

به نام خدا

چه کنم؟ وقتی می ترسم



بفش دو

عادت کردن به ترس

عادت کردن به چیزی نیاز به زمان و تجربه دارد. وقتی هِنری برای اولین بار وارد ایستگاه فضایی بین‌المللی شد، روی صفحه‌ی کنترل یک‌عالمه چراغ هشدار چشمک‌زن دید و یک‌عالمه صدای بوق می‌شنید و ناراحت و سردرگم بود. حالا به آن‌ها عادت کرده و می‌داند چطور جلوی مشکلات را بگیرد.

وقتی سارا برای اولین بار به تمرین فضانوردی رفت،

مربی‌هایش موقعیت‌های اضطراری ساختگی ایجاد می‌کردند تا ببینند چه واکنشی نشان می‌دهد.



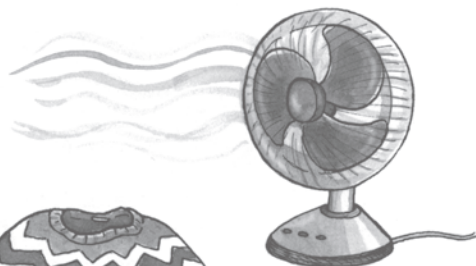
آژیر خطر او را نگران و ناراحت می‌کرد ولی یاد گرفت که چه کارهایی بکند. حالا آماده است که به فضا برود.



هنری و سارا به هشدارها، آژیرها و چراغ‌ها عادت کردند و خونسردی خودشان را حفظ می‌کنند و می‌توانند واکنش درستی به علامت‌های خطر نشان بدهند و مشکلات را رفع کنند و کارشان را خوب انجام بدهند.

عادت کردن. یعنی چی؟ یعنی چیزی که قبلاً خیلی توجهت را جلب می‌کرد حالا دیگر زیاد جلب توجه نمی‌کند. بیا به چیزهایی فکر کنیم که ممکن است به آن‌ها عادت کرده باشی.

- سروصدای پنکه که حالا دیگر آن را نمی‌شنوی.



- خارش ژاکت که حالا به آن عادت کرده‌ای.



- نوری که حالا دیگر چشمت را اذیت نمی‌کند.



ما خوش‌شانس هستیم که بدنمان طوری ساخته شده که به خیلی از چیزها عادت می‌کند. اگر قرار بود تمام مدت به همی تصویرها، صداها و احساسات اطرافمان دقت کنیم، نمی‌توانستیم یاد بگیریم، بازی کنیم یا به قصه گوش بدهیم.

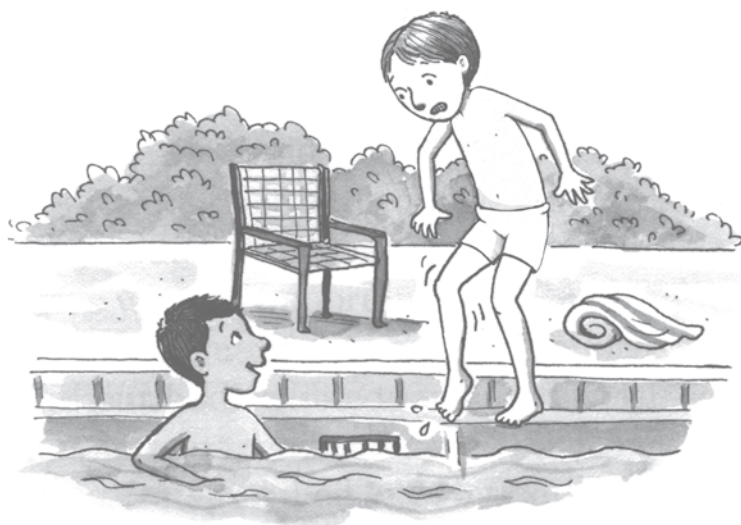
تو تجربه‌ی زیادی در عادت کردن به چیزهای مختلف داری. می‌توانی چندتا مثال بزنی؟ به چیزهای کوچک فکر کن، مثلاً خوابیدن با یک بالش جدید، یا پوشیدن کتانی‌های نو!

البته، بدن ما برای عادت کردن به چیزهای جدید و واکنش نشان ندادن نیاز به فرصت دارد. وقتی از ترس‌هایمان دوری می‌کنیم، بدنمان فرصت نمی‌کند به آن عادت کند. اگر مدام از ترس‌هایمان فرار کنیم، ترس‌هایمان بزرگ‌تر می‌شوند. برای همین باید با ترس‌هایت روبه‌رو شوی. اگر مدتی در یک موقعیت ایمن ولی ترسناک بمانی، بدنت فرصت می‌کند که به آن عادت کند.

به روبه‌رو شدن با ترس‌هایمان می‌گویند **مواجهه**.

دیوید می‌ترسد که آب استخر زیادی سرد باشد. او پایش را توی آب می‌زند و بیرون می‌کشد. نمی‌گذارد بدنش به آب عادت کند. دوستش، توماس سریع می‌پرد توی آب. سردش می‌شود، ولی بعد از مدتی، به سرمای آب عادت می‌کند و در استخر به او خوش می‌گذرد. مواجهه‌ی توماس با آب استخر موفق بود!

توماس فکری به ذهنش می‌رسد. او به دیوید پیشنهاد می‌کند که کنار استخر بنشینند و پاهایش را در آب بگذارد. او می‌داند که دیوید هنوز آماده نیست که توی استخر بپرد، ولی این را هم می‌داند که **مواجهه** کمکش می‌کند. بعد از مدتی، دیوید آماده است که تا کمر توی آب برود.



مواجهه شکل‌های مختلفی دارد. توماس سریع با ترسش مواجه شد. برای دیوید بیشتر طول کشید و کم‌کم با ترس مواجه شد. هر دو حالشان خوب است چون هر دو توانستند به چیز جدیدی عادت کنند.

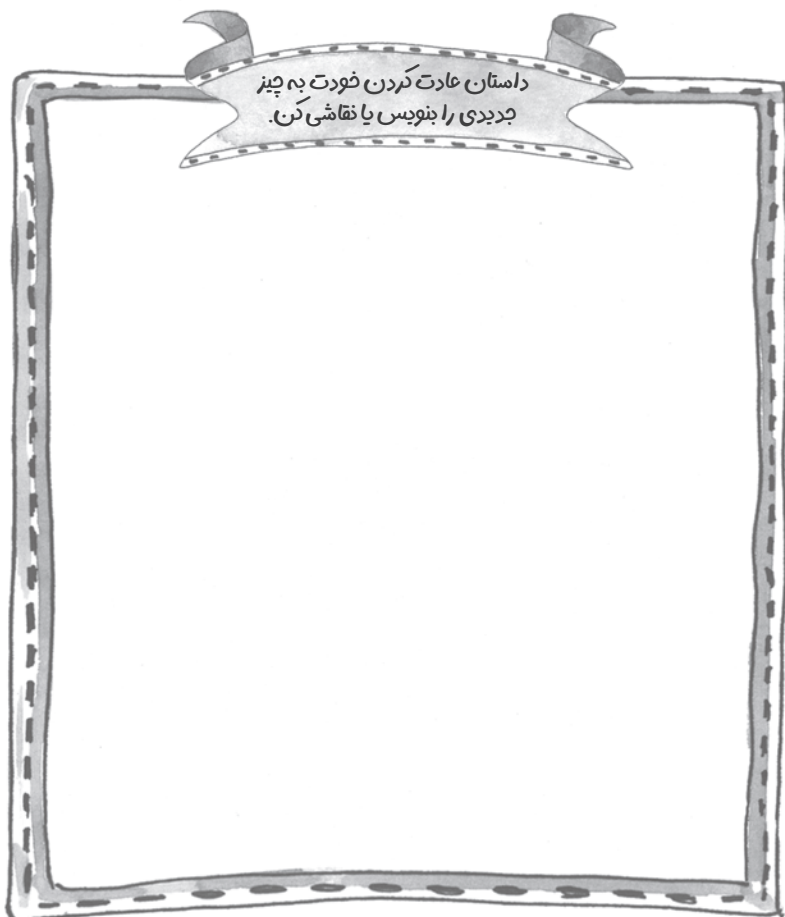


لوسی همیشه وقت خواب، چراغ خواب را روشن می‌گذارد. حالا پدر و مادرش کمکش می‌کنند که به خوابیدن در تاریکی عادت کند. اول لوسی با این که می‌داند اتاقش امن است، اما می‌ترسد که شاید خوابیدن در تاریکی برایش سخت باشد. پدر و مادرش اجازه می‌دهند چراغ راهرو را روشن بگذارد تا به نور کمتر در اتاقش عادت کند. بعد از چند شب، فقط چراغ دست‌شویی را روشن می‌گذارند. خیلی طول نمی‌کشد که لوسی عادت می‌کند در اتاق تاریک بخوابد. این مواجهه‌ی تدریجی کمکش کرد که به خوابیدن در تاریکی عادت کند.





به یکی از چیزهایی که قبلاً در فهرست عادت‌هایت نوشتی
فکر کن. چه شکلی به آن عادت کردی؟



ولی شاید الان فکر این که می‌توانی با عادت کردن به ترس‌های واهی غلبه کنی، به نظرت غیرممکن بیاید. اگر نگران هستی که مجبور شوی کاری را بکنی که برای آن آماده نیستی، بگذار ما به تو قوت قلب بدهیم. ما می‌خواهیم فقط یک قدم خیلی کوچولو برداری که برای آن آماده هستی، ولی این قدم نباید خیلی کوچولو باشد که با ترست روبه‌رو نشوی.

فعلاً فقط کافی است ورق بزنی!





📍 @nardebanbooks
📧 nardebanbooks
🌐 entesharat.com
✉ info@entesharat.com