

ملخص كتاب

الانضباط الذاتي " طريق العظمة "



الديوان  
A.073 al.mzood

أعدَّ الملخص :  
محمد المطيري  
( أبو همس )

الكتاب ٧٥ صفحة  
الملخص ٦ صفحات  
الاثنين ١٥ / ١٠ / ١٤٤٠ هـ





أمور جديرة بعناية خاصة		أسس ومبادئ	
إسقى شجرة الإيمان بزيادة العبادة	١	قدّر ذاتك و أظهر قدراتك	١
تعلم باستمرار لتواكب سرعة التطور	٢	صحّ مفاهيمك واضبط معاييرك	٢
اترك الشكوى وكن جزءاً من الحل	٣	اجعل أهدافك وقيمك ضمن عبوديتك	٣
كن باراً بوالديك فهما أساس نجاحك	٤	إعمل وفق قدراتك وظروفك	٤
سدّد دَيْنَكَ وادّخر وكن مستقلاً	٥	حدّث نفسك عن إنجازاتك	٥
اكتب قائمة مهام يومية تمنع الفوضى	٦	قيّم نفسك دائماً وفق معاييرك	٦

## الأساليب والوسائل :

الحياة تناوب بين فرص وأزمات	حسّن مزاجك وتفاعل .	١
لثبتت لنفسك قوة عزيمتك	استمر ولو قل حماسك	٢
قيمة ٣ ساعات أول النهار = بقية اليوم	استثمر ساعات الصباح	٣
لأن التكاسل سمة النفس	راجع التزاماتك وتمسك بها	٤
لمنع الملهيّات والمقاطعات	كن شجاعاً وقل ( لا )	٥
لاكتساب برمجة ايجابية	تقيّد بأداء مهام يومية مقننة	٦
اعمل ٥٠ د استرح ١٠ د ، فوّض	راقب وقتك واستثمر نشاطك	٧
التجارب النافعة تختصر الكثير	استشر الخبراء وقلّد القدوات	٨

## معوقات الانضباط الذاتي :

يُضعف الشعور بالمسؤولية	تدليل الوالدين	١
يُسبب التردد والإحباط	المبالغة في الكمال	٢
يحرّمك شرف المحاولة	الشعور بالدونية	٣
تُنسيك مواطن قوتك	البرمجة السلبية	٤

## معركة العادات :

### خطوات معركة العادة :

- ١- وجود نموذج أريد الوصول إليه .
- ٢- اعتراف بواقع أريد التخلص منه .
- ٣- الشعور بإمكانية الوصول للنموذج.

### جوهر الانضباط :

- امتلاك عادات جيدة
- تخلي عن عادات سيئة

## العادة :

قدرة مكتسبة على أداء فعلٍ ما بطريقة آلية مع السرعة والدقة والاقتصاد في الوقت والجهد

### تُكتسب العادة بواسطة :

- التعلم والتكرار مع الوعي بذلك .



## أولاً : التخلص من عادة سيئة

١	إفهم الأسباب الداعمة ( ظروف تدعمها دون وعي )
٢	إفهم الأفكار الخاطئة ( مثل : التوبة لكبار السن !! )
٣	قم بخطوات صغيرة متدرجة ( ما يتلاشى ببطء لا يعود )
٤	كافئ نفسك وعاقبها ( حسب التجاوب مع الخطة )
٥	تقبل الفشل ( لكن لا تتوقف عن المحاولة )

## ثانياً : اكتساب العادات الجيدة

١	ارفع سقف طموحك ( ليحدث التغيير المناسب )
٢	أكسر روتين عاداتك ( ليتمكنك إدخال شيء جديد ) مثلاً : أبعد هاتفك ساعة أو ساعتين ، لتقرأ كتاب
٣	اعمل عدة أشياء يومياً ينبغي عملها لكنك لاتعملها .
٤	استعن بالأصدقاء ( قراءة جماعية ، ممارسة رياضة ... )
٥	تخيّل تحقق نتائج العادة ( لتكون حافز للاستمرار )
٦	خالط الايجابيين ( ليدعموك ويحفوك لتستمر )
٧	أعلن عاداتك المرغوبة ( لتصنع الدعم والتحمدي )
٨	سابق الزمن فالعمر قصير ( الدنيا مزرعة الآخرة )

# ختاماً ...

اجعل هدفك إخراج الأمة من ( الغُثائية )  
بأن تبدأ بنفسك وترفع مستوى إنتاجيتك .  
وتذكر : ( لا تحرم نفسك من الترفيه )  
فالطريق طويل ، والإنسان ملول بطبعه ،  
وإن جوهر الانضباط الذاتي : الاستمرار .  
وتذكر أن : " خير العملِ أدومُهُ وإن قل "

والسلام ختام

كتبه : محمد المطيري ( أبو همس )

الاثنين ١٥ / ١٠ / ١٤٤٠ هـ