مندفع بشدة

السلام عليكم أود استفسار عن حالة لا أعرف طريقة لتجاوزها فالمشكلة اني مندفع بدرجة كبيرة عندما اتحدث في موضوع ما او نقاش وهذا مايسبب لي بعض الاحراج لاحقا. أو يعتقد الاخرون اني متعصب في بعض الاحيان فما هو الحل في نضركم وجزاكم الله خيرا.

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

من الطبيعي أن يكون الشاب في عمرك مندفعاً ومتحمساً لرأيه، فهو في قمة الحيوية والنشاط ولديه طاقة نفسية كبيرة، لذا فإن عليك أن تتعامل مع الأمر من جهة باعتباره عادياً ومتناسباً مع وضعك وعمرك، فلا يشكل لديك عقدة أو شعوراً بالذنب...الخ. من جهة أخرى، فإن الشاب يحتاج الى أن يسير في طريق الاعتدال، في كل شيء، حتى تتكامل شخصيته ويزداد رشداً، لذا عليك العمل تدريجياً باتجاه الاستقرار والاتزان.

ونقترح عليك بهذا الصدد أمرين:-

الأول :تفريغ الشحنات النفسية والطاقة الجسدية الزائدة عندك بالقيام بنشاطات متنوعة، أهمها الرياضة، بأنواعها وبحسب رغبتك واختيارك، وأقل ذلك المشي، ومن ثم المشاركة في النشاط البيتي كمساعدة الأهل في ترتيب البيت وتنظيفه والطبخ وغيره، وبحسب وقت الفراغ الذي عندك، وكذلك العمل مع الوالد أو غيره، عند الامكان.

والأمر الثاني:التدريب والمران على التحدث بهدوء، واحترام آراء الآخرين، والاعتدال في الطرح.ومما يساعد في ذلك أن تركز في ذهنك وفكرك أنك ربما تكون مخطئاً في رأيك وقد يكون غيرك مصيباً في رأيه، فإذا ما طرحته باعتدال، فإنك تكون قد أعطيت نفسك فرصة التراجع وتغيير الرأي، والاعتذار والإعذار.وكذلك أن تعقد العزم قبل اللقاء بالأهل أو الأصدقاء على التزام الصمت والسكون أولاً,ومن ثم طرح رأيك بشكل هادىء، وكأنك تحاول تمثيل الموقف واظهاره عن قصد وإرادة هكذا، حتى يمكنك التعود على ذلك.(فالخلق طبع وتطبع)، كما جاء في الأثر، أي أن الانسان قد يكون بطبعه صبوراً,أو يعلّم نفسه الصبر,وهكذا سائر الصفات الحسنة، واعلم بأن الهدوء والتأن يساعدك على النجاح في سائر أمورك، وقد قيل:(في التأني السلامة وفي العجلة الندامة).

وأخيراً نوصيك بالصلاة والدعاء وقراءة القرآن، وذلك خير معين لك، وقد قال تعالى:(ألا بذكر ا تطمئن القلوب)واطمئن بأنك ومع وعيك الملحوظ وإرادتك قادر على التقدم في بناء نفسك، فتوكل على ا، ومنه التوفيق.