فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی
Human Sciences Research Journal
دوره جدید، شماره ۲۷، بهار ۱۳۹۹، صص ۲۶۸-۲۵۱ New Period, No 27, 2020, P 251-268
شماره شاپا (۲۴۷۶-۷۰۱۸) ISSN (2476-7018)

بررسی انواع مداخلات رفتاری در کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه های دین اسلام

حسین جلائی نوبری
عضو شورای پژوهشی مرکز توسعه پژوهش‌های بین رشته ای معارف اسلامی
و علوم سلامت منطقه ۲ کشور استادیار و هیئت علمی گروه معارف اسلامی
دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ایران

چکیده

پرخاشگری یکی از مشکلات اجتماعی است که آسیب‌های متعدد درون فردی و بین فردی ایجاد می کند. روانشناسان بر اساس نظریه‌های مختلف مداخلات درمانی مختلفی را برای افراد پرخاشگر استفاده می کنند. با توجه به اعتقادات مذهبی قشر زیادی از افراد جامعه، استفاده از روش‌های مختلف دینی یک نیاز محسوب می‌شود. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی انواع مداخلات رفتاری در کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دین اسلام صورت گرفت. پژوهش حاضر توصیفی- تحلیلی است. بدین ترتیب با جستجو در مبانی نظری مفهوم پرخاشگری در روانشناسی و دین اسلام و نرم افزار جامع الاحادیث (که شامل اکثریت منابع دینی مانند قرآن کریم، نهج البلاغه، بحار الانوار، . . . است) منابع علمی مرتبط گردآوری گردید. کلیه رکوردهای شناسایی شده با تجزیه‌وتحلیل احادیث و آیات به دو گروه:

الف: توصیف‌کننده آثار دنیوی و اخروی پرخاشگری ب- دستورالعمل کاربردی کنترل پرخاشگری کدگذاری گردید.

در ادامه مجموعه احادیثی که می توانست به عنوان دستورالعمل کاربردی کنترل پرخاشگری محسوب گردد با استفاده از دانش روانشناسی مورد تحلیل قرار گرفت. سپس با شناسایی الگوی تبیینی پرخاشگری که می‌توانست منابع دینی و همچنین روانشناسی را پوشش دهد استخراج گردید. بدین ترتیب دیدگاه «شناختی- رفتاری» الگوی مناسبی برای هدف مطالعه شناسایی شد. باورهای بنیادی، احساس اولیه، خشم و پرخاشگری ساختار تبیینی و تکاملی پرخاشگری هستند. مرور منابع دینی نشان می‌دهد که در سطح از پرخاشگری دستورالعمل‌ها و تکنیک‌هایی برای کنترل باورهای بنیادی، احساس اولیه، خشم و پرخاشگری

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

وجود دارد که می‌تواند به عنوان روش مقابله‌ای توسط خود فرد یا روانشناس مجرب در مداخلات بالینی مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: احساس اولیه، باورهای بنیادی، پرخاشگری، خشم، مداخلات رفتاری.

مقدمه

خشم و پرخاشگری رفتارهای نابهنجار و پیچیده‌ای هستند که مسائل درون فردی و بین فردی متعددی را بوجود می‌آورد.[1] خشم عبارت است از تصورات، افکار، هیجانات و احساسات فیزیکی که بواسطه ناکامی و یا احساس تهدید بیرونی بوجود می‌آید و می‌تواند از یک احساس خفیف تا یک احساس شدید عصبانیت ادامه یابد. بنابراین خشم، یک حالت خصمانه است که عمدتاً با احساسات کینه توزانه نمود پیدا می‌کند و ممکن است به شکل عصبانیت، نفرت، تحقیر و حسادت تظاهر پیدا کند و با افزایش احساس خشم ممکن است توانایی کنترل آن کاهش یابد.[2]

بر اساس شاخص های راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانپزشکی، خشم معیار کلیدی در تشخیص پنج اختلال انفجاری متناوب، اختلال نافرمانی مخالفت ورزی، اختلال نامنظمی خلقی اخلال‌گر، اختلال شخصیت مرزی، اختلال دوقطبی است.[3]

خشم با کاهش عملکرد «روانی- اجتماعی» مرتبط است و ارتباط مثبتی بین خشم و عوامل والدینی، کودکی و بزرگسالی دارد. ارتباط قوی بین خشم و اختلال دوقطبی، وابستگی دارویی، اختلال سایکوتیک، اختلال شخصیت مرزی و اسکیزوئید وجود دارد.[4]

پرخاشگری رفتاری است که به دنبال خشم ایجاد می‌شود و موجب آسیب‌های عاطفی، روانشناختی و جسمانی به دیگران می‌شود. این آسیب رساندن، به حالت‌های مختلف مانند ضربه زدن، لگد زدن یا مشت زدن و همچنین رفتارهایی نظیر پخش شایعات زشت در مورد دیگری، طرد عمدی یک فرد از گروه، اسم‌گذاری و مسخره کردن دیگران نیز در زمره رفتارهای پرخاشگرانه قلمداد می‌شوند.[5]

خشم در بین مردان و جوانان بزرگسال شایع است.[6] به طوری که شیوع خشم با استفاده از پرسشنامه در نمونه دانشجویان، ۹۱ الی ۹۷ درصد گزارش شده است.[1] شیوع کلی خشم نامناسب، شدید یا ضعیف

1- Fernandez, Anger in psychological disorders: Prevalence, presentation, etiology and prognostic implications, P124.

2- Okuda, Prevalence and correlates of anger in the community: results from a national survey, P 130.

3- Fernandez, Anger in psychological disorders: Prevalence, presentation, etiology and prognostic implications, P 124.

4- Okuda, Prevalence and correlates of anger in the community: results from a national survey, P 130.

۵- جعفری هرفته و احمدی، الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه های دینی، ص ۸۲

6- Okuda, Prevalence and correlates of anger in the community: results from a national survey, P 130

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

کنترل نشده در نمونه اجتماعی امریکا ۷/۸ درصد گزارش شده است.[۲] مطالعه دیگری نمونه سربازان معلول جنگی انگلیس چنین گزارش شده است که شیوع خشم ۷۴ درصد و پرخاشگری ۲۸ درصد بوده است.[۳] همچنین غربالگری شیوع پرخاشگری با پرسشنامه در نمونه جوانان هند ۱۷/۷ درصد گزارش شده است. مطالعه در اردبیل- ایران درباره میزان شیوع خشونت مردان علیه زنان و متغیرهای مرتبط با آن در میان خانوادهها برابر ۵۵/۵ درصد، خشونت اجتماعی ۳۰ درصد، خشونت فیزیکی ۵/ ۲۸درصد در خانوادهها وجود دارد.[۴] در کل، مطالعات از همگرایی کمی درباره شیوع خشم و پرخاشگری برخوردار هستند. بنظر می‌رسد تفاوت در یافته‌های مطالعات مختلف ناشی از تفاوت در جامعه آماری و موقعیت جغرافیایی پژوهش و ابزارهای تشخیصی است. همچنین با توجه به وجود فرقه‌ها و گروه‌های تروریستی در نقاط مختلف جهان که از رفتارهای خشونت‌آمیز گسترده‌ای استفاده می‌کنند این مساله به روشنی مشخص می‌شود که خشونت و پرخاشگری در ابعاد مختلف درون فردی و اجتماعی و سیاسی جامعه انسانی عصر حاضر حضور پررنگی دارد.

اساساً اولین واکنش فردی به تضادها و تعارض‌های بین فردی و اجتماعی و حتی فرقه ای، ابزار خشم و پرخاشگری است که ریشه بسیاری از این رفتارها ناشی از افکار منفی افراد است. از آنجایی اعتقادات دینی یکی از مهمترین شاکله‌های تفکر و باورهای فردی هستند، لذا شناخت عمیق باورهای دینی ادیان ضمن آنکه می‌تواند درک درستی از مذاهب نشان دهد زمینه کنترل درون فردی و اجتماعی را نیز بوجود می‌آورد. از طرفی دین اسلام درباره مصادیق ابراز خشم و کنترل آن دستورالعمل‌های دینی زیادی دارد که شناخت هر دو جنبه می‌تواند مفید واقع گردد.

از آنجایی که باورهای دینی ثابت و درون‌سازی شده هستند و درباره کنترل خشم و پرخاشگری مطالعات اندکی از منظر دین اسلام صورت گرفته است. این مساله از آنجایی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که آموزه‌های دینی را می‌توان در قالب تکنیک‌های مداخلات روانشناختی در کنترل خشم و پرخاشگری مورد استفاده قرار داد. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی انواع مداخلات رفتاری در کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دین اسلام صورت گرفته است. نتایج این مطالعه می‌تواند گام مهمی در استفاده از روانشناسی فرهنگی و تفاوت‌های اعتقادی مراجعین به کلینیک‌های روانشناختی در کنترل پرخاشگری و پیشبرد اهداف درمان باشد.

1- Ahmed, Prevalence of Anger in Medical Students: A Tertiary Care Experience from a Developing Country, P 4258.

2- Okuda, Prevalence and correlates of anger in the community: results from a national survey, P 130

3- Turgoose, Anger and Aggression in UK Treatment-Seeking Veterans with PTSD, P 86

۴- نریمانی و آقا محمدیان، بررسی میزان خشونت مردان علیه زنان و متغیرهای مرتبط با آن در میان خانوادههای ساکن در شهر اردبیل، ص ۱۰۷

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

روش

پژوهش حاضر توصیفی- تحلیلی است. بدین ترتیب با بررسی کتابخانه‌ای در مبانی نظری مفهوم پرخاشگری در روانشناسی و همچنین بررسی در منابع اسلامی شامل قرآن و کتب نقل حدیث صورت گرفت. بدین ترتیب با جستجو در نرم افزار جامع الاحادیث (که شامل اکثریت منابع دینی مانند قرآن کریم، نهج البلاغه، بحار الانوار، . . . است) و با استفاده از کلیدواژه‌های «غضب» و «غیظ» تعداد ۳۸۳۷ مورد از آیات، احادیث و روایات مرتبط شناسایی گردید. کلیه رکوردهای شناسایی شده با تجزیه‌وتحلیل احادیث و آیات به دو گروه:

۱- توصیف‌کننده آثار دنیوی و اخروی پرخاشگری

۲- دستورالعمل کاربردی کنترل پرخاشگری کدگذاری گردید. در ادامه مجموعه احادیثی که می توانست به عنوان دستورالعمل کاربردی کنترل پرخاشگری محسوب گردد با استفاده از دانش روز روانشناسی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سپس با شناسایی الگوی تبیینی پرخاشگری که می‌توانست منابع دینی و همچنین روانشناسی را پوشش دهد استخراج گردید. بدین ترتیب دیدگاه «شناختی- رفتاری» الگوی مناسبی برای هدف مطالعه شناسایی شد. در ادامه احادیث مورد شناسایی در قالب تکنیک‌های درمانی در کنترل پرخاشگری و انواع مداخلات رفتاری در کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دین اسلام ارائه گردید.

الگوی تبیینی رفتار پرخاشگرانه متناسب با آموزه‌های دینی

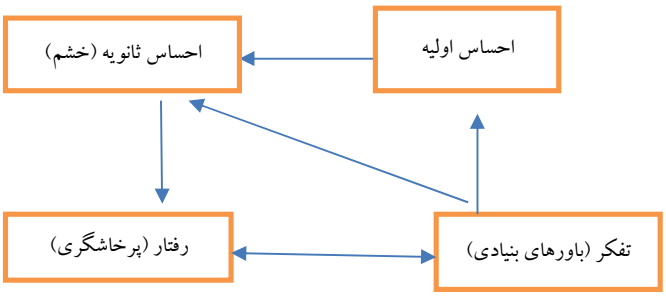
نظریه‌ها و دیدگاه‌ها و همچنین مطالعات زیادی وجود دارد که به تبیین خشم و پرخاشگری می‌پردازند. یکی از رویکردهایی که به طور عمیق به تبیین پرخاشگری می پردازند نظریه شناختی- رفتاری است. در این رویکرد بر تأثیر باورها، تفکرات و نگرش‌های فرد بر احساسات و رفتارها پرداخته می‌شود.

یکی از اساسی‌ترین اصول نظریه های شناختی- رفتاری این است که افکار غیرواقعی و غیرمنطقی و یا افکار تحریف‌شده، باعث بروز رفتارهای نابهنجار و از جمله پرخشاگری هستند. بدین ترتیب یک فکر غیرمنطقی یا باور در نهان یا هشیار فرد قرار دارد. بر اساس نظریه شناختی- رفتاری، در فرایند شکل‌گیری رفتار پرخاشگرانه، افراد درست قبل از خشمگین شدن احساسی دارند که احساسی غیر از خشمگین شدن است، شاید قبل از خشم احساس ترسی جود دارد از اینکه به فرد حمله یا توهین و ظلمی شده است و متعاقب این ترس احساس خشم به منظور مقابله با ناکامی و یا احساس تهدید بوجود می‌آید. بنابراین یک احساس اولیه که ترس یا ناکامی است موجب بروز احساس ثانویه به نام خشم می‌شود. در تداوم خشم و ابراز آن به صورت آسیب‌های عاطفی، روانشناختی و جسمانی پرخاشگری بوجود می‌آید. درباره اینکه چه عواملی موجب بروز احساس اولیه می‌شود به عقاید بنیادی و افکار واسطه‌ای می‌توان اشاره کرد. باورهای

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

بنیادی در حقیقت راه انداز احساس اولیه هستند. باورهای بنیادی بواسطه تجربه‌های قبلی یا افکار و اعتقادات شخصی یا اجتماعی آموخته شده‌اند.

نمودار ۱- مدل شناختی- رفتاری پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دینی



ارتباط تفکر، احساس و رفتار (باورهای بنیادی، احساس اولیه و تانویه و پرخاشگری) می‌تواند دو طرفه نیز باشد اساساً بسیاری از باورهای بنیادی ما با انواع هیجانات درگیر هستند اساساً دانش با احساس راحتی و خوشی همراه است. همین مساله بزرگترین نشانگر ارتباط باورهای بنیادی با احساس است.

با توجه به فرایند شکل گیری رفتار پرخاشگرانه چنین به نظر می‌رسد که گستره رفتار پرخاشگری در مرحله تجربه احساس اولیه و ثانویه درون فردی است. در مرحله ابزار خشم (پرخاشگری) نمود بین فردی دارد. اما آنچه به اهمیت و پیچیدگی مساله منجر می‌شود، سطح آسیب پرخاشگری به دیگران است که می‌تواند از یک نفر تا عده زیادی از افراد بشر آسیب‌رسان باشد. اساساً فردی که در مقام تصمیم‌گیر، برای نسل کشی قومی دستور صادر می‌کند بالطبع از پرخاشگری بالاتری رنج می‌برد. بر این اساس بسیاری از سیاستمدارانی که در پشت ویترین رفتارهای به ظاهر محترمانه و شیک شان چهره‌ای آتشین از خشونت دارند، دود آن به چشم بشریت می‌رود. لذا شناخت مساله پرخاشگری در این افراد مراحل شکل گیری پرخاشگری را خیلی پیچیده می‌نماید. به طوری که با شکل گیری احساس اولیه و ثانویه رفتار پرخاشگری در قالب تصمیم گیری و دستور رفتار پرخاشگرانه نمایان می‌شود.

کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دین‌اسلام

مطابق با آنچه درباره فرایند شکل گیری رفتار پرخاشگرانه و همچنین ابعاد شناختی و عاطفی مرتبط با خشم و خشونت وجود دارد بنظر می‌رسد که در مدیریت و کنترل پرخاشگری لازم است هم در سطح باورهای

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

بنیادی، احساس اولیه و خشم و پرخاشگری مداخلات صورت گیرد. با مرور احادیث و آموزه‌های دین اسلام و بررسی عمیق آنها بنظر می‌رسد دین اسلام به منظور کنترل پرخاشگری در تمام این سطوح تکنیک‌های مختلف مداخله‌ای به منظور کنترل پرخاشگری ارائه کرده است. به طوری که در هر سطح از بروز پرخاشگری می‌توان آن را کنترل کرد. اساساً در این رویکرد کنترل کامل پرخاشگری وقتی می‌تواند به وقوع بپیوندد که فرد بتواند بر همه سطوح از فرایند شکل‌گیری پرخاشگری تسلط داشته باشد و تحت کنترل وی باشد. در مدل شناختی- رفتاری پرخاشگری چهار سطح در ساختار پرخاشگری و شکل‌گیری آن نقش دارد:

عقاید بنیادی: اعتقادات و باورهای هشیار/ ناهشیار؛ دانش شخصی یا فرهنگی جذب شده

احساس اولیه: شامل ترس، ادراک تهدید/ کاهش حرمت یا کاستن از کبر خیالی یا واقعی

احساس ثانویه: بروز علایم فیزیولوژیکی انگیختگی بدنی و عصبی که از آن به خشم تعبیر می‌شود. «خشم» قدرت‌نمایی در برابر احساسات اولیه‌مان به منظور پنهان کردن آنها است.

پرخاشگری: رفتار مقابله‌ای برای غلبه بر احساس اولیه و ثانویه است که به صورت رفتار نمایان مانند انجام رفتار آسیب‌رسان.

مداخلات مبتنی بر اصلاح باورهای بنیادی در کنترل پرخاشگری

عقاید دینی مجموعه باورهای پذیرفته شده است که هر مسلمان لازم است به آنها تجهیز گردد. بنظر می‌رسد فرد مسلمان با پذیرفتن آنها که - در رابطه با جایگاه انسان در برابر خداوند و همچنین در برابر سایر مخلوقات است – می‌تواند کنترل های زیادی بر افکار بنیادی و احساس اولیه و خشم و پرخاشگری خود داشته باشد. اصول دین اسلام دارای پنج اصل (توحید، معاد، نبوت، عدل، امامت) است. که از عقلانیت، ثبات، جهان شمولی و کلیت مستحکمی برخوردار است. در کنار اصول دین که ملاک ورود به دین است، مجموعه دیگری از عقاید وجود دارد که درک عمیق‌تر و صحیح از آنها به استحکام اصول پنجگانه کمک زیادی می‌کند. این عقاید ممکن است از نظر عقلانیت، ثبات، تاثیرگذاری از استحکام کمتر و مبتنی بر تفاسیر درون فردی برخوردار باشد.[1] مجموعه این باورهای دینی مسلمان مومن در نفش همان باورهای بنیادی روانشناختی قرار دارد که بر رفتارهای دینی و اجتماعی آنها تاثیرگذار است. بدین ترتیب سطح معرفت فرد از اصول دین و شیوه عمل به آنها و همچنین باورهای دینی عامل شناختی مهمی در تشکیل صفات و شخصیت افراد مومن محسوب می‌شود. متاسفانه در روانشناسی نوین به این مساله توجه کمتری صورت گرفته است و مداخلات و تکنیک‌های دینی در مدیریت رفتار کمتر تئوری سازی شده است. در

۱- سبحانی، منشور عقاید امامیه، ص ۵۴

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

زیر نمونه‌هایی از باورهای بنیادی اسلامی که به تشکیل شناخت و سپس احساس و رفتار منجر می شود اشاره می گردد.

توحید: خداوند یکتا، خالق و حاکم بر هستی است. لذا همه مخلوقات از حیث مخلوق بودن یکسان هستند. تفاوت‌های افراد شامل سلایق، توانمندی‌های افراد موقعیتی بوده و تقوی تنها ملاک برتری افراد از نظر خداوند است. تکبر شایسته خداوند است و تواضع در برابر خداوند و مخلوقات از مهمترین دستورات دینی است.

معاد: تمام اعمال انسان پیوسته بر وی عودت داده می‌شود. تفکرات، احساسات و رفتارهای قبلی در رفتارهای آتی تاثیرگذار است. شدیدترین و نهایی‌ترین معاد رفتار در عالم برزخ و قیامت نمود خواهد داشت.

نبوت: پیامبر انسان کامل و تربیت یافته خداوند و متصل بر خداوند است. لذا تبعیت از افکار، احساس و رفتار وی واجب است.

عدل: عدل به معنای رعایت استحقاق‌ها در مقام تشریع و قضاوت و حسابرسی و اعطای پاداش یا اعمال مجازات در مقابلِ ظلم. همچنین عدل با مفهومی اخلاقی به معنای رعایت حقوق دیگران در مقابل ظلم به معنای تجاوز به حقوق دیگران است

امامت: امام انسان کامل و تربیت یافته پیامبر و متصل بر خداوند است. لذا تبعیت از افکار، احساس و رفتار وی واجب است.

انسان خطاکار است و می‌تواند با اظهار ندامت به خداوند یا صاحب حق و جبران مافات توبه نماید. قبول عذر انسان خطاکار و بخشش او وظیفه اخلاقی مومنین است.

توجه به خانواده، فامیل، همسایگان، دوستان، همکاران و امورات مسلمین از وظایف مومنین است. دعاکردن به آنها، جایگزینی خود به جای آنها در مسایل اجتماعی، میانجیگری در جهت حل اختلافات بین فردی دیگران وظیفه اخلاقی مومنین است.

با استناد به این باورهای بنیادی در مسلمانان چنین مستفاد می شود که بسیاری از رفتارهای پرخاشگرانه ناشی از عوامل شناختی یا فقدان کنترل بر باورهای بنیادی در بین برخی مسلمانان است.

باورهای بنیادی مرتبط با تکبر

اینکه فردی در مقابل انسان دیگر خشونت و پرخاشگری نابهنجار نشان می‌دهد در اصل، تفکر یا رفتار خود را محق و برتر از فرد مقابل می‌بیند و با اعمال پرخاشگری می‌خواهد از پایمال شدن حق خود جلوگیری کند. به عبارت دیگر فرد پرخاشگر خود را مستحق بهتر از آنچه بوجود آمده ارزیابی می‌کند. در همین

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

راستا حدیثی از امام رضا (علیه‌السلام) نقل شده است که حضرت عیسی (علیه‌السلام) در پاسخ به سؤالی درباره ریشه خشم فرموده‌اند ریشه خشم خود بزرگ بینی و گردن فرازی و حقیر شمردن مردم است[۱]

بر این اساس در آموزه‌های دینی یکی از علل شکل‌گیری احساس اولیه در رفتار پرخاشگری وجود تکبر و خودبزرگ‌بینی است. همسو با تفسیر این حدیث یافته‌های متعدد پژوهش‌های روانشناختی نشان می‌دهد که افراد ادارای اختلال دوقطبی و هیپو مانیایی – که از افکار خود بزرگ پنداری رنج می‌برند- تجربیات بیشتری از خشم و پرخاشگری گزارش می کنند.[۲] همچنین مطالعه در افراد کمال گرا حاکی از آن است که کمال‌گرایی با تجربیات بیشتر ترس و خشم و پرخاشگری‌های افراطی همراه است.[۳] همچنین گزارش‌های متعددی از وجود تجربه خصومت، خشم و درباره تجربیات خشم و پرخاشگری در اختلال شخصیت مرزی که با تکبر کاذب و شکننده زیادی همراه است وجود دارد.[۴] بر این اساس، در دین اسلام تکبر پایه بسیاری از رفتارهای نابهنجار درون فردی و بین فردی محسوب می شود. و آن را دروازه ورود به پلیدی‌ها معرفی کرده است.

لذا دوری از تکبر و تقویت باورهای بنیادی اسلامی و اتخاذ تواضع در ارتباط دیگران گام مهمی در کاهش بسیاری از پرخاشگری‌های بین فردی محسوب می‌شود. مطابق با تعالیم اسلام به منظور کنترل تکبر و پرخاشگری، باید توصیه به تفکر درباره قدرت خداوند و بسیار یادآوری روز معاد صورت گیرد. این تکنیک ضمن آنکه گامی در راه مقابله با تکبر است عاملی در برابر کنترل خشم و پرخاشگری نیز محسوب می‌شود.

امام صادق (علیه السلام): مَن لَم یَملِکْ غَضَبَهُ لَم یَملِکْ عَقلَهُ. کسی که اختیاردار خشم خود نباشد، اختیاردار خِرد خود نیست.[۵]

دعا کردن برای دیگران

دعا به معنای توجه و روی آوردن به دیگری برای متوجه کردن او به سوی خود است.[۶] که به عنوان و یکی از روش‌های ارتباطی بین انسان و خداوند مطرح است. دعا کردن برای اعضای خانواده، همسایه، دوستان و

۱- طبرسی، مشکاة الأنوار فی غررالاخبار، ص ۳۸۳

2- Ballester, Is bipolar disorder specifically associated with aggression, P 283.

3- Chester, Maladaptive perfectionism's link to aggression and self-harm: Emotion regulation as a mechanism, P 443.

4- Cackowski, Anger and aggression in borderline personality disorder and attention deficit hyperactivity disorder - does stress matter ،P 1.

۵- کلینی، الکافی، جلد ۲، ص ۳۰۵

۶- بیابانی اسکویی، دعا پیوند انسان با خدا، ص۴۴

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

همکاران و حتی برای عموم مردم یکی از دستورهای مهم اخلاقی در دین اسلام است. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «دعا کلید رحمت خداوند و چراغ روشنی برای تاریکی‌های دنیا و آخرت است.[۱]»

دعا کردن به خود ضمن آنکه جنبه مهمی از معنویت محسوب می‌شود به ارتقاء سلامت روانی افراد نیز کمک می‌کند.[۲] اساساً اگر دعا درباره دیگران (مثلاً اعضای خانواده) و بویژه افرادی باشد که حساسیت زیادی باشد، نتایج مربوط به آن خیلی گسترده‌تر از دعا برای خود شخص خواهد بود. از نظر روانشناختی دعا کردن برای کاهش خشم و پرخاشگری خود ضمن آنکه موجب خودهشیاری بیشتر به نقایص درون فردی می شود، انگیزه خوبی برای اصلاح پرخاشگری بوجود می‌آورد. همچنین دعا کردن برای سایرین و حتی برای کسانیکه بواسطه رفتارهای خود احساس اولیه و ثانویه و حتی پرخاشگری در ما بوجود می‌آوردند ضمن آنکه موجب از بین رفتن خصومت بین فردی و اصلاح باورهای بنیادی منفی می‌شود، به ارتقاء خودکنترلی هیجانات منفی فرد نیز کمک می‌کند.

خداوند متعال در آیه ۶۰ سوره غافر می‌فرماید: «پروردگار شما گفته است: مرا بخوانید تا دعای شما را بپذیرم! کسانی که از عبادت من تکبّر می ورزند به زودی با ذلّت وارد دوزخ می‌شوند!»

باورهای بنیادی مرتبط با عفو و بخشش

بخشش فرایند گذشتن از خطای دیگران است که یا به علت انگیزه آرامش درونی یا بهبود روابط با خاطی و یا به منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهای رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خطاکار، غلبه بر رنجش حاصل از بدی و پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌باشد.[۳] بنابراین هر چند انتقام گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است.[۴] اما بخشش یک فضیلت اخلاقی است که در برابر خطای دیگران انجام می‌شود.[۵]

عفو به معنای "نگرفتن انتقام دربرابر خطای دیگران توسط شخص قادری که حق انتقام گرفتن را دارد"، نزدیکترین معنا با کلمه بخشش را دارد. هر دو دیدگاه روانشناسی و قرآن بر تأثیر عفو در ایجاد صلح، افزایش بهزیستی روانی و رضایت از زندگی تأکید دارند. اما در قرآن کریم، علاوه بر بیان روابط بخشش با متغیرهای دیگر، فضل را علت بخشش می‌داند و عفو کردن را مشروط به شرایطی کرده است و همچنین با جهت‌گیری اخروی، بیشترین انگیزه انجام بخشش را در معتقدان به خود ایجاد می‌کند.[۶] به منظور درک

۱- مجلسی، بحارالانوار، جلد ۹۰، ص ۳۰

2- Anderson, Private prayer associations with depression, anxiety and other health conditions: an analytical review of clinical studies, P 635

3- Enright, Freedman, & Rique, The psychology of interpersonal forgiveness, P 46

4- Myerberg, FORGIVENESS AND SELF-REGULATION: Forgiveness as a Mechanism of Self-Regulation: An Ego-Depletion Model, P 106

5- Enright, Freedman, & Rique, The psychology of interpersonal forgiveness, P 47

۶- ایمانی فر، بخشش از دیدگاه روان شناسی و قرآن کریم، ص ۱۷۶

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

بهتر مفهوم بخشش، بررسی مفهوم خطا الزامی است. خطاها رویدادهایی هستند که هرکس آن را برخلاف انتظار و فرضیات خود، دیگران و جهان می‌داند. هنگامی که افراد خطاها را تجربه می کنند، آنها به طور معمول افکار منفی مثل "این خطا زندگی‌ام را ویران کرده است"، احساساتی مثل "خشم" یا رفتاری مثل "انتقام گرفتن" را رشد می‌دهند که به خطاکار، نوع خطا و نحوه انعکاس پاسخشان (شناختی، عاطفی یا رفتاری) به فرد خطاکار مربوط است. بنابراین، پاسخ های فرد بخشنده به مجموعه‌ای از افکار، هیجانات یا رفتارهایی برمی‌گردد که وی در قبال خطاکاران، خطاها و پیامدهای همراه با خطاها از خود بروز می‌دهد.[۱]

هنگامی که افراد می‌بخشند، تأیید می کنند که خطایی رخ داده است و سپس با پردازش شناختی، عاطفی یا رفتاری به ارزیابی مجدد از خطا و خطاکار می‌پردازند؛ یعنی فرد بخشنده با ارزیابی مجدد، فرد خطاکار را به شیوه جدیدی مورد قضاوت قرار می‌دهد[۲]در بخشش، انگیزش‌های منفی مانند انتقام جویی در برابر فرد خاطی به انگیزش مثبت آشتی و خوش نیتی تغییر می‌یابد. به عبارت دیگر، بخشش انگیزش‌های تجدیدشده مرتبط با انگیزش‌های آشتی و خوش نیتی است.[۳]

بخشش شاهراه سلامت روانی است.[۴]بطوری که مطالعات مختلف تاثیر بخشش را بر ابعاد مختلف سلامت درون فردی و بین فردی تائید کرده‌اند.[۵]

از دیدگاه قرآن کریم بخشش نتایج مختلفی برای فرد و جامعه دارد به طوری که بخشش موجب رفع خیانت از دیگران، رفع سختی از دیگران و جلوگیری از تخلف دیگران می‌شود.[۶] یکی دیگر از نتایج عفو این است که اگر شخص عفو شده دوباره آن کار را تکرار کند، راه را برای انتقام کامل و شدید عفوکننده باز می‌کند.[۷] همچنین داشتن اجر در نزد خداوند.[۸]عفو کردن مقدمه اصلاح کردن است؛ یعنی تا عفو نکنی (نادیده نگیری) شرایط برای اصلاح آماده نمی‌شود.[۹] احتمال افزایش سپاسگزاری و تشکر فرد عفو شدهرا بالا می‌برد.[۱]از نتایج عفو دیگران، مورد عفو قرار گرفتن فرد عفوکننده توسط خداوند

1- Myerberg, FORGIVENESS AND SELF-REGULATION: Forgiveness as a Mechanism of Self-Regulation: An Ego-Depletion Model, P 106.

2- Thompson, Dispositional forgiveness of self, other, and situations, P 316.

3- Hook, Forgiveness, individualism and collectivism.

4- Matsuyuki, An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness ,self compassion, and psychological well being experienced by Buddhists in the united states, P 56

5- Akhtar, Understanding the Relationship Between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study, P 450

۶- بقره، ۱۸۷

۷- مائده، ۹۵

۸- شوری، ۴۰

۹- شوری، ۴۰

۱- بقره، ۵۲

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

است.[۱] عفو و صفح و غفران دیگران باعث می‌شود تحت شمول غفران و رحیم بودن خدا قرار بگیری.[۲] عفو ایجاد راه چاره برای افراد بیچاره است.[۳] عفو خداوند باعث رفع مصیبت می‌شود.[۴] انفاق، فرو بردن خشم است و عفو باعث می‌شود انسان از گروه محسنین قرار بگیرد.[۵] اگر عفو کنیم، احتمال ارتکاب بی‌تقوایی در رابطه با موضوع عفو کمتر است.[۶] در کل بخشش توصیف‌کننده جامعترین[۷] و معتدلترین[۸] روش زندگی است که اصول اساسی تمامی ادیان الهی را تأیید می‌نماید.[۹،۱۰]

مداخلات مبتنی بر کنترل احساس اولیه در آموزه های دین اسلام

همانطور که اشاره گردید احساس تهدید یا ترس اولین واکنش هیجانی به تهدید ادراک شده است. ریشه احساس اولیه شناختی و ادراک تهدید است. به عبارت دیگر اندیشه ای بنیادی در فرد وجود دارد که برخی محرکات را عامل تهدید ارزیابی می‌کند. چه بسا اینکه تهدید واقعی یا صرفاً ادراک شخصی از وجود تهدید باشد. بنابراین آنچه می‌تواند در شکل‌گیری و کنترل احساس اولیه نقش موثری داشته باشد مرور مجدد باورهای بنیادی در انسان‌ها است که می‌تواند به کنترل بسیاری از احساس‌های اولیه نابهنجار کمک کند. لذا مداخله در باورهای بنیادی یکی از بهترین روش‌های کنترل احساس اولیه نیز محسوب می‌شود. از آنجایی که باورهای بنیادی انسان و با توجه به تفاوت‌های فردی تا حدودی از جنبه ناهشیاری برای انسان برخوردار است لذا تسلط بر همه باورهای اثرگذار بر رفتار و کنترل آن عملاً خیلی دشوار است. اما می‌توان باورهای بنیادی را از احساس اولیه تشخیص داد.

۲- نساء، ۱۴۹

۳- تغابن، ۱۴

۴- نساء: ۹۸ و ۹۹

۵- شوری: ۳۰

۶- آل عمران: ۱۳۴

۷- بقره: ۲۳۷

۸- مائده:۳

۹- بقره: ۱۴۳

۱۰- نساء: ۱۶۲

۱۱- ایمانی فر، بخشش از دیدگاه روان شناسی و قرآن کریم، ص ۱۷۵.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

دیدگاه‌گیری و همدلی گامی و احساس اولیه

یکی از مهمترین روش‌های که به درک عواطف اجتماعی و تحکیم آن کمک می‌کند دیدگاه گیری و همدلی است. دیدگاه گیری یعنی جایگزینی شناختی خود به جای دیگری.[۱] و همدلی یعنی توانایی درک کردن حالت هیجانی دیگران و احساس کردن همراه با آنها، یا پاسخدهی هیجانی به شیوه مشابه تعریف شده.[۲] اجتماعی بودن مستلزم داشتن تعامل با دیگران و یک تعامل قاطع مستلزم درک دیدگاه دیگری است. دیدگاه گیری از منظر دیگری به موضوع نگریستن، افکار و احساست او را در نظر گرفتن، و یا بیانی دیگر بر دیده دیگری نشستن است.[۳] در نظریه مقایسه اجتماعی گفته می شود که انسانها با مقایسه خودشان با دیگران، افکار و کنش‌های خود را ارزیابی می کنند. طبق این دیدگاه افراد، نیازمند دیدگاههای دقیق در مورد دنیا و خودشان هستند. تا اطلاعات حاصل از مقایسه اجتماعی را برای ارزیابی خودشان استفاده کنند.[۴]

در همین راستا یکی از تکنیک‌هایی که به منظور افزایش توانایی دیدگاه گیری و همدلی در آموزه‌های دین اسلام وجود دارد و در نهج‌البلاغه حدیثی از امام علی (علیه السلام) توصیه شده است: «ای فرزند عزیز، نفس خویش را میزانی بین خود و بین دیگران قرار ده، پس برای دیگران دوست بدار آنچه را که برای خودت دوست میداری، و خوش ندار برای دیگران آنچه را برای خودت خوش نداری».[۵]

از رسول خدا (صلی‌الله علیه و آله) نقل شده: «ایمان آدمی به کمال نمی رسد مگر هنگامی که دوست داشته باشد برای برادرش آنچه برای خودش دوست دارد، و ناپسند شمرد برای برادر دینی خود، آنچه را که برای خود ناپسند می‌شمرد.»[۶]

بواسطه نقش مهم همدلی در سلامت روانی، سازه همدلی در روان درمانی راجرز یک سازه محوری و بخشی از مداخلات درمانی بر روی تجربیات معنادار و در دسترس حاضر مراجع محسوب می‌شود و در روان تحلیلگری تاکید روی همدلی جهت بدست آوردن ساختار ناهشیار تجربه استفاده می‌شود.[۷] بر این اساس گزارش‌های مختلف بر اهمیت دیدگاه گیری و همدلی در خشم و پرخاشگری،[۸] افزایش همدلی احساس مسئولیت‌پذیری و کاهش تحلیل پاداش مادی و نوع دوستی[۹] تاکید کرده‌اند. از طرفی به نظر

1- Abdi, Causal relation of perspective taking, emotional comparing, sex role orientation, self monitoring, and emotion regulation with emotional empathy of university students, P 42

۲- برک، روانشناسی رشد، ص ۱۰۵

۳- محسنی، نظریه ها در روانشناسی رشد، ص ۱۴۹

۴- فرانزوی، روانشناسی اجتماعی، ص ۲۰۶

۵- سیدرضی، نهج البلاغه، نامه ۳۱

۶- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج۱۶، ص۸۴

۷- فیرس و ترال، روانشناسی بالینی، ص ۱۶۸

8- Winter, Social cognition in aggressive offenders: Impaired empathy, but intact theory of mind, P 670.

۹- کلانتری، بررسی بی تفاوتی و نوعدوستی در جامعه شهری ایران و عوامل موثر بر آن، ص ۲۸

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

می‌رسد که افراد پرخاشگر حداقل در زمان ابراز رفتارهای تهاجمی در برابر قربانی، همدلی خیلی کمتری دارند و آنها را مستحق عفو و بخشش نمی‌بینند.

کنترل احساس ثانویه در آموزه های دین اسلام

احساس ثانویه در رفتار پرخاشگری، احساس مربوط به انگیختگی بدنی است که از آن به خشم یاد می شود. فیزیولوژی عصبی بدن در حالت خشم نشان می‌دهد که در حالت خشم اعصاب سمپاتیک فعال می‌شود و بدن به مدتی در حال استرس‌آور یا اورژانسی آماده واکنش است. به همین سبب اعصاب سمپاتیک پمپاژ خون را به قلب افزایش می دهد و کیسه‌های هوایی را برای راحت‌تر کردن تنفس گشاد می‌کند. این باعث می‌شود بدن انرژی ذخیره شده را آزاد کند. این اعصاب همچنین باعث می‌شوند کف دست عرق کند، مثانه‌ها منبسط شوند، آن عملکرد قسمت‌هایی از بدن را که برای مواقع ضروری کاربرد ندارند را کند می‌کند.[۱] در این حالت خودکنترلی فرد کاهش می‌یابد و ممکن است رفتارهای نابهنجار مانند اهانت و پرخاشگری فیزیکی بروز نماید.

بدلیل حاکم بودن سیستم سمپاتیک و کاهش خودکنترلی فرد در حال خشم و پرخاشگری لذا هر عملی که موجب شود در فعالیت سیستم سمپاتیک وقفه ای هر چند کوتاه بوجود آید امکان مدیریت بیشتر بر فعالیت سمپاتیک افزایش می‌یابد. بر این اساس در آموزه‌های دینی به منظور کنترل پرخاشگری انجام رفتارهایی که می‌تواند به تغییر موقعیت و وضعیت بدنی منجر شود توصیه‌هایی وجود دارد. از طرفی مطابق با دیدگاه روانشناسان شناختی این عمل را با تغییر توجه مرتبط دانست.

امام باقر (علیه السلام) فرموده‌اند: «هر کس خشمگین شود، اگر ایستاده است بنشیند؛ در این صورت، وسوسه شیطان از او دور می‌شود و اگر نشسته است برخیزد.»[۲]

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرموده‌اند: «هرگاه یکی از شما خشمگین شد، اگر ایستاده است بنشیند و چنانچه خشمش برطرف نشد، دراز بکشد.»[۳]

امام حسن (علیه السلام): « اندیشه، جز به هنگام خشم شناخته نشود.»[۴]

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: «هرگاه فردی از شما خشمگین شد، وضو بگیرد.»

امام علی (علیه السلام): «خشم را با خاموشی درمان کنید و خواهش نفس را با خرد.»

۱- خداپناهی، روان‌شناسی فیزیولوژیک، ص ۷۶

۲- الأمالی، الصدوق، جلد ۱، ص ۳۴۰

۳- جوزی اصفهانی، الترغیب و الترهیب، ص ۴۵۰

۴- مجلسی، بحار الأنوار، ص ۱۱۳

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

امام (علی علیه السلام) در فرمان استانداری به مالک اشتر می‌فرماید: «تندیِ خشم و ضربِ دست و تیزیِ زبانت را مهار کن و با نگهداشتن زبانت به گاه خشم و درنگ کردن در حمله و نشان دادن ضرب دست، خود را از همه این صفات زشت نگه دار (و هرگاه این حالات به تو دست داد، نگاهت را به آسمان بردار) تا خشمت آرام گیرد و عنان اختیارت را در دست گیری و تو هرگز بر خود چنین تسلّطی پیدا نکنی، مگر آنگاه که فکر و ذکر خود را پیوسته متوجّه معاد و بازگشت به سوی پروردگارت گردانی.» [۱]

کنترل احساس ثانویه با فروخوردن خشم

اصطلاح «کظم غیظ» یعنی خودداری از اظهار خشم و نگه داشتن آن در دل است.[۲] انسان در روابط اجتماعی با دیگران، بعضاً با عملکرد غلط آنها و خطاهایی دور از انتظار مواجه می‌شود و این باعث عصبانی شدن فرد می‌گردد. در چنین حالتی، وظیفه اخلاقی و دینی انسان این است که خشم را آشکار نکند و به آن ترتیب اثر ندهد.[۳] این نوع مقابله، یک تکنیک به منظور مقابله با احساس ثانویه می‌باشد نه رفتار پرخاشگری.

الإمامُ الباقرُ (علیه السلام): «کسی که خشمی را فرو خورد در حالی که می‌تواند آن را اعمال کند، خداوند در روز قیامت دلش را از ایمنی و ایمان بیاکَنَد.» [۴]

الإمامُ علی (علیه السلام) : «کسی که از خدا بترسد، هنگام خشم انتقام نمی‌گیرد.» [۵]

بر خلاف نظریه روان پویایی فروید که ابزاز هیجان و خشم را یکی از راه‌های کنترل خشم معرفی کرده است. اما در مقابل در آموزه‌های دینی به فرو خوردن خشم تاکید شده است. یافته‌های روانشناسان نیز حاکی از آن است که ابراز خشم موجب افزایش پرخاشگری می‌شود. بر همین اساس در برخی از آموزه‌های دینی بر سکوت، تغییر وضعیت، نشستن و. . . توصیه شده است.

کنترل پرخاشگری در آموزه های دین اسلام

بر اساس آنچه اشاره گردید پرخاشگری رفتاری است که از باورهای بنیادی و احساس اولیه و ثانویه نشات می‌گیرد. بنابراین شدت سطوح قبلی و تعدد پرخاشگری‌های قبلی یکی از مهمترین معیارهای تشخیصی در میزان پرخاشگری محسوب می‌شود. بنابراین بواسطه باورهای بنیادی شدید احساس اولیه و ثانویه و رفتار پرخاشگری شدید نیز بوجود می‌آید. روانشناسان شناختی- رفتاری در درمان پرخاشگری به مداخلاتی

۱- سیدرضی، نهج البلاغه، ص ۵۳

۲- راغب اصفهانی، مفردات، ج۳، ص۳۳

۳- نصر اصفهانی، اخلاق دینی در اندیشه شیعی، ص۱۱۷

۴- کلینی، الکافی، ص ۱۱۰

۵- آمدی، غرر الحکم، ص۱۵۸

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

درسطوح قبلی پرخاشگری تمایل زیادی نشان می‌دهند. اما در آموزه‌های دینی به مواردی اشاره شده است که فرد پرخاشگری در زمان بروز پرخاشگری با رعایت آنها ممکن است از تشدید پرخاشگری بتواند بکاهد.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر که با هدف بررسی انواع مداخلات رفتاری در کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دین اسلام صورت گرفت. بدین ترتیب با جستجو در مبانی نظری مفهوم پرخاشگری در روانشناسی و مجموعه احادیث نرم افزار جامع الاحادیث و تحلیل محتوی احادیث نشان داد که دو گروه محتوی احادیث درباره پرخاشگری وجود دارد.

الف- توصیف‌کننده آثار دنیوی و اخروی پرخاشگری

ب- دستورالعمل کاربردی کنترل پرخاشگری.

بر اساس احادیث موجود نظریه شناختی- رفتاری الگوی مناسبی برای تحلیل روانشناختی در این احادیث است. به طوری که باورهای بنیادی، احساس اولیه و خشم و پرخاشگری ساختار اصلی پرخاشگری محسوب می‌شوند و احادیث بدست آمده می‌توانند متناسب با هر کدام از باورهای بنیادی، احساس اولیه و خشم و پرخاشگری مدنظر قرار گیرند. به طوری که اصول دین و احکام اخلاقی دین و دعاها و اذکار عامل کنترلی در باورهای بنیادی و احساس اولیه هستند. تفکر، فروخوردن خشم، غسل و وضو، تغییر موقعیت بدن درباره کنترل خشم تبیین خوبی دارند. همچنین طلب بخشش، توبه می‌توانند در کنترل رفتار پرخاشگرانه مورد استفاده قرار گیرند. اما درباره اینکه با وجود این همه دستورالعمل در آموزه‌های دینی چرا خشم و پرخاشگری و خشونت در بین برخی از مسلمانان رواج دارد. بنظر می‌رسد مهمترین پاسخ این سوال در جهل و نافرمانی این افراد و عدم عمل به دستورات دینی خواهد بود.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

فهرست منابع و مآخذ

ـ قرآن

ـ نهج البلاغه

ـ ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبه الله، شرح نهج البلاغه، ترجمه: غلامرضا لایقی، تهران: کتاب نیستان، ۱۳۸۸ه. ش

ـ ابن بابویه، محمدبن علی، امالی صدوق، قم: نسیم کوثر، ۱۳۸۹ه. ش

ـ ایمانی فر حمیدرضاوفاطمی جمیله وامینی فاطمه، «بخشش از دیدگاه روان شناسی و قرآن کریم»، انسان پژوهی دینی، شماره ۲۷، سال ۱۳۹۱ه. ش

ـ آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه: محسن غرویان، قم: پیرامید، ۱۳۹۵ه. ش

ـ برک، لورا ای، روانشناسی رشد، ج ۱، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران: ارسباران، ۱۳۹۸ه. ش

ـ بیابانی اسکویی محمد. ، «دعا پیوند انسان با خدا» سفینه، ویژه صحیفه سجادیه، شماره ۶، سال ۱۳۸۴ه. ش

ـ جعفری هرفته، مجید و احمدی، محمدرضا، «الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دینی»، روانشناسی و دین، شماره ۴، سال ۱۳۹۲ه. ش

ـ خداپناهی، محمد، روان‌شناسی فیزیولوژیک، تهران: انتشارات سمت، سال ۱۳۹۵ه. ش

ـ راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات، ترجمه: غلامرضا خسروی، تهران: مرتضوی، سال ۱۳۹۲ه. ش

ـ سبحانی، جعفر، منشور عقاید امامیه، قم: موسسهٔ امام صادق(ع)، ۱۳۷۶ه. ش

ـ غزالی، محمدبن محد، مشکاه الانوار، ترجمه: ناصر طباطبایی، تهران: مولی، ۱۳۸۹ه. ش

ـ فرنزوی، استیون، روانشناسی اجتماعی، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، تهران: انتشارات خدمات فرهنگی رسا، سال ۱۳۹۷ه. ش

ـ فیروس، ای. جی؛ ترال، تیموچی جی، روانشناسی بالینی، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، تهران: رشد، سال ۱۳۹۸ه. ش

ـ کلینی، محمدبن یعقوب، الکافی، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سال ۱۳۹۶ه. ش

ـ کلانتری، صمد؛ ادیبی مهدی؛ ربانی، رسول؛ احمدی، سیروس، «بررسی بی تفاوتی و نوعدوستی در جامعه شهری ایران و عوامل موثر بر آن»، دو ماهنامه دانشور رفتار، شماره ۲۲، سال سال ۱۳۸۶ه. ش

ـ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، تهران: دارکتب الاسلامیه، سال ۱۳۸۹ه. ش

ـ محسنی، نیک چهر، نظریه ها در روانشناسی رشد، تهران: انتشارات پردیس، سال ۱۳۹۷ه. ش

ـ منذری، عبدالعظیم بن عبدالقومی، الترغیب و الترهیب، بیروت: دارااحیا التراث العربی، سال ۱۴۲۲ه. ق

ـ نرم افزار جامع الاحادیث، دسترسی آنلاین در وب سایت: www.hadith.inoor.ir

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

ـ نریمانی محمد و آقا محمدیان، حمیدرضا «بررسی میزان خشونت مردان علیه زنان و متغیرهای مرتبط با آن در میان خانواده‌های ساکن در شهر اردبیل»، اصول بهداشت روانی، شماره ۲۸، سال ۱۳۸۴ه. ش

ـ نصر اصفهانی، محمد، اخلاق دینی در اندیشه شیعی، قم: نهاوندی، سال ۱۳۷۸ه. ش

__ Abdi, S. (2007). Causal relation of perspective taking, emotional comparing, sex role orientation, self monitoring, and emotion regulation with emotional empathy of university students. Unpublished Master's thesis, University of Tabriz, Iran.

__ Akhtar S, Dolan A, Barlow J. Understanding the Relationship Between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study. J Relig Health. 2017;56(2):450–463.

__ Anderson JW, Nunnelley PA. Private prayer associations with depression, anxiety and other health conditions: an analytical review of clinical studies. Postgrad Med. 2016 Sep;128(7):635-41.

__ Ballester J, Goldstein T, Goldstein B, Obreja M, Axelson D, Monk K, Hickey M, Iyengar S, Farchione T, Kupfer DJ, Brent D, Birmaher B. Is bipolar disorder specifically associated with aggression?. Bipolar Disord. 2012;14(3):283-90.

__ Cackowski S, Krause-Utz A, Van Eijk J, et al. Anger and aggression in borderline personality disorder and attention deficit hyperactivity disorder - does stress matter?. Borderline Personal Disord Emot Dysregul. 2017;4:6. Published 2017 Mar 17.

__ Chester DS, Merwin LM, DeWall CN. Maladaptive perfectionism's link to aggression and self-harm: Emotion regulation as a mechanism. Aggress Behav. 2015 Sep-Oct;41(5):443-54.

__ Enright, R. D. , Freedman, S. , & Rique, J. The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright, & J. North (Eds.), Exploring forgiveness (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press, (1998).

__ Fernandez E, Johnson SL. (2016). Anger in psychological disorders: Prevalence, presentation, etiology and prognostic implications. Clinical Psychology Review 46 (2016) 124–135.

__ Hook, J. N. Forgiveness, individualism and collectivism. Master of Science, Thesis, Virginia Commonweals University. (2007).

__ Matsuyuki,M. An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness ,self compassion, and psychological well being experienced by Buddhists in the united states. A dissertation submittedin partial fulfillment of the Requirement for the degree of Doctor of Philosophy in the College of Education at the University of Kentucky, 2011.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]

__ Myerberg. L. FORGIVENESS AND SELF-REGULATION: Forgiveness as a Mechanism of Self-Regulation: An Ego-Depletion Model, Honors Thesis in Psychology University of Richmond, 2011.

__ Okuda M, Picazo J, Olfson M, et al. Prevalence and correlates of anger in the community: results from a national survey. CNS Spectr. 2015;20(2):130–139.

Thompson, L. Y. , Snyder, C. R. , Hoffman, L. , Michael, S. T. , Rasmussen, __ H. N. , Billings, L. S. Dispositional forgiveness of self, other, and situations. Journal of Personality, 73, 316–360. (2005).

__ Turgoose D, Murphy D. Anger and Aggression in UK Treatment-Seeking Veterans with PTSD. Healthcare (Basel). 2018 Jul 21;6(3). pii: E86.

__ Ahmed S, Uneeb S, Bareeqa S, et al. (March 16, 2019) Prevalence of Anger in Medical Students: A Tertiary Care Experience from a Developing Country. Cureus 11(3): e4258.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-18]