

عبور از معبر



کنم، چون به عنوان نوجوان و جوان یاغی و بی‌چشمرو و سرزنش می‌شوم. من بهترین است، اما جالب آنکه دیگران تا چند وقت پیش فکر می‌کردم چه قدر بیچاره هستم که هیچ کس مرادر کنمی کند و همه حرف خودشان را می‌زنند. البته گفتم همسن و سال‌هایم پناه خوبی هستند، اما آن‌ها هم ممکن است مرا به کارهایی تشویق کنند که از نظر من و خانواده‌ام معنایی ندارند. مثلًا تا دیروقت بیرون از خانه بودن، دیدن فیلم‌های غیراخلاقی یا شرکت در مهمانی‌های آن‌چنانی. حتی یکبار به من پیشنهاد کشیدن سیگار و مواد را هم دادند! بنابراین با آن‌ها هم نمی‌توانم به آرامش برسم، دوستان خوبی هم دارم که

دوستانم فکر می‌کنم، منطق و استدلال هم همین احساس را دارند. ظاهرم را نمی‌پسندم، به نظرم هیچی سر جایش نیست. دماغم بزرگ و صورتم پر از جوش است، بدنم عرق می‌کند و... همه این استرس‌ها را دارم و ایرادگیری پدر و مادرم هم باعث می‌شود، بیشتر از پیش به هم بریزم، به همین دلیل به دنیای درون خودم پناه می‌برم. می‌روم به اتفاق که البته با برادرم مشترک است. حتی بعضی وقت‌ها این حریم تنها بی راه نمی‌توانم داشته باشم، همه این‌ها مرا خشنگین و غمگین می‌کند. حتی این هیجانات را نمی‌توانم ابراز

فکر می‌کنم تمام اعضای خانواده ضد من هستند! مثل اینکه تبیانی کرده‌اند. اگر یک مافیای دیگر در دنیا وجود داشته باشد، در خانه ما و علیه من است! تنها گروهی که حرف مرا می‌فهمند، دوستانم هستند. اکثر آن‌ها هم این مشکل را دارند که در خانه احساس دوستی و صمیمیت نمی‌کنند. مخصوصاً مشکل من با پدرم بیشتر است؛ با اینکه هم جنس هستیم و او باید مرا درک کند. البته دیده‌ام که خواهرم هم با مادرم بیشتر از پدرم مشکل دارد و بیشتر کل کل می‌کنند.

برای همه کارها و حتی برای حرف زدن و به کار بردن کلمات هم از من ایراد می‌گیرند. می‌گویند باید فلاں اشکال را داشته باشی، در صورتی که من فقط ۱۶ سال دارم. با استرس‌های زیادی کلنجر می‌روم که چندتایی از آن‌ها را می‌نویسم درس‌هایم با رفتن به پایه‌های بالاتر سخت‌تر می‌شوند و نگران کنکور هم هستم، یعنی همه همسن و سال‌های من، به جای لذت بردن از درس خواندن، نگران آینده سغلی و تحصیلی شان هستند. از طرف دیگر، در روابط اجتماعی گاهی دچار مشکل می‌شوم، اما برای اینکه مورد سرزنش قرار نگیرم، به هیچ کس نمی‌گویم. مثل اینکه نمی‌توانم حرف زور را قبول کنم، مثلاً اگر دوستم می‌گوید که این درس مهمتر است و من دلیل می‌آورم و او نمی‌پذیرد و همچنان روی حرفش پافشاری می‌کند، این موضوع را آتشی می‌کند!

از همه بدتر اینکه هیجاناتم سریع برانگیخته و زود ابراز می‌شوند که حتی باعث دلخوری دوستانم هم می‌شوند. جالب آنکه زود پشیمان می‌شوم، اما ترجیح می‌دهم عذرخواهی نکنم، یک موردی که برایم جدید و عجیب است، اینکه منطق خودم را دارم و درست مثل

**فکر اولیه ← ایجادهیجان
بروز رفتار ←**

این فرایند به این معناست که ما به هر شکلی تفسیر کنیم، یا هرگونه فکری داشته باشیم (مشبی یا منفی)، به دنبال آن هیجانی را تجربه می‌کنیم و این هیجان هم رفتار ما را تعیین می‌کند. مثالی بزنم، چند روز پیش خواهرم بدون در زدن وارد انفاق شد و من هم کولاک کردم که تو کسی می‌خواهی یاد بگیری در بزنسی و اجازه بگیری و یک عالمه حرف‌های مربوط و غیرمربوط که الان وقتی به آن ها فکر می‌کنم، برای بعضی هایشان واقعاً شرمدما، وقتی فرایند بالا را بررسی کردم این گونه شد:

**به حریم من تجاوز شده یا می‌خواهد
از کارهای من سر دریاورد ←
هیجانم: خشم ← ابراز خشم**

به صورت عصبانیت و تندگویی
آشنایی با این فرایند و تمرين برای آن می‌تواند افکار خودکار را شناسایی و جایگزین کند. برای مثال، به جای فکرهای خودکار اولیه، من با تمرين می‌توانم این فکر را جایگزین کنم که حواسش نبوده یا اینکه عجله داشته است. امتحان کنید، این روش می‌تواند هیجانات منفی شما را تعدیل کند.

● راه دیگری که البته به تمرين احتیاج دارد، این است که هیجاناتمان را به صورت قابل قبول نقدی، نقاشی مثلاً اگر خشمگین هستیم، نقاشی بکشیم، شعر بگوییم یا داستان بنویسیم. به این صورت هم هیجانمان ابراز شده است و هم اینکه مورد سرزش قرار نمی‌گیریم و تازه استعدادهایمان را هم شکوفامی کنیم.

● البته یک راه خوب هم این است که به مشاور و روان‌شناس مراجعه کنیم و در مورد روابطمن با اعضای خانواده و کلا روابط اجتماعی صحبت کنیم. به قول مهدی بازیار:

نوجوانی زیباست
مثل یک شاخه گل
مثل پرواز پرنده

نوجوانی فصل زیبایی به خود آمدن است
فصل دیدن، شنیدن، گفتن، یاد گرفتن
نوجوان کاش بدانی که چقدر کوتاه است
این نسیم سحری
نوجوان خوب بدان ارزش تو مثل زر است،
مثل الماس درخشان، در دل آن کوه بلند



اشکال روبرو می‌شویم، فیزیولوژی بدنمان هم به رشد کامل خود نزدیک می‌شود تا در دهه‌های بعدی عمرمان همراه ما باشد.

● هر روز نیم ساعت ورزش کردن مفید است؛ مخصوصاً ورزشی که عرق چکه کند از بدنمان. یک جا خواندم که عرق سموم بدن را دفع می‌کند. به علاوه یکی از راههای ساده برای تخلیه هیجان‌های فواره‌ای این دوران است! (اصطلاح خودم است. هیجان‌های ما در دوران نوجوانی مثل فواره بالا و پایین دارد و سرعت ابراز آن‌ها هم تغییر می‌کند).

● یک ترتیب وجود دارد که برای من خیلی جالب بود:

سعی کرده‌ام با وسواس آن‌ها را انتخاب کنم. چون این شرایط برایم سخت بود و روزبه روز هم سخت‌تر می‌شد، به دنبال راهکار گشتم و موارد زیر را پیدا کردم که برای شما هم‌سن‌والهای عزیز می‌نویسم تا شاید بتوانیم از معبر نوجوانی راحت‌تر عبور کنیم: ● آشنایی با علائم و نشانه‌های نوجوانی می‌تواند خیلی آرامش ایجاد کند. اینکه خلق پرنسانی داریم، تکلیفمان با خودمان هم روشن نیست، در یک لحظه عاشق خانواده‌ایم و در لحظه دیگر دلخوری خیلی زیاد داریم، همه‌این‌ها تقصیر هورمون‌هast که تازه دارند فعل می‌شوند. مثل یاد گرفتن یک مهارت جدید که اوایل در آن خیلی با