21357 ـ تعامل با فرزند عصبی و زودخشم

سوال

پسری دارم که بسیار عصبی و تندخو است؛ چگونه این خصلت را در او درمان کنم؟

پاسخ مفصل

الحمدلله.

پیش‌تر در پاسخ به سؤال شمارۀ (658) به موضوع درمان خشم پرداخته شده است؛ برخی از آن موارد عبارتند از:

- پناه بردن به الله از شیطان رانده شده (استعاذه).
- سکوت کردن.
- آرام گرفتن؛ به این صورت که اگر ایستاده است بنشیند و اگر نشسته است دراز بکشد.
- یادآوری پاداش فروخوردن خشم؛ چنان‌که در حدیث صحیح آمده است: «خشم نگیر تا بهشت از آن تو باشد».
- شناخت جایگاه والا و مرتبۀ رفیع کسی که بر نفس خود چیره شود؛ چنان‌که در حدیثی که آلبانی در السلسلة الصحيحة (۹۰۶) آن را حسن دانسته، آمده است: «هر کس خشم خود را فرو برد، الله عیب‌های او را می‌پوشاند؛ و هر کس خشمش را ـ در حالی که توان انجام آن را دارد ـ فرو خورد، الله در روز قیامت قلب او را از امید پر می‌کند».
- شناخت روش پیامبر ﷺ هنگام خشم.
- دانستن اینکه فروخوردن خشم از نشانه‌های پرهیزکاران است. چنانکه در حدیث پیشین آمد.
- پند گرفتن هنگام نصیحت و پذیرش سخن خیرخواهانه.
- شناخت پیامدهای بد خشم.
- تأمل فرد خشمگین در وضعیت خود در لحظۀ خشم. (یعنی آنکه به حالت نامناسب خود در لحظۀ خشم بیندیشد و خود را از چشم دیگران ببیند).
- دعا برای اینکه الله خشم را از قلب او بزداید.

در ادامه داستان زیبایی آمده است که به درمان حالت این فرزند کمک می‌کند:

پسری عصبی بود که مدام از کوره در می‌رفت. پدرش کیسۀ پر از میخی به او داد و گفت: «فرزندم، از تو می‌خواهم هر بار

که موجی از خشم تو را فرا گرفت و کنترل اعصابت را از دست دادی، میخی در حصار چوبی باغچه‌مان بکوبی».

پسر اجرای نصیحت پدر را آغاز کرد...

او در روز نخست ۳۷ میخ کوبید؛ اما فرو کردن میخ در حصار کار آسانی نبود. او کم‌کم تلاش کرد هنگام خشم، خود را کنترل کند. با گذشت روزها میخ‌های کمتری می‌کوبید و پس از چند هفته توانست خود را مهار کند؛ او دیگر خشمگین نمی‌شد و کوبیدن میخ‌ها را متوقف کرد. نزد پدر رفت و موفقیتش را خبر داد. پدر از این تغییر خوشحال شد و به او گفت: «اما حالا فرزندم، باید برای هر روزی که خشمگین نشدی، یکی از میخ‌ها را بیرون بکشی».

پسر دوباره شروع به درآوردن میخ‌ها کرد تا اینکه تمام میخ‌های حصار کنده شد. دوباره نزد پدر رفت و این موفقیت را به او گفت. پدر دست پسر را گرفت و کنار حصار برد و گفت: «فرزندم، کار بزرگی انجام دادی؛ اما حالا به آن سوراخ‌های روی حصار نگاه کن. این حصار دیگر هرگز مثل اول نخواهد شد».

سپس افزود: «وقتی در حالت خشم سخنانی می‌گویی، آن‌ها آثاری همچون این سوراخ‌ها در روح دیگران باقی می‌گذارند. تو می‌توانی چاقو را در بدن انسانی فرو کنی و سپس آن را درآوری؛ اما مهم نیست چند بار بگویی متأسفم، چون زخم همیشه آنجا باقی خواهد ماند».

و الله تعالی اعلم.