21357 - Sinirli Ve Hızlı Öfkelenen Çocuğun Tedavisi

Soru

Çocuğum çok sinirli ve sert mizaçlıdır bu davranışını nasıl tedavi ederim?

Detaylı cevap

Allah'a hamd olsun.

Öfkenin ilacı hususunda (658) nolu sorunun cevabına bakınız. Bu çerçevede aşağıdaki uygulamaları deneyiniz:

-Allah'ın rahmetinden kovulmuş şeytandan Allah'a sığınmak

-Susmak

-Sakin kalmak, şayet kişi ayakta ise oturur, oturuyorsa uzansın.

-Öfkelenmemenin karşılığını düşünmek, Hadiste şöyle geçer: "Öfkelenme! Buna karşılık sana cennet var"

* Kendi nefsine hakim olanın konumu ve derecesi yüksek olur. Sahih hadiste şöyle geçer: Her kim kızgınlığını engellerse Allah onun avretini örter, her kim öfkesini tutarsa –isterse gereğini yapabilecek durumda olduğu halde- yüce Allah kıyamet gününde kalbini ümitle doldurur.

- Öfke anında Rasulullah Sallallahu Aleyhi Vesellem'in metodunu bilmek

- Hadiste belirtildiği gibi öfkeyi tutmak muttekilerin özelliği olduğunu bilmek

- Bu konuda nasihat verildiği zaman dinlemek ve doğruları hatırlamak

- Öfkenin olumsuzluklarını öğrenmek

- Öfke esnasında ne şekilde olduğunu düşünmek

- Öfkesinin giderilmesi için Allah’a dua etmek.

Öfkeyle ilgili güzel bir kıssa anlatılır umarız etkili olur:

Bir zamanlar öfkeli bir çocuk vardı ve öfkeden dolayı kendinden geçerdi. Babası ona bir çuval dolusu çivi getirip ve şöyle dedi:

Ey oğul! Her öfkelendiğinde bahçemizin ahşap çitlerine çivi çak.

Böylece oğul, babasının nasihatini uygulamaya başladı. Birinci günde 37 çivi çaktı. Oysa çitlere çivi geçirmek kolay bir iş değildi.

Artık oğul öfkesine gün geçtikçe daha fazla hakim oluyor ve daha az çivi çakıyordu. Birkaç haftada kendini kontrol etmeye başladı ve öfkelenmeyi bıraktığı için çivi çakmasına da gerek kalmamıştı. Babasına gelip artık öfkelenmediği anlattı babası bu habere çok sevindi ve ekledi: Ey oğul! Öfkelenmediğin her bir gün için bir çiviyi çıkarman lazım.

Oğul öfkelenmediği her bir gün için bir çivi çıkarmaya başladı ve çitlerde çivi kalmadı. Tekrar babasına gelip işi tamamladığını haber verdi. Baba oğlunu çitlere götürerek ve şöyle dedi: Ey oğul! Güzel bir iş başardın. Fakat çitlerdeki bu deliklere bakar mısın bu çitler eski hale gelemez. Öfke esnasında söylediğin olumsuz sözler başkalarının gönüllerinde iz bırakır. Başkasını bir bıçak saplar ve tekrar çıkarabilir ve bunun üzerine özür dilerim desen bile izi kalacaktır.

En iyisini Allah bilir.