21357 - معالجة الولد العصبي سريع الغضب

السؤال

عندي ولد عصبي جداً وحاد المزاج فكيف أعالج فيه هذه الخصلة ؟.

الإجابة المفصلة

سبق سؤال في علاج الغضب يراجع برقم (658) ومن ذلك :

·الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم .

·السكوت .

·السكون ، فإن كان قائماً فليجلس ، وإن كان جالساً فليضطجع .

·أن يتذكر جزاء كف الغضب ، كما في الحديث الصحيح : لا تغضب ولك الجنة .

- معرفة المنزلة العالية والمرتبة الرفيعة لمن ملك نفسه كما في الحديث الصحيح : " ومن كف غضبه ستر الله عورته ، ومن كظم غيظه _ ولو شاء أن يمضيه أمضاه _ ملأ اللهقلبه رجاء يوم القيامة " حسنه الألباني في السلسلة الصحيحة (906) .
- معرفة هدي النبي صلى الله عليه وسلم عند الغضب .
- معرفة أن كظم الغيظ من علامات المتقين . كما في الحديث السابق .
- التذكر عند التذكير ، والكف والامتثال للناصح .
- معرفة مساوئ الغضب .
- تأمل الغاضب نفسه لحظة الغضب .
- الدعاء بأن يذهب الله غيظ قلبه .

وفيما يلي قصة جميلة تساعد في علاج الولد المذكورة حالته :

كان هناك ولد عصبي وكان يفقد صوابه بشكل مستمر فأحضر له والده كيساً مملوءاً بالمسامير وقال له :

يا بني أريدك أن تدق مسماراً في سياج حديقتنا الخشبي كلما اجتاحتك موجة غضب وفقدت أعصابك .

وهكذا بدأ الولد بتنفيذ نصيحة والده ....

فدق في اليوم الأول 37 مسماراً ، ولكن إدخال المسمار في السياج لم يكن سهلاً .

فبدأ يحاول تمالك نفسه عند الغضب ، وبعدها وبعد مرور أيام كان يدق مسامير أقل ، وفي أسابيع تمكن من ضبط نفسه ، وتوقف عن الغضب وعن دق المسامير ، فجاء والده وأخبره بإنجازه ففرح الأب بهذا التحول ، وقال له : ولكن عليك الآن يا بني استخراج مسمار لكل يوم يمر عليك لم تغضب فيه .

وبدأ الولد من جديد بخلع المسامير في اليوم الذي لا يغضب فيه حتى انتهى من المسامير في السياج .

فجاء إلى والده وأخبره بإنجازه مرة أخرى ، فأخذه والده إلى السياج وقال له : يا بني أحسنت صنعاً ، ولكن انظر الآن إلى تلك الثقوب في السياج ، هذا السياج لن يكون كما كان أبداً ، وأضاف :

عندما تقول أشياء في حالة الغضب فإنها تترك آثاراً مثل هذه الثقوب في نفوس الآخرين .

تستطيع أن تطعن الإنسان وتُخرج السكين ولكن لا يهم كم مرة تقول : أنا آسف لأن الجرح سيظل هناك .