ترساندن های آسیب‌زای «حامد آهنگی»

شوخی‌های وحشتناک مجری برنامه «شب آهنگی» با مهمان‌های برنامه از جمله شقایق دهقان، خداداد، امیر جلالی و... آسیب‌های روانی جدی به آن‌ها وارد می‌کند

اسما صابری | روان‌شناس و نوروتراپیست

محوری

اگر بیننده برنامه اینترنتی «شب آهنگی» به کارگردانی و اجرای حامد آهنگی نباشید، احتمالا ویدئوهای منتشر شده از قسمت ترساندن مهمان‌های این برنامه و واکنش‌های آن‌ها را در شبکه‌های اجتماعی به خصوص در چند وقت اخیر دیده‌اید. مهمان برنامه گرم صحبت با مجری است، ناگهان یک نفر از وسط میزی که بین‌شان قرار دارد، بیرون می‌پرد تا مایه خنده حضار و بینندگان فراهم شود! در این برنامه از روشی استفاده می‌شود که بیشترین واکنش از طرف مهمان دیده شود تا باعث خنده و هیجان در تماشاچیان شود. در این مطلب به بررسی روان‌شناسانه این بخش از برنامه «شب آهنگی» می‌پردازیم و این که آیا در زندگی خودمان هم این شوخی را با خواهر و برادر، دوست یا آشنا انجام بدهیم یا خیر؟

آسیب‌های ترساندن ناگهانی دیگران

یکی از بخش‌های خیلی مهم در شوخی یا رفتار ترساندن این است که آیا مخاطب از این موضوع آگاهی و رضایت دارد یا خیر؟ به فرض مثال باید مهمان برنامه از این موضوع آگاه باشد که بخشی از برنامه ترساندن اوست، بدون این که او از چگونگی انجام این شوخی مطلع باشد و زمان مشخصی برای این اتفاق تعیین کنیم. اما باید از کلیت شوخی آگاهی کامل داشته باشد. در ضمن باید در نظر داشته باشیم قطعا روشی که برای ترساندن انتخاب کرده‌ایم به مخاطب آسیب جسمی و روانی وارد نکند، بلکه تنها هدف برانگیختن هیجان باشد چرا که خیلی از روش‌های ترساندن، آسیب‌های جدی زیادی وارد می‌کنند، چند نمونه از این آسیب‌ها عبارت‌اند:

۱ زمان‌بَر بودن برگشت آرامش

وقتی در معرض رفتاری ترس‌آور قرار می‌گیریم، بدن از نظر روانی و جسمی احساس خطر و شروع به فعالیت برای مبارزه با آن ترس می‌کند. شاید در چند صدم ثانیه اتفاق ترسیدن رخ دهد اما ساعت‌ها طول می‌کشد تا بدن به حالت اولیه برگردد. بنابراین یکی از آسیب‌های این شوخی، گرفتن آرامش از فرد برای چندین ساعت است.

۲ ترسیدن‌های مدام در شرایط مشابه

شاید با صدا یا رفتار کوچکی دچار حمله ترس توسط اطرافیان حتی به شوخی شویم اما گویا بدن شرطی شده و هر بار پس از آن با چنین صدا یا رفتاری در شرایط مشابه ممکن است ما در معرض حمله هراس قرار گیریم و اضطراب زیادی را تجربه کنیم.

۳ تضعیف حافظه

ترس می‌تواند اثر منفی بر حافظه داشته باشد. هنگام احساس ترس، مغز چنان مشغول آماده شدن برای واکنش، مقابله یا گریز می‌شود که خاطرات را به درستی ثبت نمی‌کند و اغلب نمی‌تواند به جز ترسی که احساس می‌کند روی چیز دیگری متمرکز شود. بدن تلاش می‌کند تا با کمک این فرایندها از شما محافظت کند اما در نهایت، این شرایط تنها احساس نگرانی، ترس و سردرگمی بیشتر را به همراه دارد.

۴ اختلال خواب

از آن جا که بازی‌های ترسناک هنوز ژانر جدیدی هستند، درباره آثار بازی‌های ویدئویی، دنیای علم هنوز داده‌های دقیقی در اختیار ندارد. با این حال برخی از مطالعات نشان داده‌اند که بازی‌های ترسناک باعث اختلال خواب می‌شوند. محققان استرالیایی می‌گویند گیمرهایی که به مدت طولانی بازی‌های ترسناک می‌کنند، می‌توانند دچار کم‌خوابی شوند و خواب آن‌ها مفید و تاثیرگذار نیست.

۵ کاهش سیستم ایمنی بدن

یکی از واکنش‌های بدن به ترس، ترشح هورمون آدرنالین و کورتیزول است که این مواد شیمیایی باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. تضعیف سیستم ایمنی باعث می‌شود هنگام ابتلا به ویروس یا عفونت بدن نتواند نقش دفاعی‌اش را درست ایفا کند و باعث ایجاد بیماری‌های مختلف شود.

ترس همیشه مضر نیست!

برای ارائه نظر قطعی‌تر درباره ادعایی که می‌خواهم در این قسمت مطرح کنم باید مهمانانی را که در این برنامه شرکت کرده‌اند پس از برنامه با جزئیات بررسی یا به نوعی شرح حال بالینی از آن‌ها تهیه کنیم تا تاثیرات این اتفاق، بهتر مشخص شود. باید از میزان آگاهی‌شان درباره بخش ترساندن برنامه هم بپرسیم. اگر در شواهد بالینی نشانی از آسیب نبود و تا حدودی از این بخش ترساندن برنامه آگاهی داشتند، می‌توان گفت که حتی می‌تواند برنامه برای مهمانان فوایدی هم داشته باشد. برای مثال اگر احساس ترس نرمال و بررسی شده باشد، می‌تواند باعث هوشیاری ما در برابر برخی از حوادث و رویدادها شود. در واقع بدن وارد مرحله‌ای از واکنش و گریز می‌شود که اگر تا حد نرمال باشد برای بدن مفید است. همچنین شواهد نشان می‌دهد ترس باعث کالری سوزاندن می‌شود که این را می‌توان نوعی ورزش در نظر گرفت.

معایب این شوخی‌های ترسناک را جدی بگیرید

در پایان می‌توان به این نتیجه رسید که احساس ترس نوعی مراقبت محسوب می‌شود. ما ترس را حس می‌کنیم تا از خود برای بقای زندگی‌مان مراقبت کنیم اما اگر از ترس بخواهیم برای بازی یا بخشی از برنامه تلویزیونی استفاده کنیم تا باعث خنده و شوخی دیگران شویم به نظر معایب بیشتری خواهد داشت تا فواید؛ زیرا آستانه تحمل هر یک از ما در برابر بازی‌های ترس‌آور متفاوت است و بررسی آن یا طراحی شوخی که همه جوانب را در نظر بگیرد، بسیار مشکل است.

داده تصویری

بانوان

۱۰ کلید طلایی برای ارتباط بهتر با خانواده شوهر

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

داشتن ارتباط صحیح با خانواده شوهر، احترام گذاشتن و... همه در داشتن زندگی مشترک آرام نقش مهمی دارند. نکاتی که در ادامه می‌خواهیم برای شما بگوییم هم برای تازه عروس‌ها لازم است و هم برای خانم‌هایی که مدتی از زندگی مشترک آن‌ها می‌گذرد. با دانستن این اطلاعات و پیاده کردن آن‌ها در زندگی مشترک نتیجه دلنشینی خواهید گرفت. بنابراین همراه ما باشید.

۱- به خانواده شوهر به اندازه خانواده خودتان احترام بگذارید.
۲- با خانواده شوهر همان‌طور رفتار کنید که با خانواده خودتان رفتار می‌کنید و دوست دارید شوهرتان با خانواده شما رفتار کند.
۳- بهتر است خانواده‌ها در زندگی شما دخالت نکنند. در صورتی که خانواده‌ها قصد راهنمایی داشته باشند، فقط از تجربه‌های آن‌ها استفاده کنید و تصمیم نهایی را با مشورت همسر بگیرید.
۴- در صورت اختلاف با خانواده شوهر، از در میان گذاشتن موضوع حتی با نزدیک‌ترین خویشاوندان خود هم پرهیز کنید، چون این کار باعث گسترش دامنه اختلاف می‌شود.
۵- از چشم‌وهم‌چشمی و حسادت با خانواده شوهر خودداری کنید.
۶- به آداب و رسوم خانواده شوهر احترام بگذارید.
۷- لازم است گاهی شوهرتان به تنهایی به دیدار خانواده‌اش برود؛ چون این کار موجب ارضای محبت مادر و فرزندی می‌شود.
۸- این واقعیت را بپذیرید که علاوه بر همسر، پدر و مادر حق مسلمی بر گردن فرزند دارند، بنابراین در صورت ضرورت، هم شوهرتان و هم شما باید به خوبی از خانواده خود حمایت کنید و به نظر هم احترام بگذارید.
۹- غیبت کردن از خانواده همسر ممنوع. از صحبت کردن ناشایست پشت سر خانواده شوهرتان بپرهیزید. چون هم باعث اختلافات خانوادگی می‌شود و هم یک گناه است و هم شما را فردی ضعیف و بی‌تدبیر در حل مشکلات جلوه می‌دهد.
۱۰- هیچ وقت رابطه شوهرتان را با خانواده‌اش زیر سؤال نبرید و هرگز تعلق خاطر شوهرتان به خانواده‌اش را کم‌اهمیت تلقی و سعی نکنید بین او و خانواده‌اش فاصله بیندازید. با این کار راجع به این قضیه حساس‌تر خواهد شد.

برای نوشتن این مطلب از سایت «هنر زندگی» کمک گرفته شده است

اتاق مشاوره

به خواستگاری صمیمی‌ترین دوست شوهر سابقم از من چه جوابی بدهم؟

یک سال پیش از شوهرم جدا شدم. مشکل‌مان این بود که اصلا حرف یکدیگر را نمی‌فهمیدیم. یک ماه پیش، صمیمی‌ترین دوست شوهر سابقم که در بیشتر تفریحات و بیرون رفتن‌ها و... همراه ما بود، به خواستگاری‌ام آمد. شناخت خوبی از او دارم و برعکس شوهرم، پسر خوبی است اما چون هنوز این دو نفر با هم رفیق هستند، نمی‌دانم چه جوابی به او بدهم؟

دکتر حسین شرافتی | روان‌شناس

مشاوره ازدواج

در سوال مشخص نکردید با همسر سابق‌تان چند سال زندگی مشترک داشتید؟ آیا از آن زندگی مشترک فرزندی دارید یا نه؟ آیا فقط نبودِ درک از همدیگر علت جدایی‌تان بوده است یا دلایل دیگری هم در این جدایی نقش داشتند؟ آیا انگیزه رسیدن به صمیمی‌ترین دوست شوهرتان در این جدایی نقش داشته است یا نه؟ و چندین سوال دیگر وجود دارد که پاسخ‌تان به آن‌ها، مسیر مشاوره را تغییر خواهد داد.

ویژگی‌های شخصیتی خودتان و خواستگارتان را بررسی کنید

در پیامک اشاره کردید که صمیمی‌ترین دوست همسر سابق‌تان به خواستگاری‌تان آمده و دغدغه شما این است که به خاطر رفاقت نزدیک با ایشان، زندگی آینده شما چگونه خواهد بود؟ آیا این دوستی و رفاقت خاتمه یابد یا تداوم داشته باشد؟ اگر ادامه داشته باشد در این ارتباط زندگی جدیدتان تحت تاثیر قرار خواهد گرفت یا نه؟ آیا از دیدن همسر سابق‌تان در زندگی آینده‌تان اذیت می‌شوید یا نه؟ پاسخ همه این موارد بستگی به ویژگی‌های شخصیتی شما و خواستگارتان و توافق شما دو نفر دارد و مطمئنا حضور ایشان در زندگی‌تان بی‌تاثیر نخواهد بود. باید این موارد را در جلسات مشاوره پیش از ازدواج به صورت دقیق بررسی کنید. در ادامه چند نکته برای کمک به اتخاذ تصمیم درست عرض خواهم کرد.

دلیل اشتباه برای ازدواج نداشته باشید

تفاهم به معنای منظور یکدیگر را فهمیدن و درک کردن مطلب همدیگر است. تفاهم در ازدواج به معنای فهم مشترک همسران راجع به یک موضوع است که در زندگی سابق جنابعالی وجود نداشته و یکی از دلایل جدایی‌تان بوده است. مخاطب گرامی باید به این نکته توجه کنید که التیام رنج‌ها و دردهای زندگی شکست خورده قبلی‌تان، دلیلی برای ازدواج با دوست صمیمی همسرتان نباشد. ما تمایل داریم که ارتباط جدید و آمیخته با عشق را تنها از منظر وجوه مثبت بنگریم، همان‌طور که بیان کردید که ایشان پسر خوبی است و از این که ممکن است این ارتباط و اکنش به ارتباط قبلی باشد، غفلت نکنید. احتمالا شما برای التیام و حمایت هیجانی نیاز به یک ارتباط جدید داشته باشید. اگر ازدواج مجدد شما بر اساس التیام درد از زندگی سابق‌تان شکل بگیرد، متوجه باشید زندگی جدیدتان از همان آغاز در معرض خطر است چرا که شاید عاطفه بین شما و دوست صمیمی همسرتان، نه تنها به دلیل دوستی و عشق بلکه به خاطر شفابخشی زخم‌ها و جراحات ارتباط قبلی‌تان باشد. هر چه که هست باید بدانید که این ازدواج نیاز به ملاحظات زیادی دارد.

چشم خود را روی عیب‌های خواستگار فعلی‌تان نبندید

گفته‌اید که خواستگارتان بر عکس شوهرتان پسر خوبی است. زندگی مشترک قبلی را خاتمه دادید و سپس به دنبال شخصی هستید که در نقطه مقابل شوهر سابق‌تان باشد. این کاملا طبیعی است که اولویت‌های ذهنی‌تان به هنگام انتخاب همسر، مواردی باشد که در همسر قبلی خود ندیده‌اید و از نبودن آن‌ها احساس نارضایتی می‌کردید. با این حال، نباید چشم خود را به روی دیگر ویژگی‌های مهمی که می‌بایست در یک فرد به دنبال آن باشید، ببندید و فقط به دنبال آن ویژگی‌هایی باشید که در رابطه قبلی وجود نداشته است.

قرار و مدار

روز هدر ندادن زمان

یک سری کارها هستن که فقط وقت‌مون رو در طول روز هدر می‌دن و انجام دادن‌شون هیچ فایده‌ای برامون نداره. امروز یک فهرست از این کارها تهیه کنین و تصمیم بگیرین تا به مرور از زندگی‌تون حذف‌شون کنین تا زمان کمتری از زندگی تون رو هدر بدین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من یک پدر ۴۵ ساله هستم و خیلی خوش‌شانسم که با زندگی سلام آشنا شدم چون مطالبش باعث می‌شه تا بهتر بتونم نسل بعدی خودم را بشناسم و سلایق و علایق‌شون رو بفهمم. مثلا همین انیمه، موضوعی بود که تا حالا چیزی درباره‌اش نشنیده بودم.

*در بالای صفحه خانواده از تفاوت‌های مردان و زنان برای خرید نوشتین و در پایین صفحه از شوهر خسیس. به جای این کارها، بنویسید که زن‌ها با این شرایط اقتصادی، کمتر برن خرید و شوهرهاشون رو درک کنن.

*درباره پرونده راهنمای جمع‌وجور خرید گوشی چقدر خوب بود از مدل «چیپ‌ست» گوشی هم یادی می‌کردید، البته چیپ‌ست‌ها صرفا پردازنده نیستن، شامل cpu، بلوتوث، Gps، سنسورها، وایفا و... می‌شن.

*درباره پرونده زندگی سلام با موضوع انیمه می‌خواستم بگم وقتی مسئولان فرهنگی کشور ما خواب هستن و هیچ کاری نمی‌کنن، نتیجه‌اش این می‌شه که نوجوان و جوان ما، می‌شینه روزی ۸ تا ۹ ساعت انیمه ژاپنی می‌بینه، عاشق سبک زندگی ژاپنی می‌شه و هیچ فردی هم حواسش به عواقب و آثار این پدیده‌ها نیست.

*مطلب «همه چیز درباره پروتئین‌های مغناطیسی» رو خوندم ولی آخرش هم نفهمیدم که بعد از زدن واکسن کرونا، چرا آهن ربا می‌شیم؟ امیدوارم خطرناک نباشه فقط.

*درباره مطلب آثار مثبت تماس تلفنی با مادر، کاش تا سایه پدر و مادرهامون بالای سرمونه، قدرشون رو بیشتر بدونیم.