



مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه

رساله علمی سطح ۳

# ماهیت و علل پرخاشگری و راهکارهای پیشگیری و کنترل آن از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

استاد راهنما:

حجت الاسلام داود حسینی

استاد مشاور:

حجت الاسلام رضا عندلیبی

دانش پژوه:

عباس رحیمی

۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تقدیم بہ:

یگانہ منجی عالم بشریت مہدی موعود علیہ السلام و مادر بزرگوارشان، اولین

مدافعہ حریم ولایت

دخت نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم، ہمسر علی علیہ السلام امہ اکھنین علیہا السلام حضرت صدیقہ طاہرہ

علیہا السلام

## تقدیر و تشکر:

با نهایت احترام تشکر می‌کنم از حضرت حجت الاسلام استاد داود حسینی

(دام عزه) به عنوان استاد راهنما و حضرت حجت الاسلام استاد رضا

عزیزی (دام عزه) به عنوان استاد مشاور، و تمام عزیزانی که بنده را در

نوشتن این رساله راهنمایی کردند.

## چکیده

چنانچه میزان ابتلا جوامع بشری به یک موضوع خاص را یکی از معیارهای اهمیت آن موضوع بدانیم، به جرات می‌توان گفت که پرخاشگری از جمله هیجانانگیزانه‌ها و با اهمیتی است که انسان‌ها از گذشته‌های دور تا کنون به صورت گسترده‌ای با آن سر و کار داشته و دارند. اما ما انسان‌ها احتیاج داریم که هیجان‌های خود را کنترل کنیم. تنظیم هیجانانگیزانه‌ها به تدریج صورت می‌گیرد، مثلاً کودکان و نوجوانان اغلب در طی بازی‌های خود یاد می‌گیرند که چه وقت و چگونه پرخاشگری را بروز دهند، کنترل کم یا زیاد می‌تواند به مشکلات روان‌شناختی منجر شود. در واقع هیجانانگیزانه‌ها نیاز به تنظیم دارند و نباید سرکوب شوند. برای رسیدن به این امر باید ماهیت و علل پرخاشگری و راهکارهای پیشگیری و کنترل آن از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی را باید شناخت.

عوامل برانگیزاننده‌ی خشم و پرخاشگری، رویدادها و اتفاقاتی را در بر می‌گیرد که برای فرد غیره منتظره و غیر قابل قبول و ناخوشایند هستند. اما تنها برانگیزاننده‌های بیرونی در ایجاد خشم دخالت ندارند. بلکه طرز تلقی و برداشت فرد از یک رویداد خاص نیز بسیار مهم است. کمتر صفتی از صفات نکوهیده به اندازه پرخاشگری ویرانی به بار می‌آورد، واگر فهرستی از آثار سوء پرخاشگری تهیه کنیم معلوم می‌شود اثرات سوء آن از بسیاری از اخلاق نکوهیده بیشتر است

زندگی در آرامش و صلح، احترام متقابل، همدلی و همیاری و تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری مسئله‌ای نیست که بدون سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، و توجه همه‌جانبه امکان‌پذیر باشد، بلکه تحقق این امر نیازمند بازتعریف فرآیند آموزش تدریجی و مادام‌العمر، برنامه‌ریزی فعالیت‌ها و اقدامات گسترده در سطوح و عرصه‌های مختلف زندگی اجتماعی است. پس جهت‌پیشگیری از رذایل اخلاقی مخصوصاً غضب و پرخاشگری نیاز به برنامه‌ریزی و آموزش‌هایی که در اسلام و روان‌شناسی به آن تاکید شده است داریم. باتوجه به این‌که خشم دارای نتایج منفی و عواقب شومی می‌باشد، در صورت مهار آن می‌توان نتیجه‌های بسیار مفیدی اعم از فردی و اجتماعی گرفت: مثلاً می‌توان خانواده و زندگی فردی را به یک زندگی مهدوی تبدیل کرد و جامعه را به سوی مدینه فاضله کشاند.

## اصطلاحات کلیدی:

پرخاشگری، علل پرخاشگری، پیامدهای پرخاشگری، کنترل پرخاشگری

## فهرست مطالب

۱	مقدمه.....
۳	<b>فصل اول: کلیات و مفاهیم پر خاشگری</b>
۴	گفتار اول: کلیات.....
۴	تبیین موضوع.....
۵	سوالات تحقیق.....
۵	سوالات فرعی.....
۶	اهداف و فواید تحقیق.....
۶	پیشینه تحقیق.....
۷	روش تحقیق.....
۷	ضرورت انتخاب پژوهش.....
۸	گفتار دوم: مفاهیم پر خاشگری.....
۸	پر خاشگری در لغت.....
۹	پر خاشگری در اصطلاح.....
۱۰	انواع پر خاشگری.....
۱۲	(۱) مفاهیم مرتبط با پر خاشگری.....
۱۲	الف: خشم.....
۱۲	ب: غضب.....
۱۴	ج: السُّخْطُ.....
۱۵	د: الغیظ.....
۱۷	ه: الحَقَّ.....
۱۷	و: الفِظَّ.....
۱۸	(۲) مفاهیم مخالف پر خاشگری.....
۱۸	الف: الكَظْمُ.....
۱۸	ب: حِلْمٌ.....

۲۰	فصل دوم: علل پرخاشگری و آسیب‌شناسی آن
۲۱	مقدمه
۲۲	گفتار اول: عوامل پرخاشگری از دیدگاه اسلام
۲۲	مبحث اول: علل شناختی
۲۲	الف) جهل و نادانی
۲۳	ب) شتاب زده‌گی و قضاوت عجولانه
۲۴	ج) ناراضی بودن به قضا و قدر الهی
۲۵	د) بدخلقی
۲۶	ه) رفتار متکبرانه
۲۶	مبحث سوم: علل گرایشی
۲۶	الف) حب دنیا
۲۸	ب) پیروی از هوای نفس
۲۹	ج) حسادت
۳۱	گفتار دوم: عوامل پرخاشگری از دیدگاه روانشناسی
۳۱	مبحث اول: علت‌های ژنتیکی
۳۱	ذاتی یا ارثی
۳۳	مبحث دوم: علت‌های فیزیولوژی و جسمانی:
۳۳	الف) کمبود ترشحات هورمونی
۳۴	ب) نقص عضو
۳۵	ج) عقب ماندگی ذهنی
۳۵	مبحث سوم: عوامل محیطی
۳۵	الف) محیط خانواده
۳۶	ب) محیط مدرسه
۳۶	مبحث چهارم: عوامل تربیتی
۳۷	مبحث پنجم: عوامل موقعیتی
۳۷	الف) گرما زده‌گی
۳۸	ب) مصرف الکل

۳۹.....مبحث ششم: عوامل اجتماعی.....

۳۹.....الف) ناکامی.....

۴۰.....ب) نقش وسایل ارتباط جمعی در ترویج پر خاشگری و خشونت.....

۴۲.....ج) تحریک مستقیم.....

۴۲.....د) طبقات اجتماعی.....

### ۴۳..... **فصل سوم: عوارض و پیامدهای پر خاشگری**

۴۴.....مقدمه:.....

۴۴.....گفتار اول: عوارض فردی از دیدگاه اسلام.....

۴۴.....الف) از بین رفتن ایمان.....

۴۵.....ب) فحاش بودن.....

۴۵.....گفتار دوم: عوارض فردی از دیدگاه روان‌شناسی.....

۴۵.....الف) مضطرب بودن و استرس داشتن.....

۴۷.....ب) نداشتن آرامش روانی.....

۴۷.....ج) مصرف مواد مخدر.....

۴۸.....گفتار سوم: عوارض اجتماعی از دیدگاه اسلام.....

۴۸.....الف) از دست دادن جذبه میان فردی.....

۴۹.....ب) انتقام.....

۵۰.....ج) مرء و مُجَادِلَه.....

۵۱.....د) رسوایی و بی آبرویی.....

۵۱.....ه) بی‌شرمی.....

۵۲.....گفتار چهارم: عوارض اجتماعی از دیدگاه روان‌شناسی.....

۵۲.....الف) فرار از اجتماع.....

۵۳.....ب) آسیب به خانواده.....

۵۳.....ج) جذابیت نداشتن در جامعه.....

### ۵۵..... **فصل چهارم: راهکارهای پیشگیری و کنترل پر خاشگری**

۵۶.....مقدمه.....

۵۶.....گفتار اول: راههای کنترل و پیشگیری اسلامی.....

۵۶	مبحث اول: پیشگیری از طریق مقابله شناختی.....
۵۶	الف) موعظه و نصیحت.....
۵۶	۱) عامل بودن موعظه کننده:.....
۵۷	۲) موعظه در زمینه مناسب:.....
۵۷	۳) موعظه متناسب با وضع مخاطب:.....
۵۷	۴) موعظه با بیان نرم.....
۵۸	ب) حلم.....
۵۹	ج) صفا.....
۵۹	د) دفع بدی به نیکی.....
۶۰	ه) روش اعمال قدرت.....
۶۱	و) روش حکمیت یا دخالت شخص ثالث.....
۶۳	ز) از یاد نبردن مرگ.....
۶۵	ح) الگو گرفتن از بزرگان.....
۶۷	مبحث دوم: پیشگیری هیجانی عاطفی.....
۶۷	صبر پیشه کردن.....
۶۹	مبحث سوم: پیشگیری معنوی.....
۷۰	الف) مداومت ذکر خداوند.....
۷۱	ب) خواندن قرآن.....
۷۲	ج) خواندن دعا.....
۷۳	د) وضو گرفتن.....
۷۴	ه) روزه گرفتن.....
۷۵	مبحث چهارم: پیشگیری رفتاری.....
۷۵	الف) تغییر حالت بدن.....
۷۶	ب) سکوت.....
۷۸	ج) مزاح و شوخی کردن.....
۷۸	د) کظم غیظ.....

۷۹	ه) ایفای نقش حلم
۸۰	و) عفو
۸۲	ز) روش مذاکره
۸۳	مبحث پنجم: تغذیه مناسب
۸۳	الف) کشمش
۸۴	ب) سیب
۸۴	ج) گوشت بلدرچین
۸۵	د) روغن زیتون
۸۵	ه) استفاده از دمنوش
۸۵	گفتار دوم: راههای پیشگیری روان‌شناسی
۸۵	مبحث اول: پیشگیری از پرخاشگری از طریق آموزش عمومی
۸۵	الف) آموزش زندگی کردن با دیگران
۸۶	ب) آموزش و تقویت مهارت‌های ارتباطی
۸۷	ج) حفظ خونسردی
۸۷	مبحث دوم: پیشگیری با افزایش سطح آگاهی در مورد خود
۸۸	مبحث سوم: سیاست‌گذاری‌های مثبت رسانه‌ای
۸۸	مبحث چهارم: پیشگیری از بدآموزی‌های خانواده
۸۸	الف) نقش رابطه والدین در پرخاشگری فرزندان
۹۰	ب) اصلاح روش تربیتی والدین
۹۱	مبحث پنجم: پیشگیری از پرخاشگری در مدرسه
۹۲	مبحث ششم: روش مجازات و تنبیه پرخاشگر
۹۳	روش (DRO) یا تقویت تفکیکی رفتارهای دیگر:
۹۵	<b>فصل پنجم: آثار و فواید کنترل پرخاشگری</b>
۹۵	از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی
۹۶	مقدمه
۹۶	گفتار اول: آثار فردی

۹۶.....	الف) رسیدن به آرامش .....
۹۸.....	ب) خوش بین بودن.....
۹۹.....	ج) خوش خلقی و افزایش روزی.....
۱۰۰.....	د) گوارا ساختن زندگی بر خود و دیگران.....
۱۰۱.....	هـ) پیشه کردن تقوا.....
۱۰۳.....	گفتار دوم: آثار اجتماعی.....
۱۰۳.....	الف) استحکام خانواده.....
۱۰۴.....	ب) گام‌هایی به سوی مدینه فاضله.....
۱۰۵.....	ج) کسب عزت نفس در جامعه.....
۱۰۷.....	خاتمه: نتیجه‌گیری و پیشنهادات.....
۱۱۳.....	منابع و ماخذ.....

## مقدمه

امروزه خشونت و پرخاشگری به عنوان یک معضل بزرگ جهانی در نظر گرفته شده و آثار مخرب روانی و جسمانی آن در سطوح فردی و اجتماعی مورد توجه قرار گرفته است. با توجه به اینکه ریشه بسیاری از جرایم، نابسامانی‌ها، انحرافات و حتی جنگ‌ها را باید در پرخاشگری و خشونت جستجو کرد، متخصصان بر ضرورت مطالعه علمی پرخاشگری و خشونت به منظور شناسایی عوامل ایجاد کننده و برانگیزاننده‌ی آن و همچنین ارائه راهکارهای پیش‌گیرانه تاکید کرده‌اند.<sup>۱</sup> نگاهی کوتاه به جهان اطراف، به ما نشان می‌دهد که همان‌گونه که یکی از دانشمندان معاصر گفته است:<sup>۲</sup> «عصر ما عصر پرخاشگری است.»<sup>۳</sup>

کوالسکی براساس پژوهش‌های انجام شده خود می‌نویسد: «از ۵۶۰۰ سال قبل تا امروز، بشر فقط ۲۹۲ سال در صلح و صفا گذرانیده و بقیه را در جنگ و ستیز بوده است.»<sup>۴</sup>

در دیدگاه اسلام، خشونت و پرخاشگری عامل انحطاط اخلاقی و سقوط معنوی بسیاری از جوامع، گروه‌ها و افراد است. جنگ، تجاوز، ترور، تخریب، ضرب و جرح و قتل از مصادیق بارز این جنبه سیاه از طبیعت و رفتار انسان به شمار می‌آید.<sup>۵</sup>

در گستره علم کنونی، دانشمندان برجسته فیزیولوژی، رفتار شناسی طبیعی، جامعه شناسی و روان‌شناسی در جستجو و تعیین ماهیت و علت پرخاشگری، با فاصله‌ای عمیق در عقاید، هنوز به چشم اندازی روشن برای درک و دریافت رفتار پرخاشگرانه، دست نیافته‌اند، اما هریک از روی آوردها توانسته‌اند، به تصریح جنبه‌هایی از این پدیده بسیار بغرنج و پیچیده بپردازند.<sup>۶</sup>

در آموزه‌های دین اسلام، پرخاشگری و خشونت از ابعاد و جنبه‌های مختلفی مورد توجه قرار گرفته و درباره آثار و شیوه‌های مهار آن سخن گفته شده است. دین می‌تواند به عنوان عاملی در بهتر زیستن بشر و ایجاد اجتماعی سالم نقش ایفا کند و انسان در سایه دین و آموزه‌های دین می‌تواند از خشم و پرخاشگری جلوگیری نماید.<sup>۷</sup> خداوند متعال چون خود آفریننده انسان است، پس

۱. خدیجه، ابوالمعالم، زهره موسی زاده، پرخاشگری ماهیت علل و پیشگیری، ص ۱۱.

۲. Oievet orounsonT 1989.

۳. یوسف، کریمی، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۲۴۱.

۴. هدایت الله، ستوده، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۲۲۱.

۵. خدیجه، ابوالمعالم، و زهره، موسی زاده، پرخاشگری ماهیت علل و پیشگیری، ص ۱۱.

۶. عباسعلی، الهیاری، تعیین پرخاشگری نوجوانان، ص ۳۱۷.

۷. کبری، کاظمیان مقدم، فصل‌نامه روان‌شناسی و دین، ص ۱۲۳.

خوب‌ترین راهبردها را برای سعادت بشر تعلیم می‌دهد. و ما این تعلیمات را در سیره، گفتار و رفتار معصومین علیهم‌السلام در جهت پیش‌برد تعالی بشر می‌بینیم.

با توجه به نیاز جامعه و کم بودن پژوهش در این زمینه؛ بر آن شدیم تا در این زمینه پژوهشی با عنوان ماهیت و علل پرخاشگری و راهکارهای پیشگیری و کنترل آن از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی ارائه کنیم. نوشتار پیش رو در چهار فصل تنظیم شده است، فصل اول کلیات و مفاهیم، فصل دوم در مورد علل و انگیزه‌های پرخاشگری، فصل سوم راهکارهای پیشگیری و کنترل پرخاشگری، فصل چهارم آثار و فواید کنترل پرخاشگری از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی، می‌باشد.