

مقدمة بحث عن الانضباط الذاتي والعوامل مؤثرة

يعد الانضباط الذاتي مفتاح النجاح، وعاملاً رئيسياً في ترتيب الأولويات من الأعمال بشكل سليم، ومنحها الوقت الكافي لإنجازها، فضلاً عن أنه يساعد الأفراد على امتلاك طاقة لا يمكن أن تعيقها صعوبات العمل، يبدأ هذا السلوك من الفكرة في تحقيق الهدف وتنظيم الأعمال لبلوغ النتيجة المرجوة من هذا العمل، والارتقاء بالفرد لأعلى المستويات.

بحث عن الانضباط الذاتي والعوامل مؤثرة

الانضباط الذاتي هو أحد صفات الأفراد الناجحين ومن المحال أن تجد شخصاً ناجحاً وحياته وسلوكه غير منظم ومنضبط، والانضباط الذاتي هو الجسر بين الأهداف والإنجاز، يرافق النجاح خطوة بخطوة، والانضباط الذاتي يعد ضرورة لا بد من توافرها لدى أي شخص يطمح للنجاح في عمله وتحقيق رغباته، وهناك مجموعة من العوامل يتأثر بها الانضباط، وفي سطورنا التالية سنتعرف على هذا السلوك المتميز لدى الأفراد.

الانضباط الذاتي

يقصد بالانضباط الذاتي القدرة على دفع النفس إلى الأمام، وجعل الشخص متحفزاً بشكل دائم، والقدرة على اتخاذ الإجراءات اللازمة في وقتها، بعيد عن الشعور جسدياً أو عاطفياً، ويظهر ذلك بصورة جلية عند اختيار الشخص عن قصد العمل وراء شيء أفضل لنفسه، بغض النظر عن وجود عوامل تمنعه عن ذلك مثل الاحتمالات غير الصحيحة، والعمل المتعب، ويساعد الانضباط الذاتي على متابعة الأهداف والعمل الجيد، يختلف.

أنواع الانضباط الذاتي

فيما يلي نستعرض أنواع الانضباط الذاتي وهي كالآتي:

- **الانضباط النشط:** ويقصد بالانضباط النشط بأنه كل ما يمكن إن يحتاجه الشخص في نفس وقته، إضافة لتناول وجبة صحية واحدة على الأقل خلال اليوم، والحد من أي شيء من شأنه تشتيت انتباه الشخص وخاصة إذا كان العمل هو في مجال الدراسة، كما يستطيع الشخص أن يستعين ببعض التمرينات الرياضية، كتمارين التأمل مثلاً.
- **الانضباط التفاعلي:** ويتلخص الانضباط التفاعلي بالقدرة على التحكم بالأفكار والسلوكيات في أثناء التعامل مع المواقف المفاجئة والغير متوقعة، التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد في أي يوم من الأيام، مثل التعرض لحادث مرور أثناء التوجه إلى مقر العمل، أو نسيان مفاتيح المكتب في المنزل، أو الاضطرار إلى التعامل مع الأشخاص سيئي الطباع.
- **الانضباط الاستباقي:** ويعني إنجاز الأشياء في وقت مسبق، ويتلخص في قدرة الشخص على التحكم في المواقف والتعامل معها بشكل أفضل، كتحديد أوقات معينة للقيام بمهمة، أو اصطحاب مظلة عند الخروج في يوم من المتوقع أن تمطر السماء فيه.

مراحل الانضباط الذاتي

إن النجاح في إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف، لا يتم بصورة اعتباطية، وإنما يحتاج إلى إطار تنظيمي معين يبدأ من ضبط النفس، والانضباط الذاتي وفيما يلي نذكر خطوات الانضباط الذاتي:

- **الشغف:** ويقصد به تحمس الشخص للهدف الذي يسعى لتحقيقه، وأن الشغف لا يولد بين ليلة وضحاها، وإنما يتكون من التركيز المستمر في الأعمال التي تنتهي بالهدف المرجو منها، هذا ما يجعل من الشخص منضبطاً ذاتياً.
- **التخطيط:** الانضباط الذاتي لا يتحقق نتيجة القيام بشكل عشوائي، وإنما لابد له من تنظيم الأعمال ضمن خطة معينة، مرتبطة بجدول زمني محدد.
- **التقييم:** يجب أن يكون الشغف منطقياً غير مبالغاً به، حيث عند وضع خطة قصيرة المدى، يتعين على الشخص تحديد طريقة تحقيق خطته، ومن خصائص عملية التقييم تعزيز ثقة الفرد بنفسه.

مهارات الانضباط الذاتي

من مهارات الانضباط الذاتي نذكر ما يلي:

العمل بحب

إن العمل بحب وأحد من أهم مهارات الانضباط الذاتي، حيث عندما يقوم الفرد بفعل عمل يحب، يظهر الانضباط الذاتي بصورة طبيعية، فالشخص الناجح لا يؤجل الأعمال الصعبة والمتعبة أبداً، وإنما يتميز بامتلاكه القوة والجلد لإنجاز كل الأعمال التي يرغب بها في الحياة ويتمناها.

الابتعاد عما يشنت الانتباه

ويقصد بالابتعاد عما يشنت الانتباه كواحدة من مهارات الانضباط الابتعاد عن العوامل التي تشتت الانتباه في العمل، الذي بدوره يؤدي إلى إضعاف إنتاجية الفرد في عمله، ولعل الهواتف المحمولة، ورسائل البريد الإلكتروني، ومختلف وسائل التواصل الاجتماعي هي أهم ما يعيق الانتباه، ويعد تنظيم وقت لإجراء المكالمات، أو استعمال وسائل التواصل أفضل علاج للتخلص من العوامل المشتتة للانتباه.

البدء بالأمر الصعبة أولاً

من الشائع بين كثير من الأشخاص تأجيل القيام بالأمر الصعبة والبدء بالأمر السهلة والبسيطة، والجدير بالذكر أنه من الأفضل أن يمنح الأشخاص الأولوية في العمل للأمر الصعبة، لما لذلك من دور كبير في تحقيق راحة أكثر في بقية اليوم بعد الإنتهاء مما هو صعب.

اتخاذ القرارات

من المهارات المتميزة في الانضباط الذاتي هي القدرة على اتخاذ القرارات الناجحة في كل وقت عند الحاجة لها، فالشخص المنضبط يقوم بدراسة المعلومات، وتفسيرها، ومن ثم

اتخاذ القرار المناسب، ولا يتوجب على الفرد تقليل من ثقته بالأقدرة على اتخاذ القرارات بغض النظر كبيرة كانت أم صغيرة، مادام يتخذ ما هو بحاجة من قرارات.

البحث المستمر

من مهارات الانضباط الذاتي اعتماد الفرد على قواعد معينة بالعمل، وأهمها أن يقوم بإجراء البحث الخاص بأي هدف يسعى إلى تحقيقه، إضافة أنه يجب أن يتعرف إلى الخطوات، والمراحل التي يجب عليه تخطيها لتحقيق هدفه، مما يجعل ذلك أسهل وأقرب للنجاح.

عدم الاستسلام للتوقعات

كثيراً من الأشخاص عند توجيههم لتحقيق هدف معين يغوصون في بحر التوقعات بصورة لا إرادية، ومن المهارات التي تتوفر في الشخص المنضبط ذاتياً، أنه لا يعير اهتماماً للتوقعات بالفشل وعدم القدرة، حيث يختار هدفاً له معنى ويجهد لتحقيق النتيجة التي يريها، ولا يستسلم لفكرة ما هو متوقع.

المحاولة وعدم الخوف من الفشل

لعل السبب الرئيسي وراء تحقيق الأهداف هو السعي المتواصل، والمواظبة على المحاولة، وعدم الخوف من الفشل، والابتعاد عن الأفكار السلبية التي تضعف الرغبة في المضي نحو تحقيق الهدف المرجو من العمل.

استراتيجيات الانضباط الذاتي

لديك أفكار واضحة

الناس في طبيعة تفكيرها تنقسم إلى ثلاثة أقسام، الأول: هو الذي يستطيع التفكير وهم قلة، الثاني: هم من يعتقد أنهم يفكرون، والقسم الأكبر هم من لا يحب التفكير، أما القسم الأول فلا بد لهم من الاسترخاء في مكان هادئ والبحث عن حلول للمشكلة.

ضع أهدافاً يومية

من أفضل طرق التفكير تعيين الأهداف اليومية وكتابتها على ورقة، ويكون ذلك من خلال سؤال الشخص لنفسه ما هو الهدف الرئيسي الذي يقصد تحقيقه، وتحديد مجموعة من الأهداف لا بد من تحقيقها في سبيل الوصول إلى الهدف الأكبر، وكل ذلك هو بمثابة محفز للعقل.

إدارة الوقت

وتعد إدارة الوقت من أهم مبادئ الانضباط الذاتي، ويتطلب ذلك التخطيط الجيد، وينطق ذلك على القاعدة التي تقول كل دقيقة في التخطيط توفر عليك عشر دقائق عند التنفيذ، يتطلب التحكم في الوقت تحديد الأهداف والمدة الزمنية لتحقيقها في الليلة السابقة، وهذا ما يساعد على إدارة واستثمار الوقت بشكل ناجح.

الشعور بالشجاعة والمغامرة

يقول رالف والدو إيمرسون: " إفعل الأشياء التي تخشى أن تقوم بها وسيموت الخوف بداخلك" ومن هذا المنطلق لابد من مواجهة المخاوف من أجل التغلب عليها، حتى لا تتحول عقبة في طريق الأهداف التي يسعى الشخص لتحقيقها، وحائلاً أمام ذلك.

إلتزام العادات الجيدة

يستطيع الأفراد التحكم بسلوكياتهم وتحقيق أهدافهم من خلال العيش بصحة جيدة، وحتى يستطيع الفرد بلوغ ذلك لابد له من وضع خطة أنه سيعيش مئة عام، لذلك سيبتعد ومن تلقاء نفسه عن كل العادات السيئة التي تهدد صحته.

المدخرات المنتظمة

يقول كليمينت ستون: " إذا لم تتمكن من توفير المال فإن بذور العظمة ليست فيك" فالبدائية لابد للفرد للتخلص من الديون، تحقيق الاستقرار المالي وإيجاد طرق لزيادة الدخل أكثر من التداول، وتبدأ عملية الإدخار بتوفير 10% من الدخل، ثم 20% وهكذا.

العمل الجاد

العمل الجاد يحقق أعلى مستويات النجاح والتميز، حيث كلما سعى الفرد وبذل الجهد في عمله كان سريعاً في تحقيق هدفه، ويولد العمل الجاد القدرة على إغتنام الفرص الجيدة، وكذلك يمكن الشخص من بلوغ طموحه وتوقعاته.

الإصرار على النجاح

أحد أهم مبادئ الانضباط هو الإصرار على النجاح، ويتضمن ذلك قدرة الشخص على تحقيق جميع الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، والتعليم المستمر من أجل ذلك.

فوائد الانضباط الذاتي

هناك العديد من فوائد الانضباط الذاتي نذكر بعضاً منها:

- **التمتع بصحة أفضل:** الانضباط الذاتي يجعل حياة الفرد منتظمة بكل شيء، وينعكس ذلك بصورة إيجابية على صحته، فمثلاً تحديد مواعيد معينة لتناول الطعام، واختيار الأطعمة بعناية، يساعد على التمتع بصحة جيدة.
- **التمتع بسعادة كبيرة على المستوى الشخصي:** حيث أن الشخص المنضبط ذاتياً لديه حس عالي من المسؤولية، ويعرف ماله من حقوق وما عليه من واجبات، الأمر الذي يعيش بحالة من الاستقرار بعيداً عن التوتر.
- **تحقيق النجاحات الكبيرة:** إن الشخص المنضبط بارعا في تحديد الأهداف، وضع الخطط والاستراتيجيات التي تقود للنجاح بوقت قياسي.
- **الرضا عن الحياة:** المنضبط ذاتياً يكون راضي عن الحياة، وتنخفض لديه نسبة الإصابة بالأمراض النفسية كالإكتئاب.
- **الالتزام بالعلاقات:** الشخص المنضبط يكون إطار جيد من العلاقات الاجتماعية القوية.
- **مهارات التواصل:** ويملك هذا الشخص مهارات جيدة في التواصل مع الآخرين.

العوامل المؤثر بالانضباط الذاتي

يتأثر بالانضباط الذاتي بالعديد من العوامل نذكر أهمها:

- **الأسرة:** الأسرة هي العامل الرئيسي الذي يقوم ببناء سلوك الشخص، فضلاً عن مساهمتها في التحكم في السمات الشخصية الخاصة به، فهي البيئة التي لها الدور الأكبر في التأثير بجميع مراحل نمو سلوك الفرد.
- **المدرسة:** إن أهمية المدرسة لا تقل عن أهمية ودور الأسرة في ضبط النفس وتشكل سلوك الأشخاص، حيث أن المدرسة هي البيت الثاني للفرد، الذي ينمي قدرات الأفراد لتحقيق أهدافه.
- **الأصدقاء:** تنتقل السلوكيات بين الأشخاص في العلاقات القوية بين الأصدقاء، لذلك فمن الأفضل أن يتبع الأصدقاء الانضباط الذاتي مع بعضهم حتى يحقق أفضل فاعلية.
- **الدين:** لا يؤثر في الفرد وسلوكه شيء أكثر من الدين، والالتزام بالتعاليم الدينية يؤثر في الانضباط الذاتي، فمثلاً عند إتباع الصلاة وتعاليمها يظهر ذلك في سلوكه، وانضباطه الذاتي.

تطوير الانضباط الذاتي

تطوير الانضباط الذاتي، يجب على الفرد الالتزام بمجموعة من الخطوات، نذكر أهمها:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- البحث على دوافع القيام بالعمل.
- القيام بتحديد العقبات والصعوبات التي من المحتمل أن تواجه الفرد.
- الاستعاضة عن العادات القديمة.
- مراقبة تطور الانضباط الذاتي.

معوقات الانضباط الذاتي

تختلف معوقات الانضباط الذاتي، نذكر منها:

- عدم المعرفة الكاملة في كيفية تطوير الانضباط الذاتي.
- عدم اقتناع الكثير من الأشخاص أن الانضباط الذاتي ليس وليد اللحظة وإنما يحتاج إلى الوقت.
- الكسل والتسويف وعدم وجود النية الكافية للتغيير.
- الخوف من الفشل.
- الإغراءات المستمرة تضعف الانضباط الذاتي.
- عدم وجود هدف محدد، والافتقار إلى وقوة الإرادة.
- ضعف الحالة الصحية الذي يؤدي إلى ضعف القدرة على تنمية الانضباط الذاتي.

صفات الشخص المنضبط ذاتياً

يتميز الشخص المنضبط ذاتياً بجملة من الصفات نذكر منها:

- الشخص المنضبط ذاتيا يتميز بإصراره على تحقيق مبتغاه.
- الرغبة في النجاح، وعدم الاستسلام للفشل.
- التحكم في النفس، وضبط الأهواء.
- القدرة على مقاومات الإغراءات.
- المثابرة على الوصول للهدف بغض النظر عن المعوقات التي تعترضه

خاتمة بحث عن الانضباط الذاتي والعوامل مؤثرة

الانضباط الذاتي هو أحد المهارات التي يجب أن يمتلكها الشخص، حيث يعد ضرورية في شتى مجالات التي تعني باستخدام الحس السليم، وتحديد الأولويات والتفكير قبل القيام بأي عمل، وهذا أن دل، فيدل على قوة الشخصية والنجاح في تحقيق الأهداف.