



* - سه قاعده در هنگام خشم و عصبانیت :

نباید به خودم صدمه بزنم

نباید به دیگران صدمه بزنم

نباید به وسایل یا اموال خودم و دیگران صدمه بزنم

* - وقتی ما از دست کسی عصبانی هستیم:

به خدا پناه ببریم و با گفتن ذکر و نام و یاد خدا خود را آرام کنیم

نفس های عمیق بکشیم و از یک تا ده بشماریم

اگر نمی توانیم خود را آرام کنیم ، محیط ناراحت کننده را ترک کنیم

علت عصبانیت خود را مودبانه و آرام بیان کنیم

برای آرام کردن خود از گفت و گو و مشورت با بزرگ ترها کمک بگیریم

* - وقتی دیگری از دست ما عصبانی است:

به آرامی از او سوال کنیم چرا از دست ما عصبانی است و علت چیست ؟

به حرف های طرف مقابل ، خوب گوش کنیم و حرف های او را قطع نکنیم

اگر اشتباهی مرتکب نشده ایم ، با آرامش توضیح دهیم و اگر اشتباهی کرده ایم عذر خواهی کنیم و راهی برای جبران اشتباه پیدا کنیم

اگر کسی از دست ما خیلی عصبانی است به طوری که حاضر به شنیدن حرف های ما نیست و ممکن است به ما صدمه بزند ، فوراً صحنه را ترک کنیم و از بزرگ ترها کمک بخواهیم

* - حضرت علی (ع) در باره خشم فرمود :

خشم دشمن توست ، پس آن را بر خود مسلط مگردان

* - امام صادق (ع) در باره خشم فرمود :

هر کسی مالک خشم خود نباشد، مالک عقل خود نخواهد بود

* - یکی دیگر از آسیب هایی که در هر کشوری افراد و به ویژه جوانان را تهدید می کند اعتیاد به

مواد مخدر

است

* - مواد مخدر :

موادی هستند که مصرف آنها تغییراتی روی سیستم عصبی ایجاد می کند و باعث کم شدن هوشیاری و بی حالی می شوند اما پس از تمام شدن اثر آن روی مغز ، فرد حال بسیار بدی پیدا می کند و مجبور است دوباره به سمت آن ماده برود

* - علل گرایش افراد به مواد مخدر :

برای فرار از مشکلات ، کنجکاوی ، تحت تأثیر دیگران قرار گرفتن ، جرات و مهارت نه گفتن را ندارند ، خودنمایی ، شکست های جزئی در زندگی و