

دکتر شادزی

نویسنده: علی‌اکبر زین‌العابدین تصویرگر: نگین نقیه



این قسمت:
فوش‌های قلابی

دکتر شادزی هستیم؛ فوق‌دکتر و متخصص مشکلات روانی نوجوانان. با اینکه بیشتر مشکلات مراجعان من تکراری است ولی چون روان‌شناسی کاملاً حرفه‌ای و به روز هستیم، وقتی به موضوعی تکراری بر می‌خورم انگار بار اولم است... شاید از خیلی‌ها شنیده باشی، روان‌شناس‌ها خودشان از همه افسرده‌تر هستند. اگر این حرف‌های غیر علمی را قبول داری که معطل نشو و برو صفحه بعدی، وگرنه گزارش جلسات مشاوره مرا بخوان تا مثل خودم شاد زندگی کنی. ضمناً برای اینکه تبلیغ دفتر مشاوره من نشود، از اسم مستعار استفاده کرده‌ام!



برای آن تنبل‌هایی که شماره قبلی را نخوانده‌اند، تکرار می‌کنم، همه آدم‌ها به مشکلات روانی بر می‌خورند، ولی بعضی‌ها چون بلد نیستند مشکلاتشان را مدیریت کنند، نمی‌توانند شار و شگول زندگی کنند. عده‌ای وقتی به مشکل بر می‌خورند از آن «فرار» می‌کنند، یک عده با مشکلشان «می‌پنکنند» و عده‌ای هم «افسرده» و غمگین می‌شوند. من هم گفتم که این کارها آن‌ها را بر بخت‌تر می‌کند. حالا ادامه حرف‌ها:



ولی وقتی می‌گویی: «من می‌دانم که دانش‌آموز به دردتوری هستم»، یا «بلد نیستم با دیگران ارتباط برقرار کنم»، یا وقتی می‌گویی: «معلم ریاضی ۴م را دوست ندارد»، داری از فکرهای صفت می‌کنی. فکرهای تو تفسیرهای تو درباره همه چیز است.

مثلاً وقتی می‌گویی: «من ناراضم یا عصبانی‌ام یا از آدمپول می‌ترسم، یا فدای تکرده فوش‌هایم یعنی از احساس‌های صفت می‌کنی».

تفاوت احساس‌ها و فکرها

بعضی نوجوان‌ها که پیش من می‌آیند، فکر تکرارند احساس و فکر یک چیز نیست.



«دوستتان دارم»

فوش بی‌فایده هیچ وقت مائمی توانیم فکرها و احساس‌های برمان را دور بریزیم. ما فقط می‌توانیم آن‌ها را مدیریت کنیم، چون آن‌ها چیز وجود ما هستند.

دو تا موجود آزاردهنده هستند که آدم‌ها را حسابی اذیت می‌کنند: یکی «احساس‌های بر» و یکی هم «فکرهای بر».



احساس‌های بر

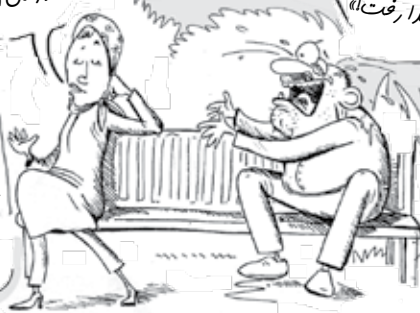
افکار بر

جمله‌ی حال به هم زن: به چیزهای خوب فکر کن حالت خوب می‌شود.

این‌ها نمی‌دانند که وقتی فکری ما را آزار می‌دهد، باید برای آن فکر چندش‌آور راه‌های پیدا کرد. اگر کاری را فقط برای دور شدن از آن فکرها و احساس‌ها انجام دهی که مثلاً حالت فوش بشود، همان فکر دوباره مثل کش به کله‌ات برمی‌گردد.

«ولی من به این فکر می‌کنم که تیم فوتسال دختران قورمان آسایش»
میدرآ یک حرف حال به هم زن غیر علمی در دنیا باب شده که می‌گویند: «برای اینکه فکرها و احساس‌های بدت را از خودت دور کنی، به چیزهای مثبت فکر کن یا تا دیدی حالت بد شده برو کارهای شادی‌آور انجام بده، فوب می‌شوی.»

«بدر بزرگت به رحمت خدا رفت!»



دو تجربهٔ افتتاح: برای اینکه حرف من را باور کنید، دو تا از مشاوره‌های آنلاین مرا با مراجعانم بخوانید...



مشاورهٔ آنلاین بانیمما

راستی مشاورهٔ آنلاین با اصول حرفه‌ای ما روان‌شناس‌ها چور در نمی‌آید مگر در مواقع ضروری. مثل آن روز که ساناژ فارچ از شهر بود و نمی‌توانست پیش من بیاید و چون حسابی سرما خورده بود، صدایش در نمی‌آمد تا حتی تلفنی صحبت کنیم.

همین دیکرا پیپس و بستنی
رزیغش می‌کنه.
فقط یازده کیلو باقی شرم
عکس پروفایلم مال پنج ماه قبله.
به نظرم تا از باقی‌الت هم
ترا هست شدی، نان قلمه‌ای هم
به آن‌ها اضافه کن رنگه هله
دختریان، به جای هله هوله
فوردن، شیوهٔ درس
خواندن را عوض کن.
فانم دکترا فان، سلام
من راه‌حل خوب پیدا کرده‌ام تا از
نمره‌های بد تراست می‌شوم. برای فوردن
نگیلات و بستنی و پیپس می‌فرم و فایم
بعتر می‌شود.
پس دیکر نمره‌های بد
نمی‌گیری ساناژ جان؟
نمره‌ها که قربانتان
برو، برتر بد هم شده‌اند
این پوری که هر بار حالت
بدتر می‌شود



وقتی داری نقاشی می‌کنی، نباید به
قاطر این باشد که چون فردا امتحان نهایی
زبان انگلیسی داری و اضطراب زیاد گرفته‌ای،
دست به دامن نقاشی شده باشی... تو فقط به
قاطر علاقه‌ات به نقاشی داری نقاشی می‌کنی.



الان دارم فروش
کرفس درست می‌کنم، چون
از آشپزی لذت می‌برم، نه اینکه
چون با همسرم دعوایم شده،
سراغ آشپزی آمده باشم.

هر کاری که انجام
می‌دهیم، فقط باید به قاطر
لذت از همان کار باشد، نه
برای فرار از پیتر دیگری.

هر کاری را به خاطر خودش انجام بده.



با اگر ورزش می‌کنی، به قاطر این است که
بدننت قوی تر و سالم تر باشد، نه اینکه چون
بدرت کفشی که دوست داشته‌ای را برایت
تغذیره و داری حرص می‌خوری.

تمرین هفته: فهرستی درست کن که سه تا ستون داشته باشد. ستون اول: فکرها و احساس‌های ناخوشایندت را بنویس. ستون دوم: در مقابل هر کدام از ناخوشایندها بنویس که چه کار خوش حال‌کننده‌ای انجام داده‌ای که از شر آن‌ها خلاص شوی. ستون سوم: بنویس آیا بعد از آن کار خوش حال‌کننده مشکلک برای همیشه برطرف شد یا نه؟

فهرست فکرها و احساس‌های ناخوشایند		
افکار و احساسات ناخوشایند	کارهای خوش حال‌کننده	نتیجه
قد من کوتاه است	وقتی این فکر سراغم می‌آید، می‌روم می‌خواجم	از کارهایم عقب می‌مانم و فکر ناخوشایندم هم هنوز با من است

مشکل من با بعضی از شما که از من مشاوره می‌گیرید، این است که دلتان می‌خواهد من یک راه‌حلی به شما بدهم تا دو سوته همهٔ مشکلاتتان حل شود. بعتر است بدانید برای شاد زندگی کردن باید قدم به قدم پیش برویم.



فعلاً می‌توانم به شما بگویم، هر کاری می‌کنید از همان کار لذت ببرید و اینکه اگر فکرها و احساس‌های بد سراغتان آمد، آن‌ها را ببیزید. با فکر کردن به چیزهای خوب و انجام کارهای شادی‌آور، فکرها و احساس‌های بد شما سرایشان هستند.

