

**گفت‌وگو با «محمد برومند» پیرامون مجازات‌ها در ملأعام**

# کودکان و نوجوانان نباید در این اتفاقات حاضر باشند

**فرزانه نیکروح‌متین**



یکسرباز پلیس در تظاهرات

در تهران

آن‌قدر درگیر است که حتی نمی‌فهمد کسانی در این سامان، صبح به دلیل اقدامی مشابه آنها به طناب‌دار سپرده شدند.»

**پیامدهای روانی اعدام در ملأعام**

این روان‌شناس در مورد پیامد اجرای این کیفر در ملأعام معتقد است: «این نوع کیفرها در ملأعام بدون پیامد هم نیست. عالمان علم روان‌شناسی در دنیا درباره مساله خشونت و مشاهده آن تحقیق و بررسی کرده و به نتایج بسیار قابل توجهی رسیده‌اند. تفاوت بین مشاهده رفتارهای خشن در قالب مجازات قانونی و این نوع رفتارها در قالب رفتارهای ضداجتماعی به لحاظ تأثیرش بر مشاهده‌کنندگان اندک است. این تفاوت برای کودکان و نوجوانان که هنوز به اندازه‌ای از رشد نرسیده‌اند که بتوانند به درستی استدلال مجریان قانون برای لزوم خشونت با نقض‌کنندگان قانون را متوجه شوند کمتر است. به همین دلیل متأسفانه آنچه بعد از مشاهده این نوع رفتارها (مجازات شدید در ملأعام) حاصل می‌شود موارد زیر است:

- در واقع ترس یکی از پیامدهای روانی اعدام در ملأعام است. کودکان و نوجوانانی که طی سال‌های اخیر به دلیل بی‌توجهی والدین‌شان به صحنه اعدام آورده می‌شوند در سنی نیستند که بتوانند از این ترس خود توشه‌ای برگیرند برای آینده‌شان. آنها تنها از تماشای یک مرگ کابوس خواهند دید؛ صحنه‌ای که سلامت روان آنها را به شدت تهدید خواهد کرد**
- 
- الف) ترس بیهوده**

بر این نوع ترس از آنجایی عنوان بیهوده بر آن نهاده شده که افرادی که آن را تجربه می‌کنند جزو نقض‌کنندگان قانون نیستند و بالطبع جامعه هدف این نوع مجازات‌ها در جامعه نیستند. کودکان و نوجوانانی که طی سال‌های اخیر به دلیل بی‌توجهی والدین‌شان به صحنه اعدام آورده می‌شوند در سنی نیستند که بتوانند از این ترس خود توشه‌ای برگیرند برای آینده‌شان. آنها تنها از تماشای یک مرگ کابوس خواهند دید، صحنه‌ای که سلامت روان آنها را به شدت تهدید خواهد کرد.

**ب) آموزش خشونت**

به دلیل پیش گفته که کودکان و نوجوانان هنوز به مرحله‌ای از رشد عقلی نرسیده‌اند که بتوانند مانند بزرگسالان استدلال کنند و به آینده نگاه کنند، تحقیقات روان‌شناسان نشان می‌دهد مشاهده خشونت موجب افزایش رفتارهای

### مشاوره

## این نشانه‌ها را جدی بگیرید تا ازدواج سالمی داشته باشید

#### زهر ا خالقیمیصفا

با تعداد زیادی از دوستان تان قطع رابطه کرده‌اید، رشته تحصیلی خود را تغییر داده یا ترک تحصیل کرده‌اید و ثبات فکری، احساسی و رفتاری ندارید.
- شخصیت رشد نیافته: در نظر دیگران فردی وابسته، بدبین، گوشه‌گیر، پرخاشگر، دمدمی مزاج، سرزنش‌گر، خودخواه و غمگین به نظر می‌آید.
- عدم توان در برقراری روابط صحیح اجتماعی: با پدر، مادر، خواهر و برادر خود مشکل دارید و نمی‌توانید ارتباط سازنده و دلخواه را برقرار کنید.
- خیالپردازی و عدم واقع بینی: فکر می‌کنید از میان چند میلیارد ساکنان کره زمین فقط و فقط یک شخص مناسب‌تان است و اگر با او ازدواج نکنید تا آخر عمر می‌خواهید مجرد بمانید.
- همیشه در حال فرار از مشکلات بودن: عادت دارید به جای حل مشکلات از آنها فرار یا اجتناب کنید یا اینکه بازخوردتان به مساله‌ای بی‌تفاوتی است؟
**و اما علایم هشداردهنده در رفتارهای طرف مقابل**
- فاش نکردن جزئیات سوابق خانوادگی: اگر همسر آینده‌تان به ملاقات



## روانشناسی

### نگاه

#### افسردگی‌ای که همراه زمستان می‌آید بیماری فصلی

افسردگی زمستانه برخلاف نام غلط‌اندازش در زمستان آغاز نمی‌شود بلکه به طور معمول از اواخر پاییز یعنی آذرماه شروع می‌شود که نشانه‌های اندکی دارد، با ایسن حال تعداد زیادی از افراد ممکن است که در این دوران (مثلا آخر آذر بهمن) به آن مبتلا شوند البته برخی از روانشناسان معتقدند نباید به این حالت غمگینی زمستانه برچسب افسردگی زد بلکه این یک نوع احساس ناامیدی اندک است که راه‌حل‌های افسردگی به‌ه آن کمک می‌کند.

**افسردگی زمستانی چیست؟**

ایسن نوع افسردگی را بعضی از محققان تکامل آدمی در سالیان دراز دانسته‌اند. به عقیده آنها فعالیت انسان‌ها تحت‌تاثیر فصول قرار دارد و افراد در بهار و تابستان قانلند و در پاییز و زمستان به یکباره دست‌از التهاب‌های زندگی می‌کشند این نوع افسردگی در جایی که نور کمتری وجود داشته باشد بروز می‌کند، در واقع نور کم یکی از دلایل منجر به افسردگی زمستانه است. هورمون ملاتونین که از آن به نام هورمون تنبل نام می‌برند، وظیفه‌اش این است که زمانی که ما با نور کم مواجه هستیم، ترششی بیش‌تر شود تا ما خواب‌آلود شویم و بهتر استراحت کنیم اما این هورمون در فصل زمستان متوجه نیست، که نور کم در این فصل نشانه احتیاج به استراحت نیست، برای همین باعث حرکتی در بدن انسان می‌شود. جالب است که بنادید تفاوت ترشح ملاتونین بین تابستان و زمستان در خلم‌ها بیشتر است تا آقایان و از این رو افسردگی زمستانه در زنان بین ۲۰ تا ۳۰ساله شایع‌تر است. اسم اصلی این افسردگی، افسردگی وابسته به فصل است که در نزد برخی از روانشناسان به افسردگی زمستانه تعبیر شده است.

**نشانه‌های افسردگی زمستانی**
سعیید بی‌نیاز، کارشناس ارشد روانشناسی-الینی، شش‌نشانه را از نشانه‌های اصلی افسردگی فصلی برمی‌شمارد که اگر نشانه‌های زیر به مدت دوهفته متوالی انسان را رها نکند باید جدی گرفته شود چرا که فرد مبتلا به افسردگی فصلی شده است:

۱- **احساس خستگی:**احساس کوفتگی بی‌دلیل و بدون کار بدی زیاد.
۲- **اختلال در تمرکز:** افسردگی زمستانه فقط نشانه جسمی ندارد بلکه ذهن افراد را درگیر می‌کند و اجازه تمرکز نمی‌دهد.

۳- **استهشای زیاد:** در افسردگی فصلی بر خلاف سایر افسردگی‌ها اشتها بسیار زیاد می‌شود و فرد با افزایش وزن روبه‌رو می‌شود.

۴- **تمایل به خوابیدن:** افسردگی زمستانه باعث خواب‌آلودگی فرد می‌شود، به‌طوری‌که شخص مبتلا به آن نمی‌خواهد از رختخواب دل بکند.
۵- **اندوه:** تمامی انواع افسردگی یک نشانه مشترک دارند و آن غم و احساس تهی و پوچی بودن است.

۶- **تحریک‌پذیری عصبی:** افسردگان زمستانی زودتر می‌رنجند و زود هم از کوره در می‌روند.
**نوردرمانی بهترین شیوه درمان است**
نوردرمانی در کشور ایران چندان جایگاه‌تست اسما در اروپا و آمریکا افراد مبتلا به افسردگی فصلی را نور درمانی می‌کنند. به صورتی که مراجعان سلساتی را در روز در معرض نور پروژکتورهای قوی باشند. دقیق‌تر آن به‌این صورت است که بیماران با فاصله ۹۰ سانتیمتری از منبع نوری به مدت سه‌ساعت در روز بنشینند، البته مراجعان حتما نباید به نور نگاه کنند همین‌که گاه‌گاه به آن نگاهی بیندازند کافی است. متخصصان بر این باورند که با نوردرمانی ریتم به‌هم‌ریخته زیستی را در مراجعان افسرده سروسامان می‌دهند. در واقع بدن انسان را گول می‌زند تا ملاتونین کمتری ترشح کند و کمی سرحال شود. با توجه به اینکه در ایران نوردرمانی هنوز به‌کاربرده نمی‌شود، افراد مبتلا به این افسردگی باید در برنامه روزانه‌شان تغییر ایجاد کنند. صبح‌ها زودتر از حد معمول از خواب بیدار شوند،برده اتاق‌شان همان اول صبح کنار زده‌شود و پیاده‌روی صبحگاهی داشته باشند و با اینکه در مدت زمانی خاص به یکی از جزیره‌های جنوبی کشور سفر کنند.

### توصیه

امان از دست مسایل مادی که یکی از اصلی‌ترین دلایل اختلاف زوجین است البته خود پول چندان سوزه دعوا نیست بلکه چیزهایی که می‌توان با آن خرید کرد باعث می‌شود که زن و شوهر از کوره در بروند و از خجالت یکدیگر دریابند. پول نماد قدرت، امنیت، اعتماد، علاقه و حتی بقای انسان‌هاست و از دست دادن آن می‌تواند زندگی‌مان را از این رو به آن رو کند. وقتی چنین حسی به آدم دست بدهد طبیعی است که نمی‌توان انتظار آرامش و لیختند را از همسر تان داشته باشید و باید منتظر اضافه شدن چنین و چروک‌های روی صورت او باشید. روانشناسان می‌گویند وقتی صحبت از پول می‌شود باید انتظار بحث‌های احساسی -که در بیشتر موارد منجر به مشاجره می‌شود- را داشت. این قضیه خانواده فقیر و ثروتمند نمی‌شناسد و در هر حالتی کار را به جای باریک می‌کشاند. حالا حساب کنید اگر زوج‌هایی که وضع مالی چندان خوبی ندارند بخواهند در مورد موجودی حساب بانکی‌شان فکر کنند چه حال و روزی پیدا خواهند کرد.

افسردگی، بی‌خوابی و واکنش‌های تهاجمی تنها بخشی از عوارض جیب خالی است و در بعضی مواقع کار زوجین به جدایی می‌کشد. واکنش به مسایل مالی در افراد متفاوت است. یک عده کلا قید این قضیه را می‌زنند و سعی می‌کنند تا حد امکان به آن فکر نکنند اما نهائیا زیر بار فشار مشکلات مالی کمر خم می‌کنند و دیگر نمی‌توانند از کنار آن به راحتی بگذرند. وقتی تاریخ مصرف راهکار بی‌خیالی تمام شود باید انتظار شروع دعوا را داشت. اکثر بحث‌ها هم از آنجا شروع می‌شود که یکی از طرفین نسبت به دیگری بیشتر خرج می‌کند و همین موضوع بهانه خوبی برای بالا بردن تن صدای طرف دیگر است. ورود به زندگی مشترک تعهدهایی را برای دو طرف به وجود می‌آورد که در زمان به وجود آمدن مشکلات این حس تعهد باید خودش را نشان دهد. اگر در زمان بحران هر کدام از طرفین تا جایی که می‌توانند، برای رفع مشکل قدم بردارند و از خودشان مایه بگذارند آن وقت می‌توان به ادامه زندگی مشترک امید زیادی داشت اما وای به روزی که اوضاع باب میل یکی از زوجین نباشد.

آن وقت است که انواع و اقسام فکرها در مغز آدم رفت و آمد می‌کند. یکی در مورد ناتوانی‌اش در پول درآوردن می‌گوید و مثلا دعا می‌کند تا زمین دهان باز کند و او را قورت دهد. دیگری از خودش بابت فکر نکردن به روز مبادا و پس‌انداز کردن متغفر می‌شود. یک به جایی می‌رسد که زن و شوهر یاد کودکی پر از درد و رنج‌شان می‌کنند و از این می‌ترسند که دوباره محتاج نان شب‌شان خواهند شد. وقتی حس بی‌پولی به آدم دست دهد دیگر به راحتی نمی‌تواند به طرفش اعتماد کند و بدون داشتن دید منطقی در مورد شریک زندگی‌اش قضاوت می‌کند به خصوص اگر طرفین همدیگر را در جریان میزان درآمدشان نگذارند. اینکه صحبت در مورد پول، پایان خوبی داشته باشد کار بسیار سختی است و آنهایی می‌توانند در این زمینه موفق باشند که کاسه صبرشان ظرفیت بسیار زیادی داشته باشد و به راحتی پر نشود چرا که بعضی مواقع آن‌قدر باید در مورد مسایل مادی صحبت و چانه‌زنی کرد تا به یک جمع‌بندی منطقی رسید. هر چقدر طرفین برای حرف و دیدگاه همدیگر ارزش بیشتری قایل شوند آن وقت پایله‌ای زندگی‌شان محکم‌تر خواهد شد و آنها می‌توانند با همکاری یکدیگر جدا از تحمل مشکلات مالی به مرحله‌ای برسند که دیگر دغدغه پول نداشته باشند و آن زمان لیختند رضایت روی صورت‌های‌شان می‌نشیند البته باید به این نکته توجه کرد که پول آنها را خوشحالت نکرده بلکه ارتباط صمیمی بین آنها باعث می‌شود که هر مشکلی را با کمک یکدیگر حل کنند که این اتفاق بسیار بزرگ و خوشایندی است.

منبع: psychologytoday

### نکته

## چرا خندیدن واگیر دار است؟

#### ترجمه: احسان محمدیه

این سوال ممکن است برای همه پیش‌آید چرا یک نفر به‌راحتی و خیلی سریع احساسات شخص دیگری را تکرار می‌کند؟
به نظر می‌رسد که احساسات افراد مسری است برای مثال، خنده شخصی به سرعت توسط اطرافیان تکرار می‌شود. بنا بر تحقیقی که توسط محققان دانشگاه آلتو فنلاند انجام شده و در مجله آکادمی ملی علوم این کشور به چاپ رسیده، دلیل این موضوع مشخص شده است که احساسات قوی باعث هماهنگ‌سازی فعالیت‌های مغزی در افراد مختلف می‌شود. مشاهده رفتارهای احساسی مثل لیختند زدن یا قیقه‌ه‌سر دادن در یک شخص به‌طور معمول باعث فعال شدن پاسخ‌دهی ذهنی نیست به محیط در پی‌بندنه می‌شود. هماهنگ شدن یک وضعیت احساسی مشترک در تمامی اعضای یک گروه که مغز آنان محیطی یکسان را پردازش می‌کند و یک شمایل مشترک را مشاهده می‌کنند یکی از پایه‌ای‌ترین عناصر تعامل اجتماعی به حساب می‌آید. پرفسور لوری نومنا از اساتید این دانشکده می‌افزاید:«وضعیت حسی مشترک در بین افراد مختلف منجر به ایجاد حالت روانی خاصی می‌شود که حس تفاهم و فهم متقابل، مقاصد و اعمال دیگر را حاصل می‌شود نه‌این‌تا افراد به هماهنگی حسی کامل با یکدیگر می‌رسند. این هماهنگی خودکار باعث به وجود آمدن تعاملات اجتماعی در بین افراد می‌شود. تحقیق دیگری که در سال گذشته صورت گرفت نشان از آن داشت که مکلیسم خنده واگیردار است. صدهای مثبت مانند خنده باعث ایجاد عکس‌العمل در مغز شونده می‌شود. این عکس‌العمل در بخشی از مغز اتفاق می‌افتد که کنترل لیختند را بر عهده دارد در واقع همان بخشی که عضلات صورت را آماده لیختن‌دن می‌کند. دکتر سوفی اسکات پژوهشگر و روانکاو معتقد است که ضرب‌المثل «خند تا دنیا به روی تو بخندد» عین واقعیت است. چرا که ثابت شده وقتی ما با کسی در حال صحبت کردن هستیم معمولاً رفتار او را تقلید می‌کنیم. حتی از کلماتی که او استفاده می‌کند ما هم استفاده می‌کنیم و فرم صورت و حرکات بدن وی را نیز تقلید می‌کنیم. در زمینه خنده هم همین‌طور است و از همین قاعده پیروی می‌شود. وی ادامه می‌دهد که ما معمولاً در محیط‌های اجتماعی و گروه‌های اجتماعی با احساسات مثبت برخورد می‌کنیم. وقتی که به همراه خانواده مشغول تماشای یک فیلم کمدی هستیم یا با دوستان بازی فوتبال را تماشا می‌کنیم واکنش‌های مغز به احساسات مثبت به صورت خودکار باعث لیختن‌زدن یا خنده می‌شود. این تقلید از رفتار دیگران به ما کمک می‌کند تعامل اجتماعی خوبی داشته‌باشیم که باعث استحکام روابط اجتماعی و جایگاه فرد در گروه‌های مختلف می‌شود.