هل أنت شخص يحب السيطرة؟



◄هل سألت نفسك مرة، "هل أحب أن أسيطر على الآخرين؟" إذا كانت إجابتك نعم، فربما يجب أن تراقب نفسك عن قرب، في حال كنت تملك أي من الصفات التالية، فالحاجة لأن تكون مسيطراً يمكن أن تكون ميزة الشخصية القوية؛ ولكن يمكنها كذلك أن تتنكر في العديد من الأشكال.

يعتقد الشخص الذي يحب السيطرة بأنّه يعرف جميع الأجوبة مقدماً:

فهو لا يستطيع الانتظار لمعرفة نتيجة الأحداث أو خطط الآخرين. كما أنّه لا يثق بكفاءة الآخرين ويبدو هذا جلياً في محاولته للتقليل من آراء الآخرين واستجوابهم بطريقة مزعجة، ومحاولة تخمين قرارات الآخرين. كما أنّ الأشخاص الذين يحبون السيطرة غالباً ما يكونوا سيئين في تلقي الأوامر؛ ويميلون إلى القيام بالأمور بطريقتهم الخاصة، معتقدين أنّ طريقتهم هي الأفضل والأسرع.

بقلة الصبر، والغضب السريع:

إذا لم تنتهِ الأمور كما يحبون، وقد يصبحوا عصبيين أو غير مسرورين. وغالباً ما يشعر زملاؤهم في العمل، أو رؤساؤهم، أو أصدقاؤهم، أو أفراد عائلتهم بالإحباط عندما يكونون قريبين منهم.

إذا شعرت بأنّ أفراد عائلتك أو الأشخاص من محيطك الاجتماعي يشعرون بالتوتر من وجودك فلابدّ أن تسأل نفسك "هل أنا شخص يحب السيطرة"؟

يخدعون أنفسهم باعتقادهم بأنّهم يقومون بذلك من دافع حبهم واهتمامهم بالطرف الأخر.

إلّا أنّ حب السيطرة في داخلهم هو في الواقع ما يحركهم ويدفعهم للتصرف بهذه الطريقة لإرضاء عواطفهم الخاصة وممارسة إحساسهم الضيّق بما هو صحيح في اعتقادهم.

إذا كنت لا تزال تشعر بأنّك شخص تحب السيطرة فيجب أن تراجع تصرفاتك الآن، وتحاول أن تظهر صفاتك الإيجابية وتتخلص من الشعور بحب السيطرة الذي يسبب نفور الأصدقاء وأفراد العائلة منك.

كلّ منا يحب أن يقال عنه أنّ شخصيته قوية..

ولكن ما هو المعنى الحقيقي لقوة الشخصية؟

البعض يعتبر قوة الشخصية بأنّها القدرة على السيطرة على الآخرين فهل المدرس الذي يرتعد منه الطلبة ويضبط الفصل قوي الشخصية؟

وهل كلّ مَن يفرض رأيه على الآخرين يعتبر قوي الشخصية؟

الشخصية المسيطرة التي لا يرفض لها طلب لا تعتبر شخصية قوية فقد تكون السيطرة بالتخويف والإرهاب.

فالمدرس مثلاً قد يضبط الفصل لأنّه يهدد الطلبة ويضربهم وقد تجد نفس هذا المدرس يقف خائفاً مرتعداً أمام المدير أو الوزير لذلك لا يمكن اعتباره قوي الشخصية.

البعض الآخر يعتبر صاحب الشخصية القوية بأنّه ذلك الذي يستطيع كسب المال أكثر من غيره ويصل بذلك إلى مكانة اجتماعية متميزة.

هذا التعريف يتهم الشرفاء بأنّهم ضعاف الشخصية لذلك لا يمكن القبول به والبعض يعتبر الشخصية القوية بأنّها الشخصية التي تستطيع أن تتصرف بنجاح في المواقف المختلفة.

والواقع إنّ التصرف الناجح قد يكون غير أخلاقي في بعض الأحيان فقد ينجح التاجر مثلاً في تجارته نجاحاً كبيراً بسبب اعتماده على الغش والكذب كوسيلة لتصريف تجارته ويصبح هذا التعريف غير مقبول..

فما هو إذن التعريف الصحيح؟

الشخصية القوية.. هي الشخصية التي تستمر في النمو والتطور

فصاحب العقلية المتحجرة.. ضعيف الشخصية

ومَن لا يستفيد من وقته وصحته وإمكانياته.. ضعيف الشخصية

ومَن لا يعدّل من سلوكه ويقلع عن أخطائه.. يكون أيضاً ضعيف الشخصية.

قوة الشخصية تعني أيضاً.. القدرة على الاختيار السليم.. والتمييز بين الخير والشر والصواب والخطأ.. وإدراك الواقع الحاضر.. وتوقع المستقبل.

فالنمو والتطوير شرطان أساسيان لكي تكون شخصيتك قوية ومثمرة في نفس الوقت.

تدريبات وجدانية لتقوية الشخصية:

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

إنّ ما نحس به من عواطف لا يمثل إلّا جزء بسيط من الطاقة الوجدانية الكامنة داخلنا العواطف المدفونة والتي نسيناها هي أكبر حجماً وأشد عنفاً من العواطف التي نحس بها وندركها بشعورنا الواعي.

نحن لا نتحكم إلّا في المراحل الأولى من اشتعال العاطفة والانفعال ولكن ما إن ينفجر البركان نصبح كالقشة في مهب الريح ولا نستطيع التحكم بها.

الحياة الوجدانية والعاطفية شأنها شأن – أي جزء من الشخصية – قابلة للترويض والتهذيب.

كلّنا بحاجة في جميع مراحل حياتنا إلى هذه التدريبات التي تصقل حياتنا الوجدانية وتنقي سلوكنا العاطفي مؤدية بالتالي إلى تقوية الشخصية.►

المصدر: كتاب أعرف شخصيتك (الطرق التي يمكنك أن تفهم بها شخصيتك وشخصية الآخرين)