خوشحالی
چگونه از زندگی لذت ببریم
یکشنبه ● ۲۲ مرداد ۱۳۹۶ ● شماره صد و پانزده
ATIYEHNO

فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی‌غم»، «مقابل بدحال»، اما ما هرچند درباره تمام این معانی صحبت می کنیم، آخرین معنا برایمان از همه مهم‌تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکر می کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می‌دهیم، حالمان بهتر است و روزگارمان آسوده‌تر. فکر می کنیم که باید آستین‌ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می کنیم اگر ثانیه‌ای لبخند روی لب‌های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده‌ایم. پس با ما باشید و از خاطره‌ها و لحظه‌های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

مکانیزم پیچیده خشم را بشناسید و برای مهار آن چاره‌اندیشی کنید

خشم، دلمان را می‌خشکاند

● آیدا آزاد ●
روزنامه‌نگار

وضعیت این روزهای ما با برخی خبرهای ریز و درشت و غمگینانه‌ای که می‌شنویم کار را به جایی رسانده است که در هر گپ و صحبت در تاکسی و اتوبوس، در جمع‌های خودمانی یا دورهمی‌های ساده، یک ویژگی مدام به چشم می‌آید؛ خشم. اما این ویژگی نمی‌تواند ویژگی ذاتی ما ایرانی‌ها باشد و اگر به دنبال کشف ریشه خشم، روایت‌های تاریخی در مورد ایرانی‌ها را زیر و رو هم بکنیم دستمان خالی خواهد ماند . ما مردمانی که از آزار یکدیگر و جنگ‌افروزی در خانه و کاشانه‌شان ابایی ندارند نبوده‌ایم. اما باید دید که چه اتفاقی افتاده که ما امروز کمی بی‌حوصله و ناخوش هستیم و گاهی هم ناامید و گاهی دیگر به دنبال خوشی‌های سطحی. ویژگی هایی که اجازه نمی‌دهد صحیح فکر کنیم.

■ **نوشتن درباره خشم**

اینکه در چنین روزهایی درباره خشم می‌نویسیم، یک علت ساده و صادقانه دارد. خبرهای ریز و درشتی که در شبکه‌های اجتماعی می‌خوانیم، گاه برخی از ما را تبدیل به آدم‌هایی دیگر کرده است. آدم‌هایی که از زندگی اجتماعی، به‌جز دزدیده شدن کودکان چیزی دستگیرشان نمی‌شود و هراز‌گاهی متن‌های احساسی این و آن، در مواردی، جمعی از ما را به اوج جنون خشمگینانه می‌رساند و باعث می‌شود نتوانیم از کنار اتفاقات به‌سادگی بگذریم. انتقام یک اتفاق دور را در یک موقعیت نزدیک می‌گیریم و خشم ماجرایی دیگر را علیه یک اتفاق دیگر بروز می‌دهیم. هر مرتبه دل به دل فرد مظلوم می‌دهیم و می‌گذریم. بدون آنکه نشانه‌ها را جدی بگیریم یا توصیه‌های ایمنی را رعایت کنیم یا در گوشه‌ای از ذهنمان برای احتمال‌های منفی پرونده‌ای باز کنیم. حتی دقیق‌تر که نگاه کنیم، گروهی از ما که کم هم نیستند در هیچ‌کدام از این شنیده‌ها و خوانده‌ها به دنبال ردپای خشم نمی‌گردیم و باورمان نمی‌شود چنین اتفاقی ما را آزار دهد. احساس می‌کنیم خبری را می‌خوانیم و چند روز بعد از ذهنمان پاک می‌شود. برای حافظه تاریخی معیوب و بی‌حوصله‌مان هم بهانه‌ای می‌تراشیم و پرونده بسته می‌شود.

■ **دشمن نادیده را به دنبال خود می کشانیم**

اینکه خشم نامرئی است، به این معنا نیست که بی‌ضرر است. اینکه عصبانیت، خود را پنهان می‌کند، معنایش تحت کنترل بودن نیست. به هر حال همان اندازه که شما مسئول رفتارهایتان هستید، در قبال افکار و احساساتتان هم مسئولیت دارید. به همین دلیل است که باید از افکار خشمگینانه‌ای که در سر می‌پرورانید آگاه باشید و حتی در زندگی خود و اطرافیانیان به دنبال آن چشم بگردانید. چراکه هر خشم می‌تواند به شکلی غریب و ویرانگر خود را بروز دهد و یک زندگی یا چند زندگی را تحت‌تاثیر قرار دهد. نکته جالب اینجاست که خشم وجود دارد و از میان نمی‌رود. حتی آن زمان که با شوخی به دیگران می‌گویید من که خشمگین نمی‌شوم؛ در حال پنهان کردن این حقیقت هستید که شما هم یک انسان به‌حساب می‌آیید و خشم یک احساس انسانی است. پس از این به بعد، هر وقت که این جمله یا جمله‌ای مشابه را به زبان آوردید، یادتان باشد که یک احساس را آنچنان عقب رانده‌اید که بخش خودآگاه مغزتان دیگر توانایی مدیریتش را ندارد. شما با به زبان آوردن این جمله اعتراف می‌کنید که خشم را در قعر یک چاه عمیق مدفون کرده‌اید و حالا دیگر از حجم مخرب بودن آن بی‌اطلاع هستید. دست‌کم دکتر رونالد مایرو، پزشک متخصص در موسسه پزشکی سیاتل که نزدیک به ۲۰ سال درباره مدیریت خشم تحقیق کرده، در یک جمله توضیح می‌دهد: «خشم آنچنان سازوکار قدرتمندانه‌ای دارد که سرکوب و جلوگیری از آن به‌هیچ‌وجه موفقیت‌آمیز نیست. هر اندازه که برای دور شدن از آن تلاش می‌کنید، زمان و انرژی بیشتری صرفش کرده‌اید. یک تناقض باورنکردنی!» اما اگر این روزها با این پارادوکس دست و پنجه نرم می‌کنید. اگر نمی‌دانید خشم کجا خودنمایی می‌کند و چطور در رفتار شما تاثیر می‌گذارد، مواردی وجود دارد که نشان‌دهنده خشم پنهان شماست.

■ **موارد خودنمایی خشم**

اهمال و تاخیر: هر کدام از ما راه‌های فراوانی برای کنترل محیط و رفتارمان داریم. راه‌هایی که به‌وسیله آن خشم را بروز می‌دهیم و آنچنان در زندگی ما خودنمایی می‌کنند که آنها را به‌عنوان بخشی از خودمان پذیرفته‌ایم. نمونه‌اش زمانی است که برای به پایان رساندن یک کار دست‌دست می‌کنیم یا در انجام وظایفمان تاخیر می‌اندازیم.

عادت به دیر رسیدن: همه ما می‌دانیم که برخی از آدم‌ها عادت به دیر رسیدن دارند و در هر جمع و گروهی که هستیم این حضور دیرهنگام را از آنها پذیرفته‌ایم. درحالی که به نظر می‌رسد این افراد وقتی برای حضور در جمع و گروهی اشتیاق دارند، می‌توانند در زمان تعیین‌شده حضور پیدا کنند و تمام تلاششان را برای دیر نرسیدن می‌کنند. همین تفاوت‌هاست که نشان می‌دهد عادت به دیر رسیدن یکی از نشانه‌های خشم پنهانی است.

کنایه، طعنه و فرافکنی: برخی از ما سعی می‌کنیم خشم را در لایه‌ای از کنایه و فرافکنی پنهان کنیم و گاهی وقت‌ها با چنین انکاری، زبان تند و تیزمان کار دستمان می‌دهد. گاهی وقت‌ها از به زبان آوردن شوخی‌های کنایه‌آمیز دست برنمی‌داریم، به این دلیل که نمی‌خواهیم احساس واقعی‌مان توجه دیگران را به خود جلب کند.

ادب بی‌نهایت و شادمانی همیشگی: این رفتارهای تدافعی- تهاجمی که خود را در دل ما پنهان می‌کند و برای پنهان کردن آن مدام از لبخندهای مصنوعی استفاده می‌کنیم، یکی از راه‌های پنهان کردن خشم است. درحقیقت چنین افرادی معمولا یک زندگی خشمگینانه را می‌گذرانند و از لبخندهایشان صرفا به‌عنوان یک نقاب استفاده می‌کنند.

■ **برنده‌ای به نام خشم**

زمانی که خشم را پنهان می‌کنیم، درحقیقت سلسله آزارهای دیگر را پذیرفته‌ایم. به جای کنار آمدن با آن و استفاده از زبان برای بروز خشم، خودمان را در معرض آسیب‌های بزرگ‌تر قرار داده‌ایم. نکته جالب در این میان این است که خشم به دنبال قربانی می‌گردد، یک فرد، حالا هر فردی. وقتی عصبانیت و خشم را نشناسیم و باور نکنیم، ممکن است فردی اشتباه را قربانی کنیم و این فرد اشتباه ممکن است خودمان باشیم. در موارد بالا هم اگر دقت کنید، باورتان می‌شود که بیشتر این رفتارها خود فرد را قربانی می‌کند و او را از زندگی صحیح دور می‌کند. اما در این میان باید به دلایل عصبانی شدن هم نگاهی انداخت. ما در چه صورتی دچار این خشم می‌شویم؟

برای آزار: اینکه ما از قدرت خشم برای دور شدن از احساس ناتوانی استفاده کنیم و برای نابودی و آزار دیگران بجنگیم.

برای به دست گرفتن کنترل: به دلیل ترس باشد یا بی‌منطق بودن، هرگاه اتفاقات آنطور که ما دلمان می‌خواهد پیش نروند، دچار خشم می‌شویم.

برای قدرتمند بودن: اگر خودمان را کوچک ببینیم و بخواهیم به هر طریقی از این موقعیت فرار کنیم.

برای مبارزه با بی‌عدالتی: در مرکز اخلاقی ذهن ما، گزینه‌ای وجود دارد که عدالت و بی‌عدالتی را تعریف می‌کند. در همین مرکز است که ما به محض شنیدن هشدار بی‌عدالتی خودمان را موظف به انجام کاری می‌دانیم.

■ **مهار نافرجام**

ما سعی می‌کنیم برای مهار خشم کاری انجام دهیم، شاید به این دلیل که در ذات و ذهنمان به قدرت آن پی برده‌ایم و به‌خوبی می‌دانیم که با استفاده از این انرژی چه اتفاقات ناخوشایندی به بار می‌آید. بارها سعی کرده‌ایم جلب‌توجه نکنیم و خشم را به لایه‌های زیرین بفرستیم، به این امید که شبیه به دیگران باشیم و آنها ما را بپذیرند و در جمع‌های خودشان راه دهند. این مهار خشم از کودکی آغاز می‌شود و زمانی که به بچه‌ها می‌گوییم: «خانم باش! آقا باش! مودب باش!» و بدون آنکه به او آموزش بدهیم از این خشم و عصبانیت کودکانه چه استفاده‌ای کند، او را به سکوت دعوت می‌کنیم و از همان سال‌های ابتدایی زندگی‌اش به او یاد می‌دهیم که خشم را پنهان کند. خشم پنهان‌شده هم فجایع بزرگی به بار می‌آورد. از آسیب‌های فیزیکی برای خود و دیگران گرفته تا جنگ‌افروزی و کنترل‌گری. در حالی که با آموزش صحیح می‌توان از آن انرژی و قدرت خشمگینانه به سود یک اتفاق مهم استفاده کرد. اگر درباره چگونگی‌اش به مشکل برخوردید، یک لحظه به موارد بالا فکر کنید و از خودتان بپرسید: «آیا ترسیده‌ام؟»، «آیا احساس ناتوانی می‌کنم؟»، «آیا بی‌عدالتی می‌بینم؟» و... با پرسیدن این سوالات قدم نخست را برداشته‌اید و اگر پاسخ صادقانه شما به این سوالات مثبت بود، بهتر است پس از چند نفس عمیق به روش‌های ابراز عصبانیت به صورت منطقی فکر کنید. از طرف مقابل سوال‌هایی بپرسید. آیا این فرد خود دچار عصبانیت زودگذر نشده است؟ آیا شما واقعا کاری انجام داده‌اید که باید به خاطرش عذرخواهی کنید؟ آیا بهتر است به جای سکوت، حرف دلتان را با آرامش به زبان بیاورید؟ اعتراضتان را به شیوه‌ای منطقی ابراز کنید؟ از همین مرحله کاملا شخصی آغاز کنید و قدم‌های نخستین را بردارید. پس از مدتی در اجتماع نیز به این آمادگی می‌رسید که خشم سرکوب‌شده در دیگران را تشخیص دهید.

هر اندازه که برای دور شدن از خشم تلاش می کنید، زمان و انرژی بیشتری صرفش کرده‌اید. یک تناقض باورنکردنی!

مبارزه با خشم و دردسرهای آن

● دل کوک ●
نگار مفید ●

همین لحظه که این خط‌ها را تایپ می‌کنم، دستم در حنا مانده و یادداشتی که باید در گوشه این صفحه می‌نشست، نوشته نشده. عصبانی شدم و خشمگین و ناامید و هزار اتفاق ناگوار دیگر را به صورت همزمان تجربه کردم تا آخر سر باورم شود که گرفتار و اسیر سوژه‌ای شده‌ام که گزارش امروز و این صفحه است. خشمی که به ناگهان با یک اتفاق ناگوار بروز پیدا می‌کند و تمام ویژگی‌های یک خشم جان‌دار و مرعوب‌کننده را در خود دارد. احتمالا باید این خشم را در دسته بی‌عدالتی قرار دهم و در مرحله دوم آن را ناشی از عدم کنترل اوضاع بدانم. اتفاقی که انتظارش را نداشتم پیش آمد و دوستی که باید این خطوط را می‌نوشت، در آخرین لحظه جاخالی داد تا عصبانیت ناشی از این ماجرا تن و بدن مرا به لرزه درآورد. چند دقیقه‌ای از مکالمه عصبانی و پریشان ما گذشته بود که یادم افتاد دقیقا گزارش امروز را نفس کشیده‌ام. همان گزارش که می‌گوید از سکوت دست بردارید و حرف‌هایتان را به زبان بیاورید. آیا حرف‌هایم را به زبان آوردم؟ به زبان آوردم. آیا در آن چند ثانیه که صدای نفس کشیدن‌هایم بلند شده بود، توانستم چند نفس عمیق بکشم تا کنترل ذهنم را در دست بگیرم؟ همین‌طور که از موقعیت خشمگینانه فاصله می‌گرفتم، یادم افتاد که چه حرف‌های تندوتیزی میان ما ردوبدل شده است. کار تا بی‌مسئولیتی و بی‌منطقی کشید. حرف‌هایی که احتمالا برای به زبان آوردنشان در شرایط غیرعصبی هزار کلمه‌وواژه ملایم‌تر پیدا می‌کردم تا خدای ناکرده زخم و جراحت روحی به فرد مقابل وارد نکنم. اما عصبانی بودم، در آن لحظه دست خودم نبود و از بی‌خیالی و بی‌مبالاتی‌اش حسابی حرصی شده بودم. بعد از مدتی با خودم فکر کردم اگر از پیش می‌دانستم یا اینقدر غیرمنتظره نبود، چه‌بسا که هیچ بحث‌وجدل و عصبانیتی پیش نمی‌آمد. اگر توانایی مقابله و مدیریت خشم را داشتم، چه‌بسا بسیاری از این حرف‌ها زده نمی‌شد. احتمالا با چند نفس عمیق و کنترل خود می‌توانستم عصبانیتم را با روش‌هایی منطقی‌تر مدیریت کنم و سوژه‌ای برایش دست و پا کنم و به او بگویم که همین سوژه را بنویسد. اما من هیچ کدام از این کارها را انجام ندادم، توانش را نداشتم و ذهنم به من کمک نمی‌کرد. اما می‌دانید چرا از میان تمام اتفاقات خشمگینانه‌ای که درگذشته پیش آمده بود، دست روی چنین سوژه‌ای گذاشتم؟ جذابیت تجربه یک سوژه پس از نگارش. همه ما بارها و بارها تمرین کرده‌ایم تا خشممان را کنترل کنیم و بتوانیم افسارش را در دست بگیریم. همه‌مان در این تمرین روزانه بارها شکست خورده‌ایم و بارها موفق شده‌ایم. ما هر روز چندین و چندبار در معرض این ناخوشی قرار می‌گیریم و در این مبارزه نابرابر میان خودمان با خودمان به میدان می‌رویم و از میان ما کسانی موفق‌ترند که بتوانند این مبارزه را نه با برد و باخت که با نتیجه مساوی به پایان برسانند. تساوی میان من عصبانی که احساس ناامیدی و بی‌عدالتی به او دست داده با منِ واقعی که چند دقیقه بعد از شعله‌های آتشین عصبانیت خودنمایی می‌کند. اینجاست که بهتر است حتی در خشمگینانه‌ترین موقعیت، کنترل و مهار عصبانیت را در دستور کار قرار داد.

گروه هتل‌های هما
میزبان کارکنان محترم سازمان تامین اجتماعی در سال جاری
اقامت
٪۳۵ تخفیف در کلیه شعب هتل‌های هما
ویژه کارکنان سازمان تامین اجتماعی
٪۲۵ تخفیف در هتل هما تهران ٪۴۵ تخفیف در هتل هما بندرعباس، شیراز و هما ۱و۲ مشهد مقدس
ویژه کارکنان وبازنشستگان شرکت سرمایه‌گذاری تامین اجتماعی (شستا)
گروه هتلهای هما
Homa Hotel Group
میهمان نوازی سنت ماست
دفتر رزرواسیون مرکزی
۸۸۹۶۸۲۳۴ - ۰۲۱
www.homahotels.com