سبک رفتار

■ مریم رئوفی

تصور کنید در یک قایق همراه خانواده خود سفر می‌کنید. در اطراف دریای بی‌انتهایی وجود دارد. گاه دریا طوفانی می‌شود و گاه آرام است و شما ناچار هستید با محدودیت‌هایی که در قایق از نظر موادغذایی و امکانات ناچیز و... وجود دارد، جان خود را حفظ کنید و به سلامت به مقصد برسید. برنامه شما برای رسیدن به مقصد چیست؟ چه کسی هدایت قایق را عهده‌دار می‌شود؟ مسئولیت‌ها را چگونه تقسیم می‌کنید؟ چگونه اعضای خانواده خود را برای مقابله با حوادثی همچون طوفان‌ها و تلاطم‌ها یا کنترل استرس‌های ناشی از اتفاقات پیش‌بینی نشده مدیریت می‌کنید؟ چگونه آنها را توجیه می‌کنید که اندوخته غذایی محدود است و باید خود را با شرایط هماهنگ کنند و این اوضاع ناخوشایند و التهاب‌های ناشی از موقعیت‌های مختلف را پذیرا باشند؟ در روزهایی که همه ما درگیر بیماری ویروسی کرونا هستیم، توجه به ۱۴گامی که در ادامه می‌آید، روزنه‌های امید را در دلمان گشوده و توانمان را برای ادامه مسیر افزون‌تر می‌کند.

۱۴ گام برای تقویت امید و نشاط در زندگی

رفتارهای مخرب، روابط را تخریب می‌کند

زندگی ما همچون سفر کردن با قایق و پر از چالش‌ها و اتفاقات مختلف است. مهم این است که ما چطور با این مسائل مختلف کنار آمده و آنها را مدیریت کنیم. شرایط زندگی می‌تواند نامساعد و مساعد باشد. مهم این است که ما چگونه با مسائل زندگی برخورد می‌کنیم و واکنش‌هایمان را سامان می‌دهیم. ممکن است در شرایط نامساعد قرار گیریم، اما این شرایط نامساعد همیشگی نبوده و در گذر است. یک هوای طوفانی گذراست، مدیریت کردن آن شرایط اهمیت دارد. ما معمولاً با واکنش‌های کارآمدمان اقدام نمی‌کنیم و در شرایط نامساعد زندگی با رفتارهای ناکارآمدی چون سرزنش کردن یکدیگر، انتقاد کردن، قهر کردن، پرخاشگری کردن، طعنه‌زدن، تنبیه کردن و تمسخر کردن سعی در کنترل وضعیت داریم. درحالی که این رفتارها نه‌تنها به ما کمکی نمی‌کند تا وضعیت را مدیریت کنیم، بلکه باعث تخریب روابط ما در خانواده می‌شود. این امر بعدها سبب دور شدن ما از یکدیگر و از دست دادن حس همکاری، همدلی و هماهنگی نیز می‌شود.

حفظ روابط سالم در سایه رفتارهای کارآمد

خانواده نهادی است که باعث حفظ و تداوم زندگی می‌شود. مانند همان قایق که بر آن سوار هستیم و برای رها شدن از مشکلات زندگی به آرامش درون قایق نیاز داریم و نباید خود قایق که مأمن و ضامن سلامت ما است را دچار آسیب و آشفتگی کنیم. در غیر این صورت نمی‌تواند حافظ سلامت و آرامش اعضا خود باشد. برای حفظ خانواده مهم‌ترین عامل حفظ روابط سالم با یکدیگر است و این روابط زمانی ایجاد می‌شود که ما به رفتارهای کارآمدی همچون گوش دادن به یکدیگر، همدردی کردن با هم، درک کردن هم، حفظ عدالت بین اعضا، رعایت انصاف، احترام گذاشتن، مهربانی کردن، مراقبت کردن و تأیید و تشویق کردن هم اقدام کنیم.

علف‌های هرز را شناسایی و ریشه‌کن کنیم

زمانی که خانواده‌ای دچار مشکل می‌گردد، مطمئناً روابط در آن خانواده دچار خدشه می‌شود و اعضای آن خانواده نمی‌توانند از رفتارهای کارآمد برای رابطه برقرار کردن نسبت به هم استفاده کنند و با رفتارهای ناکارآمد رابطه برقرار می‌کنند. خانواده باغچه‌ای است که برای سرزندگی و شادابی گل‌های آن باید به طور مداوم و هر روزه به آن رسیدگی کرد و نمی‌توان گفت فقط با آبیاری کردن و تغذیه کردن آن می‌توان به شادابی‌اش دست یافت. رسیدگی به وضعیت باغچه خانواده نیاز به مراقبت و دید واقع‌بینانه دارد. علف‌های هرز را باید شناخت و ریشه‌کن کرد. باید مراقبت بود آفت‌ها حمله نکنند و وضعیت و رابطه‌ای ایجاد کرد تا گل‌های زندگی شادابی خود را حفظ کنند. این مهم به همه اعضا مربوط است. به‌خصوص زن و شوهر که با ایجاد یک رابطه خوب می‌توانند با تلاطم‌های زندگی مقابله کنند و فرزندان را در جوی آرام و به دور از دغدغه‌های بیرونْ تربیت کرده و پرورش دهند.

قانون مدیریت زندگی یعنی نقشه راه زندگی

نکته اول در مدیریت زندگی داشتن قانون است. این یعنی نقشه راه زندگی. نکته بعدی اقدام به رفتارهایی است که به جای مختل کردن روابط، روابط مؤثر ایجاد کند. داشتن نقشه، برنامه و قانون برای زندگی عاملی است که ایجاد امنیت می‌کند و اعضا تکلیف خود را در زندگی می‌دانند. این مهم باعث می‌شود برای رسیدن به خواسته و عملی کردن برنامه‌های خود هر درد و رنجی را تحمل کنند.

بی‌معنا بودن زندگی موجب دل‌مردگی و اندوه می‌شود؛ چراکه تلاش‌های فرد انگیزه‌ای را برای زندگی ایجاد نمی‌کند. درست مثل حرکت روی یک تردمیل. به‌طوری که حرکت می‌کنی، زحمت می‌کشی، رنج می‌بری، خسته می‌شوی، اما به مقصد نمی‌رسی. این در حالی است که داشتن برنامه‌ریزی در زندگی به انسان کمک می‌کند تا آینده‌ای روشن پیش‌رو داشته باشد. درست مثل حرکت همان قایق که مقصدی را برایش در نظر دارید.

داشته‌های زندگی‌مان را بشماریم

اگر قایق مقصد نداشته باشد، سرگردان خواهد بود و این سرگردانی نهایتاً موجب دل‌مردگی، پرخاشگری و اختلال در روابط می‌شود. بعد از داشتن برنامه و نقشه برای زندگی عامل مهمی که باعث تداوم و سلامت خانواده می‌شود، احساس شادی است. احساس شادی یک احساس درونی است، احساسی که با رضایت همراه است. زمانی که فرد به خواسته‌ها و معیارهای خود دست یابد، احساس رضایت می‌کند و شادمان می‌شود، اما همیشه ما نمی‌توانیم خواسته‌ها و ملاک و معیارها را دریافت کنیم. چگونه می‌توانیم این احساس را در خانواده و بین زوجین داشته باشیم؟ درحالی که ممکن است به بسیاری از خواسته‌ها و نیازهایشان پاسخگو نباشد. چون عوامل محیط بیرونی مسئله‌ای است که مسائل اجتماعی و اقتصادی در آن از کنترل فرد خارج است و احساس نابسامانی را برای افراد ایجاد می‌کند، اما خیلی از افراد هستند که با وجود ناکامی‌هایی که در زندگی تجربه می‌کنند، باز هم شادکام هستند. عوامل متعددی در ایجاد شادی دخالت دارد که قابل اکتساب است و می‌توان مهارت آن را کسب کرد. این در حالی است که تمام اعضای خانواده می‌توانند آن را داشته باشند. اولین نکته مثبت‌اندیشی است. به این معنا که به جای دیدن کاستی‌ها، نداشتن‌ها، رنج‌ها، سختی‌ها و... که صدالبته در زندگی‌ها وجود دارد، به شمارش نعمت‌ها و نکات مثبت زندگی اقدام کنیم.

شکر نعمت، نعمتت افزون کند

در زندگی هر کس آنقدر نکته مثبت وجود دارد که به عنوان نعمت، قابل شکرگزاری است. بی‌شک این دیدگاه فرد را به سوی شادابی و شادکامی هدایت می‌کند. به‌خصوص در روابط زوجین. وقتی آنها نکات مثبت یکدیگر را بیشتر ببینند، احساس بهتری نسبت به هم خواهند داشت. شکرگزاری از دیدن نعمت‌هایی که در زندگی وجود دارد، ظرفیت وجودی افراد را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود تا افکار منفی کمتر به سراغشان بیاید. به قول معروف: «شکر نعمت، نعمتت افزون کند.» تمرین شکرگذاری می‌تواند هر روز صبح در زمان بیدار شدن از خواب و شب موقع به خواب رفتن در طول شبانه‌روز انجام شود. نکته دیگر در ایجاد شادکامی در روابط و در زندگی این است که افراد به تمرین شفقت و مهربانی اقدام کنند. زندگی امروز موجب شده افراد مثل همان دویدن روی تردمیل فرصت رسیدگی به اطرافیان و مهربانی و مراقبت از هم را نداشته باشند.

شفقت و مهربانی بدون چشم داشت

شفقت و مهربانی عاملی است که احساس رضایت را در درون افراد ایجاد می‌کند، اما مهم‌ترین نکته در مهربانی این است که انتظار بازگشت و توقع باز پس گرفتن آن را در جایی دیگر نداشته باشیم؛ یعنی عطوفت و مهربانی و محبت به یکدیگر نباید ایجاد داد و ستد کند. به‌عنوان مثال احسان و خوبی را در صورتی انجام ندهید که چیزی را در مقابلش دریافت کنید. آنچه دریافت می‌شود حس رضایتی است که شما در خود احساس خواهید کرد، اما توقع بازگشت آن موجب اضطراب و ناکامی در فرد می‌شود.

بالا بردن احساس ارزشمندی

عامل دیگری که در روابط تأثیر می‌گذارد و شادی فرد را دوچندان می‌کند، بالا بردن احساس ارزشمندی است. اگر فرد احساس ارزشمندی کند، توانمندی‌هایش افزون می‌شود. قطعاً در پی این امر او احساس شادی خواهد کرد و روابط بهتری را شکل می‌دهد. احساس ارزشمندی با تأیید و تشویق ایجاد می‌شود و با اغراق گویی و چاپلوسی فرق می‌کند. با دیدن توانمندی یک فرد می‌توان نکات مثبت و احساس ارزشمندی به او منتقل کرد. مثلاً وقتی کودکی را تأیید می‌کنید یا همسرتان را تشویق، احساس ارزشمندی را در آنها بالا برده‌اید و حس خوبی از شادی به آنان منتقل کرده‌اید. همه ما نیاز داریم تا نکات مثبت و ارزشمندمان توسط دیگران دیده شده و مورد تأیید و تشویق قرار گیرد. این نیاز به ارزش بودن از نیازهای اساسی زندگی انسان است که قطعاً توجه به آن می‌تواند روابط انسان‌ها را توسعه داده و احساس رضایت را برایشان به ارمغان آورد.

بخشش، کینه‌ها را خنثی می‌کند

نکته دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد این است که خانواده به‌عنوان کوچک‌ترین واحد اجتماعی می‌تواند شادی را در روابط بین زوجین تقویت کند. بخشش ابزاری برای خنثی کردن خشم و کینه است. همیشه در بین افراد در نگرش، تفاوت و در عقاید تناقض وجود دارد. این تفاوت‌ها و تناقض‌ها موجب درگیری لفظی، ایجاد پرخاشگری و عدم تفاهم می‌شود و کینه و خشم را بین افراد خانواده و زوجین گسترش می‌دهد.

احترام به تفاوت‌ها و تناقض‌ها

احترام به تفاوت‌ها و تناقض‌ها و همچنین عقاید گوناگون و درک این امر کمک می‌کند تا کینه ایجاد نشود. عامل مهم در برطرف کردن سوءتفاهم‌ها، گفت‌وگو و مذاکره مسالمت‌آمیز است. فراموش نکنید که بخشش بزرگ‌ترین عامل ایجاد رضایت و شادی در روابط بین افراد و زندگی است. برای رهایی و خلاصی از کینه و کدورت بهتر است افراد به جای تمرکز بر نکات منفی فرد مورد تخاصم به نکات مثبت او توجه کنند و به جای دیدن بدی‌ها و رفتارهای ناخوشایندش به روابط خوبی که با هم داشته‌اند و رفتارهای مساعد او نگاه کنند.

صبر و تاب آوری در مقابل مشکلات زندگی

عامل دیگری که افراد را شادمان نگه می‌دارد این است که صبر داشته باشند و در مقابل مشکلات زندگی تاب‌آور باشند. تاب‌آوری یعنی اینکه افراد بتوانند موقعیت‌های ناخوشایند زندگی‌شان را به کنترل درآورند، به شرایط و موقعیت خود متعهد باشند و دست به چالش زده و اقدام کنند. نگرش مثبت داشته باشند. نسبت به اینکه قربانی و درمانده نیستند و می‌توانند با موقعیت بحرانی پیش آمده چالش داشته باشند.

بر زمان حال تمرکز کنید

نکته مهم دیگر تمرکز بر زمان حال به جای درگیر شدن با ناملایمات گذشته و اضطراب‌های آینده است. شما می‌توانید از آنچه در زمان حال دارید لذت ببرید. مثل دیدن فرزندان‌تان، داشتن روابط با دیگران و گفت‌وگو با افراد مختلف، از غذا خوردن گرفته تا بودن در زمان حال و اکنون لذت ببرید. به‌جای اینکه زمان حال را صرف دل نگرانی‌های آینده کنید یا کینه‌ها و اتفاقات ناخوشایند گذشته را در ذهن‌تان تداعی کنید، مشغول لذت بردن از زمان حال‌تان شوید.

خوش بین و مثبت‌اندیش باشید

نکته دیگری که به روابط مثبت بین اعضای خانواده کمک می‌کند، خوش‌بینی است. خوش‌بینی، مثبت‌اندیشی، داشتن امید و واقع‌بینانه نگاه کردن به زندگی کمک می‌کند تا افراد احساس شادکامی کنند و برای رسیدن به خواسته‌هایشان با انرژی و امید اقدام کنند.

حفظ سلامت جسمی و روانی

آخرین نکته حفظ سلامت جسمانی، ورزش و تغذیه سالم است. خواب خوب و کافی، تغذیه درست و به اندازه خوردن و رعایت تعادل در مصرف موادغذایی، احترام گذاشتن به بدن است. ورزش و تمرینات بدنی می‌تواند برنامه مناسبی را بین اعضای خانواده ایجاد کند و افراد را به سوی شادی و سلامت هدایت کند. برای حفظ سلامت روانی، ایجاد عادت خوبی مثل مطالعه، ارتقای خلاقیت‌های هنری، بازی‌های فکری، تماشای مناظر دیدنی، برنامه‌های مناسب تلویزیونی و فیلم‌هایی که ارزش دیدن دارند، همگی منجر به ایجاد حس خوب شادی می‌شود و اعضای خانواده را به دور هم جمع شدن تشویق کرده و به گفت‌وگو و بحث در مورد مسائل مختلف سوق می‌دهد. بنابراین لذت ارتباط امروز را به آینده موکول نکنید.

راهنمای مدرن یک فیلسوف قدیمی برای مدیریت خشم

همچون صخره موج‌های خشم را بشکنید

■ نوشته: ماسیمو پیلیوچی

در ترافیکی مرگبار، راننده جلویی مثل آدم‌های کودن حرکت می‌کند، پشتِ‌سری دائم بوق می‌زند و در همین اوضاع و احوال، یک موتوری از کنارتان رد می‌شود و آینه بغلتان را می‌شکند. کم‌ترین چیزی که حق شرایط را ادا می‌کند، یک ناسزای آبدار است و شاید چنانچه خشمتان کمی بیشتر باشد، اندکی زدوخورد هم چاشنی ماجرا شود. اگر چنین اوضاعی برای «سنکا» فیلسوف قرن نخست میلادی، پیش می‌آمد، به این فکر می‌افتاد که باید در برابر خشم مثل مجسمه بی‌اعتنا بود: گویا هیچ اتفاقی نیفتاده است.

سبک رفتار

آدم‌ها به دلایل مختلف خشمگین می‌شوند. بنابراین در بیشتر مواقع خشم از دلایلی پیش‌پاافتاده ناشی می‌شود. از همین رو، انجمن روانشناسی امریکا بخشی از پایگاه اینترنتی خود را به موضوع مدیریت خشم اختصاص داده است. شگفتا که بخش مزبور همخوانی چشمگیری با یکی از کهن‌ترین رسالات در این موضوع دارد، رساله‌ای با نام در باب خشم که نوشته فیلسوف رواقی، لوسیوس آنائوس سنکا، در سده یکم میلادی است.

به باور سنکا، خشم جنونی زودگذر است. او بر آن است که حتی وقتی خشم موجه باشد، نباید مبنای کردار ما قرار گیرد، زیرا درحالی که «شرارت‌های دیگر بر قضاوت ما تأثیر می‌گذارند، خشم تعقل‌مان را مختل می‌سازد. سایر پلیدی‌ها به‌طرز خفیفی هجوم می‌آورند و به‌طور نامحسوسی رشد می‌کنند، ولی خشم عقول آدمیان را به‌یک‌باره در غرقاب خود فرو می‌برد... منشأ خشم به هیچ نحوی از انحاء شدت آن را تعیین نمی‌کند: زیرا جزیی‌ترین بهانه‌ها سهمگین‌ترین فوران‌های خشم را به بار می‌آورد.»

اینترنت فضایی تمام‌عیار و مدرن برای مدیریت خشم است. آنهایی که در فیس‌بوک یا توییتر حساب دارند یا در وبلاگی مطلب می‌نویسند، مطالبش را می‌خوانند و نظر می‌نویسند متوجه مقصود من می‌شوند. جالب است که رئیس‌جمهور کنونی ایالات متحده، دونالد ترامپ، خشم توییتری را به اوج‌های بی‌سابقه‌ای رسانده است.

> **ماندلا با نگهبان خود طرح رفاقت ریخت و در نهایت قمار او جواب داد. ماندلا توانست آنگونه گذارهای صلح‌آمیز به جامعه‌ای بهتر را شاهد باشد که شوربختانه در طول تاریخ ندرتاً اتفاق می‌افتد**

من هم در تالارهای گفت‌وگوی آنلاین مطالب زیادی می‌نویسم. به‌عنوان یک معلم، نوشتن چنین مطالبی بخشی از کار من است، کاری که فکر می‌کنم به‌عنوان یک شهروند وظیفه من است. گفت‌وگوهایی که میان من و افرادی از سراسر دنیا رد و بدل می‌شود عموماً صمیمانه و به‌نحوی متقابل آموزنده است، اما گاه نیز زننده درمی‌آید. مثلاً نویسنده‌ای که اخیراً در مورد موضوعی فنی با من مخالفت کرد مرا عضوی از «مجمع دیوانگان» نامید. آه! چطور ممکن است که این قبیل حرف‌ها آدم را آزرده نسازد؟ به‌ویژه آنکه این حرف‌ها را نه یک ترول ناشناس، بلکه شخصی سرشناس گفته باشد که متجاوز از ۲۰۰ هزار فالوور دارد؟ چنین چیزی با عمل به اندرز اپیکتتوس یکی دیگر از فلاسفه رواقی قرن دوم میلادی ممکن است، کسی که خود را از بردگی به آموزگاری بالا کشید. پند او به شاگردانش این بود: «به یاد داشته باشید که این ما هستیم که خود را عذاب می‌دهیم و برای خود مشکل می‌آفرینیم، به عبارت دیگر نظرات ماست که این بلا را بر سر ما می‌آورد. مثلاً مورد اهانت قرار گرفتن به چه معناست؟ کنار صخره‌ای بایستید و به آن توهین کنید، چه نصیب‌تان می‌شود؟ اگر آدمی مثل صخره به اهانت دیگران پاسخ دهد، شخص توهین‌کننده از ناسزاگویی‌اش چه طرفی برمی‌بندد؟»

واقعاً همینطور است. البته ایجاد نگرشی صخره‌مانند به اهانت‌های دیگران فرایندی زمان‌بر است و مستلزم تمرین و ممارست می‌باشد، منتها در این طریق، وضعیت من رو به راه‌تر شده است. خب من در قبال یاوه‌سرایی فوق‌الذکر چه کردم؟ مانند صخره عمل کردم. آن را نادیده گرفتم و انرژی‌ام را صرف پرسش‌های واقعی سایرین کردم و نهایت سعی‌ام را به خرج دادم تا آنها را در بحثی سازنده مشغول کنم. در نتیجه باخبر شدم که نویسنده برجسته مزبور از خشم لبریز شده، درحالی که من آرامشم را حفظ کرده بودم.

مارتا نوسبام، فیلسوف معاصر، در مقاله‌ای که درباره نلسون ماندلا نوشته نمونه‌ای مشهور و امروزی به دست می‌دهد: چنان‌که نوسبام نقل می‌کند موقعی که حکومت آپارتاید آفریقای جنوبی ماندلا را برای تحمل ۲۷ سال حبس روانه زندان می‌کند، او به‌شدت خشمگین می‌شود. وی دلایل موجهی داشت: نه‌تنها علیه شخص خودش، بلکه به‌طور کلی علیه ملتش، ستم سنگینی روا داشته شده بود. با این حال، یک وقتی ماندلا متوجه شد که پر و بال دادن به خشمش و اصرار بر اینکه رقبای سیاسی‌اش را چونان هیولاهای غیرانسانی تصور کند، راه به جایی نمی‌بَرد. لازم بود که بر آن هیجان مخرب چیره شود تا به آن سوی ماجرا برسد و اگر نه دوستی، لااقل اعتماد را جلب کند. ماندلا با نگهبان خود طرح رفاقت ریخت و در نهایت قمار او جواب داد. ماندلا توانست آنگونه گذارهای صلح‌آمیز به جامعه‌ای بهتر را شاهد باشد که شوربختانه در طول تاریخ ندرتاً اتفاق می‌افتد.

طُرفه آنکه یکی از لحظات حیاتی تحول ماندلا هنگامی رخ داد که یکی از همبندانش نسخه‌ای از کتاب یکی از فلاسفه رواقی را قاچاقی وارد زندان کرد و کتاب مزبور در میان زندانیان دست به دست گشت. نوشته مزبور «تأملات» مارکوس اورلیوس بود. به باور مارکوس، آنچه باید در قبال اشتباهات دیگران انجام دهیم این است که «به ایشان یاد دهید و بی‌آنکه خشمگین شوید، اشتباهشان را بر آنان معلوم دارید» و این همان کاری است که ماندلا بسیار مؤثر انجامش داد. لذا در اینجا با الهام از سفارش سنکا، راهنمای مدرنِ رواقی برای مدیریت خشم را ارائه می‌کنم: به تأمل پیشگیرانه مشغول شوید. فکر کنید که چه شرایطی شما را از کوره در می‌بَرد و جلوتر تصمیم بگیرید که چگونه می‌خواهید با آنها مواجه شوید.

■ به مجرد آنکه نشانه‌های خشم را احساس کردید، مهارش کنید. درنگ نکنید، وگرنه فکر کنید که چه شرایطی شما را از کوره در می‌بَرد و جلوتر تصمیم بگیرید که چگونه می‌خواهید با آنها مواجه شوید از کنترل شما خارج خواهد شد.

■ تا جایی که می‌توانید با افراد آرام معاشرت کنید و از اشخاص تحریک‌پذیر و عصبانی دوری گزینید. خلق‌وخو مُسری است.

■ سازی بنوازید یا به‌نحوی هدفمند سرگرم فعالیت‌هایی بشوید که ذهنتان را آرام می‌کند. ذهن آرام خشم نمی‌گیرد.

■ به‌دنبال محیط‌هایی باشید که رنگ‌هایی دلپذیر دارد، نه رنگ‌های تحریک‌پذیر. کنترل کردن شرایط بیرونی حقیقتاً بر خلق‌وخوی ما تأثیر می‌گذارد.

■ وقتی خسته هستید، وارد گفت‌وگو نشوید؛ خستگی آدم را تحریک‌پذیرتر می‌کند و این به‌نوبه‌خود می‌تواند خشم را تشدید کند.

■ به همان دلیل، وقتی تشنه یا گرسنه هستید سر بحث را باز نکنید.

■ فاصله گرفتن مثبت - یعنی همان چیزی که سنکا «به تأخیر انداختنِ» واکنش می‌خوانَد - را تمرین کنید. به پیاده‌روی بروید، یا به هر کاری بپردازید که به شما امکان می‌دهد تا بیرون از موقعیتی تنش‌زا نفَسی تازه کنید.

■ تغییر ذهن منوط به تغییرِ جسم است. تعمداً آهسته‌تر گام بردارید. تُن صدایتان را پایین بیاورید و در جسم خود، سلوک فردی آرام را جا بیندازید.

مهم‌تر از همه و به‌عنوان راهی برای بهتر زیستن، دستگیر دیگران باشید. سفارش سنکا در باب خشم در مقابل آزمون زمانه سربلند بیرون آمده و چقدر خوب خواهد بود که همه ما آن را مراعات کنیم.

* پی نوشت: ترول (Troll) یا اوباش اینترنتی به افرادی اطلاق می‌شود که در تالارهای گفت‌وگو، بحث‌هایی نامربوط و توهین‌آمیز مطرح می‌کنند تا خود را مطرح سازند.

*** نقل از ترجمان / ترجمه: هوشمند دهقان / مرجع: aeon**