عصبية المزاج مع الأولاد



أنا سيدة تبلغ من العمر 36 سنة متزوجة ولي 3 أطفال وأعاني من مزاج عصبي شديد حيث أغضب من تصرفات أبنائي وإن كانت بسيطة المرجو أن تصفوا لي طريقة للتعامل معهم وشكراً.

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة ا وبركاته

تحية طيبة وبعد..

عليكِ أولاً أن تعلمي أن "العصبية" ليست قوة بل ضعفاً وأنها ليست الطريق السهل بل إنها الطريق الأكثر مشقة والأسوء اثراً في الحياة, لذا قرري بحزم أن تتعاملي مع الأمور بهدوء وروية, فإنكِ كلما ازددت عصبية خسرت الكثير من صحتك وعافيتك, وخسرت أيضاً القدرة على السيطرة على الأمور والتصرف مع الآخرين بحكمة.

نعم, غالباً ماتكون "العصبية" موروثة أو مكتسبة من المحيط, نتيجة لظروف صعبة مر بها الانسان, من أجواء بيتية متشددة أو حوادث سيئة تركت اثرها على المرء, ولكن ليست "العصبية" حلاً أو طريقة للتنفيس أو الترويح عن النفس, لأنها تورث الندم وتزيد من تعقيد الأمور.

إذن علينا مراجعة النفس وإعادة ترتيب أوضاعنا ومما يساعد في ذلك :

أولاً: ترويح النفس وتفريغ الطاقة "الغضبية", فإن لدى كل إنسان طاقة مخزونة وشحنة مكبوتة فلابد من تصريفها بطرق سليمة, وأولها :ممارسة الرياضة بكافة أنواعها وخصوصاً الجري والسباحة, فإنها أكبر عون للإنسان لإكتساب الراحة والهدوء.

ومن ذلك :المشي في الحدائق وحتى الشوارع والأسواق, ومن ذلك أيضاً :التعبير عن مشاعر الانسان السلبية والايجابية بالحديث وبث الشكوى الى قريب أو صديق.

ومنها أيضاً :الإنشغال بهواية أوعمل مسلٍ كالخياطة والحياكة, أو الرسم والتصوير, وكذلك ترتيب البيت بذوق ومتعة في العمل.

ثانياً :تصحيح الأفكار, فله الأثر الكبير في تقليل ردود مثالية جداً لاتقبل حدوث خطأ أو وجود نقص في الأعمال والأفراد, فإن ذلك يدفعنا الى التألم بإستمرار ومقابلة الآخرين, بما في ذلك الأولاد, بعصبية. لنتقبل أن الحياة فيها حلو ومر, وصحيح وخطأ, وأن لاكامل فيها سوى الله تعالى, فلاتكون توقعاتنا كبيرة وخيالية الى الحد الذي تعذبنا وتؤلمنا لأنها غير للتطبيق, ولنتقبل بعض الخطأ من الأولاد, لأنهم بشراً ولا زالوا صغار.

ثالثاً: لنتمرن على الهدوء, كلما جاءتنا نوبة من العصبية, نسترخ, نشرب الماء, نغسل وجوهنا به, والأفضل :أن نتوضأ, ونؤجل رد الفعل قليلاً حتى نفكر فيه ونتخذ القرار الصحيح.

وقد نفشل لمرة أو مرتين ولكن مع تكرار المحاولة والشعور بلذة الصبر وآثار الهدوء سنواصل تقدمنا بنجاح الى أن نمتلك السيطرة الكاملة على أفعالنا.

ولغرض احكام السيطرة والتوفيق الكامل: خذي ورقة وقلماً واكتبي فيها المواقف أو الأعمال التي تزعجك وتسبب لك العصبيةثم اكتبي في المقابل الموقف الصحيح منها... التعامل الحكيم والهادىء معها, لتتذكري ذلك كلما واجهت هذه الامور.

أخيراً: تصالحي مع المحيط, مع الموجودات كلها ومدي لها يد السلام وابتدئي أولاً مع الله تعالى : لتكن علاقتك معه علاقة محبة وسلام, وأكثري من ذ كره والدعاء: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) من ثم تصالحي مع عباده: حسني علاقتك مع الآخرين ابتداءً بزوجك وأولادك,ومن ثم جيرانك والقريبين لك, وأعلمي :أن الآخرين سيكونون لك كذلك, وستعيشين في هدوء وود ورحمة.

ودمت في رعاية الله وحفظه.