كيف تتخلص من العصبية الزائدة؟



أجمعت معظم الأبحاث الطبية على ضرورة أن يتخلص المرء من عصبيته حتى لايكون عرضة لأمراض نفسية وعضوية كثيرة و أخطرها النوبات القلبية المفاجئة .. كما أن الانسان العصبي مناعته ضعيفة وقدرته على مقاومة الأمراض أقل كثير من ذلك المرء الذي يتميز بالقدرة على الاسترخاء و الهدوء .. و العصبية إلى جانب خطورتها الصحية فهي تجعل الانسان غير مرغوب فيه اجتماعيا و إليك عدة خطوات للانتقال من فئة الأشخاص العصبيين
المتوترين دائماً إلى فئة الأشخاص الذين لديهم القدرة على السيطرة على النفس و الاسترخاء و الهدوء :

- فكر في أهداف حياتك و ما هي الأمور المهمة حقا بالنسبة إليك و إلى من تحب.

- خلص نفسك من الواجبات التافهة حتى تستطيع إنجاز الواجبات المهمة على وجه أفضل يجعلك تحتفظ بهدوئك و يخلصك من التوتر الناتج عن الإحساس بأن واجباتك أكثر كثير من الوقت الذي عليك انجاز كل الأعمال فيه ...

- توقف عن محاولتك أن تكون شخصية فائقة القدرة و خلص نفسك من الرغبة في الهيمنة التامة على كل الشؤون دون اهمال شيء لأن هذا لا يتم إلا على حساب صحتك و حالتك النفسية و المزاجية.

- اعط نفسك وقتا أطول فيما تظن أنه ضروري للوصول إلى مكان أو تحقيق شيء و اعمل حساب أي عائق يمكن أن يعترضك حتى لا تصاب بالتوتر و العصبية إذا تأخر الوقت أو طالت مدة انجازك للعمل الذي تقوم به ...

- لا تضع لنفسك مواعيد صارمة لإنهاء أعمالك و ابدأ صباحك مبكرا جدا و اعط لنفسك وقتا كافيا للانتهاء من ارتداء ملابسك ...

- سهل كل الأمور و لا تغتاظ من أجل امور تافهة مثل تأخر قطار أو فظاظة سائق تكسي أو ازدحام الطريق و تذكر أنه حتى لو انفجرت عصبيتك لن تتمكن من تبديل مجرى الأحداث ...

- ابتعد عن الأشخاص الذين يغيظونك أما إذا كان عليك رؤيتهم باستمرار فلا تعطيهم أهمية كبرى ...

- خذ قسطا من الراحة و الاستجمام بين وقت و آخر حتى تنهي عملك في وقت محدد لأن ذلك يزيل مشاعر التوتر و القلق بداخلك ...

- تذكر أن العصبية و القلق الدائمين يؤديان بك إلى أمراض القلق و الضغط و يؤثران على حيويتك و نشاطك و إقبالك على الحياة ...

- لا تتوقع الكمال في تصرفات من حولك لأنك إن توقعت هذا فستكون تصرفاتهم مصدر ازعاج لك و خذ الأمور ببساطة واعلم أن من يعقد المسائل و يعطيها حجما أكبر من حجمها هو الخاسر دائماً.

وأخيراً، لنا أسوة حسنة في رسول ا صلى ا عليه و سلم .. فعن أبي هريرة رضي ا عنه أن رجلاً قال للنبي صلى ا عليه و سلم : أوصني ، قال : " لا تغضب " ، فردَّد مراراً ، قال : " لا تغضب "