21357 - Как помочь ребенку, который быстро раздражается и гневается?

Вопрос

Мой сын очень вспыльчивый и раздражительный. Как я могу помочь ему справиться с этим?

Подробный ответ

Хвала Аллаху.

В вопросе **№ 658** мы говорили о средствах борьбы с гневом, среди них следующие:

- Искать убежища у Аллаха от проклятого дьявола /исти’аза/.
- Молчать.
- Находить покой: если человек стоит, то нужно сесть, а если сидит, то следует лечь.
- Помнить о награде за сдерживание гнева, как это упоминается с достоверном хадис: «Не гневайся, и тебе будет Рай».
- Помнить о высоком статусе того, кто контролирует себя (в гневе), как говорится в достоверном хадисе: «Тому, кто сдержит свой гнев, Аллах скроет его наготу, и тому, кто сдержит свою ярость в то время, когда он мог излить её, Аллах наполнит его сердце довольством в Судный день»[1].
- Изучать путь Пророка, да благословит его Аллах и облагодетельствует, при гневе.
- Знать то, что контролирование гнева является одним из признаков благочестивых, как говорится в хадисе, приведенном выше.
- Обращать внимание, когда напоминают, контролировать себя и следовать советам.

- Знать о плохих последствиях гнева.
- Представить себе то, как выглядит гневающийся в момент гнева.
- Обращаться к Аллаху с просьбой о том, чтобы Аллах удалил этот гнев из сердца.

Далее следует интересная история, которая поможет вам справиться с быстро гневающимся сыном.

Жил-был мальчик, который быстро гневался и всегда терял самообладание. Его отец дал ему сумку, полную гвоздей, и сказал ему: «Сынок мой, я хочу, чтобы ты забил гвоздь в наш садовый забор каждый раз, когда тебе нужно направить свой гнев на что-то, и ты теряешь самообладание».

Поэтому сын начал следовать совету своего отца. В первый день он забил 37 гвоздей. Но вбивать гвозди в забор было нелегко, поэтому он начал пытаться контролировать себя, когда злился. С течением времени он забивал всё меньше и меньше гвоздей, и в течение нескольких недель он мог контролировать себя и воздерживаться от гнева и забивания гвоздей. Он пришел к отцу и рассказал ему, чего он достиг. Его отец был доволен его усилиями и сказал ему: «Теперь, сынок, ты должен вынимать один гвоздь в каждый день, в который ты не гневаешься».

Сын начал вынимать гвозди каждый день, когда он не злился, пока в заборе не осталось гвоздей.

Он пришел к отцу и рассказал ему, чего он достиг. Его отец отвел его к забору и сказал: «Сын мой, ты молодец! Но посмотри на эти дыры в заборе. Этот забор больше никогда не будет прежним». Затем он добавил: «Слова, которые говорятся в состоянии гнева, оставляют следы в сердцах других, подобные этим дырам. Вы можете ударить человека ножом и вынуть его, и тогда не важно, сколько раз полбе этого вы скажете: «Извините», потому что рана останется.

А Аллах знает лучше.

Аль-Альбани. Ас-Сильсиляту-с-сахиха, № 906.