

# الصبر والانضباط

obeikandi.com

### الصبر والانضباط

" كثير من حالات الفشل في الحياة كانت لأشخاص لم يدركوا كم هم قرييون من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام " توماس أديسون .

#### قصة لويس برايل والصبر:

لويس برايل ولد بصيراً لكن حادثه صغيرة أفقدته بصره في عينه اليسرى ثم أصاب الالتهاب عينه الأخرى حتى أصبح كفيفاً تماماً . وعندما بلغ العشرين من عمره عين مدرساً في المعهد القومي للعميان بفرنسا . وفي يوم كان جالساً في أحد المقاهي وسمع عن اكتشاف ضابط جيش فرنسي لطريقة للاتصال بجنوده بصمت ! وكان يستعمل جلدًا مدموغًا بأشكال ورموز اتفق عليها .

فقفز لويس وقال بفرحة وجدتها . . وجدتها . . وخلال أسبوع قام بمقابلة الضابط الفرنسي وسأله عن الطريقة التي يستعملها فشرح له الضابط أنه من الممكن عمل علامات معينة باستخدام الضغط على قطعة من الورقة ؛ فمثلاً نقطة واحدة معناها تقدم ، ونقطتين معناها تراجع ، وكان النظام الذي اتبعه هذا الضابط يشتمل على استخدام ١٢ نقطة ، وقام الضابط بسؤال لويس عما إذا كان يعتقد أنه بهذه الطريقة يمكنه تكوين حروف الكتابة كاملة ، فكان رد لويس بالإيجاب .

وفي عام ١٨٢٩ م نجح في تكوين حروف الكتابة باستخدام ٦ نقاط فقط وبدأ في تجربتها واستخدمها في المعهد ، وفي عام ١٨٣٩ م نشر طريقته حتى يطلع الجميع والعالم عليها ؛ لكنه واجه مقاومة عنيفة من الجميع بما فيهم المعهد نفسه ! .

وفي أحد الأيام كانت إحدى تلميذاته تقوم بالعزف على البيانو في أحد أكبر مسارح باريس ولما انتهت من العزف صفق الحاضرون لها بإعجاب شديد ونهض الجميع معبرين عن إعجابهم الشديد ؛ فاقتربت من الجمهور وقالت : " لست أنا من يستحق كل هذا التقدير ولكن الذي يستحقه هو الرجل الذي علمني عن طريق اكتشافه الخارق ، وهو الآن يرقد في فراش المرض وحيداً منزوياً بعيداً عن الجميع " .

فبدأت الجرائد والمجلات حملة قوية تعضد لويس برايل وتؤيد وتدعم طريقته ، وكان نتاج ذلك أن اعترفت الحكومة الفرنسية باكتشافه وجرى أصدقاؤه يبلغونه بالأخبار الجميلة فقال لهم والدموع تملأ عينيه : " لقد بكيت ٣ مرات في حياتي : الأولى عندما فقدت بصري ، والثانية عندما اكتشفت حروف الكتابة ، وهذه هي المرة الثالثة . . وهذا يعني أن حياتي لم تذهب هباءً " . واليوم يوجد أكثر من ٢٠ مليون ضرير في العالم يدينون بالشكر لهذا الرجل !! .

### كيفية الصبر:

- ١ . دوّن أحد التحديات التي واجهتك.
- ٢ . دوّن خمس طرق في إمكانك استخدامها للتغلب على هذا التحدي .
- ٣ . ابحث عن شخص ينال احترامك وثق في خبرته وتعتقد أنه من الممكن أن يساعدك في الوصول إلى حل لمواجهة هذا التحدي .
- ٤ . قم بتقييم جميع الحلول الممكنة.
- ٥ . تصرف فوراً بالتزام وحماس قوي واصبر فمن الممكن أن تكون على بعد خطوتين من النجاح .

### الانضباط:

"متى تفتح عقل الإنسان بفكرة جديدة فلن يعود أبداً إلى آفاقه الأصلية " أوليفيه وينديل هولمس .

طلب أحد الأشخاص من طبيب أن يساعده في إنقاص وزنه ، وقال إن حياته أصبحت في غاية الارتباك بعد ما زاد وزنه إلى حد غير معقول ، ولقد جرب كل طرق التخسيس ، ولكن بدون فائدة؛ فسأله الطبيب : ما الذي تحتاجه للوصول إلى الوزن المثالي؟؟ فأجاب : لا أعرف .

فسأله الطبيب : إذا كان جسمك رشيماً فما الذي تفعله حتى تحافظ على هذه الرشاقة؟ فقال : سأمارس الرياضة ٣مرات أسبوعياً + سأتناول الطعام الصحي

ومصاحبة الأشخاص الأصحاء وسألتني مع الأشخاص ذوي اللياقة العالية حتى أقوم بعمل ما يقومون به ، وكان سؤال الطبيب الطبيعي : لماذا لا تقوم بعمل ذلك؟ فلم يرد .

هذا الرجل عنده خطة إستراتيجية ممتازة لتقليل وزنه وفي إمكانه أن يكون رشيقاً ويكون شعوره بالتالي أفضل مما كان عليه وتكون حياته أسعد ، ولكنه لم ينفذ هذه الخطة ولذلك ذهب إلى طبيب حتى يوجهه إلى خطة سحرية .

لو حللنا موقف هذا الرجل سنجد أنه لا تنقصه الإمكانيات ؛ فالمال لا يشكل عقبة أمامه بدليل أنه أنفق الكثير على أدوات التخسيس وغيرها ، كما أنه لديه الوقت الكافي لتنفيذ خطته ! إذاً ما الذي ينقص هذا الرجل؟

الانضباط ! هو الذي ينقصه ويجعله يتصرف بشكل سليم لتحقيق أهدافه . . ولقد ساعدت الرجل على تنفيذ خطته وتحقيقها في خطوات صغيرة اعتمدت على الاستمرارية في التنفيذ والانضباط . ونجح في إنقاص وزنه أكثر من ٨٠ رطلاً وظل يمارس الرياضة بانتظام مرتين في الأسبوع على الأقل .

هل تصدق أن الناس يستخدمون الانضباط في أشياء سلبية ! نعم فهناك أناس منضبطون في عادات سلبية مثل التدخين مثلاً . يدخلون يوماً وهو منضبط في ذلك !! إذاً فنحن لدينا الخيار إما بالانضباط في عادات تمتعنا لوقت قصير ويكون ألمها طويلاً أو العكس ولك الخيار .

### كيفية الوصول إلى الانضباط:

- ١ . دون ١٠ أشياء تريد أن تقوم بعملها ولكنك لا تداوم على ذلك .
- ٢ . قم بترتيبها حسب الأولوية .
- ٣ . اقرأ هذه الأشياء بصوت مرتفع مع إضافة " أنا أستطيع أن . . . . أمارس الرياضة يومياً " . . مثلاً .
- ٤ . أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت تحقق هدفك ثم افتح عينيك .

- ٥ . قم بعمل الواجبات المفروضة عليك الآن ولا تقم بعمل أي شيء آخر حتى تؤدي هذه الواجبات ، قم بذلك الآن .
- ٦ . عندما تحدد أي موعد يجب عليك الالتزام بهذا الوقت ولا تتأخر حتى لدقيقة واحدة .

النجاح بين يديك . أنت تملك القوة لتكون أو لتعمل أو تمتلك كل ما تتمناه . انظر للماضي على أنه كنز من الخبرات ، استعملها بحكمة وانتظر للمستقبل على أنه الأمل في السعادة و تذكر أن تعيش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك .

عش بالإيمان . . عش بالأمل .

عش بالحب . . عش بالكفاح .

وقدر قيمة الحياة .