌شان انتخاب کنند و خودکنترلگر باشند.

بهانه‌گیری ممنوع!

ممکن است با خودتان بگویید که بی‌انضباطی به زندگی پولی من، اعتبار کاری من، وجهه خانوادگی من و... خیلی آسیب زده است و من می‌خواهم حتماً تغییر کنم. این، تصمیم‌گیری خوبی است اما بعد از این عزم، آنچه تغییر شما را ممکن است یکباره زمینگیر کند، در درجه اول شتاب است. حتی برای بهترین تصمیم هم‌زمان لازم است.

« رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود / رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود »

همانطور که ریشه بی‌انضباط شدن به دوران قبل از 6 سالگی مربوط است و سال‌های زیادی طول کشیده است تا عادت بی‌انضباطی شکل بگیرد، حل شتاب زده آن هم به‌شدت می‌تواند اراده شما را خشک کند. برخلاف این، اگر تصمیم تغییر گرفته‌اید اما می‌خواهید از فردا شروع کنید بدانید که احتمالاً تغییر شروع نخواهد شد. حتی یک قدم کوچک هم که شده از امروز

بردارید و برنامه‌تان را حتماً روی کاغذ یادداشت کنید تا فراموشی دومین دلیل کاهش اراده‌تان نشود.

شما ارزش انضباط داشتن را دارید

داشتن يك رویه برای زندگی، به شخصیت افراد احترام می‌بخشد. این احترام نخستین پیامدش به‌خود فرد است که او را متوجه ارزش وقت، کم‌شدن دغدغه‌ها و... می‌کند و این موجب احساس عزت نفس بیشتر و لذت از زندگی می‌شود. پیام دوم انضباط، برای اطرافیان يك فرد منضبط است. دیگران با دیدن چنین فردی کمتر از او توقع کارهای غیرعادی دارند چراکه می‌دانند طرف مقابلشان به قانون‌های خود مثل شب زودخوابیدن، پای غیبت نماندن و... وفادار است.

عادات آدم‌های منضبط را بشناسید

افراد منضبط خود را (اعم از ویژگی‌های منفی و مثبت) به‌خوبی می‌شناسند، پس تعامل‌شان در انتخاب دوست، حد ارتباط با همسایه یا همکار و... مشخص است و کمتر به افراط و تفریط دچار می‌شوند.

وقتی همه‌چیز روی برنامه‌ریزی بوده و اهمیت وقت، پول، علم و... برای شما مشخص باشد و قدر خودتان را بدانید، دیگر صدمه‌زدن به‌خود و دیگران مثلاً با اعتیاد، جابه‌جایی وسایل آپارتمان در ساعت يك نیمه‌شب و از این دست کارها بی‌معنی می‌شود.

آدم‌های منضبط حواسشان به‌خودشان هست. این یعنی دقت به کارهای خوب و بد، به آنها وجدان بیدار می‌دهد. وجدان بیدار می‌تواند مثل يك مراقب قوی واکنش‌های منفی مثل عصبانیت و خشم افراطی، دعوا و... آنها را خاموش کند.

توان به تاخیر انداختن لذت‌خواهی‌های آنی، مهم‌ترین عادت افراد منضبط است که آنها را از شر حسرت انجام کارهای اشتباه و احساس گناه راحت می‌کند.

تمرین‌های لازم برای بی‌انضباط‌ها

برای شروع خوداصلاحی تا رسیدن به انضباط، نخستین شرط، داشتن جرأت تغییر است. خیلی از افراد بعد از گذشت سال‌ها وقتی دوباره خود را نگاه می‌کنند نمی‌توانند به‌خودشان برای آنچه بوده‌اند افتخار کنند یا به نسل بعد از خود یاد بدهند که باید تغییر کنند. اما اگر جرأت تغییر خود را دارید بگویید بسم‌الله و با همت از این تمرین‌ها کمک بگیرید:

من می‌توانم: در حرف و عمل نیاز است که برای خود تکرار کنید که می‌توانید مدیر و ناظم زندگی خود باشید و از قبل تصمیم بگیرید که چطور پول دربیاورید؟ چطور خرج کنید؟ چطور رفتار کنید؟ کی بیدار و خواب باشید و...؟

به‌خودتان نمره بدهید: برای شروع، وضعیت فعلی‌تان را بی‌رودربایستی بررسی کنید. دقت کنید که آیا در رفتار و زندگی شما از فکرتان تا اتاق خوابتان نظم برقرار است؟ نقطه‌ضعف‌هایی که شاید باعث سوءاستفاده خودتان از شرایط یا توقعات افراطی دیگران از شما شده است را لیست کنید.

به‌خودگویی داشته باشید: برخلاف آنچه رایج است و حرف‌زدن با خود در جامعه پسندیده نیست اما این به‌خودگویی که مثلاً «امروز تا ظهر باید همه کارهای خانه را انجام دهم تا بعدازظهر بتوانم کتاب بخوانم و با دخترم بازی کنم» می‌تواند در حرف گوش کردن نفس‌تان به شما کمک کند. برای يك خودگویی مثبت مهم است که هدف‌هایتان را خوب بدانید و در طول روز بارها در مورد آن با خودتان حرف بزنید تا عمل‌تان را با این شیوه قوی کنید.

با تکلیف آسان شروع کنید: وقتی معلم خودتان باشید باید مثل يك معلم برای خودتان تشویق، تنبیه، سرمشق، برنامه‌ریزی و... هم قرار دهید. اگر می‌خواهید برای نظم فکرتان کاری کنید، ببینید که آیا در بیرون از فکرتان مثلاً خانه‌تان، ماشین‌تان و... نظم وجود دارد؟ ایجاد نظم در خانه، ماشین و... آسان‌تر از فکر است. پس شما هم از اینجا شروع کنید و از کمک‌گیری از دیگران و تمیز شدن خانه و... شروع کنید به تمرین نگهداری. هر چند روز که بیشتر بتوانید از انضباط محیطی اطرافتان مراقبت کنید، يك قدم به نگهداری از انضباط فکرتان نزدیک می‌شوید.

تجسم کنید فرد ایده‌آل شما کیست؟ اگر می‌توانید دنبال يك الگوی منضبط و موفق باشید و خود را شبیه آن شخص کنید؛ مثلاً در کتاب «استاد عشق» درباره زندگی پروفیسور حسابی آمده است که در طول 38 سال همیشه در يك ساعت مشخص زبان

آلماني را تمرين مي‌کردند، در تمام طول سال‌هاي پديري‌کردن‌شان 2 ساعت در هر شب ويژه گفت‌وگو با فرزندانشان يا جواب سؤالات آنان بوده است. شبیه شدن به الگو مي‌تواند در نخستين قدم با تمرين کردن و اداي ظاهري باشد تا کم‌کم دروني شود. مثلا مثل افراد منضبط حواستان به ساعت باشد.

لحظه مرور شبانه: قبل از خواب شب با خودتان يك قرار براي مرور عملکرد روزانه و تصميم‌هاي جديد فردايتان داشته باشيد.

مقايسه ممنوع: خودتان را با هيچ‌کس مقايسه نکنيد اما مي‌توانيد از شخصيت هرکس يك ويژگي خوب آن را براي الگو گرفتن انتخاب کنيد.

پاييند باشيد: به قانون‌هايي که براي خود گذاشته‌ايد پاييند بمانيد، اگر مي‌خواهيد ديگران آن را محترم بدانند. اگر يك شب بگوييد که مي‌خواهيد شام کم بخوريد و فردا شب بگوييد آخه از اين غذا نميشه گذشت و... خانواده‌تان هم به ساير بايدها و نبايدهاي شخصي شما کمتر احترام خواهند گذاشت.