

مِنْ عَصْبَانِي، مِنْ آرَامٍ، مِنْ شَاد



نویسنده: ایمان امینی

کاری از وبسایت [ایلولا](#)

تقدیم به شما دوست عزیز و بزرگواری که برای  
دانش و فرهنگ ارزش قائلید.

# منِ عصبانی، منِ آرام، منِ شاد



بمب اتم چیست؟ یک انسان در حال راه رفتن است که انگشت کوچک پایش به گوشه‌ی میز گیر می‌کند، بعد از درد عصبانی می‌شود و با لگد به میز می‌زند و کل پای نازنینش تیر می‌کشد. حالا که رنجوری پا به درد انگشت اضافه شده از عصبانیت با

مشت به دیوار می‌کوبد و تابلو از دیوار کنده می‌شود و محکم به سرش می‌خورد و این ماجرا ادامه پیدا می‌کند تا منفجر شود. به این شخص بمب اتم می‌گویند چرا که هر اتفاق سبب وخیم‌تر شدن اوضاع و آزاد شدن میزان بیشتری از انرژی می‌شود. بسیاری از ما این نوع انفجار را تجربه کرده‌ایم؛ زنجیره‌ای از رخدادها که پشت سر هم می‌بارند.

ولی چه می‌شد اگر می‌توانستیم درست زمانی که انگشتِ کوچکِ پای‌مان به گوشه‌ی میز گیر کرد این زنجیر را پاره کنیم و این بمب را در حالی که هنوز ترقه‌ی کوچک و نانا‌زی‌ای هست خنثی کنیم؟

من طرفدار آموزش مفاهیم با مثال‌ها هستم چون خودم با نمونه‌ها بهتر یاد می‌گیرم. از طرفی، هر نمونه یک آزمایش کوچک است که آن مفهوم را تایید می‌کند و این خودش یک امتیاز برای «مثال‌ها» در مقابل تفکرِ صرف و فلسفیدن خالی به حساب می‌آید.

می‌خواهم بمب اتم را به ترقه تبدیل کنم و مثالم اتفاقی است که دیروز برایم پیش آمد.

ساعت به دوازده شب نزدیک می‌شد که به برادرم گفتم «کار امشب هم تموم شد، برم یه تخم مرغ چاق برای شام بخورم و حالش رو ببرم.» درست همزمان یک بسته نوشابه شیشه‌ای را بلند کردم که از قضا یک طرف آن پاره بود. شیشه‌ها کف مغازه ولو شد و شکست. چه اتفاقی افتاد؟ جمع کردن شیشه‌ها به کنار، بایستی کل کف مغازه را تمیز می‌کردم. چنان افتضاحی به بار آمد که بیا و ببین.

به هر حال اتفاقی هست که افتاده بود. در همین حال به فکر فرو رفتم: «تو که امشب این همه با مشتری‌ها خوش برخورد بودی، شکم دو تا گشنه رو سیر کردی، حقت بود که دم آخر این اتفاق برات بیفته؟»

این تفکرات حلقه‌ی بعدی زنجیر عصبانی شدن بود. در حال درماتیک کردن و تشدید اوضاع بودم. ولی همینجا زنجیر را بُریدم. سریع محتوای فیلم‌نامه را تغییر دادم: «شاید این اتفاق

افتاد تا جلوی یک اتفاق بزرگ‌تر رو بگیره. شاید قضا و بلایی بوده که مانع قضا و بلایی بزرگ‌تر شده. یه ربع بیشتر کارمون طول می‌کشه که فدای سرم! اصلا کاربه که شده.»

قرن بیست و یکم، و قضا و بلا؟ شوخی می‌کنی؟ واقع‌بین باش عزیز دلم! این خرافات مال گذشته‌ها و دوره‌های کودکی بشر بوده.

خب حالا دوربین را از زاویه‌ی دید شما به سمت قضیه می‌چرخانم. قبول، این حرف‌ها خرافات. به هر حال من بی‌دقتی کردم و با بی‌احتیاطی بسته‌ی پاره را بلند کردم و گندی که بالا آوردم چیزی غیر از نتیجه‌ی بی‌فکری من نبود. به جای اینکه آن را به قضا و بلا ربط بدهم، بهتر است که درس بگیرم تا بار دیگر این اشتباه را مرتکب نشوم.

ولی چطور درس بگیرم؟ با مشتم به دیوار بزنم تا دستم کبود شود و دردش تا مدت‌ها به یادم بماند؟ کارن پرایر در کتاب «اون سگ رو نکشش» اشاره می‌کند که فاصله‌ی بین reinforcer یا تقویت‌کننده و عمل در یادگیری رفتارهای ما نقش مهمی دارد.

در این مثال، عمل بلند کردن بسته‌ی پاره، و تقویت‌کننده، حس ناراحتی و عصبانیتی بود که درست بعد از افتادن شیشه‌ها سراغم آمد. فاصله‌ی بین تقویت‌کننده و عملی که انجام دادم کسری از ثانیه بود و من درسم را در همان لحظه گرفته بودم: «قبل از بلند کردن بسته، مطمئن شو که بسته سالم است.» حالا دیگر اتفاقی است که افتاده و گرفتن سر این زنجیر و جلو بردن عصبانیتی که حاصل شده، تنها به وخیم‌تر شدن اوضاع دامن می‌زند. به عبارتی درس گرفته شده و هر چیزی که بعد از آن می‌آید، به خاطر فاصله زمانی، به عمق آن درس اضافه نخواهد کرد. فرض کنید که بچه‌ای به گاز دست می‌زند و نیم ساعت بعد دستش می‌سوزد. آیا آن بچه درس می‌گیرد که به گاز دست نزند؟ درسی که آن بچه می‌گیرد در مقایسه با حالتی که دستش در جا بعد از لمس گاز می‌سوزد قابل مقایسه نیست. به عبارتی در حالت دوم است که رفتار بچه را برای لمس کردن گاز تغییر می‌کند و حالت اول عملاً تاثیری روی رفتار او نخواهد داشت. به سراغ داستان خودمان برویم. چاره چیست؟ داستان‌سرایی. کاری که انسان هزاران هزار سال است که انجام می‌دهد.

اریک بارکر در کتاب «گریه کردن سر قبری که مُرده توش نیست» به مورد جالبی اشاره می‌کند. فرض کنید که یک بازی کامپیوتری خریدید. آن را در دستگاه می‌گذارید و دسته‌ی پلی‌استیشن را در دستانتان می‌گیرید و شروع می‌کنید. در حال انجام چه کاری هستید؟ بازی. بازی چیست؟ یک نمایش مجازی که در آن بایستی با صرف «وقت» و «انرژی» و با «تمرکز زیاد» «موانع» را از سر راه برداریم تا به مرحله‌ی بعد برسیم. این که شد همان زندگی پر از چالش خودمان. پس چرا صرف «وقت» و «انرژی» برای برداشتن «موانع» از جلوی پایمان در زندگی و شغل‌مان آنقدر عذاب‌آور و در بازی آنقدر هیجان‌انگیز است؟ چون داستان‌سراهای خوبی نیستیم و نمی‌توانیم زندگی را از زاویه‌ای ببینیم که شبیه به بازی کامپیوتری جذاب به نظر می‌رسد. برعکس آن را کسالت‌بار و چالش‌هایش را تنش‌زا تفسیر می‌کنیم.

ما داستان‌سرا به دنیا می‌آییم ولی داستان‌سراهای خوبی نیستیم. شاید به این خاطر که پدر و مادر، و اطرافیانمان داستان‌سراهای خوبی نبوده‌اند. شاید چون همه در حال نالیدن

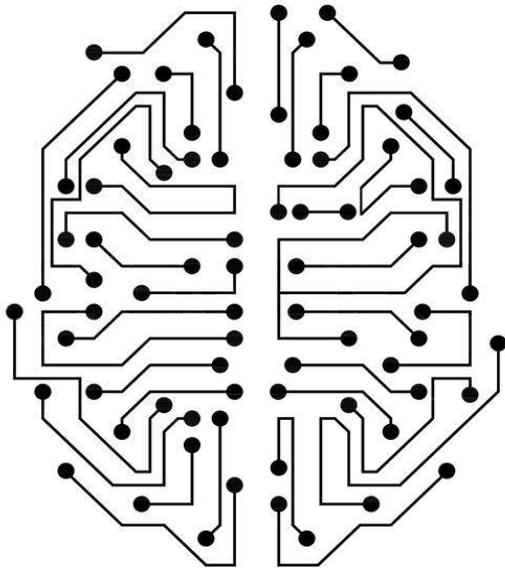
از زندگی و مشکلاتش بوده‌اند و کسی از هیجانِ رد شدن از سد مشکلات حرفی به میان نمی‌آورد.

باربارا اوکلی در دوره‌ی «چطور یاد بگیریم» به موضوع جالبی اشاره می‌کند. او می‌گوید تغییر نوع نگاه به استرس، می‌تواند محرک خوبی برای پیشرفت شما باشد. شما می‌توانید استرس را تنش و فشاری به حساب بیاورید که آمده تا امتحانِ آخر ترم‌تان را خراب کند، یا اینکه آن را به چشم شور و هیجانی ببینید که آمده تا شما را وارد مرحله‌ی بعدی، و زندگی بهتری کند. همین تغییر در نوع نگاه تاثیرش را خواهد گذاشت چرا که باعث روشن شدن مدارهای متفاوتی در مغزتان خواهد شد؛ مدارهای مثبت‌تر!

استرس در مغز ما دوپامین ترشح می‌کند، و دوپامین یک پیام‌رسان عصبی‌ست که ما را به هیجان می‌اندازد. وقتی دوپامین ترشح می‌شود مدارهایی که تحت تاثیر آن قرار می‌گیرند تحریک می‌شوند و ما راه می‌افتیم. معمولاً با آزاد شدن دوپامین ناشی از استرس، ما به سراغ عادت‌ها می‌رویم. عادت‌های ما چیست؟ همان کارهایی که در مواجهه با استرس

انجام می‌دادیم: مثلا پرخوری کردن. اینجاست که تغییر نوع نگاه، باعث به وجود آمدن تغییر بزرگی می‌شود. چطور؟

فرض کنید که یک بُرد الکترونیکی پیش روی شما قرار دارد. دو مسیر مختلف روی این برد قرار دارد که با وصل کردن جریان الکتریکی به هر کدام از آن‌ها، زیر-مسیرهای آن، یکی پس از دیگری روشن می‌شود. جریان الکتریکی، در زمان استرس، به پایانه‌های مدار متصل می‌شود که بزرگ‌تر است. کدام پایانه‌ها بزرگ‌ترند؟ آن‌ها که بیشتر مورد استفاده قرار گرفته‌اند. حالا اگر شما، خودآگاهانه سر سیم برقی که استرس تولید کرده را بگیرید و به پایانه‌ی مدارِ دیگر وصل کنید، زیر-مدارهای متفاوت‌تری روشن خواهند شد. این تغییر در وصل کردن سر سیم، همان تغییر نگرش شماست. ولی باید اعتراف کنم که این کار مشکل است و نیاز به تمرین دارد چرا که پایانه‌های مدار اول، به مرور، آنقدر بزرگ شده‌اند که خیلی وقت‌ها بی‌اختیار سر سیم را به آن‌ها وصل می‌کنیم. به عبارتی گزینه‌ی دیگر – در اینجا پایانه‌ی مدار دوم – را شاید اصلا نبینیم.



مارک منسون نویسنده‌ی کتاب «هنر ظریف اهمیت ندادن» در ایمیلی که ابتدای سال میلادی برای مشترکینش، من جمله من، فرستاد، برای ما آرزوی سالی پر از مشکلاتِ خوب را کرد. با او موافقم و من هم برای شما همین آرزو را دارم. زندگی یعنی موانع

و مشکلات. زندگی یعنی یک بازی و این نگرش و تفسیر ما از اوضاع است که تعیین کننده رضایت ما از زندگی خواهد بود.

حالا سکان کشتی زندگی را به دست بگیرید چرا که قرار است کمی آن را منحرف کنیم.

دیوید گابینز، نویسنده‌ی کتاب «نمی‌تونی آزارم بدی» می‌گوید «زندگی گند است، گندی‌اش را به آغوش بکش.» حق دارد. ته این زندگی چیست؟ سیاهی و نیستی. سیاهی و کبودی از مشتهای بی‌وقفه‌ای که زندگی می‌زند ولی با موهبت داستان‌سرایی می‌توانیم که حداقل این مسیر را با شور و انگیزه سپری کنیم. زندگی‌ای داشته باشیم که با نگاه کردن به عقب به خودمان بگوییم «مهم اینه که خوشمون بود، حتی آَلکی، حتی وسط درد!»

به داستان من برگردیم. شیشه‌های نوشابه شکسته، گندی بالا آمده و من با خودم می‌گویم «حتما قضا و بلا بوده، خدا رو شکر که به این نوشابه‌ها گرفت.» درست، اصلا قبول که همه‌ی این‌ها خرافات است. به هر حال قرن بیست و یکم است؛ ولی اگر

هزاران سال این داستان‌سرایی‌ها دوام آورده، پس دلایل خودش را دارد؛ حداقل برای ما انسان‌ها. من و شما، بیشتر از اینکه منطق باشیم، احساسات هستیم. همان بخش‌هایی که با بسیاری از حیوانات شریک هستیم. رویکردی صرفاً منطقی به رویدادها، نادیده گرفتن آن چیزی است که از ما انسان ساخته است. گاهی باید با داستان‌های ساختگی، خیالی و حتی خرافی احساساتمان را آرام کنیم تا بتوانیم از تونل باریک که وقایع برای ما می‌سازد جان سالم به در ببریم.

وقتی شما عصبانی می‌شوید، دید شما محدود می‌شود. در آن لحظه تنها چیزهایی را می‌بینید که می‌تواند به این عصبانیت دامن بزند و شدیدترش کند. همان زیر-مدارهایی که به پایانه‌ی بزرگ‌تر متصل است و به فعال شدن بمب اتم ختم می‌شوند. در حقیقت وارد یک تونل می‌شوید. تونلی که اجازه‌ی دیدِ بازتر را از شما می‌گیرد - به عبارت ساده‌تر، شما پایانه‌های دیگر را نمی‌بینید. داستان‌سرایی می‌تواند راهی برای دور زدن این تونل و برگشتن به حالت نرمال باشد تا بتوانیم تصمیمی بهتر برای

اتفاقی که افتاده بگیریم - یعنی جریان را به مدار دیگر متصل کنیم.

مهم نیست که شکستن شیشه‌های نوشابه، قضا و بلا بود یا خیر ولی مهم این است که با آن داستان، برای اتفاقی که افتاده، و درسی که گرفته شده، زاویه‌ی دیدم تغییر کرد و من آرام‌تر شدم و لبخند رضایت روی لب‌هایم نقش بست. حس خوب، جزء لازم یک تجربه‌ی خوب است. چه در حال تماشای برنامه‌ی مورد علاقه‌ام باشم، روی قطار در شهر بازی از فرط هیجان داد بزنم، مشغول خوردن یک ناهار خوشمزه باشم، دور هم با خانواده بگویم و بخندم، یا دست در دستان‌تی، کف مغازه را تمیز کنم، بدون شک حس خوب، چاشنی شیرینی برای تجربه است و زندگی چیست غیر از تجربه‌های بی‌وقفه؟ وقتی می‌توانیم با چرخاندن دوربین، یک تجربه را شیرین‌تر کنیم، چرا این کار را نکنیم؟

پاسخ ساده است: چون نمی‌توانیم - حداقل به این راحتی نمی‌توانیم. چون پایانه‌های منفی را نه فقط خودمان بزرگ‌تر

کرده‌ایم، که طبیعت برای اطمینان از بقا، آن‌ها را از پیش بزرگ‌تر ساخته است. راه چاره چیست؟ تمرین.

من در این زمینه تمرین کافی داشته‌ام و برای همین توانستم که دوربین را در آن لحظه بچرخانم. بیا بید آقای ایکس را جایگزین من کنیم. آقای ایکس یک روز سخت کاری را داشته و خسته است. بسته‌ی نوشابه از دستش می‌افتد و شیشه‌ها کف مغازه خُرد می‌شوند.

چه اتفاقی می‌افتد؟ عصبانی شده و احتمالا مثل بمب منفجر می‌شود. اوقاتش تلخ شده و با خشم کف مغازه را پاک می‌کند و با بدخلقی وارد خانه می‌شود.

حالا فرض کنید که آقای ایکس خواننده‌ی ایلولاست و بعد از خواندن این نوشته احساس می‌کند که راه جدید را یاد گرفته. با خودش تکرار می‌کند که «بار بعد که این اتفاق افتاد به داستان خیالی می‌سازم.»

آخر شب شده و آقای ایکس می‌خواهد کف مغازه را تمیز کند و به خانه برود. گوشه‌ی تیز تی به یکی از نوشابه‌های پلاستیکی

گیر می‌کند. بطری پاره شده کل یخچال را به گند می‌کشد. چه اتفاقی برای آقای ایکس می‌افتد؟ به نظر من با احتمال زیادی باز هم مثل بمب منفجر می‌شود. چرا؟ چون صرفاً خواندن، بدون انجام دادن، کاری را از پیش نمی‌برد.

نه تنها آقای ایکس داستان‌سرایی را تمرین نکرده، بلکه اکنون از کار هم خسته شده است. زمانی که ما خسته می‌شویم، مغز روی حالت «ذخیره انرژی» قرار می‌گیرد. البته مغز همیشه تمایل به این وضعیت دارد ولی وقتی خسته‌ایم غیرفعال کردنش چند برابر سخت‌تر می‌شود و تا می‌تواند از مدارهای پاخورده استفاده می‌کند چرا که احضار کردنشان نیاز به کمتری دارد. مدارهای پاخورده هم همان‌هایی هستند که بارها و بارها مورد استفاده قرار گرفته‌اند: همان عادت‌ها.

پس احتمالاً عصبانی می‌شود؛ و حق هم دارد. حالا می‌خواهیم به سراغ یک برنامه‌ی بلندمدت برای کنترل عصبانیت برویم.

در وضعیت‌های مشابه اولین چیزی که باید به خاطرتان بیاید این است که: حق دارید عصبانی شوید چون اتفاق مبارکی نیفتاده و کارت‌تان چند برابر شده. قبل از هر چیزی باید قبول کنید که انسان هستید و واکنش شما طبیعی است. حالا اگر لازم است داد بزنید یا فحش بدهید. متاسفانه فحش دادن یک راه برای بالا بردن توان تحمل به حساب می‌آید. هرچند کار قشنگی نیست ولی برای شروع و کنترل عصبانیت بد نیست چند فحش آبدار نصیب هر چیزی که می‌خواهید بکنید.

با قبول این واقعیت که حق دارید عصبانی شوید و با فحش دادن (این گزینه اختیاری است) کمی آرام خواهید شد. حالا چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق به این صورت بکشید: ۵ ثانیه دم، ۲ ثانیه نگه دارید، ۷ ثانیه بازدم. البته لازم نیست که چشمانتان را باز کنید و ثانیه‌ها را از روی ساعت بشمارید. همین که نفس کشیدنتان در همین حدود باشد کافی است. این تکنیک را از اِما سپلا در کتاب «مسیر شادی» یاد گرفتم. با عصبانی شدن احتمالاً سیستم جنگ یا گریز در مغز شما فعال می‌شود و هورمون‌های مرتبط با استرس ترشح می‌شود.

برای‌تان گفتم که استرس باعث می‌شود که به سراغ عادت‌ها و مسیرهای پاختورده برویم در نتیجه کار اشتباهی که پیش‌تر انجام می‌دادیم را تکرار خواهیم کرد. تکنیک اما سپلا به مغزتان کمک می‌کند که از حالت جنگ یا گریز خارج شود و آرام شوید. بازدم طولانی نقش به‌سزایی در این مورد دارد. هفت بار به این صورت نفس بکشید. حالا آرام‌تر شده‌اید و بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید.

نوبت به داستان‌سرایی می‌رسد. برای خودتان یک داستان خیالی بسازید. در این داستان، شرایط می‌توانست خیلی بدتر از این باشد. مغز ما عاشق مقایسه کردن است. با داستان خیالی از شرایط بدتری که می‌توانست اتفاق بیفتد و نیفتاده، مشکلی که پیش آمده کوچکتر به نظرتان خواهد آمد. به این صورت باز هم آرام‌تر خواهید شد. هرچقدر آرام‌تر شوید، اختیار بیشتری برای وصل کردن سر سیم به مدارهای مثبت‌تر پیدا می‌کنید.

حالا نوبت به قدرشناسی است. به چیزهای خوبی که در زندگی دارید، فکر کنید. حتی به زور هم که شده لبخند بزنید. الکس کورب در کتاب پیچ رو به بالا می‌گوید که نه‌تنها مغز روی

بدن تاثیر می‌گذارد بلکه حالت‌های بدن نیز روی مغز تاثیر متقابل خواهند گذاشت. با لبخند زدن، حتی زورکی، مدارهایی در مغز شما فعال می‌شوند که در حین شاد بودن فعال بوده‌اند در نتیجه شما در حالت روحی بهتری قرار می‌گیرید. باور ندارید؟ همین الان زورکی لبخند بزنید و حسش کنید. دیدید که واقعا تاثیر می‌گذارد؟

حالا اوضاع کاملا عوض شده. اول عصبانی بودید، بعد آرام شدید و اکنون شاد هستید. ولی آیا همیشه موفق می‌شوید؟ جواب یک خیرِ دُرُشت است. گاهی اتفاقی می‌افتد، عصبانی می‌شوید و از کوره در می‌روید حتی اگر کنترل کردن عصبانیت را بارها تمرین کرده باشید. در این زمان بهترین کار این است که به خودتان دلداری بدهید. به هر حال انسان هستیم و همه نقص‌ها و کمبودهایی داریم.

خاطرتان باشد که بارها زمین می‌خورید و بارها در این مسیر عصبانی شده و از کوره در می‌روید. این‌ها طبیعت ما آدم‌هاست. منظور گاگینز از عنوان «نمی‌تونی آزارم بدی» برای کتابش نیز همین است. منظور این نیست که من آزار نمی‌بینیم، اذیت

نمی‌شوم، اشتباه نمی‌کنم، زمین نمی‌خورم، بلکه منظورش این است که هرچقدر هم آزار ببینیم و شکست بخورم، باز هم امید دارم و بلند می‌شوم. عصبانی شدید؟ مشکلی نیست، بار بعد بیشتر تلاش کنید. آنقدر تلاش کنید تا به جایی برسید که با خودتان بگویید: «زندگی، نمی‌تونی آزارم بدی چرا که من نه فقط خوشی‌ها را، که سختی‌ها و کمبودها را هم با آغوش باز قبول می‌کنیم!»

ولی در خصوص داستان‌سرایی‌ها لازم است که مسائلی را یادآوری کنم. داستان‌سرایی شما نباید توجیهی برای بی‌عملی باشد. آنقدر غرقِ دنیای خیالات نشوید که هر چیزی را توجیه کنید و قدم از قدم بردارید. درست برعکس، این داستان‌سرایی قرار است به شما کمک کند تا گیر احساساتی نیفتید که می‌تواند مانعی برای رشد شما شود؛ قرار است که دست شما را بگیرد و هر بار که زمین خوردید بلندتان کند تا دوباره تلاش کنید بدون اینکه از کوره در بروید یا جا بزنید. اگر داستان‌سرای خوبی شوید، فیلم‌نامه‌ی زندگی‌تان را خوب خواهید نوشت. داستان‌هایتان را با دید مثبت و امید به آینده بنویسید. اگر داستان‌هایتان را

زمینه‌ی جا زدن و پا پس کشیدن باشد اسیر پدیده‌ای به اسم «پیش‌گویی خودمحقق‌کننده» خواهید شد. خیلی مراقب باشید. بقیه‌اش را به خودتان محول می‌کنم.

نکته‌ی دیگر در خصوص داستان‌ها این است که آن‌ها متعلق به شما هستند. نه قرار است که کسی آن‌ها را باور کند و نه نیازی هست که آن‌ها را به دیگران تحمیل کنید. داستان داستانِ شماست و بس.

