



مهدی فرج‌اللهی



# کنترل عصبانیت

با نام خداوند قلمم را در دست می‌گیرم و می‌نویسم بر همگان واضح و مبرهن است که عصبانی شدن خوب نیست و باید انسان خشم خود را فرو خورده، آن را کنترل کند. وگرنه ممکن است خشم آدم را بخورد و این هیچ خوب نیست. ظریفی می‌گوید: «خشم راهی را پیش پای آدم می‌گذارد که چشم از دیدن آن عاجز است.» یعنی آدم وقتی عصبانی می‌شود چشم‌بسته کارهایی می‌کند که نگو و پا در راهی می‌گذارد که نپرس. برای مثال چند روز پیش من از رفتار پدرام آن قدر عصبانی شدم که سرش فریاد کشیدم و حرف‌هایی زدم که نباید می‌زدم، اما زود پشیمان شدم. پدرام به عمد نمی‌خواست مرا ناراحت کند. او از دست سعید عصبانی شده بود و مداد من را به جای مداد سعید اشتباهی به زمین انداخته بود. آخر سعید وقتی می‌خواست دفتر هوشنگ را قایم کند اشتباهی دفتر پدرام را برداشته بود. سعید هم از عصبانیت چنین کاری کرده بود؛ چون فکر می‌کرد که هوشنگ دفترش را برداشته است، ولی بعد فهمیده بود که دفترش را در خانه جا گذاشته است. خلاصه، یک سری رفتارهای اشتباه که آن روز از روی خشم انجام دادیم باعث شد تا ما چند نفر از دست هم ناراحت شویم. البته همه از هم عذرخواهی کردیم و ماجرا به خیر و خوشی تمام شد. اما کاش از اول این‌گونه نمی‌شد؛ یعنی سعید سعی می‌کرد عصبانیتش را کنترل کند یا پدرام این کار را می‌کرد یا حداقل من خشمم را کنترل می‌کردم. برای همین قرار گذاشتیم اگر از این به بعد به هر دلیلی از دست هم ناراحت شدیم اول سه بار نفس عمیق بکشیم و سعی کنیم ناراحتی خود را کنترل کنیم تا کاری نکنیم که بعد از آن پشیمان بشویم.

به قول شاعر:

کشیده شعله‌ خشمم زبونه

بشر هرچی کشیده از زبونه

میون خوردن خشم و نخوردن

تفاوت از زمین تا آسمونه

این بود انشای من.