

ویرزیت برای آدم‌های دماغ!

فاطمه بختیاری نژاد



این همه از شادی گفتیم بد نیست کمی هم از... از... تترسید بابا نمی‌خواهیم از غم بگوییم. اتفاقاً سراغ دوستانتان رفتیم تا ببینیم آن‌ها وقتی دماغ‌اند و به قول خودتان اعصاب مصاب ندارند چه می‌کنند؟ یعنی برای این که دوباره سر کیف بیایند چه می‌کنند؟ بد نیست بدانیم، شاید دفعه بعد که ما هم دماغ شدیم خواستیم از راه‌حل آن‌ها استفاده کنیم. خودمانیم ولی بعضی ویزیت‌هایشان را بی‌خیال شوید بهتر است. از ما گفتن بود!

محمد مهدی سلیمانی، دوم دبیرستان

من با دوستانم تماس می‌گیرم و سعی می‌کنم با آن‌ها بیرون بروم. بیرون رفتن از خانه و گذراندن چند ساعت از وقتم با دوستانی که دوستشان دارم، به من انرژی می‌دهد و حال روحی من را بهتر می‌کند.

عارفه فاضلی، دوم دبیرستان

بستگی به موقعیت‌ها دارد. اگر کسالت‌م برای چیزی باشد که نتوانم به کسی بگویم می‌خوابم. اگر هم خوابم نبرد خودم را به خواب می‌زنم تا مجبور نباشم به کسی چیزی بگویم، ولی اگر چیزی باشد که بتوانم به کسی بگویم آن را مطرح می‌کنم. گاهی هم زیر دوش گریه می‌کنم، چون گریه‌خوارم را خوب می‌کند.

هانیه آراسته‌فرد، سوم دبیرستان

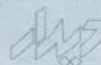
من بیشتر وقت‌ها تلفنی با یکی از دوستانم که خیلی با هم صمیمی هستیم و هر دو از نعمت داشتن پدر محرومیم، صحبت می‌کنم. چون با او هم‌ذات‌پنداری بیشتری دارم. گاهی هم بلندبلند در حیاط و زیر دوش آواز می‌خوانم، این کار حال‌م را خوب می‌کند.

علی اکبر معصومی، کلاس ششم

من بیشتر خودم را با بازی‌های موبایل سرگرم می‌کنم، مثل بازی دوچرخه‌سواری، البته بیشتر بازی‌هایی که دوست دارم در این مواقع انجام دهم فکری است چون فکر و ذهنم را از موضوع ناراحت‌کننده پرت می‌کند. اگر دوستی یا کسی هم باشد برای این که خودم را از آن حالت خارج کنم یا او منج‌بازی می‌کنم. بعضی وقت‌ها هم سر نماز با خدا درددل می‌کنم.

مهدی فشکی، دوم دبیرستان

معمولاً با پیامک با یکی از کسانی که دوستشان دارم صحبت می‌کنم. صحبت کردن با آدم‌های خوب به من انرژی زیادی می‌دهد و فکر مرا از موضوعاتی که باعث ناراحتی‌ام می‌شود دور می‌کند.





پاسخ یک کارشناس

همیشه متبسم باش

همه ما انسان‌ها نیرویی به نام «اراده» داریم که با قدرت شگرف آن می‌توانیم بر بسیاری از ناراحتی‌ها و اضطراب‌ها پیروز شویم. هر چه قدر این اراده را با تمرین و تلاش در خودمان تقویت کنیم، آدم‌های موفق‌تر، سالم‌تر و شاداب‌تری خواهیم بود، اما اگر کسی به رفتار زشت یا اخلاق نادرستی عادت کند و مرتب به خودش تلقین کند که نمی‌تواند آن را ترک کند، این رفتار در او ماندگار می‌شود.

برخی‌ها هنگام هجوم ناراحتی‌ها و غم‌ها برای تخلیه خودشان و این که مشکلات و دغدغه‌هایشان را به بیرون بریزند، با اطرافیان خود درودل می‌کنند و یا اگر در جمعی قرار می‌گیرند، این ناراحتی را به آن‌ها انتقال می‌دهند که این روش به دلایلی درست نیست.

افراد باید با شیوه‌های دیگری فشارهای روحی و روانی را از ذهن خود تخلیه کنند تا این حس ناخوشایندشان، ناخودآگاه به دیگران فشار وارد نکند.

روان‌شناسان همیشه توصیه می‌کنند افراد در برخورد با دیگران و یا حضور در جمع، حتماً نگاهی مهربان و چهره‌ای همراه با تبسم از خود نشان دهند؛ چون با این رفتار، ناخودآگاه از فضای ذهنی و درونی خودشان دور می‌شوند و تحت تأثیر لبخند خود قرار می‌گیرند و ذهن و روح خود را هم شاد می‌کنند. روایتی از امام علی (علیه السلام) داریم که می‌فرماید «مؤمن غم را در دل دارد و شادی را در چهره». ما نیز زمانی که غم را در درون خودمان پنهان نماییم و شروع به تبسم کنیم، تحت تأثیر آن ناخودآگاه، غم درونی‌مان را فراموش کرده و آن را از بین می‌بریم.

افراد با اراده قوی خود می‌توانند همیشه چهره‌ای مثبت و متبسم داشته باشند؛ زیرا تبسم، کارکرد ذهن افراد یعنی نیمکره سمت چپ افراد را فعال‌تر کرده و تحت تأثیر ذهن خود تصمیم منطقی می‌گیرند.



محبوبه عزیزی، پانزده ساله

- این که چه‌طور حالم را خوب کنم بستگی به علت دارد. مثلاً گاهی نمره‌ام کم شده یا تحت فشار درس و امتحان هستم، در این مواقع معمولاً بهترین راه را انتخاب می‌کنم که کمک گرفتن از دوستانم است یا ریختن یک برنامه‌ریزی درست که کمک می‌کند بهتر از گذشته عمل کنم و پیشرفتم بیشتر باشد. در آن مواقع سعی می‌کنم چیزهای ناراحت‌باشم که درسی نباشد برای رفتن به یک مهمانی یا قرار با دوستانم و قرار گرفتن در جمعشان. گاهی هم با فوتبال خودم را سرگرم می‌کنم و وقت زیادی را با هیجان فوتبال می‌گذرانم.



مژگان آقابزرگ، شانزده ساله

- من معمولاً می‌خواهم یا ساعت‌ها در تنهایی به موضوعی که مرا اذیت کرده فکر می‌کنم. البته این را هم بگویم که اولین وسیله دفاعی من برای مواقعی که دماغ هستم و ناراحت، گریه کردن است که خیلی خیلی به من کمک می‌کند. ولی اگر یک هنری را می‌دانستم مطمئن بودم که حالم را خیلی تسکین می‌داد.



فاطمه حقی، دوازده ساله

- این که اون لحظه کجا هستم خیلی مهمه؛ اگر خانه باشم شروع می‌کنم برای خودم قصه گفتن؛ آن قدر قصه می‌گویم تا یادم برود چرا دماغ بودم. یکی دیگه از کارهایی که انجام می‌دهم این هست که کنار عروسک‌هایم دراز می‌کشم و درباره مسئله‌ای که ناراحت‌کننده با آن‌ها دردلد می‌کنم.