

خون

فاطمه انصاری

بدانید برای جواب دادن به سؤال هایی که در جلسه قبل پرسیدم هم به همین مشکل برخوردیده‌اید. دفعه اول با دیدنشان در ذهنتان این جمله چرخ خورد که: «خانم مشاور چه فکری کرده سؤال های به این آسانی از ما پرسیده!» ولی وقتی شروع به نوشتن پاسخ کردید، خودکار از نیم خط اول جلوتر نرفت که نرفت!

تا خانم مشاور را دارید، نه غم به دلتان راه بدهید و نه نگران مسئله ای باشید. خانم فریزل (در پویانمایی سفرهای علمی) کمکتان می کند پاسخ همه شان را پیدا کنید.

خب، خب، خب، برای این مرحله به یک مجموعه حرف های در گوشی نیاز داریم! پس لطفاً سکوت را رعایت کنید (هیس...)

تا بتوانید صدای من را بهتر بشنوید.

تا حالا شده خیلی بد عصبانی و خشمگین بشوید؟ من که قرار نیست شما را قضاوت کنم! پس بدون کم و کاستی پاسخ این سؤال ها را بدهید تا بتوانیم با هم این ماجرای مخوف را حل کنیم.

در عصبانیت چه کار کردید؟

سلام هنر جوهای عزیزم. حالتان چطور است؟ امیدوارم دنیا به کامتان و دماغتان چاق چاق باشد! و زندگی تان پر از نشاط واقعی.

چه خبر؟ چه کار می کنید؟ کار و کاسبی و درس و مهارت و زندگی و خانواده و اطرافیان و آشنایان و دوستان عالی اند؟ خودتان چطورید؟

لسان الغیب شیرازی (جناب حافظ) با لهجه قشنگ شیرازی شان می گویند «عاموای فلک رو ببین»، می گویند: «که عشق آسان نمود اول، ولی افتاد مشکل ها».

بله آقای حافظ. بله، منم موافقم. آدم اول که عاشق می شود (حالا خیلی سختش هم نکنیم به چیزی علاقه مند می شود)، حتماً که نباید از آن عشق و عاشقی های شیرین و فرهادی باشد! خیلی راحت است، خیلی ولی وای از بعدش که باید با کلی مشکلات سرو کله بزنند. آن «چیزی» که چند خط بالاتر گفتم، می تواند شغل، رشته، دوست خوب، هم کلاسی و بسیار بسیار انتخابی باشد که در زندگی مان با آن ها سرو کله می زنیم.

نیازی نیست نوستر ادموس (پیشگوی اعظم) باشید تا

پاسخ این دو سؤال را بنویسید تا بعداً جواب هایتان را با هم بررسی کنیم.
حالا نوبتی هم باشد، نوبت پاسخ دادن به سؤال های جلسه قبل است.

خشم چیست؟

این جواب عالی جناب گوگل است: «خشم یا عصبانیت وضعیتی روانی است که در گستره آزرده گی اندک تا غضب شدید می گنجد.» این تعریف نظری و کاملاً صحیح است. اما اگر بخواهیم از قلمبه و سلمبه بودن تعریف بکاهیم و عادی و قابل فهمش کنیم، چه می شود؟ می شود: خشم هیجانی درونی است که در مقابل عارضه بیرونی و ناخوشایند رخ می دهد.

مثلاً وقتی نا به جا ما را نقد می کنند، خشممان برانگیخته می شود. سؤال دوم: اصلاً باید خشم داشته باشیم یا نه؟

بالای صد درصد درست گفتید. باید خشم داشته باشیم.

- خانم مشاور، من می دانم باید خشم داشته باشیم، اما نمی دانم چرا! خشم مثل ترس و عزت نفس و مثل خیلی از صفت های دیگر، روی سامانه عامل ما نصب است (حتماً دلیلی داشته که خدا به صورت پیش فرض نصبش کرده است) و اگر نباشد روند زندگی مان به مشکل بر می خورد.

- دقیقاً سؤال من این است که چرا به مشکل بر می خوریم، خانم مشاور؟

● بیست درصد از خلق وجودی ما را خشم تشکیل می دهد. اگر این بیست درصد نبود یا کمتر از این مقدار بود، در برابر اذیت ها، ظلم ها و برای دفاع از خودمان یا عزیزانمان، با مشکل روبه رو می شدیم. شاید باورش سخت باشد، اما اگر خشم در وجودمان نبود، به واسطه نداشتن راه مقابله و تحریک احساسات، حتی لذت زندگی هم بسیار کمتر می شد.

وقتی گریه ای را اذیت کنند (مثلاً با چوب بزنند)، برای دفاع از خودش عصبی می شود و شروع به چنگال انداختن به اطراف می کند. پس خشم به طور انتسابی و برای روز مبادا روی سامانه عاملمان نصب شده است.

- پس نتیجه می گیریم که خشم خیلی خوب است و اصلاً لازم نیست آن را مهار کنیم، درست است خانم مشاور!

● عجب، تو چرا یا از این طرف بام می افتی یا از آن یکی طرفش!
● اگر خشم را مهار نکنید، به پر خاشگری، نبود تعادل روانی، ضربه زدن و آسیب رساندن به دیگران تبدیل می شود. در برخی موارد هم ممکن است خیلی حادثه و خطرناک تر بشود.

زمانی که شما به واسطه خشم شدید از حالت عادی خارج می شوید، هیجانات منفی ذهنتان بالا می رود و ممکن است به پر خاشگری، توهین و جسارت به منبع خشم رو بیاورید. در برخی موارد، شاید عکس العمل شما به ضربه زدن و آسیب فیزیکی منجر شود. معنی تمام این رفتارها آن است که ما دچار واکنش به شدت منفی شده ایم!

- اوه، اوه، اوه. این قسمت را یادم رفته بود!

● به نظرم فعلاً خاطرات را بیان نکن!

یادتان هست پرسیدید «چرا شما روان شناس ها دوره های مهارت مهار خشم برگزار می کنید؟» پاسخ این سؤال دقیقاً در همین نکته ای است که گفتیم. یعنی مهار واکنش خشم! یعنی داشتن واکنش مناسب در برابر آسیب. یعنی وقتی خشمگین و عصبی می شویم، چطور آن را مهار کنیم که به خون و خونریزی منجر نشود! چطور با مسئله کنار بیایم، حلش کنیم و چه کاری باید انجام

دهیم تا بیش از حد در گیرش نشویم که

خدای نکرده به مرحله پر خاشگری و

واکنش منفی برسیم و...

آنچه در قسمت بعد مشاهده خواهید

کرد، «راه حل مهار خشم و درمان

عکس العمل های شدید است.» یاد

خواهیم گرفت چطور خشممان را

بدون صدمه زدن و درگیر اختلال شدن

بروز دهیم.

جواب سؤال های درگوشی را هم

تا جلسه بعد نگه دارید تا ببینیم راه حل هایی که گفتید تا چه حد می تواند جلوی خون و خونریزی را بگیرد!

مهارت مهار خشم برای شما هنر جوهای عزیزم خیلی مفید است، چون شما با فناوری، مهارت و فرایند کار عملی درگیر هستید و خیلی جاها مستقیم با مخاطب مرتبط می شوید. این مهارت به شما کمک می کند در هنگام خشم از بروز عکس العمل بیش از حد جلوگیری کنید.

انشاء الله همگی بتوانیم این وجه خلقی را که خداوند روی سامانه عاملمان نصب کرده است، خوب و عالی مدیریت کنیم! برایتان از خدا آرزوهای قشنگ و صبری و آرامش واقعی خواستارم. در پناه معبود زیبایی ها که بهترین ها را به ما هدیه کرده است.

بیست درصد از خلق وجودی

ما را خشم تشکیل می دهد.

اگر این بیست درصد نبود یا

کمتر از این مقدار بود، در برابر

اذیت ها، ظلم ها و برای دفاع

از خودمان یا عزیزانمان، با

مشکل روبه رو می شدیم