

روزی روزگاری...

نویسنده و تصویر گر:
حسین کشتکار

شبحی در انباری



شبح ترسناک درست روبه‌رویش ایستاده بود. پسر که به شدت ترسیده بود قدرت هیچ حرکتی نداشت. مثل اینکه پایش به زمین میخکوب شده بود. احساس کرد دیگر کار از کار گذشته و هیچ راه فراری نیست. بدون اینکه رویش را برگرداند

پدر گفت: «وای من از دست تو چه کار کنم؟ مگه گفتم با آسانسور برو، خوب از راه پله برو.» گفت: «آخه تو انباری، تو اون تاریکی ترسناک، میون اون همه خرت و پرت چه جوری اون چراغ قوه رو پیدا کنم؟» پدر گفت: «هان، فهمیدم. از تاریکی می ترسی! اصن حالا که این طور شد حتما باید بری و هر طور شده اون چراغ قوه رو بیاری تا درست بریزه. من نصف سن تو بودم تو دهاتمون خودم تنهایی نصف شب می رفتم از سر چشمه آب میاوردم.» پدر مشخصات جای جعبه ابزاری که درونش چراغ قوه بود را برایش توضیح داد، بعد کلید انباری را داد و خواست زود بروم و چراغ قوه را بیاورم. نور ضعیفی که از تیر چراغ برق خیابان از پنجره به داخل می تابید راه پله را قدری روشن کرده بود. پله‌ها را یکی یکی با احتیاط و ترس طی کردم. حال و هوای ترسناک داستان مرا چنان وحشت زده کرده بود که حس کردم مهره‌های پشتم از سردی چندش‌آوری می لرزد و موهای سرم از ترس سیخ شده است. عرق کرده بودم، در آن لحظه برای آنکه خودم را آرام کنم، می گفتم: «ترسو! اون چیزا فقط

غرق خواندن کتاب بودم: «...پسر از ترس سر جا خشکش زد. چنان شوکه شده بود که حتی نمی توانست فریاد بزند. شبح ترسناک درست روبه‌رویش ایستاده بود. پسر که به شدت ترسیده بود قدرت هیچ حرکتی نداشت. مثل اینکه پایش به زمین میخکوب شده بود. غروب بود. هوای مه‌آلود، جنگل را تاریک تر کرده بود. پسر احساس کرد شبح سیاه لحظه به لحظه به او نزدیک تر می شود. صدای زوزه باد در گوشش پیچید و ضربان قلبش را تندتر کرد. احساس کرد دیگر کار از کار گذشته و هیچ راه فراری نیست. بدون اینکه رویش را برگرداند چند قدم به عقب برداشت. شبح سیاه وقتی عقب‌نشینی پسر را دید بر سرعتش افزود. پسر هم قدم‌هایش را تندتر کرد اما ناگهان پایش به چیزی گیر کرد که نتوانست تعادل خودش را حفظ کند و محکم به زمین خورد...» داستان که به اینجا رسید، ناگهان برق ساختمان قطع شد. محمود کنایش را گذاشت و کورمال کورمال از اتاقش بیرون آمد. پدر گفت: «همه مواظب باشین، کسی از جاش تکون نخوره، به وقت به چیز شکستنی نخورین.» مامان گفت: «یعنی چه؟ یعنی چه اتفاقی افتاده؟» پدر گفت: «چه می دونم، لاید دوباره مصرف برق اوج گرفته. بر اثر مصرف زیاد وسایل برقی باز به کنتور فشار آمده و فیوزش زده بیرون.» لیلا خواهر کوچکم گفت: «مامان کجایی؟ من می ترسم.» مادر گفت: «ترس مامان من اینجام.» پدر گفت: «محمود پسر تو انباری و از تو جعبه ابزار چراغ قوه رو بیا.» انباری خانه مادر پارکینگ مجتمع قرار داشت. من که از تاریکی به شدت می ترسیدم و با خواندن آن داستان هم ترسم بیشتر شده بود دنبال پله‌های بوم تا به انباری بروم. گفتم: «حالا چرا چراغ قوه؟» پدر گفت: «پس چی؟»

- همین فلش موبایل که بهتره.
- موبایلم شارژ نداره، فلشش روشن نمیشه.
- موبایل مامان چی؟ اونم شارژ نداره؟
مامان گفت: «نخیر شارژ موبایل منم زود تموم میشه. موبایلو لازم دارم. شاید لازم شد بخوایم زنگ بزنی یا کسی باهامون کار داشته باشه.»
- خب شمع چی؟ از شمع استفاده کنیم؛ هم رمانتیکه، هم احتیاج به باتری نداره.
مادر گفت: «حالا من شمع از کجا بیارم؟ اینقد بهونه نیار، برو اون چراغ قوه رو بیا.»
گفتم: «شمع‌هایی که برای جشن تولد لیلیا گرفته بودیم تموم شد؟ خیلی بودا. اصن یه پیشنهاده دیگه، من لپ‌تاپم شارژ داره یه فیلم کمدی بذاریم با هم ببینیم، اینجوری هم فیلم می بینیم، هم تا آمدن برق کلی سرگرم می شیم و از همه جالب‌تر انگار با هم رفتیم سینما. خوبه نه؟»
پدر گفت: «حیف که با این پای شکسته نمی تونم قدم از قدم بردارم و گرنه خودم رفته بودم. قدیمی‌ها است گفتن که آدم تنبل قد چهل تا وزیر عقل داره. بابا به جای این خربلات ببر برو اون چراغ قوه رو بیا.» گفتم: «آخه چه جوری برم؟ آسانسور که از کار افتاده.»

تو قصه‌هاست... اینجا که جنگل نیست. اصلاً اشباح سرگردان چیه... و آن قدر این جملات را تکرار کردم تا بر ترسم غلبه کنم. جلوی در انباری رسیدم. با هر زحمتی بود در را باز کردم. داخل انباری تاریکی مطلق بود. دلپره همه وجودم را گرفته بود. خواستم برگردم و پله‌های بیابورم که مثلاً نبود یا پیدا نکردم اما منصرف شدم. با خودم گفتم محمود تو که تا اینجا اومدی، ببینم می تونی بر ترست غلبه کنی و بری تو انباری یا نه. عقلم می گفت این همان انباری است که همیشه رفت و آمد داریم. حالا فقط تاریکی مانع دیدن اشیاء شده و گرنه فرقی نکرده. هر طور بود بر ترسم غلبه کردم و طبق آدرسی که پدرم داده بود به قفسه مورد نظر نزدیک شدم و جعبه را پیدا کردم. با دستم جعبه فلزی را لمس کردم تا در آن را باز کنم اما هر چه تلاش کردم در باز نشد. جعبه را سبک و سنگین کردم؛ خوشبختانه زیاد سنگین نبود. با خودم گفتم جعبه را با خودم ببرم. جعبه را در دست گرفتم و فوراً برگشتم، پله‌ها را دو تا یکی طی کردم. وارد خانه که شدم نفس راحتی کشیدم. به محض رسیدن پدر گفتم: «فرین پسرم دیدی کاری نداشت.» از اینکه بر ترسم غلبه کرده بودم مثل کسی که در جنگ سختی پیروز شده باشد خوشحال بودم. آهسته آهسته قدم برداشتم تا جعبه را به پدر بدهم، همان موقع برق وصل شد و همه جا روشن شد. مادر خندید و گفت: «خب دیگه احتیاجی به چراغ قوه نیست.» پدر که تازه چشمش به جعبه افتاده بود گفت: «...! خوب شد که برق اومد و گرنه باید دوباره به انباری می رفتی. ببینم تو اون جعبه‌ای که گفتم را پیدا نکردی؟» با تعجب گفتم: «آخه تو اون تاریکی فقط دستم به همین جعبه خورد و چیز دیگه‌ای نبود.» گفتم: «حالا تو این چی هست؟» پدر گفت: «در این جعبه یه چیزه که تو نوجوونی خیلی دلم می خواست داشته باشم. یه سال تمام تابستونو در مغازه شیرینی فروشی شاگردی کردم تا با پولش خریدمش.» لیلا با اشتیاق گفت: «حالا توش چی هست؟» پدر در حالی که با دکمه‌های قفل رمزدار جعبه ور می رفت گفت: «الان باز می کنم خودتون ببینید.» داخل جعبه تلسکوپ سیاه رنگ که درون کاور اسفنجی فشرده شده قرار داشت، خودنمایی می کرد. با گذشت سال‌ها هنوز بوی نویی می داد. پدر که اشتیاق من را دید لحظه‌ای فکر کرد و گفت: «محمود به نجوم علاقه داری؟» بدون اینکه منتظر جوابم باشد ادامه داد: «مدل این تلسکوپ خیلی معروفه، فکر نمی کنم الان دیگه از این نوع پیدا بشه. انگار تقدیر بود به جای چراغ قوه این تلسکوپ را بیاری. مال تو، خوب نگهش دار و سعی کن به جای خوندن کتاب‌های ترسناک و بی‌ارزش، وقتتو به مطالعه مطالب علمی بگذرونی تا یه چیز به درد بخور یادگیری.» با خوشحالی گفتم: «آخ جون کاش زودتر برق قطع شده بود...»

چند قدم به عقب برداشتم. شبح سیاه وقتی عقب‌نشینی پسر را دید بر سرعتش افزود. پسر هم قدم‌هایش را تندتر کرد اما ناگهان پایش به چیزی گیر کرد که نتوانست تعادل خودش را حفظ کند و محکم به زمین خورد...

چیزه که تو نوجوونی خیلی دلم می خواست داشته باشم. یه سال تمام تابستونو در مغازه شیرینی فروشی شاگردی کردم تا با پولش خریدمش. لیلا با اشتیاق گفت: «حالا توش چی هست؟» پدر در حالی که با دکمه‌های قفل رمزدار جعبه ور می رفت گفت: «الان باز می کنم خودتون ببینید.» داخل جعبه تلسکوپ سیاه رنگ که درون کاور اسفنجی فشرده شده قرار داشت، خودنمایی می کرد. با گذشت سال‌ها هنوز بوی نویی می داد. پدر که اشتیاق من را دید لحظه‌ای فکر کرد و گفت: «محمود به نجوم علاقه داری؟» بدون اینکه منتظر جوابم باشد ادامه داد: «مدل این تلسکوپ خیلی معروفه، فکر نمی کنم الان دیگه از این نوع پیدا بشه. انگار تقدیر بود به جای چراغ قوه این تلسکوپ را بیاری. مال تو، خوب نگهش دار و سعی کن به جای خوندن کتاب‌های ترسناک و بی‌ارزش، وقتتو به مطالعه مطالب علمی بگذرونی تا یه چیز به درد بخور یادگیری.» با خوشحالی گفتم: «آخ جون کاش زودتر برق قطع شده بود...»

چیزه که تو نوجوونی خیلی دلم می خواست داشته باشم. یه سال تمام تابستونو در مغازه شیرینی فروشی شاگردی کردم تا با پولش خریدمش. لیلا با اشتیاق گفت: «حالا توش چی هست؟» پدر در حالی که با دکمه‌های قفل رمزدار جعبه ور می رفت گفت: «الان باز می کنم خودتون ببینید.» داخل جعبه تلسکوپ سیاه رنگ که درون کاور اسفنجی فشرده شده قرار داشت، خودنمایی می کرد. با گذشت سال‌ها هنوز بوی نویی می داد. پدر که اشتیاق من را دید لحظه‌ای فکر کرد و گفت: «محمود به نجوم علاقه داری؟» بدون اینکه منتظر جوابم باشد ادامه داد: «مدل این تلسکوپ خیلی معروفه، فکر نمی کنم الان دیگه از این نوع پیدا بشه. انگار تقدیر بود به جای چراغ قوه این تلسکوپ را بیاری. مال تو، خوب نگهش دار و سعی کن به جای خوندن کتاب‌های ترسناک و بی‌ارزش، وقتتو به مطالعه مطالب علمی بگذرونی تا یه چیز به درد بخور یادگیری.» با خوشحالی گفتم: «آخ جون کاش زودتر برق قطع شده بود...»

چگونه بر ترس خود غلبه کنیم؟

حتماً بسیاری از شما در زندگی بارها ترس را حس کرده‌اید. خیلی از این ترس‌ها چند لحظه و بسیاری دیگر تا مدت‌ها در ذهن‌تان می ماند و شما را آزار می دهد. بد نیست بدانید ترس یک امر طبیعی و غریزی است اما آنچه که مهم است غلبه بر ترس است. به وجود آمدن ترس خیلی سریع است اما از بین بردن آن امری است که احتیاج به زمان طولانی و صبر و حوصله دارد. در ادامه چند روش غلبه بر ترس را می خوانید.

به بدترین شرایط فکر کنید



در هر موقعیت دلپره‌آور که قرار گرفتید دستپاچه نشوید و سعی کنید خونسردی خودتان را حفظ کنید و فکر کنید اگر در شرایط بدتری قرار داشتید چه می شد.

با علم و تحقیق به جنگ ترس بروید



به ترس‌های خود نگاه کنید. با کمی تفکر عمیق می توانید ریشه ترس‌های خود را بیابید. فقط سعی کنید ترس‌ها را شخم بزنید و دور بریزید. خیلی از ترس‌ها توهم آمیخته به خرافات است و پایه و اساس علمی ندارد.

تلاش کنید



اگر مدام بنشینید و برای تغییر شرایط موجود برنامه‌ریزی نکنید و هیچ اقدامی صورت ندهید، هیچ تغییری در زندگی شما ایجاد نخواهد شد. همه ترس‌ها همچنان باقی می ماند و شما نمی توانید آنچه می خواهید را بیابید. همت کنید. پس از برنامه‌ریزی باید نخستین قدم‌ها را برداشت. اگر قدم اول برای تغییر را بردارید، قدم‌های بعدی با آسانی بیشتر برداشته خواهد شد.

پشتیبان پیدا کنید



دانشمندان عقیده دارند برای غلبه بر ترس وجود یک پشتیبان مطمئن لازم است. داشتن ایمان به خدا بهترین پشتیبان برای غلبه بر ترس است. با عبادت ایمان‌تان را تقویت کنید.

داستان تصویری ۸ ورزش برای سلامت

- داری چه کاری کنی؟ ورزش
- این جور ورزش کردن درجا زنده، من یه پیشنهاد دارم
- چه پیشنهادی؟ بیا تا بگم
- باین دوچرخه دونه‌فرو ورزش کردن عالیه
- اوه....
- تو هم داری ورزش می کنی
- چقدر زور می بره
- تندتر برو تندتر...
- وای ی ی
- دوباره میای ورزش؟
- ببین چه بر سرمون اومد؟
- زود بیا بالا بریم خونه
- چندروز بعد
- فعلاً که نه اما هر وقت خوب شدم خودت باید رانندگی کنی
- بله چه جورم