



ریشه‌های روان‌شناختی حمل‌سلاح سرد

در تابستان امسال طبق گزارش مرکز آمار ۲۲۰ نفر بر اثر خشونت‌های مرتبط با سلاح سرد جان خود را از دست دادند؛ چرا بعضی افراد تمایل به حمل ابزارهای خطرناک دارند؟

پرستو عادل صدیق | روان‌شناس

مخوری

آمار عجیب مرگ‌ومیر با سلاح سرد در ایران که حوادث مرتبط با آن را بارها در صفحه حوادث روزنامه دیده‌ایم، یک زنگ خطر جدی برای جامعه به حساب می‌آید. طبق گزارش مرکز آمار ایران، در تابستان ۱۴۰۳ تعداد ۲۲۰ نفر بر اثر خشونت‌های مرتبط با سلاح سرد جان خود را از دست داده‌اند. این آمار نگران‌کننده نشان می‌دهد که استفاده از سلاح سرد در درگیری‌ها و نزاع‌های خیابانی به یک چالش خطرناک در کشور تبدیل شده است(منبع خبر: مهر). اما چرا بعضی افراد تمایل به حمل ابزارهای خطرناک پیدا می‌کنند؟ و چگونه می‌توان رفتارهای خشونت‌آمیز را در لحظه‌های پر تنش مدیریت کرد؟ این پرسش‌ها از منظر روان‌شناختی، نیازمند بررسی عمیق‌تر هستند.

حمل سلاح‌سرد به‌خاطر الگوی تفکر «خودآسیب‌رسان»

از منظر روان‌شناسی اجتماعی، افرادی که ابزارهای خطرناک مانند چاقو، قفل فرمان یا زنجیر حمل می‌کنند، معمولاً با نوعی احساس ناامنی یا تهدید مواجه هستند. این احساس ممکن است ناشی از تجربیات گذشته، محیط‌های خشونت‌آمیز یا باور به خطر دائمی در جامعه باشد. چنین ابزارهایی اغلب به‌عنوان نمادی از قدرت یا وسیله‌ای برای دفاع از خود تلقی می‌شوند، اما در واقع، اضطراب و استرس فرد را تشدید کرده و احتمال بروز رفتارهای خطرناک را افزایش می‌دهند.

علاوه بر این، از منظر نظریه‌های روان‌شناسی شناختی، همراه داشتن این وسایلی می‌تواند بخشی از الگوی تفکر «خودآسیب‌رسان» باشد. این الگو، افراد را به واکنش‌های تکانشی سوق می‌دهد که در آن‌ها پیامدهای احتمالی رفتار به‌درستی ارزیابی نمی‌شوند. وجود ابزارهای خطرناک در لحظه خشم، این چرخه را تشدید کرده و نتیجه‌ای فاجعه‌بار به دنبال دارد.

از دنیای روان‌شناسی

تاثیر مثبت اضطراب پزشکان بر نتایج جراحی‌هایشان

مطالعه‌ای جدید نشان داده در صورتی که جراحان در اتاق جراحی سطح بهینه‌ای از اضطراب را داشته باشند، بیماران آن‌ها عوارض کمتری را تجربه می‌کنند. براساس این مطالعه که شامل ۷۹۳ عمل جراحی است و توسط ۳۸ پزشک در چهار بیمارستان در شهر لیون فرانسه انجام شده است، نتایج جراحی به عوامل متعددی از جمله سن، وضعیت سلامتی و شرایط بیمار بستگی دارد. با این حال به نظر می‌رسد که سطح اضطراب پزشک هم نقش مهمی ایفا می‌کند.

نحوه انجام این پژوهش

محققان در این مطالعه از دستگاه‌های پایش ضربان قلب برای ثبت تغییرات ضربان قلب پزشکان به عنوان معیاری برای اضطراب استفاده کردند. این دستگاه‌ها ضربان قلب پزشکان را در ۵ دقیقه اول جراحی ثبت کردند. محققان سپس با پیگیری وضعیت بیماران و نتایج جراحی دریافتند که سطح مشخصی از اضطراب جراحان با عوارض کمتری برای بیماران پس از جراحی در ارتباط است. با این حال این اضطراب با مدت اقامت بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه (آی سی یو) ارتباطی ندارد.

بستگی داشتن اضطراب پزشکان به عوامل مختلف

جیک آوتری، محقق اصلی این مطالعه به «یورونیوز» گفت: «فیزیولوژی جراحان برای بیماران اهمیت دارد». توضیح احتمالی برای این نتایج غیرمنتظره این است که سطح متوسطی از اضطراب می‌تواند به پزشکان کمک کند وارد حالت «غرقگی» شده و عمیق‌تری کارشان متمرکز شوند. این در حالی است که اضطراب بیش از حد ممکن است عواقب فاجعه‌بار داشته باشد. سطح تجربه پزشکان و نوع عمل جراحی هم

احتمالاً نقش دارد. در این مطالعه، بیشتر جراحی‌ها انتخابی و همه جراحان پزشکی با مسئولیت‌های بالا بودند. آقای آوتری افزود که اقامت در بخش مراقبت‌های ویژه و مرگ و میر در این مطالعه نادر بود و ممکن است نتایج متفاوتی در صورتی که تعداد بیشتری از بیماران در این مطالعه گنجانده می‌شد، دیده شود. این مطالعه نشان داد که پزشکان باتجربه معمولاً بدون این که تحت تاثیر قرار بگیرند قادرند که اضطرابشان را بهتر مدیریت کنند. آقای آوتری گفت: «اندازه‌گیری اضطراب پزشکان به عوامل مختلفی وابسته است و مشخص کردن یک دلیل برای آن تقریباً غیرممکن است». او افزود: «می‌توان گفت افراد در این جادو سطح بهینه‌ای برای عملکرد قرار دارند و این موضوع در نتایج بیماران آن‌ها مشخص است». به گفته آقای آوتری، دانستن سطح اضطراب یک جراح در آینده می‌تواند برای بهبود نتایج مراقبت‌های بهداشتی مورد استفاده قرار گیرد. به عنوان مثال، می‌توان سطح اضطراب پزشک را همزمان روی دیوار اتاق عمل نمایش داد تا همکاران متوجه شوند که آяз مان مناسبی برای پرسیدن سوال و ایجاد اخلال در کار جراح است یا نه.

اتاق مشاوره

احتمال بروز رفتارهای پرخطر را چندین برابر می‌کند.

پیامدهای قانونی واجتماعی حمل و استفاده از این وسایل، علاوه بر این که از نظر قانونی جرم محسوب می‌شود، پیامدهای اجتماعی و روان‌شناختی نظیر احساس گناه، انزوای اجتماعی و کاهش کیفیت زندگی را به دنبال دارد.

گسترش فرهنگ خشونت رفتارهای فردی ما در شکل‌گیری فرهنگ عمومی جامعه تاثیرگذار است. حمل این وسایل، به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان، می‌تواند به الگویی منفی و خطرناک تبدیل شود.

مدیریت خشم در لحظه‌های پر تنش

پیشگیری از خشونت و مدیریت خشم در لحظات پر تنش، نیاز به رعایت چند نکته دارد که عبارت‌اند از:

تمرین‌های آرام‌سازی تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن یا شل کردن عضلات می‌توانند شدت هیجان‌های منفی را کاهش دهند. این تمرین‌ها به مغز فرصت می‌دهند تا دوباره به حالت تعادل بازگردد.

دور شدن از موقعیت تنش‌زا ترک محل در لحظات خشم، یکی از موثرترین روش‌ها برای جلوگیری از تشدید تنش است. این اقدام ساده، به فرد امکان می‌دهد هیجان‌های خود را مدیریت کرده و تصمیم‌گیری بهتری داشته باشد.

تمرکز بر پیامدها تصور پیامدهای ناگوار یک تصمیم هیجانی، می‌تواند فرد را از انجام رفتارهای پرخطر بازدارد. این تمرکز، بخشی از مهارت «توقف و فکر کردن» است که در روان‌درمانی شناختی–رفتاری آموزش داده می‌شود. **درخواست کمک تخصصی** گاهی اوقات، خشم‌های مکرر و غیرقابل کنترل نیاز به مداخله حرفه‌ای دارد. روان‌شناسان با استفاده از روش‌های درمانی، می‌توانند به افراد کمک کنند تا محرک‌های خشم خود را شناسایی کرده و آن‌ها را مدیریت کنند.

پیشنهادهایی برای جامعه

برگزاری دوره‌های آموزشی در مدارس، دانشگاه‌ها و محیط‌های کاری می‌تواند به پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز کمک کند. همچنین وضع مقرراتی که حمل و استفاده از ابزارهای خطرناک را محدود کند، می‌تواند در کاهش خشونت مؤثر باشد. در ضمن، رسانه‌ها نقش مهمی در تغییر نگرش‌های اجتماعی دارند. ترویج فرهنگ صلح و مدارا از طریق برنامه‌های آموزشی و هنری می‌تواند تاثیر زیادی داشته باشد.

نشانه‌ای از بحران‌های عمیق روان‌شناختی واجتماعی

خشونت با سلاح سرد، نشانه‌ای از بحران‌های عمیق روان‌شناختی واجتماعی است که نیازمند توجه فوری است. آگاهی و آموزش مهارت‌های کنترل خشم، می‌تواند جامعه‌ای ایمن‌تر و افراد شادتر و سالم‌تر را برای ما به ارمغان آورد. لحظات خشم، نقطه‌ای حساس در زندگی هر فرد است؛ تصمیمات ما در این لحظات نه‌تنها سرنوشت خودمان، بلکه زندگی دیگران را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد. امنیت فردی واجتماعی ما در گرو یادگیری و تمرین رفتارهای سازنده است.

برایم سخت است که شوهرم را ببوسم!

زنی ۳۰ساله هستم که ۱۱سال از ازدوام می‌گذرد. تاژی‌ها دریاقتم هرچه عشق و محبت نسبت به همسرم داشتم از بین رفته و حتی نمی‌توانم او را ببوسم؛ چون برایم سخت است. تمام این سال‌ها با کسب مهارت‌های ارتباطی سعی در بهبود رابطه زناشویی مان داشته‌ام اما حالا انگار به در بسته خورده‌ام.

زهرامتی شکیب | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

از این که چنین احساس‌هایی را دارید متاسفم. احساساتی که در طول زمان در یک رابطه به‌وجود می‌آیند، طبیعی هستند و می‌توانند تغییر کنند. چیزی که تجربه می‌کنید، می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد از جمله مشکلات ارتباطی، گذر زمان یا حتی تغییرات فردی در شما یا همسرتان. در ادامه چند پیشنهاد به شما دارم.

احساسات‌تان را بپذیرید

پیش از هر چیز، سعی کنید بدون قضاوت، احساسات‌تان را بپذیرید. بررسی کنید آیا این بی‌ میلی فقط به دلیل کاهش عشق است، یا مسائلی مانند خستگی، استرس، اختلافات حل‌نشده یا نارضایتی از جنبه‌های دیگر رابطه نیز وجود دارد؟ آیا فقط نسبت به همسرتان این احساس را دارید، یا ممکن است به دلیل مسائل شخصی (مثل افسردگی یا تغییرات هورمونی) باشد؟ همچنین درباره احساسات و نگرانی‌هایتان با همسرتان صحبت کنید. سعی کنید بدون سرزنش یا انتقاد، به او بگویید چه احساسی دارید. مثلاً بگویید: «اخیراً حس کردم محبت و ارتباط ما کمتر شده و این موضوع برای من نگران‌کننده است». گوش دادن به احساسات و دیدگاه‌های او اهمیت زیادی دارد. شاید او هم نگرانی‌ای احساساتی دارد که تا به حال درباره آن صحبت نکرده است.

خاطرات خوب را احیا کنید

به گذشته برگردید و یادآوری کنید که چه چیزهایی در ابتدا شما را به او جذب کرد.

مشاوره زوجین

۳ پرسش برای تعیین ماندگاری یک رابطه عاطفی

شاید پذیرفتنش کمی سخت باشد اما می‌توان گفت که برای ماندگار کردن یک رابطه هیچ «ترفند» یا «راز موفقیتی» وجود ندارد؛ زیرا روابط ما به اندازه خود ما منحصر به‌فردند و هیچ کتاب قانونی وجود ندارد که همه راه‌های بی‌شمار ی را که می‌توانند رابطه‌ای را بسازند یا خراب کنند، ثبت کرده باشد. با این حال، روابط موفق در سرتاسر جهان معمولاً ویژگی‌ها و مشخصه‌های مشترکی دارند. فوربس پیشنهاد می‌کند به سه سوال که مرتبط با رابطه‌اند، یا «بله» یا «خیر» پاسخ دهید. اگر پاسخ‌تان به همه آن‌ها «بله» بود، احتمالاً رابطه‌ای دارید که بدون نیاز به ترفند یا راز موفقیت، ادامه پیدا خواهد کرد.

اگر شما و همسرتان در این رابطه نبودید، آیا می‌توانستید تصور کنید که دوستان خوبی باشید؟

برای برخی، تصور این که رابطه‌شان اگر حالت رمانتیک پیدا نمی‌کرد، چه شکلی می‌توانست داشته باشد، دشوار است. با این حال، برای کسانی که در یک رابطه واقعاً سالم‌اند، این سوال اغلب بایک «بله» مطمئن پاسخ داده می‌شود، زیرا همان‌طور که یک مطالعه توضیح می‌دهد، «در روابط رمانتیک سالم، اساس و پایه رابطه معمولاً دوستی است».

محققان به‌طور خاص اشاره می‌کنند شرکای عاطفی که برای جنبه دوستی در رابطه‌شان بسیار ارزش‌قائل‌اند، به‌طور قابل‌توجهی بیشتر احتمال دارد که رضایت جنسی، تعهد و عشق بیشتری را گزارش کنند.

آیا از آن شخصیتی که کنار شریک عاطفی‌تان دارید، خوش‌تان می‌آید؟

زوج‌ها ممکن است عادت کرده باشند خود را به‌عنوان یک‌واحد ببینند؛ جفتی جدایی‌ناپذیر. این حس هویت مشترک البته جنبه‌ای ارزشمند از یک رابطه رمانتیک است، با این حال، فردیت هم به همان اندازه مهم است و بسیاری از تعاملات ما در رابطه تحت‌تاثیر آن قرار دارد، بنابراین، رابطه کمک می‌کند.

نکته‌ها

۶ روش ساده برای یک زندگی آسوده‌تر

- کامل نبودن را بپذیرید**
- وقت‌گذرانی در طبیعت را جدی بگیرید**
- شکرگزاری را تمرین کنید**
- ناراحتی را بپذیرید**
- مراقب خودتان باشید**
- «نه» گفتن را یاد بگیرید**

روان‌شناسی

پاک‌شدن خاطرات بد در خواب؟

همان‌طور که می‌دانیم خواب برای سلامتی جسم و روان فواید زیادی دارد. اکنون یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ممکن است به پاک کردن خاطرات بد هم کمک کند. به گزارش فاکس، محققان دانشگاه هنگ‌کنگ از روشی به‌نام «فعال‌سازی هدفمند حافظه» استفاده کردند تا خاطرات مثبت را هنگام خواب تقویت و خاطرات درناک را تضعیف کنند.

نحوه انجام این پژوهش

پژوهشگران درباره یافته‌هایشان که در مجله «پی‌ان‌ای‌اس» منتشر شد، نوشتند: «از خوانی تجربیات درناک یا آسیب‌زا می‌تواند به‌شدت ناراحت‌کننده باشد. خواب ممکن است فرصتی برای تقلیل چنین رنج‌هایی فراهم کند. ما روشی ابداع کردیم که با فعال‌سازی مجدد خاطرات مثبت جدیدتر هنگام خواب، خاطرات ناخوشایند قدیمی‌تر را کمرنگ می‌کند». در این مطالعه، در مجموع ۳۷ شرکت‌کننده قبل از خواب شبانه ۴۸ «کلمه بی‌معنی» را مشاهده کردند که هر کدام بایک تصویر ناخوشایند متفاوت جفت شده بودند. شب بعد، نیمی از این کلمات را همراه با ناخوشایند را کاهش می‌دهد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

❖ یکسری چیزها در فرهنگ ما تابو بودند و چون درباره شون صحبت نمیشه، می‌تونن آسیب اجتماعی ایجاد کنن. مثل همین قاعدگی خانم‌ها، یا بلوغ و مسائل جنسی.

❖ در صفحه سلامت برای دندان در د، نوشتید که: «مسکن قوی، راه‌حل اولیه نیست». بعد می‌دونم دردندان با



- زندگی سلام
- یک‌شنبه
- ۳۰ دی ۱۴۰۳
- ۱۸ رجب ۱۴۴۶
- ۱۹ ژانویه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۰۶

خانواده و مشاوره