

مراحل کنترل خشم

بر گرفته شده از تحقیقات استاد :

محمد علی خلیلی
کارشناس ارشد روانشناسی
کارشناس علوم تربیتی و مشاوره دینی
مدرس آموزش خانواده و مهارتهای زندگی

برای کنترل **خشم** و **عصبانیت** احتمالی نیاز به راهکارهای داریم
که میتوان علمی و ثابت شده باشد
استاد خلیلی با گردآوری و تحقیقات ویژه برای کنترل **عصبانیت** از
روشهای **دینی** یا همان **دین درمانی** اقدام کردند
که در اینجا به آنها میپردازیم

والكافين العظ
والعافين عن الناس والله يحب المحسنين

مهم بودن خوبه ولی خوب بودن خیلی مهم تره

در این لحظه ی خطر آفرین فشار قابل ملاحظه ای به سیستم عصبی انسان وارد می شود به گونه ای که مغز انسان شدیداً تحت تأثیر قرار گرفته و قدرت هرگونه فکر و اندیشه ای را از او سلب می نماید.



وقتی انسان در زندگی با حوادث ناخوشایند روبرو می شود و آنها را مطابق میل

خود نمی بیند همواره در مقابل آنها عکس العمل نشان می دهد شاید شایعترین

نوع عکس العمل در این لحظات ناخوشایند، **خشم** و **عصبانیتی** باشد

که آدمی از خود بروز می دهد.

طبیعی است که اثر این **خشم** درونی به ظاهر انسان نیز سرایت نموده و شکل ظاهری صورت را تغییر می دهد

اگر در همان حال آینه ای به دست او بدهند، از مشاهده ی چهره ی زشت و زنده ی خود بسیار متنفر می شود.

شکی نیست که هیچ انسان عاقل و صاحب شعوری **عصبانیت** را دوست ندارد، بلکه به شدت از آن متنفر بوده و همواره در آسمان قلب خود این آرزو را می پرواند که از شرّ این خصلت **شیطانی** نجات یافته و خود را از آثار زیانبار آن برهاند

ما در این نوشتار در پی یافتن راه درمانی (دین درمانی) برای

این بیماری مهلک روانی هستیم

راهکارهای عملی برای کنترل خشکسالی





هرگاه عصبانی شدی سکوت کن (رسول فدا صلی اله علیه و اله)

اگر حق با شماست خشمگین شدن نیازی نیست
و اگر حق با شما نیست، هیچ حقی برای عصبانی بودن ندارید



اگر نتوانید خشم خود را کنترل کنید

همچون شهری بدون دیوار هستید که در انتظار حمله است

خشم، نفرت، بدخواهی، حسد و کینه، شادمانی انسان را

می گیرد و موجب بیماری و شکست و فقر می شود

خشم احساسی است که باعث می شود زبانتان

سریعتر از فکرتان کار کند

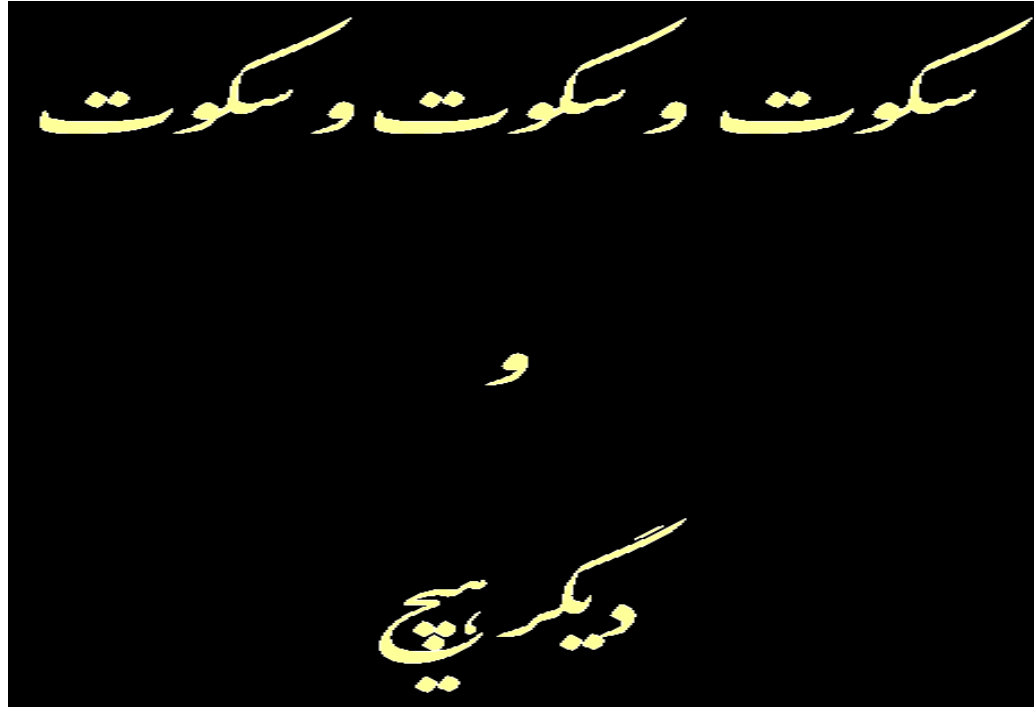




مراحل کنترل خشم

۱. سکوت متفکرانه
۲. نفس عمیق
۳. ذکر
۴. تغییر حالت
۵. تغییر مکان
۶. نوشیدن اب سرد
۷. وضو گرفتن
۸. دو رکعت نماز آرامش
۹. آرامسازی جسمانی
۱۰. تماس با مشاور

۱ . سکوت متفکرانه



٢. نفس عميق





گاهی تنها کاری که از دستتان بر می آید این است که
نه **تعجب** کنید، نه **تفکر**، نه **تصور** و نه **تصیر**.
فقط نفس عمیقی بکشید و ایمان داشته باشید که همه
چیز آنطور که باید، درست خواهد شد.



٣ . ذكر



گفتن ذکر شریف :

اعوذ بالله من **الشيطان** الرجيم

شکی نیست که آتش خشم را شیطان در قلب آدمی، روشن می سازد و اوست که بر افزایش آن پافشاری دارد و لذا برای ریشه کن شدن **عصبانیت** باید **شیطان** را از خود دور نماییم که این ذکر شریف در این موضوع بهترین نقش را می تواند ایفاء نماید.

۴ . تغییر حالت

سجده کردن : یکی دیگر از درمان های مؤثر در جهت کنترل

عصانیت آن است که به هنگام **عصانیت**، صورت را بر زمین

گذاشته و به درگاه خداوند بی همتا سجده نماید و از آن قدرت

بی مثال برای فروکش کردن این **آتش شیطانی** یاری بجوید.

۵. تغییر مکان



۶. نوشیدن اب سرد



۷. وضو گرفتن



وضوء گرفتن و غسل کردن:

شستن دست و صورت و رساندن آب بر بدن در
خاموش نمودن آتش خشم موثر است
که در این میان وضوء گرفتن و غسل کردن نقش
مؤثرتری دارد
که در شستشوی عادی چنین تأثیری وجود
ندارد.

۸ . دو رکعت نماز آرامش



۹. آرامسازی جسمانی



۱۰. تماس با مشاوره



