

کنترل خشم و غضب بر اساس آیات و روایات

خدیجه احمدی باصیری

لیسانس زبان و ادبیات عرب، دبیر، دبیرستان نمونه عترت، آموزش و پرورش لردگان، لردگان، ایران.

چکیده

خشم و غضب نیرویی است که برای دفاع از خود و پاسداری از حق در نهاد انسان گذارده شده است، اما اگر از محور اصلی خویش خارج گردد تبدیل به یکی از رذایل بزرگ می‌شود و رذایل مهم دیگری را نیز با خود به همراه می‌آورد. کلمه "غضب" به معنای خشم گرفتن، و خلاف خشنودی، به کاررفته است. غضب در آیات بسیاری به کاررفته است که در بیشتر موارد، مراد غضب و خشم الهی است که شامل کافران و منافقان می‌شود. همچنین در برخی آیات، قرآن کریم مومنان را به کنترل خشم سفارش کرده و از ویژگی‌های بارز آنان، عفو و بخشش در هنگام غضب، و صبر و تحمل در برابر حکم و قضای خداوند نام برده است. چنانکه می‌فرماید: «و همان کسانی که از گناهان بزرگ و از کارهای زشت دوری می‌کنند و هنگامی که (به مردم) خشم می‌گیرند، راه چشم‌پوشی و گذشت را برمی‌گزینند. هم چنانکه مشخص است فروبردن خشم از صفات نیکوکاران و پرهیزکاران شمرده شده است. عواملی که سبب کنترل خشم و غضب از منظر قرآن می‌شود عبارتند از: الف) ترک صحنه ب) استفاده از افراد متخصص. ج) ذکر خداوند ه) وضو گرفتن. ی) غسل کردن.

واژه‌های کلیدی: کنترل خشم، غضب، آیات، روایات

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۶، شماره ۱، بهار ۱۳۹۹، صفحات ۲۱-۱۳