

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی الیس و پرخاشگری

دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان

کبری کاظمیان مقدم** / غلامحسین کریمی کهکی*

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی الیس و پرخاشگری دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان بوده است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ و نمونه آن را ۱۸۰ نفر از این دانش آموزان که به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شده، تشکیل می‌دهد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش عبارت‌اند از: پرسش‌نامه باورهای غیرمنطقی و پرسش‌نامه پرخاشگری. طرح پژوهش از نوع همبستگی است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها علاوه بر روش‌های آمار توصیفی، نظیر میانگین و انحراف معیار، از روش آمار استنباطی همانند ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داده است که بین باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان در سطح $p < 0/0001$ رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

کلید واژه‌ها: نظریه عقلانی - عاطفی و رفتاری الیس، باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری.

** عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول. دریافت: ۸۹/۲/۱۴ - پذیرش: ۸۹/۹/۳

k.kazemian@yahoo.com

* عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان.

مقدمه

در دیدگاه عقلانی - عاطفی، افکار انسان‌ها بر احساسات و رفتارهای آنها تأثیر می‌گذارد و حتی آنها را به وجود می‌آورد. احساسات بر افکار و رفتار، و رفتار بر افکار و احساسات تأثیر می‌گذارد، بنابراین برای تغییر دادن یکی از این سه عامل باید دست کم یکی از دو عامل دیگر را تغییر داد.^۱

ایس در اختلالات عاطفی اصل A-B-C را بنیان نهاد که بر اهمیت کنترل شناختی بر حالات عاطفی تأکید می‌کند. این اصل با این نظر پدیدارشناختی همسو است که ادراک فرد از یک رویداد، چگونگی پاسخ رفتاری او را تعیین می‌کند.^۲

دیدگاه ایس مبتنی بر این واقعیت است که حوادث و اتفاقاتی که برای انسان رخ می‌دهد بیشتر تحت تأثیر عوامل علت و معلول خارج و فراسوی اراده و اختیار فرد است. البته ایس بر این باور نیز می‌باشد که انسان امکاناتی دارد که هرچند دشوار به نظر می‌رسند، اما چنانچه او اقدام لازم را به عمل آورد می‌تواند آینده خود را کنترل کند و به شکلی دلخواه در آورد. به رسمیت شناختن توانایی تعیین‌کننده انسان در شکل دادن به رفتار و تجربه‌های عاطفی‌اش در تئوری شخصیت دیدگاه درمان عقلانی - عاطفی رفتار به ترتیب A-B-C تشریح شده است.^۳

به نظر ایس وقتی حادثه فعال‌کننده‌ای (A) برای فرد اتفاق می‌افتد، او براساس تمایلات ذاتی خود ممکن است دو برداشت متفاوت و متضاد (B) داشته باشد: یکی افکار، عقاید و باورهای منطقی و عقلانی^۴ (rB) و دیگری افکار، عقاید و برداشت‌های غیرعقلانی و غیرمنطقی (iB). در حالتی که فرد تابع افکار و عقاید عقلانی و منطقی باشد، به عواقب منطقی (rC) دست خواهد یافت و شخصیت سالمی خواهد داشت و در حالتی که فرد تابع افکار و عقاید غیرمنطقی و غیرعقلانی باشد، با عواقب غیرمنطقی (iC) روبه‌رو خواهد شد که در این حالت، او فردی مضطرب و غیرعادی است که شخصیت ناسالمی دارد.^۵

(A) عبارت است از وجود یک واقعیت، رخداد یا رفتار و نگرش مشخص دیگر. (B) تعریف فرد یا تعبیر و تفسیر فرد از A می‌باشد و (C) واکنش فرد است؛ یعنی ناکامی‌ها و آشفتگی‌های عاطفی که تصور می‌شود به طور مستقیم در پی پدیده A به وجود آمده و پیامدهای آن است. تشخیص دادن و شناخت درست این ارتباط‌ها می‌تواند به احتمال تغییر و به کنترل درآوردن شخص از نگرش‌ها و رفتارش درباره واکنش‌های خود در برابر شرایط

و اوضاع و احوال زندگی منجر شود. بدین سان هرچند تجربه‌های برانگیزنده ممکن است منشأ و سرچشمه رنج زیاد انسان شوند، ولی این باورها و عقاید غیرمنطقی ماست که مشکل آفرین بوده و برای مدت‌ها موجب ناراحتی ما می‌شوند.

همچنین الیس دو عامل دیگر را نیز بیان می‌کند: (D)^۱؛ یعنی بحث کردن و (E)؛ یعنی اثرات. درمانگران و مشاوران باید با مراجعان خود به بحث و گفت‌وگو بپردازند تا غیرمنطقی بودن افکار آنان را روشن سازند. این بحث کردن باید به گونه‌ای پیش برود که بیمار یا مراجع تحت تأثیر قرار گرفته و از اثرات بحث مثبت مشاور به عقاید منطقی دست یابد و به رضایت خاطر و شادی برسد. برخی از لغزش‌ها و اشتباه‌های فکری مراجع به این شرح هستند: ۱. نادیده گرفتن مثبت‌ها؛ ۲. بزرگ کردن موارد منفی؛ ۳. کلی‌گویی کردن و تعمیم‌دادن.^۷

باورهای غیرمنطقی الیس عبارت‌اند از:

۱. انتظار تأیید از دیگران؛
۲. زیاده از خود انتظار داشتن؛
۳. سرزنش کردن؛
۴. واکنش به ناکامی؛
۵. بی‌مسئولیتی عاطفی (کنترل هیجانی)؛
۶. نگرانی زیاد توأم با اضطراب (توجه مضطربانه)؛^۸
۷. اجتناب از رویارویی با مسائل (مشکلات)؛
۸. وابستگی؛
۹. درماندگی نسبت به تغییر؛^۹
۱۰. کمال‌طلبی (کمال‌گرایی).

رفتار - اراده - نگرش - اعتقاد

بدیهی است که وجود باورها و اعتقادات نادرست، نگرش بیمارگونه و حاکمیت جبر بر روان، بروز رفتاری بیمارگونه و پرخاشگرانه را در پی خواهد داشت. وجود بین اعتقاد و رفتار و یا بین نگرش و رفتار تعادل روانی انسان را خدشه‌دار می‌سازد. از دیدگاه مدل‌های شناختی که در شناخت و درمان افسردگی و پرخاشگری به تفصیل درباره آن بحث شده

است، وجود باورهای غلط در ذهن انسان است که او را گرفتار این بیماری می‌کند و بدیهی است اصلاح این باورها در فرآیند شناخت درمانی، محور درمان را تشکیل می‌دهد. حال، انتظار از یک جهان‌بینی صحیح این است که به انسان شناخت واقعی از خود، خدا، جهان و جامعه بدهد. در جهان‌بینی الهی نخستین و مهم‌ترین اصل، احساس نیاز انسان به خداوند است. اگر در این اصل اولیه، غفلت یا تردید وجود داشته باشد نمی‌توان انتظار داشت که بنای شخصیت انسان صحیح و استوار پایه‌گذاری شود. انسانی که احساس بی‌نیازی کند به تکبر و استکبار نفس مبتلا می‌شود و در پی آن دچار خودبزرگ‌بینی می‌گردد و در نتیجه، رابطه خود را با منبع فیض قطع می‌کند. همچنین انسان‌های دیگر را برده خود می‌داند، روحیه انتقادپذیری را از دست می‌دهد، عیب‌های خود را نمی‌بیند و پرتوقع می‌شود. چنین فردی بسیار آسیب‌پذیر می‌باشد و وجود او را تضاد و کشمکش فرا می‌گیرد. قرآن آرامشی را که ایمان در نفس مؤمن ایجاد می‌کند، چنین توصیف می‌فرماید: «آری آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک نیامیختند امنیت مال آنهاست و آنها هدایت یافتگانند» (انعام: ۸۲).

اصولاً آرامش و استقرار امنیت نفس، برای مؤمن محقق می‌شود، زیرا ایمان راستینش به خداوند او را به کمک و حمایت و نظر لطف خداوندی امیدوار می‌سازد. مؤمن در عبادت و کارهایی که برای رضای خدا انجام می‌دهد همواره به خداوند نظر دارد و به همین دلیل احساس می‌کند که خداوند همواره با اوست و به او کمک می‌کند. مؤمنی که حقیقتاً به خدا ایمان دارد از هیچ چیز در این دنیا نمی‌هراسد، چون می‌داند که تا خدا نخواهد هیچ انسانی یا قدرتی در دنیا قادر نیست به او ضرری برساند یا خیری از او منع کند. بنابراین از فقر و تنگدستی نمی‌ترسد و می‌داند که تنها خداوند متعال روزی‌دهنده و صاحب قوت و قدرت است.

مؤمن واقعی از مرگ نمی‌هراسد و به آن با دیدی واقع‌بینانه می‌نگرد، زیرا می‌داند که هیچ گریزی از آن نیست و هر انسانی اجلی معین دارد و آنگاه که اجلش فرا رسد یارای به تأخیر انداختن آن را ندارد. او از گرفتار شدن به امراض یا پیش آمدن حوادث ناگوار باکی ندارد، زیرا عقیده دارد که حوادث خوب و بد، آزمایشی از طرف خداوند است، تا معلوم شود چه کسانی هنگام شادی سپاس می‌گویند و به وقت گرفتاری و خشم، صبر پیشه می‌کنند.^۱

پرخاشگری در زندگی انسان آن چنان رایج بوده است که اصولاً بشر آن را بدیهی تلقی

می‌کرده است و نخستین پژوهش‌های علمی در باب آن به عنوان پدیده‌ای ناخوشایند، بیش از یکصد سال قدمت ندارد. گرچه ۲۵۰ تعریف متفاوت از پرخاشگری ارائه شده است، اما ویژگی کلی پرخاشگری که مورد قبول اکثریت باشد این است که:

۱. رفتار پرخاشگرانه باید از طرف فرد مورد پرخاشگری به صورت منفی ادراک شود.
 ۲. در رفتار پرخاشگرانه باید قصد و نیت، آزار رساندن باشد.
- با توجه به این دو ملاک، پرخاشگری به رفتاری اطلاق می‌شود که به طور عمدی موجب آزار فیزیکی یا روانی دیگران شود.^{۱۱}

هارت، تورنر، هیتز، کاردوزو و پاراز^{۱۲} به منظور بررسی تأثیر آموزش مدل حادثه فعال‌کننده- باورها- پیامد بر باورهای غیرمنطقی تیپ شخصیتی A، با استفاده از ابزارهای مناسب اندازه‌گیری، استرس زندگی و میزان خشم آزمودنی‌ها را در ۱۳۸ دانشجوی اندازه‌گیری کردند. آموزش‌ها تأثیر تعدیل باورهای غیرمنطقی بر خشم را بیشتر از تأثیر آن بر استرس زندگی نشان دادند. همچنین نتایج نشان داد که تأثیر تعاملی مدل حادثه فعال‌کننده- باورها- پیامد بر خشم در مقایسه با تأثیر آن بر استرس زندگی، قابل ملاحظه است. همچنین آنان رابطه معناداری بین باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری مشاهده کردند. معتمدین و عبادی^{۱۳} در پژوهشی با عنوان «نقش باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهر تبریز» به این نتیجه رسیدند که بین باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری، رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

عزتی راد^{۱۴} در پژوهشی با عنوان بررسی باورهای هنجاری کودکان و نوجوانان شهر شیراز درباره پرخاشگری و رفتارهای پرخاشگرانه دریافت که نوجوانان با افزایش سن، تمایلشان به پرخاشگری بیشتر می‌شود و بروز رفتارهای پرخاشگرانه در آنها افزایش می‌یابد. همچنین نوع باورهای آنها بر میزان پرخاشگری آنها تأثیر می‌گذارد.

پژوهش‌های گذشته نشان داده‌اند که بین باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری، رابطه مثبت معناداری وجود دارد. از این‌رو، در تحقیق حاضر، پژوهشگر در پی یافتن پاسخ این مسئله است که آیا بین باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان رابطه وجود دارد؟

بنابراین با توجه به هدف پژوهش و پیشینه پژوهشی، فرضیه زیر مورد آزمون قرار گرفت.

بین باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان رابطه مثبت وجود دارد.

روش تحقیق

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان در سال تحصیلی ۱۳۸۷-۸۸ می‌باشد. کل جامعه مورد بررسی ۹۸۰ نفر دانش‌آموز شاغل به تحصیل در هفته آموزشگاه دولتی بود.

نمونه آماری پژوهش شامل ۱۸۰ نفر از این دانش‌آموزان بود. روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای است؛ به این صورت که از بین هفته آموزشگاه شهر بهبهان سه مدرسه به طور تصادفی ساده انتخاب شد که تعداد دانش‌آموزان این مدارس دویست نفر بود. براساس جدول کرجسی و مورگان^{۱۵} زمانی که جامعه دویست نفر باشد تعداد نمونه لازم برای تحقیق ۱۳۲ نفر است. بنابراین، با توجه به افت آزمودنی‌ها از تعداد ۱۸۰ دانش‌آموز، به طور تصادفی، آزمون باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری به عمل آمد.

ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش به منظور آزمون فرضیه تحقیق از پرسش‌نامه‌های چهار عاملی باورهای غیرمنطقی اهواز (IBT-A) (۴)^{۱۶} و پرسش‌نامه پرخاشگری باس (BAQ)^{۱۷} استفاده شد.

الف - پرسش‌نامه‌های چهار عاملی باورهای غیرمنطقی اهواز (IBT-A) (۴)

عبادی و معتمدین^{۱۸} پرسش‌نامه‌های چهار عاملی باورهای غیرمنطقی اهواز (IBT-A) (۴) را از روی پرسش‌نامه ده عاملی آزمون باورهای غیرمنطقی جونز به روش تحلیل عوامل ساختند. برای سنجش پایایی آزمون و همسانی درونی چهار عامل استخراج شده، از ضریب آلفای کرونباخ و روش دو نیمه‌کردن آزمون استفاده کردند. به منظور بررسی پایایی و روایی آن به شیوه تصادفی از بین جمعیت آماری ۱۴۳ نفر (غیر از نمونه اولیه بررسی ساختار عاملی آزمون) انتخاب و دو آزمون باورهای غیرمنطقی اهواز (IBT-A) (۴) و آزمون صد سؤالی باورهای غیرمنطقی جونز^{۱۹} را به طور همزمان اجرا کردند. بر اساس نتایج به دست آمده ضرایب همسانی درونی چهار عامل رضایت بخش است. ضریب روایی آزمون از روش روایی همگرا (اجرای همزمان دو آزمون (IBT-A) (۴) و (IBT) (۰/۸۷) برآورد شد که

این ضریب در سطح ۰/۰۰۱ نیز معنادار بوده است. عبادی و معتمدین برای بررسی دقیق‌تر پایایی ضرایب آزمون از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف نیز استفاده کردند که به ترتیب برای کل پرسش‌نامه ۰/۷۵۹ و ۰/۷۶۲ به دست آمد.

ب - پرسش‌نامه پرخاشگری باس (BAQ)

این پرسش‌نامه ۲۹ سؤالی چهار جنبه از پرخاشگری شامل: پرخاشگری فیزیکی،^{۲۰} پرخاشگری کلامی،^{۲۱} خشم^{۲۲} و خصومت^{۲۳} را اندازه‌گیری می‌کند. پرسش‌نامه پرخاشگری پالایش شده سیاهه خصومت^{۲۴} است که از سی سال قبل آرنولد اچ، باس و مارک پری تهیه کردند و کاربرد وسیعی داشته است. پرسش‌نامه پرخاشگری باس از یک منبع ۵۲ سؤالی استخراج شده که بسیاری از آنها از سیاهه خصومت با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی^{۲۵} و تحلیل عاملی تأییدی^{۲۶} برگزیده شده‌اند. این پرسش‌نامه با نمره کل سؤال‌ها میزان پرخاشگری را می‌سنجد و نمرات خرده‌مقیاس‌های آن، نمودهای گوناگون پرخاشگری را نشان می‌دهد.

پرسش‌نامه پرخاشگری باس همسانی درونی بسیار بالایی دارد. ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۳ و ۰/۷۷ و ضرایب آلفای کل نمرات پرسش‌نامه ۰/۸۹ است. پرسش‌نامه پرخاشگری باس ابزار با ثبات و با پایایی بازآزمایی خوبی است. همبستگی بازآزمایی بعد از یک دوره نه هفته‌ای برابر ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۲ و ۰/۷۲ و برای کل نمرات پرسش‌نامه بوده است. نتایج اجرای مقدماتی روی دانش‌آموزان مهاجر و غیرمهاجر سال اول متوسطه در شهر بجنورد نشان داد که برای خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۵۸، ۰/۷۶ و ۰/۶۴ و ضریب آلفای کل نمرات پرسش‌نامه ۰/۷۰ است. نورات پرسش‌نامه پرخاشگری باس همبستگی معتبری با یکدیگر داشتند. در عین حال وقتی واریانس همبستگی‌های مربوط به خرده‌مقیاس خشم کنار گذاشته شد، سایر همبستگی‌ها معنادار نبود. تأیید روایی نظری پرسش‌نامه پرخاشگری باس به این صورت است که ارتباط بین خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری فیزیکی، کلامی و خصومت به همبستگی آنها با خشم بستگی دارد. نمرات از روایی هم‌زمان خوبی بدون ارتباط بامعنا بین پرخاشگری فیزیکی و پرخاشگری کلامی و تهییج‌پذیری، ولی همبستگی قوی بین تهییج

پذیری و خرده‌مقیاس‌های خشم و خصومت برخوردار است. نمرات هر چهار خرده‌مقیاس با تکانشگری، رقابت و قاطعیت همبستگی دارد، گرچه همبستگی بین قاطعیت و خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری فیزیکی و خصومت، ضعیف‌تر بود. گواه روایی سازه‌ای، همبستگی پرسش‌نامه پرخاشگری باس با مشاهده پرخاشگری، جامعه‌پذیری و کم‌رویی توسط همسالان و هم‌ردیفان است.^{۲۷}

یافته‌های تحقیق

یافته‌های این تحقیق در دو بخش یافته‌های توصیفی و یافته مربوط به فرضیه پژوهش ارائه می‌شوند:

الف - یافته‌های توصیفی

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین و انحراف معیار برای متغیرهای مورد مطالعه است که در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره‌های باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری

شاخص‌ها	آزمون ۴ عاملی باورهای غیرمنطقی اهواز (IBT-A) (۴)					پرسش‌نامه پرخاشگری باس (BAQ)
	عامل ۱	عامل ۲	عامل ۳	عامل ۴	کل	
میانگین	۳۹/۳۸	۳۰/۱۲	۱۲/۱۴	۲۴/۲۹	۱۰۵/۹۳	۷۷/۳۶
انحراف معیار	۶/۳	۴/۳۲	۱/۶۷	۴/۱۷	۱۲/۴۶	۱۲/۲۳
تعداد	۱۸۰	۱۸۰	۱۸۰	۱۸۰	۱۸۰	۱۸۰

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار کل نمرات آزمودنی‌ها در چهار عامل آزمون باورهای غیرمنطقی به ترتیب برابر با ۱۰۵/۹۳ و ۱۲/۴۶ و میانگین و انحراف معیار آزمودنی‌ها در پرسش‌نامه پرخاشگری باس به ترتیب برابر با ۷۷/۳۶ و ۱۲/۲۳ می‌باشد.

ب - یافته مربوط به فرضیه پژوهش

یافته مربوط به فرضیه‌های پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: ضریب همبستگی بین باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری دانش‌آموزان پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	شاخص‌های آماری	
		ضریب همبستگی	سطح معناداری
باورهای غیرمنطقی	پرخاشگری	۰/۶۸	۰/۰۰۰۱
			تعداد نمونه
			۱۸۰

همان‌طوری که در جدول ۲ مشاهده می‌شود بین باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان رابطه مثبت معناداری وجود دارد

($p < 0/0001$ و $r = 0/68$). بنابراین، فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. به عبارتی با افزایش باورهای غیرمنطقی، پرخاشگری دانش‌آموزان نیز افزایش یافته است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از تحلیل داده‌های این پژوهش نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. این یافته بدین معناست که هر چه میزان باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر بالاتر باشد، میزان پرخاشگری آنها نیز بیشتر است.

یافته حاصل از تحقیق حاضر در این زمینه با نتایج تحقیقات انجام شده توسط هارت، تورنر، هیتز، کاردوزو و پاراز؛ معتمدین و عبادی و عزتی راد، همسو و هماهنگ است و یافته‌های پژوهشی آنها را تأیید می‌کند. این پژوهشگران تبیین می‌کنند که هرگاه باورهای غیرمنطقی بالا باشد پرخاشگری افزایش پیدا می‌کند.

در تبیین احتمالی احتمالی تأیید این فرضیه شاید یکی از بهترین تبیین‌ها، نظریه عقلانی-عاطفی- رفتاری الیس^{۲۸} باشد، زیرا وی معتقد است که وقتی حادثه فعال‌کننده‌ای رخ می‌دهد (A)، رفتاری که از فرد سر می‌زند به طور مستقیم از این حادثه فعال‌کننده ناشی نمی‌شود، بلکه بین حادثه فعال‌کننده و رفتار فرد، (B) و تفکرات فرد و در حقیقت، نظام باورهای وی قرار دارد که بر چگونگی و نوع رفتارهای وی تأثیر می‌گذارد. بنابراین، رفتاری مانند پرخاشگری می‌تواند به عنوان پیامد (C) باورهای غیرمنطقی فرد باشد. حال به نظر می‌رسد که وقتی حادثه فعال‌کننده‌ای برای دانش‌آموزان اتفاق می‌افتد، دانش‌آموزانی که میزان باورهای غیرمنطقی آنها بیشتر است تحت تأثیر نظام باورهای غیرمنطقی خود دست به رفتار پرخاشگرانه زده، در حالی که رفتار پرخاشگرانه بیشتر حاصل فرایند باورها و تفکرات غیرمنطقی خود آنهاست تا حادثه فعال‌کننده. همچنین به نظر می‌رسد، پرخاشگری در افراد پرخاشگر، مانند دانش‌آموزان پرخاشگری که میزان بالای پرخاشگری را در پرسش‌نامه پژوهش حاضر گزارش کرده‌اند، به صورت یک باور و ایده ثابتی در آمده است که در مقابل هر پدیده‌ای که اتفاق می‌افتد، باید با پرخاشگری برخورد کرد. تکرار این نوع رفتار، اعتقاد به آن را به صورت یک باور غلط و غیرمنطقی درمی‌آورد. حال آنکه عکس این قضیه صادق است و باورهای غیرمنطقی نیز می‌توانند در طول زمان، رفتارهای غیرمنطقی مانند پرخاشگری را نیز در پی داشته باشند.

این یافته، تأییدی بر نظریه عقلانی - عاطفی - رفتاری ایس است، چراکه وی معتقد است باورها و افکار فرد بر رفتار وی تأثیر می‌گذارند و این نوع باورهای فرد است که تعیین‌کننده رفتارهای اوست نه حادثه فعال‌کننده یا همان اتفاقی که رخ داده است. طبق این دیدگاه، پرخاشگری رفتاری است که پیامد باورهای غیرمنطقی فرد است و هرچه میزان باورهای غیرمنطقی فرد بالاتر باشد، میزان پرخاشگری وی نیز بیشتر خواهد بود.

همچنین این یافته، تأییدی بر نظریه انتقال برانگیختگی است که به تعامل هیجان و شناخت در شکل‌گیری رفتار پرخاشگرانه توجه می‌کند. بر اساس این نظریه، افکار می‌توانند ما را به ارزیابی وقایع هیجانی برانگیزنده هدایت کنند و بدین وسیله بر چگونگی واکنش ما در مورد آن وقایع تأثیر بگذارند. بنابراین به نظر می‌رسد که داشتن باورهای غیرمنطقی به عنوان شناخت عمل کرده و پرخاشگری که حاصل چنین شناختی است، تعامل هیجان - پرخاشگری را ایجاد می‌کند. آلبرت ایس نوع خاصی از درمان شناختی به نام درمان عقلانی - عاطفی - رفتاری (REBT) ابداع کرده است. REBT بر این مقدمه و پیش‌فرض استوار است که مردم، هشیارانه تصمیم می‌گیرند که چگونه فکر و احساس کنند. در این دیدگاه، مردم مشکلات عاطفی و احساسی خود را از طریق تفکر غیرمنطقی یا آنچه ایس آن را باورهای غیرعقلانی می‌نامد، به وجود می‌آورند. ایس می‌گوید که بدون در نظر گرفتن وراثت و تربیت، افراد می‌توانند به صورت هوشیارانه، تصمیم به تغییر روش تفکر خود بگیرند، به طوری که بتوانند مشکلات خود را با «نزاع» با باورهای خود یا «عملی‌تر» فکر کردن، حل کنند.^{۲۹}

به عقیده ایس،^{۳۰} بنیان‌گذار درمان عقلانی - عاطفی - رفتاری، اختلال عاطفی و به خصوص آنچه امروز نورووتیک یا روان‌آزردگی نامیده می‌شود، خاستگاه‌های متعدد شناختی، عاطفی و رفتاری دارد که نه تنها از شناخت و تفکر ناشی می‌شود، بلکه به طور عمده تحت تأثیر آن است. او معتقد است انسان اساساً آسیب‌پذیر متولد می‌شود و به مرور زمان در محیط فیزیکی و اجتماعی زندگی او رفتار سالم و ناسالم از تعامل بین آمادگی‌های ذاتی و محیط بیرونی، به ویژه محیط اجتماعی شکل می‌گیرد. او می‌گوید: انسان‌ها به ندرت تفکرات، احساس‌ها و رفتارهای خالص دارند. آنها حاصل تعامل بین جنبه‌های مختلف هستند و عواطف و تفکر آنها آن‌قدر به هم وابسته‌اند که گاهی به جای یکدیگر به کار می‌روند. ایس بر عوامل شناختی و به خصوص اعتقادات نامعقول انسان‌ها در ایجاد

اختلالات روانی تأکید دارد. او بر این باور است که انسان‌ها غالباً با بایدها و حتم‌آهایی روبه‌رو هستند که آنها را از تعامل با دیگران گرفته‌اند. به نظر وی انسان‌ها باید بتوانند این بایدها و حتم‌آه‌های مطلق خود را زیر سؤال ببرند. وی معتقد است که معمولاً انسان‌ها می‌خواهند از تنهایی خویش، روابط اجتماعی خویش، روابط جنسی خویش با دیگران یا از کارکردن و تفریحات خویش لذت ببرند، ولی عقاید معیوب آنها اجازه نمی‌دهد به هدفشان برسند. اعتقادات غلط باعث نگاه غلط و رفتار غلط می‌شوند. وقتی انسان‌ها معتقدند باید همانی اتفاق بیفتد که آنها می‌خواهند، اختلال عاطفی ایجاد می‌شود. این اختلال، به ویژه وقتی پیش می‌آید که تحمل ناکامی شخص کم است. عقاید نامعقول از دیدگاه الیس سه دسته‌اند: توقع از خود، توقع از دیگران، توقع از دنیا و زندگی که الیس برای اشاره به تمام اظهاراتی که در آنها «باید» به کار می‌رود از اصطلاح «باید اندیشی» استفاده می‌کند. برخی از اعتقادات نامعقول از نظر الیس عبارت است از:

۱. اعتقاد نامعقول در مورد کفایت و موفقیت؛ ۲. اعتقاد نامعقول در مورد عشق و تأیید؛ ۳. اعتقاد نامعقول در مورد مظلوم واقع شدن؛ ۴. اعتقاد نامعقول در مورد آرامش و امنیت. به نظر الیس هرچه این عقاید فراوان‌تر باشند، انسان در برابر اختلال روانی آسیب‌پذیرتر می‌شود. این را هم به خاطر داشته باشید که: انسان‌هایی که احساس بدبودن یا بی‌ارزشی می‌کنند کسانی هستند که برای نظرات و ارزش‌های دیگران اهمیت بسیاری قائل‌اند.^{۳۱}
- الیس اختلالات رفتاری را زاده تفکر خیالی و بی‌معنای انسان می‌داند به همین دلیل وجود چند اعتقاد را در ذهن خود غیرمنطقی می‌داند:

انتظار تأیید از دیگران

یکی از باورهای غیرمنطقی «تأیید دیگران» است؛ یعنی شما بر این باورید که به تأیید و حمایت دیگران نیاز دارید. در واقع می‌خواهید که همه، شما را دوست داشتند و بپذیرند و احترام کنند.^{۳۲} این تصور غیرعقلانی است، زیرا چنین هدفی غیرقابل دسترسی است و اگر فردی در پی چنین خواسته‌ای باشد کمتر خود رهبر و بیشتر ناامن و مضطرب و ناقص نفس خویش خواهد بود. این مطلوب است که انسان مورد محبت و دوستی قرار گیرد، ولی در عین حال، فرد منطقی و عقلانی هیچ‌گاه علایق و خواسته‌هایش را قربانی چنین هدفی نمی‌کند.^{۳۳} این باور غیرمنطقی می‌تواند به دلایل گوناگونی برای انسان مشکلاتی فراهم کند. برای مثال، چون شخص نمی‌داند که آیا خواهد توانست مورد تأیید قرار گیرد یا

نه، دچار ناراحتی و نگرانی می‌شود. حال اگر هم تأیید دیگران را به دست آورد بعد نگران خواهد بود که مبادا آن را از دست دهد، و این نگرانی روی عملکرد او و زندگی آینده‌اش اثر بد می‌گذارد. مورد تأیید همه قرار گرفتن، خواسته‌ای غیرقابل دسترسی است، زیرا معمولاً کارها و گفته‌های ما را عده‌ای قبول و عده‌ای رد می‌کنند و برخی هم به آن بی‌تفاوت‌اند. بنابراین، بهتر است راه صحیح زندگی خود را ادامه داده و بدانیم که گرچه تأیید دیگران باعث رضایت و خوشنودی انسان می‌شود، ولی امری ضروری و الزامی نیست.^{۳۴}

زیاده از خود انتظار داشتن

اعتقاد به اینکه لازمه احساس ارزشمندی وجود حداکثر لیاقت، کمال و فعالیت شدید است نیز تصویری امکان‌ناپذیر است و تلاش و سواسی در راه کسب آن، فرد را به اضطراب و بیماری روانی مبتلا می‌کند و در زندگی احساس حقارت و ناتوانی به فرد دست می‌دهد.^{۳۵} در این مورد، شما بر این باورید که باید حتماً فردی موفق باشید باید به همه اهدافتان دست یابید و باید در هرکاری صلاحیت و توانایی لازم را داشته باشید تا آن را در سطحی بالا و با موفقیت کامل انجام دهید. این یک باور غیرمنطقی است که می‌تواند بر زندگی انسان اثر منفی بگذارد، به ویژه هنگامی که شخص با شکستی روبه‌رو می‌شود. بعضی افراد وقتی با شکستی روبرو می‌شوند احساس می‌کنند که فرد نالایقی هستند و این تصور نادرست و غیرمنطقی از لحاظ جسمی و روانی آنان را بیمار می‌کند. بنابراین، بهتر است هنگام شکست و ناکامی در زندگی، از قضاوت درباره خود اجتناب کنید. اگر هم در موردی لازم دیدید که درباره رفتار خود قضاوت کنید و نهایتاً آن را نادرست یا ناشایست تشخیص دادید، فقط سعی کنید که به اصلاح آن پردازید.^{۳۶}

سرزنش کردن

اعتقاد به اینکه گروهی از مردم شرور و بد ذات هستند و باید به شدت تنبیه و مزمت شوند^{۳۷} نیز باورهای غیرمنطقی است که شما درباره خود یا دیگران دارید و معتقدید که اگر عمل اشتباهی انجام دهید باید حتماً سرزنش - یا حتی مجازات - شوید. این باور می‌تواند مشکلاتی به بار آورد. اما قبل از هر چیز باید بدانیم که انسان موجود کاملی نیست و فطرتاً جائز الخطاست، از این‌رو، هر فردی ممکن است دچار اشتباه شود یا کار غلطی انجام دهد،

و چون لازمه این باور غیرمنطقی این است که فرد خطاکار باید سرزنش و مجازات شود، همین باور نادرست موجب می‌شود شما از خودتان یا دیگران خشمگین شده و حتی در مورد خود احساس گناه نموده و دچار افسردگی شوید. اما باید دانست که این نوع احساس تند و خشم آلود نمی‌تواند اشتباهات را تصحیح و خطاها را جبران کند و اصولاً سرزنش کردن، مسئله را حل نمی‌کند، بلکه باید در پی آن باشیم که چه کنیم تا در آینده دچار چنین اشتباهی نشویم.^{۳۸}

واکنش به ناکامی

اعتقاد به اینکه اگر وقایع و حوادث آن طور نباشند که فرد می‌خواهد، نهایت بیچارگی و فاجعه است.^{۳۹} واکنش به ناکامی نوعی باور غیرمنطقی است که وقتی کارها آن طور که باید پیش نمی‌رود یا طبق میل شما انجام نمی‌گیرد و یا مردم برخلاف آنچه مورد نظر شماست رفتار می‌کنند، در نتیجه، دچار آشفتگی می‌شوید. گرفتار شدن به این آشفتگی یک «باور» است که یقیناً غیرمنطقی است.^{۴۰} سرچشمه فرضیه ناکامی - پرخاشگری طرز فکر غیرعقلانه واکنش به ناکامی است؛ وقتی به شدت ناکام می‌شوید یا در حق شما بی‌عدالتی می‌شود و طرد می‌کنند احساس می‌کنید خیلی افتضاح شده و فاجعه هولناکی رخ داده است.^{۴۱} این طرز تفکر غلطی است، زیرا ناکام شدن احساس طبیعی است، ولی حزن و اندوه شدید و طولانی موضوعی غیرمنطقی است، چراکه اولاً: دلیلی وجود ندارد که وقایع و حوادث باید متفاوت با آن چیزی باشند که طبیعتاً هستند، ثانیاً: حزن و اندوه شدید نه تنها موجب تغییر موقعیت نمی‌شود، بلکه اغلب اوقات آن را بدتر می‌کند، ثالثاً: اگر یافتن هر نوع چاره‌ای در موقعیت موجود غیرممکن است تنها راه چاره آن است که آن را بپذیریم، رابعاً: اگر فرد موقعیت را آن طور که می‌خواهد و در صدد است تعبیر و تفسیر نکند، محرومیت به اختلالات عاطفی منجر نخواهد شد.^{۴۲} اپیکتتوس بیش از دو هزار سال قبل گفته است: «کسی که وقایع اجتناب‌ناپذیر نمی‌تواند بر او غلبه کند هرگز شکست نمی‌خورد». شوپنهاور چند قرن پس از اپیکتتوس می‌گوید: «مهم‌ترین توشه زندگی، رضا و تسلیم است».^{۴۳}

بی‌مسئولیتی عاطفی (کنترل هیجانی)^{۴۴}

بر اساس این باور غیرمنطقی تصور می‌کنید که خوشی‌ها و ناخوشی‌ها متأثر از عوامل بیرونی و خارج از کنترل انسان است و به همین دلیل چون اعمال دیگران یا حوادث

روزمره دنیا را مسئول ناراحتی‌های خود می‌دانید معتقدید که اگر دیگران تغییر کنند یا حادثه‌ای رخ ندهد احساس راحتی خواهید کرد. البته چنین باوری هم می‌تواند آثار سوئی بر جسم و روح انسان بگذارد که یکی از آنها آشفتگی عاطفی است.^{۴۵} اگر فردی بپذیرد که اختلالات و عواطف نتیجه احساسات و ارزشیابی‌ها و تلقین فرد به خودش است، در این صورت کنترل و تغییر آنها ساده و امکان‌پذیر خواهد بود. فرد عاقل و باهوش می‌داند که بخش بسیاری از ناراحتی از درون او ناشی می‌شود.^{۴۶}

نگرانی زیاد توأم با اضطراب (توجه مضطربانه)^{۴۷}

اعتقاد داشتن به این تفکر غیرمنطقی که همواره باید از وقوع احتمالی برخی رخدادها در آینده احساس نگرانی کنیم.^{۴۸} یا به عبارتی باید به هر چیزی که خطرناک و ترس‌آور به نظر می‌رسد مشغولیت ذهنی پیدا کرد و در مورد آن مضطرب شد،^{۴۹} این تفکری غیرعقلاتی است، زیرا ناراحتی و اضطراب زیاد، اولاً: مانع ارزشیابی عینی حوادث خطرناک و ترس‌آور می‌شود، ثانیاً: اگر اتفاقی بیفتد مانع از مقابله منطقی با آن می‌شود، ثالثاً: به ظهور خطر کمک می‌کند، رابعاً: امکان وقوع آن بیش از حد افزایش می‌یابد، خامساً: در بیشتر موارد نمی‌توان از وقوع حوادث غیرقابل پیش‌بینی جلوگیری کرد، سادساً: موجب بدتر شدن حوادث و وقایع خواهد شد. فرد عقلانی می‌داند که خطرهای بالقوه به آن اندازه‌ای که انسان از آنها می‌ترسد، وحشتناک نیستند و اضطراب نه تنها از وقوع آنها جلوگیری نخواهد کرد، بلکه باعث افزایش آن خواهد شد.^{۵۰} می‌توان گفت: وقایع وقتی بدترین وقایع می‌شوند که شما به جای آنکه به وحشت‌زا بودن طرز فکرتان فکر کنید، آن وقایع را هولناک بدانید.^{۵۱}

اجتناب از رویارویی با مسائل (مشکلات)

یک باور غیرمنطقی دیگر، دوری جستن از مشکلات است. شما پیش خود فکر می‌کنید دوری گزیدن از مسائل زندگی و شانه خالی کردن از مسئولیت‌ها خیلی آسان‌تر و صحیح‌تر از روبه‌رو شدن و درگیر شدن با آنهاست، از این‌رو، در پی چیزهایی هستید که مسئله‌ساز نباشد.^{۵۲} این تفکر، غیرعقلانی است، زیرا دوری و اجتناب از یک کار، سخت‌تر و دردناک‌تر از انجام آن است و به مشکلات و نارضایتی‌های بعدی می‌انجامد و باعث کاهش اعتماد به نفس می‌شود.^{۵۳} فرار از مشکلات خود می‌تواند مشکل‌آفرین باشد، زیرا طفره رفتن از

کارهای ظاهراً سخت و ناخوشایند رفته‌رفته در ضمیر ناخودآگاه شما اثر پایداری می‌گذارد و موجب می‌شود بعدها روبه‌رو شدن با هر کاری برایتان مشکل و ناخوشایند باشد. به جای ظفره رفتن و فرار از مشکلات، سعی کنید کارهای ضروری را - حتی اگر ناخوشایندتان باشد - بدون فغان و شکوه انجام دهید و در پی آن بلافاصله دست به کاری بزنید یا برنامه‌ای را شروع کنید که باب طبعتان باشد و در واقع برای کار سختی که انجام داده‌اید به خودتان پاداش و جایزه بدهید.^{۴۴} اگر فرد تسلیم شود و دوری را بپذیرد برخلاف این ضرب‌المثل عمل کرده است که: «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود».^{۴۵}

وابستگی

وابستگی یکی از باورهای غیرمنطقی در زندگی انسان‌هاست. شما اعتقاد دارید که همواره باید فردی قوی‌تر از خودتان در کنار شما باشد و در همه امور به او تکیه کنید. وابستگی به این شدت می‌تواند مضر و فلج‌کننده باشد. ما در تمام مراحل زندگی روزمره خود احتیاج به کمک دیگران داریم. اما این دلیل نمی‌شود که وابستگی را به آن حد برسانیم که قبول کنیم نمی‌توانیم برای خود به تنهایی کاری انجام دهیم. وابستگی به دیگران بیش از حد متعارف، یعنی از دست دادن استقلال، و عدم استقلال، یعنی لذت نبردن از زندگی و یا به عبارتی گم کردن زندگی. یک فرد متکی به دیگران ممکن است در زندگی خود احساس آرامش کاذبی داشته باشد، زیرا لازمه وابستگی این است که اولاً: همیشه باید سپاس‌گذار دیگران باشد، ثانیاً: با دور شدن شخص حمایت‌کننده، این حمایت‌ها اجباراً قطع می‌شود و فرد وابسته، تنها و در تنگنا می‌ماند. بنابراین، بهتر است سعی کنید روی پای خودتان بایستید و شخصاً تصمیم بگیرید. البته هر کاری ممکن است با شکست یا پیروزی همراه باشد و یقیناً عدم موفقیت ناگوار است، ولی از ارزش فردی شما به عنوان یک انسان فعال نمی‌کاهد.^{۴۶}

درماندگی نسبت به تغییر

اعتقاد فرد به اینکه تجارب و وقایع گذشته و تاریخچه زندگی، تعیین‌کننده مطلق رفتار کنونی هستند و اثر گذشته را در تعیین رفتار کنونی به هیچ وجه نمی‌توان نادیده انگاشت، عقیده‌ای غیرعقلانی است. فرد عقلانی در عین حال که گذشته را مهم می‌شمارد، می‌تواند

با بررسی رفتار گذشته و مورد سؤال قراردادن عقاید و باورهای ناراحت‌کننده گذشته‌اش، به تغییر رفتار کنونی خویش اقدام کند. فرد سالم بیش از آنچه به گذشته توجه دارد به حال و وضعیت موجود توجه می‌کند.^{۵۷} اگرچه ممکن است گذشته، حال را تحت تأثیر قرار دهد، ولی ضرورتاً تعیین‌کننده آن نیست، بلکه افراد از تأثیر فرضی گذشته، حال را تحت تأثیر قرار می‌دهند.^{۵۸}

کمال‌طلبی (کمال‌گرایی)

بر اساس این باور غیرمنطقی، شما فکر می‌کنید که برای هر مشکلی همیشه یک راه‌حل کامل وجود دارد. بنابراین اگر به آن راه حل احتمالی دست نیابید آن را فاجعه‌ای وحشتناک تلقی خواهید کرد.^{۵۹} این عقیده، غیرعقلانی است، به این دلیل که اولاً: هیچ‌گاه چنین راه‌حل کاملی وجود ندارد، ثانیاً: نتایجی که فرد از قصور در پیدا کردن چنین راه‌حلی تصور می‌کند، غیرواقعی است و تأکید بر پیدا کردن چنین راه‌حل مطلقاً به اضطراب، نگرانی و ترس شدید و ناراحتی می‌انجامد، ثالثاً: این نوع کمال‌گرایی به راه‌حل‌های ناقص‌تری منجر خواهد شد. فرد عقلانی می‌کوشد تا حتی‌الامکان راه‌حل‌های متعددی را برای مشکل خویش بیابد و از بین آنها بهترین و عملی‌ترین را انتخاب کند.^{۶۰} اعتقاد به کمال مطلق در زندگی روزمره بر خلاف واقعیت است، زیرا در دنیای مادی چیزی به نام قطعیت، کمال یا حقیقت محض وجود ندارد.^{۶۱}

سالاری^{۶۲} بیان می‌دارد که ایمان به خدا موجب می‌شود نگرش فرد به تمام هستی، هدف‌دار و معنادار باشد. عدم ایمان به خدا موجب می‌شود که فرد انسجام و آرامش نداشته باشد و همین امر موجب ضعف و منشأ اختلاف‌های بسیاری در زندگی می‌شود. مذهب باعث صبر و بردباری، احساس همدلی و انعطاف‌پذیری در روابط با دیگران می‌شود.

مارش و دالاس^{۶۳} خاطرنشان می‌سازند که اعمال مذهبی از لحاظ درون فردی، فرد را قادر می‌سازد تا از لحاظ فیزیولوژیکی، شناختی و عاطفی، پرخاشگری و خشمش را کنترل کند. این امر به او کمک می‌کند تا مسئولیت اعمال خود را در تعارض‌ها بپذیرد و از لحاظ بین فردی، شرایطی ایجاد کند که فرد هنگام پرخاشگری و خشم، به خدا توجه کند.

عشق و ایمان به مبدأ یکتاست که می‌تواند بشر را، هادی و آرامش‌بخش باشد، به او تفکر صحیح بخشد و تکاپوی وی را نظم دهد و در برابر ناملایمات، استوار و راسخ بدارد که او خود فرموده است «آگاه باشید که دلها تنها با یاد خدا آرام می‌گیرد». (رعد: ۲۸).^{۶۴}

انسان گاه پس از چند قرن دوری از عقیده و آرمان‌های الهی، دست خویش را تهی‌تر از همیشه یافته و در گرداب سرگردانی‌ها فرو افتاده است، باید دریابد که دیگر بار، رو به سوی اعتقادات عمیق خویش آورده و با ایمان و اعتقادات دینی اصیل که پیوندی راستین با خداوند را طراحی می‌نماید، ارتباطی خالصانه یابد و حیات خویش را براساس ایمان پی‌ریزی نموده و هدف‌های خود را بر این اساس، بنیاد سازد و خود را در این مسیر دریابد و بالاخره با بازگشتی زیبا به سوی تنها معبود جهان خلقت، مسیر صحیح تکامل انسانیت را جلوه‌گر سازد.

عمید زنجانی^{۶۵} معتقد است که آرامش، نتیجه ایمان مذهبی است و نه علت آن. آرامش حالتی است که انسان معتقد به مذهب بر اثر عوامل ایمان، به آن دست می‌یابد، بدون آنکه این حالت در کشیده شدن وی به مذهب تأثیر داشته باشد. اصولاً انسان به این دلیل که آرامش یابد به مذهب کشیده نمی‌شود، بلکه پس از آنکه معتقد شد این حالت را به دست می‌آورد.

شرقاوی^{۶۶} در باره آرامش و سکینه برگرفته از ایمان می‌گوید که اگر بخواهیم خصیصه جامع و فراگیری برای شخصیت ایمانی یک فرد مؤمن یاد کنیم، باید بگوییم این خصیصه عبارت از سکینه و آرامش اوست. بنابراین، آرامش، حالت مشخص و مستقلی است که حاکی از توانایی انسان در تسلط بر مملکت درونی و فرمانروایی و تدبیر او بر خویشتن است. آرامش مؤمن خصوصیت ویژه‌ای است که نمایانگر انسجام روان او و رام بودن نفس از نظر خضوع و رهوار بودن در برابر صاحب آن می‌باشد.

پریور^{۶۷} معتقد است که پرستش خدای یگانه، حافظ سلامت جسم و روان انسان است که سبب ایجاد شخصیت مقاوم و مبارز می‌گردد و انسان را آن‌قدر متکی به مشیت الهی می‌گرداند که از هیچ مشکلی نمی‌هراسد و از هیچ گرفتاری و برخوردی شکایت نمی‌کند و در نتیجه، زندگی سالم و با نشاطی به او می‌بخشد که به خوبی می‌تواند با اقناع غرایز خود به سوی هدف‌های صحیح و مفید در راه عشق حقیقی رهسپار شود و از رنج روزگار، رهایی یابد. انسان متدین هرچه بیشتر به خصال انسانی آراسته باشد سبب تقویت مراکز روانی مغز می‌گردد و سلامت جسمی و روانی فرد را نیز تأمین می‌کند.

نتایج تحقیق، بیانگر این مطلب است که دین می‌تواند به عنوان عاملی در بهتر زیستن بشر و ایجاد یک اجتماعی سالم نقش ایفا نماید و انسان در سایه دین و توکل بر خداوند تبارک و تعالی می‌تواند از باورهای غیرمنطقی خود که در نهایت به خشم و پرخاشگری و اختلالات روانی می‌انجامد جلوگیری کند.

پی‌نوشت‌ها

۱. جورج آر.آل.، کریستیانی تی. اس.، *روانشناسی مشاوره* (مشاوره‌ها، نظریه‌ها و کاربردها و اهداف و فرآیندهای مشاوره و روان‌درمانگری)، ترجمه رضا فلاحتی و محسن حاجیلو، ص ۷۴.
۲. همان.
۳. علی قائمی، *سازندگی و تربیت دختران*، ص ۹۸.
۴. rational beliefs.
۵. ع شفیق‌آبادی و غ ر ناصری، *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*، ص ۱۱۵.
۶. Dispute.
۷. مریم استادیان، «اثر بخشی مشاوره گروهی بر عزت نفس و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان»، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره*، واحد علوم و تحقیقات خوزستان. ص ۷۹.
۸. anxious over concern (future problem).
۹. helplessness for change.
۱۰. ح علیپور بهبهانی، «بررسی رابطه رضایت زناشویی و خودپنداره در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان»، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات اهواز. ص، ۱۳۷-۱۳۲.
۱۱. C.f: Haree, R., & Lamb, R, *The Encyclopedic Dictionary of Psychology*. p. ۷۵-۷۹
۱۲. C.f: Hart, K; et al., *Life stress and anger: Moderating effects of type an irrational beliefs*, Available at. p. ۱۴۱-۱۴۲.
۱۳. م معتمدین و غ عبادی، «نقش باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهر تبریز»، *دانش و پژوهش در علوم تربیتی*، سال چهارم، ش ۱۴، ص ۲۲-۱.
۱۴. م عزتی راد، «بررسی باورهای هنجاری کودکان و نوجوانان شهر شیراز درباره پرخاشگری و رفتارهای پرخاشگرانه»، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهراء، ص ۱۲۶.
۱۵. Kerjcie, R. V., & Morgan, D. W, Determining sample size for research, *Activities, Educational and Pasychological Measurments*, ۳۰.
۱۶. Irration Beliefs Test-Ahwaz.
۱۷. Buss Aggression Questionnaire (BAQ).
۱۸. م معتمدین و غ عبادی، همان.
۱۹. غ عبادی و م معتمدین، «بررسی ساختار عاملی آزمون باورهای غیر منطقی جونز در شهر اهواز»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، سال هفتم.
۲۰. Physical Aggression (PA).

۲۱. Verbal Aggression (VA).
۲۲. Anger (A).
۲۳. Hostility (H).
۲۴. Hostility Inventory (HI).
۲۵. Principle components factor analysis.
۲۶. Confirmatory factor analysis.
۲۷. م معتمدین و غ عبادی، «نقش باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهر تبریز»، همان.
۲۸. Ellis, A, Rational-Emotive Therapy, *In Four Psychotherapies*, edited by R. Corsini, PP.۱۶۷-۲۰۶. Itasca, III: Peacock.
۲۹. ر مشاک، «مقایسه باورهای غیرمنطقی، حمایت اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دارای مادران شاغل و غیرشاغل دبیرستانهای شهر اهواز»، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. ص ۱۵۴.
۳۰. Ellis, A, *Humanistic psychotherapy. The rational- emotive approach*, p. ۱۵-۱۷.
۳۱. ر مشاک، همان.
۳۲. م تقی‌پور، «باورهای غیرمنطقی و آشفتگی‌های روانی»، *مجله بهداشت جهان*، ش ۳، دوره ۱۲، ص ۵۲-۵۵.
۳۳. ع شفیق‌آبادی و غ ر ناصری، همان.
۳۴. م تقی‌پور، همان.
۳۵. ع شفیق‌آبادی و غ ر ناصری، همان.
۳۶. م تقی‌پور، همان.
۳۷. جورج آر.ال.، کریستیانی تی. اس. همان.
۳۸. م تقی‌پور، همان.
۳۹. جورج آر.ال.، کریستیانی تی. اس. همان.
۴۰. م تقی‌پور، همان.
۴۱. الیس، آ. و هارپر، ر.، *زندگی عاقلانه*، ترجمه مهرداد فیروزبخت، ص ۱۱۹.
۴۲. ع شفیق‌آبادی و غ ر ناصری، همان.
۴۳. الیس، آ. و هارپر، ر.، همان.

۴۴ emotional irresponsibility.

۴۵ م تقی‌پور، همان.

۴۶ ع شفیع‌آبادی و غ ر ناصری، همان.

۴۷ anxious over concern(future problem).

۴۸ م تقی‌پور، همان.

۴۹ ایس، آ. و هارپر، ر. همان.

۵۰ ع شفیع‌آبادی و غ ر ناصری، همان.

۵۱ همان.

۵۲ م تقی‌پور، همان.

۵۳ ع شفیع‌آبادی و غ ر ناصری، همان.

۵۴ م تقی‌پور، همان.

۵۵ ایس، آ. و هارپر، ر. همان.

۵۶ م تقی‌پور، همان.

۵۷ ع شفیع‌آبادی و غ ر ناصری، همان.

۵۸ جورج آر.ال.، کریستیانی تی. اس، همان.

۵۹ م تقی‌پور، همان.

۶۰ ع شفیع‌آبادی و غ ر ناصری، همان.

۶۱ م تقی‌پور، همان.

۶۲ ح علیپور بهبهانی، همان.

۶۳ همان.

۶۴ قرآن مجید، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای.

۶۵ ح علیپور بهبهانی، همان.

۶۶ همان.

۶۷ همان.

منابع

- الیس، آ. و هارپر، ر. *زندگی عاطلانه*. ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، رشد، ۱۳۸۳.
- استادیان، مریم، «اثر بخشی مشاوره گروهی بر عزت نفس و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان»، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره*، واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
- تقی‌پور، م. «باورهای غیرمنطقی و آشفتگی‌های روانی»، *بهداشت جهان*، ش ۳، دوره ۱۲، ۱۳۷۷.
- جورج، آزال. و کریستیان، تی. اس. *روان‌شناسی مشاوره (مشاوره‌ها، نظریه‌ها و کاربردها و اهداف و فرآیندهای مشاوره و روان‌درمانگری)*، ترجمه رضا فلاحتی و محسن حاجیلو، تهران، رشد، ۱۳۷۷.
- شفیع‌آبادی، ع. و ناصری، غ. ر. *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*، تهران، مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۵.
- عبادی، غ. و معتمدین، م. «بررسی ساختار عاملی آزمون باورهای غیرمنطقی جونز در شهر اهواز»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، سال هفتم.
- عبادی، غ. و معتمدین، م. «نقش باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهر تبریز»، *دانش و پژوهش در علوم تربیتی*، سال چهارم، شماره ۱۴، ۱۳۸۶.
- عزت‌پور، م. «بررسی باورهای هنجاری کودکان و نوجوانان شهر شیراز درباره پرخاشگری و رفتارهای پرخاشگرانه»، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهراء، ۱۳۷۸.
- علیپور بهبهانی، ح. «بررسی رابطه رضایت زناشویی و خودپنداره در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان»، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات اهواز، ۱۳۸۵.
- قائم، ع. *سازندگی و تربیت دختران*، تهران، انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۸۰.
- مشاک، ر. «مقایسه باورهای غیرمنطقی، حمایت اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دارای مادران شاغل و غیرشاغل دبیرستان‌های شهر اهواز»، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، ۱۳۸۵.
- Ellis, A, *Rational-Emotive Therapy. In Four Psychotherapies*, edited by R. Corsini, PP. ۱۶۷-۲۰۶. Itasca, III: Peacock, ۱۹۷۰.
- Ellis, A, *Humanistic psychotherapy. The rational- emotive approach*, New York: Crown and MC Graw- Hill, ۱۹۷۳.
- Haree, R., & Lamb, R, *The Encyclopedic Dictionary of Psychology*. Oxford, England: Basil Blackwell, ۱۹۸۳.
- Hart, K; Turner, et al., *Life stress and anger: Moderating effects of type an irrational beliefs*. Available at, ۲۰۰۲.
- Kerjcie, R. V., & Morgan, D. W, Determining sample size for research. *Activities, Educational and Pasychological Measurments*, ۳۰, ۱۹۷۰.