

سر آغاز آشنایی با عشق

همه چیز از نگاهی زیر کانه در غروب جمعه‌ی یک روز پاییزی که درختان، عزم، جزم می‌کنند تا جامه‌ی کهنه از تن به‌در کرده و مهیای پوشیدن جامه‌ای دگرگونه شوند، آغاز شد و آن‌گاه که این نگاه نخستین، با چاشنی لبخندی دل‌برابرین گشت، تأثیری دوچندان یافت.

ابتدا تصور نمی‌کردم این برخورد گذرا - البته در محیطی سرشار از شور و نشاط - بتواند زمینه‌ساز تحولی عمیق در وجود انباشته از «منطق و استدلال» من شود اما چشمان نافذ و کلام دلنشین او، چنان بود که حتی ذره‌ای مقاومت در برابر خود را نمی‌طلبید. با تلاقی اولین نگاه‌مان، بی‌اختیار به او «سلام» کردم و او نیز با پاسخی کوتاه اما مهربان، مرا همراهی کرد. ناگهان بند دلم از هم گسست. گویی در پاسخ سلام او، رازی نهفته بود که تا اعماق وجودم رخنه کرد، شاید پیامی از «عشق».

در آن لحظه، تنها احساسی که بر من غلبه داشت، این بود که فروریختن دل، بی‌محایا پدیدن قلب و بی‌اختیار محو تماشا شدن، تنها می‌تواند نویدبخش «عشق» باشد اما هنوز این حالات، برایم گنگ و مبهم می‌نمود. آخر تا آن لحظه، هرگز چنین شرایطی را تجربه نکرده بودم. گویا جاذبه‌ای الهی، مرا به سوی جاده‌ای زیبا و بی‌انتهای می‌کشاند.

دیگر سر از پای نمی‌شناختم و هر لحظه برای گوش جان سپردن به پیامش، بی‌تابی می‌کردم، هر چند که خود او گویی «تحقق عینی پیام» بود، با حضوری پویا در محفلی شورانگیز. سرانجام یافتیم آن‌چه را که مقدمه‌ی هر جست‌وجوی هدفمندی‌ست، یعنی «عشق» را که سالیان سال در وجودم مهجور مانده و هرگاه جسارت کرده و رخصت خودنمایی به آن داده بودم، احساس شرمی موهوم، مرا باز داشته بود.

عبدالحمید پوراسد
نویسنده

هنگامی که افسردگی را در خود احساس می‌کنیم، باید یک فرآیند ارادی در ما به‌وجود آید و آن، این است که مسیر فکری‌مان را از جاری شدن در کانال خاطرات منفی و ناامیدی، به کانال روشن‌بینی منتقل کنیم یا دست‌کم، خاطرات و افکار منفی را به ذهن خود نیاوریم.

باید فکرتان را چنان متوجه موضوع دیگری کنید که فرصتی برای ورود افکار مزاحم، حاصل نشود. می‌توانید یک کار سرگرم‌کننده و مورد علاقه انتخاب کنید. مطالعه‌ی هرچه که می‌خواهید و دوست دارید، می‌تواند به شما کمک کند.

شکار افکار مزاحم

در ذهن انسان، افکاری وجود دارد که به افسردگی، دامن می‌زند؛ برخی از این افکار، عبارت‌اند از: «فایده‌ای ندارد»، «من کفایت لازم را ندارم»، «نتیجه‌ای ندارد»، «من اشتباه کردم»، «گذشته‌ام را از بین بردم»، «آینده‌ای ندارم»، «حوصله ندارم» و...

مرحله‌ی اول مبارزه با این افکار، شناسایی آن‌هاست. شاید این افکار به‌قدری در ذهن ما جای گرفته باشند که آن‌ها را فکرها‌ی طبیعی خود بدانیم و بتوانیم آن‌ها را به‌عنوان نیروهای مزاحم تشخیص دهیم. برای نمونه افکار ناامیدی برای یک فرد افسرده، یک فکر رایج است که اغلب ساعت‌های روزانه‌ی خود را با آن سپری می‌کند اما این افکار برای یک فرد فعال، فکری غیرعادی و متمایز جلوه می‌کند. هرگونه فکری که مانع فعالیت شما می‌شود، یک فکر مزاحم است؛ خواه این تفکر مربوط به آینده باشد یا گذشته یا زمان حال.

سیستم‌های طبیعی ضد افسردگی

دو روان‌شناس و دانشمند بزرگ به‌نام‌های «جورج یراون» و «تیریل هرسیس» در سال ۱۹۷۸، مطالعه و بررسی گسترده‌ای را در مورد علت‌های ایجاد افسردگی در زنان آغاز نمودند. آنان نزدیک به ۱۰۰۰ زن را مورد تحقیق قراردادند و دریافتند وجود فرد یا افرادی که بتوان با آنان درد دل کرد، می‌تواند در کاهش میزان افسردگی کمک کند. افسردگی، یک نیاز برآورده‌نشده است و بالاترین نیاز هر فرد در این زمان، داشتن ارتباط رضایت‌بخش با دیگران است. صحبت با یک دوست، به شما فرصت می‌دهد که فکر کنید واقعاً چرا افسرده هستید. به این ترتیب در حضور یک ناظر بیرونی، به‌خوبی می‌توانید حس‌های خود را ببینید و واقعیت‌ها را از توهمات جدا سازید. امروزه مؤثرترین روش روان‌درمانی، همین برون‌فکنی احساس‌هاست که تا حد زیادی، فرد را از فشار افکار مخرب رها می‌کند.

گاهی ارتباط برقرار کردن با یک دوست قدیمی که مدتی دور از او بوده‌ایم، باعث ایجاد چنان انرژی قابل‌لمسی می‌شود که خود به‌تنهایی می‌تواند حال ما را عوض کند.

انسان، رابطه برقرار می‌کند تا بتواند از خودش حرف بزند و به حرف دیگری گوش دهد و همین عامل ساده، پایه‌ی محکمی برای بسیاری از درمان‌های نوین روان‌شناسی شده است.

دکتر مازیار رستگار