سبک رفتار

## ۹ گام طلایی برای کنترل خشم و رسیدن به آرامش پایدار

# آرامش بدهید تا آرامش بگیرید

■ فرزانه نوریان*

**برای داشتن آرامش باید هدف و برنامه‌ریزی داشت. افرادی که برنامه‌ریزی خاصی ندارند همیشه به هم ریخته هستند و با استرس کارهایشان را انجام می‌دهند پس نمی‌توانند آرامش داشته باشند. بنابراین باید برنامه‌ریزی و هدفگذاری را جزو اصول زندگی‌مان قرار دهیم. این برنامه‌ریزی حتی به سبک تغذیه و خواب ما هم ربط دارد. از سویی در مواقعی که با مشکلی مواجه می‌شویم، زیاد آن را بزرگ نکنیم. بزرگ کردن مشکلات باعث سلب آرامش ما خواهد شد. مشکلات خود را مانند مسائلی که قابل حل هستند نگاه کنیم. این مسئله باعث می‌شود که ناخودآگاهمان به باور این مسئله برسد که می‌تواند حل کند و باعث بازتاب راه‌حل‌هایی در وجود ما می‌شود. اما آرامش واقعی و مستمر زمانی نصیب ما می‌شود که مهارت‌های کنترل خشم را یاد بگیریم. یکی از عوامل مهم در رابطه با ایجاد آرامش این است که فرد مهارت کنترل خشم را یاد بگیرد و بتواند در زمان عصبانی بودن خشمش را کنترل کند و آرامشش را به دست بیاورد. پس خشم نقطه مقابله آرامش است و شناخت خشم و کنترل آن می‌تواند در به دست آوردن آرامش فرد سهم عمده‌ای داشته باشد. در این نوشته ۹ گام کنترل خشم را با هم مرور می‌کنیم.**

■■■

■ **گام اول: تغییر نگرش**

نگرش‌های خودتان را به چالش بکشید. واقعاً دیدگاهتان در مورد خشم چیست و چقدر این نگرش درست است؟ به نظرتان وقتی اجحافی در حق شما می‌شود و با پرخاشگری می‌خواهید آن را مطالبه کنید، درست است؟ زمانی که در خیابان در ترافیک عصبانی می‌شوید و سعی می‌کنید با پرخاشگری برخورد کنید آیا اینگونه حقوقتان محقق می‌شود؟ آیا کسی که با عدم رعایت قوانین باعث تشدید ترافیک شده است، اصلاح می‌شود؟ فقط و فقط اینجا شما آرامشتان را از دست داده و خودتان را اذیت کرده‌اید بدون اینکه آن شخص حتی کاملاً شنیده باشد که شما چه گفتید.

هیجان خشم در نتیجه باورهای غیرمنطقی برانگیخته می‌شود. مثلاً: چقدر وحشتناک است که اینقدر غیرمنصفانه با من برخورد می‌شود. من تحمل نمی‌کنم که با این شیوه با من برخورد کنند. سکوت من را حمل بر نفهمیدن من می‌دانند پس باید داد و بیداد کنم و از آنجایی که این باورهای غیرمنطقی را در خود پرورش می‌دهیم باعث می‌شود واکنش شدیدی را از خود بروز دهیم که کلاً از مدار آرامش خارج شده و نتوانیم به راحتی آرامش به دست بیاوریم.

■ **گام دوم: تحلیل نگرش**

از خود بپرسیم آیا اینگونه حق قائل شدن برای خود جلوی توان بالقوه‌ام را برای رشد و شکوفایی‌ام می‌گیرد؟ جلوی رشد بالقوه دیگران را چطور؟ در محیط کارم مشکلی به وجود آمده که مربوط به حیطه کاری من است و دلیل آن فراموشی من در رابطه با امری است که باید انجام می‌دادم. در عین اینکه همیشه کارهایم را به خوبی انجام می‌دهم اما رئیسم برخورد بسیار بدی با من کرد. بسیار تحقیر و ناراحت شدم، حس بدی دارم، خشم زیادی را حس می‌کنم و با خودم تکرار می‌کنم که او اصلاً نمی‌فهمد. چرا به خودش اجازه داد با من بد رفتار کند؟ من که کارمند خوبی بودم! اصلاً من اشتباه کردم برای او خوب کار کردم. از این به بعد می‌دانم چطور رفتار کنم.

همینطور که در مثال‌های فوق می‌بینید فرد اشتباه خود را نادیده می‌گیرد و به دلیل اینکه برای خود حق قائل می‌شود عملکرد شغلی‌اش پایین می‌آید و تلاشی برای عملکرد بهتر نمی‌کند و نیز راهکارهایی را برای رشد و شکوفایی خود به کار نمی‌برد و اینها فقط به این دلیل است که برای خود حق قائل می‌شود. پس خودش باعث بر هم خوردن آرامشش شده و احساس حق بجانب بودن می‌کند.

■ **گام سوم: کنترل ترس**

هیجان ترس و خشم کنار هم می‌آیند. ما در کنترل ترس باید یاد بگیریم که خیال را از واقعیت جدا کنیم. مثلاً نترسیم که اگر حرف خود را بزنم ممکن است کارم را از دست بدهم یا رابطه‌ام دچار مشکل شود.

همیشه بعضی از رفتارهای نامزدم مرا اذیت می‌کند، دوست دارم رفتارهایی را که آزارم می‌دهد به او بگویم اما می‌ترسم رابطه ما دچار مشکل شود یا او را ناراحت کرده و از دست بدهم اما رفتارهایش هم دیگر برایم قابل تحمل نیست.

در مثال فوق می‌بینیم که فرد در خیال خود مسئله‌ای را شروع می‌کند و در خیال هم آن را ختم می‌کند. بی‌توجه به اینکه این واقعیت نیست. این فرد باید یاد بگیرد چطور خیال را از واقعیت جدا کند. همانطور که می‌بینیم ترس از تمام شدن رابطه در کنار خشم از رفتارهای نامزدش آمده است و اجازه نمی‌دهد فرد به راحتی و به شیوه درست حرفش را بیان کند و در این راستا آرامش خود را نیز از دست داده و استرس و اضطراب را در خود به وجود آورده است. این عدم آرامش در رفتارش نیز با شخص مقابل بروز می‌کند و خود باعث ایجاد اختلاف می‌شود.

■ **گام چهارم: پذیرش جنبه‌های منفی خود**

دانستن کاستی‌ها و معایب خودمان برای جرئت‌مند بودن ضروری است. اگر احساسات منفی را با صراحت و صداقت ابراز کنیم کمتر نیاز خواهیم داشت تنش را پنهان کنیم. با ایجاد احساسات مثبت، آرامش بیشتری بر ما مستولی می‌شود و ما با تمام وجودمان می‌توانیم آرامش را درک کنیم.

من و همسرم به یک مهمانی فامیلی دعوت بودیم. بسیار منتظرش بودم تا بیاید و با هم به مهمانی برویم اما نه تنها دیر کرد بلکه تماس هم گرفت که نمی‌تواند فعلاً بیاید و از من خواست خودم بروم. خیلی ناراحت شدم و مجبور شدم تنها به مهمانی بروم. بستگان با دیدن من گفتند دیر که آمدی هیچ حالا هم تنها آمدی، بسیار از این جریان ناراحت و عصبی بودم. حس می‌کردم برایش ارزش نداشتم و این جریان در درون مرا آزار می‌داد. چند روزی گذشت، سعی می‌کردم از همسرم فاصله بگیرم. به محض آمدنش خود را به کاری مشغول می‌کردم. در مورد مسائل مختلف زود به هم می‌ریختم. حرفی که از بستگان شنیدم مقصرش او بود. ما بعد از این جریان رابطه خوبی با هم نداشتیم.

در مثال بالا دیدیم که اگر فرد احساسات منفی را که داشت با صداقت و صراحت بیان می‌کرد، کمتر نیاز داشت تنش خود را پنهان کند یا تقصیر را گردن او بیندازد و با این کار آرامش را از خود و همسرش سلب کرد.

■ **گام پنجم: حل خشم‌های حل نشده پیشین**

ما باید خشم‌های حل نشده گذشته‌مان را چه در رابطه با خود و چه در رابطه با دیگران حل کنیم. اغلب افراد نمی‌دانند که در برخورد با مسائل سخت و آزاردهنده چطور برخورد کنند و در ظاهر خود را آرام نشان می‌دهند و خشم و آزردگی حاصل از آن اتفاق را به ناخودآگاهشان می‌فرستند که در درازمدت باعث سلب آرامش این افراد می‌شود. پس باید یاد بگیریم مسائل را چطور و با آرامش در زمان خود حل کنیم و در نهایت به آرامش دائمی و پایداری دست پیدا کنیم.

■ **گام ششم: چگونگی ابراز احساسات**

علائم فیزیولوژیکی بدن خود را در رابطه با خشم بشناسیم و آنها را کنترل کنیم. موقعیت خود را تجزیه و تحلیل و سعی کنیم احساسات خود را بنویسیم تا بر احساساتمان کنترل داشته باشیم. با دید مثبت شروع کنیم چراکه دید مثبت باعث ایجاد احساسات مثبت در ما می‌شود.

■ **گام هفتم: شناسایی خشم برانگیزها**

چه چیزهایی خشم شما را بیشتر برمی‌انگیزاند؟ با آگاهی از چیزهای که خشم شما را برمی‌انگیزاند بهتر می‌توانید هنگام مواجهه با آن، احساسات خود را مدیریت کنید.

■ **گام هشتم: کنترل به موقع خشم**

در مواجهه با علائم هشداردهنده فیزیولوژیکی خشم مانند افزایش ضربان قلب، برافروختگی صورت، انقباضات عضلانی و... سریعاً مهارت‌های آموخته شده در کنترل خشم را به کار ببریم. هرچند در ابتدا شاید توفیق کمتری به دست بیاوریم اما به مرور ذهن ما یاد می‌گیرد در زمان خشم از این راهکارها استفاده کند و آرامش برایمان به ارمغان بیاورد.

■ **گام نهم: فاصله‌گیری از موقعیت خشم**

با شناخت افکاری که خشم را در وجودمان زیاد می‌کند بهتر می‌توانیم آن را مدیریت کنیم. از شیوه‌های عملی برای کنترل خشم آرام‌سازی است که به دو صورت زیر می‌توانید آن را انجام دهید. یک راه شمردن اعداد است. در موقع بروز خشم از ۱ تا ۱۰۰ بشماریم. این کار باعث می‌شود کمی از موقعیت فاصله گرفته و کنترل بیشتری بر احساس خود پیدا کنیم و روش دوم کشیدن نفس عمیق است، زیرا تنفس عمیق باعث می‌شود حالات فیزیولوژیکی خشم در بدن ما کاهش پیدا کند. آرامش سهم افرادی است که به آرامش فقط فکر نمی‌کنند بلکه برای رسیدن به آرامش تلاش و سعی می‌کنند آرامش را به اطرافیانشان هدیه دهند و در این صورت آرامش نیز به آنان هدیه می‌شود.

*روانشناس بالینی

**آرامش سهم افرادی است که به آرامش فقط فکر نمی‌کنند بلکه برای رسیدن به آرامش تلاش و سعی می‌کنند آرامش را به اطرافیانشان هدیه دهند و در این صورت آرامش نیز به آنان هدیه می‌شود**

سبک مراقبت

## آدم‌های آرام چه شکلی هستند؟

# آنها آب در دلشان تکان نمی‌خورد

■ سمیه باستین

**رسیدن به آرامش یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های انسان به شمار می‌رود چون سبب حفظ امنیت بیشتر می‌شود بنابراین در به دست آوردن آرامش، ایمان راسخ، اعتماد به نفس پایدار و تسلط به خود، ضرورت کامل دارد.**

مسلم است که حفظ آرامش و کسب آن زمانی که همه چیز به کام انسان باشد، بسیار آسان است اما جالب اینکه آرامشی که بعد از وجود ناملایمات در برخورد با مشکلات و مسائل زندگی کسب می‌شود و به نوعی تجربه می‌شود شیرین‌تر و جذاب‌تر است؛ چراکه نتیجه‌ای که در این تلاش کسب می‌شود چند برابر تلاشی است که در زمینه رفع آن مسئله یا مشکل انجام شده است. آرامش به معنی خونسردی و بی‌احساسی و بی‌عاطفه بودن نیست، بلکه عبارت است از توانایی و قدرت درونی که مانند سدی جلوی عواطف و احساسات را می‌گیرد تا شما بتوانید در آینده به درستی و در زمان مناسب و مشخص از آن استفاده کنید. مطالب زیادی در مورد روش‌های کسب آرامش وجود دارد اما شاید افراد محدودی باشند که ویژگی‌های فردی را که آرامش دارد، بدانند.

فردی که آرام است و آرامش دارد، اعصاب و عضلات او آهنگ و نرمش خاصی دارند. بسیار آرام و خالی از فشار روحی است، حالتی که باعث می‌شود تمامی عضلات کار فیزیولوژیکی خود را به سهولت انجام دهند. در مورد تمام اعمال خود می‌اندیشند، بدین معنی که تمام دقت و توجه او همیشه متوجه کاری است که انجام می‌دهد و حواس او متوجه کار دیگری نیست.

نظم و ترتیب به او اجازه می‌دهد که کار روزانه خود را به آرامی و بی‌شتاب انجام دهد. در ساعت معینی کار خود را آغاز و با کمترین خستگی آن را تمام می‌کند. از ساعات کار و ساعات فراغت خود نهایت استفاده را می‌برد، زیرا او به معنای واقعی در لحظه زندگی می‌کند. در حضور دیگران نه تکبری از خود نشان می‌دهد و نه شتابی در گوش دادن به سخنان دیگران دارد. به آرامی به حرف دیگران گوش می‌دهد، بدون اینکه عکس‌العمل یا هیجان خاصی از خود نشان دهد. بر خشم خود مسلط است و در آهنگ صدای او ملایمتی خاص وجود دارد، در نتیجه برهمگان اعم از رؤسا و همکاران خود اثر مطلوبی می‌گذارد.

بسیار آرام، مشخص و سنجیده صحبت می‌کند. در سخنان او نشانه‌ای از شتاب مشاهده نمی‌شود، همه به راحتی سخنان او را درک می‌کنند. حضور او مایه آرامش و تسلای خاطر است. آرامش او حتی در بیماران نیز مؤثر است و جنبه مسکن دارد. آدمی در کنار او احساس رضایت و شادی می‌کند. به سادگی زیر بار حرف دیگران نمی‌رود و تا دلایل قانع‌کننده‌ای نشنود، سخنان دیگران را نمی‌پذیرد. هیچ کس نمی‌تواند به زور یا بدون دلیل قاطع عقیده‌ای را به او بقبولاند.

شخصی نیست که بتوان او را به سادگی و با دلایل معمولی یا توطئه‌های ماهرانه فریفت زیرا حضور ذهن همیشه او را به بررسی جزئیات امر رهنمون می‌کند. حوادث غیرمترقبه، دگرگونی‌ها و مسائل روزمره زندگی بیش از سر و صدایی ناگهانی تعادل روحی او را بر هم نمی‌زند یا خود را از منبع سر و صدا دور می‌کند یا علت سر و صدا را از بین می‌برد. بدون اینکه انرژی خود را در ناله کردن به کار گیرد یا به دیگران بد و بیراه بگوید، با خونسردی تصمیم‌های لازم را برای رفع مشکل اتخاذ و سپس آن را در دفتر سود و زیان خود ثبت می‌کند.

حادثه‌ای نامطلوب با نتایج بسیار بدخیم که برنامه زندگی آدم‌های معمولی را به هم می‌ریزد، در این اشخاص تأثیر مخرب ندارد و به قول معروف آب در دلشان تکان نمی‌خورد، چراکه آنها اعتماد به نفس و توانایی خود را در هیچ شرایطی از دست نمی‌دهند و می‌توانند با وسایلی که در اختیار دارند، بار دیگر اوضاع را به حالت عادی بازگردانند. با بدترین حوادث مبارزه می‌کند. روز به روز و گاهی اوقات ساعت به ساعت در نهایت آرامش به جبران آن حادثه می‌پردازد و به تدریج بر عواقب بد ناشی از آن حادثه پیروز می‌شود. پس از آن خود را بسیار نیرومندتر از زمان قبل از حادثه می‌داند.

چنانچه در آینده نیز با پیشامدهای ناگوار دیگری مواجه شود، بدون ناراحتی به خود می‌گوید از این بدترش را دیده و رفع کرده‌ام. شخص آرام هر قدر هم در مقام اجتماعی و موقعیت پایینی باشد شخصیت آرام او همیشه به اطرافیانش گرمی و اطمینان می‌بخشد زیرا برخورد درست، سنجیده و رفتار متعادل او همه را جلب می‌کند. به همین دلیل اغلب کارهای حساس به او واگذار می‌شود و پیوسته مورد احترام و اطمینان همگان است.

نگاه

## ما آرامش را از خودمان سلب می‌کنیم

# صبور و سیال و منعطف باشیم

■ مریم رئوفی*

آدمی از همان بدو تولد با سرما، گرما، گرسنگی، تشنگی، ترس، درد و رنج مواجه شد و نیاز به نوازش و محبت را حس کرد. احساس کرد برای رفع ترس‌هایش نیاز به امنیت و حمایت دارد. برای رهایی از دردهایش به کمک احتیاج داشت. به مهرورزی و عشق نیازمند بود. به لذت بردن از زندگی نیازمند بود. می‌خواست گرسنه و تشنه نباشد. به هوای مناسب، جای راحت و بدون تنش نیاز داشت. انسان تازه به دنیا آمده از همان ابتدای تولد برای رسیدن به آنچه خواست طبیعی و زیستی و روانی او بود وارد تلاش و چالش شد. زمانی که خواسته‌اش پاسخ می‌گرفت، آرام بود و اگر ناکام می‌شد، ناآرام و ناراضی می‌شد. هر چه به دنیای بزرگ‌تری قدم می‌گذاشت نیازهایش گسترده‌تر می‌شد و برای کسب آرامش تلاش بیشتری می‌کرد.

بنابراین انسان برای دریافت نیازهایی چون بقا، عشق، محبت، ارتباط با دیگران، آزادی و انتخاب کردن و تصمیم‌گیری قدرتمندی و احاطه بر زندگی، تفریح و لذت از زندگی، متحمل دردها و رنج‌ها و ناکامی‌ها و نابرابری‌هایی شد و آرامشش مختل گردید. ناچار شد تلاش کند، حرکت کند، مبارزه کند، کوتاه بیاید، احسان کند، ببخشد، بجنگد و رفتارهای دیگری که نامش را زندگی کردن گذاشت. انسان در جست و جوی زندگی با فراز و فرودهای بی‌شماری مواجه است. وقتی نیازی از او پاسخ می‌گیرد، آرام می‌شود و زمانی که خواسته‌هایش ناکام می‌ماند، آرامش خود را از دست می‌دهد.

زندگی انسان مجموعه‌ای از این فراز و فرودهاست. مثل حرکت در جاده‌ای که گاه به یک دشت مصفا و خرم می‌رسد و گاه با بیابانی خشک و بی‌آب و علف مواجه می‌شود، زمانی سنگلاخ و ناهموار است و گاهی هموار، دمی سراشیب است و زمانی سربالایی. آنچه هست رفتن است، توقفی نیست، برگشتی نیست، ماندنی نیست، مراحل زندگی پشت سر هم می‌روند و کودکی به نوجوانی و جوانی می‌رسد، تحصیل و شغل و ازدواج و خانواده و رسیدن به میانسالی و پیری و نهایتاً به مرگ ختم می‌شود. انسان نمی‌تواند دل به چیزی بسپارد، نمی‌تواند بماند. زندگی رفتن و گذر کردن است، مثل جریان رودی که می‌گذرد و بازگشتی ندارد. در سپری کردن این مراحل تنها چیزی که می‌ماند رضایتی است که در فرد ایجاد می‌کند و معنایی است که برای زندگی پیدا می‌کند. اینکه زندگی در صدف خویش گوهر ساختن است و بیهوده نباشد و برای این آمدن و رفتن چیزی شود که می‌خواهد.

نقطه مشخصی برای آرامش یافتن وجود ندارد. اینکه آرامش را در یک امر یا موضوع یا مکان یا وضعیت یا ارتباط دنبال کنیم موقتی است و به زودی تبدیل به خواسته و نیاز دیگری می‌شود. احساس رضایت درونی مایه اصلی رسیدن به آرامش و آن چیزی است که همواره انسان در جست و جوی آن است و در بهشتی است که از آن رانده شده است.

این آرامش در گرو احساس رضایت از کار، ارتباط با دیگران، کسب درآمد، خانواده، مکان زندگی، جغرافیا و تاریخی که در آن قرار دارد، از وضعیت زندگی، از توانایی‌ها و امکانات و از هر چه با آن سر و کار دارد و انجام می‌دهد ایجاد می‌شود. اینکه در بدترین شرایط چگونه به داشته‌هایش بیندیشد و برای کسب نداشته‌هایش تلاش کند تا آنها را به دست آورد.

رضایتی که یک کودک می‌جوید با آنکه یک سالخورده طالبش است، متفاوت است. یا آنچه موجب آرامش یک معلم می‌شود با آنچه یک دانش‌آموز می‌خواهد فرق می‌کند. رضایت یک زن از ارتباط با همسرش با دیدگاه یک مرد متفاوت است و به همین ترتیب در تک تک افراد آرامش و رضایت معنایی دارد که با دیگری فرق می‌کند و هر کس آن را در چیزی جست و جو می‌کند.

تلاش برای بودن و ماندن و زندگی کردن یک جنبه است و تلاش برای شدن و رضایتمندی جنبه‌ای دیگر. مهم این است که آرامش زمانی ایجاد می‌شود که تلفیقی از این دو صورت گیرد، انسان برای ارضای نیازهایش تلاش کند، راه درست و اخلاقی در پیش گیرد و برای رسیدن به آنها از امکانات و شرایط در دسترس خود استفاده کند و به دنبال مسیری باشد که توان خود را بتواند در آن بیازماید. در عین حال اسیر روزمرگی و عادت‌ها نشده و معنایی برای بودن خود پیدا کند تا رضایت و آرامش را از آن خود سازد.

به زندگی خود نگاهی بیندازید. در این دنیا چه می‌کنید و تا به حال چه کرده‌اید؟ آیا آرامش دارید؟ آیا احساس رضایت دارید؟ خواسته‌هایتان برآورده شده است؟ نیازهایتان را ارضا کرده‌اید؟ ببینید در چه جایگاهی قرار دارید. آیا می‌دانید چه امکاناتی دارید و از آن چه بهره‌ای می‌برید؟ آیا توانایی‌هایتان را می‌شناسید؟ برای رسیدن به خواسته‌هایتان تا به حال چه کرده‌اید؟ آیا مسیر مناسبی برای برآورده کردنشان یافته‌اید؟

آیا آن مسیر توانسته شما را به نتیجه دلخواهتان برساند؟ اگر نرسانده، آیا راه‌های دیگر را امتحان کرده‌اید؟ خودتان را بیازمایید. لحظه‌ای توقف کنید و ببینید چگونه می‌توانید همانی شوید که می‌خواهید؟ آیا در انتخاب‌هایتان اشتباه نکرده‌اید؟ اگر اشتباه بوده چگونه می‌توانید جبران کنید تا رضایت پیدا کنید و آرامش بیابید؟

در این دنیایی که زندگی می‌کنیم با ناخرسندی، ناکامی، رنج، نامرادی، بدخواهی، شکست، بیماری، فقدان، حقارت و مرگ مواجه می‌شویم. مسیری که از تولد تا مرگ طی می‌کنیم پر است از چاله‌ها و سنگلاخ‌هایی که باید طی کنیم. گاهی خسته و دلشکسته می‌شویم. گاهی بیمار و رنجور می‌شویم. زمانی ناامید می‌شویم، اما زندگی متوقف نمی‌شود، همچنان تند و تیز می‌گذرد و ما به خود می‌آییم و می‌بینیم هنوز ناخرسند هستیم.

در این دنیای پر تنوع که زیبایی‌های بسیاری دارد و مواهبی که گوناگون است، ما تحت تأثیر خواسته‌هایی قرار می‌گیریم که برآورده شدنی نیستند. برای رسیدن به آنها اخلاق را زیر پا می‌گذاریم. به دیگران لطمه می‌زنیم، خودبین و خودخواه می‌شویم، با کوچک‌ترین ناکامی به دام سرخوردگی و ناامیدی می‌افتیم، دیگران را سرزنش و محکوم می‌کنیم، آنها را سد راه خود می‌بینیم، دشمنی و عناد می‌ورزیم، حسادت می‌کنیم، ریزبین و حساس می‌شویم، بدبینی و منفی‌گرایی را در پیش می‌گیریم، به جان هم می‌افتیم، عصبانیت و افسردگی را انتخاب می‌کنیم و همه رفتارهایی که از خود بروز می‌دهیم، زندگی ما را ناکارآمد و مختل می‌کند.

در نتیجه روابطی مختل می‌یابیم، از زندگی و مواهب آن نمی‌توانیم لذت ببریم، تنها و افسرده و دلشکسته و ناراضی به جایی می‌رسیم که دیگر آرامشی وجود ندارد. چرا به اینجا می‌رسیم؟ این ناخرسندی که در زندگی داریم از کجا برآمده؟ با وجود این همه تلاش و تکاپو برای زندگی چرا نمی‌توانیم آرام باشیم؟

دلیل را باید در خود بجوییم. جواب آن در انتخاب‌هایمان، در ارزیابی‌هایمان، در تصمیم‌گیری‌هایمان است. در اینکه نیازهایمان را نشناخته‌ایم یا در مسیر درستی برای ارضای آنها قرار نگرفته‌ایم. برای رسیدن به خواسته‌هایمان مسیر درستی انتخاب نکرده‌ایم یا اگر همه انتخاب‌ها درست بوده شرایط و امکانات اجازه برآورده کردنشان را نداده و به در پیش گرفتن مسیری دیگر یا به تعویق انداختن آن و صبر کردن یا امتحان کردن مسیری مناسب‌تر و منعطف بودن و سیال بودن اقدام نکرده‌ایم. بر اشتباه خود پای فشردیم و واقعیت‌ها را منکر شدیم و تقصیر را بر گردن دیگران انداخته و بدبینی کردیم و دشمن ساختیم و عناد ورزیدیم و دنیایی پر از قهر و کینه و رقابت و حسادت و دشمنی ساختیم. یادمان رفت برای چه آمده‌ایم، چه می‌کنیم و چه می‌خواهیم.

*روانشناس

**در تک تک افراد آرامش و رضایت معنایی دارد که با دیگری فرق می‌کند و هر کس آن را در چیزی جست‌وجو می‌کند. تلاش برای بودن و ماندن و زندگی کردن یک جنبه است و تلاش برای شدن و رضایتمندی جنبه‌ای دیگر. مهم این است که آرامش زمانی ایجاد می‌شود که تلفیقی از این دو صورت گیرد**