



خیالت جمع!

با آتش شله قلمکار
فکر و خیال هایمان چه کار کنیم؟

یلدا طبسی

● گاهی فکر می‌کنم...

قبلاً هم گفته‌ام که جوان بودن سخت‌ترین کار دنیاست. این حس همان وقت‌هایی است که ذهنم دیگر تحمل این همه سؤال ریز و درشت را ندارد: آینده، کار، درس، نتیجه کنکور، رفتار دیگران، استقلال و هزارویک چیز دیگر که حسایب گیج‌م می‌کند و نمی‌دانم که می‌خواهم ته خط زندگی به کجا رسیده باشم! دلم می‌خواهد کسی بیاید و با تکان عصای جادویی‌اش به سؤال‌هایم جواب بدهد. در این شماره درباره سردرگمی و راه‌حل‌هایش با هم حرف می‌زنیم؛ موافقی؟

● باز هم فکر می‌کنم...

اریکسون هم مثل من فکر می‌کند. انگار با وجود همه تفاوت‌های فرهنگی من و این روان‌شناس معروف آلمانی آمریکایی، تجربه جوانی‌مان شباهت‌های بسیاری با هم دارد. او هم معتقد است در این سنین، افراد درگیر بحران «هویت در برابر سردرگمی» می‌شوند. اگر نظریه اریکسون درست باشد، این همه سؤال که از هر فرصتی استفاده می‌کنند تا بمبارانم کنند، کاملاً طبیعی است؛ پس نگرانی ندارد!

● برای رهایی از این سردرگمی‌ها...

باید جنس و نشانه‌ها این سردرگمی‌ها را بشناسم:

● آیا در شبانه‌روز، بی‌دلیل بارها عصبانی و آشفته می‌شوم؟

● وقتی به آینده فکر می‌کنم، نمی‌دانم می‌خواهم به کجا برسم؟

● گاهی درباره خودم و عواطفم دچار تردید می‌شوم؟

● گاهی نمی‌دانم از روابطم با دیگران چه انتظاری دارم؟

● گاهی دلم می‌خواهد دست به کارهایی بزنم که می‌دانم نتیجه خوبی ندارد؟

● گاهی کنار آمدن با نیازهای جسمی‌ام برایم سخت می‌شود؟

چه جالب! این نشانه‌ها چقدر شبیه نشانه‌هایی است که پیش از این درباره افسردگی و اضطراب خوانده‌ام. شاید هم اگر این بلا تکلیفی بیشتر شود، مشکلاتی مثل افکار وسواسی و تکرار شونده برایم پیش بیاید.

پس یادم باشد اگر حجم سؤالات بی‌جواب برایم آزاردهنده شد، حتماً از مشاور کمک بگیرم. (همین دیروز در مسیر مدرسه، تابلوی سبز مرکز مشاوره‌ای را دیدم.)

● فقط باید کاری کنم کارستان

حالا که قرار است در این مرحله از زندگی به هویتی پخته (یاد آبگوشت افتادم!) و یکپارچه دست پیدا کنم، راهی ندارم جز رویارویی با این سؤالات که باید برایشان جواب‌های منطقی و قانع‌کننده پیدا کنم. بین خودمان بماند، این را هم می‌دانم که شاید برای بعضی سؤالات هرگز جواب کاملی پیدا نشود!

میرزا علی اکبرخان

آشپزباشی در کتابش به نام «بساط
اطعمه»، از آتش عجیب و غریبی به نام
«معجون الاغکار» نام برد و پی‌نویس کرد:
«اگر در خوردن این معجون، عنان افتتار
از دست برود، وامه‌بیتا!»





مارکوپولو

داشت پدران سفر می‌بست.
مانند بود که با فروش مونتوپار برادرز یا نه.
مونتوپار دست‌وپاگیر بود، اما سودش این
بود که در جاده ابریشم می‌توانست از
فروش سلفی بگیرد

● آی آدم‌ها...
می‌توانم به سراغ منابع مختلفی بروم؛ مثلاً کسانی که در زندگی
جلوتر رفته‌اند، مثل دانشجوها یا آن‌هایی که کار می‌کنند یا...
می‌توانم از آن‌ها بپرسم که:
● آیا از انتخاب مسیرتان راضی هستید؟
● اگر به گذشته برگردید، باز هم همین گزینه را انتخاب می‌کنید؟
● چه سختی‌هایی را به خاطر انتخابتان تحمل کردید؟
● کدام ویژگی شخصیتی‌تان به شما کمک کرد تا موفق شوید یا
شکست بخورید؟
● چه هدف‌هایی داشتید و چقدر توانستید به آن‌ها دست پیدا کنید؟
● اگر دوباره قرار بود همین مسیر را بروید، زمان و انرژی‌تان را
بیشتر برای چه کارهایی صرف می‌کردید؟

● چقدر نوشتن خوب است!
حالا که برای شما نوشتنم، فهمیده‌ام که باید مهارت تصمیم‌گیری‌ام
را بیشتر تقویت کنم. برای همین به عملیات جمع و منهای کلاس
اول ابتدایی نیاز دارم!
تعجب نکنید!
هر تصمیمی بگیرم، در آینده سود و زبانی برای من دارد. می‌توانم
ظرف دوسه دقیقه جدولی شبیه جدول دهگان و صدگان بکشم و
حساب و کتاب کنم که نفع انجام‌دادنش برایم بیشتر است یا ضررش.
البته جدول ناقابل هم برای حساب سود و زیان انجام‌ندادن کارها
لازم دارم. چرتکه هم بد نیست!
اگر تصمیم بگیرم که ... را انجام دهم، در آینده با این سود یا زیان
روبه‌رو خواهم شد:

اگر تصمیم بگیرم که ... را انجام دهم،
در آینده با این سود یا زیان روبه‌رو خواهم شد:

سود	زیان

اگر تصمیم بگیرم که ... را انجام ندهم،
در آینده با این سود یا زیان روبه‌رو خواهم شد:

سود	زیان

آخیش! ذهن منظم را با هیچ‌چیز در دنیا عوض نمی‌کنم.



روی
تابلویی نوشته بودند:
«از این طرف بروید» دو قدم
آن طرف‌تر نوشته شده بود؛ «از
این طرف‌تر بروید» سر چهارراه تابلویی
بود که رویش نوشته بودند: «اصلاً فوتان
می‌دانید از هر طرف می‌فواهید بروید»
اما روی آخرین تابلو، به سمت صفحه پراغ
راهنمایی رشر جوان اشاره شده بود
حالا این رشر راهنمایی‌ای که
همه آن را می‌پذیرند!