21357 ـ معالجة الولد العصبي سريع الغضب

السؤال

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

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

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 .