

تأثیر آموزش آموزه‌های قرآن بر کنترل خشم دانش‌آموزان متوسطه شهر همدان

مسیب یارمحمدی واصل^۱، مه‌ری حصارخانی^۲، اکبر عروتی موفق^۳

تاریخ وصول: ۱۳۹۷/۰۸/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۷/۰۳

چکیده

هدف این پژوهش مطالعه تأثیر آموزش آموزه‌های قرآن بر کنترل خشم دانش‌آموزان بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر همدان در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بود. نمونه پژوهش ۴۰ دانش‌آموز دختر به روش نمونه‌گیری در دسترس از دبیرستان شهید حجه فروش انتخاب شدند و به‌طور تصادفی ۲۰ نفر در گروه گواه و ۲۰ نفر آزمایش قرار گرفتند. گروه آزمایش برنامه آموزش آموزه‌های قرآن بر کنترل خشم را دریافت کردند و گروه گواه این آموزش را دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه کنترل خشم رضاخانی به دست آمد. نتایج حاکی از آن بود که آموزش آموزه‌های قرآن در کاهش خشم دانش‌آموزان تأثیر داشت. همچنین آموزش آموزه‌های قرآن بر مؤلفه‌های شدت احساس خشم، خشم در روابط شخصی و خشم در روابط اجتماعی مؤثر بود ($P < 0/05$)؛ بنابراین نتایج این پژوهش نشان داد که تأثیر آموزش آموزه‌های قرآن بر کنترل خشم می‌تواند به منزله یک روش مداخله‌ای مفید، برای کاهش خشم در دانش‌آموزانی که در کنترل خشم مشکل دارند، به کار رود.

واژگان کلیدی: کنترل خشم، خشم، آموزش قرآن، آموزه‌های قرآن.

۱. دانشیار، روان‌شناسی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران (نویسنده مسئول) vasel999@yahoo.com

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد، روان‌شناسی تربیتی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

b.hessary91@yahoo.com

۳. استادیار، الهیات و معارف اسلامی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران a-orvati@yahoo.com

مقدمه

از آنجا که قرآن کریم به منزله سنگ زیربنای تمدن و فرهنگ اسلامی بر همه تصمیم‌سازی‌ها و تصمیم‌گیری‌های عرصه‌های گوناگون رفتاری، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی جامعه اسلامی سایه گسترانیده است، بنابراین آموزش مفاهیم و آموزه‌های قرآن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بسیاری از افراد در زندگی گرفتار تنش و درگیری‌های مخرب و ویران‌گر هستند که نتیجه‌ای جز به هدر رفتن توانایی و از بین رفتن طراوت و شادابی ندارد. بعضی از افراد هم گرفتار خشم^۱ مهار نشده‌ای هستند که اگر مهار نشود همراه با بی‌نظمی‌های روان‌شناختی پیامدهای زیانباری بر سلامت افراد در پی دارد. بنابراین نیاز به استفاده از آموزه‌های این کتاب و حیانی روز به روز در زندگی بیشتر احساس می‌شود (احمدزاده، کریمی، ۱۳۸۷).

خشم هیجانی درونی و نتیجه یک فرایند شناختی است که از طریق ارزیابی و تفسیر فردی ایجاد می‌شود و معمولاً به صورت رفتار پرخاشگرانه نسبت به یک هدف خاص به صورت کلامی یا فیزیکی تظاهر پیدا می‌کند (چانگ و هوانگ^۲، ۲۰۱۷). این مشکلات علاوه بر صرف هزینه برای بخش دولتی، پیامدهای اجتماعی را نیز به دنبال خواهد داشت (اسدزندی و اسکندری، ۲۰۱۸). بروز خشم و نمود رفتاری آن به صورت پرخاشگری را نمی‌توان به یک سن و دوره زمانی خاص مرتبط دانست اما خشم شایع‌ترین و مشکل‌زاترین احساسات در دوران نوجوانی است (بلوم، گیتس، قرشی^۳، ۲۰۱۱). خشم نوجوانان تأثیرات منفی قابل ملاحظه‌ای بر نهادهای اصلی جامعه مانند افراد، خانواده، محلات، مدارس، ورزش‌ها و تفریحات می‌گذارد (فردون و سیمون^۴، ۲۰۱۴). پژوهش در مورد دانش‌آموزان نوجوان نشان می‌دهد فقدان قضاوت صحیح آنان در مورد شرایط و تمایل به قضاوت بر اساس احساسات به جای عقلانیت گاهی اوقات منجر به اقدامات پرخاشگرانه توسط آنان می‌شود. ویژگی اصلی رفتارهای پرخاشگرانه نوجوانان بیان خشم به صورت یک روش نابالغ، فوری به صورت روش غیرکلامی و با مهارت حل مسئله ضعیف است (چانگ و هوانگ، ۲۰۱۷).

-
1. anger
 2. Chang & Hwang
 3. Blum, Gates, Qureshi
 4. Ferdon & Simon

روان‌شناسان مدرن معتقدند خشم در هر لحظه می‌تواند بر سلامت شخصی و اجتماعی تأثیر منفی بگذارد و اگر به مدت طولانی باقی بماند، می‌تواند سلامت بدنی و روانی را به خطر بیندازد (کمپ، استرونگمن^۱، ۱۹۹۵). آموزه‌های دینی و معنویت معمولاً به عنوان عوامل محافظت‌کننده در برابر پیامدهای مضر سلامتی گزارش می‌شوند. در واقع، افرادی که دارای دین‌داری و معنویت بالاتری هستند، نسبت به همسالان کمتر مذهبی و معنوی خود از رفتارهای پرخطر کمتر و از مشکلات روحی و روانی کمتری برخوردار بوده و از مقابله معنوی برای کنترل بیماری‌های جسمی استفاده می‌کنند (کونینگ^۲، ۲۰۰۹).

نتایج تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که قرآن و آموزه‌های آن در کاهش انگیزه‌های جرم تأثیر زیادی دارد (صولتیان، ۱۳۸۶). همچنین بسیاری از نتایج نشان می‌دهد که آموزه‌های دینی در پیشگیری از آسیب‌های روانی و سلامت روان نقش مهمی دارند به عنوان مثال (ورگس^۳، ۲۰۰۸؛ سلیمانی، ۱۳۹۶؛ عاشوری، حامدیان، نفیسی، پرویزپناه، راسخی، ۲۰۱۶). یافته‌های پژوهش چانگ، کی سی، داسک و بنسون^۴ (۲۰۱۰) نشان داد که افزایش سلامت معنوی با بهبود مؤلفه‌های سلامت روان ارتباط معناداری دارد. همچنین در نتایج پژوهش کرمی (۱۳۹۳) آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر اساس آموزه‌های دینی-اسلامی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر مؤثر بود. نوین و بهرامی احسان (۱۳۹۶) نیز در پژوهش خود دریافتند که آموزه‌های دینی باعث ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و کاهش خشم و پرخاشگری می‌شود. همچنین پژوهش سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۶) حاکی است که مذهب و معنویت با به‌کارگیری راهبردهایی مانند آرامش درونی، ایمان، امیدواری، خوش‌بینی و ایجاد رابطه معنوی با همه بخش‌های کیفیت زندگی شامل حوزه‌های فردی، اجتماعی و روانی ارتباط مثبت داشت.

نتایج پژوهش شیخ‌الاسلامی، اسدالهی و محمدی (۱۳۹۶) نیز نشان داد که بین پرخاشگری نوجوانان و مهارت‌های فردی و روابط اجتماعی رابطه منفی معنادار وجود دارد و کیفیت روابط اجتماعی می‌تواند میزان پرخاشگری را در نوجوانان پیش‌بینی نماید و از مهم‌ترین رفتارهایی که به وسیله آن‌ها در روابط اجتماعی با دیگران ارتباط صحیح برقرار

-
1. Kemp & Strongman
 2. Koenig
 3. Verghese
 4. Chang, Casey, Dusek, & Benson

می‌شود به این موارد اشاره می‌نمایند: تعاون و همدلی، احسان و نیکی به دیگران، وفای به عهد، رعایت عدالت و انصاف، تشکر و ستایش در برابر کار نیک، عدالت در برابر دشمنی، تواضع و فروتنی، بخشش، نرمی و ملایمت، صداقت و راستگویی، اجتناب از واژه‌های زشت و رعایت ادب در سخن و توهین نکردن به شخصیت دیگران که تمامی موارد یادشده در قرآن به تفصیل آموزش داده شده و علمایی (۱۳۹۰) نیز در پژوهش خود در زمینه مهارت‌های ارتباطی از منظر قرآن به تمامی آن‌ها پرداخته است. همچنین نورائی (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان داد آموزش هوش هیجانی و بهبود کیفیت احساسات بر اساس آموزه‌های دینی بر کاهش خشم در نوجوانان و جوانان مؤثر است؛ بنابراین نقش آموزه‌های قرآن بر افراد جامعه انکار ناپذیر است.

آیات قرآن و قصص قرآنی به مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان که منجر به مدیریت خشم در افراد می‌شود؛ پرداخته است، این مؤلفه‌ها شامل صبر و تحمل در برابر سختی‌ها، مجاهدت با نفس، تسلط بر خشم، عفو و گذشت، اظهار نیکی و مهربانی نسبت به مردم است. همه این موارد باعث می‌شود که انسان خصوصیات پسندیده‌ای کسب کند که پایه‌های سلامت روان او را شکل می‌دهد و از او شخصیتی به هنجار، رشد یافته و دارای سلامت روان می‌سازد (مسبوق، مظفری، علیزاده، ۱۳۹۵). به‌طور مثال خداوند متعال در سوره الشوری، آیه ۳۷ می‌فرماید: «کسانی که از گناهان بزرگ و زشتکاری‌ها خود را به دور می‌دارند و چون به خشم درمی‌آیند در می‌گذرند». همچنین در سوره آل عمران، آیه ۱۵۹ می‌فرماید: «مرحمت خدای تو را با خلق مهربان و خوش‌خوی گردانید و اگر تندخو و سخت‌دل بودی مردم از گرد تو متفرق می‌شدند پس چون امت به نادانی درباره‌ت توبه کردند از آنان درگذر و از خدا برای آنان طلب آمرزش کن...»

در مطالعه‌ای تطبیقی که بین آموزه‌های قرآن در سوره یوسف و مهارت‌های مقابله با خشم و برخورد صحیح با مسائل و مشکلات انجام شده بود؛ مشخص شد که اگر به افراد برای مقابله با مسائل، مهارت‌های کنترل خشم آموزش داده شود، تأثیر زیادی در مدیریت مسائل و کنترل چالش‌ها توسط آن‌ها دارد (کلینکه، ۲۰۰۹؛ ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۲).

۱. وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

۲. فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي

الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

پژوهشگران دینی دریافته‌اند افرادی که در حل مسائل خود و شیوه برخورد صحیح با مشکلات از آموزه‌های این کتاب و حیانی استفاده می‌کنند موفق‌تر هستند و حل موفقیت‌آمیز مسئله را یاد گرفته‌اند و استفاده از مهارت‌های مقابله و برخورد با خشم می‌توانند در کنترل و کاهش مشکلات در این افراد بسیار کمک‌کننده باشد.

در چند دهه اخیر موضوع مدیریت خشم توجه بسیاری از دانشمندان و روان‌شناسان را به خود معطوف کرده است به گونه‌ای که ده‌ها کتاب و صدها مقاله درباره این موضوع به چاپ رسیده اما متأسفانه به بررسی این موضوع از منظر دینی و آموزه‌های قرآن کمتر توجه شده است (خاکپور، قربان زاده، قادری، ۱۳۹۶). در این تعداد مقالات اندک نیز راهکارهای مدیریت خشم به‌طور کلی در افراد جامعه مدنظر قرار گرفته و به دوره نوجوانی که دوره‌ای پرتلاطم و متغیر به لحاظ شناختی و هیجانی است توجه چندانی نشده است. روان‌شناسان معتقدند عدم مدیریت خشم ریشه بسیاری از مشکلات روانی و رفتاری در نوجوانان است. این رفتارها در صورت بروز می‌توانند سبب مشکلات بین فردی، جرم، بزه و تجاوز به حقوق دیگران شده و در صورت درون‌ریزی شدن قادر به ایجاد انواع مشکلات جسمی و روانی هستند (عبدالخالقی و همکاران، ۱۳۸۴).

آنچه اهمیت دارد این است که برای اینکه نوجوانان را به عنوان افرادی متعهد که قادر به کنترل هیجان‌های خود و رعایت حقوق دیگران باشند، پرورش داد؛ باید در کنار تربیت اجتماعی، از راهکارهای تربیت عاطفی و معنوی نیز استفاده نمود، تا آموزش‌ها عمیق‌تر و اثرپذیرتر شود (عمرانی، افسردیر، عمرانی، ۱۳۹۵). امام علی (ع) فرموده‌اند: دل نوجوان مانند زمین آماده‌ای است که از هر سبزه و گیاه خالی است. هر بذری که در آن افشاند شود، به خود می‌پذیرد و در آغوش خود به‌خوبی می‌پرورد (ابن شعبه حرانی، ۱۹۸۴، به نقل از عمرانی، افسردیر، عمرانی، ۱۳۹۵)؛ بنابراین این پژوهش به‌طور خاص به تأثیر آموزش آموزه‌های قرآن بر کاهش خشم و نمودهای رفتاری آن دو نوجوانان در دوره متوسطه می‌پردازد.

روش این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح آن به صورت پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر همدان در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بود. روش نمونه‌گیری در این پژوهش در دسترس بود، بدین صورت که از بین دانش‌آموزانی که در دبیرستان دخترانه نمونه دولتی شهید حجه فروش خشم بالاتری داشتند (بالاتر از یک انحراف معیار) ۴۰ نفر به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند، سپس به‌طور تصادفی ۲۰ نفر در گروه گواه و ۲۰ نفر آزمایش قرار گرفتند. در این پژوهش آموزه‌های قرآن در زمینه کنترل خشم به مدت ۱۲ جلسه هر جلسه ۲ ساعت توسط محقق برای گروه آزمایش آموزش داده شد. در حالی که گروه گواه این آموزش را دریافت نکرد. این برنامه آموزشی با بهره‌گیری از کتاب مقدس قرآن و بر اساس تفاسیر موجود تهیه شد. این برنامه شامل آموزش آموزه‌ها و راهکارهای قرآن در زمینه کنترل خشم و چگونگی برخورد در روابط بین فردی، اجتماعی و بهبود احساسات درون فردی بود.

ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه ۲۵ سؤالی سنجش میزان کنترل خشم بود. این پرسشنامه توسط رضاخانی (۱۳۸۸) تدوین یافته است. این پرسشنامه دارای سه مؤلفه است، مؤلفه اول پرسشنامه میزان شدت احساس خشم (از سؤال ۱-۵) می‌سنجد نمره‌ای بین ۵-۲۵ دارد. مؤلفه دوم و سوم پرسشنامه میزان خشم در روابط شخصی و خشم در روابط اجتماعی را (به ترتیب از سؤالات ۶-۱۵ و ۱۶-۲۵) می‌سنجد. پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش شده است، روایی آن توسط پنج نفر از افراد تأیید شده است (شیرزایی، میری، شریف زاده، یعقوبی، حسینی، کاظمی، ۱۳۹۰).

در این پژوهش آموزه‌های قرآن در زمینه کنترل خشم به مدت ۱۲ جلسه هر جلسه ۲ ساعت توسط محقق برای گروه آزمایش آموزش داده شد، برنامه آموزه‌های قرآن برای کنترل خشم توسط چند نفر از متخصصان علوم قرآنی و روان‌شناسی بررسی و مورد تأیید قرار گرفت. موضوعاتی که در هر جلسه در زمینه آموزه‌های قرآن و تفاسیر آن به دانش‌آموزان آموزش داده شد به صورت زیر هستند:

| جلسه‌ها | آموزه‌های قرآن |
|------------|---|
| جلسه اول | تقویت خودآگاهی نسبت به خشم از منظر قرآن کریم: راهکارها و تفاسیر ارائه شده در رابطه با کنترل هیجان خشم در قرآن، تفسیر سوره مائده آیه ۱۰۵ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَبِئْسَ لَكُمْ بَدَأُكُمْ إِذْ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ ثُمَّ يُعِيدُكُمْ إِلَيْهَا وَيُخْرِجُكُمْ مِنْهَا لِيُقَاسَ أَهْلُ الْقُرَىٰ بِأَعْمَارِهِمْ لِيُقَدَّرَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ ذُو الْقُرَىٰ وَالصَّالِحِينَ». |
| جلسه دوم | آشنایی با معیار رقابت و قاطعیت از منظر قرآن کریم برای کنترل خشم: قاطعیت (رقابت) به معنای بیان روشن، رک گویی و صراحت در بیان مسائل بدون شکستن پرده‌های حرمت است. تفسیر سوره یوسف آیه ۹۲ «قَالَ لَا تَحْسَبَنَّ عَلَيْنَا يَوْمَ يُنْفَخُ الْأَسْمَانُ كَمَا يُتْلَىٰ نَوْمًا وَاللَّهُ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ». |
| جلسه سوم | آموزش خودداری از کوچک و بزرگ کردن مسائل: از دید قرآن کریم، کوچک و بزرگ کردن مسائل و چالش‌ها ناشی از تحریف در شناخت است و این تحریف باعث ایجاد موانعی در تفکر صحیح افراد می‌شود قرآن کریم با بیان این موانع انسان را به دوری از این موانع تشویق می‌کند. تفسیر آیه ۱۳۶ سوره اسراء «وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» و تفسیر آیه ۷-۵ سوره انفال «يُجَادِلُونَكَ فِي الْحَقِّ بَعْدَ مَا تَبَيَّنَ كَأَنَّمَا يُسَاقُونَ إِلَى الْمَوْتِ وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّ اللَّهَ مُعْذِرٌ لهُمْ وَإِنَّ هُمُ الْمُنْفَرُونَ». |
| جلسه چهارم | شناخت و برطرف کردن علل و انگیزه‌های خشم: تفسیر آیه ۳۴ سوره فصلت: از نگاه قرآن کریم اگر علل خشم حسادت باشد ایجاد رابطه عاطفی مثبت و نشان دادن محبت خود به طرف مقابل و فرد مورد حسادت باعث از بین رفتن صفت رذیله حسادت و خشم می‌شود. آیه ۳۴ سوره فصلت «وَلَا تَسْتَوِيَ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ». |
| جلسه پنجم | اجتناب از شتابزدگی: قرآن کریم افراد را برای رسیدن به روش درست راه بردن عقل و جستجوی حقیقت در علوم از شتابزدگی پرهیز داده است. تفسیر آیه ۱۱ سوره اسراء «وَيَذِخُّ الْإِنْسَانَ بِالْشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا». |
| جلسه ششم | عفو و بخشش و مصالحه با طرف مقابل: تفسیر آیه ۹۶ سوره مؤمنون «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةَ نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ» و تفسیر آیه ۲۳ سوره ابراهیم «وَأَدْخِلْ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ تَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ». |
| جلسه هفتم | شناخت معایب خشم و فواید صبر و بردباری: تفسیر سوره انفال آیه ۴۶ «وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» و تفسیر آیه ۱۰ سوره مزمل «وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا». |
| جلسه هشتم | توجه به قدرت کيفر خداوند: تفسیر آیه ۴۲ سوره ابراهیم «وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ» و تفسیر سوره مائده آیه ۲ «تَعَاوَنُوا عَلَى الْبُرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ». |
| جلسه نهم | اجتناب از افراد خشمگین: از منظر قرآن کریم اجتناب از مسئله و چالش موجود یکی از عوامل مهم در کنترل خشم در بین افراد مورد تعارض است. تفسیر آیه ۳۷ سوره شوری «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ». |
| جلسه دهم | سکوت و تغییر حالت و مهار محرک‌ها در برابر چالش‌های برانگیزاننده خشم: سکوت یعنی اینکه در مواقعی که خشمگین می‌شویم چیزی بر زبان نیاوریم. تفسیر آیه ۸۷ از سوره انبیاء «وَدَا النُّونُ إِذْ ذُكِّبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ». |

| | |
|--|--------------|
| الگو برداری از شیوه رفتاری افراد صبور: قرآن کریم یکی از عوامل مهم ایجاد کننده صبر و کنترل خشم را الگو برداری از افراد صبور می‌داند. تفسیر آیه ۳۵ سوره احقاف «فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرُونَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ بَلَاغٌ فَعَلُ بِهَلِكِ إِلَّا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ». | جلسه یازدهم |
| رفتار مطلوب و پسندیده از دید قرآن کریم: تفسیر آیه ۴ سوره قلم «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ» و تفسیر آیه ۱۱۴ سوره توبه «إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَأَوَّاهٌ حَلِيمٌ». | جلسه دوازدهم |

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون خشم و مقیاس‌های آن در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۲ ارائه شده‌اند. به منظور بررسی معناداری تفاوت میانگین‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون خشم و مؤلفه‌های خشم

| مؤلفه‌ها | گروه | پیش‌آزمون | | پس‌آزمون | |
|----------------------|--------|-----------|------------------|----------|------------------|
| | | میانگین | انحراف استاندارد | میانگین | انحراف استاندارد |
| خشم | آزمایش | ۷۵ | ۷/۷۰ | ۵۳/۴۰ | ۶/۹۱ |
| | کنترل | ۷۲/۲۰ | ۹/۸۲ | ۶۶/۷۸ | ۱۲/۶۲ |
| شدت احساس | آزمایش | ۱۹/۶۰ | ۲/۴۳ | ۱۲/۸۰ | ۱/۸۲ |
| | کنترل | ۱۷/۸۰ | ۲/۳۷ | ۱۶/۲۶ | ۴/۰۱ |
| خشم در روابط | آزمایش | ۲۵/۹۰ | ۵/۵۹ | ۱۹/۷۰ | ۴/۰۶ |
| | کنترل | ۲۵/۲۰ | ۵/۳۶ | ۲۳/۲۶ | ۶/۰۸ |
| خشم در روابط اجتماعی | آزمایش | ۲۹/۵۰ | ۵/۱۰ | ۲۰/۹۰ | ۳/۵۲ |
| | کنترل | ۲۹/۲۰ | ۶/۸۱ | ۲۷/۲۶ | ۶/۵۰ |

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود که میانگین نمرات خشم در پیش‌آزمون گروه گواه ۷۲/۲۰ بوده است که این مقدار در پس‌آزمون این گروه به ۶۶/۷۸ کاهش پیدا کرده است. اما میانگین نمرات خشم در پیش‌آزمون گروه آزمایش ۷۵ بوده است که این مقدار در پس‌آزمون این گروه به مقدار ۵۳/۴۰ کاهش بیشتری پیدا کرده است. همچنین میانگین نمرات مقیاس شدت احساس خشم در پیش‌آزمون گروه گواه ۱۷/۸۰ بوده است که این مقدار در پس‌آزمون این گروه به ۱۶/۲۶ کاهش پیدا کرده است. اما میانگین نمرات مقیاس شدت احساس خشم در پیش‌آزمون گروه آزمایش ۱۹/۶۰ بوده است که این مقدار در

پس‌آزمون این گروه به مقدار $۱۲/۸۰$ کاهش بیشتری پیدا کرده است و میانگین نمرات مقیاس خشم در روابط شخصی در پیش‌آزمون گروه گواه $۲۵/۲۰$ بوده است که این مقدار در پس‌آزمون این گروه به $۲۳/۲۶$ کاهش پیدا کرده است. اما میانگین نمرات مقیاس خشم در روابط شخصی در پیش‌آزمون گروه آزمایش $۲۵/۹۰$ بوده است که این مقدار در پس‌آزمون این گروه به مقدار $۱۹/۷۰$ کاهش بیشتری پیدا کرده است. میانگین نمرات مقیاس خشم در روابط اجتماعی در پیش‌آزمون گروه گواه $۲۹/۲۰$ بوده است که این مقدار در پس‌آزمون این گروه به $۲۷/۲۶$ کاهش پیدا کرده است. اما میانگین نمرات مقیاس خشم در روابط اجتماعی در پیش‌آزمون گروه آزمایش $۲۹/۵۰$ بوده است که این مقدار در پس‌آزمون این گروه به مقدار $۲۰/۹۰$ کاهش بیشتری پیدا کرده است.

برای استفاده از تحلیل کوواریانس، ابتدا لازم است مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گیرند: ابتدا آزمون لون برای متغیرهای بررسی شد و مشخص شد که این فرض در همه متغیرها برقرار است. همچنین فرض همگنی شیب‌های رگرسیون بررسی شد، نتایج نشان داد که مقدار تعامل متغیر مستقل و هم پراکنش معنادار نیست ($p > ۰/۰۵$)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که فرضیه صفر مبنی بر عدم همگنی شیب‌های رگرسیون در متغیرها تأیید نشده است؛ به عبارت دیگر پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است. بنابراین، استفاده از تحلیل کوواریانس بلامانع است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی تفاوت میانگین نمره‌های خشم

| متغیر | منابع تغییر | مجموع مجذورات | درجه آزادی (DF) | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری |
|-----------|-------------|---------------|-----------------|-----------------|-------|--------------|
| تصحیح مدل | | ۲۱۵۸/۵۲۶ | ۲ | ۱۰۷۹/۲۶۳ | ۱۱/۵۳ | ۰/۰۰۱ |
| اثر گروه | | ۱۹۵۴/۱۹۲ | ۱ | ۱۹۵۴/۱۹۲ | ۲۰/۸۸ | ۰/۰۰۱ |
| خطا | | ۳۳۶۸/۲۴۳ | ۳۶ | ۹۳/۵۶۲ | - | - |

نتایج تحلیل یافته‌ها در فرضیه «آموزش آموزه‌های قرآن بر خشم دانش‌آموزان مؤثر است» معناداری آزمون ($F = ۲۰/۸۸$ ، $p = ۰/۰۰۱$) را نشان می‌دهد که پس از تعدیل میانگین‌های پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین میانگین گروه آزمایش و گروه گواه در پس‌آزمون وجود داشت. به عبارت دیگر، آموزش آموزه‌های قرآن بر خشم در گروه

آزمایش تغییر ایجاد کرده است، در صورتی که در گروه کنترل این چنین تغییری دیده نمی‌شود. بدین معنا که در گروه آزمایش، در مقایسه با گروه گواه، آموزش آموزه‌های قرآن باعث کاهش خشم دانش‌آموزان شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی تفاوت میانگین نمره‌های مؤلفه‌های خشم

| متغیر | منابع تغییر | مجموع مجذورات | درجه آزادی (DF) | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری |
|----------------------|-------------|---------------|-----------------|-----------------|-------|--------------|
| شدت احساس خشم | تصحیح مدل | ۱۳۶/۸۳۴ | ۲ | ۶۸/۴۱۷ | ۷/۳۹ | ۰/۰۰۲ |
| | اثر گروه | ۱۳۶/۶۴۵ | ۱ | ۱۳۶/۶۴۵ | ۱۴/۷۷ | ۰/۰۰۱ |
| | خطا | ۳۳۲/۹۰۹ | ۳۶ | ۹/۲۴۷ | - | - |
| خشم در روابط شخصی | تصحیح مدل | ۴۱۱/۲۲۶ | ۲ | ۲۰۵/۶۱۳ | ۱۰/۶۹ | ۰/۰۰۱ |
| | اثر گروه | ۱۴۲/۶۵۸ | ۱ | ۱۴۲/۶۵۸ | ۷/۴۱ | ۰/۰۱۰ |
| | خطا | ۶۹۲/۳۶۴ | ۳۶ | ۱۹/۲۳۲ | - | - |
| خشم در روابط اجتماعی | تصحیح مدل | ۶۵۷/۹۲۴ | ۲ | ۳۲۸/۹۶۲ | ۱۶/۱۳ | ۰/۰۰۱ |
| | اثر گروه | ۴۰۱/۶۶۰ | ۱ | ۴۰۱/۶۶۰ | ۱۹/۶۹ | ۰/۰۰۱ |
| | خطا | ۷۳۴/۰۷۶ | ۳۶ | ۲۰/۳۹۱ | - | - |

همچنین یافته‌ها حاکی است که در فرضیه «آموزش آموزه‌های قرآن بر مؤلفه‌های خشم دانش‌آموزان مؤثر است». معناداری آزمون در مؤلفه شدت احساس خشم ($p=0/001$)، ($F=14/77$)، مؤلفه خشم در روابط شخصی ($p=0/001$)، ($F=7/41$) و مؤلفه خشم در روابط اجتماعی ($p=0/001$)، ($F=19/69$) را نشان می‌دهد که پس از تعدیل میانگین‌های پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین میانگین گروه آزمایش و گروه گواه در پس‌آزمون مؤلفه‌های خشم وجود داشت. به عبارت دیگر، آموزش آموزه‌های قرآن بر مؤلفه‌های خشم در گروه آزمایش تغییر ایجاد کرده است، در صورتی که در گروه کنترل این چنین تغییری دیده نمی‌شود. بدین معنا که در گروه آزمایش، در مقایسه با گروه گواه، آموزش آموزه‌های قرآن باعث کاهش شدت احساس خشم، خشم در روابط شخصی، خشم در روابط اجتماعی دانش‌آموزان شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش آموزه‌های قرآن بر کاهش خشم دانش‌آموزان تأثیر داشت. در تبیین این یافته می‌توان به نتایج پژوهش کرمی (۱۳۹۳)، نوین و بهرامی احسان (۱۳۹۶)، اسدزندی و اسکندری (۲۰۱۸) اشاره کرد. بر اساس نتایج این پژوهش‌ها و پژوهش حاضر آموزه‌ها و راهکارهای قرآنی و مذهبی، نگرش‌های مذهبی و دینی و پیروی از دستورات کتاب مقدس قرآن باعث فراگیری مهارت‌های مقابله‌ای مناسب به هنگام برخورد با چالش‌ها و کاهش خشم در روابط و کاهش علائم فشار روانی به هنگام برخورد با چالش‌ها و مسائلی که بر خلاف میل افراد است می‌شود، در مجموع پیروی از دستورالعمل‌های مدیریت خشم در کتاب مقدس قرآن و رهنمودهای مذهبی یک نوع خودمراقبتی معنوی را فراهم می‌آورد که می‌تواند به راحتی توسط فرد در برنامه مراقبت روزانه به کار گرفته شود.

همچنین بر اساس یافته‌های پژوهش، آموزش آموزه‌های قرآن باعث کاهش مؤلفه‌های شدت احساس خشم، خشم در روابط شخصی، خشم در روابط اجتماعی دانش‌آموزان در گروه آزمایش شد. این نتایج با نتایج پژوهش علمایی (۱۳۹۰)، نورائی (۱۳۹۴)، عمرانی، افسردیر، عمرانی (۱۳۹۵) و شیخ‌الاسلامی، اسدالهی و محمدی (۱۳۹۶) همخوان است. در واقع نوجوانان و جوانان با فراگیری آموزه‌های قرآنی در زمینه تربیت اجتماعی و عاطفی قادر به شناخت رفتارها و مهارت‌های مثبت از جمله خوش‌اخلاقی، رعایت ادب، تعدیل غرایز، خیرخواهی، عفو و گذشت، نیکو سخن گفتن و نیز شناخت رفتارها و مهارت‌های منفی از قبیل تحقیر، کوچک شمردن دیگران، بدگمانی و سوء ظن و ... همچنین آموزش‌های عملی از جمله مبارزه با عادات ناپسند، تفکر و آگاهی؛ مسئولیت‌پذیری، کنترل عواطف و فراگیری مهارت‌های مقابله‌ای به هنگام مشکلات و تنش‌های زندگی خواهند بود (عمرانی، افسردیر، عمرانی، ۱۳۹۵) و فراگیری این مهارت‌ها با ارتقاء کیفیت روابط اجتماعی و کمک برای حل مسائل و چالش‌های زندگی میزان خشم را در نوجوانان کاهش می‌دهد و می‌تواند پیش‌کننده میزان پرخاشگری در نوجوانان باشد (شیخ‌الاسلامی، اسدالهی و محمدی، ۱۳۹۶).

آموزه‌ها و راهکارهای قرآنی و دینی و مذهبی و پیروی از دستورات کتاب مقدس قرآن داشتن اعتقادات مذهبی قوی با شناساندن معایب خشم و فواید صبر و بردباری و واداشتن افراد به تأمل و تفکر در معایب فروپاشیدن نظام خانواده به دلیل اخلاق نامناسب و با دعوت افراد به صبر و شکیبایی هنگامی که در روابط شخصی به مشکلی برخورد می‌کنند. باعث

می‌شوند خشم در روابط شخصی و خصوصی کاهش یافته و باعث بهبود کیفیت روابط شخصی و خانوادگی شوند؛ و به دنبال آن روابط شخصی و خانوادگی روز به روز مستحکم‌تر می‌شوند.

چنانچه خداوند متعال در آیه ۴۶ از سوره انفال با اشاره به معایب خشم و واداشتن افراد به تأمل در این معایب افراد را به دوری از اختلاف و تنازع دعوت می‌کند و همچنین با دعوت افراد به صبر و بردباری باعث بهبود کیفیت روابط شخصی و خانوادگی می‌شود. آیه ۴۶ سوره انفال: «و همه پیرو فرمان خدا و رسول باشید و هرگز راه اختلاف و تنازع نپوید که در اثر تفرقه ترسناک و ضعیف شده و قدرت و عظمت شما نابود خواهد شد، بلکه همه باید یکدل، پایدار و صبور باشید که خداوند همیشه با صابران است». همچنین خداوند متعال در آیه ۵ از سوره یوسف می‌فرماید، حضرت یعقوب (ع) به فرزندش یوسف (ع) سفارش می‌کند که برای اینکه برادرانت بر تو حسادت نبرند و روابط برادرانت با تو بد نشود، خواب خود را برای برادرانت نقل نکن و این مسئله بیان می‌کند، برای از بین بردن حسادت بین اعضای خانواده و بهبود کیفیت روابط شخصی اعضای خانواده باید به یکی از علل مهم خشم که حسادت است واقف بود (قدمی، ۱۳۸۷).

برای تبیین علل تاثیر گذاری آموزه‌های قرآن بر کاهش خشم و تأثیر بر مؤلفه‌های آن می‌توان گفت خداوند مایه خود آگاهی انسان را پرداختن به خود می‌داند و تأکید می‌کند که اگر انسان به خود پردازد و نقاط ضعف و قوت وجودی خویش را مورد بررسی قرار دهد و به استعدادهای خویش واقف شود، به دنبال آن در صدد اصلاح نقاط ضعف خویش بر می‌آید.

از منظر قرآن کریم نرم‌خویی یعنی اینکه رفتار انسان با ملاحظت و فروتنی همراه باشد. خداوند در مضامین آیات سوره یوسف به حضرت یوسف می‌فرماید: «علاوه بر آنکه با برادرانت مصالحه می‌کنی با آنها با نرم‌خویی صحبت کن ولی در عین حال هم چنان قاطعیت خود را حفظ کن» (رضائیان، ۱۳۸۷). از دید قرآن کریم، اگر کسی اجحافی در حقمان کرده است او را ببخشیم و از حقمان صرف نظر کنیم. خداوند متعال در آیات متعددی طریقه عفو و بخشش و ایثار را مهم‌ترین عنصر بر حفظ وحدت جامعه اسلامی و بهبود کیفیت

۱. وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

روابط شخصی و روابط اجتماعی می‌داند و گذشتن از حق خود در مواقعی که حق افراد ضایع شده است را مهم‌ترین روش برای کنترل خشم می‌داند. خداوند متعال در آیه ۴ سوره قلم آیه ۱۱۴ سوره توبه با تعبیر زیبا افراد را به مهربانی و خوش‌خویی و خلق خوش و صبر و بردباری و گذشت دعوت می‌کند و داشتن صفات بالا را زیر بنای کنترل خشم می‌داند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴).

قرآن کریم افراد را برای رسیدن به روش درست راه بردن عقل و جستجوی حقیقت در علوم از شتاب‌زدگی پرهیز داده است. سکوت و تغییر حالت و مهار محرک‌ها در برابر چالش‌های برانگیزاننده خشم از منظر قرآن کریم: سکوت یعنی اینکه در مواقعی که خشمگین می‌شویم چیزی بر زبان نیاوریم و در مواقع خشم حالت خود را تغییر دهیم و در واقع محرک‌ها را مهار کنیم (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵).

از دید قرآن کریم، کوچک و بزرگ کردن مسائل و چالش‌ها ناشی از تحریف در شناخت است و این تحریف باعث ایجاد موانعی در تفکر صحیح افراد می‌شود قرآن کریم با بیان این موانع انسان را به دوری از این موانع تشویق می‌کند تا با دوری از این موانع از کوچک و بزرگ کردن مسائل خودداری کنیم. خداوند متعال افراد را برای جلوگیری از معایب زیان‌بار خشم و با پند گرفتن از این معایب به عدم مجادله در مقابله با افرادی که در برخورد با آن‌ها به مسئله برخوردیم، دعوت می‌کند. از نگاه قرآن کریم اگر علل خشم حسادت باشد؛ ایجاد رابطه عاطفی مثبت و نشان دادن محبت خود به طرف مقابل، باعث از بین رفتن صفت رذیله حسادت و خشم می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴).

یکی از روش‌های قرآن کریم برای تأثیر بر انسان‌ها و همچنین کاهش خشم آن‌ها بیان آثار انحراف و بدکرداری است. تا افراد با تأمل بر این گونه آثار منفی و پیامدهایی که در پی دارند، از خشم دوری جویند. خداوند متعال در سوره انفال آیه ۴۶ می‌فرماید: «و همه پیرو فرمان خدا و رسول او باشید و هرگز راه اختلاف و تنازع نپویدید که در اثر تفرقه ترسناک و ضعیف شده و قدرت و عظمت شما نابود خواهد شد، بلکه همه باید یکدل، پایدار و صبور باشید که خداوند همیشه با صابران است». خداوند متعال در قرآن کریم به طرز کنایه بارها پیامبر (ص) را امر به بردباری و شکیبایی در مقابل آزار و اذیت دشمنان و افراد نادان کرده است و داشتن صبر را زیر بنای روابط شخصی و اجتماعی محکم می‌داند. خداوند یکی از عوامل خیلی مهم در کنترل خشم را اجتناب و دوری کردن افراد از اعمال زشت و گناهان

بزرگ افرادی می‌داند که باعث خشم آن‌ها شده است و آن اعمال باعث تضييع حقشان شده است، اما آن‌ها به هنگام خشمگین شدن از طرف مقابل اجتناب می‌کنند و او را عفو می‌کنند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵).

در مجموع می‌توان گفت توجه جامع قرآن کریم به تمامی ابعاد زندگی و مقابله با مشکلات و چالش‌ها می‌تواند در فراگیری تربیت اجتماعی و عاطفی و مدیریت هیجان‌ها و رفتارهای نوجوانان بسیار تأثیرگذار بوده و عمق بخشیدن به آموزه‌های دینی و درونی کردن ارزش‌های اخلاقی در نوجوانان آنان را از آسیب‌های اخلاقی و اجتماعی مصون دارد.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از مسئولین محترم دبیرستان شهید حجه فروش و نیز تمامی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این مطالعه که در انجام این پژوهش مساعدت لازم را به عمل آوردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- قرآن کریم. (۱۳۸۲). ترجمه مرحوم استاد الهی قمشه‌ای. قم: انتشارات دارالقرآن الکریم.
- احمدزاده، مهدی؛ کریمی، مرتضی. (۱۳۸۷). *البرهان فی تفسیر القرآن*. تهران: بنیاد بعثت.
- خاکپور، حسین؛ قربان‌زاده، عباس؛ قادری، محدثه. (۱۳۹۶). راهکارهای درمان پرخاشگری از دیدگاه قرآن و روایات. *مجله پژوهش در دین و سلامت*. ۳(۴): ۱۱۷-۱۲۷.
- رضائیان، قاسم. (۱۳۸۷). *تفسیر سوره یوسف*. تهران: انتشارات ناصر خسرو، دفتر انتشارات اسلامی.
- سلیمانی، سمیرا؛ رضایی، علی‌محمد؛ داداللهی ساراب، رویا. (۱۳۹۶). سلامت روان دانشجویان: نقش معنویت و هوش هیجانی. *فصل‌نامه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی*، ۱۳(۴۴): ۴۹-۵۸.
- شفیع‌پور، زهرا؛ صادق، رباب، جعفری اصل، معصومه؛ کاظم نژاد دلیلی، احسان. (۱۳۹۵). پرخاشگری در انواع سبک‌های دلبستگی در نوجوانان. *مجله پرستاری و مامایی جامع‌نگر*، ۲۵(۸۱): ۵۵-۶۴.

- شیخ‌الاسلامی، علی؛ الهام، اسداللهی؛ محمدی، نسیم. (۱۳۹۶). پیش‌بینی پرخاشگری نوجوانان بزه‌کار بر اساس راهبردهای حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی. فصل‌نامه سلامت اجتماعی مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، ۴(۳): ۲۱۴-۲۰۴.
- شیرزایی، کیانوش؛ میری، محمدرضا؛ شریف زاده، غلامرضا؛ یعقوبی، مریم؛ حسینی، خدیجه، کاظمی، سعیده. (۱۳۹۰). کنترل خشم در بین کارکنان پرستاری بیمارستان امام رضا (ع) بیرجند. فصلنامه مراقبت‌های نوین دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۸(۲): ۷۸-۳.
- صفورایی پاریزی، محمد مهدی؛ قاسمی، سلیمان. (۱۳۸۹). آموزه‌های دینی و نقش آن‌ها در پیشگیری از آسیب‌های روانی. ماهنامه معرفت، ۳۰، ۱۵-۸۷.
- صولتیان، بهزاد. (۱۳۸۶). تأثیر یادگیری قرآن بر کاهش انگیزه‌های مجرمانه. فصلنامه رشد آموزش قرآن، شماره ۱۹، ۱۵.
- علمائی، نسیم. (۱۳۹۰). مهارت‌های ارتباطی از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده. رشته علوم قرآن و حدیث. دانشگاه اصفهان.
- عمرانی، سید مسعود؛ افسردیر، حسین؛ عمرانی، مرجان سادات. (۱۳۹۵). راهکارهای تربیت اجتماعی و عاطفی نوجوانان در قرآن و احادیث. پژوهشنامه معارف قرآنی، ۶(۲۳): ۳۴-۷.
- قدمی، حبیب‌الله. (۱۳۹۳). تفسیر موضوعی قرآن کریم. جلد دوم. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- کرمی، مرتضی. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر آموزشی گروهی مهارت‌های کنترل خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی بر پرخاشگری دانش‌آموزان. فصل‌نامه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ۲۲(۲۲): ۱۱۴-۹۹.
- کلینکه، کریس، ال. (۲۰۰۹). مهارت‌های زندگی. (ترجمه شهرام محمدخانی؛ ۱۳۸۲). تهران: انتشارات اسپند هنر.
- لهسایی زاده، عبدالعلی؛ مرادی، گلمراد. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و رفتار پرخاشگرانه جوانان: مطالعه موردی شهر اسلام‌آباد غرب. مجله جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۱(۲)، ۱۸-۱.

مسبوق، مهدی؛ فتحی مظفری، رسول؛ علیزاده، گلاویژ. (۱۳۹۵). تأثیر داستان‌های قرآن بر سلامت روان (مطالعه موردی داستان‌های سوره کهف). *فصلنامه تحقیقات علوم قرآن و حدیث دانشگاه الزهراء (س)*، ۳ (۲): ۱۸۵-۲۰۸.

مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۵). *تفسیر نمونه*. تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.

مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). *برگزیده تفسیر نمونه*. تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.

نورائی، محسن. (۱۳۹۴). آموزش هوش هیجانی و اثربخشی آن در کاهش و کنترل خشم، پرخاشگری، خشونت و جرم در بین کودکان، نوجوانان و جوانان با تأکید بر آموزه‌های دینی. *دومین کنگره تفکر و پژوهش دینی. اداره کل تبلیغات اسلامی استان اردبیل*.

نوبین، جنان؛ بهرامی احسان، هادی. (۱۳۹۶). طراحی و ارزیابی بسته آموزشی دینی- روانشناختی بر کنترل پرخاشگری و مهارت‌های ارتباطی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۳ (۲۶): ۱-۲۳.

عبدالخالقی، معصومه؛ دواچی، اقدس؛ صیجائی، فائزه؛ محمودی، محمود. (۱۳۸۴). بررسی ارتباط بازی‌های ویدئویی- رایه نه ای با پرخاشگری در دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی تهران. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۱۵ (۳): ۱۴۵-۱۴۱.

- Asadzandi, M., Eskandari, A. R. (2018). Religious Evidence- Based spritual self – care Guidelines in anger Management. *J Health Education Research & Development*, 6:2, 1-5.
- Ashouri F., Hamadiyan, H., Nafisi, M., Parvizpanah, A., Rasekhi, S. (2016). The relationships between religion/spirituality and Mental and Physical Health: A review. *International Electronic, Journal of Medicine*. 5(2): 28-34.
- Blum, R. W. (2011). Gates William H, Qureshi Farah. Morbidity and mortality among adolescents and young adults in the United States, AstraZeneca Fact Sheet. *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health*.
- Chang, D., Hwang, S. (2017). The development of anger management program based on acceptance and commitment therapy for youth taekwondo players. *Exercise Rehabilitation*, 13(2), 160-167.
- Chang, B. H., Casey, A., Dusek, J. A., Benson, H. (2010). Relaxation response and spirituality: pathways to improve psychological outcomes in cardiac rehabilitation. *Journal of psychosomatic research*, 69, 93-100.
- Ferdon, D. C., Simon, TR. (2014). *Preventing youth violence: opportunities for action*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
- Kemp, S., Strongman, KT. (1995). Anger theory and management: A historical analysis. *Am J Psychol*, 108: 397-417.

- Koenig, HG. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5):283.
- Verghese, A. (2008). Spirituality and mental health. *Indian J Psychiatry*, 50(4): 233-237.
- Who. (2006). A cross-cultural study of spirituality, religion and personal beliefs as components of quality of life. *journal of social science and medicine*, 62, 1486-1497.

