سأعرض لكتابٍ رائق لا حرّ ولا قرّ ولا سآمة لمن يروم استثمار إجازة

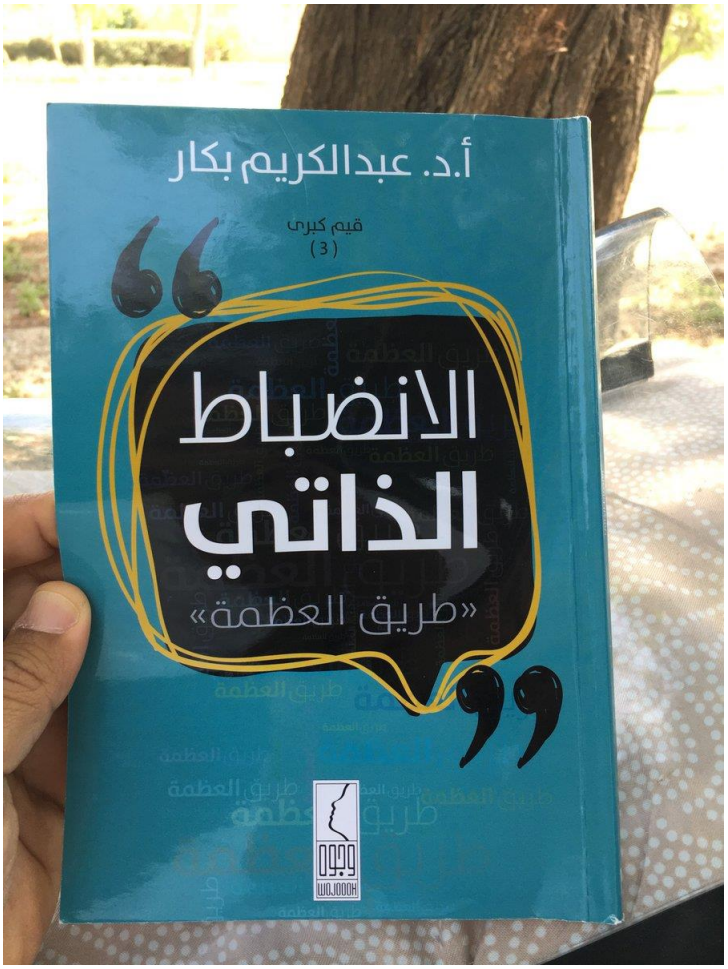
يطالُه حديثٌ عهد بكتاب

سأكتب عنه ومنه وأصوّر جذاذاته

سهل المرتقى؛ المس مسّ أرنب والريح ريح زرنب

قطع صغير ٧٥ص جديد ١٤٣٩هـ

عبدالكريم بكار فدونكم غبوقاً صبوحاً حدّ التضلّع



فهارسه ما ألطفها

فلولا أنّ استكثار الحَلى يضرُّ بالصحة لالتهمتها في جلسة

فحيّهلا إن كنتَ ذا همةٍ فقد *** حدا بك حادي الشوق فاطو المراحلا

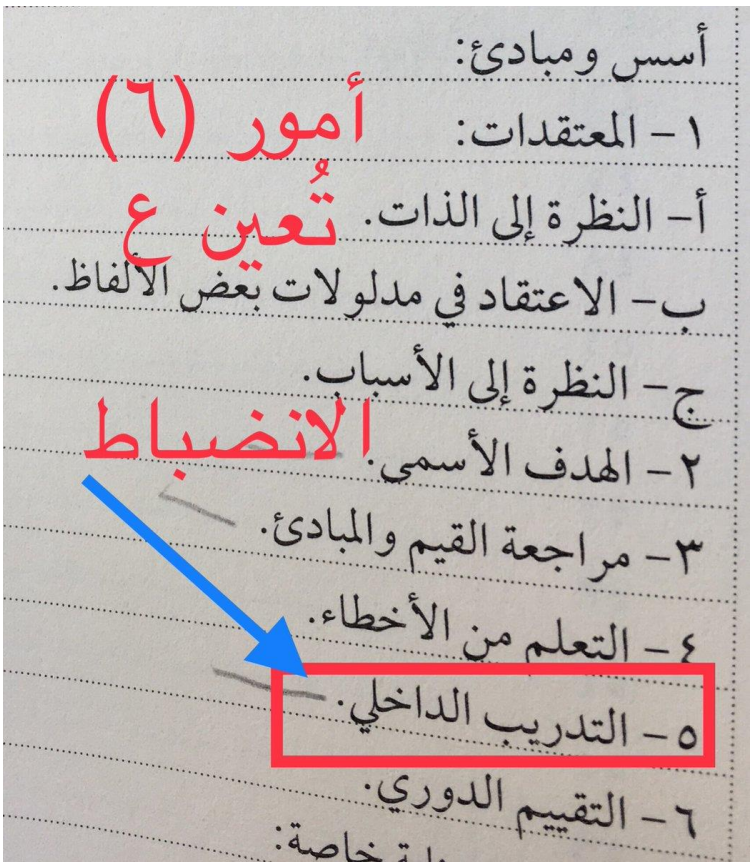
فلا تنتظر بالسير رفقة قاعدٍ *** ودعْهُ فإن الشوق يكفيك حاملا

فهرس الموضوعات

مقدمة	
ما الانضباط الذاتي؟	
أهمية الانضباط الذاتي.	
أسس ومبادئ:	
١- المعتقدات:	
أ- النظرة إلى الذات.	
ب- الاعتقاد في مدلولات بعض الألفاظ.	
ج- النظرة إلى الأسباب.	
٢- الهدف الأسمى.	
٣- مراجعة القيم والمبادئ.	
٤- التعلم من الأخطاء.	
٥- التدريب الداخلي.	
٦- التقييم الدوري.	
أمور جديرة بعناية خاصة:	
١- التعبد.	٢٧
٢- التعلم المستمر.	٢٩
٣- كن جزءاً من الحل.	٣٠
٤- بر الوالدين.	٣٠
٥- توفير شيء من الدخل.	٣١
٦- وضع أهداف يومية.	٣٢
الأساليب والوسائل:	٣٥
١- واجه الإحباط.	٣٦
٢- العمل عند تلاشي الحماس.	٣٧
٣- الاستيقاظ المبكر.	٣٨
٤- راجع تقدمك.	٤٠
٥- الشجاعة في قول (لا).	٤١
٦- أداء مهمة محددة في وقت محدد من اليوم.	٤١
٧- استثمار الوقت بكفاءة:	٤٤
أ- شيء فريد.	٤٤
ب- الوعي بالوقت.	٤٥
ج- ابدأ بالأصعب.	٤٦
د- رفِّهْ نفسك.	٤٦
هـ- تعود التفويض.	٤٧
٨- التعلم من الآخرين.	٤٨
معوقات الانضباط الذاتي:	٥١
١- تدليل الوالدين.	٥١
٢- النزوع إلى الكمال.	٥٢
٣- الشعور بالدونية.	٥٣
٤- البرمجة السلبية.	٥٤
ما البرمجة السلبية؟	٥٥
معركة العادات:	٥٩
ما العادة؟	٦٠
مبادئ وآليات في التعامل مع العادات:	٦١
أولاً: التخلص من عادة سيئة:	٦٢
١- فهم أسباب العادة.	٦٢
٢- اكتشاف منظومة الأفكار السلبية.	٦٣
٣- خطوات صغيرة.	٦٤
٤- استخدام الثواب والعقاب.	٦٥
٥- تقبل الانتكاس.	٦٦
ثانياً: اكتساب العادات الحميدة:	٦٦
١- رفع سقف ما تريد.	٦٧
٢- كسر الرتابة.	٦٧
٣- اعمل ضد رغباتك.	٦٨
٤- استعن بالأصدقاء.	٦٩
٥- استخدام التصورات.	٦٩
٦- الاقتراب من الأشخاص الإيجابيين.	٧٠
٧- تحدث عن عاداتك الجيدة.	٧١
٨- مسابقة الزمن.	٧٢
الخاتمة.	٧٥

في استعراضه لأمور تعين ع الانضباط الذاتي؛ تأمل هذا:

٥ -التدريب الداخلي

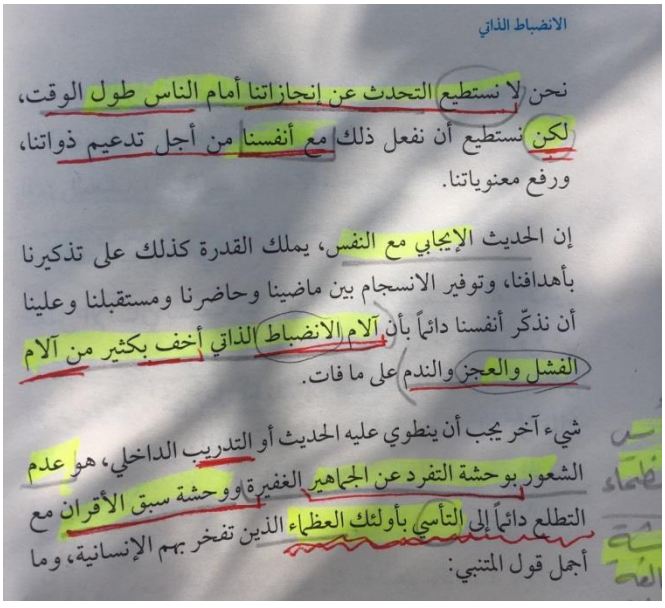


اقرأ واجمع؛ فإن كُنتَ محبّاً للحكمة فتأملها وإن كُنتَ من أهل الأدب فاقبس مايروقك • :

لا نستطيع التحدث عن إنجازاتنا للناس، لكن لنفعله مع أنفسنا تدعيماً لذواتنا

•آلام الانضباط أخفّ من آلام الندم

•لإزالة وحشة التفرّد عن الجماهير لنتأسى بعظمائنا ونديم النظر في سيرهم


الانضباط الذاتي

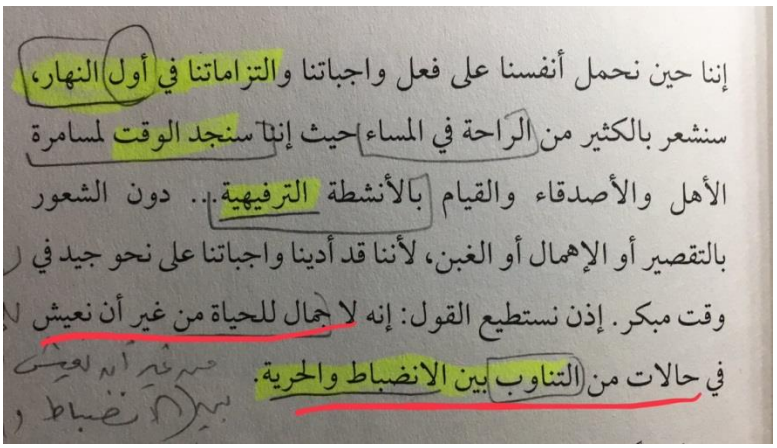
نحن لا نستطيع التحدث عن إنجازاتنا أمام الناس طول الوقت، لكن نستطيع أن نفعل ذلك مع أنفسنا من أجل تدعيم ذواتنا، ورفع معنوياتنا.

إن الحديث الإيجابي مع النفس، يملك القدرة كذلك على تذكيرنا بأهدافنا، وتوفير الانسجام بين ماضينا وحاضرنا ومستقبلنا وعلينا أن نذكّر أنفسنا دائماً بأن آلام الانضباط الذاتي أخف بكثير من آلام الفشل والعجز والندم على ما فات.

شيء آخر يجب أن ينطوي عليه الحديث أو التدريب الداخلي، هو عدم الشعور بوحشة التفرد عن الجماهير الغفيرة ووحشة سبق الأقران مع التطلع دائماً إلى التأسي بأولئك العظماء الذين تفخر بهم الإنسانية، وما أجمل قول المتنبي:

رسالة للمتقاعد الذي يظنّ السعادة في أن يعيش دور الهباءة؛

"جمال الحياة أن تعيش في حالة التناوب بين الانضباط والحرية"


إننا حين نحمل أنفسنا على فعل واجباتنا والتزاماتنا في أول النهار، سنشعر بالكثير من الراحة في المساء حيث إننا سنجد الوقت لمسامرة الأهل والأصدقاء والقيام بالأنشطة الترفيهية... دون الشعور بالتقصير أو الإهمال أو الغبن، لأننا قد أدينا واجباتنا على نحو جيد في وقت مبكر. إذن نستطيع القول: إنه لا جمال للحياة من غير أن نعيش في حالات من التناوب بين الانضباط والحرية.

التقى المؤلف بكثير من أذكياء الشباب العربي عالي التعليم، ولفت نظره

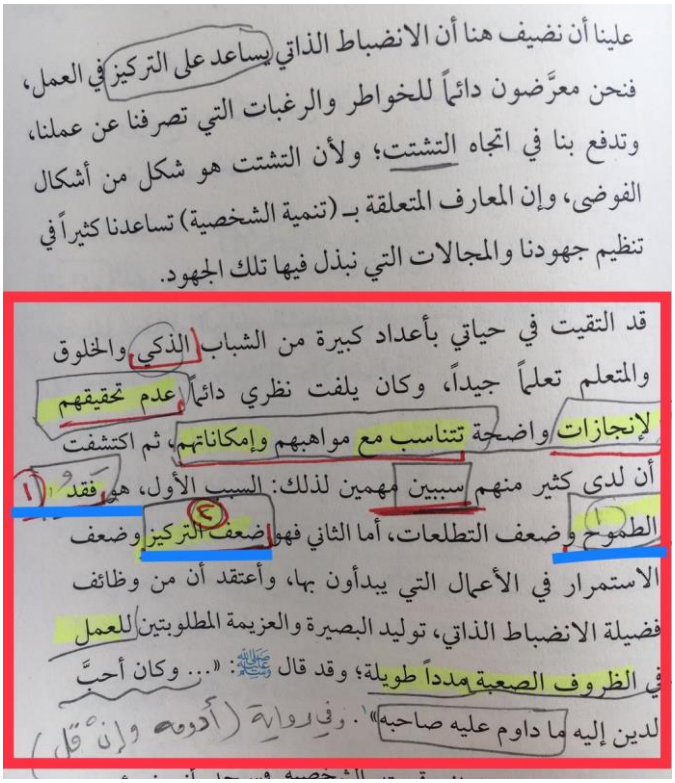
"عدم تحقيقهم إنجازات تتناسب ومستوى ذكائهم!

ليكتشف أنّ ذلك عائدٌ لسببين:

١- فقْدُ الطموح

٢- ضعف التركيز"

ص ١٥


علينا أن نضيف هنا أن الانضباط الذاتي يساعد على التركيز في العمل، فنحن معرَّضون دائماً للخواطر والرغبات التي تصرفنا عن عملنا، وتدفع بنا في اتجاه التشتت؛ ولأن التشتت هو شكل من أشكال الفوضى، وإن المعارف المتعلقة بـ(تنمية الشخصية) تساعدنا كثيراً في تنظيم جهودنا والمجالات التي نبذل فيها تلك الجهود.

قد التقيت في حياتي بأعداد كبيرة من الشباب الذكي والخلوق والمتعلم تعلماً جيداً، وكان يلفت نظري دائماً عدم تحقيقهم لإنجازات واضحة تتناسب مع مواهبهم وإمكاناتهم، ثم اكتشفت أن لدى كثير منهم سببين مهمين لذلك: السبب الأول، هو فقد الطموح وضعف التطلعات، أما الثاني فهو ضعف التركيز وضعف الاستمرار في الأعمال التي يبدأون بها، وأعتقد أن من وظائف فضيلة الانضباط الذاتي، توليد البصيرة والعزيمة المطلوبتين للعمل في الظروف الصعبة مدداً طويلة؛ وقد قال ﷺ: «... وكان أحبّ الدين إليه ما داوم عليه صاحبه». وفي رواية (أدومه وإن قل)



"الانضباط الذاتي؛

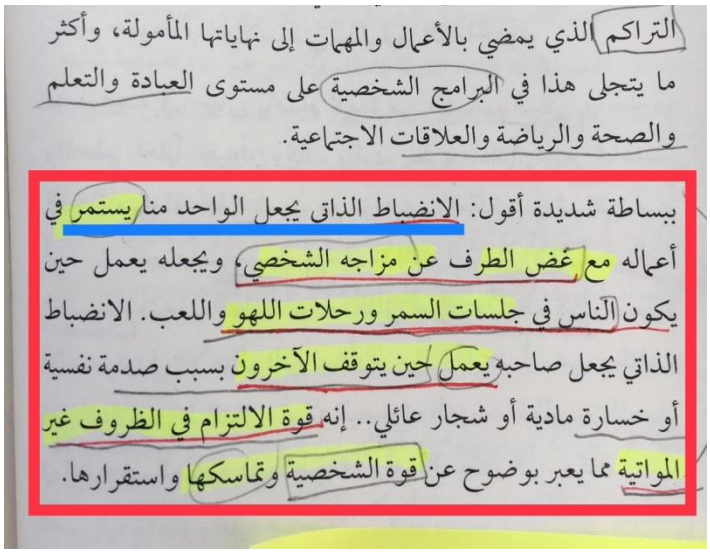
يجعلنا نستمر في أعمالنا الجادّة بغضّ النظر عن أمزجتنا الشخصية

نعمل حين يتوقف الآخرون

نعمل برغم انغماس الناس في جلسات السمر ورحلات اللهو

إنه قوة الالتزام حتى في الظروف غيرالمواتية "ص ١٦ •

تنبيه :عَنوَنَ في ص ٤٦ بـ"رفّه نفسك "ونوماً هنيئاً لمداخلات المماحكين



التراكم الذي يمضي بالأعمال والمهمات إلى نهاياتها المأمولة، وأكثر ما يتجلى هذا في البرامج الشخصية على مستوى العبادة والتعلم والصحة والرياضة والعلاقات الاجتماعية.

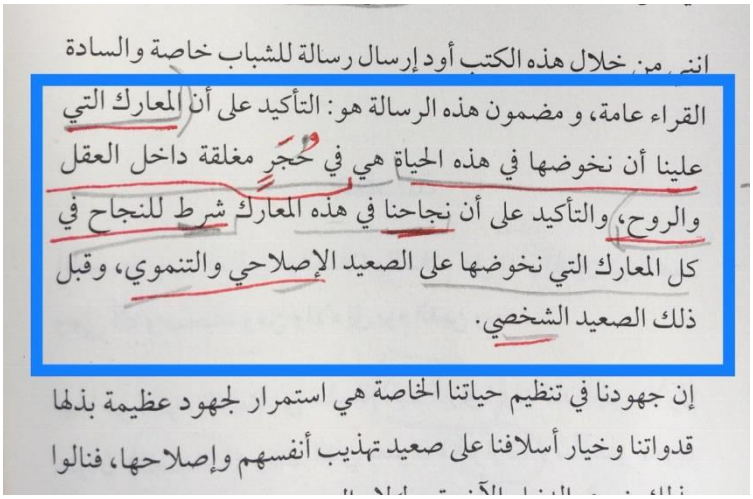
ببساطة شديدة أقول: الانضباط الذاتي يجعل الواحد منا يستمر في أعماله مع غض الطرف عن مزاجه الشخصي، ويجعله يعمل حين يكون الناس في جلسات السمر ورحلات اللهو واللعب. الانضباط الذاتي يجعل صاحبه يعمل حين يتوقف الآخرون بسبب صدمة نفسية أو خسارة مادية أو شجار عائلي.. إنه قوة الالتزام في الظروف غير المواتية مما يعبر بوضوح عن قوة الشخصية وتماسكها واستقرارها.

"النجاح في معاركنا المغلقة داخل حُجَر العقل والروح؛

هي شرطُ النجاح في كل المعارك التي سنخوضها لاحقاً على الصعيد الشخصي ثم الإصلاحي والتنموي"

{والذين جاهدوا فينا > لنهدينهم سبلنا}

ص ٦ بتصرف



القراء عامة، و مضمون هذه الرسالة هو: التأكيد على أن المعارك التي علينا أن نخوضها في هذه الحياة هي في حُجَر مغلقة داخل العقل والروح، والتأكيد على أن نجاحنا في هذه المعارك شرط للنجاح في كل المعارك التي نخوضها على الصعيد الإصلاحي والتنموي، وقبل ذلك الصعيد الشخصي.

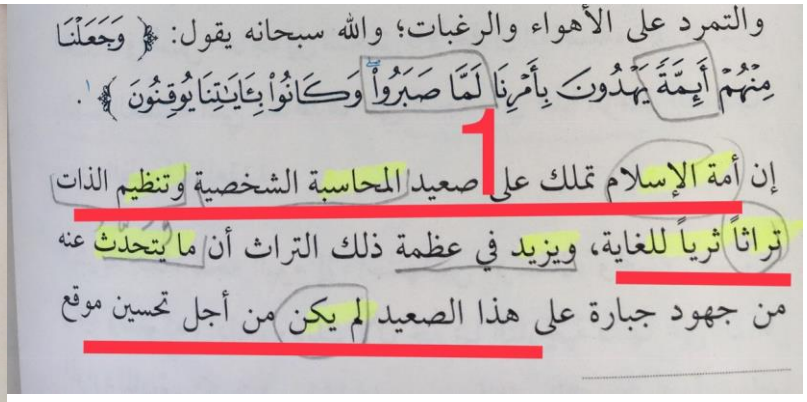
إن جهودنا في تنظيم حياتنا الخاصة هي استمرار لجهود عظيمة بذلها قدواتنا وخيار أسلافنا على صعيد تهذيب أنفسهم وإصلاحها، فنالوا



أردتُ إعادة صياغة هذه الجمل العميقة -التي تعبق إفراداً للعبودية- فوجدتني سأشوهها

لنقرأها ولنتذوق الفرق بين كتب تنمية الذات المترجمة والببغائية

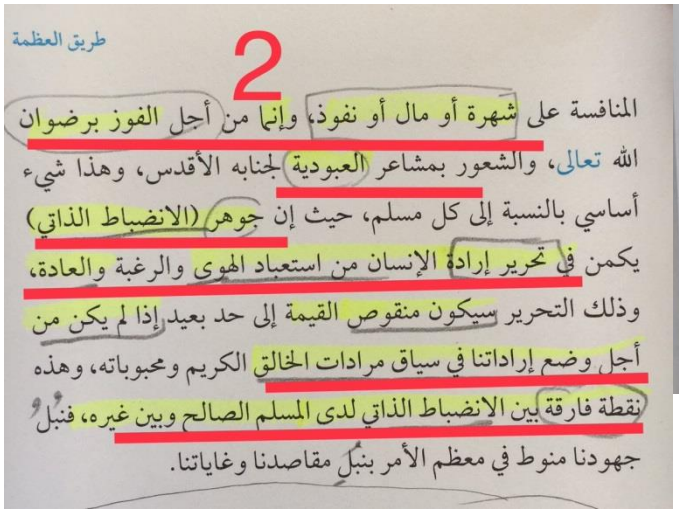
وكتب تنمية الذات المدرك صاحبها لغائية الوجود الإنساني على هذه الأرض



والتمرد على الأهواء والرغبات؛ والله سبحانه يقول: ﴿وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ﴾.

1

إن أمة الإسلام تملك على صعيد المحاسبة الشخصية وتنظيم الذات تراثاً ثرياً للغاية، ويزيد في عظمة ذلك التراث أن ما يتحدث عنه من جهود جبارة على هذا الصعيد لم يكن من أجل تحسين موقع



طريق العظمة

2

المنافسة على شهرة أو مال أو نفوذ، وإنما من أجل الفوز برضوان الله تعالى، والشعور بمشاعر العبودية لجنابه الأقدس، وهذا شيء أساسي بالنسبة إلى كل مسلم، حيث إن جوهر (الانضباط الذاتي) يكمن في تحرير إرادة الإنسان من استعباد الهوى والرغبة والعادة، وذلك التحرير سيكون منقوص القيمة إلى حد بعيد إذا لم يكن من أجل وضع إراداتنا في سياق مرادات الخالق الكريم ومحبوباته، وهذه نقطة فارقة بين الانضباط الذاتي لدى المسلم الصالح وبين غيره، فنبل جهودنا منوط في معظم الأمر بنبل مقاصدنا وغاياتنا.

"نجاح المهمات يفتقر إلى شيئين أساسيين:

١- الإرادة

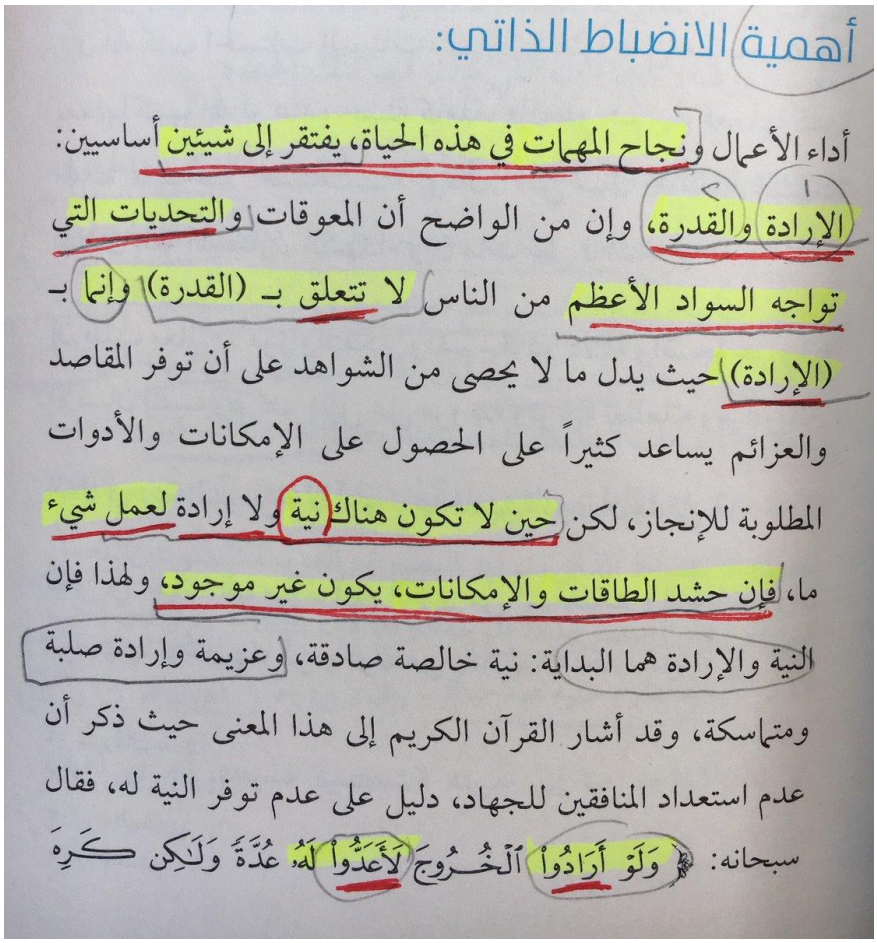
٢- والقدرة

والتحدي الذي يواجه الغالبية يتعلق بـ(الإرادة)

إذ حين لا تكون هناك إرادة لعمل شيء، فإنّ حشد الطاقات والإمكانات لن يتكثّف ولن يحصل؛

{ولو أرادوا ... لأعدّوا} "

ص ١٣ بتصرف



أهمية الانضباط الذاتي:

أداء الأعمال ونجاح المهمات في هذه الحياة، يفتقر إلى شيئين أساسيين: الإرادة والقدرة، وإن من الواضح أن المعوقات والتحديات التي تواجه السواد الأعظم من الناس لا تتعلق بـ (القدرة) وإنما بـ (الإرادة) حيث يدل ما لا يحصى من الشواهد على أن توفر المقاصد والعزائم يساعد كثيراً على الحصول على الإمكانات والأدوات المطلوبة للإنجاز، لكن حين لا تكون هناك نية ولا إرادة لعمل شيء ما، فإن حشد الطاقات والإمكانات، يكون غير موجود، ولهذا فإن النية والإرادة هما البداية: نية خالصة صادقة، وعزيمة وإرادة صلبة ومتماسكة، وقد أشار القرآن الكريم إلى هذا المعنى حيث ذكر أن عدم استعداد المنافقين للجهاد، دليل على عدم توفر النية له، فقال سبحانه: ﴿وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً وَلَٰكِن كَرِهَ

"من يعتقد أن إمكاناته وظروفه ضده، فسيرضى بأن يكون فرداً عادياً، يكفيه للعيش الحد الأدنى من كل شيء

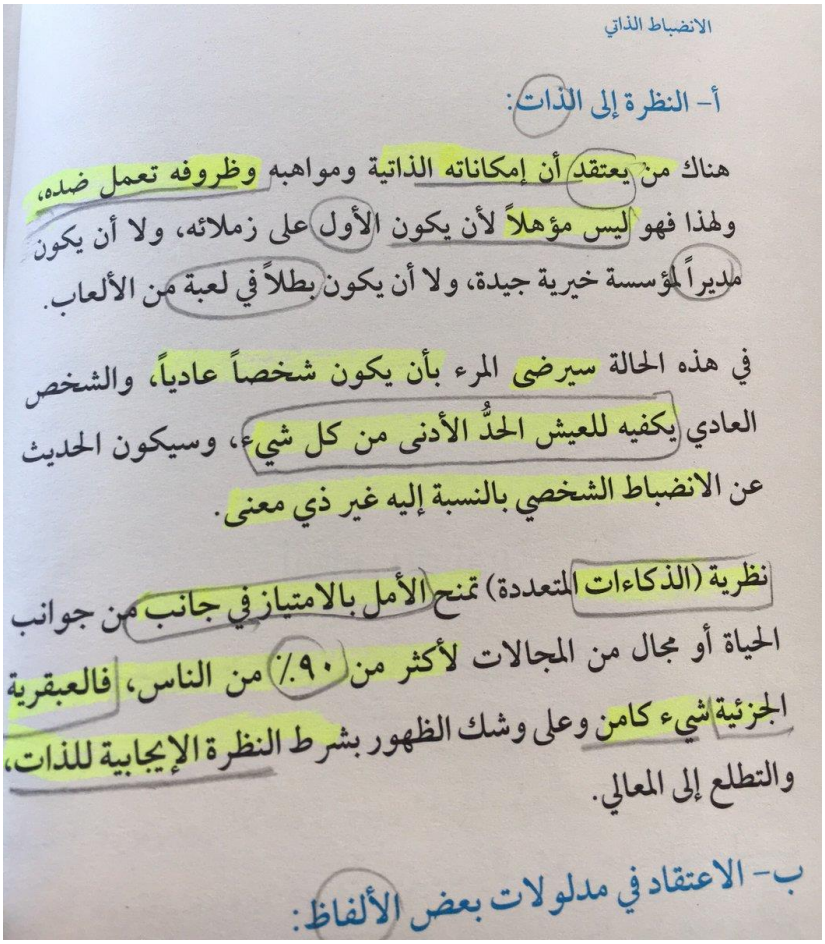
فلامعنى حينها عنده للانضباط الشخصي.

لكن نظرية الذكاءات تمنح الأمل بامتياز في جانب ما من الحياة لـ٩٠٪ من الناس؛

فالعبقرية الجزئية شيء كامن

ويظهر بشرط النظرة الإيجابية للذات"

ص ١٨



الانضباط الذاتي

أ- النظرة إلى الذات:

هناك من يعتقد أن إمكاناته الذاتية ومواهبه وظروفه تعمل ضده، ولهذا فهو ليس مؤهلاً لأن يكون الأول على زملائه، ولا أن يكون مديراً لمؤسسة خيرية جيدة، ولا أن يكون بطلاً في لعبة من الألعاب.

في هذه الحالة سيرضى المرء بأن يكون شخصاً عادياً، والشخص العادي يكفيه للعيش الحدُّ الأدنى من كل شيء، وسيكون الحديث عن الانضباط الشخصي بالنسبة إليه غير ذي معنى.

نظرية (الذكاءات المتعددة) تمنح الأمل بالامتياز في جانب من جوانب الحياة أو مجال من المجالات لأكثر من ٩٠٪ من الناس، فالعبقرية الجزئية شيء كامن وعلى وشك الظهور بشرط النظرة الإيجابية للذات، والتطلع إلى المعالي.

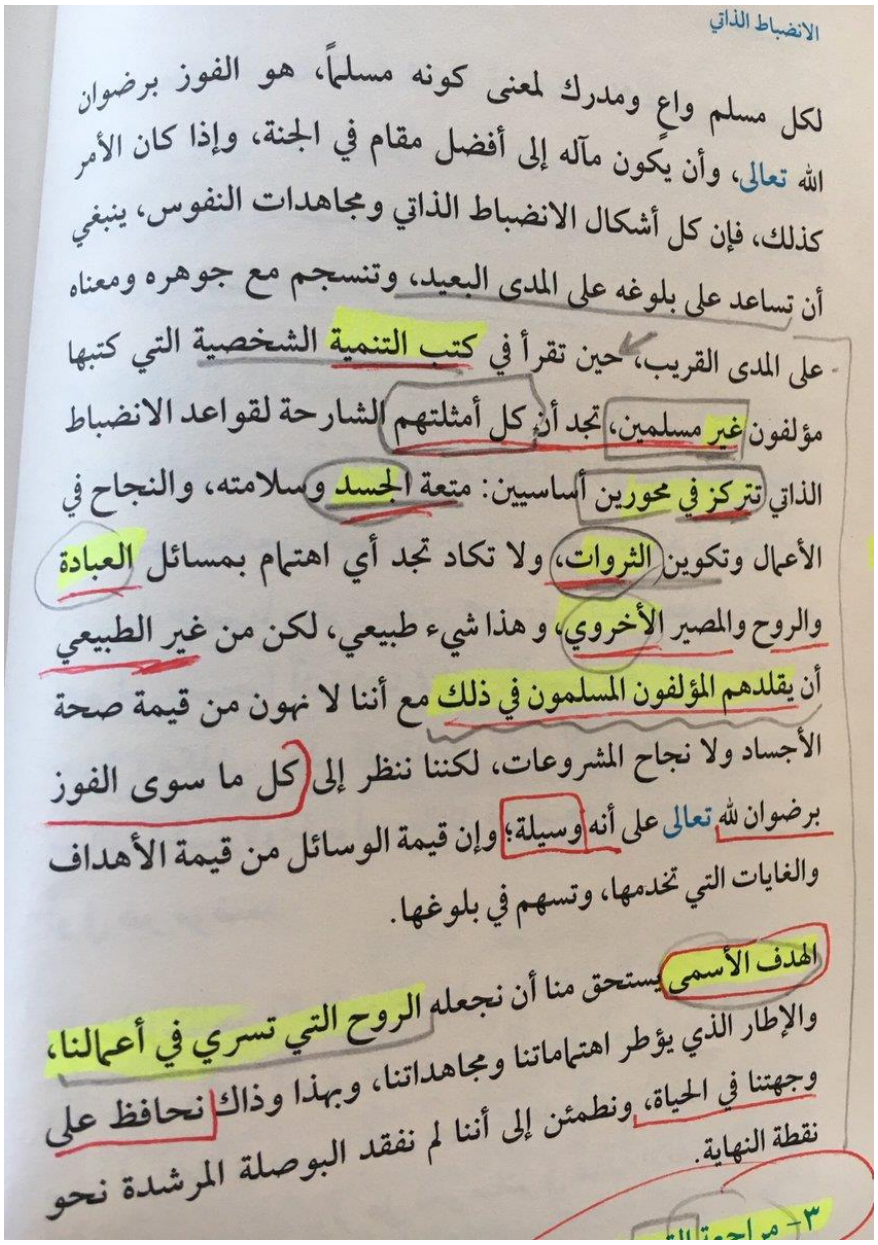
ب- الاعتقاد في مدلولات بعض الألفاظ:

"كل أشكال الانضباط ينبغي أن تساعد على بلوغ الهدف النهائي الذي تعدّ الأهداف الاخرى وسائل لنيله؛

الفوز برضوان الله.

وهو ما تفتقر له كتب التنمية الذاتية لمؤلفيها غير المسلمين؛ والذين يركزون على محوري:

الجسد، والثروة .. مغفلين الآخرة. ويتبعهم بعض المؤلفين المسلمين"



الانضباط الذاتي

لكل مسلم واعٍ ومدرك لمعنى كونه مسلماً، هو الفوز برضوان الله تعالى، وأن يكون مآله إلى أفضل مقام في الجنة، وإذا كان الأمر كذلك، فإن كل أشكال الانضباط الذاتي ومجاهدات النفوس، ينبغي أن تساعد على بلوغه على المدى البعيد، وتنسجم مع جوهره ومعناه على المدى القريب، حين تقرأ في كتب التنمية الشخصية التي كتبها مؤلفون غير مسلمين، تجد أن كل أمثلتهم الشارحة لقواعد الانضباط الذاتي تتركز في محورين أساسيين: متعة الجسد وسلامته، والنجاح في الأعمال وتكوين الثروات، ولا تكاد تجد أي اهتمام بمسائل العبادة والروح والمصير الأخروي، و هذا شيء طبيعي، لكن من غير الطبيعي أن يقلدهم المؤلفون المسلمون في ذلك مع أننا لا نهون من قيمة صحة الأجساد ولا نجاح المشروعات، لكننا ننظر إلى كل ما سوى الفوز برضوان الله تعالى على أنه وسيلة؛ وإن قيمة الوسائل من قيمة الأهداف والغايات التي تخدمها، وتسهم في بلوغها.

الهدف الأسمى يستحق منا أن نجعله الروح التي تسري في أعمالنا، والإطار الذي يؤطر اهتماماتنا ومجاهداتنا، وبهذا وذاك نحافظ على وجهتنا في الحياة، ونطمئن إلى أننا لم نفقد البوصلة المرشدة نحو نقطة النهاية.

٣- مراجعة الذ

• استدرك مرة ع هكذا تعميم د.راشدالعبدالكريم @RashidAlkareem ع الخاص:

بأن كبارهم يعتنون بالروحانيات

إلا أنها ع غير هدى:- خليط بوذيات، تنصير، محاذير أخرى ليست معتبرة في شرعنا لإغراقها في الخرافة

ثغرات تُسبّب انهيار نظام الانضباط؛

١- الدخول في ظروف طارئة: سفر، ضيوف، أخبار مزعجة

الحل؛ تخفيض جرعة الأعمال الانضباطية لتجاوز ظروفك

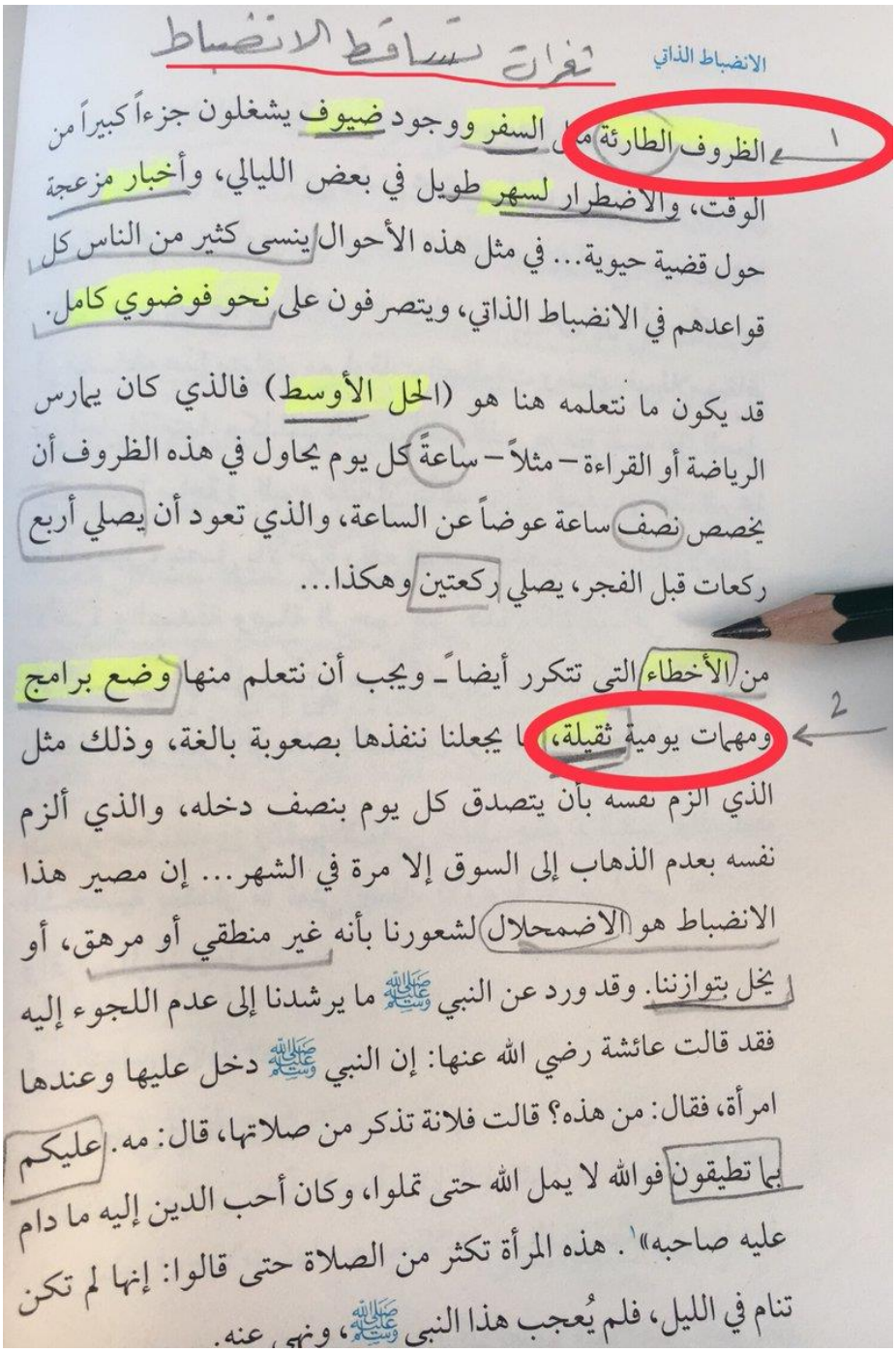
٢- الاكتظاظ اليومي ببرامج ثقيلة يخل بتوازنك؛ والحل (عليكم من العمل ماتطيقون)

(كلّ شيءٍ إذا حمّلتَه أكثر من طاقته أوشكْتَ أنْ تخسره) بكار

ص ٢٢







الانضباط الذاتي

تفرات تساقط الانضباط

١ الظروف الطارئة مثل السفر ووجود ضيوف يشغلون جزءاً كبيراً من الوقت، والاضطرار لسهر طويل في بعض الليالي، وأخبار مزعجة حول قضية حيوية... في مثل هذه الأحوال ينسى كثير من الناس كل قواعدهم في الانضباط الذاتي، ويتصرفون على نحو فوضوي كامل.

قد يكون ما نتعلمه هنا هو (الحل الأوسط) فالذي كان يمارس الرياضة أو القراءة – مثلاً – ساعةً كل يوم يحاول في هذه الظروف أن يخصص نصف ساعة عوضاً عن الساعة، والذي تعود أن يصلي أربع ركعات قبل الفجر، يصلي ركعتين وهكذا...

من الأخطاء التي تتكرر أيضاً ـ ويجب أن نتعلم منها وضع برامج ٢ ومهمات يومية ثقيلة، مما يجعلنا ننفذها بصعوبة بالغة، وذلك مثل الذي ألزم نفسه بأن يتصدق كل يوم بنصف دخله، والذي ألزم نفسه بعدم الذهاب إلى السوق إلا مرة في الشهر... إن مصير هذا الانضباط هو الاضمحلال لشعورنا بأنه غير منطقي أو مرهق، أو يخل بتوازننا. وقد ورد عن النبي ﷺ ما يرشدنا إلى عدم اللجوء إليه فقد قالت عائشة رضي الله عنها: إن النبي ﷺ دخل عليها وعندها امرأة، فقال: من هذه؟ قالت فلانة تذكر من صلاتها، قال: مه. عليكم بما تطيقون فوالله لا يمل الله حتى تملوا، وكان أحب الدين إليه ما دام عليه صاحبه»[١]. هذه المرأة تكثر من الصلاة حتى قالوا: إنها لم تكن تنام في الليل، فلم يُعجب هذا النبي ﷺ، ونهى عنه.

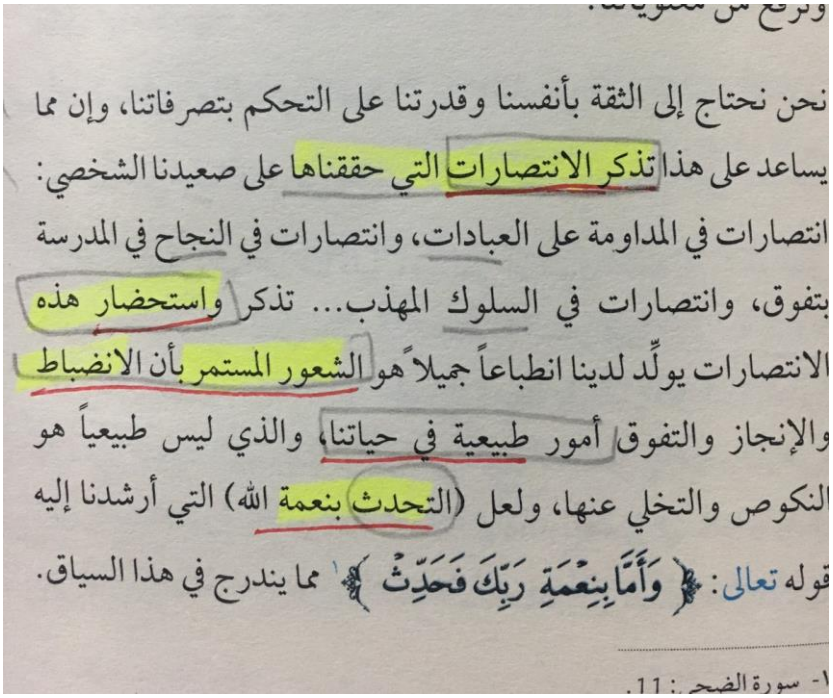
فلا تُحَمّلْ أوقاتك، قِيَمك

أعباءً فوق طـاقتها كي لا تنهـار كـ بكرة الرافعة

(link: https://youtu.be/zVS48S-ZY3E)

"مما يكرّس الانضباط الذاتي لدينا استحضار انتصاراتنا السابقة؛ {وأما بنعمة ربك فحدث} ص ٢٣

وهو يتماهى مع عبارات لكتاب لخّصتُه منذ فترة



نحن نحتاج إلى الثقة بأنفسنا وقدرتنا على التحكم بتصرفاتنا، وإن مما يساعد على هذا تذكر الانتصارات التي حققناها على صعيدنا الشخصي: انتصارات في المداومة على العبادات، وانتصارات في النجاح في المدرسة بتفوق، وانتصارات في السلوك المهذب... تذكر واستحضار هذه الانتصارات يولّد لدينا انطباعاً جميلاً هو الشعور المستمر بأن الانضباط والإنجاز والتفوق أمور طبيعية في حياتنا، والذي ليس طبيعياً هو النكوص والتخلي عنها، ولعل (التحدث بنعمة الله) التي أرشدنا إليه قوله تعالى: ﴿ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴾[1] مما يندرج في هذا السياق.

١- سورة الضحى: 11.

وماسبق يتماهى أيضا مع عبارات لكتاب (مشروع العمر) سبق ولخّصتُه

https://twitter.com/almana03/status/1097447824705445888

يحسُن بالناجحين أن يصفقوا لأنفسهم

ويحتفوا بكل مراحل نجاحاتهم

إذ في أزمنة إحباط وكسل الأمم ولا مبالاتها بنجاحات أفرادها

تحتاج النماذج المتفوقة للتكفّل بتحفيز ذواتها لمواصلة الصعود لنجاحات أعلى ريثما تدرك الجماهير

"بتصرف"



ص ٢٤

وهاهو ابن الجوزي رحمه الله منذ ٧ قرون وهو يرنـو للقمر :

(فلو كان يُتصـوّرُ للآدمي صعود السموات، لرأيتُ مِن أقبح النقائص رِضاهُ بالأرض)



بل نُقل لنا عن الغزالي (ت٥٠٥)

السابق لابن الجوزي (ت٥٩٧)

مايشير لمدى تقدّم المقاييس الفلكية لدى المسلمين

(الإنسان إذا فترتْ همّتُه في شيء ..
أظهَر اليأس منه واستعظم الأمر واستوعر الطريق ..

وإذا صحّ منه الهوى .. اهتدى إلى الحِيَل
واستنبط بدقيقِ النظر خفايا الطرق في الوصولِ إلى الغرض

حتى إنّ الإنسان إذا أراد أن يستنزل الطير
المُحلّق في جوّ السماء مع بُعدِه منه استنزلَه ..



وإذا أراد أن يُخرج الحوت
من أعماق البحر استخرجه ..

وإذا أراد أن يعرف مقادير الكواكب وطولها وعرضها
استخراج بدقيق الهندسة ذلك وهو مُستقرّ على الأرض)



الإمام الغزالي رحمه الله

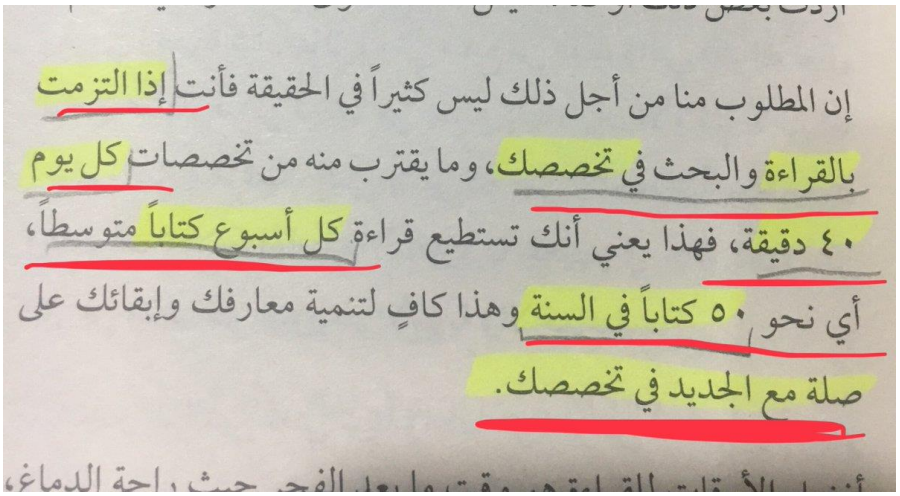
أثر التعبّد على الانضباط

"في زماننا حيث اللهو وتتابع المعلومات والأخبار ؛

بات اتخاذ وِردٍ أو برنامج للتعبد ضرورياً

وإلا ستجرفنا وسائل التواصل كل لحظة في تيار من ضياع العمر لم يسبق له مثيل" ص ٢٨

التزام الحد الأدنى من القراءة في التخصص ص ٢٩



"هناك أناس هم جزء من مشكلاتنا، وآخرين هم جزء من حلولها

وسمة الآخير؛ التزامه بالتفوق ، مع حسن الخلق" ص ٣٠

وما أكثر ما يؤكد المؤلف على هذا، له مقطع منذ سنتين
https://www.youtube.com/watch?v=TZ_b9DZeNhs

"كتابة أهداف لليوم الواحد -فيما سنفعل منذ الاستيقاظ حتى النوم- في ٥د بما يمكن تحقيقه

سيحسّن أداء اليوم، ويحدد ملامح حركتنا فيه، ويخلّصنا من مشاعر التوتر لاستهداف أهدافٍ كبرى

ويزيل التعارضات بين احتياجاتنا ومهماتنا، ويحمينا من الارتباك وهدر الوقت

سيتحقق ماكتب بنسبة ٧٠%

ص ٣٢



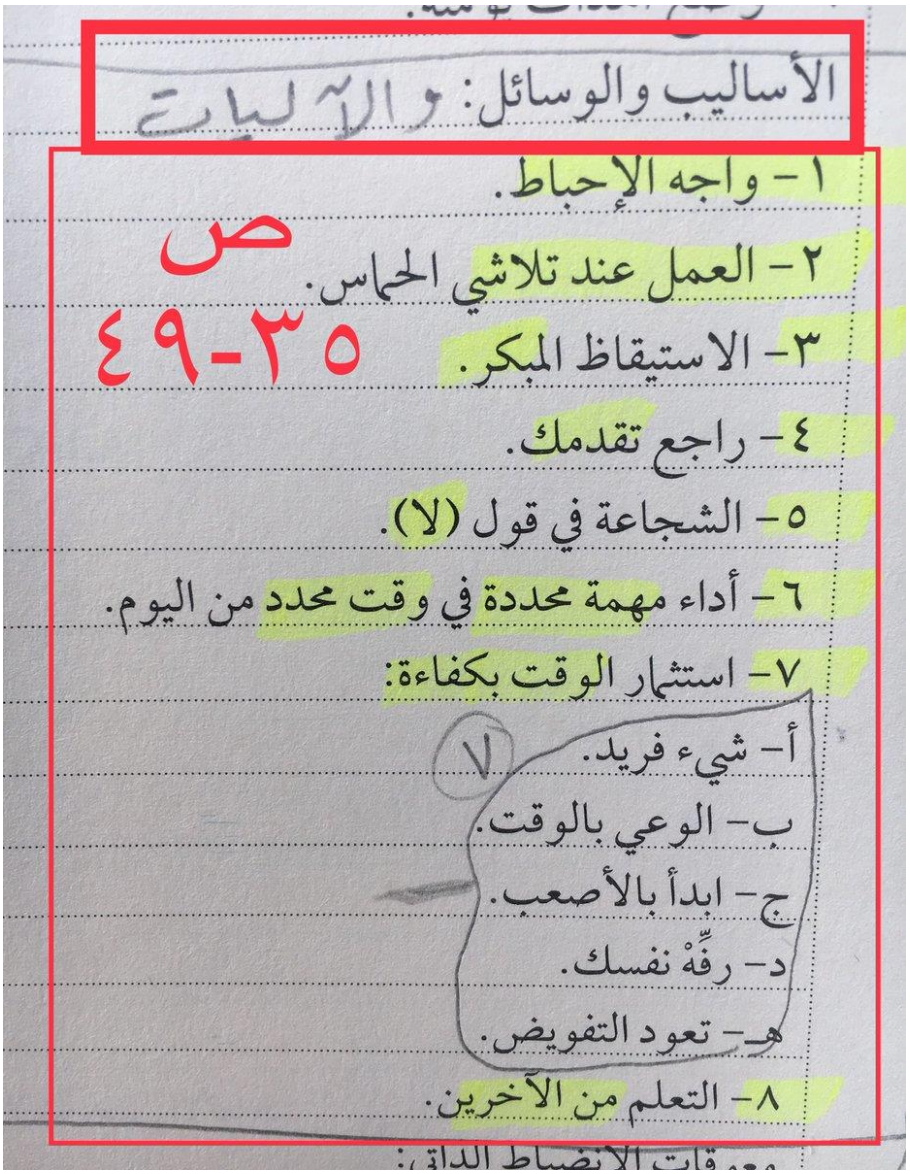


"لدى الناس أمنيات وطموحات لا تتحقق معظمها، والسبب:

أنهم لا يفكرون في أساليب وآليات ووسائل تُساعدهم و تُعقْلِنْ لهم هذه التطلعات

لتحدّ من جموح الخيال وتنقّي طروحاتهم من الأوهام"

سنعرض لهذه الأساليب الثمانية (٨) تباعاً .. ص ٣٥-٤٩



١- مواجهة الاحباط:

الانضباط الذاتي يُحسّن إنتاجية الفرد، لكن مشاعر اليأس التي تفرزها تكاليف الحياة، قلة الفرص

سوء الاوضاع العامة

هذه المشاعر تُضعف الانضباط، فلابد أولا من تحسين مزاجنا للوصول إلى الانضباط

يساعد على تحسين المزاج تذكر أنّ؛

-الدنيا دارابتلاء لا مكافأة، فتقابل بالصبر

- الفرص والأزمات تتناوب في الحياة؛ لكن هموم الأزمات تحجب غمامتها عنا رؤية مخارج كثيرة بالجوار

- لانستمع للأخبار السيئة

- لاتصحب المحبطين

- استمع واقرأ لقصص النجاح

- لاتكثر الشكوى والتحدث بأوجاعك؛ بل استغفر ادع اعمل ص ٣٦، ٣٧

٢- العمل عند تلاشي الحماس

الغالبية يندفعون في بدايات المشروعات ، هي فرحة الانتقال من النظري إلى العملي،

لكن الغالبية تنطفئ حماستهم حين يفقد العمل بريق الجديد حين يتقادم، الطريق حين يطول

لتبرز المثابرة

القناعة العميقة بالغايات

نكون حينها قاب قوسين https://twitter.com/almana03/status/935246982007926788

٣- الاستيقاظ المبكر:

"اللهم بارك لأمتي في بكورها" احمد

كل النصوص والتجارب الشخصية، وتجربتي -المؤلف- تدعو للإستيقاظ المبكر

مما يعني الإقلال من السهر، والاستيقاظ للتهجد، والفجر مع جماعة

(أول اليوم شبابه، وآخره شيخوخته، ومن شبّ على شئ شاب عليه) حكمة

فساعات آخر النهار من جنس ساعات أوله

ساعات أول النهار تعدل في تجربتي-المؤلف-في القراءة والكتابة باقي ساعات اليوم

وهي للنصوص الصعبة

وتوليد الأفكار الإبداعية

وعلاج القضايا الشائكة

مما يدعونا لتقليل ساعات نوم النهار

وللمداومة على التبكير أيام إجازاتنا، لتثبيت السلوك



٤- راجع تقدّمك:

الانضباط الذاتي ليس قراراً نتخذه ثم نمضي في الطريق

بل وجوده محاط بمخاطر الترك باستمرار

فكم انتكسنا، وشاهدنا انتكاسات من حولنا

فلابد من صرامة وعي ، وبقاء يقظ في وضعية دفاع عن التزاماتنا الصغرى:

قرآءة ساعتين كل يوم

تهجد قبل الفجر بساعة

صدقة أسبوعية

توفير شهري

٥- قول (لا):

لا لمسايرة الأصدقاء، والعملاء

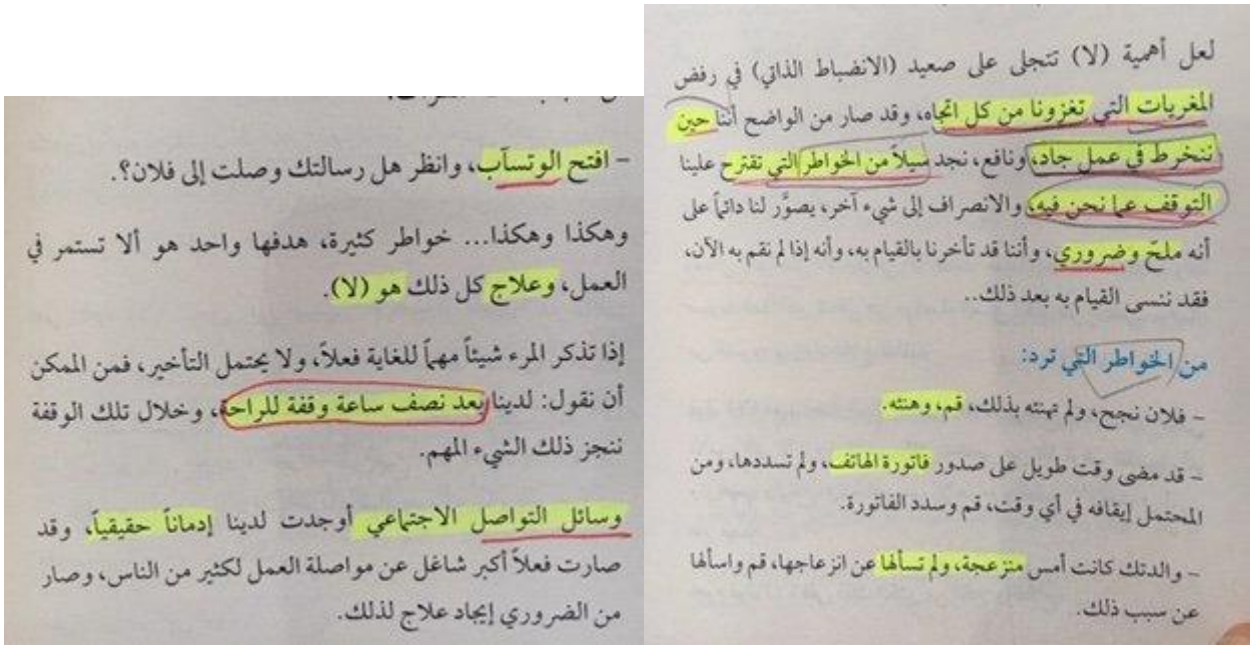
لا نقول نعم لما نعتقد ضرره، أو عقدنا العزم سابقاً على تركه

تتجلى أهمية (لا) للانضباط الذاتي في رفض كل المغريات والخواطر

التي تغزونا حين ننخرط في عمل جاد

فتصور لنا كل شئ وكأنه مُلِحّ وضروري ..

التوضيح .. الحل ؛ في الصفحة المرفقة



لعل أهمية (لا) تتجلى على صعيد (الانضباط الذاتي) في رفض المغريات التي تغزونا من كل اتجاه، وقد صار من الواضح أننا حين ننخرط في عمل جاد، ونافع، نجد سيلاً من الخواطر التي تقترح علينا التوقف عما نحن فيه، والانصراف إلى شيء آخر، يصوِّر لنا دائماً على أنه ملحّ وضروري، وأننا قد تأخرنا بالقيام به، وأنه إذا لم نقم به الآن، فقد ننسى القيام به بعد ذلك..

من الخواطر التي ترد:

- فلان نجح، ولم تهنئه بذلك، قم، وهنئه.

- قد مضى وقت طويل على صدور فاتورة الهاتف، ولم تسددها، ومن المحتمل إيقافه في أي وقت، قم وسدد الفاتورة.

- والدتك كانت أمس متزعجة، ولم تسألها عن انزعاجها، قم واسألها عن سبب ذلك.

- افتح الوتسآب، وانظر هل رسالتك وصلت إلى فلان؟.

وهكذا وهكذا... خواطر كثيرة، هدفها واحد هو ألا تستمر في العمل، وعلاج كل ذلك هو (لا).

إذا تذكر المرء شيئاً مهماً للغاية فعلاً، ولا يحتمل التأخير، فمن الممكن أن نقول: لدينا بعد نصف ساعة وقفة للراحة، وخلال تلك الوقفة ننجز ذلك الشيء المهم.

وسائل التواصل الاجتماعي أوجدت لدينا إدماناً حقيقياً، وقد صارت فعلاً أكبر شاغل عن مواصلة العمل لكثير من الناس، وصار من الضروري إيجاد علاج لذلك.

٦- أداء مهمة محددة في وقت محدد من اليوم:

إنجازاتنا نتاج مجموعة مهمات تحمّلنا عناء أدائها

ومن المهم لكل مهمة شيئان:

١) ألا تتجاوز المهمة ربع ساعة

٢) الالتزام بوقت محدد لتنفيذها، الساعة كذا (لا أدري لم حددّ المؤلف للربع ساعة؟ ربما لتضييق الوقت كي لاتتمدد المدة

٧- كفاءة استثمار الوقت:

أ- الفرق بين الجادين والناجحين، والفوضويين والكسالى (من طريقة تعاملهم مع أوقاتهم تعرفونهم)

ب- حلل وقتك، راقب تصرفاتك في ٢٤ساعة منذ الاستيقاظ حتى النوم

لتفهم لِم لديك كثير من الحركة، قليل من الإنجاز

ذكرته مرة ف تلخيصي كتاب/عمل عميق

٥ فجرا	٦ص	٧	٨	٩	١٠
١١	١٢	١ظ	٢م	٣	٤م
٥	٦	٧	٨	٩	١٠م
١١	١٢	١ص	٢	٣	٤ص

ربما ستكتشف أن درجة اهتمامك متدنية لما تعدّه أساسياً؛

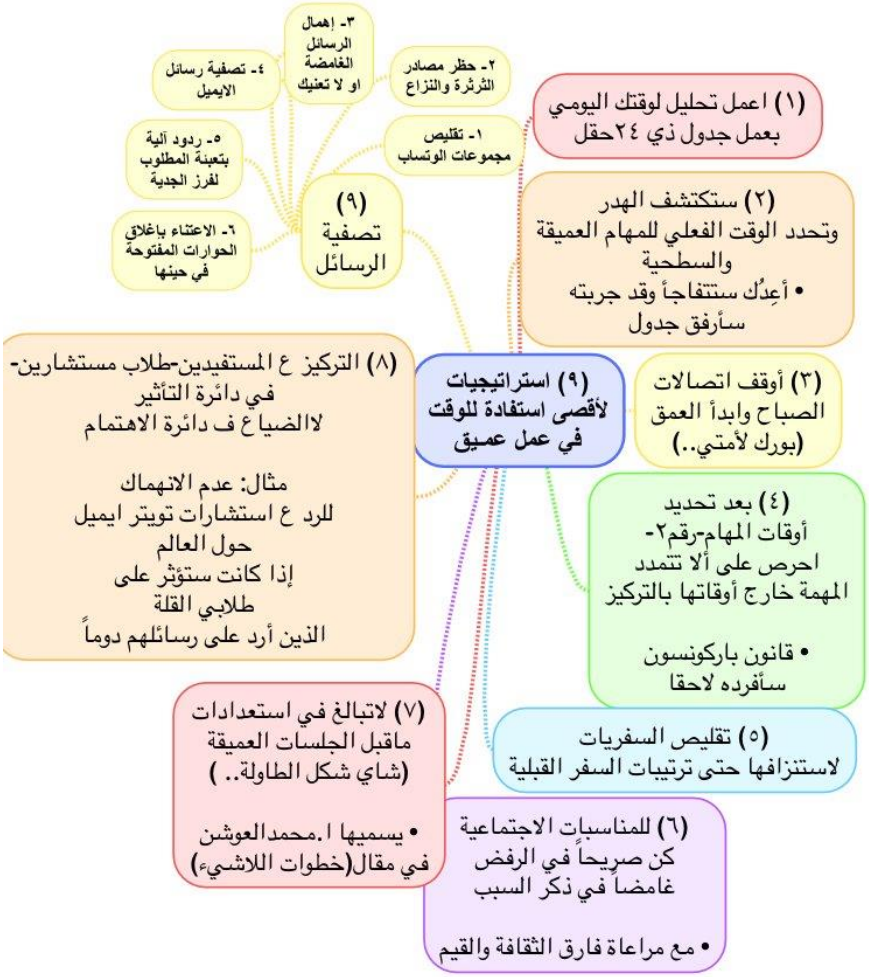
ربما ستتعرف على عوارض أكثر

ربما ستجد أن بيئتك غير هادئة

أو أنك تنشغل بكثير من المهام في وقت واحد

صفحة تحليل وقت اليوم الواحد، ستكشف لك الكثير من المفاجئات، حسب تجربتي

https://twitter.com/almana03/status/1094319418585292801



ج- ابدأ بالأصعب: في أنشطتنا ماهو غير محبب إلى نفوسنا، لكن لابد منه، فلنبدأ به يومنا؛

فالمرء يفقد كثير من حيويته بعد ٣ ساعات من العمل تقريبا ومن العسير بعدها البدء بعمل يحتاج إلى تركيز

وفي ذات السياق؛ اكتشف ساعتك الذهبية (تكون فيها قي قمة اللياقة): قبل الفجر، أو بعده، أو العصر





د- رفّه نفسك: من أسباب ضعف الانجاز الخلط بين أوقات العمل، والاسترخاء؛

فلاهو استمتع بالمرفّهات، ولا هو أنجز نستطيع العمل ساعات طويلة إذا توقفنا كل ساعة ٥ دقائق

وهكذا في متوالية من إعطاء النفس والأخذ منها

هـ- التفويض:

لاتقم بعمل يمكن لغيرك النيابة عنك:تسديد، قيادة سيارة، شراء

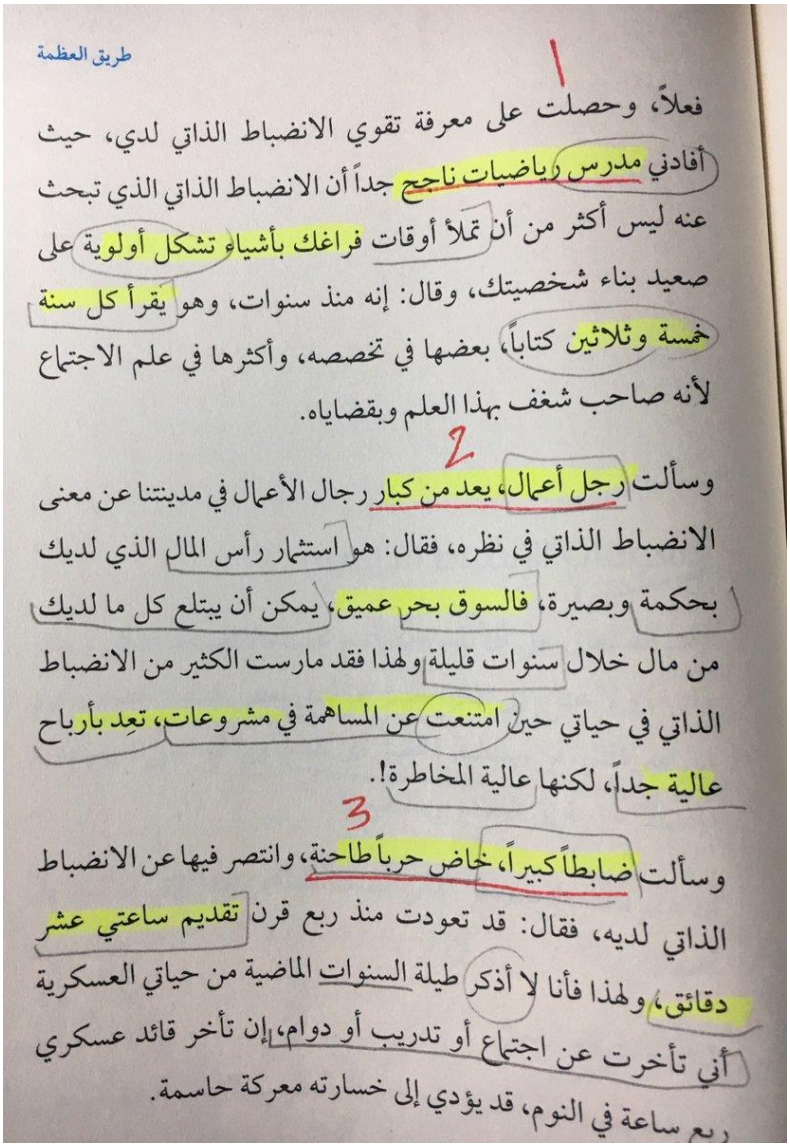
وفي المقابل؛ لاتفوّض أعمالا لايقوم بها غيرك:

حفل تخرج ابن، طبيب، مسامرة أصحاب

٨- تعلم من الآخرين:

يقول أحدهم: بقيت سنوات أعاني الفوضوية وضعف الإرادة

ثم اهتديت لأن أسأل ٣ من الناجحين بين الأقران وفي عرف المجتمع، فحصلتُ على التالي:



طريق العظمة

1

فعلاً، وحصلت على معرفة تقوي الانضباط الذاتي لدي، حيث أفادني مدرس رياضيات ناجح جداً أن الانضباط الذاتي الذي تبحث عنه ليس أكثر من أن تملأ أوقات فراغك بأشياء تشكل أولوية على صعيد بناء شخصيتك، وقال: إنه منذ سنوات، وهو يقرأ كل سنة خمسة وثلاثين كتاباً، بعضها في تخصصه، وأكثرها في علم الاجتماع لأنه صاحب شغف بهذا العلم وبقضاياه.

2

وسألت رجل أعمال، يعد من كبار رجال الأعمال في مدينتنا عن معنى الانضباط الذاتي في نظره، فقال: هو استثمار رأس المال الذي لديك بحكمة وبصيرة، فالسوق بحر عميق، يمكن أن يبتلع كل ما لديك من مال خلال سنوات قليلة ولهذا فقد مارست الكثير من الانضباط الذاتي في حياتي حين امتنعت عن المساهمة في مشروعات، تعِد بأرباح عالية جداً، لكنها عالية المخاطرة!.

3

وسألت ضابطاً كبيراً، خاض حرباً طاحنة، وانتصر فيها عن الانضباط الذاتي لديه، فقال: قد تعودت منذ ربع قرن تقديم ساعتي عشر دقائق، ولهذا فأنا لا أذكر طيلة السنوات الماضية من حياتي العسكرية أني تأخرت عن اجتماع أو تدريب أو دوام، إن تأخر قائد عسكري ربع ساعة في النوم، قد يؤدي إلى خسارته معركة حاسمة.

للانضباط الذاتي معوقات: (ليس منها المال، كما يعتقد بعضهم)

١-تدليل الوالدين، يعوّده تلبية رغباته، ويضعف شعوره بالمسؤولية

٢- طلب الكمال، ومعايير الأداء العالية، وعدم الإيمان بوجود ألوان بين الأسود والأبيض

٣- شعور الدونية والإحجام عن الأعمال الجليلة

٤- البرمجة السلبية: خرائط ذهنية رسمتها سنواتنا الأولى، والبيئة (أسرة، مدرسة، زملاء، إعلام، خبرات شخصية.

وكل خبراتنا الجديدة ستكون بناء على تلك البرمجة

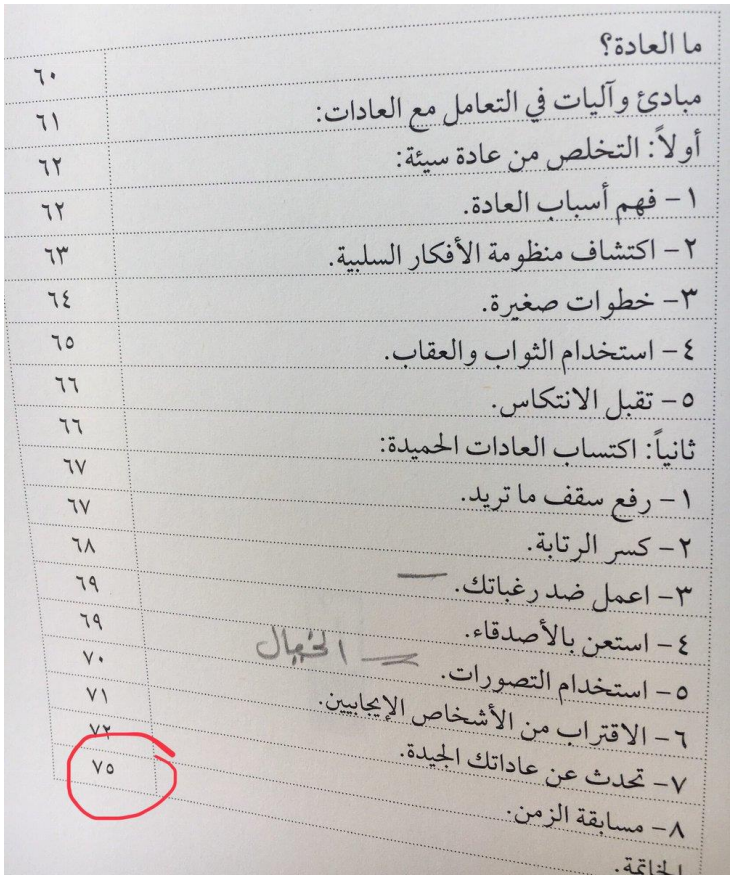
كما أن العقل ميّال بطبيعته إلى السلبية، فيلاحظ النقائص، بينما يحتاج إلى تفكير وبحث لرؤية الإيجابيات؛

تكرار الوالدين: لافائدة من فلان

المدرسة: هذا طالب لايصلح لشئ

الإعلام: يغفل رموز كبيرة، ويركز الأضواء على الفنانين الرياضيين رجال المال .. وكل من يغلب عليه السوء

خبرات شخصية: ماترسب إلينا من انطباعات وطرق تفكير عن أنفسنا وقدراتنا ونقاط ضعفنا، وتفاعلها مع أحاديثنا الصامتة مع أنفسنا بمشاعر العجز والتقزيم



ما العادة؟ ٦٠
مبادئ وآليات في التعامل مع العادات: ٦١
أولاً: التخلص من عادة سيئة: ٦٢
١- فهم أسباب العادة. ٦٢
٢- اكتشاف منظومة الأفكار السلبية. ٦٣
٣- خطوات صغيرة. ٦٤
٤- استخدام الثواب والعقاب. ٦٥
٥- تقبل الانتكاس. ٦٦
ثانياً: اكتساب العادات الحميدة: ٦٦
١- رفع سقف ما تريد. ٦٧
٢- كسر الرتابة. ٦٧
٣- اعمل ضد رغباتك. ٦٨
٤- استعن بالأصدقاء. ٦٩
٥- استخدام التصورات. ٦٩
٦- الاقتراب من الأشخاص الإيجابيين. ٧٠
٧- تحدث عن عاداتك الجيدة. ٧١
٨- مسابقة الزمن: ٧٢
الخاتمة ٧٥

ص ٥٩- ٧٣

آخر وأجمل ماسطّره الكتاب بعنوان (معركة العادات)

توصيف رائع لمعاركنا الداخلية

ويقسمه إلى شقين:

أولا: التخلص من عادة سيئة: وتحته ٥ آليات جميلة

ثانيا: اكتساب عادات حميدة: وتحته ٨ آليات

سأرسلها وفق مايسمح به وقتي ..

(يمكن مراجعة الآليات في الفهارس أول التغريدات)

"أهم معركة نخوضها في حياتنا، عندما نودّ تغيير بعض سلوكياتنا اليومية؛

إذ نخوضها ضد أنفسنا، وبنفس الوقت نحن جنودها وأسلحتها.

وهذا نوع من الصراع داخل الذات، وهنا مكمن الصعوبة" وتبدأ المبارزة في هذه المعركة بـ٣ جنود على التوالي:

١- مشاعر بوجود نموذج نسعى إليه

٢- شعور بأننا في وضع دون ذلك النموذج

٣- شعور بإمكانية مؤكدة للظفر بمانريد

وبغير هذه المشاعر الثلاث المتعاقبة لن تبدأ المعركة؛ بل سيظل كل شيء على حاله، وقد يزداد سوءاً

ما العادة؟

قدرة مكتسبة على أداء فعل بطريقة أسرع وأدق وأقل جهداً ووقتاً بإدراك واعي

وحين تترسخ تصبح جزءاّ من أسلوب عيشنا

وأشدّها تأثيراً علينا هي المتصلة باللذة والإدمان والشعور بالفقد عند الامتناع؛

وجبات سريعة

انترنت

ومايرتبط بقيم تهمنا؛

تعود التلاوة بوقت

صلاة الجماعة

وكلما كان السلوك المراد التخلص منه-أو اكتسابه- ينتظم عددا أكبر من العادات الحسنة-أو السيئة-كلما كانت معركتنا أكبر

وتأثيراتنا علينا أعمق:

١) التخلص من العادات السيئة

(فهم أسبابها- اكتشاف منظومة الأفكارالسلبية- خطوات صغيرة- الثواب والعقاب- تقبّل الانتكاس)

١- فهم سببها: فالتدخين، مماطلة الإنجاز ، شراهة الطعام .. إلخ لاتتكون في فراغ

إما بسبب جلسات سمر طويلة، أو لتكرارها، أو لظروف معينة كالعزلة، أو تراكم الهموم

وحينها سيساعدنا هذا الفهم للروابط والأسباب على التخلص، كأن نلجأ للأذكار حين الهموم، ونقلص الجلسات المرتبطة بالعادات

٢- اكتشاف منظومة الأفكار والمشاعر السلبية المرتبطة بالعادة المراد حذفها:

لكل منا منظومة مستبطنة - البحث والتأمل في مشاعرنا خفية في بواطننا - هذه المنظومة تسوّغ لصاحبها مثلا:

وضعية الخمول، الخضوع للمشتهيات، ميول اليأس .. وهكذا

فمن يعتقد أنه في مرحلة استمتاع بسن معينة: كاعتقاد المراهق أنه سن الاستمتاع، أو المتقاعد أنه في مرحلة يحق له (يفلّـها)

سيتصرف على هواه

ومن مرّ في خبراته الحياتية بهزائم متتالية

سيقاوم بعض العادات السلبية لسيطرة مشاعر اليأس من التغيير

ومن يخفق في إنزال وزنه

ربما لميله للمجاملة

٣- التخلص المتدرج:

التخلص مما تعودنا لسنوات يحتاج لصبر وتدرّج

القاعدة:

مايتلاشى على سبيل التدريج، فإنه لايعود؛ لأن التلاشي البطئ ولّد ظروفاً جعلت عودته غيرمناسبة

والتخلص المفاجئ الصارم من عادة سيئة لايدوم؛ بل سيتبعه مشاعر عجز محبط إذ مازالت علاقات العادة أسباباً تمدّها بالبقاء

٤- ثواب وعقاب:

بالاستعانة على النفس بالمال، أو بالنفس

من يمضي كل يومه ولم يمارس عادته السيئة، فيكافئ نفسه بنزهة، رحلة، أكلة، شئ يحبه

٥- تقبّل الإنتكاس:

معركة العادات كرّ وفرٌّ، وتنحٍّ جانبي، وسنؤجر في محاولاتنا المتكررة

والفشل لايحدث بالتراجع، إنما في التوقف على المحاولة

٢) اكتساب العادات الحميدة:

آلياتها:

(ارفع سقفك- اكسر الرتابة- اعمل ضد رغباتك- استعن بصديق- استخدم الخيال- احتك بالايجابيين- تحدث عن عاداتك- سابق الزمن) وسيأتي بيانها

ثم سأتبعها بإذنه تعالى بمقاطع تناولت نفس الموضوع بأكثر تشويقاً لمحبي السماع

١- ارفع سقف أهدافك: وستشعر أن ماتفعله الآن لن يوصلك إلى أهدافك الجديدة

الرضا بالواقع جمود، فلاتخضع لبيئتك إن كانت لاتشجع الطموحات العالية

بل استعن بالله .. وامتلك العزيمة (ولاتعجز)

عشِقتْ فأرة جملاً! فلم يدخل دارها .. قائلاً: إتخذي داراً تليق بمحبوبك ، أو محبوباً يليق بدارك



٢- اكسر نظام العادات القديم: فمعظم انشطتنا اليومية مبرمجة.

ولإرساء منظومة عادات جديدة علينا خلخلة النظام القديم؛

* يشغلك الجوال عن القرآن، أبعد هاتفك في غرفة أخرى بضعة ساعات

* مواظباً على العشاء، تناول قبله فاكهة أو لبناً

* قليل الرياضة، اختر طريقاً أبعد إلى المسجد

٣- اعمل ضد رغباتك: اعمل كل يوم ٣ أشياء كنت ترجو أن تفعلها وتكسل؛

وستكون مهمازاً لإرادتك، لتجدها أقوى إذ غادرتَ حالة الاستسلام للرغبة

٤- استعن بصديق: ستجد حولك من يشاركك اهتمامك؛

رياضة

قرآءة جماعية

فرق تطوعية

٥- استخدم التصورات: اهمس في داخلك لخيالك، تصور نفسك وقد أتممت إنجازك

٦- اقترب من الايجابيين: الذين من وصفهم:

التبسم

الانفتاح على الحياة

رؤية الفرص

دلالتهم على مكامن قوتنا

وتجنب: المنغمسين في الإحباط واليأس

محبي تنزيل نصوص آخر الزمان على واقعهم

فعدوى الأرواح كعدوى الأجسام

٧- تحدّث عن عاداتك الجيدة: أمام الأهل ليكونوا لك ظهيرا: لن أغتاب، سأقرأ..

٨- مسابقة الزمن: جهلنا وقت الرحيل يستحثنا لإكثار الإنجازات عبادة، طلب علم، تقرب إلى الله

إسباغ المكاره على القلب لاخيار آخر

"علو الهمة هو لطلب المعالي المقرّبة إلى الله، وها أنا أحفظ أنفاسي أن يضيع منها نفَسٌ في غيرفائدة

فإن بلغت همي، وإلا فـ نـيّة المرء خيرٌ من عمله" ابن الجوزي

وختاما .. يدفع المؤلف شعوره بحالة غثائية الأمة "إلى التفكير في كيفية رفع انتاجية الفرد المسلم

لأننا بكل بساطة، لانستطيع تكوين أمة قوية من موسسات وأُسر ضعيفة

فإن علم القارئ بـ٣٠% مما فيه، فهي تغييرات جذرية موفقة

كما يؤكد باتخاذ الاجازات محطات لشحن "البطارية الروحية" فالطريق طويل والإنسان ملول

وجوهر الانضباط الذاتي يرتكز إلى الديمومة والاستمرار" ص ٧٥

تعقيبي: ألحظ في مؤلفات د.بكار أن الممتد منها عبر

بعدي التاريخ والجغرافيا ذات عمق

وتتضمن معاني تجريدية، وتحوي إلماحات رائعة،

صيغت بعبارات باذخة


الخاتمة

...يعني الشعور بمكانة أمتي بين الأمم، والشعور بحالة (الغثائية) ...يعيشها كثير من المسلمين إلى التفكير في كيفية رفع مستوى ...الإنتاجية للفرد المسلم، لأننا ببساطة لا نستطيع تكوين أمة قوية من ...عاجز ومؤسسات وأسر ضعيفة.

...ل ما ذكرته في هذا الكتاب من مبادئ وأفكار وآليات كافٍ إذا ما ...والعمل بـ ٣٠٪ منه لإدخال تغييرات جذرية ومهمة على شخصية ...القارئ الكريم، وأنا آمل منه أن يقرأ هذا الكتاب على نية إصلاح ...نفسه وتطوير ذاته، وأود قبل أن أضع القلم أن أؤكد عليه بأن لا ...يحرم نفسه من الترفيه عن النفس وإعطائها بعض حظوظها في إطار ...المباح، كما أنني أؤكد عليه أن لا يعمل في أيام الإجازات ليتخذ منها ...محطات لشحن (بطاريته) الروحية، فالطريق طويل، والإنسان بطبعه ...ملول، وإن جوهر الانضباط الذاتي يرتكز إلى الديمومة والاستمرار. ...أسأل الله تعالى أن يجعلنا ممن يستمعون القول، فيتبعون أحسنه، إنه ...سميع مجيب.

المؤلف

وكلما اتجهت أطروحاته نحو التفاصيل العلوم

كتضاريس التربية وتنمية الذات، كلما تدنت عطاءات هذه الإلماحات

فبرغم انتشار كتابه "٤٠ شمعة" و"مشكلات الأطفال"

إلا أنها برأيي استمدت انتشارها من اسمه، وبرأيي ليس فيها كبير

فرق عن أي كاتب في المجال

بينما كتبه: التفكيرالموضوعي، هي هكذا، السلوك الشخصي،

تكوين المفكر، انطلاقة حضارية، وجهتي في الحياة، القراءة

المثمرة، إدارة الاختلاف .. إلخ

هي منتجات ثرية بمعنى الكلمة؛ وهذا ملاحظ في الفروق

بين موضوعات هذا الكتاب (الانضباط الذاتي)

فبعضها قمة، وبعضها تجدها في أي كتاب تنمية ذات

https://www.youtube.com/watch?v=w6wV_KRRFMk

https://www.youtube.com/watch?v=THnrunRXYss

https://www.youtube.com/watch?v=lmrn4rndflo