

ابريل 2023

www.edara.com



رئيس التحرير: نسيم الصمادي

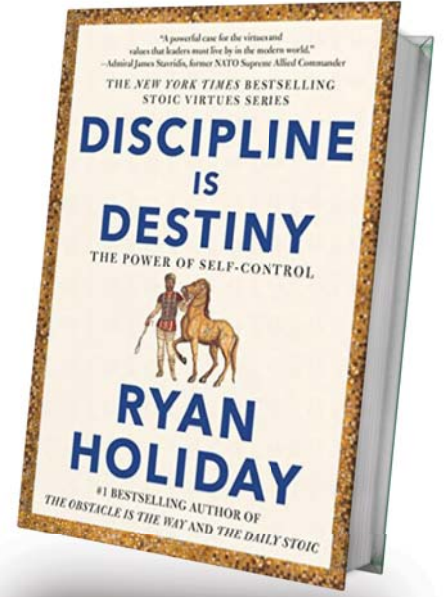
tadreeb@Edara.com

المختصر المفيد

الفضيلة غاية ووسيلة

تحكم بنفسك وحدد مصيرك

تأليف: رايان هوليداي



يعتمد نجاح الإنسان على قدرته على ضبط نفسه وتهذيبها وتوجيهها نحو الفضائل، وهذا هو جوهر فلسفة الحياة القائمة على الانضباط وكبح جماح النفس، التي ترى أن تحكّم الإنسان في جسده وأفكاره ومشاعره هو الشرط الأساسي للتحكّم في حياته وتحديد مصيره، فالمشقة التي يتحمّلها الإنسان، وعطفه على الآخرين والتخلّص من المشاعر الهدّامة كالخوف والحسد هي أسس السمو والنبل وبلوغ المكانة الرفيعة على المستويين الشخصي والعملي.



تهذيب النفس هو السبيل للحرية

واتزان السلوك، فإن هذه الأشياء التي يُفترض أنها تحرّره، وتساعد على تطوّره، مثل مواهبه والإمكانات المتاحة له كالتكنولوجيا وغيرها، ستقوده إلى سعي غير هادف، بل إن الحرية غير المقترنة بضبط النفس وإدارة السلوك بحكمة قد تصيب الإنسان بالخلل وانعدام التوازن.

جميع الناس لديهم المستويات الشخصية التي يسميها علماء النفس: "الهو" و"الأنا" و"الأنا الأعلى"، وهي الأصوات النابعة من داخلنا، والتي تسعى لجذب انتباهنا باستمرار ودفعنا لتلبية متطلّباتها. هذه الأصوات منها ما يدعونا إلى المحاولة ومواصلة السعي، ومنها ما يدعونا إلى الاستسلام، ومنها ما يدفعنا نحو التطرف والفوضى، بينما نحاول نحن في النهاية تحقيق التوازن.

ويتمثّل ضبط النفس في السيطرة على "الهو" وتمكين "الأنا الأعلى"، وهو ما يتطلّب جهداً كبيراً، وممارسة العادات السليمة، والصبر، ووضع الحدود، ومقاومة الإغراءات، ف ضبط النفس هو الحياة القائمة على المبادئ، والاعتدال، والعزيمة.

قد تعتقد أن الأمر شاقّ، وأن الانضباط يعني الحرمان، وقد تحتفي بمن يتخذون الطريق السهل أو حتى تحسدّهم، وقد تظن أنهم مستمتعون بحياتهم، ويتقدّمون بخطى سريعة، ولكن إذا تأمّلت حياتهم، فستجد الأمر مختلفاً. على سبيل المثال: قد تظنّ أن الطمع هو سعي لتحقيق المزيد والاستمتاع بما تملكه، ولكن الطماع هو من يعجز عن استغلال جميع طاقاته، فيشعر بالألم والبؤس وكراهية الذات.

ومن ثم لا يتعلّق ضبط النفس بالحرمان، بل على العكس، حيث يمكنك ضبط سلوكك ومشاعرك وانفعالاتك من استغلال طاقاتك، وهو ما يتطلّب الكثير من القوة والشجاعة، غير أن اتباع هذا المنهج في حياتك سيجعلك أكثر نجاحاً وسعادة، ولكن كيف يمكن تهذيب النفس وتدريبها من الناحية الجسدية، والعقلية، والروحية؟

يستطيع الناس حالياً الوصول إلى أي شيء يريدونه بلمسة زر واحدة، ورغم هذه الحرية والإمكانات اللامتناهية، فإن كثيرين من الأثرياء يشعرون بالتعاسة، بل وتُقدّم نسبة كبيرة من الشعوب الأكثر تحضراً وتقدماً على الانتحار بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية، وفقدان القدرة على تحديد الاتجاه الأخلاقي الصحيح في الحياة! فما السبب في ذلك؟

قال الرئيس الأمريكي الأسبق "أيزنهاور": "الحرية فرصة لضبط النفس"، ومن ثم فإن تهذيب النفس والسلوك هو أساس كل فضيلة، فإذا افتقر الإنسان إلى الفعالية



تحكم في جسدك

كان "لو جيرج" من أعظم لاعبي "البيسبول"، فعلى مدار سبعة عشر عاماً لعب خلالها في فريق "اليانكيز"، سجّل 495 دورة كاملة ضمن 23 بطولة كبرى، ولم يفوّت مباراة واحدة، واحتفظ "جيرج" بهذا الرقم القياسي على مدى أكثر من خمسة عقود، لكن "جيرج" لم يكن رياضياً عادياً، إذ كان صبيّاً سميناً وصعب الحركة، فكيف تمكن من لعب 2130 مباراة رغم معاناته من الإصابات والمرض حتى أصبح أسطورة؟

كان يتدرّب أكثر من الباقيين، ويرفض الاستسلام، كان يدرّب نفسه بإصرار واستمرار ودأب. وبالمثل، كان المتقشفون والمليتمزون بالفضائل الحميدة، يتبعون نظاماً غذائياً قاسياً، ويتمرّنون بحماس، لا لاستعراض عضلاتهم، وإنما لإكساب أجسامهم المرونة التي تعينهم على تجاوز صعوبات الحياة، فضبط النفس من خلال التحكم في الجسم يعزّز القدرة على الاحتمال، ويعدّ نوعاً من الاستثمار في الذات على المدى البعيد، ما يؤهّل الشخص لعيش حياة أفضل وأطول، ولذلك يحتاج ضبط النفس إلى إدراك الإمكانيات ومقاومة الكسل والوهن والظروف الصعبة، وهناك بضعة تغييرات يجب أن تجريها على حياتك كي تتحكّم في نفسك:

👉 **أولاً:** أدرج أنشطة صعبة في يومك، مثل المصارعة اليابانية، أو رفع الأثقال، أو كرة السلة، أو السير لمسافة طويلة، أو العدو، ويجب أن تنطوي هذه الأنشطة على قدر من الصعوبة بحيث تمثّل تحدياً لجسدك، فهذه المشقّة مهمة لتدريب النفس، وإن كنت تعتقد أنه ليس ضرورياً أن يقوم النجاح على الكفاح والنضال، فاعلم أن كثرة الراحة تجعلنا ضعفاء، واعتماديين، وخائفين من فقد وسائل الراحة. أمّا إن قسوت على نفسك، فسيصبح صعباً على الآخرين إبداؤك. لذا اختبر نفسك؛ استحمّ مثلاً بماء بارد، ونمّ على الأرض. إذا ما ارتضيت بالقليل، فستصبح أكثر غنى وحرية وقوّة.

👉 **ثانياً:** نمّ مبكراً، كي تحصل على قسط وافر من النوم، ويتحصّن أداؤك، فالحصول على قسط كافٍ من النوم يغيّر حياتك. ستصبح أكثر حماساً، وستزيد طاقتك، وتتخذ قرارات أفضل، كما أن ساعات الصباح الباكر هي الأكثر هدوءاً وتركيزاً، ويمكنك اغتنام هذا الهدوء في ترتيب أفكارك وشحن إرادتك، لذلك استيقظ مبكراً، وابدأ العمل قبل أن يتسرّب الإرهاق والإحباط إلى جسدك.

👉 **ثالثاً:** واصل بذل الجهد بلا توقّف، فهذا ما فعله "لو جيرج" على مدار 17 عاماً، فالاستمرارية أساس النجاح، وليس الإلهام ولا الذكاء، فكثيرون يتمتّعون بالذكاء والموهبة، لكنهم لا يستغلّون هذه الإمكانيات، ولذا فإن مفتاح نجاحك هو الالتزام بألويّاتك مهما كنت متعباً أو مشغولاً. اتخذ خطوة ولو بسيطة كل يوم نحو هدفك. هرول لمدة عشر دقائق، أو اكتب جملة أو صفحة واحدة في روايتك

الجديدة، البداية عادةً تكسبك قوة دافعة تتحوّل إلى زخم بعد ذلك، وستصبح الدقائق العشر نصف ساعة، وستتحوّل الجملة الواحدة إلى فصل كامل.

الحياة صعبة تكثر فيها المعوّقات والمواقف الخارجة عن السيطرة، لكنك تستطيع التحكم في نفسك، ويبدأ ذلك بالتحكم في جسمك، فحين تضبط أداءك الجسدي، تؤسّس شيئاً أكبر، وهو الإرادة، فالجسم بيئة لتدريب العقل، وشحن الذهن، وتحفيز الإبداع.



تدريب العقل يبدأ بإعداد الجسم

حين تتحكّم في العادات التي تؤثر في الجسم، ستُمكن عقلك من العمل بكامل قوته، فقد أوضحت عالمة الأعصاب "ليزا فيلدمان" أن كفاءة وظائف المخ تعتمد على صحة الجسم، فإذا كنت مستنزفاً جسمانياً، فلن يستطيع مخك أداء وظائفه بكفاءة.

لكن بعض الناس يعيشون في فوضى رغم انضباط جميع الممارسات التي تؤثر في الجسم، ويرجع ذلك إلى أن الأمر لا يتوقف فقط على قوة البدن والعضلات، فاستيقاظك مبكراً -أو نوع طعامك أو مدى نشاطك- لن يفيد إذا كنت دائماً مشوشاً، أو سيئ المزاج، أو تعاني من مؤثرات مؤذية للنفس.

لذلك فبعد أن تنجح في تدريب الجسم، ينبغي التركيز على الخطوة التالية، وهي تدريب العقل، ويشمل ذلك تحقيق التوازن في تفكيرك ومشاعرك واستجابتك للفوضى والتشويش والحياة بأكملها.



تمسك بهدوئك وواصل سعيك

يفصله عن أي إزعاج حوله. قد يعتقد البعض أن هذا السلوك سهل، لكن التركيز في عالم متخم بالتشويش والفوضى يحتاج إلى الكثير من التحكم في النفس، ورغم أن سلوك "بيتهوفن" يبدو سلوكاً أنانياً، فعليك أن تحذو حذوه، وتدرّب نفسك على تجاهل المشتتات، وجرب ما ستشعر به حين تلتزم باتباع إلهامك أو تحل مشكلة معقدة.

ورغم كل هذا لا تحاول الوصول إلى الكمال، فلن تحقق سوى العجز، وحينها لن تتمكن من استخدام قدراتك، فالهوس بالكمال والخلو من الأخطاء يضيّع فرص التعلم، وبدلاً من السعي للكمال، ابدل قصارى جهدك، وإن أخفقت، وهو شيء لا مفر من حدوثه، سواء في نظامك الغذائي، أو خطة مواجهة العدو، أو الروتين الصباحي، فلا تستسلم أبداً، فنحن نضع المعايير كي نسعى لتحقيق النجاح على أعلى المستويات، وليس لتحويل هذه المعايير إلى مؤشرات على الانهزام.

الفشل لا يدوم إلى الأبد، إذا حوّلتَه إلى فرصة للتعلم والنمو. كان "سقراط" يؤمن بأنه لا يعلم الكثير، ولكنه كان واثقاً من أن التغيير طبيعة الحياة، أي أن كل إنسان بإمكانه تحقيق التطور، وإذا ما آمنت أنت أيضاً بذلك، فستحقق تطوراً على مدار الوقت، وإن لم تؤمن بذلك، فلن تحقق شيئاً.

كانت الملكة "إليزابيث" تجسيدا لهذا المبدأ، فقد احتفظت برباطة جأشها حين وقعت كتلة من الإسمنت على السيارة الملكية التي كانت تستقلها عام 1966، ولم تقل إلا: "إنها سيارة قوية"، وحين استهدفها مسلح عام 1981 بست طلقات نارية، لم يرف لها جفن، فهناك لحظة تفصل بين المثير والاستجابة، إما أن تستغلها في جميع أفكارك، ولمّ شتات نفسك، ومعالجة المعلومات، وإما أن تستسلم للغضب، والتسرّع في الاستنتاج، أو إلقاء اللوم على الآخرين، فتتخذ قرارات غير صائبة لن تحسّن من المواقف السيئة، بل ستزيدها سوءاً.

ومن ثم عليك التحلّي بالصبر في المواقف الصعبة قبل أن تستجيب بتهوّر. تأكّد أولاً مما إذا كان تصوّرُك لما تمرُّ به حقيقياً، وممّا إذا كان يستحقّ الضيق والغضب فعلاً أم لا. لا تسمح للخوف أو الغضب أو التحيز بالتحكّم في عقلك وتصرفاتك.

وللتحكّم في العقل طريقة أخرى تتمثّل في التدرّب على التركيز. كان "بيتهوفن" مثلاً يشرّد بذهنه، ويسرح بخياله، ليفكّر في قطعة موسيقية أثناء حديثه مع الآخرين. أسرّ "بيتهوفن" لأحد أصدقائه بأنه في اللحظات التي يتدفق فيها الإلهام الموسيقي يصبح مشغولاً بأفكار جميلة وعميقة، ما

ثلاثية التناغم: الجسم والعقل والروح



يمثل قادة العربات التي تجرّها الخيول التي كانت تستخدم في العصور القديمة أوضح نماذج للتوازن، فبإمكان قائد العربة أن يؤدي عدة مهام في وقت واحد. كأن يجعل الخيول تجري بأقصى سرعة ممكنة، وهو متحكّم فيها، فهو يركّز بذهنه، ويقبض بيديه على أجمعة الخيل، والتعثر في أي منطقة وعرة قد يؤدي إلى انقلاب العربة. هؤلاء القادة يحتفظون بهدوئهم عند مواجهة الأخطار مهما بلغت.

وحين كان يتسابق قادة تلك العربات في الحلبة الملكية، كانوا يستجمعون قواهم الجسدية، والذهنية، والروحية ليقدموا عروضاً على أعلى مستوى في مواقف هي الأكثر ضغطاً، حيث تتعالى صيحات الجماهير وهتافاتهم الغليظة بالتشجيع أحياناً وباللوم والسخرية أحياناً أخرى.

ويعدُّ الإمبراطور "أنطونينوس أوريليوس" أحد القادة الذين تميّزوا بضبط النفس أثناء حكم الإمبراطورية الرومانية لمدة 23 عاماً مؤثراً شعبه على نفسه وأسرته خلال تلك الفترة، ولم يتذمّر أو يحاول الانسلاخ عن واجباته، بل كان يؤدي عمله بإتقان، وقيل إنه كان رجلاً عطوفاً وامتزناً سواءً على مستوى حياته الخاصة، أو كحاكم لتلك الإمبراطورية الكبيرة، ويشهد التاريخ على أنه لم تنشب في عهده صراعات كبيرة.

وكان أهم ما أوصى به قبل وفاته "التوازن"، إذ كان التوازن سبباً لنجاح "أوريليوس"، كما كان سبباً لوصول قادة العربات إلى نهاية السباق بسلام من دون أن يُقتل أيٌّ منهم، وهو آخر خطوة يجب أن يتخذها الجميع في سعيهم نحو النجاح.

ولن يصبح تهذيب النفس وتدريبها مجدياً إلا إذا اقترن بالعطف والمحبة والتراحم، وهي رحلة صعبة ومرهقة، لكنها توصلك إلى تحقيق ذاتك، والتخلص من عزلتك، ففي بعض الأحيان قد لا يفهم الناس قراراتك، فيعارضونك، ولكن عندما تتخذ خطوات جادة نحو الفضيلة، ستصبح أكثر عطفاً ورغبة في مسامحة الآخرين، وستدرك أن كل شخص يخوض رحلته الخاصة، ويبدل قصارى جهده للوصول، ومن ثم لن تلعب دور القاضي، وإنما ستقبل الآخرين، وتمتدحهم، وتلهمهم كي يتحسنوا.

وعندما تتمكّن فعلياً من ضبط نفسك، فستتمسك بالمثل بالعليا، وتتحدّى أهواءك، ولن تقبل الأعداء، ولا يعني ذلك أنك ستكره نفسك أو تؤذيها إن أخفقت، فجميع ملهميك أخفقوا مرة أو عدة مرات، وغضبوا، ولم يكونوا أصدقاءً أو أزواجاً مثاليين، فإذا كنت حاضراً حينها، هل كنت ستزجرهم وتوبّخهم؟ بالطبع لا، بل كنت ستواسيهم وتحاول إقناعهم بأن الفشل ليس نهاية العالم، وكنت ستحثهم على الاستمرار والنهوض من جديد.

حقوق الملكية
الفكرية
محفوظة
لموقع وتطبيق
edara.com

نزل التطبيق الآن



تأليف

رايان هوليداي: فيلسوف ومؤلف شهير
باعث كتبه ملايين النسخ، وتُرجمت إلى 40 لغة.

الكتاب

Title: Discipline is Destiny: The Power of Self-Control
Authors: Ryan Holiday
Publisher: Portfolio
Pages: 352
ISBN: 978-0593191699

