



Bersama  
Pegawai Psikologi,  
Nur Aimi Muslim



*“ Kemarahan Biasanya Bermula Daripada Fikiran Yang Tidak Bijak Dan Diakhiri Dengan Kekesalan ”*

### Petua Mencuci Hati

1. Membaca Al-Quran - Selain dapat mencuci hati juga menenangkan jiwa, penyembuh, penenang, terapi. Sekurang- kurangnya bacalah "Qulhu-Allah" sebanyak 3 kali.
2. Berma'af-ma'afan sesama kawan setiap hari - Semasa meminta maaf perlu sebutkan apa kesalahan yang telah kita lakukan.
3. Bisikan kepada diri perkara yang positif - Jangan sesekali mengkritik, kutuk diri sendiri, merendah rendahkan kebolehan diri sendiri. Katakanlah : "Aku sebenarnya.....(perkara yang elok-elok belaka).
4. Program minda/cuci minda - Paling baik pada waktu malam sebelum tidur, senyum, pejam mata. Katakan didalam hati: "Ya Allah, cuci otak aku, cuci hatiku. Esok aku nak jadi baik, berjaya, ceria, bersemangat, aktif, positif." Menurut kajian psikologi, apa yang disebut sebelum tidur dapat dirakamkan sepanjang tidur sehingga keesokan harinya - CUBALAH!!
5. Berpuasa - Sekiranya dalam berpuasa, terhindar dari melakukan perkara-perkara kejahatan.
6. Cuba ingat tentang mati (Sekiranya hendak melakukan sesuatu kejahatan, tidak sampai hati kerana bimbang akan mati bila-bila masa).
7. Kekalkan wuduk.
8. Banyakkan bersedekah.
9. Belanja orang makan.
10. Jaga makanan - jangan makan makanan yang shubhah (was-was, tidak pasti halal atau tidak).
11. Berkawan dengan ulama.
12. Berkawan dengan orang miskin (menginsafi).
13. Pesan pada orang, jadi baik.
14. Menjaga pancaindera (mata, telinga, mulut dsb). Jangan dengar orang mengumpat.