

روانشناسی

رازهایی درباره خواب‌ها که شاید ندانید

چرا برخی مواقع رویاهای رنگی می‌بینیم؟

بخش اجتماعی– همه ما در شبانه روز چندین ساعت می‌خوابیم و در خواب رویا می‌بینیم. برخی شب‌ها رویاهای ما رنگی و لذت بخش هستند و بعضی رویاهای سیاه و سفید می‌بینیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دانشمندان از این موضوع که ما رویا می‌بینیم، اطلاع دارند، اما هنوز به صورت دقیق نمی‌دانند که چرا چنین اتفاقی می‌افتد، البته در این زمینه چندین تئوری وجود دارد. رویاها الگوهایی از اطلاعات حسی هستند و زمانی که مغز در حال استراحت است مانند خواب، رخ می‌دهند. در حالت کلی فرض بر این است که تنها در زمانی که چشم با سرعت حرکت می‌کند یعنی خواب **REM**، رویا می‌بینیم. به نظر می‌رسد در این زمان مغز فعال است، اما فرد خوابیده و در حالت فلج قرار دارد. با وجود این تئوری، تحقیقات نشان داده‌اند که در خواب‌های خارج از **REM** نیز می‌توان رویا دید.

با وجود اینکه در اکثر شرایط می‌توانیم رویا ببینیم، کیفیت آن‌ها متفاوت است. برای مثال رویایی که در زمان خواب **REM** می‌بینیم فانتزی‌تر، رنگارنگ‌تر و شفاف‌تر از زمانی است که در خواب خارج از **REM** هستیم. اگر در خواب **REM** نباشیم، معمولا رویاهای سیاه و سفید می‌بینیم که مسلما لذت کمتری برای ما دارد. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که در رویاها، مخصوصا رویاهای خواب **REM**، مرکز احساسی و عاطفی مغز بسیار فعال است البته در این هنگام بخش منطقی مغز کاهش پیدا می‌کند. این موضوع می‌تواند علت احساسی و غیر واقعی بودن این خواب‌ها را مشخص کند.

رویا ما را برای شرایط چالش برانگیز آماده می‌کند
تئوری تکامل نشان می‌دهد که هدف از رویاها، یادگیری راهی ایمن و نحوه مقابله با شرایط چالش برانگیز یا تهدید کننده است. در مقابل تئوری ادغام حافظه به این موضوع اشاره می‌کند که سازماندهی مجدد حافظه برای پاسخ به آنچه فرد در طول زندگی یاد گرفته، باعث ایجاد رویاها می‌شود. اگرچه این تئوری‌ها با هم تفاوت دارند، اما حداقل در یک زمینه مشترک هستند: زمانی که تحت استرس یا اضطراب قرار داریم، بیشتر رویا می‌بینیم یا آن را به یاد می‌آوریم که علت آن، کنار آمدن با شرایط چالش برانگیز و اطلاعات جدید است.

رویهایی که در زمان استرس و اضطراب می‌بینیم
اگرچه مدرکی مبنی بر اینکه در زمان استرس بیشتر رویا می‌بینیم، وجود ندارد، اما تحقیقی جدید نشان می‌دهد که ما در این شرایط به علت کیفیت پایین خواب خود و تمایل به بیدار شدن، رویاها را بیشتر به یاد می‌آوریم. مطالعات همچنین نشان می‌دهند که رویاهای افراد مبتلا به مشکل بی‌خوابی، اغلب شامل احساسات منفی هستند و بیشتر روی شکل منفی خود فرد تمرکز دارند. رویاهای این افراد بیشتر مربوط به عوامل استرس‌زا هستند که این موضوع باعث می‌شود فرد در طول روز، روحیه شادایی نداشته باشد. علاوه بر افرادی که با مشکل بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند، افراد افسرده نیز رویاهای متفاوتی در زمان خواب می‌بینند و آن‌ها را نامناسب ارزیابی می‌کنند. بخش جالب ماجرا اینجاست که داوطلبان افسرده‌ای که به تازگی طلاق گرفته‌اند و در رویاها همسر سابق خود را می‌بینند، یکسال دیرتر از سایر افراد بهبود پیدا می‌کنند. این تحقیق نشان می‌دهد افرادی که رویاهایشان با گذر زمان تغییر می‌کند، کمتر عصبانی شده و بیشتر عملگرا می‌شوند، همچنین بسیار پیشرفت می‌کنند. سوال مهم این است که چرا چنین اتفاقی رخ می‌دهد؟

افرادی که مشکل بی‌خوابی دارند، رویاهای متفاوتی می‌بینند

اگرچه حواس ما در خواب کارایی کمتری دارند (مخصوصا بینایی که دیگر کار نمی‌کند)، اما اطلاعات حسی قوی مانند هشدار در ذهن ثبت می‌شوند و برخی مواقع در رویاهای خود آن‌ها را می‌بینیم. ما همچنین می‌دانیم که در زمان استرس، نسبت به تهدیدها مراقب‌تر و هوشیارتر هستیم و به همین علت برای مدیریت شرایط، سیگنال‌های درونی و بیرونی را با رویاهای خود ترکیب می‌کنیم. این موضوع باعث می‌شود که رویاهای ما تغییر کنند و زمانی که افسرده هستیم یا شرایط استرس زا را تجربه می‌کنیم، کیفیت خواب ما کاهش پیدا می‌کند و همچنین رویاهای نامناسبی را تجربه می‌کنیم.

چگونه بهتر بخوابیم؟

اولین قدم، کاهش استرس قبل از خواب و مدیریت خواب برای افزایش کیفیت آن است. یک الگوی خواب مشخص داشته باشید، فقط در اتاق خواب خود بخوابید، شرایط اتاق خواب مانند دما، نور و همچنین سر و صدا را تنظیم کنید و مواردی که خواب شما را می‌توانند بهم می‌زنند، حذف کنید. علاوه بر این کارها می‌توانید از تکنیک **IRT** یا درمان تمرین تصویرسازی استفاده کنید، تکنیکی که برای درمان افرادی که کابوس می‌بینند، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

استرس خود را برای بهبود کیفیت خواب کنترل کنید
در حالی که تصور می‌شود که با القای حس کنترل رویا به بیمار می‌توان آن را تبدیل به روشی کارآمد و عملی کرد، هنوز تحقیقات چندانی در این زمینه صورت نگرفته، البته مطالعه‌ای جدید نشان داده که با آموزش این موضوع به افرادی که با مشکل بی‌خوابی مواجه هستند، علائم بی‌خوابی کاهش پیدا می‌کند و همچنین علائم اضطراب و بی‌خوابی کمتر در آن‌ها مشاهده می‌شود. در حقیقت این افراد یاد می‌گیرند که در زمان رویا دیدن، از این موضوع آگاه باشند و بتوانند آن را کنترل کنند.

بخش اجتماعی– رییس پلیس فتای پایتخت از دستگیری چهار سارق فضای مجازی خبر داد که در مدت زمانی کمتر از مدت مجاز رمز یک بار مصرف سرقت می‌کردند. به گزارش ایسنا، سرهنگ توج کاظمی در این باره اظهار کرد: روز ۲۷ بهمن سال گذشته خانمی ۳۰ ساله، ساکن تهران حوالی پیروزی با ارائه شکایتی از دادسرای مبارزه با جرایم رایانه‌ای، به پلیس فتا گفت که برای شارژ سیم کارت تلفن همراه همراه ایرنسل اش وارد سایتی شده که شارژ تلفن همراه را با قیمت ارزانی می فروخته است. او پس از طی کردن چند مرحله و وارد کردن اطلاعات کارت بانکی خود، متوجه می‌شود که در مدت زمان کوتاه تر از یک دقیقه از حساب بانکی‌اش پنج میلیون ریال به سرقت رفته است.

رئیس پلیس فتای پایتخت با اشاره به این که پرونده‌های مشابه دیگری نیز به پلیس فتا راجع شد، توضیح داد: مهندسان پلیس فتا طی تحقیقات اولیه متوجه شدند که متهم با ساخت درگاه جعلی بانک، در مدتی کوتاه تر از مهلت رمز یک بار مصرف، از حساب قربانیان مبالغی را سرقت می‌کرده است. وی با بیان این که مأموران پلیس فتا در تحقیقات بعدی پلیسی متوجه شدند، مبالغ سرقتی به حساب

فردی به نام (ح.ه) واریز شده است، گفت: فرد مذکور پس از دستگیری، اعتراف کرد، یکی از دوستانش تعدادی دستگاه کارت خوان به نام وی گرفته و در ازای آن به صورت ماهیانه مبلغی به عنوان کارمزد به حسابش واریز می کند. رئیس فتای پایتخت گفت: پس از اعترافات اولین متهم، متهم دوم پرونده و مخفیگاه

بخش اجتماعی– زن ۴۰ ساله ای که شوهر بازنشسته خود را به قتل رساند و جسد او را به همراه خانه و زندگی اش به آتش کشید، در اعترافات هولناک راز این جنایت را فاش کرد.
ماجرای این جنایت تکان دهنده از دقایق اولیه بامداد ۳۱ فروردین هنگامی لو رفت که اهالی خیابان طبرسی شمالی ۳۸ با مشاهده شعله های آتش و دودی که از کنار پنجره های یک منزل ویلایی دو طبقه بیرون می زد با نیروهای آتش نشانی تماس گرفتند.

با توجه به خلوت بودن معابر و نزدیکی ایستگاه آتش نشانی، بی درنگ نیروهای امدادی و اطفای حریق عازم محل شدند و با قطع برق و گاز منزل از وقوع یک انفجار وحشتناک جلوگیری کردند چرا که شیلنگ های گاز در دو نقطه از منزل باز بود! این گزارش حاکی است، آتش نشانان با خاموش کردن شعله های آتش، ناگهان در تاریکی شب با جسد نیم سوخته مردی مواجه شدند که در سرویس بهداشتی منزل مذکور افتاده بود. بنابراین خبر جنایتی هولناک در بی سیم های پلیس پیچید و بدین ترتیب قاضی ویژه قتل عمد به همراه گروهی از کارآگاهان زبده اداره جنایی پلیس آگاهی خراسان رضوی شبانه در محل جنایت حضور یافت.

تحقیقات بیانگر آن بود که عامل یا عاملان جنایت قیل از به آتش کشیدن منزل، مرد ۶۰ ساله را با جسمی سخت و لبه دار به قتل رسانده اند و سپس پیکر او را با استفاده از یک تخته پتو به داخل سرویس بهداشتی کشانده و در آن جا رها کرده اند. وجود لیوان شکسته و خون هایی که زیر روشنایی نورافکن های عوامل بررسی صحنه جرم روی دیوار نمایان بود، حکایت از یک درگیری و احتمالا اختلافات خانوادگی داشت چرا که تجربه قضایی قاضی ویژه قتل عمد نشان می داد افراد غریبه ای وارد منزل مسکونی نشده اند و فرد دیگری از اعضای خانواده مقتول نیز در محل حضور نداشت و حتی در بازرسی از منزل مدارک هویتی مقتول هم به دست نیامد.

این در حالی بود که همسایگان مرد ۶۰ ساله که در طبقه دوم ساختمان زندگی می کرد، به اختلافات خانوادگی شدید بین مقتول و همسرش اشاره

{اجتماعی}

سال بیست و چهارم/ شماره ۵۴۴۹

سرقت از حساب ها در زمان کمتر از رمز یکبار مصرف

وی نیز شناسایی شد و ماموران او را دستگیر و تعدادی تجهیزات و ابزار آلات سرقت را کشف کردند.

وی افزود: در ادامه تحقیقات پلیسی، کارآگاهان دریافتند با باندی از سارقان



فضای مجازی مواجه هستند و در ادامه دو متهم دیگر نیز که با همکاری دیگر متهمان از کاربران فضای مجازی سرقت می کردند، شناسایی شدند.

سرهنگ کاظمی با بیان این که دو متهم دیگر این باند نیز طی دو عملیات جداگانه شناسایی و دستگیر شدند، افزود: متهمان با مشاهده مدارک و

اعترافات زن معتادی که شوهرش را آتش زد:

کتکم می زد، با میله آهنی کشتمش و...

کردند. به همین دلیل قاضی از کارآگاهان خواست درباره وضعیت اجتماعی و اخلاقی همسر فراری مقتول تحقیق کنند.

همزمان با انتقال جسد به پزشکی قانونی، تلاش گسترده ای برای شناسایی عامل یا عاملان این جنایت وحشتناک آغاز شد. بررسی های بامدادی بیانگر



آن بود که همسر مقتول در همان نیمه شب و در حالی که یک ساک در دست داشته، با حالتی مضطرب از خانه گریخته است. از سوی دیگر رصدهای اطلاعاتی نشان می داد که «ف-ح» (همسر دوم مقتول) به مواد مخدر صنعتی اعتیاد دارد و به یکی از روستاهای توابع سروایت گریخته است.

کارآگاهان عازم یکی از روستاهای توابع سروایت شدند و در میان بهت و

سال بیست و چهارم/ شماره ۵۴۴۹

مستندات پلیس به صراحت به جرم خود اعتراف کردند. سارقان اظهار کردند

که با پول شویی به شیوه های مختلف از جمله خرید طلا، وجوه سرقتی را از چرخه بانک خارج می کردند و در نهایت طلای خریداری شده را می فروختند و مبلغ آن را میان خودشان تقسیم می کردند. رئیس پلیس فتای تهران بزرگ، از رسیدگی به ۱۶ پرونده در این خصوص در پلیس فتا خبر داد و تصریح کرد: کارشناسان وجوه سرقتی را یک میلیارد ریال برآورد کرده‌اند.

سرهنگ کاظمی در پایان با بیان این که مجرمان فضای مجازی با تکنیک‌های مهندسی اجتماعی اقدام به سرقت اطلاعات کاربران و برداشت‌های غیرمجاز از حساب‌های بانکی طعمه هایشان می‌کنند، افزود: طراحی صفحات جعلی یکی از مهم‌ترین نمونه‌های شگردهای کلاهبردارانه در فضای مجازی به حساب می‌آید؛ بنابراین ضروری است کاربران فضای مجازی خریدهای اینترنتی خود را از سایت‌های معتبر و مهم و دارای نماد الکترونیکی مورد اعتماد انجام دهند. وی با تأکید بر این که شهروندان برای انجام عملیات اینترنتی بانکی باید رایانه‌شان را به سیستم عامل و آنتی ویروس به روز مجهز کنند و مطمئن شوند که از درگاه اصلی بانک **HTTPS** استفاده

می‌کنند، گفت: مردم حین خریدهای آنلاین باید دقت داشته باشند که در دام فیشره یا همان درگاه‌های جعلی بانک گرفتار نشوند، چرا که این افراد صفحات جعلی شبیه به صفحه اصلی ایجاد می‌کنند و به طور عمد به دنبال سرقت اطلاعات مهم بانکی کاربران هستند.

وی در اتاق بازجویی اداره جنایی پلیس آگاهی، ابتدا سعی کرد با طرح داستانی ساختگی، یک تریعه خارجی را وارد ماجرای این پرونده جنایی کند و قتل را به فردی نسبت دهد که در خیال خود قصه آن را ساخته بود. به همین دلیل این زن معتاد به کارآگاهان گفت:شب حادثه، همسرم کارت بانکی اش را به من داد تا مبلغ ۳۵ هزار تومان برای پرداخت هزینه داروی موی سرم برداشت کنم اما وقتی به منزل بازگشتم از همسایگان شنیدم که خانه اش آتش گرفته است! به همین خاطر ترسیدم و به زادگاهم گریختم!

وی در پاسخ به این سوال کارآگاهان که چرا ساک حاوی مدارک شناسایی همسرت را با خودت بردی؟ ادامه داد: همسرم خودش ساک را به من داد و گفت که قرار است مرد تبعه خارجی به منزل بیاید و من به او اعتماد ندارم! این زن کریستالی که با سوالات تخصصی کارآگاهان در مخصه سختی افتاده بود، دیگر حوصله اش سر رفت و ناگهان به قتل شوهرش اعتراف کرد. این زن ۴۰ ساله همچنین روز گذشته در اولین جلسه بازرسی و در حضور قاضی شعبه ۲۰۸ دادسرای عمومی و انقلاب مشهد زوایای دیگری از این پرونده جنایی را فاش کرد و گفت: با همسرم اختلاف داشتیم، او مرا کتک می زد! به همین خاطر با یک میله آهنی او را کشتم و جسدش را با پتو به داخل دست شویی کشاندم. سپس برای از بین بردن آثار جرم، مقداری تینر که از قبل داشتیم، روی رختخواب ها ریختم و منزل را به آتش کشیدم. بعد هم شیلنگ گاز اجاق تک شعله و بخاری را بیرون آوردم تا منزل منفجر شود. خودم نیز با برداشتن مدارک شناسایی از خانه فرار کردم. چند دقیقه در همان اطراف قدم زدم اما وقتی صدای آژیر خودروهای آتش نشانی را شنیدم به منزل خاله ام رفتم و صبح هم به روستای پدری ام گریختم!

در حالی که پزشکی قانونی آثار ضربات شیء نوک تیز را هم روی پیکر مقتول تشخیص داده است، متهم این پرونده جنایی با دستورات قضایی و برای کشف زوایای پنهان دیگر جنایت، در اختیار کارآگاهان اداره جنایی آگاهی قرار گرفت تا بررسی های بیشتری در این باره صورت گیرد.

دزدان خیابان‌های شمال پایتخت رقیب عشقی بودند

جداگانه شناسایی و دستگیر شدند، افزود: متهمان با مشاهده مدارک و مستندات پلیس به صراحت به جرم خود اعتراف کردند. سارقان اظهار

کردند که با پول شویی به شیوه های مختلف از جمله خرید طلا، وجوه سرقتی را از چرخه بانک خارج می کردند و در نهایت طلای خریداری شده را می فروختند و مبلغ آن را میان خودشان تقسیم می کردند. رئیس پلیس فتای تهران بزرگ، از رسیدگی به ۱۶ پرونده در این خصوص در پلیس فتا خبر داد و تصریح کرد: کارشناسان وجوه سرقتی را یک میلیارد ریال برآورد کرده‌اند.

سرهنگ کاظمی در پایان با بیان این که مجرمان فضای مجازی با تکنیک‌های مهندسی اجتماعی اقدام به سرقت اطلاعات کاربران و برداشت‌های غیرمجاز از حساب‌های بانکی طعمه هایشان می‌کنند، افزود: طراحی صفحات جعلی یکی از مهم‌ترین نمونه‌های شگردهای کلاهبردارانه در فضای مجازی به حساب می‌آید؛ بنابراین ضروری است کاربران فضای مجازی خریدهای اینترنتی خود را از سایت‌های معتبر و مهم و دارای نماد الکترونیکی مورد اعتماد انجام دهند.

وی با تأکید بر این که شهروندان برای انجام عملیات اینترنتی بانکی باید رایانه‌شان را به سیستم عامل و آنتی ویروس به روز مجهز کنند و مطمئن شوند که از درگاه اصلی بانک **HTTPS** استفاده می‌کنند، گفت: مردم حین خریدهای آنلاین باید دقت داشته باشند که در دام فیشره یا همان درگاه‌های جعلی بانک گرفتار نشوند، چرا که این افراد صفحات جعلی شبیه به صفحه اصلی ایجاد می‌کنند و به طور عمد به دنبال سرقت اطلاعات مهم بانکی کاربران هستند.

دسیسه پلید سرایدار برای یک خانواده

برخته است و مقادیری طلاجات و ارزهای خارجی که در گاو صندوق منزلم بود به ارزش شش میلیارد ریال سرقت شده است.
رئیس پایگاه هشتم پلیس آگاهی پایتخت افزود: پس از ثبت اظهارات شاکي، کارآگاهان برای بررسی صحنه سرقت و کشف ادله و تحقیقات میدانی به محل وقوع جرم رفتند و در همان ابتدا متوجه شدند که سارق یا سارقان با استفاده از کلید و بدون تخریب وارد منزل شاکي شده اند و این فرضیه قوت یافت که سارق یا سارقان قبلا به محل سرقت تردد داشته و از وجود طلاجات در منزل مال باخته مطلع بوده اند. این مقام انتظامی تصریح کرد: با وجود این فرضیه، کارآگاهان تحقیق از شاکي و افرادی را آغاز کردند که

بخش اجتماعی– سرایدار یک خانه با اطلاع از نبود اهالی منزل دست به سرقت میلیونی طلاهای آن خانه زد.

به گزارش رکتنا، سرهنگ کارآگاه علی عزیزخانی رئیس پایگاه هشتم پلیس آگاهی پایتخت گفت: دوم فروردین اسمال، وقوع یک فتره سرقت منزل در خیابان کارگر جنوبی به کلاتری ۱۲۹ جامی اعلام و پرونده اولیه تشکیل و به دستور بازپرس شعبه یکم دادسرای ناحیه ۱۱ تهران برای رسیدگی تخصصی به پایگاه هشتم پلیس آگاهی ارجاع شد. وی بیان کرد: شاکي با حضور در پایگاه هشتم پلیس آگاهی اظهار کرد، روز وقوع سرقت برای کاری از خانه خارج شدم و پس از بازگشت به منزل متوجه شدم منزلم به هم