سبک نگرش

تکنیک‌هایی برای عبور از وضعیت آزاردهنده «امروز و فردا کردن»

خود را از زیر بهمن تعویق و تعلل نجات دهیم

■ محمد مهر

شیر آب چند روزی است که چکه می‌کند، درِ دستشویی را که باز می‌کنی انگار ضامن دهان دهها جیرجیرک را همزمان با هم می‌کشی، کنسرت خشکی لولا اول صبح همه را بیدار می‌کند. یک هفته است قبض برق یا موبایل را در جیبت گذاشته‌ای یا شناسه قبض و پرداخت در گوشی تلفن همراهت جا خوش کرده است، دو ماه است پایان‌نامه‌ات را می‌خواهی شروع کنی، اما هنوز به حومه‌اش هم نزدیک نشده‌ای، دو هفته است می‌خواهی ماشینت را به تعمیرگاه ببری، یک ماه است امروز و فردا می‌کنی برای خواندن کتابی که بسیار مشتاقش بودی، همسایه‌تان بچه‌دار شده و با سرعتی که بچه دارد رشد می‌کند همین روزهاست که تقریباً هم سن خودت و همسرت می‌شود، اما هنوز شما فکر می‌کنید برای عرض تبریک آمادگی لازم را ندارید. یک سال است می‌خواهی ایده‌ات را در کسب و کار عملی کنی، اما هنوز یک قدم هم جلو نرفته‌ای. تعلل و تأخیر یکی از آن عادت‌های آزاردهنده‌ای است که در زندگی امروز سراغ ما می‌آید، حاضریم هر روز با صدای جرجر در دستشویی از خواب بپریم، اما به اندازه چند دقیقه وقت نگذاریم و لولای در را روغن‌کاری کنیم، حاضریم صدای قطره‌های آب مثل صحنه‌های شکنجه در یک فیلم سینمایی از استخوان جمجمه‌مان رد شود و مستقیم به مغزمان بخورد، اما آچار به دست نشویم. پول در حسابمان برای پرداخت قبض‌ها هست، اما می‌گذاریم که مأمور برق ناگهان دم در خانه ظاهر شود و تهدید به قطع برق کند یا حتی تهدیدش را عملی کند آن وقت به فکر پرداخت قبض بیفتیم. از این و آن شنیده‌ای که فلان کتاب معرکه است و وقت گذاشته‌ای، هزینه کرده‌ای و رفته‌ای کتاب را گرفته‌ای، اما هنوز لایش را باز هم نکرده‌ای، پزشک تجویز کرده بروی استخر اما مدام امروز و فردا می‌کنی، می‌خواهی برای تبریک قدم نورسیده به خانه همسایه بروی و آنقدر این کار به تعویق می‌افتد که آن طفلک کاملاً از حالت نورسیدگی و نورس بودن خارج می‌شود و آخر سر هم تو به خانه همسایه نمی‌روی، اما چرا این اتفاقات با وجود اینکه بسیار آزاردهنده هستند در زندگی روزمره ما روی می‌دهند. تعلل و تأخیر، ریشه‌های مختلفی می‌تواند داشته باشد.

تعلل برای کاری که ۵ دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد

فرض کن عصر یک روز کاری خسته و هلاک جلوی تلویزیون لم داده‌ای و می‌خواهی مسابقه فوتبال یا برنامه مورد علاقه‌ات را ببینی، آن وقت صدای داد همسرت را می‌شنوی که سینک ظرفشویی گرفته است، پاسخ تو در این لحظه چیست: فردا درست می‌کنم و پاسخ همسرت چیست؟ دیروز هم همین را گفتی. راست می‌گوید دیروز هم همین را گفته بودی. چرا در آن لحظه می‌خواهی از زیر باز کردن سیفون سینک ظرفشویی و تخلیه پسماندها، آشغال‌ها، خرده غذاها، چربی‌ها، موها و پرزها شانه خالی کنی؟ دو اتفاق دست به دست هم می‌دهد تا تو بگویی: فردا درست می‌کنم. اول اینکه مشغول شدن به باز کردن سیفون سینک تو را از برنامه مورد علاقه‌ات بازمی‌دارد. بعد از یک روز کاری خسته‌کننده تو می‌خواهی به خودت پاداشی بدهی، پاداش، دیدن برنامه مورد علاقه‌ات است و حالا یکی بی‌رحمانه می‌خواهد این پاداش را از دست تو بگیرد، اما دلیل دوم چیست؟ تصویر ذهنی که از این کار داری درافتادن با چیزهای لزج و مشمئزکننده است، بالاخره در سیفون ظرفشویی حلوا خیرات نمی‌کنند، یک مشت آشغال و خرده‌ریز لزج و بویناک که با خرده موهای دراز و کوتاه به هم وصل شده‌اند آنجا منتظر تو نشسته‌اند. منطقی است که تو بگویی فردا، اما زنی که در آشپزخانه کارهایش لنگ مانده چه؟ آرام‌آرام کار بالا می‌گیرد و تو آخر سر با عصبانیت بلند می‌شوی و با داد و بیداد می‌روی سراغ سیفون هیولایی، سیفون در فاصله بین دو نیمه فوتبال باز می‌شود و برخلاف تصورت که فکر می‌کردی دل و روده سیفون شهر فرنگ و از همه رنگ است کم‌تر از پنج دقیقه تخلیه و شسته می‌شود، حالا نشسته‌ای پای فوتبال و به آن عصبانیت بی‌جهتی فکر می‌کنی که از کف رفته است.

چرا ما زیر بهمن تعویق دفن می‌شویم؟

گاهی ما کارهایمان را به تعویق می‌اندازیم، به خاطر اینکه تصویری هیولایی از آن کار می‌سازیم و تجربه نشان داده هر اندازه که یک کار به تعویق انداخته شود، موجود هیولایی متورم‌تر و بزرگ‌تر می‌شود. درست مثل گلوله برفی که در شیب پایین آمدن هیبت یک بهمن را به خود می‌گیرد. در واقع بهمن در ذهن ما ساخته می‌شود. اول یک گلوله برفی وجود دارد که حجم مشخصی دارد مثلاً نوشتن پایان‌نامه اما وقتی همین پایان‌نامه دو سه ماه به تأخیر می‌افتد آن گلوله برفی به تدریج در ذهن ما بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود، بنابراین خبر بد برای کسانی که کارهایشان را به تعویق می‌اندازند این است که هر اندازه که یک کار به تعویق می‌افتد، انجام دادنش سخت‌تر و جانکاه‌تر می‌شود. چرا؟ چون تصویر ذهنی ما از آن کار دچار تحریف بیشتری می‌شود. وقتی شما نگاه می‌کنید و می‌بینید در دو ماه گذشته هیچ کاری درباره پایان‌نامه‌تان انجام نداده‌اید خود را ناتوان‌تر از زمانی می‌بینید که نوشتن پایان‌نامه فقط یک هفته به تعویق افتاده بوده، بنابراین کسانی که در برابر کارهای انجام نداده زمان می‌خرند هر چقدر زمان بیشتری بخرند، احتمال اینکه آن کار را انجام بدهند ضعیف‌تر می‌شود.

یک کوه ظرف نه، بلکه یک لیوان

پرسش این است که بسیار خب! من دچار این اشتباه مهلک شده‌ام و مدام زمان خریده‌ام، بلکه یک روز بتوانم پروژه یا کارم را انجام دهم و حالا حس آزاردهنده‌ای سراغم آمده است. حال چه کنم از این حس رها شوم و بتوانم کار را به سرانجام برسانم؟ این مسئله به ویژه وقتی شما در برابر دیگران تعهداتی دارید که به موقع باید تحویل دهید با شدت بیشتری احساس می‌شود. فرض کنید شما به یک سازمان تعهد داده‌اید که مقاله‌ای را در تاریخ مقرر تحویل دهید و حالا علاوه بر اینکه کار انجام نشده فشار مدیران آن سازمان نیز بالای سر شماست و این بار ذهنی آزاردهنده را بیشتر می‌کند.

بهترین تکنیک در چنین مواقعی این است که شما حجم آن هیولا را در ذهنتان و البته در عمل بشکنید. چطور؟ روزهایی بوده که همسرم در خانه نبوده و من یک وقت متوجه شده‌ام حجم عظیمی از ظرف‌های نشسته و آشپزخانه شلوغ و خانه نامرتب مثل یک بوکسور آماده و سرحال مرا به گوشه رینگ فرا می‌خواند، اما در نهایت من با یک تکنیک آن بوکسور را به گوشه رینگ برده‌ام. به خودم گفته‌ام تو که نمی‌توانی ۴۰، ۵۰ ظرف کثیف را که مثل سلسله جبال هیمالیا در سینک و بیرون سینک، روی اجاق و در گوشه‌های مختلف خانه صف کشیده‌اند بشویی، اما یک لیوان را که می‌توانی بشویی و آن لیوان را شسته‌ام. تو که نمی‌توانی بشقاب‌ها را بشویی یا آن ماهیتابه‌ای که از جنگ جهانی دوم برگشته، تو توان مواجهه شدن با این لشکر تا دندان مسلح را نداری، اما دست کم می‌توانی همه لیوان‌ها را بشویی و به این ترتیب همه لیوان‌ها را شسته‌ام و بعد با خودم گفته‌ام بگذار امتحان کنم، ببینم یک بشقاب را می‌توانم بشویم یا نه و در کمال تعجب دیده‌ام از پس شستن یک بشقاب برآمده‌ام و جان گرفته‌ام برای اینکه بشقاب بعدی را هم بشویم به این ترتیب طولی نکشیده که آن ماهیتابه جنگ جهانی دوم را هم زیر بمباران بی‌رحمانه سیم و اسکاچ و مایع ظرفشویی قرار داده‌ام، قابلمه‌ها شسته شده‌اند و حریف کف رینگ دست و پایش را ضربدری دراز کرده، چشم‌هایش را بسته و برای همیشه از دنیای قهرمانی خداحافظی کرده است.

تعویق از هیولایی شدن تغذیه می‌کند

توجه کنیم که تعویق و تعلل همیشه از هیولایی شدن تغذیه می‌کند. چرا انجام نمی‌دهیم؟ چون کار را در ذهنمان سنگین می‌کنیم و چون یک حجم انباشته بزرگ در برابر ما قد علم می‌کند، خودمان را در هیبت کسی می‌بینیم که با یک کلنگ داغون می‌خواهد به جنگ رشته کوه البرز برود، اما وقتی همین رشته کوه در ذهن شما به تپه‌هایی کوچک‌تر تقسیم شود انگیزه شما برای انجام کار افزایش می‌یابد. وقتی کوه ظرف‌های انباشته به یک لیوان تقلیل می‌یابد انگیزه شما برای شستن ظرف‌ها بیشتر می‌شود. وقتی کوه کارهای عقب‌مانده به یک کار کوچک قابل انجام تقلیل می‌یابد، احتمال اینکه شما کار را انجام بدهید به شدت بالا می‌رود. خانه نامرتب است و حریف می‌طلبد. من کار را اینطور انجام می‌دهم: فقط می‌خواهم لباس‌ها را به رخت آویز پشت دری بزنم، همین! اما به اندازه‌ای که آن شلوغی کم می‌شود انگیزه می‌یابم سی‌دی‌هایی هم که کف خانه پخش و پلا شده‌اند را جمع کنم و در کشو قرار دهم و به این ترتیب طولی نمی‌کشد که جاروبرقی هم روشن می‌شود، درحالی که روشن کردن جاروبرقی در گام اول کاملاً محال به نظر می‌رسد.

۲ تکنیک کلیدی در مواجهه با تعلل‌ها

اگر می‌خواهید کاری را که مدت‌هاست به تعویقش انداخته‌اید به سرانجام برسانید دو کار را انجام دهید: اول آنکه حجم کار را با تقسیم آن به قطعات، کوچک کنید و دوم سراغ قطعه‌هایی بروید که در انجام آن مهارت بیشتری دارید یا برای شما دلخواه‌تر است. اگر اول سراغ قابلمه جنگ جهانی بروید، احتمال اینکه قابلمه شما را بمباران کند بیشتر است، پس از دلخواه‌ها شروع کنید. اگر می‌خواهید جهیزیه جمع کنید و مشکل مالی دارید از یخچال سایدبای‌ساید شروع نکنید، از کوچک‌ترها شروع کنید. گاهی این کوچک‌ترها هستند که بزرگ‌ترها را به دنبال خود می‌کشند. اگر می‌خواهید مقاله ۱۰ هزار کلمه‌ای بنویسید ذهنتان را درگیر ۱۰ هزار نکنید. به خودتان بگویید یک کلمه هم یک کلمه است، یا درست‌تر بگویم حتی همین را هم نگویید فقط آن یک کلمه را بنویسید. همچنان که شستن فقط یک لیوان در نهایت یک کوه ظرف را از میان برمی‌دارد، یک کلمه در نهایت ۱۰ هزار کلمه می‌شود و حقیقت هم همین است: ۱۰ هزار کلمه، از ۱۰ هزار یک کلمه تشکیل شده و در نهایت همان یک کلمه است که واقعیت دارد، بنابراین به جای آنکه ذهن منفی‌باف، مدام فاصله‌ای را که شما با ۱۰ هزار دارید یادآور شود، شما فقط به انجام کار در آن لحظه فکر کنید یا درست‌تر بگویم به انجام کار هم فکر نکنید، فقط کار را انجام دهید. به‌عبارت درست‌تر کلمات را نشمارید، چون در این صورت بسیار زود خسته خواهید شد، مثل کوهنوردی که برای رسیدن به قله مدام در قید و بند شمردن گام‌هاست و همین شمردن می‌تواند او را به سرعت از پا دربیاورد.

نکته مهم و کلیدی دیگر اینکه اگر می‌خواهید کار به تعویق افتاده را انجام دهید آسانی پس از انجام آن را ببینید، نه سختی‌ای که احتمالاً در حال انجام دادن تجربه خواهید کرد. دری که هفته‌ها و ماه‌هاست به خاطر خشک شدن لولا صدای آزاردهنده‌ای دارد. سختی متوقف کردن این صدا چیست؟ رفتن به یک ابزارفروشی و خرید روغن برای چرب کردن لولا، میزان انرژی‌ای که صرف این کار می‌شود در برابر سودی که دارد بسیار اندک است، اما چون در ذهن ما اغلب به انرژی انجام دادن کار توجه می‌شود و آن سهولت و راحتی بعد از انجام کارِ به تعویق افتاده، نادیده انگاشته می‌شود ما بیشتر ترغیب می‌شویم کار را به تعویق بیندازیم.

دوگانگی نتراشید و پرونده‌ها را در ذهنتان ببندید

اما احتمالاً یک توصیه دیگر نیز دراین‌باره می‌تواند راهگشا باشد. یک روز بنشینید و حسابتان را با همه کارهایی که به تعویق انداخته‌اید صاف کنید. در واقع فضای درون و آرامش شما بسیار مهم‌تر از کارهای به تعویق افتاده است. شما ارزشمندتر از آن هستید که با دست خودتان برای خودتان دوگانگی بتراشید. منظورم چیست؟ منظورم این است که پرونده آن کار را یک بار برای همیشه در ذهنتان ببندید. اگر قرار است صدای جرجر در شنیده شود، پس اجازه بدهید که این صدا شنیده شود و در ذهنتان دوگانگی ایجاد نکنید. اگر مدت‌هاست می‌خواهید ادامه تحصیل بدهید، اما این کار را نمی‌کنید، بنشینید و یک بار برای همیشه یا پرونده ادامه تحصیل را در ذهنتان ببندید: «نخواستیم»، یا اینکه گام عملی درباره ادامه تحصیل بردارید. می‌خواهم چه بگویم؟ می‌خواهم بگویم بی‌جهت خود را در وضعیت کشاکش و دوگانگی و تنش قرار ندهید. شما مهم‌تر از ادامه تحصیل هستید، پس چرا اجازه می‌دهید این پروژه به تعویق افتاده مدام عین یک مار شما را نیش بزند و فضای درونتان را مسموم کند. می‌خواهم فعلاً پایان‌نامه‌ام را ننویسم. من در شرایط فعلی نمی‌توانم خانه بخرم. نمی‌خواهم بچه‌دار شوم یا می‌خواهم بچه‌دار شوم، خودتان را از وسط معرکه‌ای که ذهنتان می‌سازد، بیرون بکشید.

> یک روز بنشینید و حسابتان را با همه کارهایی که به تعویق انداخته‌اید صاف کنید. در واقع فضای درون و آرامش شما بسیار مهم‌تر از کارهای به تعویق افتاده است. شما ارزشمندتر از آن هستید که با دست خودتان برای خودتان دوگانگی بتراشید. پرونده آن کار را یک بار برای همیشه در ذهنتان ببندید. بی‌جهت خود را در وضعیت کشاکش و دوگانگی و تنش قرار ندهید

> اگر می‌خواهید کار به تعویق افتاده را انجام دهید آسانی پس از انجام آن را ببینید اما چون در ذهن ما اغلب به انرژی انجام دادن کار توجه می‌شود و آن سهولت و راحتی بعد از انجام کارِ به تعویق افتاده، نادیده انگاشته می‌شود بیشتر ترغیب می‌شویم کار را به تعویق بیندازیم

> گاهی ما کارهایمان را به تعویق می‌اندازیم، به خاطر اینکه تصویری هیولایی از آن کار می‌سازیم و تجربه نشان داده هر اندازه که یک کار به تعویق انداخته شود، موجود هیولایی متورم‌تر و بزرگ‌تر می‌شود. درست مثل گلوله برفی که در شیب پایین آمدن هیبت یک بهمن را به خود می‌گیرد. در واقع بهمن در ذهن ما ساخته می‌شود. اول یک گلوله برفی وجود دارد که حجم مشخصی دارد مثلاً نوشتن پایان‌نامه اما وقتی همین پایان‌نامه به تأخیر می‌افتد آن گلوله برفی به تدریج در ذهن ما بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود

سبک مراقبت

به نگرانی‌ها، خشم‌ها و بی‌حوصلگی‌های خود دامن نزنید

چرا ذهنم زایشگاه گردبادها شده است؟

چالش اغلب ما در زندگی این است که مثل گردباد به دست و پای خودمان می‌پیچیم، یعنی انرژی، توان، استعداد و ظرفیتی در خود سراغ داریم، اما نمی‌دانیم با این انرژی و ظرفیت چه کنیم، بنابراین می‌بینید چون جهت درستی به این نیروها و ظرفیت‌های درونی داده نمی‌شود در نهایت درون ما اغلب گاهی شکل گردباد را به خود می‌گیرد. وقتی من می‌گویم دلم عین سیر و سرکه می‌جوشد یعنی چه؟ یعنی شکل گردباد شده‌ام. وقتی می‌گویم این افکار نگران‌کننده دست از سر من برنمی‌دارد یعنی مثل گردباد شده‌ام، در خودم و به خودم می‌پیچم. وقتی می‌گویم دستم به هیچ کاری نمی‌رود و بی‌حوصله شده‌ام؛ یعنی در درونم به خودم پیچیده‌ام، از درون قفل شده‌ام. وقتی بغض می‌کنم یعنی که در درون شبیه یک گره هستم و گرهی که به شکل بغض در گلویم ظاهر شده در واقع نماینده آن گره اصلی و بزرگ‌تر در قلب و درون من است، نماینده‌ای از آن گردبادی که در درون من، مرا به من پیچانده است.

فرض کنید کودک کم سن و سالی دارید که آخر شب تقاضایی از شما دارد. کودک شروع می‌کند به داد و بیداد و جیغ‌های بنفش، شما هم که انگار بدتان نمی‌آید در مسابقه «چه کسی جیغ‌های بنفش‌تر می‌کشد؟» شرکت کنید در برابر آن کودک کم سن و سال شروع می‌کنید به جیغ و دادهایی که رنگ بنفش را رد می‌کند، در واقع اینجا مشکل دو برابر می‌شود. در آغاز ما با جیغ‌های بنفش یک کودک کم سن و سال روبه‌رو بودیم. در آغاز به این فکر می‌کردیم که چگونه می‌توان کودک را آرام کرد. حالا مشکل چیز دیگری است فعلاً کودک را رها کنیم و به منبع جیغ‌هایی بپردازیم که رنگ بنفش تیره را هم رد کرده است، حتی ممکن است کار آنقدر بالا بگیرد که کودک بیچاره از اینکه داد و بیداد نصف و نیمه‌ای کرده پشیمان شود و حتی محتمل‌تر از آن: فعلاً موضوع درخواست خود را مسکوت بگذارد و بیاید شما را ساکت کند، اما اینجا یک اشکال اساسی وجود دارد و آن اینکه شما با تولید یک گردباد بزرگ‌تر خواسته‌اید گردباد کوچک‌تر را بواشکی و بی‌سر و صدا ببلعید. درست است که ظاهراً یک گردباد کوچک تمام و بلعیده شده، اما در واقع مصیبت دو برابر شده است: به جای یک گردباد کوچک یک گردباد بزرگ پدید آمده و دیگر اینکه گردباد کوچک از بین نرفته است، بلکه در درون گردباد بزرگ مستقر شده و در آنجا همچنان می‌پیچد. به عبارت دیگر خواست کودک از بین نرفته و در یک موقعیت مناسب ظاهر خواهد شد.

این مثال را طرح کردم که بگویم چرا گردبادهای درون ما چنین سماجت عجیبی در زندگی ما دارند و ما را مدام آزار می‌دهند. طرح این مثال به خاطر این است که بگویم چرا ما از درون باز نمی‌شویم و از آن شکل گردبادی که ممکن است به شکل خشم آشکار یا پنهان، بی‌حوصلگی، افکار و عادت‌های آزاردهنده و نظایر آن آشکار شود رهایی نمی‌یابیم. کاری که ما در مواجهه و مقابله با گردبادهای درونمان انجام می‌دهیم این است که پاسخ گردباد ظاهر شده را با تولید گردباد دیگری بدهیم، مثل پدری که با تولید گردباد بزرگ‌تر با شکل دهی به جیغ بنفش‌تر می‌خواهد گردباد کوچک‌تر کودک کم سن و سال خود را بخواباند، معلوم است که این کار در ظاهر ممکن است برای ساعاتی یا لحظه‌هایی جواب بدهد، اما آن مطالبه و خواست، آن گردباد با نیروی بیشتری برخواهد گشت. پرسش این است که چرا گردبادها در ما تداوم می‌یابند؟ گردبادها در ما تداوم می‌یابند، چون ما برای بیرون بردن آنها از درونمان دست به تولید گردبادهای بیشتر و بیشتر می‌زنیم. این کار از دید ناظر بیرونی کاملاً غیرمنطقی است، اما ما این کار را انجام می‌دهیم: من نگران هستم، اما رفتارهای بعدی مرا نگاه کنید، همه در خدمت تولید نگرانی بیشتر است. نگران هستی؟ پس تولید نگرانی بیشتر کن. این ترجیع بند رفتارهای بعدی من است. نگران هستی؟ تماس بگیر و آدم‌های بیشتری را نگران کن. نگران هستی؟ بیشتر گلایه کن، بیشتر ناله کن.

اگر کسی اندکی رفتارهای خودش را زیرنظر بگیرد، متوجه می‌شود که ناآگاهانه در چنین چرخه‌هایی پرسه می‌زند، یعنی وقتی نگران است با تولید نگرانی بیشتر - گردبادآفرینی - می‌خواهد به ستیز با نگرانی خود برود، درحالی که وضعیت بدتر می‌شود. تو نگران هستی به این و آن زنگ می‌زنی آنها جواب نمی‌دهند و حالا یک نگرانی به نگرانی قبلی افزوده می‌شود: چرا اینها جواب نمی‌دهند؟ کجا هستند؟ نکند عمداً جواب نمی‌دهند و طردم کرده‌اند؟ یا آنها جواب می‌دهند، اما احساس می‌کنی از طرف دیگران درک نمی‌شوی و باز نگران می‌شوی که تنهایی‌ات دارد بیشتر می‌شود.

به مثال آغازین برگردیم: کودکی کم سن و سال با داد و بیداد تولید جیغ بنفش می‌کند. پدر یا مادر با او مواجه می‌شود، او را در آغوش می‌گیرد و سعی می‌کند کودک را آرام کند. کودک مثل یک گردباد کوچک می‌خورد به تن پدر و مادر، دست‌های آنها را پرتاب می‌کند به این‌سو و آن‌سو، اما طولی نمی‌کشد که سرانجام گردباد آرام می‌گیرد. حتی اگر بدبینانه‌ترین فرضیه را هم در نظر بگیریم که بسیار نادر است، اینکه کودک در برابر رفتار پدر و مادر که گوش دادن فعالانه و همدلانه به خواست او و نوازش کردن است مقاومت کند ما در نهایت یک گردباد خواهیم داشت، نه دو گردباد، یک جیغ بنفش خواهیم داشت.

اگر احساس می‌کنید در درونتان گردبادی وجود دارد به جای مقابله با آن، گردباد را مثل کودکی کم‌سن و سال به آغوش بگیرید. آرام بگیرید و به آن گوش بدهید. اگر گردباد به شکل افکار آزاردهنده در درون شما ظاهر شده به جای اینکه با فکر آزاردهنده دیگری بخواهید به این تسلسل ادامه بدهید، آرام بگیرید. آن فکر را به‌عنوان یک دیگری ببینید و به او گوش دهید. این فضا دادن در درون برای شنیده شدن حس‌ها و افکار بسیار مهم و کلیدی است. آن گردباد به شکل بی‌حوصلگی یا نگرانی یا خشم ظاهر شده است و با خشمگین‌تر شدن یا نگران‌تر شدن یا بی‌حوصله‌تر شدن از بین نمی‌رود، اما متأسفانه این کاری است که ما اغلب انجام می‌دهیم؛ یعنی وقتی خشمگین می‌شویم از اینکه خشمگین شده‌ایم نیز خشمگین می‌شویم و همین موضوع ما را خشمگین‌تر می‌کند. وقتی نگران می‌شویم از اینکه نگران شده‌ایم نیز نگران می‌شویم و همین موضوع ما را نگران‌تر می‌کند. وقتی بی‌حوصله می‌شویم از اینکه بی‌حوصله شده‌ایم نیز بی‌حوصله می‌شویم و همین موضوع ما را بی‌حوصله‌تر می‌کند، درحالی که اگر فقط نگران باشیم و به جای درافتادن با آن اجازه دهیم آن نگرانی آنجا باشد، مثل گردبادی که در دشتی بزرگ می‌وزد و طولی نمی‌کشد که گردباد آرام می‌گیرد، چون همیشه دشت بزرگ‌تر از گردباد است. به زندگی خودتان نگاه کنید، گردبادهای زیادی آمده‌اند و رفته‌اند، اما شما همچنان هستید چون دشت بزرگ‌تر از گردباد است و اگر می‌خواهید گردبادها کم‌تر سراغتان بیایند آگاه باشید که شما دشت هستید نه گردباد، به ویژه این آگاهی وقتی سر و کله گردبادها ظاهر می‌شوند بسیار حیاتی است، چون شما وقتی فکر می‌کنید گردباد هستید به گردباد ظاهر شده می‌پیوندید و به آن، جان بیشتری می‌دهید.

> اگر احساس می‌کنید در درونتان گردبادی وجود دارد به جای مقابله با آن، گردباد را مثل کودکی کم‌سن و سال به آغوش بگیرید. آرام بگیرید و به آن گوش بدهید. اگر گردباد به شکل افکار آزاردهنده در درون شما ظاهر شده به جای اینکه با فکر آزاردهنده دیگری بخواهید به این تسلسل ادامه بدهید، آرام بگیرید. آن فکر را به‌عنوان یک دیگری ببینید و به او گوش دهید