سبک نگرش

سنت‌های کهن ما ایرانی‌ها به خاطر آن وضع شده‌اند و به وجود آمده‌اند که انسان‌ها کنار هم جمع شوند و از حال همدیگر باخبر باشند. در واقع سنت دیرپای دید و بازدید ایرانی‌ها در عید همپای سنت صله‌رحم در اسلام است و این دو از همدیگر دور نیستند، اما اصرار بر ظاهرگرایی باعث می‌شود که ایرانی‌ها ترجیح دهند دید و بازدیدها را قطع یا کمرنگ کنند

گاهی مشغول شدن به ظواهر تمام انرژی ما را می‌گیرد تا باطن یک پدیده را درک نکنیم

عید می‌آید اما حال من خراب است!

■ **محمد مهر**

چرا عید می‌آید و حال من و شما خراب است؟ به زندگی‌تان نگاه کنید، به اینکه چقدر انرژی ذهنی و روانی را برای هر کدام از بخش‌های زندگی‌تان صرف می‌کنید. مثل این می‌ماند که کسی وقتی قبض برق می‌آید و می‌بیند که ارقام نوشته شده در روی قبض برق قابل توجه است به جست‌وجو برمی‌خیزد که ببیند که مصرف‌کننده‌های این برق در خانه‌اش چه وسایلی هستند و آیا ما واقعاً به آن وسایل نیاز داریم. مثلاً محاسبه می‌کند و می‌بیند که فی‌المثل چند تلویزیون همزمان در خانه روشن است، در حالی که مثلاً در آن ساعت همه دارند یک برنامه را از جاهای مختلف خانه تماشا می‌کنند و بعد از خود می‌پرسد که آیا نمی‌شود در این ساعات همه ما از یک تلویزیون این برنامه را ببینیم. یا مثلاً درمی‌یابد که اعضای خانواده در برابر روشن کردن تلویزیون شرطی شده‌اند بی آنکه واقعاً تماشایش کنند، در این صورت خاموش کردن تلویزیون نه تنها آسیبی به آنها نخواهد زد بلکه از میزان سر و صدا و هزینه‌ها هم کاسته خواهد شد، یا مثلاً درمی‌یابد که چراغ‌های متعددی در خانه روشن است بدون آنکه واقعاً به آنها نیاز داشته باشیم. درست با همین حساسیت می‌توانیم به بخش‌های مختلف زندگی‌مان نگاه کنیم و ببینیم که انرژی ذهنی و روانی ما در کدام نقاط مستهلک می‌شود و آیا آن بخش‌ها به اندازه‌ای که ما انرژی برای آنها صرف می‌کنیم به آن انرژی نیاز دارند؟ حالا دوباره به سؤال خودمان برمی‌گردیم. چرا عید می‌آید و حال من و شما خراب است؟

■■■

■ **به خاطر اوهام دیگران برای خود مشکل درست نکنید**

فرض کنید عید نزدیک است، اما شما نمی‌توانید هزینه تعویض مبلمان را بپردازید. یک راه این است که بروید به صورت اقساطی مبلمان بردارید با این استدلال که می‌شود قسطی هم خرید اما اشکال این روش این است که بعد از مدتی چشم باز می‌کنید و می‌بینید که حسابی در محاصره قسط‌ها گرفتار شده‌اید و واقعاً راه خروج از این وضعیت عذاب‌آور را نمی‌دانید. از خود بپرسید این مبلمان‌ها واقعاً آشغال هستند؟ ایراد این مبلمان‌ها چیست؟ قدیمی شده‌اند؟ نمی‌شود با اندکی تغییرات و جابه‌جایی یا تعویض پارچه دوباره آنها را احیا کرد؟ و در نهایت از خود بپرسید آیا واقعاً مبلمان‌ها حال به هم زن و کهنه شده‌اند یا این حال بد من است که روی مبلمان‌های بیچاره فرافکن می‌شود. در واقع اینجا شما می‌توانید مچ آن حال بد را که می‌خواهد همه آن چیزهایی را که شما می‌بینید در نزدتان بد جلوه کند بگیرید. از خود بپرسید آیا واقعاً با تعویض نکردن مبلمان‌ها آبروی شما در دید و بازدیدهای عید می‌رود؟ سعی کنید همینطور جلو بروید و مچ این حال بد را بگیرید. بعد از مدتی خواهید دید که عمیقاً تحلیل شما این نیست که با تعویض نکردن مبل‌ها آبروی شما در دید و بازدیدهای عید بر باد فنا خواهد رفت. از طرف دیگر از خود بپرسید آیا واقعاً اینگونه است؟ آیا اساساً آدم‌ها تا این حد منفی درباره اسباب و اثاثیه خانه من قضاوت می‌کنند و به فرض که چنین باشد، این مشکل من است یا مشکل آنها؟ آیا شما به خاطر حل مشکل احتمالی دیگران برای زندگی خود مشکل تراشی نمی‌کنید؟

■ **جلوی قضاوت‌های ظاهرگرایانه بایستید**

این درست است که جامعه ما در سال‌های اخیر به مقدار قابل توجهی ظاهرگرا شده است، به این معنا که آدم‌ها را بر اساس ظاهر زندگی‌شان قضاوت می‌کنند و همین قضاوت‌های سختگیرانه و بی‌رحمانه قربانی‌های زیادی می‌گیرد. مثلاً فرد خارج از توان و ظرفیت‌های خود کار می‌کند که بتواند سطح ظاهری زندگی‌اش را به استانداردی که دیگران برایش دیکته می‌کنند برساند و این تلاش زیاد و بی‌وقفه او را دچار فرسودگی می‌کند. چنین شخصی نمی‌تواند مثلاً خود را در حرفه‌ای که در آن کار می‌کند به روز نگه دارد، یا اینکه فرصت مطالعه و ورزش داشته باشد، چون همه زمان‌های او به واسطه آن تلاش افراطی برای تأمین ظواهر زندگی از دست رفته و بلعیده شده است، اما با این همه چه کسی باید در برابر این فشارها بایستد؟ آیا چون این فشارهای بیرونی وجود دارد من باید به آنها تن بدهم؟ امروز بخشی از کم شدن مراودات و رفت و آمدهای فامیلی به خاطر آن است که افراد از این قضاوت‌ها می‌ترسند. می‌ترسند که ظاهر زندگی آنها در چشم ظاهربین افراد به چشم بیاید و آنها را درگیر کند، بنابراین آنها از اینکه با فامیل گرم بگیرند امتناع می‌کنند، چون می‌دانند که اگر ظاهر زندگی آنها در معرض دید دیگران قرار بگیرد، آنها احساس کمبود خواهند کرد اما در برابر این فشارهای بیرونی چه باید کرد؟ اگر شما می‌توانید یک مهمانی را با ۲۰۰ هزار تومان یا کمتر برگزار کنید چرا فقط برای اینکه ظاهر را در برابر دیگران حفظ کنید بخش قابل توجهی از درآمد خود را به یک مهمانی اختصاص می‌دهید؟

■ **چرا این دید و بازدیدها حال ما را خوب نمی‌کند؟**

واقعیت آن است که سنت‌های کهن ما ایرانی‌ها به خاطر آن وضع شده‌اند و به وجود آمده‌اند که انسان‌ها کنار هم جمع شوند و از حال همدیگر باخبر باشند. در واقع سنت دیرپای دید و بازدید ایرانی‌ها در عید همپای سنت صله‌رحم در اسلام است و این دو از همدیگر دور نیستند، اما اصرار بر ظاهرگرایی باعث می‌شود که ایرانی‌ها ترجیح دهند دید و بازدیدها را قطع یا کمرنگ کنند. همچنان که در سال‌های گذشته هم دیده می‌شود بسیاری از ایرانیان به جای اینکه دید و بازدیدی با هم داشته باشند ترجیح می‌دهند که در سفر باشند. معمولاً گفته می‌شود که این دید و بازدیدها خسته‌کننده است و وقتی شما می‌پرسید کجای دید و بازدیدهای عید خسته‌کننده است در پاسخ می‌شنوید همه حرف‌ها تکراری است، آدم‌ها حرف تازه‌ای برای گفتن ندارند، افق مشترکی برای حرف زدن و گفت‌وگو کردن در میان آدم‌ها وجود ندارد، در نتیجه همه چیز حوصله‌بر و ملال‌آور می‌شود. اصل این حرف البته درست است، ما در این سال‌ها کمتر ضرورت گفت‌وگو با هم را جدی گرفته‌ایم و البته این اتفاق در دید و بازدیدهای عید بیشتر خود را نمایان می‌سازد. برادرهایی که افق مشترک فکری با هم ندارند، خواهرهایی که این گونه‌اند، پسرخاله‌ها و دخترخاله‌هایی که حرف همدیگر را متوجه نمی‌شوند. این همه به خاطر آن است که ما گفت‌وگو را در میان خود جدی نگرفته‌ایم. گفت‌وگو باعث می‌شود که بسیاری از اوهام ارتباطی میان آدم‌ها کنار برود. بسیاری از پیشداوری‌ها و پیش‌قضاوت‌ها از میان برداشته شود، به شرط اینکه افراد به قواعد و قوانین گفت‌وگو ملتزم باشند یعنی اینکه نیامده باشند مثل پرتابگرهای نیزه و دیسک و چکش، حرف خود را پرتاب کنند و بروند، بلکه آمده‌اند که عمیقاً گوش بسپارند. مسلماً در دید و بازدیدهای عید هم هر اندازه که ما با آدم‌هایی سر و کار داشته باشیم که آماده گوش دادن هستند و صدای ذهن خود را کم کرده‌اند تا بدون داوری‌های شتابزده به حرف‌های دیگران گوش بسپارند، احتمال اینکه افراد از این مصاحبت‌ها لذت ببرند و خواستار ادامه آن باشند بیشتر خواهد بود تا اینکه ما با آدم‌هایی طرف باشیم که تا کلام از دهان طرف مقابل بیرون نیامده آن کلام را در لعابی از مواد آماده‌ای که از پیشداوری‌ها و قضاوت‌های شتابزده در ذهن مهیا کرده‌اند آغشته می‌کنند و در نتیجه آنچه که می‌شنوند شاید ربطی به کلام فرد مقابل ندارد و در اینجاست که جرقه بسیاری از سوءتفاهم‌ها زده می‌شود و چه بسا این دید و بازدیدها نه تنها آدم‌ها را به هم نزدیک و مهر و الفتی ایجاد نکند بلکه در نقطه مقابل، آتش نزاع‌ها را هم تیزتر کند.

خوب است که در آستانه عید نوروز در هر زمینه‌ای که حس می‌کنیم نقطه ضعف‌هایی جدی در ما وجود دارد با پذیرش آن نقاط تاریک در ذهن و روحمان تمرین‌هایی در جهت بهبود وضعیت به خودمان بدهیم.

سبک ارتباط

وقتی فضاهای خالی رابطه‌مان را با تشریفات مفصل پر می‌کنیم

یه دقیقه اومدیم خودتون رو ببینیم همش تو آشپزخونه بودید!

گاهی مقدماتی که شما برای یک چیز خوب می‌چینید آنقدر مفصل می‌شود که آن چیز خوب را خراب می‌کند. فرض کنید که کسی می‌خواهد به خانه شما بیاید. شما آنقدر به خاطر آمدن او برای خودتان وظیفه و کار و مقدمات جورواجور می‌چینید که وقتی او به خانه شما می‌رسد دیگر همه یا بخش اعظمی از انرژی شما تخلیه شده و نای حرف زدن و نشستن ندارید. مثلاً با اینکه دوستدار همکلامی با او بودید اما اکنون می‌بینید که رغبتی برای این کار ندارید.

■■■

جمله‌ای با اشاره و کنایه کاملاً درست در فرهنگ شفاهی ما ایرانی‌ها باب شده که می‌گویند «یه دقیقه اومدیم خودتون رو ببینیم همش تو آشپزخونه بودید.» درست است که این ضرب‌المثل جدید بین ایرانی‌ها بساط خنده و شوخی را فراهم می‌کند، اما مثل هر مفهوم عمیق اجتماعی و فرهنگی به یک چالش رفتاری در میان ایرانی‌ها اشاره دارد. خانمی را در ذهن تصور کنید که مثلاً می‌توانسته یک نوع غذا برای مهمان خود تدارک ببیند و برای آن نوع غذا ساعت معقولی را در آشپزخانه صرف کند، اما او دهها مدل غذای اصلی و پیش غذا و دسر و سوپ و چه و چه آماده می‌کند. معلوم است که تدارک و پخت و آماده‌سازی هر کدام از این غذاها چقدر زمان می‌برد و اضافه کنید به اینکه وقتی شما یک نوع غذا درست می‌کنید یک دغدغه دارید و یک «نکند که این غذا خراب شود» ولی وقتی شما ۱۰ نوع غذا درست می‌کنید عملاً با دغدغه «نکند که این غذا خراب شود» مواجهید. از آن سو چون برای همه این غذاها زمان قابل توجهی صرف شده طبیعتاً شما آنها را برای حبس در قابلمه‌ها و ظرف‌ها و دیس‌ها و بشقاب‌ها درست نکرده‌اید و می‌خواهید که شما برای یک چیز خوب می‌چینید چقدر زمان صرف این کار می‌شود؟ زمان قابل توجهی صرف این پذیرایی‌ها خواهد شد و چون بدتان می‌آید که کسی این غذاها را نخورد و مهمان‌های شما هم این نکته را می‌دانند بنابراین هم خود و هم مهمان‌هایتان را با خوردن غذاهای زیاد کاملاً سنگین می‌کنید. فکر کنید مثلاً کل غذاهایی که در معده یک مهمان سرازیر می‌شود ۷۰۰ گرم باشد - از همه گروه‌های غذایی - و فکر کنید که این میزان به یک و نیم کیلوگرم و بیشتر برسد. آیا این دو نوع مهمانی یکسان خواهد بود؟ وقتی این حجم از غذاها وارد دستگاه گوارش مهمان و شما می‌شود معلوم است که بخش قابل توجهی از انرژی و تمرکز بدن معطوف به هضم و جذب این همه غذا می‌شود و خواب‌آلودگی و سنگینی کمترین اتفاقی است که در این لحظه‌ها پیش می‌آید، بنابراین هم شما و هم مهمانتان می‌خواهید که هرچه سریعتر از این وضعیت عذاب‌آور رها شوید. شما می‌خواهید از این وضعیت عذاب‌آور بیرون بیایید چون به تمام معنا خسته شده‌اید و می‌خواهید که با خوابیدن از زیر فشار و بار چند روز خستگی و کار بیرون بروید و مهمانتان هم احساس سنگینی می‌کند، چون با تدارک مفصلی که شما دیده بودید او نیز احساس رخوت و سنگینی دارد و می‌خواهد با خواب تسلیم این حس رخوت و سنگینی شود.

حالا اجازه بدهید به مهمانی از زاویه‌ای دیگر نگاه کنیم. فرض کنید که آن دو خانواده یا چند خانواده قول و قرارهایی با خود گذاشته باشند که پذیرایی‌شان ساده و دیدارهایشان مفصل باشد. فرض کنید که آن خانواده‌ها با این موضوع کنار آمده باشند که بیشتر از مصاحبت با همدیگر سود ببرند. در این صورت آیا این همه خستگی به وجود می‌آید؟ وقتی شما از این منظر به قضیه نگاه می‌کنید به این نتیجه می‌رسید که شاید مفصل کردن ظواهر مهمانی‌ها به خاطر این باشد که ما عملاً حرفی برای گفتن به همدیگر نداریم و می‌خواهیم فضاهای خالی رابطه‌مان را با غذا پر کنیم. آیا شما در یک نشست علمی یا هنری نیازی به غذا خوردن دارید؟ حتی اگر گرسنه هم باشید؟ اگر آن نشست و جلسه و دیدار علمی و هنری به اندازه کافی برای شما جذاب باشد، احتمالاً حتی گرسنگی خود را فراموش خواهید کرد چون به اندازه کافی سیراب می‌شوید. از یاد نبریم که گرسنگی اصلی ما در واقع گرسنگی معنایی و فکری است. اگر قبول داریم که ما فراتر از این تن‌ها هستیم و روح و روان و ذهنی داریم که فراتر از این تن است. در آن صورت گرسنگی بالاتر برای ما گرسنگی معنایی خواهد بود. به خاطر همین گرسنگی است که آدم‌ها می‌روند و آموزش می‌بینند. در واقع آنها با آموزش و گفت‌وگو و تبادل‌نظرات دنبال آن هستند که به آن گرسنگی محتوایی، خوراکی برسانند، اما اگر ما در یک مهمانی حس کنیم که حرفی برای گفتن نداریم چون همه حرف‌ها تکراری است و نکته بدیع و تازه‌ای در ما و دیگران وجود ندارد در آن صورت مهمانی، خود را در ظواهر آن خواهد پوشاند.

سبک مراقبه

زمانی را در ایام عید به سکوت اختصاص دهیم

سیاهچاله چشم و هم‌چشمی ما را می‌بلعد

■ **آیدین تبریزی**

بعضی از ایام سال در واقع فصل رونق قیاس‌ها و چشم و هم‌چشمی‌هاست. عید هم از آن ایامی است که بازار قیاس‌ها و چشم و هم‌چشمی‌ها رونق می‌گیرد. آدم‌ها می‌روند خانه همدیگر و شروع می‌کنند به قیاس که ببین فلانی چند سال پیش کجا و در چه خانه‌ای می‌نشست و حالا کجا و در چه خانه‌ای می‌نشیند. یا وقتی از مهمانی بیرون می‌آیند می‌بینند که فلانی با چه خودرویی دارد محل مهمانی را ترک می‌کند و همینطور این بازی را ادامه بدهید. قرار بود اول سال حال آدم‌ها خوب باشد، اما این اتفاق نمی‌افتد، چون افراد خیلی ساده در دام قیاس‌های اینچنینی می‌افتند و قول و قرارهایی که با خود برای حفظ حال خوب در سال جدید گذاشته بودند زیر پایشان می‌ماند و از دست می‌رود.

■■■

■ **سیاهچاله چشم و هم‌چشمی**

اگر کسی وارد بازی قیاس و چشم و هم‌چشمی شود بلعیده خواهد شد و نمی‌تواند پیروز از این سیاهچاله بیرون بیاید. قیاس و چشم و هم‌چشمی دقیقاً مثل یک سیاهچاله بزرگ عمل می‌کند. مهم نیست که شما با چه وزنی و با چقدر دارایی و داشته و امکانات وارد این سیاهچاله می‌شوید. به محض اینکه وارد میدان و کشش این سیاهچاله شوید بلعیده خواهید شد. چرا این اتفاق می‌افتد؟ وقتی شما وارد بازی چشم و هم‌چشمی و قیاس می‌شوید همیشه کسی یا کسانی را پیدا خواهید کرد که سطح رفاه و داشته‌های زندگی‌شان از شما بیشتر است. این در ذات قیاس وجود دارد که شما وقتی در این جهنم را به روی خود باز می‌کنید نمی‌روید ظاهر زندگی خودتان را با فرودستان مقایسه کنید، بلکه این در جهنم به روی افرادی باز می‌شود که برخوردارتر هستند، بنابراین همیشه افرادی پیدا می‌شوند که از شما بیشتر دارند، بنابراین آنها سارقان حال خوب هستند و وقتی شما در را به روی آن سارقان باز می‌کنید آنها تمام انباشته حال شما را یک جا به یغما می‌برند.

هیچ چیز به اندازه سکوت ذهنی و خواباندن سر و صداهای زائد و خواهش‌ها و تمناهایی که از روزمرگی می‌آیند ذهن و روان انسان را مستعد و تیز و چابک نمی‌کند، بنابراین تا آنجا که می‌توانید در کنار برنامه‌های رایج عید زمان‌هایی را به تفکر و اندیشیدن اختصاص دهید ساعات و روزهایی را در عید به غواصی در درون خودتان اختصاص دهید و ببینید که اولویت‌های زندگی شما کجاست و چقدر انرژی برای آن اولویت‌ها صرف می‌کنید

اگر واقعاً می‌خواهیم زندگی اصیلی داشته باشیم - زندگی که ارزش‌های خود را نه از رفتار و تأیید و تکذیب‌های دیگران که از خود می‌گیرد - اولین قدم این است که خواستن‌ها و نخواستن‌های زندگی خود را تعیین کنیم. اگر چیزی را می‌خواهیم حد و اندازه‌اش را هم تعیین کنیم. مثلاً من سطح رفاهی را در زندگی خود تعیین می‌کنم که می‌خواهم تا این حد برخوردار باشم، اما بیشتر از آن را نمی‌خواهم - این به معنی حد گذاشتن برای کوشش و خلاقیت نیست، بلکه حد گذاشتن برای برخورداری و برداشت‌های ما از زندگی است - اگر من در زندگی خود به درک روشن و شفافی درباره خواستن‌ها و نخواستن‌های خود و اینکه تمناهای من در زندگی چه‌ها هستند رسیده باشم در آن صورت درگیر بازی جهنمی قیاس‌ها نخواهم شد. اگر من به روشنی دریافته‌ام که سطح دریافت و برخورداری من از امکانات زندگی تا این حد باشد چون این تصمیم من آگاهانه است، از اینکه یکی سطح برخورداری‌اش از زندگی بسیار بیشتر از من است دچار حسد و قیاس‌های جهنمی نخواهم شد. اگر من آگاهانه تصمیم گرفته‌ام بیشتر از اینکه دنبال مال جمع کردن باشم به فکر لذت بردن از زندگی باشم حتی اگر آن زندگی یک زندگی ساده‌تر باشد، در آن صورت از اینکه زندگی‌های مجلل را ببینم رنج نخواهم برد. من زمانی از دیدن زندگی‌های مجلل رنج خواهم برد که در این باره به تصمیمی شفاف با خود نرسیده باشم، در آن صورت مثل تخته پاره‌ای روی امواج به این سو و آن سو کشیده خواهم شد.

پس علاج اینکه ما حال خوب خود را از دهان و از میان آرواره‌های قیاس‌ها و چشم و هم‌چشمی‌ها بیرون بکشیم در این است که ما به زندگی اصیل و آدم اصیل درون خود برگردیم. واقعیت آن است که چه در ظاهر این جهان که همین عرض و طول و ارتفاعی است که می‌بینیم همیشه بادها و توفان‌ها وزیده‌اند و هم در باطن و اندرون این جهان که عالم معناست توفان‌ها همیشه می‌وزند، اما اگر کسی بنای محکمی در درون خود ایجاد کرده باشد می‌تواند به سلامت از میان این توفان‌ها بگذرد و البته یکی از ویرانگرترین توفان‌های این دنیا همان قیاس‌هایی است که گاه ما را به مرز بیچارگی می‌کشاند، اما کسانی که انسان اصیل درون خود را یافته‌اند می‌توانند در برابر این توفان‌ها مقاومت کنند و ریشه‌کن نشوند.

■ **تمام عید را با هیاهو پر نکنیم**

بسیاری از ما عید که می‌رسد مثل دانش‌آموزان این مدرسه‌های قدیم می‌شویم که عید را با مشق‌های زیاد بر ما حرام می‌کردند. آنقدر مشق سرمان می‌ریختند و برای جز به جز عید برنامه می‌چیدند که واقعاً عید را برایمان تمام می‌کردند و وقتی عید تمام می‌شد خسته‌تر از همیشه به مدرسه می‌رفتیم. ایراد از کجاست؟ موزیسینی که برای یک قطعه نت می‌نویسد فقط برای صداها نت نمی‌نویسد بلکه برای سکوت هم نت می‌نویسد. یعنی موسیقی را فقط صدا نمی‌سازد بلکه سکوت هم به همان اندازه موسیقی را می‌سازد و اگر در میان نت‌ها فاصله‌ای از سکوت نباشد در واقع ما با صداهای مشوش مواجه خواهیم بود. اگر می‌خواهید برای عیدتان برنامه‌ای بنویسید مثل موزیسین‌ها عمل کنید و همانقدر که برای سر و صداها و مسافرت‌ها و دید و بازدیدها و تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی وقت می‌گذارید برای سکوت خودتان هم وقت بگذارید.

هیچ چیز به اندازه سکوت نمی‌تواند ما را متوجه خودمان کند. منظورم از سکوت این نیست که لزوماً بروید در یک اتاق و در را به روی خود ببندید و کوچک‌ترین صدایی را برنتابید. نه! منظورم از سکوت لزوماً سکوت پیرامونی نیست، گرچه سکوت پیرامونی هم می‌تواند به شما کمک کند، اما مراد سکوت ذهنی و روانی است. از فرصت عید استفاده کنید و زمان‌هایی را برای سکوت اختصاص دهید، درست مانند آن کسی که ابزارش در اثر استفاده کند شده است. حالا او دست از کار کشیده است و ابزار خود را می‌برد نزد کسی که استاد تیزکنی ابزار است، می‌برد نزد او و در آن فاصله ابزارش را تیز می‌کند. به خود بقبولانید و باور کنید که هیچ چیز به اندازه سکوت ذهنی و خواباندن سر و صداهای زائد و خواهش‌ها و تمناهایی که از روزمرگی می‌آیند ذهن و روان انسان را مستعد و تیز و چابک نمی‌کند، بنابراین تا آنجا که می‌توانید در کنار برنامه‌های رایج عید زمان‌هایی را به تفکر و اندیشیدن اختصاص دهید. بسیاری از ما متأسفانه تمام ساعات و روزهای عید را با سر و صداها پر می‌کنیم، با هیاهوها و مسافرت‌ها. درست است که مسافرت و دید و بازدید هم برای عید لازم است اما این همه داستان نیست. پس ساعات و روزهایی را در عید به غواصی در درون خودتان اختصاص دهید و ببینید که اولویت‌های زندگی شما کجاست و چقدر انرژی برای آن اولویت‌ها صرف می‌کنید.