

خیال خام

افسانه‌های فکری نوجوانان و جوانان

- توجه همه به من است. همه دارند مرا نگاه می‌کنند. حتی بیشتر از همیشه به من توجه دارند.
- من مبتلا نمی‌شوم.
- با یک‌بار سیگار کشیدن اتفاقی نمی‌افتد.
- من اراده‌ای قوی دارم!
- باید از زندگی لذت برد. مگر چه قدر زنده‌ام!؟
- شماها که درس خوانده‌اید، به کجا رسیده‌اید؟! من ترجیح می‌دهم به کارهای جدیدی دست بزنم. درس برایم مهم نیست!
- من می‌خواهم ورزشکار حرفه‌ای در تیم ملی والیبال شوم. (این در حالی است که قد این نوجوان در سن ۱۸ سالگی ۱۶۰ سانتی‌متر است و می‌داند که اگر خیلی رشد کند، می‌شود ۱۶۵ سانتی‌متر!)
- من می‌توانم همه را در هر سن و هر مرتبه‌ای که باشند، مدیریت کنم و آن‌ها از من پیروی خواهند کرد!
- همیشه بدشانس بوده‌ام. به‌همین خاطر موفق نمی‌شوم و نمراتم خوب نیست.
- به هیچ فردی احتیاج ندارم. من مستقل هستم.
- نباید دیگران از هیجانات من خیر داشته باشند. نباید گریه کنم یا خوشحالی‌ام را نشان دهم.
- من باید رئیس باشم.
- نمی‌توانم حرفم را در جمع بزنم، در نتیجه همیشه تو سری می‌خورم و کنار گذاشته می‌شوم.
- من زرتک‌تر و عاقل‌تر از آن هستم که گول بخورم. من می‌توانم حتی حيله‌گرترین

- افراد را بشناسم!
- تفننی مهمانی آن‌چنانی می‌روم و موتورسواری می‌کنم و به آن عادت نمی‌کنم.
- درگیر روابط عاطفی نمی‌شوم. بزرگ‌شده‌ام و می‌توانم هیجانانگیز را کنترل کنم.
- تلفنی صحبت کردن که وابستگی عاطفی به‌وجود نمی‌آورد! ما ساعت‌ها تلفنی صحبت می‌کنیم، اما من به او وابسته

نشده‌ام. (سؤال این است که: اگر وابسته نشده‌ای، پس چرا تلفنی صحبت می‌کنی؟ یا اگر یک روز این مکالمات نباشند، احساس کلافگی و بی‌حوصلگی داری؟)

- بزرگ شده‌ام و می‌توانم برای زندگی‌ام تصمیم بگیرم. بعد از این نیازی به مشورت با بزرگ‌ترها و شنیدن تجربه‌های آن‌ها ندارم...

مطمئن هستم حداقل یکی از این افکار را شما هم تجربه کرده‌اید. البته این‌گونه تفکرات اشتباهی یا اشتباه‌های فکری فراوانند و خیلی دوست دارم



این چند نکته را به یاد داشته باشیم:

بودن، بلکه حتی یکبار مصرف کردن شما را گرفتار می‌کند. مخصوصاً این موضوع که دوران نوجوانی و جوانی با هیجان طغیانگری همراه است، و سبب می‌شود حتی یکبار مصرف کردن در جمع دوستان، هیجان خاصی به دنبال داشته باشد و برای نوجوان، این آثار هیجانی اثر بیشتری دارد تا خود ماده؛ برای مثال سیگار.

● وابستگی عاطفی از راه دور و نزدیک و تلفنی و چتی و ... ندارد! وابستگی عاطفی به وجود می‌آید. فکر تان جای بد نرود. وابستگی عاطفی حتما نباید بین دو جنس مخالف، یعنی دختر و پسر باشد. حتی بین دو دوست از یک جنس هم پیش می‌آید. پس نگوئیم برای ما رخ نمی‌دهد. حتی اگر اراده‌ای قوی دارید، موقعیتهایی که با هیجانات انسان سروکار دارند، می‌توانند این اراده را تغییر دهند. این توصیف را در مورد فرد متخصصی شنیدیم که سال‌ها کلینیک درمان و ترک اعتیاد داشت.

روزی گفت: اعتیاد برای من پیش نمی‌آید، چون مقاوم شده‌ام و بدی‌هایش را می‌دانم. شروع کرد به مصرف مواد و در حال حاضر ۱۳ سال است که نمی‌تواند ترک کند! و گاهی چه زود دیر می‌شود.

● نخواهیم همه چیز را خودمان تجربه کنیم. تجربه دیگران، هم ارزشمند است و هم می‌تواند یک قدم ما را جلوتر ببرد. ● خودمان را دوست داشته باشیم و بشناسیم. فرض کنیم راننده ماشینی هستیم که در جاده زندگی در حال حرکت است. پس مراقب ابزارهای ماشین (ترمز، کلاچ و ...) باشیم و مسیر جاده را هم گم نکنیم. زندگی به تنهایی در این جاده امکان ندارد و هر پیچ می‌تواند نویدبخش نزدیک شدن به هدف یا بروز یک تصادف ناگوار باشد.

● حتی برای متخصصان و بزرگ‌ترها هم احتمال خطا و اشتباه وجود دارد، چه برسد به جوانان و نوجوانان که هنوز در اجتماع قرار نگرفته‌اند و تجربه‌هایشان محدود است. ● راهکارهایی مثل مشورت گرفتن برای تصمیم‌گیری و بررسی تمام جوانب مسئله باعث نمی‌شود که من فردی وابسته باشم. بلکه عقل حکم می‌کند از افراد باتجربه و متخصص نظر خواهی کنیم و درست تصمیم بگیریم.

● بیان هیجانات مثل شادی یا غم نشانه ضعف فرد نیست. چه مرد باشید چه زن، فرقی نمی‌کند. شما انسانی هستید با تمام ویژگی‌ها و نیازهای انسانی. باید روش درست ابراز هیجانات را بیاموزید یا اگر بلد هستید، هیجانات را ابراز کنید. منظور این نیست که وقتی غمگین هستید، عریبه بکشید به این عنوان که می‌خواهید هیجان خود را ابراز کنید. بلکه مثلاً اگر به خاطر نتیجه یک امتحان غمگین هستید، می‌توانید آن را این طور ابراز کنید که: «من به خاطر قبول نشدن در کنکور خیلی ناراحتم، چون خیلی زحمت کشیده بودم! اما حتماً این موضوع به بررسی احتیاج دارد. شاید برنامه‌ریزی ام اشتباه بوده است.»

● شما چه جوان باشید چه بزرگ‌سال، گروه هم‌سال و جمعی که با آن رفت‌وآمد دارید، روی رفتارها، نوع گفتار و حتی نوع فکر کردنتان اثر می‌گذارد. **امام صادق (ع)** می‌فرمایند: «با افراد منحرف هم‌نشینی و معاشرت نکنید، زیرا هم‌نشینی با آنان موجب می‌شود مردم شما را یکی از آنان به‌شمار آورند.» و شاعر زیبا سخن هم گفته است: هم‌نشین تو از تو به باید تا تو را عقل و دین بیفزاید

● وابستگی پیدا نه به یک‌بار است، نه به تفننی مصرف کردن و در جمع دوستان



که شما هم بعضی از آن‌ها را برای من بنویسید.

نمی‌گویم که نوع فکر کردن جوان اشتباه است، نه این‌طور نیست. خیلی هم به جوان‌ها ارادت دارم. اما به دلیل مرحله‌ای که در آن حضور دارید، این‌گونه فکرها وجود دارند. به این‌ها افسانه‌های فکری می‌گویند. در طول این دوره به وجود می‌آیند و در طول زمان یا تشویق و بیشتر می‌شوند، یا تصحیح می‌شوند و به صورت اصلاح‌شده باقی می‌مانند.

این نکته را فراموش نکنیم که ما در همه حال و در همه جا و در هر جایگاهی، به مشورت و شناخت خود نیاز داریم. مشورت یکی از راه‌های کارآمد مقابله با استرس است. یکی دیگر از راه‌ها، قرار گرفتن در جمع است. بنابراین نمی‌خواهیم هیچ کدام از راهکارهایی را که خوب هستند، انکار کنیم، بلکه می‌خواهیم بدانیم که صورت صحیح جمله و فکر کدام است.