

MEMBANGUN DISIPLIN DIRI

Penjelasan paling baik untuk filosofi mengenai bagaimana membangun disiplin diri adalah analogi. Disiplin diri itu seperti otot. Semakin Anda melatihnya, semakin kuat Anda. Semakin Anda tidak melatihnya, semakin lemah Anda.

Seperti halnya semua orang memunyai kekuatan otot yang berbeda, kita semua memiliki tingkat disiplin yang berbeda juga. Setiap orang memiliki disiplin diri -- jika Anda mampu menahan napas selama beberapa detik, itu berarti Anda memiliki disiplin diri. Namun begitu, tidak semua orang mengembangkan disiplin mereka pada tingkat yang sama.

Diperlukan otot untuk membangun otot. Maka dari itu, untuk membangun disiplin diri, kita memerlukan disiplin diri.

Cara untuk membangun disiplin diri analoginya sama dengan melakukan angkat beban untuk membangun otot. Ini berarti mengangkat beban sampai mendekati batas kemampuan/kekuatan. Perhatikan ketika Anda mengangkat beban, Anda mengangkat beban yang mampu Anda angkat. Anda memaksa otot-otot Anda sampai Anda tidak kuat lagi dan kemudian beristirahat.

Hampir sama, metode dasar untuk membangun disiplin diri adalah menjalani tantangan yang mampu Anda selesaikan, tapi untuk menyelesaikannya Anda harus bersusah payah dan mengerahkan segenap tenaga/kekuatan. Ini bukan berarti mencoba melakukan sesuatu dan gagal melakukannya setiap hari. Ini juga bukan berarti Anda harus melakukan sesuatu yang dapat dengan mudah Anda lakukan. Anda tidak akan mendapatkan kekuatan dengan mengangkat beban yang tidak mampu Anda angkat dan Anda juga tidak akan mendapatkan kekuatan dengan mengangkat beban yang terlalu ringan. Anda harus memulai dengan beban/tantangan yang dapat Anda angkat/jalani, tapi untuk melakukan hal itu, Anda harus bersusah payah sampai mendekati batas kekuatan Anda.

Latihan progresif berarti sekali Anda sukses, Anda menaikkan tingkat tantangannya setingkat lebih tinggi. Jika Anda tetap mengangkat beban dengan berat yang sama setiap waktu, Anda tidak akan bertambah kuat. Demikian halnya, jika Anda gagal menantang diri Anda sendiri dalam kehidupan, Anda tidak akan mampu untuk berdisiplin diri.

Adalah suatu kesalahan untuk memaksa diri Anda terlalu keras saat Anda membangun disiplin diri. Jika Anda mencoba mengubah hidup Anda dalam semalam dengan menetapkan lusinan tujuan untuk diri Anda sendiri dan keesokan harinya Anda berharap bisa memulai melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan-tujuan itu secara konsisten, Anda hampir pasti akan mengalami kegagalan. Hal itu sama seperti orang yang pergi ke tempat fitness untuk pertama kalinya dan mencoba mengangkat beban tiga ratus kilogram. Anda hanya akan terlihat bodoh.

Jika Anda hanya mampu mengangkat sepuluh kilogram beban, Anda hanya bisa mengangkat sepuluh kilogram beban. Bukan sesuatu yang memalukan jika Anda memulai dari apa yang bisa Anda lakukan. Dengan latihan, Anda akan menjadi semakin kuat.

Sama halnya jika sekarang Anda sangat tidak disiplin, Anda masih dapat menggunakan sedikit disiplin yang Anda miliki untuk dilatih sehingga Anda dapat menjadi semakin disiplin. Semakin Anda disiplin, hidup Anda semakin mudah untuk dijalani. Tantangan yang pada mulanya terlihat mustahil bagi Anda untuk dijalani, akhirnya akan tampak seperti mainan anak-anak. Saat Anda semakin kuat, berat beban

yang sama akan terasa semakin ringan.

Jangan bandingkan diri Anda dengan orang lain. Itu tidak akan menolong. Jika Anda berpikir bahwa Anda lemah, orang lain akan tampak lebih kuat. Sebaliknya, jika Anda berpikir bahwa Anda kuat, orang lain akan tampak lebih lemah. Tidak ada gunanya melakukan hal tersebut. Lihatlah kemampuan Anda sendiri dan bercita-citalah bahwa Anda akan semakin kuat saat Anda melatih diri. (t/Dian)

Diterjemahkan dan diringkas dari:

Situs : stevepavlina.com

Judul asli : Self-Discipline

Penulis : Steve Pavlina

Alamat URL : <http://www.stevepavlina.com/blog/2005/06/self-discipline/>