

## راهکارهای درمان پرخاشگری نوجوان

فاطمه عبداللهی<sup>۱</sup>

### چکیده

یکی از مشکلات و اختلالات دوره نوجوانی، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری است. پرخاشگری نوجوانان یکی از چالش‌هایی است که بسیاری از والدین با آن مواجه می‌شوند. برخی تغییرات جسمانی و روانی زمینه‌ساز بروز خشم و رفتار پرخاشگرانه در نوجوان هستند، اما در بسیاری از موارد پرخاشگری نوجوان به سبک‌های فرزندپروری والدین و شیوه برخورد آنها با نوجوان برمی‌گردد. پژوهش حاضر با هدف شناسایی راهکارهای درمان پرخاشگری نوجوانان با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و به روش توصیفی-تحلیلی نوشته شده است. براساس یافته‌های پژوهش، روان‌شناسان برای درمان پرخاشگری نوجوانان راهکارهای مختلفی ذکر کرده‌اند مانند مراجعه به مشاور و پرهیز از مقایسه کردن فرزند. در منابع دینی نیز می‌توان به شیوه‌های شناختی، رفتاری، هیجانی و یا معنوی اشاره کرد.

**واژگان کلیدی:** پرخاشگری، نوجوان، درمان، راهکار، شیوه.

### ۱. مقدمه و بیان مسئله

خشم و پرخاشگری از پدیده‌های مهم روانی-اجتماعی است که بخش بزرگی از تاریخ مدون انسان پیرامون آن رقم خورده است. یکی از دانشمندان معاصر درباره جهان اطراف می‌گوید: «عصر ما عصر پرخاشگری است» (کریمی، ۱۳۷۷، ص ۲۴۱). یکی از دلایل بروز جنگ‌های

۱. دانش پژوه مقطع کارشناسی علوم تربیتی، از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی العالمیه، قم، ایران..

خانمان سوز درمیان جوامع بشری که از دیرباز تاکنون ادامه داشته و فقط در قرن بیستم قربانی‌های انسانی بی‌شمار و خسارت‌های جبران‌ناپذیری برجای گذاشته است رفتارهای پرخاشگرانه است. آمارها از شیوع و گسترش روزافزون پرخاشگری در جوامع انسانی حکایت دارد. جرم‌های پرخاشگرانه مانند قتل، تجاوز جنسی و آزار دیگران، سرقت‌های همراه با خشونت و... از شایع‌ترین مصداق‌های پرخاشگری است که کانون توجه محققان قرار گرفته‌اند (جعفری هریفته، ۱۳۹۶، ص ۱۶). پرخاشگری نوجوانان یکی از چالش‌هایی است که بسیاری از والدین با آن مواجه می‌شوند. برخی تغییرات جسمانی و روانی زمینه‌ساز بروز خشم و رفتار پرخاشگرانه در نوجوان هستند، اما در بسیاری از موارد پرخاشگری نوجوان به سبک‌های فرزندپروری والدین و شیوه برخورد آنها با نوجوان برمی‌گردد. زودرنجی از دیگر مشکلاتی است که در این دوران به وجود می‌آید. اگر نوجوانان بیش از اندازه خشمگین شوند و نتوانند رفتار خود را کنترل کنند این مسئله می‌تواند آسیب‌زننده باشد. بهتر است والدین با آگاهی درباره علل، ریشه، درمان و راهکارهایی برای پرخاشگری نوجوانان از آنها حمایت کنند تا نوجوانشان بتواند این دوره را هم با موفقیت پشت سر بگذارد.

در چند دهه اخیر موضوع پرخاشگری توجه بسیاری از دانشمندان و متخصصان را به خود معطوف کرده است به گونه‌ای که ده‌ها کتاب و صدها مقاله درباره این موضوع چاپ شده است. برای مثال «جوان هوشیار» در کتاب خود، سلسله‌مباحثی از امام خمینی رحمته‌الله علیه مطرح کرده است و به موضوعاتی مانند بررسی معنای لغوی و اصطلاحی خشم و اقسام آن، عناوین خشم در قرآن و روایات، تفریط در خشم و... می‌پردازد. کتاب پرخاشگری از دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی نوشته باربارا کراهه از دو شاخه اصلی تشکیل شده است: شاخه اول به رویکردهای نظری با هدف تفهیم، تشریح و پیش‌بینی بروز پرخاشگری که شکل خاصی از رفتار اجتماعی است، اختصاص دارد و شاخه دوم به شیوه‌های مختلف بروز پرخاشگری در عرصه‌های مختلف زندگی می‌پردازد. (کراهه، ۱۳۹۰) در دوره نوجوانی مشکلات و اختلالاتی در نوجوانان ملاحظه می‌شود که در رأس آنها می‌توان به افسردگی، اضطراب و پرخاشگری اشاره کرد. پژوهش حاضر

به مسئله راهکارهای درمان پرخاشگری نوجوانان می‌پردازد؛ زیرا والدین یکی از مشکلات جدی فرزندان خود را پرخاشگری می‌دانند. پرخاشگری نخست باید در خانواده درمان شود تا به درمان آن در فضای جامعه امید بست. مقاله حاضر، علل بروز و راهکارهای درمان پرخاشگری را بررسی می‌کند.

## ۲. مفهوم‌شناسی

### ۲-۱. پرخاشگری

رایکرافت<sup>۱</sup> در واژه‌نامه انتقادی روان‌تحلیلگری خود، پس از ذکر معنای پرخاشگری به پویایی، ابزار وجود، وسعت فکر و کشانندگی اشاره می‌کند. این اصطلاح از واژه لاتین<sup>۲</sup> گرفته شده که به معنای: «به طرف جلو حرکت می‌کنیم» است. مک دوگال<sup>۳</sup> در کتاب روان‌شناسی اجتماعی، پرخاشگری را به منزله یک گزینه تعریف کرده است. آدلر<sup>۴</sup> پرخاشگری را هرگونه تجلی میل به قدرت می‌داند. فروید، گزینه مرگ در رفتار هشیاران را پرخاشگری می‌داند. برکوویتز<sup>۵</sup> پرخاشگری را عملی می‌داند که به آسیب‌رسانی عمدی به دیگران منتهی شود. (بشیری، ۱۳۷۹، ص ۴۳) روان‌شناسی اجتماعی مانند یک رشته دانشگاهی عبارت است از: بحث درباره جنبه‌های مختلف زندگی اجتماعی، افکار، احساسات و رفتار افراد در قبال دیگران و نیز تأثیر دیگران بر شیوه احساس، اندیشه و عمل آنها. حق توصیف و تبیین این فرایندهای اجتماعی به هیچ‌وجه در انحصار دانشمندان نیست، بلکه بخشی از عملکرد روان‌شناسی هر فرد محسوب می‌شود. بنابراین، اگر هم در روان‌شناسی اجتماعی و هم در گفت‌وگوهای روزمره عامه مردم از واژگان

1. Rycroft
2. ad-graditor
3. Mc dougall
4. Adler
5. Berkawits

یکسانی برای توصیف پدیده‌های اجتماعی استفاده می‌شود جای شگفتی نیست. بی‌تردید این مسئله درباره واژه پرخاشگری که در گفتار عامه به اندازه زبان فنی متخصصان روان‌شناسی اجتماعی جا افتاده است نیز صدق می‌کند. متأسفانه به کارگیری واژه‌های یکسان، به طور لزوم، توافق بر سر معنای دقیق مورد نظر نیست. برای مثال عامه مردم هنگام بیان درک خود از پدیده پرخاشگری از واژه‌های خوب یا سالم در برابر کلمه بد استفاده می‌کنند. در حالی که متخصصان روان‌شناسی اجتماعی این‌گونه کلمات را به کار نمی‌برند و در تعریف علمی پرخاشگری آن‌را رفتاری منفی، ضداجتماعی و مضر برای سلامت روان و رفاه فرد می‌دانند (کراهه، ۱۳۹۰، ص ۲۸).

پرخاشگری در ساده‌ترین تعریف عبارت است از: رفتاری که به قصد آسیب رساندن به کسی یا چیزی انجام می‌شود. مؤلفه قصد در مفهوم پرخاشگری اهمیت زیادی دارد و بدون آن نمی‌توان به رفتاری برچسب پرخاشگری زد. بنابراین، اگر در بازی فوتبال بازیکنی ناخودآگاه به بازیکن دیگری صدمه بزند آن‌را پرخاشگری نمی‌دانند، ولی اگر با داور به درشتی سخن بگوید پرخاشگری است. (سالاری فر و دیگران، ۱۳۹۸، ص ۲۵۶) به نظر می‌رسد هر رفتار عمدی - کلامی یا غیرکلامی - که باعث آسیب رساندن شخصی یا تخریب مالی به خود و دیگران برای رسیدن به هدفی و یا برای تخلیه هیجانی باشد، پرخاشگری است (کراهه، ۱۳۹۰، ص ۲۸) تکنیسن در کتاب مقدمه‌ای بر روان‌شناسی می‌گوید: «پرخاشگری معمولاً به عنوان یک رفتار تعریف می‌شود که در آن قصد صدمه زدن به شخص دیگری ملحوظ می‌باشد که این رفتار می‌تواند به صورت فیزیکی یا کلامی باشد». برای توضیح ریشه رفتار پرخاشگرانه میان افراد مختلف محققان اصطلاحاتی مانند فشار اجتماعی و یا اژه‌م پاشیدگی اجتماعی را وضع کرده‌اند. اسکات رفتار پرخاشگرانه را به رفتار پهلوانی تعبیر می‌کند (شریعتی رودسری، ۱۳۷۳، ص ۵۹).

## ۲-۱-۱. پرخاشگری در نوجوانان

پرخاشگری از دید روان‌شناسان، رفتاری است که به دیگران آسیب می‌رساند و یا بالقوه می‌تواند آسیب برساند. انواع پرخاشگری به صورت بدنی، لفظی و یا تجاوز به حقوق دیگران است. پرخاشگری نشان‌دهنده شورش درون فرد و حاکی از وجود احساساتی است که فرد نمی‌تواند

آن را بازگو کند و از بازگو کردن آن وحشت دارد، پس برای رفع و جبران آن ناگزیر است تلافی آن را سر دیگران درآورد. این احساسات در دوران حساس نوجوانی ممکن است با شدت بیشتری بروز کند. دوران نوجوانی، سن بحران و دوران جدایی از خانواده و گرایش نوجوان به پیوستن به گروه همسالان است. اگر دوست یا افرادی که نوجوان در بیرون از خانه با آنها در تعامل است افرادی پرخاشگر و زورگو باشند احتمال اینکه نوجوان پرخاشگر شود بسیار افزایش می‌یابد. نوجوان برای اینکه در گروه همسالان خود پذیرفته شود، مجبور است ارزش‌ها و قوانین آنها را بپذیرد و مشابه آنها رفتار کند. همراه با رشد نوجوان و ترشح هورمون‌های جنسی در بدن آنها تغییرات زیادی در خلق و خوی آنها ایجاد می‌شود که آنها کم‌حوصله‌تر و حساس‌تر شده و دیگر مثل گذشته به صحبت‌های والدین توجهی نمی‌کنند و با کوچک‌ترین حرف مخالفی از کوره به‌درمی‌شوند و از خود رفتار پرخاشگرانه بروز می‌دهند. تأثیر هورمون‌ها در این دوره در زندگی چشمگیر است که درکنار عوامل دیگر به پرخاشگری کمک بیشتری می‌کند.

لوبر و های<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) می‌گویند: «پرخاشگری تا حدودی اقتضای سن کودکی و نوجوانی است. این نکته بدان معناست که بسیاری از کودکان و نوجوانان (اگر نگوییم اغلب آنها) حداقل گاهی مرتکب رفتارهایی با قصد آسیب رساندن به دیگران می‌شوند، اما گروهی از کودکان و نوجوانان وجود دارند که با نشان دادن رفتارهای پرخاشگرانه شدید و دائمی که دیگر نمی‌توان آنها را اقتضای سنی ایشان تلقی کرد یا از این حد به‌هنگار فراتر می‌نهند. تحلیل‌های رشدی پرخاشگری عمدتاً در پی درک رفتار این گروه از افراد هستند». (کراهه، ۱۳۹۰، ص ۷۲)

### ۳. ویژگی‌هایی دوران نوجوانی

نوجوانی مرحله ورود به بزرگسالی است و با تغییرات جسمانی و روحی بسیاری همراه است. نوجوانان در این دوره از زندگی ویژگی‌هایی را تجربه می‌کنند که در پرخاشگری آنها نقش دارند.

### ۳-۱. ویژگی‌های جسمی

آغاز بلوغ جسمانی، بروز صفات ثانویه و اولیه جنسی، سن ناشی‌گری، ناهماهنگی در حرکات، تغییرات هورمونی، احساس خستگی و درد عضلانی از ویژگی‌هایی هستند که ممکن است باعث بروز پرخاشگری در نوجوان شوند.

### ۳-۲. ویژگی‌های شناختی

رشد تفکر، قدرت استدلال، نظریه‌پردازی، رسیدن به مفهوم خود و رشد هویت، استقلال طلبی و مسئولیت‌پذیری در نوجوانان رشد می‌کند. ممکن است در این دوران دچار بحران هویت شوند.

### ۳-۳. ویژگی‌های اجتماعی

نیاز به عضو بودن در گروه‌های مختلف همسالان، نیاز به کسب مسئولیت، نیاز به داشتن موقعیت اجتماعی، تشخیص طلبی و نیاز به استقلال از ویژگی‌های دوران نوجوانی است. نوجوان ممکن است به دلیل مشکل در هرکدام از این نیازها دچار پرخاشگری شود.

### ۳-۴. ویژگی‌های عاطفی

بی‌ثباتی در هیجانات، ناشی‌گری در ابراز احساسات و عواطف، ترس، کم‌رویی، خجالتی بودن، تخیل و رؤیاپردازی، عواطف نوجوان را دربرمی‌گیرد و او را زودرنج و حساس می‌کند.

### ۴. علل پرخاشگری نوجوانان

برخی عوامل پرخاشگری عبارتند از: عوامل خانوادگی، عوامل شخصیتی، وقایع تلخ گذشته، ناکامی، ژنتیک و عملکرد سیستم عصبی و هورمونی، عوامل اجتماعی و طرز نگرش افراد. عوامل خانوادگی مؤثر در پرخاشگری مانند سختگیری‌ها، خشونت‌ها، سرزنش‌ها و تحقیرهای والدین مستبد اثرات مخرب و جبران‌ناپذیری بر روی ساختار شخصیتی کودکان و نوجوانان باقی

می‌گذارد. احساس بی‌کفایتی، ترس، انزوا و گوشه‌گیری، ناتوانی در برقراری روابط عاطفی و اجتماعی ناسازگاری و پرخاشگری و... زاینده رفتارهای ناسنجیده و نابخردانه والدین است.

#### ۴-۱. عوامل شخصیتی

آیزنگ مدعی است که بین ویژگی‌های شخصیتی مانند برون‌گرایی و رفتار انحرافی رابطه وجود دارد. فرد برون‌گرا ماجراجو و مغرور است و سریع واکنش نشان می‌دهد. تمایل به پرخاشگری دارد، زود از کوره درمی‌رود، احساسات وی در کنترلش نیست. او بدون تأمل و اندیشه عمل می‌کند. در گذشته برخی از عالمان علوم رفتاری معتقد بودند که بین ساختار جسمانی افراد و رفتارهای بیرونی آنها ارتباط وجود دارد. برای مثال افرادی که اندامی نیرومند و عضلانی دارند میزان پرخاشگری در آنها بیشتر است. افراد درون‌گرا نیز از آنجاکه به طور مستقیم قادر به ابراز وجود نیستند، ممکن است گاهی اوقات خشم فروخورده خود را به صورت پرخاشگرانه بروز دهند. افراد برون‌گرا نیز ممکن است برای خودنمایی و تسلط بر دیگران پرخاشگری کنند.

#### ۴-۲. ژنتیک و عملکرد سیستم عصبی و هورمونی

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برخی از اختلالات روانی ریشه در ژنتیک دارند. همچنین کارکرد سیستم عصبی و هورمونی می‌تواند باعث اختلالات روانی مانند پرخاشگری شود. برای مثال افزایش تستسترون در دوران نوجوانی و جوانی باعث پرخاشگری می‌شود.

#### ۴-۳. عوامل اجتماعی

باتوجه به فزونی پرخاشگری در جامعه صنعتی و شهری امروز برخی برای توجیه این پدیده وسایل ارتباط جمعی را مسئول می‌دانند؛ زیرا فیلم، مجله، روزنامه، کتاب، تلویزیون، ویدئو و ماهواره حاوی تصاویر و مطالبی است که در آنها اشاره به خشونت، تهاجم و جنایت بسیار دیده می‌شود. بسیاری از پرخاشگری‌های اجتماعی ریشه در مسائلی مانند فقر، بیکاری، ناکامی در به‌دست آوردن شغل موردنظر بعد از اتمام تحصیلات و... دارد.

#### ۴-۴. طرز نگرش افراد

افرادی که نگرش های خودخواهانه و کمال‌گرایانه دارند نیز وقتی به اهداف خود نمی‌رسند دچار پرخاشگری و افسردگی می‌شوند. (نجفی توانا، بی‌تا) خشم و عصبانیت نوجوانان علاوه بر ویژگی‌های ذکر شده علل مختلفی دارد که برخی از آنها عبارتند از: فعالیت هورمون‌های جنسی در دوره نوجوانی، فاکتورهای ژنتیکی، رفتارهای پرخاشگرانه قبلی، قربانی آزار جنسی یا فیزیکی بودن، در معرض خشونت قرارگرفتن در خانه و جامعه، پرخاشگری و خشم در رسانه‌ها، استفاده از الکل یا مواد مخدر، حضور سلاح گرم در خانه، آسیب مغزی در اثر ضربه، تجاوز به حق و حقوق نوجوانان یا چشم‌پوشی از مالکیت او، آزارهای کلامی و توهین به شخصیت نوجوان، تنبیه یا حمله‌های فیزیکی و بدنی به نوجوان، بی‌توجهی به علایق نوجوان، تحت فشار قرارگرفتن نوجوانان و مجبور بودن به انجام کاری که دوست ندارند، برخورد نامناسب با آنها و امرونی‌های زیاد در امور.

#### ۵. درمان و راهکارهای مقابله با پرخاشگری در نوجوانان

پرخاشگری در نوجوانان تجربه‌ای است که بیشتر والدین با آن مواجه می‌شوند. این نوع پرخاشگری نگرانی‌های زیادی برای والدین به دنبال دارد. نوجوانان در آستانه بلوغ، پرخاشگر می‌شوند و ممکن است دیگر مانند دوران کودکی حرف‌گوش کن نباشند و با گوشه‌گیری، ناسازگاری‌ها و بعضی رفتارهای عجیب و غریبشان موجب نگرانی والدین شوند و حتی ممکن است برقراری ارتباط کلامی ساده هم بین والدین و نوجوان به سختی انجام شود. یک نوجوان پرخاشگر مشکلات رفتاری، هیجانی و یادگیری بیشتری از یک نوجوان عادی از خود نشان می‌دهد. او ممکن است به طور مکرر رفتارهایی پرخطر مثل پرخاشگری، فرار از مدرسه، سوء مصرف مواد یا الکل، روابط جنسی، آسیب زدن به خود و دیگران، دزدی و یا رفتارهای بزهکارانه را از خود بروز دهد. از آنجاکه این دوران اهمیت بسیاری دارد و می‌تواند زمینه‌ساز علت پرخاشگری در جوانان نیز شود والدین باید بدانند که چه رفتارهایی با نوجوانان داشته باشند

که باعث تشدید پرخاشگری در آنها نشود و تا می‌توانند به نوجوان کمک کنند که این دوران را به سلامت سپری کند.

#### ۱-۵. علت خشم نوجوان پیدا شود

در اولین قدم توصیه می‌شود که خانواده به دنبال علت خشم فرزند باشد. عواملی مانند افسردگی، اضطراب، مشکل در مدرسه، خانه و... در بروز خشم تأثیر دارند. با پیدا کردن و حل این مشکلات پرخاشگری نوجوان نیز کاهش می‌یابد.

#### ۲-۵. والدین باید الگوی خوبی در کنترل خشم برای نوجوان باشند

فراموش نکنید که فرزند شما دیگر کودک نیست و غرور و قدرت دارد. درگیری فیزیکی و عصبانیت، پرخاشگری نوجوان را تشدید می‌کند.

#### ۳-۵. اختصاص زمان مناسب برای گذراندن وقت با نوجوان

والدین باید نقاط مشترک بین خود و فرزند را کشف کنند و برای لذت بردن از این نقطه مشترک وقت گذاشته و زمان بیشتری برای نوجوان بگذارند. تحقیقات نشان می‌دهد وقت گذراندن با نوجوان از خشم و سرکوبی آنها کم می‌کند.

#### ۴-۵. پرهیز از تهدید کردن نوجوان

والدین باید بدانند که هنگام دعوا و مشاجره، نوجوان خود را تهدید نکنند. برای مثال هنگام دعوا به او نگویند: «اگر دعوا را تمام نکنی حق بیرون رفتن نداری». این رفتار نه تنها مشاجره را تمام نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود او عصبانی‌تر شود.

#### ۵-۵. آموزش تفاوت بین عصبانیت و پرخاشگری به نوجوان

والدین باید به نوجوان خود بگویند که خشم، واکنشی طبیعی است، اما پرخاشگری رفتاری تهاجمی است که می‌تواند برای او و دیگران آسیب‌زا باشد. والدین باید به نوجوان یاد دهند که هر فردی هنگام خشمگین شدن می‌تواند رفتارهایش را مدیریت کند.

#### ۵-۶. نظارت مناسب جایگزین کنترل بیش از حد

والدین باید در این دوران با احترام با نوجوان رفتار کنند و به او القا کنند که برای حریم خصوصی او احترام قائل هستند. در این صورت نوجوان می‌تواند این دوره را با سلامت روانی و اعتماد به نفس بیشتر پشت سر بگذارد.

#### ۵-۷. بروز به موقع علاقه و محبت

در مواقعی که فرزند رفتار پرتنش و خشمگین از خود بروز می‌دهد با یک رفتار محبت‌آمیز و آرامش می‌توان احساسات را به او منتقل کرد.

#### ۵-۸. پرهیز از مقایسه کردن فرزند با بقیه

والدین باید به جای مقایسه فرزند با دیگران به استعداد های آنها و علایقشان توجه کرده و به آنها احترام بگذارند. با این کار اعتماد به نفس فرزند رشد کرده و تقویت آنها در مسیری که دوست دارند باعث شکوفایی شان می‌شود. در نتیجه استرس کمتری را تجربه می‌کنند.

#### ۵-۹. برداشت مسئله از دید نوجوان

گفتن عبارت: «شاید حق با تو بود» و آرام کردن نوجوان راهکار مناسبی برای کاهش پرخاشگری اوست. والدین نباید تک بعدی و مطلق زده باشند و رفتاری را که در شرایط قبل از آن نتیجه نگرفته‌اند را نباید تکرار نکنند.

#### ۵-۱۰. مراجعه به مشاور

مراجعه به مشاور و افراد متخصص کمک زیادی به والدین و نوجوان در کاهش پرخاشگری و یادگیری راه‌های مقابله با پرخاشگری آنها می‌کند. اگر شدت پرخاشگری نوجوان به حدی باشد که باعث آسیب رساندن به خود و دیگران می‌شود باید در صورت همراهی با علائم و نشانه‌های دیگر برای بررسی و تشخیص اختلالات روان پزشکی به متخصص اعصاب و روان مراجعه شود.

## ۶. راهکارهای کنترل پرخاشگری از دیدگاه دینی

در لغت‌نامه‌های عربی معاصر، معادل «Aggression» را عدوان قرار داده‌اند، اما نکته مهم این است که پژوهشگر متون کهن باید معانی لغات را در زمان صدور به دست آورد نه آنکه معنای رایج و شایع زمان حال را مورد توجه قرار دهد. پی‌جویی معنای واژه در زمان صدور، روش و راهکار ویژه‌ای دارد. کتاب‌های لغت معاصر به این مهم نمی‌پردازند. بررسی لغوی و روایی نشان می‌دهد که نمی‌توان معادل مطابقی برای پرخاشگری براساس منابع دینی مشخص کرد. غضب، خصوصیتی است که در مراتب شدید آن با اراده انتقام و صدمه زدن به غیر همراه است. به همین دلیل، غضب، سبب پرخاشگری است و عمده تلاش‌ها به این امر معطوف شده است که افراد بتوانند غضب خود را کنترل کنند؛ زیرا کنترل غضب با کنترل پرخاشگری همراه است. آموزه‌های دین اسلام نیز به پرخاشگری و خشم از ابعاد و جنبه‌های گوناگون توجه کرده و درباره آثار و شیوه‌های مهار آن سخن گفته‌اند. در منابع اسلامی در سطح گسترده مفاهیمی است که هرکدام به نوعی با خشم و پرخاشگری ارتباط دارند. از همین جا می‌توان به اهتمام اسلام درباره این مسئله پی‌برد. خشم در زندگی و سرنوشت انسان‌ها و جوامع آثار و پیامدهای گسترده و مهمی دارد و از آن مهمتر با سعادت اخروی و جنبه‌های مربوط به کمال انسانی ارتباط دارد. انسان با توجه به کمال‌گرایی که ویژگی ذاتی اوست همواره تلاش می‌کند محیط اطراف و داشته‌های مادی و معنی و خود را ارتقا بخشد و برای اصلاح و تغییر محیط اطرافش اقدام کند. انسان امروز هم به دنبال نسخه‌ای کامل سودمند و نجات‌بخش است تا به واسطه آن مشکلات خود را حل کند. دین عاملی برای بهتر زیستن بشر است و در راه ایجاد اجتماعی سالم نقش دارد. (جعفری هرفته، ۱۳۹۶، ص ۱۸) در منابع دینی به عوامل عادی پرخاشگری یعنی، غضب و کنترل آن اشاره شده است. بنابراین، راهکارهای دینی در کنترل غضب و غیظ راهکارهای خوبی هستند. راهکارهای ارائه شده در روایات با برخی راهکارهای مهار پرخاشگری در دانش روان‌شناسی هم‌خوانی دارد. (جعفری هرفته و احمدی، ۱۳۹۲، ص ۹۲)

باتوجه به منابع دینی، پرخاشگری دو نوع است: گاهی مثبت و گاهی منفی. پرخاشگری زمانی منفی و مذموم است که از دایره عقل و دین خارج شود. اگر مواردی مانند دفاع از جان، مال، ناموس و مجازات از مصادیق پرخاشگری باشد در مقام ارزشیابی، مثبت است؛ زیرا مطلق پرخاشگری از نظر اسلام محکوم و منفی نیست. بنابراین، پرخاشی که نیاز به کنترل دارد پرخاشگری مذموم یا منفی است و ویژگی آن این است که بدون دلیل منطقی است، از باورهای ناسالم سرچشمه می‌گیرد و به صورت رفتار آسیب‌زننده ظاهر می‌شود. عواملی مانند تکبر، بدبینی، حسادت، بدخلقی، کینه‌توزی و... در بروز پرخاشگری نقش دارند. برای مقابله با پرخاشگری ناسالم و منفی می‌توان از شیوه‌های متفاوتی بهره گرفت. این شیوه‌ها می‌تواند شناختی، رفتاری، هیجانی و یا معنوی باشد.

#### ۱-۶. راهکارهای شناختی

برای درمان هر بیماری و یا حل هر مشکلی ابتدا باید شناختی دقیق از آن پیدا کرد تا بتوان آن را درمان کرد. در این مورد شخص باید شناختی کامل از پرخاشگری پیدا کند و در مراحل بعد به درمان آن بپردازد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کنار زدن غضب به واسطه بردباری، نتیجه شناخت است». در منابع اسلامی تلاش شده است که نگرشی صحیح درباره خشم ارائه شود. در روایتی آمده است: «خشم و غضب، امری شیطانی است و شیطان با ابزار قراردادن آن انسان‌ها را صید می‌کند و از راه سعادت منحرف و به راه شقاوت می‌کشاند». اسلام دو نوع شناخت را لازم می‌داند: ابتدا شناخت فواید و آثار کنترل خشم و پرخاشگری؛ دوم، درک آثار و عواقب پرخاشگری برای اجتناب از آنهاست. از این رو این دو شناخت باید همراه با هم صورت پذیرد (خاکپور، قربان‌زاده و قادری، ۱۳۹۶، ص ۱۲۲).

#### ۲-۶. راهکارهای رفتاری

برخی از راهکارهای روایی، رفتاری است که باید با عمل همراه باشد. این راهکار به درمان پرخاشگری کمک بسزایی می‌کند.

#### ۶-۲-۱. تغییر وضعیت بدن

انجام دادن یک رفتار ساده، ولی مؤثر در هنگام غضب شاید آسان‌ترین راه‌حل برای کنترل در موقعیت‌های هیجانی باشد؛ زیرا درحالت غضب، امکان کنترل افکار بسیار ضعیف است و افکار منفی و غیرمنطقی به صورت خودکار وارد ذهن می‌شوند. آسان‌ترین حرکت برای تغییر وضعیت فیزیکی، نشستن یا ایستادن است. این توصیه در بسیاری از متون روایات نقل شده است. پیامبر ﷺ به امام علی علیه السلام فرمود: «یا علی خشمگین مشو، پس هرگاه خشمگین شدی، بنشین». امام باقر علیه السلام فرمود: «هنگامی که آثار غضب در شما پدیدار شد بر روی زمین بنشینید» (جعفری هرفته و احمدی، ۱۳۹۲، ص ۱۰۰).

#### ۶-۲-۲. انجام وضو و غسل

آب، داروی تسکین‌دهنده غضب است. امروزه متخصصان توصیه می‌کنند که هنگام عصبانیت از آب استفاده شود؛ زیرا نوشیدن آب خنک و گوارا و دوش گرفتن با آب سرد و یا حتی شستن قسمت‌هایی از بدن بر فروکش کردن حالت‌های عصبی مؤثر است. اسلام توصیه می‌کند هنگام بروز غضب با وضوگرفتن یا غسل کردن آن را مهار کنید. (جعفری هرفته و احمدی، ۱۳۹۲، ص ۱۰۰)

#### ۶-۲-۳. سجده کردن

سجده در هنگام خشم به انسان یادآوری می‌کند که قدرت خدا بالاتر از قدرت اوست. صورت روی خاک نهادن (سجده)، راهکاری دینی برای تغییر وضعیت بدن و همچنین توجه و به یادآوردن قدرت خداوند است. قرآن کریم می‌فرماید: «لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم». واژه «حول» در لغت به معنای حرکت و جنبش و کلمه «قوه» به مفهوم استطاعت و توانایی است. بنابراین، معنای عبارت چنین است: «هیچ حرکت و استطاعتی جز به مشیت خداوند بزرگ نیست» (خاک‌پور، قربان‌زاده و قادری، ۱۳۹۶، ص ۱۲۳).

### ۶-۳. راهکار عاطفی

در راهکار عاطفی سعی می‌شود با بهره‌گیری از عواطف یکدیگر و تلاش در برقراری رابطه عاطفی مثبت و ابراز محبت و دوری از کینه و توجه مثبت بدون شرط، پرخاشگری درمان شود. در پرتو محبت می‌توان احساسات افراد را به خوبی رهبری کرد و به راه صحیح و سعادت بخش سوق داد و او را انسان شایسته‌ای ساخت. باید توجه داشت که بدون فراهم کردن زمینه‌های شناختی به صرف تهییج عاطفی نمی‌توان افراد را به انجام دادن اموری و اجتناب از اموری دیگر فراخواند. در علم روان‌شناسی از اصل تهییج عاطفی با عبارت تقویت رفتارهای مغایر نام برده می‌شود که برای ازبین بردن رفتار نامطلوب به جای تنبیه آن رفتار می‌توان رفتار مغایر با آن را تقویت کرد. همین اصل در اسلام با عبارت تهییج عاطفی بیان شده است و عبارت است از تحریک افراد به ترک پرخاشگری از راه توصیه به ملایمت و صبر و شکیبایی. اولیای دین می‌فرمایند: «خداوند انسان‌های باحیا و شکیبا را دوست دارد و بدکار بدزبان را دشمن می‌دارد» (جعفری هرفته و احمدی، ۱۳۹۲، ص ۱۰۰)

### ۶-۴. راهکارهای معنوی

در متون روایات راهکارهایی وجود دارد که با توصیه‌های رفتاری یا جسمی و حتی شناختی صرف، قابل توجه نیست. لازم است برای کسب آنها مجموعه‌ای از باورها و پایبندی‌های اعتقادی و جهانبینی ارزشی اسلام در نظر گرفته شود. راهبردهای زیر از نقطه نظر مقابله‌ای، روش‌های برگرفته از ایدئولوژی خاص اسلامی است و به صورت مستقیم از متن روایات اتخاذ شده است.

#### ۶-۴-۱. ذکر

در بسیاری موارد، محرك غضب و پرخاشگری وسوسه نفس، شیطان و دوستان شیطان صفت هستند که باید با غفلت‌زدایی و بیان آن‌را از خود دور کرد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «یاد خداوند دورکننده شیطان است».

دعای انسان در برابر خداوند متعال به معنای خود را بنده و نیازمند مطلق به خدا دیدن و با پرستش او درصدد جلب عنایت و رحمت او برآمدن است. دعا راهکاری برای غلبه بر مشکلات زندگی است. فرد غضبناک می‌تواند برای کنترل رفتار و هیجان خود دعاهایی را بخواند و بدین‌وسیله با یادآوری خداوند به‌وسیله تعابیر مأثوره به روح خود تعالی بخشیده و خود را از درگیری به مسائل دنیوی و غفلت از خدا و فراموشی ارزش‌های اخلاقی دور نگه دارد. گوهرپینگ (۱۹۹۵) دعا، مناجات و گفت‌وگو با خداوند را واقعیت‌هایی نادیدنی و ناشنیدنی می‌داند که تضمین‌کننده سلامت روانی انسان‌هاست. به اعتقاد وی سخن گفتن با خداوند لذت و پذیرش مطلوبی در پی دارد. اگر تغییر رفتار، هدف اصلی روان‌درمانی است دعا و گفت‌وگو با خداوند ابزار مناسبی برای این غایت است. دعا موجب تخلیه هیجانی و آزاد شدن انرژی‌های فروخته انسانی است (جعفری هرفته و احمدی، ۱۳۹۲، ص ۱۰۰)

## ۷. نتیجه‌گیری

پرخاشگری نوجوانان یکی از چالش‌هایی است که بسیاری از والدین با آن مواجه می‌شوند. برخی تغییرات جسمانی و روانی زمینه‌ساز بروز خشم و رفتار پرخاشگرانه در نوجوان هستند، اما در بسیاری از موارد پرخاشگری نوجوان به سبک‌های فرزندپروری والدین و شیوه برخورد آنها با نوجوان برمی‌گردد. پرخاشگری به صورت یک رفتار تعریف می‌شود که در آن قصد صدمه زدن به شخص دیگری ملحوظ است. این رفتار می‌تواند به صورت فیزیکی یا کلامی باشد. برای توضیح ریشه رفتار پرخاشگرانه میان افراد مختلف محققان اصطلاحاتی از نوع فشار اجتماعی و یا از هم‌پاشیدگی اجتماعی را وضع کرده‌اند. اسکات رفتار پرخاشگرانه را به رفتار پهلوانی تعبیر می‌کند. عوامل پرخاشگری عبارتند از: عوامل خانوادگی، عوامل شخصیتی، وقایع تلخ گذشته، ناکامی، ژنتیک و عملکرد سیستم عصبی و هورمونی، عوامل اجتماعی و طرز نگرش افراد. از آنجاکه این دوران اهمیت زیادی دارد و می‌تواند زمینه‌ساز علت پرخاشگری در جوانان باشد والدین باید

بدانند که چه رفتارهایی با نوجوانان داشته باشند که باعث تشدید پرخاشگری در او نشود و تا می‌توانند به نوجوان کمک کنند که این دوران را به سلامت سپری کند.

باتوجه به منابع دینی، پرخاشگری دو نوع است: گاهی مثبت و گاهی منفی. پرخاشگری زمانی منفی و مذموم است که از دایره عقل و دین خارج شود. بنابراین، پرخاشی که نیاز به کنترل دارد پرخاشگری مذموم یا منفی است و ویژگی آن این است که بدون دلیل منطقی است، از باورهای ناسالم سرچشمه می‌گیرد، به صورت رفتار آسیب‌زننده ظاهر می‌شود و عواملی مانند تکبر، بدبینی، حسادت، بدخلقی، کینه‌توزی و... در بروز آن نقش دارند. برای مقابله با پرخاشگری ناسالم و منفی می‌توان از شیوه‌های متفاوتی بهره گرفت. این شیوه‌ها می‌تواند شناختی، رفتاری، هیجانی و یا معنوی باشد.

### فهرست منابع

- \* قرآن کریم
۱. بشیری، ابوالقاسم (۱۳۷۹). نگاهی به پرخاشگری نوجوان. نشریه معرفت، شماره ۳۸، ۴۳-۴۸.
  ۲. جعفری هرفته، مجید (۱۳۹۶). مهار خشم و پرخاشگری در پرتو آموزه‌های دینی با ارائه الگوی اسلامی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
  ۳. جعفری هرفته، مجید، و احمدی، محمدرضا (۱۳۹۲). الگوی کنترل پرخاشگری براساس آموزه‌های دینی. نشریه روان‌شناسی و دین، سال ششم، شماره چهارم، ۸۵-۱۰۸.
  ۴. خاک‌پور، حسین، قربان‌زاده، عباس و قادری، محدثه (۱۳۹۶). راهکارهای درمان پرخاشگری از دیدگاه قرآن و روایات. نشریه پژوهش در دین و سلامت، شماره ۴، ۱۲۰-۱۲۷.
  ۵. سالاری‌فر، محمدرضا، و دیگران (۱۳۹۸). روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
  ۶. شریعتی رودسری، مصطفی (۱۳۷۳). پرخاشگری، علل و درمان. نشریه تربیت، شماره ۸۹، ۵۹-۶۲.
  ۷. کراهه، باربارا (۱۳۹۰). پرخاشگری از دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی. مترجم: نظری نژاد، محمدحسین. تهران: انتشارات رشد.
  ۸. کریمی، یوسف (۱۳۷۷). روان‌شناسی اجتماعی. تهران: ارس باران.
  ۹. نجفی توانا، داوود، درمان پرخاشگری، <https://www.drnajafitavana.com>