# الانضباط الذاتي طريق للنجاح

الانضباط الذاتي هو : السمة الأولى التي تقوم عليها حياة الانسان العملية, فبدون هذا الانضباط لا يمكن للمرء ان يحقق أي نجاح يذكر في حياته، والانضباط نعرفه كثيرا في المفهوم الشعبي :

وهو ضبط النفس او السيطرة كما جاء في الأثر الجهاد الأكبر هو جهاد النفس , وقمع الذات يمثل الخطوة الأولى والاخيرة لتحقيق

النجاح في الحياة, لأن التراجع والتهاون والتسويف من سمات الانسان الاساسية, فترك النفس على هواها عمل مريح ومربح على المدى القصير, فاذا كنت في سهرة ممتعة ولكن عليك ان تستيقظ غدا لأمر هام فأنت امام خيار ترك النفس على هواها والاستمتاع بالمكاسب الفورية التي تحققها من هذه السهرة, أو ان تقتحم نفسك وتفرض عليها الالتزام بالواجب وترك المتعة المؤقتة الى ما هو أهم منها, والى جانب هذه الخاصية الانسانية هنا خاصية اخرى لا تقل عنها اهمية وهي الهروب من المواجهة, فاذا كان المرء لا يستطيع ان يلقي كلمة امام الناس يستطيع -اذا لم يمنعه دينه- ان يشرب كأسا من الخمر أو أن يأخذ جرعة من مخدر ليحصل على الاحساس المزيف بالثقة, فالهروب من مواجهة المواقف الصعبة يعطينا راحة فورية, ولكننا سندفع الثمن باهظا على المدى المتوسط والبعيد, لأن المشكلة لم تحل,

ويتبع هذا رفض قبول الواقع كما هو والتذمر منه ،اذا كان عليك اتباع حمية معينة لأي سبب صحي أو ان عليك ان تستيقظ في الصباح الباكر أو أن تلقي خطابا في جمع من الناس فان يجدي الاصرار على رفض هذا الامر فليس امامنا إلا قبول الواقع كما هو, فان يتغير الكون لأنه لا يعجبنا,

وفي هذا السياق لا يمكن ان يغفل دور الضجر والملل الذي يصيب الناس من أداء الأعمال, حيث ينسى بعض الناس ان الملل هو جزء اساسي من أي عمل نقوم به,

فكثير من الفاشلين في حياتهم يعود فشلهم الى عدم القدرة على تحمل الملل, فهذا النوع من الناس تراه يبدأ فكرة أو مشروعا، ولكن بعد فترة قصيرة يدب الضجر في روحه فيترك المشروع وينتقل الى مشروع آخر، أو كما يقول المؤلف يترك ما بدأه ويستدير باحثا عن طريق آخر يوصله الى القمة لأنه لا يريد من أي مشروع إلا الجانب الممتع فيه, بينما لا يوجد عمل في الدنيا لا ينطوي على جانب ممل فيه,

ولكن من أهم ما اعرفه في كثير منا هناك حالة وتستحق التأمل وهي عملية التبرير وهذه توجد بوضوح عند مدمني الخمر وانصاف المثقفين, وحياتنا مليئة بأمثلة كثيرة من هذا النوع, اعرف صديقا على سبيل المثال يحول اخطاءه وفشله الى فلسفة وموقف ثقافي أو فكري، فإذا نال انذارا من مديره على كثرة تأخره في العمل يقول لكل من يريد ان يسمع: ان العمل بالانتاج لا بالحضور, من المفروض ان يقيم الانسان بإنتاجه لا بحضوره, وهو في واقع الامر لا يريد ان يحضر ولا يريد ان ينتج, واذا عجز عن ضبط ابنه ومنعه من التأخر والسهر خارج المنزل قال: ان التربية الحديثة تفرض ألا نكبت اطفالنا بل علينا ان نزرع فيهم الثقة ونمنحهم حريتهم، وهكذا فبدلا من مواجهة الفشل والتصدي له يتحول هذا الفشل الى فلسفة تستحق الدفاع عنها,

ولكن ما الذي يجعل الناس غير قادرين على اكتساب الانضباط الذاتي ومواجهة دواعي تدمير الانضباط الذاتي؟

هنالك ثلاث عقبات اساسية لهذا, 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 الحقيقة لا يجدون آباءهم الى جانبهم للقيام بالأعمال نيابة عنهم كما كان يحدث في الماضي,

2- والعقبة الثانية هي النزعة للكمالية: فإذا عجز المرء ان ينجز عمله بصورة مثالية فلن يعمله ابدا, فالتفوق الباهر هو كل شيء اما كل شيء أو لا شيء البته,

3- اما العقبة الثالثة فهي الشعور بالنقص : ان كثيرا من الناس لا يفرق بين الشعور بالنقص وبين كونه ناقصا, لأنه ليس هناك شخص ناقص وانما هناك فقط شخص ادنى من الآخرين في مهارة معينة, فاذا كنت لا استطيع ان اسابقك في الجري فأنا أقل منك في العدو فقط, ولكن ليس من داع ان اشعر بالنقص أو اشعر بأني انسان ناقص, لا تنافس الآخرين فيما هم افضل منك فيه لأنك انت افضل منهم في جوانب أخرى,

ولكن الحكي 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 .