

هل جلست مع نفسك

ما معنى أن تجلس مع نفسك؟

أي أن تجلس قليلاً معها جلسة المربي المهذب المحاسب خلوة مع النفس بعيداً عن الناس لا سيما إن كانت في السحر أو بعد الفجر

فكّر ببعض الأطباق في نفسك تود تغييرها ونصحك الناس من قبل في تغييرها

مثلاً: سرعة الغضب

ضع لنفسك خطة لتعالج هذا الأمر

ولتكن هناك أسئلة تجيبها على نفسك :

١. ما هي الأمور التي تجعلني أغضب؟

٢. كيف أتصرف مع من يستثيرني ؟

٣. ما هي الخسائر التي سأجنيها عند سرعة انفعالي؟

٤. ما هي المكاسب التي ممكن أحصل عليها من ضبط انفعالاتي وكظم غيظي ؟

٥. كيف أتصرف بطريقة أكسب فيها المواقف لصالحني فأحول الموضوع إلى مزاح إن أمكن أو أغض النظر عنه أو أبتسم ؟

٦. هل فكرت يوماً من الأيام أن تجعل نفسك مكان خصمك قبل أن تغضب ؟

إن الإجابة على هذه الأسئلة وحدها ليست كافية وإنما الأهم وجود عزم على التغيير ويكون مع هذا العزم عمل جاد يتمثل بالخطوات التالية:

١. إرفع يدي إلى الذي لا يرد عبده خائباً واطلب منه العون في أن يهذب أخلاقي مثلاً:

( اللهم إني أسألك باسمك الحليم أن ترزقني الحلم وباسمك العفو أن ترزقني العفو اللهم جنبني الغضب اللهم إني أعوذ بك من الشيطان الرجيم)

٢. الاستعانة بالرفيق المخلص الناصح ( أتمنى منك أن تعيني على التخلص من هذه الصفة كلما وجدتني أفعّلها)

٣. اكتب عبارات أمامك ولتكن شعارا لك في هذه السنة مثلا: الشديد من تمالك نفسه

وضعها في عدة أماكن :

خلفية الهاتف

خلفية اللابتوب

على المكتب

في السيارة

أو يكون توقيعك في المنتديات

٤. اعلم أن أكثر ما يمحص الأخلاق ويهدبها الاختلاط في الناس ولا تقرر الانعزال أبدا ولكن اختلط وراقب نفسك دائما

٥. اقرأ في كل ما يتعلق بالطبع الذي تريد تغييره (الغضب ) فإن الاطلاع على نماذج السلف الصالح يعطي الإنسان همة ودافع للاقتداء والتغيير

٦ . استمع إلى الأشرطة في هذا الموضوع خاصة إن كان من مستشارين نفسانيين فإن باعهم طويل في معرفة الجوانب النفسية وإصلاحها

تذكر دائما أنك تقول ( أنا أحب نفسي وأحب إصلاحها ) لأن من أحب نفسه أحب الناس ومن أصلح نفسه استطاع أن يصلح الناس