



الثلاثاء 3 رجب 1447 هـ - 23 ديسمبر 2025

أخبار النافذة

[فيديو || ريمونتادا صعبة.. صلاح ومرموش يحسمان فوز مصر على زيمبابوي في كأس أمم إفريقيا ميديام || كيف تحسن انضباطك الذاتي: من مطاردة الحافز إلى بناء العادات 32 في المئة من المنشآت الاقتصادية المصرية لا تعمل بطاقتها كيف كسرت ثورة يناير هيبة السلطة في مصر؟ أسئلة النصر والهزيمة ميدل إيست آي || كيف يمكن للشرق الأوسط كسر حلقة الصراع في 2026 هدوء المدافع لا يوقف الموت جوعًا.. 1.6 مليون غزي تحت حصار "انعدام الأمن الغذائي" رغم وقف إطلاق النار فيديو || شعبة القصاصين تتوقع ارتفاع أسعار اللحوم خلال شهر رمضان](#)

□

Submit

Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - اخبار مصر
 - اخبار عالمية
 - اخبار عربية
 - اخبار فلسطين
 - اخبار المحافظات
 - منوعات
 - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
 - دعوة
 - التنمية البشرية
 - الأسرة
 - ميديا

[الرئيسية](#) « [التنمية البشرية](#)

ميديام || كيف تحسن انضباطك الذاتي: من مطاردة الحافز إلى بناء العادات



الثلاثاء 23 ديسمبر 2025 06:00 م

كتب فايو باسيل (Fabio Basile) أن الحافز شعور متقلب؛ يأتي اليوم ويختفي غدًا، بينما يظل الانضباط الذاتي هو الأساس الحقيقي لأي تغيير طويل المدى. ويرى الكاتب أن الانضباط لا يعني المواظبة فقط، بل يعني القدرة على تنظيم السلوك ومراجعته باستمرار، والتكيف مع الظروف المتغيرة التي نواجهها يوميًا في العمل والحياة.

وذكر موقع ميديام أن باسيل، بعد سنوات من قراءة المقالات التحفيزية ومتابعة المتحدثين الملهمين ومشاهدة مقاطعهم، اكتشف أن

معظمها يبيع الحماسة ولا يقدّم حلًا عمليًا. فالنتيجة المؤقتة للحافز لا تصنع عادات ثابتة، بينما يصنعها الانضباط الذاتي القائم على الوعي والالتزام.

الانضباط الذاتي: عضلة تُدرّب لا موهبة فطرية

يؤكد الكاتب أن الانضباط الذاتي لا يولد معنا، بل ينمو مع الوقت، ويشبه العضلة التي تقوى بالتمارين المستمر. لا يقتصر أثره على رفع الإنتاجية فقط، بل يعزز الثقة بالنفس ويمنح الإنسان إحساسًا أعمق بالتحكم في حياته وقراراته. ومع هذا الإحساس، يصبح من الأسهل تجنب التشتت، وزيادة القدرة على التحمل، وإنجاز المهام في وقت أقل وبجهد أقل.

يربط باسيل الانضباط الذاتي بامتلاك أسباب واضحة، ويعتبر طرح الأسئلة نقطة الانطلاق الحقيقية:

- لماذا أريد إنجاز هذه المهمة؟
- لماذا أريد أن أصبح هذا الشخص؟
- لماذا أريد تطوير هذه المهارة؟

يرى أن غياب الرغبة القوية يفرغ الانضباط من طاقته. فلا بد من «وقود» داخلي، يأتي من الإلهام أو الحافز، ليحافظ على الاستمرارية. وكما زادت الأسباب المقنعة، زادت القدرة على الاستمرار والانضباط لفترة أطول، خاصة عندما تواجه الطريق صعوبات.

من النية إلى الخطة: ست خطوات عملية

يشدد الكاتب على أن الالتزام وحده لا يكفي، فالأهداف طويلة المدى تتطلب تخطيطًا واعيًا. ويعرض نموذجًا من ست خطوات يعتمد عليه لبناء انضباطه الذاتي.

يبدأ بتحديد الهدف بدقة شديدة، بعيدًا عن العمومية أو الغموض. يسأل نفسه عمّا يريد تحقيقه تحديدًا، ومن يريد أن يصبح، وما العادة التي يسعى لبنائها أو السلوك الذي يريد تغييره، وأين يوجّه طاقته في هذه المرحلة. ينتقل بعدها إلى وصف التغييرات المطلوبة، من خلال تحديد السلوكيات والعادات التي يجب تبنيها للوصول إلى الهدف. ويشدد على أهمية القيم الجوهرية، لأن وضوح القيم يسهل تبني الصفات الذهنية والسلوكية المناسبة لتحقيق الهدف.

ثم يدعو إلى البحث عن نماذج يُحتذى بها، سواء كانوا شخصيات عامة، أو كُتّابًا، أو صانعي محتوى، أو حتى أفرادًا من العائلة أو الأصدقاء. ففهم مساراتهم وانضباطهم يمنح دروسًا عملية قابلة للتطبيق، خاصة إذا أمكن التواصل المباشر معهم وطرح الأسئلة.

العقبات والمحاسبة والمكافأة

يؤكد باسيل أن العقبات جزء طبيعي من أي رحلة تطوير. لذلك يدعو إلى تحديدها مسبقًا، مع وضع حلول واضحة لتجاوزها، بدل الاكتفاء بسبب واحد أو تفسير سطحي. فغياب الاستعداد للعقبات يسهّل الانحراف عن المسار. بعد ذلك، يشدد على أهمية بناء خطة عمل عملية، عبر تقسيم الهدف الكبير إلى مهام صغيرة ومهام دقيقة، مع مواعيد نهائية واضحة. ويقترح استخدام أدوات تنظيم مثل Trello أو Todoist أو Notion، لأنها تخلق ضغطًا إيجابيًا يشبه «الصديق المزعج» الذي يذكرك بالالتزام.

يختتم الكاتب بالحديث عن المحاسبة، ويعتبرها عنصرًا حاسمًا. يشارك مهامه مع أصدقاء أو أفراد من العائلة يتابعون تقدّمه أسبوعيًا، ويضع لنفسه عقوبات أو التزامات عند التقصير، إلى جانب مكافآت بسيطة عند إنجاز المراحل الصغيرة. فالإحساس بالتقدّم والمشاركة الخارجية يعزّز الاستمرارية ويقوّي الانضباط.

وبخلص باسيل إلى أن السر الحقيقي الذي يجمع قصص النجاح هو تعلّم الراحة مع عدم الراحة. فالانضباط الذاتي، في جوهره، هو أعظم

استثمار يمكن أن يقدمه الإنسان لنفسه.

<https://medium.muz.li/how-i-improved-my-self-discipline-e27a4efcf21>

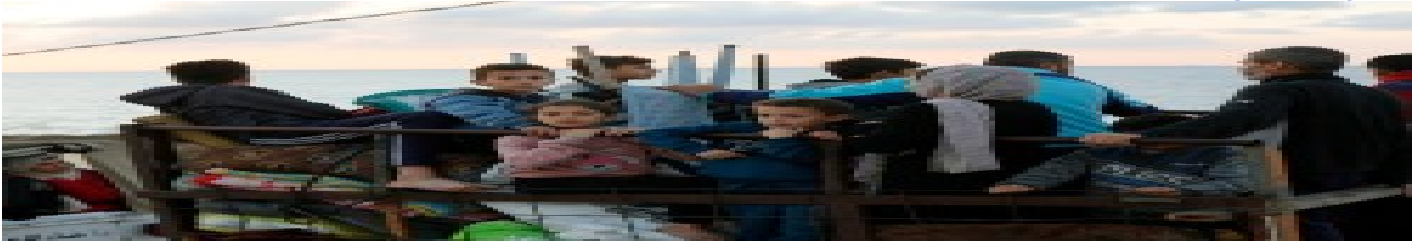
اخبار فلسطين



[شاهد | من تحت أنقاض غزة نطقت بالشهادة: رحلة أمريكية إلى الإيمان والمقاومة](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 08:30 م

اخبار فلسطين



[الأونروا: الضفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

مقالات متعلقة

تنتزلا نامدا مزه فيك | | ماعلا س تسوشتاسامى فشتسم

[مستشفى ماساتشوستس العام | | كيف تهزم إدمان الإنترنت؟](#)

ة يفخلا اهرودج فشكيو ةرهاظلا رشفيم لعللا ..؟ كدي علومى فامئاد رخأتل ه

[هل تتأخر دائمًا في مواعيدك؟.. العلم يفسر الظاهرة ويكشف جذورها الخفية](#)

لمعلا ة قاطلا ن احقو دعبك سامح ة داعتسلا تاوطخ 4

[4 خطوات لاستعادة حماسك بعد فقدان الطاقة للعمل](#)

ركائلا حابصلا في ف نوحجانلا اهللعل في لا عايشأ 5

5 أشياء لا يفعلها الناجحون في الصباح الباكر

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمنية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك