عصبية وأتوتر بسرعة



أنا بنت عمري 17 سنة وأحس أني جدا جدا عصبية وبسرعة أتوتر وأمي وأبوي الله يهديهم عصبين، يعني أمي مو كل يوم بس لازم تهاوش وتعصب وتمنعني من شي أنا أبي أسويه فـ أتوتر وأبدأ أهااوش وأعصب ممكن مايستاهل بس لازم أعصب يعني أحس الأم كيف تستانس لاشافت بنتها امعصبة أحس مافي أي شي أونس ولازم عشان أتصير أم تهاوش.

الأخت العزيزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

أنتِ في مرحلة حسّاسة من عمرك حيث تتجهين نحو الرّشد وتبحثين عن الإستقلال في تصرّفاتك وشخصيتك، وتريدين أن يكون لك رأي في ما يدور حولك، خصوصاً ما يخصك، وهذا كلّه حق ومطلوب، لأنّ الله تعالى فطرك على ذلك لتكوني امرأة راشدة ومسؤولة عن تصرّفاتها وتشق طريقها بتوفيق نحو رضا الله تعالى وطاعته وتختار الصالح لحياتها.

ولكن مما يؤسف له أن ذلك الأمر لا يفهمنه كثير من الأمهات ولا يروق لهن ويعتبرن البنت – أو الولد –

عنيداً وأنانياً وأنه يريد الخروج على إرادة العائلة لذا يواجهن الأولاد بعصبية وعناد.

وعلى البنت الذكية تفهم هذا الإحساس لدى الوالدين، وبالتالي التصرف معهما بحكمة وسياسة..

مثلاً، كثير من الأمور البسيطة يمكن تجاوزها من خلال السكوت أو الجواب العام بالرضا أو مسايرة الأم ومداراتها حتى تشعر هي ببعض الرضا الذاتي و تتحول عدوانيتها الى صداقة خصوصاً إذا علمنا أنّ الأُم، تحب ابنتها وأن تصرفاتها تصدر عن محبة ولكن ربما في غير محلّها.

وكثير من الطلبات يمكن أن تطرح بشكل ملايم يجلب رضا الأم وموافقتها.. مثلاً إذا أردتِ شيئاً، يمكن أن تطرحيه على شكل سؤال أو اقتراح، أُمّي ما رأيك لو أشتري فلان حاجة، أو: أُمي، أريد منك هدية.. أريد أن تشتري لي الحاجة الفلانية لأني بحاجة إليها وأحبها.

وهكذا تجد الأُم نفسها لازالت أماً فتبادر للإستجابة، كما إن من المفيد تذكير الأُم بأنكِ تحبينها، بالقول أو العمل، وأنكِ لا زلتِ بنتها وإن كبرت، ولو من خلال شراء هدية بسيطة لها أو تقديم كأس من العصير أو البوظا، ومساعدتها قدر الإمكان في الأعمال المنزلية، فالأم تطلب المساندة وتقدير جهودها واشعارها أنها لم تذهب سدى.

والأمر كذلك مع الأب، وإن كان الأب بحاجة إلى الاحترام وإشعاره بأنه الخيمة للبيت، أكثر من المساعدة.

وأخيراً إعملي شيئاً فشيئاً على بناء شخصيتكِ والاستقلال بأعمالكِ والاعتماد على نفسكِ، وعدم طلب كل شيء من الأُم، لكي تؤهلي نفسكِ للحياة المستقبلية من الدراسة في الجامعة والعمل وتشكيل أسرة، بإذن ا، ولكن اسع إلى أن تشقي طريقك بهدوء، بعيداً عن المواجهة مع أهلك، وأن تقضي بعض أوقاتك لإدارة أمورك وترويح نفسك في غرفتك، بعيداً عن مشاكل الوالدين، ووقتاً آخر مع العائلة، وحاولي أن تغيري أجواء البيت بالحديث عن الأخبار السارة والبرامج الممتعة والخروج للتنزه معهم بالطلب منهم.

ومن المهم أن تعلمي بأنك ستتجاوزين هذه المرحلة إن شاء ا بنجاح وأن هذه الفترة الحساسة يمر بها كثيرون، ولكن لاتدعيها تترك آثارها عليك، فإطفاء النار لايكون بسكب مزيد من الزيت عليها وإشعالها أكثر، وإنما تطفىء النار بالماء، وكذلك الغضب، فلا يطفأ بالغضب، بل بالصبر.

وإعملي على ترويح نفسك بالرياضة وقضاء الأوقات الهادئة بقراءة القرآن والمطالعة ومشاهدة البرامج المفيدة والحديث مع الطالبات وغير ذلك.

ومن ا التوفيق.