

سبک نگرش



من زندگی هستم یا در زندگی هستم؟!

هویت گرفتن از بیرون، منشأ تشنج‌ها، ترس‌ها، خشم‌ها و ملامت‌هاست

■ محمد مهر

تو خودت را زندگی می‌بینی یا در زندگی می‌بینی؟ آخر این دو خیلی فرق می‌کند. یک بار دیگر این جمله را با خودت مرور کن: تو خودت را زندگی می‌بینی یا در زندگی می‌بینی؟ یک وقت من خود را عین زندگی می‌بینم، اما یک وقت هم دنبال زندگی در بیرون از خود می‌گردم، میان این دو فاصله بسیاری است. تو زندگی‌ات را چطور می‌بینی؟ آیا زندگی را در بیرون و از آن‌هم اغلب علیه خود می‌بینی؟ مثلاً همیشه از زندگی انتظاراتی داری اما زندگی آن توقعات و خواستن‌ها را برآورده نمی‌کند بنابراین تو حرص می‌خوری. تو اغلب زندگی را علیه خود می‌بینی، بنابراین اغلب دچار کشمکش درونی می‌شوی که این دیگر چه زندگی‌ای است؟

چه می‌شود که در جهان کم می‌شوم و احساس سرشتگی دارم؟

اکهارت تله، اندیشمند معنوی در کتاب «سکون، سخن می‌گوید» ترجمه:فرزان فرد- اشاره ظریفی در این باره دارد: «فکر، عواطف، دریافت‌های حسی و تمامی تجربیات، محتوای زندگی تو را تشکیل می‌دهند. تو مفهوم «خود» را در مبنای «زندگی من» شکل می‌دهی و «زندگی من» محتواسات یا تو چنین باوری داری. پیوسته‌بدیهی ترین واقعیت را نادیده می‌گیری: درونی‌ترین احساس «من هستم» در وجود تو هیچ ربطی با آنچه در زندگی‌ات روی می‌دهد ندارد. هیچ ارتباطی با محتوا ندارد. آن احساس من هستم با «حال» یکی است و همواره همین‌گونه باقی خواهد ماند. در کودکی و سالخوردگی، در سلامت یا بیماری، در موفقیت یا شکست، «من هستم» یا همان فضای «حال» در عمیق‌ترین سطوح دست نخورده باقی می‌ماند. اما معمولاً این درونی‌ترین احساس با محتوا اشتباه گرفته می‌شود در نتیجه «من هستم» یا «حال» را از طریق محتسوی زندگی‌ات فقط به طور غیرمستقیم و خفیف تجربه می‌کنی. به عبارت دیگر احساس بودن تو توسط شرایط، جریان تفکر و چیزهای بسیار این جهان کدر می‌شود. «حال»، توسط زمان پوشیده می‌شود. در نتیجه ریشه داشتن در وجود یعنی حقیقت‌الهی خودت را فراموش می‌کنی و در جهان کم می‌شوی. گم‌گشتگی، خشم، افسردگی، خشونت و تضاد هنگامی پدید می‌آید که انسان‌ها فراموش می‌کنند چه کسی هستند.»

تو «زندگی» هستی اما خودت را «در زندگی» می‌یابی

در این عبارت‌ها اکهارت تله یک کلید مهم را که البته در سخنان بزرگان ما هم آمده در برابر ما قرار می‌دهد. آن کلید این است: «پیوسته بدیهی‌ترین واقعیت را نادیده می‌گیری: درونی‌ترین احساس «من هستم» در وجود تو هیچ ربطی با آنچه در زندگی‌ات روی می‌دهد ندارد، هیچ ارتباطی با محتوا ندارد.» این اندیشمند در واقع به یک نکته کلیدی اشاره دارد و در حقیقت از یک توهم مهم پردهبرداری می‌کند. دقت کنید چه چشم‌بندی‌های عجیبی روی می‌دهد و قدر ما اغلب مقهور این چشم‌بندی‌ها می‌شویم. او می‌گوید تو در واقع زندگی هستی اما خودت را با آنچه در زندگی‌ات روی می‌دهد اشتباه می‌گیری و این اشتباه گرفتن کانون رنج‌های است که ما در زندگی متحمل می‌شویم. فکر مثال در این رابطه می‌تواند بحث را روشن‌تر کند. فرض کنید شما کاری انجام داده‌اید و به موقعیتی در بیرون رسیدید. یک پروژه را به سرانجام رسانده‌اید یا در یک رقابتی برنده شده‌اید، یا در جایی سرمایه‌گذاری کرده‌اید و به سود قابل توجهی رسیده‌اید، اما هنوز به شکل عمیق آرامش، شادی و عشق را تجربه نمی‌کنید. شما همچنان دردمند هستید، اما این درد از کجا شروع می‌شود؟ از این جا که شما خودتان را با این موفقیت‌ها یکی می‌کنید. البته که در خود آن اتفاق هیچ دردی وجود ندارد، بلکه زایش درد از وابستگی شما و یکی شدن با آن موفقیت آغاز می‌شود و این همان نقطه توهم است. مثلاً وقتی کسی از شما می‌پرسد خودتان را معرفی کنید می‌گویید من همانم که آن پروژه را به سرانجام رساند، در حقیقت هویت بودن خودتان را کاملاً به آنچه در بیرون روی داده گرّه می‌زنید. من همانم که به آن

سود در آن سرمایه‌گذاری رسید، من همانم که در آن رقابت برنده شد... بذر درد در همین تعریف که من از خود دارم کاشته می‌شود. من بی‌آن که متوجه باشم خودم را کاملاً با آن پروژه یا برنده شدن یا سود یکی پنداشتم. لازم است همین جا این توضیح را بدهم که منظور ما در این جا این نیست که آدم‌ها خود را از معادلات و رخداد‌های دنیا بیرون بکشند، بلکه منظور این است که با خود چک کنند که «من هستم» را از کجا دریافت می‌کنند. آیا از پروژه می‌گیرند؟ اگر از پروژه می‌گیرند در آن صورت هر اتفاقی که برای آن پروژه بیفتد برای من افتاده است. وقتی «من هستم» را از موفقیت می‌گیری مجبوری دائم موفق باشی و این آزادی را از تو سلب می‌کند. من هویت خود را از موفقیت می‌گیرم بنابراین معتاد موفقیت می‌شوم و هر طور شده باید به آن موفقیت برسم و این آغاز فشار و درد است. این به آن مفهوم نیست که من کاری انجام ندهم. تو می‌توانی کار کنی و کار خوب و مؤثر انجام دهی، اما عمیقاً این حس را تجربه کنی که تو آن کار نیستی. آیا تو کار هستی؟ واقعاً تو آن پروژه هستی؟ تو آن محاسبه‌ها هستی؟ می‌توانی احساس، عواطف و بودن خود را به نتیجه آن کار گرّه زنی؟ این به آن مفهوم است که من می‌توانم هویت و بودن خود را به یک متغیر در بیرون گرّه زنم، چون موفقیت مثل هر چیزی که در بیرون جریان دارد، فراز و نشیب دارد و وقتی من هویت خود را به یک متغیر گرّه می‌زنم درد و تشنج آغاز می‌شود چون من مدام تحت فشار و ترس قرار می‌گیرم: اگر موفق نشوم چه؟ اگر شکست بخورم چه؟ دیگران دربار من چه قضاوتی خواهند داشت؟

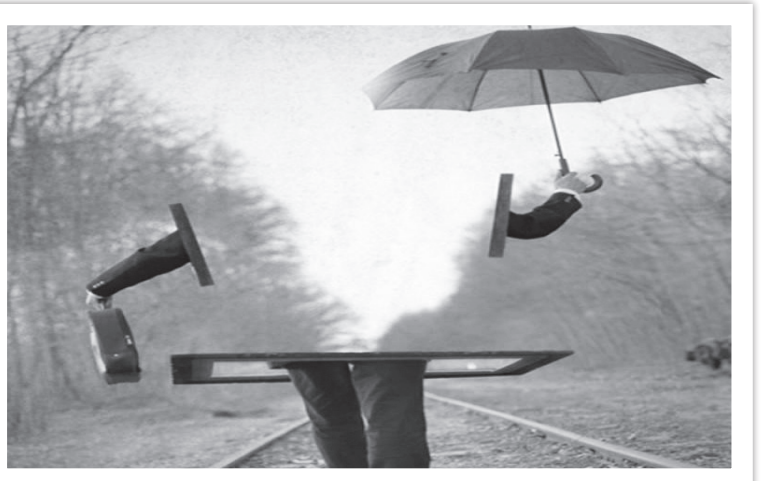
وقتی هویت خود را از اتفاقات بیرون می‌گیری

فرض کنید شما شکست خورده‌اید. رفته‌اید در یک رقابت شرکت کرده‌اید. در یک جای سرمایه‌گذاری کرده‌اید. به کسی اعتماد کرده‌اید و در همه این‌ا اتفاقات بیرونی باخته‌اید. حالا هویت خود را از بیرون

می‌گیرید یعنی وقتی خودتان را به خودتان معرفی می‌کنید می‌گویید این همان بازنده است. آیا در این جافرقی با مثال بالا می‌بینید؟ در مثال بالا هم وقتی فرد هویت خود را از موفقیت می‌گیرد در نهایت درد می‌کشد، چون می‌ترسد

توانوند موفقیت را تکرار کند، می‌ترسد دیگران موفقیت او را به نام خود بزنند. می‌ترسد که موفقیت او آنچنان که باید و شاید سر و صدا نکند و این یعنی ترس و درد، جلا هم کسی که شکست خورده و هویت خود را از شکست می‌گیرد درگیر دردمشاهی است. حالا فرض کنید این‌ا موفقیت‌ها به عنوان یک محتوای بیرونی برای شما روی می‌داد، اما شما هویت خود را از آنها نمی‌گرفتید، در آن صورت چه اتفاقی روی می‌داد؟ مثلاً من رفته‌ام جایی سرمایه‌گذاری کرده‌ام و به سود هم رسیده‌ام، اما هویت و بودن خود را از آن سود نمی‌گیرم، یعنی زندگی‌ام را متوقف در آن سود نکرده‌ام. سود کرده‌ام اما زندگی من متوقف در آن سود نیست. آیا از چنین چیزی راضی می‌توانید تصور کنید؟ من سود کرده‌ام اما آن درختان بیرون از خانه‌ام را هم می‌بینم و حضور آنها را در کم می‌کنم، آنها را به هیچ نمی‌انگارم. من سود کرده‌ام و در عین حال لیخند یک کودک در خیابان را هم می‌بینم و با آن ارتباط برقرار می‌کنم. من سود کرده‌ام، اما زندگی‌ام همواره در یک آینده موهوم نمی‌گذرد. آیا چنین چیزی امکان ندارد؟

وابسته به سود نیستیم، من سود را با یک طرف می‌بینم و خود را یک طرف دیگر، خیلی روشن احساس می‌کنم که سود یک چیزی است و من کسی دیگر هستم که در آن سو ایستاده‌ام. آیا در این صورت دردی ایجاد می‌شود؟ شما فکر می‌کنید چرا قرآن می‌فرماید: «لن تنالوا البر حتی تنفقوا مما تحبون» هرگز به نیکی نمی‌رسید مگر از آن چیزی که دوست دارید بگذرید و انفاق کنید.» فرض کنید شما به سودی رسیدید‌اید و می‌خواهید بخشی از آن سود را انفاق کنید. اگر شما هویت و بودن خود را از آن سود بگذرید آیا می‌توانید آن را ببخشید؟ این کار عین مرگ است. انگار که امکان ندارد کسی هویت و بودن خود را از دستاوردهایش بگیرد و به آن بودن حقیقی و الهی دست یابد. اما اگر من «بودن» و هویت خود را از دستاوردهایم بگیرم چه؟ در آن صورت من این حس را نخواهم داشت که اگر بخشی از این سود را به امور خیریه اختصاص دهم جان خود را از دست خواهم داد. چرا؟ به خاطر این که می‌بینم جان من این‌جا خود را از مدال‌ها، موفقیت‌ها، منصب‌ها، دلارها، مقاله‌ها و



قرآن به ما می‌گوید امکان ندارد کسی هویت و بودن خود را از دستاوردهایش بگیرد و به آن بودن حقیقی و الهی دست یابد. اما اگر من «بودن» و هویت خود را از دستاوردهایم بگیرم چه؟ در آن صورت من این حس را نخواهم داشت در حالی که وقتی من بودن و هویت خود را از مدال‌ها، موفقیت‌ها، منصب‌ها، دلارها، مقاله‌ها و کتاب‌هایم می‌گیرم در آن صورت هر گز ندی که به آنها برسد در حقیقت به من رسیده است و من نمی‌توانم تمیزی بین جان خود و آن منصب‌ها و مدال‌ها و مقاله‌ها قائل باشم

من زندگی هستم یا در زندگی هستم؟!

بیرون می‌گردی سا‌یه‌ها هستند؟ ضرر که نمی‌کنی! حالا اصلاً فرض کن ضرر باشد، با خودت بگو ما که این همه ضرر کردیم این خسارت هم روش. یک بار امتحان کن بگو من تا دیروز فکر می‌کردم زندگی در بیرون از من جریان دارد. فکر می‌کردم آرامش در بیرون از من یافت می‌شود، بنابراین صبح تا شب دنبال آن زندگی می‌دویدم، گمان می‌کردم یک چیزهایی باید باشند که من احساس آرامش کنم، فکر می‌کردم شادی بیرون از من ایستاده و برایم دست‌تکان می‌دهد. خیز برمی‌داشتم و او عقب‌تر می‌نشست. با این همه باز می‌دویدم سمتش، گمان می‌کردم چیزهایی از بیرون باید سمت من بیابند و وارد زندگی من شوند که من احساس شادی کنم. اما اگر این طور است پس تکلیف این شادی‌ها و احساس آرامش‌های بی دلیل چه می‌شود؟

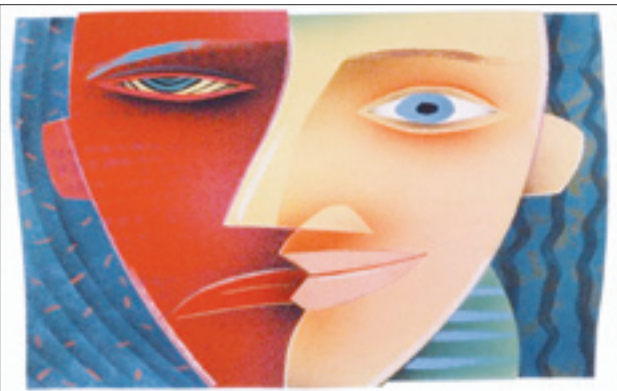
کتاب‌هایم می‌گیرم در آن صورت هر گزندی که به آنها برسد در حقیقت به من رسیده است و من نمی‌توانم تمیزی بین جان خود و آن منصب‌ها و مدال‌ها و مقاله‌ها قائل باشم. باز هم تأکید می‌کنم غرض این نیست که من کتاب ننویسم، غرض این نیست که من دنبال سود نیاشم، دنبال بازرگانی نباشم نه نکته این جاست که من با خود چک کنم من چه کسی هستم؟ این دیگر حق من است و اساسی‌ترین حق من است که بدانم من چه کسی هستم؟ بسیار خب‌ا من به سود رسیدم، اما آیا من سود هستم؟ من شکست خورده‌ام و در اصطلاح رایج یک ورشکسته‌ام! اما آیا واقعاً من شکست هستم یا نه، در جریان حق من در جریان گذر روزها و شب‌ها یک رخداد که در بیرون آن را شکست می‌نامیم در زندگی من روی داده است؟

جان تازه، در گرو جدا شدن از «هویت‌گیری از بیرون»

شما توجه کنید که اگر شما هویت و بودن خودتان را از آنچه در بیرون روی داده‌نگیرید چه جان تازه‌ای خواهید یافت. من این جا ایستاده‌ام و شکستی در آن جاری داده‌است. انگار من یک وقت ایستاده‌ام و به شکاف و

شکست روی سقف نگاه می‌کنم و یک وقت می‌گویم من آن شکست و شکاف هستم. این دو بسیار با هم فرق دارند. اگر من این طور به داستان نگاه کنم که حقیقت امر هم همین است چه جان تازه‌ای برای مرمت شکاف‌ها و نشتی‌هایی که در من جولان گرفته‌اند خواهم یافت. ما به خود نسبت می‌دهم و عادت‌های کهنه و ناآگاهی‌ام را به خود نسبت می‌دهم و می‌گویم من یک آدم عوضی هستم و در کم نمی‌کنم این طور نیست بلکه عوضی بودن در من هست. می‌گویم من آدم ملونی هستم اما در کم نمی‌کنم که تلونی و رنگ عوض کردم در من هست، آن وقت اگر من عمیقاً در کم نمانم در من ملون نیست بلکه تلون در من هست! آیا امید و جانی تازه برای صاف بودن و پیراسته شدن در من به وجود نخواهد آمد؟ چرا آدم‌ها شبانه‌روزی خود را ملامت و سرزنش می‌کنند؟ به خاطر این که فرض آنها این است: من آن شکست هستم. جزا این است؟ من بی‌پول و بیگار شدم، کارم را از دست داده‌ام و دائم خود را سرزنش می‌کنم. چرا؟ به خاطر این که می‌گویم من آن بیکاری هستم. می‌گویم اگر من فلان کار را کرده‌بودم امروز بی‌پولی یا بیگار نبودم، یا این که ممکن است دیگران را در بی‌پولی و بیکاری خود مقصر بدانم، اما حلقه آخر در نهایت خودم خواهد بود. مثلاً می‌گویم اگر وضعیت اقتصادی این گونه نبود که ارزش پول ملی این قدر افت کند، اما در عین حال می‌گویم باز اگر زرنگ‌تر بودم یا اگر پدرم فلان منصب را داشت این طور نمی‌شد، یعنی آخر سر، باز هم به خود می‌رسم و خود را کاملاً با آنچه روی داده یکی می‌کنم. و به واسطه این یکی دانستن تردمی‌کنم، در صورتی که اگر من بیکار شدن را نه به عنوان یک هویت که به عنوان یک موقعیت به رسمیت یشناسم و در گام بعدی آن موقعیت را بپذیرم، تحول لازم در من روی خواهد داد، یعنی اولاً من می‌بینم آن بیکاری، من نیستم بلکه یک موقعیت است که در آن قرار گرفته‌ام و در گام بعدی این موقعیت را بپذیرم یعنی در برابر آنچه روی داده مقاومت نمی‌کنم، در آن صورت جان خلاق و نا‌ور من که از زیر شلاق ملامت و مقایسه بیرون آمده مسئله را حل خواهد کرد، یعنی نیروهایی در من پدید می‌آید که آن وضعیت را اکثراً می‌زند.

سبک نگرش



کسب آرامش از مقایسه کردن، اصالت و ماندگاری ندارد

آدم‌هایی که یک لحظه خوشبخت و لحظه دیگر بدبختند

هم دلتنگ نمی‌شد. از روی همین مطلب است که می‌گویید بلای همگانی، شادی و عروسی است چون وقتی شما نگاه می‌کنی و می‌بینی همه بدبخت شده‌اند و فقط خودت نیستی که بدبخت شده‌ای انگار آرام و قرار می‌گیری -در چنین وضعیتی سعدی برای گلایه و دعا به مسجد می‌رود و آنجا متوجه حضور مردی می‌شود که نه تنها کفش ندارد بلکه اساساً پا ندارد و وقتی وضعیت خود را با او مقایسه می‌کند می‌بیند وضعیت او به مراتب بهتر از کسی است که پا ندارد، بنابراین از آن حالت شکوه و گلایه و خشم بیرون می‌آید و به حالت شکر درمی‌آید. اما آیا این آرامش و شکر و قدر دانی یک حالت اصیل و پرمایه دارد؟

توجه کنید که اینجا هم همین قیاس دارد کار خودش را می‌کند و طبیعتاً به فرد آرامش موقتی و تخدیری می‌دهد، اما چه تضمینی است وقتی سعدی یاد پابرهنه پایش را از مسجد دید که کفش پایشان کرده‌اند دوباره داغ دلش تازه نشود و فیلش یاد هندوستان نکند؟

■ **بمیرید بمیرید و زین ابر بر آید** دیدید یا بعضی وقت‌ها که در برخی مکان‌های خاص قرار می‌گیریم یک احساس خاصی به ما دست می‌دهد و برای لحظاتی فکرمان آرام و قرار می‌گیرد؟ مثلاً می‌رویم گورستان و به چشم خودمان می‌بینیم جوانی از فامیل‌مان که هرگز تصور نمی‌کردیم به این زودی بمیرد حالا او را دارند در یک وجب خاک می‌گذارند. آنجا وقتی این چیزها را می‌بینیم می‌گوییم می‌بینی؟ آخر تو هم روزی در همین یک وجب خاک قرار می‌گیری، چرا اینقدر خودت را اذیت می‌کنی؟ چرا اینقدر به خوت سخت می‌گیری؟ چرا دائم با خودت در تلاطم و کشمکش و جنگ هستی؟ در آنجا یک احساس بیداری و آگاهی به ما دست می‌دهد، اما به دو روز و گاهی به دو ساعت نرسیده همان آدم قبلی می‌شویم که درگیر به‌صراحت از فکر تکراری و دغدغه‌ها و نگرانی‌های معمول است. چرا این آرامش دوام نمی‌آورد؟ به خاطر اینکه ما باز با توسل به قیاس دست به کسب آرامش زده‌ایم.

ما در حقیقت خودمان را با یک مُرده مقایسه کرده‌ایم و گفته‌ایم که تو هم روزی دست‌ت از این دنیا کوتاه می‌شود، اما دو ساعت یا دو روز بعد که از آن حال و هوا بیرون آمده‌ای پیش خودمان مقایسه و وضعیت زندگی‌تان با مقایسه خود و السی تو هنوز زنده‌ای و باید زندگی کنی -منظور ما از زندگی همین نقشه کشیدن‌های مداوم و استرس پاشیدن‌ها و ملامت کردن‌هاست -در حالی که من نفس سسر کش خود با یک مُرده به آرامش نمی‌رمس چون همچنان که سعدی از آن مسجد بیرون می‌آید و به تدریج با حضور در بازار و اماکن دیگر آن مردی که پا نداشته را از یاد می‌برد، ما هم با حضور در میان زنده‌ها به تدریج آن مُرده را از یاد می‌بریم و این بی‌حاصلی کسب آرامش از طریق مقایسه است، اما اگر من اساساً به جای اینکه خود را با یک مُرده مقایسه کنم بر نفس سسر کش خود می‌مُردم چه؟ خب آن فرد مُرده است، ولی از مُرده بودن او چیزی به من نمی‌رسد، اما اگر من بر خود بمیرم یعنی چند وقتی امتحان کنم که به‌ زندگی فقط و فقط از ریچه گرفتن و گرفتن و گرفتن نگاه نکنم چه؟ مثلاً به اندازه سر سوزن، روزنه‌ای از سمت «خدمت کردن» به زندگی خود باز کنم چه؟ اگر به زندگی چند صا‌حی از زاویه انتظارات و توقعات تمام‌شدنی نگاه نکنم چه؟ آیا در این صورت به آن آرامش حقیقی نخواهم رسید و زنده نخواهم شد؟ حقیقت آن است که من اکنون مُرده‌ام، من اکنون در چنگال بی‌رحمیتن به زندگی از زاویه خواستن‌های تمام‌شدنی خفه شدم، اما اگر اجازه دهم این همه خواستن‌های متوع در من بمیرند، یا نه، دست‌کم نیم‌جان شون‌د جان دوباره‌ای خواهم یافت و به آرامش خواهم رسید. آن وقت مجبور نیستم که مدام برای اینکه خود را خوشبخت بپندارم یا بدبخت‌ها مقایسه کنم، در آن صورت اساساً خوشبخت و بدبختی در کار نخواهد بود و عمیقاً متوجه خواهم شد که من بی‌آن که نیازی به این مفهوم‌سازی‌های جعلی داشته باشم دارم زندگی‌ام را می‌کنم.

گاهی ما با مقایسه به آرامش می‌رسیم اما توجه نداریم که این آرامش، بنیادین و اصیل نیست، بلکه یک آرامش تخدیری است.

مثلاً فرض کنید که ما رفته‌ایم بازار و می‌بینیم با توجه به شرایط اقتصادی قدرت خرید ز غفران نداریم، بعد از اینکه نمی‌توانیم چند مثقال ز غفران بخریم و در غذا بمان بریزیم حساسی دلخور می‌شویم و به هم می‌ریزیم. حالا چند ساعت از آن وضعیت گذشته و ما سر سفره افطار نشسته‌ایم و تلویزیون مستندی درباره اهالی یکی از استان‌های محروم تلویز نشان می‌دهد که نه سر پناهی دارند و نه غذایی برای خوردن. ما وقتی در برابر این تصاویر قرار می‌گیریم نگاهی به وضعیت زندگی‌مان می‌اندازیم، می‌بینیم که کولر و سقف و سرپناهی داریم و غذایی با کیفیت -گیرم بدون ز غفران- رو به‌رویمان نهاده‌اند، بنابراین احساس آرامش می‌کنیم و آن به‌هم‌ریختگی جایش را به نوعی آرامش می‌دهد، اما پرسش این است که چقدر می‌شود روی این آرامش حساب باز کرد و به آن تکیه زد؟

■ **آرامشی که با یک جابه‌جایی از دست می‌رود** حالا فرض کنید چند ساعتی از افطار گذشته و شما روبه‌روی همان تلویزیون در متن یک سریال آدم‌هایی را می‌بینید که بسیار مجلل و لاکچری زندگی می‌کنند یا نه، مثلاً دو روز بعد شما به یک مراسم افطاری دعوت می‌شوید و می‌بینید سطح برخورداری شما با آنچه در آن مهمانی به چشم می‌آید بسیار متفاوت است. در این جا شما باز از همان الگوی مقایسه به آنچه روی می‌دهد نگاه می‌کنید. دوباره شما آن نوع زندگی و خانه و آن سطح از رفاه را با زندگی خودتان مقایسه می‌کنید و باز داغ دلتان تازه می‌شود و از اینکه نتوانسته‌اید چند مثقال ز غفران بخردی به‌هم می‌ریزید.

درواقع آن آرامش ناشی از مقایسه وضعیتتان با معیشت مردمان یک منطقه محروم در کشور که سقف و سرپناه و غذایی برای خوردن ندارند جایش را می‌دهد به یک آشوب ناشی از مقایسه وضعیت زندگی‌تان با آدم دلتنگ. یکی داده شده در یک سریال یا یک مهمانی که در آن حضور یافته‌اید.

■ **وقتی سعدی هم در گیر کسب آرامش از مقایسه می‌شود**

این قیاس دام عجیبی است که همه را در گیر خود می‌کند. ما که جای خود داریم، سعدی با همه بزرگی‌اش در جایی گرفتار این نوع قیاس‌ها و کسب آرامش از مقایسه شده بوده و به جای اینکه خود را با یک مُرده مقایسه کند بر نفس سسر کش خود می‌مُردم چه؟ خب آن فرد مُرده است، ولی از مُرده بودن او چیزی به من نمی‌رسد، اما اگر من بر خود بمیرم یعنی چند وقتی امتحان کنم که به‌ زندگی فقط و فقط از ریچه گرفتن و گرفتن و گرفتن نگاه نکنم چه؟ مثلاً به اندازه سر سوزن، روزنه‌ای از سمت «خدمت کردن» به زندگی خود باز کنم چه؟ اگر به زندگی چند صا‌حی از زاویه انتظارات و توقعات تمام‌شدنی نگاه نکنم چه؟

آرامش ناشی از مقایسه وضعیتتان با معیشت مردمان یک منطقه محروم در کشور که سقف و سرپناه و غذایی برای خوردن ندارند جایش را می‌دهد به یک آشوب ناشی از مقایسه وضعیت زندگی‌تان با سطح رفاه نشان داده‌شده در یک سریال یا



آرامش ناشی از مقایسه وضعیتتان با معیشت مردمان یک منطقه محروم در کشور که سقف و سرپناه و غذایی برای خوردن ندارند جایش را می‌دهد به یک آشوب ناشی از مقایسه وضعیت زندگی‌تان با سطح رفاه نشان داده‌شده در یک سریال یا