

## راهکار های کاهش پرخاشگری در کودکان از منظر اسلام

### فاطمه نخست 1

#### چکیده

پر خاشگری یکی از شایع‌ترین اختلالات رفتاری در کودکان به شمار می‌آید و بخش قابل توجهی از مشکلات رفتاری آنان را شامل می‌شود. وجود نظریات متعدد در این زمینه نشان‌دهنده پیچیدگی موضوع است. پژوهش حاضر با هدف بررسی راهکارهای کاهش پر خاشگری در کودکان از منظر اسلام انجام گرفته است. در ابتدا انواع پر خاشگری و سپس علل بروز آن مورد مطالعه قرار گرفته و در ادامه راهکارهای اسلامی برای کاهش این رفتار ارائه می‌گردد. یافته‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از رفتارهای کودکان لزوماً پر خاشگری محسوب نمی‌شود؛ بلکه ابتدا باید علل واقعی این رفتارها شناسایی شود. سپس با بهره‌گیری از روش‌های غیرمستقیم، آموزش مهارت‌های اجتماعی، و تأمین نیازهای مادی و معنوی کودک می‌توان پر خاشگری را کنترل و کاهش داد. روش تحقیق در این مقاله توصیفی - تحلیلی و مبتنی بر گردآوری منابع کتابخانه‌ای است.

کلیدواژه‌ها: پر خاشگری، کودکان، تعلیم و تربیت، مهارت‌های اجتماعی، اختلالات رفتاری

---

1. طلبه سطح 2 حوزه علمیه حضرت فاطمه معصومه سلام الله علیها. fatemeh.nakhost0375@gmail.com

## مقدمه

پرخاشگری از شایع‌ترین اختلالات رفتاری در دوره کودکی به شمار می‌رود که به‌عنوان واکنشی هیجانی و طبیعی در برابر ناکامی‌ها، از سال‌های نخست زندگی آغاز می‌شود. روند این رفتار معمولاً با ورود به مدرسه کاهش می‌یابد، اما در دوره نوجوانی و همزمان با تغییرات هورمونی و روانی-اجتماعی، مجدداً اوج می‌گیرد؛ به‌گونه‌ای که اوج آن در پسران بین ۱۶ تا ۱۸ سالگی و در دختران بین ۱۳ تا ۱۵ سالگی مشاهده می‌شود. در صورت عدم کنترل این رفتار به‌عنوان یک الگوی ناسازگار، پیامدهای منفی گسترده‌ای از قبیل طرد از سوی همسالان، افت عملکرد تحصیلی و ضعف در مهارت‌های ارتباطی را به دنبال خواهد داشت که می‌تواند بر سرنوشت فردی و اجتماعی کودک تأثیری ماندگار بگذارد.

با توجه به این پیامدها، شناخت دقیق عوامل زمینه‌ساز پرخاشگری و ارائه راهکارهای کاربردی برای اصلاح آن، امری ضروری می‌نماید. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تبیین انواع پرخاشگری و ارائه راهکارهای کاهش آن بر اساس آموزه‌های اسلامی انجام شده است.

در بررسی پیشینه پژوهش، مطالعات متعددی به بخشی از این مسئله پرداخته‌اند. برای نمونه، کیاfer (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی بازی‌درمانی خانواده‌محور بر تعامل مادر — فرزند و میزان پرخاشگری کودکان» به نقش تعیین‌کننده کیفیت رابطه والد-فرزند در کاهش پرخاشگری اشاره کرده است. همچنین، هدایتی (۱۳۹۶) در مقاله «فلسفه برای کودکان و کنترل پرخاشگری» بر اهمیت ایجاد فضایی دوستانه و تقویت مهارت تفکر انتقادی برای پیشگیری از این رفتار تأکید نموده است. از سوی دیگر، کایزر (۱۴۰۰) در کتاب «روش‌های برخورد با خشونت در کودکان»، به تحلیل عمیق عواطف کودکان و ریشه‌یابی دلایل بروز خشونت پرداخته است.

با وجود ارزشمندی این پژوهش‌ها، خلأ بررسی این پدیده از منظر جامع اسلامی به‌وضوح احساس می‌شود. بنابراین، این پژوهش در صدد است تا با تکیه بر منابع اسلامی، به تبیین علمی انواع پرخاشگری و ارائه راهکارهای بنیادین و کاربردی برای کاهش آن بپردازد.

## 1. مفهوم شناسی پرخاشگری

### ۱-۱ تعریف لغوی و اصطلاحی

در فرهنگ دهخدا، پرخاشگری به معنای «رفتار ناشی از رقابت‌جویی، خشم یا خصومت» تعریف شده است که می‌تواند متوجه خود فرد یا دیگران باشد و موجب آسیب شود.<sup>1</sup>

از منظر روان‌شناسی، پرخاشگری یک رفتار عمدی و هدفمند است که قصد آن آسیب رساندن (چه جسمانی و چه روانی) به دیگری یا خود است. این تعریف، پرخاشگری را از رفتارهای غیر عمدی متمایز می‌سازد.<sup>2</sup>

### ۱-۲ تمایز خشم و پرخاشگری

خشم یک هیجان طبیعی است، در حالی که پرخاشگری یک رفتار ابراز شده است. خشم به‌عنوان ریشه اصلی پرخاشگری، غالباً در پاسخ به ناکامی و تعارض بین خواسته‌های کودک و محیط (مانند نگرش‌های والدین) برانگیخته می‌شود. زمانی که کودک دریابد از طریق ابراز خشم (عصبانیت) می‌تواند به خواسته‌هایش برسد یا توجه دیگران را جلب کند، این الگو در او تقویت می‌شود. در صورتی که این هیجان مدیریت نشود و به صورت عملی آسیب‌رسان بروز یابد، پرخاشگری شکل می‌گیرد.<sup>3</sup>

### ۱-۳ گونه‌های پرخاشگری در کودکان

صاحب‌نظران، پرخاشگری در کودکان را معمولاً در سه قالب اصلی دسته‌بندی می‌کنند:

- پرخاشگری بدنی: مانند لگد زدن، گاز گرفتن و ضربه زدن.
- پرخاشگری کلامی: مانند فریاد زدن، ناسزا گفتن و رنجاندن دیگران با کلمات.
- پرخاشگری رابطی: این شکل از پرخاشگری که در تعریف اولیه به آن اشاره نشده، شامل آسیب زدن به روابط اجتماعی فرد است، مانند طرد کردن، شایعه پراکنی و ایجاد دشمنی بین دیگران.<sup>4</sup>

### ۱-۴ جمع‌بندی و تحلیل تعاریف

نقطه قوت اصلی تعاریف روان‌شناختی، تأکید بر عینی و قابل مشاهده بودن رفتار پرخاشگرانه است که امکان سنجش و مطالعه علمی را فراهم می‌کند. با این وجود،

1. دهخدا، فرهنگ نامه دهخدا، ص 345

2. طهماسبی، چیستی و چرایی پرخاشگری کودکان، ص 3

3. همان.

4. اخوان، علل پرخاشگری، ص 12.

محدودیت این تعاریف در این است که ممکن است دامنه وسیعی از رفتارها را که در نگاه اول پرخاشگرانه به نظر نمی‌رسند (مانند برخی از اشکال پرخاشگری رابطی) را نیز در بر گیرد، که این موضوع لزوم توجه به زمینه و نیت رفتار را بیش از پیش نشان می‌دهد.

## ۲. انواع و گونه‌شناسی پرخاشگری در کودکان

پرخاشگری در کودکان به رفتارهایی اطلاق می‌شود که با قصد و نیت آسیب رساندن (به خود، دیگران یا اشیا) یا برای دستیابی به هدفی مشخص انجام می‌پذیرد. برای درک دقیق‌تر این پدیده، می‌توان آن را از منظر انگیزه و نحوه بروز به دسته‌های زیر تقسیم کرد:

### ۲-۱. پرخاشگری وسیله‌ای

در این نوع، پرخاشگری به عنوان یک ابزار برای رسیدن به یک خواسته یا هدف ملموس (مانند تصاحب یک اسباب‌بازی، جلب توجه یا کسب قدرت) به کار می‌رود. در اینجا قصد اصلی کودک آسیب رساندن نیست، بلکه پرخاشگری وسیله‌ای برای دستیابی به مقصود است. برای مثال، کودکی که برای گرفتن شکلات دیگری را هل می‌دهد یا برای به دست آوردن اسباب‌بازی فریاد می‌زند، نمونه‌ای از این نوع را نشان می‌دهد. این شکل از پرخاشگری در میان خردسالان شایع‌تر است.<sup>1</sup>

### 2-2: پرخاشگری خصمانه

برخلاف نوع قبلی، هدف اصلی در پرخاشگری خصمانه، آسیب رساندن به دیگران است. این رفتار می‌تواند ریشه در احساس خشم، حسادت یا انتقام داشته باشد و به صورت فیزیکی (کتک کاری، پرتاب اشیا) یا کلامی (فحش، تهدید، تحقیر) بروز کند. این نوع پرخاشگری، در صورت تداوم، می‌تواند به مشکلات جدی در روابط بین‌فردی و سازگاری اجتماعی کودک منجر شود.<sup>2</sup>

### ۲-۳. پرخاشگری مستقیم در مقابل غیرمستقیم

این تقسیم‌بندی بر اساس شیوه ابراز پرخاشگری انجام می‌شود:

- پرخاشگری مستقیم: کودک به‌طور آشکار و مستقیم به منبع ناکامی یا تهدید حمله می‌کند (مانند کودکی که به دلیل گرفتن اسباب‌بازی‌اش، مستقیماً به کودک دیگر مشت می‌زند).
- پرخاشگری غیرمستقیم: کودک خشم خود را به شیوه‌ای نامشخص یا جابه‌جا شده ابراز می‌کند. در این حالت، او ممکن است منبع اصلی خشم را شناسد یا نتواند به آن حمله کند،

<sup>1</sup> همان.ص 13

<sup>2</sup> چنانی، علل پرخاشگری در کودکان و راه‌های درمان آن، ص ۱۰.

بنابراین خشم خود را روی یک هدف بی‌گناه یا یک شیء تخلیه می‌کند (مانند کودکی که از دست معلمش عصبانی است و پس از بازگشت به خانه، با خواهر خود دعوا می‌کند).<sup>1</sup>

#### ۲-۴. تظاهرات پرخاشگری در سنین مختلف

شکل و شدت پرخاشگری با رشد شناختی، هیجانی و زبانی کودک تحول می‌یابد:

- شش ماهگی: ابراز نارضایتی از طریق گریه و بی‌قراری.
- ۱ تا ۳ سالگی: بروز منفی‌گرایی و لجبازی؛ پرتاب اشیاء و مقاومت در برابر درخواست دیگران.
- ۳ تا ۴ سالگی: استفاده بیشتر از زبان برای ابراز خشم، اگرچه رفتارهای فیزیکی همچنان ممکن است وجود داشته باشد.
- حدود ۶ سالگی: امکان بازگشت مختصر رفتارهای جسمانی به دلیل فشارهای محیطی جدید (مانند شروع مدرسه).
- ۸ تا ۹ سالگی: جایگزینی تدریجی پرخاشگری فیزیکی با پرخاشگری کلامی (بحث‌و‌جدل، استفاده از کلمات توهین‌آمیز).
- آگاهی از این روند تحولی به والدین و مربیان کمک می‌کند تا انتظارات واقع‌بینانه‌ای داشته و پاسخ‌های تربیتی مناسب سن کودک ارائه دهند.<sup>2</sup>

#### ۲-۵. تمایز مفهومی: پرخاشگری در مقابل جرئت‌ورزی

درک تفاوت بین این دو مفهوم برای تشخیص و مداخله صحیح حیاتی است. جدول زیر این تمایز را به وضوح نشان می‌دهد:

پرخاشگری یک رفتار تهاجمی است که با قصد آسیب رساندن (جسمانی یا روانی) به دیگران یا تخریب اموال همراه است. هدف نهایی از این رفتار ممکن است تسلط یافتن، تحقیر دیگران یا تخلیه هیجانات منفی باشد. روش اجرای آن تهاجمی، تحقیرآمیز و ناقض حقوق دیگران است. برای نمونه، کودکی که برای گرفتن اسباب‌بازی، همبازی خود را می‌زند، رفتار پرخاشگرانه نشان می‌دهد. پیامد چنین رفتاری در درازمدت، تخریب روابط اجتماعی، طرد شدن از سوی همسالان و ایجاد مشکلات جدی در سازگاری فرد است.<sup>3</sup>

در مقابل، جرئت‌ورزی یک مهارت اجتماعی سالم و مثبت است. هدف از آن، دفاع از حقوق، نیازها و دارایی‌های شخصی است، اما به شیوه‌ای که به حقوق و احساسات

1. هدایتی، «فلسفه برای کودکان» و کنترل پرخاشگری. ص 119.

2. شاکری، پرخاشگری کودکان در خانه و مدرسه، ص ۲۵.

3. شهیم، پرخاشگری رابطه‌ای در کودکان. ص 70.

بچه های پرخاشگر بدترین دشمنان خودشان هستند، زیرا آنها با الگوهای رفتاری خود باعث می شوند مردم واکنش منفی به آنها نشان دهند. متأسفانه والدین اغلب متعادل رفتار نمی کنند. در برخی موارد بیش از حد تنبیه کننده می شوند یا در موارد دیگر بیش از حد درگیر می شوند.<sup>1</sup>

روانشناسان کودک توصیه می کنند که یک «سیستم سهمیه بندی» انضباطی ایجاد کنید. سخت ترین محدودیت ها را برای رفتارهای پرخاشگرانه و ضداجتماعی اعمال کنید. اعمالی که باعث آسیب، صدمه زدن به احساسات یا آسیب فیزیکی به دیگران می شوند. بچه ها به این پیام واضح نیاز دارند که این رفتار غیرقابل قبول است. مطالعات نشان می دهد که بچه هایی که به هر نوع پرخاشگری دست می زنند، اگر کنترل نشوند، آن را تشدید می کنند.<sup>2</sup>

#### ۵-۸ اقدام به رشد فکری کودک

در موقع پرخاشگری نباید عصبانی شد و یا بر سر کودک دادکشید این امر اثری فوری هم کن است داشته باشد ولی در درازمدت کاری بیهوده است. باید از جر و بحث و جار و جنجال دست کشید و از طریق ذکر داستان ها و بیان مسائل کوشید تا سطح آگاهی و اندیشه او را بالا ببریم.<sup>3</sup>

#### ۵-۹ آشنا کردن به حقوق دیگران

کودک باید به حقوق و وظایف خود در برابر دیگران آشنا باشد، و گمان نکند که والدین و اح یانا دیگران موظفند هر رفتاری که از آنها بروز کرده متحمل گردند، بلکه باید کودک کنترل نفس خود را بداند.<sup>4</sup>

#### ۵-۱۰ گزینش راه انحرافی

کودکی که پرخاشگر است نباید عقده خود را سر دیگران خالی کند. می توان در موارد خشم عروسی را به دستش داد تا به زمین بکوبد یا اسباب بازی خرابی در کنارش گذاشت تا خشم خود را متوجه آن کند. بازی های نظامی: می توان از بازی های جنگی و نظامی برای کنترل و تبدیل پرخاشگری و خاموش کردن شورهای انحرافی استفاده کرد، همچنین استفاده از ورزش، هوای آزاد، شوخی ها و مزاح ها در کاهش پرخاشگری موثر است.<sup>5</sup>

#### ۵-۱۱ دوری از عصبانیت ها

والدین در هنگام عصبانیت سعی کنند بر خود مسلط و کنترل خود را از دست ندهند، هرگز و ا لدین به خشونت نپردازند که در آن صورت تماشای صحنه پرخاشگری کودکان شما را خشن خواهد کرد. دورنگه داشتن کودک از محیط های پر هیاهو و پرسروصدا زمینه

۱. چنانی، پرخاشگری کودکان و درمان آن، ص ۵۴.

۲. شجاعی، پرخاشگری کودکان و درمان آن، ص ۳۰.

۳. شیرکش، پرخاشگری و عوامل اجتماعی اقتصادی مرتبط با آن در کودکان، ص ۱۳.

۴. همان.

۵. همان.

را برای پرخاشگری کودک کم می کند، باید تا آنجا که ممکن است کودکان را از کارها و اموری که جنبه خشونت را در آنها رشد می دهد دور بداریم.<sup>1</sup>

#### ۵-۱۲ آگاهی به زشتی امر

کودک باید دریابد که با پرخاشگری خود عمل ناپسندی انجام داده و نباید هرگز از زدن و ویران کردن و پرخاش و عتاب خودراضی باشد، باید به خاطر عمل زشتی که انجام داده از طرف مقابل عذرخواهی کند.<sup>2</sup>

#### ۵-۱۳ ارفع ناکامی ها

باید مسائلی که باعث ناکامی می شود را از بین برد، یا این که قدرت تحمل کودک را در برابر ناکامی بالا برد که لاقفل کودکی پذیرای ناکامی باشد و پرخاشگری نکند و مطابق با توان کودکاز او انتظار داشت.<sup>3</sup>

#### ۵-۱۴ ایجاد محیطی صمیمی

والدین می توانند از طریق ایجاد روابط دوستانه و محیط صمیمانه و گرم تا حدی زمینه پرخاشگری را کم نمایند. همچنین از طریق ذکر و بیان ملاطفت ها محبت ها و خوبی هایی که در دیگران وجود دارد می توان بذر محبت و لطف را در دل افراد کاشت و آنها را نسبت به یکدیگر خوشبین کرد و به کودک باید تفهیم کرد که با رفتارهای پرخاشگرانه نمی تواند دوست خوب برای خود انتخاب کند.<sup>4</sup>

---

1. حسنی، آرام کردن کودک عصبانی، ص ۲۵.

2. همان.

3. خسروی، پرخاشگری کودکان عوامل موثر و روش های پیشگیری، ص ۱۲.

4. همان.

## نتیجه گیری:

پرخاشگری در کودکان، به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات رفتاری، پدیده‌ای چندبعدی است که ریشه در تعامل پیچیده‌ای از عوامل زیستی، روانی، اجتماعی و محیطی دارد. این پژوهش با رویکردی توصیفی-تحلیلی و با تکیه بر منابع اسلامی و روان‌شناختی، به واکاوی این پدیده و ارائه راهکارهای کاهش آن پرداخت.

یافته‌ها نشان می‌دهد که رویکرد اسلامی در مدیریت پرخاشگری، صرفاً یک استراتژی رفتاری نیست، بلکه یک منظومه فکری کامل است که ریشه‌یابی را بر سرکوب، پیشگیری را بر درمان، و تربیت درونی را بر کنترل بیرونی ترجیح می‌دهد. در این منظومه، پرخاشگری نه به عنوان یک نقص ذاتی، بلکه عمدتاً به عنوان نشانه‌ای از یک نیاز برآورده نشده، یک خلأ عاطفی-معنوی یا حاصل یادگیری نادرست در نظر گرفته می‌شود.

راهکارهای بنیادین استخراج‌شده، که تلفیقی از حکمت دینی و یافته‌های روان‌شناسی است، بر چند محور اصلی استوارند:

- شناسایی و رفع علل ریشه‌ای مانند ناکامی، محرومیت و نیازهای تأمین‌نشده.
  - تأمین همزمان نیازهای مادی و معنوی کودک برای پرورش شخصیتی متعادل.
  - استفاده از روش‌های تربیتی غیرمستقیم برای حفظ کرامت کودک و تأثیرگذاری عمیق‌تر.
  - الگودهی مثبت و ایجاد محیطی امن و صمیمی در خانواده.
  - آموزش مهارت‌های جایگزین مانند جرئت‌ورزی، حل مسئله و مدیریت خشم از طریق ابزارهایی مانند بازی درمانی.
  - استقرار یک نظام انضباطی واضح، متناسب و مرحله‌ای که در آن تنبیه، به عنوان آخرین راهکار و تنها به معنای "آگاه کردن" به کار می‌رود.
- در جمع‌بندی نهایی می‌توان تأکید کرد که کاهش پرخاشگری در کودکان، مستلزم یک مدیریت یکپارچه و صبورانه است. موفقیت در این مسیر، در گرو هماهنگی بین نهادهای تربیتی مختلف، به‌ویژه خانواده، و حرکت بر اساس نقشه‌راهی است که آموزه‌های اسلامی با در نظر گرفتن فطرت سالم انسانی ترسیم کرده‌اند. تمرکز بر پرورش فضائل اخلاقی چون صبر، عفو و احترام، در درازمدت بسیار کارآمدتر از هرگونه برخورد صرفاً سلبی و تنبیهی خواهد بود و می‌تواند نسلی سالم، آرام و اجتماعی را به ارمغان آورد.

## منابع

قرآن کریم

- 1- اخوان علیرضا ، علل پرخاشگری کودکان ، دوره ۱۵ ، شماره ۷ ، سال ۱۳۷۴.
- 2- آشوب ابن شهر ، مناقب آل ابي طالب، قم، انتشارات علامه، اول، 1379.
- 3- بختیارزاده، مینو، پرخاشگری (علت تا درمان)، تهران ، انتشارات سنجش و دانش، 1399.
- 4- چنانی احمد ، عابدی مهدی ، علل پرخاشگری در کودکان و راه های درمان آن، سومین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی ایران، ۱۳۹۶.
- 5- حسنی، مهدی، آرام کردن کودک عصبانی، تهران، انتشارات فصل اندیشه، 1395.
- 6- خسروی، سعید احمد ، پرخاشگری کودکان عوامل موثر و روش های پیشگیری، اصول بهداشت روانی سال دوم پاییز و زمستان 1379 شماره 7 و 8.
- 7- دهخدا، علی اکبر ، لغت نامه، موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران ، روزنه، چاپ دوم، 1377.
- 8- سی ولز کارن ، مقابله با پرخاشگری در کودکان ، تهران ، انتشارات ارجمند، سال 1399.
- 9- شاکری، لیلا، پرخاشگری کودکان در خانه و مدرسه و راهکارهای درمان آن ، آموزشی تألیفی ارشدان ، 1398
- 10- شجاعی، رویا، پرخاشگری کودکان و درمان آن (نقاشی درمانی)، تهران، آموزشی تألیفی ارشدان، 1398.
- 11- شهیم سیما ، پرخاشگری رابطه ای در کودکان پیش دبستانی، روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار) پاییز 1386 شماره 50.
- 12- شیرکش، سمیه، پرخاشگری و عوامل اجتماعی اقتصادی مرتبط با آن در کودکان، سال بیست و ششم شماره 4 (پیاپی 82، زمستان 1395).
- 13- عزیزی بروجنی بوالفضل ، پرخاشگری و رویکردهای درمانی، تهران ، انتشارات کدیور ، 1396.
- 14- فهیدی رضا، کتاب کودک پرخاشگر، تهران ، انتشارات آستان مهر ، سال 1390.
- 15- کلینی محمد ابن یعقوب ، اصول کافی، قم، انتشارات دار الثقلین، 1393.
- 16- متقی علی بن حسام الدین ، کنز العمال، لبنان، دار الکتب العلمیه، 1419ق.
- 17- مجلسی محمدباقر بن محمدتقی ، بحار الانوار، قم، انتشارات اسلامیه، چهارم، 1386.
- 18- میرزاابیگی حسنعلی ، پرخاشگری، تهران ، انتشارات نشر آوا متن، اول، 1391.

- 19-ناصری شیما، چستی و چرایی پرخاشگری، شماره ۴۴، سال ۱۳۹۹
- 21-هدایتی مهنوش، «فلسفه برای کودکان» و کنترل پرخاشگری، نشریه تفکر و کودک، دوره 2، شماره ۱، ۱۳۹۰.