



فراز و نشیب یک زندگی

راز قهر کوتاه مدت در زندگی آیتا... ۴

عمل کنش گرانه، هر قدر هم مطالبه گرانه باشد، هرگز بستر مناسب طرح موضوع را فضایی پرهیاهو در کف خیابان با لحن و شکلی پرخاشگرانه ندانسته و خود را به صورت کنشی خیابانی، به جامعه و دیگر شهروندان، عرضه نمی کند. متین، ممکن است قوی تر از هر شخص دیگری، مخالفتش را ابراز کند اما تن نخواهد داد به همراهی با جمعی پرخاشگر و حضور در جوی موهن!

متانت، شرط لازم زیست جمعی و از نشانه های زندگی متمدانه است. قید متانت را بزینیم، یعنی خودمان احترام را از حقوق حقه مان خط زده ایم!

کاش در این روزهای سخت، کمی تمرین متانت کنیم.

مواجهه شان با این حس است و صفتی برجسته که فارغ از تفاوت های عقیدتی و فکری هر شهروند، خود را می تواند به مثابه قدرتی فائقه بر شاکله شخصیتی او غالب کند، «متانت» است. فرد متین، به جای آن که تحت تاثیر تشنج های احتمالی محیطش باشد، آرامش درون مدیریتش می کند.

در سبک زندگی بامتانت، نه انفعال و نه افسردگی، جایی ندارند، بلکه اتفاقا فرد متین، به موقع و به اندازه، کاری را می کند که باید؛ ولی هر چه کند، پرخاشگری را در شأن خود نمی داند. ممکن است فردی متین - که از قضا حتی درون گرا نیز هست - از فردی برون گرا و غیر متین، در برخورد با یک اتفاق یا موضوع، بسیار فعالانه تر عمل کند، ولی این

متانت، پرخاش بر نمی تابد

طی زندگی روزانه، از انجام فعالیت های روزمره و تعاملات شخصی تا برقراری تعاملات اجتماعی مرتبط با کار، موقعیت هایی پیش می آید که ممکن است آرامش ما را مخدوش کنند و عصبانیت مان تحریک شود. پس در عامل محرکه، همه انسان ها کمابیش مشایهند، ولی آنچه زمین تا آسمان از شخصی به شخصی دیگر متغیر است، عکس العمل های افراد و نوع



احسان رستگار
معاون ضمائم