



در گیر چه تحریف‌های ذهنی می‌شویم که عصبانیت را به عنوان یک راهکار به کار می‌بندیم؟

از منیت تا عصبانیت راهی نیست

■ **محمد مهر**

آخرین باری که عصبانی شد پید کی بود؟ یک دقیقه پیش؟ دو ساعت پیش؟ دو روز پیش؟ یک هفته پیش؟ یک ماه پیش؟ یا یک سال پیش؟ برخی از ما ممکن است خنده‌مان بگیرد از اینکه چنین احتمال خوش بینانه‌ای در این آغاز مطرح شده است؛ اینکه مثلاً یکی بگوید من آخرین بار یک سال پیش عصبانی شدم، یا حتی بعضی‌ها ماه و هفته راهم بیش از حد خوش بینانه بدانند. منظور ما از عصبانیت از یک عصبانیت خفیف و بی‌قراری و غرولند را بگیرد تا عصبانیت‌های شدید است؛ آنجا که فریاد به حجم و پهنای گلو بیرون می‌ریزد و سعی در ایجاد ترس و وحشت دارد فرق نمی‌کند، همه اینها مصادیق و نمونه‌هایی از عصبانیت هستند، چه آنجا که فرد در راه‌بندان غرولند می‌کند یا احساس کلافگی دارد، چه آنجا که از رفتار یک همکار ناراضی و عصبانی می‌شویم. چه آنجا که ما خواهیم از یک شرکت یا سازمانی خدمت مورد علاقه‌مان را در یافت کنیم اما آن شرکت یا سازمان انتظارات ما را برآورده نماند؛ چه آنجا که کسی کلاهی سر ما می‌گذارد یا به ما خیانت می‌کند، اما سؤال این است: چرا عصبانی می‌شویم؟ یا اگر دقیق‌تر بگوییم چرا عصبانیت را به عنوان یک رفتار در قبال آنچه روی داده انتخاب می‌کنیم؟

■ ■ ■ ■ ■

عصبانیت از کجا تولید می‌شود؟

بعید می‌دانم کسی مدعی باشد که عصبانیت به عنوان یک راهکار واجد کارایی لازم است. شما و همسرتان سر مسئله‌ای بگو مگو می‌کنید و ناگهان عصبانیت در گفت‌وگو و بحثان بالا می‌گیرد؛ آیا عصبانیت باعث می‌شود که یک قدم به حل موضوع نزدیک‌تر شوید یا نه ده‌ها قدم از حل مسئله دورتر؟ شما در راه‌بندان گیر کرده‌اید و از این همه ترافیک عصبانی می‌شوید، آیا عصبانیت و غرولند شما پشت فرمان باعث می‌شود که قابل‌اعتنایی برای حل یک دست همکارتان عصبانی هستید و می‌روید هر چه از دهانتان بیرون می‌آید تقدیم او می‌کنید، آیا کلماتی که در حین عصبانیت به همکارتان می‌زید رابطه شما را ترمیم می‌کند؟ آیا عصبانیت به‌شکل می‌شود که از دست خودتان عصبانی هستید، آیا این حس خودتخریبی به شما کمک می‌کند که به رفتار درستی برسید؟ اگر منصف باشیم احتمالاً قبول خواهیم کرد که عصبانیت هیچ وقت راهکار مطمئن و قابل‌اعتنایی برای حل یک مسئله نیست. فرق نمی‌کند آن مسئله در چه سطحی باشد، رابطه خانوادگی، کاری، مالی یا هر زمینه دیگری، اما سؤال همچنان سر جایش هست: پس چرا ما عصبانی می‌شویم؟ اگر عمیقاً بر این گزاره باور داریم که عصبانیت یک راهکار نیست، پس چرا عصبانی می‌شویم؟ مثل این است که ما بگوییم خوردن شن، تشنگی را برطرف نمی‌کند اما هر بار که تشنه می‌شویم برویم شن بخوریم. معلوم است که کار عاقلانه‌ای نکرده‌ایم پس چرا شن خوری می‌کنیم؟ پس باید این احتمال را داد که ما درگیر اوهمی می‌شویم، و اگر این اوهام رفع و رجوع نشود همچنان دست به این کار خواهیم زد، یعنی برای رفع تشنگی شن خوریم خورد، یا برای اشن حل تشنه‌مان عصبانی می‌شویم.

عصبانی می‌شویم چون تصور می‌کنیم واقعیت تغییر می‌کند

ما عصبانی می‌شویم به این امید که عصبانیت می‌تواند صورت مسئله را حل کند یا اینطور بگوییم واقعیت را تغییر دهد. فرض کنید شما در ترافیک گرفتار شده‌اید. خستگی ذهنی، عصبی یا هر عامل دیگری پالس‌هایی در شما ایجاد می‌کند که این واقعیت -ترافیک- قابل تحمل نیست و تو باید کاری کنی. این کار چیست؟ آن لحظه هر کاری می‌تواند باشد. بدن به حالت آماده‌باش و مکانیسم دفاعی می‌رود، با متورم شدن رگ‌ها داد و بیداد کردن، با کوبیدن روی فرمان، دادن داد یا بوق زدن

یا حتی اشکال به ظاهر نرم‌تر مثل بی‌قراری و کلافگی ما عصبانی می‌شویم، چون می‌خواهیم واقعیت را تغییر دهیم، چون آن واقعیت را نمی‌خواهیم.

فرض کنید هزینه‌های ماهانه من ۷ میلیون تومان است، در حالی که میزان در یافتی و درآمد من در هر ماه ۴ میلیون تومان، حال این واقعیت یعنی کسری ماهانه ۳ میلیون تومان برای من تلخ و غیر قابل قبول است. در اینجا من برای رفع این کسری دست به چه کاری می‌زنم؟ تولید عصبانیت. یک وهمی در من شکل می‌گیرد که تا آنجا که می‌توانی تولید ناراضیتی و عصبانیت کن، تا آنجا که می‌توانی استرس و نگرانی و بی‌خوابی برای خود تولید کن، تا آنجا که می‌توانی در اوقات فراغت تولید فکرها‌ی منفی کن، به این دوست و دهی دوست زنگ بزنی و از اوضاع بد مالی‌ات شکایت و ناله کن، تا مسئله تو حل شود، اما اگر دقت کنید هیچ کدام از این کارها، از تصورات منفی ذهنی بگریزد تا تماس با دوستان و شکایت و ناله کردن یا تولید استرس و نگرانی مسئله من را حل نخواهد کرد، اما من درگیر یک توهم شدام و آن این است که اگر می‌خواهی واقعیت را تغییر دهی واقعیت را نپذیر یا آن را نبین، در حالی که اتفاقاً عکس این معادله درست است. اگر می‌خواهی واقعیت را تغییر دهی واقعیت را ببین و بپذیر، اگر من می‌خواهم واقعیت کسی ۳ میلیون تومان در ماه را تغییر دهم اول از همه باید بپذیرم و ببینم که من این کسری را دارم.

این قدم بسیار مهم و کلیدی است. شاید برخی از ما بگوییم اینکه کاملاً واضح است، اما اگر به زیر لایه‌های عمیق‌تر ذهن و زندگی‌مان برویم می‌بینیم که ما بسیاری از واقعیت‌های زندگی‌مان را هنوز نپذیرفته‌ایم و در وضعیت مقاومت ذهنی قرار داریم و این مقاومت ذهنی اجازه نمی‌دهد که من آن واقعیت را در زندگی‌ام تغییر دهم.

من از رفتارهای همسرم عصبانی هستم. آیا این عصبانیت یک مقاومت ذهنی نیست؟ آیا عصبانی بودن از رفتارهای همسر نشان دهنده این نیست که من هنوز واقعیت را نپذیرفته‌ام؟ فرض کنید همسر من درگیر سوسا‌س یا دچار سوءظن است. من با تولید عصبانیت می‌خواهم چه کار کنم؟ می‌خواهم آن سوءظن یا وسواس را از میان بردارم، اما آیا این شدنی است؟ شدنی نیست، به خاطر اینکه من در حقیقت با تولید عصبانیت می‌خواهم بگویم: این چه واقعیتی است که واقعیت است؟ توجه می‌کنید؟ این چه رنگی آبی‌ای است که آبی است؟ انگار می‌خواهم بگویم من این واقعیت را نمی‌خواهم، اما این واقعیت سر جایش هست، بنابراین من عصبانی می‌شوم، اما اگر بپذیرم همسر من وسواس دارد یا دچار سوءظن است در آن صورت مهم‌ترین گام برای حل مسئله برداشته شده است. من پذیرفته‌ام که همسر من دچار یک بیماری است، بنابراین رفتاری در خور یک بیمار با او خواهم داشت. اگر راه علاج دارد و در حدی است که می‌توان به زندگی مشترک ادامه داد از فضای آگاهی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

نگاه



به جای توجه به حاشیه‌ها بر اولویت‌هایمان تمرکز کنیم

آدم‌هایی که خود را متن می‌دانند اما حاشیه‌اند

چند وقت پیش کلیپ جالبی را در یکی از شبکه‌های اجتماعی دیدم. یک متخصص این داستانتک آموزنده را بیان می‌کرد: روزی یک کارمند جوان نزد مدیر منابع انسانی شرکتی که در آن کار می‌کرد رفت و گفت من دیگر در این شرکت نمی‌توانم کار کنم و می‌خواهم از این کار استعفا بدهم. مدیر پرسید چرا؟ مگر چه شده است؟ آن مرد جوان گفت جو و فضای شرکت برای من بسیار منفی و سمی است. آدم‌هایی اینجا هستند که مدام به دنبال سیاست و حاشیه می‌روند. بعضی‌ها نشان مرتب حرف‌های منفی می‌زنند بعضی‌ها پشیمان به جای کار کردن شایعه پراکنی می‌کنند، من دیگر نمی‌توانم ایسن وضعیت را تاب بیاورم. آن مدیر گفت بسیار خب قبول اما من از تو یک خواهشی دارم. آن مرد گفت خب چه کار باید انجام دهم. مدیر گفت من از شما می‌خواهم که صادقانه این کار را انجام دهی. از شما می‌خواهم یک لیوان پر آب را برداری و اطراف شرکت سه دور قدم بزنی بدون اینکه حتی قطره‌ای آب به زمین بیفتد، بعد از این کار اگر خواستی می‌توانی استعفا بدهی. اگر چه این پیشنهاد تا حدی غریب و عجیب بود اما آن مرد جوان پذیرفت و با خود گفت ایرادی ندارد این کار چند دقیقه وقت نمی‌برد. یک لیوان را پر از آب کرد و سه دور در محوطه شرکت قدم زد بعد هم نزد مدیر برگشت تا به او بگوید کارش را انجام داده است. آن مدیر پرسید وقتی در محوطه شرکت قدم می‌زدی متوجه شدی کار مندی را راجع به کارمند دیگر بد صحبت کنده؟ حرف بی‌ربط و شایعه‌ای را شنیدی؟ ناراحتی‌ای پیش آمده؟ مرد جواب داد نه. مدیر دوباره پرسید دیدی کار مندی به کارمند دیگر بد نگاه کنده؟ مرد جوان جواب داد نه! مدیر پرسید می‌دانی چرا؟ چون تو روی لیوان تمرکز کرده بودی تا مطمئن باشی که از دست نیفتد و قطره‌ای به زمین نچکد. وقتی ما روی اولویت‌های زندگی‌مان تمرکز می‌کنیم دیگر وقتی نداریم که به حواشی اطرافمان توجه کنیم. اشتباهات دیگران، شایعه‌ها، سیاست، منفی‌بافی و بقیه چیزها، حقیقت این است که هر جایی برویم آدم‌های سمی هم وجود دارند و تغییر شغل و تغییر موقعیت لزوماً ما را از دست این آدم‌ها خلاص نمی‌کند.

■ **مسرز زندگی اصیل و غیراصیل**

اغلب ما انجام می‌دهیم و مرتب ناله و گلایه می‌کنیم که من در یک جای بدی گیر افتاده‌ام و بین آدم‌های قدر نشناسی قرار گرفته‌ام؟ انگار که دیگران کار و زندگی ندارند و باید کار و زندگی خودشان را رها کنند و از من که اعموهای خارق‌العاده هستم هر روز قدردانی کنند و یکی نیست به ما بگوید بسیار خب اگر همه مثل تو فکر کنند و خودشان را اچوبه خارق‌العاده بدانند یعنی ما ۸ میلیارد آدم خارق‌العاده داشته باشیم که انتظار داشته باشند آدم‌ها کار و زندگی خود را رها کنند و از آنها تجلیل کنند آن وقت آیا یک نفر از میان این ۸ میلیارد نفر در روی زمین پیدا می‌شود که این نیاز را برای دیگران برآورده کند؟ وانگهی وقتی آن کارمند مرتب شکایت می‌کند که دیگران اهل حاشیه و شایعه هستند باید از او پرسید آیا تو اساساً دامتت از این بیماری‌ها مبراست و درگیر هیچ کدام از این نقصان‌ها نیستی؟ از آن مرد می‌توان پرسید اصلاً سن تو از کجا متوجه شده‌ای شرکتی که در آن کار می‌کنی پر از شایعه‌ساز و زیرآب‌زن و اهل حاشیه است و او خواهد گفت از اینجا که شایعه‌سازان اهل حاشیه را دنبال کرده‌ام و به صدای دیگری هم پیرسیدم و تصویرشان را دیده‌ام، آیا ما این حق را نداریم که از آن مرد بپرسیم یعنی تو به جای کار کردن نشسته‌ای ببینی چه کسی اهل حاشیه و شایعه است؟ اگر از آن کارمند بپرسی هم پیرسی تو چرا اهل حاشیه و شایعه هستی مگر او به گردن می‌گیرد؟ می‌گوید نه! من که اهل حاشیه و شایعه نیستم من فقط می‌خواهم مراقب باشم که یک وقت علیه من توطئه نشود، مجبورم حواسم به خود درمی‌آورد.

■ **چرا کار مؤثر به حاشیه رفته است؟**

آنجا آن کارمند به مدیر خود می‌گوید من در محیطی کار می‌کنم که در آن همه زیرآب‌زن و شایعه‌ساز هستند و اجازه نمی‌دهند من کار کنم. اجازه نمی‌دهند که استعدادهای من شکوفا شود و آیا این همان کاری نیست که



انسان اصیل از بسیاری جهات شبیهه آب عمل می‌کند. آب وقتی به مانعی می‌رسد چه کار می‌کند؟ اگر آب مثل انسان‌های غیراصیل باشد می‌رود گوشه‌ای شکایت‌هایش را آغاز می‌کند آب فقط کار خودش را می‌رود گوشه‌ای شکایت‌هایش را آغاز می‌کند آب فقط کار خودش را می‌کند راه‌هی برای دور زدن سنگ پیدا می‌کند و از هر طرف سنگ را به محاصره خود در می‌آورد



تا هر اندازه که انسان‌ها از تأیید دیگران بی‌نیاز باشند و از خودمرکز بینی فاصله بگیرند کمتر عصبانی خواهند شد. انسانی که نیازی به تأیید و تشویق و تمجید دیگران ندارد، انسانی زیادی از افراد دور و بر خود ندارد، انسانی که طلبکار نیست انسان متعادل‌تری است و بنابراین کمتر عصبانی می‌شود

۳ **عصبانیت در چه فضای ذهنی رشد می‌یابد؟**

نکته مهم دیگری که درباره ریشه عصبانیت می‌شود گفت این است که عصبانیت همواره به یک فضای غیرهشیار و کدر نیاز دارد. انسانی که ذهن هشیار و شفاف دارد انسانی است که کمتر دچار عصبانیت می‌شود. چرا؟ به خاطر اینکه انسان هشیار با ذهنی شفاف و به دور از کدورت و قضاوت و عقده‌گشایی به پیرامون خود می‌نگرد. انسان هشیار در تماس با واقعیت است نه ذهنیت بسته و همین خصیصه به او اجازه می‌دهد که پذیرای واقعیت باشد نه اینکه در برابر آن قرار گیرد. به این مثال توجه کنید: فرض کنید من انسانی هستم با ذهنی به‌شدت قضاوت‌گر، با این ذهنیت جهان و آدم‌هایش را علیه خود می‌دانم و برداشتم این است که همواره آدم‌ها در حال توطئه علیه من هستند، در این صورت هر دو نفری که در حضور من هسته با هم حرف می‌زنند حتماً علیه من حرف می‌زنند، هر دو نفری که با هم می‌خندند به من می‌خندند. آیا من با این ذهنیت‌زود از جهان و روابط و آدم‌هایش دلگیر و عصبانی نخواهم شد؟ انسانی که به‌شدت درگیر یک ذهن کدر و ناصاف است به‌شدت هم در معرض عصبانیت قرار می‌گیرد، چون واقعیت را با ذهنیت منفی نگر رصد می‌کند و همین عامل باعث می‌شود که از هر خردادی اما توجه کنید که شما دارای این درجه از آگاهی باشید

۴

ما آدم‌ها به اندازه‌ای که در تعادل درون فاصله می‌گیریم مستعد عصبانیت می‌شویم، چون کسی که تعادل درونی ندارد انانیت و منیت بیشتری هم دارد و وقتی کسی انانیت و منیت بیشتری دارد چنین کسی نمی‌تواند بپذیرد که نقد شود، نمی‌تواند بپذیرد که عقاید و باورهای او در محک و امتحان قرار گیرد، نمی‌تواند بپذیرد که خللی در شخصیت و رفتارهای او وجود دارد. کسی که منیت درونی غلیظی دارد خود را مرکز عالم و دانای کل می‌داند، بنابراین نظر، نظر اوست و در این نظر هیچ خلل و کاستی‌ای وجود ندارد، بنابراین وقتی کوچک‌ترین نشانه‌ای از خلاف آنچه تصور می‌کند در عالم بیرون ببیند برآشفته خواهد شد. با اولین نشانه‌های نقد بی‌تاب و عصبانی می‌شود. من یک فیلم سینمایی ساختماد و انتظار دارم که منتقدان فقط از تر من تعریف و تمجید کنند، بنابراین با اولین نقد منتقدان آنها را مشتکی نادان یا توطئه‌کننده غلیظی دانست. من اگر انانیت غلیظی داشته باشم به‌شدت مستعد خودشیفتگی هستم و انتظار دارم که دیگران در قبال من فقط یک کار انجام دهند: شیفته من باشند پس! فقط مرا تأیید کنند و اگر روزی حس کنم که این نیاز من تأمین نمی‌شود یعنی کسی یا کسانی پیدا شده‌اند که نه تنها من را تأیید نمی‌کنند یا به وظیفه خود در قبال شیفته‌ی‌شان نسبت به من عمل نمی‌کنند بلکه مرا آماج نقد‌های خود قرار می‌دهند در این صورت من به‌شدت عصبانی خواهم شد، چون آنچه را که از بیرون می‌خواهم دریافت کنم به من داده نمی‌شود.

بنابراین تا هر اندازه که انسان‌ها از تأیید دیگران بی‌نیاز باشند و از خودمرکز بینی فاصله بگیرند کمتر عصبانی خواهند شد. انسانی که نیازی به تأیید و تشویق و تمجید دیگران ندارد، انسانی که توقع زیادی از افراد دور و بر خود ندارد، انسانی که طلبکار نیست انسان متعادل‌تری است و بنابراین کمتر عصبانی می‌شود. من وقتی مرض می‌شوم و توقع دارم حتماً مادر یا همسرم برای من سوپ بپزد همین توقع داشتن مرا آسیب‌پذیر می‌کند، چون اگر مادر یا همسر من برای من سوپ نزنند من عصبانی خواهم شد، چه این عصبانیت به صورت عریان بیرون ریخته شود و چه اینکه به شکل یک انتظار و کدورت پنهان شود تا در آینده با فرصتی به سطح بیاید و خود را نشان دهد. در حال انسانی که رضایت‌مندی و شادی خود را در بیرون جست‌وجو می‌کند و این انتظار را دارد که دیگران رضایت و شادمانی او را تأمین کنند این انسان بالقوه یک انسان عصبانی است، چون به محض اینکه این شادمانی و رضایت از بیرون دریافت نشود -که احتمال بسیار زیادی در این باره وجود دارد- چنین شخصی به‌سرعت سمت رفتارهای پر خاشاک‌رانه‌ عریان یا پنهان خواهد رفت.