

علل و راه‌های پیشگیری و مقابله با پرخاشگری در کودکان و نوجوانان با تأکید بر منابع اسلامی*

حسین علی محقق^۱

چکیده

پر خاشگری یکی از ناملایمات جامعه امروز است که می‌تواند دلایل بسیاری داشته باشد. قرآن کریم خشم را به عنوان یکی از علل پر خاشگری و در مقابل کنترل آن را از ویژگی‌های متقین برمی‌شمارد. هدف این پژوهش ارائه و بررسی راه‌حل‌های مناسب پیشگیری و مقابله با پر خاشگری در کودکان و نوجوانان از دید روان‌شناسی و منابع اسلامی است. این پژوهش به روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای اجرا شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد پر خاشگری به دو صورت پر خاشگری خصمانه و وسیله‌ای و پر خاشگری مستقیم و غیرمستقیم رخ می‌دهد. درباره منشأ پر خاشگری دو نظریه عمده وجود دارد؛ برخی پر خاشگری را امر ذاتی می‌دانند و در مقابل عده‌ای معتقدند این رفتار از طریق فرایند یادگیری آموخته می‌شود. دلایل مختلفی در بروز این اختلال وجود دارد که مهم‌ترین آنها وراثت و محیط هستند. از راه‌های پیشگیری می‌توان به ارائه الگو، تخلیه هیجان‌ها، آموزش و راه‌های مقابله به شیوه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری اشاره کرد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد از نگاه دینی و روان‌شناسی نخستین راه مقابله با پر خاشگری راه شناختی و در گام‌های بعدی راه‌های عاطفی و رفتاری است. واژگان کلیدی: پر خاشگری، علل، پیشگیری، مقابله، کودک و نوجوان.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۲۳

تاریخ اصلاح: ۱۴۰۰/۱۱/۱۷

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۸/۸

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد علوم تربیتی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی

hosainalimohaghegh@gmail.com

مقدمه

خشم و پر خاشگری مکانیسمی است که به فرد کمک می‌کند تا با محیط اطراف خود سازگار شود و در برابر حملات فیزیکی با بسیج کردن نیروهای بدن به دفاع از خود اقدام کند، اما زمانی که پر خاشگری به اوج می‌رسد و کنترل فرد سلب می‌شود، وی معمولاً رفتارها و واکنش‌هایی بروز می‌دهد که بعداً از آنها پشیمان می‌شود و احساس گناه می‌کند. با توجه به اینکه پر خاشگری واکنش پیش‌بینی‌پذیری نیست و بلکه بد رفتاری با دیگران است، پس به آسانی می‌توان دریافت که همهٔ انسان‌ها ناگزیر با پر خاشگری دست و پنجه نرم می‌کنند. با این حال، برای مقابله با پر خاشگری نباید از شیوه‌های سرکوب‌گرایانه استفاده کرد. مدیریت پر خاشگری عملکردی است که باید به مرور آن را فرا گرفت. روش‌های شناختی در کنترل پر خاشگری به شخص کمک می‌کند تا در برابر کنش‌های محیطی و اطرافیان، با استفاده از ادله و در نظر گرفتن پیامدهای عملکرد خود، واکنش‌های مناسبی نشان دهند (صادقی و صافی، ۱۳۹۵، ص ۳۷۰).

هدف از این پژوهش یافتن راه‌حل‌های مناسب از دیدگاه روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی برای پیشگیری و مقابله با پر خاشگری در کودکان و نوجوانان است. در بررسی صورت گرفته هیچ نوشتاری به صورت مستقل مربوط به این موضوع یافت نشد. در مورد پر خاشگری کتاب‌ها، پایان‌نامه‌ها و مقاله‌های بسیاری نوشته شده، اما بررسی پر خاشگری در کودکان و نوجوانان با تأکید بر منابع اسلامی مطلب تازه‌ای است که در این نوشتار به آن پرداخته شده است و همچنین ضرورت آگاه‌سازی والدین، مربیان و... وظیفه‌ای است که با اجرای آن از بسیاری اختلالات رفتاری در کودکان و نوجوانان پیشگیری می‌شود. این پژوهش در محدودهٔ سنی دورهٔ کودکی و نوجوانی در روان‌شناسی و منابع اسلامی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و به روش توصیفی-تحلیلی گردآوری شده است. این مقاله در پی پاسخ به این پرسش است که علل و راه‌های پیشگیری و مقابله با پر خاشگری کودکان و

نوجوانان چیست؟ همچنین به پرسش‌هایی مانند انواع و نشانه‌های پرخاشگری کودکان و نوجوانان کدام‌اند؟ علل پرخاشگری در کودکان و نوجوانان چیست؟ راه‌های پیشگیری از پرخاشگری در کودکان و نوجوانان کدام‌اند؟ و نیز راه‌های مقابله با پرخاشگری کودکان و نوجوانان کدام‌اند؟ پاسخ داده شده است.

مفهوم پرخاشگری

پرخاشگری از لغت لاتین (Aggression) به معنای جنگ و جدال، درشتی، تندی، خصومت زبانی، پرخاش جو، جنگ جو، تشنه جنگ است (دهخدا، ۱۳۷۰، ج ۹، ص ۱۳۹۲).

در کتاب فرهنگ زبان و لغات و اصطلاحات روان‌شناسی آورده‌اند: «عملیات و رفتار ستیزه‌گرایانه‌ای که در اثر شکست و ناکامی یا تحریکات غریزه‌ای پدید می‌آید» (عادل، ۱۳۶۷، ص ۷).

اصطلاح پرخاشگری در پژوهش‌های گوناگون در معانی متفاوت به کار برده شده است؛ بنابراین، تعریفی از پرخاشگری وجود ندارد که همگان بر آن اتفاق نظر داشته باشند؛ زیرا تعاریف پرخاشگری مبتنی بر دیدگاه‌های مختلف است، ولی در یکی از تعریف‌هایی که میان روان‌شناسان متداول‌تر است: پرخاشگری هرگونه آسیب رساندن عمدی به دیگران، خود یا اشیاء تلقی می‌شود (فرانزوی، ۱۳۸۱، ص ۲۴۸).

انواع پرخاشگری

پرخاشگری برحسب علت و هدف به چند نوع تقسیم می‌شود. شناخت درست نوع پرخاشگری نقش مهمی در پیشگیری و مقابله با آن دارد. روان‌شناسان به رفتار پرخاشگرانه‌ای که با هدف آسیب رساندن و صدمه زدن صورت گیرد، پرخاشگری خصمانه می‌گویند. پرخاشگری که برای به دست آوردن پاداش صورت می‌گیرد، پرخاشگری وسیله‌ای نام دارد (صالحی و غلامی تحسینی، ۱۳۹۰، ص ۱۸).

بیشتر پرخاشگری کودکان و نوجوانان از نوع وسیله‌ای است؛ زیرا بیشتر آنها برای دستیابی به اسباب‌بازی و خوراکی‌های خود، همدیگر را هل می‌دهند و یا می‌زنند و به ندرت هدف‌شان آسیب رساندن به کسی باشد (زعمی و شیبانی تدریجی، ۱۳۹۵، ص ۱۸۲). همچنین پرخاشگری مستقیم و پرخاشگری غیرمستقیم از انواع دیگر پرخاشگری است.

نظریه‌های مربوط به پرخاشگری

درباره منشأ پرخاشگری دو نظریه عمده وجود دارد: گروهی از پژوهشگران، پرخاشگری را امری ذاتی می‌دانند و بر این باورند که انسان با حس پرخاشگری آفریده شده است؛ در مقابل برخی دیگر معتقدند این رفتار مانند دیگر رفتارهای انسانی از طریق فرایند یادگیری آموخته می‌شود و اکتسابی است. این نظریه تأکید بر نقش تقویت و الگوهای مشاهده‌ای در بروز و تداوم این رفتار دارد. از این‌رو، رفتار پرخاشگرانه ممکن است از راه مشاهده فراگرفته شده و به سبب پیامدهایی که به دنبال خود دارند، تثبیت و تقویت شود (جمعی از مؤلفان، ۱۳۸۷، ص ۳۰۲).

آنچه که از بررسی دیدگاه‌ها به دست می‌آید دو دسته از عوامل درونی و بیرونی منشأ خشم و پرخاشگری معرفی شده‌اند. فروید و لورنز با طرح سرشتی بودن پرخاشگری در واقع بر عوامل درونی تأکید می‌کنند و دیدگاه دیگر نقش عوامل بیرونی را برجسته می‌سازد (همان، ص ۹۰۷).

از دیدگاه اسلام، خاستگاه اصلی خشم و پرخاشگری وجود خشم و غضب است که یکی از توانمندی‌های ذاتی و ضروری آدمی به حساب می‌آید. به یمن وجود این توانمندی، انسان از خود و از منافع، مصالح و خیر خود دفاع می‌کند و در برابر ضرر و زیان و خطر و تهدید برانگیخته می‌شود و به دفاع برمی‌خیزد، البته تأثیرگذاری عوامل زیستی، شخصیتی، فرهنگی، دینی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی در برانگیختن و شکل دادن و در رشد و ضعف آن تردیدناپذیر است (فیض کاشانی، ۱۴۰۳، ص ۲۸۹).

نشانه‌های پر خاشگری

نشانه‌های پر خاشگری در رفتار فرد به گونه‌های مختلف قابل مشاهده است. اغلب با دیگران قلدری می‌کند، آنها را تهدید یا مرعوب می‌کند، اغلب دعوای فیزیکی را آغاز می‌کند، از لحاظ جسمی با دیگران بی‌رحم است، دیگران را وادار به فعلیت جنسی می‌کند، عمداً به آتش افروزی به قصد صدمه زدن جدی مبادرت می‌ورزد، به عمد اموال دیگران را تخریب کرده و به زور وارد خانه، ساختمان، یا اتومبیل کسی می‌شود، اغلب برای به دست آوردن کالا یا مساعدت دروغ می‌گوید، یا از تعهدات می‌پرهیزد، اغلب چیزهایی را که ارزش پیش‌پا افتاده داشته‌اند بدون روبه‌رو شدن با قربانی دزدیده است، اغلب با وجود ممنوعیت والدین، هنگام شب بیرون می‌ماند که پیش از ۱۳ سالگی شروع می‌شود، فرار از مدرسه که پیش از ۱۴ سالگی شروع می‌شود (گنجی، ۱۳۹۳، ص ۶۳۶).

علل پر خاشگری در کودکان و نوجوانان

علل مختلفی در بروز پر خاشگری در کودکان و نوجوانان وجود دارد. در اینجا به برخی از علل و ریشه‌های پر خاشگری اشاره می‌شود.

الف) علل شخصی

ناکامی

کودکی که می‌خواهد هنگام بازی یا هرگونه رقابت با هم‌سن و سالانش، همیشه برنده مسابقه باشد، یا در مدرسه فقط نمره بیست بگیرد، در صورت برآورده نشدن خواسته‌هایش دچار ناکامی شده و پر خاشگری می‌کند، البته موضع‌گیری والدین در این امر بی‌تأثیر نیست، والدینی که بدون در نظر گرفتن علایق و توانایی‌های فرزند خود از او انتظار دارند که همیشه با کسب موقعیت‌های پی‌درپی به‌عنوان ستاره جمع شناخته شود، باید بدانند که با دست خود عوامل مستعدکننده پر خاشگری و سرانجام ناکامی را در وجود فرزندانشان تقویت نموده‌اند (اخوان‌علیزاده، ۱۳۷۴، ص ۱۶). حال این ناکامی گاهی از درون فرد و

از ضعف‌ها و کاستی‌های او سرچشمه می‌گیرد، مانند معلولیت‌های جسمانی و نداشتن بعضی توانایی‌ها که ممکن است آدمی را از رسیدن به هدف باز دارند. خطر این نوع ناکامی برای شخصیت کودک بیشتر است. گاهی نیز ناکامی ناشی از عوامل طبیعی است؛ زیرا در محیط همیشه عواملی وجود دارند که مانع برآورده شدن تمام نیازهای شخص می‌شود (گنجی و همکاران، ۱۳۹۲؛ به نقل از: باوقار زعیمی و شیبانی تدرجی، ۱۳۹۵، ص ۱۹۰).

وراثت

وراثت در لغت به معنای اثر برنده، میراث‌بر، کسی که از دیگری چیزی به ارث ببرد، است (عمید، ۱۳۶۲، ص ۱۲۳۵). در تعریف وراثت آورده‌اند: فرایند انتقال صفات والدین به فرزندان از طریق ژن‌ها؛ این ژن‌ها می‌توانند رنگ مو، رنگ چشم، رنگ پوست، شباهت‌های ظاهری، قد و حتی خلق‌و‌خو باشند (بهرنگ، ۱۳۸۱، ص ۱۲۵).

در اسلام روایات زیادی در مورد ذاتی بودن پر خاشگری وجود دارد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرمایند: «با خانواده‌ای صالح ازدواج کنید، به درستی که ژن در افراد مؤثر است» (محمدری شهری، ۱۳۸۷، ص ۳۱۶).

دین اسلام به عوامل ارثی و تأثیر آن در رشد انسان توجه ویژه‌ای دارد و مجموعه عوامل پیش از تولد، از قبیل نحوه انتخاب همسر، زمان ازدواج و... در رشد و سلامت جسمی و روانی کودک مؤثر می‌داند و به آن توجه دارد (حسینی‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۴۴).

زیستی و جسمانی

عوامل جسمانی از قبیل کمبود ترشحات هورمونی، نقص عضو، عقب‌ماندگی ذهنی و... مسئله با اهمیت آن است که برخی از کودکان و نوجوانان که مشکل جسمانی دارند، وقتی مورد محبت و عاطفه بسیاری قرار بگیرند، در نتیجه حس تحقیر در آنها به وجود آمده و می‌خواهند حقارت خود را با پر خاشگری بروز دهند (عباسی، ۱۳۸۵، ص ۴۶).

عقب‌ماندگی ذهنی، یعنی کنش‌وری هوش کلی که به‌طور قابل ملاحظه پایین‌تر از حد طبیعی است. نیز نارسایی و کمبود هم‌زمان در رفتار سازشی، یعنی کارایی شخصی در کسب

معیارهایی که نسبت به سن، گروه اجتماعی او در زمینه‌هایی مثل مهارت‌های اجتماعی و مسئولیت برقراری رابطه و مهارت‌های زندگی روزمره و استقلال فردی و خودکفایی انتظار می‌رود (منصور، ۱۳۵۴، ص ۳۴).

درد جسمی در برخی مواقع می‌تواند خشم و پرخاشگری را به وجود آورد. اگر به جانوران در قفس زندانی شده، ضربات بدنی و الکتریکی دردناکی وارد آورند، غالباً به یکدیگر حمله می‌کنند. این رفتار در انسان، به‌ویژه کودکان نیز مشاهده شده است که در شرایط درد، بیشتر خشمگین و پرخاشگر می‌شوند (رحمتی، ۱۳۷۱، ص ۶۵).

اضطراب

کودکان و نوجوانان در سنین اولیه رشد کمابیش دچار اضطراب و فشار درونی می‌شوند و برخلاف آنچه بزرگسالان می‌پندارند، دوران کودکی و نوجوانی سراسر شادی و دور از اضطراب نیست. در تعریف اضطراب می‌توان چنین گفت: اضطراب یک حالت هیجانی نامطلوب و مبهم است که مشتمل بر نگرانی، ترس، درماندگی و ناراحتی است و می‌تواند نابهنجاری‌های روانی را به دنبال داشته باشد. زمانی که کودک یا نوجوان واقعاً و یا به گمان خویش از عهده حل مشکل برنمی‌آید و شکست خویش را در مقابله با مانع حتمی می‌پندارد، احساس ناامیدی و در تنگنا واقع شدن نموده و مضطرب می‌شود (مصباح و همکاران، ۱۳۷۴، ص ۴۷۲).

در اسلام دستورهایی در زمینه تربیت فرزند وجود دارد که به از بین رفتن زمینه اضطراب کودک و نوجوان می‌انجامد. چنان‌که بنابر مضمون روایتی از امام صادق علیه السلام به نقل از رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله شایسته است والدین هرچه را فرزندان به اندازه توانایی خویش انجام داده‌اند، بپذیرند و آنچه را انجام آن بر وی سنگین و غیرقابل تحمل است از آنها انتظار نداشته باشند (کلینی، ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۵۰).

حسادت

حسادت واکنشی هیجانی است که از حدود دو سالگی آغاز می‌شود و با رشد کودک تا

بزرگسالی ممکن است ادامه یابد و به صورت الگوها و جلوه‌های مختلفی ظهور پیدا کند. حسادت در کودکی یا نوجوانی پاسخی طبیعی است که هنگامی ایجاد می‌شود که او اعتماد و عاطفه یا محبتی را از دست داده باشد. حسادت یکی از شاخه‌های خشم و پرخاشگری به حساب می‌آید که به تنفر از افراد می‌انجامد. حسادت معلول علل محیطی و تربیتی خاصی است که در خانه، مدرسه و... زمینه پیدایش آن به وجود می‌آید (غرویان، ۱۳۸۷، ص ۸۳). حسادت گاهی بسیار خطرناک می‌شود، چنان‌که خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (فلق، ۵)؛ و از شر و گزند حسود آنگاه که حسادت می‌ورزد به خدا پناه می‌برم». از دیدگاه روایات، حسادت بیماری است که آثار سوء آن تنها در روح کودک ظاهر نمی‌شود، بلکه بر جسم نیز تأثیر گذاشته و عوارض ناگواری ایجاد می‌کند. علی‌السلام در این زمینه می‌فرماید: «الحسد یذیب الجسد (محمدری شهری، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۴۳۷)؛ حسادت در جسم نیز اثر می‌کند و آن را ذوب می‌کند». حسادت مانند دیگر حالات عاطفی کودکان و نوجوانان می‌تواند زمینه وراثتی و یا محیطی مختلفی داشته باشد. شرایط خانواده، رقابت و چشم‌وهم‌چشمی یکی از فرزندان نسبت به دیگر خواهران و برادران که گاه رقابت همشیره‌ها نامیده می‌شود، یکی از زمینه‌های عمده رشد حسادت در کودکان است و والدین آن را به‌عنوان امری طبیعی و تقریباً اجتناب‌ناپذیر می‌پذیرند (گاردنر، ۱۹۶۴، ص ۲۴۲).

علل اجتماعی

زندگی اجتماعی، برخی وابستگی‌های غیرارادی است که ما را با افراد، اجتماعات و فرهنگ‌های محیط مرتبط می‌کند، ما با هر کدام از آنها تأثیر و تأثر مقابل داریم؛ یعنی کودک و نوجوان از پدر و مادر و اطرافیان متأثر شده و در آنها هم تأثیر می‌گذارند و نیز خواهر، برادر، دوستان، رسانه‌های گروهی و... (باوقار زعیمی و شیبانی تدریجی، ۱۳۹۵، ص ۱۸۷).

محیط خانه

کودکان و نوجوانان از راه تقلید پرخاشگری را می‌آموزند. قرار گرفتن در برابر یک الگوی پرخاشگر سبب ظهور این حالت در کودک یا نوجوان می‌شود. در پژوهش جالب بندورا

و همکارانش که در دانشگاه استنفور آمریکا انجام گرفت ملاحظه شد نود درصد کودکان پاسخ‌های پرخاشگرانه الگوی پرخاشگری را تقلید نمودند. به نظر بندورا حتی مشاهده رفتار پرخاشگرانه برای تحریک احساس تقلید کودکان و نوجوانان کفایت می‌کند (عظیمی، ۱۳۸۷، ص ۱۲۷).

والدین نقش مهمی در پرخاشگری کودکان و نوجوانان دارند. والدین کودکان پرخاشگر، یا خود پرخاشگرند و یا رفتاری مناسب با کودکان و نوجوانان خود ندارند و در آنان خشم و ناکامی ایجاد می‌کنند و به این ترتیب کودکان خود را پرخاشگر بار می‌آورند (قلی‌زاده، ۱۳۷۶؛ به نقل از: باوقار زعیمی و شیبانی تدرجی، ۱۳۹۵، ص ۱۸۷). بیشتر دانشمندان و روان‌شناسان، خانواده را مهم‌ترین نهادی دانسته‌اند که جامعه و کودک را پرورش می‌دهد. خانواده در سلامت و بیماری، در شرافت و انحراف، در سازگاری و انحراف کودک نقش اساسی برعهده دارد (نجاتی، ۱۳۸۸، ص ۶۶). همچنین نادیده گرفتن، تمسخر، تحقیر، سرزنش، تبعیض و شیوه تربیت نیز موجب پرخاشگری کودکان و نوجوانان می‌شود.

تأثیر رسانه

امروزه جهان به دورانی گام نهاده که به دوران ارتباطات معروف شده است. این ارتباطات از طریق وسایل ارتباطات جمعی برقرار می‌شود که وسایل مهم رشد اقتصادی، اجتماعی، از ابزارهای رشد فکری و روانی افراد جامعه به‌ویژه کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود (همان، ص ۶۳).

رسانه‌های گروهی، به‌ویژه تلویزیون، به‌عنوان وسیله‌ای ارتباط جمعی، در شکل‌دهی و آموزش دادن رفتار گوناگون نقش مهمی برعهده دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هرچه افراد در کودکی خشونت بیشتری را در رسانه‌ها تماشا کنند، سال‌های بعد به‌عنوان نوجوان و بزرگسال خشونت بیشتری از خود نشان می‌دهند (دایان، ای و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۴۱۸). بررسی‌کنندگان هزاران پژوهش به این نتیجه رسیده‌اند که خشونت تلویزیونی، احتمال افکار و هیجان‌های خصمانه و رفتار پرخاشگرانه کلامی و جسمی را افزایش می‌دهد

(اندرسون و همکاران، ۲۰۰۳، ص ۱۶۲).

گرچه کودکان و نوجوانان در هر سنی آسیب‌پذیر هستند، ولی کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی بیشتر احتمال دارد که از خشونت تلویزیونی تقلید کنند؛ زیرا آنها معتقدند بیشتر داستان‌های تلویزیونی واقعی هستند و آنچه را که می‌بینند بی‌چون و چرا می‌پذیرند (برگ، ۱۳۹۳، ص ۴۶۷). با افزایش سن کودکان گرایش آنها به تماشای رسانه‌ها بیشتر خواهد شد و ممکن است کودکانی که در سن مدرسه قرار دارند دچار افت تحصیلی شوند و نمرات درسی‌شان کاهش یابد و برنامه‌های رسانه‌ای جمعی جانشین تکالیف زمان مطالعه و تمرین درسی گردد (داوودی‌نژاد و صادقیان، ۱۳۹۸، ص ۱۵۲).

همسالان

داشتن دوست و گرایش به کودکان و نوجوانان دیگر جنبه مهم زندگی کودک یا نوجوان است. کودکان نه تنها می‌توانند لحظات خوشی با دوستان داشته باشند، بلکه می‌توانند چیزهای زیادی از آنها یاد بگیرند. برای مثال قاطی شدن با کودکان و نوجوانان دیگر و دوست شدن با آنها به هر کودک یا نوجوان فرصت می‌دهد تا درباره افکار و احساسات آنها چیزهایی یاد بگیرد.

یکی از نگرانی‌های عمده در مورد کودکان و نوجوانان که سطوح بالایی از پرخاشگری را ابراز می‌کنند این است که آنها غالباً از سوی گروه همسالان طرد می‌شوند. این امر بدین معناست که آنها فرصت‌های یادگیری بسیاری را که ممکن است شانس یادگیری مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز را برایشان فراهم آورند از دست می‌دهند (سوزان و هنسی، ۱۳۸۴، ص ۳۰).

نتایج مطالعات طولی که رشد کودکان و نوجوانان را طی چندین سال پیگیری کرده‌اند بیانگر آن است که طرد همسالان افزون‌بر اینکه مشکلات کودکان و نوجوانان پرخاشگر را وخیم‌تر می‌کند، مشکلات و رفتارهای نامناسب دیگری را نیز در آنها به وجود می‌آورد؛ برای نمونه، پاترسون و بانک (۱۹۸۹) دریافتند کودکان ۱۰ ساله که از سوی گروه همسالان‌شان

طرد شده بودند، طی دو سال بعد بیشتر در فعالیت‌های ضداجتماعی شرکت کرده بودند (همان، ص ۳۰).

علل موقعیتی

پرخاشگری اغلب تحت تأثیر علل اجتماعی و ویژگی‌های شخصی و نیز عوامل مربوط به موقعیت یا زمینه‌ای که در آن رخ می‌دهد، قرار می‌گیرد. در اینجا برخی عوامل موقعیتی مؤثر بر پرخاشگری بررسی می‌شوند:

دما

دمای محیط، یکی از علل محیطی تأثیرگذار پرخاشگری است که مطالعات گسترده‌ای پیرامون آن صورت گرفته است. این پژوهش‌ها به «فرضیه گرما» مربوط می‌شود که می‌گوید گرمای تحمل‌ناپذیر، انگیزه‌ها و رفتار پرخاشگرانه را افزایش می‌دهد (اندرسون، ۱۹۹۸، ص ۱۲۱۳). همچنین آلودگی محیط بر پرخاشگری تأثیر دارد، گزارش شده است که قرار گرفتن در معرض بوهای مضر، نظیر بوهایی که از کارخانه‌های سازنده مواد شیمیایی خارج می‌شود و یا دیگر بوهای ناخوشایند ممکن است موجب تحریک‌پذیری و پرخاشگری افراد گردد (کاپلان-سادوک، ۱۳۷۹، ص ۳۴۶).

تراکم جمعیت

۷۱ بعضی از مطالعات بیانگر این است که تراکم بیش از حد جمعیت ممکن است سطح خشم و پرخاشگری را بالا ببرد. در میان حیوانات، شرایط پرازدحام منجر به افزایش پرخاشگری، رفتار نابهنجار، اختلالات جسمی، غفلت از فرزند و مرگ‌ومیر می‌شود. از مطالعات انجام‌شده چنین برمی‌آید که شرایط پرازدحام اثرات مشابهی در انسان دارد (اتکینسون-رینال و دیگران، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۴۱۵).

شرایط تسلیح

در دسترس بودن وسایل و اسباب‌بازی‌هایی که در فعالیت‌های پرخاشگرانه به کار گرفته

می‌شوند، نقش مهمی در ایجاد انگیزه و رفتار پر خاشگرانه در کودکان و نوجوانان دارند، محیط خانه را می‌توان از وجود چنین وسایلی عاری نموده و به محیطی تبدیل کرد که نظام ارزشی مناسبی را برای درونی‌سازی کودک فراهم کند و موجب اجتماعی شدن مناسب وی شود (میرزا بیگی، ۱۳۸۹، ص ۱۰۸).

راه‌های پیشگیری از پر خاشگری

در آیات، روایات و علم روان‌شناسی اقداماتی جهت پیشگیری از پر خاشگری در کودکان و نوجوانان توصیه شده است که به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود.

آموزش

یکی از روش‌های کاهش رفتار پر خاشگرانه آموزش است. آموزش این امکان را به فرد می‌دهد که رفتارهای دیگری را جایگزین رفتار پر خاشگری کند. از جمله می‌توان به آموزش‌های زیر اشاره کرد.

مهارت‌های اجتماعی

یکی از روش‌های کاهش تکرار رفتارهای پر خاشگرانه آموزش مهارت‌های اجتماعی است. آموزش مهارت‌های اجتماعی در گروه‌های مختلف از جمله کودکان و نوجوانان پر خاشگر و والدین پر خاشگر که با فرزندان رفتار پر خاشگرانه‌ای دارند، مورد استفاده قرار گرفته است. در بسیاری از موارد، تغییرات ژرف در رفتارهای مورد نظر (مثلاً افزایش روابط فردی، توانایی بهتر مدارا با طرد شدن و استرس و...) حاصل شده و کاهش رفتار پر خاشگرانه مربوط به این تغییرات فراوان مشاهده شده است. این نتایج امیدوارکننده بیانگر این است که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند روش امیدبخشی برای پیشگیری و کاهش رفتارهای تداوم‌یافته و پر خاشگرانه باشد (جعفری، ۱۳۸۰، ص ۱۱۹).

خوشبختانه شیوه‌های نظام‌مندی برای آموزش این افراد وجود دارد که چندان پیچیده هم نیستند، مثلاً هم بزرگسالان و هم کودکان به سرعت می‌توانند از طریق تماشای الگوهای

که رفتارهای مؤثر و غیر مؤثر را به نمایش می‌گذارند، مهارت‌های اجتماعی خود را اصلاح کنند (احمدی، ۱۳۷۹، ص ۳۷).

تقویت مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی مهارت‌هایی هستند که با کمک آنها اطلاعات را به دیگران منتقل می‌کنیم. مهارت‌های ارتباطی به دو مقوله مهارت‌های کلامی و غیرکلامی تقسیم می‌شوند. هرچند زبان اصلی‌ترین پل ارتباطی و حرف زدن متداول‌ترین وسیله ارتباطی است، اما نباید از تأثیرات شگرف پیام‌های غیرکلامی در مقوله ارتباط غافل شویم. اغلب اطلاعات واقعی از طریق لغات ایجاد می‌شوند، اما اطلاعات نگرشی اغلب از جنبه‌های غیرکلامی به دست می‌آیند؛ زیرا از طریق کلام نمی‌توان بسیاری از حالت‌های احساسی و هیجانی و تجربه‌های شخصی را بیان کرد (ابوالمعالی و موسوی‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۱۱۵).

ارائه الگو

نظریه پردازان یادگیری می‌گویند همان‌طور که با الگوهای مخرب می‌توان پرخاشگری را به مردم آموزش داد، با الگوهای غیرپرخاشگر نیز می‌توان به همه کمک کنیم تا در برابر تحریک مقاومت کنند (کریمی، ۱۳۷۷، ص ۲۳۰). ارائه الگوی عملی و عینی سبب تأثیرگذاری و برانگیختگی روانی همسو با ابعاد شخصیتی الگو می‌شود. تأثیر عمیق و جدی الگو مبتنی بر روحیه تقلید و همانندسازی در آدمی است و در روان‌شناسی درباره علت و سازگاری آن مباحث گسترده‌ای مطرح شده است (کدیور، ۱۳۷۵، ص ۱۲۸). توجه به الگوها و سیره پیشوایان دینی، انسان‌ها به‌ویژه کودکان را به رفتار مطلوب و پسندیده ترغیب کرده و از اقدام به رفتارهای نامطلوب باز می‌دارد. در مورد خشم و پرخاشگری نیز اگر کودک و نوجوان رفتار حلیمانه معصومان علیهم‌السلام را برای خود الگو قرار دهد، کمتر دست به خشم و پرخاشگری می‌زند. امام حسین علیه‌السلام به نقل از امام علی علیه‌السلام درباره پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه و آله و سلم می‌فرماید: «کان دائم البشر، سهل الخلق، لین الجانب؛ حضرت دائماً خوش‌رو و خوش‌خو و نرم‌خو بود» (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۲، ص ۱۷).

امروزه نقش رسانه‌های همگانی در الگو بودن در میزان پر خاشگری کودکان و نوجوانان بر کسی پوشیده نیست. رسانه‌های گروهی امروزه نه تنها نقش تعیین کننده‌ای در پر خاشگری کودکان و نوجوانان دارند، بلکه در تحولات سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی جوامع نیز نقش عمده‌ای ایفا می‌کنند (باوقار زعیمی و شیبانی تدریجی، ۱۳۹۵، ص ۱۸۸).

نکات زیر برای جلوگیری از تأثیر الگوی خشونت در رسانه‌های گروهی پیشنهاد می‌شود.

- همراه با فرزندان برنامه‌های تلویزیون را تماشا کنید و درباره آنچه اتفاق می‌افتد و در حال نمایش است، صحبت کنید. در این صورت می‌توانید پرسش‌های او را بهتر توضیح دهید و جلوی کج فهمی او را بگیرید.

- با کودکان و نوجوانان درباره غیر واقعی بودن خشونت در رسانه‌های گروهی و صدماتی که شخصیت‌های داستانی به یکدیگر می‌رسانند صحبت نمایید و به آنها کمک کنید تا خشونت رسانه‌های گروهی را باور نکنند. مثلاً به کودکان و نوجوانان بگویید که تفنگ‌ها، گلوله‌ها و چاقوها در فیلم، تقلبی و دروغین است (ماسن و همکاران، ۱۳۶۸، ص ۵۱۷).

- در حضور کودک یا نوجوان، صحنه‌های خشونت‌آمیز را تأیید نکنید و بگویید که بدترین شیوه برای حل یک مشکل روش خشونت‌آمیز است. لازم است که کودک و نوجوان شیوه‌های برخورد با مردم و حل تعارضات را به‌طور صحیح یاد بگیرند و بفهمند که خشونت بهترین شیوه برای به دست آوردن خواسته‌هایشان نیست (دایت، ۱۳۸۴، ص ۸۷).

تخلیه هیجانی

طی سالیان طولانی باور بر این بود که فراهم آوردن فرصتی برای دستیابی افراد عصبانی به رفتارهای غیرتهاجمی اما تغییرپذیر، سبب تنش و تحریک آنان می‌شود و تمایل به رفتارهای پر خاشگرانه را در آنان تضعیف می‌کند. هرچند فروید وجود تخلیه هیجانی را تأیید می‌کرد، اما نسبت به تأثیر آن در پیشگیری از پر خاشگری آشکار چندان خوش بین نبود. در حال حاضر

در مورد تخلیه هیجانی و تأثیر آن عقاید متفاوتی وجود دارد. ممکن است عده‌ای به تخلیه پرخاشگری منجر شده و عده‌ای را به پرخاشگری رهنمون شود (احمدی، ۱۳۷۹، ص ۳۷). این اصطلاح که هم فروید (۱۹۲۰) و هم لورنز (۱۹۷۴) بر آن صحنه گذاشته‌اند به آزاد کردن انرژی پرخاشگری از طریق ابراز هیجان‌های پرخاشگرانه یا رفتارهای دیگر اطلاق می‌شود (کریمی، ۱۳۷۷، ص ۲۲۷). اما آنچه توصیه می‌شود این است که تخلیه هیجانی در شرایط کنترل‌شده یا جامعه‌پسند، مانند ورزش، گفتگو، تفریح و بازی‌های گوناگون برای کودک و نوجوان فراهم شود.

به تعبیر فروید برای پالایش روانی راه‌حلی‌هایی وجود دارد از جمله:

- صرف نیرو در فعالیت‌های بدنی از قبیل بازی‌های ورزشی، جست‌وخیز، مشت زدن به کیسه بوکس و...؛
- اشتغال به پرخاشگری خیالی و غیرمخرب؛
- اعمال پرخاشگری مستقیم، حمله به ناکام‌کننده، صدمه زدن به او، ناسزا گفتن به او و...؛
- دوری کردن از موقعیت‌های پرخاشگری؛
- ایجاد فرصت برای بزرگسالان تا برای رهایی از تنش‌های روانی مانند کودکان و نوجوانان رفتار کنند (ستوده، ۱۳۷۲، ص ۳۷۶).

دولارد و همکارانش (۱۹۳۹) نقش پالایش را در کاهش رفتار پرخاشگرانه به درستی بیان کرده‌اند: «ابراز هر عمل پرخاشگرانه پالایشی است که انجام اعمال پرخاشگرانه بعدی را کاهش می‌دهد» (کریمی، ۱۳۷۷، ص ۳۷۶).

تغذیه

تغذیه نامناسب که مشخصه‌های آن کمبود روی، آهن، ویتامین‌ها و پروتئین‌هاست، سبب کاهش ضریب هوشی می‌شود و سپس به رفتارهای ضد اجتماعی می‌انجامد (Mehco.Com). گروه‌های غذایی مورد نیاز کودک و نوجوان شامل شیر، لبنیات، میوه‌ها، سبزی‌ها، مواد نشاسته‌ای

مثل غلات، گوشت و مواد پروتئینی، چربی‌ها و روغن‌ها در حد اعتدال است (نجاتی، ۱۳۸۸، ص ۶۳).

در مطالعات گوناگون رابطه شیر مادر با کاهش پرخاشگری و اضطراب در کودکان به اثبات رسیده است. کودکانی که با شیر مادر تغذیه نشده‌اند و یا دریافت ناکافی از آن داشته‌اند، بیشتر دچار اختلال یادشده می‌شوند؛ زیرا شیر مادر افزون بر جنبه غذایی آن، ویژگی‌های دیگری نیز دارد که به آن برتری می‌بخشد و آن ترکیبات بیولوژیک موجود در شیر مادر است که سبب بهبود سلامت روانی کودکان می‌شود (جمعی از مؤلفان، ۱۳۷۴، ص ۳۶۰).

در آموزه‌های دینی به ویژگی برخی غذاها در پیشگیری پرخاشگری اشاره شده است، از جمله:

کشمش

براساس آنچه یکی از یاران رسول اکرم ﷺ از آن حضرت روایت می‌کند طبقی که روی آن پوشیده بود به رسول خدا ﷺ هدیه شد. حضرت روپوش آن را برداشت و فرمود: «با نام خدا بخورید، چه نیکو خوراکی است کشمش، اعصاب را تقویت می‌کند، ضعف جسمانی را برطرف می‌کند و غضب را خاموش می‌کند» (مفید، ۱۴۱۳، ص ۱۲۴).

گوشت بلدرچین

کمبود پروتئین ممکن است مشکلاتی برای کودک و نوجوان ایجاد کند و تأمین پروتئین از طریق خوردن گوشت بلدرچین در کاهش خشم و پرخاشگری تأثیر مستقیم دارد (هوک، ۱۳۸۱، ص ۵۳۹).

برخی روایات به اثر خاص این نوع گوشت در پیشگیری از خشم و پرخاشگری اشاره مستقیم کرده‌اند. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «هرکس می‌خواهد خشمش کاهش یابد، گوشت بلدرچین بخورد» (کلینی، ۱۳۶۹، ص ۳۱۲).

روغن زیتون

خداوند از درخت زیتون با عبارت «شجره مبارکه» در قرآن کریم یاد کرده است. روغن زیتون سرشار از انواع ویتامین‌ها و دارای فسفر، گوگرد، کلسیم، آهن، پتاسیم و منگنز است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷، ص ۱۴۳). در حدیثی از امام رضا (علیه السلام) نقل شده است: «روغن زیتون غذایی خوب است، دهان را خوشبو و بلغم را برطرف می‌کند. رنگ صورت را صفا و طراوت می‌بخشد و اعصاب را تقویت می‌کند. بیماری و درد و ضعف را از بین می‌برد و آتش غضب را فرو می‌نشاند» (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۱۹۰).

راه‌های مقابله و درمان

با توجه به شیوع پرخاشگری در دوران کودکی و نوجوانی و آثار سوء آن بر جنبه‌های مختلف زندگی کودک، توجه ویژه‌ای به مقابله با آن می‌شود. در منابع موجود برای مقابله با پرخاشگری کودکان و نوجوانان، شیوه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری را می‌توان استنباط کرد.

شیوه شناختی

منظور از شیوه‌های شناختی، ایجاد تغییر در شناخت و نگرش کودک و نوجوان است که با اعطای بینش صحیح زمینه درمان را فراهم می‌سازد. مهم‌ترین شیوه‌های شناختی که به منظور درمان پرخاشگری به شمار می‌روند به این قرار است.

افزایش سطح آگاهی

در کار با کودکان، درمانگران شیوه (REBT) رفتار درمانی، عقلانی و هیجانی را با احتیاط اقدام می‌کنند. به نظر می‌رسد الیس با این نظریه مذهبی که «درباره گناه قضاوت کنید، نه گناهکار» موافق است. اهداف عمده درمانگری به روش الیس عبارت‌اند از: به حداقل رساندن آشفتگی‌های روانی، کاهش رفتارهای خودتخریب‌گرانه، واقعی شدن زندگی و شاد زیستن (جان‌بزرگی، ۱۳۸۲، ص ۲۲۰). در این روش باید به کودک یا نوجوان فهماند که مقام او در خانواده یا جامعه چه اندازه است. وقتی کودک یا نوجوان بفهمد که در جامعه

یا خانواده موقعیتی ارزشمند دارد سعی می‌کند خودش را در آن موقعیت حفظ کند و با کمترین ناسازگاری از سوی دوستان یا اطرافیان پر خاشگری نکند. در خانواده‌ای که فرزندان موقعیت خود را نشناخته و همیشه خوار و ذلیل بوده است، با کوچک‌ترین ناسازگاری از طرف اطرافیان شروع به پر خاشگری می‌کند (رحیمی، ۱۳۸۵) پایان‌نامه، ص ۸۸).

شناسایی زمینه پر خاشگری

یکی از مهم‌ترین روش‌های مقابله با پر خاشگری از بین بردن علل آن است. هر معلولی علتی دارد و هر رفتار ناهنجاری که از فرزندان سر می‌زند دارای ریشه و زمینه خاصی است. اگر بخواهیم معلولی را تغییر دهیم رفتاری را عوض کنیم باید به علل آن توجه کرد و ریشه‌ها و زمینه‌ها را از بین برد (حسینی‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۱۰۴). اگر پدر و مادر و مربیان کودک یا نوجوان در دوران شکل‌گیری شخصیت او با بی‌احترامی، تحقیر، سرکوفت و سرزنش برخورد کنند، شخصیت کودک به صورت شخصیتی ذلیل، حقیر و وابسته شکل خواهد گرفت. حضرت علی (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «من هانت علیه نفسه فلا ترج خیره؛ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۷۱۲) کسی که نفسش بر وی خوار شد، امید نیکی از او نداشته باش».

روان‌شناسان، بسیاری از رفتارهای منفی ضد ارزشی را ناشی از کمبود شخصیت در انسان و مخصوصاً کودکان می‌دانند و می‌گویند این‌گونه رفتارها به‌طور معمول از کسانی صادر می‌شود که عزت نفس پایینی دارند (منطقی، ۱۳۷۲، ص ۱۵).

توجه به آثار پر خاشگری

آنچه باعث توجه بیشتر پژوهشگران به موضوع شده، پیامدهای منفی آن برای کودکان و نوجوانان مانند ایجاد تصویری منفی در میان همسالان و معلمان، طرد همسالان، افت تحصیلی، مصرف الکل و مواد و بزهکاری است (لف و واسد، ۲۰۱۳؛ به نقل از: علامه و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۱۰۳).

بررسی‌ها نشان داده‌اند کودکان پر خاشگر تمایل به ادامه پر خاشگری در دوران بزرگسالی دارند و پر خاشگری در دوران کودکی در صورت عدم درمان به مدت طولانی باقی می‌ماند

و می‌تواند پیش‌بینی‌کننده رفتارهای پرخطر بعدی باشد (واحدی، ۱۳۸۷، ص ۱۵-۲۴). کودک و نوجوان باید درباره پیامدهای پرخاشگری خود فکر کند و دائماً بر خود تلقین کند که خشم و پرخاشگری عواقب خطرناکی دارد و نیز خشم و پرخاشگری آثار ویرانگری روی روان کودک می‌گذارد و عمر او را کوتاه و سلامت او را تهدید می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱، ص ۳۹۳). رسول خدا ﷺ در باب ماهیت غضب و آثار منفی آن می‌فرماید: «غضب امری شیطانی است و شیطان با ابزار قرار دادن آن، انسان‌ها را از راه سعادت منحرف می‌کند و به راه شقاوت می‌کشاند» (کلینی، ۱۳۶۹، ص ۳۰۲).

شیوه عاطفی و هیجانی

در این شیوه به تهیج عاطفی و هیجانی و تحریک احساسات کودک و نوجوان جهت ترک پرخاشگری از طریق هیجان مثبت اشاره دارد. مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

بخشش و گذشت

پژوهش‌های روان‌شناسان نشان می‌دهد که عفو و گذشت در کاهش اضطراب، افسردگی، عصبانیت، پرخاشگری، اختلالات عاطفی و رفتاری، افزایش اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی مؤثر است. روان‌شناسان بالینی آثار سودمند گذشت را نیز بررسی کرده‌اند که در کاهش عصبانیت، خشم، خصومت و دشمنی بسیار مؤثر است (غباری بناب، ۱۳۸۱، ص ۵۹). از دیدگاه اسلام عفو و بخشش می‌تواند یکی از روش‌های درمانی در اصلاح رفتار کودک با دیگران باشد. در این روش به کودک کمک می‌شود تا با شناخت بیشتر خود و محدودیت‌های افرادی که او را رنجانیده‌اند. بینش جدیدی درباره موضوع اختلاف پیدا کند تا بتواند افراد خطاکار را ببخشد و خود را از رنج رها سازد (خدایاری، ۱۳۸۱، ص ۴۷).

صبر

صبر نوعی ویژگی روانی و ثبات درونی است که نتیجه آن مدیریت احساسات و هیجان‌ها، توان تحمل سختی‌ها و سخت‌کوشی در کارهاست. صبر در زندگی انسان و مخصوصاً کودک و نوجوان کارکردهای گوناگونی دارد. کودک یا نوجوان را در مقابله با تنیدگی‌ها

یاری می‌دهد، موفقیت در تحصیل، شغل و روابط اجتماعی را تسهیل می‌کند. کودک را در برخورد با هیجان‌ها و احساسات درونی توانمندتر می‌سازد و او را در زمینه دینداری نیز یاری می‌دهد. از نشانگان صبر مهار خشم و پرخاش در موقعیت‌های خشم‌برانگیز و تنش‌زاست که در آیه ۱۳۱ سوره آل عمران آمده است. کظم غیظ نوعی مهار هیجان است که مستلزم صبر است (نوری، ۱۳۸۷، ص ۱۴۷).

مفهوم صبر و شکیبایی از جمله اساسی‌ترین مفاهیم در اخلاق اسلامی است که نقش فراگیر و مهمی در زندگی کودک و نوجوان دارد به گونه‌ای که لحظه‌ای در زندگی افراد نیست که از شکیبایی بی‌نیاز باشد. شاید به همین دلیل باشد که در احادیث از صبر به رأس ایمان تعبیر شده است (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۷۹). در روایتی از حضرت علی (ع) مهار خشم را مستقیماً در تعریف صبر داخل و تأکید می‌کند که صبر با مهار خشم و پرخاشگری رابطه ماهوی دارد «صبر یعنی آدمی گرفتاری و مصیبتی را که به او می‌رسد تحمل کند و خشم و پرخاشگری خود را فرو خورد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۲۸۱).

مزاح و شوخی

شادی مثبت‌ترین و خوشایندترین هیجان است. پژوهش‌هایی که در سال‌های اخیر صورت گرفته آثار مثبت آن را بر ابعاد گوناگون زندگی انسان و مخصوصاً کودکان و نوجوانان مشخص ساخته‌اند. براساس همین یافته‌ها روان‌شناسان توصیه می‌کنند خوش‌مشربی، خوش‌طبعی، شادی، طنز و خنده را در زندگی خود افزایش دهیم (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۲۹۰).

در متون اسلامی بر شوخی و مزاح تأکید شده است. با ورود اسلام به عنوان یک آیین زندگی به حجاز برخی از اهل ایمان از اموری مثل خندیدن و مزاح کردن دوری می‌کردند و زندگی را فقط در نماز و روزه خلاصه کرده بودند. پیامبر خدا ﷺ با این انحراف به مبارزه می‌پرداخت و رعایت اعتدال را توصیه کردند. از آنجا که آنان خود را پیرو حضرت می‌دانستند، حضرت فرمودند: «انما انا بشر مثلکم اماز حکم (حسام‌الدین، ۱۴۰۹، ص ۶۴۸)؛ همانا

من بشری مثل شما هستم، با شما شوخی می‌کنم» (احمدی، ۱۳۹۱، ص ۹۲). شوخی و مزاح هنگام پرخاشگری یک راهکار موقتی است، ولی به کودک یا نوجوان خشمگین این فرصت را می‌دهد تا قدرت بازبینی و تجدیدنظر داشته باشد و شتاب‌زده تصمیم نگیرد.

شیوه رفتاری

در این شیوه برای آموزش مقابله با پرخاشگری به‌طور مستقیم با ارائه الگوی عینی رفتار راه را به هرگونه توجیه و تأویل بسته است و موجبات تکوین نگرش جدید را جهت مقابله با خشم و پرخاشگری فراهم می‌کند که از جمله موارد ذیل را می‌توان ذکر کرد.

تغییر وضعیت بدن

انجام دادن یک رفتار ساده ولی مؤثر در هنگام پرخاشگری شاید آسان‌ترین راه‌حل برای کنترل در موقعیت‌های هیجانی باشد، چراکه در حالت پرخاشگری امکان مقابله افکار بسیار ضعیف است؛ زیرا افکار منفی و غیرمنفی به‌طور خودکار وارد ذهن می‌شوند، اما با رفتار مناسب می‌توان از ورود افکار منفی جلوگیری و ذهن را از موضوع خشم منحرف کرد. آسان‌ترین حرکت برای مقابله با خشم و پرخاشگری تغییر وضعیت فیزیکی نشستن یا ایستادن است. این توصیه در بسیاری از روایات نقل شده است. رسول خدا ﷺ به امام علی علیه السلام فرمود: «یا علی لا تغضب فاذا غضبت فاقعد» (ابن شعب حرانی، ۱۴۰۴)؛ علی جان غضب مکن اگر غضب کردی، بنشین» (جعفری هرفته، ۱۳۹۶، ص ۱۶۱).

تغییر موقعیت

راهکار دیگر غلبه بر پرخاشگری، تغییر وضعیت فیزیکی بدن و ترک موقعیت در هنگام خشم و پرخاشگری است. گاه محیط و محل توقف کودک یا نوجوان منبع فشار روانی و محرک خشم است، باید از آنجا دور شوند تا از پرخاشگری حاصل از آن نجات یابند. این روش مناسبی برای مقابله خشم و پرخاش است که موقتاً از موقعیتی که موجب بروز خشم شده است، به جای دیگر بروند که به این عمل «وقفه» می‌گویند (وندی درآیدن، ۱۳۸۰، ص ۱۶۴).

ترک موقعیت هنگامی که با راهکارهای دیگری از قبیل ذکر، دعا، وضو یا غسل همراه شود تأثیر بیشتری در مهار پرخاشگری دارد. آب داروی تسکین‌دهنده پرخاشگری است. امروزه متخصصان توصیه می‌کنند که هنگام عصبانیت از آب استفاده شود، چراکه نوشیدن آب خنک و گوارا و دوش گرفتن با آب سرد و یا شستن قسمت‌هایی از بدن بر فروکش کردن حالت‌های پرخاشگرانه مؤثر است (نورعلی‌زاده، ۱۳۸۷، ص ۵۷).

سکوت

همیشه لازم نیست که به پرخاشگری به سرعت پاسخ داده شود؛ بلکه می‌توان آرام‌آرام این مهارت خویشتن‌داری را تقویت کرد. به همین دلیل دین شتاب برای خشمگین شدن را نکوهش کرده است؛ زیرا می‌تواند به صورت عادت درآید که در آن صورت، مهار رفتار آسان نخواهد بود. امام علی (علیه السلام) در این زمینه می‌فرماید: «لا تسرعن الی الغضب فیتسلط علیک بالعاده (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۷۵)؛ هنگام غضب شتاب مکن و سعی کن به خودت مسلط شوی» (جعفری هررفته، ۱۳۹۶، ص ۱۶۴).

یکی از راه‌های کارآمد برای این منظور سکوت است. سکوت وقفه‌ای است که باعث می‌شود کودک توانمندی شناخت بیشتری پیدا کند و بتواند با هدایت افکار خود و شناسایی خطاهای شناختی موقعیت خشم را مدیریت کند. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در زمینه پرخاشگری به واسطه سکوت فرمود: «اذا غضب فاسکت» (ورام، ۱۴۱۰، ص ۱۲۲).

در نتیجه به همراه اعمال و شیوه‌های یادشده، هرگز نباید از تقویت نیروی ایمان و باورهای مذهبی کودکان و نوجوانان و نیز نقش آموزنده دعا غفلت ورزید؛ چراکه درخواست اصلاح و راهنمایی از درگاه حق تعالی آثار و برکاتی فراوانی در زندگی دارد.

نتیجه‌گیری

براساس نتایج پژوهش، می‌توان گفت که پرخاشگری حالتی هیجانی و عاطفی است که در برابر تهدید واقعی یا خیالی صورت می‌گیرد. علل مختلفی از جمله علل شخصی (ناکامی، ارثی، جسمانی و...)، علل اجتماعی (ارائه الگو، محیط خانه، همسالان و...) و

علل موقعیتی (دما، تراکم جمعیت، شرایط تسلیح و...) برای ایجاد پرخاشگری در کودکان و نوجوانان وجود دارد که هرکدام از این موارد زمینه را برای ایجاد پرخاشگری مهیا می‌کند. راه‌های پیشگیری مانند آموزش، الگو، تخلیه هیجانی و تعذیه. راه‌های مقابله و درمان که بر سه قسم تقسیم می‌شود که عبارت‌اند از: شناختی (افزایش آگاهی، شناسایی زمینه پرخاشگری، توجه به آثار پرخاشگری)، عاطفی (بخشش و گذشت، صبر، مزاح و شوخی) و رفتاری (تغییر وضعیت بدن، تغییر موقعیت، سکوت). وظایف والدین و مربیان و... در هنگام رویارویی با پرخاشگری در کودکان و نوجوانان عبارت است از:

۱. آشنایی هرچه بیشتر کودک و نوجوان با مفهوم خشم و پرخاشگری، به طوری که کودک و نوجوان تصور درستی از این موضوع داشته باشند؛
۲. به کودکان و نوجوانان بگویند خداوند متعال یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان‌های متعالی را بخشش و عفو مردم می‌شمارد؛
۳. الگویی به آنها معرفی کنند که در هنگام بروز حالت هیجانی خشم و پرخاشگری کردن کظم غیظ و حلم داشته باشند؛
۴. کودکان و نوجوانان را در مورد نتایج پیشگیری و درمان آگاه کنند، سپس با استفاده از روش‌های شناختی، عاطفی و رفتاری، قدم به سوی کم‌رنگ کردن و در نتیجه محو کردن پرخاشگری بردارند.

منابع

قرآن کریم.

۱. ابن شعب حرانی، حسن بن علی، تحف العقول من آل رسول، ترجمه آیت الله کمره ای، قم، اسلامیة، ۱۳۶۸.
۲. ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، آیت الله مرعشی نجفی، قم، ۱۴۰۴.
۳. ابوالمعالی، خدیجه و موسوی زاده، نظریه های جرم شناسی و بزهکاری، ارجمند، تهران، ۱۳۸۹.
۴. اتکنیسون، آر-ال و دیگران، زمینه روانشناسی، ترجمه محمد تقی براهنی و همکاران، رشد، تهران، ۱۳۸۵.
۵. احمدی، علی اصغر، پرخاشگری، مجله تربیت، شماره ای ۶۵، ۱۳۷۹.
۶. اخوان عزیززاده، الهه، نقش مدرسه در سلامت روان دانش آموزان، مجله تربیت، شماره ۱۰۶، ۱۳۷۴.
۷. اکبری، ابوالقاسم، مشکلات نوجوانی و جوانان، ناشر، رشد و توسعه، ۱۳۸۷.
۸. بیانفر، فاطمه، اختلال سلوک و رفتار ضد اجتماعی و پرخاشگرانه کودکان و نوجوانان، دانه، چاپ اول، ۱۳۹۴.
۹. پسندیده، عباس، اخلاق پژوهشی حدیثی، سمت، تهران، ۱۳۸۸.
۱۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، تصحیح سید مهدی رجائی، چاپ سوم، دارالکتاب اسلامی، قم، ۱۴۱۰.
۱۱. جان بزرگی، مسعود و ناهید نوری، شیوه های درمانگری اضطراب و تنیدگی، سمت، تهران، ۱۳۸۲.
۱۲. جعفری هرفته، مجید، مهار خشم و پرخاشگری در پرتو آموزه های دینی، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۶.
۱۳. جعفری هرفته، مجید، مهار خشم و پرخاشگری در پرتو آموزه های دینی، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی، امام خمینی (ره)، ۱۳۹۶.

۱۴. جمعی از نویسندگان، روانشناسی رشد (۱) با نگرش به منابع اسلامی، سمت، ۱۳۸۷.
۱۵. حر عاملی، محمدبن حسن، وسایل الشیعه، جلد ۲۰، آل البيت (ع)، قم، ۱۴۰۹ق.
۱۶. حسینی زاده، سید علی، تربیت فرزند، ناشر، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹.
۱۷. حقانی، ابوالحسن، روان شناسی رشد، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی اما خمینی (ره)، ۱۳۹۶.
۱۸. خدایاری فرد، روش درمان عفو و گذشت با تأکید بر دیدگاه اسلامی بررسی موردی، اندیشه و رفتار، شماره ۲۹، ۱۳۸۱.
۱۹. دایان، وی و همکاران، روانشناسی و تحول انسان، ترجمه داود عرب قهستانی و همکاران، رشد، ۱۳۹۲.
۲۰. دلشاد تهرانی، مصطفی، سیره نبوی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۷۲.
۲۱. دهخدا، علی اکبر و دیگران، لغت نامه دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۳.
۲۲. رحمتی، محمدصادق، روانشناسی اجتماعی معاصر، سینا، قم، ۱۳۷۱.
۲۳. زعیمی، با وقار و شیبانی تدرجی، زهرا، بررسی علل پرخاشگری در کودکان، مجله مطالعات راهبردی علوم انسانی اسلامی، شماره ۲، ۱۳۹۵.
۲۴. ستوده، هدایت الله، مقدمه ای بر آسیب شناختی اجتماعی، تهران، آوای نور، ۱۳۷۲.
۲۵. سوزان گویرین و ایلیس هنسی، پرخاشگری و زورگویی در کودکان و نوجوانان، ترجمه حسن تونزنده جانی و نسرین کمالپور، ۱۳۸۴.
۲۶. سی وارد، برایان هوک، مدیریت استرس، ترجمه مهدی قراچه داغی، پیکان، تهران، ۱۳۸۸.
۲۷. شجاعی، محمدصادق، روانشناسی تنظیم رفتار، دارالحديث، قم، ۱۳۸۲.
۲۸. شیخ مفید، محمد بن نعمان، المقنعه، قم، موسسه اسلامی، ۱۴۱۳ق.
۲۹. صالحی، مبین و زهرا غلامی تحسینی، کنترل خشم در ۱۲ گام، قلم ماندگار، قم، ۱۳۹۰.
۳۰. صالحی، مبین و زهرا غلامی تحسینی، کنترل خشم در ۱۲ گام، قلم ماندگار، قم، ۱۳۹۰.
۳۱. طبرسی، فضل بن محمد، مکارم الاخلاق، گردآوری شریف رضی، قم، ۱۴۱۲ق.
۳۲. عاقل، فاخر، فرهنگ لغات و اصطلاحات روانشناسی، ترجمه عبدالله یادگاری، اسلامی، تهران، ۱۳۶۸.
۳۳. عباسی، محسن، دیروز امروز فردا، بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۵.

۳۴. عسکری، سعید وحسنی، زهرا، مداخله در پر خاشگیری کودکان و نوجوانان، مجله تازه های روان درمانی، شماره های ۵۵ و ۵۶، ۱۳۸۶.
۳۵. عظیمی، سیروس، روانشناسی کودک، صفار اشراق، ۱۳۸۷.
۳۶. علاءالدین، علی بن حسام الدین، کنزالاعمال، جلد ۱۹، موسسه الرساله، بیروت، ۱۴۰۹ق.
۳۷. غباری بناب، باقر، رابطه عفو و گذشت با میزان اضطراب در والدین کودکان استثنایی و عادی، مجله روانشناسی علوم انسانی، ۱۳۸۱، س ۶، ش ۳۱، ص ۵۶-۷۰.
۳۸. غرویان، محسن، تربیت فرزند بانشاط و سالم، احمدیه، ۱۳۸۷.
۳۹. فرانزوی، استفن، روانشناسی اجتماعی، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، ۱۳۸۱.
۴۰. فیض کاشانی، محمد محسن، محجة البیضاء فی تذهیب الاحیاء، مؤسسه الاعلی المطبوعات، ۱۴۰۳ق.
۴۱. قلی زاده، ۱۳۷۶، به نقل از باوقار زعیمی، بررسی علل پر خاشگیری در کودکان، مجله مطالعات راهبردی علوم انسانی، شماره ۲، ۱۳۹۵.
۴۲. کاپلان، هارولد و بنیامین سادوک، خلاصه روانپزشکی، ترجمه نصرالله پورافکاری، شهر آب، تهران، ۱۳۷۹.
۴۳. کدیور، پروین، روانشناسی تربیتی، تهران، سمت، ۱۳۷۵.
۴۴. کریمی، یوسف، روان شناسی اجتماعی، ارسلان، چاپ ۴، تهران، ۱۳۷۷.
۴۵. کلینی، محمد بن یعقوب کافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، علمیه اسلامیة، تهران، ۱۳۶۹.
۴۶. گنجی و همکاران، ۱۳۹۲، به نقل از باوقار زعیمی و دیگران، بررسی علل پر خاشگیری در کودکان، مجله مطالعات راهبردی علوم انسانی، شماره ۲، ۱۳۹۵.
۴۷. گنجی، مهدی، روانشناسی کودکان استثنائی، ساولان، چاپ سوم، ۱۳۹۴.
۴۸. لف و واسد، ۲۰۱۳، به نقل از علامه، عاطفه، مقایسه خودکارآمدی در تعامل با همسالان و شایستگی اجتماعی دانش آموزان پسر با رفتار پر خاشگرانه و عادی پایه ۵ و ۶ دوره ابتدایی اهواز، پایان نامه ارشد، ۱۳۹۲.
۴۹. لورابکر، روانشناسی رشد (۲ و ۱)، ترجمه یحیی سید محمدی، ارس باران، ۱۳۹۳.
۵۰. ماسن پاول، رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، انتشارات نشر مرکز، تهران، ۱۳۶۸.

۵۱. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، دارالاحیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ق.
۵۲. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، دارالحديث، ۱۳۷۷.
۵۳. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، دارالحديث، قم، ۱۳۷۷.
۵۴. مصباح، علی ودیگران، روان شناسی رشد (۱ و ۲) بانگش به منابع اسلامی، ناشر، سمت، ۱۳۷۴.
۵۵. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، قم، ۱۳۸۱.
۵۶. منصور، محمود، روانشناسی ژنتیک، جلد ۱، چاپ سوم، ترمه، تهران، ۱۳۵۴.
۵۷. منطقی، مرتضی، روانشناسی تربیتی، تهران، جهاد دانشگاهی، ۱۳۷۲.
۵۸. میرزاییگی، حسن و فرهاد میرزا بیگی، پرخاشگری، آرامتن، چاپ ۳، ۱۳۹۲.
۵۹. نجاتی، حسین، روانشناسی رشد کودکی و نوجوانی، بی کران، ۱۳۸۸.
۶۰. نورعلیزاده، مسعود، طعم زندگی، خادم الرضا، قم، ۱۳۸۷.
۶۱. نوری، نجیب الله، بررسی پایه های روانشناختی و نشانگان صبر در قرآن، فصلنامه روانشناسی و دین، شماره ۴، ۱۳۸۷.
۶۲. واحدی، جواد، دعوی متقابل، مجله حقوق، شماره ۲، ۱۳۷۰.
۶۳. ورام بن ابی فراس، مجموعه ورام، مکتب فقهی، قم، ۱۴۱۰ق.