شهرآرا +۷ شنبه
۴۸
۲۷ ۰۳ ۱۴۰۰
۸ صفحه ویژه آخر هفته
۱۷ ژوئن ۲۰۲۱ | ۶ ذی‌القعده ۱۴۴۲
شماره ۳۴۱۱ روزنامه شهرآرا
۵شنبه

ترس از «آن‌ها»

اکران سومین قسمت فیلم «احضار» در سینماهای دنیا
و البته سریال شبکه نمایش خانگی «آن‌ها»
ما را مجاب کرد تا کمی درباره ژانر وحشت بنویسیم

۷

چگونه کریستین اریکسن برای همه دنیا الهام‌بخش شد؟

۲

کپی برابر اصل

بازخوانی کپی‌سازی‌های تلویزیون
به بهانه پخش مسابقه «دورهمی»
که همان ابتدا مدیری به
تقلیدی بودنش اعتراف کرد

۳

فریب‌های طبیعت!

کپی برابر اصل

الهه توانا

بازخوانی
کپی‌سازی‌های تلویزیون
به بهانه پخش مسابقه
«دورهمی» که همان ابتدا
مدیری به تقلیدی بودنش
اعتراف کرد

اگر بیننده تلویزیون باشید، می‌دانید که مهران مدیری چندروزی است با «دورهمی» به تلویزیون برگشته است. دورهمی که حالا در قالب یک مسابقه اطلاعات عمومی روی آنتن می‌رود، پیش از این در ۵ فصل با محوریت گفت‌وگو با چهره‌ها و اجرای آیتم‌های طنز پخش می‌شد، اما اگر تلویزیون‌بین هم نباشید، احتمالا از حرف‌وحدیث‌هایی که راجع به دورهمی شنیده می‌شود، خبر دارید که چنین برنامه‌ای درحال پخش است. حرف‌هایی که این بار نه از دهان منتقدان تلویزیونی و مخاطب‌ها، بلکه از زبان خود سازندگان به‌گوش رسید. مهران مدیری در اولین قسمت مسابقه اعتراف کرد که دورهمی کپی جزءبه‌جزء یک برنامه خارجی است: «سعی کردیم خیلی خوب کپی کنیم.» و با این کار مخاطبش را غافلگیر کرد؛ نه از این حیث که تقلید در تلویزیون ما اتفاق نادری باشد که اتفاقا سابقه مفصلی هم دارد، از آگهی‌های بازرگانی گرفته تا تاک‌شوها، مسابقه‌ها وحتی اتاق‌های خبر، بلکه از این لحاظ که ما عادت کرده بودیم هربار که تلویزیون را روشن می‌کنیم، بگوییم «این که شبیه فلان برنامه خارجیه!» و بعد که این کشفمان به‌گوش عوامل برنامه رسید، آن‌ها خودشان را بزنند به آن راه یا کلا منکر قضیه شوند. البته اعتراف مدیری به کپی‌سازی خیلی هم جای تشویق و هورا ندارد. چون بیشتر از آنکه از روی احترام به مخاطب باشد، از سر آگاهی به این نکته است که امروز دیگر کپی‌سازی چراغ خاموش ممکن نیست و مچ برنامه‌ساز خیلی زود باز می‌شود. به همین بهانه تعدادی از کپی‌سازی‌های سال‌های اخیر در تلویزیون را مرور می‌کنیم.

همه اقتباس‌های مهران خان!

سال ۹۴ که خبر بازگشت مهران مدیری به تلویزیون شنیده شد، طرفدارانش حسابی هیجان‌زده شدند و منتظر بودند تجربه خوب کارهای طنز کمدین و کمدی‌ساز محبوبشان تکرار شود. صداوسیما هم که همه امیدش به شبکه تازه‌تأسیس نسیم بود تا از رخوت بیرون بیاید، روی محبوبیت و کاریزمای مدیری حساب باز کرده بود، اما بعد از پخش اولین قسمت‌های «دورهمی»، امیدها نقش بر آب شد. خیلی زود معلوم شد که این برنامه کپی نعل‌به‌نعل یک تاک‌شوی طنز هندی است به‌نام «KapilComedynightswith» که «کاپیل شارما»ی هنرپیشه و کمدین آن را اجرا می‌کند. درحالی که همه بخش‌های دورهمی از اجرای آیتم‌های نمایشی گرفته تا شیوه تعامل مجری با مهمان‌ها وحتی دکور شبیه نمونه هندی بود، عوامل برنامه به این تقلید هیچ اشاره‌ای نکردند. تازه وقتی نقدها بالا گرفت، اعلام شد که دورهمی «اقتباسی» از یک برنامه خارجی است و تعریف تازه‌ای از واژه اقتباس به فرهنگ لغاتمان اضافه شد. اما این تقلید یواشکی تنها نقطه‌ضعف دورهمی نبود و کیفیت پایین کار، عامل مهم‌تری بود که توی ذوق مخاطب می‌زد. عوامل برنامه هم از بی‌رغبتی مخاطب بی‌خبر نبودند و با تغییر مدام تیم هنرپیشه‌ها و سناریو و اجرای آیتم‌های نمایشی سعی می‌کردند کپی درجه‌چندمشان را (آن موقع کسی بهمان نگفته بود کپی درجه‌یک هم داریم) تا سطح یک برنامه جذاب تلویزیونی بالا بیاورند. درنهایت همه بخش‌های نمایشی حذف شد و تنها خود مدیری ماند تا در نقش استندآپ کمدین و مجری برنامه را نجات بدهد. به‌هرحال دورهمی با سؤال‌های مدیری درباره عاشق شدن یا نشدن سلبریتی‌ها و واکنش‌های تمسخرآمیزش به سطح پایین اطلاعات عمومی شرکت‌کنندگان برنامه، ۵ فصل دوام آورد و چندروز پیش با شکل‌وشمایلی تازه و البته بی‌ربط به ورژن قبلی به تلویزیون برگشت. از قرار معلوم صداوسیما در برهوت برنامه‌سازی خلاقانه آن‌قدر روی برند «دورهمی» و «مدیری» حساب باز کرده است که باوجود تغییر ماهیت برنامه، با همان نام و البته همان روال آشنای کپی‌سازی، کار را پیش گرفته است؛ دورهمی جدید تقلیدی است از مسابقه آمریکایی «Mental Samurai».

احسان؛ منهای اشک، به‌علاوه تقلید

احسان علیخانی بعد از ۱۱ سال اجرای «ماه عسل» که در زمان خودش برنامه پرطرفداری بود، سال ۱۳۹۷ در قاب تازه‌ای به‌نام «عصر جدید» ظاهر شد. همه‌چیز این برنامه جدید به‌نظر می‌رسید؛ یک مسابقه استعدادیابی تازه در تلویزیون که منحصر به زمینه خاصی نبود و یک احسان علیخانی که رو به دوربین بغض نمی‌کرد. اما «عصر جدید» چندان هم تازه و بدیع نبود، بلکه تقلیدی بود از برنامه آمریکایی «America'sGotTalent». مسابقات استعدادیابی یا به‌قول فرنگی‌ها «تلنت شو» جزو برنامه‌های تلویزیونی محبوب در سراسر جهان هستند که همه انواعشان با یک هدف مشترک و تقریبا در قالبی مشابه اجرا می‌شوند، اما «عصر جدید» تنها نمونه مشابه تلنت‌شوهای رایج نبود، بلکه واوبه‌واو روال «AGT» را پیش گرفت و همه‌چیز ازجمله تعداد داورها، فرایند حضور در مسابقه و حتی آپشن کارت طلایی را تقلید کرد، آن هم بدون اینکه کپی‌کاری‌اش را با مخاطب درمیان بگذارد. دست‌کم می‌توانست بعد از فاش شدن تقلیدی بودنش، به این توجیه که مشابه «AGT» در همه‌جای جهان تولید می‌شود، متوسل نشود. چون ما می‌دانیم که اگر در دیگر کشورها تقلیدی صورت می‌گیرد، با رعایت کپی‌رایت است. به‌علاوه آنکه در این تقلیدها خلاقیت و نوآوری تعطیل نمی‌شود و الگوبرداری فقط از روی فرم کار انجام می‌گیرد. به همین راحتی نیست که ایده یک تیم را که محصول مدت‌ها فکر و برنامه‌ریزی است، مفت‌ومجانی از آن خود کنی و حتی خودت را ملزم ندانی که بابتش به مخاطبت توضیح بدهی. خلاصه آنکه «عصر جدید» با همه ضعف‌هایش در ترکیب داورها و نحوه داوری، مخاطبش را در تلویزیون بی‌رمق ما پیدا و راه را برای شوهای تقلیدی دیگر باز کرد. مثل «اعجوبه‌ها» در سال ۱۳۹۸ که تقلیدی بود از برنامه آمریکایی «littlebigshots».

رشیدپور گردن‌کلفت!

پاییز ۱۳۹۹ رضا رشیدپور با «سیم آخر» به تلویزیون آمد؛ یک مسابقه اطلاعات عمومی با ظاهری متفاوت از برنامه‌های مشابه که پیش از آن پخش شده بود. از بعد مسابقه‌های جذاب و متنوع دهه‌های ۷۰ و ۸۰، مخاطب تلویزیون پای هیچ برنامه شاخص غیرتقلیدی دیگری ننشسته بود. همه‌چیز مشکوک به‌نظر می‌رسید تا اینکه یک روزنامه عربی از راز «سیم آخر» پرده برداشت و ادعا کرد این مسابقه تقلیدی است از برنامه اسرائیلی که در سرزمین‌های اشغالی پخش می‌شود به‌نام «boom» که با رعایت کپی‌رایت در چند کشور دیگر هم اجرا می‌شود، اما ایران بدون مجوز آن را کپی کرده است. با کمی جست‌وجو مشخص شد ادعای آن روزنامه بی‌اساس نبوده است و بمبی که در تلویزیون ایران منفجر می‌شود، با چاشنی خلاقیت برنامه‌سازان وطنی تغذیه نشده است. نکته جالب‌تر «سیم آخر» واکنش رشیدپور به انتقادها بود. او در یکی از قسمت‌های برنامه، با خنده و لحنی کنایه‌آمیز گفت: «در هفته گذشته مطالبی را چسباندند به برنامه ما. اطلاعاتشان ناقص بود، من الان تکمیل می‌کنم؛ همین چندساعت پیش پرسش‌ها را هم از آن‌ور آوردند. سه‌چهار نفر با عینک آفتابی و کیف سامسونت سؤال‌ها را آوردند و گفتند واوبه‌واو همین‌ها را می‌خوانی.» البته چنین واکنشی در صداوسیما که خودش را درقبال مردم مسئول و پاسخگو نمی‌داند، اصلا عجیب نیست. مسابقه «برنده باش» را یادتان هست که با حواشی بسیارش جنجال‌برانگیز شد؟ همه‌چیز «برنده باش» از نحوه راهیابی شرکت‌کنندگان به برنامه که شباهت عجیبی به بخت‌آزمایی داشت و اشتباهات در سؤال‌ها و گزینه‌ها تا ادعای بالابردن سطح اطلاعات عمومی جامعه و شبهه آرای جعلی‌اش در جشنواره تلویزیونی جام جم مورد سؤال بود. اما درنهایت بدون ارائه پاسخی شفاف و قانع‌کننده، پخش برنامه متوقف شد. حاشیه‌های «برنده باش» آن‌قدر زیاد بود که تقلید محرزش از مسابقه بریتانیایی «Who Wants to Be a Millionaire» چندان به‌چشم نیامد. اجرای ضعیف محمدرضا گلزار که تلویزیون گمان می‌کرد به‌کمک او می‌تواند جوان‌ها را پای تلویزیون نگه دارد، یکی از ضعف‌های فراوان این برنامه بود. اما به‌نظر نمی‌رسد صداوسیما قصد داشته باشد از ضعف‌ها و اشتباهاتش درس بگیرد. رسانه ملی همچنان کپی می‌سازد و دربرابر انتقادها پاسخ می‌دهد که الگوبرداری در همه‌جای جهان رایج است، اما توضیحی ندارد که آیا این حجم از کپی‌سازی هم مرسوم و پذیرفتنی است؟ آیا ما طراح و برنامه‌ساز خلاق و ایده‌پرداز نداریم یا این

فریب‌های طبیعت!

فاطمه آصفی

اگر گذرتان به جاده‌های مستقیم، یک نواخت یا کویری مرکز و جنوب ایران خورده باشد، حتما پدیده سراب را به چشم دیده‌اید؛ خیال و تصویر آب یا آبادی که وقتی به سوی آن حرکت می کنیم، آن هم با همان سرعت و در همان جهت پیش می رود، یا وقتی نزدیکش می شویم، از نظر محو می شود. سراب با اینکه یک نوع توهم و فریبی است که طبیعت برای ما ایجاد می کند، اما یک پدیده نوری واقعی است که می تواند با دوربین ثبت شود و مناظر شگفت و ماوراءطبیعی را برای ما ایجاد کند. پس عجیب نیست که این فریب طبیعت در روزگار گذشته برای مردمانی که در پاسخ به پدیده‌های طبیعی به دنبال دلایل ماورایی بودند، دستمایه ساخت قصه‌ها و افسانه‌ها شود. آن هم سراب‌های عجیبی که در ادامه با آن‌ها آشنا می شوید.

فاتا مورگانا

«در آب‌های اطراف جزیره سیسیل در تنگه مسینا، شهری معلق در هوا دیده شده که متعلق به جادوگری به نام مورگان است. این جن یا جادوگر، ملوانانی را که به این ناحیه می آیند، به کام مرگ می کشد.» تعجب نکنید. این ها تصورات مردمان گذشته ایتالیا از پدیده سراب در دریاست که به یادگار از همین جادوگر، فاتا مورگانا (FataMorgana) نام گذاری شده است.
برعکس پدیده سراب در خشکی که در دل مسافران تشنه صحرا امید می آفرید، سراب در دریا قرن ها برای ملوانان دلهره‌آور بود، به خصوص که اگر آن ملوان درگیر افکار خرافی هم می بود. درواقع کشتی ها یا قلعه‌های معلقی که در دریا و اقیانوس ملوانان را به وحشت می انداخت، انعکاس کشتی ها یا خط ساحل بودند که در پشت افق قرار داشتند و به‌وسیله هوای گرمی که بالاتر از هوای سرد مجاور آب قرار داشت، طوری منعکس می شد که ما آن ها را در آسمان شناور ببینیم. پدیده سراب در دریا هم مثل بیشتر سراب ها نتیجه شکست نور بین عبور از هوای سرد و گرم است.

سانداگ یا خورشید کاذب

سانداگ (sundog) یا خورشید کاذب یک پدیده جوی است که باعث می شود در آسمان در ۲ سوی خورشید، نقاطی روشن از نور دیده شود. این نقاط بیشتر به صورت حلقه و هاله نور دیده می شوند. کلیسای واتیکان علت بروز این پدیده را فرشتگانی می دانست که صحنه آسمان را برای ظهور قریب مسیح آماده می ساختند، اما واقعا دلیل این پدیده جالب چه بود؟
این سراب معمولا در هنگام طلوع و غروب خورشید، یعنی زمانی که خورشید نزدیک افق باشد، دیده می شود، به این صورت که پرتوهای نور از ابرهای پراکنده در ارتفاع بالا می تابند و سپس بلورهای یخ موجود در هوا آن ها را می شکنند و باعث می شوند ما در آسمان چند خورشید ببینیم.
همین چند سال پیش مردم کشور چین هنگام غروب ۳ خورشید را در آسمان دیدند. بازار تحلیل های آخرالزمانی هم که همیشه داغ است. به همین دلیل آن ها وحشت‌زده تصور کردند که به پایان دنیا رسیده‌اند، غافل از اینکه این اتفاق سرابی بیش نیست.

شبح بروکن

شبح بروکن که براساس بلندترین قله کوه‌های «هارز» آلمان نام گذاری شده است، می تواند فریبنده‌ترین سرابی باشد که با آن روبه‌رو خواهید شد. کوهنوردان اولین کسانی بودند که این پدیده را تجربه کردند. آن ها با چهره‌های شبح مانند انسان روبه‌رو شدند که ظاهرا از بین تیرگی در ارتفاع زیاد به آن ها نگاه می کند.
ابتدا مردم تصور می کردند این شبح توسط جادوگرها هنگامی که در شب جلسه می گذارند، شکل می گیرد، اما علم دست جادوگرها را از این پدیده هم کوتاه کرد. درواقع آن شبح که کوهنوردان دیدند، همان سایه خودشان است که روی ابرها یا مه‌ها در ارتفاع زیاد شکل می گیرد.
برای درک بهتر این اتفاق فرض کنید که در ارتفاع بالایی از یک کوه و در میان ابر و مه اعجاب‌انگیزی قرار دارید و خورشید هم درست پشت سر شما قرار دارد. در این هنگام سایه شما به روی ابر و مه روبه‌رویتان شکل می گیرد. از طرفی قطره‌های ریز آب موجب شکسته شدن نور می شوند و این موضوع باعث می شود تا در اطراف سایه، هاله‌ای از دایره‌های توخالی و رنگی شکل بگیرد.

ستون‌های نوری مرموز

در یکی از بامدادهای بسیار سرد کشور کانادا که دمای هوا به منفی ۱۸ درجه رسیده بود، ستون‌های نوری رنگارنگی میان زمین و آسمان مشاهده شد. گویی که جنگی میان زمین و آسمان به وقوع پیوسته و سپاهیان زمین و آسمان در حال شلیک کردن به هم هستند. این پدیده که برخی علت به وجود آمدنش را جنگ میان ستاره‌ها می دانستند، به واسطه تعامل نور و بلورهای یخی ایجاد شده بود. ستون‌های نوری زمانی که هوا بسیار سرد باشد پدید می آیند. در این زمان کریستال های یخی هشت‌ضلعی و مسطح در ناحیه پایینی جو تشکیل می شود و جمع آن ها به یک آینه بزرگ تبدیل می شود که منابع نوری مختلف مانند نور چراغ خودروها و نور عمومی شهر را بازتاب می کند. دلیل اینکه حرکت این نورها از پایین به بالا به نظر می رسد، این است که نورهایی که به سمت فضا حرکت می کنند، به سمت پایین بازتاب داده می شوند و توهم یک ستون را به وجود می آورند. درواقع بازتاب نورهای موجود در داخل شهرهای کانادا سبب بروز این ستون‌های رنگی در آسمان این کشور شد و خبری از جنگ بین ستارگان در میان نبود.

حیوانات برق‌دار

وقتی صحبت از برق و الکتریسیته می شود، ذهن همه ما به سمت اختراعات بشر و کارهای مایکل فارادی و توماس ادیسون می رود، غافل از اینکه طبیعت خیلی قبل‌تر از این ها از الکتریسیته و برق استفاده می کرده است. برای اثبات این ادعا قصد داریم شما را با حیوانات برق‌دار طبیعت آشنا کنیم.

- کشف مارماهی برقی در حوضه رود آمازون ما را با یکی از گونه‌های غیرعادی ماهی آشنا کرد. طول این ماهی به بیش از ۲ متر و وزنش به ۲۰ کیلوگرم می رسد و می تواند شوک های الکتریکی قوی تا ۸۶۰ ولت تولید کند.
- مارماهی برقی یک شکارچی درجه یک است و از شوک های الکتریکی برای شکار و دفاع از خود استفاده می کند، به‌طوری که هیچ جانوری جرئت خوردن این ماهی را ندارد.
- مارماهی ها تنها موجوداتی نیستند که جریان الکتریسیته را به بدن دشمنان خود وارد می کنند. گربه‌ماهی های الکتریکی هم توانایی تولید برق را دارند. میزان برق تولید شده به‌وسیله بدن این ماهی به اندازه‌ای است که می تواند یک رایانه را به مدت یک ساعت روشن نگه دارد. گربه‌ماهی برق‌دار از این شوک برای بی حس کردن شکار خود استفاده می کند.
- ماهی پوزه‌فیلی هم در گروه ماهی های برق‌دار قرار دارد. سیگنال هایی که از طریق اعصاب نخاعی ماهی به سمت پایین بدن آن حرکت می کند، با تحریک سلول های الکتریکی نزدیک دم جانور، یک میدان الکتریکی ایجاد می کند. ماهی پوزه‌فیلی از این میدان الکتریکی برای جهت‌یابی استفاده می کند.

- تولید برق فقط به ماهی ها محدود نمی شود. میکروب های اعماق اقیانوس هم این مهارت را دارند. در اعماق اقیانوس میکروب هایی زندگی می کنند که نوعی «باتری زنده» محسوب می شوند. این میکروب ها می توانند الکترون ها را از میان فلزاتی که روی آن ها زندگی می کنند، عبور دهند.
- بیشتر حیواناتی که برق تولید می کنند، ساکن آب هستند، اما جالب است بدانید که در میان پستانداران هم حیوان برقی داریم. اکیدنا که به مورچه‌خوار خاردار معروف است و پلاتیکوس یا نوک‌اردکی هم از پستانداران عجیب و غریبی هستند که برق تولید می کنند.
- زنبور سرخ مشرقی هم از جمله حیوانات برق‌دار طبیعت است. رنگدانه‌های قهوه‌ای موجود در اسکلت خارجی این زنبور، نور خورشید را به دام می اندازد و آن را به الکتریسیته تبدیل می کند. این بار الکتریکی پس از گرده‌افشانی به گل منتقل می شود تا زنبور دیگری که به سمت این گل می آید، متوجه گرده‌افشانی شود و خود را به زحمت نیندازد.
- اواسط قرن ۱۸ طبیعت‌شناسان متوجه وجود ماهی های الکتریکی شدند و این کشف کمک بزرگی در درک ما از منابع انرژی الکتریکی، وجود الکتریسیته در بدن خودمان و چگونگی کارکرد آن در بدن کرد.
- طبیعت‌شناسی به نام الکساندر فون هومبولت در حدود سال ۱۸۰۰ اولین گزارش را از مارماهی های منطقه بین رودخانه‌های اورینوکو و آمازون در آمریکای جنوبی مطرح کرد.
- الساندرو ولتا، فیزیکدان ایتالیایی که باتری الکتریکی یا شمع ولتائیک را اختراع کرد و واحد پتانسیل الکتریکی به نام او نام گذاری شد، کار خود را بر اساس آناتومی مارماهی برقی انجام داد.

ترس از «آن‌ها»

مهدی حسینی

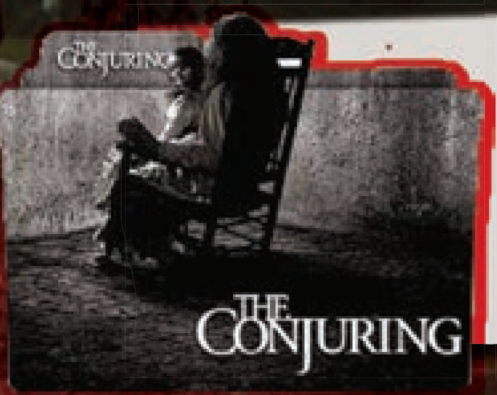
اکران سومین قسمت فیلم «احضار» در سینماهای دنیا و البته سریال شبکه نمایش خانگی «آن‌ها» ما را مجاب کرد تا کمی درباره ژانر وحشت بنویسیم

سرانجام سومین قسمت از مجموعه فیلم‌های ترسناک «احضار» راهی پرده سینماها شد و انتظار طرفداران این مجموعه به پایان رسید. دنباله‌ای که البته با دو فیلم قبلی تفاوت فراوان دارد؛ هم در نوع نگاه به یک فیلم وحشت و هم از نظر کارگردانی. این بار جیمز وان که کارگردان ۲ قسمت اول بود، کنار رفته و جای خود را به مایکل چاوز داده است. ابتدا به معرفی مختصر جهان مجموعه فیلم‌های «احضار» می‌پردازیم. ادوارد و لورین وارن یک زوج محقق در حوزه مسائل فراطبیعی بودند. ادوارد نویسنده و به قول خودش شیطان‌شناس بود و لورین هم مدعی بود نوعی واسطه روحی و روشن‌بین است که می‌تواند چیزهایی را از عالم ارواح و شیاطین ببیند که دیگران نمی‌توانند آن‌ها را ببینند. این دو به کمک کسانی می‌رفتند که مدعی بودند خانه‌شان نفرین شده یا توسط ارواح تسخیر شده است و نتیجه تحقیقات خود را در قالب فیلم و عکس و نوارهای صوتی ذخیره می‌کردند و جذاب‌ترین آن‌ها را به صورت کتاب عرضه کرده‌اند. از مهم‌ترین پرونده‌های این زوج که شهرت جهانی پیدا کرده، ماجرای عروسکی است که توسط دختری به نام «آنابل هیگینز» تسخیر شده و مبنای ۳ فیلم ترسناک دیگر از همین مجموعه فیلم‌های «احضار» قرار گرفته است. «وحشت در آمیتی‌ویل» هم از مهم‌ترین پرونده‌های آن‌هاست. ادوارد در سال ۲۰۰۶ و لورین در سال ۲۰۱۹ از دنیا رفتند، اما از سال ۲۰۱۳ که نخستین قسمت از «احضار» روی پرده سینماها رفت، تازه برای همگان شناخته شدند. جیمز وان که تازه به سبب خلق مجموعه فیلم‌های «اره» مشهور شده بود، سکان‌دار تبدیل کتاب‌های این زوج به فیلم شد و ۸ فیلمی که در این سال‌ها بر مبنای کتاب‌های خانواده وارن ساخته شد، با هزینه ۱۳۵ میلیون دلاری، بیش از ۲ میلیارد دلار در سینماهای جهان فروش رفته است. جدیدترین قسمت «احضار» که با نام «شیطان مرا وادار کرد» اکران شده، درباره پرونده آرنی جانسون است؛ جوانی که سال ۱۹۸۱ مدعی شد در قتل هم‌خانه خود قصدی نداشته و توسط شیطان تسخیر شده است. با این مقدمات بپردازیم به داستان «احضار ۳».

کوتاه از داستان «احضار»

ادوارد و لورین وارن درباره تسخیرشدن پسربچه‌ای به نام دیوید به قطعیت رسیده‌اند و قرار است مراسم جن‌گیری توسط کشیش انجام شود. مراسم آغاز می‌شود، اما هیچ‌یک از روش‌های عادی جن‌گیری درباره دیوید جواب نمی‌دهد و او در حال مرگ است. در این میان آرنی جانسون خود را وسط می‌اندازد و از آن جن می‌خواهد به جای بچه، او را تسخیر کند. دیوید به حال عادی برمی‌گردد، اما آرنی دچار توهماتی می‌شود که در نهایت به قتل هم‌خانه او می‌انجامد. ادوارد و لورین با اشیای مذهبی و خواندن آیات انجیل در تلاش هستند تا اثبات کنند آرنی اراده‌ای از خود نداشته است، اما هیچ‌یک از روش‌ها جواب نمی‌دهد و آن‌ها تازه می‌فهمند تسخیری توسط اجنه انجام نشده، بلکه یک جادوگر از طریق طلسم، بدن آرنی را برای مقاصد خود به کار گرفته است. تلاش‌ها برای یافتن این جادوگر آغاز می‌شود و....

تغییر رویکرد



اولین چیزی که به چشم بیننده می‌آید، تغییر رویکرد نسبت به آثار قبلی است. درواقع فیلم‌نامه‌نویس و کارگردان سعی کرده‌اند فقط تقلیدکننده فرمول موفق ۲ فیلم قبلی نباشند. این تغییر در موضوع، کارگردانی و حتی ژانر اثر کاملا مشهود است. در موضوع، دیگر با تسخیرشدن طرف نیستیم و ماجرا ربطی به ارواح و اجنه ندارد، بلکه یک انسان پشت ماجراست که با اجرای طلسم‌های پیچیده سعی در پیشبرد اهداف خود دارد. پیرو این تغییر موضوع، ژانر اثر هم به فیلم‌های پلیسی نزدیک شده و تحقیقات پلیسی درباره قتل محوریت پیدا کرده که به نوعی یادآور سریال «کارآگاه واقعی» است. سومین تغییر بارز به کارگردانی برمی‌گردد. جیمز وان به دلیل درگیری در چند پروژه دیگر اعلام کرد نمی‌تواند در سومین قسمت بیش از نویسندگی همکاری داشته باشد. بنابراین صندلی کارگردانی به مایکل چاوز رسید که پیش از این «طلسم لا لورنا» را ساخته بود. مهم‌ترین پاشنه آشیل فیلم هم درست در همین نقطه است.

چرا در ایران فیلم ترسناک خوب نداریم؟

محمدناصر حق‌خواه

وقتی قرار است سینمای ایران در میزگردها و برنامه‌ها تلویزیونی، مقالات علمی دانشگاهی و یادداشت‌های ژورنالیستی به نقد گذاشته شود، یکی از پایه‌های ثابت و جملات تکرارشونده این است: «سینمای ایران با ژانر قهر است.» ژانر یکی از ساده‌ترین راه‌های دسته‌بندی فیلم‌های مختلف است که مجموعه‌ای از فیلم‌ها را بر اساس ویژگی‌های مشترک ساختاری، داستانی، شخصیت‌پردازی و... در یک گونه خاص قرار می‌دهد. بر این اساس مجموعه‌ای از قواعد و دستورالعمل‌ها باید در یک فیلم رعایت شود تا مثلا آن را در ژانر وسترن یا موزیکال دسته‌بندی کنیم؛ هرچند که این قواعد مثل قوانین ریاضی نیستند و نسبی و انعطاف‌پذیر و قابل دگرگونی هستند. در سینمای ایران به چند دلیل توجه به الگوهای ژانری همیشه فراموش می‌شود. یکی تلاش خیلی از کارگردانان و نویسندگان سینمای ایران برای مؤلف بودن و پایه‌گذاری یک سبک خاص از فیلم‌سازی است که پیروی از قواعد را دون شأن خود می‌داند و در پی برهم‌زدن قاعده‌هاست، غافل از اینکه برهم‌زدن قواعد پیش از هر چیز نیازمند تسلط بر آن است. کیارستمی هم اول «گزارش» را ساخت و بعد «کلوزآپ». دومین نکته نداشتن اعتمادبه‌نفس در ساخت فیلمی است که باید بر اساس ویژگی‌های خاصی نوشته، کارگردانی و تدوین شود و از این الگو خیلی تخطی نکند. سومین مورد هم امکانات محدود و وضعیت سخت ساخت آثار در بعضی ژانرهای خاص و گران‌قیمت است که نیاز به استودیوهای مجهز هالیوودی دارد. این یادداشت به طور اختصاصی به ژانر وحشت در سینمای ایران می‌پردازد و در آن به دنبال پاسخ این سؤال می‌گردیم که با توجه به نکات یادشده، سینمای ایران چرا در طول همه این سال‌ها از پس ساخت ۳ فیلم که در مجموع میانگین دست کم ۷ از ۱۰ را بگیرد، برنیامده است؟!

مشکل اول ژانر است. همان طور که گفتیم، تا از بعضی اصول در ساخت یک فیلم استفاده نکنیم، نه می‌توان آن را ساخت فیلم در یک ژانر خاص دانست و نه می‌توان انتظار داشت همان طور که تماشاچی با دیدن یک فیلم ترسناک خارجی می‌ترسد، با دیدن فیلم ما هم بترسد. شاید کارگردانی خیلی خلاق و

پاشنه آشیل پشت دوربین

برخلاف نظر بیشتر طرف‌داران که این روزها در فضای مجازی از تغییر در فرمول ساخت «شیطان مرا وادار کرد» می نالند، باید گفت این تغییر می‌توانست روح تازه‌ای به این مجموعه فیلم‌ها بدمد و اتفاقا اقدام مثبتی است، چنان که درباره نمایش چگونگی شکل گیری عشق و رابطه زوجیت بین ادوارد و لورین زمینه‌هایی فراهم شده است که در ۲ فیلم قبلی مهیا نبود. این موضوع به غنای ۲ شخصیت اصلی با بازی‌های بسیار خوب ورا فارمیگا و پاتریک ویلسون افزوده است. با وجود این، شیوه بسط فیلم‌نامه، پرداختن به موضوعات فرعی گوناگون و تمرکز نداشتن بر خط اصلی قصه باعث شده است مخاطب ارتباط خوبی با اثر برقرار نکند. مثلا اگر نحوه اثبات وقوع چنین امر فراطبیعی و اثبات آن در دادگاه سوژه واقع می‌شد و نظام قضایی و حقوقی به چالش کشیده می‌شدند یا موضوع عشق ارنی و دبی به صورت هم عرض با گذشته ادوارد و لورین تعریف می‌شد، با اثری به مراتب ماندگارتر روبه‌رو بودیم، به ویژه که از آن کارگردانی خلاقانه جیمز وان هم دیگر خبری نیست. مایکل چاوز به جز ارجاع مبتکرانه به فیلم «جن گیر» ساخته جان فرانکن هایمر در فصل آغازین فیلم، خلاقیت دیگری به خرج نداده و فقط اثری خوش ساخت و پیش بینی شدنی ارائه کرده است.

درنگ

«شیطان مرا وادار کرد» برای مخاطبان عادی که با جهان مجموعه فیلم‌های «احضار» آشنا نیستند، اثری پذیرفتنی و خوش ساخت محسوب می‌شود که به هیچ وجه از دیدن آن پشیمان نخواهند شد. با وجود این، فیلمی است که به راحتی هم آن را فراموش خواهند کرد. هیچ سکانس دهشتناک خاصی ندارد که در ذهن بیننده ماندگار شود و برای قسمت‌های آینده هیچ زمینه چینی جدیدی نمی کند. مثلا وقتی «احضار» پخش شد، غیر از موفقیت مستقل خود، زمینه را برای ساخت ۳ فیلم بر اساس شخصیت آنابل فراهم کرد. «شیطان مرا وادار کرد» هیچ شخصیت جدیدی هم عرضه نمی کند که ظرفیتی برای ساخت آثار بعدی باشد. بنابراین به همان سرعتی که بر دل نشسته است، از دل می‌رود.

چرا فیلم وحشت می بینیم؟

لابد شما هم دور و بر خود کسانی را دارید که می گویند آدم چرا باید برود سینما که بترسد؟ چه فایده‌ای دارد؟ و سؤال‌هایی از این دست. جدا از جواب‌های علمی که برخی دانشمندان درباره هیجان و ترشح آدرنالین در بدن می دهند یا روان شناسانی که معتقدند آدم‌هایی که خشونت خود را در سینما و به صورت مصنوعی خالی می کنند، آرام‌تر هستند، من موضوع را به ذهن خلاق آدمیزاد مرتبط می دانم. همه ما از چیزهایی در زندگی می ترسیم؛ از جن، تاریکی، آدم‌های خبیث و.... سینما به ما این امکان را می دهد که در محیطی امن تا منتها الیه این ترس خود پیش برویم. درواقع ما دوست داریم ببینیم در دل تاریکی چه خبر است یا اجنه چه قدرت‌هایی دارند و... اما از مواجه شدن با نتایج آن ترس داریم. درنتیجه در سینما و داستان این کنجکاوی را برآورده می کنیم و نوعی ترس ایمن را از سر می گذرانیم.

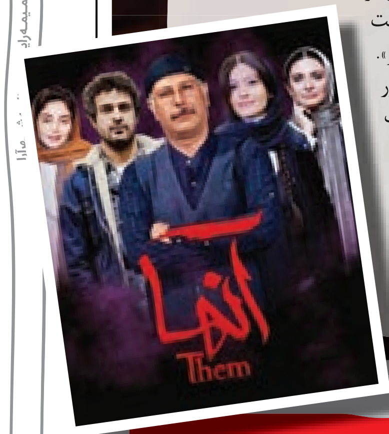
البته این یک ایده کلی است و با توجه به تنوع ژانر وحشت که به زیرگونه‌های مختلفی چون خون آشامی، زامبی، اسلشر، روانی و... تقسیم می‌شود، می‌توان خیلی ریزتر به دلایل این علاقه پرداخت. مثلا درباره شخصیت هانیبال لکتر، مهم‌ترین بخش جذابیت فیلم نحوه عمل یک نابغه جنایت کار است یا در فیلم «سلول» واکاوی ذهن بیمار قاتل که در عین حال خودش یک قربانی است، عامل جذابیت فیلم است. همچنین در «نژاد» شما کاملا ترس از محیط‌های بسته را تجربه می کنید و....

چرا فیلم وحشت می سازند؟

در جواب این سؤال که چرا استودیوها به ساخت فیلم وحشت تمایل دارند، ۲ پاسخ مشخص وجود دارد.

۱-سودآوری فراوان: فیلم‌های وحشت کم خرج هستند. مثلا سال ۱۹۹۹ فیلم «پروژه جادوگر بلر» که با بودجه‌ای ۶۰ هزار دلاری و با یک هندی کم ساده ساخته شده بود، ۲۴۸ میلیون دلار فروخت. هیچ بازیگر مشهوری هم نداشت. چون در فیلمی که قرار است همه بمیرند، از سوپراستارهای سینما استفاده نمی‌شود. به علاوه اگر یک فیلم وحشت بگیرد و شخصیتش محبوب شود، زمینه‌ای است برای ساخت فیلم‌های بیشتر. مثل «اره» یا همین «احضار».

۲-شناسایی استعدادها: فیلم وحشت یکی از بهترین بسترها برای شناسایی استعدادهای نوظهور است. چرا؟ چون فیلم‌های وحشت برخلاف فیلم‌های درام یا کمدی رمانتیک که مبتنی بر شخصیت و داستان هستند، به فضاسازی، استفاده مناسب از نور و تاریکی و استفاده از انواع تمهیدات سینمایی و جلوه‌های ویژه صوتی و تصویری نیاز مبرم دارند. از این رو کارگردانی همه‌فن حریف می طلبند. استودیوها هم از این فرصت ارزان برای شناسایی بهترین‌ها نهایت استفاده را می برند. علاوه بر این، بسیاری از بازیگرانی که قرار است بعدها ستاره شوند، در این فیلم‌ها به مخاطب معرفی می‌شوند. بنابراین سینمای وحشت یک بازی همه سر برد برای شرکت‌های فیلم‌سازی است.



مسلط به تکنیک و هوشمند باشد و بتواند از پایه، اصول خاص خود را بگذارد و فیلم ترسناک ایرانی بسازد، اما تا حالا که چنین چیزی ندیده‌ایم و پس از این هم بعید است که ببینیم! تا زمانی که در فیلم‌نامه تعلیق و انتظار برای افتادن یک اتفاق و پاسخ غافل گیرکننده به آن وجود نداشته باشد، تا زمانی که در پس ذهن آفریننده اثر یکی از آیتم‌های ترس، خشم، نفرت یا مجموعه این‌ها برای پرداخت به هرکدام از صحنه‌ها و در روابط بین شخصیت‌ها حاکم نباشد، تا زمانی که نورپردازی پر از کنتراست و تاریک و روشن و نزدیک به سینمای اکسپریونیستی نباشد و فضایی وهم‌آلود و ناشناخته در سیر داستان و صحنه‌پردازی و معرفی شخصیت‌ها آفریده نشود، سخت می‌توان آن اثر را جزو ژانر وحشت دانست. باید تکرار کنیم که این قواعد، پایه‌ای و البته منعطف‌اند و نبودنشان الزاما به معنی نبودن فیلم در ژانر ترسناک نیست، اما بالاخره یکی از این موارد یا جایگزینی هم سطح آنان باید در یک فیلم بارز باشد تا بتوان آن را در ژانر وحشت دسته‌بندی کرد. از ماجرای ژانر که بگذریم، مشکل بعدی سینمای وحشت ایران چیست؟ محدودیت‌های فرهنگی جامعه یکی از نکات مهم در شکست این ژانر در کشور ماست. همان طور که با هر چیزی نمی توان شوخی کرد، با هر چیزی هم نمی‌شود ترساند! اما هر جا در اندک فیلم‌های ژانر وحشت ساخته شده در ایران موفقیتی حاصل می‌شود، دلیل این بوده که به جای کپی مفاهیم ترسناک خارجی، مفاهیمی که در رگ و ریشه ما ایرانی‌ها جاری است وارد فیلم شده و در ساختار هم به جای خلاقیت‌های ناگهانی و بی پشتوانه، از الگوهای ژانر استفاده شده است. مثلا فیلم «شب بیست و نهم» که مطرح‌ترین و معروف‌ترین فیلم ترسناک ایرانی است و در اواسط دهه ۶۰ هم ساخته شده، به یکی از ایرانی‌ترین مفاهیم ترسناک می‌پردازد، اما در ژانر تلاش کرده است روی الگوهای ژانر پیش برود. البته که این فیلم در این روزگار و پس از آشنایی ما با سینمای وحشت خارجی، کند و بدریتم و از نظر فنی بسیار عقب مانده جلوه می کند، اما بی گمان در زمان خود توانسته است بعضی مرزها را جابه‌جا کند. شاید اگر در سینمای ما تلاش می‌شد ما را با مفاهیمی مثل آل یا جن‌های خبیث یا همزاد و این طور چیزها بترسانند و از سویی سعی کنند پیش از هرچیز قصه‌ای مطابق با الگوها پیش چشم ما به نمایش بگذارند، ترسناک‌ترین فیلم‌های خارجی هم به پای فیلم‌های وطنی نمی‌رسید. چون ترس اول از درون ما آغاز می‌شود.

کرونا نه، اضطرابش بلای جانمان شد!

ترس از بیماری یک ترس طبیعی و بنیادین بشری است که از ترس ما از مرگ و نیستی ناشی می‌شود. در روزهای پراسترس سالی که گذشت، شاید کرونا حریف خیلی از ما نشد، اما استرسش نفسمان را بند آورد. این اضطراب گاه فلج کننده همان چیزی است که امروز می‌خواهیم به آن بپردازیم؛ اضطراب سلامت.

دکتر تیموتی اسکارلا، مدرس روان پزشکی دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد می‌گوید: «افراد مبتلا به اضطراب سلامت بیشتر این ترس را در دل دارند که به بیماری‌های جدی و سختی مثل اچ‌آی‌وی، سرطان یا زوال عقل مبتلا باشند.» شاید این افراد واقعا به بیماری‌هایی که تصورش را می‌کنند مبتلا نباشد، اما رنجی که به طور روانی متحمل می‌شوند، کاملا واقعی است و اضطرابی که دارند، می‌تواند عملکرد آن‌ها در زندگی روزمره‌شان را مختل کند. این افراد بی‌جهت و فقط از روی ترس به آزمایش‌های غیرضروری تن می‌دهند، ساعت‌ها در مطب‌های پزشکی وقتشان را هدر می‌دهند و روزهای زندگی‌شان را با نگرانی سپری می‌کنند. اضطراب سلامت اختلالی نسبتا شایع است که گفته می‌شود بین ۴ تا ۵ درصد مردم کره زمین به آن مبتلا هستند. البته متخصصان بر این باورند که ممکن است آمار واقعی مبتلایان به این اختلال چیزی در حدود ۱۲ درصد (یا طبق گفته دکتر اسکارلا، حتی ۲ برابر این مقدار) باشد. نکته دیگر اینکه برخلاف دیگر اختلال‌های اضطرابی که بیشتر در میان زنان شایع هستند، به نظر می‌رسد اضطراب سلامت تأثیر مشابهی بر مردان و زنان دارد. اصطلاح اضطراب سلامت یک واژه کلی است که به انواع گوناگونی از اختلال‌ها و فوبیاها اشاره دارد که وجه مشترک همه آن‌ها بیماری و ترس انسان از آن است. یکی از شایع‌ترین انواع اضطراب سلامت، اختلال اضطراب بیماری است.

اختلال اضطراب بیماری چیست؟

اختلال اضطراب بیماری (Illness Anxiety Disorder) که پیش‌تر به آن خودبیمارانگاری هم می‌گفتند، اختلالی است که در آن فرد با ترس مفرطی از ابتلا به بیماری‌های سخت روبه‌روست. افرادی که به این اختلال مبتلا هستند، معمولا بدون وجود هیچ نشانه‌ای از بیماری یا پس از مشاهده نشانه‌های جزئی و بی‌اهمیت، به پزشک مراجعه می‌کنند و باور دارند که حس‌های طبیعی یا نشانه‌های جزئی ظاهرشده در بدنشان علائم بیماری‌هایی جدی هستند، حتی اگر نتایج آزمایشات جامع پزشکی خلاف این را نشان دهند.

خودبیمارانگاری

در گذشته برای اشاره به چنین وضعیتی از اصطلاح خودبیمارانگاری یا Hypochondriasis استفاده می‌شد، اما در آخرین ویرایش دست‌نامه تشخیصی و آماری اختلالات روانی (5-DSM) این اصطلاح حذف شد و ۲ اصطلاح «اختلال نشانه جسمانی» و «اختلال اضطراب بیماری» جایگزین آن شدند.

علت حذف این اصطلاح از 5-DSM بار معنایی منفی آن بود. با این حال، برخی بر این باورند که خودبیمارانگاری باید بار دیگر و به‌عنوان یک فوبیا در این فهرست گنجانده شود. زیرا به ترسی مشخص و تعریف شده در افراد اشاره دارد.

اختلال نشانه جسمانی و بیماری هراسی

اختلال اضطراب بیماری برخی مواقع با دیگر اختلال‌های اضطرابی شبیه به خود اشتباه گرفته می‌شود. یکی از این موارد، اختلال نشانه جسمانی است که پیش‌تر به آن اشاره کردیم. اختلال نشانه جسمانی یا Somatic Symptom Disorder نوعی اختلال روانی است که به‌صورت نشانه‌های فیزیکی و جسمانی در فرد بروز می‌کند. در افراد مبتلا به این اختلال، نتایج همه آزمایش‌های پزشکی، یا طبیعی و بدون مشکل ظاهر می‌شوند یا نمی‌توان آن‌ها را به هیچ بیماری مشخصی نسبت داد. در تاریخچه سلامت این افراد و معاینات بالینی نیز از وجود بیماری شناخته‌شده‌ای که بتواند منشأ علائم جسمانی بروز کرده در فرد باشد، نشانی وجود ندارد. البته بر اساس 5-DSM، این امر نمی‌تواند دلیل کافی برای تشخیص این اختلال در فرد باشد. فقط در صورتی که بروز این نشانه‌ها با نگرانی مفرط بیمار از بروزشان همراه باشد و میزان نگرانی او درباره شدت درد جسمانی‌اش بیش از حد معمول و معقول تشخیص داده شود، رأی بر ابتلای او به اختلال نشانه جسمانی داده خواهد شد. تفاوت اختلال نشانه جسمانی با اختلال اضطراب بیماری در این است که اختلال نشانه جسمانی به مواردی اشاره دارد که علائم جسمانی وجود دارند، اما فرد با تفسیر نادرست این علائم تصور می‌کند به بیماری خاصی مبتلاست؛ و اختلال اضطراب بیماری به مواردی اشاره دارد که فرد در نبود هرگونه علائم جسمانی، نگران است به بیماری مبتلا باشد.

مورد دیگر، بیماری هراسی یا Nosophobia است. بیماری هراسی که گاهی به آن فوبیای بیماری هم گفته می‌شود، عبارت است از ترس افراطی و غیرمنطقی از ابتلا به یک بیماری. این ترس و اضطراب شدید می‌تواند به بروز برخی نشانه‌های فیزیکی از قبیل سرگیجه، تهوع، افزایش تپش قلب، تعریق، افزایش سرعت تنفس و اختلال در خواب منجر شود. اما تفاوت بیماری هراسی با اختلال اضطراب بیماری در چیست؟ این ۲ اختلال شباهت‌هایی به هم دارند، اما تفاوتی اساسی هم بین آن‌ها وجود دارد. فرد بیماری هراس از ابتلا به یک بیماری مشخص می‌ترسد؛ یک بیماری شناخته‌شده و مرگ‌بار مانند سرطان، بیماری قلبی، اچ‌آی‌وی یا حتی سرماخوردگی یا آنفلوانزا. درمقابل، فرد مبتلا به اختلال اضطراب بیماری، به‌طور کلی نگران است و می‌ترسد بیمار باشد یا بیمار شود.

تجربه زندگی در دوره یک همه‌گیری یکی از عواملی است که می‌تواند موجب بروز بیماری هراسی در فرد شود. بسیاری از افرادی که این روزها از آن‌ها می‌شنویم «من که حتما کرونا گرفته‌ام» یا «من می‌دانم کرونا دارم» یا با هرگونه تغییر کوچکی در وضعیت جسمانی خود به پزشک مراجعه می‌کنند یا تست کرونا می‌دهند یا اسکن ریه می‌گیرند، در همین دسته قرار می‌گیرند. افرادی که از ابتلا به یک بیماری خاص هراس دارند.

علل بروز اضطراب سلامت

هنوز اطلاعات دقیقی درباره دلایل ابتلا به این اختلال‌ها و فوبیاها در دست نداریم، اما می‌دانیم برخی عوامل به این اوضاع دامن می‌زنند. برخی از این عوامل عبارت‌اند از:

استرس.

سابقه بیماری در دوران کودکی که گاهی سبب می‌شود حس‌های طبیعی در نظر فرد خطرناک و ترسناک جلوه کنند.

ابتلا به یک اختلال روانی دیگر مثل اضطراب، اختلال وسواس فکری عملی یا اختلال افسردگی ماژور.

سابقه تروما، آزار یا بی‌توجهی والدین در دوران کودکی.

بروز نشانه‌های شدید جسمانی که ممکن است تهدیدی برای سلامتی فرد محسوب شوند.

داشتن والدینی که بیش از اندازه نگران سلامتی خود یا فرزندشان بوده‌اند و رفتار و عادات خود را به فرزندانشان نیز منتقل کرده‌اند.

درمان

طبق تحقیقات، روش‌های درمانی مؤثری برای مقابله با اضطراب سلامت وجود دارد. فرایند درمان بیشتر به ماهیت و شدت مشکل فرد و اینکه او از چه اختلال‌های روانی دیگری رنج می‌برد، بستگی دارد. به طور کلی، ۲ نوع درمان برای این اختلال تجویز می‌شود: روان‌درمانی و درمان دارویی.

طیف گسترده و گوناگونی از روش‌های روان‌درمانی می‌تواند برای درمان اختلال اضطراب استفاده شود، اما درباره اضطراب سلامت، یکی از متعارف‌ترین گزینه‌ها درمان رفتاری شناختی (CBT) است. در این روش درمان به افراد کمک می‌شود یاد بگیرند چطور اضطراب ظاهرشده از نشانه‌های فیزیکی در بدن خود را مدیریت کنند. این اتفاق سبب خواهد شد آن نشانه‌ها و علائم نیز کم شوند. علاوه بر روان‌درمانی، دارو نیز برای بیمار تجویز می‌شود. داروهای مهارکننده بازجذب سروتونین (SSRIها) دسته‌ای از داروها هستند که می‌توانند در درمان اختلال اضطراب استفاده شوند؛ داروهایی مانند زولوفت (سراتالین)، پاکسیل (پاروکستین) و پروزاک (فلوکستین) که معمولا آن‌ها را به‌عنوان داروهای ضدافسردگی می‌شناسیم. عملکرد این داروها از طریق تأثیرگذاری روی سطح سروتونین در مغز است.

پیشگیری و سازگاری

درکنار روش‌های درمانی تخصصی، کارهای دیگری هم هست که هرکدام از ما می‌توانیم در صورت نیاز، بدون کمک متخصص و به‌تنهایی انجام دهیم:

مدیریت میزان استرس: از آنجا که استرس تأثیر به‌سزایی بر بروز اختلال اضطراب دارد، یافتن راهی برای کاهش استرس می‌تواند در این زمینه به فرد کمک کند. تنفس عمیق، تصویرسازی ذهنی و تمدد اعصاب عضلانی پیش‌رونده برخی تکنیک‌هایی هستند که می‌توان برای کاهش استرس به کار برد.

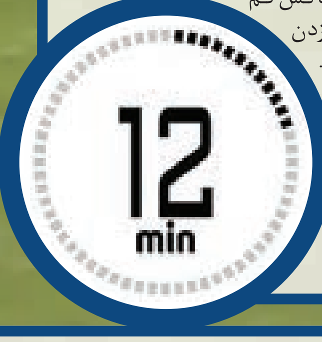
تمرین ذهن‌آگاهی: در این تکنیک فرد بر بدن خود در لحظه اکنون تمرکز می‌کند. این کار می‌تواند به شما کمک کند حس‌های طبیعی بدن خود را که هر روز احساسشان می‌کنید، بهتر بشناسید تا این حس‌ها برای شما طبیعی‌تر شوند و برایتان کمتر به مشکلات بالقوه سلامتی بمانند.

از توجه به اطلاعات بیهوده بپرهیزید: در دوره و زمانه‌ای هستیم که یافتن فهرستی عریض و طویل درباره علائم و عوارض مرتبط با هر بیماری به‌صورت آنلاین کار بسیار ساده‌ای است. دسترسی مداوم به مقالات بی‌شمار درباره وضعیت سلامت و بیماری‌ها می‌تواند اضطرابتان را تشدید کند. این امر به‌چنان دلیل معمولی برای اضطراب تبدیل شده که برایش اصطلاحی نیز پدید آمده است: Cyberchondria.

چطور کریستین اریکسن برای همه دنیا الهام بخش شد؟

۱۲ دقیقه

اواخر نیمه اول مسابقه دانمارک و فنلاند توپ به اوت رفت. درحالی که قاب دوربین های تلویزیونی نمای بزرگ از همه زمین بود، کریستین اریکسن گوشه تصویر زمین خورد و این آغاز یکی از عجیب ترین اتفاقات تاریخ جام ملت های اروپا بود. بگذارید این روایت را از زبان پزشک تیم دانمارک پیگیری کنیم: «من خودم افتادن او را ندیدم، اما کاملا مشخص بود که هشیار نیست. وقتی من به او رسیدم، نفس می کشید و نبضش را حس کردم، اما ناگهان اوضاع تغییر کرد و همان طور که همه دیدند، شروع کردیم به انجام عملیات احیا و تنفس مصنوعی. کمک تیم پزشکی و بقیه کارکنان خیلی سریع بود و با همکاری آن ها توانستیم کارهای لازم را انجام دهیم و موفق شدیم کریستین را برگردانیم.» شاید این جملات عمق نگرانی و ترسی را که بازیکنان دانمارک و مردم جهان مشغول تماشای آن بودند، به خوبی نشان ندهد. ۱۲ دقیقه پرهراس درحالی که بازیکنان دانمارک دور ستاره ۲۹ ساله تیمشان حلقه زده و دیده بودند که چشم اریکسن به صورت کامل سفید شده بود و فروپاشی روحی از همین جا آغاز شد. همه ستاره های وایکینگ که به مردمان صورت سنگی مشهور هستند و آمارهای اجتماعی می گویند مردم این کشور در بروز ندادن احساسات سومین کشور جهان بعد از نروژی ها و ایسلندی ها هستند، صورت هایشان را گرفته بودند و اشک می ریختند و تماشاگران تلویزیونی که بعد از دیدن این صحنه ها با شوکی عجیب منتظر عاقبت این اتفاق بودند. سناریو هر لحظه تلخ تر می شد؛ دور اریکسن پارچه ای سفید کشیدند که کسی عملیات احیا را نبینند. توئیتر هشتگ اریکسن را بست تا دنیا برای ۱۲ دقیقه در بهت و حیرت و بی خبری بماند. ۱۲ دقیقه ای که همه تماشاگران تلویزیونی را میخ کوب و نگران پای گیرنده ها نشاند. عملیات احیا در حال انجام بود و بدن اریکسن بدون اینکه نشانه ای از حیات داشته باشد، با دستگاه شوک الکترونیکی گرفت. روح کریستین اریکسن احتمالا بر فراز ورزشگاه کپنهاگ می گشت. ورزشگاهی که بارها با لباس دانمارک در آن بازی کرده بود و حالا داشت تماشاگران بهت زده را نظاره می کرد. والبته همسر درمانده اش که سیمون کیائر و کسپر اشمایکل مشغول آرام کردنش بودند. اما درست در لحظات آخر شوک الکتریکی جواب داد. نبض اریکسن دوباره زد. هافبکی که خستگی اش را هیچ کس ندیده بود، به زندگی برگشت. مورینیو بعد از این اتفاقات گفت باور نمی کردم بازیکنی که در تمرینات آماده تر از همه بود و خستگی نمی شناخت، با مرگ دست و پنجه نرم کند. برای همین در همه آن چند دقیقه گریه کردم و دعا خواندم. آنتونیو کونته نیز که در تمرینات به سخت گیری های بیش از حد شهرت دارد، روی گوشی بازیکنش با صدای بغض کرده فایل صوتی فرستاده بود و از او خواهش کرده بود کم نیاورد. کریستین اریکسن مثل همه سال های فوتبالش کم نیاورد. نبضش شروع به زدن کرد و نفسش برگشت. ۱۲ دقیقه ای که هر ثانیه اش برای خانواده اریکسن، مردم و بازیکنان دانمارک و هواداران فوتبال مثل پتک سنگین بود.



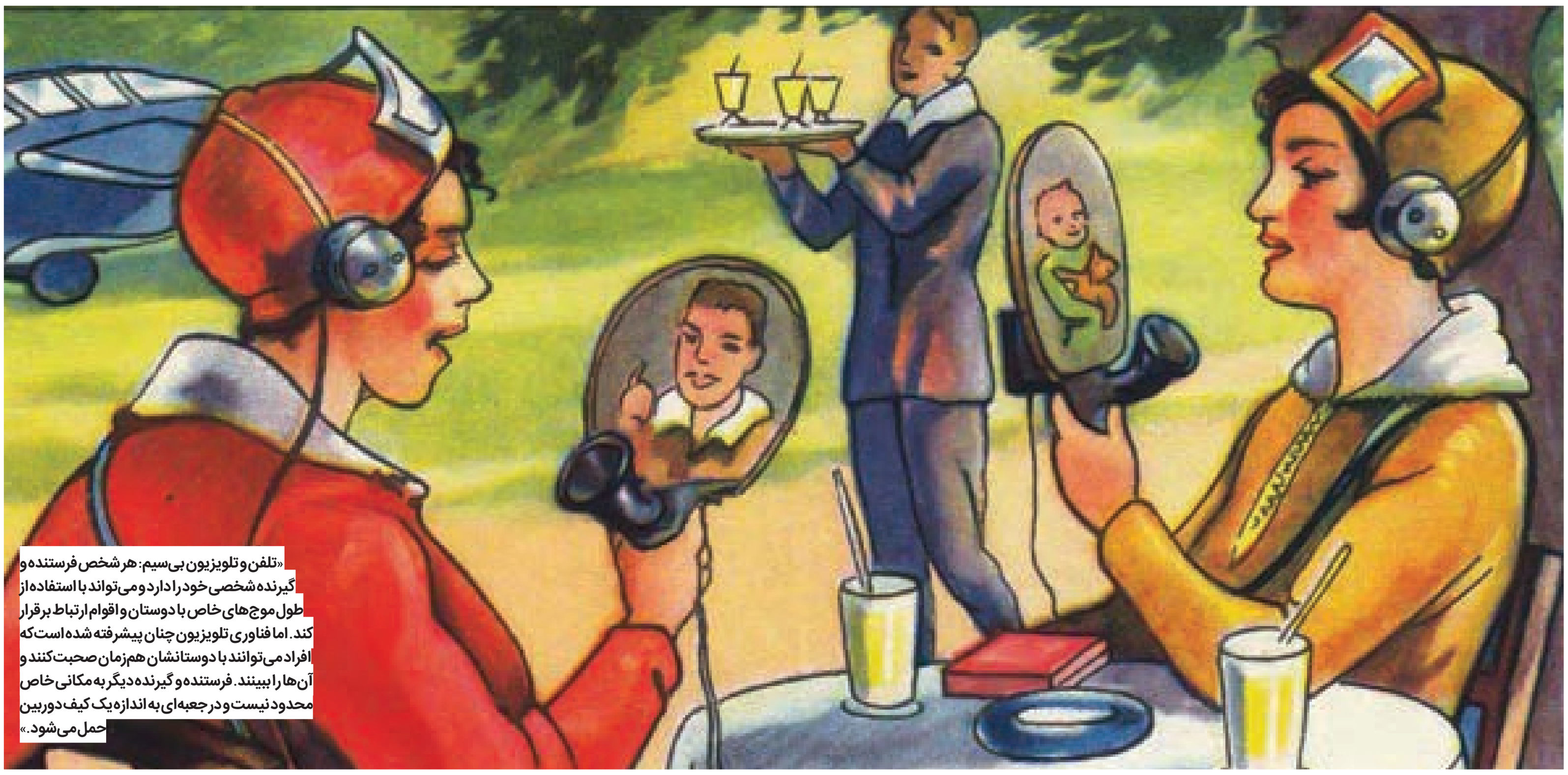
یوفای لعنتی

یکی دو ماه پیش که بحث راه اندازی سوپرلیگ در دنیا داغ شده بود، همه بازیکنان، مربیان و هواداران فوتبال یک صدا از یوفا حمایت کردند تا ایده سوپرلیگ خیلی زود منقضی شود، اما وقتی کریستین اریکسن در رختکن احیا شد و خطر مرگ به طور کامل از بین رفت و با آمبولانس راهی بیمارستان شد، مسئولان برگزارکننده یوفا از تیم ملی دانمارک خواستند بازی را ادامه دهند. این درخواست با مخالفت کادرفنی و بازیکنان روبه رو شد. آن ها چند دقیقه پیش در مرز فروپاشی روحی قرار گرفته بودند و چطور امکان داشت طوری که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است، دوباره به زمین برگردند و بازی را ادامه دهند. مخالفت دانمارک با واکنش تند یوفا روبه رو شد. یوفا ۳ گزینه پیش روی تیم ملی دانمارک گذاشت؛ ادامه بازی در همان شب، ادامه بازی فردا ظهر سر ساعت ۱۲ و گزینه سوم هم ۰-۳ برنده شدن فنلاند بود. گزینه هایی که درحقیقت دانمارکی ها را ناچار می کرد در همان شب وارد زمین شوند و بازی را ادامه دهند. ادامه ماجرا را هم حتما می دانید؛ دانمارکی ها بدون تمرکز به زمین برگشتند، یک ضربه پنالتی از دست دادند و درنهایت با شکست اولین مسابقه یورو ۲۰۲۰ را ترک کردند. بعد از تصمیم بی رحمانه یوفا، حالا خیلی ها این نهاد را به دیکتاتوری متهم کرده اند؛ اینکه نه جان و سلامت بازیکنان برایش اهمیت دارد، نه احترامی برای تیم ها و بازیکنان قائل است. دوباره بازگردیم به باشگاه هایی که ایده راه اندازی سوپرلیگ را داده بودند. آن ها هم یوفا را به ارجح دانستن پول به هر چیز دیگر متهم می کردند. بعد از اتفاقات ورزشگاه کپنهاگ، یوفا چهره واقعی اش را نشان داد. چهره ای که با شمایلی که تیم های عضو سوپرلیگ ترسیم کرده بودند، تفاوتی ندارد.

دیواری به نام مشکل قلبی

در ۲۰ سال گذشته درباره مشکلات قلبی فوتبالیست ها اخبار زیادی شنیده ایم. پاتریک شیک، مهاجم چک که در همین یورو ۲۰۲۰ یکی از زیباترین گل های تاریخ یورو را زد، از کالیاری به تورین آمد تا به یوونتوس بپیوندد، آن هم درحالی که مشتری های زیادی داشت. اما در آزمایش های پزشکی معلوم شد یک نوع اختلال نادر قلبی در او وجود دارد که امکان سکته قلبی را بالا می برد. قرارداد به هم خورد و شیک راهی آاس رم و بعدها هم بوندس لیگای آلمان شد. واقعیت این است که فقط مشکلات قلبی بازیکنان بزرگ دنیا رسانه ای می شود و ما در جریان آن هایی قرار می گیریم که مسابقاتشان پخش زنده و فیلم برداری می شود، اما آمارها خیلی فراتر از تصورات ماست. هر ماه یک بازیکن حرفه ای فوتبال در جهان فوت می کند، اما ما فقط تعداد اندکی از آن ها را متوجه می شویم. مثل فوت بازیکن کامرون در جام کنفدراسیون ها یا مرگ پیرماریو موروزینی، هافبک ۲۶ ساله لیورنوی ایتالیا که وسط زمین جان داد و مرد. همین طور میلوس فه، بازیکن بنفیکای پرتغال که سال ۲۰۰۴ وسط مسابقه تیمش با ویتریو ستوبال دچار حمله قلبی شد و فوت کرد. قاتل بیشتر این فوتبالیست ها هم یک بیماری نادر است؛ هایپر کاردیومیوپاتی که عارضه ای قلبی است و از بین هر ۵۰۰ نفر فقط یک نفر ممکن است درگیرش شود. مشکلی ژنتیکی که ماهیچه های قلب در آن ضخیم تر می شوند و در بیشتر آدم های عادی خطری ایجاد نمی کند، اما بین ورزشکاران باعث مرگ هم می شود. مثلا اتفاقی که برای هادی نوروزی افتاد، به علت همین عارضه ژنتیکی بود. با همه این ها، عملیات نجات کریستین اریکسن درس های بزرگی هم برای دنیای فوتبال داشت؛ اقدامات سریع و مؤثر تیم پزشکی، بازیکنان داخل زمین که سعی کردند بحران را مدیریت کنند، و کارگردانان تلویزیونی که طبق شیوه نامه هایشان تصاویر واقعه را نشان ندادند تا آرامش روانی خانواده اریکسن به هم نخورد.

ضمیمه رایگان روزنامه شهرآرا



«تلفن و تلویزیون بی‌سیم: هر شخص فرستنده و گیرنده شخصی خود را دارد و می‌تواند با استفاده از طول موج‌های خاص با دوستان و اقوام ارتباط برقرار کند. اما فناوری تلویزیون چنان پیشرفته شده است که افراد می‌توانند با دوستانشان هم‌زمان صحبت کنند و آن‌ها را ببینند. فرستنده و گیرنده دیگر به مکانی خاص محدود نیست و در جعبه‌ای به اندازه یک کیف دوربین حمل می‌شود.»

برگردان به پارسی: عاطفه همایونی

آینده‌ای که آلمانی‌ها برایمان تصور می‌کردند

شرکت آلمانی «اشته واگنر» که در اصل تولید کننده کره‌های گیاهی بود، در نیمه اول قرن بیستم به رسم شرکت‌های تجاری مختلف در دوران پیش از جنگ جهانی اول، مجموعه‌ای از کارت‌های تجاری را منتشر می‌کرد. در سال ۱۹۳۰ این شرکت مجموعه‌ای از کارت‌ها و برچسب‌های تولیدی خود را در یک کتاب به صورت منسجم به چاپ رساند. این کتاب شامل بخش‌های مختلفی است که بر اساس موضوع تصاویر دسته‌بندی شده‌اند. اما جذاب‌ترین بخش این کتاب، بخشی به نام «آینده فانتزی» است که متأسفانه از اسم طراح و نویسنده آن یادی نشده است. بخش «آینده فانتزی» شامل تصاویری از فناوری‌های محتمل آینده بود که در آن زمان دست‌نیافتنی می‌نمود، اما بسیاری از آن ایده‌ها، کمتر از ۱۰۰ سال بعد محقق شدند. این تصاویر حالا با عنوان هنرهای «رتروفوتوریسم» (به معنی هنرهایی که آینده را در دورانی پیش از وقوع آن به تصویر کشیده‌اند) شناخته می‌شوند. بیایید به مشهورترین کارت‌های «اشته واگنر» نگاهی بیندازیم که حالا تصاویر آن‌ها یا به حقیقتی در زندگی ما تبدیل شده‌اند یا چندان دور از انتظار انسان‌های امروزی نیستند. توضیحات هر تصویر، ترجمه همان متنی است که در کتاب مشهور کارت‌های این شرکت همراه با تصاویر می‌بینیم:

«جزیره مصنوعی: از آنجا که هیچ جزیره‌ای در نزدیکی آمریکا وجود ندارد تا از آن به‌عنوان بندر استفاده شود، ایجاد یک مکان مصنوعی در اقیانوس برای این منظور ایده خوبی است. البته این جزیره مجهز به هتل، اسپا، رستوران و سالن سینما نیز خواهد بود تا اگر طوفان باعث تأخیر در حرکت کشتی‌ها شد، مسافران بتوانند از سفر خود لذت ببرند.»

«مونوریل: برای افزایش سرعت حمل‌ونقل، یک ریل خطی وجود دارد. قطارها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که مقاومت هوا را به کمترین حد برسانند. برای اطمینان از اینکه قطار از ریل خارج نشود، با سطوح تثبیت‌کننده پشتیبانی می‌شود.»

«بزرگراه‌های جدید: اسب‌ها از بین رفته و برق جایگزین قدرت بخار شده است. دیگر عابران پیاده در معرض خطر نیستند. زیرا بزرگراه‌ها و پیاده‌روها از هم جدا شده‌اند. زنان و مردان از لباس‌های مشابهی مانند کت‌وشلوار استفاده می‌کنند.»

«کشتی در حال فرود: کشتی هوایی در تصویر بالا در آستانه فرود آمدن در بالشتک غول‌پیکر خود است. این کشتی دارای یک ترانسفرماتور داخلی است که می‌تواند گرانش زمین را به نیروی دافعه تبدیل کند. اکنون می‌توان محموله‌های بسیار بزرگ را به‌راحتی جابه‌جا کرد.»