

## کنترل خشم از دیدگاه دین: راهکارهای نظری و عملی رعایت یک ضرورت برای بهداشت روانی و اخلاقی پزشکان و پرستاران

نویسندگان:

محمد حسین مد بر<sup>۱\*</sup>، رسول اسلامی اکبر<sup>۲</sup>

۱- گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، جهرم، ایران  
 ۲- گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، جهرم، ایران

Journal of Education and Ethics in Nursing, Volume 3, Number 1, Spring 2014

## چکیده:

**مقدمه:** اگر چه تمامی افراد در معرض غلبان هیجان خشم می توانند باشند، گروهی از افراد به دلیل طبیعت کار و مسئولیت شان بیش از دیگران در معرض این خطر قرار دارند که پزشکان و پرستاران از این گروه هستند. اگرچه در حوزه ی علم روانشناسی، مهارت های متنوعی برای کنترل خشم مطرح گردیده، هدف این مقاله معرفی و بازساخت مهارت ها و راهکارهای علمی و عملی کنترل و مدیریت خشم از دیدگاه آموزه های دینی به پزشکان و پرستاران است.

**روش کار:** این پژوهش به صورت مروری بر متون، با مراجعه به مقالات تخصصی پرستاری و پزشکی و نیز منابع اسلامی اعم از؛ شیعه و اهل سنت تدوین شده است. در ارتباط با منابع اسلامی نیز برخی از منابع به طور مستقیم و بسیاری نیز از طریق نرم افزار های علوم اسلامی نظیر: (Erfan-2، JamiAhadith، JamiTafasir، Jami-2) مورد پژوهش و بررسی قرار گرفته است.

**یافته ها:** بر اساس منابع دینی و نیز روایات نقل شده؛ از پیشوایان و عالمان دینی برای کنترل خشم و پیشگیری از افراط در آن حداقل دو توصیه ی مهم در این باره بیان شده است: یکی «حلم» به معنی بردباری و دیگری «کظم غیض» که در واقع همان کنترل خشم است. اولی پیش گیری از خشم است و دومی درمان آن. به غیر از این دو مورد، راهکارهای متعدد دیگری نیز در متون دینی به آن اشاره گردیده که برخی از این راهکارها بعد نظری و شناختی دارد که با تکیه بر آنها انسان می تواند در برابر این تحریک درونی، رفتاری معقول و منطقی از خود نشان دهد. برخی نیز دارای جنبه عملی و رفتاری است که هر کدام از آنها مکانیسم هایی هستند برای رام کردن نفس سرکش. این مقاله شش راهکار نظری و هشت راهکار عملی از دیدگاه مکتب اخلاقی اسلام معرفی نموده است.

**نتیجه گیری:** اسلام در مورد مدیریت و کنترل خشم به بیان کلیات بسنده نکرده است؛ بلکه راهکارهای علمی و عملی ارائه نموده است. بررسی این مسأله از دیدگاه آموزه های دینی، اولاً به دلیل تقدمی که این آموزه ها بر توصیه های روانشناسان امروزی دارد و ثانیاً به دلیل اعتمادی که عموم پزشکان و پرستاران مسلمان به آموزه های وحیانی و دینی دارند، این قابلیت را دارد؛ که احتمال مورد توجه شدن و نیز کاربرد آنها را توسط این گروه افزایش دهد.

واژگان کلیدی: خشم، کنترل خشم، مهارت کنترل خشم، پزشکان، پرستاران، اسلام

J Educ Ethics Nurs 2014; 3(1):43-48

## مقدمه:

در یک سازمان، سلامت جسمی و روانی کارکنان به همان اندازه مورد توجه و علاقه ی مدیریت سازمان قرار می گیرد که تولید و بهره برداری مورد تأکید قرار گرفته است؛ چراکه بهداشت

روانی کارکنان عامل تعیین کننده ای در افزایش بهره برداری نیروی کار و ارائه ی خدمات بهتر و مؤثرتر توسط هر سازمان است [۱].  
 امروزه نیروی انسانی به عنوان ارزشمندترین سرمایه ی سازمان با مسائل و مشکلات متعددی روبه روست. از همین رو کارشناسان

\* نویسنده مسئول، نشانی: جهرم، خیابان مطهری، دانشگاه علوم پزشکی جهرم

پست الکترونیک: Mhm3733@yahoo.com

تلفن تماس: ۰۹۱۷۷۹۲۳۷۳۳

تاریخ پذیرش: ۹۲/۱۰/۱۵

تاریخ دریافت: ۹۲/۷/۱۵

این عوامل تنش را است که در محیط های درمانی اسباب برهم زدن آرامش روانی و گاه بروز واکنش های پرخاشگرانه توسط پزشکان و پرستاران می گردد. به عنوان مثال در پژوهش یوسفی و همکاران که در شهر اراک انجام گردید، نتایج نشان داده است که از بین ۲۰۵ نفر از دانشجویان پزشکی و پزشکان شاغل ۳۹/۴۵ درصد خشونت فیزیکی، ۵۳/۰۶ درصد خشونت لفظی را تجربه کرده بودند. در پژوهش دیگری نیز که در هلند توسط جانکوویک و همکاران (۲۰۰۷) انجام گرفت؛ حدود ۸۰ درصد از پزشکان شاغل در مراکز بستری و ۹۱ درصد از پزشکان شاغل در مراکز سرپایی خشونت لفظی و بیش از ۵۰ درصد از افراد مورد پژوهش مورد صدمات فیزیکی قرار گرفته بودند. البته همان طور که اشاره گردید؛ علاوه بر پزشکان، سایر کادر بهداشت و درمان نظیر پرستاران و کارکنان فوریت های پزشکی نیز در معرض خشونت های بسیاری در محیط کاری خود قرار دارند [۶].

عوامل متعدد تنش زایی در حرفه هایی چون پزشکی و پرستاری وجود دارد که با بررسی انجام شده توسط محققان به نظر می رسد؛ اولاً تا کنون مقالات اندکی خصوصاً در نشریات ومجلات تخصصی داخلی پرستاری ویا پزشکی مطالب و راهکارهایی مدون جهت مدیریت خشم برای مقابله با تنش هایی که به طور روزانه در بالین به آنها وارد می شوند، مطرح شده است. از سوی دیگر مطالب مطرح شده در این پژوهش و مقالات مرتبط با آن زمینه را برای راهکارهایی که در آن، از مضامین علم روانشناسی در باره ی کنترل خشم و مدیریت آن مطالبی را مطرح کرده است، بیان نموده و مهارت های روانشناختی از قبیل: استفاده از نظام های حمایت اجتماعی، مهارت های مسأله گشایی، مهارت های خودآرام سازی، مهارت- های حفظ تسلط درونی، استفاده از مهارت شوخ طبعی، آموزش مهارت های صحبت کردن و گفت وگویی مؤثر (ارتباط و مذاکره) مورد بررسی و پژوهش قرار گرفته است؛ اما محتوای مقاله ی حاضر با توجه به عنوان آن، در پی معرفی و بازساخت مهارت ها و راهکارهای نظری و عملی کنترل و مدیریت خشم از دیدگاه آموزه های دینی به پزشکان و پرستاران است. بدین ترتیب با توجه به وجود خلأ موجود و به دلیل تقدیمی که آموزه- های دینی بر توصیه های روانشناسان امروزی دارد و نیز اعتمادی که عموم پزشکان و پرستاران مسلمان به آموزه های وحیانی و دینی دارند، مهارت های مطرح شده این قابلیت را دارد که احتمال مورد توجه واقع شدن و حتی کاربرد آنها را توسط تیم درمان افزایش دهد.

مدیریت و روانشناسی سازمان، توجه خود را به عواملی که در افزایش کارایی انسان تأثیر می گذارد معطوف داشته و تلاش می کنند با شناسایی این عوامل و به ایجاد تمهیدات لازم بر تأثیر عوامل مثبت افزوده و از نقش عوامل منفی بکاهند. یکی از این عوامل تنش شغلی است که آثار نامطلوب بر جسم و روح نیروی انسانی داشته و از کارایی آنها می کاهد [۱].

بنا به تعریف کوپر «تنش شغلی نتیجه ی کنش متقابل بین فرد و محیط کار اواست و در واقع هرگونه رویداد فیزیکی یا روانی است که می تواند منجر به آسیب فیزیکی یا روانی شده و در طولانی مدت باعث ایجاد نتایج منفی در عملکرد افراد و نهایتاً سازمان شود» [۲]. در واقع استرس های شغلی به عنوان پیامدهای فیزیکی و عاطفی توصیف می شوند که در هنگام وجود عدم توازن و ناهمخوانی بین تقاضاهای شغلی و میزان کنترلی که فرد می تواند روی این تقاضاها اعمال نماید، رخ می دهد. بنابراین هر زمان استرس رخ می دهد؛ نشان دهنده ی آن است که تقاضاها بر منابع فردی شخص از قبیل: فیزیکی، عاطفی، اقتصادی، اجتماعی یا روحی پیشی گرفته است [۳].

در چنین مواقعی در مقابله با انواع تنش ها از جمله تنش های شغلی، واکنش فرد به صورت خشم و پرخاشگری یک هیجان ارضا کننده و در عین حال ویران کننده می تواند باشد، چرا که اگر چه واکنش خشم حالت سامانه ی درونی شخص را فعال می کند و وی را برای رویا رویی با خطرهای بالقوه پیرامون آماده می کند؛ اما آثار زیان بار خشم هم متوجه درون و هم متوجه بیرون فرد شده و ناتوانی در مدیریت خشم افزون بر ناراحتی شخصی و اختلال در سلامت عمومی و روابط میان افراد از جمله؛ ناسازگاری و پیامدهای زیان بار رفتار پرخاشگرانه را به دنبال دارد [۴].

اگرچه تمامی افراد در معرض غلیان هیجان خشم می توانند باشند، گروهی از افراد به دلیل طبیعت کار و مسئولیت شان بیش از دیگران در معرض این خطر قرار دارند که پزشکان و پرستاران از این گروه هستند [۵]. به عنوان مثال شهسواری و همکاران (۱۳۸۴) درباره ی شرایط کار پرستاران می نویسند: «طبیعت کار پرستاران طوری است که اگر یک لحظه بی دقتی کنند، احتمال آسیب جدی به بیماران وجود دارد. همچنین کمبود تعداد پرسنل پرستاری و افزایش حجم کار، اشتغال در شیفت های پشت سر هم، استراحت ناکافی به دلیل شیفت های در گردش، تحمل درد و رنج بیماران و سوگواری خانواده های آنان و ... تنها بخشی از فعالیت هایی هستند که در پرستاری به طور بالقوه تنش زا می باشند» [۵].

از سوی دیگر علاوه بر وجود استرس های شغلی متنوع و شدید در پزشکی و پرستاری خشونت شغلی نیز مقوله ی دیگری از

## روش کار:

این پژوهش به صورت مروری بر متون با مراجعه به مقالات تخصصی پرستاری و پزشکی و نیز منابع اسلامی اعم از شیعه و اهل سنت نگاشته شده است. در ارتباط با منابع اسلامی نیز برخی از منابع به طور مستقیم و بسیاری نیز از طریق نرم افزارهای علوم اسلامی نظیر: (-Erfan2-JamiAhadith3.5 JamiTafasir2) مورد پژوهش و بررسی قرار گرفته است.

## یافته ها:

خشم که در آیات قرآن و روایات، از آن با واژه هایی همچون «غضب»، «غیض» و «حدّة» یاد شده است؛ در لغت به معنای سختی، تندى و خشونت در برابر دیگری [۷] و در اصطلاح؛ فعالیتی است نفسانی؛ برای دفع مخالف و هر عامل خارجی که بعدی از ابعاد وجودی انسان را تهدید نماید [۸].

از آنجا که در این حالت، گاهی انسان از خود بی خود شده، اختیار خویش را از دست می دهد و دست به کارهایی می زند و یا سخنانی بر زبان می راند که بعداً پشیمان می شود و چه بسا جبران آن دشوار بلکه محال می گردد. از سوی دیگر، روانشناسان در این باره مکانیسم هایی ارائه داده اند؛ که به عنوان «مهارت های کنترل خشم» می گویند. برخی از این مهارتها عبارتند از: استفاده از نظام های حمایت اجتماعی، مهارت های مسأله گشایی، مهارت های خودآرام سازی، مهارت های حفظ تسلط درونی، استفاده از مهارت شوخ طبعی، آموزش مهارت های صحبت کردن و گفت وگویی مؤثر (ارتباط و مذاکره)، مهارت های گوش دادن و بیان صریح احساسات خود [۲]. در مکتب اخلاقی اسلام نیز علاوه بر تأکید بسیار بر لزوم کنترل خشم، مهارت ها و راهکارهایی عملی در این پژوهش ارائه شده است که به صورت اجمالی به آنها پرداخته می شود.

بر اساس منابع دینی و روایات نقل شده از پیشوایان و عالمان دینی برای کنترل خشم و پیشگیری از افراط در آن حداقل دو توصیه ی مهم بیان شده است: یکی «حلم» به معنی بردباری و دیگری «کظم غیض» که در واقع همان کنترل خشم است. اولی پیش گیری از خشم است و دومی درمان آن. به غیر از این دو مورد، راهکارهای متعدد دیگری نیز در متون دینی به آن اشاره گردیده است که برخی از این راهکارها جنبه ی کنترل خشم و شناختی و نظری دارند و برخی نیز دارای بعد عملی و رفتاری است.

## الف: راهکارهای نظری کنترل خشم

در منابع دینی درباره ی راهکارهای نظری کنترل خشم، به موارد زیر توجه شده است:

یاد آوری این نکته که اگر انسان خشم خویش را کنترل ننماید ممکن است، دست به کارهایی بزند که پیامدهای ناگواری را برای وی به بار آورد.

حقیقت آن است که خشم در آغاز، یک گلوله ی کوچک برف بیش نیست، اما همین جسم کوچک اگر کنترل نشود به یک بهمن مرگبار تبدیل می شود. امام صادق (ع) می فرماید: «به راستی چه چیزی بدتر از غضب می توان نشان داد؟ انسان در این حالت دست به کشتن فردی بی گناه می زند و...» [۹].

یاد آوری این حقیقت که، انسان با خطاهایش بارها خداوند را به خشم آورده است و حال آنکه با حلم و بردباری او روبه رو شده است.

امام سجاد (ع) می فرماید:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يَحْلُمُ عَنِّي حَتَّى كَأَنِّي لَا ذَنْبَ لِي

حمد و سپاس خدایی را که چنان در برابرم حلم به خرج داده است که گویی من هرگز دامن خود را به گناه نیالوده ام و از پاکان روزگارم» [۱۰].

«وَلْيَعْفُوا وَ لِيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ

آیا شایسته نیست ما هم در قبال افراد دیگر چنین باشیم؟ خداوند در قرآن می فرماید: لغزش را ببخشید و از خطای یکدیگر در گذرید آیا دوست ندارید که خداوند شما را مورد مغفرت خویش قرار دهد؟» [۱۱].

یاد آوری میزان زشتی و مرتبه ی خطرناکی خشم و غضب.

امام صادق (ع) می فرماید: «خشم کلید همه بدی ها است» [۱۲].

توجه به فواید و آثار نیک کنترل خشم.

امام محمد باقر (ع) می فرماید: «هر کس خشم خویش را از مردم باز دارد خداوند او را از عذاب روز قیامت باز می دارد» [۱۳]. آن حضرت در جای دیگری می فرماید: «خداوند به حضرت موسی فرمود: ای موسی خشم خویش را از زیر دستانت باز دار تا من نیز خشم خویش را از تو باز دارم» [۱۴]. در همین زمینه پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «هر کس زندگی خود را با مدارا کردن با مردم سپری سازد می میرد در حالی که هم درجه ی شهیدان است» [۱۵].

بسیاری از ناسازگاری ها، ستیزه جویی ها و عصبانیت ها، معلول ناکافی بودن اطلاعات و عدم احاطه ی علمی کافی نسبت به حوادث و پدیده ها است.

امام علی (ع) می فرماید: «مردم دشمن آنند که نمی دانند» [۱۶]. بنابراین شایسته است، به هنگام غلیان خشم لحظه ای انسان درنگ و تأمل نماید و از خود این سؤال کند، که آیا من در تشخیصم دچار اشتباه نشده ام؟ آیا عصبانیت من به جایز است؟

### پنجم. نشستن.

در روایات آمده است، اگر در حالت ایستاده خشم عارض گردد، فرد فوراً بنشیند. روایت است که پیامبر (ص) چنین می کرد. «کان النبی (ص) اذا غضب و هو قائم جلس...» [۲۰]. از امام محمدباقر (ع) نیز روایت شده که فرمود: «ایما رجل غضب و هو قائم فلیجلس فانه سیدهب عنه رجز الشیطان» [۲۱].

### ششم. تکیه دادن

در روایات آمده است؛ اگر فردی خشمگین شود و در حالت نشسته باشد بهتر است بایستد و اگر در حالت ایستاده باشد بهتر است بنشیند و اگر هیچ یک از این دو حالت او را آرام نکرد به چیزی یا کسی تکیه دهد. پیامبر اسلام (ص) به ابوذر فرمودند: «اذا غضبت فان كنت قائما فاقعد و ان كنت قائدا فاتكئ...» [۲۲].

### هفتم. سکوت

در برخی از مواقع، سکوت بهترین راهکار برای فرونشاندن خشم خود و مناسب ترین شیوهی برخورد با طرف مقابل است «و لا تستوی الحسنه ولا السیئه اذفع بالئی هی احسن فإذا ألدی بینک و بیئنه عداوة کأنه ولی حمیم» [۲۳]. زمان نزاع و کشمکش سخن گفتن و تلاش برای متقاعد کردن طرف مقابل، نه تنها کاری بیهوده است بلکه بر شدت هیجان می افزاید و غالباً خشونت بالا مصداق جدال ناپسند است که ما مأموریم آن را ترک کنیم، هر چند حق به جانب ما باشد. امام صادق (ع) می فرماید: «اترك المراء و ان كنت محقا» [۲۴]. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «اذا غضبت فاسکت» [۲۵].

### هشتم. استمداد از اطرافیان

به هنگام خشم عکس العمل دوستان و اطرافیان در نحوه عملکرد انسان بسیار مؤثر است. دوستان واقعی، انسان را به آرامش و گذشت و دوستان نادان و فریب کار او را به خشونت تشویق می کنند. امام علی (ع) می فرماید: «من احبک نهاک و من ابغضک اغراک» [۲۶]. تجربه ی موفق برخی از کسانی که از این مهارت برای کنترل خشم خویش به کار بسته اند، می تواند؛ برای همگان الگویی مناسب باشد.

### نتیجه گیری:

امروزه و در دنیایی که روز به روز بر عوامل استرس زا در زندگی بشرافزوده می گردد؛ باعث شده است که فرد را خشمگین تر و عصبانی تر از گذشته و گذشتگان قرار دهد. پس با این توصیفات اهمیت پرداختن به «آموزش مهارت کنترل و مدیریت خشم» دوچندان شده است. این اصل در مورد پزشکان و پرستاران به دلیل طبیعت کارشان، از اهمیت بیشتری برخوردار است. این مقاله در زمینه ی آموزش این مهارت ها به پزشکان و

کشف زمینه های خشم، به ویژه آنگاه که به صورت سیرتی راسخ و ریشه دار و یک ناهنجاری مزمن درآمده باشد؛ در کنترل و درمان خشم و غضب نقشی اساسی دارد. مبارزه با معلول بدون شناخت علت زمینه را برای ناکامی فراهم می نماید. خشم گاهی خاستگاه فیزیولوژیک داشته که در این صورت تشخیص آن در بیشتر اوقات تنها از عهده ی پزشکان متخصص بر می آید. گاهی هم ریشه در روان آدمی دارد. بنابراین بایستی به روانپزشک، روانشناس و روانکاو مراجعه نمود. آنچه مسلم است، تشخیص آن ساده نیست.

### ب: راهکارهای عملی کنترل خشم

در موارد زیر راهکارهایی در جهت کنترل خشم از دیدگاه دین ارائه گردیده است:

#### اول. یاد خدا

اگر باور داشته باشیم که یاد پروردگار آرام بخش دلها است، انسان به هنگام خشم شدیداً به این آرامش نیازمند است.

امام صادق (ع) می فرماید: «أوحى الله عز و جل إلى بعض أنبيائه يا ابن آدم اذكرني في غضبك اذكرك في غضبي...»

خداوند به برخی از پیامبرانش وحی نمود که: ای فرزند آدم به هنگام خشم به یاد من باش تا من نیز به هنگام خشم به یاد تو باشم...» [۱۷].

#### دوم. وضو با آب خنک

به هنگام غلیان خشم که صورت برافروخته گشته و فشار خون به شدت افزایش می یابد؛ اقدام به گرفتن وضو که از واجبات آن، نیت و توجه به خدا، آن هم با آب سرد و خنک است، می تواند؛ آرامش بخش بسیار مناسبی برای انسان باشد. این تو صیه در کلام نبوی (ص) به خوبی بیان شده است: «اذا غضب احدکم فلیتوضا بالماء البارد فان الغضب من النار» [۱۸].

#### سوم. نوشیدن آب خنک

از تحلیلی که درباره ی روایت های مربوط به وضو با آب خنک و نیز غسل به هنگام ناراحتی و خشم آورده شده است، استفاده می شود که هر گونه استعمال آب از جمله؛ نوشیدن آن می تواند آرام بخش آدمی به هنگام خشم باشد [۱۹].

#### چهارم. ترک محل و درنگ

ترک محلی که در آنجا اسباب تحریک غضب فراهم است و پرهیز از هر گونه اقدام و لحظاتی درنگ نمودن می تواند؛ گامی بسیار مؤثر در جهت کنترل و مدیریت خشم باشد. مهارتی که در شعر مولانا درباره ی امام علی (ع) پس از پیروزی بر پهلوان نامدار مشرکین به تفصیل بیان شده است.

مسلمان به صحت آموزه های وحیانی و دینی دارند، احتمال توجه و مورد استقبال واقع شدن را افزایش می دهد و دوم اینکه اگر عمل به این توصیه ها با انگیزه های الهی و دینی صورت گیرد؛ هر گونه تلاش در زمینه ی کنترل و مدیریت خشم، عبادت و جهاد با نفس که پیامبر اسلام (ص) آن را «جهاد اکبر» نامیده است، محسوب گشته و این تلاش را شیرین و در حاله ای از تقدس قرار داده و همراه با پاداش اخروی است.

پرستاران، شش راهکار نظری و شناختی و هشت راهکار عملی و رفتاری ارائه داده است. بنابر این مشخص و مبین می گردد که امتیاز آموزه های دینی در مورد کنترل خشم نسبت به راهکارهای روان شناسان، منحصرأ تقدم زمانی ندارد بلکه از آنجا که این راهکارها همگی توصیه های آفریدگار انسان و بزرگان دین است، حداقل دارای دو امتیاز و ویژگی دیگر نیز هست: اول آنکه به دلیل اعتمادی که عموم پزشکان و پرستاران

## References:

- Rahimi A, Ahmadi F, Akhond M. An investigation of amount and factors affecting nurses' job stress in some hospitals in Tehran. *Hayat* 2004;10(3):13-22. (Persian)
- Akbarbegloom M, Valizadeh L. Occupational tension and coping strategies in nurses in psychological ward-Razi hospital, Tabriz. *Modern Care, Sci Q Birjand Nurs Midwifery Faculty* 2011; 8 (1): 45-51. (Persian)
- Lambert VA, Lambert CE. Nurses workplace stressors and coping strategies. *Indian J Palliative Care* 2008, 14(1):38-44.
- Naveedy A. The Efficacy of Anger Management Training on Adjustment Skills of High School Male Students in Tehran. *Iran J Psychiatry Clinic Psychology*, Vol.14, No.4, Winter 2009: 394-403. (Persian)
- Shasavari S, Mosallanejad L, Sobhanian S and et al. Study the physical spiritual and social stress – related symptoms in nurses and midwiferies working at educational and Therapeutic centers affiliated to Jahrom School of Medical Sciences1383. *J Jahrom Univ Med Sci* 2005(2):10-17. (Persian)
- Koohestani H, Bdghcheghi N, Rezaii K and et al. Risk factors for workplace violence in emergency medical technician students. *Iran Occup Health J* 2012; 9 (2): 68-75. (Persian)
- Mostafavy H. *TahghighfikalematelQuran*. Vol 7. Tehran: Arshad. 2007:233. (Arabic)
- Ghazzali M. *Ehyaooloomdin*. Vol 9. Beirut: Darolketabalarabi: 92-93. (Arabic)
- Koleyni M. *Alkafy*. Vol3. Qom: Darolhadith. 1429: 740. (Arabic)
- Shaikhtoosy M. *Mesbaholmotehajjed*. Vol 2. Beirut: Feghhoshiih. 1411: 582. (Arabic)
- Quran. Surah 24: Verse 22. (Arabic)
- Koleyni M. *Alkafy*. Vol3. Qom: Darolhadith. 1429: 740-744. (Arabic)
- Abneshobeharrany H. *Tohafologhul.Qom: Jameahmodarresin*. 1404: 391. (Arabic)
- Shaikhhoraameli M. *Javaherossaniieh*. Tehran: Dehghan. 2001: 156. (Arabic)
- Fattalneishabury M. *Ravzatolvaezin*. Vol2. Qom: Razi. 1996: 380. (Arabic)
- Sayyedrazi M. *Nahjolbalagheh*. Vol1. Qom: Momenin: 2000:666. (Arabic)
- Shaikhhoraameli. *Vasayeloshiieh*. Vol 15. Qom: Aalolbait: 1409: 364. (Arabic)
- Faizkashani M. *Mahajjatolfaizaa*. Vol 5. Qom: Aslami: 1417:307. (Arabic)
- Majlesi M. *Meraatologhool*. Vol 6. Tehran: Darolkotobelaslameieh:1404:28. (Arabic)
- Abneshahraashub M. *Manaagheb*. Vol 2. Qom: allameh: 2000: 115. (Arabic)
- Khoe M. *Menhajolbraeh*. Vol 6. Tehran: Aslameieh: 1979: 219. (Arabic)
- Shaikhhoraameli. *Vasayeloshiieh*. Vol 15. Qom: Aalolbait: 1409: 363. (Arabic)
- Quran. Surah 41: Verse 34. (Arabic)
- Abnbabvayh M. *Manlayahzorohfaghih*. Vol2. Qom: Eslami: 1413: 62. (Arabic)
- Majlesi M. *Beharolanvar*. Vol 70. Beirut: Dhrehyae-torathelarabi:1403:272. (Arabic)
- Daylami H. *Aalamoddin*. Qom: Aalolbayt:1408: 298. (Arabic)

## Controlling Anger from the Perspective of Religion: Theoretical and Practical Approaches as a necessity of Ethical and Mental Health of Physicians and Nurses

Modaber MH<sup>1\*</sup>, Eslami Akbar R<sup>2</sup>

Received:7/10/2013

Accepted:1/5/2014

1. Dept of Islamic Knowledge, Jahrom University of Medical Sciences, jahrom, Iran

2. Dept of Nursing. Nursing and Paramedical School. Jahrom University of Medical Sciences, jahrom, Iran

Journal of Education and Ethics in Nursing, Volume 3, Number 1, Spring 2014

J Educ Ethics Nurs 2014;3(1):43-48

### *Abstract*

#### **Introduction:**

The purpose of this paper is to introduce and recognize academic practices and skills and strategies to manage anger from the perspective of religious training to doctors and nurses.

#### **Materials and Methods:**

This study was done in the form of reviewing the literature, namely the use of professional nursing and medical articles and Islamic sources including both Shiite and Sunni and the application of Islamic sciences software such as :( Erfan 2 – JamiAhadith 3.5 – JamiTafasir 2).

#### **Results:**

According to religious sources and aphorisms quoted by imams and religious scholars for anger control and prevention of extremism in it, at least two major recommendations have been expressed: One is "patience" means tolerance and other "appease the wrath" which is in fact the same as anger control. Numerous other approaches were mentioned in religious texts, and some of them have theoretical and cognitive aspects. Some also have practical and behavioral aspects, each of these are mechanisms to subdue the rebellious soul. This paper presents six theoretical approaches and seven practical strategies from the perspective of Islamic ethics.

#### **Conclusion:**

Islam has not merely expressed a general content about anger management. Instead, it provides practical solutions. Firstly, because of the priority of these teachings over modern psychology and Secondly, due to the trust of doctors and nurses Muslim community in religious teachings, studying this issue in the perspective of religious teachings increases the possibility of their accentuation and application by them.

**Key words:** Anger Management, Anger Control, Anger Management skill, Doctors, Nurses, Islam

\* Corresponding author, Email: Mhm3733@yahoo.com