

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»

همانان که در توانگری و تنگ دستی اتفاق می‌کنند؛ و خشم خود را فرو می‌برند؛ و از خطای مردم گذشت می‌کنند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد. (سوره آل عمران، آیه ۱۳۴)

احتمالاً برای هممون پیش اومده که یک نفر اذیتمون بکنه، یا کاری انجام بده که بره رو اعصابمون. توی همچین شرایطی، می‌تونیم واکنش‌های مختلفی از خودمون نشون بدیم. می‌تونیم اون ناراحتی و خشممون رو به همون صورت بهش ابراز کنیم، مثلاً سرش داد بکشیم، بهش فحش بدیم، بزنی زیر گوشش، بزنی یه چیزی رو بشکونیم و... یه واکنش دیگه هم اینه که خشممون رو کنترل کنیم و با آرامش باهاش برخورد کنیم.

کنترل کردن خشم یکی دیگه از ابعاد تقوا یا همون خودمراقبتیه. فرض کنید که همه‌ی آدم‌ها هردفعه که عصبانی می‌شن، خشم‌شون رو آزادانه بروز بدن، چه اتفاقی می‌افته؟ احتمالاً یه عده‌ی زیادی از آدم‌ها رو تو خیابون می‌بینیم که پای چشم‌شون بادمجون نشسته و یه عده آدم که مُردن و کلی آسیب‌های دیگه که به خاطر این کنترل نکردن خشم به وجود اومده.

خیلی وقت‌ها می‌شه عصبانیت رو جوری ابراز کرد که آسیبی به کسی نرسه و حتی برای افراد مفید هم باشه! اگر ما وقتی عصبانی هستیم، با آرامش با شخص مقابلمون برخورد کنیم و دلیل ناراحتیمون رو به صورت منطقی ابراز کنیم، ممکنه اون شخص از کارش پشیمون بشه و عذرخواهی کنه. اما اگر ما هم مثل خودش باهاش رفتار کنیم و عصبانیتمون رو با حرف زشت یا برخورد فیزیکی ابراز کنیم، امکان نداره تاثیر مثبتی داشته باشه و اغلب اوقات هم موجب پشیمونی خودمون می‌شه.

باید بدونیم که ابراز کردن عصبانیت بدون کنترل، بر خلاف اون چیزی که تصور می‌کنیم، باعث نمی‌شه که به آرامش برسیم، شاید در اون لحظه دل‌مون خنک بشه ولی نتیجه‌ش به وجود اومدن آرامش نیست. «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» (کسانی که ایمانی آوردند و به خدا توکل می‌کنند) همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند، و هنگامی که خشمگین شوند عفو می‌کنند. (سوره شوری، آیه ۳۷)

برای اینکه بتونیم در زمان عصبانیت خودمون رو کنترل کنیم، راهکارهای مختلفی وجود داره مثل اینکه از اون موقعیت خارج بشیم، حالت فیزیکی‌مون رو تغییر بدیم، آب بخوریم و ... توی روایات هم بعضی از این روش‌ها ذکر شده، مثلاً توی روایتی از پیامبر(ص) می‌خونیم که «غضب جرقه‌ای است که در قلب انسان قرار می‌گیرد، آیا نمی‌بینید که چشمان او سرخ و رگ‌های او متورم می‌شود؟ 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 می‌یابد.»

چالش چیه؟

خب حالا که مختصراً با «کنترل خشم» آشنا شدید، برای اینکه از پس این چالش بریاید و به مسیر ادامه بدید باید یه فعالیت متناسب با این موضوع انجام بدید تا شایستگی لازم رو کسب کنید. اما:

✓ یادتون نره قبلش حتما و حتما **رهنمای مسیر - شماره ۲** رو با دقت خونده باشید (یا فیلمش رو دیده باشید).

✓ علاوه بر این، برای اینکه بتونید متناسب با موضوع، قالب خوبی انتخاب کنید، حتما **رهنمای مسیر - شماره ۳** رو هم بخونید (یا فیلمش رو ببینید).

○ برای اینکه به درک دقیقتر و بهتری از مفهوم «کنترل خشم» برسید پیشنهاد میشه از منابع زیر هم کمک بگیرید:

- حکمت ۳۳۳ نهج البلاغه. امام علی(ع)
- نامه ۵۳ نهج البلاغه. امام علی(ع)

❖ دستتون بازه که با ایده‌پردازی و خلاقیت خودتون از مفاهیم **قرآنی** استفاده کنید و به شیوه‌ی مناسب بهشون بپردازید، اما ما هم چند پیشنهاد جزئی براتون داریم تا اگر کسی هییییییییج ایده ای نداشت ازونا کمک بگیره! اما دقت کنید که اینا صرفاً چند پیشنهاد هستن برای کمک!

پس تلاش کنید خودتون ایده بزنید:

- پیشنهاد ۱: روایت صوتی یک حکایت از خشمگین شدن و انجام رفتار نامناسب و پشیمون شدن بابت اون رفتار
- پیشنهاد ۲: نقد انواع عصبانی شدن ها در شرایط مختلف به صورت طنز در قالب یک ایستاده بگو (استندآپ)
- پیشنهاد ۳: طراحی یک مصاحبه ی خلاقانه با افراد مختلف درباره تجاربی از عصبانی شدنشون و نتایج رفتاری که داشتن.
- پیشنهاد ۴: توضیح راهکارهای پیشگیری و دفع خشم و پرخاشگری در قالب یک کلیپ تصویری