

# سر دوراهی موندم...!

شاید این، یکی از دردناک‌ترین و سخت‌ترین کلماتی باشد که هر انسانی در زندگی به زبان می‌آورد. چه بخواهیم و چه دوست نداشته باشیم، در زندگی با چنین پدیده‌ای روبه‌رو می‌شویم.

اول از همه باید در نظر داشته باشیم که سر دوراهی ماندن، نشانه‌ی ضعف و ناتوانی ما در کنترل مسیر زندگی نیست؛ این یک مسأله‌ی عادی‌ست که تمام انسان‌ها با آن مواجه شده‌اند اما مسأله‌ی مهم، این است که با این قضیه چطور برخورد کنیم؟

### ۳ راه وجود دارد:

۱) عقب‌نشینی و پشیمانی از ورود به این راه (معمولاً انسان‌های درون‌گرا)

۲) شیرجه در یک راه بدون تفکر و تدبیر (معمولاً انسان‌های برون‌گرا)

۳) مسیر تعادل و آرامش: یعنی انسان خودش را توانمند و فهیم در انتخاب مسیر درست بداند و با حفظ آرامش، به حل کردن مسأله بپردازد.

دوراهی‌ها مانند مسأله می‌مانند و از آن‌جایی که مسائل را بر روی کاغذ حل می‌کنند، مسائل ذهنی را هم باید بر روی کاغذ نوشت. پس هروقت گرفتار دوراهی و تضاد شدید، به خودتان فرصت تفکر بدهید. یک جای خلوت و آرام بنشینید. چند نفس عمیق بکشید و از خالق ذهن، راه درست را طلب کنید. چند کاغذ سفید بردارید و شروع کنید به تبدیل کردن افکار انتزاعی به افکاری که صورت عینی دارند و بر روی کاغذ دیده می‌شوند. باید تمام افکار تان را بنویسید؛ وگرنه به عمق افکار اصلی تان نمی‌رسید. این کار را حتماً در یک فضای مطمئن انجام دهید تا ترس متوجه شدن دیگران از افکار تان، مانع ورود آن‌ها به ذهن تان نشود.

آن‌قدر بنویسید تا به یک نتیجه‌ی ثابت برسید. البته ممکن است این کار مدت‌ها طول بکشد اما نگران نباشید چون آن‌قدر لذت‌بخش و جذاب است که در این راه به یک انسان پرتلاش و علاقه‌مند تبدیل می‌شوید. پس بنویسید تا لذت ببرید.

### علی لوح موسوی

دانشجوی کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی