



سامح نفسك

تشير الأبحاث إلى أنك إذا سامحت نفسك، فسوف تكون أقوى في المرة القادمة.

إذا لاحظت علم النفس الحالي ستجد أن أصحابه يقولون للناس: إن الاستمناء أو [العادة السرية] جيدة، وأنه لا ينبغي أن تشعروا بالسوء عند القيام بذلك.

وإذا كان الاستمناء جيداً جداً كما يقولون فلماذا نشعر بذلك الشعور السيء بعدها؟

لم أشعر أبداً بالذنب بعد تناول السلطة أو الموز، ولا شعرت بالذنب بعد السباحة أو التزلج على الجليد.

بعض المستشارين يخبرونا أن لا نشعر بالذنب إذا كنا نمارس العادة السرية.

نعم، هم يقولون هذا!

فقط ما عليك إلا أن توقف قلبك، حتى تستريح من ذلك الشعور!

وإذا كان ضميرك يضايقك فعليك بتجاهله!!!!

ما هذا العالم الذي نعيش فيه والمقلوب رأساً على عقب؟



نحن نصف الذي يقومون بالقتل الجماعي بأنهم ليس لهم ضمير، إذا علينا أن نغلق ضمائرنا.

يمكنك تخيل الذهاب إلى مستشار، ثم اطلب منه الإجابة عن السؤال التالي:

«أنا أفعل شيئاً يجعلني أشعر بالذنب، وأنا أريد منك أن تعلمني كيف لي أن أكوي ضميري بمكواة ساخنة؛ حتى أستطيع أن أفعل هذا الشيء دون الشعور بالذنب بعد الآن، قل لي كيف أوقف ضميري؟؟!!».

أيها كنت في تقدمك لتحسين ضبط نفسك، فاستفد من الغفران والمسامحة. العادات عادة لا يتم تغييرها بين عشية وضحاها، فقد يستغرق الأمر سنوات لجعل هذه العادات راسخة، ونحتاج إلى الوقت الكافي لتعلم عادات أفضل. معاقبة نفسك مع حديث النفس السلبي سيجعل الأمر أكثر صعوبة، هذا لا يبرر سلوكك الخاطيء، ولكن لتخفف عن نفسك عبء الشعور بالذنب.

كل حرب ولها مستشار: «مرحباً، كيف يمكنني مساعدتك اليوم؟». الخسائر مقبولة إذا كنت ستستمر، فهل واجهت الفشل؟ ليس أنت فقط، والجميع كذلك واجهوا الفشل مثلك. انهض، وحاول مرة أخرى.



سامح الآخرين، وتضرغ للتعافي

لا تضحي بطاقةك هباء!!!

فإن المشاحنات، والضغائن، والقلق، واللوم، كل هذا يضيّع وقتك وطاقتك.

سامح الآخرين، واعف عنهم.

سامح الناس؛ لتحافظ على طاقتك، فإن ضبط النفس هو أكثر قيمة من أي شعور سيء لديك تجاه شخص ما.

لاحظ هذه العبارة: إن عدم العفو والصفح يفقدك قوة الإرادة التي تحتاجها في الحصول على ما تريد.

ضبط النفس يولد المكاسب، ويمنحك مكافآت كبيرة.
إن مشاعر الغضب والاستياء تخلق بالوعة تستنزف كل طاقتك.

مجموعات الدعم:

إذا كان بإمكانك العثور على مجموعات الدعم فانضم إليها.
إن المجموعات التي تساعد على التعافي من الإدمان مفيدة، وأيضًا المجموعات التي تساعدك على تناول الطعام بشكل أفضل، وممارسة الرياضة أكثر، والنوم في وقت مبكر، وتعينك على أن تحيا حياة بطاقة عالية لها فائدة كبيرة.



يمكنك من خلال تلك المجموعات الاستفادة من إخفاقات الآخرين، والاستماع إلى ما تعلمه الآخرون طوال رحلتهم في التعافي، والتقاط النصائح الجيدة.

هناك سوف يجتمع الناس ليتابعوا قصتك، ويستمعوا لشكاواك ثم يساعدوك، لا تتردد.

أنا لست طيباً، وأنت لست بحاجة إلى شهادة لتشجيع شخص ما. فقط أنصت، وابقَ هناك من أجل الناس، فحينما تحدث لهم فوضى يحتاجون للمساعدة، فإذا سقطوا ألف مرة، ساعدهم ألف مرة، فإن هذا سوف يقوي إرادتك وإرادتهم.

مساعدة الآخرين:

عندما تشارك الآخرين في حل مشاكلهم فإن مشاكلك ستقل، لقد نشأت أناانياً، ولقد كرهت الجميع، والجميع قد كرهني، كنتُ إذا أردتُ شيئاً أقوم بسرقة، وأنا الآن أقضي حياتي متطوعاً في المدارس ودور الأيتام، وفي السجون والمعتقلات، ومع الشباب الذي يعاني.

ذهبتُ مؤخراً لزيارة المحكوم عليهم بالإعدام في السجن، وكان السجناء سعداء؛ لأن شخصاً أتى ليسأل عنهم، ويستمع إلى التحديات التي تواجههم.



عندما كنتُ أفضي بعض الوقت هناك كنت أشعر بالامتنان، وأتذكر من أين أنا أتيت.

إنها تحافظ على تركيزي في حالة توازن.

خذ في بالك: ستجد القدرة على ضبط النفس حينما تقدم خدمة تطوعية.

انتهى هنا كلام أندرو.

ملاحظة: يمكن الانضمام إلى جروبات الدعم الخاصة بالشباب أو الفتيات من خلال مراسلة فريق (واعي) على أي من حساباته التي في نهاية الكتاب.

هناك أيضاً ستجد ما تحدث عنه أندرو في مقاله، ستجد من يشاركك معاناتك، ويفرح لانتصاراتك، بل ويحتفل معك، يواسيك إذا سقطت، ويعلمك كيف تنهض وتواصل، هناك أيضاً ستكتسب الخبرات، وتتعلم المزيد عن كيفية سير هذا الطريق، وكيفية اجتياز العقبات.

