



راهکار قرآنی و روایی کنترل خشم/ فرد خشمگین شیطان مجسم است

دکتر فیاض بخش با اشاره به راهکارهای قرآنی و روایی کنترل خشم تأکید کرد: مهارت کنترل خشم، مهارت بسیار سختی است و نیاز به آموزش دارد. اگر ما می‌خواهیم سبک زندگی قرآنی داشته باشیم باید قدرت کظم غیظ را در جامعه و محیط تربیتی مان تقویت و اجرا کنیم.

دکتر فیاض بخش با اشاره به راهکارهای قرآنی و روایی کنترل خشم تأکید کرد: مهارت کنترل خشم، مهارت بسیار سختی است و نیاز به آموزش دارد. اگر ما می‌خواهیم سبک زندگی قرآنی داشته باشیم باید قدرت کظم غیظ را در جامعه و محیط تربیتی مان تقویت و اجرا کنیم.

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر نفیسه فیاض بخش از اساتید حوزه و دانشگاه سه شنبه اول مرداد طی نشستی با عنوان «#171خشم و غضب و کنترل آن در سبک زندگی اسلامی»؛ که در بیست و یکمین نمایشگاه بین المللی قرآن کریم، برگزار شد، با اشاره به اهمیت کنترل خشم و غضب در حکمت اسلامی و حکمت عملی، گفت: یکی از مباحثی که در روایات به آن اشاره فراوان شده، خصلتی است که بین انسانها و حیوان ها مشترک است. خشم و غضب یکی از قوای مشترک بین انسان و حیوان است.

وی با اشاره به ضرورت پرداختن به این موضوع گفت: اهمیت این موضوع آنقدر زیاد است که حتی در علم روانشناسی هم راجع به کنترل خشم بحث های زیادی مطرح شده است. در علم اخلاق در تعریف غضب آمده است که غضب زلزله ای روحی و روانی است که در یک لحظه به انسان دست می دهد و همه چیز را از حالت تعادل خارج می کند. این تعریف را علم روانشناسی هم تایید کرده است.

این کارشناس مباحث دینی افزود: مهارت کنترل خشم، مهارت بسیار سختی است و نیاز به آموزش دارد. اگر ما می‌خواهیم سبک زندگی قرآنی داشته باشیم باید قدرت کظم غیظ را در جامعه و محیط تربیتی مان تقویت و اجرا کنیم.

دکتر نفیسه فیاض بخش با اشاره به اینکه آیات و روایات زیادی درباره کظم غیظ وجود دارد، تصریح کرد: در روایات آمده است که خشم ذغال شیطان است. امام باقر (ع) هم فرموده اند آیا ندیده اید وقتی کسی خشمگین می شود چشمانش چطور قرمز می شود و رگ های گردنش متورم می شود این سرخی رگها و چشم ها نشانه شیطان است. در روایت دیگری آمده است که اگر می خواهید شیطان مجسم را ببینید به آدم خشمگین نگاه کنید. در روایتی دیگری از حضرت علی (ع) تاکید شده است که خشم نوعی از دیوانگی است. امام صادق (ع) به مومنان هشدار داده است که وقتی غضب بر شما مستولی می شود نباید آن موقع تصمیم بگیرید، چون عقل سر جایش نیست.

این استاد دانشگاه با تقسیم بندی راههای کنترل خشم به دو بخش علمی و عملی، تاکید کرد: برای کنترل خشم هم آیاتی در قرآن وجود دارد و هم روایت هایی از سبک زندگی قرآنی ائمه اطهار(ع)؛ یکی از مواردی که به کنترل خشم کمک می کند این است که توجه کنیم خشم از حیوانیت

برمی‌خیزد. اگر مهارت کنترل خشم را نداشته باشیم از انسانیت سقوط کرده و در زمره حیوانات قرار می‌گیریم. یکی دیگر از راهکارهای اسلامی برای کنترل خشم، جلوگیری و مدیریت حس انتقام جویی است.

دکتر فیاض بخش در این باره گفت: وقتی خشمگین می‌شوید و وقتی غضب بر شما غلبه می‌کند، به این توجه داشته باشید که منتقم و انتقام گیرنده اصلی خداست. سعی کنید عفو کنید یا از راههای معقولانه با موضوع برخورد کنید. نگاه عطفانه به مخلوقات یکی دیگر از راه های کنترل خشم است. کسی که مخلوقات را جلوه خدا بداند خودبه خود ریشه های غضب در وجودش می خشکد.

وی در پایان با تاکید بر اینکه حلم نقطه مقابل خشم است، افزود: وقتی غضب کردید سکوت کنید و اصلا صحبت نکنید. تفکر کنید و به یاد خشم خدا بیافتید. با فاصله چند جرعه آب بنوشید. وضو بگیرید و این کار را با آرامش و ذکر انجام دهید.