

عنوان مقاله:

راهکارها و دستاوردهای مدیریت خشم در سبک زندگی اسلامی

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

بی بی حکیمه حسینی - استادیار دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم (دانشکده مشهد)

ملیحه زارعی هدی - کارشناس علوم قرآنی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم (دانشکده مشهد)

خلاصه مقاله:

مدیریت احساس از جمله مسائل بسیار مهم و کلیدی در روانشناسی است که امروزه مورد توجه دوچندان واقع شده است. یکی از ودایعی که از سوی خداوند حکیم در فطرت آدمی نهاده شده است، احساسات و هیجانات مختلفی از جمله خشم هستند که هرکدام جایگاه و نقش موثری در زندگی فردی و اجتماعی انسان دارند. البته ایفای نقش موثر و مفید هیجانات، مشروط به مدیریت صحیح آنهاست و در صورت ضعف مدیریت هیجانات، خطرها و آسیب های فراوانی به بار خواهد آمد. از آن جا که دین مبین اسلام و قرآن کریم به نیازهای مختلف بشر توجه نموده است، این تحقیق درصدد بررسی و شناخت چگونگی مدیریت صحیح خشم در سبک زندگی اسلامی است. در طی تحقیق مشخص شد عواملی مانند ضعف ایمان، وابستگی مادی، برتری طلبی، کینه و حسد موجب طغیان هیجان خشم می شود و راهکارهای قرآن برای مدیریت آن عبارتست از: تغییر وضعیت، عفو و گذشت، قناعت به داشته ها، ذکر گفتن و بهره گیری از تاثیر آب و اصول تغذیه. نهایتاً مدیریت خشم افزون بر مصونیت بخشی نسبت به پیامدهای زیانبار آن، دستاوردهایی چون بهره مندی از فضل و رحمت الهی و ورود به بهشت به همراه دارد

کلمات کلیدی:

مدیریت احساس؛ هیجان؛ خشم؛ غضب؛ قرآن کریم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/497985>

