

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 يتعمدون عليهم 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 جلى ظاهر في تعاملاتهم.. والإنسان القادر على السيطرة على نفسه هو إنسان متماسك الكيان، لديه "جلد فكري" وایمان 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 الصلاة والإصرار، وأن يوحي إلى نفسه بأذنها قوية منيعة للتسرب في حناياه انفعالات ومعاقي 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، إذنه 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 أعماك وتبعد عنه دون أن ترد برد فعل.

عليك أن تتحلى بالصبر، وألا تظهر شيئاً من ضيق الصدر أو الغيط، 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 وسمع رأي لا يروقك كن هادئاً، وإذا را لك بقيت هادئاً أيضاً، فإذا فعلت

ذلك فأنت فعلاً مسيطر على نفسك، ومسطير على انفعالك.

إذا كان لك أن تجيب عن سؤال أو تتكلم في أمر يعود عليك بالفائدة فليكن كلامك موجزاً واضحاً ومختصرأً ومفيداً، أما إذا نجحت في أن تحد من انفعالات وجهك وقفت بذلك على خير وجه فأنت مسيطر على نفسك ومسطير 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 ومسطير على مشاعرك وانفعالك وتستحق مني كل التقدير..

أدخل في نفسك الشعور بأنك حر ومستقل وسيد لنفسك دون غرور أو صلف، وضع في ذهنك أن تفكر بذاته وتدرك 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، ولد مني ألف تحية وسلام.

وليكن 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 تنبع 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- أجبر نفسك على الصلاة خمس مرات في اليوم، مهما كانت الظروف أو حتى عوامل الكسل يجب أن تصلي وفي هذا العمل فائدتك؛ فائدة الأجر وفائدة السيطرة على الذات.

3- النوم في ساعة محددة في يوم معين، لنقل مثلاً أنك تريد النوم الساعة 9 مساءً كل ثلاثة 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 الآخر المتوفّر.

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 الخلوي، هنا ستدخل في صراع كبير مع نفسك وقلبك لكنك مع الزمن ستتصبح أكثر سيطرة... مرة واحدة في الأسبوع قم بهذا وأخبرنا عن النتائج.

7- مشاهدة برنا مج 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 .►