# فاکتورهایی برای درمان بیماری پرخاشگری

تبیان: پرخاشگری فقط داد زدن و ناسزا گفتن نیست. در تعاریف پرخاشگری، مجموعه‌ای از رفتارها را پرخاشگری می‌دانند که با قصد و هدف آسیب زدن به دیگران بروز می‌کند. این رفتارها ممکن است زبانی باشد، یا برخورد عملی.

آیا «پرخاشگری» در جامعه‌ی ما زیاد شده است؟ یا پرخاشگری در جامعه‌ی ما زیاد است؟

برای آن که ادعایی مانند ادعای اول را اثبات کنیم، راه سختی را در پیش داریم. باید آمارهای دقیق و علمی و متقنی در دست داشته باشیم تا بتوانیم وضعیت جامعه را در برهه های زمانی مختلف مقایسه کنیم که معمولاً در مورد چنین مقوله‌هایی، آمار روشن وجود ندارد. پس بیشتر یا کمتر شدن پرخاشگری مسأله‌ای است که اصلاً باید از اساس اثبات شود.

اما از یک چیز مطمئنیم و آن این است که ما شاهد پرخاشگری های زیادی در جامعه هستیم. در جامعه‌ای که میلیون‌ها مسلمان در کنار هم زندگی می‌کنند و حتی با اقلیت‌های مذهبی اطراف خود نیز، اشتراکات ایمانی مهمی دارند، این میزان از رفتارهای پرخاشگرانه، خیلی زیاد است.

پرخاشگری فقط داد زدن و ناسزا گفتن نیست. در تعاریف پرخاشگری، مجموعه‌ای از رفتارها را پرخاشگری می‌دانند که با قصد و هدف آسیب زدن به دیگران بروز می‌کند. این رفتارها ممکن است زبانی باشد، یا برخورد عملی.

ممکن است با شنیدن این تعاریف و این اصطلاحات، خیلی از ماها، خود را مبرا و به دور از آن بدانیم. ذهنمان برود به سراغ آدم‌های خاص، آدم‌های خشن، دعواهای تند و وحشتناک که در صفحات حوادث روزنامه‌ها منعکس می‌شوند؛ اما آیا فقط آدم‌های خاصی پرخاشگری می‌کنند؟

اگر پیش از این سؤال، به یک سؤال دیگر پاسخ دهیم، به جواب پرسش اول نیز نزدیک می‌شویم. پرخاشگری از کجا نشأت می‌گیرد؟

منبع و منشأ پرخاشگری، یکی از وجوه مشترک و خدادادی در وجود همه‌ی انسان‌هاست به نام قوه‌ی خشم و غضب. در خلقت و فطرت همه‌ی انسان‌ها این قوه وجود دارد و قطعاً یک موهبت و نعمت خدادادی است که از سر حکمت و درایت در وجود ما قرار داده شده است اما این قوه یک تیغ دو لبه است.

در فرمایشات معصومین علیهم السلام، قوه خشم کاملاً به رسمیت شناخته شده و برای آن برنامه ارائه شده است.

مانند این فرمایش رسول گرامی اسلام که فرمودند: «بنده آنگاه به ایمان حقیقی دست می یابد که برای خدا به خشم آید و برای خدا خشنود شود. پس، هرگاه چنین باشد سزامند ایمان حقیقی گشته است.» (میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۱۶)

پس، از نگاه دین، خشم و حتی پرخاشگری – اگر آن را بروز دادن خشم تعریف کنیم – به طور مطلق، منفی نیست بلکه در جایگاه خود لازم است. مؤمن باید آماده باشد در موقعیت لازم، و قطعاً فقط برای اجرای امر خدا و طبق دستورالعمل دین، خشمگین شود و پرخاش کند. پرخاش مؤمن، در برابر دشمنان خدا و دین خدا و ظالمان و متجاوزان به حقوق مردم است اما آیا پرخاشگری هایی که امروزه در جامعه و در روابط درونی مسلمانان با یکدیگر می‌بینیم، از این قبیل است؟

**باید به حال قوه‌ی خشم مؤمنان فکری کرد!**

مخاطبمان جامعه‌ی ایمانی است. کسانی که دلشان در گرو ایمان به خدای مهربان است و گوش جان سپرده‌اند به راهبردها و راهکارهای زندگی ساز مأموران هدایت الهی. پس براساس رهنمودهای اهل بیت علیهم السلام دو رویکرد راهبردی برای درمان پرخاشگری می‌توان ارائه داد.

**۱- بینش درمانی**

در بینش درمانی، با توصیف و تبیین صحیح از نیروی خشم، و کارکرد درست و به جای آن، نگاه ما به این بعد از وجود خودمان، اصلاح می‌شود. دانایی و نگاه درست در هر مسأله‌ای، می‌تواند بسیاری از مشکلات را حل کند.

گفته شد یکی از بینش‌های صحیح درمورد خشم و پرخاش، این است که این نیرو، در وجود انسان، هم کارکرد مثبت و لازم دارد و هم کارکرد منفی که باید کنترل شود.

کارکرد مثبت و لازم آن را خشم در راه خدا خوانده‌اند و به نوع منفی آن گاهی «غیظ» گفته شده است: «وَ الْکاظِمینَ الْغَیْظ» (آل عمران، ۱۳۴) آنها بر خشم خود مسلطند.

پس من باید بدانم که طبیعی است اگر گاهی عصبانی شوم و نسبت به چیزی احساس خشم داشته باشم اما بسته به اینکه نسبت به چه چیزی و در چه جایگاهی خشمگین شده ام، باید عکس العمل نشان دهم.

در روایات، در توصیف خشم، خشم بیجا به آتشی تشبیه شده است که باید فرونشانده شود. امام علی علیه السلام فرمود: بردباری، آتش خشم را فرو می نشاند وتندی، شعله آن را فروزان می کند. (میزان الحکمه، ج ۳، ص ۲۲۰)

**۲- روش درمانی**

بال دیگر درمان پرخاشگری، دادن راهکار و روش عملی هنگام بروز خشم است که از این دست راهکار نیز در کلام اهل بیت علیهم السلام ارائه شده است.

پیامبر خدا(ص)فرمود: «سه خصلت است که هر کس دارا باشد، خصلت‌های ایمان را به کمال رسانده است: کسی که چون راضی شود، رضایتش او را به گناه و باطل نکشاند و چون خشمگین شود، خشم، او را از حق به در نَبَرد و هرگاه قدرت یابد چیزی را که از او نیست به زور نستاند.» (میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۲۴)

در این روایت، فرد خشمگین باید مراقبت کند که چیزی نگوید یا کاری نکند که خلاف حق باشد.

حضرت در روایت دیگری فرمودند: «بنده ایمان را به کمال نمی رساند، مگر آن که اخلاقش را نیک گرداند، خشم خود را با گرفتن انتقام فرو ننشاند وآنچه برای خود دوست دارد برای مردم نیز دوست بدارد. هر آینه کسانی نه با عمل، که با صداقت وخیرخواهی نسبت به مسلمانان به بهشت درآمده اند.» (میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۲۵)

روش دیگر، این است که مواظب باشیم هنگام خشم، به دنبال انتقام و خنک کردن دل خود نباشیم.

**سخن پایانی**

برای درمان پرخاشگری نکات بسیار بیشتری از دین استخراج می‌شود. ما نسبت به گنجایش این مقال، تنها به ارائه‌ی یک دسته بندی و ذکر چند نمونه اکتفا کردیم.

نوش و نیش- علی‌اصغر کمالدار «غمین»

## توصیه

اجل آمد اگر یک وقت دیدار
نه پیراهن دگر خواهی نه شلوار
به جای جامه های شیک و فاخر
فقط بایست باشی فکر چلوار

***

## ماه زمینی

مرا گر نیست وضع مالی دلخواه
نباشد در بساطم گر بجز آه
ولی در سینه اندوهی ندارم
چرا ؟ چونکه تو را من دارم ای ماه

***

## ای دوست

فراقت تیره کرده روزم ای دوست
به راهت چشم تا کی دوزم ای دوست
بیا زنگی بزن آتش نشانی
که بد جور از غمت می سوزم ای دوست

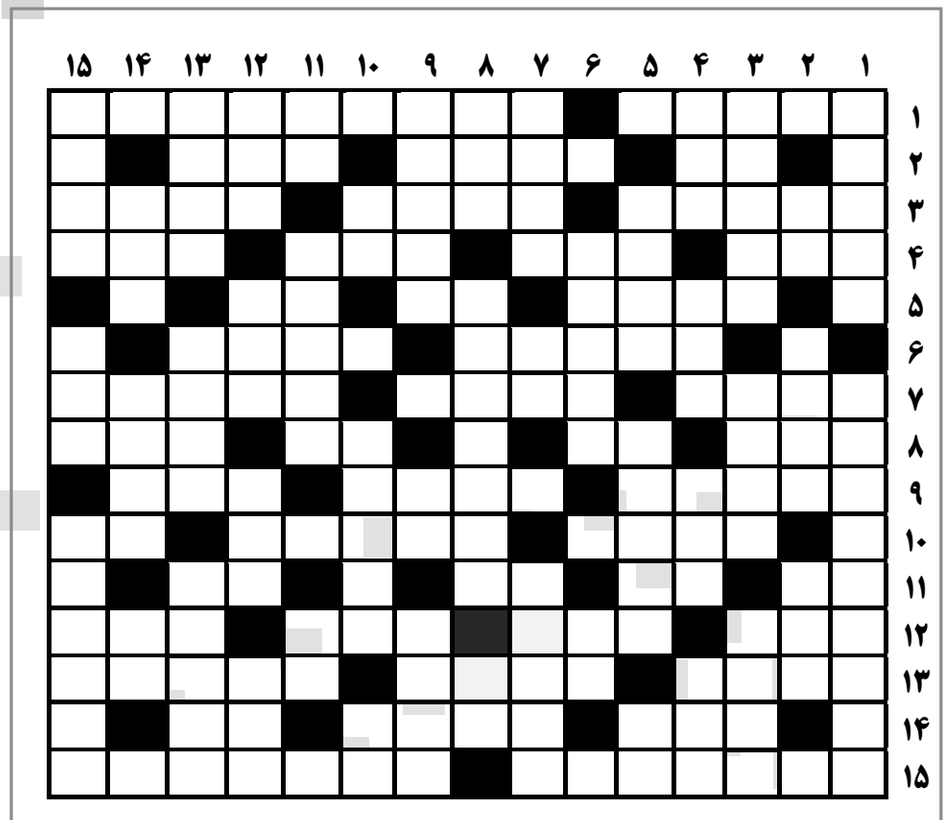
***

## شعر شبانه

ز حق خواهم برایت یار دیرین
شبی زیباتر از شبهای پیشین
بخوابی فارغ از فکر تورم
ببینی خوابهای ناب و رنگین

طرح: عصرمردم

# جدول شماره ۹۶/۱۲۹۳



**افقی:**

۱-به کشته شدن اشرار می‌گویند- نمایشنامه‌نویس روسی
۲-حرف همراهی- آشکار- از نازل شدنی‌ها
۳-اجیر شده- به اطلاعات ارائه شده به رایانه می‌گویند- سردرگمش گیج کننده است
٤-نظرها- رنگ آسمان بی‌غبار- رها- مرگ
۵-خانه پرنده- تکخال- خرس آسمانی
٦-رنج‌ها- آبادی در ریگستان
۷-قابل اعتماد- شهری نزدیک دلیجان- منطقه‌ای در عربستان
۸-صدای زنبور- عمق- اسب ترکی- دارای استحکام کم
۹-زیرکان- گرد و خاک معلق در هوا- از کشیدنی‌ها
۱۰-نصف دو بر- پیامبران- طاقچه
۱۱-فلز خجالتی- هنوز لوس نشده- دعوا- نقطه مقابل نشر
۱۲-تیرانداز افسانه‌ای- خدعه و نیرنگ- نمک- بالاپوش
۱۳-حقه و کلک- دارای عظمت- کنکاش
۱٤-کشتی جنگی- میوه تازه‌رس- وی
۱۵-بخل- در مناطق گرم و صحرایی زیاد دیده می‌شود

**عمودی:**

۱-از شخصیت‌های شاهنامه‌ای- منطقه‌ای در کردستان
۲-طلا- رصد- خانه
۳-مردان حق- نوعی دستمال مخصوص- زهر
٤-مقعر- بی‌خطر- خوردن- ساعت خارجی
۵-پشتیبان- از سازهای زهی- پسوند همانندی در فارسی
٦-دستاویز- دریا
۷-همیشگی- تکرار آن نام درختی است- برنایی
۸-سازمان جاسوسی آمریکا- در مناطق لارستان و جنوب زیاد دیده می‌شود- از غلات
۹-مجسمه- ضمیر اشاره به دور- تدبیر کننده
۱۰-از دانه‌های خوشبو- شهری در شمال عراق- از توابع تهران بزرگ
۱۱-صفحه اینترنتی- راهنمایی- از مناسک اسلامی
۱۲-به جهان دایره‌ای شکل می‌گویند- دریا- معادل ۳٦۵ روز- از حشرات انگلی
۱۳-تندرست- زوج- از کار افتاده
۱٤-خارج از زمین بازی- نمایشنامه‌نویس بریتانیایی- جامد
۱۵-پیدا کرد- نویسنده آلمانی- بسیار

**جواب جدول شماره ۹۶/۱۲۹۲**

| | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | پ | ر | و | ی | ز | ■ | م | و | ش | د | و | ا | ن | ی | ■ |
| ۲ | ی | ■ | ا | ک | ■ | ا | م | ی | ر | ■ | د | ر | ی | ■ | ب |
| ۳ | م | ا | ر | ی | ه | ■ | ا | ن | ا | ر | ■ | ج | ز | ی | ل |
| ۴ | ا | ن | ی | ■ | ا | ف | ت | ■ | ر | خ | ت | ه | ■ | و | ی |
| ۵ | ن | ■ | ز | ب | و | ر | ■ | س | ه | ■ | و | ب | ■ | م | ■ |
| ۶ | ■ | س | ■ | ا | ن | ز | ا | ل | ■ | خ | ا | د | م | ■ | ب |
| ۷ | ل | ع | ا | ب | ■ | ا | س | ف | ر | ■ | ت | ل | ا | ف | ی |
| ۸ | ط | ی | ب | ■ | م | د | ■ | ی | ■ | ا | ر | ■ | ل | خ | ت |
| ۹ | ف | ر | د | و | س | ■ | ن | ک | ی | ن | ■ | ک | ی | ا | ■ |
| ۱۰ | ع | ■ | ی | ک | ا | ن | ■ | ر | ا | س | ت | ه | ■ | ر | ق |
| ۱۱ | ل | د | ■ | ر | و | ■ | ه | ی | ■ | ا | ■ | ر | ر | ■ | ن |
| ۱۲ | ی | و | ن | ■ | ی | و | ز | ■ | م | ن | ت | ■ | س | و | د |
| ۱۳ | خ | ا | ک | ی | ■ | ب | ا | ل | ه | ■ | ک | ی | ت | ا | ر |
| ۱۴ | ا | ■ | ی | ا | ل | ■ | و | ک | ی | ل | ■ | ا | ا | ■ | و |
| ۱۵ | ن | ا | ر | د | ا | ن | ه | ■ | ا | ت | ا | ب | ک | ا | ن |

سودوکو

## جدول شماره ۹۶/۷۵۴

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 7 | 3 | 6 | | |
| | 7 | 1 | 5 | 6 | | | 4 | 3 |
| | | | | | | | | 9 |
| 7 | 1 | | | | 2 | | 8 | |
| | 5 | 4 | 8 | | 9 | 7 | 3 | |
| | 3 | | 7 | | | | 9 | 6 |
| 8 | | | | | | | | |
| 5 | 4 | | | 8 | 1 | 9 | 6 | |
| | | 7 | 4 | 9 | | | | |

**جواب جدول شماره ۹۶/۷۵۳**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 6 | 3 | 5 | 7 | 4 | 8 | 1 | 2 |
| 2 | 8 | 7 | 6 | 1 | 3 | 5 | 9 | 4 |
| 4 | 1 | 5 | 9 | 2 | 8 | 3 | 7 | 6 |
| 1 | 3 | 4 | 2 | 9 | 6 | 7 | 8 | 5 |
| 6 | 2 | 9 | 7 | 8 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| 5 | 7 | 8 | 3 | 4 | 1 | 6 | 2 | 9 |
| 3 | 4 | 2 | 1 | 5 | 7 | 9 | 6 | 8 |
| 8 | 9 | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 7 |
| 7 | 5 | 1 | 8 | 6 | 9 | 2 | 4 | 3 |

## شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها دراین جدول دارای عدد هستند و وظیفه شمااین است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.