

كتاب مليء بالنصائح التي تساعد على نجاح أي هدف «مخطط الانضباط الذاتي» دليل عملي لحياة أكثر إنجازاً وسعادة

يعد كتاب «مخطط الانضباط الذاتي» لباتريك إدبلاد، وهو أحد مخرجات برنامج دبي الدولي للكتابة، فئة الترجمة، من كتب التنمية الذاتية التي لاقت رواجاً كبيراً لدى القراء، لأنه يُركّز على أهمية الانضباط بما يكفي لتشكيل ما يُسمّى «العادات المحورية». يقول ستيف سكوت، وهو الكاتب الأكثر مبيعاً في صحيفة «وول ستريت جورنال»، إن كتاب «مخطط الانضباط الذاتي» من الكتب التي تمنيت لو كنت قد قرأتها منذ سنوات مضت، إنه مكتظّ بالنصائح العملية التي تستطيع تطبيقها اليوم، وأنا واثق من أنك ستكتشف في الصفحات التالية كنزاً دفيناً من العادات التي ستساعدك في تحقيق النجاح بالنسبة لأي هدف.

يؤكد الكتاب أن الأمر الوحيد الذي يقوم به الناجحون بشكل مختلف هو قدرتهم على القيام بالأمور التي لا يحب الآخرون القيام بها. فهم يقومون بما يتعين عليهم فعله للحصول على النتائج التي يريدونها؛ سواء رغّبوا بفعل ذلك أم لا، ولأنهم يفعلون دوماً ما لا يفعله غيرهم، فإنهم يحصلون على نتائج لا يحصل عليها غيرهم.

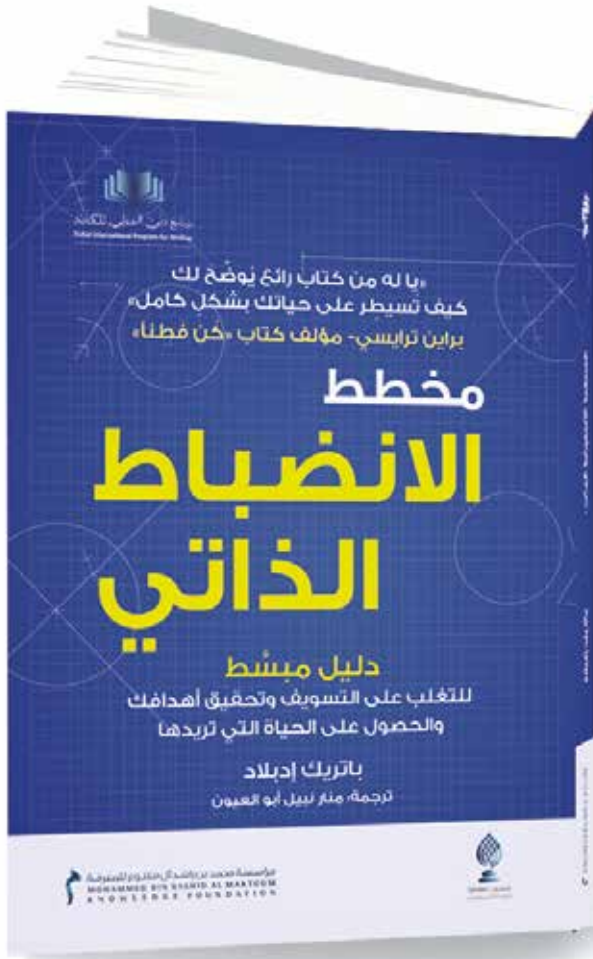
طريق النجاح

يقول إدبلاد، في شرحه عن كتابه: «أياً كان ما تود إنجاز، فإنه يقتضي أن تكون لديك القدرة على الانضباط والمبادرة بالعمل بدلاً

يتميز الناجحون بالقدرة على إنجاز المهام التي لا يحب الآخرون القيام بها

الحياة الطيبة

بصرف النظر عن كل ما يدور حول النجاح وقيّمته ورغبة الناس فيه، فإن هذا الكتاب يدور حول أمر أعمق. يقول شارحاً هذا بقوله: تخيل للحظة أنك ذلك الشخص الذي يستطيع القيام بما يتعين عليك فعله، في الوقت الذي يتعين عليك فعله، سواء رغبت بذلك أم لا، ماذا سيكون شعورك عندما: تستيقظ في الصباح دون غفوة إضافية؛ تتبع دوماً البرنامج الصباحي الذي لطالما أردته؛ تصل دوماً في الوقت المحدد؛ تبدأ كل يوم عمل بإنهاء المهمة الأكثر صعوبة على الفور؛ تتناول طعاماً صحياً خلال اليوم؛ تذهب للنادي الرياضي كما هو مخطط له؛ تقي دوماً بوعودك لنفسك وللمقربين منك... سيكون هذا شعوراً رائعاً، أليس كذلك؟ هذا لأنك أنت، وكل إنسان آخر، لديكم الحاجة إلى تحقيق الذات؛ للتعبير عن



لعل الكثير من الناس، وخاصة في هذا الزمان المملوء بالأعباء، يحتاج القارئ إلى مخرجات هذا الكتاب، فالعبارات المحفزة التي يلتقطها القارئ فيه منذ البدايات تجعله منساقاً إلى المتابعة. ولذا فإنه المؤلف ينصح القارئ منذ البداية قارئاً له: دَعِ المصاعِبَ تصبح حافزاً للمبادرة بالعمل، واجه المقاومة بشكل مباشر، مراراً وتكراراً، إذا قمت بذلك، فستجد أن الأمر يُصبح أسهل قليلاً في كل مرة، ستثبت لنفسك أنك مسؤول عن حالتك النفسية، وسوف تتأقلم مع المصاعب، وتكون مرتاحاً لشعورك بعدم الارتياح؛ باختصار، سوف تُطوّر انضباطاً ذاتياً قوياً.

القدرات الكامنة وبلوغ أقصى ما يمكن تحقيقه من إمكانيات، ولهذا يعد الانضباط الذاتي مهماً جداً؛ لا لأنه يؤدي إلى النجاح (مع كون ذلك منفعة إضافية رائعة)، ولكن لأنه يُعدُّ مطلباً أساسياً لحياة سعيدة ومُرضية.

من هذا المنطلق كان الكتاب مصدر إعجاب كبير من عدد من كبار الشخصيات، حيث يقول عنه توني ستابلباين مؤسس coach.me: «لم أقابل قط شخصاً، خلال مسيرة حياتي، أكثر اتساقاً مع التفاصيل التي يتطلبها النجاح. يحوي كتاب (مُخطّط الانضباط الذاتي) لباترك كل خطوة لازمة للنجاح، تم اختبارها على المئات من الأشخاص، ثم تنسيقها على شكل مسار سهل لتتمكن من اتبعه وتحقيق أي هدف، الانضباط هو سرُّ النجاح، وباتريك يُعلم ذلك أفضل من أي شخص أعرفه».

طعم الرضا

لعل الانضباط الذاتي الذي يعد مؤلفه القارئ بأنه سيحصل عليه هو الثمرة الكبرى التي كتب لأجلها الكتاب، حيث يجد القارئ نفسه يقوم بالعمل عندما يتعين عليه ذلك، سواء رغب بذلك أم لا، وسيقوم بالأمر التي لا يحب الآخرون القيام بها، ويحصل على نتائج لا يحصل عليها غالبية الناس، والأهم من ذلك، سيتذوق طعم الرضا والسعادة النابعين من إظهار كامل إمكانياتك.

قسم باترك كتابه «مُخطّط الانضباط الذاتي» إلى ثلاثة أجزاء: الجزء الأول هو المقدمة، والجزء الثاني تناول فيه العادات الأساسية للانضباط الذاتي. أخيراً، خصص الجزء الثالث، لاستكشاف الاستراتيجيات الأكثر فاعلية، التي سيتمكن من تطبيقها واستخدامها بالشكل الأمثل من مزاولة ما يجب عليه القيام به كل يوم وبكل سرور وسعادة.