

# راه‌های رفع پرخاشگری در روزه داری

برخی می‌گویند روزه دارها به بهانه گرسنگی و تشنگی، بدخلق و عصبانی ترهم می‌شوند، اما این درست نیست. در واقع افرادی که پرخاشگر و عصبی هستند با گرفتن روزه در ماه رمضان سطح سروتونین در بدنشان کاهش یافته و این امر باعث شدت یافتن عصبانیت و پرخاشگری در آنها می‌شود. این در حالیست که باید در ماه رمضان تحمل پذیری مان را بالا ببریم.

## تعریف پرخاشگری

**پرخاشگری** رفتاری است که هدف آن صدمه زدن به خود، وسایل یا دیگران باشد، در واقع رفتاری که به دیگران از روی قصد و نیت قبلی به منظور صدمه رساندن به خود و یا دیگران انجام می‌شود پرخاشگری نام می‌گیرد.

پرخاشگری یک نوع رفتاری است که از خشم و عصبانیت نشأت می‌گیرد.

## انواع پرخاشگری

این رفتار را می‌توان به دو گروه مستقیم و غیرمستقیم (وسیله‌ای) تقسیم بندی کرد؛ پرخاشگری مستقیم به شکل فحاشی و زد و خورد خود را نشان می‌دهد و پرخاشگری غیرمستقیم با آسیب رساندن به اموال افراد نمایانگر می‌شود.

## خصوصیت افراد پرخاشگر

افراد پرخاشگر کسانی هستند که در کنترل خشم خود مشکل داشته و انفجاری برخورد می‌کنند. در این افراد به غیر از عواملی که عصبانیت آنها را بالا می‌برد، بُعد فیزیولوژیکی نیز نقش مهمی دارد.

## ارتباط گرسنگی با عصبانیت

بُعد فیزیولوژیکی انسان با گرسنگی ارتباط دارد، این امر میزان پرخاشگری را افزایش می‌دهد بنابراین کسانی که قادر به کنترل پرخاشگری خود نیستند با روزه‌داری سطح سروتونین بدنشان کاهش می‌یابد بنابراین این افراد به صورت اتوماتیک مستعد پرخاشگری هستند.

علاوه بر این موارد با روزه‌داری میزان قندخون کاهش می‌یابد و منجر به عصبانیت افراد به ویژه افراد پرخاشگر می‌شود. کاهش سطح سروتونین

و قندخون با روزه‌داری در افرادی هم که پرخاشگر نیستند، باعث عصبانیت می‌شود، اما به مرحله پرخاشگری نمی‌رسد.

**نکته:**

### **اهمیت خواب منظم**

برهم خوردن زمان خواب یا بی‌خوابی از عوامل بروز عصبانیت و رفتار پرخاشگرانه در افراد می‌شود بنابراین لازم است برای تنظیم خواب برنامه داشته باشیم.

### **یاد خدا**

در حین روزه داری هیچ چیزی نمی‌تواند مانند قرائت قرآن آرامش و صبر را بر دل‌های روزه‌داران القا کند و در واقع قرآن نه فقط ثواب اخروی برای آن‌ها دارد بلکه استرس را از بین برده و در حین روزه بودن علاوه بر آرامش روانی سعه صدر را افزایش می‌دهد.