

تجربیات ناخوشایند!

تجربیه‌های ناخوشایند

آناهیتا تاشک

اتاق‌های گفت‌وگو با افراد متفاوتی آشنا شده بودم. بعضی‌ها مثل خودم ناشی بودند و بعضی‌های دیگر کاملاً ورزشی بودند. مثل این‌که سن و سال طرف مقابل را هم به خوبی تخمین می‌زدند و یک پا روان‌شناس بودند. چون جوری پیش می‌رفتند که مار را هم از سوراخ بیرون می‌کشیدند، چه برسد به من که یک دختر خام و به قول قدیمی‌ها، چشم و گوش بسته بودم.

در یکی از این صحبت‌ها، با جوانی به اسم امید آشنا شدم. خودش را دانشجوی معرفی می‌کرد و این‌که زمان‌های استراحت چت می‌کند. (جالب آن‌که زمان‌های استراحتش ۲۴ ساعته بود!). اول با گفت‌وگوهای معمولی شروع کرد و بعد از سن و سال، درس و رشته‌ام پرسید، همین مقدمه‌ی آشنایی من و این فرد شد. بعد از آن فقط وابستگی به اینترنت نبود، بلکه هر بار که سراغ رایانه و چت‌روم می‌رفتم، حتماً دنبال امید می‌گشتم و با او صحبت می‌کردم. گاهی تا نیمه‌های شب داشتیم حرف می‌زدیم.

سلام دختر عزیزم! نامه‌ات را خواندم و ترجیح دادم که برای دوستانت در مجله‌ی «رشد جوان»، تجربه‌ی تو را بگویم تا برای آن‌ها هم درسی شود که تاکنون نخوانده‌اند! بگذار از زبان خودت بشنوند: روزهایی که احساس تنهایی داشتم، به اینترنت و دیدن فیلم پناه برده بودم. برای استفاده از اینترنت مشکلی نداشتم. محل کار پدرم چندین ساعت اینترنت رایگان برای کارمندان در نظر گرفته بود و از آن‌جا که چشم و چراغ پدر و مادر بودم، آن‌ها هم بدون هیچ محدودیتی رمز عبور را در اختیارم گذاشته بودند. و از آن‌جا که همیشه به من اعتماد داشتند و حتی زمان‌هایی را که در اینترنت به سر می‌بردم، کنترل نمی‌کردند.

هم که دیرتر از من، به خانه می‌آمدند، فکر می‌کردند مشغول درس‌هایم هستم. هر روز صبح هم خسته از خواب بیدار می‌شدم. اشتباهیم را از دست داده بودم و نمره‌هایم افتضاح شده بود. البته بهانه‌ی مریض بودن پدرم را می‌آوردم و این‌که باعث نگرانی‌ام شده است و نمی‌توانم درس بخوانم و معلم‌ها هم رعایت حالم را می‌کردند (دروغ گفتن من از همین‌جا شروع شد. من که اگر دروغ می‌شنیدم، رابطه‌ام را حتی با دوستم قطع می‌کردم، مثل آب خوردن دروغ می‌گفتم و کاشکی این جریان هم دروغ بود!).

اما وضع به این‌جا ختم نشد. در

از طریق یکی از دوستانم با «چت‌روم»های خودمان و به قول فرهنگستان، «اتاق گفت‌گو» آشنا شدم. اوایل فقط برای سرگرمی و همان‌طور که گفتم، برای فرار از تنهایی و وقت‌گذرانی، به گفت‌وگو می‌پرداختم. اما بعد از چند وقت، حتی اگر چت هم نمی‌کردم، باید وارد اینترنت می‌شدم و گشت و گذار می‌کردم، کاملاً عادت کرده بودم و تقریباً هر بعدازظهر بعد از برگشتن از مدرسه، برنامه‌ی من شده بود، غذا خوردن که گاهی حتی جلوی رایانه می‌خوردم و بعد هم تا آخر شب جست‌جو و چت!

رایانه توی اتاقم بود و پدر و مادرم

اوایل حرف‌هایمان در مورد دانشگاه و انتخاب رشته و این چیزها بود، اما بعدها حرف‌ها به جملات عاشقانه، قیافه و زیبایی، و ... تبدیل شد! عکسی از او ندیده بودم، اما با تمام وجودم چهره‌اش را در ذهنم طراحی کرده بودم. همان شاهزاده‌ی رویایی که می‌گویند سوار بر اسب سفید است. زیباترین جوان در نظرش می‌گرفتم و او هم به خوبی می‌دانست چگونه به این احساس دامن بزند، دیگر «امید» نادیده، شده بود قسمتی از زندگی‌ام.

امتحانات آخر ترم نزدیک بود و وضع درسی من وخیم. حوصله‌ی درس خواندن هم نداشتم و شروع کرده بودم با پدر و مادرم جر و بحث: که شما درس خواندید، کجا را گرفتید؟ من هم نمی‌خواهم درس بخوانم! تا قبل از آن، درس‌م خوب بود و معمولاً مادرم زیاد به مدرسه سر نمی‌زد. اما حالا درس‌م بد شده بود و دبیرها خواسته بودند که یکی از والدینم به مدرسه بیاید. دوستانم را هم از دست داده بودم، چون هم بد اخلاق شده بودم و هم به جز ساعت‌های کلاس، زمان‌های دیگری با آن‌ها نبودم. بعد از تعطیل شدن مدرسه هم سریع خودم را به خانه می‌رساندم و هنوز لباسم را عوض نکرده بودم، می‌رفتم سراغ رایانه.

بگذریم، آن سه ماه مثل برق و باد گذشت. آن سال از دوازده درس نه تا تجدیدی آوردم، خوش‌حال بودم چون مجبور می‌شدیم مسافرت نرویم. من هم بیرون رفتنم محدود می‌شد و می‌توانستم زمان بیشتری را در خانه پای رایانه بگذرانم. هنوز با امید در ارتباط بودم و در تب و تاب عشق می‌سوختم. فکر می‌کردم که او هم این احساس را دارد. چنان مرا وابسته کرده بود که اگر یک ساعت نبود یا جواب نمی‌داد، نفسم تنگ می‌شد. تا این که

اتفاقی که نباید بیفتد، افتاد!

من آن قدر در افکار و رویاهای خودم غرق بودم که حتی این سؤال برایم پیش نیامده بود که چرا امید نمی‌خواهد مرا ببیند. یا این که اگر دانشجویست، آیا زمان‌هایی را برای مطالعه لازم ندارد، یا این که چرا همیشه به اینترنت دسترسی دارد!

یک شب که داشتیم (با کمال معذرت) دل می‌دادیم و قلوه می‌گرفتیم، امید گفت یک دوست جدید پیدا کرده است و احتمالاً دیگر کمتر با من صحبت خواهد کرد. تمام دنیا دور سرم می‌چرخید، اصلاً حرف‌هایش را نمی‌فهمیدم. اشک‌هایم روان بود. با حالت التماس گفتم که این کار را نکن، من به تو احتیاج دارم، تو را دوست دارم! می‌دانید چه جوابی گرفتیم؟ گفت: «این حرف‌ها مال بچه مدرسه‌ای هاست. اصلاً اعتقادی به این بچه‌بازی‌ها ندارم. آدم باید باز باشد و از هر کس خوشش آمد،

با او خوشیش را بکند. بعد هم هر وقت دلش را زد، بگوید خداحافظ». خندید و گفت: «خیلی خاطرت را می‌خواستم که گفتم خداحافظ. با بعضی‌ها که خداحافظی هم نمی‌کنم!»

داشتم دیوانه می‌شدم. با صدای بلند به گریه افتادم. دست خودم نبود، آن هم ساعت سه شب. پدر و مادرم نگران و هراسان از صدای گریه‌ام آمدند توی اتاق. هیچ توضیحی برایشان نداشتم، هم سال تحصیلی را از دست داده بودم و هم اعتمادی را که پدر و مادرم به من داشتند. اگر از دست دادن دوستان را هم به آن اضافه کنم، فکر کنم درک می‌کنید که فاجعه‌ی تمام زندگی‌ام رقم خورده بود. مگر من چند سالم بود که باید تجربه‌ای به این تلخی می‌داشتم؟! آن شب گذشت و شب‌های دیگر، اما من یک دختر مات و مبهوت شده بودم. غذا نمی‌خوردم، درس نمی‌خواندم و هیچ چیز برایم اهمیت نداشت. فقط



تصویرگر: روح الله محمودیان

غصه می‌خوردم و گریه می‌کردم. باز هم امتحانات نزدیک بود و من نه تنها درس‌ها را نخوانده بودم که توان روانی برای شکست دیگری را هم نداشتم.

در همین روزها، چند شماره‌ی مجله‌ی رشد جوان که قبلاً به دستم رسیده بود، زیر صفحه کلید به چشمم خورد، واقعا نمی‌دانم چرا، اما شروع کردم به ورق زدن یکی از آن‌ها. صفحه‌ای توجهم را جلب کرد. چند تجربه از هم‌سن و سال‌هایم بود. ترغیب شدم بنویسم و کمک بخواهم. برایتان نوشتم، از این غصه و گرفتگی نجاتم دهید. تحمل کم شده است و درمانده شده‌ام.

این تمام ماجرا از زبان دوستان بود. تأثر برانگیز است، اما اتفاقی است که افتاده. قبل از این که به این دختر خوبم پاسخ دهم، می‌خواهم یادآوری کنم که ما در دوران نوجوانی، این افسانه را به عنوان یک روش دفاعی به کار می‌بریم که «برای من هیچ‌وقت اتفاق نمی‌افتد.» فکر می‌کنیم اگر سیگار بکشیم. ما دچار سرطان ریه نمی‌شویم. فکر می‌کنیم آن قدر قوی هستیم که در یک رابطه غرق نشویم. آن قدر بزرگ هستیم که خوب را از بد تشخیص دهیم و گول نخوریم! اما این نوع طرز تفکر که تقریباً در همه وجود دارد، در واقع نوعی دفاع است؛ دفاعی ناکارآمد و موقت.

در مورد مسأله‌ای که پیش آمده، دختر عزیز، باید به خودت فرصت

بدهی تا بتوانی فراموش کنی. این نکته را بگویم که خیلی خدا با تو همراهی کرده که تجربیات به خیر ختم شده و تجربه‌ی تلخ‌تری رقم نخورده است. اگر با آن فرد رو در رو آشنا شده بودی و خودت را با اعتمادی که در تو به وجود آورده بود در اختیارش قرار می‌دادی، می‌دانی چه هزینه‌ی سنگین روانی و آبرویی را متحمل می‌شدی؟

در حال حاضر اصلاً سعی نکن که تمام صحبت‌های زیبایی را که شنیدی، از ذهنت پاک کنی یا در مقابل به یادآوردنش مقاومت نکن؛ بلکه سعی کن خودت را پیدا کنی. نوشتن خیلی می‌تواند کمک کند. قبل از هر کار، با پدر و مادرت صحبت کن و برای وقفه‌ای که در جریان درس خواندنت افتاده است، عذرخواهی کن، حتی اگر گفتن علت آن برایت سخت باشد و یا با شناختی که از والدینت داری، فکر می‌کنی که ممکن است به سختی به اشتباه تو پاسخ دهند. بنابراین فقط برایشان بگو که خودت علت را می‌دانی و سعی داری آن را مدیریت کنی. اگر آن‌ها همراهان خوبی هستند. جریان را برایشان بگو و از آن‌ها برای گذراندن امتحانات کمک بخواه.

این حالت غم و غصه و فلش بک‌ها، یعنی آمدن حرف‌های عاشقانه طرف مقابل یا زمان‌های خوبی که با هم داشته‌اید، به صورت ناگهانی

بین افکارت و به هم خوردن تمرکز یا حتی شنیدن صدا، عادی است. تو داری یک شوک را می‌گذرانی و چگونه گذشتن از این بحران هم بستگی به پیشینه‌ی تو دارد؛ این که چه جور شخصیتی داری و از چه روش‌هایی برای مقابله استفاده می‌کردی. مثلاً آیا دوستان صمیمی داشتی که الان بتوانی از آن‌ها کمک بگیری؟ هر چند که گفتی دوستانت را به خاطر سرگرمی جدیدت از دست داده‌ای. البته دوست می‌تواند این دوری کردن را اگر با توضیح مختصر تو همراه باشد (مثلاً این که خیلی به خودم مشغول بودم)، نادیده بگیرد. بنابراین:

■ سعی نکن اتفاق افتاده را سرکوب و یا انکار کنی.

■ به خودت فرصت بده تا از این بحران عبور کنی.

■ از کسانی برای همراهی کمک بگیر؛ والدین، دوستان، مشاور.

■ سعی کن به فعالیت‌هایی بپرداز که دوست‌داری، تا انرژی روانی هدر رفته‌ات بازیابی شود، برای مثال، ورزش کردن، نقاشی کشیدن، آلبوم تمبر جمع کردن، نوشتن و ...

■ یکی از روش‌های مقابله با موقعیت‌های استرس‌زایی که دیگر کنترل آن‌ها در اختیار ما نیست، پناه بردن به قدرتی فراتر از تمام قدرت‌ها یعنی خداوند بی‌همتاست؛ به او پناه ببر.