

دایره آرامش دقیقاً چه رنگی است؟

فاطمه انصاری

- سلام به هنر جوهای عزیزم. حالتان چطور است؟
 - ما خوبیم خانم مشاور. شما چطور؟
 - عالی.
 - تا حالا به این قضیه فکر کرده‌اید که شروع روز جدید چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟
 - قبل ترها سوال هایتان فلسفی تر بود ها! اینکه معلوم است هیچ معنی ... این هم یک روز می‌شود مثل روزهای دیگر. شب می‌خوابیم، صبح بیدار می‌شویم، می‌شود یک روز دیگر.
 • خوب، ماجر این است که این هم برای خودش فلسفه‌ای دارد. سپری کردن یک روز نوید یک شروع دوباره را می‌دهد. یعنی فردا قرار است فردا باشد، نه تکرار دیروز؛ حتی اگر ادامه دیروز باشد! خدای سقراط و بقراط هم معنی این جمله را نمی‌فهمند!

● هر روز یک روز جدید اتفاق می افتد؛ یک روزی که آدم‌ها می‌توانند با فراغ بال، از روزی که گذشت، یک شروع جدید داشته باشند. این یعنی از اول شروع کردن. یک لحظه حس کنید صبح روز نو، پردهٔ اتاقان را کنار می‌زنید. - ببخشید، اتاقم پرده نداره!

● گفتم حس کنید، نه اینکه نگاه کنید! یک لحظه حس کنید صبح روز نو، پردهٔ اتاقان را کنار می‌زنید و پنجره را باز می‌کنید. خورشید هنگام طلوع چشم‌نوازی می‌کند، نسیم خنک بهاری صورتتان را نوازش می‌کند و چشم‌هایتان از شادی برق می‌زند. حستان آن لحظه چیزی جز آرامش نیست؛ همان آرامشی که تمام هفته، ماه و سال به دنبالش هستیم. آرامش کلیدواژه‌ای است که از این به بعد قرار است در مشاور نوشتن نقش پررنگ‌تری داشته باشد؛ یک چیزی در مایه‌های نقش اول مرد یا زن در فیلم‌نامه‌ها؛ منتها همراه با یک پیشوند جذاب: «رایحهٔ آرامش». - خانم دکتر رایحه یعنی بو؟

● دقیقاً. رایحه یعنی بو، عطر نواز شگر. مجدداً برگردیم کنار پنجره و از زاویهٔ دیگر آرامش را معنا کنیم. حالا ببینید از لای پنجره نسیم مثل رایحه به صورتتان می‌خورد و طعم آرامش را برایتان به ارمغان می‌آورد. این یعنی از نو شروع کردن، تنوع دادن و تنوع داشتن. مثل سال نو یا سال تحصیلی جدید را آغاز کردن یا کار و مهارت جدید یاد گرفتن یا حتی یک کتاب جدید را ورق زدن و هزاران بای جدید که می‌تواند با خودش رنگ رایحهٔ آرامش را بر ایمان به ارمغان بیاورد. سؤال. رنگ رایحهٔ آرامش دقیقاً چه رنگی است؟ بله. از شما پرسیدم. رایحهٔ آرامش دقیقاً چه رنگی است؟

نظرتان چیست، من فکرهای احتمالی‌تان را با صدای بلند بگویم؟ - خانم مشاور، آبی. نه، نه، صورتی. - به نظر من سبز یشمی، چون اسفندی‌ها سنگ مورد علاقه‌شان سبز یشمی است.

- آبی هم آرام است؛ شاید هم سفید صدفی.

- مرضیه داری اشتباه می‌کنی. رنگ آبی فیروزه‌ای در همهٔ معماری‌ها و حتی در انگشترهایی که دم حرم امام رضا (ع) می‌فروشد هم هست. پس رنگش می‌شود آبی فیروزه‌ای. تازه، خانم مشاور هم این رنگ را خیلی دوست دارد.

● بچه‌ها خیلی عالی بود، خیلی. حالا بگذارید من بگویم آرامش دقیقاً چه رنگی است. رنگ آرامش بی‌رنگ است و با هر چیزی که کنارش قرار بگیرد، هم‌رنگ می‌شود. رنگ آرامش آن قدر شفاف است که هم‌نشینی‌اش سبب هم‌رنگی‌اش می‌شود! برای همین است که گاهی ما آدم‌ها هیچ‌وقت رنگ آرامش را نمی‌بینیم، چون آن را

پیش یک جسم با رنگ متضاد گذاشته‌ایم.

- وا، رنگ متضاد دیگر چه رنگی است؟

● گاهی مشکی است و گاهی خاکستری. یک‌وقت‌هایی هم قهوه‌ای تیره است. وقتی رنگمان را اشتباه انتخاب کنیم، رایحهٔ آرامشمان هم به بدرنگی همان رنگ اشتباه خواهد شد.

در این میان، بگذارید یک نکتهٔ جالب روان‌شناسی هم به شما بگویم. می‌دانستید هر رنگی نماد یک خلق درونی است؟ مثلاً رنگ قرمز. این رنگ باعث هیجانی شدن و واکنش زیاد می‌شود. اینکه چیزی نیست. جریان خون را هم زیاد می‌کند و امان از اینکه فرمزپوش مادر موقعیت هیجانی قرار بگیرد. در این موارد، به‌طور رسمی سنگر بگیرید، چون عصبانیت واکنش طبیعی این افراد می‌شود! بگذارید کمی ترسناک‌ترش کنم! رنگ‌ها حتی با خشم درونمان هم رابطهٔ مستقیم دارند. اصلاً می‌دانید خشم چیست؟ اصولاً باید خشم داشته باشیم یا نه؟ نظر شما چیست؟ چرا بله؟ چرا نه؟ فکر کنید به اینکه خشم عامل درونی است یا بیرونی؟ خشم قابل مهار شدن است یا سرکش است و وقتی می‌آید همه‌جا را می‌سوزاند؟

- خانم مشاور، با سؤال‌های شما، من یک سؤال برایم پیش آمد. چرا خیلی از شما روان‌شناس‌ها می‌گویید توانایی مهار خشم؟

● به‌به! باریکلا به این سؤال دقیق. ولی برای شنیدن پاسخش باید کمی دندان سر جگر بگذاری.

چون فکر کردن به سؤالات بالا خیلی مهم است. باید با این اختلال خلقی بیشتر آشنا شویم. متأسفانه خیلی از ما با این اختلال درگیریم. گاهی خشم به سراغمان می‌آید، عقل و هوشمان را

از دست می‌دهیم. آخر شب که می‌خواهید بخوابید، با دقت به این سؤال‌ها فکر کنید. هر چیزی را که به ذهنتان می‌رسد، موبه‌مو و کلمه‌به‌کلمه بنویسید. جلسهٔ دیگر به همهٔ پرسش‌ها پاسخ خواهیم داد.

با همین سؤال‌هایی که در سرتان چرخ می‌خورد، همگی‌تان را به خدای مهربان می‌سپارم و برایتان آرامش واقعی را از خدا درخواست دارم. در پناه خدای مهربان و حال خوب کن!

هر رنگی نماد یک خلق درونی است. مثلاً رنگ قرمز باعث هیجانی شدن و واکنش زیاد می‌شود و جریان خون را هم زیاد می‌کند