



خوش آمدید

لطفا اندکی منتظر باشید.

آتش بازی (۳)

آشنایی با مهارت های
کنترل عصبانیت



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام آن خداوندی که یادش کند آرام قلب بندگانش

به وقت شام وقت صبحگاهی به هر حالی کنم شکر الهی

با یاری خدا می‌رویم ادامه
آتش بازی که در درس قبل
یاد گرفتیم.

در درس قبل، مرحله اول را
انجام دادیم و حالا رسیدیم
به مرحله ۲ و ۳



مرحله دوم

در مرحله قبل یاد گرفتیم که از جلوی غول آتشین کنار بریم.
اما اگر کسی جلوی غول آتشی مونده باشه، چی میشه؟ معلومه
سوخته میشه سوخته میشه. سیاه سیاه سوخته میشه.

موافقت بریم این آدم رو ببینم؟

در این مرحله، شما باید به من بگید که این آدم سیاه سوخته‌ای که خودش رو از منطقه عصبانیت دور نکرده، چه جوری است؟ غول آتشی چه بلایی سرش آورده؟ بگید که وقتی ما عصبانی می‌شویم چه اتفاقی در بدن ما می‌افتد؟

خوب قلبش، ریه‌اش، صورتش، پوستش، گلویش و بالاخره مغزش، چگونه می‌شود؟

بله! آدم خشمگین، نفس کشیدن ریه‌هاش نامنظم میشه، قلبش سریعتر میزنه، اگه داد بزنه گلویش خراشیده میشه، صورتش زشت میشه، پوستش داغ میشه و مغزش بسته می‌مونه و نمی‌تونه فکرای درست کنه.



خرس راپسو، وقتی آهوهای کوچک جنگل از کنار غار او گذشتند، با غرّش گفت: نزدیک نشو که خیلی خطرناکم. و همه آنها با ترس زیاد پا به فرار گذاشتند. پدر و مادر آهوها از آنها می پرسیدند چرا می دوید؟ آیا خرس راپسو خطرناکه؟ اتفاقی باید افتاده باشد. او هیچ وقت به ما حمله نکرده و همیشه غذایش را با ما تقسیم کرده است. وقتی کوچک بودیم، با او بازی می کردیم. راپسو روی زمین پیچ و تاب می خورد و ما غلغلکش می دادیم. خیلی خوش اخلاق و مهربان بود.

به خاطر همین آهوها تصمیم گرفتند جلسه ای ضروری با دیگر حیوانات جنگل ترتیب دهند تا ببینند چه بر سر خرس بزرگ آمده است. بقیه حیوانات جنگل هم با نگرانی در جلسه حاضر شدند.

چون خرس به بچه های آنها هم غریده بود و همه خیلی ترسیده بودند. کهنسال ترین حیوان گفت: باید موضوع خیلی مهمی برایش پیش آمده باشد که اینقدر عصبانی است، لازم است تحقیق کنیم. جنگل همیشه محل آرامی بوده و همه ما یکدیگر را دوست داریم. و به هم کمک می کنیم. می دانیم که با عصبانیت مشکلات حل نمی شود.





آنها سنجاب و جغد را انتخاب کردند تا بروند و با خرس صحبت کنند و ببینند مشکل چیست. سنجاب را به خاطر این انتخاب کردند که دونده سریعی بود و در برابر خطر واقعی می توانست مثل برق بدود. جغد هم اگر اتفاق بدی می افتاد می توانست پرواز کند و این طوری برای هیچ کدام از آنها خطری وجود نداشت.

آن دو روز بعد به دیدار خرس رفتند. صدای گوشخراش و تهدیدکننده خرس را پسو شنیده شد: «کی آن جاست؟» و فریاد زد: نزدیک نشوید که خطرناکم.

دوستان تو از جنگل هستیم؛ سنجاب و جغد

برای چی آمده اید؟ نمی دانید که ممکن است به شما آسیب برسانم؟

از طرف همه حیوانات جنگل آمده ایم. می خواهیم بدانیم چه چیزی برایت پیش آمده. تو هیچ وقت به ما آسیب نرسانده ای و سرمان فریاد نکشیده ای.

□ اما حالا همه چیز فرق می‌کند و می‌خواهم از من بترسید.
صدایش هر بار گوشخراش‌تر می‌شد. اما هیچ کدام از آن دو حاضر نبود
بدون انجام مأموریتش برود.

□ از غار بیا بیرون خرس راپسو. می‌خواهیم تو را ببینیم و با تو حرف
بزنیم.

غرش‌ها هر بار نزدیکتر می‌شد. و جغد و سنجاب متوجه شدند که خرس
دارد بیرون می‌آید.

□ کجا بید؟

خرس نمی‌توانست خوب آنها را ببیند. هر دوی آنها از شاخه یک درخت
در آن نزدیکی بالا رفته بودند. اینطوری می‌توانستند بدون مشکل او را
ببینند و در صورتی که لازم شد فرار کنند.

□ خرس راپسو، به ما بگو چرا می‌خواهی ما را بترسانی؟

□ این طوری همگی شما به من احترام می‌گذارید.

□ اما خرس راپسوی بزرگ همه در جنگل تو را دوست داریم و به تو
احترام می‌گذاریم.

□ من دارم پیر می شوم. دیگر مثل قبل نیستم. دارم بینایی ام را از دست می دهم و خسته می شوم. دیگر شکارچی بزرگ قبل نیستم. اما تسلیم نمی شوم. اگر از من می ترسید به خاطر این است که هنوز مقتدرم.

جغد وقتی متوجه مشکل او شد، روی شاخه‌ای نزدیک تر نشست و در حالی که به چشم های او نگاه می کرد، گفت: خرس راپسوی بزرگ! اگر سرمان فریاد بزنی، ما را می ترسانی و اگر بترسیم، کم کم از تو دور می شویم. و اگر دور شویم تنها خواهی ماند. فکر نمی کنی بهتر باشد از دوستانت کمک بخواهی.؟
خرس راپسو نشست و از چهره اش مشخص بود که داشت به حرف های جغد فکر می کرد.

□ به این فکر نکرده بودم. شاید حق با تو باشد. اما می خواهم همچنان قوی ترین حیوان جنگل باشم.

سنباب به او گفت: تو برای ما همیشه خرس راپسوی بزرگ خواهی بود. فکر نکن که درخواست کمک نشانه ضعف است. نه، به دوستانت نشان می دهی که به آنها اعتماد داری.

خرس راپسو فهمید که سنجاب و جغد حق داشتند و از آن روز به بعد تصمیم گرفت فریاد نزند و هیچ کس را نترساند.

در عوض حیوانات تصمیم گرفتند به او کمک کنند و غارش پر از خوراکی ها برای زمستان شد. هدیه ای از طرف تمام دوستانش در جنگل.

این هم یکی از بلاهایی بود که غول آتشین سیاه سر ما می آورد.

آیا تا به حال، کسی به شما گفته که من دوست دارم با تو دوست شوم چون تو زود از کوره درمی روی و زود عصبانی می شوی؟! آیا تا حالا پدر و مادر به خاطر عصبی شدنت

با تو مهربون تر شده اند؟ معلومه که نه.

مرحله سوم

در مرحله قبل یاد گرفتیم که اگر دوست نداریم آدم سوخته و خرس راپسو باشیم، باید خشم خود را کنترل و آرام کنیم.

موافقت بر سرانجام به مسابقه؟

سؤال: آتش کوره (خشم) با چه چیزی زیادتر و با چه چیزی کمتر می شود؟

جواب: با «باد» زیادتر و با «آب» کمتر می شود. بعضی کارها مثل باد می ماند و آتش عصبانیت ما رو بیشتر می کند. اما بعضی کارها مثل آب می ماند و آتش عصبانیت ما را کمتر می کند تا جایی که به طور کامل خاموش شود.



اعضای تیم باد

فحش دادن

خراب کردن

کتک زدن

دعوا کردن

فریاد زدن

پرت کردن

به هم ریختن

چیزی را شکستن

اعضای تیم آب

آب خوردن

فشار دادن بالشت

فشار دادن خمیر بازی

شمارش اعداد

دعا کردن

گفتن احساس

نفس عمیق

ورزش ماهیچه

بهبود است هنگام نفس عمیق، چشمتون رو ببینید و به منظره‌هایی که دوست دارید فکر کنید. یا خاطره‌هایی که دوست دارید رو توی دهنتون بیارید.

همچنین می‌تونید هنگامی که همراه با دم و بازدم، حرکات کششی هم انجام بدید؛ مثلا دستتان را به هم قلاب کنید، به جلو خم شوید و دستتان را از پشت سر به سمت بالا بکشید. سپس به سمت راست. و چپ

آموزش نفس عمیق

مرحله اول: دهانتان را ببندید و از

راه بینی، هوا را وارد بدن خود کنید. یکی از مهم‌ترین اعضای تیم آب است. و

نقش حله دوم: دلفوس خود را اندک‌اندک حلال رینفس

کوشیدن هستیم اما نفس عمیق یعنی اینکه

نفس خودمون رو چند ثانیه نگه داریم.

مرحله سوم: حالا دهانتون رو باز کنید و وقتی نفس عمیق میکشیم، بدنمون

کم کم نفستون رو حالی کنید. خواستون آروم‌تر میشه و در نتیجه، اعصابمون هم باشه که یک مرتبه خالی نکنید. آروم‌تر.

ورزش ماهیچه

عضو دیگر گروه، ماهیچه نام دارد؛ ورزش ماهیچه. نقش این ورزش آن است که عضلات ما رو آرام می‌کند و روی آرامش اعصابمون تأثیر می‌گذارد.



دست خود را مشت کنید و سفت فشار بدهید. سپس آن را رها کنید.

دست خود را به سمت قفسه سینه فشار دهید. سپس آن را رها کنید.

پای خود را از مچ به بالا بیاورید و آن را سفت کنید. سپس آن را رها کنید.

۱

۲

۳

صحبت کردن

وقتی که ناراحت می شویم، می خواهیم دیگران بفهمند که ناراحت هستیم. مگه نه؟ خب پس باید یک جوری به آنها نشان بدهیم. داد زدن و دعوا کردن و چیزی را خراب کردن راهش نیست. می شود جور دیگه ای اعلام کنیم که عصبانی هستیم. چون بعضی وقتها دیگران خبر ندارند در مغز و قلب ما چی می گذرد. پس باید واضح و آرام بگوییم که چه چیزی ما را اذیت کرده و چرا عصبانی هستیم. باید به کسی که ما را عصبانی کرده، احساسمون را بگوییم. اگر درباره چیزی که تو را عصبانی می کند حرف بزنی، حالت بهتر می شود.



تمرین‌ها

(۱) موقعیت: همراه پدر یا مادر در خیابان قدم می‌زنی. خیلی دوست داری برایت یک وسیله بازی بخرند اما آنها قبول نمی‌کنند و نمی‌خرند. جمله‌ای که به پدر یا مادر می‌گویی: من عصبانی شدم چون....

همچنین می‌توانیم وقتی عصبانی شدیم با خودمان صحبت کنیم. مثلاً به خودمان بگوییم:

(۲) وقتی کاری را نمی‌توانی انجام دهی و از عهده آن بر نمی‌آیی، بگو «من بالاخره از عهده آن برمی‌آیم.» وقتی کسی به من تهنه بزند و معذرت خواهی نکند، بگو «اصلاً ارزش عصبانی شدن ندارد» وقتی وسیله‌های کثیف و خراب شوند، بگو «عصبانی شدن فایده‌ای ندارد»

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

خاتمه