

#### سبک رفتار



بررسی ابعاد یک رفتار هیجانی و شناختی

# ماشین خشم‌تان را متوقف کنید!

#### ■ بنفشه قاسمی زاده

پژوهش‌های جدید روانشناسی نشان داده است اضطراب، افسردگی و خشم سه هیجان منفی اصلی هستند که حضور هر کدام از آنها موجب نارضایتی و تخریب روابط می‌شود، اما از میان این سه هیجان منفی، خشم مخرب‌تر است؛ چراکه خشم باعث می‌شود هم فرد پر خاشگر به رنج افتاده و آسیب ببیند و هم باعث رنج و آسیب بعضاً جبران‌ناپذیر به دیگران شود. از طرفی خشم با وجود آنکه یک هیجان منفی است، اما در عین حال یکی از هیجان‌های سالم در وجود ماست. چون خشم، پاسخی وراثتی و طبیعی به موقعیت‌هایی است که در آنها احساس می‌کنیم خود یا عزیزان‌مان مورد تهدید، صدمه دیدن، ناگامی، تحقیر شدن، تبعیض و پیش‌داوری یا مورد ظلم واقع شده‌ایم. همچنین در زمان مواجهه با عده‌شکنی و فریبکاری، با دیدن بدرفتاری و بی‌توجهی نیز احساس خشم می‌کنیم، اما آنچه باعث بروز مشکل می‌شود تجربه هیجان سالم خشم نیست، بلکه ابراز ناسالم آن به شکل پر خاشگری است.

#### ■ آیا خشم بیماری است؟

پر خاشگری یک رفتار است که به هنگام تجربه هیجان مثبت در بعضی افراد بروز داده می‌شود و می‌تواند باعث آسیب به خود و دیگران شود. به عبارت دیگر خشم یک بیماری، یک اختلال شخصیت، یک مشکل هورمونی که خارج از کنترل فرد باشد نیست، بلکه رفتاری است که بعضی افراد به هنگام رویارویی با ناگامی، ابهام و موانع از خود نشان می‌دهند که هدف آن رفع ناگامی یا آن مانع است.

بعضی افراد نیز که از مخرب بودن این رفتار آگاه هستند، آموخته‌اند در هنگام تجربه هیجان خشم آن‌را به شیوه صحیح مدیریت کرده و به جای خشم رفتار پر خاشگرانه، رفتارهای مؤثرتری مانند گفت و گو، مذاکره، مباحثه یا ترک موقعیت خشم برانگیز را انتخاب کنند.

بنابراین نکته مورد توجه این است که رفتار پر خاشگرانه یک بیماری و مشکل شخصیتی نیست، بلکه رفتار معطوف به هدفی است که فرد آگاهانه انتخاب می‌کند. چون به احتمال بسیار زیاد این رفتار در گذشته برای فرد تبعات مؤثری داشته و به او در رسیدن به هدفش کمک کرده است. به بیان دیگر پر خاشگری رفتاری است که به فرد این پیام را می‌دهد: «برای به دست آوردن کنترل دیگران و رسیدن به آنچه می‌خواهی، کنترل‌تر را از دست بده!»

#### سبک مراقبت

#### ■ سمیه رضائی

اگر در موقعیت‌هایی قرار گرفتید که کنترل خشم برای شما سخت است، می‌توانید چند کار ساده را به یادگار ببندید. موقعیت دشوار را تسکین کنید و آرام‌سازی جسم را شروع کنید. برای این کار بر تنفس خود متمرکز شوید. تجربه هیجان خشم بر تنفس اثر گذاشته و باعث می‌شود تنفس کوتاه و سریع انجام شود. این تنفس کوتاه اکسیژن رسانی به بدن را مختل می‌کند. تمرکز بر تنفس عمیق و منظم با افزایش اکسیژن‌رسانی باعث آرامش در فرد می‌شود. برای این کار از این فرمول استفاده کنید: یا پنج شماره نفس عمیق از بینی داشته باشید، پنج شماره نفس را نگه داشته و با پنج شماره بازدم داشته باشید. این کار را پنج بار انجام دهید. یکی دیگر از کارهایی که می‌شود در موقعیت انجام داد، آرام‌سازی ذهن است. این آرام‌ساختن ذهن می‌توانید از جملات انگیزی مثبت و کوتاه که در دسترس دارید استفاده کنید. مانند: «من می‌توانم خشمم را کنترل کنم». ... استفاده از ذکرهای نیز می‌توانند به آرامش در آن لحظه کمک کند. انجام همین ا کارها به صورت موقت

#### ■ پر خاشگری مکرر، تخریب اعتماد

ابراز خشم و پر خاشگری زمانی نامطلوب تلقی می‌شود که به شکل بسیار شدید، بیش از اندازه، مکرر و مداوم، نامتناسب با موقعیت و به طور نامناسب ابراز شود. مثلاً همسری که نگران طردشدن به وسیله همسرش است، وقتی مورد بی‌مهری یا بی‌توجهی همسر قرار می‌گیرد، دست به رفتارهای پر خاشگرانه‌ای مثل فریادزن، توهین کردن و حتی کتک و آسیب‌زدن به همسرش می‌زند. این شیوه ابراز ناسالم هیجان خشم و طردشدن است که از رفتار بی‌توجهی همسر به او دست داده و نامتناسب با موقعیت نیز هست و این رفتار بیش از پیش همسرش را از او دور می‌کند. یا پسداری را در نظر بگیرید که وقتی خسته از کار روزانه به منزل باز می‌گردد، متوجه می‌شود فرزندش تکالیف مدرسه‌اش را انجام ن داده و با عصبانیت، تندی، تنبیه بدنی و محروم کردن کودک از شام خوردن، بر سر او فریاد زده و می‌خواهد او را مجبور به نوشتن تکالیفش کند.

این رفتار در صورتی که بیش از یک بار در هفته تکرار شود، پر خاشگری مکرر، شدید، ناسالم و نامتناسب با موقعیت است؛ چون اگر موجب شود پدر به هدفش که نوشته شدن تکالیف است برسد، باعث تخریب اعتماد و رابطه پدر- فرزند می‌شود که تبعات آن جبران‌ناپذیرتر از نوشتن تکالیف است. یا مادری را در نظر بگیرید که با پسرش به پارک رفته و ناگهان مشاهده می‌کند پسر هشت ساله‌اش با یکی از دوستانش سرگرم بازی شده و با هم از محوطه بازی پارک خارج می‌شوند.

مادر که به دلیل نگرانی از آسیب‌دیدن، دزدیده‌شدن یا گم‌شدن فرزندش دچار اضطراب شده، هم‌زمان خشم را نیز تجربه می‌کند، چراکه با خود فکر می‌کند «چقدر این پسر بی‌فکر و حرف‌گوش نکن است.» بنابراین با فریادهای مداوم پسرش را به محوطه بازی برگرداند و پیش روی سایر کودکان و والدینی که در پارک حضور دارند به او پس گردنی می‌زند و یا فریاد و عصبانیت تلاش می‌کند به کودکش بفهماند نباید با دوستانش از پارک خارج شود.

خشم مادر که حاصل شیوه فکر کردن و نگرانی‌اش بود، به شکل تنبیه بدنی، تحقیر کودک مقابل دیدگان چندین نفر، فریادزن و توهین کردن به او ابراز شد که نه تنها ناسالم، تخریب‌کننده و آسیب‌زننده است، بلکه متناسب با موقعیت نبوده و آثار جبران‌ناپذیری بر شخصیت در حال رشد و شکل‌گیری پسر بچه بر جا خواهد گذاشت.

#### ■ خشم‌تان را به راحتی می‌توانید متوقف کنید

افراد به شیوه‌ها و به دلایل متفاوتی می‌توانند خشمگین شوند، اما بررسی‌ها نشان داده است افراد بیشتر به دلیل نشان دادن اقتدار و استقلال خود خشمگین می‌شوند.

بعضی افراد به دلیل تمایل شدید برای تقویت رابطه با طرف مقابل دچار هیجان خشم می‌شوند. افراد بسیاری از خشم به عنوان ابزاری برای کنترل و تحت فشار قرار دادن طرف مقابل در جهت اجبار به تغییر رفتار و انجام کاری که خود نمی‌خواهند، استفاده می‌کنند. برخی افراد نیز به منظور انتقام گرفتن خشمگین می‌شوند. خشمگین‌شدن نشانه‌های متفاوتی دارد که در هر فرد به شیوه و ترتیبی خاص و منحصر به فرد بروز پیدا می‌کند. اولین نشانه، نشانه‌های جسمی است که قابل درک و بعضاً قابل مشاهده است. مانند گر گرفتگی، تنفس کوتاه و سریع، درد معده، حالت تهوع، سر درد، تعریق، تپش قلب، گشادشدن مردمک چشم‌ها، انقباض ماهیچه‌های اسکلتی و...

البته ابراز شدید خشم در دوره‌های مداوم و طولانی، باعث فعال‌شدن بیش از اندازه بخش‌هایی از سیستم عصبی می‌شود که در نتیجه آن فشار خون و ضربان قلب افزایش یافته، تنفس سطحی شده، ماهیچه‌ها دچار انقباض بیش از اندازه می‌شوند و در بلندمدت موجب مشکلات شدیدی مانند بیماری قلبی، کاهش قدرت سیستم دفاعی بدن و کاهش عملکرد قلب و بروز سسکته‌های قلبی می‌شود؛ نشانه‌های جسمی از مهم‌ترین نشانه‌هاست، چون راحت‌تر از سایر نشانه‌ها قابل شناسایی است و مانند چراغ خطر می‌توانند عمل کنند. یعنی بایدین این علائم، ماشین خشم‌تان را می‌توانید به راحتی متوقف کنید.

#### ■ علائم هیجانی، شناختی و رفتاری خشم

علائم هیجانی در کنار هیجان خشم تجربه می‌شود. مثلاً در افراد افسرده، خشم می‌تواند با هیجان غم تجربه شود. در افراد مضطرب، خشم می‌تواند با هیجان ترس یا نگرانی همراه شود. همچنین خشم می‌تواند با هیجان‌هایی مثل رنجش، عصبانیت، نفرت، تحقیر شدگی، غضب، حسادت، خشم‌ناز و... آمیخته شود.

علائم شناختی خشم است که در ذهن افراد رخ می‌دهد. مانند انواع افکار و خودگویی‌های منفی، سرزنشگری خود و دیگران، فراموشی کاری، تمرکز نکردن، ضعف و مختل‌شدن حافظه، مختل شدن تفکر منطقی، باید و نبایدهای افراطی، انتظارات و توقعات، باورهای غلط در مورد خشم، پیش‌داوری و قضاوت زود هنگام نسبت به خود و مقابل و...

علائم رفتاری خشم مانند مشت کردن، فریادزن، پرتاب کردن اشیاء به اطراف و به سمت طرف مقابل، مشت و لگدن به طرف مقابل و اطراف، خودزنی یا کتک‌زدن دیگران. اقدام به خودکشی یا دیگر کنی و... است.

مدیریت خشم به معنی این نیست که ما به عنوان یک موجود اجتماعی هرگز نباید خشمگین شویم، بلکه احساسات، هیجانات، شیوه ابرازگری و برانگیختگی فیزیولوژی ناشی از هیجان خشم را باید متناسب با موقعیت خشم برانگیز کاهش دهیم. آنچه امروز در تعاملات افراد در حوزه‌های مختلف زندگی می‌بینیم، نشان می‌دهد پر خاشگری در بسیاری از حوزه‌های روابط انسانی از جمله خانواده، مدارس، اجتماع و محیط کار از سوی افراد به کار برده می‌شود و نتیجه استفاده از آن را در دادگاه‌های خانواده و دادرسی‌های قضایی می‌بینیم

#### ■ از خشم اجتماعی تا خشونت خانوادگی

مدیریت خشم به معنی این نیست که ما به عنوان یک موجود اجتماعی هرگز نباید خشمگین شویم، بلکه احساسات، هیجانات، شیوه ابرازگری و برانگیختگی فیزیولوژی ناشی از هیجان خشم را باید متناسب با موقعیت خشم برانگیز کاهش دهیم. آنچه امروز در تعاملات افراد در حوزه‌های مختلف زندگی می‌بینیم، نشان می‌دهد پر خاشگری در بسیاری از حوزه‌های روابط انسانی از جمله خانواده، مدارس، اجتماع و محیط کار از سوی افراد به کار برده می‌شود و نتیجه استفاده از آن را در دادگاه‌های خانواده و دادرسی‌های قضایی می‌بینیم.

همچنین اگر مدتی در خیابان به اطراف‌تازان توجه کنید، متوجه می‌شوید چطور افراد بر سر یک تکه خوردن، مانند در ترافیک، بوق‌زدن، سیفت بی‌مورد، اصرار یک دستفروش برای خرید، پاشیدن آب باران در اثر سرعت حرکت ماشین‌ها در خیابان، تأخیر در رسیدن به مقصد، کرایه بیشتر گرفتن راننده تاکسی، اقدام به شستن شیשה ماشین توسط کودکان کار، چاله‌های پر شده خیابان، پر بودن مترو و اتوبوس، مانند در صف تاکسی‌های خطوط، تأخیر هواپیمادر پرواز، گران‌شدن ارز و طلا، طول کشیدن روند بررسی یک پرونده در ادارها و... خود و دیگران با خشم و پر خاشگری رفتار می‌کنند تا جایی که باعث درگیری‌های کلامی- فیزیکی شده و گاه موجب قتل نفس می‌شوند.

بروز رفتارهای آسیب‌رسانی از این دست مسلماً تحت عوامل تک مؤلفه‌ای اتفاق نمی‌افتد و کاملاً روشن است عوامل بسیاری مانند مشکلات و معضلات خانوادگی، روانی-اجتماعی، اقتصادی، مدیریتی و حتی سیاسی باعث بروز این حجم از تحریک‌پذیری اجتماعی و خشم‌های بیمارگونه در جامعه ما شده است که البته بررسی آنها در این نوشتار نمی‌گنجد و نیاز به پژوهش‌های عمیق روانشناختی و جامعه‌شناسی است، اما نگرش در این محثت به دنبال ارائه آن هستیم، بررسی خشونت‌های خانوادگی و آسیب‌های ناشی از آن در خانواده است؛ چراکه خانواده مهم‌ترین نهاد انسانی و اولین نهاد اجتماعی است آسببی که در آن افراد وارد می‌شوند نه تنها به همان حوزه خانواده محدود نمی‌شود بلکه تا سال‌های سال می‌تواند تمامی روابط انسانی افراد آزادریده را تحت‌الشعاع قرار داده و باعث آزار و رنج تمام افراد درگیر رابطه با فرد آزار دهنده شود. بسیاری از آسیب‌هایی که کودکان در خانواده به دلیل تجربه مستقیم رفتار پر خاشگرانه یا مشاهده رفتار پر خاشگرانه دیگران در نهاد بنیانی خانواده می‌بینند، بعضاً جبران‌نشده‌ی درمان‌ناپذیر است. پس بباییم هر چه سریع‌تر مثل نفس خشم‌مان را متوقف کنیم.

#### سبک نگرش



مگر می‌شود به آنکه اموالت را دزدیده خشم نگبری؟

## گاهی لازم است خشمگین شویم!

نمی‌دهد یا این واقعیت را که من نباید دزدی می‌کردم را عوض نمی‌کند. در واقع، دلایل خشم شما از من همین واقعیت‌ها بوده‌اند. از آنجا که این واقعیت‌ها با انواع اقدامات ترمیمی من -عذرخواهی، جبران خسارت و کارهایی از این دست- عوض نمی‌شوند، بنابراین، پس از عملی‌شدن چنین اقدامات جبرانی‌ای، هنوز هم همان دلایل را برای خشمگین بودن دارید. در هر حال، خشم به معنی میل به اصلاح و ترمیم چیزی نیست، بلکه راهی است برای درک این واقعیت که چیزی خراب شده است. شما از چیزی عصبانی می‌شوید که اکنون به گذشته پیوسته است و دیگر کاری از دست ما ساخته نیست. کاری که من کردم همیشه با کاری که باید می‌کردم فرق خواهد داشت، مهم نیست بعداً چه کار می‌کنم.

البته برای پایان یافتن خشم شما راه‌های غیر عقلانی بسیاری هست: ممکن است بمیرید، دچار فراموشی شوید یا هیجانتان در طول زمان از تب‌وتاب بیفتد. فرض کنید یک روز ناگهان تصمیم می‌گیرید خشم‌تان را کنار بگذارید و در این کار موفق می‌شوید. شاید بگویم این تصمیم به یک معنا «عقلانی» است - کیست که بخواهد تمام عمرش را با خشم سر کند؟- اما نه به این معنا که دلیل شما برای خشم حل‌وفصل شده است. موضوع حل نشده و هرگز حل نخواهد شد. به مجرد اینکه دلیلی برای خشمگین بودن به دست می‌آورید، آن دلیل همیشه با شما خواهد بود. این همان «استدلال رسیم» است.

حال می‌توانیم به «استدلال انتقام» معمولاً میل ما به انتقام‌جویی را، مانند کینه‌توزی دایمی ما، نامعقول و ناموجه می‌شمارند، اما این نتیجه‌گیری معمولاً حاصل این فرض است که هدف از انتقام حل مشکل، یا تعدیل یا خنثی کردن آن کار و آن هم یک‌بار برای همیشه، نادرست است. وقتی این فرض وارد می‌کنیم که خشم را می‌توان خنثی کرد و به حالت اول بازگرداند - چون به هر حال همیشه دلیلی هست برای اینکه عصبانی باشید- پس طرح استدلالی در تأیید انتقام کار دشواری نیست. این احتمال نباید برای شما تعجب‌آور باشد؛ تعجب‌ناک است که یکی از کهن‌ترین و همگانی‌ترین عادت‌های بشری توجیه عقلانی نداشت. به بیان ساده، استدلال انتقام می‌گوید، انتقام به نحوه مسئول دانستن همدیگر از نظر اخلاقی اطلاق می‌شود.

من وقتی از شما دزدی می‌کنم، شما مرا مسئول شکافی جدی بین وضعیت موجود جهان با وضعیت مطلوب آن می‌شناسید؛ بین ما نوعی تضاد دیدگاه وجود دارد. شما عمل مرا اخلاقاً نامقبول می‌دانید و این نامقبولی را در قالب رنج و آسیب تجربه می‌کنید، اما من که دست به چنین عملی زده‌ام، مسلماً این کار را کاملاً بی‌اشکال می‌دانم چون برای من کار خوبی بوده است.

با این فرض که من می‌فهمم چه چیزی از شما می‌گرفتم و این عمل را از روی آسراه انجام ندادم - جهل و اجبار از عوامل مخفف جرم هستند- سرتقت من نشان می‌دهد که نگرشم به دنیا از نظر ارزش در تضاد بانگرش شماست. چیزی که از نگاه شما «بد» است از دیدگاه من «خوب» است. اگر بخواهید مرا به خاطر این کار مقصر بدانید و بدون مجازات رها کنید، این تضاد (تصادفی و نامترقبه) را به اصل و قاعده‌ای برای کش‌های متقابلمان تبدیل خواهید کرد.

استدلال کینه و استدلال انتقام نشان می‌دهند که به راحتی نمی‌توان این نظر را که خشم حسی اخلاقی است از این اندیشه تفکیک کرد که باید کینه‌های خود را حفظ کنیم یا خشم را به‌عنوان مکانیسمی برای مسئولیت‌اخلاقی بدون تأیید انتقام‌جویی بپذیریم.

شخص خشمگین هرگز دلیلی ندارد برای گسستن ارتباطی که بین شر طرف مقابل و خیر خودش وجود دارد. شاید توضیح ساده برای چنین غفلی این باشد که نمی‌خواهیم بدون تأیید انتقام‌جویی بپذیریم.

**نقل از ترجمان/ نوشته: اگنس کالارد/ ترجمه: مجتبی هاتف / تلخیص: سیمین جرم؛ مرجع: بوستون ریویو**

وقتی کسی در حق ما کار بدی می‌کند، مثلاً حرفی ناروا می‌زند یا کاری می‌کند که از آن می‌رنجیم، خشم در تار و بود تنمان شعله می‌کشد. ای بسا شجب و روزه به فکر انتقام باشیم و کینه‌اش تا سال‌های سال در سینه‌مان بماند، حتی اگر مدعرت خواهی کند، اما علمسای اخلاق، مدام هشدارمان می‌دهند که باید خشم‌مان را فرو و بخوریم و انتقام و کینه‌توزی را کنار بگذاریم. چرا؟ چطور خشمگین نشویم و حس خودمان را از درست و نادرست از دست ندهیم؟

■ ■ ■

فرض کنید سه‌شنبه است و شما به‌خاطر اینکه من دوشنبه چیزی از شما دزدیده بودم، از دستم عصبانی بودید. همچنن فرض کنید من چهارشنبه آنچه دزدیده بودم را برمی‌گردانم، هرگونه زیان ناشی از دزدی را که در این دو روز متحمل شدید برایتان جبران می‌کنم، برای نشان دادن حسن نیتم هدایای اضافه‌تری می‌بخشیم می‌کنم، از اینکه آن لحظه اشتباه کردم و از شما چیزی دزدیدم، عذر می‌خواهم و در نهایت قول می‌دهم دیگر هرگز چنین کاری نکنم. همچنین فرض می‌کنیم شما باور دارید عذرخواهی‌ام صادقانه است و به قولم وفادار خواهم ماند.

آیا عاقلانه خواهد بود که شما روز پنج‌شنبه نیز به‌اندازه سه‌شنبه از دست من خشمگین باشید؟ و آیا عاقلانه است به فکر نشه‌ای برای دزدی تلافی‌جویانه از من باشید؟ اگر با یک بار سرتقت دست‌بردار نشدید چه، آیا این‌عقلانه است که بارها و بارها به دزدی از من ادامه دهید؟ شاید خشم اولیه منطقی باشد، اما احساس می‌کنیم انتقام نامتناسب کاری نامعقول خواهد بود. در نهایت به ما می‌گویند، کار دیگری کنیم یا دست برداریم یا میل برایتان وقتی خود را به شکل احساسی سالم‌تر یا احترام‌آمیزتر دربیاریم. این نگرش منجر شده است به بحثی جدی در بین فلاسفه آکادمیک درباره ارزش خشم. آیا باید خشم را همچون انتقام کینه‌توزانه بی‌پایان بندام کنیم؟

یکی از واقعیت‌های تلخ زندگی این است که نوع بشر در برابر نحوه رفتار دیگران با خود از نظر عاطفی آسیب‌پذیر است، بنابراین وقتی در حق کسی ظلم می‌کنید، درد و رنجی را در اثر رفتار نا عادلانه پسر او وارد می‌کنید. این حساسیت اخلاقی در خود همین مفهوم «ظلم کردن در حق کسی» نهفته است؛ بخشی از علت اینکه ستم بر مردم عادلانه نیست به این برمی‌گردد که آنها این ظلم را درک می‌کنند.

همچنین یکی دیگر از واقعیت‌های زندگی این است مردم تمایل دارند از مقدمه‌های حاوی واقعیت‌های اخلاقی اصل درباره ظلم و بی‌عدالتی نتیجه‌هایی کینه‌توزانه و انتقام‌جویانه بگیرند. معتقد نباید در آسیب دانستن چنین استنباط‌هایی عجله کنیم یا آنها را به مثابه نوعی انعکاس کنترل‌ناپذیر روانی رد کنیم.

به مثال اول بحث برمی‌گردیم. آیا پس از آن همه تلاش من برای اعاده‌عدالت، باز هم عاقلانه است که شما روز پنج‌شنبه همچنان از دست من عصبانی باشید؟ وواقیون جدیدی مثل نوسبام و نوا احساسات‌گرایانی مانند استراسون خواهند گفت: نه.

آنها خواهند گفت باید در نظر داشته باشید ظلمی که خشم شما را برانگیخته با استدرداد، جبران خسارت، عذرخواهی و یک قول حل‌وفصل شده است. من به هر طریق ممکن کار بدم را اصلاح کرده‌ام؛ شما هم مثل آن روز خشمگین باشید، باید به این دلیل باشد که به‌طور نامعقولی به این اقدام‌های جبرانی بی‌توجهی کرده‌اید.

اصرار بر خشم با وجود عذرخواهی و جبران که گاهی چندین سال طول می‌کشد و به‌ضرر همه طرف‌های درگیر است، معمولاً نامعقول و مردود شمرده می‌شود. به‌بیان دقیق‌تر، اغلب فرض بر این است که دست‌نکشیدن فرد از خشم خود باید نشانه وجود لذتی نامعقول و بی‌جا در آن خشم باشد، اما در این نگرش واقعیتی را نادیده گرفته‌اند و آن اینکه دلایلی برای اعمالی هم مانند وجود دارد. رسیدن به این دلایل هم سخت نیست: آنها همان دلایلی‌اند که در ابتدا به‌خاطرشان عصبانی می‌شوید. عذرخواهی، استرداد و هیچ کار دیگری این واقعیت را که من از شما دزدی کردم از بین نمی‌برد یا تغییر