

من أهم الميزات التي يتميز بها الإنسان القوي الشخصية:

ضبط النفس. هذه الصفة تدل علي قوته. وعلي حكمته في نفس الوقت. إنه لا يترك نفسه علي هواها. بلا ضابط. تتصرف كيفما تشاء.. كسيارة بلا فرامل!!

بل إنه يحكم هذه النفس. بدلا من أن تتحكم فيها الأهواء أو الانفعالات. أو التأثيرات الخارجية. ولا يتركها نهبة لبعض الغرائز أم الشهوات. إنه يراقب نفسه. ويضبطها. لا يدللها. ولا يخضع لكل ما تطلبه. بل يخضعها لقيم ومبادئ لا تتعداها.

وبضبط الإنسان لنفسه. يدل علي أنه يحبها المحبة الحقيقية

ففي ضبطه لنفسه. يبعدها عن الزلل. وبهذا الحزم في معاملته لذاته. يبعد عن الخطأ. وتكون كل تصرفاته بميزان. وبكل تدقيق وحرص. وبهذا لا يسيء إلي نفسه. ولا إلي غيره. ويحفظ علاقته سليمة مع الله والناس: في ترتيب متزن: الله أولاً. والناس ثانياً. ونفسه أخيراً. مبتعداً عما تجره "الأنان" من مشاكل.

وضبط النفس يشمل عناصر معينة هي:

ضبط اللسان وضبط الفكر وضبط القلب مع الشهوات وضبط الأعصاب وضبط الفم من جهة الطعام والشراب..

وسنحاول أن نتناول كل هذه التفاصيل نقطة نقطة. مع ما قد تشمله من تداخلات أخرى.

"١" ضبط اللسان:

الإنسان الحكيم لا يتكلم بكل ما يخطر علي ذهنه من أفكار. بل يزن كل كلمة قبل أن يقولها. وميزانه لا يقتصر فقط علي كنه الكلمة. هل هي في حد ذاتها خطأ أم صواب.

إنما يهمه أيضا تأثير الكلمة علي الآخرين. وردود فعلها. ونتائج ذلك.

فالذي يعرف مقدار المشاكل التي تجرّها أخطاء اللسان. لا شك أنه يفكر كثيرا قبل أن يتكلم. وتكون ألفاظه منضبطة.

إنه يدرك تماما أن الكلمة التي تخرج من فمه. لا يمكن أن ترجع مرة أخرى. لأنها قد وصلت إلي آذان الآخرين. وحسبت عليه مهما حاول أن يسحبها. أو يعتذر عنها. أو يحاول اصلاح نتائجها.

وبكلامه يُحكم علي شخصيته. ليس من جهة خطأ الكلام فقط. بل أيضا من جهة مقدار معرفته ووزن ثقافته.

"٢" ضبط الفكر:

الإنسان الحكيم: كما يضبط لسانه أيضا. فلا يترك عقله يسرح في أي فكر. ولا يقبل أي فكر يعرض عليه. بل يطرده بسرعة إن كان فكرا خاطئا. ولا يتساهل معه أبداً.

كذلك لا يقبل الأفكار التي تبدو بسيطة في أولها. ثم تتدرج إلي ما لا يليق.. إنه يكون حازماً مع مثل هذه الأفكار التي تلبس ثياب الحملان وهي ذئاب خاطفة. وبالتالي يتدرج في تمييز الأفكار.

وإن خدعه فكر ثم اكتشفه. يوقفه بسرعة:

لأن التمشي مع الفكر الخاطيء. يعكر طهر العقل. ويعطي ذلك الفكر فرصة لأن يثبت أقدامه. ويكبر ويتطور. إلي أن يؤثر علي القلب ويتحول فيه إلي مشاعر معينة. فالأفضل هو التخلص منه من باديء الأمر.

وإن وضعنا أمامنا مبدأ "الوقاية خير من العلاج". فإن الإنسان الحريص لا يكتفي بضبط فكره ومنعه من الخطأ. بل بالأكثر يشغل عقله بأفكار نقية بناءة. حتي إذا حاول الشيطان أن يحاربه بفكر رديء. يجد عقله منشغلاً وغير متفرغ له. وبواسطة هذا الانشغال البناء. يمتنع أي فكر خاطيء من الاقتراب اليه. ويبعد عقله كحصن حصين.

"3" ضبط الحواس:

مادامت الحواس هي أبواب الفكر: فما يراه الإنسان وما يسمعه. يفكر فيه. وكذلك ما يلمسه.. لذلك فالإنسان الحريص يضبط حواسه. لكي يمنعها من أن توصل إلي عقله أي فكر رديء.

فهو يحفظ عينيه من النظر إلي ما لا يليق. وكذلك يحفظ سمعه وباقي حواسه. لكي تكون كلها منضبطة لا تجلب له ضرراً.

"4" ضبط الأعصاب:

الإنسان القوي لا يستسلم إلي الغضب والنفرة. ويضبط نفسه وقت الاثارة. فلا يستسلم إلي الانفعال. وتكون أعصابه شديدة. لا تثار بسرعة. وإن أثرت. لا يتركها لكي تشتعل.

وإن وجد الغضب قد تحرك في قلبه. لا يتركه لكي يسيطر علي لسانه. ولا علي يده. ولا علي أعصابه.

وهكذا يبذل جهده في السيطرة علي الفاظه وقت الغضب. فإما أن يصمت. أو أن يتحكم في كلامه. أو بالأكثر يعمل علي صرف الغضب من داخل قلبه.. وبكافة الطرق يحاول أن يهديء نفسه. فلا يثور. ولا يرتفع صوته ولا يحتد. كما يحاول أن يهديء ملامحه أيضا.

والذي يضبط نفسه. يكون بطيء الغضب. هاديء الطبع. لأن الذي ينفعل بسرعة ويثور. يقع في التهور. ويسقط في أخطاء كثيرة. وقد يتصرف تصرفات يندم عليها جداً حينما يهدأ.. ويشعر أنه في غضبه قد فقد الصورة المثلي التي يجب أن يتحلي بها. وصار موضعاً للنقد.

والذي يضبط نفسه. لا يكتب خطاباً في ساعة غضب.. ولا يتخذ قراراً في ساعة غضب.

ولو حدث أنه كتب خطاباً في وقت غضبه. لا يسرع بإرساله. إنما يتركه يوماً أو يومين. ثم يعود. إلي قراءته وتنقيحه. أو يمزقه ويكتب غيره. حتي لا يصبح وثيقة خطية ضده. بما فيه من أخطاء كتبت في حالة انفعال. وتكون له نتائج غير المرضية.

وبالمثل بالنسبة إلي القرارات التي يتخذها إنسان في ساعة غضب. وتسمى قرارات انفعالية. غالبيتها تكون مخطئة وغير سليمة. وخالية من الحكمة. ولا تدل علي ضبط النفس.

"٥" ضبط النفس في النشر والتعليم:

الإنسان الحكيم يضبط نفسه قبل أن يقود غيره فكراً. حتي يتأكد من صحة ما يقوله أو يعلم به. سواء كان أباً. أو مرشداً للشباب. أو مرشداً اجتماعياً. أو معلماً. أو كاتباً. واضعاً في نفسه ماذا يكون تأثير ما ينصح به أو يعلم.

فلا يسرع بنشر أي فكر يطرأ علي ذهنه. نتيجة للقراءة مثلاً.. فيعلم به. أو يكتبه في مقال. أو يصدره في كتابه. أو يلقيه في درس.. فكثير من الأفكار تحتاج إلي فترة حضنة. يأخذ فيها الإنسان مع الفكر ويعطي. ويناقش الفكر داخل ذهنه. قبل أن يصدره إلي أذهان الناس..

الفكر داخل ذهنك. هو تحت سيطرتك. تغير فيه وتعديل.

فإذا نشرته. أصبح تحت سيطرة الناس..!

بنشره يكون قد خرج من نطاقك إلي نطاق أوسع. يُحكم فيه عليه وعليك. سلباً أو إيجاباً. مدحاً أو نقداً. وما أصدق قول ذلك المرشد الذي قال: "احكم يا أخي علي نفسك. قبل ان يحكموا عليك". إذن ناقش أفكارك فيما بينك وبين نفسك. قبل أن تتعرض إلي أن يناقشوك فيها. واضبط نفسك في كل فكر. وفي كل رأي. وفي كل تعليم.. وليكن كل معني فيه منضبطاً. ولا يتطرف يميناً ولا يساراً.. ولا يكون ناقصاً. ولا مبالغاً فيه.

"٦" ضبط النفس في الطاعة والالتزام:

نذكر هذا لأن هناك نوعاً من الناس باسم الحرية. وباسم الكرامة الشخصية أو الاعتداد بالنفس يفعلون كل ما يريدون. ولا يباليون بنظام أو تقاليد أو قواعد مرعية!

حقاً إننا نؤمن بديمقراطية. ولكنها أيضاً ديمقراطية منضبطة.. الإنسان المنضبط هو إنسان ملتزم. يحترم النظام والقوانين.. ويحترم غيره أيضاً. أما الذي يسير حسب هواه. ولا يخضع لكبير ولا لنظام. بل لفكره فقط.. فهذا إن لم يضبط نفسه فإنه معرض لأن يضبطه المجتمع الذي يعيش فيه.

الإنسان الحق يضبط نفسه في المواقف التي تلزم فيها الطاعة.

طاعة الوالدين. وطاعة الرؤساء. وطاعة النظام العام. وطاعة المواعيد. وطاعة الله قبل الكل.. ولا يري في خضوعه أي انقاص لكرامته إطلاقاً. فالخضوع هنا دليل علي الالتزام. والالتزام فضيلة. والإنسان الذي لا يخضع لأحد. هو بالضرورة خاضع لكبريائه أو لنزواته.

"٧" ضبط النفس في شهوة العظمة والاتساع:

قد يوجد إنسان لا حدود لرغبته في أن يعلو أو أن يملك. وإذ لا يضبط نفسه في هذه الشهوة. فإنه يصاب بلون من الطمع الذي لا يكتفي. والجشع الذي لا يشبع. ويدخل مع غيره في حروب ومنافسات.. وتصل به الرغبة في الرفعة إلي استخدام وسائل خاطئة قد توقعه تحت طائلة القانون!

ويتدرج من شهوة أن يكون الأول. إلي شهوة أن يكون الوحيد. ويدخله هذا الأمر في عداوات وصراعات لا تنتهي!

لذلك يحتاج الإنسان إلي ضبط النفس فيما يشتهي من الرفعة ومن الاتساع. فلا يرتئي فوق ما ينبغي. ويحاول أن يكتسب فضيلة الفناعة والرضا.

"٨" ضبط النفس في الطعام والشراب:

كثيرون يقعون في النهم. فيما يأكلون أو يشربون. سواء من جهة الكمية. أو من جهة الأصناف. أو في مواعيد غير منضبطة. ويقعون بسبب ذلك في أنواع من الأمراض تتعب صحتهم.

ويدخلون في ضبط طبي للنفس بسمونه الريجيم. لتخفيف الوزن. للعلاج من السمنة. أو من مرض السكر أو الكلوسترول. أو بسبب أمراض القلب أو غير ذلك.

أما الذي يتعود ضبط نفسه. فإنه يكون متعوداً ضبط النفس. ولا ينتظر إلي ان تحاصره الأمراض. فيلجأ إلي الريجيم!

ومن الناحية الدينية. لقد منح الله للناس نعمة الصوم. لا للضغط عليهم. بل لكي يستفيدوا جسدياً فلا ترهق أجسادهم من أعباء الأكل. وأيضاً ليستفيدوا نفسياً بالتدرب علي ضبط النفس في الطعام والشراب.

"٩" ضبط النفس بصفة عامة:

حيث يشمل ذلك الحياة كلها. فيضبط الإنسان نفسه من جهة محبة الراحة والمتعة. ويضبط نفسه من جهة الوقت وحسن توزيعه علي كافة المسئوليات. واحترام المواعيد. ويضبط نفسه من جهة الانتقام لنفسه. إذا لحقت به إساءة أو أذية. ويضبط نفسه في النواحي المالية. وفي أخذه وعطائه. ويضبط نفسه في علاقاته بالآخرين. وإلي أي حد تكون.

يضبط مشاعر قلبه وأحاسيسه. فلا تنحرف يمناً ولا يسرة.. ويضبط حواسه. فلا تميل نحو ما لا ينبغي.

ويضبط ذاته في أمور العبادة. وأيضاً في المسئولية وحدود الإدارة والسلطة. واضعاً لنفسه ضوابط لا يتعداها.

"١٠" أخيراً. الذي لا يضبط نفسه. قد يأتيه الضبط من الخارج:

بحيث يضبطه علي الرغم من إرادته. وقد يأتي هذا الضبط من المجتمع الذي يرقب أعماله ويحاسبه: من عيون الناس التي تزي. ومن أذانهم التي تسمع. يضبطه الخوف أو الخجل. أو تضبطه القوانين والعقوبات. أو التأديب من سلطة أعلي.. أو تضبطه مقاومة خارجية توقفه عند حده. وتمنعه من أي تصرف خاطيء.

وخير للإنسان أن يضبط نفسه. وينال علي ذلك أجراً.. من أن يضبطه علي الرغم منه. بقوة خارجية.