

به نام خدا

داستان کنترل چشم

نویسنده: بیتا عزیزاده

دبستان غیر دولتی فروغ دانش

پایه: ششم

مربی پرورشی: خانم مریم غضنفری

شهرستان آمل

بنام خدا

داشتم دندونام رو مسواک میزدیم، تا بخواهم خسته بودم ساعت یازده و نیم و شب بود. همینطور که مسواک توی دهنم می چرخید همه ی روز هم جلوی چشمم چرخید. از صبح که بیدار شده بودم تا ظهر پای تبلتم نشسته بودم و کلاس آنلاین داشتم. واقعا چرا؟ چرا نتونستم سوال به این آسونی رو جواب بدم؟ سحر خانم چه سریع جواب داد، امتیاز مثبت رو گرفت. وای خانم معلم چقدر تحویلش گرفت. چقدر کلافه ام. دیگه نمیخوام بهش فکر کنم! لیوان آب رو برداشتم و دهنم رو شستم، توی اتاقم رفتم لبه ی تختم نشستم، موهام رو بافتم و روی شونم انداختم. سرم رو روی بالشت گذاشتم و آرام روی تخت خوابیدم، بازم فکر شروع به چرخیدن کرد. وقتی مامان صدام کرد تا برای ناهار برم سر سفره چرا با عصبانیت گفتم میام؟! وقتی دیدم نرفتم سر سفره و طول کشید برای بار دوم صدام زد؛ چرا من گفتم اصلا سیرم ولم کن؟ این ولم کن رو چرا به مامان گفتم اون که کاریم نداشت بنده خدا صبحش با مهربونی از خواب بیدارم کرده بود و برام صبحانه گذاشت و حتی تو حل چندتا تمرین کمکم کرده بود. اصلا چرا انقدر عصبی بودم؟! وای چقدر چشمم میسوزه. صدای مامان که میگفت: بیتا جان پاشو کلاس آنلاین داری خواب نمونی باعث شد چشمم رو باز کنم. دیشب از خستگی همینطور که فکر میکردم خوابم برده بود. بعد از خوردن صبحونه رفتم سر تبلتم، وای خدای من دیشب نزده بودمش تو شارژ فقط بیست درصد شارژ داشت! چه روز مزخرفی، با عصبانیت بلند فریاد زدم مامان چرا تبلت منو نزدی تو شارژ؟ مامان از توی آشپزخونه خیلی با آرامش گفت: تبلت من نبوده که بدونم شارژش کی درحال تمام شدنه وگرنه حتما میزدمش به شارژ.



در هر حال کلاس آنلاین رو یکجا میخ کوب شده گذروندم، چون تبلت تو شارژ بود و سیمش هم که حسابی کوتاه.

وقتی کلاس تمام شد، مامان ازم پرسید کلاس چطور بود؟ و من اونقدر عصبی و کلافه بودم که با تندی گفتم: چه میدونم بابا خورد و خاکشیر شدم با این سیم کوتاه تبلت. مامان زیر لب گفت: ای بابا.

و من همچنان حق به جانب ادامه دادم: چرا برام نزدی تو شارژ؟ مامان با همون آرامش همیشگیش گفت: قبلا گفتم؛ چون مال من نبود، و من اصلا از کجا باید میدونستم، در حالیکه حتی یکبار هم اون تبلت رو به دست نگرفتم.

کلا در طول روز همش کلافه و عصبی بودم و به همه پرخاشکر میکردم. بعد از ناهار مادرم برگه ای رو به دستم داد و گفت: اینا رو امروز از اینترنت پرینت کردم به نظرم خیلی جالب بود خواستم تو هم بخونیش. برگه ها رو از مامان گرفتم و وقتی همه ی تکالیفم رو انجام دادم شروع بخواندن برگه ها کردم. بالای برگه یک حدیث نوشته شده بود و

أَحْزَمُ النَّاسِ أَكْظَمُهُمُ لِلْغَيْظِ

آنکه در فرو بردن خشم از دیگران بیشتر است، از همه کس دور اندیشتر است. (پیامبر اکرم)

کنترل خشم

افرادی که همیشه خشمگین می باشند و از شدت عصبانیت زیادی برخوردارند همیشه در حال قسم خوردن، ناسزا گفتن و... می باشند. همین کارها به خودی خود مشکل به حساب می آیند و آشکار است که در هنگام عصبانیت از خشونت های بیش از حد استفاده می کنند. بازسازی شناخت ها و عادت هایمان چیزی بیشتر از تغییر راهی که ما در آن قرار داریم نمی باشد. سعی کنید راه خودتان را تغییر دهید و منطقی ترین را برگزینید.

اگر یک جا بنشینید و به چیزهایی که شما را عصبی می کنند فکر کنید، حتما دچار مشکل و عصبانیت های پی در پی خواهید شد. اگر شما عادلانه فکر نکنید، در واقع نتیجه بدتری شما را غافل گیر خواهد کرد. در صورت عصبانیت سعی کنید نفس عمیقی بکشید و از راه حل های منطقی برای رفع مشکلاتی که باعث عصبانیت شما میشوند استفاده کنید.

بخشش بهترین عمل در برابر عصبانیت می باشد. اگر شما به عصبانیت اجازه بدهید که در شما نفوذ کند و به دیگر فکرهای منفی فکر کنید، در نهایت چیزی جز تلخی، خشم و بدبینی نصیبتان نخواهد شد.

تقویت مهارت گوش دادن، وقتی که ما شنونده ایم، فوراً ارتباطمان را با شخصی که در حال حرف زدن با ما است را برقرار می کنیم. نشان دادن اینکه شما به حرف های طرف مقابلتان صادقانه گوش می دهید می تواند موجب ۳ چیز شود:

۱. نشان می دهد که شما مراقب هستید

۲. نشان دهنده احترام به فکر و احساسات دیگران می باشد

۳. باعث تقویت احساس همدلی می باشد.

آرام بودن را تمرین کنید:

تکنیک هایی مانند نفس عمیق و تصاویر و صداهای آرام بخش، می توانند باعث آرام شدن شما شوند و اجازه عصبانیت و خشونت را به شما نمی دهند. همچنین شیوه های خاص زیر به آرام شدن شما کمک می کنند:

۱. نفس عمیق از قفسه سینه

۲. استفاده از کلماتی همچون آسان بگیر، راحت باش و من در کنترل آرامش هستم می توانند به آرام شدن شما کمک کنند.

۳. استفاده از تصاویری که با تجسم آنها آرامش جذب بدنتان شود

۴. گرایش به ورزش هایی مثل یوگا، تای چی و مدیتیشن

چقدر جالب مامان بدون اینکه حتی حرفی به من بزنه من رو متوجه رفتارم کرد و حتی راهنماییم هم کرد.

با خودم فکر کردم من چقدر بی خود عصبانی بودم و در تمام این عصبانیت های الکی این مامان بود که مورد خشم من قرار میگرفت، و چه صبورانه من رو تحمل کرد.

رفتم کنار مامان نشستم و بهش گفتم مامان گلم عاشقتم لطفا منو ببخش. مامان به آرومی موهام رو نوازش کرد و گفت: دوستت دارم دخترم.

پایان