

تدريبات وجدانية لتقوية الشخصية

هناك بعض المبادئ الأساسية التي علينا أن نضعها نصب أعيننا وهي :

- أن ماتحس به من عواطف لايمثل إلا جزء بسيط من الطاقة الوجدانية الكامنة داخلنا
- العواطف المدفونة والتي نسيناها هي اكبر حجما وأشد عنفا من العواطف التي نحس بها وتدرکها بشعورنا الواعي
- نحن لا نتحكم الا في المراحل الأولى من اشتعال العاطفة والاندفاع ولكن ما إن ينفجر البركان نصبح كالفقشة في مهب الريح و لا نستطيع التحكم بها
- الحياة الوجدانية والعاطفية شأنها شأن - اي جزء من الشخصية- قابلة للترويض والتهديب
- كلنا بحاجة في جميع مراحل حياتنا الى هذه التدريبات التي تصقل حياتنا الوجدانية وتنقي سلوكنا العاطفي مؤدية بالتالي الى تقوية الشخصية

اولا .. تدريبات التفريغ الانفعالي

التدريب الأول

هناك أحزان كثيرة داخلنا نكبثها في اللاشعور لكنها تضغط علينا من الداخل ولا سبيل للتخلص من ضغطها الا بالنبش عنها وجعلها تطفو على السطح ولتحقيق هذا النبش نفذ ما يأتي:

- أغلق باب الغرفة على نفسك
- قم بتذكر أحزانك (بعض الصور الخاصة بأحزانك الذين فارقوا الحياة أو سافروا بعيدا ربما تساعد على إثارة مشاعرك)
- لا تمتع نفسك من التفجر العاطفي واترك دموعك تنهمر فالدموع الساخنة فيها شفاء وراحة لحياتك الوجدانية
- حاول إجراء هذا التدريب مرة كل شهر على الأقل وستحس بالراحة النفسية بعد أن تتفجر الشحنات المكبوتة داخلك

التدريب الثاني

- احضر حوالي خمسين فرخا من الورق - اجلس في مكان هادئ وابدأ في تقطيع الورق إلى ثمان قطع متساوية (بتطبيق حوافه على بعضها البعض ثم تقطيعها)

- استمر في هذه العملية البسيطة بهدوء وبطم

ستحس بالراحة النفسية بعد الانتهاء لأنك قد فرغت شحناتك الانفعالية المكبوتة داخلك بهذا التقطيع .. فالورق هنا يرمز إلى العقبات

التي أعاققت تفريغ طاقاتك الوجدانية لكنك نجحت في إخراج هذه الطاقة المكبوتة عن طريق الرمز الممزق

- الورق الذي قمت بتقطيعه يمكنك حفظه والاستفادة منه .

ثانيا .. تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف

علينا في البداية أن نميز بين الشجاعة والتهور فالشجاعة هي عدم الخوف من الأشياء أو الأشخاص أو الكائنات أيا كانت

التي يجب الا نخاف منها .. أما التهور فهو عدم الخوف من الأشياء التي يجب أن نخاف منها

ولكي تصير شجاعا يجب أن تتخلص من المخاوف التي اكتسبتها في طفولتك وظللت تخاف منها حتى الوقت الحاضر في سنك هذه وهذه التدريبات تساعدك على التخلص من المخاوف :

التدريب الأول

إذا كنت تشعر بالخوف من حيوان أليف مثلا فعليك بالمبادرة بشرائه صغيرا وقم برعايته وستجده يكبر بينما يصغر الخوف في قلبك ..

كل المخاوف عليك أن تعاملها بهذه الطريقة وعرض نفسك تدريجيا لها - ستحس بالرعب والخوف في البداية لاشك - لكن مع تكرار

تعرضك للأشياء المخيفة من وجهة نظرك ستجد انك قد تأقلمت معها وانطفأ ذلك الخوف في قلبك وستحس انك قد حققت انتصارا عظيما يعزز ثقتك بنفسك وبشخصيتك

التدريب الثاني

إذا كنت تشعر بالخوف من شخص معين مع انك تعرف ان ليس له سلطان عليك لكنه استغل خوفك منه وفرض سيطرته عليك فالجأ الى استخدام أسلوب الصدمة المفاجئة لكي تحطم هذا الخوف الوهمي كما يلي:

- انتهر أول فرصة تتقابل فيها مع ذلك الشخص واختلق موقفا متوترا وقم بمعاملته **الند للند** وقل له ماهو مكبوت بداخلك نحوه بأسلوب حازم وقوي ستجده قد فوجئ بهذا **الأسلوب** منك وستصبح سيد الموقف وسيعمل لك **ألف** حساب بعد ذلك ولن يساورك الخوف منه
- لا تتردد في انتهاج هذا **الأسلوب** الخاطف لأنه **الأسلوب** الوحيد الذي يخلصك من مخاوفك في مثل هذه المواقف ويعيد تفتك بنفسك

ثالثا تدريبات الاسترخاء النفسي والعصبي

المخ هو الجهاز المسيطر على كل كيانك وكلما كان مخك في حالة جيدة كانت قدرتك على السيطرة على سلوكك **أقوى** من المفروض بعد انتهاء المواقف التي تؤدي إلى توتر أعصابنا إن تعود الأعصاب إلى ماكانت عليه من ارتخاء لكن هذا لا يحدث بل تظل الأعصاب متوترة وكلما حدث موقف جديد يضيف توترا الى القديم وهكذا .. لذلك فنحن في حاجة إلى إعادة الأعصاب إلى حالتها الأولى من الارتخاء بإتباع التدريبات التالية:

التدريب الاول:

خصص مالا يقل عن ربع ساعة يوميا قبل النوم لإجراء تدريب الاسترخاء

- استلق على ظهرك
- استمع إلى ماتيسر من القرآن الكريم بصوت احد المقرئين المحبين الى نفسك - أو إلى موسيقى حاملة محببة إلى نفسك -
- ابدأ في التركيز على عضلات وأجزاء وجهك .. هل حاجباك مشدودان بتوترا؟ استرخ .. هل تجز على أسنانك؟ هل تعض شفتيك؟ إن كان الأمر كذلك فوجه الأمر إلى عضلات وجهك بأن تسترخي ..
- تدرج بعد ذلك إلى ذراعيك ثم فخذيك ثم ساقيك حتى مشطي رجلبك
- تأكد من أن جميع عضلاتك قد صارت في حالة استرخاء
- انتظم في هذا التدريب وستجد أن حالتك المزاجية العامة في تحسن مستمر وستصبح خاليا من التوتر العصبي الى حد بعيد

التدريب الثاني

انتهر فرصة عدم ارتباطك بأعمال هامة وابتعد عن البيئة التي أنت متواجد فيها

- يستحسن أن تبعد حتى عن أسرتك وتتوجه إلى مكان بعيد غير مألوف لك .. فمثلا إذا كنت من أهل المدن توجه إلى الريف والعكس صحيح
- ان تغيير البيئة الطبيعية والاجتماعية معا لمدة يوم او يومين كفيل باستعادتك لاسترخائك العصبي والنفسي شرط ان تتسى همومك ومشاكلك ولا تحملها معك إلى البيئة الجديدة التي هربت إليها لبعض الوقت

رابعا .. تدريبات الحس الجمالي

كثير من الناس يفقدون الشعور بالجمال بالرغم من كثرة الأشياء الجميلة حولهم . قد يعزوه البعض إلى الألفة لكن هذا ليس صحيح لأن من يفقد الشعور بالجمال لا يحس به إذا مشاهد مناظر جميلة لا يألفها ويمكن تشبيه فقدان الشعور بالجمال بالصدأ الذي يغطي الأنبة التي كانت تلمع ذات يوم .

لكي تستعيد شعورك بالجمال عليك بممارسة التدريبات الآتية :

لا يكفي أن تكون مستهلكا للموضوعات الجمالية تقف منها موقف المتفرج السلبي بل يجب ان تكون ممارسا ايجابيا وصانعا للجمال

- حاول أن ترسم فتحس بجمال الرسم
- حاول أن تندن مع النغمات التي تسمعها فيتدعم شعورك بجمال النغمة
- اشترك مع شريكة حياتك في تذوقها للجمال في اختيار ألوان ملابسها وملابسك
- ابحث عن الجمال في شريكة حياتك وأبرزه وأكد عليه فذلك سيسعدها ويسعدك
- تذوق الجمال في مأكلك ومشربك وملبسك وفي أوراقتك وفي كل شيء تمتد إليه يدك
- درب نفسك باستمرار على تذوق الجمال وعلى خلقه في نفس الوقت .