



خوش آمدید

لطفا اندکی منتظر باشید.

آتش بازی (۱)

آشنایی با مهارت های
کنترل عصبانیت





به نام خداوند مهربان و سلام به شما بچه‌های مهربان

دوستان خوبم در زمان‌های قدیم در آهن‌گری‌ها کوره‌هایی وجود داشته

که آهن را توی آن می‌گذاشتند تا ذوب شود و بعد، با چکش روی آن

بزنند و شکل‌های مختلف از آن بسازند. آنها باید حرارت داخل کوره را

کم کم زیاد می‌کردند تا آهن کم کم ذوب شود. اما اگر حرارت را یک

دفعه زیاد می‌کردند، آهن پرت می‌شد و از داخل کوره در می‌رفت.

به همین خاطر به کسانی که زود داغ می‌کردن و عصبانی می‌شدند می‌گفتند

که زود از کوره در رفته. ببینم؛ شماها هم زود از کوره در میرید؟

کوره خشم

پس اسم کوره را می‌گذاریم

وقتی در
یک بازی
بازنده
شوید، چه
احساسی
پیدا
می‌کنید؟



وقتی کسی
شما را
مسخره
کند، چه
احساسی
پیدا
می‌کنید؟

وقتی کسی وسایل شما را بدون اجازه بردارد، با او چه برخوردی می‌کنید؟

آیا پیش آمده که در این مواقع، قاطی کرده باشید؟ داد و بیداد کرده باشید؟
دیگر چه چیزهایی باعث می‌شود که جوش بیاورید و عصبانی شوید؟

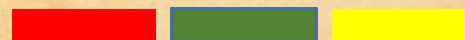
خب عصبانی شدن طبیعی‌ه. همه ما آدم‌ها گاهی عصبانی میشیم. اشکالی نداره که گاهی عصبانی بشیم به شرطی که دیگران رو اذیت نکنیم. اما در هر صورت، هیچ کس عصبانیت خودشو دوست نداره. دوست داره آرام باشه. درسته؟ آیا دوست دارید این طور مواقع، بتونید خودتونو کنترل کنید و آرام بشید؟ من امروز می‌خوام راهش رو به شما یاد بدم. با این کوره آتشین خشم، با یک «آتیش بازی»؛ اما در این بازی، ما آتیش روشن نمی‌کنیم. بلکه می‌خواهیم آتش این کوره رو خاموش کنیم.



چگونه آتش خشم خود را خاموش کنیم.

مرحله اول:

یک غول آتشین را تصور کنید که از کوره خارج می‌شود و دارد در یک جاده‌ای به سمت شما می‌آید و اگر به شما نزدیک شود شما را می‌سوزاند. بهترین کار آن است که در آن جاده توقف نکنی و از جلوی راهش دور شوی. هر چقدر که به تو نزدیک شود، کارت سخت‌تر می‌شود. پس به محض آنکه متوجه شدی دارد به سمت می‌آید باید تصمیم قاطعانه‌ای بگیری و بگی من باید بروم بیرون. و از جلوی آن دور شوی. اینطوری به راحتی از دستش خلاص خواهی شد.



حضرت علی علیه السلام در همین زمینه حدیث مهمی فرموده، که نصفش رو من میگم و نصفش رو شما باید با چیدن کلماتی که میگم، به دست بیارید: «خشم، آتشی شعله ور است؛ کسی که

به دو گروه ۷ نفره تقسیم شوید. کلمات را از من بگیرید و کنار هم مرتب کنید. هر گروهی که زودتر جمله خودش را به دست آورد، برنده است:

گروه اول

ک س ی که
خ ام و ش
خ و در ا
ک ر د ه ا
س ت
آن آ ت
ش را
خ ش م
ک ن ت ر
ل ک ن د

گروه دوم

و ک س ی که
در ش ع ل
ه ه ای آن
ک س ی ا
س ت که ه
اول ی ن
خ و د ش
ک ن ت ر ل
ن ک ن د
خ و ا ه د
س و خ ت



پس اولین کار در برابر غول آتشین خشم اینه که از محلی که هستیم دور بشیم. و به جای دیگه‌ای بریم که امن باشه. یه مکان امن. مثلا اتاق خودمون. یا گوشه دیگری از حیاط مدرسه.

اما باید حواسمون باشه که در اون مکان امن، بیکار ننشینیم غصه بخوریم و گریه کنیم. بلکه باید به کاری مشغول بشیم. مثلا به اسباب بازی‌های خود ور بریم. یا یه برگه سفید رو خط‌خطی کنیم..و یا نقاشی بکشیم. یا با دوستان حرف بزنیم.

دور شدن از اون مکان، به معنی قهر کردن نیست بچه‌ها. بلکه برای آرام شدن است. پس مقداری که آرام شدی باید پیش پدرمادرت یا دوستات برگردی. میتونی در اون مکان امن، سوار «ابر رؤیاها» هم بشی و در آسمان‌ها پرواز کنی. لابد می‌پرسید «ابر رؤیاها چیه».

جوابش رو در این داستان می‌فهمید:

ابر رؤیاها

۱..۲..۳..۴....۱۰ چقدر ستاره در آسمان است. نمی توانم بشمارمشان.

مریم بلد نبود آن همه ستاره را بشمارد. حتی نمی توانست. چون آنقدر به هم نزدیک بودند که قاتی می کرد.



روی چمن ها دراز کشیده بود و به آسمان نگاه می کرد روی چمن ها دراز کشیده بود و به آسمان نگاه می کرد و مادر بزرگش را به خاطر می آورد؛ کسی که در زندگی بعد از مادرش بیشتر از همه دوستش داشت.

مادربزرگ وقتی با هم بودند، و منتظر مادرش می‌شدند تا از سر کار برگردد به او قرآن‌خوانی و قصه یاد می‌داد. و قصه و روخوانی قرآن، دقیقا همان چیزهایی بود که مریم خیلی دوست داشت. البته نمی‌توانست مثل بزرگترها تند روخوانی کند. مادربزرگش در دوران جوانی معلم بود و با اینکه حالا بازنشسته شده بود، کاملا معلوم بود که از آموزش دادن به کودکان لذت



می‌برد.

او خیلی چیزها می‌دانست و برای مریم داستان‌های خارق العاده‌ای تعریف می‌کرد. که او مجذوب می‌شد و به آنها گوش میداد. اما آن چیزی که مریم از همه بیشتر در مادربزرگش دوست داشت این بود که تقریبا همیشه لبخند می‌زد و به حرف‌های او گوش می‌داد.

روزی مریم از او پرسید: مادر بزرگ! چرا پدر و مادرم وقتی عصبانی می‌شوند سرم داد می‌زنند؟ بعضی وقت‌ها حتی نمی‌دانم چرا عصبانی شده‌اند.

مادر بزرگ گفت:

بین عزیزم! پدر و مادرت در طول روز خیلی کار می‌کنند و آنقدر خسته هستند که برای هر چیزی عصبی می‌شوند. اما این جواب، مریم را قانع نکرد و به صحبت با مادر بزرگش ادامه داد.



□ یک روز، مامان از دست من عصبانی شد چون لیوان از دستم افتاد و شکست. مگه از دست بزرگترها هیچ وقت چیزی نمی افتد و نمی شکند؟ دیروز به خاطر این عصبانی شد که جعبه شیرینی را ناخواسته زمین انداختم. من فقط می خواستم آنها را توی کابینت بگذارم.

□ مریم! ما بزرگترها هم چیزی را می شکنیم یا ناخواسته به زمین می اندازیم. اما مادرت فکر می کند که اگر عصبانی شود یا دعایت کند، دفعه بعد بیشتر مواظب خواهی بود.

□ پس چرا بدون دادزدن، به من نمیگه مریم کمی بیشتر مواظب باش؟ من اینطوری بهتر می فهمم.

مادربزرگ می خواست مریم پدر و مادرش را درک کند و احساس بدی نداشته باشد. از طرفی موافق این هم نبود که غالب اوقات از دست دختر کوچولویشان عصبانی شوند و آنقدر فریاد بزنند. بنابراین او را بغل کرد و به او پیشنهاد یک بازی داد.


مریم! می‌خواهم یک بازی خیلی سرگرم کننده به تو یاد بدهم که وقتی کوچک بودم، مادرم به من یاد داد هر وقت کارها خوب پیش نمی‌رود، وقتی از دست تو عصبانی می‌شوند یا خودت عصبانی هستی، تصور کن که ابری را از آسمان صدا می‌زنی.



وقتی ابر پایین می‌آید، تو سوارش می‌شوی، عمیق نفس می‌کشی و با صدای ملایم می‌گویی: «آرام مریم... آرام» خیلی آهسته چند بار این را تکرار کن. و خودت را شناور روی ابر تصور کن. آن وقت می‌بینی که چطور احساس بهتری پیدا می‌کنی و عصبی نمی‌شوی.



آن شب مریم نمی‌توانست بخوابد. مادرش از دست او عصبانی شده بود. چون فراموش کرده بود که بگوید کسی تلفن زده بوده و با او کار داشته است. در آن لحظات بود که به یاد آن بازی افتاد و ابری تصور کرد که از آسمان پایین می‌آمد و به دنبال او بود.

مریم به خودش گفت: «آرام مریم... آرام» و خیلی آهسته همانطور که مادر بزرگش به او گفته بود، جمله را چند بار تکرار کرد. یک مرتبه، صدایی شنید که می‌گفت:  کجا می‌خواهی بپرمت؟ مریم از این که ابر حرف زد ترسید اما بدون معطلی گفت می‌خواهم در میان ستارگان گشتی بزنم. بدین ترتیب ابر با مریم از پنجره خارج شد.

مریم خیلی هیجان زده بود. او کمی بالا رفت و همه خانه‌ها را در پایین دید. بیشتر بالا رفت و توانست شهر را کامل ببیند. باز هم بالاتر رفت و همه جای نقشه شهر را دید. مثل همانی که در کلاس داشتند اما خیلی زیباتر. باز هم بالاتر رفت و همه زمین را دید. خانه بزرگش را.

او به شوق آمده بود. فوق العاده بود. کم کم توانست ستاره ها را ببیند. ابر به او گفت: می‌برمت یک گشت کوتاهی بزنی. نمی‌توانم زیاد بمانم. چون من هم باید بروم و بخوابم. برای مریم یک رؤیا به نظر می‌رسید. بین ستاره‌ها پرواز می‌کرد. که به او چشمک می‌زدند و به او خوشامد می‌گفتند:

سلام مریم! او از آنها پرسید: من را می‌شناسید؟ گفتند بله تو را می‌شناسیم. وقتی ما را نگاه می‌کنی ما هم تو را نگاه می‌کنیم. مریم با چشمان باز همه جا را نگاه می‌کرد تا هیچ چیز را از دست ندهد.

سفر برگشت، سریع‌تر بود و خیلی زود دوباره در تختش خوابید. ابر از او پرسید حالا آرام‌تر هستی؟ امیدوارم که از گشت و گذار خوش آمده باشی. هدیه‌ای از طرف مادر بزرگت بود. مریم گفت هدیه‌ای از طرف مادر بزرگم؟ گفت بله او می‌داند که هفته آینده تولدت است و می‌خواست غافلگیرت کند. و از من خواست دنبالت بیایم. مریم خیلی شگفت زده شده بود. از فرط خستگی به خواب رفت.

روز بعد، جلوی در مدرسه بی‌صبرانه منتظر مادر بزرگش بود.

- مادر بزرگ مادر بزرگ! دیشب بازی‌ای را که به من یاد دادی، انجام دادم و یک ابر آمد مرا برای گشتی در میان ستاره‌ها برد.

مریم همه سفر را برای او تعریف کرد و او با دقت به او گوش می‌کرد. بعد گفت: خوبه به نظرم رؤیای زیبایی داشته‌ای.

- نه مادر بزرگ رؤیا نبود. حقیقت داشت.

- امیدوارم اینطور باشد.



روز تولد مریم، زودتر از آنی که انتظارش را داشت رسید و بین کادوهایی که گرفت هدیه‌ای ویژه بود که مجذوبش کرد. کاغذ کادویی زیبا و پر از ستاره بود با برجسبی شکل ابر که روی آن نوشته شده بود «برای مریم، از طرف مادر بزرگت» یک دفتر یادداشت قشنگ که روی آن نوشته شده بود:

«خاطرات روزانه رؤیاها»

سرزمین شادی

کارای با ارزش
خوشبختی همینه
ما دوست هستیم با هم
نمی خوریم ما غم
کارای با ارزش
خوشبختی همینه
برای دوستی ها
راستی که دوستیم ما
کارای با ارزش
خوشبختی همینه
می گذرونیم با هم
از بین میره کم کم
هستیم شاد و خندون
ما می گیریم آسون
کارای با ارزش
خوشبختی همینه

بازی شادی آرامش
بی خیال کینه
ما خوشحال و شادیم
تو زندگی هیچ وقت
بازی شادی آرامش
بی خیال کینه
دعا خیلی بده
دشمنی واسه چی
بازی شادی آرامش
بی خیال کینه
روزا رو به خوبی
مشکلات همیشه
زندگی شیرینه
چون که زندگی رو
بازی شادی آرامش
بی خیال کینه



معاونت فرهنگی و تبلیغی ، گروه تأمین منابع
قم، چهار راه شهدا، تلفن: ۰۲۵-۳۷۱۱۶۰
www.balagh.ir-tabligh@dte.ir

معصومه
سلام الله علیها

پایان

خاطره