الأنباء
الاثنين 31 ديسمبر 2012

ابني عصبي.. ابنتي غضوب.. فماذا أفعل؟

العصبية طبع ارتبط بالرجل بالدرجة الأولى بحجة أنه الأكثر تعرضا للضغوطات الحياتية واليومية وتقع عليه مسؤولية تأمين متطلبات أسرته وحاجاتها، غير أن رقعة هذه الدائرة اتسعت لتشمل «الأهل» حيث ينظر الأبناء إلى ذويهم على أنهم عصبيين وذلك ربما لتبرير صرامتهم في التعامل معهم. ولكن هذا الطبع العصبي لم يعد يقتصر على الكبار بل أصبح من صفات الصغار حيث بتنا نسمع كلمة «طفلي عصبي» ماذا أفعل معه؟

وفي هذا الإطار تعتبر المرشدة الاجتماعية والمدربة الدولية المعتمدة في التنمية البشرية وتطوير الذات لطيفة الفودري أن ظاهرة الطفل العصبي هي من الظواهر الحساسة والدقيقة والخطيرة في كل أسرة من الأسر التي تكون المجتمع، ولعلها مشكلة لا ترجع إلى عوامل نفسية وحسب، وإنما لها عوامل جسمية تؤثر في عدم استقرار الطفل، إن مهمة الوالدين هنا هي محاولة الوقوف عند الأسباب الكامنة خلف هذه الظاهرة وفهمها ومن ثم مساعدة الطفل في سبل الخلاص منها وبالتالي الوقاية منها بوسائل غير قهرية، مرنة وهادئة.

وتتابع: ان بعض الدراسات النفسية ترى أن أهم أسباب عصبية الأطفال هي الشعور بالعجز والعداوة وكذلك الشعور بالعزلة والانطوائية والحرمان من الدفء العاطفي والحنان الأسري، وكذلك تأثير الآباء الذين يقسون على أبنائهم مما يوجد لدى الأبناء حالات عصبية شديدة ومتعددة وقد تصل إلى الاعتداء على الآخرين وإتلاف الممتلكات، ويضاف إلى ذلك أن التفريق بين الأبناء الكبار والصغار، الذكور والإناث المجتهدين وقليلي الاجتهاد، يؤدي إلى حالات عصبية لدى الأطفال، يضاف الى ذلك أيضا عامل مهم جدا وهو المشاجرة بين الأهل في المنزل، إذ ان الصراخ العالي والشتائم على مرأى ومسمع من الأبناء لهما مخاطر سلبية كبيرة على تركيبهم النفسي، حيث يشعرون بعدم الأمان وعدم الراحة والقلق، إن الجو الأسري السلبي الذي تكتنفه مشكلات الوالدين يؤدي إلى حالات من التهور والعدوانية والعصيان لدى الأبناء، يشعرون بمستويات عالية من الضيق النفسي والتوتر والعصبية.

خضر البارون

الفودري: كل الحالات الانفعالية السلبية والإيجابية من عملية التأثر بالآباء باعتبارهم مصادر السلطة

البارون: يجب على الأهل الفصل بين الضغوط النفسية الخاصة وبين معاقبة الطفل وذلك لامتصاص غضبه

لطيفة الفودري

ومن العوامل الجسمية التي تؤدي إلى العصبية لدى الطفل اضطراب الغدة الدرقية، وسوء الهضم والإصابة باللوز والديدان، ومرض الصرع، لذلك فإنه من الضرورة عند معالجة حالات الاضطراب والقلق والعصبية لدى الطفل الانتباه إلى خلو الطفل من الأمراض العضوية التي تؤثر على صحته العامة، فإن وجد الطفل سليما من الناحية الجسمية عندها تكون أسباب العصبية نفسية، وجدير بالإشارة إلى أن الأب الذي يعاني من العصبية والتوتر ينقل هذه المظاهر إلى أطفاله، لأن الطفل في حقيقة الأمر يلاحظ سلوك أبيه وينقل تصرفاته، وبذلك فإنه يتعلم أساليب جديدة للاستثارة الانفعالية، وكذلك الأم الثائرة الغاضبة الحانقة تعلم أطفالها العصبية والتهور والرعونة بدلا من أن تعلمهم مجابهة الحياة بترو وهدوء دون انفعال أو عصبية مبالغ فيها، والأم التسلطية تصبح مصدرا من مصادر الإحباط للطفل فيقاومها كلما تمكن من ذلك، بعكس الأم المرنة الهادئة التي يحبها الطفل ويثق فيها، وبالتالي يخضع لمشيئتها، وينفذ مطالبها بكل قناعة وهدوء واطمئنان.

يمكننا أن نستنتج من ذلك أن كل الحالات الانفعالية السلبية والإيجابية من عملية التأثر بالآباء باعتبارهم مصادر السلطة، وعندما يكبر الطفل ينقل هذه الانفعالات والأساليب ويبدأ في تعميمها.

ومن هنا تقول الفودري إن التربية الحديثة تؤكد على تربية الآباء قبل تربية الأبناء، تربية المعلمين قبل التلاميذ الصغار، وإذا كانت القسوة تؤدي إلى عصبية الأطفال وتوترهم فإن التدليل المبالغ فيه، والإفراط في الحماية يؤديان إلى عصبية الأطفال وانفعالاتهم المرضية وتوترهم الدائم، ذلك لأن التدليل ينمي في شعور الطفل صفة الأنانية ويجعله دائم التمركز حول ذاته، وكأن ذاته هذه هي محور الكون ومركز اهتمام البيئة، فيتعلم ضرورة الاستجابة لطلباته ورغباته دون تأخير أو تأجيل، ويثور ويغضب إن لم تجب طلباته ورغباته.

توتر الطفل الذكي

ويمكن أن يعاني من العصبية والتوتر الطفل الذكي باعتبار أن المستوى الفكري لديه يفوق أشقاءه وأقرانه فيدرك ويستوعب كل ما يقال له بشكل أسرع وأعمق، ويمكن ملاحظة أنه كلما استرسل المعلم في الشرح والتكرار شعر هذا الطفل بالملل والضيق والتبرم لأنه يستوعب بسرعة ملحوظة، فنراه يستخف بالدراسة وحتى في المنزل لا يبذل جهدا كبيرا في التحصيل والاستذكار.. ومن المعروف أن الطفل الذكي كثير الأسئلة مما يعرضه للسخرية واشمئزاز الأهل أو المعلم، ويؤدي هذا إلى إيجاد حالات توتر وضيق وقلق نفسي وإحباط، فيلجأ إلى أسلوب العصبية والعدوانية، وللأسف فإن كثيرا من الأهل يصمون طفلهم العصبي بـ «الجنون» علما أن عصبية الطفل هذه ناتجة أساسا عن إفرازات تربيتهم الخاطئة له ولأشقائه، وعلما أن مثل هذا الطفل قد يكون مبدعا باعتباره حساسا وذكيا، وهاتان سمتان للمبدعين عندها يكون ضحية «التخلف الأهلي»، إن جاز التعبير.

هذا ويمكن للمدرسة الكشف عن الأطفال الأذكياء والموهوبين بإجراء اختبارات تكشف عن السمات النفسية التي تتوافر بدرجة كبيرة في مثل هؤلاء الأذكياء وهي على سبيل المثال لا الحصر: استقلال التفكير، دقة الملاحظة، قوة الذاكرة، سرعة الفهم وعمقه، القدرة على الابتكار والتجديد الثقة بالنفس وعدم التردد، قوة الإرادة والمثابرة، الحساسية الزائدة للأشياء، الرغبة في التفوق وبذل الجهد، سرعة النمو التحصيلي، القدرة الفائقة على مواجهة الصعاب والعراقيل.

وقاية الطفل من العصبية

ترى الفودري أنه يمكن وقاية الطفل من ظاهرة العصبية بالنقاط التالية:

ضرورة اتصاف الآباء بالهدوء وعدم الانفعال والغضب لسبب يسير، لأن ذلك ينعكس سلبا على الأبناء، فلابد من أن يكون الآباء قدوة صالحة لأبنائهم، فالأبناء يتأثرون بوالديهم حتما.

عدم التفريق بين الأبناء في المعاملة أو تفضيل الذكور على الإناث، فهذا يؤدي إلى شعور الطفل بأنه غير مرغوب فيه، وأنه مضطهد ومكروه.

إفساح المجال أمام الأطفال في المخالطة والتعاشر الاجتماعي مع أصدقائهم وأجواء بيئتهم للترويح عن أنفسهم، وتفريغ طاقاتهم المختنقة في صدورهم وأعماقهم، وإفساح المجال لنمو شخصياتهم اجتماعيا مع الانتباه إلى عدم مخالطة رفاق السوء.

الإقلال من التدخل في شؤون الأطفال، وترك فسحة الحرية لهم لتدبير أمورهم، ولكن تحت الملاحظة – إذ إن كثرة التدخل في شؤون الأطفال من قبل الآباء تؤدي إلى خلق حالات توترية وقلقة لدى الأطفال، وبالتالي تنشأ العصبية لذلك فإن الاعتدال في التدخل مسألة ضرورية ومهمة ومفيدة في آن واحد.

السعي ما أمكن لإشباع الحاجات النفسية والعاطفية بتوفير أجواء الاستقرار والمحبة والحنان والأمان والدفء، وتوفير الألعاب الضرورية والآلات التي ترضي ميولهم، ورغباتهم، وهواياتهم، لأن ذلك يساهم في تطوير شخصياتهم.

التخفيف أو حتى الإلغاء من مظاهر القسوة التي يمارسها الآباء تجاه الأبناء لأن ذلك يؤثر في شخصياتهم التي تتجه – إزاء ذلك – إلى العنف والعصبية والتوتر والعدوانية أو الانطوائية والانعزالية.

تشجيع الأطفال على الإبداع، وعدم السخرية من الطفل الموهوب أو المبدع، وفهم نفسيته، وتوفير مستلزمات وحاجات العملية الإبداعية للطفل لكي يتطور وينمي موهبته لخدمة الفرد والأسرة والمجتمع وهكذا.. فإن الاهتمام بالطفل وإشباع حاجاته النفسية، وعدم التفريق بين الأبناء، وتوفير أجواء الهدوء والمحبة والاستقرار، وتحفيزهم على التخالط والمعاشرة الاجتماعية، وتنمية الإبداع لدى الطفل الموهوب وعدم السخرية منه، أمور ضرورية وهامة لبناء شخصياتهم ولإبعادهم عن مظاهر العصبية والعنف والعدوانية

وترى أن هذه مهمة الأسرة والمدرسة والمؤسسات التربوية والتعليمية والإعلامية.

من جانبه، يقول أستاذ علم النفس د.خضر البارون انه على الأهل الذين لديهم طفل عصبي في البيت أن يتحلوا بالصبر والهدوء والسكينة وألا يكونوا عصبيين في التعاطي مع هذا الطبع وذلك كي لا يزيدوا الأمر تعقيدا. وعليهم أن يعتمدوا أسلوب تعزيز وتحفيز السلوك الإيجابي من خلال اعتماد المكافأة مهما كان هذا التصرف أو السلوك بسيطا وذلك لحث الطفل على التوجه نحو التصرف بإيجابية والعمل على تقويم سلوك الطفل ومساعدته على الإدراك والفهم من خلال تفسير كل تصرفاته وشرح النتائج التي قد تنتج عن هذه التصرفات.

ولكن من جهة أخرى، يجب تجاهل السلوك السلبي الذي يولد العصبية لدى الطفل والامتناع عن الاستجابة لطلباته لا بل معاقبته ولكن في الأطر المعقولة والطبيعية التي تساعد هذا الطفل على التوجه نحو السلوك الإيجابي وألا يتجهوا نحو تضخيم هذه السلبيات ليكون العقاب كبيرا.

ويؤكد البارون أن تقويم سلوك الطفل يتم من خلال تشكيله على أساس الثواب والعقاب وأن يكون هناك اعتدال في الحالتين، محذرا من الوقوع في فخ تدليل الطفل بحجة الثواب، الأمر الذي قد يكون له آثاره السلبية على تربية الطفل وتقويم سلوكه.

وعن مقابلة عصبية الطفل بعصبية مماثلة لدى الأهل يقول البارون إنه لابد من الفصل بين الضغوط النفسية الخاصة وبين معاقبة الطفل أو التعامل معه وذلك لأن الدور الذي يقع على عاتق الأهل في مرحلة تقويم سلوك الطفل هو مصاحبة هؤلاء الأبناء باللين والرفق والوصول إلى عقولهم وليس فقط إلى قلوبهم، وعلى الطفل أن يميز بين كلام العقل وكلام القلب ليعرف كيف يتعامل مع نفسه بالدرجة الأولى ومع مشاكل الحياة.

من جهة أخرى، على الأهل أن يتمتعوا بوعي تربوي كامل وعدم ربط نجاحهم بنجاح الأطفال بل التمييز بين قدرات الأبناء والتعامل معهم وفقها ليستخرجوا منها الأفضل من خلال توجيهها نحو الأفضل على أساس مراعاة القدرات لديهم.

● رندى مرعي

هل الأم والأب والبيئة المحيطة من أسباب عصبية الأبناء؟

لعدم مقدرة الطفل على التعبير عن توتره أو مخاوفه او عن حاجته لاهتمام وحنان الآخرين قد يقوم الطفل بعادات أو أفعال عصبية، فهذه الحركات العصبية تجعل الطفل يتغلب على الإحساس الذي ينتابه في هذه اللحظة.

وللأسف الكثير من الأمهات لا تستطيع التعامل مع الأطفال العصبيين، فقد يكون سبب العصبية للطفل هي الأم او الاب ولتأثر الاطفال بالبيئة المحيطة المباشرة لهم وهما الوالدان.

المربية رولا محمد تقول عن بعض أسباب العصبية عند الأطفال والتي واجهتها بنفسها منها تقليد الأطفال للكبار في عصبيتهم تقليدا عفويا لا إراديا، حرمان الأطفال من الإحساس بالأمان والاحتواء العاطفي، القسوة الزائدة أو التدليل الزائد من الوالدين.

وتعود وتقول انه من الضروري معرفة السبب الأساسي لهذه الحركات العصبية فقد يكون سببا عضويا يجب اللجوء للطبيب لمعالجته وإذا كان سببا عصبيا فلابد من إشباع حاجات الأطفال وتقديرهم وعدم نبذهم وتجنب القسوة الزائدة والتدليل الزائد.

وأضافت: «الاطفال أهم سن لتأسيس جيل صحي خال من الأمراض النفسية لذا لابد من إعطاء الأطفال مساحة من الحرية والتعبير عن أنفسهم بلا تحجيم للحرية وترك مساحة للطفل بالاختلاط بالأصحاب من نفس العمر حتى ننمي لديهم المهارات الاجتماعية وحب الآخرين والتعبير عن أنفسهم بحرية في غياب الأبوين».

الأم لأربعة اطفال واخصائية علم النفس جنان بدر أكدت انه يجب ألا تكون الأم عصبية ومتوترة دائما أمام الأطفال حتى لا يقلد الأطفال تلك الانفعالات بشكل تلقائي، وضرورة التعبير للأطفال عن مشاعر الحب تجاههم مما يعزز الشعور بالدفء والحنان لدى الأطفال كما يساعدهم على معرفة الأسلوب الصحيح للتعبير عن الحب تجاه الآخرين.

منوهة الى اهم اسباب العصبية للاطفال برأيها هو شعور الأطفال بالتفرقة بينهم وبين احد إخوانهم او اقاربهم أو اصدقائهم، منوهة لأهمية إظهار الإعجاب نحو سلوك الطفل الحسن واستخدام أسلوب المكافأة المعنوية قبل المادية.

الموجهة التربوية تغريد الحسن تؤكد ان من اهم اسباب العصبية برأيها هو محاولة من الأطفال لتحقيق الذات ولفت أنظار الآخرين والتسلط الزائد من الآباء تجاه الأطفال والتدخل الزائد في شؤونهم.

ولتجنب العصبية والأسباب لها لابد من التحلي بالصبر والتفاهم والتعامل مع الأطفال بهدوء وتقديم المساندة العاطفية للأطفال حتى يتجاوز الأطفال هذه العصبية، واستخدام أسلوب التجاهل أثناء انفعال الأطفال، والاهتمام بالأطفال وإحاطتهم بالرعاية والحنان وتخصيص وقت للحوار والمناقشة.

مدرس علم النفس في قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت د. أمثال الحويلة أكدت على وجود أساليب بالتنشئة الاجتماعية والتي تختلف بكل مرحلة عمرية.

منوهة على ضرورة تقرب الأهل من الطفل وسماعه واحتوائه خصوصا اذا كان لدى الوالدين اكثر من طفل وعدم التفريق بينهم او التمييز او أي نوع من المقارنة لأنها من مسببات العصبية للاطفال.

مضيفة «للأسف مجتمعنا الشرقي لا يحسب للطفل حسابا لذا لابد ان نكلمه ككيان بشري وان نصغي له في حدود الأدب وإعطاؤه مساحة من الحرية للتعبير عن نفسه من خلال اللعب والرسم والابتعاد عن سياسة الإسكات للطفل او العقاب لنعطيه الأمان للتكلم عما يخفيه بداخله.

وقالت الحويلة «العصبية تأتي لأنه لا يوجد إشباع نفسي وعاطفي وسلوكي وفكري وليس ماديا فقط بشراء الملابس والالعاب وانما أهمية الاحتواء المعنوي.

اما العقاب فتقول الحويلة انه حسب المراحل العمرية بحرمان الطفل مما يحب او تجاهله لفترة قصيرة ولابد من تعريفه بسبب العقاب حتى لا يعيد السلوك الخطأ مرة أخرى.

التعلم عن طريق الملاحظة

هنا يتعلم الطفل السلوك الايجابي والسلبي من الاهل والجيران والمدرسة ووسائل الإعلام، وهنا يكمن دور الاهل وخصوصا الوالدين في تعليم الطفل لعدم استجابتهم له بهذا السلوك الخاطئ، ودور الام أيضا مهم في الانتباه الى طريقة الطفل خصوصا ان تعديل السلوك يأخذ وقتا ليحل السلوك الايجابي مكان السلبي.

كما تنصح الحويلة الأهالي باستشارة متخصص التربية للطفل منذ البداية في حال ظهرت تصرفات وسلوكيات عصبية على الأطفال لتفادي استمرار هذه السلوكيات لمراحل متقدمة خصوصا ان الوقاية أفضل من العلاج.

ولا تنكر ان أهم مرحلة في العلاج او تفادي السلوكيات هو أجواء الأسرة الصحية خصوصا ان بعض الحالات العصبية للطفل تكون أسبابها الأسرة او الوالدين القلقين والذين ينقلون قلقهم لأطفالهم.

وتختم د.الحويلة بقول للإمام علي بن ابي طالب «ربوا أبنائكم لزمان غير زمانكم» وهذا أيضا مهم للوالدين حتى لا يقارنوا تصرفات او متطلبات الأطفال بزمانهم يجب تفهم كل جيل حسب زمنه وتطوره وفكره ومتطلباته خصوصا ان تأثر الأطفال بوسائل الاتصال المتطورة وبرامج الاتصال الاجتماعي له الأثر الكبير على سلوكياته.

المستشار النفسي والاجتماعي د. حسن الموسوي قال «اختلف العلماء ان العصبية فيها جانب وراثي او مكتسب بيئي من خلال التنشئة الاجتماعية وأنا لا اتفق انه وراثي إنما هو سلوك مكتسب».

خصوصا ان التنشئة الاجتماعية المبنية على الضغط والتدخل في كل خصوصية تجعل الطفل عصبيا مثل كبح الحرية والنشاط والانطلاق تسبب له نوعا من العصبية، كذلك الاحباطات في حياة الطفل والتفرقة والتمييز من احد الأسباب.

وللابتعاد عن هذه السلوكيات لابد من خلق جو بيئي به حوار هادئ بعيد عن الصراخ وممارسة الطفل لحقوقه بشكل اعتيادي من نشاط ورياضة حيث تقلل من الطاقة المكبوتة بداخله. مؤكدا ان بتوفير الوالدين أجواء مريحة للطفل يمكنهما تقليل العصبية والسيطرة على سلوكيات الطفل.

● لميس بلال

قضايا اجتماعية

@drjasem
د. جاسم المطوع

7 أساليب تربوية تجنب طفلك العصبية

كثيرا ما نشتكي من سلوك ابنائنا ولو تأملنا في أساس السلوك لاكتشفنا اننا نحن مصدر هذا السلوك الذي نشتكي منه، ومنها كثرة العصبية والغضب عند اطفالنا، فالتربية على المشاعر المتوازنة من أهم المفاهيم التربوية التي ينبغي ان نتعلمها ونركز عليها في توجيه ابنائنا وقد كتبت سبعة اساليب تعين الوالدين والمربين على تجنب ابنائهم العصبية والغضب وتضبط تعبير المشاعر السلبية وتحولها الى التعبير بطريقة ايجابية وصحية وهذه الخطوات عملية ومجربة ونتائجها ايجابية وهي:

أولا: التعبير: نعلمه كيف يتحدث عن مشاعره السلبية فلو لم يعجبه شيء لا يصرخ او يغضب او ينسحب من المكان او يزعل او يأكل أظافره او يمزق ثيابه او غيرها من التصرفات السلبية وانما نعلمه وندربه على الكلام فنقول له تكلم وعبر عما في نفسك.

ثانيا: المدح: نمدحه عندما يعبر عن مشاعره السلبية والغاضبة من خلال الكلام ونساعده ان يقول أنا متضايق او أنا متوتر او أنا زعلان او هذا لا يعجبني او لا أريد هذا نشجعه على هذه التعبيرات بدل السكوت او الغضب.

ثالثا: اهمال الغضب: لو غضب وصرخ ففي هذه الحالة ينبغي ألا نجعل من غضبه سببا لاهتمامنا لأن هذا سيعزز سلوك الغضب عنده وانما نأتي اليه ونقول له نحن نهتم بك ليس لأنك غضبت وانما لأن الموضوع الذي سنتكلم فيه مهم وهكذا نصرف نظره للحوار بدل الغضب.

رابعا: الحزم: لو استمر في نوبات الغضب والعصبية لابد ان نعامله بحزم مع المحافظة على هدوئنا ونحن نتحدث معه لأننا لو قلنا له ونحن في حالة غضب لا تغضب فلا فائدة من التوجيه بل نحن في هذه الحالة نعزز عنده الغضب لأننا نحن قدوة له.

خامسا: لا نعاقبه: في حالة لو استمر بالغضب فلا نعاقبه لأنه غضب وخالف أمرنا وانما نكرر عليه التوجيه مرة أخرى بعد اعطائه فرصة للتعبير عن غضبه ونشرح له كيف يعبر عن مشاعره بطرق كثيرة ومنها الحوار والكلام ونساعده على التعبير وشرح ما في نفسه من أفكار ومشاعر مع ترديد عبارات الحب له.

سادسا: لعبة الحلم: نحاول ان نلعب مع أبنائنا (لعبة الحلم) ونشرح لهم ما معنى الانسان الحليم وهو عكس الغضوب واللعبة هي اننا نعطي نجمة لكل طفل كان حليما في مواقف تستحق الغضب ونعطي نجمتين لكل طفل كان في حالة غضب ولكنه عبر عن مشاعر الغضب بالكلام ولم يصمت او ينسحب وهكذا من خلال اللعبة نربيهم على كيفية التعبير عن المشاعر الغاضبة بدل العصبية والغضب.

ونؤكد لهم على مفهوم ان من يملك نفسه هو الملك «فليس الشديد بالصرعة» كما أخبر النبي الكريم ﷺ «إنما الشديد هو من يملك نفسه عند الغضب» فنركز على هذا المعنى لديهم ونعلمهم ان أول جريمة حصلت في التاريخ هي قتل قابيل لهابيل وكانت بسبب الخطأ في التعبير عن الغضب فقتل أخاه ثم ندم وكما قيل «الغضب أوله جنون وآخره ندم»، ونعلمهم كيف يضبطون غضبهم بالاستعاذة من الشيطان والوضوء وتغيير الجلسة أو المكان.

ومن التجارب العملية في علاج غضب الأبناء ان أحد الآباء كان يحضر المرآة لابنته كلما غضبت ويقول لها: شوفي نفسك بالمرآة، فتضحك وقتها ويزول الغضب عنها، وأم أخرى قالت لولدها: كلما غضبت ضع خطا بالورقة المعلقة على الجدار وإذا صرت حليما امسح خطا فنجح في مسح الخطوط، حسن إدارة مشاعره وتجربة ثالثة لأب اقترح على ولده المراهق ان يعبر عما في نفسه بالكتابة على الورق ونجح معه بهذه الطريقة، ورابع يقول علمت ولدي ان يأخذ الأمور بالدنيا بالمزاح والنكتة ونجحت معه بذلك.

ومع كل ما ذكرنا علينا ان نعلم أبناءنا متى يغضبون في الوقت الصح وفي المكان الصح ومع الشخص الصح ولو وصلوا لهذا المستوى فإن هذا ما نسميه «بالذكاء العاطفي» وهو مهم جدا للحفاظ على صحته النفسية ولا يصلون لهذا المستوى الا اذا مارسنا عليهم الأساليب السبعة التي ذكرناها فهذه هي الخطوة الأولى (للذكاء العاطفي) فاللهم إنا نسألك كلمة حق في الغضب والرضا.

أكبر خرافة أنك إذا نفست عن غضبك ترتاح.

3 ثوان للراحة.