

<div>تلفن: ۰۰۷۵ ۸۸۷۶۹۰۷۵ ارتباط مردمی: ۰۰۷۵ ۸۸۷۶۱۲۵۴ نمبر: ۰۰۷۵ ۸۸۷۶۱۲۵۴ وبلاگ عمومی / نشانی: تهران خیابان خرمشهر،شماره ۲۰۸ پيامک: ۰۰۴۵ ۳۰۰۰۴۵۱۲۱۳ روایع عمومی / نشانی: تهران خیابان خرمشهر،شماره ۲۰۸ مستدوق یبستی: ۰۳۳۸-۱۵۸۷۵ / امور مشترکین: ۰۳۳۸-۸۸۷۴۸۰۰</div>	
<div>چاپ: شرکت چاپ جام‌چم / سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی سازمان آگهی‌های روزنامه ایران- دارنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱) انتشارات موسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۰۵-۸۸۵۴۸۸۹۲-۵ http://irannewsaper.ir</div>	
<div><div>صاحب امتیاز: خبرگزاری جمهوری اسلامی</div></div>	

اذان ظهر ۱۲/۱۶ اذان مغرب ۱۸/۲۱ نیمه شب شرعی ۲۳/۳۴ اذان صبح فردا ۵/۰۵ طلوع آفتاب فردا ۶/۲۸
پیامبر(ص) کم: <p>به درستی که حسین بن علی (ع) چراغ هدایت و کشتی نجات است.</p> <p>سخن روز</p> <p>بحارالانوار، ج ۳۶، ص ۲۰۵، ح ۸-</p>



هنرمندان در فضای مجازی	
جهان مجازی همچنان کمافی‌السابق یکی از جاهایی است که مردم هرروز صبح و ظهر و شب، سری بهش می‌زنند، چیزی می‌نویسند، عکسی می‌گذارند و سر و گوشی آب می‌دهند ببینند سلبریتی‌ها یا همان آدم معروف‌ها از چی گفته و حرف زده‌اند. اینجا بخشی از این حرف‌ها را خلاصه کرده‌ایم و پیش روی شما گذاشته‌ایم.	

چهره ها	
علیرضا عصار خواننده و موزیسین در جمع عوامل برنامه پندباز یک عکس یادگاری گرفت: «یک روز دلچسب در کنار دوستان نازنینم در بندبازی. جای نیما و تیم تولید درجه یکمون و فرهاد گوی آبادی عزیز و همه بندبازها در عکس خالیست.» در عکس امید حاجیلی، مهراوه شریفی‌نیا، علیرضا عصار و بهروز صفاریان دیده می‌شوند.	

امیرشهاب رضویان بازیگر و کارگردان هم عکسی از خودش در موزه سینما منتشر کرد و نوشت: «پروژکتور نمایش فیلم ۳۵ میلیمتری. موزه آموزش و پرورش همدان، دبیرستان این‌سینا. این پروژکتورها مربوط به زمانی است که سینماهای قدیم و فیلم‌بین‌های قدیم با آن دیدار می‌کنند. پروژکتورهایی که سروصدای شان زیاد بود اما عشق به فیلم باعث می‌شود هیچ کس جز پرده حواسش به جایی نباشد.»	
---	---------------

برویژ پرستویی تهیه‌کننده نمایش جدید آرش سنجایی شده و این‌خبر را در اینستاگرام خودش با ذکر جزئیات برنامه نمایش این تئاتر ارائه داده است. پرستویی نوشته: «پیش فروش بلیت روزهای نخست نمایش «فلزات چکش‌خور» به تهیه‌کنندگی برویژ پرستویی و نویسنده و کارگردانی آرش سنجایی در سایت تیوال آغاز شده است. بازیگران این اثر نمایشی مرتضی عقیلی، صدراالدین زاهد، صبا ایزدپناه، شقایق شوریان، غزال نظر، پردیس زارع، رضا زنده جاه، سهیل بابایی، هانیه مقدم، علی زندی، مهیار ارجمندنیا، آرش سلیمانی، مریم موسویان، آرام احمی‌نیا، بهار مجتهد، امیرافشار، کیانا حاتم، هستند.	
---	---------------

مجید جلیسه نویسنده و پژوهشگر در پستی اینستاگرامی درباره تاریخ یک خانه و خیابان نوشته است: «خیابان ولیعصر فعلی یکی از طولانی‌ترین خیابان‌های تهران است که سرآغاز ساخت آن در سال ۱۳۰۰ است. پس امسال می‌شود یکصدمین سال تأسیس این خیابان. در سال ۱۳۹۸ خانه مینایی توسط سازمان زیباسازی تبدیل می‌شود به موزه خیابان ولیعصر و مجموعه‌ای فعالیت‌ها در معرفی این خیابان صورت می‌گیرد که خوشبختانه بخشی از این فعالیت‌ها به چاپ و انتشار کتاب‌هایی منتج می‌گردد.»	
--	---------------

پروین سلاجقه شاعر و پژوهشگر ادبی در اینستاگرام خود خبر داده که کتابفروشی مروراید تعطیل شده و البته گفته که خبر را از جایی دیگر دریافت کرده است. او نوشته: «این برنامه ۱۵ اسفند ماه ۱۴۰۰، از ساعت ۱۶ تا ۱۸ در مجموعه فرهنگی هنری آسمان، واقع در خیابان زعفرانیه، نبش خیابان فیروزکوه، شماره ۴۷ و ۴۹ و حضور احمد پانچگی، حمیدرضا شعیری، امیرعلی نجومیان، شیرین بزرگمهر برگزار می‌شود و شرکت در آن با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و پروتکل‌های بهداشتی و ظرفیت محدود برای عموم آزاد است.	
--	---------------

دنیای نشر	
آکادمی بین‌المللی علم در اینستاگرام خودش از برگزاری مراسم نکوداشت استاد نشانه‌شناسی فرزان سجودی خبرداده و نوشت: «این برنامه ۱۵ اسفند ماه ۱۴۰۰، از ساعت ۱۶ تا ۱۸ در مجموعه فرهنگی هنری آسمان، واقع در خیابان زعفرانیه، نبش خیابان فیروزکوه، شماره ۴۷ و ۴۹ و حضور احمد پانچگی، حمیدرضا شعیری، امیرعلی نجومیان، شیرین بزرگمهر برگزار می‌شود و شرکت در آن با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و پروتکل‌های بهداشتی و ظرفیت محدود برای عموم آزاد است.	
لاک‌پشت پرنده در صفحه اینستاگرامی خود یک کتاب کودکان معرفی کرده و درباره اش نوشته: «زفی شورشی» نوشته «لوگاس-هارتمان» با تصویرگری سوزان ایل گوتز و ترجمه کتایون سلطانی از انتشارات کتاب‌چ، یکی از نامزدهای گروه دآوری لاک پشت پرنده برای دریافت نشان‌های طلایی و نقره‌ای لاک‌پشت پرنده در دهمین دوره برگزاری این جایزه است. زبان و فرم رمان‌های کلاسیک از پادشاهی می‌گوید که فکر می‌کند چون قدرت دارد پس خیر و صلاح مردمان سرزمینش را بهتر می‌فهمد و با خلق موقعیت‌هایی که گاهی به طنز سیاه می‌زند، از پدری می‌گوید که چون فرزندش را دوست دارد، پس حق دارد کودک آسیب‌پذیرش را از روشنائی و زندگی محروم کند؛ پدری که به نظر می‌رسد نمادی از والدین امروزی است که روش‌های نوین و جورواجور فرزندپروری ارتباط شان را با فرزندشان دچار چالش و آشفتگی کرده است.	

”



«نه» به جنگ و «نه» به نژادپرستی

محمد معتمدی: قطعاً با تجاوز روسیه به خاک اوکراین مخالفم و به شدت آن را محکوم می‌کنم. اما هفت سال در یمن جنگ بود. بیش از ده هزار کودک کشته و زخمی شدند و همچنان ادامه دارد. هیچ متجاوزی نه تحریم شد و نه محکوم. جنگ برای هر ملت و هر کشوری محکوم است. چه اوکراین، چه یمن و چه هر جایی از کره زمین. نه به جنگ و نه به نژادپرستی.

انتقاد اینستاگرامی این خواننده از عملکرد تبعیض‌آمیز رسانه‌های اروپایی

جایی و جهانی برای کودکان

زمانی که مدرسه می‌رفتم، اطلاعات به فراوانی امروز در اختیار نبود و نوع زندگی با این دوران کاملاً متفاوت بود و به‌سختی می‌توانستیم درمورد آن چیزی که باید بدانیم، خبری یا دانسته‌ای به دست آوریم. در خانواده‌ها همه به عملکرد پدر توجه می‌کردند و شغل او و درآمدی که از شغلش برای گذران زندگی داشت، چشم‌انداز اصلی بود. برای من معنا و مفهوم کتاب، نوشتن و نمایش به‌طور جدی در اوایل سال ۱۳۴۲ به بعد شکل گرفت. جایی به اسم کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در محله‌های فقیرنشین با اهدافی بزرگ و تأثیرگذار به وجود آمد و اولین اهداف این مراکز آشنایی کودکان و نوجوانان با موسیقی، نمایش و کتاب بود. محیطی پر از کتاب، تصویر، موسیقی و نمایش برای گروه‌های سنی کودک و نوجوان که اکثریت کتاب‌های ترجمه شده بود، آن‌هم از بهترین و همچنین بزرگان ادبیات جهان. باور بچه‌هایی مثل من به این موضوع غیرقابل توصیف بود. بعد از اتمام مدرسه، به کانون که دیواره دیوار مدرسه ساخته شده بود، می‌رفتم. ذوق و شوق برای دراختیار داشتن کارت عضویت آنجا از نان شب برایمان واجب‌تر بود. ما چند نفری بودیم که برای گرفتن عکس فوری در محله خودمان به‌دنبال عکاس باشی می‌گشتیم و این اولین باری بود که همه ما در کنار هم قرار گرفتیم تا بالاخره در یکی از کوچه‌های محله، پیرمرد عکاس باشی با آن دوربین بسیار قدیمی را یافتیم؛ روی یک دیوار پارچه‌هایی سفیدرنگ قرار داده بود و بچه‌ها باید به

به مناسبت میلاد باسعادت اباعبدالله الحسین (ع)

میلاد آنکه جان رسول خدا بود

سوم شعبان یادآور ولادت شخصیتی است که ادبیات دینی را سرشار از آموزه‌های سره و ناب ملهم از یک روح بلند ساخته و عالی‌ترین، صمیمی‌ترین و گوپاترین رابطه معنوی با ملکوت هستی آفرین را تعلیم نمود. هم «او» که پیامبر خاتم(ص) با شنیدن خبر ولادتش سراسیمه عازم خانه دخترش فاطمه(س) شد و فرمود تا نوزاد را بیاورند. آنگاه پس از خواندن اذان و اقامه در گوش راست و چپ وی، از سوی بیک وحی - جبرائیل امین - مأموریت یافت تا نوزاد را «حسین(ع)» نام نهد و در حشش بگوید: «حسین از من و من از حسین» و در حق دستناراش این‌گونه دعا کند که: «خدایا دوست بدار آنانی که فرزندم حسین را دوست می‌دارند...». به این ترتیب نام پرعظمت «حسین» از جانب پروردگار، برای دومین فرزند علی(ع) و فاطمه(س) انتخاب شد تا طی قرون و اعصار، با شکوه حماسه عجین شده و مانع خاموشی شعله حقیقت شود. انس بن مالک روایت می‌کند: «وقتی از پیامبر پرسیدند کدام یک از اهل بیت خود را بیشتر دوست می‌داری، فرمود: حسن و حسین را، بارها رسول گرامی اسلام(ص) آن‌ دورا به سینه می‌فشرد و آنان را می‌بوسید و می‌بوسید.» ابوهیره که در دشمنی با خاندان امامت شه‌ره است، اعتراف می‌کند که: «رسول اکرم(ص) را دیدم که حسن و حسین(ع) را بر شانه‌های خویش نشانده بود و به سوی ما می‌آمد، وقتی به ما رسید، فرمود: هر کس این دو فرزندم را دوست بدارد مرا دوست داشته و هر که با آنان دشمنی ورزد با من دشمنی نموده است.»

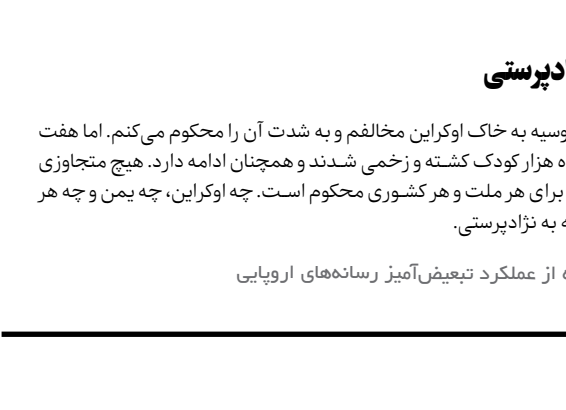
اباعبدالله الحسین(ع) (شش سال و چند ماه بیشتر کنار جدش حضرت محمد(ص) زیست، اما در این فرصت کوتاه آموزه‌های بسیاری را در سایه تربیت‌های پیامبرانه رسول خدا(ص) فرا گرفت و در زندگی به کار بست. مهمترین اهتمام آن حضرت(ع) با رویکرد اصلاحی، هدایت فراگیر جامعه در راستای سیره نبوی بود. چرا که پس از رحلت پیامبرگرامی اسلام(ص) تا زمان زید بر اثر تغییرات وسیع اجتماعی، سیاسی و فرهنگی، نظام عقیدتی اسلام با بدعت مواجه و سنت رسول خدا(ص) میرانده شده بود.

اباعبدالله الحسین(ع) طی نهضت خوئین کربلا، با به نمایش درآوردن یکی از متعالی‌ترین جلوه‌های روح انسانی تکاپوی محسوسی را در طول تاریخ ایجاد نمود که نظین آن در کلیه مقاطع تاریخی پس از این واقعه همه جا به چشم می‌آید. نهضت عاشورا موجی توفنده است که موجب جریان یافتن ارزش‌های متعالی در بابور افراد و اجتماعات بشری شده وخرافات، گرایشات انحرافی و باورهای سخیف را که به‌تدریج لباس دین و دیانت پوشیده‌اند به چالش جدی می‌طلبد. توحید و یکتاپرستی یا همه ملزومات آن یکی از مهمترین عناصر نهضت حسینی بوده و مخاطبانش را از شرک و فردپرستی برحذر می‌دارد. نهضت حسینی همچنین، ریا و دورویی رواج یافته در اجتماع را زیر شلاق نقد گرفته و سلوک بزرگان دین، به دور از اشرافیت طاغوتی و تبختر و تفرعن را رواج می‌دهد.

اباعبدالله الحسین(ع) با عزم احیای سنن الهی و اصلاح جامعه قدم در راه قیام گذارد و حرکتی کانونی در تاریخ بشر پدید آورد. حرکتی که به مصداق «کل یوم عاشورا و کل ارض کربلا» ظرفیت ساماندهی امواج اعتراضی را در موقعیت‌های جغرافیایی و زمانی مختلف داراست.

فرایند قیام امام حسین(ع) در حوزه فکر و اندیشه و «مشروعیت» و «اندیشه ناب» و«فناوندی» در حوزه فکر و اندیشه و «مشروعیت» و «کارآمدی» در حوزه اقدام استوار است. بر این اساس ابعاد نهضت حسینی(ع)، هم شامل حوزه «شناخت» و هم شامل حوزه «راهبرد» می‌شود که تحلیل مفاهیم درونی و بررسی وجوه راهبردی آن، لگوی مطلوب نهضت حسینی(ع) را به دست می‌دهد.

الگو و روش امام حسین(ع) در احیا و اصلاح همانا شیوه «امر به معروف» و «نهی از منکر» و عینیت بخشیدن به آموزه‌های دین از طریق عمل به کتاب و سیره رسول خدا(ص) بود. آن حضرت(ع) ضمن شناسایی امکانات و ابزار لازم برای مقابله با حکومتی همچون خلافت زبیدی و اندیشه منحط و بدعت‌های رایج با تصویر روشنی که از «امام برحق» به دست داد، امکان مقایسه میان «خلیفه» و «امام مصلح» را به وجود آورد.



نویت روی یک چهارپایه لرزان می‌نشستند و بی‌هیچ تکانی، عکاس از ما عکس می‌گرفت و کلی ماجراهای دیگر... با اشتیاق پایان‌ناپذیری خود را به درب ورودی کتابخانه می‌رساندیم...اولین‌بار بود که داخل کتابخانه را می‌دیدیم. به‌طور عجیبی همه چیز جالب بود، دیدن این همه کتاب در قفسه‌ها؛ کتاب‌هایی که زندگی همه ما را عوض کرد. بعد از گرفتن کارت عضویت نمی‌دانستیم چه باید بکنیم. سرپرست کتابخانه که هنوز اسمش در روح و جانم حک شده، همه ما را به طرف خودش فراخواند و بخوبی آداب و نحوه استفاده از این محل را برایمان توضیح داد. کلمات و جملاتی که از زبان خانم ثروت به گوشمان می‌رسید، دقیقاً مثل یک لوح سنگی در جای‌جای وجودمان حک شده بود و تا امروز هم ادامه دارد. مهم اینجا بود که بدون پرداخت هیچ وجهی، می‌توانستیم به کتابخانه رفت‌وآمد داشته باشیم. ما بدون اینکه پولی برای برنامه‌ای از ما گرفته شود، حق داشتیم برای یک هفته، دو کتاب به خانه ببریم، موسیقی گوش کنیم، بنویسیم و کتاب بخوانیم و چه کیفی داشت این اعتماد و اطمینان دوطرفه. این همان جا و جهانی است که کودکان از آن تا حدودی دورافتاده‌اند و کرونا هم این فاصله را بیشتر و بیشتر کرده است و حالا باید فکر تازه‌ای برایش داشته باشیم. هم‌اکنون ما باید کودکانمان را دوباره با این جهان اخت و همب و دست‌شان را بگیریم و به جشنواره کودک و نوجوانی ببریم که امیدوارم اردیبهشت، امن‌ترین زمان اجرایش باشد و همه بتوانند در آن حضور پیدا کنند. این بزرگه‌ها فرصت حیاتی بارآمدن و تربیت فرهنگ کودکان‌مان را دارند. است و غیبت درهرکدام از این برنامه‌ها ضرری نیست که در آینده آن را بخوبی و به مصداق، لمس و حس خواهند کرد و وظیفه ما این است که نگذاریم چنین اتفاقی بیفتد.	
	

نگاهی به کتاب «کاش چیزی نمی‌ماند جز لحظات شیرین»

سندروم آشیانه خالی یک مادر

تابه‌حال سندروم آشیانه خالی به گوشتان خورده؟ درباره آن چیزی می‌دانید؟ سندروم آشیانه خالی عامل یکی از مخرب‌ترین مسائل روحی و روانی در میان‌سال‌ا است و فقط برای کسانی رخ می‌دهد که در سنین نه‌چندان بالا با جای خالی فرزندان خود در خانه مواجه‌اند. بیشتر از مردان، زنان درگیر این سندروم می‌شوند چرا که زمان بیشتری را به امور خانه‌داری و وظایف مستقیماً مرتبط با فرزندپروری می‌پردازند. وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند و خانه را در پی تحصیل، کار و ازدواج و استقلال ترک می‌کنند، بیشتر از همه مادران خانه‌دارند که به سندروم آشیانه خالی مبتلا می‌شوند. احساس بیهودگی، ایتالاف وقت، افسردگی، اضطراب برای سلامت و امنیت فرزندان، عدم توانایی کنترل بر زندگی بچه‌ها، احساس عدم ارزشمندی، اختلال خواب، روی آوردن به مشروبات و سیگار... بر آمده از خانه‌ای خالی از بچه‌هاست، مخصوصاً اگر مادر مطلقه یا تنها باشد.

ویژئینی گرم‌الدی، از ده نویسنده مطرح و پرفروش امروز فرانسه در رمان «کاش چیزی نمی‌ماند جز لحظات شیرین» به بهانه تولد پیش از موعد پسرش دست به نگارش رمانی درمورد سندروم آشیانه خالی می‌زند. ماجرای زنی که فرزند دومش هم از خانه رفته و حالا با سگش در خانه تنها مانده. مادری که بعد از جدایی از همسر بار پرورش و تربیت و نگهداری از دختر و پسرش را برعهده گرفته، حالا به موازات آن روایتی دیگر به‌صورت رفت و برگشتی به زنی می‌پردازد که دختر نارسش را در بیمارستان نگهداری می‌کند به امید این‌که روزی او را به خانه ببرد

مادری تنها شغلی است که تمام‌وقت است و بازنشستگی هم ندارد و همین موضوع باعث می‌شود با دور شدن فرزندان و کوچ آنها از خانه پدری نه تنها از اضطراب و تشویش و دل‌نگرانی مادر کاسته نشود، که دوری و عدم دسترسی بر آن بیفزاید. حقیقت تلخ زندگی هر مادری این است که روزی باید با جای خالی فرزند پشت میز صحنه‌ای را روی کاناپه مقابل تلویزیون مواجه شود و تمرکز بر توانایی‌های شخصی، پرداختن به

علاقه‌مندی و تخصص‌های اجتماعی و فرهنگی در کنار پرورش فرزندان مهم‌ترین ابزار کنترل بار سنگین عوارض سندروم آشیامه خالی است. رمان کاش چیزی نمی‌ماند جز لحظات شیرین، با بیانی شیوا، لحنی مادرانه و سرشار از گرمای آغوش مادری که به امید داشتن و بودن فرزندانش نفس می‌کشد، در کنار ترجمه بسیار خواندنی و سلیس فرانزه مهری، تجربه خواندن رمانی شیرین را برای شما خواهد داشت. رمانی که شاید خواندندش بهانه‌ای باشد برای زنده نگه داشتن چراغ مهر مادری در دل فرزندان.

	
کاش چیزی نمی‌ماند جز لحظات شیرین	
اثر گرم‌الدی	
ترجمه فرانزه مهری	
قفسوس	

	
عکس نوشت	
نمایشگاه گروهی «تجسم آغاز» به ۱۱۰ اثر از ۷۳ هنرمند در رشته‌های نقاشی، خوشنویسی، نقاشیخط و عکس جمعه (۱۳ اسفند) در تالار آئینه، نگارخانه آسمان و امروزی تکنولوژی برج آزادی افتتاح شد. ایرنا گزارش تصویری از این نمایشگاه منتشر کرده است.	

	
موفق شدن ما یک در میلیونه پس هنوز امیدوی هست	
	
فرارمرغی (Chicken Run) نیک پارک و پیترلورد	



پرخاشگری؛ از مؤلفه‌های هیجانی تا شناختی / ۲	
خشم‌وپرخاشگری یکی نیستند!	
	
یکی از اشتباهات رایجی که در ذهن همه ما شکل گرفته این است که پرخاشگری و خشم را با یکدیگر اشتباه بگیریم و بسیاری از مشکلات از همین جا آغاز می‌شود. در این فرصت کوتاه بگذارید تفاوت میان این دو را با هم دوره کنیم و شاید شگفت‌زده شوید اگر بفهمید بسیاری از رفتارهای پرخاشگرانه حتی در پشت‌سر خود احساس خشم اصلی-سازگارانه- هم ندارند و احساس یا هیجان دیگری آن را راه انداخته است. درمان‌گران-خصوصاً درمان‌گران هیجان‌مدار- حتماً به شما خواهند گفت که احساسات محترم هستند. ما با مجهز شدن به همین احساسات- هیجان‌ات است که بقا یافته‌ایم. (گرچه از نظر علمی احساس و هیجان معادل هم نیستند اما بگذارید با روال رایج فهم عمومی پیش برویم.) اگر احساس خشم در ما وجود نداشت چگونه در برابر تهدید از خود دفاع می‌کردیم و برای خود مزیت تعیین می‌نمودیم؟ اگر احساس ترس وجود نداشت چگونه امنیت را برای خود به دست می‌آوردیم و اگر احساس غم نبود چگونه نیاز به همدلی و بودن در کنار جمع را پیدا می‌کردیم؟ احساسات و دیدن آنها مغنتم و از ابزار اصلی توسعه روان انسان است. مشکل اصلی و پرخاشگری یک امروری جامعه ما با پرخاشگری است. راه‌انداز آن بوده رفتار است که یک احساس و هیجانی، راه‌انداز آن بوده است که در اثر یک اتفاق درونی یا محیطی ایجاد شده است. معمولاً ما از دو مسیر به پرخاشگری می‌رسیم که البته هر دو مسیر، مسیری ناسازگارانه است چون دیدن احساس خشم با رفتار بر اساس آن دو مقوله متفاوت است.	

در این فرصت از ساده‌ترین علت شکل‌گیری پرخاشگری شروع می‌کنیم. گاهی در پشت رفتار پرخاشگرانه واقعا یک خشم اصیل -سازگار- نهفته است. یعنی شما رفتار کسی احساس تهدید یا تحقیر و... کرده‌اید، مثال ساده‌اش اینکه کسی در هنگام رانندگی رعایت حقوق شما و دیگران را نکرده و با جلوی شما پیچیده یا کوچه یک‌طرفه را آمده یا!... این یک تهدید برای عبور آن فرد از مرز شما است. هر چقدر کوچک اما سیستم روانی انسان در مقابل این مسأله به صورت طبیعی و شاید در کسری از ثانیه فعال می‌شود؛ چون سیستم فیزیولوژیکی ما و سیستم روانی ما برای بقا آماده است. در برابر خطر و عبور کسی از مرز که فرد را تهدید می‌کند باید یا به سیستم جنگیدن مجهز بود یا سیستم فرار. بشر همین‌گونه سال‌ها در مقابل انواع مخاطرات طبیعی دوام آورده است. در چنین شرایط محیطی (عدم رعایت شدن حقوقتان در رانندگی) ممکن است ناگهان برفاخورختگی در بدنتان را احساس کنید یا ضربان قلبتان تند بزند یا بخواهید با صدای بلند اعتراض کنید و... نکته در اینجا است که دیدن این احساس خشم که کسی حقوقتان را زیر پا گذاشته ایرادی ندارد و حتی مسأله این نیست که فرد باید هیچ‌گونه واکنش و رفتاری نداشته باشد بلکه مسأله میزان واکنش ما با نوع رفتار او به نسبت بوداید است. حتماً در همین مسأله رانندگی دیده‌اید کسانی را که در مقابل همین اتفاق با قفل فرمان به سمت فردی که حقوق او را نادیده گرفته حمله‌ور می‌شوند!

این رفتار را پرخاشگری می‌گوییم که در اثر عدم تنظیم هیجانی است. یعنی آن فرد احساس خشمش را بسیار غلو شده و بیش از اندازه -ناسازگارانه در شدت احساس- تجربه می‌کند. یعنی فرد احساس می‌کند آن راننده مقابل، گویی تمام حقوق دیگر او از ازل تا ابدا ر ازیر پا گذاشته است. موضوع مهم‌تر اینکه گویی فرد توان این را ندارد که احساس خشمی که درونش ایجاد شده و به لحاظ فیزیولوژیکی و هیجانی تجربه می‌کند را درون خود نگه دارد و رفتارش را متناسب تنظیم کند، چراکه خشم اصلا یک معضل برای بشر نیست. افراد با هیجان‌ات سازگار می‌توانند این احساس را سریع تجربه و پیامد رفتار خود را براساس موقعیت بسنجند و در چنین موقعیتی که ذکر شد با جملات اعتراضی اما کنترل‌شده خشم خود را هم بروز دهند، اما این افراد سریع به دنیایی برمی‌گردند که در آن همه آدم‌ها مثل این فرد متجاوز به حریمش نیستند. کسانی که خشم را سریع به پرخاشگری غیرقابل کنترل تبدیل می‌کنند عموماً بسیار سخت به روال عادی زندگی بازمی‌گردند و تا مدتی تمرکز و خلفشان نامنظم است. این فقط یک نمونه از سازوکار روانی است که به پرخاشگری می‌رسد؛ دیدن احساس و تجربه آن با شدتی بیشتر از آنچه باید تجربه می‌شده!

