

## چرا رفتار خشونت آمیز داریم؟

ک روانشناسی تصریح کرد: افراد با تیپ‌های شخصیتی ایده‌آل‌گرا، کمال‌گرا، دارای اعتماد به نفس کاذب و اختلالات شخصیتی پتانسیل و زمینه‌های بروز رفتارهای خشونت آمیز را دارند.



ایسنا/آذربایجان شرقی یک روانشناسی تصریح کرد: افراد با تیپ‌های شخصیتی ایده‌آل‌گرا، کمال‌گرا، دارای اعتماد به نفس کاذب و اختلالات شخصیتی پتانسیل و زمینه‌های بروز رفتارهای خشونت آمیز را دارند.

سالار صمدزاده در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: خشونت با هدف آسیب رساندن به دیگران رخ می‌دهد که انواع آن را می‌توان در تحقیر، توهین، ضرب و شتم، تجاوز، تخریب اموال و قتل دسته‌بندی کرد که متأسفانه آمار روبه‌رشدی در کشورهای مختلف دارد.

وی با اشاره به اینکه افشار و افراد ضعیف در معرض خشونت قرار دارند، افزود: رفتارهای خشونت آمیز نوعی اعمال خشونت بر دیگران است که موجب آسیب و صدمه در فرد می‌شود و عوامل مختلف از جمله دلایل بیولوژیکی و محیطی بر آن تأثیر بسزایی دارد که زنان، کودکان، سالخورده‌گان و گروه‌های اقلیت بیشتر در معرض آن قرار دارند.

وی به تقسیم‌بندی انواع خشونت با توجه به نوع الگوی رفتاری اشاره کرد و گفت: عوامل اجتماعی و روانشناختی در بروز خشونت از جمله محرومیت، اهمیت فراوانی دارند و الگوی رفتاری مانند حمله فیزیکی علیه خود، اشیا و دیگران از تقسیم‌بندی متفاوتی در خشونت برخوردار هستند.

صمدزاده به راهکارهای پیشگیری و جلوگیری از بروز خشونت اشاره کرد و افزود: شمارش معکوس از شماره ۵۰ تا صفر، نفس عمیق کشیدن، قدم زدن، تکرار کلمه مناسب و آرام‌بخش، گوش دادن به موسیقی، دوری از مسئله مورد عصبانیت و ابراز عصبانیت از جمله راهکارهای پیشگیرانه از بروز خشونت در افراد هستند.

وی به راهکارهای پرهیز از افراطی‌گری نیز اشاره کرد و افزود: شیوه و سبک زندگی و محیط در نوع رفتار افراد تأثیر بسزایی دارد و در راستای جلوگیری از افراطی‌گری باید از کمال‌گرایی دور شده و واقع‌گراتر شویم، پرهیز از قضاوت زودهنگام، صرف‌زمان برای کارهای هدفمند و مناسب، دست‌کشیدن از تفکر همه‌یا‌هیچ، درس و پند گرفتن از اشتباهات و ارتباط برقرار کردن با افراد مختلف بدون قیاس کردن از راهکارهایی برای پیشگیری از افراطی‌گری است.