

غول مهربان اضطراب

سیدسروش طباطبایی پور / روزنامه نگار

پیچ و تاب زندگی

اول این که دو چرخه، سنگول و منگول است که بعد از حدود یک سال وقفه، دوباره روی ماه شما نوجوانان را می بیند؛ آخر شما بمب انرژی هستید و هر کسی به شما فکر کند و برای شما قدمی بردارد و قلمی بزند، لاجرم بمب انرژی خواهد شد و سرکیف! دوم اینکه در صفحه‌ی «پیچ و تاب زندگی»، قرار است از این به بعد، کمی درباره‌ی دنیای نوجوانی و چالش‌های آن، بیش‌تر با هم گفت‌وگو کنیم و البته هیچ گفت‌وگویی یک طرفه نخواهد بود. پس لطفاً شما هم دست به کار شوید و از چالش‌ها و راه‌کارهایتان در مدرسه، خانه، ارتباط با همسالان و بخش‌های پنهان دنیای نوجوانی، برایمان بنویسید تا آن دغدغه‌ها را به اسم خودتان در همین صفحه منتشر کنیم و درباره‌ی آن با هم گپ بزنیم. در این شماره می‌خواهیم کمی واژه‌ی شریف و البته ترسناک «اضطراب» را با هم زیر و رو کنیم؛ واژه‌ای که در روزهای آخر اردیبهشت و پایان سال تحصیلی، گریبانمان را می‌گیرد و اگر ما را رها نکند، دنیای تابستان و کارنامه‌ی اعمالمان را تیره و تار خواهد کرد.



تنظیم بادپرسیانی!

همان‌طور که قبلاً هم گفته‌ایم، برای تنظیم باد اضطراب درونمان، اول باید حضور این غول مهربان را ببینیم و برایش آغوش بگشاییم. اما برای تنظیم رفتارش، چند راه‌کار پیشنهاد می‌شود:

۱ یکی از دلایل قرمز شدن رنگ اضطراب، مبهم و نامشخص بودن شرایط آینده است. به زبان دیگر، چون نتایج تلاش ما برای ذهن کمال‌گرایمان نامعلوم است، ترجیح می‌دهد با خیال‌باقی‌های ریز و درشت، مَخمان را تعطیل کند راهکار، اما ساده است: کمی با ذهن کمال‌گرایتان گفت‌وگو کنید و به او بگویید تنها ملاک شما در زندگی، کارنامه‌ی آخر سال شما نیست و آن چه شمارا از خودتان راضی می‌کند، تلاش شما در این ایام است.

۲ گاهی اضطراب شما به اندازه است؛ اما نزدیکان درجه‌ی اول شما مثل پدر و مادر، میزان اضطراب خون شما را افزایش می‌دهند. برای رهایی از این فشار، باید با عزیزان دلتان، گپ بزنید و به آن‌ها هم بگویید که در حد توانتان، در حال تلاش هستید. حتی نشان دادن برنامه‌ی دوره‌ی این روزهای شما به آن‌ها، نگرانی والدین شما را هم کاهش خواهد داد.

۳ گاهی نگرانی‌های بی‌مورد، از در و همسایه و فک و فامیل به ما منتقل می‌شود. بهترین راه با حفظ احترام برای آن‌ها، قانون «در و دروازه» است. یعنی یک گوش را در کنید و گوش دیگر را دروازه! مثلاً اگر در این شب‌های اردیبهشتی، به فرمان مادر جان، سری به بقالی محل دیدید و مش سعاد به شما گفت: «پسر! تو این جاجی کار می‌کنی؟ از برنامه‌ی درسی‌ت عقب می‌مونی‌ها! برو به درسات برس...» حتماً عقربه‌ی اضطراب شما به سقف سوپر می‌چسبند. با این استدلال ساده که مگر سوپری محل، از تلاش شما در این روزها خیر دارد و مگر او از زمان‌های استراحت شما آگاه است؟ لطفاً لحنی که به مش سعید بزنید و یک گوش‌تان را در کنید و گوش دیگرتان را دروازه!

۴ کاشف مداد و خودکار، این ابزارهای دنیای مکتوب را اختراع کرد تا شما برنامه‌های ذهنتان را روی کاغذ بیابید! همین کار ساده، اضطراب بی‌مورد این روزهای شما را کاهش خواهد داد.

۵ گاهی زدن یک «تیک» ساده در کنار برنامه‌های انجام شده در برنامه‌ی دوره‌ی درسی، درای آشفته‌ی ذهن شما را آرام خواهد کرد. به زبان ساده، آگاهی از تلاش روزانه، اعتماد به نفس ذهن شما را افزایش خواهد داد و میزان اضطراب‌تان را کاهش.

۶ توکل بر خدای مهربان هم یکی از راه‌کارهای فرار از پریشانی‌های بیهوده است. باید ایمان داشته باشیم که یکی از قوانین جاری این جهان، این است که تلاش ما، در این جهان از بین نخواهد رفت و تنها از حالتی به حالت دیگر تبدیل خواهد شد.

به زبان ساده، حتی اگر نتیجه‌ی همه‌ی کوشش‌ها پیمان را در کارنامه‌ی پایان سالمان نبینیم، حتماً در بخش‌های ارزشمند دیگری از زندگی، جلوه خواهد کرد!

پس با حفظ نگرانی به اندازه، پیش به سوی سعادت‌مندی!

۷ یادآوری این نکته هم خالی از لطف نیست که تجربه‌ی شخصی شما در مقابله با نگرانی‌های این روزها، نسخه‌ی ارزشمند و معتبری است که باید آن را روی سرتان بگذارید و خط به خطش را اجرایی کنید.

دستگاه اضطراب‌سنج

از بررسی زندگی اجدادمان، نتیجه می‌گیریم که اضطراب، چندان یار بی‌وفایی هم نیست! به زبان دیگر، اگر آن را به اندازه در مشت داشته باشیم و به جا و به موقع خرجش کنیم، بازده زندگی و تحصیلمان را افزایش خواهد داد.

اما از کجا بفهمیم به خصوص در روزهای پایان سال تحصیلی و شب‌های کوتاه خرداد، دُز اضطرابی که در چنته داریم، چه زمانی مفید و به اندازه است و کی،

زبان بار و ملال آور؟ پاسخ این سؤال، مفید و مختصر است: اگر در این روزها و شب‌های حساس، هنگ کرده‌اید و غول اضطراب، به شما اجازه نمی‌دهد از جای‌تان تکان بخورید و طبق برنامه پیش بروید و به زبان ساده‌تر، موتور درس خواندنتان باتاقان زده و خاموش شده، بدانید و آگاه باشید که اضطراب خونتان، به حد قرمز که نه، قهوه‌ای و سیاه رسیده و باید فکر بکری کنید؛ اما اگر، هم مضطربید و هم در حال حرکت، عقربه‌ی اضطراب شما، روی وضعیت سفید است.

حتی در شرایط وضعیت سفید اضطراب، شاید گاهی باندنه یک، گاهی دنده دو و یا چهار حرکت کنید و گاهی حتی دنده‌ی عقب بروید؛ اما نباید نگران باشید؛ همین که ماشین تحصیلتان، پت پت نمی‌کند، باید کلاهتان را هوا بیندازید و به مسیرتان ادامه دهید.



خارگل!

از نگاه روان‌شناسان، غول اضطراب، واکنش ذهنی و جسمی بدن ماست در برابر خطرهای ناشناخته. همین نگاه را، جناب سعیدی شیرازی هم دارد که گفت: «شاخ گل از اضطراب بلبل / با آن همه خار سر در آورد» انگار سعیدی هم معتقد است خار گل‌ها، همان محصول طبیعی اضطراب و نگرانی آن‌ها در برابر نگرانی از بلبلان ناشناخته است.

روی خوش!

فرض کنید پدران ما، در گذشته‌های بسیار دور که ساکن غارها و جنگل‌ها بودند، اگر تا خورشید غروب می‌کرد و چادر شبش در دنیا پهن می‌شد، تشکشان را با خیال راحت، کف جنگل پهن می‌کردند و شب‌ها با خیال راحت خُر و پفشان به هوا می‌رفت، چه می‌شد؟ حتماً با اجازه‌ی شما، دریده می‌شدند و لقمه‌ی چپ شیر و گرگ و پلنگ!

آن روی سکه!

حالا به ماجرای پدرانمان، از زاویه‌ی دیگر نگاه کنیم. فرض کنید در آن زمان‌های دور، لحظه‌های شبانه که همه جا را سیاه می‌کرد، اگر پدران ما به جای خواب، فقط به خود می‌لرزیدند و کف دستشان خیس می‌شد و قلبشان توی دهان مبارکشان می‌رفت، چه می‌شد؟ درست گفتید! به خاطر اضطراب از شر درندگان و ترس از جهندگان و پرندگان و البته بعد از چند روز کشیک شبانه، حتماً کف پایشان تاول می‌زد و چشمانشان پف می‌کرد و از زور بی‌خوابی، مغزشان تُف می‌کرد و بدنشان تلو تلو می‌خورد و بالاخره هم جان مبارکشان به آسمان‌ها می‌رفت.

فکر بگرد

احتمالاً می‌دانید در آن شب‌های خوفناک، چه سلاحی به داد نیاکان ما رسید: اضطراب... بله... اضطراب! اضطراب و نگرانی از دندان تیز جکان و جانوران وحشی، باعث شد پدران ما برای خوابشان، فکر بکری کنند و باروشن کردن آتش روی زمین و پهن کردن جای خوابشان، روی دار و درخت و دیگر راه‌کارهای ریز و درشت آن روزها، جان سالم به در ببرند.

