



عنوان الجرعة المعرفية:

## " الانضباط الذاتي طريق للنجاح "

إعداد:

عبدالله عبدالرحيم صالح

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات



## المقدمة:

يقال: "إذا لاحظت نجاح الأشخاص من حولك، أياً كان المجال، فسوف تكتشف أن هؤلاء الأشخاص لديهم انضباط شخصي يتبعونه دون انجراف، ما يساهم بشكلٍ كبير في نجاح ما يفعلون"، وفي هذه الجرعة نتكلم عن المقصود بالانضباط الذاتي، والعقبات الأساسية أمام الانضباط الذاتي.

الانضباط الذاتي، هو مفتاح النجاح في الحياة فلا يمكن النجاح بدونه، ويتساءل الكثيرون لماذا قد يكون هذا الانضباط مهم بهذا الشكل، في الواقع الانضباط الذاتي يساعد الشخص أن يكون لديه قوة طاقة لا يمكن إيقافها، نتيجة لذلك تستطيع أن تصل إلى أعلى المستويات في الحياة.

والانضباط الذاتي هو ضبط النفس، وتجنب الإفراط غير الصحي الذي يؤدي إلى عواقب وخيمة، كما أنه هو القدرة على الصبر، وعدم الاستسلام لأي مشاعر سلبية، ومن خلاله يستطيع الشخص أن يتغلب على أي نقاط ضعف لديه، ومتابعة خطته بشكل جيد، فيستطيع تحديد الأهداف، واتخاذ خطوات ملموسة لتحقيقها.

## المقصود بالانضباط الذاتي؟

هو القيام بالممارسات و الأفعال المقبولة والمناسبة للمكان و الزمان.

هنالك ثلاث عقبات أساسية أمام الانضباط الذاتي، وهي:

1- تدليل الوالدين: وهو الدلع غير المبرر، فالمدللون في حياتهم لا يعرفون كيف يحرزون النجاح عبر العمل الجاد، فقد كان آباؤهم يقومون بكل شيء نيابة عنهم ولكن عندما يدخلون معترك الحياة الحقيقية لا يجدون آباءهم إلى جانبهم للقيام بالأعمال نيابة عنهم كما كان يحدث في الماضي.

2- والعقبة الثانية هي النزعة للكمالية: فإذا عجز المرء أن ينجز عمله بصورة مثالية فلن يعملها أبداً، فالتفوق الباهر هو كل شيء أما كل شيء أو لا شيء البتة.

3- أما العقبة الثالثة فهي الشعور بالنقص: إن كثيراً من الناس لا يفرق بين الشعور بالنقص وبين كونه ناقصاً لأنه ليس هناك شخص ناقص وإنما هناك فقط شخص أدنى من الآخرين في مهارة معينة، فإذا كنت لا تستطيع أن أسبقك في الجري فأنا أقل منك في العدو فقط، ولكن ليس من داع أن أشعر بالنقص أو أشعر بأنني إنسان ناقص، لا تنافس الآخرين فيما هم أفضل منك فيه لأنك انت أفضل منهم في جوانب أخرى.



ولكن الكلام شيء والتخلص من هذه العقبات شيء آخر.

### بعض التقنيات الأساسية الكفيلة بمساعدتنا على تجاوز ضعف الانضباط الذاتي:

1. تحديد الهدف.
2. معرفة الألم والمتعة.
3. التعود على مواجهة المشاكل.
4. -مراجعة القيم والمبادئ.
5. التخلص من العادات.
6. التعرف على نواحي القوة والضعف في الذات.
7. التعلم من الأخطاء .

### طرق تنمية الانضباط الذاتي:

هناك العديد من النصائح التي يمكن اتباعها لتنمية الانضباط الذاتي نذكر لك عزيزي القارئ عدداً من هذه الطرق التي يمكن اتباعها:

#### 1- الالتزام بالتفكير الواضح بشكلٍ دائم:

إنَّ الالتزام بعادة التفكير الواضح مهم جداً في مساعدتك على الانضباط الذاتي؛ فعند مواجهة أي مشكلة في حياتك، حاول أن تمارس تمارين التأمل كي تحصل على **الاسترخاء** التام، وبعدها دَوِّن المشكلة على ورقة جانبية، وبعد ذلك يمكنك القيام بجلسة استقصاء ذهني تناقش نفسك فيها بكل جوانب المشكلة، والبحث عن الحلول الملائمة.

#### 2- التحلي بالشجاعة:

من المعروف أنَّ مواجهة المخاوف بدلاً من الهرب منها هي ما تُمكن الشخص من تجاوز هذه المخاوف والتغلب عليها، وهذا بالضبط ما يُعبّر عنه رالف والدو إيمرسون بقوله: "افعل الأشياء التي تخاف من فعلها وسوف يموت الخوف الذي بداخلك."

#### 3- الالتزام بالعمل الجاد:

لكلِّ مجتهدٍ نصيب، وكلما التزمت **بالعمل الجاد** والمُتقَن كانت سمعتك بين زملائك في العمل ولدى مديرِك جيدةً جداً وكانت فرص **النجاح والتفوق** من نصيبك، وهذا ما أكدّه توماس جيفرسون بقوله: "كلما اجتهدت في عملك صرت الأوفر حظاً."



#### 4- عدم إضاعة الوقت واستغلاله بفاعلية عالية:

إنَّ النجاح في **إدارة الوقت** ينعكس إيجابياً على النجاح في جميع الأعمال التي ترغب في القيام بها؛ لذا عزّزي القارىء حاول تنفيذ القاعدة القائلة: "كل دقيقة تقضيها في **التخطيط** توفر عليك عشر دقائق في التنفيذ"، ومن أجل تحقيق ذلك اكتب خطة يومية لتنفيذ المهام، ورتب مهامك تبعاً للأولوية، الأمر الذي يوفر عليك الكثير من الوقت.

#### 5- اتباع العادات الصحية الجيدة:

العقل السليم في الجسم السليم؛ فمن أجل **إنجاز الأعمال** على الوجه الأكمل يجب أن تتمتع بصحة جيدة وتركيز عال؛ لذا يجب عليك اتباع جميع القواعد الصحية والالتزام بالتغذية السليمة التي تقوي **جهازك المناعي** وتحميك من الإصابة بالأمراض.

#### 6- وضع الأهداف اليومية الواجب تنفيذها:

إذ عرفت **ما الذي تريده من حياتك**، وما هي الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، وحددت طموحاتك بدقة، إذا أنت في طريقك إلى تحقيق الانضباط الذاتي؛ ويمكنك تحقيق ذلك عن طريق تدوين وكتابة كل ما سبق، ومراجعتة يومياً، بالإضافة إلى تقديم الدعم والتحفيز إلى ذاتك؛ لكي تستطيع فعل كل ما ترغب فيه.

#### 7- الإصرار على النجاح:

يُقال: "إنَّ الشجاعة تتألف من جزئين هما، الأول: البدء بأي عمل دون توفر أي ضمانات **لتحقيق النجاح** المطلوب، الثاني: القوة والشجاعة في إكمال العمل الذي بدأت به، والإصرار على تحقيق النجاح مع جميع ما يحيط بك من مثيرات يمكنها أن تجعلك تخضع وتستسلم للإخفاق"؛ لذا فإنَّ الإصرار على النجاح **لتخطي جميع العقبات** التي تواجهك، يُعدُّ أهم اختبار في تحقيق الانضباط الذاتي.

#### 8- توفير المال بشكلٍ منظم والاستثمار:

إنَّ الاستقلال المادي هامٌ جداً لتحقيق النجاحات؛ لذلك إذا كنت مديناً فيجب عليك أن تسدّد هذه الديون مباشرةً، ثم حاول أن توفّر مالياً بانتظام؛ إذ يمكنك في البداية توفير نسبة محددة من راتبك، وبعدها يمكن زيادة هذه النسبة بالتدريج شهرياً، وبعد اكتمال المبلغ الذي تريد الوصول إليه يمكنك الاستثمار في المشروع الذي ترغب فيه والذي يتناسب مع مقدار ما وفرت من المال.



#### 9- تحسين نفسك والتعلم بشكلٍ مستمر:

إنَّ تحسين الذات **والتعلم المستمر** إحدى أفضل الطرائق لتحقيق الانضباط الذاتي؛ لذا عليك ألا تُضيِّع أي فرصة للحصول على معلومات جديدة أو قراءة الكتب التي تخص مجال عملك، ويمكنك الالتحاق بدورات إضافية لتقوية مهاراتك في المجال الذي تعمل فيه، كل ذلك سيساعدك كثيراً على التحكم في كل الأمور والمشكلات التي تواجهك في مجال العمل.

#### 10- تحديد المعوقات:

في رحلة تحقيق الانضباط الذاتي يجب عليك أن تحدد جميع المعوقات التي تحاول **تثبيط هدفك** وتحول دون تحقيقه والوصول إليه، فيجب أن تكون صريحاً مع ذاتك وألا تتغافل عن أي مُثبِّطٍ لك.

#### 11- تغيير العادات القديمة التي لا فائدة منها:

خلال رحلتك إلى تحقيق الانضباط الذاتي لا بُدَّ أنْكَ ترغب في تغيير **العادات السلبية** الموجودة لديك؛ ولكي تتمكن من تحقيق ذلك يجب عليك أن تملأ الفراغ الناتج عن التخلي عن هذه العادات السيئة، ولا يحصل ذلك إلا إذا وضعت قائمة **بالأشياء الإيجابية** التي يمكنك فعلها في هذا الوقت الفارغ.

#### 12- متابعة التقدم:

إنَّ متابعة تحسن الانضباط الذاتي في كل مرحلة وخلال تنفيذ كل طريقة، وتسجيل الالتزام بتحقيق الهدف في كل مرة والشعور الذي يراودك إثر ذلك سواء كان شعوراً بالنجاح، أم **بالسعادة**، أم بالحيوية أم بالنصر على الذات، كل ذلك يُمكنه أن يحبِّس من انضباطك الذاتي، ويمكنك حينها تطبيقه على مختلف جوانب الحياة الاجتماعية، والعملية، والشخصية.

#### 13- التسامح مع الذات والمضي قدماً:

في رحلة الانضباط الذاتي يمكن أن تحقق أهدافاً ناجحة بشكلٍ كبير؛ ولكن هناك أوقات يمكن أن يكون الإخفاق فيها حليفك، وسر التقدم في هذه الرحلة هو ترك الإخفاق جانباً، وعدم **الشعور بالذنب**، وعدم معاقبة الذات؛ بل على العكس دائماً، اجعل من **الإخفاق حافزاً للنجاح**، وامض قدماً في رحلتك ولا تيأس مطلقاً؛ لأنَّك ستصل في النهاية.

#### 14- التعرف إلى الذات بشكلٍ جيد:

من الأمور المهمة جداً للنجاح في مسيرة الانضباط الذاتي، هو التعرف إلى جميع صفاتك، وميزاتك، وسلبياتك، و**نقاط القوة** لديك ومحاولة المحافظة عليها، ومعرفة نقاط ضعفك ومحاولة تقويتها باستمرار للاستفادة منها بشكلٍ صحيح.



ما الذي يمكن أن نستفيد من الانضباط الذاتي؟

إنَّ الإنسان المنضبط ذاتياً يتمتع بالعديد من المزايا نذكر لكم عدداً منها:

1. التمتع بصحة أفضل: وذلك كونه يستطيع الالتزام **بنظام غذائي صحي** للغاية واتباع العادات الصحية والترئُصَ بانتظام؛ فكل ذلك يجعله يتمتع بجسم سليم وصحي.
2. التمتع بسعادة كبيرة على المستوى الشخصي: لأنَّ الشخص المنضبط ذاتياً يتمتع بحس عالٍ بالمسؤولية، إذ إنَّه يعرف ما هي حقوقه، وما هي واجباته التي عليه القيام بها، الأمر الذي يجتنبه من الدخول في **خلافات مع الزملاء** والأشخاص المحيطين به، وبالتالي تتميز حياته بأنَّها الأكثر استقراراً.
3. تحقيق النجاحات الكبيرة: إنَّ الشخص المنضبط ذاتياً يكون مُتمرساً بارعاً في **تحديد الأهداف**، ووضع الخطط والاستراتيجيات التي تضمن له النجاح والوصول إلى الأهداف المنشودة خلال فترة زمنية قياسية.
4. الرضا عن الحياة: يكون الشخص الذي يتمتع بالانضباط الذاتي راضياً عن حياته، وتنخفض لديه نسبة الإصابة **بالاكتئاب** أو غير ذلك من **الأمراض النفسية**.
5. الالتزام بالعلاقات: إذ إنَّه يتمتع بعلاقات متينة مع محيطه.
6. التمتع **بمهارات التواصل**: الشخص المنضبط ذاتياً يمتلك مهارات جيدة جداً في التواصل مع الأشخاص الآخرين.

وبذلك أعزائي القراء نكون قد قدمنا لكم أهم الطرائق التي يمكنكم من خلالها الوصول إلى الانضباط الذاتي.

<https://sssd.shj.ae>  
sssd@sssd.shj.ae  
P.O. Box 4424 , UAE , Sharjah  
+ 971 6 501 5555  
+ 971 6 531 0777

حُكُومَة الشَّارِجَة  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department



المراجع:

[موقع النجاح](https://www.annajah.net) <https://www.annajah.net>

<http://www.khayma.com/madina/m3-files/endept.htm>