



یک اتفاق سه حرفی!

چطور فرمان احساساتمان را در دست بگیریم؟

یلدا طبسی

شاید هم کسی احساس ضعف کند و دیگر نتواند مشکلات رابطه را تحمل کند و احتمالاً درگیر ناکامی و رنجش شده باشد.

و اگر این اتفاق را به حساب کمبودهای خودش یا بی‌لیاقتی‌اش بگذارد، شاید درگیر افسردگی شده باشد.

وقتی کسی به ارتباط از دست‌رفته فکر می‌کند و مدام خودش را سرزنش می‌کند که باید یا نباید بعضی کارها را انجام می‌داد، آن‌وقت است که درگیر حس گناه شده است.

توی این راه، در دسر یکی و دو تا نیست. شاید تجربه کرده باشی. هرچقدر این حس‌وحال قشنگ است، از دست‌دادنش می‌تواند دردناک و سخت باشد. متأسفم که حالت گرفته می‌شود؛ اما واقعیت این است که خیلی از این تجربه‌ها در جوانی محکوم به شکست هستند. باینکه خود آدم‌ها فکر می‌کنند که شکست معمولاً دور از انتظار است، اما معمولاً اتفاق می‌افتد. شاید تو هم این جدایی را تجربه کرده باشی و الان با یک عالم حس منفی دست‌به‌یقه باشی و یک بغض‌گنده توی گلویت باشد که ندانی با آن چه کار کنی.

وقتی یک رابطه عاطفی از بین می‌رود، احتمالاً درگیر این حس‌ها می‌شویم: حس خشم، گناه، افسردگی و رنجش. اینکدام حس را بیشتر از بقیه تجربه کنیم، تا حدودی می‌تواند به دلیل قطع رابطه مربوط باشد. حس خشم بیشتر مربوط به وقتی است که دنبال مقصر می‌گردی و به خودت می‌گویی طرف مقابل نباید با من این‌طور رفتار می‌کرد.

جوانی و... جوان‌های قدیمی می‌گفتند: «این کلمه از وصل کردن حرف اول سه کلمه دیگر درست شده: علاقه شدید قلبی!»

تو هم به آن فکر می‌کنی؟ نگو نه، که باور نمی‌کنم! «آخه مگه می‌شه! مگه داریم؟! مطمئنم اگر خودت هم هنوز تجربه‌اش نکرده باشی، دیگران برایت تعریف کرده‌اند که یک روز داشتند بی‌هوا راه خودشان را می‌رفتند و ناگهان حس‌وحال جدیدی در دلشان پیدا کردند و دیدند بعد از تولد این حس جدید، حتی خندیدن هم حال دیگری دارد.

درست فهمیدی. موضوع این شماره، یک کلمه است. یک کلمه «سه حرفی» که هرکس از زاویه‌ای به آن نگاه می‌کند. بیا ما هم درباره‌اش حرف بزنیم.



رکان عطاری فریدالدین عطار نیشابوری شلوغ بود، مینون و زلیخا و فرهار و فسرو و امیرارسلان نامدار، به‌ترتیب از عشق زیاد به کم در صف ایستاده بودند، تا نوبت مینون شد. انبان گل‌گاوزبان آرام‌بخش به آفر رسید و آه از نوار همه عشاق بلند شد که: «ای وای، امشب هم باید تا صبح شیابان گز کنیم!»



ملکیم پوعلی سینا و زکریای رازی، نتایج میزگردشان را این طور اعلام کردند: «تا اعلام توزیع یارانه گل‌گاوزبان و صدور مهوز داروی تاب‌آوری، تمرین و فعالیت مطلب این شماره مهله رشد جوان را اتمام دهید که به منظم شدن افکار تان کمک فراوان می‌کند»

شاید هم آدم با معجونی از این عواطف دست‌به‌یقه باشد!

پیشنهاد ماقبل آخر...! حالت چطور است؟ اگر درگیر این دردسر شدی، می‌خواهم به این سؤال مهم دقیقاً جواب دهی: «How are you?». احوالت را به خوبی نظاره کن. ببین درگیر کدامیک از احساساتی شده‌ای که برایت اسم بردم؟ کاغذ و قلم بیاور و بنویس بیشتر چه فکری به سراغت می‌آیند؟

- چه چیز بیشتر از همه برایت آزاردهنده بود؟
- آیا به این نتیجه رسیده‌ای که فردی بی‌لیاقت و کم‌ارزشی؟ شاید هم فکر می‌کنی تو فوق‌العاده‌ای و دیگران قدر تو را نمی‌دانند؟ همه این احساسات را یادداشت کن و افکاری را که پشتشان وجود دارد، بنویس.

مطمئن باش برای تو، بیرون کشیدن و بررسی احساسات و افکار حتی مفیدتر از مقدار زمانی است که برای تحلیل نتیجه‌های کنکورهای آزمایشی می‌گذاری.

پیشنهاد آخر یکی از راه‌های منطقی فکر کردن در چنین موقعیت سختی، این است که خودت را به جای دوستی بگذاری که درگیر این مشکل است و با خودت مشورت کنی! با خودت چند دقیقه خلوت کن. از خودت بپرس و بنویس: «اگر حال و روز دوستم مثل امروز من بود، برای اینکه از این فکروخیال‌ها آزاد شود، به او می‌گفتم: ...»

یادت باشد:

- پیشنهادات منطقی و واقع‌بینانه باشد؛
- از آن پیشنهادهایی نباشد که فقط برای چند ساعت حالش را خوب کند و اتفاق‌های بدتری را به دنبال بیاورد؛
- مثلاً دوستت می‌تواند همین الان حتی با تلفن‌زدن، از حال بدی که تجربه می‌کند، فرار کند. اما آیا...؛
- ورزش و تفریح هم می‌تواند دوستت را از فکروخیال‌های بی‌فایده و تکراری نجات دهد؛
- به او پیشنهاد کن که درباره باورها و ارزش‌های زندگی خود، خانواده و جامعه‌اش بیشتر فکر و تحقیق کند؛
- و البته اگر بتوانی به دوستت پیشنهاد کنی از مشاور یا روان‌شناس کمک بگیرد، کار بسیار مهمی کرده‌ای.

حالا نظر خودت چیست؟ خودت باید چه کار کنی؟



ویل دورانت در حال نوشتن دوره یازده‌جلدی تاریخ ویژه یووانان است و غر می‌زند که: «هرچه از درسها می‌نویسم، بلکه برای این نسل پدید عبرت شود، فایده ندارد که ندارد! از عشاق تاریخ عبرت نمی‌گیرید، لااقل بروید و با روان‌شناسی مشورت کنید که هم متفحص باشد و هم کتاب‌های مرا خوانده باشد. من که ناامید شدم، بلکه او شیر فهمتان کند!»