

قاتلی به نام خشم

خبری در فضای مجازی پر باز دید شد با این مضمون که سال ۱۴۰۰ راننده تاکسی اینترنتی، مسافرش را به دلیل لغو نکردن سفر به قتل رساند. پیامد خشم ناگهانی چیست و چگونه می توان آن را کنترل کرد؟

دکتر انازر علوی | روان شناس بالینی

محوری

«مدلش اینه عصبی که میشه خون جلوی چشماتشومی گیره وگرنه چیزی نوی دلش نیست»، «این آزارش به یه مور چه هم نمی رسید چه برسه به این که چون یه آدم رو بگیره و بشه قاتل!» عصبانیت‌های لحظه‌ای، گاهی وقت‌ها بلای جان می‌شوند و کار دست آدم‌ها می‌دهند؛ فقط کافی است سری به اخبار جایی بزنید تا با عمق فاجعه روبه‌رو شوید، قدرت خشمی که باز ییچه‌آن می‌تواند به تیزی و برندگی یک چاقو باشد یا گلوله‌ای در تفنگ یا صر فآ یک هل دادن ساده! و تو می‌مانی با خشمی که فروکش شده و یک‌عمر پیشیمانی و ندامت که دیگر فایده‌ای ندارد.قتل از بزرگ ترین جنایاتی محسوب می‌شود که امنیت جامعه را به هم می‌ریزد و معمولاً قانون شدیدترین کیفرها را برای قاتل در نظر می‌گیرد؛ اما بعضی دلایل قتل به‌قدری مسخره به نظر می‌رسد که فکر می‌کنید نویسنده آن با شما شوخی دارد؛ مثلاً قتل بر سر ۲۰ هزار تومان پول! قتل همسر به دلیل خنده‌های زیاد! قتل پدر به دلیل اعصاب خردی! یا جایی مثلاً مقتول فکرش را هم نمی‌کرد که روزی به دلیل این که با کفش روی فرش راه رفته، کشته شود؛ یا از قاتل بپرسند چرا کشتیش؟ بگوید: «چون زیاد می‌خندد!» «ریشه این همه خشم و عصبانیت از کجاست؟

- زود از کوره در رفتن وبه‌چاه افتادن...

سوالی که پیش می‌آید این است که چه اتفاقی در لحظه ممکن است رخ بدهد که به قتل و داغدار شدن یک خانواده و گرفتار شدن فرد دیگر به دست قانون بینجامد؟ یکی از دلایل این جرم، پایین آمدن آستانه تحمل و تاب‌آوری مردم به خصوص جوانان در برابر هیجانات و عصبانیت است و به اصطلاح زود از کوره در می‌روند! در خیلی از مواقع، این قتل‌ها بدون شناخت همدیگر انجام گرفته و قاتل و مقتول یکدیگر را نمی‌شناختند، از قضا در یک زمان و یک مکان اشتباه به هم رسیدند و سر موضوعات پیش پا افتاده‌ای که احتمالاً در شدیدترین شکل ممکن نیم ساعت زمان می‌برد تا به‌روال عادی برگردد، به هم بریزند و به این صورت پرونده قتلی باشد.

- ردپای نابرابری و احساس حقارت در قتل‌های آنی

دلیل دیگری که علت قتل‌های بسیاری است، احساس حقارت است که می‌تواند یکی از عوامل ارتکاب قتل‌های آنی باشد. این

احساس حقارت ممکن است از نابرابری‌هایی که فرد در داخل خانواده و جامعه احساس کرده باشد، ریشه بگیرد؛ بیشتر افرادی که مرتکب قتل آنی می‌شوند، در لحظه با حس کوچک شدن و بی‌ارزشی مواجه می‌شوند و متأسفانه یاد نگرفته‌اند آن را از زمان کودکی کنترل کنند! نمونه کوچک آن را بیشتر مادر بحث‌های رانندگی و جای‌پار ک دیدهایم! از آن جایی که خیلی از مایاد نگرفته‌ایم چطور احساسات و امیال خودمان را بشناسیم و بعد مدیریت و کنترل کنیم، این حس به شکل خشم و انفجاری بزرگ، خود را در نزاع نشان می‌دهد که گاهی صحنه قتل را رقم می‌زند. قتل‌های آنی در اثر اتفاقات بسیار جزئی و حاشیه‌ای و بدون قصد و برنام‌ریزی اتفاق می‌افتد و در همه آن‌ها پیشیمانی و ندامت، عنصری مشترک است. به طوری که اگر پای در ددل این قاتلان بنشینید، می‌گویند که اگر به گذشته و آن موقعیت برگردند، هرگز دستشان را به خون‌آلوده نمی‌کردند!

- عصبانیتی که رنگ خون می‌گیرد

قتل‌های ناشی از عصبانیت (یا جنایات عصبانیت) معمولاً در شرایطی رخ می‌دهند که فرد به دلیل از دست دادن کنترل بر احساسات خود، به‌طور ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی قبلی مرتکب قتل می‌شود. این نوع خشونت‌ها اغلب تحت تأثیر عوامل روانی، استرس یا درگیری‌های لحظه‌ای شکل می‌گیرند.

- نمونه‌های واقعی از قتل‌های ناشی از عصبانیت

۱. درگیری‌های خانوادگی با روابط عاطفی: بسیاری از قتل‌های مرتبط با خشونت خانگی در اثر جر احت‌های کلامی یا فیزیکی ناگهانی رخ می‌دهند. مثلاً، در یک مشاجره شدید، یکی از طرفین ممکن است با استفاده از ابزارهای موجود (مانند چاقویا اشیای سنگین) به طرف دیگر حمله کند.

۲. خشم در مکان‌های عمومی: نزاع‌های خیابانی، درگیری در کافه‌ها یا حتی خشونت ناشی از رانندگی ممکن است به قتل



منجر شوند.

۳. قتل‌های ناشی از «افتخار» یا توهین: در برخی فرهنگ‌ها، عصبانیت ناشی از توهین به حیثیت فرد یا خانواده ممکن است به قتل بینجامد. این موارد گاهی با عنوان «قتل‌های ناموسی» ثبت می‌شوند.

۴. درگیری‌های کاری یا مالی: اختلافات بر سر پول، ارث، یا حقوق کاری می‌تواند به خشونت کشنده منجر شود.

- عوامل روان‌شناختی مؤثر

تکانشگری افراد مبتلا به اختلالات کنترل خشم یا شخصیت مرزی ممکن است در مدیریت احساسات خود ناتوان باشند.

مصرف مواد الکل یا مواد مخدر می‌تواند مهار گسیختگی را افزایش دهد و احتمال خشونت را بالا ببرد.

تجربیات گذشته سابقه خشونت در خانواده یا قرار گرفتن در معرض خشونت، خطر تکرار چنین رفتارهایی را افزایش می‌دهد. **پیامدهای حقوقی** در بسیاری از سیستم‌های قضایی، در مورد قتل‌های ناشی از عصبانیت ممکن است فرد تحت عنوان قتل غیر عمد محاکمه شود، نه قتل عمد؛ چرا که قصد قبلی وجود نداشته است.

با این حال، در مواردی که خشونت فوق‌العاده شدید باشد (مثلاً ضربات متعدد)، ممکن است به اتهام قتل عمد محکومیت صورت گیرد.

- پیشگیری و مدیریت

برنامه‌های مدیریت خشم آموزش مهارت‌های کنترل احساسات و حل تعارض.

حمایت روانی دسترسی به روان‌درمانی یا مشاوره برای افرادی با سابقه خشونت.

قوانین سختگیرانه‌تر محدودیت دسترسی به سلاح‌های گرم یا ابزار خطرناک در مواقع بحرانی.

از دنیای روان شناسی

خستگی نشانه خطر مرگ زودرس است؟

نتایج پژوهشی در دانشگاه پیتسبرگ نشان داد سالمندانی که بعد از فعالیت‌های روزمره احساس خستگی زیادی می‌کنند، ممکن است طی چند سال با خطر بسیار بیشتر مرگ روبه‌رو شوند. نتایج پژوهش کنونی حاکی از این است که میزان بالای خستگی جسمی می‌تواند علامت هشدار اولیه از مشکلات جدی سلامت در آینده باشد.

این پژوهش وضعیت تقریباً ۳۰۰۰ بزرگسال ۶۰ ساله و بالاتر را به‌عنوان بخشی از تحقیق «خانواده طولانی‌مدت» بررسی کرده است. از هر یک از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا میزان خستگی را پس از انجام برخی کارها ارزیابی کنند، این فعالیت‌ها شامل پیاده‌روی آهسته ۳۰ دقیقه‌ای تا کارهای سخت‌تر مانند باغبانی یا کارهای سبک خانه بود. آنان با استفاده از ابزاری به نام مقیاس «خستگی‌پذیری پیتسبرگ» به شرکت کنندگان، از صفر، نمره اصلاً خسته نشدم تا پنج، نمره بسیار خسته شدم را دادند. پژوهشگران دانشگاه پیتسبرگ این مقیاس را در سال ۲۰۱۴ ایجاد کردند و از آن زمان به روشی شناخته شده برای اندازه‌گیری خستگی تبدیل شده که اکنون در سراسر جهان استفاده می‌شود و به ۱۱ زبان موجود است.

پژوهشگران پس از تجزیه و تحلیل پاسخ‌ها و پیامدهای سلامت در طول متوسط ۲۰۷ سال، الگوی قابل توجهی کشف کردند. افرادی که امتیاز ۲۵ یا بالاتر را در مقیاس خستگی‌پذیری کسب کردند، در مقایسه با افرادی که امتیازات پایین‌تری داشتند، ۲۰۳ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ حتی با در نظر گرفتن سایر شرایط سلامت و عوامل خطر در طول دوره پژوهش بودند.

این اولین باری است که پژوهشگران به‌وضوح ارتباط قوی میان میزان احساس خستگی بعد از فعالیت بدنی و خطر مرگ کوتاه‌مدت را نشان می‌دهند. این یافته نشان داد، خستگی شدید در افراد مسن نباید به‌عنوان بخشی از افزایش سن، نادیده گرفته شود بلکه می‌تواند زنگ خطری برای مسائل بهداشتی گسترده‌تر باشد. پژوهشگران همچنین افراد مسن و خانواده‌هایشان را تشویق کردند که اگر فعالیت‌های روزانه به‌طور غیر عادی خسته‌کننده هستند، با پزشکان در این باره صحبت کنند، زیرا می‌تواند نشانه‌ای از مسئله جدی‌تر باشد. در حالی که برای درک کامل ارتباط بین خستگی و خطرات سلامت به تحقیقات بیشتری نیاز است، این پژوهش، پیام ساده اما مهمی ارائه می‌دهد: توجه به میزان احساس خستگی بعد از انجام کارهای روزمره می‌تواند به شما کمک کند اقداماتی را برای محافظت از سلامت خود انجام دهید. نتایج این تحقیق در نشریه Gerontology منتشر شده است.

فتو نکته



تصمیم سخت نشانه ذهن بیدار است.

روابط بین فردی

۳ نکته برای بهبود از آسیب‌های پایان دوستی

اشتباه بوده و دلیل جدایی بوده، به جای این که بخواهید دوستان را متقاعد کنید که این اتفاق نیفتاده یا در مورد آن دروغ بگویید، آن را قبول کنید. وقتی اشتباهی مرتکب می‌شویم، اعتراف نکردن آن به کسی که به او آسیب‌رسانده‌ایم، می‌تواند حتی در دنا ک‌تر از قبول کردن آن باشد.

۳- بپذیرید که برخی از دوستی‌ها به اندازه کافی نمی‌توانند تغییراتی را که شما یا دوستان تجربه می‌کنید، کنترل کنند. قرار نیست هر دوستی یک پیوند مادام‌العمر باشد، پس سعی نکنید خود یا دوستان را به خاطر جدایی سرزنش کنید. روی حمایت یا برقراری دوستی‌هایی تمرکز کنید که باعث ارتقای رشد و تکامل شما شود، نه آن چیزی که یک سال یا یک دهه پیش بودید.

وقتی دوست صمیمی پیدامی کنیم، عمیقاً روی آن رابطه سرمایه‌گذاری می‌کنیم. بنابراین با پایان یافتن آن، احساس طرد شدن و رها شدن بیشتر می‌شود. اما چطور آسیب‌هایش را مدیریت کنیم؟

۱- وقتی دوستان با شما قطع رابطه کرد، به خود یادآوری کنید که ناراحتی اشکالی ندارد. طرد شدن صدمه می‌زند و طبیعی است که وقتی دوستی به پایان می‌رسد، احساس در ماندگی کنید. پایان دوستی با فردی که معمولاً در زمان ناراحتی به او مراجعه می‌کردید، در دناک است. با این حال، با خودتان مهربان باشید و با خودتان همان‌طور رفتار کنید که با دیگران در شرایط مشابه رفتار می‌کنید.

۲- اگر کاری را انجام دادید که می‌دانید

۹ ویژگی که نشان می‌دهد شوهر شما خسیس است

۱- در مورد در آمد شما بسیار کنجکاو است

۲- برای به دست آوردن رویاها ی‌ش تلاش نمی‌کند

۳- از دوستان پولدارش زیاد صحبت می‌کند

۴- قرارهایش را در خانه بر نامه‌ریزی می‌کند

۵- از خانواده‌اش حمایت مالی نمی‌کند

۶- بیش از حد در مورد مسائل مالی صحبت می‌کند

۷- لباس‌های خوبی نمی‌پوشد

۸- مردان و لخر ج را مسخره می‌کند

۹- خودروی تمیزی ندارد

ما و شما	
<p>پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۳۲۹۴۷۶</p> <p>راه‌آز تپاطی بازندگی سلام</p>	

✳️ بازیکنان فوتبال اصلا خجالت نمی‌کشن همیشه فخر فروشی می‌کنن و این پولی که میگین اصلا حقشون نیست. ✳️چی بگیرم ولی احتمالاً امید به زندگی ما هیچ وقت به دوران قبل قرون‌پار نمی‌گردد. ✳️به نظر من بهتره به جای اهدای خون،

خانواده مشاوره

- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۱۷ دی ۱۴۰۴
- ۱۷ رجب ۱۴۴۷
- ۷ رانویه ۲۰۲۶
- شماره ۳۱۷۷