

الانضباط الذاتي

الكاتب



محمد القبيسي

قبل أكثر من 25 عاماً، بدأ «براين ترايسي» الكاتب والمحاضر الملهم للملايين حول العالم، سعيه بحثاً عن إجابة للسؤال التالي: لماذا بعض الناس أكثر نجاحاً من الآخرين؟ بينما يعيش غالبية الناس حياة بائسة؟ وخلال دراسته التي امتدت عقوداً طويلة، حيث سافر إلى أكثر من 80 دولة، توصل إلى نتيجة مفادها أن النجاح مقرون بالانضباط الذاتي، إذ يقول: «الانضباط الشخصي هو العادة الرئيسية التي تجعل كل الأمور الأخرى ممكنة».

ويعرّف براين ترايسي الانضباط بأنه: «القدرة على أن تجبر نفسك على فعل ما عليك فعله، عندما يكون عليك فعله، سواء شعرت برغبة لفعله أم لم تشعر»، لأن أي شخص يوسع فعل أي شيء إذا شعر أنه يحب القيام بذلك الشيء، لكن عندما تشعر أنك لا تحب القيام بعمل ما وليس لديك الدافع الكافي لفعله، لكنك تقوم به على أية حال، فأنت في الحقيقة تعمل على تطوير الانضباط الشخصي لديك، والذي سيضعك على الطريق الموصل إلى النجاح لا محالة.

فالانضباط الذاتي، هو اختيار السير في الطريق الشاق الذي يساعدك على تحقيق ذاتك ومساعدة الآخرين، وهو يعني ألا تستمع للصوت الداخلي الذي يدعوك لاتخاذ الطريق السهل المريح، والانهيار تحت ضغط التحديات، والاستسلام لرغباتك الآنية والمتعة التي تشعر بها على المدى القصير.

قد يبدو الانضباط كأنه ألد أعدائك، لكنه في الواقع أقرب صديق لك، لأنه الصديق الذي سيعتني بك أكثر من أي شيء آخر، ويضعك على الطريق المؤدي إلى الحكمة والقوة والسعادة. والأهم من ذلك كله، أنه سيضعك على الطريق المؤدي إلى الحرية.

وإنك لن تجد شخصاً واحداً من بين العظماء على مرّ التاريخ إلا ويتمتع بانضباط ذاتي منقطع النظير، بينما يخفق الكثير من الناس لأنهم يفتقرون إلى حسّ المسؤولية والالتزام، ولأن أغلبنا غير مستعدين للتضحية بسنوات من عمرنا لعيش حياة أفضل في المستقبل، في حين أن العظماء على استعداد للتضحية.

لذلك، علينا أن ندرك أمراً في غاية الأهمية، وهو أن الانضباط الذاتي لا يكون أمراً ممتعاً في لحظتها، لكنه يقود إلى حياة

ذات مستوى أرقى. فإذا كنت منضبطاً بشكل دائم، فستكتشف لك المكافآت مع مرور الوقت، لأن الانضباط الذاتي يُؤتي ثماره على الدوام.

أما المشكلة في إخفاق الكثيرين، فهو أن معظم الناس غير مستعدين للمعاناة الآن، والتمتع بحياة أفضل لاحقاً، حيث يختارون الراحة اليوم مقابل الألم في وقت لاحق. إلا أن الحقيقة التي على كل راغب في النجاح أن يدركها جيداً تلخصها «الكلمات الحكيمة التالية:» انضباط الآن.. حياة أفضل في وقت لاحق، حياة سهلة الآن.. المعاناة لاحقاً

uaeall@hotmail.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024