

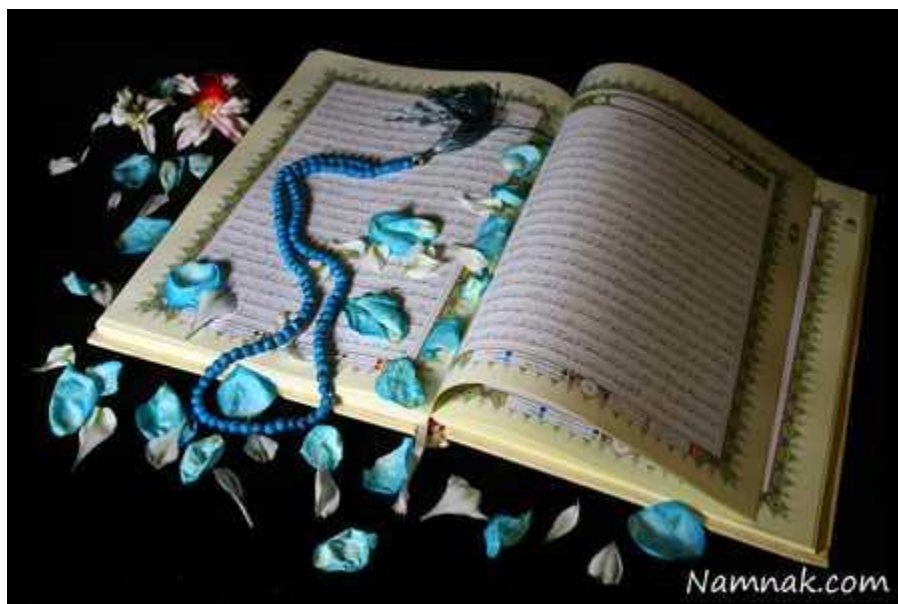
توصیه های قرآنی برای کنترل خشم و درمان عصبانیت



توصیه های قرآنی در هر موضوع توصیه های زیادی برای رفع مشکل دارد و برای درمان عصبانیت نیز راهکار هایی را بیان کرده است.

استفاده از توصیه های قرآنی برای جلوگیری و درمان عصبانیت

اینکه گاهی در زندگی عصبانی شویم، کاملاً طبیعی و عادی است؛ چرا که در برخی مواقع حتی موارد کوچک هم می توانند ما را تحریک کنند. متأسفانه خشم و عصبانیت احساساتی هستند که به سختی می توان آنها را کنترل کرد اما با به کارگیری چند روش کارآمد می توان تلاشی سودمند در جهت کنترل این احساسات کرد.



درمان عصبانیت با قرآن

قویترین حربه ی شیطان که با آن می تواند آدمی را به چاه تاریک گمراهی کشانده و نور ایمان را در وجودش خاموش نماید، **عصبانیت** نابجا است.

تاکنون برای افرادی که مدام در زندگی گرفتار خشم و عصبانیت می شوند راه حل های متعددی از سوی پزشکان بیان شده است اما آیا در آیات الهی و روایت نیز راهی برای فرو نشاندن آتش خشم بیان شده است؟

در آیات الهی و روایات اسلامی پیرامون روش های غلبه بر خشم موارد متعددی بیان شده است که به صورت اختصار به برخی از آنها اشاره می شود:

1- سعی کنیم اشتباهات دیگران را نادیده بگیریم

قرآن مجید پیرامون این مسئله می فرماید: (وَ الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ: و کسانی که از گناهان بزرگ و زشتکاریها خود را به دور می دارند و چون به خشم درمی آیند درمیگذرند). (الشوری: 37)

2- تقوا و پرهیزکاری

خداوند متعال افراد متقی و پرهیزکار را اینگونه معرفی می کند که این افراد قدرت غلبه بر خشم خود را دارند و یکی از مهمترین عوامل دارا بودن این قدرت همین روحیه تقوا و پرهیزکاری آنهاست:

(وَ سَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَ جَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَ الْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ. الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ الْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ:

و برای نیل به آمرزشی از پروردگار خود، و بهشتی که پهنایش [به قدر] آسمانها و زمین است [او] برای پرهیزگاران آماده شده است، بشتابید همانان که در فراخی و تنگی انفاق می کنند؛ و خشم خود را فرو می برند؛ و از مردم در می گذرند؛ و خداوند نکوکاران را دوست دارد). (آل عمران: 133-134)

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 شایع ترین نوع عکس العمل در این لحظات ناخوشایند، خشم و عصبانیت باشد که آدمی از خود بروز می دهد.



کنترل خشم و جلوگیری از عصبانی شدن

درمان های دیگری برای عصبانیت

گفتن ذکر شریف « اعوذ بالله من الشیطان الرجیم »

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.

گفتن ذکر شریف << لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم >>

در حدیثی وارد شده که ابلیس به حضرت موسی گفت: از خشم بپرهیز و زمانی که خشمگین شدی بگو (لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم) که در اثر آن خشم تو فرو می نشیند.

همچنین بخوانید: چیدمان مدرن و امروزی نشیمن های مستطیلی + تصاویر

فرستان صلوات بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) و آل پاک و مطهرش

یکی دیگر از راه های درمان عصبانیت فرستادن ذکر شریف صلوات است که امید است مومنین با این ذکر زیبا و دلنشین بتوانند آتش خشم را فرو نشانده و آسمان دل خود را با آن بهاری نمایند.

حب نفس ریشه ی بسیاری از صفات زشت و ناپسند در انسان است، و در واقع چون بذری مسموم می باشد که در زمین قلب آدمی کاشته شده و محصولی ندارد جزء جزء میوه ی تلخ مال دوستی، جاه طلبی، تکبر و غرور و...



سجده کردن برای درمان عصبانیت

سجده کردن

یکی دیگر از درمان های موثر در جهت کنترل عصبانیت آن است که به هنگام عصبانیت، صورت را بر زمین گذاشته و به درگاه خداوند بی همتا سجده نماید و از آن قدرت بی مثال برای فروکش کردن این آتش شیطان یاری بجوید.

ابو سعید خدری از پیامبر عزیز اسلام (صلی الله علیه و آله) نقل می کند که حضرت فرمود: غضب جرقه ای است که در قلب انسان قرار می گیرد، آیا نمی بینید که چشمان او سرخ و رگ های او متورم می شود. کسی که چنین حالتی در خود مشاهده کرد، صورتش را بر زمین گذارد (و برای خدا سجده نماید) به یقین هرکس چنین کند و به درگاه خدا پناه برد و از او رفع شیطان و خشم را بخواهد، آرامش می یابد.

تغییر حالت دادن

در روایات دلنشین معصومین (صلوات الله علیهم اجمعین) وارد شده که اگر شخص عصبانی نشسته، بایستد و اگر ایستاده بنشیند و صورت از آن صحنه برگرداند یا دراز بکشد و یا از محل دور شود و خود را به کار دیگری مشغول سازد. این تغییر حالت در فرونشاندن آتش خشم بسیار مؤثر و مفید است.

اینک به یک نمونه از این روایات حیات بخش اشاره می کنم:

امام صادق (علیه السلام) از پدر بزرگوارش امام باقر (علیه السلام) روایت می کند که در نزد ایشان درباره ی خشم سخن به میان آمد و ایشان فرمود: همانا مرد خشمگین می شود تا جایی که هرگز خشم او فرو نمی نشیند و خشنود نمی گردد و در اثر آن وارد جهنم می گردد، پس هر مردی که در حال ایستاده به خشم آمده بنشیند، زیرا در این صورت به زودی پلیدی شیطان بیرون می رود و اگر نشسته باید بایستد.

تماس بدنی از طریق لمس

این نوع از درمان مربوط به خویشاوندان محرمی است که انسان نسبت به آنها خشمگین شده است، در این روش آمده که بر بدن شخصی که شما از او خشمگینید دست بزنید و بدن او را لمس نمایید که از این طریق خشم شما فروکش می نماید و آرام می گیرید.

ششمین امام همام امام صادق (علیه السلام) در این باره به زیبایی می فرماید: هر مردی که بر خویشاوند خود خشم گرفت، باید به سوی او رود و به او نزدیک شود و با او تماس گیرد، زیرا خویشاوند هنگامی که خویشاوند خود را لمس کند آرامش می یابد.

وضو 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.

در روایتی زیبا و دلنشین از پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) وارد شده که حضرت فرمود: (اذا غضب احدکم فلیتوضا و الیغتسل فان الغضب من النار). (هنگامی که یکی از شما خشمگین شد پس وضوء بگیرد و غسل کند، زیرا غضب از آتش است.

این دستور مشکل گشا از پیامبر عزیز اسلام (صلی الله علیه و آله) بدین جهت است که خشم آتشی است که از درون انسان بر می خیزد و آثارش در ظاهر انسان نمایان می شود به گونه ای که کمتر عضوی از اعضاء بدن است که تحت تأثیر آن واقع نشود و لذا حرارت این آتش اعضاء بدن را فرا گرفته و آنها را می آزارد. طبیعی است که بهترین چیزی که می تواند حرارت ایجاد شده را پایین آورده و به انسان آرامش بخشد، آب است.

ذکر یونسیه درمان خشم و گرفتاری

ذکر یونسیه "لا اله الا انت سبحانک انی كنت من الظالمین" بهترین درمان برای دردهای لاعلاج روحی است که انسان را گرفتار می کند. در این ذکر پناه به خدا می بریم و او را تسبیح و تقدس می کنیم. و به اشتباهات و خطاهای خود اعتراف می کنیم که هر رنج و گرفتاری که به ما می رسد از خود ماست پس دست ما را بگیر. طلب آموزش و استغفار برای خود و دیگران باعث می شود که آتش خشم درون انسان خاموش شود و به معنایی دشمن نیز خلع سلاح می شود.

منبع: سایت نمناک