

الساعة 3:40 فجرًا نوار بن دهري



في الساعة 3:40 فجرًا يجب أن يرن هاتفني بشكل يومي، وذلك بعد اتفاق أبرمته مع جاري أبو محمد السوداني حتى أصلي صلاة القيام وأستعد لصلاة الفجر جماعة في المسجد.

منذ ذلك الاتفاق والذي يتجاوز مدته نصف العام تقريباً مازال أبو محمد يتصل بي في ذلك الموعد ويحوم حوله إما قبله بدقيقة أو بعده بدقيقة.

هذا الفعل من قبل أبا محمد يعرفه المختصون في تطوير الذات بأنه (الانضباط الذاتي).

ويعرف الانضباط الذاتي على أنه : قدرة المرء على فعل ما يجب عليه فعله، في الوقت الواجب فعله، سواء رغب في ذلك أم لم يرغب. ويعرف أيضاً بأنه قدرة المرء على الابتعاد عن جميع المتع والرفاهيات المؤقتة، بهدف الوصول إلى ما يرغب في تحقيقه وإنجازه على الأمد الطويل.

والحقيقة أنني أفتقد للانضباط الذاتي سواء لقيام الليل أو لأمر كثيرة من جوانب حياتي وهذا الأمر يزعجني تماماً وأسعى جاهداً لإصلاحه.

من أجل النجاح دينياً أو دنيوياً فإنه يجب على المرء أن يتحلى بصفة الانضباط الذاتي وهذا أمر لا يختلف عليه إثنان.

الكثير من العبادات تُرَسِّخ مفهوم الانضباط الذاتي كداء الصلوات الخمس في وقتها جماعة في المسجد والصيام و المحافظة على أذكار الصباح والمساء وتلاوة وتدبر القرآن الكريم وغيره من العبادات ، هذا في الجانب الديني وهناك أنضباط ذاتي في الجانب الدنيوي كتمارين الرياضة والأكل الصحي للمحافظة على الجسم المثالي، والمذاكرة المستمرة التي يقوم بها طالب العلم من أجل النجاح في الاختبارات والمحافظة على القراءة الحرة لزيادة الثقافة والوعي وغيرها من الأمور التي من خلالها يحقق المرء أهدافه ويصل للقطعة ويصبح من الناجحين.

ختاماً نقول كما يقول الخبير العالمي في التنمية البشرية (جيم رون) إنّ الانضباط الذاتي لا يأتي في عشية وضحاها بل هو نتيجة ممارسة انضباطات صغيرة بشكل يومي لمدة طويلة حتى يصل الفرد في نهاية المطاف إلى تحقيق أنضباطات كبيرة في حياته تضمن له التميز والتفرد ويحقق من خلالها النجاحات العظيمة التي يطمح ويصبو إليها.

نوار بن دهري
NawarDehri@gmail.com