

يلخص الفصل السابع من كتاب "الجبل هو أنت" لبريانا ويست رحلة الانتقال من التدمير الذاتي إلى التحكم في الذات. تؤكد الكاتبة أن فشل تحقيق الأهداف ليس بسبب نقص الإمكانيات، بل بسبب عدم القدرة على ضبط النفس. وترى أن السيطرة على الذات تتجاوز مجرد قوة الإرادة، بل تتطلب فهم الدوافع والمعوقات وإعادة توجيه الطاقة. تتبع أنماط التدمير الذاتي، كالتعلق بالفوضى، والخوف من النجاح، وعدم الشعور بالاستحقاق، والهروب من الألم، من محاولات غير واعية لحماية النفس. للتحويل نحو السيطرة على الذات، تقترح ويست فهم جذور السلوكيات السلبية، وإعادة برمجة العقل بأفكار إيجابية، وتطوير عادات صغيرة، ومواجهة المخاوف بدلاً من الهروب منها. تؤكد على أن الانضباط الذاتي ليس قيداً، بل مفتاح الحرية الحقيقية، مُمكناً اتخاذ قرارات واعية، ومقاومة الإغراءات، وبناء حياة أكثر استقراراً. وتختتم الكاتبة بأن التغيير ممكن، وأن الوعي بذاتك وبناء عادات إيجابية هما مفتاح السيطرة على حياتك وتحقيق السعادة.