

هزار دلیل باربط و بی‌ربط برای عصبانیت

عصبانی می‌شوم چون کمال‌گرا هستم!

■ **مرضیه بامیری**

آدم‌های عصبانی از فاصله دور قابل تشخیص هستند. شما به محض دیدن یک فرد عصبانی از نوع راه رفتن یا فیزیک صورتش خواهید دانست که او عصبانی است. این آدم‌ها اغلب ترسناک هستند و دایره روابطشان تنگ‌تر از دیگران است. آدم‌های عصبانی اغلب عملکرد ضعیف‌تری نسبت به دیگران دارند. آنها بیش از مردم عادی سگتکه کرده و دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند. آدم‌های عصبانی بیش از دیگران چاق می‌شوند. کمتر از دیگران محبوبیت دارند و زودتر دچار ناامیدی می‌شوند. اما چه می‌شود که ما عصبانی می‌شویم؟ و این اخلاق از کجا سر چشمه می‌گیرد؟

■ **گشتی در دنیای آدم‌های عصبانی**

در اتوبوس بی‌آرتی ایستاده‌اید و یکی بلندبلند با تلفن حرف می‌زند. کمی جلوتر یک مرد سب‌پد‌هکارش حرف می‌زند و توهین‌آمیز تهدیدش می‌کند. یکی سر پجه‌اش که از گرما خسته شده و غرولند می‌کند، فریاد می‌کشد و یک اخم توحلیش می‌دهد. پیر مردی سر پا ایستاده و از اینکه دیگر مردم فکر سالخورده‌ها نیستند شکوه می‌کند. یکی یادش می‌رود کرایه را حساب کند و داد راننده در می‌آید آهای آقا، کرایه ندادی.

در خیابان هیچ‌کس تحمل ترافیک ندارد. همه می‌دانند راه تا چند متر جلوتر بسته هست اما باز هم دست روی بوق می‌فشارند و به این شیوه اعتراض می‌کنند. یک موتورسوار بی‌توجه به رهگذران وارد پیاده‌رو می‌شود و پاکت خرید یک بانو می‌افتد و او هم غرولند می‌کند. در ترافیک پشت چراغ قرمز ناگهان ماشین‌ها به هم برخورد می‌کنند و از پشت به سب‌رجلومی می‌خورند و بعد هم فحش و احتمالاً درگیری فیزیکی و مسایقه من از تو قوی ترم. در مدرسه معلم سر دانش آموز داد می‌زند. کودک به دوستش پا فریاد می‌گوید می‌داند مدادش را بر داشته و دیگر با او دوست نیست. در محل کار هم کسی جرئت ندارد به دیگری ریگود بالای چشمت ابروست. چون راحت می‌شود و به احتمال زیاد در تخریب شخصیت شما آن‌قدر پیش می‌رود که احتمالاً توبیخ شوید یا تا حدود زیادی زیر آتان خورده شود. مدیر عصبانی است و معتقد است نباید به کارمندا خندید. زنی از دستفروش محله میوه می‌خرد و برای گرانی محصول یا خرابی بیش از حد آنها شکایت می‌کند و فروشنده احتمالاً بی‌اعصاب هم می‌گوید اگر دوست نداری نخر. در بیمارستان شرم تمام شده اما هنوز کسی را بالین ما نبامده تا آن را عوض کند. غرمان در می‌آید که اینجا یک

نگاه

■ **حسین گل‌محمدی**

ترس از گمنامی وحشتی است که این روزها گریبان افراد زیادی را گرفته‌است. وحشتی که به واسطه اتصال به دنیای ملتهب و پر شتاب اینترنت ایجاد شده و هر روز قربانی‌های زیادی می‌گیرد. زمانی مردم از درد تنهایی به‌ارتباط‌های جمعی که اینترنت یکی از آن بود پناه می‌بردند ولی حالا آن‌قدر گرفتار دنیای رنگارنگ و پر از تباط مجازی شده‌اند، آن‌قدر برای دیگران زندگی می‌کنند و تمام فضاهای خصوصی‌شان را با دوستان وقتی برای تنها شدن ندارند. این روزها تنهایی حلقه گمشده انسان‌هاست. خیلی از مردم آن‌قدر با دوستان وقت می‌گذرند که حتی از یک ساعت تنها شدن می‌ترسند. حالا مردم موقع خواب به همه شب بخیر می‌گویند و صبح‌ها با نوازش مجازی ده‌ها کاربر بیدار می‌شوند. حالا کسی تنها نیست و اگر کسی تنها بود باید برای آنزین نبودن‌ها و عدم مشارکت در اینترنت پاسخ بدهد.

آدم‌های امروزی همه دوست دارند به رسمیت شناخته شوند. به لطف دوربین‌ها و اتصال‌های پر شتاب همه در دایره ارتباط‌ها حضور دارند. دیگر لازم نیست برای امضا گرفتن از فلان باز یگر محبوب یا خواننده

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

د

یکی از دلایل عصبانی شدن‌های ما حس کمال‌گرایی است. آدم‌هایی هستند که دوست دارند هیچ کاری با خطا یا نقص انجام ندهند. می‌خواهند در هر مسئولیتی که دارند بهترین باشند و صدای کسی را در نیابورند. فرض کنید پدر یک خانواده روی همسایه‌ها یش در آ پارتمان حساس باشد و حتی تحمل یک تذکر کوچک را هم نداشته باشد، چنین انسانی نه در خانه مهمان دعوت می‌کند و نه به کودکش اجازه بازی‌های معمولی را می‌دهد. او در واقع برای جلب رضایت دیگران عصبانیت را سر نزدیکان خودش خالی می‌کند

■ **آدم‌های خودخواه عصبانی**

بعضی وقت‌ها آدم‌ها از سر خودخواهی عصبانی می‌شوند. شب سختی را در جاده گذرانده‌اند و حالا که صبح شده و کسی با وجدان و سر جای خودش کار نمی‌کند. با هر اتفاقی که در کشور می‌افتد غر می‌زنیم و یکی را مقصر می‌دانیم. هر پستی در فضای مجازی می‌بینیم آن را باور می‌کنیم و باسایه‌نمایی سعی در انتشار آن می‌کنیم. یکی از مهم‌ترین جاهایی که عصبانیت با وسعت بیشتری از خودمان نشان می‌دهیم در خانه است. ناگهان آستانه صبرمان تمام می‌شود و تمام دق ودل صبح تاشبمان را یک جای‌یک پهنه کوچک سر فرزند یا همسرمان خالی می‌کنیم. کافی است فرزندمان کمی تندتر از معمول راه برود یا صدای تلویزیون بلند باشد. غذا کمی بسوزد، یا چاشنی آن اندازه

نیاشد. این‌ها عصبانیت‌های معمولی ست و ممکن است سر ماجراهای جدی‌تر با عصبانیت‌های بیشتر کار به جاهای باریک‌تر برسد. و تمام این موارد ذکر شده تنها بخشی از موارد عصبانیت آدم‌هاست که در طول روز با آن مواجه هستیم. در محل کار، زندگی و حتی اماکن عمومی.

■ **از کمال‌گرایی تا عصبانیت**

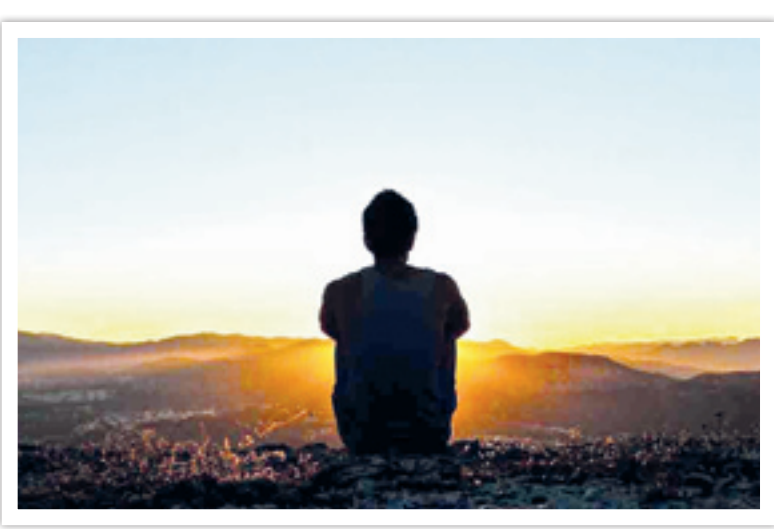
یکی از دلایل عصبانی شدن‌های ما حس کمال‌گرایی

است. آدم‌هایی هستند که دوست دارند هیچ کاری با

خطا یا نقص انجام ندهند. می‌خواهند در هر مسئولیتی که دارند بهترین باشند و صدای کسی را در نیابورند. فرض کنید پدر یک خانواده روی همسایه‌هایش در آپارتمان حساس باشد و حتی تحمل یک تذکر کوچک را هم نداشته

باشد، چنین انسانی نه در خانه مهمان دعوت می‌کند و نه به کودکش اجازه بازی‌های معمولی را می‌دهد. او در واقع برای جلب رضایت دیگران عصبانیت را سر نزدیکان خودش خالی می‌کند. او هر شب اخم می‌کند و کودکش را در یک اضطراب همیشگی نگه می‌دارد. بعضی هم برعکس تحمل آزار دیگران را ندارند. اگر کسی قانون‌شکنی کند اعتراض می‌کنند و صدایشان بالا می‌رود. مثل آنهایی که تحمل همسایه بالا را ندارند و با وجود حضور مهمان در خانه‌شان سر و صدا را تاب نمی‌آورند و بلافاصله به آنها تذکر می‌دهند. یا اگر پشت‌بام‌نم بدهد یقه همه همسایه‌ها می‌گیرد. بعضی آدم‌ها معتقدند همه چیز نظم و سیاق خودش را دارد و اگر جایی زندگی از روال خارج شد تحمل نمی‌کنند و با عصبانیت واکنش نشان می‌دهند. برای این آدم‌ها نظم در ایجاد رابطه مهم است. حتی اگر یک راننده تاکسی پول خرد نداشته باشد شاک می‌شوند که اگر راننده می‌شوی باید پول خرد هم داشته باشی. یا خیلی رفتارهای دیگر که حکایت از همین نگرش دارد.

در حسرت تنهایی



دوستی ندارد در واقع به شکست خود اعتراف کرده و جالب‌است که بسیاری از مردم راحت‌به زبان می‌آورند افسرده هستند اما هرگز جرئت نمی‌کنند حرفی از تنهایی شان بزنند. تنهایی همیشه تلخ و ترسناک

■ **این آدم عصبانی است**

آدم‌های عصبانی از فاصله دور قابل تشخیص هستند. شما به محض دیدن یک فرد عصبانی از نوع راه رفتن یا فیزیک صورتش خواهید دانست که او عصبانی است. این آدم‌ها اغلب ترسناک هستند و دایره روابطشان تنگ‌تر از دیگران است. مردها اغلب بیش از زنان عصبانی‌اند و آن را با نوع معیشت و دنیای کار خود در بیرون خانه مرتبط می‌دانند. طسی باورهای غلط یک مرد عصبانی و اخمو جذاب است اما یک زن عصبانی سرکش و غیر قابل تحمل است. حتی در برخی خانواده‌ها باور بر این است که مردها به دلیل مشکلات روزمره و مسئولیت زندگی حق دارند فریاد بکشند، ناراضی بگویند و حتی گاهی تنبیه بدنی کنند اما مادر خانه حق ندارد عصبانی شود و همیشه باید در اوج آرامش باشد. فرزند حق ندارد به چیزی اعتراض کند و گاهی عصبانی شود.

■ **شما دکتر لازم هستید!**

آدم‌های عصبانی اغلب عملکرد ضعیف‌تری نسبت به دیگران دارند. این‌ها بیش از مردم عادی سگتکه کرده و دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند. آدم‌های عصبانی بیش از نداشتند و اکثرشان زودآدواج کرده بودند. هر وقت کنارشان می‌نشستم به رخ کشیدن قطر النگو بود و میل‌های گرانی که از فلان شرکت معروف خریده بودند. آنها چیزی از کتاب و فرهنگ نمی‌دانستند اما در عوض آمار تمام جزایحی‌ها و فروشگاههای شهر را حفظ بودند. نه آنها مرا درک می‌کردند و نه من آنها را. یاد در خانه‌ای دیگر در نقطه‌ای بالاتر کودک کم کلاس نقاشی را رها کرد تا بیشتر برای بازی با دوست جدیدش وقت داشته باشد. من دوست داشتم هر دو باهم در یک کلاس ورزشی بکنیم. شما را از همسایه مخالف بود و اعتقاد داشت تا هفت سالگی باید فقط بازی کنند و فارغ از هر اجتماعی باشند.

احتمالاً شما هم تجربه‌هایی از این دست داشته‌اید که با تغییر محل سکونت، مسیر زندگی‌تان تغییر کرده‌است. کنار یکی علاقه‌مند به گل شده‌اید و برای مدتی سرگرم جمع آوری انواع گل‌ها شده‌اید. یکی شما را به آشپزی علاقه‌مند کرده و بسا او در پختن کیک و غذاها قایت کرده‌اید. یا یکی شما را ورزشکار کرده‌است. مهم است که با چه کسی همشین می‌شوید. مهم است که قبل از خانه خریدن یا اجاره، اهالی ساختمان یا حتی محله را بشناسید. آنها به طور ناخواه‌گد تأثیر زیادی روی فعالیت و شخصیت شما خواهند داشت. غیر از بحث مالی سعی کنید سراغ خانه‌هایی بروید که از حداقل تفاهم برخوردار باشید. اگر شما اهل ورزش باشید اما همسایه‌ها حتی با یک دویدن ساده بیگانه باشند، شما را مایوس خواهند کرد. یا اگر اهل درس می‌باشند، ادامه تحصیل شما را کاری بیپهوه خواهند خواند و شما در آنجا احساس غربت خواهید کرد. بیش

نیست. گاهی می‌تواند باشکوه و پر از خلاقیت باشد. می‌تواند درهای بسیاری از ناشناخته‌ها را به روی‌مان باز کند.

گاهی تنهایی می‌تواند بهترین پاداش برای خودمان باشد. چه اشکالی دارد اگر در وسط این همه هیاهو و شلوغی زندگی اجتماعی کمی با خودمان خلوت کنیم و در یک جای دنج با خودمان قهوه یا بستنی بخوریم؟ چه اشکالی دارد گاهی با خودمان رفاقت و از نیروی شگفت‌انگیز تنهایی برای تجدید قوا استفاده کنیم؟ چه اشکالی دارد بعضی وقت‌ها بدون اینکه جار و جنجال به پا کنیم و در تور سلفی گیر بیفتیم، باشیم و دیوانگی کنیم؟ تنها باشیم و کودک‌دورن‌مان را بیرون بیآوریم تا هوایی بخورد.

خودتان را بگذارید جای آدم‌های معروف. آنهایی که هر جا بروند مردم آنها را می‌شناسند و باید هزار تا عکس و مصاحبه انجام دهند. اینس آدم‌ها تنهایی را هر چند برای مدتی کوتاه سرمه می‌کنند و به چشم می‌کشند. دل‌شان می‌خواهد برای خلوت افکارشان جایی بروند که هیچ‌کسی نیست. بیاید قید تنها شدن‌ها را بدانیم و این لذت فراموش شده در قابت تکنولوژی را دوباره احیا کنیم. خیلی‌ها دل‌شان یک لحظه خلوت با خودشان آرزو دارند اما...

سبک‌ار تباط



قدر دوستی‌های تأثیرگذار را بدانیم

رفیق‌بی‌کلك باش!

■ **مهدی مهاجر**

دوستی مقوله جالبی است. اصولاً نامش یک انرژی مثبت به انسان منتقل می‌کند. من و شما هر روز شش یا بیش از ۱۰ بار از واژه رفیق یا دوست استفاده می‌کنیم. تلفظی با او حرف می‌زنیم، اسمش را در صفحات مجازی تگ می‌کنیم. تولدش را تبریک می‌گوییم یا برای خوشحال کردنش حاضریم هر کاری بکنیم. این واژه برای‌مان سطحی و دم‌دستی شده، اما خدا می‌داند که انتخابش چه تأثیری می‌تواند در روند زندگی و قله آروزهایی‌که پیش‌رو داریم، ایفا کند. این عادی شده که برای زیبایی کلام از رفیق استفاده کنیم و همه را در حالی که نمی‌شناسیم، دوست عزیز خطاب کنیم. چرا که نه؟ هم جذاب است و هم تأثیرگذار اما بد نیست در خلوت با خودمان یک بار سطح این دوستی و رفاقت‌ها را مرور کنیم. ببینیم با خودمان و رفقای‌مان چند چندیم. اینکه چقدر از آنها تأثیر می‌گیریم و روی چند درصد از زندگی‌ما تأثیر مستقیم دارند.

از خودتان خانه می‌تواند نقش مهمی در تربیت فرزند ایفا کند. اینکه با چه کسانی دمخور

می‌شوید بسیار مهم است. ممکن است تمام خلاقیت‌های کشف نشده نوجوان‌تان یک‌باره ظاهر شود یا در یک فرآ پند دوستی نادرست، همه آموخته‌های شما به عنوان والد نیز هر برود. مهم است که به لحاظ فرهنگ وارد چه منطقی‌های می‌شوید. اگر در یک مجتمع پسرها مدام در حال سیگار کشیدن باشند یا اهالی مجرد در حال مهمانی گرفتن کم‌کم فرزند شما نیز طالب چنین شرایطی خواهد شد. اگر دوست شما اهل درس و مطالعه باشد حتماً فرزند شما را برای داشتن رتبه‌ای عالی تشویق می‌کند، اما اگر چنین دغدغه‌ای نداشته باشد، احتمالاً خواهد گفت که به جهات سخت‌نگیر و بگذاز از زندگی‌اش لذت ببرد. با وجود چنین دوستی نمی‌توانید انتظار رتبه‌ای خوب در کنکور داشته باشید. یا دوستی که تفریح هر روزش چاق کردن قلیان باشد و شما را به یکی دو کام دود سرطانی دعوت کند، بعد از مدتی شما نیز آلوده این جذاب لعنتی و کشنده خواهید شد. اصلاً خیلی‌ها میان همین برو و بیاهای دوستانه گرفتار شده‌اند.

دوست می‌تواند سلیقه شما را تغییر دهد. تاالان عاشق شعرهای نیمایی بوده‌اید اما مانند دوستی که غزل می‌سراید به مدام حافظ و سعدی می‌خواند شما را هم به این سبک علاقه‌مند می‌کند. دوست‌تان ریاضی را انتخاب می‌کند و شما به‌رغم توانایی‌های‌تان در علوم انسانی، هسان رشته را انتخاب می‌کنید تا دوستی شما پایدارتر شود. پس دوست خیلی تأثیرگذار است. اگر می‌خواهید انسان موفق‌ی شوید حتماً با دوستانی موفق و پرلانش مرآوده کنید. اگر می‌خواهید به همه خواسته‌های خود برسید لازم است دوستان پرتر از خودتان بزرگنیز تا رسیدن به جایگاه او چالش همیشگی شما در کسب موفقیت باشد. دوست شما می‌تواند توانایی‌های شما را با قدرت خارق‌العاده‌اش سرکوب کرده یا هر روز در گوش‌تان تمام توانایی و استعداد شما را زمزمه کند و اادارتان کند دست‌از کرختی بردارید و دنبال شکوفا شدنش بروید. دوست شما می‌تواند تبیل باشد و ظهرها با شما تماس بگیرد. یا می‌تواند سحر خیز باشد و شما را برای ورزش کردن و شروع یک روزمرگی عالی سر حال بیآورد.

دوست یک قدرت جادویی دارد که می‌تواند شما را کنایخوان کند و حتی در مکالماتش با شما بخشی از آنها را بخواند یا اهل خرافات و باور کردن فضای مجازی باشد و هر روز یک سؤزه جدید برای بحث کردن پیدا کند.

دوست می‌تواند پر از هدف و انگیزه باشد و خیلی در فضای مجازی نباشد یا مدام پست و استوری بگذارد و شما را وادار کند لایک کنید و خودتان هم در گیر این دنیا شوید.

دوست می‌تواند اعتقادات شما را سست یا محکم کند. می‌تواند پای شما را به روزه بکشاند یا نظراتان را درباره دین و مذهب به کلی تغییر دهد.

دوست شما می‌تواند شما را ساده زیست یا غرق در زرق وبرق دنیا کرده و هر روز بیشتر گرفتار‌تان کند. تمام این‌ها تنها بخشی از قدرت جادویی یک دوست است که می‌تواند زندگی‌ما را زیر و رو کند.

دوستی و هم‌نشینی و رفاقت می‌تواند اتفاقات بزرگی رقم بزند. دوستی‌های‌تان بی‌کلك و برقرار و دل‌تان زلال و خوش‌بادا

د

احتمالاً شما هم تجربه‌هایی از این دست داشته‌اید که با تغییر محل سکونت، مسیر زندگی‌تان تغییر کرده‌است. کنار یکی علاقه‌مندبه گل شده‌اید و برای مدتی سرگرم جمع آوری انواع گل‌ها شده‌اید. یکی شما را به آشپزی علاقه‌مند کرده و با او در پختن کیک و غذاها ر قابت کرده‌اید. یا یکی شما را ورزشکار کرده‌است