

ترمز خشم را بکشید!

حادثه تلخ تصادف در محور کاشان بار دیگر نشان داد که خشم کنترل نشده و مشاجره در خودرو چگونه می تواند تمرکز راننده را مختل و یک اختلاف لحظه ای را به فاجعه ای جبران ناپذیر تبدیل کند



سعیده سادات اکبرزاده | کاندیدای دکتری تخصصی روان شناسی

حادثه تلخ اخیر، یعنی تصادفی در محور کاشان که منجر به فوت پدر و مادری جوان و بی سرپناه ماندن دو کودک خردسال شد، بسیار مورد توجه جامعه قرار گرفت و بارها باز نشر شد. این حادثه، فراتر از یک تصادف جاده ای، هشدار ی تکان دهنده در حوزه «روان شناسی رفتار» است. وقتی خبر مبنی بر این که مشاجره باعث بی دقتی و تصادف شده را می خوانیم، ناخودآگاه می پرسیم: «چگونه خشم در یک فضای محدود، می تواند به چنین فاجعه ای ختم شود؟» پاسخ در پیچیدگی مغز انسان و نحوه واکنش ما به تنش های ناگهانی نهفته است و ضروری است که این حادثه را از منظر روان شناسی مورد بررسی قرار دهیم. در ادامه چند نکته را باهم مرور می کنیم:

عقش متحرک و تشدید هیجانات

از منظر روان شناسی، فضای داخل خودرو یک محیط نیمه بسته است. وقتی دو نفر در خودرو با هم به مشاجره می پردازند، راهی برای «فرار فیزیکی» وجود ندارد. این محدودیت فضا، فشار روانی ناشی از خشم را دوچندان می کند. از طرفی راننده که باید تمام ظرفیت های شناختی خود را صرف کنترل وسیله نقلیه و تحلیل محیط پیرامون مثل سرعت، علائم و ترافیک کند، با درگیری کلامی، ناگهان درگیر یک «تلاطم عاطفی» می شود. در این وضعیت، بخش منطقی مغز (قشر پیش پیشانی) تا حد زیادی کارکرد خود را از دست می دهد و جای خود را به واکنش های هیجانی و «جنگ یا گریز» می دهد. در چنین لحظه ای، فرمان خودرو دیگر یک ابزار هدایت نیست، بلکه به دستمایه ای برای ابراز قدرت یا خشم تبدیل می شود که نتیجه اش همان فاجعه ای است که دیدیم.

نا توانی در تنظیم هیجان

یکی از مهم ترین مفاهیم در روان شناسی، تنظیم هیجان است، یعنی توانایی فرد برای شناخت، تحمل، مدیریت و هدایت احساسات خود به شکلی که به رفتار های خطرناک منجر نشوند.

داده تصویری

راهنمای کمک به نوجوان با اضطراب پنهان



از دنیای روان شناسی

چرا بچه‌ها دیگر کتاب نمی‌خوانند؟



است که فرزند نیز همان رفتار را تکرار کند. کودکان بیش از آن که به توصیه‌ها گوش دهند، از رفتار بزرگ‌ترها الگو می‌گیرند. نکته مهم دیگر این است که گاهی کتاب برای کودکان به نماد درس و تکلیف تبدیل می‌شود. وقتی مطالعه فقط برای امتحان و کسب نمره باشد، جذابیت خود را از دست می‌دهد. کودکان باید کتاب را به عنوان منبعی برای لذت، تخیل و کشف تجربه کنند، نه صرفاً ابزاری آموزشی.



ساده اما حیاتی باید جدی گرفته شود:

قانون توقف

اگر تنش در خودرو بالا گرفت، اولین و حیاتی‌ترین اقدام، توقف در اولین پارکینگ یا شانه خاکی امن است. خودرو جای حل و فصل اختلافات قدیمی یا درگیری‌های لحظه‌ای نیست. «صبر کردن» نه یک ضعف، بلکه نشانه‌ای از بلوغ عاطفی است.

مدیریت مرزهای شخصی

بیا موزیم که در شرایط حساس، سکوت ندارد. این «خطای شناختی»، ریشه بسیاری از حوادث است. ما اغلب توانایی مغزمان برای «توجه چندگانه» را بیش از حد برآوردمی کنیم. واقعیت این است که وقتی شما درگیر یک گفت‌وگوی تنش‌زا هستید، ذهن شما دیگر در جاده حضور ندارد! حتی اگر چشم‌هایتان مسیر را ببیند، مغز شما «کور» است. در روان‌شناسی به این پدیده «کوری ادراکی» می‌گوییم، یعنی فرد آن قدر درگیر افکار و هیجانات درونی است که محرک‌های حیاتی محیطی را پیرامونش نمی‌کند.

ساده‌ترین راه‌های نجات

برای پیشگیری از چنین حوادثی، چند اصل را به یاد داشته باشید:

هستند.

مراجعه به متخصص

اگر این الگوها تکرار می‌شوند، مشاوره خانواده یا روان‌درمانی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. نکته مهمی که نباید فراموش کنید این است که خشم مزمن و تعارض‌های حل‌نشده، خود به خود از بین نمی‌روند! آن‌ها نیاز به رسیدگی حرفه‌ای دارند.

ترمز خشم؛ مهم‌ترین مهارت پشت فرمان

این حادثه به ما یادآوری می‌کند که سلامت روان، فقط به معنای نداشتن افسردگی یا اضطراب نیست، بلکه یعنی داشتن توانایی تنظیم هیجانات و حفظ آرامش در لحظه‌هایی که خشم، ترس یا رنجش کنترل را از ما می‌گیرد. جاده، جایی برای اثبات حقانیت نیست و وقتی پشت فرمان می‌نشینیم، وظیفه ما فقط رساندن خودمان به مقصد نیست. وظیفه ما حفظ جان کسانی است که همراه ما هستند و گاهی، مهم‌ترین تصمیم یک راننده، نه فشردن پدال گاز، بلکه فشردن ترمز خشم است.

اتاق مشاوره

بعد از جدایی از همسرم بسیار بدبین و حساس شدم!



چند سال پیش از همسرم جدا شدم اما احساس می‌کنم، فشار روانی زیادی روی من است و بدبین و حساس شدم. از نگاه‌ها، قضاوت و تفکرات ترحم‌آمیز دیگران فرار می‌کنم و در دور همی‌ها شرکت نمی‌کنم اما نمی‌خواهم افسرده شوم. کمکم کنید.



فریالبرز | کارشناسی ارشد مشاور خانواده



۱ پذیرش سوگواری بعد از جدایی طلاق فقط یک پایان حقوقی نیست، بلکه پایان یک فصل از زندگی است. اگر هنوز هم با خشم، شرم یا انزوا دست و پنجه نرم می‌کنید به معنی این است که هنوز فرایند سوگواری برای آن رابطه را کامل نکرده‌اید. توصیه من به شما این است که به جای سرزنش، به خودتان حق بدهید و بگویید من شرایط سختی را پشت سر گذاشته‌ام و طبیعی است که کمی حساس باشم. مهر بانی با خود اولین دروی اضطراب است.

۲ بازسازی تصویر ذهنی (غلبه بر ترس از قضاوت)

شما نگران نگاه‌های ترحم‌انگیز هستید، نکته مهم این است که بیشتر اوقات آن نگاه‌هایی که ذهن ما به عنوان ترحم تفسیر می‌کند یا اصلاً وجود ندارد! بازتابی از قضاوتی است که ما نسبت به خودمان داریم. کمکی که به خودتان می‌توانید بکنید این است که دفعه بعدی که حس کردید کسی به شما نگاه ترحم‌آمیز می‌کند از خود بپرسید آیا من خودم را مستحق ترحم می‌دانم؟ وقتی شما خودتان را به عنوان یک فرد شکست خورده نبینید، بلکه به عنوان یک انسانی که شجاعانه یک رابطه نامناسب را تمام کرده، ببینید نگاه دیگران هم در چشمان شما تغییر خواهد کرد.

۳ بازگشت تدریجی و خرد به اجتماع

لازم نیست یک باره به مهمانی‌های بزرگ

ما و شما

* این آمپول‌های لاغری و محصولاتی که معرفی می‌کنن مگه هنوزم خریدار داره؟ دیگه همه می‌دونن تنها راهی که میشه اصولی لاغر کرد ورزش و لاغیر. * از وقتی مدرسه‌ها مجازی شد بچه‌ها همش سرشون تو گوشیه و این‌روى تربیتشون تاثیر گذاشته و باعث شده از الفاظ کیک استفاده کنن و متأسفانه بعضی پدر و مادرها هم براشون مهم نیست و این طرز صحبت عادى میشه.

* خیلی وقته بازیکنان تبدیل به کلاشدن برای فیفاو یوفا. براشون درآمد مهمه و باید تدبیری اساسی برای این موضوع بشه. * همه که نباید درسخون باشن و دکتر و مهندس بشن. همین خانم خلیق علاقه شودنبال کرده وبکی از بهترین بازیگران چندسال اخیره. بهتره مدیران و معلمان به جای تاکید به درس خوندن به بچه‌ها یادبدن چطورى علاقه شونوپیدا کنن. فرهنگی‌بازنشسته

از اسکرول تا تأمل:

چرا هنوز باید رمان بخوانیم؟



با حضور

محمد جواد استادی

پژوهشگر مطالعات فرهنگی و سیاست‌گذاری هنر

📅 چهارشنبه ۲۷ خرداد ۱۴۰۵ ⌚ ساعت ۱۶ تا ۱۸

تحریریه روزنامه *خراسان*

(مشهد، بلوار شهید صادقی، نیش صادقی ۱۶)



هزینه کارگاه: **رایگان**
تلفن ثبت‌نام و هماهنگی: **۰۵۱-۳۷۰۰۹۳۰۰**
(ساعت اداری)

۵

زندگی سلام •
دوشنبه •
۲۵ خرداد ۱۴۰۵ •
۲۹ ذی‌الحجه ۱۴۴۷ •
۱۵ ژوئن ۲۰۲۶ •
شماره ۳۲۸۶

خانواده و مشاوره