

# درباره چرایی و چگونگی پدیده ای به نام "کراش زنی" خوش آمدن های یواشکی

بیچه آدمی زاد وقتی کودکی را پشت سر می گذارد و اندک اندک می خواهد در دنیای بزرگترها تانی کند، کارهای عجیبی می کند که البته اصلا غیر طبیعی نیست. مثل همان کودک یک ساله ای که می خواهد همه جا برود و همه چیز را اعم از سوزن و قیچی و عروسک در دهانش کند تا کشفش کند. نوجوان هم به مثابه همان کودک به دنبال کشف کردن دنیای بزرگسالی با تمام عجایب و شگفتی هایش است. یکی از شگفتی های این دنیا هورمونی به نام اکسی توسین است که چشم هایمان را قلبی می کند و لب هایمان را کش می آورد. بحث خوشامدن یا به قولی همان کراش امروزی ها دقیقا بر می گردد به این فوران چشمه احساسات و هیجانات که باید جایی خرج شود تا سرریز نشود. حالا کجا بهتر از سلبریتی هایی که زندگی شان در معرض هزاران دوربین زنده قرار دارد؟ تماشایشان می کنیم، از آن همه زرق و برق قند در دل مان آب می شود و دیگر بی چون و چرا رفتارها و حرکات آن آدم برای مان مرجع تقلید می شود. امروز سراغ همین خوشامدن های یواشکی رفتیم و با کمک دکتر حسوند، روان شناس نوجوان به علل و تبعات این موضوع پرداختیم.

امیرعلی حبیبی  
نوجوانه

## هیجان و ما ادراک هیجان

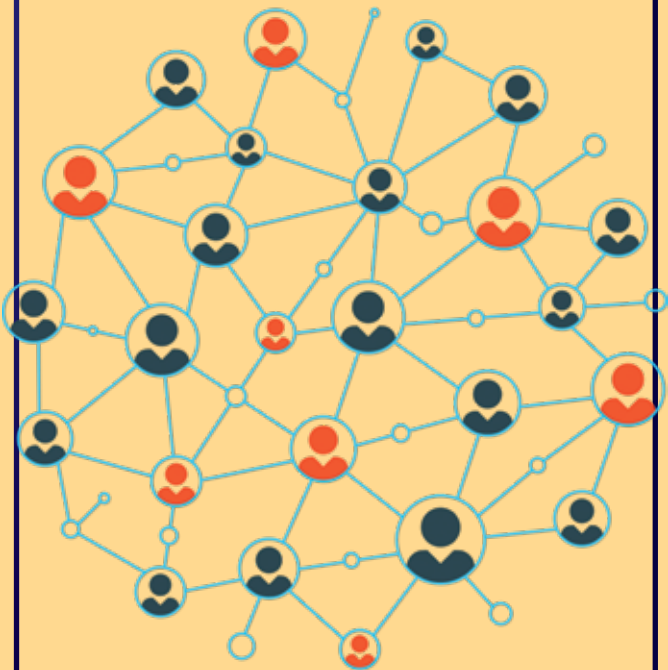
در یک کلام ساده هیجان به احساسات و واکنش عاطفی گفته می شود که ذهن ما در برابر یک محرک خارجی نشان می دهد. مثلا در موضوع ما، شما عکس پوستر هنرپیشه محبوبتان را می بینید. ذهن تان علاقه شدید را پردازش می کند و به تبع آن مولفه های فیزیولوژیکی مثل بالا رفتن ضربان قلب و مولفه های رفتاری مثل طنین صدا و حرکاتی که دوست داشتن را لو می دهد، در شما ایجاد می شود. در سنینی که ما کم داریم به بزرگسالی می رسیم به دلیل این که بیشتر ذهن در حالت جنگ و گریز و انجماد است عملکرد اجرایی مثل قضاوت و منطق کمرنگ تر می شود و هیجانات و احساسات پررنگ تر. پس حالا متوجه می شویم که تماشای فیلم بازیگر محبوب مان یا گوش دادن به آهنگ خواننده ای که دوستش داریم و حتی نگه داشتن پوستر و عکس های این سلبریتی ها انگار ما را سوار ترن هوایی و رنجر هیجانی می کند. یعنی همانقدر برایمان لذت بخش است. ارضای هیجان در دوره ای که ما هنوز خاکستری بودن دنیا را نپذیرفته ایم اتفاق مهمی است. پس می شود گفت مهم ترین دلیل این اتفاق که اصلا هم مربوط به نسل خاصی نیست و همگانی است (همان طور که مادرهایمان هم زمانی پوستر پارسا پیروزفر هم در اتاق هایشان زده اند) ارضای هیجان طلبی در نوجوانی است.

## نیمه پنهان

اکثر رسانه ها و مطبوعات بیشتر از آسیب های اجتماعی این اتفاق یاد می کنند. اصولا کسی از آسیب های فردی و روحی و روانی که می تواند برای شخص نوجوان داشته باشد یاد نمی کند. گاهی خود بچه ها در این مسیر آسیب های مهلک و بزرگ می خورند. ساعت ها تلاش می کنند دیده شوند اما نمی شوند. با رفتار بد بعضی از این آدم های به ظاهر مهم مواجه می شوند. با رفتار توهین آمیز و مسخره شدن توسط دیگران روبه رو می شوند. خودشان از غم دوری از آن فرد دست و پا می زنند چون خیال با او بودن برایشان زنده است ولی نمی توانند با کسی در میانش بگذارند. این احساسات تلخ چیزهایی است که عمدتا کسی راجع به آنها صحبت نمی کند و به قولی نیمه پنهان کراش زنی است. این احساسات و اتفاقات ساده نیستند و نمی توان به راحتی از آن عبور کرد. اگر ادامه دار باشد ممکن است موجب آسیب های جدی بر روان بچه ها و خدایی ناکرده افسردگی و اضطراب شدید بشود. لطفا در این مسیر محتاط تر عمل کنید. آنها آدم های معمولی مثل ما هستند. فقط رسانه ها سعی در بزرگ نمایی و الگوسازی از آنان دارند. پس از این به بعد با نگاه نقادانه تری به این ستاره های محبوب نگاه کنید.

## جامعه آفت زده

تا اینجا گفتیم که این اتفاق، پروسه ای طبیعی است و در زندگی هر بنی بشری در این سن و سال ممکن است رخ بدهد و حتی دلایل علمی برایش آوردیم اما آیا طبیعی بودن می تواند به منزله بدون آسیب و خطر بودن این ماجرا باشد؟ قطعا هر چیزی که درگیر افراط شود آسیب زا و خطرناک است. رفتن در مسیر طرفدار یک گروه یا هنرپیشه شدن هم از این قاعده مستثنی نیست. این آسیب ها به دو بخش فردی و اجتماعی تقسیم می شود یعنی آسیب هایی که متوجه جامعه و متوجه خود فرد است. اگر بخواهم برایتان از آسیب های اجتماعی این اتفاق سخن بگویم باید تا صبح بالای منبر بروم. این روزها سبک زندگی های اشتباه و تحمیلی و غربی که هم با فرهنگ ما در مغایرت است و هم گاهی خطرناک است بسیار شایع شده. سلبریتی ها به راحتی ویدئو فحاشی و حتی مصرف مواد و سیگار را در مجازی پست می کنند. سبک لباس پوشیدن شان عجیب و غریب است و روابطشان بی قید و بند! قربانشان بروم همه شان هم در تمام زمینه ها اظهار فضل دارند. حال ما به عنوان نوجوانی که هنوز آنقدر دنیاندریده ایم و درست و غلط مان را به زور تشخیص می دهیم واقعا می توانیم از بلایای این آسیب ها در امان باشیم؟ جامعه نوجوان و جوان ما می تواند از این آفت دوری کند و آفت زده نشود؟!



## دره بین در دست، در جستجوی هویت

اریکسون بحران اصلی نوجوانی برای حل کردن را مسأله هویت می داند. معتقد است اگر نوجوان تا پایان سنین نوجوانی نتواند در جواب (من کیستم؟) پاسخی واضح و مشخص بدهد یعنی توانسته چالش آن مرحله را پشت سر بگذارد. پس در واقع همه ما دره بین را در دست گرفته ایم تا ببینیم کیستیم و آمدن مان بهره چه بوده؟ رسالت مان چیست؟ اخلاقیات مان چگونه است؟ علاقه مندی های مان کجاست و.. حال یکی از راحت الحلقوم ترین راه هایی که می شود با آن هویت یابی کرد یافتن یک الگوی تمام عیار است. مثل خیاطی که لباسش را از روی الگو می سازد بعضی از ما هم می خواهیم شخصیت و هویت مان را از الگوی دیگری بسازیم چون هیجانات مان را تحریک می کند و دوستش داریم و چه چیزی مهم تر از اکسی توسین در نوجوانی؟ (اکسی توسین را به گمانم خوب یاد گرفتید) پس شروع می کنیم کم کم همه چیزمان را شبیهش می کنیم. (اووه دیدی فلان شب فلان مدل لباس رو پوشید؟ پس منم باید بخرم). (مدل حرف زدنش این طوریه. پس منم باید یاد بگیرم). (موهاش رو فلان مدل کوتاه کرده؟ کی وقت آرایشگاه بگیرم؟) به این تربیت تمام ساخت های شخصیت مان را با او همانند سازی می کنیم و حالا سوآلی که پیش می آید این است که این اتفاق با تمام شواهد علمی می تواند آسیب زا هم باشد؟

