

مهار خشم و پرخاشگری
در پرتو آموزه‌های دینی
با ارائه الگوی اسلامی

مجید جعفری هرّفته

سرشناسه	جغرافی هرفته، مجید،
عنوان و نام پدیدآور	مهارت خشم و پرخاشگری در پرتو آموزه‌های دینی با ارائه الگویی اسلامی / مجید جعفری هرفته.
مشخصات نشر	قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، انتشارات، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۱۶ ص
فروست	انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره): ۱۱۹۵. روان‌شناسی: ۸۷.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۸۵ - ۱۸۶.
یادداشت	نمایه.
موضوع	خشم -- جنبه‌های مذهبی - اسلام.
موضوع	پر خاشگری -- جنبه‌های مذهبی - اسلام
موضوع	خشم .
موضوع	پر خاشگری.
رده‌بندی دیوبی	۶۳۲/۲۹۷
رده‌بندی کنگره	BP۲۵۰/۲/۷م۹
شماره کتاب‌شناسی ملی	۴۰۷۹۷۶۵

شمارهٔ ردیف ۱۱۹۵
شمارهٔ موضوعی روان‌شناسی-۸۷
۱۳۹۵-۱۶

■ مهار خشم و پرخاشگری در سرتو آموزه‌های دینی با ارائه الگویی اسلامی

● مؤلف: مجید جعفری هرقله

● ناشر: انتشارات مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

● چاپ: نگارش

● نوبت چاپ: اول

● تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۵

● قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۶۸-۴۱۱-۹۶۴-۱

فهرست منابع

۱۱	مقدمه معاون پژوهش
۱۵	مقدمه مؤلف
۲۱	فصل اول: خشم و پرخاشگری در منابع روان‌شناختی
۲۳	۱. تعریف خشم و پرخاشگری
۲۴	۲. انواع پرخاشگری
۲۸	۳. عوامل مؤثر بر پرخاشگری
۲۸	۳-۱. عوامل اجتماعی
۲۸	۳-۱-۱. ناکامی
۲۸	۳-۱-۲. تحریک مستقیم
۲۹	۳-۱-۳. انگیزش فزاینده
۲۹	۳-۱-۴. قرار گرفتن در معرض خشونت رسانه‌ای
۲۹	۳-۲. عوامل فرهنگی
۳۰	۳-۳. عوامل شخصی
۳۰	۳-۳-۱. الگوی رفتاری نوع A
۳۱	۳-۳-۲. سوگیری اسنادی خصمانه
۳۱	۳-۳-۳. خودشیفتگی
۳۱	۳-۳-۴. احساس جویی
۳۲	۳-۳-۵. تفاوت‌های جنسیتی
۳۳	۳-۴. عوامل موقعیتی
۳۳	۳-۴-۱. گرما
۳۴	۳-۴-۲. الکل

۳۵	۳-۴-۳. ازدحام
۳۵	۳-۴-۴. سروصدا
۳۶	۳-۴-۵. آلودگی هوا
۳۶	۴. رویکردهای پرخاشگری
۳۷	۴-۱. رویکرد فیزیولوژیکی (عصب‌شناختی، زیست‌شیمیایی)
۴۰	۴-۲. رویکرد روان‌تحلیلگری
۴۳	۴-۳. رویکرد کردارشناختی
۴۴	۴-۴. رویکرد زیست‌شناسی اجتماعی
۴۶	۴-۵. رویکرد تکاملی - پرخاشگری
۴۹	۴-۶. رویکرد شناختی - تداعی‌گرایی نوین
۵۱	۴-۷. رویکرد شناختی
۵۲	۴-۸. رویکرد یادگیری اجتماعی
۵۵	۴-۹. رویکرد الگوی تعامل اجتماعی
۵۸	۴-۱۰. الگوی عمومی پرخاشگری عامی (GAAM)
۵۹	۵. راهکارهای مهار خشم و پرخاشگری
۶۰	۵-۱. پالایش (تخلیه هیجانی)
۶۱	۵-۲. تنبیه پرخاشگر
۶۲	۵-۳. تقویت رفتارهای مغایر
۶۳	۵-۴. الگودهی
۶۴	۵-۵. استدلال
۶۵	۵-۶. بخشایش
۶۵	۵-۷. آموزش مهار خشم
۶۶	۵-۸. استفاده از مهارت خود آرام‌سازی بدن
۶۷	۵-۹. آموزش رفتار جرئتمندانه

فصل دوم : خشم و پرخاشگری در متون دینی

۶۹	۱. مفهوم‌شناسی
۷۱	۱-۱. عدوان
۷۱	۱-۲. غضب
۷۵	۱-۳. غیظ
۷۷	۱-۴. سخط
۸۲	

۸۴	۱-۵. کظم
۸۵	۱-۶. حلم
۸۷	نتیجه گیری لغوی - روایی
۸۸	۲. جنس خشم و پرخاشگری
۸۹	۳. انواع خشم و پرخاشگری
۹۰	۳-۱. غضب پسندیده
۹۱	۳-۱-۱. حفظ اصول و ارزش ها
۹۲	۳-۱-۲. مقابله با دشمنان
۹۲	۳-۱-۳. برخورد با توطئه گران منافق
۹۳	۳-۱-۴. اجرای حدود الهی
۹۴	۳-۱-۵. اجرای عدالت
۹۴	۳-۱-۶. مقابله با ظلم
۹۵	۳-۱-۷. تنبیه و مجازات
۹۷	۳-۱-۸. ویژگی های غضب پسندیده
۹۸	۳-۱-۸-۱. در جهت رضایت خدا
۹۸	۳-۱-۸-۲. حمایت از مظلوم
۹۹	۳-۱-۸-۳. طهارت از گناه
۹۹	۳-۲. غضب نکوهیده
۱۰۰	۴. عوامل بروز خشم و پرخاشگری
۱۰۰	۴-۱. بدخلقی
۱۰۱	۴-۲. نادانی
۱۰۱	۴-۳. تکبر
۱۰۳	۴-۴. دنیا
۱۰۳	۴-۵. شیطان
۱۰۴	۴-۶. حسادت
۱۰۵	۴-۷. کینه توزی
۱۰۵	۴-۸. تکذیب شدن
۱۰۶	۵. پیامدهای خشم و پرخاشگری
۱۰۶	۵-۱. پیامدهای فردی
۱۰۷	۵-۱-۱. تباه شدن خردورزی
۱۰۷	۵-۱-۲. تباه شدن ایمان

۵-۱-۳	کوتاه شدن عمر	۱۰۸
۵-۱-۴	آسیب دیدن فکر و شناخت	۱۰۸
۵-۱-۵	آشکار شدن عیوب پنهان	۱۰۹
۵-۱-۶	پشیمانی	۱۰۹
۵-۲	پیامدهای اجتماعی	۱۱۰
۵-۲-۱	کینه‌توزی	۱۱۰
۵-۲-۲	کاهش شخصیت اجتماعی	۱۱۰
۵-۲-۳	از دست رفتن جاذبه میان فردی	۱۱۱
۵-۲-۴	صدمه به دین خانواده	۱۱۲
۵-۲-۵	تربیت ناپذیری	۱۱۴
۵-۲-۶	آلوده شدن به گناه	۱۱۴
فصل سوم: راهکارهای پیشگیری و مهار خشم و پرخاشگری از دیدگاه دین		
۱	راهکارهای پیشگیری از خشم و پرخاشگری	۱۱۹
۱-۱	مجهز شدن به تقوا	۱۱۹
۱-۲	کمک گرفتن از صبر	۱۲۱
۱-۳	جای‌گزینی رفتار جرّتمندانه با رفتار پرخاشگرانه	۱۲۳
۱-۴	غذای مناسب	۱۲۶
۱-۴-۱	کشمش	۱۲۶
۱-۴-۲	گوشت بلدرچین	۱۲۸
۱-۴-۳	روغن زیتون	۱۲۹
۱-۵	بهره‌گیری از مهارت تعافل	۱۳۰
۱-۶	بهره‌مندی از معارف قرآن	۱۳۲
۲	راهکارهای مهار خشم و پرخاشگری	۱۳۲
۲-۱	مقابله‌های معنوی	۱۳۳
۲-۱-۱	ذکر	۱۳۳
۲-۱-۱-۱	استعاذه	۱۳۴
۲-۱-۱-۲	لا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ	۱۳۵
۲-۱-۲	دعا	۱۳۶
۲-۱-۳	وضو و غسل	۱۳۷
۲-۱-۴	آب نیسان	۱۳۹

۱۴۰	۲-۱-۵. یاد مرگ
۱۴۱	۲-۱-۶. سجده کردن
۱۴۱	۲-۲. مقابله‌های شناختی
۱۴۲	۲-۲-۱. تصحیح ارزیابی‌های غلط
۱۴۴	۲-۲-۲. تفکر درباره عاقبت خشم و پرخاشگری
۱۵۰	۲-۲-۳. تفکر در قدرت خداوند
۱۵۰	۲-۲-۴. کاربرد تقوا در تنظیم افکار پرخاشگرانه
۱۵۲	۲-۳. مقابله‌های عاطفی - هیجانی
۱۵۲	۲-۳-۱. حلم
۱۵۵	۲-۳-۲. بخشش و گذشت
۱۵۸	۲-۳-۳. مزاج
۱۶۱	۲-۴. مقابله‌های رفتاری
۱۶۱	۲-۴-۱. تغییر وضعیت بدن
۱۶۳	۲-۴-۲. ترک موقعیت
۱۶۴	۲-۴-۳. سکوت
۱۶۵	۲-۴-۴. لمس کردن خویشاوندان
۱۶۶	۲-۴-۵. ایفای نقش حلم
۱۶۷	۲-۴-۶. پاداش دادن به خود و جریمه کردن خود
۱۶۹	۲-۴-۷. انجام دادن رفتارهای عبادی
۱۷۰	۲-۵. مقابله ترکیبی
۱۷۳	فصل چهارم : الگوی مهار خشم و پرخاشگری از دیدگاه دین
۱۷۵	۱. مؤلفه‌های خشم و پرخاشگری
۱۷۵	۱-۱. مؤلفه فیزیولوژیکی
۱۷۶	۱-۲. مؤلفه شناختی
۱۷۶	۱-۳. مؤلفه هیجانی
۱۷۷	۱-۴. مؤلفه رفتاری
۱۷۹	۲. فرایند شکل‌گیری خشم و رفتار پرخاشگرانه
۱۸۳	۳. الگوی مهار خشم و پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دینی
۱۸۵	فهرست منابع

منابع فارسي	۱۸۵
پايان‌نامه‌ها	۱۹۲
مقالات و نرم‌افزارها	۱۹۴
منابع انگليسي	۱۹۷
نمايه‌ها	۲۰۱

مقدمه معاونت پژوهش

حقیقت اصیل ترین، جاودانه ترین و زیباترین راز هستی و نیاز آدمی است که سلسله مؤمنان و عالمان صادق چه جانها که در راه آن نباخته، و جاهلان و باطل پرستان چه توطئه ها و ترفندها که برای محو و مسخ آن نساخته اند. چه تلخ واقعی است مظلومیت حقیقت، و به شیرین حقیقتی است این واقعیت که در مصاف همیشگی حق و باطل، حق سربلند و سرفراز است و باطل از بین رفتنی و نگونسار. این والا و بالانشینی حقیقت، گذشته از سرشت حق، وام دار کوشش های خالصانه و پایان ناپذیر حقیقت جویانی است که در عرصه نظر و عمل کمر همت محکم بسته و از دام و دانه دنیا رسته اند، و در این میان نقش و تأثیر ادیان و پیامبران الهی، و به ویژه اسلام و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و جانشینان برحق و خرامی او علیه السلام برجسته ترین است.

دانشمندان نام آور شیعه رسالت خطیر و بی نظیر حبیب را بهره گیری از عقل و نقل و غوص در دریای معارف قرآن و برگرفتن گوهر ناب معرفت از سیره آن پیشوایان و عرضه آن به عالم بشری و دفاع جانانه در برابر هجوم عدمت پرستان حقیقت گریز دانسته و در این راه دیده ها سوده و جانها فرسوده اند. اکنون در عصر بحران معنویت که دشمنان حقیقت و آدمیت هر لحظه با تولید و انتشار فزون از شمار آثار نوشتاری و دیداری و به کارگیری انواع ابزارهای پیشرفته سخت افزاری و نرم افزاری در عرصه های گوناگون برای سیطره بر جهان می کوشند، رسالت حقیقت خواهان و اندیشمندان حوزوی و دانشگاهی، به ویژه عالمان دین، بس عظیم تر و سخت دشوارتر است.

در جهان تشیع، پژوهشگران حوزوی در علوم فلسفی و کلامی، تفسیری و حدیثی، فقهی و اصولی و نظایر آن کارنامه درخشانی دارند، و تأملات ایشان بر

تارک پژوهش‌های اسلامی می‌درخشد. در زمینه علوم طبیعی و فناوری‌های جدید نیز پژوهشگران ما تلاش‌هایی چشمگیر کرده، گام‌هایی نویدبخش برداشته و به جایگاه درخور خویش در جهان نزدیک شده‌اند، و می‌کوشند تا با فعالیت‌های روزافزونشان مقام شایسته خویش را در صحنه علمی بین‌المللی باز یابند. ولی در قلمرو پژوهش‌های علوم اجتماعی و انسانی تلاش‌های دانشمندان این مرزوبوم آن‌گونه که شایسته نظام اسلامی است به بار ننشسته و آنان گاه به ترجمه و اقتباس نظریات دیگران بسنده کرده‌اند. در این زمینه کمتر می‌توان ردپای ابتکارات و به‌ویژه خلاقیت را در رخاسته از مبانی اسلامی را یافت و تا رسیدن به منزلت مطلوب راهی طولانی و پرجالشی پیش است. از این‌رو، افزون بر استنباط، استخراج، تفسیر و تبیین آموزه‌های دینی و سازمان‌دهی معارف اسلامی، کاوش در مسائل علوم انسانی و اجتماعی از دیدگاه اسلامی و تبیین آنها از مهم‌ترین اهداف و اولویت‌های مؤسسات علمی به‌ویژه مراکز پژوهشی حوزه‌های علمیه است.

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمین (ره) در پرتو تأییدات رهبر کبیر انقلاب اسلامی و حمایت‌های بی‌دریغ خلف صالح وی، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای «مد ظله العالی» از آغاز تأسیس براساس سیاست‌ها و اهداف ترسیم‌شده از سوی حضرت آیت‌الله محمدتقی مصباح یزدی «دامت برکاته» به امور پژوهش‌های علمی و دینی اهتمام داشته و در مسیر برآوردن نیازهای فکری و دینی جامعه به پژوهش‌های بنیادی، راهبردی و کاربردی پرداخته است. معاونت پژوهش مؤسسه برای تحقق این مهم، افزون بر برنامه‌ریزی و هدایت دانش‌پژوهان و پژوهشگران، در زمینه نشر آثار محققان نیز کوشیده و بحمدالله تاکنون آثار ارزنده‌ای را در حد توان خود به جامعه اسلامی تقدیم کرده است.

کتاب پیش روی، پژوهشی است در قلمرو مهارت‌های زندگی که با تلاش پژوهشگر ارجمند حجت‌الاسلام مجید جعفری هرفته نگارش یافته است. هدف اصلی نویسنده ارائه راهکارهای کنترل خشم و پرخاشگری براساس آموزه‌های دینی و ارائه الگوی اسلامی برای آن است.

معاونت پژوهش از مؤلف محترم و حجج اسلام والمسلمین آقایان دکتر ابوالقاسم بشیری و دکتر رحیم ناروئی که با مطالعه و ارائه نظرهای سودمندشان، بر اتقان و غنای اثر افزوده‌اند، صمیمانه سپاسگزاری می‌کند و توفیق روزافزون ایشان را از خداوند منان خواستار است.

معاونت پژوهشی

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام

www.ketab.ir

مقدمه مؤلف

هیجان‌ها از بزرگ‌ترین نعمت‌هایی هستند که خداوند در وجود انسان به ودیعه نهاده است و نقش مؤثری در زندگی ایفا می‌کنند. زندگی انسان در تمام مراحل رشد، حتی دوران کودکی، سرشار از هیجان‌هایی است که بدون آنها زندگی بی‌روح، تیره و ماشینی می‌شود. سلامت روانی و عقلانی انسان نیز تا حدی در گرو سلامت هیجانی اوست و وضعیت هیجانی می‌تواند نوع قضاوت‌های فرد را درباره رفتارهای خودش و دیگران و نیز نحوه برخورد‌های اجتماعی او تحت تأثیر قرار دهد.

چگونگی رشد و میزان واکنش‌های هیجانی در نوع رفتار انسان تأثیر می‌گذارد؛ به همین علت، هیجان‌ها نقش مهمی در زندگی بشر ایفا می‌کنند. هیجان حالت روانی پیچیده‌ای است که بعضی آثار آن را می‌توان مشاهده کرد. درواقع، اولین کسی که آثار هیجان را درک می‌کند خود فرد است که مستقیماً و از طریق درون‌نگری از آنها آگاه می‌شود. بدین ترتیب، هر شخصی نخست هیجان‌های گوناگون را در درون خود تجربه می‌کند و به تدریج متوجه تظاهرات و نشانه‌های رفتاری این‌گونه حالت‌ها می‌شود و با مشاهده تقارن و تکرار آن حالت‌ها بر تأثیر آنها بر رفتار، رابطه سببی بین این دو را کشف می‌کند و سپس این رابطه را به رفتار دیگران تعمیم می‌دهد؛ به گونه‌ای که با مشاهده رفتارهای مشابه در دیگران به وجود و ظهور هیجان‌های آنان پی می‌برد. مثلاً کسی که هنگام خشم با پرخاش و تندى سخن می‌گوید، خود در آغاز بین این دو، نوعی ارتباط سببی کشف می‌کند و سپس اگر در رفتار دیگران پرخاش لفظی مشاهده کند، به وجود تجربه هیجانی خشم در آنان پی می‌برد.^۱

۱. علی مصباح و دیگران، روان‌شناسی رشد: با نگرش به منابع اسلامی، ص ۴۲۹-۴۳۱.

اکمن و فریسن^۱ توانستند شش هیجان جهانی را تعیین کنند: ۱. ترس؛ ۲. غم؛ ۳. نفرت؛ ۴. تعجب؛ ۵. شادی؛ ۶. خشم.^۲ همه پدیده‌های وجودی انسان، چه روانی، چه فیزیکی، چه فیزیولوژیکی، آثار مطلوب و مثبتی دارند و آنچه محل بحث است به کارگیری صحیح این نیروها و ابزارهاست. هیجان‌ها و عواطف از اسبابی است که دست آفرینش در نهاد انسان قرار داده است و برحسب میزان بروز، چگونگی و موقعیت پدید آمدن، آثار مثبت یا منفی از خود به جا می‌گذارند. اگر هیجان‌ها مهار و تعدیل شوند، آثاری مثبت و سعادت‌آفرین به دنبال خواهند داشت؛ همان‌طور که مهار نکردن آنها ممکن است آثار مخربی در پی داشته باشد.^۳ یکی از هیجان‌های نیرومندی که دست آفرینش در انسان نهاده، خشم است. احساس خشم معمولاً با پرخاشگری، جاره، جنجال، دعوا و ناسزاگویی همراه است. هنگامی که افراد جدیدترین تجربه هیجانی خود را توصیف می‌کنند، خشم هیجانی است که بیشتر به ذهن می‌آید. خشم نه تنها رسوایی، بلکه خطرناک‌ترین هیجان است.^۴ خشم^۵ و پرخاشگری^۶ از پدیده‌های مهم روانی- اجتماعی است که قسمت بزرگی از تاریخ مدون انسان پیرامون آن ریم خورده است. نگاهی کوتاه به جهان اطراف نشان می‌دهد - همان‌گونه که یکی از دانشمندان معاصر گفته است -^۷ «عصر ما عصر پرخاشگری است».^۸ می‌توان گفت یکی از دلایل بروز جنگ‌های خانمان‌سوز در میان جوامع بشری که از دیرباز تاکنون ادامه داشته و فقط در قرن بیستم قربانی‌های انسانی بی‌شمار و خسارت‌های جبران‌ناپذیری بر جای گذاشته،

1. P. Ekman & W. Friesen.

۲. رمضان حسن‌زاده، انگیزش و هیجان، ص ۱۷۰.

۳. علی مصباح و دیگران، روان‌شناسی رشد: با نگرش به منابع اسلامی، ص ۴۲۹-۴۳۱.

۴. رمضان حسن‌زاده، انگیزش و هیجان، ص ۱۷۰.

5. Anger.

6. Aggression.

7. Olevet Orounson (1987).

۸. یوسف کریمی، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۲۴۱.

رفتارهای پرخاشگرانه است.^۱ آمارها از شیوع و گسترش روزافزون پرخاشگری در جوامع انسانی حکایت دارد. جرم‌های پرخاشگرانه از جمله قتل، تجاوز جنسی، ایراد ضرب و جرح و آزار دیگران، سرقت‌های همراه با خشونت مانند سرقت مسلحانه، زورگیری و کیف‌قاپی از شایع‌ترین مصداق‌های پرخاشگری است که قانون توجه محققان قرار گرفته‌اند.^۲ در فاصله سال‌های ۱۳۶۷ تا ۱۳۸۲ در ایران، تعداد زندانیانی که به دلیل جرایم پرخاشگرانه به حبس محکوم شده‌اند، سه برابر افزایش یافته است.^۳

در همه فرهنگ‌ها و جوامع کم‌وبیش رفتارهای پرخاشگرانه مهار می‌شود، ولی در میزان محدود کردن این رفتارها بین فرهنگ‌ها و جوامع تفاوت وجود دارد.^۴ روان‌شناسان بر کمک تحقیقات خود کوشیده‌اند پرخاشگری را تعریف کنند؛ علت‌های آن را بیابند و راه‌های کاهش اثر آن را معلوم کنند.^۵

آموزه‌های دین اسلام نیز به پرخاشگری و خشم از ابعاد و جنبه‌های گوناگون توجه کرده و درباره آثار و سیوهای مهار آن سخن گفته‌اند. در منابع اسلامی در سطحی گسترده به مفاهیمی بررسی داریم که هر کدام به نوعی با خشم و پرخاشگری ارتباط دارند.^۶ از همین جا می‌توان به اهتمام اسلام در باب این مسئله پی برد. از آنجاکه این هیجان و رفتار ناشی از آن در زندگی و سرنوشت انسان‌ها و جوامع آثار و پیامدهای گسترده و مهمی دارد و انسان مهم‌تر با سعادت اخروی و جنبه‌های مربوط به کمال انسانی ارتباط دارد، دلیل این اهتمام به خوبی آشکار

۱. ابوالقاسم بشیری، ارزیابی و مقایسه سطح پرخاشگری و ارتباط آن با مؤلفه‌های شخصیت دانش‌آموزان دختر و پسر دیومستانی (پایان‌نامه)، ص ۳.

۲. خدیجه ابوالمعالی، نظریه‌های جرم‌شناسی و بزهکاری، ص ۱۱.

۳. داور شیخ‌خواندی، جامعه‌شناسی انحرافات و مسائل جامعه ایران، ص ۳۱۹.

۴. جعفر جوان هشیار، خشم و پرخاشگری، ص ۲۶.

۵. نوک بدار و دیگران، روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه حمزه گنجی، ص ۲۱۷.

۶. مفاهیمی مثل غضب، غیظ، سخط و ...

است.^۱ انسان با توجه به کمال‌گرایی‌اش، که ویژگی ذاتی اوست، همواره کوشیده است محیط اطراف و داشته‌های مادی و معنوی 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 خویش را حل کند و خود را از بند بسیاری از دشواری‌ها برهاند.^۲ دین می‌تواند عاملی برای بهتر زیستن بشر باشد و در راه ایجاد اجتماعی سالم نقش ایفا کند. انسان در سایه دین و آموزه‌های آن می‌تواند از خشم و پرخاشگری جلوگیری کند.^۳ به اعتقاد مسلمانان و به‌ویژه شیعیان، بهترین راهبرد را در تعالیم دین اسلام و معارف اصیل نبوی و ائمه اطهار^۴ می‌توان یافت.

آموزه‌های دین اسلام، هم تعدی و تعرض به دیگران را که از مصداق‌های پرخاشگری است، نامطلوب معرفی می‌کند و فرونشاندن خشم را می‌ستاید، و هم اجازه می‌دهد فرد یا جامعه‌ای که در معرض پرخاشگری قرار می‌گیرد از خود دفاع کند؛ ولی این دفاع نیز نباید به ظلم منتهی شود. می‌توان منطق دین اسلام را در این جمله خلاصه کرد که «نه ظلم کن به کسی و نه زیر بار ظلم برو».^۵

نوشتار پیش‌رو در چهار فصل تنظیم شده است: فصل اول به خشم و پرخاشگری و شیوه‌های مهار آنها در روان‌شناسی می‌پردازد؛ فصل دوم به مفاهیمی اختصاص دارد که در مهار خشم و پرخاشگری دخالت دارند، و در فصل‌های بعدی با جنس، انواع، عوامل و پیامدهای پرخاشگری به روایت متون دینی آشنا می‌شویم؛ فصل سوم به راهکارهای پیشگیری از خشم و پرخاشگری و مهار آنها پرداخته است؛ و فصل

۱. مسعود آذربایجانی و دیگران، روان‌شناسی اجتماعی یا نگرش به منابع اسلامی، ص ۲۹۷.

۲. رضا مهکام، تشخیص اختلال‌های برونی‌سازی‌شده در پسران دبستانی استان قم و مداخله براساس برنامه اسلامی - روان‌شناختی در سطح والدین (پایان‌نامه)، ص ۲.

۳. کبری کاظمیان مقدم و دیگران، «بررسی باورهای غیرمنطقی الیس و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، سال سوم، شماره ۳، ۱۳۸۹، ص ۱۰۷-۱۲۷.

۴. علی مصباح و دیگران، روان‌شناسی رشد: با نگرش به منابع اسلامی، ص ۴۹۴.

چهارم الگویی را بر اساس آموزه‌های دینی برای مهار خشم و پرخاشگری ارائه می‌دهد.

امید است این نوشتار در رفع یکی از دغدغه‌های فرهنگی کشور، که مهار سطوح مختلف خشم و پرخاشگری در رفتار افراد جامعه است، راه‌گشا و مؤثر باشد؛ به‌ویژه اینکه این شیوه با فرهنگ دینی جامعه نیز همخوانی دارد.

www.ketab.ir