

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 در جهان 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؟! و او علت را اینگونه توضیح داد: "امروز آخرین تیله 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 "تیله" خریدم، تعداد تیله‌های مورد نیازم را با یک حساب سر انگشتی بدست آوردم، دیدم هر آمریکایی 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 تیله 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 تیله 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 گاه به گاهی 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 تیله نیاز داشتم! بی‌درنگ گوشی را برداشتم و به دوستی در بازار که گاهی خریدهای بازار ما را انجام می‌دهد ۱۳ هزار تیله سفارش دادم، کم مانده بود که از تعجب شاخ دریاورد که این همه تیله را برای چه می‌خواهم! پرسید این همه تیله را برای چه می‌خواهی؟ کار جدیدی راه انداخته‌ای؟ گفتم بعداً برایت می‌گویم شما بخر و ایشان چند روز بعد تیله‌ها را خریداری کرده و آوردند. همسرم وقتی آن همه تیله را یک جا 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 تیله‌ها آن روز به انباری خانه منتقل شدند و من دقیقاً از اولین روز سال نو بعد از یک دوره آزمایشی کوتاه، تیله اندازی، یک ساعت مطالعه در هر روز را آغاز کردم. هر یک ساعت مطالعه، یک تیله. واقعاً احساس خوبی بود، صدای هر تیله وقتی که به ظرف کریستالی لیوان مانند برخورد می‌کرد واقعاً لذت بخش بود، هر روز دانه دانه به تیله‌ها اضافه می‌شد و صدای برخورد تیله و درخشش آنها لذت بیشتر و بیشتری به من می‌داد، **آنها امتیازهای من در پابندی و انضباطم در رعایت روزانه یک ساعت مطالعه بود**، کم‌کم تیله‌ها 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 تیلای ام جمع شده بود را روی فرش اتاقم می ریختم و با شمردن تک تک تیلای ها، لذت دو چندان می بردم و البته دختر کوچکم، ویانا خانم که الان ۵ ساله است، با علاقه به من می پیوست، آنها را با ظرافت کنار هم می چید و بعد هم آنها را مجدداً به ظرف کریستالی بر می گرداند و بعد من آنها را به شدت تکان می دادم، صدای هیجان انگیزی از آن بیرون می آمد. ویانا خانم هم با جیغ بلند، امتیازهای تیلای را جشن می گرفت!

البته من از این کار هدف دومی هم داشتم و آن اینکه او را هم با نظام پاداش دهی 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 می کنم. بگذریم از این که روزهای تعطیل این یک ساعت به ۶-۷ ساعت هم افزایش می یابد، من الان دقیقاً ۱۴۱ تیلای امتیاز در ظرف کریستالیم دارم، ۱۴۱ روزی که واقعاً پر بار بوده است. نزدیک به ۱۰ کتاب را بطور کامل و با دقت مطالعه کرده ام و واقعا اثر فوق العاده ای بر عمق ذهن و فکرم داشته است و تصور کنید ادامه این کار تا ۳۰ سال آینده چه تحولی را برای من به ارمغان می آورد! بی نظیر است. چند شب پیش در حال منظم کردن کتابخانه ام بودم، وقتی کتابهایی را که از اول امسال با همین روش تیلای اندازی خوانده بودم را مرتب می کردم، واقعا به وجد آمدم طول کتاب های روی هم چیده شده نزدیک به نیم متر بود، من در طول ۳ سال هم چنین حجمی را مطالعه نمی کردم 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 تیلای در ظروف کریستالیم دارم.

نکته اینجاست که حجم و میزان مطالعه من تا این حد قابل اندازه گیری شده است و امتیازهای کسب شده تا این حد ملموس، به همین خاطر پیشنهاد می کنم حتماً هر کاری که برایتان از ارزش بسیاری برخوردار است ولی دائماً انجامش را عقب می اندازید با تکنیک تیلای اندازی همراه کنید تا تجربه بی نظیری را تجربه کنید.

WWW.G5G5.IR