

همه ما بارها خواسته‌ایم کار ارزشمندی را هر روز انجام دهیم مثلاً روزانه یک ساعت مطالعه کنیم یا روزی ده لغت جدید یاد بگیریم ولی عملاً هر بار شروع کرده‌ایم نیمه‌کاره رها کرده‌ایم، این نوشته راه حلی عملی و تجربه شده برای حل مشکلاتی این چنینی است.

یک شب در حال مطالعه کتاب "**جوهره مدیریت**" آقای "**جان ماکسول**" بودم که یکی از نویسندگان مشهور حوزه رهبری و مدیریت درجهان است، همان‌طور که مشغول مطالعه بودم به نکته جالبی برخوردم. آقای ماکسول نوشته بود که امروز دوستی را ملاقات کردم که خیلی سر حال و شاداب به نظر می‌رسید از او پرسیدم خیلی سر حالی؟! او علت را اینگونه توضیح داد: "امروز آخرین تپله ام را انداختم" و بعد هم ماجرا را به این نحو توضیح داد:

"۲۳ سال پیش وقتی ۵۰ ساله بودم، خیلی از زندگی ناراضی بودم، احساس خوبی نداشتم ولی از خودم پرسیدم در چه صورتی احساس خوبی پیدا می‌کنم و دیدم اگر دو روز تعطیلاتم برای خودم باشد واقعاً از آن هفته راضی خواهم بود، به همین خاطر پیش خودم گفتم هیچ پنجشنبه و جمعه‌ای را از دست نخواهم داد و در همان لحظه یاد کودکیم افتادم که چه ایام شاد و راحتی داشتم و بی‌درنگ به نزدیکترین مغازه لوازم التحریر رفتم و صدها "تپله" خریدم، تعداد تپله‌های مورد نیازم را با یک حساب سرانگشتی بدست آوردم، دیدم هر امریکایی به طور متوسط ۷۳ سال عمر می‌کند و من الان ۵۰ ساله‌ام یعنی با یک احتمال متوسط، من ۲۳ سال دیگر زنده‌ام و این یعنی ۱۱۵۰ هفته. بنا براین به همین تعداد تپله خریدم و هر هفته، پنجشنبه‌ها آن را داخل ظرف مخصوصی می‌انداختم تا از آن غافل نشوم و همان‌طور که می‌خواهم زندگی کنم و امروز آخرین تپله را انداختم و حالا می‌روم که برای ۲۳ سال بعد برنامه‌ریزی کنم. من در آن لحظه به فکر فرو رفتم، چه چیز برای من چنین رضایتی را فراهم می‌کند؟! جواب آن روشن بود. من همیشه عاشق مطالعه بوده‌ام و همیشه دوست داشتم که این کار را هر روز انجام دهم ولی همیشه بعد از مدتی مجدداً درگیر روزمرگی کار و زندگی می‌شدم و مطالعه‌ام به جای یک مطالعه‌ی مستمر، به یک مطالعه‌ی گاه‌به‌گاهی تبدیل می‌شد، بله من اگر می‌توانستم فقط روزی یک ساعت مطالعه کنم زندگی‌ام از عمق فوق‌العاده‌ای برخوردار می‌شد، دست به کار شدم لیستی از تمام درگذشت‌های خانواده پدری و مادری را یادداشت کردم. بعد متوسط طول عمر خانواده را استخراج کردم به عدد ۸۳ سالگی رسیدم این بدین معنی بود که می‌توانم امیدوار باشم اگر سبک زندگی درستی داشته باشم می‌توانم تا این سن عمر کنم، البته عمر دست خداست با این حال برنامه‌ریزی برای زندگی دست ماست. محاسبات بعدی این بود که باید معلوم می‌کردم که چقدر تا ۸۳ سالگی فاصله دارم، آن زمان ۴۸ ساله بودم پس ۳۵ سال دیگر تا ۸۳ سالگی باقی بود. حال باید معلوم می‌کردم که در این ۳۵ سال چند روز وجود دارد چون من می‌خواستم هر روز این ۳۵ سال را بدون هیچ استثناء و بدون هیچ وقفه‌ای به مطالعه بپردازم. بنابراین ۳۵ سال را در ۳۶۵ روز ضرب کردم عدد ۱۲۷۷۵ روز بدست آمد، بله درست حدس زدید من نزدیک به ۱۳ هزار تپله نیاز داشتم! بی‌درنگ گوشی را برداشتم و به دوستی در بازار که گاهی خریدهای بازار ما را انجام می‌دهد ۱۳ هزار تپله سفارش دادم، کم مانده بود که از تعجب شاخ دریاورد که این همه تپله را برای چه می‌خواهم! پرسید این همه تپله را برای چه می‌خواهی؟ کار جدیدی راه انداخته‌ای؟ گفتم بعداً برایت می‌گویم شما بخر و ایشان چند روز بعد تپله‌ها را خریداری کرده و آوردند. همسرم وقتی آن همه تپله را یک‌جا دید گفت می‌خواستی اول چند روزی را امتحان کنی بعد می‌خریدی! گفتم موضوع مهمتر از این حرفها است، پای یک عمر در میان است!

به هر حال تپله‌ها آن روز به انباری خانه منتقل شدند و من دقیقاً از اولین روز سال نو بعد از یک دوره آزمایشی کوتاه، تپله اندازی، یک ساعت مطالعه در هر روز را آغاز کردم. هر یک ساعت مطالعه، یک تپله. واقعاً احساس خوبی بود، صدای هر تپله وقتی که به ظرف کریستالی لیوان مانند برخورد می‌کرد واقعاً لذت بخش بود، هر روز دانه دانه به تپله‌ها اضافه می‌شد و صدای برخورد تپله و درخشش آنها لذت بیشتر و بیشتری به من می‌داد، **آنها امتیازهای من در پایبندی و انضباطم در رعایت روزانه یک ساعت مطالعه بود**، کم‌کم تپله‌ها بیشتر و بیشتر می‌شدند و این یعنی من بی‌وقفه بیشتر و بیشتر مطالعه می‌کردم، بدون حتی یک روز وقفه! در تمام عمر نتوانسته بودم چنین انضباطی را همراه

با لذت تجربه کنم! گاه گاهی، ظرف کریستالی که در آن امتیازهای تیل‌های ام جمع شده بود را روی فرش اتاقم می‌ریختم و با شمردن تک تک تیل‌ها، لذت دو چندان می‌بردم و البته دختر کوچکم، ویانا خانم که الان ۵ ساله است، با علاقه به من می‌پیوست، آنها را با ظرافت کنار هم می‌چید و بعد هم آنها را مجدداً به ظرف کریستالی بر می‌گرداند و بعد من آنها را به شدت تکان می‌دادم، صدای هیجان‌انگیزی از آن بیرون می‌آمد. ویانا خانم هم با جیغ بلند، امتیازهای تیل‌های را جشن می‌گرفت!

البته من از این کار هدف دومی هم داشتم و آن اینکه او را هم با نظام پاداش‌دهی فوری آشنا و مأنوس کنم. شاید باور نکنید ولی الان که در حال نوشتن این متن هستم، دقیقاً ۱۴۱ روز است که بدون هیچ انقطاعی هر روز حداقل یک ساعت مطالعه می‌کنم. بگذریم از این که روزهای تعطیل این یک ساعت به ۶-۷ ساعت هم افزایش می‌یابد، من الان دقیقاً ۱۴۱ تیل امتیاز در ظرف کریستالیم دارم، ۱۴۱ روزی که واقعاً پر بار بوده است. نزدیک به ۱۰ کتاب را بطور کامل و با دقت مطالعه کرده‌ام و واقعا اثر فوق‌العاده‌ای بر عمق ذهن و فکرم داشته است و تصور کنید ادامه این کار تا ۳۰ سال آینده چه تحولی را برای من به ارمغان می‌آورد! بی‌نظیر است. چند شب پیش در حال منظم کردن کتابخانه‌ام بودم، وقتی کتابهایی را که از اول امسال با همین روش تیل‌اندازی خوانده بودم را مرتب می‌کردم، واقعا به وجد آمدم طول کتاب‌های روی هم چیده شده نزدیک به نیم متر بود، من در طول ۳ سال هم چنین حجمی را مطالعه نمی‌کردم که در طول کمتر از ۵ ماه انجام داده بودم.

نکته:

این متن یک روز مانده به تحویل سال ۹۳ مورد ویرایش و بازنگری قرار گرفت، با توجه به این نکته الان دقیقاً ۳۶۴ تیل در ظروف کریستالیم دارم.

نکته اینجاست که حجم و میزان مطالعه من تا این حد قابل اندازه‌گیری شده است و امتیازهای کسب شده تا این حد ملموس، به همین خاطر پیشنهاد می‌کنم حتماً هر کاری که برایتان از ارزش بسیاری برخوردار است ولی دائماً انجامش را عقب می‌اندازید با تکنیک تیل‌اندازی همراه کنید تا تجربه بی‌نظیری را تجربه کنید.

[WWW.G5G5.IR](http://WWW.G5G5.IR)