

## تعلم فن السيطرة على النفس



لعل من أهم المشاكل الشخصية التي يعاني منها البعض وتسبب مشكلة فعلاً لهم مع أنفسهم قبل كل شيء ، ثم مع الآخرين الذين يتعاملون معهم هم عدم القدرة على السيطرة على النفس. وهو ما يجعل كل عيوب الشخصية تبدو واضحة تماماً وضوح الشمس.

إن الذين يمارسون فن السيطرة على النفس هم وحدهم القادرون على أن يحتفظوا بهدوء جلي ظاهر في تعاملاتهم. والإنسان القادر على السيطرة على نفسه هو إنسان متماسك الكيان، لديه "جلد فكري" وإيمان لا يتزعزع، وثقة مطلقة بالنفس.

والإنسان القادر على السيطرة على نفسه عندما ينتابه غضب عارم يبتسم أو يتكلم برفق ورقة لينقلب غضبه إلى رفق ورقة دون اندفاع أو عصبية، وما على الإنسان الذي يريد أن يزيد ثقته بنفسه إلا أن يفرض على نفسه قناع الصلابة والإصرار، وأن يوجي إلى نفسه بأنّها قوية منيعة للتسرب في حناياه انفعالات ومعاني إيجابية تؤدي الثقة الفعلية بالنفس، ويمكن أن تدرب نفسك على السيطرة على النفس، وهو تدريب ليس بالشاق على الإطلاق، كل ما يتطلبه منك أن تراقب نفسك بدقة وحذر، وأن تبقى مغلقاً مع نفسك لا يعرف أحد شيئاً من أمرك، وأن تتماسك ولا تعبر بحركة ولا بإشارة ولا بكلمة عما بداخلك من مشاعر سلبية، إنّه نوع من أنواع التدريب على السيطرة على النفس وليس كبتاً للمشاعر على الإطلاق. جرب أن يقع نظرك على ما يدهشك. . تماسك واصمت. . جرب أن تصدم بشيء وتدفن شعورك دون اندفاع. . جرب أن تواجه شيئاً يزعجك أو يثير أعصابك وتبتعد عنه دون أن ترد برد فعل.

عليك أن تتحلى بالصبر، وألا تظهر شيئاً من ضيق الصدر أو الغيظ، هل تستطيع أن تدون المواقف التي مرت بك في اليوم الواحد والتي استطعت فعلاً أن تسيطر فيها على نفسك سيطرة كاملة؟ فإذا كانت في اليوم الأول مثلاً 50% فلتكن في اليوم الثاني 60% على الأقل إلى أن تصل إلى نسبة 90% خلال أسبوع.

إذا ألقى على مرأى منك ومسمع رأي لا يروقك كن هادئاً، وإذا راقك بقيت هادئاً أيضاً، فإذا فعلت

ذلك فأنت فعلاً مسيطر على نفسك، ومسيطر على انفعالاتك.

إذا كان لك أن تجيب عن سؤال أو تتكلم في أمر يعود عليك بالفائدة فليكن كلامك موجزاً وواضحاً ومختصراً ومفيداً، أما إذا نجحت في أن تحد من انفعالات وجهك ووقت ذلك على خير وجه فأنت مسيطر على نفسك ومسيطر على مشاعرك وتستحق الاحترام والثناء.

جرب أن تتأمل كل ما تراه وأن تنظر إليه وجهاً لوجه بعين هادئة مطمئنة، ولا تهتم بما يلقي إليك من ملاحظات أو استهجان. إذا استطعت أن تقوم بذلك فأنت مسيطر على نفسك ومسيطر على مشاعرك وانفعالاتك وتستحق مني كل التقدير.

أدخل في نفسك الشعور بأنك حر ومستقل وسيد لنفسك دون غرور أو صلف، وضع في ذهنك أن تفكر بذاتك وتدرک من أجل نفسك ومن أجل الناس، وتلاحظ وتقدر وتفهم من تلقاء نفسك، وليس لأحد أن يؤثر فيك أو يغير مجرى سلوكك أو أفكارك، وثق أنك إن نجحت، فأنت إنسان قادر على السيطرة على نفسك، ولك مني ألف تحية وسلام.

ولیکن واضحاً أمامك أن السيطرة على النفس في أبسط معانيها هو إلزام النفس بانتهاج خطة معينة وإتباع قواعد منطقية علمية وتنفيذ قرارات مدروسة وبالطبع لا يمكن أن يحدث هذا إلا عندما يستهدف الإنسان غاية شاملة عامة إليها تتجه جهوده، ومنها تنبعث تصرفاته، وإذا ما طبقنا ذلك علينا يمكن أن نقول: إن الهدف العام هو إصلاح عيوبنا الشخصية، أما السيطرة على النفس فهي سلاح الأول وخط الدفاع الأول الذي سيساعدنا على تحقيق أهدافنا، وبدونه فعلاً لا يمكن أن يتحقق ما نرجوه من إصلاح وتهذيب لشخصيتنا من خلال إصلاح عيوبها.

فيما يلي عشر نصائح خفيفة تجعلك تسيطر على نفسك

1- إجبار نفسك على القراءة لمدة معينة يومياً، فمثلاً لنقل أنك ترى مدة 30 دقيقة هي المناسبة ومن هناك تبدأ بإجبار نفسك على هذه القراءة مهما كانت الظروف المحيطة.

2- اجبر نفسك على الصلاة خمس مرات في اليوم، مهما كانت الظروف أو حتى عوامل الكسل يجب أن تصلي وفي هذا العمل فائدتان: فائدة الأجر وفائدة السيطرة على الذات.

3- النوم في ساعة محددة في يوم معين، لنقل مثلاً أنك تريد النوم الساعة 9 مساءً كل ثلاثاء ويجب منذ تحديد ذلك اليوم والساعة أن تلتزم.

4- إجبار نفسك على نوع طعام في يوم معين، مثلاً لا تأكل إلا خضار وفواكه في يوم الأربعاء مهما كان نوع الطعام الأخر المتوفر.

5- المشي لمدة 10 دقائق يومياً فقط، الفترة ليست طويلة لكن أجبر نفسك عليها يومياً ولو لم يكن لديك سوى هذه الدقائق.

6- الخروج من بيتك لمشوار معين من دون الهاتف الخليوي، هنا ستدخل في صراع كبير مع نفسك وقلبك لكنك مع الزمن ستصبح أكثر سيطرة... مرة واحدة في الأسبوع قم بهذا وأخبرنا عن النتائج.

7- مشاهدة برنامج ممل جداً على التلفاز لمدة 10 دقائق.

8- القيام بنشاط يومي منزلي لا تقوم به عادة ومفيدة، مثل تمارين الصباح أو تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد كل وجبة أو حلق الذقن كل يوم.

9- حاول أن تكتب ما يجري معك كل يوم لمدة شهر فقط في دفتر خاص.

10- رفض العمل بأمر واحد أسبوعياً تحب أن تقوم به، مثلاً لو كنت ممن يذهب إلى السينما أسبوعياً لا تشاهد فيلم في أحد الأسابيع، وفي الأسبوع التالي عندما ترى شيء جميل مثل نوع من الحلويات تطلبه النفس لا تقم بشرائه وهكذا. ▶