

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 الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

عليك أولاً أن تعلمي أن "العصبية" ليست قوة بل ضعفاً وأنها ليست الطريق السهل بل إنها الطريق الأكثر مشقة والأسوأ أثراً في الحياة، لذا قرري بحزم أن تتعاملتي مع الأمور بهدوء وروية، فإنك كلما ازدادت عصبية خسرت الكثير من صحتك وعافيتك، وخسرت أيضاً القدرة على السيطرة على الأمور والتصرف مع الآخرين بحكمة.

نعم، غالباً ما تكون "العصبية" موروثة أو مكتسبة من المحيط، نتيجة لظروف صعبة مر بها الإنسان، من أجواء بيتية متشددة أو حوادث سيئة تركت أثرها 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 فلا بد من تصريفها بطرق سليمة, وأولها :ممارسة الرياضة بكافة أنواعها وخصوصاً الجري والسباحة, فإنها أكبر عون للإنسان لاكتساب 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 أو عمل مسلٍ كالخياطة والحياسة, أو الرسم والتصوير, وكذلك ترتيب البيت بذوق ومنتعة في العمل.

ثانياً :تصحيح الأفكار, فله الأثر الكبير في تقليل ردود مثالية جداً لا تقبل 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, فلا تكون توقعاتنا كبيرة وخيالية الى الحد الذي تعذبنا وتؤلمنا لأنها غير للتطبيق, ولنتقبل بعض الخطأ من الأولاد, لأنهم بشرًا 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 وقلمًا واكتبي فيها المواقف أو الأعمال التي تزعجك وتسبب لك العصبية ثم اكتبي في المقابل الموقف الصحيح منها... التعامل الحكيم والهادئ معها, لتتذكر في ذلك كلما واجهت هذه الامور.

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

ودمت في رعاية الله وحفظه.