

# به دل تجربه بزن!

احسان خان محمدی

یاسمن رضائیان

روان  
شناسی

۱۲

نوجوان

شماره ۲ آبان ۱۳۹۴

«نوجوانی یعنی چه؟ چرا یک روز پرنرژی‌ام، یک روز بی‌حوصله؟ چرا این همه فکرهای جورواجور در سرم می‌چرخند؟»

احتمالاً تو هم این سؤال‌ها را از خودت پرسیده‌ای؛ سؤال‌هایی که کمتر کسی می‌تواند جوابی درست و حسابی به آن‌ها بدهد. چون بزرگ‌ترها معمولاً می‌گویند: «زیاد به این چیزها توجه نکن، می‌گذرد!»

اما آیا واقعاً باید صبر کنی تا این حال و هوا از سرت رد شود؟! فقط همین!!

نوجوانی فقط یک دوره سنی نیست؛ دنیای دیگری است! دنیایی که تو در آن، برای اولین بار، دقیق و عمیق، به خودت، آینده‌ات، رابطه‌هایت و حتی به معنای زندگی‌ات فکر می‌کنی. تو کشف کردن خودت را شروع می‌کنی.

اینکه آدم بتواند خودش را در دنیای نوجوانی پیدا کند، پیچیده و زمان‌بر است؛ با این حال شدنی است. پس بیا باهم درباره این دنیای تازه حرف بزنیم.

## چرا این همه فکر در سرم می‌چرخند؟

این روزها فکر می‌کنی همه چیز تغییر کرده است. فکر می‌کنی قبلاً همه چیز خیلی ساده‌تر بود؛ اینکه از چه چیزی خوشتر می‌آمد، چه کسی دوستت بود، یا چه چیزی درست یا غلط بود.

ولی حالا، گاهی از خودت می‌پرسی: «دوستم واقعاً دوستم هست؟ این کاری که می‌کنم واقعاً درست است؟» حتی یک سؤال ممکن است از صبح تا شب در سرت بچرخد و باز هم جوابی برایش پیدا نکنی.

نگران نباش، این سؤال‌ها عجیب نیستند. آن‌ها نشانه یک ذهن در حال رشد هستند. ذهنت دارد عمیق‌تر به مسئله‌ها فکر می‌کند؛ درست مثل یک کارگاه که در آن چیزی دارد خلق می‌شود. این کارگاه گاهی شلوغ و نامرتب است، اما می‌دانی که از دل آن شلوغی چیز پرمعنایی خلق می‌شود. از ذهن شلوغ تو هم در نهایت شخصیت پرمعنای تو خلق می‌شود.

### چرا بیشتر از قبل با نظر دیگران مخالفم؟

وقتی دنبال خودت می‌گردی و وقتی ذهنت دارد «تو» واقعی را خلق می‌کند، دیگر نمی‌توانی هر چیزی را که دیگران می‌گویند سریع قبول کنی. احتمالاً پدر و مادرت به تو می‌گویند: «دیگر مثل قبل حرفم را گوش نمی‌دهی!» اما این طور نیست. موضوع این است که ذهنت دارد یاد می‌گیرد مستقل از بقیه فکر کند تا «تو» را شکل بدهد. برای همین است که گاهی گوشت به حرف هیچ‌کس بدهکار نیست!

باشی که آن‌ها می‌خواهند، چون یک فرد مستقل هستی. اما حواست به خیرخواهی بزرگ‌ترها هم باشد. قرار نیست یکسره با دیگران مخالفت کنی. گاهی بزرگ‌ترها دارند حرف درستی می‌زنند. اگر خوب گوش بدهی متوجه می‌شوی کدام حرفشان از روی حساب است.

### این ذهن فقط شلوغ نیست، قدرتمند هم هست!

بزرگ‌ترها وقتی درباره نوجوانی حرف می‌زنند، بیشتر سراغ بحران‌ها و احساسات شدید می‌روند، اما موضوع‌های مهم‌تری هم درباره نوجوانی هست که از آن‌ها حرف نمی‌زنند. در نوجوانی، ذهن در یکی از قوی‌ترین حالت‌هایش قرار می‌گیرد. شاید فکر کنی ذهنت شلوغ است، ولی پشت همین شلوغی، توانایی‌هایی پنهان است که شاید هنوز آن‌ها را نشناخته‌ای:

**قدرت یادگیری زیاد:** آنچه در این سن یاد می‌گیری، عمیق‌تر و ماندگارتر می‌شود.

**خلاقیت زیاد:** از یک حس یا جمله ساده می‌توانی داستان، شعر یا راه حل بسازی.

**تفکر انتقادی:** دیگر صرف این‌که یک نفر به تو می‌گوید «این خوب است» حرفش را نمی‌پذیری. حالا سؤال می‌کنی، تحلیل می‌کنی و به دنبال فهمیدن واقعی هستی.

**احساسات عمیق‌تر:** یک فیلم می‌تواند تأثیر عمیقی روی ذهنت بگذارد یا یک رابطه دوستانه برایت خیلی ارزشمند می‌شود، چون داری دنیا را عمیق‌تر می‌شناسی.

حالا سؤال این جاست: «چطور باید از این ذهن پر قدرت مراقبت کنی؟!»

### این روزهای طلایی را از دست نده!

نوجوانی فقط یک دوره سنی نیست؛ یک سفر منحصر به فرد است. سفری که با سؤال‌های بسیار در ذهنت شروع می‌شود، با کشف کردن و تجربه کردن ادامه پیدا می‌کند و با ساختن خودت به پایان می‌رسد.

لازم نیست کامل باشی، فقط کافی است از بالا و پایین‌های این سفر نترسی و به دل تجربه کردن بزنی تا خودت را کشف کنی. این روزهای طلایی را از دست نده. آنچه در آینده می‌شوی در همین روزها دارد ساخته می‌شود!

### چطور از ذهنم مراقبت کنم تا سالم‌تر باشد؟

از بچگی یاد گرفته‌ایم اگر بدنمان خسته شد استراحت کنیم و اگر گرسنه‌ایم غذا بخوریم. ولی کسی نگفت وقتی ذهنتان خسته می‌شود چه کار کنیم؟ یا وقتی احساساتمان روی قلبمان سنگین می‌شوند، چطور آن‌ها را سبک کنیم؟ این روزها که ذهنت پر از فکر و احساس است، بیشتر از هر زمان دیگری نیاز داری بدانی چطور باید به ذهنت استراحت بدهی. ما چند راهکار علمی برایت داریم:

**بنویس:** هر چیزی را که در سرت می‌چرخد روی کاغذ بریز تا سبک شوی.

**حرف بزن:** با یک آدم امن صحبت کن. اگر این آدم را نداری، صدایت را برای خودت ضبط کن. این هم یک جور تخلیه ذهن است.

**حرکت کن:** کمی راه برو. یک پیاده‌روی کوتاه بهتر از یک ساعت نشستن و فکر کردن است.

**نفس عمیق بکش:** چشم‌هایت را ببند و آرام نفس بکش. گاهی ذهن به سکوت نیاز دارد.

**مقایسه نکن:** شبکه‌های اجتماعی فقط یک تکه از زندگی آدم‌ها را نشان می‌دهند. خودت را با دیروز خودت مقایسه کن، نه با تصویرهای ساختگی آدم‌های دیگر.

**با خودت مهربان باش:** اشتباه کردی؟ از دست خودت عصبانی شدی؟ اشکالی ندارد. آدم‌ها با تجربه کردن زندگی را یاد می‌گیرند. با خودت مثل یک دوست رفتار کن؛ کاستی‌هایت را به خودت یادآوری کن و بکوش آن‌ها را برطرف کنی، اما خودت را مؤاخذه نکن.