

از دل شوره تا خشم

در این دوره از مجله «رشد جوان»، صحبت در مورد اهمیت به دست آوردن قدرت شخصی را شروع کردیم و گفتیم که قدرت شخصی هم مثل فصل‌های سال، از چهار فصل تشکیل شده است و رسیدیم به فصل سوم یعنی «شناخت خود».

در شماره قبل گفتیم که برای «شناخت خود» باید احساس‌هایتان را بشناسید و نام ببرید. احساس‌ها هم نام‌های خاص خودشان را دارند. هر چه بیشتر اسم آن‌ها را بدانید، بیشتر می‌توانید احساس خودتان را بفهمید و آن را برای دیگران شرح دهید. آن وقت بهتر می‌توانید از حس خودتان دفاع کنید، چند احساس را در شماره قبل معرفی کردیم و برای آن‌ها مثال زدیم. در این شماره به معرفی بقیه احساسات می‌پردازیم.

وحشت‌زدگی

وقتی شما وحشت‌زده هستید، خیلی ترسیده‌اید. شاید از شدت ترس احساس کنید فلج شده‌اید؛ طوری که نمی‌توانید حرکت کنید. حتی قادر نیستید به خودتان کمک کنید. مثلاً موارد هولناک عبارت‌اند از:

- کابوس دیدن؛
- تعقیب شدن توسط کسانی که می‌خواهند به شما آسیب برسانند؛
- در خودرویی بودن که ممکن است تصادف کند؛
- در میانه وقوع مصیبتی بودن، مانند گردباد یا زلزله.

ناراحتی

وقتی درباره موضوعی ناراحتید، احساس می‌کنید غمگین هستید و گاهی گریه می‌کنید. موارد مسبب ناراحتی می‌توانند چنین باشند:

- مشاجره والدینتان را شنیده‌اید؛
- کسی که دوستش دارید، مریض است؛
- ناعادلانه تنبیه شده‌اید؛
- چیزی را که دوست داشته‌اید، شکسته یا گم کرده‌اید.

دلهره و تشویش

وقتی دچار دلهره و تشویش هستید، درباره موضوعی به شدت ناراحتید. سایر توصیف‌ها برای دلهره و تشویش می‌توانند احساس رنج، بدبختی، عذاب و جان به لب شدن باشند. در مجموع احساسی قوی و دردناک است. در مواردی که احتمالاً می‌توانید احساس دلهره و تشویش کنید عبارت‌اند از:

- مرگ کسی که دوستش دارید.
- اینکه بدانید حرفی گفته‌اید یا کاری کرده‌اید که به شدت به کسی آسیب رسانده است.
- بهترین دوستان را از دست داده‌اید.
- بفهمید که والدینتان می‌خواهند از هم جدا شوند.
- از مشکلات مردم دنیا باخبر شوید؛ مشکلاتی مانند گرسنگی، جنگ و بی‌خانمانی.

از کوره در رفتن، غضب کردن

غضب کردن خشمی است که می‌جوشد و سر می‌رود. یا در درون مخفی می‌شود و منتظر می‌ماند تا بجوشد و مانند آتش فشان منفجر شود. احساسی مهارنشده است. مثال‌هایی برای زمان‌هایی که ممکن است احساس غضب کنید، از این قرارند:

- کسی شما را شرمسار و به شما توهین می‌کند، کتکتان می‌زند یا مسخره‌تان می‌کند.
- کسی چیزی را که متعلق به شماست می‌گیرد و پس نمی‌دهد.
- کسی درباره شما دروغ‌پراکنی می‌کند.
- کسی با شما ناعادلانه رفتار می‌کند.

ترس

وقتی ترسیده‌اید، نگرانید و در وحشت به سر می‌برید. فکر می‌کنید دارد اتفاق بدی می‌افتد یا قرار است مورد تهدید یا آسیب قرار بگیرید. مثلاً آنچه که می‌تواند شما را بترساند به این شرح است:

- هنگامی که به امتحان ریاضی فردا فکر می‌کنید.
- باخبر می‌شوید که قرار است توفان بیاید.
- مورد گردن‌کلفتی قرار گرفته‌اید.



رضا هاشمی

خشم

خشم می‌تواند آتشین و ناگهانی باشد. لحظه‌ای به وجود می‌آید و لحظه بعد تمام می‌شود. البته ممکن است به آرامی شروع شود و شکل بگیرد و برای مدتی ادامه داشته باشد. شاید شما نسبت به شخصی خاص یا موضوعی خاص احساس خشم کنید. یا احساس کنید نسبت به همه چیز و همه کس خشمگین هستید. بعضی‌ها خشم را با احساس قدرت اشتباه می‌گیرند. فکر می‌کنند خشمگین بودن آن‌ها را قوی‌تر می‌کند. به یاد داشته باشید که قدرت شخصی از اعتماد و امنیت درونی سرچشمه می‌گیرد. زمان‌هایی که ممکن است احساس خشم کنید، می‌تواند مواردی از این دست باشند:

- خواهر یا برادرتان بدون اجازه دفتر خاطراتتان را خوانده است.
- نمی‌توانید نظرتان را به دیگری بقبولانید.
- معلمان می‌گویند تقلب کرده‌اید، درحالی‌که نکرده‌اید.
- دوستان زیر قولش زده است.
- والدینتان شما را تنبیه کرده‌اند، چون از قانون خانواده سرپیچی کرده‌اید.

تحقیر

وقتی تحقیر می‌شوید، به‌طور ژرف و علنی خجالت می‌کشید. احساس می‌کنید از کسی یا چیزی شکست خورده‌اید. مطمئن نیستید که بتوانید دوباره چهره‌تان را به کسی نشان بدهید. برخی از زمان‌هایی که احساس می‌کنید تحقیر شده‌اید عبارت‌اند از:

- در شب افتتاح نمایش مدرسه، منتان را فراموش می‌کنید.
- کسی که به او اعتماد کرده‌اید، اسرارتان را به دیگران می‌گوید.
- دیگران شما را در برابر دوستانتان سرزنش می‌کنند.
- بچه‌ها به شما لقب زشتی می‌دهند و همه شما را به آن نام می‌نامند.

شرمساری

وقتی خجالت می‌کشید، احساس می‌کنید افشا شده‌اید. می‌خواهید فرار کنید و جایی مخفی شوید. مثلاً احساس می‌کنید به ناگاه همه فهمیده‌اند که شما آدم خوبی نیستید. یا در درونتان مورد غلطی وجود دارد که هر کسی می‌تواند آن را مشاهده کند. نمونه‌هایی از زمان‌هایی که ممکن است احساس شرمساری کنید عبارت‌اند از:

- از کسی تقاضای کمک می‌کنید و او می‌گوید: «برو کنار، مزاحم من نشو!»
- قرار است در کلاس سخنرانی کنید و به ناگاه همه مطلب را از یاد می‌برید.
- می‌خواهید به کسی که او را نمی‌شناسید نزدیک شوید و زبانتان بند می‌آید.
- سکندری می‌خورید، به زمین می‌افتید و تمام کسانی که دوروبرتان هستند، می‌خندند.

چندش

لغت مسخره‌ای است که شاید پیش‌تر هرگز آن را به کار نبرده باشید. (بسیاری از مردم هم معنی آن را نمی‌دانند و حتی در فرهنگ لغت چنین لغتی نیست. پس شما تنها نیستید.) مثلاً احساس چندش زمانی به شما دست می‌دهد که به ناگاه بوی بدی به دماغتان بخورد و فوری خود را کنار بکشید. به معنای واکنش طبیعی ما نسبت به بوی بد است. ابتدا لب بالایی‌تان جمع می‌شود و سپس تمامی چهره به عقب کشیده می‌شود. بعد سرتان برمی‌گردد تا از بوی بد دور شود و دماغتان چین می‌خورد. شاید هم به صدای بلند بگویید: «آه!»، «چه بدبو!» یا: «آخ، حالم به هم خورد!»

جلوی آینه بروید، صورت خود را جمع کنید و دماغتان را چین بدهید. آن وقت توجه کنید چه زمانی چنین حالتی به خود می‌گیرید. چون این حالت به وضوح روی چهره‌تان نمایان می‌شود و مردم می‌فهمند چه احساسی دارید. نمونه‌هایی از زمان‌هایی که چنین احساسی دارید، عبارت‌اند از:

- در یخچال را باز می‌کنید تا چیزی بخورید و بوی گندیدگی حس می‌کنید.
- به برادر یا خواهر کوچکتان نزدیک می‌شوید و می‌فهمید باید پوشکش عوض شود.
- در حال تماشای فیلم هستید و هنرپیشه داخل انبوهی زباله می‌افتد.

نفرت

وقتی از کسی نفرت دارید، به سختی می‌توانید تحملش کنید. احساس می‌کنید آن شخص حالتان را به هم می‌زند و می‌خواهید از شرش خلاص شوید. امکان دارد از خودتان هم احساس نفرت کنید. برخی از زمان‌هایی که احساس نفرت می‌کنید، عبارت‌اند از:

- زمانی که می‌فهمید دوستی به شما دروغ گفته است.
- از کسی خوشتان نمی‌آید و نمی‌خواهید طرفش بروید.
- کاری می‌کنید یا حرفی می‌زنید که آرزو می‌کنید ای کاش نمی‌کردید و نمی‌گفتید و نمی‌توانید آن را پس بگیرید.
- فکر می‌کردید که حالت‌های شگفت‌زدگی و میخکوب شدن مانند هم هستند؟ یا ترسیدن و وحشت کردن یکی هستند؟ حال می‌فهمید که متفاوت‌اند و اسامی خاص خودشان را دارند.
- وقتی زبان احساس‌ها را بشناسید، خودتان را بهتر خواهید شناخت. گاهی وقت‌ها جدا کردن احساس‌ها سخت است. به این دلیل که در یک زمان بیش از یک احساس را تجربه می‌کنید. یا می‌توانید ردیفی از احساس‌های متفاوت را داشته باشید که به سرعت می‌آیند و با یکدیگر مخلوط می‌شوند. ممکن است اول احساس کنید میخکوب شده‌اید و فوراً خشمگین شوید. مانند زمانی که کسی مقابل شما می‌جهد و شما را می‌ترساند. آن لحظه دلتان می‌خواهد مشت‌نثار او کنید.

شاید زمانی که کسی حرف گستاخانه‌ای به شما بگوید، بخندید و فوری احساس کنید تحقیر شده‌اید. برای مثال درون جعبه‌ای اسباب‌بازی‌های قدیمی، اسباب‌بازی بچگی‌تان را پیدا می‌کنید و شروع می‌کنید به بازی. ناگهان خواهر بزرگ‌ترتان وارد می‌شود و می‌گوید: «بچه کوچولو داره خونه می‌سازه، چقدر ملوس!»

شاید از حالت تعجب به احساس لذت بروید؛ مانند زمانی که والدینتان مهمانی تولد غیرمنتظره‌ای برایتان ترتیب می‌دهند و یا هدیه‌ای برایتان می‌خرند که فکرش را هم نمی‌کردید.

شاید از احساس خجالت به حالت غضب بروید. شرمساری و غضب خیلی به هم نزدیک‌اند. در واقع غضب پوشش شرمساری است برای اینکه زیاد خودش را نشان ندهد.