الإنضباط.. أساس التحكم في النفس

◄الإنضباط الذاتي هو المفتاح الذي بواسطته ستصل إلى طريق النجاح.. وهو الذي يساعدك على تغيير العادات والأفكار السلبية وتنمية الأفعال والأفكار الإيجابية لتحل محلها.. والإنضباط الذاتي هو الذي سيجعلك دائماً متحمساً من بداية الطريق إلى نهايته.

فإبتداءً من اليوم إبدأ في بناء عضلات إنضباطك الذاتي لأنّها هي العضلات الوحيدة التي من الممكن أن تساعدك على أن تتصرف بإستمرار وتضمن لك أعلى مستوى من النجاح.. وإبتداءً من اليوم إجعل الإنضباط الذاتي هو إحدى عاداتك واسمح لنفسك أن تصبح قوياً وحرّ ِر نفسك من أي عادات سلبية وداوم على المثابرة في الإنضباط الذاتي الإيجابي.

وقد قال المليونير تشارلز جيفينس "المثابرة تقضي على المقاومة".

والآن إليك هذه الوصفة للوصول إلى الإنضباط:

1- دون عشر أشياء تريد أن تقوم بعملها ولكنك لا تداوم على ذلك.

2- قم بترتيبهم حسب الأولوية.

3- قم بقراءة هذه الأشياء بصوت مرتفع مع إضافة عبارة "أنا أستطيع" فمثلاً إذا كان أوّل القائمة "أُنظم مكتبي يومياً" اقرأها على أنّها "أنا أستطيع أن أنظم مكتبي يومياً".. أو إذا كان في أوّل القائمة "أقوم بعمل تمارين رياضية يومياً "اقرأها على أنّها "أنا أستطيع عمل تمارين رياضية يومياً".

4- الآن أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت تحقق هدفك ثمّ افتح عينيك.

5- قم بعمل الواجبات المفروضة عليك الآن ولا تقم بعمل أي شيء آخر حتى تؤدي هذه الواجبات، قم بعمل ذلك الآن.

6- عندما تحدد أي موعد يجب عليك الإلتزام بهذا الوقت ولا تتأخر حتى ولو لدقيقة واحدة.

إبدأ بالتدريج في بناء عضلة الإنضباط الذاتي وستجد نفسك متجه لحياة مليئة بالسعادة والصحة والنجاح.. وقد قال أحد المعلمين "إذا أردت أن تكون طبيباً فقم بدراسة الطب، وإذا أردت أن تكون مهندساً فقم بدراسة الهندسة، وإذا أردت أن تكون ناجحاً فقم بدراسة النجاح".

النجاح بين يديك.. أنت تملك القوة لكي تكون أو تعمل أو تمتلك كلّ ما تتمناه.

انظر للماضي على انّه كنزاً من الخبرات، استعملها بحكمة، وانظر إلى المستقبل على أنّه الأمل في السعادة حيث أن "ما الأمس إلا حلم، وما الغد إلا رؤية، ولكن اليوم الذي تعيشه كما يجب، يجعل الأمس حلماً من السعادة والغد رؤية من الأمل".

وتذكر دائماً:

عش كلّ لحظة كأنّها آخر لحظة في حياتك.

عش بالإيمان، عش بالأمل

عش بالحب، عش بالكفاح

وقدر قيمة الحياة.►

المصدر: كتاب المفاتيح العشرة للنجاح