

ترس‌های ملموس زندگی

ما ایرانی‌ها، براساس فرهنگ، قصه‌های قدیمی‌وزیست اجتماعی نوع خاصی از ترس‌ها را داریم که باهم مرور می‌کنیم

ملیکا اشراقی | روزنامه‌نگار

پرونده

حس ترس از تورم و قیمت گوشت و مرغ و حتی حالا هویج و شیر جای خودش، اما در اصل گرانی‌ها ما را انگران می‌کند، ترس چیز دیگری است. ما بابت این که کولر را بدون اجازه پدر روشن کردیم یا برخلاف نظر مادر از شیشه آب خوردیم و به ماهیتابه سبب ز مینی سرخ کرده ناخنک زدیم نگران می‌شویم، نوعی استرس را تحمل می‌کنیم ولی می‌دانیم اتفاقی برای مان نمی‌افتد. اما ترس متفاوت تر از این نوع استرس است. به طور مثال نیاکان ما حین دیدن خرس یا یک جانور وحشی دچار وحشت می‌شدند، ضربان قلب‌شان تند می‌شد که به آن‌ها اجازه می‌داد سریع تر بدوند، برای همین است که ما هم حین تجربه ترس موقع تماشای فیلم، البته در مقیاسی متفاوت با آن‌ها، وقتی روی کانایه هستیم و زامبی گرامی به قهرمان فیلم نزدیک می‌شود دچار عرق در ناحیه دست‌ها و تپش قلب می‌شویم. هر چند ترس ملموس برای ما چیزی متفاوت از نیاکان ما و حتی متنوع تر از بقیه مردم نقاط مختلف دنیا است. بد نیست مروری بر جنس ترس خودمان که و رای نگرانی است، داشته باشیم. با این توضیح که در این قسمت به ترس‌هایی می‌پردازیم که عامل یازمین و پست‌ترش کمی ماورایی است.

🔴 **چندش آورها** | پای ترس در میان نیست

خب تکلیف این‌ها که مشخص است. طبق یک قاعده قدیمی از این‌ها نمی‌ترسیم، فقط چندش مان می‌شود مثل سوسک، ملخ و... همین اول گفتیم حساب این‌ها را از اصل ماجرا جدا کنیم و برویم سراغ آیتم‌های اصلی.

🔴 **حمام** | لوکیشن مهمونی از ما بهترن

خب منشأ ترس می‌تواند دو چیز باشد، چیزی که خطرناک است چون زورش از ما بیشتر است مثل خرس گریزلی و کوسه و چیزی که ناشناخته است و نمی‌دانیم چه رفتاری دارد. خب ترس از ناشناخته‌ها هم به دو دلیل در حمام سراغ ما می‌آید، اول قصه‌های قدیمی درباره حمام و اجنه و این جور چیزها، دوم این که وقتی روی سر و صورت مان پر از کف است، تمام سکناس‌های ژانر وحشت به‌خصوص فیلم‌های ژاپنی و تمام قصه‌های قدیمی در باره بز و بکوب اجنه در حمام در ذهن مان مرور می‌شود.

🔴 **بشت سر و زیر میل** | پای فیلم و حشتناک در میان است



درست وقتی در خانه تنها هستیم، به‌خصوص اگر در حال تماشای فیلم ژانر وحشت باشیم، قولنج تمام وسایل خانه می‌شکند، سرو صدا های عجیب می‌آید و فکر می‌کنیم کسی یا در حقیقت چیزی در خانه است. شاید این نگرانی هم بیشتر متأثر از سینمای ژانر وحشت باشد و القایی که این نوع

ترکس عزیز | کارشناس ارشد مشاوره

کدام یک از ما هست که از چیزی نترسد؟ گاهی داستان ترس از ارتفاع است، گاهی ترس از سگ، گاهی ترس از تارکی و گاهی ترس از سوسک، اما چه عواملی باعث می‌شود که ما از چیزی بترسیم؟ آیا ایرانیان نسبت به بقیه مردم جهان ترسوترند؟ و در نهایت این که مدیریت و این بیزین بردن ترس‌ها یا کاری دشوار است؟

🔴 **ترس‌ها از کجا می‌آیند؟**

مطالعات روان‌شناسی می‌گویند از مهم‌ترین عوامل ایجاد ترس، تجربه‌های ماست. در زندگی روزمره هم بسیاری از ما این مسئله را تجربه کرده‌ایم. به عنوان مثال فردی که تجربه بدی از پرواز دارد و به دنبال آن از سوار شدن به هواپیما می‌ترسد. گاهی اما به واسطه رفتار اطرافیان دچار ترس از موضوعی می‌شویم. به عنوان مثال فردی که پدرش دایم نگران بوده که فرزندش در زمان عبور از خیابان دچار حادثه شود، احتمال بیشتری دارد که از رد شدن از خیابان ترس داشته باشد. جدا از نگرانی نزدیکان در موضوعات مختلف، رفتار آن‌ها در زمان مواجهه با برخی مسائل هم می‌تواند در شکل‌گیری ترس‌ها اهمیت داشته باشد. به عنوان مثال وقتی مادری از سوسک می‌ترسد، فرزندان هم احتمال بیشتری دارد که درگیر این ترس شوند. گاهی اوقات اما این اطلاعات اغراق شده است که باعث ترس می‌شود. شنیدن اطلاعات اغراق آمیز درباره خطر گاز گرفته شدن توسط سگ‌ها می‌تواند احتمال شکل‌گیری ترس از سگ‌ها را افزایش دهد. در نهایت اما جدای از موضوع یادگیری، برخی مطالعات می‌گوید در شکل‌گیری ترس‌های شدید و به ویژه فوبیاها، ژنتیک هم می‌تواند نقش داشته باشد.

🔴 **آیا ایرانیان ترسو هستند؟**

برای بررسی وضعیت ایرانیان، نیازمند مطالعات در سطح ملی هستیم که خب متأسفانه چنین مطالعاتی تا امروز انجام نشده است. طبق مطالعات در دیگر کشورها بین ۱۵ تا ۳۰ درصد افراد در زندگی خود در دوره‌ای فوبیا (ترس‌های بسیار شدید) را تجربه می‌کنند. در ایران

فیلم‌ها در ما ایجاد می‌کنند. همیشه نفس چیزی را پشت سرمان حس می‌کنیم یا فکر می‌کنیم چیزی می‌خواهد از زیر میل می‌پای مان را بگیرد.

🔴 **مکان‌های خلوت** | در انتظار جناب زامبی



خب ما هم مثل خیلی از مردم دنیا از مکان‌های خلوت می‌ترسیم اما جنس ترس‌اش بیشتر شرقی محسوب می‌شود. خیلی از مردم دنیا همیشه تصور می‌کنند در مکانی خلوت مثل یک خیابان تاریک که با باران خیس شده و کمی مه هم در آن هست احتمال ظاهر شدن یک زامبی، یک قاتل روانی یا موجودی فضایی هست. دنیای وحشت غربی‌ها به خصوص آمریکایی‌ها عمرش به اندازه هالیوود است. دوربین مخفی‌های ترسناک اروپایی و آمریکایی نشان می‌دهد مردم چه ترس عمیقی از یک آدم معمولی با ماسک دلک و... دارند و واقعاً در مواجهه با چنین چیزی در حد نجات جان یا به فرار می‌گذارند. اما مشرقی‌ها قصه‌مان متفاوت است؛ هر چه شرقی‌تر، جنس ترس بیشتر و عمیق‌تر. ژاپنی‌ها به روح نا آرام که کارش در دنیای زنده‌ها تمام نشده باور زیادی دارند. سینمای‌شان هم متأثر از همین موضوع با ژانر وحشت و فیلم‌هایی مثل «حلقه» و «کینه» حسابی پول درآورد. ما هم با این که به روح اعتقاد داریم اما عموماً «جن» و «ز ما بهترن» ما را می‌ترساند. به ازای مناطق مختلف کشور، اسامی و نوع اجنه متفاوت است. حتی کاربری و

اهداف‌شان هم متفاوت است. البته خوشبختانه سینمای ما اهل بازسازی قصه‌های عامیانه نیست. ماهمین کمدی‌های آگوستی و فیلم‌های اجتماعی تلخ را ترجیح می‌دهیم. خلاصه کافی است یک نفر با گوش‌های تیز، در مکان خلوتی باشد در این صورت صدای شاخ و برگ هم ترسناک می‌شود. بیشتر ما پدر بزرگ‌هایی داشتیم که خیلی جدی می‌گفتند یکی از هم ولایتی‌های‌شان برای گرم کردن مجلس از ما بهترن در دیده شده و دیگر هم برنگشته است. هر چند معلوم نمی‌شد اگر برنگشته، پس چه کسی خبر داده که طرف را برای مجلس از ما بهترن بردند؟

🔴 **خرابه‌ها** | ترس اصیل ایرانی



مکان‌های تاریک و خلوت می‌توانند ترسناک باشند اما الزاماً خرابه نیستند. ممکن است وسط شهر نقطه‌ای تاریک و خلوت باشد و اتمسفر ترسناکی به‌خود بگیرد اما خرابه‌ها هر جایی باشند، ترسناک هستند. انگار وارد لوکیشن فیلم «اره» شده باشی. خرابه خبر از یک فروپاشی می‌دهد. به‌خصوص اگر جایی شبیه یک کاروانسرای قدیمی باشد.

🔴 **قبرستان** | جنس جور ترس

خب نیازی به گفتن نیست که قبرستان برای خودش چندآیشتن وحشت دارد. فضای وهم‌انگیز، سکوت، حضور مرده‌ها و... جنس قبرستان برای ترسیدن بدجوری جور است.

🔴 **زیر تخت** | جن مردم‌آزار



خب این یکی کمی کودکانه است اما هنوز هم می‌تواند ترسناک باشد. تصور کنید همیشه حضور یک موجود ماورایی را زیر تخت حس کنید. ترسناک نیست؟ پس هر قدر می‌توانید زیر تخت را با وسایل غیر ضروری پر کنید تا اجنه و اشباح نتوانند برای پیک‌نیک آن جابروند.

🔴 **زیر زمین** | خونه مادر بزرگ هزار تا وحشت داره

زیر زمین خانه مادر بزرگ‌ها با طاق ضربی، دالان‌های بزرگ، لامپ ۱۰۰ که چشمک می‌زد... انگار الهام بخش هیچ‌کاک و فیلم‌سازان ژانر وحشت برای فیلم سازی بوده، مکانی که حالا جایش را به انباری داده است.

🔴 **کانال کولر** | صدای مخوف باد

انگار همیشه یک جفت چشم از توی کانال کولر در حال تماشا می‌هستند. این یکی را هم حس نکنیم، بعید نیست صدای گریه، پرند و حتی گریه بچه همسایه با پیچ و تاب در کانال کولر تبدیل به افکت‌های صوتی و جلوه‌های ویژه فیلم ترسناک شود.

🔴 **وسایل ترسناک** | به آینده نگاه نکن

گاهی وقت‌ها عروسک‌ها هم ترسناک می‌شوند، اما بین وسایل هیچ کدام مثل آینه ترسناک نیستند، البته خودآینه که نه، نگاه کردن به آن. گاهی آدم حس می‌کند چیزی قرار است اور اغافلگیر کند. نصف شب، وقتی همه جاتاریک است و جلوی آینه‌می ایستی حس می‌کنی قرار است تصویر مخدوش پشت سرت که با تاریکی یکی شده تبدیل به یک چیز ترسناک شود.

با ترس‌های مان چه کنیم؟

توجه به چند نکته می‌تواند به شما کمک کند تا ترس‌های خود را بهتر مدیریت کنید.

🔴 **اطلاعات بیشتری کسب کنید** | همان‌طور که اشاره شد، گاهی اطلاعات غلط است که باعث ترس ما می‌شود. کسب اطلاعات معتبر و درست می‌تواند به ما کمک کند تا کمتر ترسیم.

🔴 **بقیه را قهرمان تصور نکنید** | این فکر که «دیگران خیلی شجاع هستند و فقط من هستم که این قدر ترسو هستم» باعث تشدید ترس و فشار ناشی از آن می‌شود. یادتان باشد همه ما آدم معمولی‌ها بالاخره در زندگی از چند چیزی می‌ترسیم و این طبیعی است.

🔴 **قدم به قدم جلو بروید** | مواجهه قدم به قدم یکی از روش‌های معتبر برای مسلط شدن بر ترس‌هاست. اگر ترس شدیدی نداشته باشید، می‌توانید خودتان این برنامه‌ریزی را انجام دهید. اما اگر از فوبیا رنج می‌برید، بهتر است با همراهی متخصص این کار را انجام دهید.

🔴 **ا تأثیر روش‌های آرام‌سازی غافل نشوید** | همیشه لازم نیست ما کاملاً بر ترس مان مسلط شویم تا بتوانیم به زندگی عادی برگردیم. گاهی فقط لازم است

روش‌های آرام‌سازی در زمان ترسیدن را تمرین کنیم. آشنایی با فنون تنفس در زمان ترسیدن یکی از روش‌های کمک‌کننده در این زمینه است.

🔴 **کمک تخصصی را جدی**

بگیرید | درمان ترس‌ها و فوبیاها در روان‌شناسی از جمله مواردی است که غالباً به درمان به خوبی جواب می‌دهد. آن‌قدر که برخی انواع فوبیاها تنها با یک جلسه و ادامه تمرینات توسط خود فرد می‌توانند درمان شوند. پس اگر موضوعی باعث آزار شماست، دست روی دست نگذارید و برای درمان اقدام کنید.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه ۴ شهریور ۱۴۰۰
۱۷ محرم ۱۴۴۲ ۱۶ آگوست ۲۰۲۱
شماره ۲۰۷۲۷

۱۹۵۷

نفرین اینستاگرامی

فوتبال ایران

برخی فوتبالیست‌های ایرانی درک صحیحی از شبکه‌های اجتماعی ندارند و این ابزار، اهرمی شده برای افزایش مبلغ

قرار داد، خط و نشان کشیدن و...

سورنا ساداتی | روزنامه‌نگار

خانمی دلخوری شدیدی از یکی از اقوام شوهرش دارد و به جای رفع ماجرا، با فراموش کردنش مدام در فضای عمومی که تمام فامیل هستند و کنایه‌ها را هم می‌فهمند استوری می‌گذارد تا در نهایت طرف مقابل هم شروع کند به پاسخ. در ظاهر اسمی از هم نمی‌آورند اما باران کنایه‌ها سر از پرو ماجرا علنی‌تر و گره‌مشکل کورتر می‌شود. خب چهره بطلی به فوتبال داشت؟ عرض می‌کنیم. آقایی در محل کار خود مشکل دارد و برای تخلیه روانی از اینستاگرام استفاده می‌کند؛ زدن انواع گوشه کنایه‌ها به همکاران و محل کارش. حالا برسیم سر بحث فوتبال، بازیکنی را که قرار داشت به‌طور فرضی ۱۰ میلیارد تومان بوده در نظر بگیرید، با دو میلیون فالوئر که بیشترشان طبیعتاً هواداران تیم خودی هستند. بازیکن پیشنهاد ۱۵ میلیاردی برای فصل جدید به باشگاه می‌دهد، باشگاه قبول نمی‌کند، بازیکن یک‌پست خداحافظی در اینستاگرام می‌گذارد و مدعی می‌شود قصد تمدید داشته اما باشگاه قبول نکرده و مجبور است برود. حالا باشگاه با هجوم کامنت‌های هواداران خشمگین مواجه می‌شود که چرا قرار داد بازیکن تمدید نشده، فردایش بازیکنی که دیروز خداحافظی کرده بود با اهرم شبکه‌های اجتماعی و هواداری که مقابل باشگاه قرار داده است با عدد مدنظرش تمدید می‌کند. این اتفاق بارها در همین فصل نقل و انتقالات افتاد به‌خصوص از جانب بازیکنان یکی از تیم‌های بزرگ پایتخت. مثال‌هایی که از رفتار مردم معمولی زدیم نمونه‌های ساده‌ای از استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی بود که حالا در باره خیلی از سلبریتی‌ها به‌خصوص بازیکنان فوتبال هم صدق می‌کند. اما زوج جوانی را در نظر بگیرید که از هم جدا شده‌اند؛ بعد از طلاق تمام عکس‌های مشترک‌شان را حذف می‌کنند. طبیعی هم هست، دیگر نیازی به مرور آن خاطرات نیست. خب در این مورد چنین رفتاری عجیب و نامتعارف نیست. طلاق پدیده تلخی است اما بعد از آن، دو نفر برای شروع زندگی دوباره بهتر است با گذشته کنار بیایند و خاطراتی را که یادآور آن مقطع بوده، پاک کنند. ماجرا وقتی وارد اشکال می‌شود که آن دو نفر سعی کنند یک جنگ در فضای مجازی راه بیندازند و با متهم کردن یکدیگر، مدام متلک‌بارهم کنند، کاری که جایش فضای مجازی نیست و با حل صحیح یک مشکل منافات دارد. اما باز هم برگردیم به سراغ فوتبال، دیروز در اتفاقی نادر «شهریار مغاللو» بازیکن سابق سپاهان بعد از جدایی از پرسپولیس تمام عکس‌هایش با لباس قرمزها را پاک کرد. شهریار در پرتغال تیمکت نشین بود. با پرسپولیس احیا شد و به چشم آمد به طوری که به تیم‌ملی دعوت شد. جدایی‌اش از قرمزها هم توام با حاشیه نبود؛ سپاهان تیم متمول‌تری است و توانست رضایت نامه‌ور از باشگاه پرتغالی بگیرد، به‌همین سادگی. اما چرا شهریار باید بخشی از خاطرات ورزشی‌اش را نادیده بگیرد و به تیم و هواداران پرسپولیس با این رفتار توهین کند؟ اگر قرار باشد خاطرات یک ورزشکار با هر قرار داد و هر لباس تازه‌ای کل‌اری استارت شود آن فرد تبدیل به آدمی می‌شود که مهارت‌های لازم حل مسئله و مواجهه با شرایط را ندارد. این رفتار به هواداران سپاهان هم خاطر نشان می‌کند با قرار داد گران‌تر بعدی خاطر اتم با شمارا هم فراموش می‌کنم. فرض کنید یک نفر بدون خاطرات بد، محل کارش را ترک کند، چه ضرورتی دارد تمام روزهای خوب قبلی را فراموش کند؟ مگر با محل کارش متار که کرده؟ متأسفانه شبکه‌های اجتماعی غیر از آن که برای خیلی‌ها ابزار خودپسندی و خودنمایی هستند، گاهی تبدیل به ابزار جنگ برای عده دیگری می‌شوند و همین مثال‌ها از آدم‌های معمولی تا ورزشکاران نشان می‌دهد ما هنوز یاد نگرفته‌ایم که مسائل مان را حل کنیم. تصور می‌کنیم با بیرون ریختن مشکلات، چالش‌ها و اختلاف سلیقه‌ها، با اهرم احساسات دوستان، فامیل و گاهی هواداران یک تیم می‌توانیم جلب توجه کنیم و شرایط را به نفع خودمان رقم بزنیم، در حالی که زندگی مسابقه طناب کشی نیست که هر کسی کفه ترازویش سنگین‌تر است، برنده باشد. شاید عده زیادی مثل دوست و آشنا و فامیل و در مثال فوتبالی‌هاوداران حق را به ما بدنند اما دلیل نمی‌شود کار درست را انجام داده باشیم. اجازه بدیم شبکه اجتماعی به دادگاه و مخاطب به هیئت منصفه تبدیل نشود و مشاورانی

امین زندگی‌مارا رصد کنند. البته عجیب نیست وقتی ورزشکاری که گروه مرجع بخشی از جامعه است و حتماً مشاور رسانه‌ای و... دارد این‌طور رفتار می‌کند، بدنه جامعه هم گاهی دچار خطا در استفاده از این رسانه شوند.

