

سلام و عرض ادب خدمت هنرجوهای عزیزم
چقدر دلم برای صحبت با تک‌تکتان تنگ شده بود. به
نظر شما هم این ماه خیلی طول کشید تا دوباره برایتان
صحبت کنم؟

اجازه دهید بی‌هیچ مقدمه‌ای به سراغ بحث امروزمان
برویم. بحث را با یک سؤال مهم شروع می‌کنیم.
چرا سر بعضی از مسائل کوچک و جزئی از کوره در
می‌رویم و خدایی نکرده دست به کارهایی می‌زنیم که
ممکن است برای همیشه خودمان را از برخی لذت‌ها
محروم کنیم؟

این جمله را همه‌مان شنیده‌ایم که «اتفاق
یک‌بار می‌افتد!» و در ادامه هم تأکید
می‌کنند، «حواس‌ت به اخلاقت
و جملاتی که از دهانت خارج
می‌شوند باشد.»

یکی از

راه‌های مهار خشم،

مدیریت برنامه و

خواسته‌هایمان است

که به مغز

فرصت فکر کردن

می‌دهد

مدیریت خشم

فاطمه انصاری

برگردیم به دو شماره قبل و سؤالی که در گوشه پرسیدم. اینکه تا به حال خشمگین و عصبانی شده‌اید؟ قرارمان این بود که شما به این سؤال فکر کنید و جوابتان را یادداشت کنید. الان زمان آن رسیده است که جواب‌ها را با هم بررسی کنیم.

اگر بخواهیم واقع‌بینانه به ماجرا نگاه کنیم، پاسخ این سؤال برای تعداد زیادی از ما و حتی صد درصد ما، «بله» بوده است! حالا چرا؟ به چه دلیل؟ بزرگ‌ترین دلیلی که شما را همیشه خشمگین

می‌کند چیست؟ اجازه بدهید قبل از اینکه پاسخ‌هایتان را بنویسید، کمی در این باره صحبت کنیم.

خشم در عمل از داده‌هایی به وجود می‌آید که به پی‌یاخته‌های مغز مان می‌رسند. پی‌یاخته‌های مغز یا همان سلول‌های مغز، شبکه‌ی مخابراتی بسیار پیچیده و البته بی‌نهایت منظمی هستند. تصور کنید در خانه غرق انجام کاری هستید که تویی با شدت به صورتتان برخورد می‌کند. شدت درد حاصل از این برخورد آن‌قدر زیاد است که واکنش آتشین ما در کمتر از چند ثانیه رخ می‌دهد. حالا چه بلایی سر پی‌یاخته‌های مغز مان آمده که

چنین واکنش شدیدی از خودمان بروز دادیم؟ پس از برخورد توپ، درد بلافاصله از رگ‌های عصب صورت به پی‌یاخته‌ها مخابره می‌شود. درد مخابره شده، در هسته‌ی نورون‌ها تحلیل و نتیجه از طریق اکسون به همایه منتقل می‌شود و در کسری از صدم ثانیه، واکنشی که بدن باید صورت بدهد، به زیر نهنج (هیپوتالاموس) مغز مخابره می‌شود. زیر نهنج هم به بخش انتخاب‌شده دستور می‌دهد.

تا اینجا تمام ماجرا علمی است و به نظر می‌رسد خارج از حیطه‌ی تصمیم‌گیری ماست! اما نکته‌ی مهم این است که اگر ما بخشی از بدنمان را منقبض کنیم، واکنش به‌مراتب شدیدتر و دهشتناک‌تر خواهد شد! مثل اینکه بدون توجه به محیط و موقعیت پیرامونمان بلند شویم و کتک مفصلی به صاحب پا یا دستی که توپ را به سمت ما پرتاب کرده است، بزنیم. یا وسیله‌ای را به سمتش پرت کنیم. این ماجرا زمانی رخ می‌دهد که به مغز اجازه ندهیم به‌طور مستقل وظیفه‌ی خودش را برای تصمیم‌گیری انجام دهد (یعنی درست فکر کند). زمانی که مغز نتواند وظیفه‌ی خودش را به‌درستی انجام دهد، نتیجه قطعاً خشم شدید خواهد شد.

- خانم مشاور، اینکه خیلی ترسناک شد! مغز چطور می‌تواند کارش را درست انجام دهد؟

● سؤالی که پرسیدی مثل همیشه بسیار خوب بود. کار ما و کار مغز دقیقاً چیست؟

زمانی که مشکلی یا حادثه‌ای پیش می‌آید و ناراحت یا خوش‌حالمان می‌کند، یعنی هیجانمان فعال شده است. این هیجان دقیقاً مثل اسب مسابقه است. اسب بدون افسار، رهاست و ما را به هر طرف بخواهد

می‌برد. حتی ممکن است از مانعی خطرناک ببرد و راکب مجبور شود صدق الله بگوید! اگر افسار اسب هیجانت را محکم بگیری، او هم بهترین کار را انجام می‌دهد.

با توجه به حرف‌هایی که گفتم، یکی از راه‌های مهار خشم، نگه داشتن زمان در واقع همان صبر است؛ یعنی به مغز اجازه فکر کردن بدهید. زمانی که ماجرای رخ می‌دهد، افسار هیجان را بکشید تا دقیقاً تحلیل کنید چه اتفاقی افتاده است! حالا این صبر کردن به پی‌یاخته‌های مغز مان اجازه می‌دهد بهترین راه را به اعضای بدن ابلاغ کنند و این دقیقاً مسیر مهار خشم است.

- خانم مشاور حرف‌های شما کاملاً منطقی هستند و روی کاغذ جواب می‌دهند. سؤال من این است که چطور به این درجه از تحمل برسیم که در لحظه واکنش نشان ندهیم و افسار را به‌موقع بکشیم؟ ● برای اینکه این روش در واقعیت هم مثل روی کاغذ جواب بدهد، باید زمانی که حالتان خوش است و فضا آرام، این کار را تمرین کنید. به این صورت که یک فرصت در طول شبانه‌روز و یک فرصت هم در مدت زمان یک هفته و ماه به خودتان بدهید که چه کاری باید انجام دهیم؟

یک نکته بسیار مهم

در این زمان‌هایی که برای خودتان در نظر گرفته‌اید، باید فعالیتی انجام دهید که کاسه هیجانتان را خالی کند؛ مثل شنا کردن یا دویدن. شاید هم به جای دنج و ساکنی نیاز داشته باشید برای نوشتن. باید راه خودتان را برای تخلیه هیجانتان پیدا کنید. مرحله بعد کشیدن چند نفس عمیق است. آماده شوید برای نوشتن برنامه‌ها و خواسته‌هایتان. برای نظم دادن به ذهنتان، با نوشتن نکاتی که گفتم، مسیری مشخص کنید. این کار کلید نگرقتن تصمیم‌انفجاری است. با مدیریت خواسته‌هایتان، خشم‌تان تا حد زیادی کنترل خواهد شد و اجازه نفس کشیدن و تصمیم صحیح گرفتن به مغزتان داده می‌شود.

نکته کنکوری امروز را دوباره دوره کنیم. «یکی از راه‌های مهار خشم، مدیریت برنامه و خواسته‌هایمان است که به مغز فرصت فکر کردن می‌دهد.»

الان نوبت چند نفس عمیق است؛ قیافه‌هایتان داد می‌زند که مغزتان پر از سؤال است که ... می‌توانم؟ نمی‌توانم؟ چطور بتوانم؟ و...

بدون هیچ فشار و دغدغه‌ای سر صبر فکر کنید.

آنچه در قسمت بعد مشاهده خواهید کرد، راه‌های کپسولی

برای مهار خشم خواهد بود.

ممنونم که دنبال‌مان می‌کنید. مراقب قلب‌های

مهربانتان باشید. بهترین تجربه‌ها را

برایتان از خدا آرزو منددم.