سبک نگرش

پذیرش مسئولیت‌تان در زندگی، می‌تواند دروازه‌های شگفتی را به روی شما باز کند

مثل یک گیاه بیابانی، مسئولیت زندگی‌ات را بپذیر

■ محمد مهر

«ویلیامز جیمز مشکلاتی داشت، مشکلاتی بسیار جدی. جیمز با وجود اینکه در خانواده‌ای مرفه به دنیا آمده بود از بدو تولد با مشکلاتی مرگ‌آسا مواجه بود: یک مشکل چشمی که موقتاً در کودکی او را نابینا کرده بود، مشکل گوارشی که باعث می‌شد دائم بالا بیاورد و مجبورش کرده بود رژیم غذایی بسیار حساسی داشته باشد. مشکلات شنوایی و اسپاسم عضلانی که باعث می‌شد برای روزهای متوالی نتواند بنشیند یا بایستد، به دلیل این مشکلات جسمی جیمز بیشتر وقت‌ها در خانه بود. دوستان زیادی نداشت و در مدرسه هم وضعش چندان خوب نبود. در عوض روزها را با نقاشی کردن سپری می‌کرد. تنها کاری بود که دوست داشت و فکر می‌کرد در آن استعداد دارد.

متأسفانه هیچ‌کس دیگری فکر نمی‌کرد او در نقاشی استعداد دارد. وقتی بزرگ‌تر شد هیچ کس نقاشی‌هایش را نخرید و پس از گذشت سال‌ها پدرش که یک تاجر ثروتمند بود شروع کرد به تمسخر تنبلی و بی‌استعدادی‌اش. در همین حین برادر کوچک‌ترش، هنری جیمز به نویسنده‌ای مشهور تبدیل شد. خواهرش آلیس جیمز هم زندگی مساعدی به عنوان یک نویسنده برای خودش ترتیب داده بود. ویلیام مایه ننگ خانواده بود.

در تلاشی ناامیدانه برای نجات آینده مرد جوان، پدرش از روابط کاری‌اش استفاده کرد تا بتواند برای او در دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد پذیرش بگیرد. پدرش به او گفت که این آخرین شانس اوست. اگر در این کار هم گند بزند دیگر امیدی به او نخواهد داشت. اما جیمز هیچ‌گاه در هاروارد احساس راحتی و آرامش نمی‌کرد. پزشکی هیچ‌گاه برایش جذاب نبود. در تمام مدت احساس تقلبی بودن و جعلی بودن داشت. چگونه می‌توانست انرژی لازم برای حل مشکلات دیگران را داشته باشد وقتی در رفع مشکلات خودش با موانع جدی مواجه بود؟ یک روز وقتی از یک آسایشگاه روانی دیدن کرد در دفتر یادداشت‌های روزانه‌اش نوشت که با بیماران بیشتر از پزشکان احساس نزدیکی می‌کند. چند سالی گذشت و باز هم با وجود مخالفت پدرش از دانشکده پزشکی انصراف داد اما به جای مواجه شدن با خشم پدر ترجیح داد فرار کند. تصمیم گرفت در یک سفر اکتشافی در زمینه انسان‌شناسی به جنگل‌های آمازون برود. سال‌های ۱۸۶۰ بود و سفرهای بین‌قاره‌ای بسیار مشکل و خطرناک، به هر صورت جیمز خودش را به آمازون رساند، جایی که ماجراجویی واقعی آغاز می‌شد. به طرزی شگفت‌آور ضعف جسمی‌اش در طول راه برایش مشکلی ایجاد نکرد اما وقتی در نهایت به آنجا رسید در اولین روز سفر ماجراجویانه به آبله دچار شد و تا مرز مرگ پیش رفت. سپس اسپاسم کمرش برگشت در حدی دردناک که دیگر نمی‌توانست راه برود. بیماری آبله و درد کمرش او را زمین‌گیر کرده بود و بی‌کس و تنها در امریکای جنوبی رها شده بود. هیچ راه مشخصی هم برای بازگشت به خانه وجود نداشت. بازگشتی که ماه‌ها طول می‌کشید و احتمالاً او را به کشتن می‌داد.

او با مشقت فراوان سرانجام توانست خودش را به نیوانگلند برساند جایی که پدرش ناامیدتر از قبل در انتظارش بود. آن زمان مرد جوان دیگر چندان جوان نبود. نزدیک به ۳۰ سال داشت. همچنان بیکار بود و در تمام تلاش‌هایی که کرده بود شکست خورده بود با جسمی که دائم به او خیانت می‌کرد و به نظر نمی‌رسید بهبود پیدا کند. با وجود فرصت‌ها و امکاناتی که در زندگی به او داده شده بود در همه چیز گند زده بود. تنها قسمت باثبات زندگی‌اش رنج و ناامیدی بود. جیمز به یک افسردگی عمیق دچار شد و تصمیم گرفت به زندگی‌اش خاتمه دهد. اما یک شب در حالی که داشت سخنرانی‌هایی را از فیلسوفی به نام چارلز پرس می‌خواند تصمیم گرفت آزمایش کوچکی را امتحان کند. در دفتر یادداشتش نوشت که یک سال با این تلقی زندگی خواهد کرد که مسئول صددرصد ناکامی‌های زندگی‌اش است. در این دوره تصمیم گرفت هر کاری از دستش برمی‌آید برای تغییر شرایطش انجام دهد، بدون در نظر گرفتن احتمال شکست. اگر در آن یک سال هیچ چیز بهبود نیافت آن‌گاه مشخص خواهد شد که او هیچ قدرتی در مقابل شرایط اطرافش ندارد و آن موقع به زندگی‌اش پایان خواهد داد.

آخر داستان؟ ویلیام جیمز به پدر روانشناسی امریکا تبدیل شد. کتاب‌هایش به چندین زبان دنیا ترجمه شد و او به عنوان یکی از تأثیرگذارترین متفکران، فیلسوفان و روانشناسان نسلش شناخته شد.»

چرا پذیرش مسئولیت زندگی معجزه‌آفرین است؟

این مقدمه نسبتاً طولانی از فصل «شما دائم دارید انتخاب می‌کنید» از کتاب «هنر ظریف بی‌خیالی» با عنوان فرعی «رویکردی نامتعارف به خوب زیستن» نوشته مارک منسون با ترجمه رشید جعفرپور به بهترین شکل ممکن یکی از ظریف‌ترین و در عین حال تأثیرگذارترین رویکردهای ما در زندگی را نشان می‌دهد یعنی آن جا که ما به مفهوم واقعی کلمه، مسئولیت زندگی خود را می‌پذیریم و پذیرش مسئولیت زندگی همچنان که در این مثال به آن اشاره شده و احتمالاً تجارب شخصی، دیده‌ها و شنیده‌هایمان نیز تأیید می‌کند به یک نقطه عطف، عاملی تحول‌زا و معجزه‌آفرین در زندگی ما تبدیل می‌شود اما واقعاً چرا این‌گونه است؟ چرا پذیرش مسئولیت زندگی می‌تواند چنین نقش تحول‌آفرینی را در زندگی ما ایفا کند و چه کنیم به این نقطه عطف و سازنده در زندگی‌مان برسیم؟

چرا من به جای انرژی داشتن احساس مچالگی می‌کنم؟

اجازه بدهید اول از همه به این نکته اشاره کنیم که زندگی هیچ‌کس بدون خلل و چالش نیست، البته شرایط زندگی افراد در یک سطح قرار ندارد. این طور به نظر می‌رسد که برخی در شرایط بهتری قرار دارند و برخی ممکن است از محدودیت‌های بسیاری چون خانواده بزهکار، معلولیت، فقر شدید، مشکلات روانی و نظایر آن رنج ببرند، اما مسئله اینجاست که وقتی مسئولیت زندگی‌ام را نمی‌پذیرم- چه آنجا که به ظاهر محدودیت‌ها کم است و چه آنجا که با تنش و چالش‌های محیطی یا جسمی و ذهنی بسیاری روبه‌رو هستم- در هر دو حالت رهایی از تسلسل‌ها و چرخه‌های باطل ناممکن می‌شود.

واضح است که ما انرژی و توان قابل توجهی برای زندگی کردن داریم. اگر از دیدگاه الهی به داستان آفرینش نگاه کنیم پذیرفتنی نیست که خالقی شما را به دنیا دعوت کند و جان و توانی برای زندگی کردن در اختیار شما قرار ندهد اما سؤال این است که چرا ما اغلب با کمبود یا فقدان انرژی برای زندگی مواجه هستیم؟ منظورم از انرژی، چیزی فراتر از کالری غذاها و تغذیه در تعریف رایج آن است، منظور جان پرمایه‌ای است که در فراسوی توان جسمی عمل می‌کند و البته سایه خود را بر کارکردهای جسمانی هم می‌گستراند.

پس می‌توان این فرض را در نظر گرفت که ما جان پرمایه‌ای برای زندگی داریم که به واسطه این جان پرمایه می‌توانیم تمام و کمال مسئولیت زندگی‌مان را بپذیریم، با این حال این جان در میانه راه دزدیده می‌شود و به غارت می‌رود. به تعبیر مولانا: «اول ای جان دفع شر موش کن/وانگهان در جمع گندم جوش کن». به عبارت دیگر ما پیش از آن که حواس‌مان به دنبال جمع کردن- جمع کردن هر چیزی، حتی معنویات- باشد اول از همه باید حواسمان به غارتگران درونمان باشد.

غارتگرانی که در ذهن ما جولان می‌دهند

از این زاویه می‌توان گفت اگر کسی می‌خواهد مسئولیت زندگی خود را بپذیرد حواس خود را باید بر روی غارتگران سرمایه‌های درونی‌اش جمع کند، اما آن غارتگران کجا هستند؟ آیا باید جایی در بیرون دنبال آنها بگردیم؟ در مثال بالا آن مرد جوان زمانی به شکوفایی و تحول درونی رسید که پذیرفت مسئولیت زندگی خود را بپذیرد، اما می‌توان این سؤال را مطرح کرد که او در سال‌های قبل چگونه زندگی می‌کرده که نمی‌توانست به این امر دست یابد؟ ظاهراً شرایط بیرونی زندگی او تغییری نکرد. به ثروت و سرمایه عجیبی نرسید یا هر امر بیرونی دیگری برای او اتفاق نیفتاد، حتی ظاهراً سفر ماجراجویانه هم به داد زندگی و افسردگی‌اش نرسید و می‌خواست به زندگی خود پایان دهد. پس چه تغییری در او روی داد؟ او به خود یک سال فرصت داد مسئولیت زندگی خود را بپذیرد، اما چگونه؟ با بیرون آمدن از الگوهای فکری- احساسی که همواره او را به محاصره درمی‌آورد.

خودمان را جای این جوان بگذاریم. همه چیز برای فرافکنی و ورود به الگوهای مقایسه‌ای مهیاست. همه آدم‌ها تن سالم و پرانرژی دارند. بینایی و شنوایی‌شان مشکلی ندارد. به راحتی می‌توانند غذا بخورند و خبری از گرفتگی عضلانی ندارند، اما من چه؟ اینکه نشد بدن، این بیشتر شبیه یک بار مصیبت است که من مجبورم هر روز به این‌سو و آن‌سو بکشم. این همان چالشی است که اغلب ما دچار آن می‌شویم و هر از گاهی ممکن است این بار روانی به حدی سنگین باشد، که خود را در آن لحظه بدبخت‌ترین آدم روی زمین بدانیم، بنابراین شروع می‌کنیم به رفتارهایی که دقیقاً مانع پذیرش مسئولیت زندگی‌مان می‌شود و نه تنها دری به سمت شرایط جدید باز نمی‌کند، بلکه حال ما را بدتر می‌کند، اما این الگوها چیست؟

دالان‌های تاریکی که به روی همدیگر باز می‌شوند

رایج‌ترین شکل این الگوها که گاه مثل دالان‌هایی تودرتو به سمت همدیگر باز می‌شوند الگوی مقایسه و گلایه است. بسیار محتمل است که آن مرد جوان پیش از تحول مدام در الگوهای مقایسه و گلایه قرار می‌گرفته است. به این صورت که نگاهی به وضع خود و نگاه به وضع جوان‌های دیگر می‌انداخته است، بنابراین با مشاهده وضع خود دچار تأسف و شرمندگی می‌شده و به صورت آشکار یا پنهان- در شکل آشکار آن می‌تواند به صورت پرخاشگری و شکایت‌های مکرر ظاهر شود و در شکل پنهان آن به صورت افسردگی، ملال و تمایل به خودکشی- به وضعیت خود معترض بوده است.

اما سؤال این است که آیا شخصیت داستان ما صرفاً در این دام‌ها می‌افتاده است، یا نه، هر کدام از ما با نگاهی به درون خود از اینکه هر لحظه در این دام‌ها گرفتار می‌شویم متحیر خواهیم شد؟ ممکن است خواندن داستان بالا حتی یک انرژی هیجانی و انگیزشی را برای لحظاتی در ما بیدار کند اما این تهییج و انگیزش گرهی از کار ما نخواهد گشود، به خاطر اینکه صرفاً یک هیجان لحظه‌ای و زودگذر است و ما بعد از چند دقیقه یا ساعت به همان حال سابق خود برخواهیم گشت، اما در حقیقت زمانی آن تحول درونی به شکل اساسی در ما روی می‌دهد که ما آن الگوهای ناظر بر نپذیرفتن زندگی را در درون خود رصد و کشف کنیم. البته ما به خاطر عادت‌های خود دوست داریم که رد این الگوها را بیشتر در دیگران دنبال کنیم، مثلاً بدخلقی، بی‌حوصلگی، شکایت کردن، مقایسه، تأسف خوردن به حال خود و سایر رفتارها را بیشتر در دیگران ببینیم تا در خودمان و اگر یک وقت چنین الگوهایی را هم در خود دیدیم، خیلی سریع آن رفتارها را توجیه کنیم، مثلاً بگوییم: من که مقایسه نمی‌کنم، حقیقت را می‌گویم، یا من که گلایه نمی‌کنم دارم به واقعیت اشاره می‌کنم و نظایر آن، اما زمانی واقعاً آن تحول درونی و شکوفایی منتج از پذیرش مسئولیت زندگی برای ما روی می‌دهد که ما بتوانیم الگوهای مقاومت در برابر پذیرش مسئولیت زندگی را روشن و شفاف بدون فیلتر کردن‌های رایج در خودمان- و نه صرفاً در دیگران- ببینیم.

انرژی درون ما چطور به دام می‌افتد؟

اما شاید این سؤال پرسیده شود: الگوهای فکری که به شکل رفتار و احساس هم ظهور می‌کند چگونه مسئولیت زندگی را از ما سلب می‌کند؟ این الگوها چطور ما را به دام می‌اندازند؟ کافی است چند روز یا چند هفته فضای درون‌مان را مرتب رصد و پایش کنیم. مثلاً من از اکنون تا چهار ساعت بعد زمان فراغت دارم. این زمان فراغت به من داده شده است اما من این زمان فراغت را صرف چه افکار و احساس‌هایی کرده‌ام؟ و نتیجه پرداختن به این افکار و احساس‌ها چه بوده است؟ وقتی مثلاً من حدود نیم ساعت در زیر ضربه‌های مقایسه خودم با فلان همکار یا دوست قرار می‌گیریم و به این نتیجه می‌رسم که من یک عقب مانده تمام‌عیار در میدان زندگی هستم ماحصل این افکار در نهایت تمام انرژی بدن و ذهن مرا تخلیه می‌کند، نیم ساعت بعد احساس می‌کنم حتی توانی برای بلند شدن ندارم، در حالی که نیم ساعت قبل تصمیم داشتم بلند شوم و بروم ورزش یا تلفنی جویای حال عزیزی شوم اما حالا دیگر حس می‌کنم بسیار خسته‌تر از آن هستم که از جایم بلند شوم یا حتی حرف بزنم. این همان چیزی است که مولانا به ما توصیه می‌کند: «اول ای جان دفع شر موش کن/وانگهان در جمع گندم جوش کن» و اگر کسی حواسش به این موش‌های جونده و تیزدندان درونش که به شکل افکار و احساسات ظاهر می‌شوند نباشد هر قدر هم که در فضای درون خود سرمایه بریزد و بیندوزد در نهایت چیزی جمع نخواهد شد. من رفته‌ام کلی کتاب خریده‌ام و در خانه‌ام جمع کرده‌ام اما اصلاً حوصله خواندن کتاب را ندارم. چرا؟ برای اینکه فضای درون من به قدری متشنج و ناآرام است که اجازه نمی‌دهد کوچک‌ترین سکونی به وجود بیاید تا من بتوانم روی مطالب کتاب تمرکز کنم. حال این مثال را به یک شبانه‌روز و یک هفته و یک ماه و یک سال تعمیم بدهید. آیا اگر کسی بتواند رد آن موش‌های جونده انرژی درون را بگیرد و آن لشکر جوندگان و چرندگان را از درون خود بیرون بیندازد جان فوق‌العاده‌ای برای زیستن و پذیرش مسئولیت زندگی نخواهد داشت؟ ما باید بتوانیم مسئولیت زندگی‌مان را در بدترین و دشوارترین شرایط بپذیریم، درست مثل آن گیاه بیابانی که در سخت‌ترین شرایط طبیعی سر بر می‌آورد و بالنده می‌شود.

> الگوهای فکری که به شکل رفتار و احساس هم ظهور می‌کند چگونه مسئولیت زندگی را از ما سلب می‌کند؟ این الگوها چطور ما را به دام می‌اندازند؟ کافی است چند روز یا چند هفته فضای درون‌مان را مرتب رصد و پایش کنیم. مثلاً من از اکنون تا چهار ساعت بعد زمان فراغت دارم. این زمان فراغت به من داده شده است اما من این زمان فراغت را صرف چه افکار و احساس‌هایی کرده‌ام؟ و نتیجه پرداختن به این افکار و احساس‌ها چه بوده است؟ وقتی مثلاً من حدود نیم ساعت در زیر ضربه‌های مقایسه خودم با فلان همکار یا دوست قرار می‌گیریم و به این نتیجه می‌رسم که من یک عقب مانده تمام‌عیار در میدان زندگی هستم

سبک مراقبت

جلوی ولگردی انرژی خود را بگیریم

یک همای حساس به نام آرامش

فرض کنید یک پرنده- مثلاً همای سعادت- بالای سرتان قرار دارد و به شما گفته‌اند تحت هیچ شرایطی، این هما نباید از روی سرتان بپرد. تأکید هم می‌کنند که این هما بسیار حساس است و کوچک‌ترین حرکت اضافه‌ای بکنید از روی سرتان بلند می‌شود و هیچ وقت هم برنمی‌گردد. شما می‌توانید همه کارهای روزمره‌تان را انجام بدهید، با هر کسی که دوست دارید حرف بزنید، بنشینید، دراز بکشید، بخوابید، سر کارتان بروید، در یک رستوران غذا بخورید، ورزش کنید یا هر کاری که دوست دارید انجام دهید اما اولویت با همان همای حساس است و اگر هما از دست برود ممکن است به قیمت جان‌تان تمام شود. اگر این صحنه را مجسم کنید احتمالاً هر کس پیش خود خواهد گفت چقدر کار دشوار و سختی است و احتمالاً در ادامه وقتی توانست اندکی دشواری این صحنه را نزد خود هضم کند خواهد گفت در این صورت بخش قابل توجهی از انرژی و توان من باید صرف مراقبت از همایی شود که در روی سرم نگه داشته‌ام یعنی هما بر سر در حال رانندگی هستم و یکی هم جلوی من می‌پیچد، به خودم می‌گویم نمی‌ارزد عصبانی شوم چون به محض اینکه از کوره دربروم حال خودم را نخواهم دانست و کاملاً محتمل است که هما از دست برود و این اتفاق نباید بیفتد یا مثلاً در یک قرارداد مهم کاری هستم، با این حال نمی‌توانم همه توجه خودم را به آن قرارداد کاری بدهم، چون اگر تمام توجهم معطوف آن قرارداد شود در یک لحظه ممکن است سرم را به تندی به سمت دیگری بچرخانم و هما...

■ **نشت جان در کالبد زندگی**

حال از این مثال فانتزی به واقعیت زندگی و درون خودمان برگردیم. چه چیزی در زندگی واجب‌تر از حفظ آن انرژی پاک و لطیف، آن نور بی‌غل و غشی است که در درون ما وجود دارد؟ ما در زندگی دنبال چه می‌گردیم؟ ظاهراً دنبال آرامش اما بخش خنده‌دار داستان این است که ما آن آرامش درون را که پیشتر در ما مستقر است نادیده می‌گیریم تا به یک آرامش فرضی برسیم که به واسطه به دست آوردن یا رسیدن به چیزی مهیا می‌شود. واقعیت آن است که زندگی حقیقی ما به واسطه شناسایی و لمس آن آرامش، انرژی و نور لطیف مستقر در درون‌مان اصالت می‌یابد و هر زمان که ما آن نور و شعله انرژی را از دست بدهیم در حقیقت زندگی واقعی را گم کرده‌ایم، هرچند در ظاهر ممکن است نام زنده بر ما اطلاق شود اما در درون‌مان احساس زندگی و سرزندگی نمی‌کنیم. وقتی ما به این درک برسیم دقیقاً مثل موقعیت فانتزی همای سعادت هر کاری خواهیم کرد که اول از همه آن عامل سعادت و نیک‌بختی حفظ شود چون آگاه شده‌ایم که حفظ و تداوم حضور آن هما، مهم‌ترین اولویت زندگی ماست. اگر کسی به واقع به چنین درک و دریافتی برسد که حفظ توازن، اعتدال و آرامش درون او از هر چیزی واجب‌تر است- چون به محض اینکه آن اعتدال، نور و آرامش از دست می‌رود در حقیقت ما از زندگی حقیقی دور می‌افتیم- در آن صورت به گونه‌ای رفتار خواهد کرد که نشت جان و انرژی در او به حداقل برسد.

■ **آن سستی و بی‌رمقی از کجا می‌آید؟**

اغلب ما به خاطر نداشتن انضباط و پرهیز ذهنی، زواید فکری، احساسی و رفتاری زیادی داریم. کسی با پرخاش جمله‌ای به شما می‌گوید، می‌توانید دو واحد انرژی صرف آن رفتار کنید، اما شما ۲ هزار واحد انرژی صرف می‌کنید و تا طرف را با خاک یکسان نکنید دست‌بردار نیستید بنابراین می‌بینید که یک هفته است انگار با کمبود انرژی مواجه شده‌اید، به این می‌ماند که انرژی‌های درون خود را پیش‌خور کرده‌اید و آن سستی و بی‌رمقی مثل بدهی‌ای است که بالا آورده‌اید. مثلاً من ۳ میلیون تومان در ماه درآمد دارم و روز اول حقوق گرفتن نه تنها همه آن ۳ میلیون تومان را خرج می‌کنم بلکه یک میلیون تومان هم همان روز مساعده ماه بعد را از حسابداری می‌گیرم. ما با انرژی و توان درون خود نیز بسیار ولخرجانه رفتار می‌کنیم. در خیابان پیاده‌روی می‌کنید، چشم‌تان به یک زن و مرد می‌افتد. به نظرتان می‌آید که این زن و مرد اصلاً به هم نمی‌آیند یعنی مرد، بسیار مسن‌تر از زن است. زن چهره زیباتری دارد و اساساً با هیچ محاسبه‌ای به هم نمی‌آیند. دیدن این زن و مرد در خیابان حدود ۱۰ ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد اما به یک پروژه فکری و کارآگاهی برای شما تبدیل می‌شود و مثل یک سناریونویس، سناریوهای احتمالی بسیاری را بررسی می‌کنید اما در نهایت چه چیزی دستگیر شما می‌شود؟ ذهن خسته‌ای که بیهوده به هر گوشه‌ای سرک می‌کشد، بی‌آنکه واقعاً بداند دنبال چه چیزی می‌گردد.

■ **ناآگاهانه در مسیر تعارض‌های تاریک قرار می‌گیریم**

اگر اولویت ما در زندگی، حفظ توازن، اعتدال و انضباط ذهنی و روانی‌مان باشد در آن صورت، زندگی ما بسیار متفاوت‌تر از آن چیزی خواهد بود که امروز شاهد آن هستیم. نشسته‌ام جلوی تلویزیون و ۵۰ دقیقه است که سریالی را می‌بینم و همزمان به سازندگان و عوامل سریال فحش و ناسزا می‌دهم که چقدر سریال‌های آبکی و بی‌محتوا را تهیه می‌کنند یا مشغول محاسبه درآمد کارگردان و بازیگران این سریال شده‌ام که اگر برای هر قسمت از این سریال چند ۱۰ میلیون تومان گرفته باشند در آن صورت چه پولی به جیب زده‌اند. بعد من، همسرم و آدم‌هایی که آنجا نشسته‌اند به طرز قابل توجهی احساس بدبختی می‌کنیم، اما آن سریال تمام نشده می‌گوییم راستی شبکه فلان هم سریال دیگری دارد که بد نیست. سریال شروع نشده می‌گوییم ولی فصل قبلی این سریال خیلی خیلی بهتر ساخته شده بود و دوباره انتقادها از کیفیت نازل سریال‌ها و اینکه همه فقط آمده‌اند که پول درشتی را به جیب بزنند، بار خودشان را ببندند و بروند، بالا می‌گیرد. می‌بینید؟ چه جان و رمقی از ما در نداشتن انضباط ذهنی و روانی و پرهیز از ولگردی‌های تمام‌نشدنی تلف می‌شود؟ در صورتی که اگر من به شکل بنیادین و آگاهانه‌تر می‌زیستم مجبور نبودم خود را در چنین تعارض‌های تاریکی قرار دهم. انگار من زهر می‌نوشم و همزمان از اینکه این زهر، دل و روده مرا تکه‌تکه می‌کند انتقاد و گلایه می‌کنم، تصور چنین موقعیتی فقط در یک صورت امکانپذیر است، اینکه فرد به شکل عمیقی در یک خواب توهم‌زا فرورفته باشد. واقعاً اگر من آگاه باشم زهری را نخواهم نوشید که مجبور شوم از تکه‌تکه شدن امعا و احشایم به زمین و زمان ناسزا بگویم، یا مثلاً بگویم ای بابا! اینستاگرام پر شده از آدم‌های از خود راضی بی‌سوادی که فقط بلد هستند زندگی تصنعی‌شان را به رخ این و آن بکشند و در همان زمان بروم ساعت‌ها در صفحه همان آدم‌هایی که از خود راضی و بی‌سواد می‌خوانم بچرخم، در صورتی که اگر من آگاه بودم جان و انرژی خود را صرف این تعارض‌ها نمی‌کردم.

> ما در زندگی دنبال چه می‌گردیم؟ ظاهراً دنبال آرامش اما بخش خنده‌دار داستان این است که ما آن آرامش درون را که پیشتر در ما مستقر است نادیده می‌گیریم تا به یک آرامش فرضی برسیم که به واسطه به دست آوردن یا رسیدن به چیزی مهیا می‌شود. واقعیت آن است که زندگی حقیقی ما به واسطه شناسایی و لمس آن آرامش، انرژی و نور لطیف مستقر در درون‌مان اصالت می‌یابد و هر زمان که ما آن نور و شعله انرژی را از دست بدهیم در حقیقت زندگی واقعی را گم کرده‌ایم