



۹ مورد از مشخصات فردی که استرس دارد:

مورد ۱- فرد استرس دار حادثه را به فاجعه تبدیل می کند.

من دوستی داشتم که اگر در خیابانی می آمدیم و می خواستیم برویم مهمانی و خیابان شلوغ بود یا به اصطلاح ترافیک و راه بندان بود، می گفت بدبخت شدیم.

یعنی خیلی راحت و آسوده که اگر یک میهمانی که نیم ساعت یا یک ساعت، زودتر میرفتیم یا دیرتر فرقی نمی کرد، و اصلاً اگر نمی رفتیم هم، هیچ فرقی نمی کرد او می گفت، بدبخت شدیم.

بنابراین بسیاری از ما در این زمینه تخصص داریم.
مثلاً مهمان ها نیامدند، خوب نیامدند مگر چه اتفاقی افتاده؟

هیچ ، همه یک دفعه مردند، حالا تو می خواهی چه کار کنی؟ ولی فردی که استرس دارد اصلاً به این موضوع این طوری نگاه نمی کند. یعنی اصلاً بعضی از ما متخصص این کار هستیم.





یا در خصوص بچه هایمان که می خواهیم ببینیم که کجا هستند مثلاً: خوب خانه ی جواد نیست، خانه ی حسن است، میخواهی چه کار کنی، خوب آدم باید بداند، دانستن خوب است اما بایدش از کجاست.

یعنی ما برای خودمان یک دنیایی درست می کنیم و آماده هستیم که از هر حادثه ای یک فاجعه بسازیم، درست مانند بسیاری از پدر و مادرها که این گونه فکر می کنند مانند:

وای، ما دیگر چه پدر مادر نمونه ای هستیم و هر وقت بچه هایمان نمی آیند، فکر می کنند که بچه هایشان مرده اند و زیر ماشین رفته اند و تصادف کرده اند.

به نظر می آید که چقدر این ها پدر و مادرهای خوبی هستند و البته وقتی همسرشان دیر می آید فکر می کنند که این آقا احتمالاً با یک شخص دیگری رفته است و در نتیجه باز هم همان حال بد را پیدا می کنند. یا آرزوی مرگ را برایش می کنند.



آقای می گفت من به خانمم می گویم هر وقت پسر من دیر می آید فکر می کنی که کشته شده و هر وقت من دیر می آیم فکر می کنی که بالاخره یک فردی را کشتم یا او مرا کشته و در آخر، باز باهم هستیم.



این جا بهتر است که جای ما را عوض کنی، یعنی هر وقت من دیر می آیم در تصادف کشته شده ام و مرده ام و بنابراین خوشحال باش و هر وقت پسرمان دیر کرد فکر کن که دوستی پیدا کرده و با اومی باشد و در نهایت هر سه ما راحت هستیم.

تو راحتی، من راحتم و پسرمان هم راحت است و خیلی ساده می شود دید که موضوع عادی است.

ولی برخی از اوقات اصلاً باور کردنی نیست من چه فکری دارم؟! موضوعی که در اضطراب و وحشت وجود دارد و در استرس هم می باشد این است که ما متخصص این هستیم که حوادث زندگی را به فاجعه ای تبدیل کنیم و بسیار طبیعی است که می توانیم گرفتار شویم.

مورد ۲- احتمال و امکان را به قطعیت و قاطعیت رساندن.

یعنی احتمال یک پدیده ای که ۵ یا ۱۰ درصد می باشد بگوییم ۱۰۰ درصد است و این جا دقیقاً نشان دهنده ی آدمی است که با واقعیت جهان آشنا نیست و اصولاً جایگاه علمی و عقلی و منطقی ندارد که من درصدها را ندیده ام.

تمام گفت و گو درباره ی همه چیز، بسته به درصد ها می باشد ما با مطلق سر و کاری نداریم بلکه نسبی است.

آدم خوب درصد خوبی اش بالاست.

آدم بد درصد بدی اش بالاست

آدم دانا درصد دانایی اش بالاست.

آدم نادان درصد آگاهی اش کم است و یا نادانی اش بالا می باشد.

در نتیجه ما فقط با درصد ها کار داریم و نیز، تفاوت ها فقط در آنجاست.

متأسفانه وقتی که چیزی را عیب دار می کنیم و در مقابل چیز دیگری که ۱۰ و ۱۰۰ مورد عیب دارد، بگوییم خوب این عیب دارد و آن هم عیب دارد، این طور نیست.

مهم این است که چند درصد است؟ مهم این است که اندازه ی آن چقدر می باشد؟ پس گفت و گوی علم، گفت و گوی اندازه است.



من دیگر نمی توانم برگردم و بگویم اصلا شما چرا نگران وضعیت اقتصادی مردم دنیا هستید، همه بالاخره پول دارند، همه بالاخره هزار تومان دارند ولی آیا با هزار تومان می شود زندگی کرد؟



در دنیای ما مهم این است که یک حداقل احتیاجی باشد. در این بازی های متاسفانه کم دانی که غالب اوقات ناشی از کسانی است که دیدگاه علمی یا عقلی و منطقی ندارند و بسیار بسیار خطرناک است، برای این که همه چیز را تبدیل به یک چیز دیگری می کنند یک تفاوتی وجود دارد.

یعنی اگر در آمریکا ۲۰۰ برابر انگلستان آدم ها به دست یکدیگر کشته می شوند ولی هم چنان در انگلستان یک عده نیز کشته می شوند یا اگر فرض کنید که این جا ۴۰ هزار نفر کشته می شوند آن جا ۲۰۰ نفر هم کشته نمی شوند و شما می گوئید پس در انگلستان هم آدم ها را می کشند.

این درست است که در انگلستان هم آدم ها را می کشند ولی مسئله، مسئله ی درصد است، مسئله ی اندازه است.

تفاوتی که یک بچه ی یک ساله بایک آدم صد ساله دارد چیست؟ درست است که بگوئیم بچه، یک سالی دارد و آدم صد ساله سنی دارد؟



به همین علت متاسفانه آدم هایی که متوجه نیستند، درصدها را درست نمی بینند.

مورد ۳- تمام هنر زندگی در دیدن اندازه و درصد است، تمام علم و عقل و واقعیت اندازه و درصد است. آدمی که استرس دارد خیلی راحت با احتمالات بازی می کند.

یعنی افزایش و کاهش است که هرچور که دلش می خواهد در این درصد ها می دهد.

یک حادثه ای که برخی از اوقات یک میلیونیم هم امکان احتمالش نیست را فرض می کند و احتمال آن را به ۵۰ درصد یا ۲۰ درصد می داند.

این تغییر در صدها در حقیقت تغییر همه ی واقعیت ها می باشد یعنی یک را با گذاشتن دو صفر، صدکردن و گفتن این که این دو عددین هم هستند و یا صدرا اگر از آن یک صفر یادو صفر برداشتن به ده و یک تبدیل کردن است.

مورد ۴- اندازه، میزان و شدت درد و رنج و یا حتی شادی و لذت را، متفاوت کردن است.





این موضوع را یک جورى متفاوت بیان کردن متفاوت است مثلاً:

اگر پسر من برود یک شهر دیگری، من میمیرم و یا من چه کار کنم. یعنی من یک دردی درست می‌کنم که اصلاً نیست.

یا اگر من از این زندگی زناشویی بیرون بیایم چه خواهد شد؟
برخی از اوقات من فقط یک درد خیالی را ده برابر و صد برابر می‌کنم، یعنی درد و رنج وجود دارد، اما من این درد را به صورتی در می‌آورم که غیر قابل قبول و تحمل باشد.

بنده بارها با کسانی روبرو شدم که برای داشتن یک چیزی با تمام وجودشان سال‌ها جنگیده‌اند و بعد، وقتی که از دستشان رفته آنگاه دیده‌اند که تازه راحت هم شده‌اند، اصلاً فکر هم نمی‌کردند که موضوع این گونه باشد چرا؟!!

برای این که ما یک درد‌هایی را تصور می‌کنیم که برخی از اوقات نیستند و یا یک لذت‌هایی را به گونه‌ای تصور می‌کنیم. مثلاً:

برخی فکر می‌کنند اگر پایشان به اروپا برسد وارد بهشت شده‌اند. خیلی‌ها فکر می‌کنند همین که ازدواج کردند دیگر همه چیز خوب است و به همین علت در همه‌ی داستان‌ها این بوده که بعد از این که دو نفر با هم ازدواج کردند، (live happily ever after) یعنی فقط کافی است که شوهر کنی یا زن بگیری، آن وقت بعدش کارها دیگر درست می‌شود.

در حالی که معمولاً مسائل و مشکلات از فردا در زندگی وجود دارد. حال اینکه ما به روی خودمان نمی‌آوریم و پنهان می‌کنیم ولی یک مدتی کوشش می‌کنیم که یک طوری با آن مشکلات رفتار کنیم.

من می‌توانم بفهمم ولی این گونه نیست که زندگی من بعد از ازدواج تبدیل شود به چیز دیگری و به همین دلیل است که مردمان واقع بین از قبل می‌دانند که این تغییرات، یک تغییراتی است که آنقدرها خبری نیست و یا اگر احتمالاً با این واقعیت روبرو شدند که خبری نیست، جانمی‌خورند که چرا احتمالاً چنین و یا چنان نشد.

مورد ۵- مسئله‌ی تعمیم دادن یعنی ما از یک قاعده، قانون کلی می‌سازیم.

مثلاً من یک دفعه با یک دوستی قرار گذاشتم و او سر قرار نیامده و من می‌گویم هیچ وقت نمی‌آید یا در یک خیابانی تصادف کردم و می‌گویم که از آن خیابان نرو، در آن خیابان آدم تصادف می‌کند.



یعنی یک زمینه ای بیمارگونه برای درست کردن قانون و قاعده از یک خبر را در ذهنم دارم.

این همان مسئله ای است که نوع دیگرش تجربه است. تجربه یکی از بدترین واقعیات زندگی انسان است.

انسان به میزانی که تجربه ی بیشتری دارد معمولاً آسیب بیشتری می‌بیند. این که تمرین دارد مسئله ی دیگری است.

دکتری که ۱۰ سال یک کاری را انجام داده است به معنی تجربه نیست، بلکه به خاطر تمرینی که داشته بهتر شده است و الا تجربه غالب اوقات یک حادثه است در یک چار چوبی که به حادثه ی دیگر مرتبط می‌شود.

در حالی که بسیاری از ما فکر می‌کنیم که به دلیل تجربه امتیازاتی پیدا می‌کنیم که در هیچ زمینه ای به نظر من درست نیست، مگر موضوع، موضوع تمرین باشد.



یک موضوع یک مقدار با آگاهی یا نادانی ما در حدی که از طریق علمی به دست نمی‌آید مرتبط می‌شود.

همچنان که ما در دنیای علم هستیم و به همین علت است که امروز یک پسر و یک دختر ۳۰ ساله می‌توانند هزار برابر من در صدها زمینه‌ی گوناگون، بیشتر از من بدانند، فقط به صرف این که آن دانش و آگاهی را دارند و من با تجربه‌ی خودم احتمالاً به پای آن‌ها هم نمی‌رسم.

مورد ۶- مسئله‌ی قیاس است که از کودکی ما می‌آید.



یعنی از یک حادثه به حادثه‌ی دیگر رفتن.

درست مانند بچه‌های شش و هفت ساله که اگر به آنها بگویید که هفته‌ی گذشته خانه‌ی همسایه را دزد زده، خیلی راحت می‌گویند که امشب نوبت ماست.

یا اگر بگویید که پدر فلانی فوت کرد، می‌گویند خوب پس پدر من هم خواهد مرد.



این نظام قیاس یک پدیده ی فوق العاده وحشتناکی است و انسان جز در مواردی که بتواند از این موضوع نتیجه ی دیگری بگیرد نمی تواند دو حادثه را این گونه و به راحتی به هم مرتبط کند.

پیش انسانی که استرس دارد اگر بگویید پسر فلانی معتاد شده، یکدفعه می زند به سر خودش و می گوید بچه من معتاد نشود!

یعنی بلافاصله در مورد بچه ی خودش از آن موضوع نتیجه گیری می کند. من در یک مهمانی بودم و شخصی گفت که بچه ای یک جایی در یک شهر دیگری گم شده است.

و یک دفعه مادری گفت، راستی بچه هام کجا هستند؟ یعنی فکر می کرد چون آن بچه ها گم شدند، بچه های او هم گم شده اند.

یعنی بلافاصله مثل یک پدیده ی حسی که او را تحریک می کرد، ماجرای آن جا را قیاس کرد با خودش و در نتیجه فکر کرد که بچه ی او هم ممکن است که گم شده باشد.

مورد ۷- فقط به جنبه ی بد و منفی موضوعات نگاه می کنند.





یعنی وقتی که کسی گفت که خانم فلانی فرزندی به دنیا آورده است، آن وقت من می‌گویم، خوب فایده اش چیست؟!

بالاخره این بچه هم یک روز بزرگ می‌شود و می‌میرد! این می‌شود نگاه بد.

یا اگر شما برگشتید و گفتید که فلانی، خانه ای خریده و خیلی حیات خوبی دارد به شما می‌گوید اوه، باغبانی از آنقدر گرفتاری دارد و هزینه ی گرم کردن خود در زمستان ناله اش را در می‌آورد.

بنابراین من با این نگاه بد و منفی زمینه‌ای را فراهم می‌کنم که حالا وقتی هم که موفقیتی پیدا می‌کنم با آن بتوانم خودم را گرفتار تر بدانم.

مورد ۸- مسئله ی همیشگی بودن یا ابدی بودن است.

یعنی اتفاقی که هم اکنون دارد می‌افتد، این دیگر تا ابد خواهد افتاد یا این همیشه تکرار می‌شود.

یعنی من یک زمینه ای دارم برای اینکه فکر می‌کنم هر حادثه ای ابدی است.

فرض کنید بچه ی شما به شما می‌گوید که نمی‌خواهم به مدرسه بروم، خوب پس من بدبخت شدم، این هم مثل پدرش یا مثل عمویش یا مثل دایی‌اش درس نخواهد خواند، یا برمی‌گردد و به شما می‌گوید که به تو ربطی ندارد.

خوب هیچی دیگر! از این به بعد در این خانه هیچ هستیم.

یا برخی اوقات به دوستانم می‌گویم که این کار را نکنیم، می‌گویند یعنی ما هیچ کاری نکنیم؟

خیر، بلکه وقتی که من به خانم یا آقا می‌گویم این کار را نکنید یعنی هزارتا کار دیگر را می‌توانید انجام دهید، من چرا یک مرتبه موضوع را تبدیل می‌کنم به این که یک موضوع امروزه و همیشگی است یعنی دائمی و ابدی است.

آدمی که استرس دارد مسئله اش این است.



فرض کنید که شما با یک فردی بیرون می روید و او دیر می آید. خب در نتیجه شما فکر می کنید، او شب عروسی اش هم نمی آید و او همیشه دیر می کند. پس من باید بدانم که همیشه باید منتظر او بمانم در نتیجه برای خودتان یک چیزی درست می کنید و فکر می کنید که خیلی باهوش شده اید.

مورد ۹- وقتی از که من و شما فکر می کنیم که یک حادثه یا یک اتفاق هست که به من و شما می تواند کمک کند یا اگر احتمالاً این حادثه و اتفاق باشد یا نباشد زندگی ما هدر می رود.

مثلاً می گویند من فقط اگر آمده باشم در اروپا، من اگر فقط تو را دیده بودم، حتی بسیاری از اوقات دوستان به من می گویند که مثلاً ای کاش تو را ۲۰ سال قبل می شناختیم.

اولاً معلوم می شود که ۲۰ سال قبل که سهل است، سی سال قبل من را می شناختند، دوم این که حال که می شناسند، فرقی نمی کند.

ولی برخی از اوقات ما یک تصویری داریم که فقط یک حادثه، فقط یک موضوع اگر اتفاق بیفتد یا نیافتد یا اگر این سر راه من پیدا نشده بود و...



چنین و چنان می شد البته این حرف برخی از اوقات درست است. ولی وقتی که ما زمینه و مایه اش را داریم، همیشه می توانیم خودمان را گیر و گرفتار یک ماجرای مانند آن بکنیم.

به همین علت است که شما برخی از اوقات اگر به هر دلیلی با یک آدم شریک نمی شوید یا ازدواج نمی کنید، چون زمینه ی روانی دارید مطمئن باشید غالباً با یک آدم بدتر از آن شخص به زودی شریک می شوید و ازدواج می کنید و آن وقت است که حسرت حتی قبلی را می خورید.

دکتر هلاکویی