

يعتبر الانضباط الذاتي هو الصفة الأولى والأساسية التي يحتاجها أي شخص منا لتحقيق أهدافه، والحياة طبقاً لنمط صحي، مما يؤدي في النهاية إلى نجاحه وتحقيق سعادته.



الانضباط الذاتي وأثره في تحقيق النجاح

وكتب وفيلسوف مسيحي. لقب في طفولته بالمعجزة. من أشهر أعماله سلسلة من ثمانين حلقات بعنوان: «رسائل ريفية». صورة الباسكالين



بليز باسكال

اختراع أول آلة حساب ميكانيكية في العالم وسماها «باسكالين Pascaline»، وهو قال ذات يوم ما معناه: «لا تقاس فضيلة الرجل بأعماله العظيمة الاستثنائية بل بعاداته اليومية». يسهل الانضباط الذاتي كثيراً عندما نتبع القول القديم «بعيد عن العين بعيد عن القلب» فالتخلص من كل الإغراءات التي تحيط بنا في حياتنا اليومية وتجنب كل المزعجات والمشتتات والملهيات في بيئتنا هو الخطوة الأولى الحاسمة عندما نعتزم العمل على تحسين انضباطنا الذاتي. فإذا كنت تريد تحكماً أفضل فيما تأكله، ارم الوجبات السريعة جانبا، وبذلك تنسأها. اطلب من المختص بمكتبك أو إدارتك أن يحذف اسمك من قائمة طلبات الوجبات الجاهزة، وأحضر معك ما تأكله من البيت. إذا كنت تريد تحسين تركيزك فيما تقوم به من عمل، نظم مكتبك، واقفل هاتفك المحمول وأنساه حتى تنتهي من ذلك العمل. إذا كنت تعاني حقاً

من انضباطك الذاتي عليك أن تختبر الطرق الآتية التي ثبتت صحتها للاستمتاع بتحكم أفضل. ويساعد نظام المعالجة المذكور فيما يلي في بناء عادات حسنة، والتخلص من عادات سيئة، وتحسين سيطرتك على نفسك بعمل تغييرات بسيطة لروتين حياتك اليومية. وستسمح لك عاداتك الجيدة بتقوية تحكملك الذاتي في عيش حياة أكثر حرية لأنه سيساعدك على عمل اختيارات صحية، وليس قرارات انفعالية. جرب الطرق الآتية وتبناها لتصبح عادات لك، وستشكر سعادتك المتحققة مستقبلاً.

تخلص من الإغراءات:

بليز باسكال Blaise Pascal كان عالماً فرنسياً في الرياضيات والفيزياء، مخترع وأديب

طه عبد الباقي الطوخي كاتب ومترجم من مصر

وفريقه من الباحثين بجامعة شيكاغو، في يوليو من العام ٢٠١٣، وجد أن الناس ذوي الانضباط الذاتي العالي هم أسعد من غيرهم. وقد وصلت الدراسة إلى هذه الحقيقة لأن موضوعات الانضباط الذاتي كانت أكثر قدرة على التعامل مع تنازع الأهداف. فهؤلاء المنضبطين ذاتياً أمضوا وقتاً أقل في المناقشة بشأن الانخراط في سلوكيات تضر صحتهم، وكانوا أكثر قدرة على اتخاذ قرارات إيجابية وبسهولة أكثر. إن المنضبطين ذاتياً لم يسمحوا لأي رغبات أو أحاسيس أن تملئ عليهم اختياراتهم. وبدلاً من ذلك، كانت قراراتهم اليومية مبنية على العقلانية بدون الشعور بأي ضغوط زائدة أو مضايقات، أو الانسياق وراء ميول أو أهواء. وفضلاً عن ذلك، فقد ثبت أنهم كانوا أخف وزناً وأحسن صحة وأسعد حالاً. وبالرغم مما قد يشعر به كثيرون، فالانضباط الذاتي هو سلوك أو موقف يمكن تعلمه. فهو يتطلب ممارسة وتكراراً في حياتنا اليومية. وحتى تحسن

حتى نحقق إنجازات حقيقية في حياتنا مما يؤدي إلى سعادتنا ينبغي علينا الوصول للجودة في عدة نواح، لكن، لكن، لكن الصفة الوحيدة، في رأيي، وكثيرين غيري، التي تولد النجاح الدائم على المدى الطويل وفي كل نواحي الحياة هي الانضباط الذاتي. وسواء تعلق هذا الانضباط بسلوكك اليومي وبالنظام الذي تتبعه باستمرار في غذائك، أو رياضتك، أو أخلاقيات مهنتك، أو علاقاتك، إلخ، فالانضباط الذاتي هو السمة الأولى التي نحتاجها لإنجاز أعمالنا وتحقيق أهدافنا، والاستمتاع بنمط معيشة صحي، وبالتالي تحقيق نجاحنا وسعادتنا.

عن علي بن أبي طالب، رضي الله عنه، أن رسول الله، صلى الله عليه وسلم، قال: «أفضل الجهاد من جاهد نفسه التي بين جنبيه». ليس عليك أن تكون أذكى الناس، لكن عليك أن تكون أكثر الناس انضباطاً. إذا اجتهدت في عملك أو تخصصك وعملت بالجدية الواجبة ولم تستسلم، ستعتبر في نهاية المطاف من العباقرة.

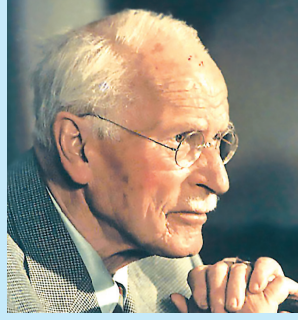
وطبقاً لدراسة قام بها أستاذ علم النفس ويلهلم هوفمان Wilhelm Hofmann

العادة الجديدة الحميدة أو حتى تصبح تلك العادة جيدة شيئاً عادياً. استمر، وسوف تعادها. **ضع جداول زمنية لمكافحة نفسك:**

لا يعني انضباطك الذاتي والحياة حسب نظامك الجديد أن تصبح جامداً في حياتك مثل الرقيب (الشاويش) أثناء المناورات العسكرية، وأنت، في الحقيقة، عندما تعطي نفسك صفراً في المناورة ستميل للاستسلام للفشل والعودة لنظامك القديم. لكن الواحد منا يمكن أن ينجح في ضبط النفس بعمل تلك الجداول الزمنية للمكافأة: هل تريد اتباع نظام غذائي؟ خصص أيام الخميس للآيس كريم، هل تريد إنقاص وزنك؟ كافئ نفسك بفيلم سينمائي أو نزهة في النيل (يارب احفظ نيلنا) بعد مرور شهر من التمرين بصالة الألعاب (الجميم)، هل تريد مزيداً من التحكم في الإنفاق؟ اسمح لنفسك بخمسين جنياً فقط للترفيه أيام الجمعة (اترك بطاقة الاعتماد بالمنزل واحمل معك نقدية cash >50 جنياً فقط لا غير). ربما يصعب على البعض ضبط النفس، لذا فالمكافأة واجبة حتى تتمكن من الاستمرار.

سامح نفسك وتقدم للأمام:

يمكن لنا أن نتبنى طرقاتاً جديدة للتفكير، كما يمكن أن نقوم بذلك دون خطة. تجري بنا الحياة صعوداً وهبوطاً، نجاحاً راتعاً وفشلأ كبيراً، هذه هي طبيعة الحياة، ومفتاحنا للنجاح هو استمرارنا في التقدم للأمام. من السهل البقاء مقيدين في مكاننا أحياناً عند شعورنا بالغضب أو بالذنب أو بالإحباط، لكن هذه الأحاسيس لن تساعدنا في بناء أو تحسين انضباطنا الذاتي. وعلينا بدلاً من هذا، استخدام السقطات في طريقنا كخبرات ودروس نستفيد من تعلمها في حياتنا. سامح نفسك، وعد بسرعة إلى طريقك وبأسرع ما يمكنك. لأنك كلما أبطأت في هذه العودة يصعب عليك الاستمرار في الاتجاه الإيجابي. والله أعلم.



كارل يونج

العادات السلوكية تُعزى إلى جزء في المخ يسمى «باسال جانجليا pasalganglia»، وهو قطاع بالمخ يرتبط بالعواطف والأنماط والذكريات، وتنسيق الحركة. ومن ناحية أخرى، فالقرارات التي نتخذها تُصنع فيما يسمى بالقشرة الجبهية Prefrontal cortex، وهي منطقة مختلفة تماماً. وهو يوضح بأن السلوكيات عندما تتحول إلى عادات، فإننا نتوقف عن استخدام مهاراتنا في أخذ القرارات وبدلاً من ذلك نتصرف كالطيران الآلي. لذلك فالتوقف عن عادة سيئة، وبناء أخرى حسنة لا يحتاج منا فقط النشاط في أخذنا للقرارات، لكنه يشعرا بحدوث خطأ ما. سيقاوم مخك التغيير لصالح ما هو مبرمج عليه طبقاً للعادة القديمة.

ويكمن الحل هنا في احتضان هذا الشعور (بحدوث خطأ) لفترة ما حتى تشعر حسناً طبقاً

العلاقات، وماذا أيضاً؟ زد أنت. ستضمن بهذه الوجبات الخفيفة توفير بعض الغذاء الصحي لجسمك أثناء اليوم عند الحاجة. ينظم الأكل المستمر مستويات السكر في الدم لديك، ويحسن عملية أخذك للقرارات، كما يعزز مهاراتك في التركيز. اسمح لمخك بالتركيز على أهدافك وأولوياتك بدلاً من إبقاء معدتك خاوية تتضور جوعاً.

لا تنتظر حتى يتحسن مزاجك:

عالم ومعالج نفساني سويسري، مؤسس علم النفس التحليلي، ومن أشهر علماء النفس في العالم قال ذات يوم: Waiting until you are happy to improve your life is like waiting until you are healthy to take your medication. بما يعني: «الانتظار حتى تكون سعيداً كي تحسن حياتك يشبه الانتظار حتى تكون في صحة جيدة كي تأخذ دواءك».

يعني انضباطك الذاتي تغيير روتينك العادي الذي قد يبدو لك مريحاً لكنه في الواقع سيئ. وحسب ما أوضح الكاتب والصحفي في نيويورك تايمز، تشارلز دوهيج Charles Duhigg (مواليد 1974)، حائز بوليتزر (2012) في كتابه «قوة العادات» 28 فبراير 2012، فإن

من مشكلة أو تعمل على مهمة مهمة حقاً، حمل على حاسبك الشخصي تطبيقات الانضباط الذاتي من الإنترنت لفترات من الوقت بما يمنع مفاجآتك وإلهائك وتشتيتك بين كل حين ومين بإخطارات الفيس بوك واليوتيوب وحتى رسائل البريد الإلكتروني. جهز نفسك للنجاح بمنع التأثيرات الضارة عليك.

انتظم في تناول غذائك الصحي:

أظهرت دراسات عديدة أن سكر الدم المنخفض كثيراً ما يضعف القرارات التي يتخذها الإنسان. وعندما يكون الشخص جوعان، فإن قدرته على التركيز تعاني كثيراً لأن المخ لا يعمل بقدرته الكاملة. يجعل الجوع من الصعب علينا أن نركز على المهمة التي نعمل عليها، فضلاً عن أنه يجعلنا أكثر عرضة للغضب والتشاؤم.

ولأجل البقاء نشيطاً على الطريق يلزمك أن توفر الوقود اللازم لجسمك باستمرار خلال اليوم وذلك عن طريق وجبات صحية خفيفة كل بضع ساعات، تفاحة أو برتقالة، أو بضع حبات من اللوز، وبذلك، وبعد نجاحك في خلق شعور بالانضباط لديك، تستطيع قضاء نهاية أسبوع جميلة وسعيدة في جميع النواحي:

التمرين، الغذاء، العمل،

