

The first International Conference on Innovation and Research in Arts and Humanities ریشه‌یابی و راهکارهای مقابله با عصبانیت با محوریت قرآن و روایات

رقیه گیلانی‌نیا¹

1 دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد رشت، ایران

چکیده

در قرآن و روایات لفظ غضب در رابطه با خداوند و انسان استعمال شده است که نسبت به خداوند به معنای کیفر و قهر الهی است، اما در مورد انسان سه جنبه منظور می‌گردد، جنبه تعادل که حفظ این قوا بر مسیر وسط و در راستای فرامین الهی و حفظ بقا است، جنبه تفریط که منجر به بی‌تفاوتی نسبت به حق می‌گردد و جنبه افراط یا به بیان دیگر عصبانیت و غضب. علل عصبانیت را می‌توان با توجه به مرکب بودن انسان از جسم و روح و تأثیرپذیری هر یک از دیگری در دو جهت بررسی کرد. اموری که مربوط به جسم مادی است و اموری که مربوط به روان، اخلاق و رفتار انسان می‌شوند. لذا برای بازگشت دوباره غضب به حالت تعادل باید در ابتدای راه آن را به عنوان رذیله و عاملی برای دوری انسان از مقام کمال شناخته، و سپس طریقه و راه خروج آن به سوی تعادل را یافت. در این نوشتار به علل و شیوه‌های مقابله با غضب اشاره خواهد شد.

واژه‌های کلیدی: غضب، رذایل اخلاقی، فضایل اخلاقی، حلم و کظم غیظ، عفو، مدارا

Roots and anger management strategies based on the Quran and hadith

Roqayeh Gilaninia¹

¹ Faculty of Humanities, azad University of Rash , Iran

Abstract

In the Quran and tradition the word anger in relation with God and man has been used to punish God in the sense of God and anger, but in the three aspects to be, balance aspects that keep the power in the middle and in the direction commands and maintain survival, extremes that lead to different right be. aspects and excess or in other words anger and anger. Causes of anger to able with regard to composed of the human body and soul and are influenced by each of the other two to study. those things that pertain to the body is material and things related to Rouen, human character and conduct. Therefore to return to balance anger should be at the beginning of the road to it as: a factor for distance man as perfection known, and then form and the way out to the balance. In this writing to the causes of and method meet anger will.

Keywords: Anger, vices virtues, promote and humiliation tantrum, amnesty, tolerance