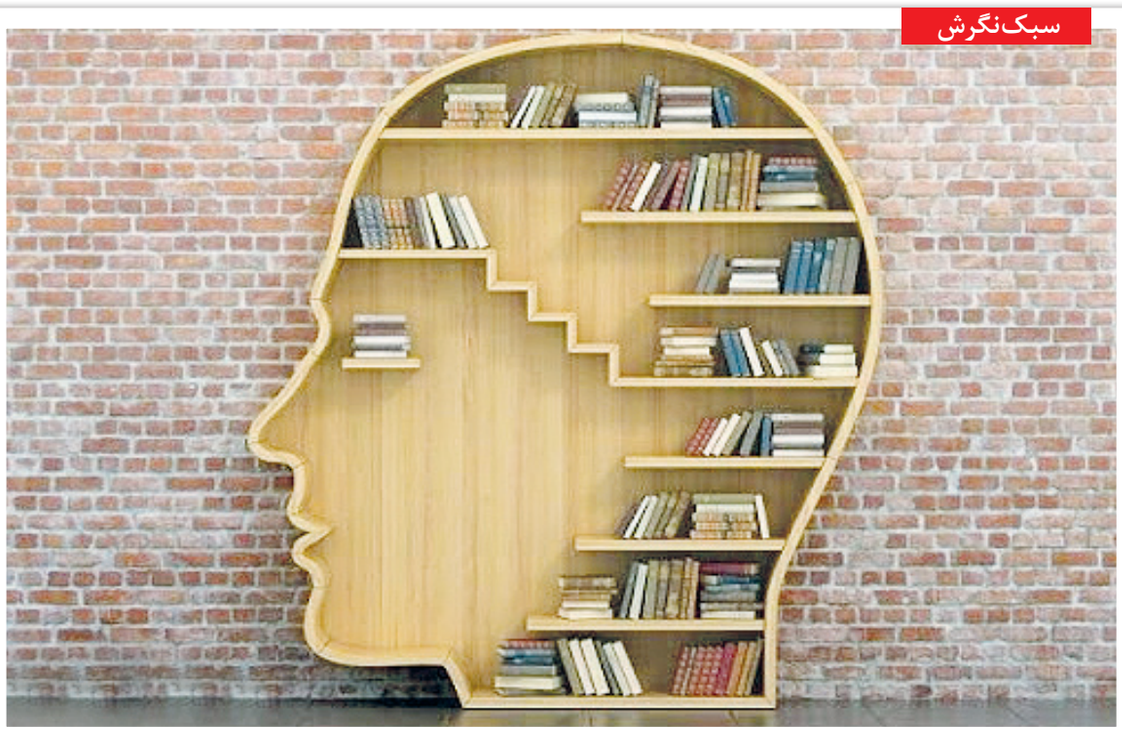
سبک نگرش



مواجهه ما با بسیاری از حقایق، مواجهه‌ای کامل و تمام عیار نیست، بلکه مواجهه‌ای خواب‌آلود، توریستی و تورقی است. من امروز این جملات را از کریستین بوبن تورق می‌کنم و ممکن است یک وجد لحظه‌ای هم نصیبم شود، اما بیشتر از یک وجد لحظه‌ای نیست. چرا نصیب ما بیشتر از یک بو کشیدن نیست؟ به خاطر اینکه توقف و سکون، نشستن و هضم و جذب به شکل بنیادی در ما روی نمی‌دهد که ما روی یک مفهوم توقف و تکلیف خود را با آن روشن کنیم

چرا جملات انگیزشی از زندگی ما گره‌گشایی نمی‌کند؟

وقتی فورواردهای زندگی مجازی، واقعیت زندگی ما را تغییر نمی‌دهد

■ حسن فرامرزی

این جملات از کریستین بوبن در کتاب «رفیق اعلی» را می‌خوانم: «بادا که بیشتر در پی تسلی دادن باشم تا تسلی یافتن، در پی فهمیدن باشم تا فهمیده شدن، در پی دوست داشتن باشم تا دوست داشته شدن... چراکه با از دست دادن است که می‌گیریم، با فراموشی خویشتن است که خویشتن را باز می‌یابیم، با مُردن است که به زندگی برانگیخته می‌شویم.»

آیا این عبارت‌ها و مشابه آنها صرفاً یک‌سری جملات زیبا و انگیزشی هستند که ما لحظه‌ای در زندگی گوشمان به آنها باشد و بعد از چند لحظه دوباره جریان زندگی را در سویی و جهتی دیگر پی بگیریم؟ یا نه در فراسوی اینکه مثلاً من این جملات را در صفحه اینستاگرام خود یا در یکی دیگر از شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارم یا اینجا با مخاطبان که حقیقتی در آن موج می‌زند و حق دارد وارد زندگی شود؟

۱ وقتی از هر چیز شریف، ابزاری برای مسابقه می‌سازم

در واقع مواجهه ما با بسیاری از حقایق، مواجهه‌ای کامل و تمام عیار نیست، بلکه مواجهه‌ای خواب‌آلود، توریستی و تورقی است. من امروز این جملات از کریستین بوبن را تورق می‌کنم و ممکن است یک وجد لحظه‌ای هم نصیبم شود، اما بیشتر از یک وجد لحظه‌ای نیست. چرا نصیب ما بیشتر از یک بو کشیدن نیست؟ به خاطر اینکه توقف و سکون، نشستن و هضم و جذب به شکل بنیادی در ما روی نمی‌دهد که ما روی یک مفهوم توقف و تکلیف خود را با آن روشن کنیم. مثلاً در اینجا بوبن می‌گوید: «چراکه با از دست دادن است که می‌گیریم. با فراموشی خویشتن است که خویشتن را باز می‌یابیم.» و من اگر واقعاً صادق باشم دیگر از این جلوتر نمی‌روم، اما انگار من با خود یک قرار پنهانی گذاشته‌ام که حتماً تمام کتاب «رفیق اعلی» را یک نفس بخوانم. دیدید که کارهای ما کیفیت مسابقه دادن را دارد و اگر من در مسابقه کتابخوانی آشکار یا پنهانی که با اطرافیانم گذاشته‌ام از آنها عقب بمانم مایه شرمساری خواهد بود. مثلاً دوستم می‌پرسد تو تمام آثار بوبن را خوانده‌ای؟ افتخار دارد بگویم بله، اما اگر بگویم فقط من یک کتاب از او یا چند پاراگراف را خوانده‌ام مایه شرمساری خواهد بود. آخر این جملاتی که پشت‌سر هم در کتاب‌ها قطار شده‌اند به خاطر چیست؟ اگر آدم نتواند با خود و زندگی‌اش تطبیق دهد و رابطه‌ای زنده با آنها برقرار کند و اصلاً آنچه در این میان درخشان و نورانی است را به زندگی‌اش بیاورد، چه فایده‌ای دارد؟

۲ توقف و تأمل، کجای زندگی من تعریف شده است؟

بوبن می‌گوید با از دست‌دادن است که می‌گیریم. اگر در این جمله حقیقتی وجود دارد و چراغی در آن مستتر است که می‌تواند وارد زندگی من شود، پس چرا من این چراغ را به خانه تاریک وجودم نمی‌آورم و اگر چراغی نیست چرا من ادامه می‌دهم به خواندن و خواندن و مرتب دنبال این هستم که چه کتاب دیگری از بوبن ترجمه شده است؟ اگر من یک دفتر از مثنوی معنوی را خواندم و اثری از روشن‌شدگی واقعی و نه هیجان‌زده شدن در خود نیافتم، چرا باید این خواندن را ادامه بدهم و مثلاً به دنبال آن باشم که هر شش دفتر را بخوانم. می‌بینید؟ من مثنوی معنوی را هم ابزار مسابقه تفاخر و توجه جلب کردن قرار داده‌ام، چون با همین کیفیت به زندگی نگاه می‌کنم. وقتی حتی مثنوی معنوی وارد این سیاهچاله فکری می‌شود تبدیل به بخشی از آن می‌شود. من یک سیاهچاله‌ام و تمام اجرامی را که به این سیاهچاله نزدیک می‌شود می‌بلعم و نور آنها را می‌دزدم. فرق نمی‌کند که چه شاهکاری باشند، چون در هر حال قرار است من آنها را ابزار شعبده‌بازی، مسابقه و نمایش کنم. در صورتی که منطق این است، من وقتی دیدم اثری از روشن‌شدگی در خود ندیدم، پیش نروم. صادقانه با خود بگویم یا مثنوی تقلب است - واقعاً اگر من این همه از موج‌ها و مدهای اجتماعی تأثیر نپذیرم این را خواهم گفت- یا اینکه من وقتی مثنوی را می‌خواندم به یک شکل عمیق در خواب و خیال خوانده‌ام. متوجه نشده‌ام که این داستان من است نه داستان پادشاه و کنیزک و طبیب. مولانا همان اول یک قراری با من گذاشته و به من فهمانده که: بشنوید‌ای دوستان این داستان/ خود حقیقت نقد حال ماست آن، دیگر از این واضح‌تر بگوید داستان پادشاه و کنیزک، داستان توست؟ و تو تا این پادشاه و کنیزک و آن طبیب الهی و آن عجز طبیبان از معالجه کنیزک را در درون خود پیدا نکرده‌ای، نباید جلوتر بروی. مثلاً مولانا شروع می‌کند داستان موسی و فرعون را می‌گوید، اما به یک شکل بنیادین می‌گوید: «فکر نکن یک داستان بیرونی را می‌خوانی بلکه این داستان درون توست»، موسی و فرعون در هستی توست/ باید این دو خصم را در خویش جست. از این واضح‌تر که می‌گوید فرعون و موسی در تو هست، آن تاریکی تفرعن و غرور و انانیت، همان فرعون درون توست و آن نور آگاهی، آن محبت بی‌دریغ و حال خوش مستغنی از خبرهای بیرون که گاه در تو شعله می‌کشد، همان موسی است و حالا به تو نشان می‌دهد که چگونه می‌توانی از آن فرعون روی برگردانی و عرصه را برای جولان موسی آماده کنی. همانجا می‌گوید تو گمان نکن که حکایت دیگران را می‌خوانی، حواست را جمع کنی می‌بینی داستان توست. من دارم تو را خوانش می‌کنم. این ساحران در درون تو جمع شده‌اند. فکر نکن سحر و جادو در دوره‌ای از تاریخ بوده و تمام شده است. نه! ساحران هر زمان با ابزارهایی نو به سحر و جادو مشغولند. هر لحظه ببین آیا معرکه گرفته‌ای- جادوگر هستی- یا دور معرکه‌ای جمع شده‌ای- سحر و جادویت کرده‌اند- حالا خوب به داستان موسی و فرعون نگاه کن ببین با کدام یک از آنها بیشتر تطبیق می‌کنی. ممکن است تطبیق تو بیشتر با همان ساحران باشد یا نه، با آنها که دور سحر و جادو و شعبده‌بازی جمع شده و عقل‌شان را به نمایش‌های روزگار داده‌اند و از آن فراتر نمی‌روند. در هر حال داستان، داستان توست: ذکر موسی بند خاطرها شدست/ کین حکایت‌هاست که پیشین بدست/ ذکر موسی بهر روپوشست لیک/ نور موسی نقد تست‌ای مرد نیک. می‌گوید یک مرحمتی به ما کن و از پوسته نام و حکایت و عدد و پس و پیش عبور کن و برس به نور حکایت، اما با این حال من طوری مثنوی معنوی یا بوبن یا دیگران را می‌خوانم که کاملاً از یک مدار بیرونی است. انگار حکایت دیگران است؛ یعنی یک مواجهه بیرونی و توریستی با آنها دارم و حس نمی‌کنم که این داستان من است. فکر نمی‌کنم کسی نشسته و داستان مرا نوشته و درون مرا به من نشان داده است و این فرصت بی‌نظیری برای قرار گرفتن جلوی اینه است، اما من این حس را ندارم.

۳ خوانش واقعی یعنی اجازه دهی آب به ریشه‌هایت برسد

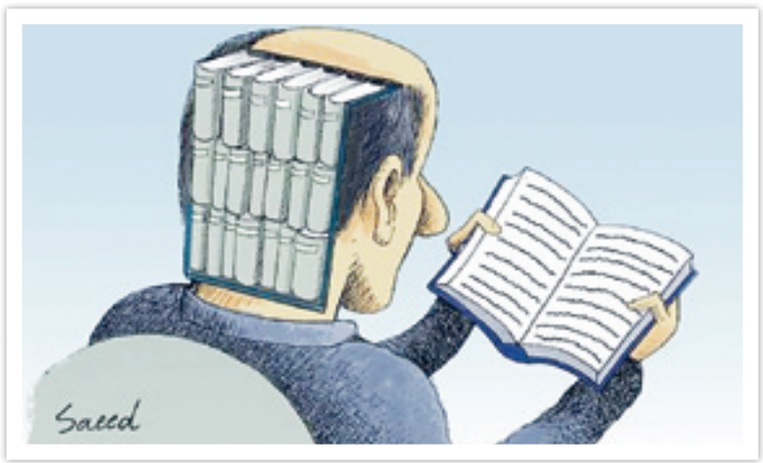
بنابراین هیچ افتخاری ندارد که مواجهه ما با آنچه می‌خوانیم یک مواجهه خطی و بیرونی باشد. مدام یک سری جملات را بخوانیم و جلو برویم. این کار برای اظهار فضل، پز دادن و رزومه درست کردن و مسابقه دادن، البته که خوب است، اما اگر می‌خواهیم زندگی را در فراسوی این کارهای نمایشی دنبال کنیم به درد نمی‌خورد بلکه خوانش وقتی خوانش واقعی است که من یک مواجهه عمقی و ریشه‌دار با آن داشته باشم، یعنی اجازه بدهم این آب به ریشه‌هایم برسد و این به ریشه رسیدن زمانی اتفاق می‌افتد که من با سکون و سکوت درونی، این خوانش را انجام دهم، نه غوغای مسابقه و بیرون. چون فلان کتاب گل کرده است، من سریع باید آن را تمام کنم تا در بحث‌های اطراف آن کتاب کم نیاورم و این خوانش البته درباره هر محصول فرهنگی یا هنری دیگری هم صدق می‌کند. مثلاً بوبن می‌گوید با فراموشی خویشتن است که خویشتن را باز می‌یابیم. من اگر صادق باشم به جای همراهی با جمع در تحسین کردن خواهم گفت یعنی چه که خویشتن را فراموش کنم؟ و ارتباط آن با بازیابی خویشتن کجاست؟ خواهم پرسید ارتباط این دو خویشتن- خویشتنی که فراموش می‌کنیم و خویشتنی که باز می‌یابیم- کجاست؟ مگر من دو خویشتن دارم؟ اگر دو خویشتن ندارم و من فقط یک خویشتن دارم پس چرا از دو خویشتن صحبت می‌کند؟ این توقف‌ها یعنی من می‌خواهم آب به ریشه هایم برسد. اینکه مولانا در داستان آن زن و مردی که می‌خواستند سبوی آب را به دست خلیفه برسانند- مرد و زنی که در بیابان زندگی می‌کردند، تصمیم می‌گیرند هدیه‌ای برای خلیفه ببرند و از آنجا که ارزشمندترین دارایی‌شان، مقداری آب شور و پر از املاح بود آن را در سبو می‌ریزند و به کجا می‌برند؟ نزد خلیفه‌ای که کنار آب‌های گوارا و شیرین دجله زندگی می‌کرد- متذکر می‌شود که گمان نکن آن خلیفه کسی است و آن مرد و زن هم دو نفر دیگرند یعنی فکر نکن در این داستان تو با سه نفر روبه‌رو هستی در واقع هر سه ای‌ها سه کیفیت از درون یک نفر هستند، بستگی به این دارد که تو به جانب کدام بچرخی و قسم می‌خورد حکایتی که می‌خوانی خوانش درون توست- بنده خدا دیگر چطور بگوید که ما باورمان بشود در برابر آینه ایستاده‌ایم و خودمان را می‌بینیم - حاش لله این حکایت نیست هین/ نقد حال ما و تست این خوش ببین/ هم عرب ما هم سبو ما هم ملک/ جمله ما یوفک عنه من افک.

۴ ما در خوانش، پای سفره روان می‌نشینیم

بنابراین در هر خوانشی اگر میان جریان روان من و جریان خوانش، پیوندی برقرار نشود گرسنگی درون من التیام نخواهد یافت. ما در خوانش در واقع پای سفره روان می‌نشینیم، همچنان که درباره تن هم اینطور است که ما وقتی سیر از سر سفره بلند می‌شویم که میان جریان و گردش خون ما و آن طعام‌ها که در سفره چیده‌اند پیوندی، یکی شدنی، ارتباطی واقعی و نه چشمی برقرار شود. یا این طور بگوییم آن طعام‌ها با خرد شدن، ریز گشتن و هضم شدن وارد جریان گردش خون ما شوند. درباره خوانش هم همین اتفاق باید روی دهد وگرنه من قرآن، مثنوی معنوی، شازده کوچولو، کتاب کریستین بوبن یا هر کتاب دیگری را خواهم بست- سفره معنوی را می‌بندم- در حالی که همچنان گرسنه اندکی نور هستم و می‌بینم همچنان حال نزاری دارم. چرا؟ چون آن نور وارد جریان روان من نشده است. چون من قرآن را خوانده‌ام، اما نفهمیده‌ام وقتی قرآن می‌گوید یا ایها الناس من هم در این ناس به حساب آمده‌ام، انگار خداوند، اسم مرا هم برده است و من مخصوص شده‌ام. آیا فهم عمیق همین معنا، آدم را سیر نمی‌کند؟

۵ من در کدام دو سوی تسلی دادن یا تسلی یافتن ایستاده‌ام؟

بنابراین وقتی بوبن می‌گوید، بادا که بیشتر در پی تسلی دادن باشم تا تسلی یافتن، من همین‌جا باید توقف و اتراق کنم و ببینم من در زندگی خود بیشتر در پی تسلی دادن هستم یا تسلی یافتن؟ در کدام دو سوی این جریان ایستاده ام و اثر هر کدام بر زندگی من چیست. همان جا کتاب را می‌بندم. تصور می‌کنم دنیا چه دوزخی می‌شد اگر همه آدم‌ها در پی تسلی یافتن بودند و نه تسلی دادن. یک لحظه به این فکر کنم که اگر دنیا پر از آدم هایی بود که در پی فهمیده شدن بودند تا فهمیدن، در پی دوست داشته شدن بودند تا دوست داشتن، روابط ما بسیار دوزخی‌تر از این می‌شد. و بعد از خود می‌پرسیدم یعنی واقعاً ما می‌توانیم فردی بدون مسئله، گره و رنج در این دنیا پیدا کنیم؟ اگر واقعاً فرد بدون مسئله و چالش در این دنیا وجود ندارد پس چطور برخی می‌توانند در عین حال که خود حامل رنج‌ها، چالش‌ها و گره‌ها هستند از کار دیگران گره‌گشایی کنند، در حالی که خود زخمی در زندگی دارند زخم دیگران را ببندند، مثل پرستار رنجوری که به شدت خسته است، اما دارد از بیماری که شاید حالش از او بهتر باشد پرستاری می‌کند و خدمات می‌دهد. من اگر با خود صادق باشم مرتب کتاب را می‌بندم و باز می‌کنم. کتاب باید مرتب بسته و باز شود. این سیر از درون به بیرون و از بیرون به درون است. این باز و بسته شدن‌ها به نظرم حکم همان دم و بازدم‌ها را دارد. در بیرون نفس می‌گیرم و در درونم آن نفس را بیرون می‌دهم. در درونم نفس می‌گیرم و در بیرون، نفس را باز پس می‌دهم، به این ترتیب مدام مابه ازای درونی و بیرونی آنچه را که گفته می‌شود، پیدا می‌کنم. آنگاه یک وقت متوجه می‌شوم آن صورت بیرونی کتاب‌ها فرو ریخته‌اند و نقاب‌ها برداشته شده است. مأموریت آن کتاب این بوده که مرا به من نشان دهد. داستان و حکایت را می‌خوانم و متوجه می‌شوم به همان اندازه که می‌توان فرعون بود به همان اندازه هم می‌شود موسی شد، فقط حرکت می‌خواهد که از آن ایوان تفرعن و تفاخر پایین بیایی و موسای درونت را به آغوش بکشی و اجازه دهی عقل فروزان موسی ید بیضا کند و همه آن سایه‌ها و من‌های متورم و کاذبی را که تو نیستی ببلعد، این گونه است که متوجه می‌شوم به همان اندازه که می‌توان مدام در پی تسلی یافتن بود می‌توان در خود حرکت کرد و در آن نقطه نایستاد و رسید به آن کسی که هر دو دستش، دست تسلی دادن است و با همان دست‌ها آتش دوزخ را خاموش می‌کند.



طرح: سعید صادقی افارس

> کارهای ما کیفیت مسابقه دادن را دارد و اگر من در مسابقه کتابخوانی آشکار یا پنهانی که با اطرافیانم گذاشته‌ام از آنها عقب بمانم مایه شرمساری خواهد بود. مثلاً دوستم می‌پرسد تو تمام آثار بوبن را خوانده‌ای؟ افتخار دارد بگویم بله، اما اگر بگویم فقط من یک کتاب از او یا چند پاراگراف را خوانده‌ام مایه شرمساری خواهد بود. آخر این جملاتی که پشت‌سر هم در کتاب‌ها قطار شده‌اند به خاطر چیست؟ اگر آدم نتواند با خود و زندگی‌اش تطبیق دهد و رابطه‌ای زنده با آنها برقرار کند و اصلاً آنچه در این میان درخشان و نورانی است را به زندگی‌اش بیاورد، چه فایده‌ای دارد؟

نگاه

چرا سایه حرص و حسد و خشم در جهان طولانی است؟

ما در تمام لحظه‌های زندگی خود را ورق می‌زنیم

شاید باور کردنش در نگاه اول کمی دشوار به نظر برسد که ما در هر لحظه از زندگی‌مان در واقع خود را ورق می‌زنیم، خود را می‌خوانیم، خود را می‌بینیم و خود را می‌شنویم. مثلاً فکر می‌کنیم من این را شنیدم، اما شاید درست‌تر این باشد: من این را که موافق میلم بود شنیدم. فکر می‌کنیم من این را دیدم، اما درست‌تر این است که بگوییم: من این تکه را که می‌خواستم ببینم دیدم. تصور غالب ما این است که جهان را می‌خوانیم مثلاً من می‌روم بیرون و با عده‌ای حرف می‌زنم، با کسانی معامله می‌کنم، به کسانی می‌خندم و به کسانی اخم می‌کنم، با کسانی دست می‌دهم، از کسانی چیزهایی می‌شنوم و به کسانی چیزهایی می‌گویم، به کسانی دل می‌بندم و از کسانی می‌رنجم، به کسانی لقب‌هایی می‌دهم، اما به واقع در حال رؤیت درون خود در بیرون هستم یا این طور بگوییم دیگران آینه گرفته‌اند که من خود را ببینم.

من رئیس یک اداره‌ام. امروز سر یک کارمند داد کشیدم که تو یک شخصیت عصبی داری و این مرا اذیت می‌کند. آیا من در این رخداد، بیرون را خوانده‌ام یا درون خود را؟ ظاهراً این است که من بیرون را می‌خوانم. به منشی‌ام می‌گویم بروید به فلانی بگویید بیاید در حالی که همزمان به خودم فراخوان داده‌ام. با کسی مواجه می‌شوم و سر او داد می‌زنم که تو یک شخصیت عصبی داری و این مرا اذیت می‌کند. این یعنی چه؟ یعنی من خودم را در بیرون دیده‌ام. یعنی فردی در ظاهر کارمند آمده و جلوی من نشسته تا شخصیت عصبی مرا به من نشان دهد. من قبل از اینکه او بیاید دچار این تصور بودم که شخصیت صبور و آرامی هستم، اما یکی آمده و آینه گرفته و گفته خوب خودت را نگاه کن و من سر کارمند داد کشیده‌ام که تو خیلی عصبی هستی و بلافاصله سیگاری روشن کرده‌ام تا آرام شوم.

به این حکایت از فیه مافیه مولانا دقت کنید: «پیلی را آوردند بر سر چشمه که آب خورد. خود را در آب می‌دید و می‌رمید. او می‌پنداشت که از دیگری می‌رمد نمی‌دانست که از خود می‌رمد. همه اخلاق بد از ظلم و کین و حسد و حرص و بی‌رحمی و کبر چون در تست نمی‌رنجی چون آن را در دیگری می‌بینی می‌رمی و می‌رنجی.» چند چیز را همزمان به ما می‌گوید. اول این است که تو اصل هستی و آنچه در بیرون می‌بینی فقط یک تصویر است. فیل سر چشمه ایستاده و فقط یک عکس از خود را می‌بیند. یعنی من به عنوان رئیس اداره وقتی کارمندی را احضار می‌کنم و سر او داد می‌زنم که تو یک موجود عصبی هستی و همزمان دست‌هایم شروع به لرزیدن می‌کند در واقع دارم تصویر خودم را در صورت آن کارمند احضار می‌کنم. وقتی به کسی می‌گویم شما چقدر زیبا و متوازن عمل می‌کنید در واقع توازن و زیبایی درون خودم را در صورت او می‌بینم. وقتی به کسی می‌گویم خیلی درخشان هستید در واقع دارم می‌گویم چشمی درخشان برای دیدن درخشش‌های تو دارم. وقتی به کسی حسودی‌ام می‌شود و چشم ندارم موفقیت‌های او را ببینم در واقع تصویر موجود هولناک درون خود را می‌بینم که می‌خواسته به جایی برسد، اما هنوز نرسیده است. در هر حال من مثل همان فیل سرِ چشمه هستم.

نکته دیگری که وجود دارد این است که فیل به محض اینکه تصویر خود را در آب - جهان- می‌بیند می‌رمد و پا به فرار می‌گذارد. حال من باید با خود ببینم که مصداق این فرار در من چیست؟ من کجا از خودم فرار می‌کنم؟ به مثال کارمند و رئیس توجه کنید. خیلی اتفاقات جالبی دارد روی می‌دهد. رئیس، کارمند را احضار می‌کند و او را از خود می‌راند. کارمند، تصویر بیرونی خشم درون خود رئیس است و رئیس دچار یک خطای بنیادین و شگفت می‌شود که خطای اغلب ماست. رئیس می‌خواهد با تاراندن سایه، واقعیت را از میان بردارد. مثل این می‌ماند که ما بخواهیم از سایه درخت سیب، سیب بچینیم و این کاملاً غیر ممکن است، نه اینکه به اندازه یک میلیونیوم امکان دارد که ما بالاخره یک روز بتوانیم با ریاضت فراوان بالاخره از سایه درخت سیب، یک سیب بچینیم. حتی اگر آن درخت میلیون‌ها سیب داشته باشد باز ما حتی یک سیب را نمی‌توانیم از سایه‌اش بچینیم. رئیس در اینجا می‌خواهد خشم درون خود را از خود دور کند، اما به چه چیزی متوسل می‌شود؟ به سایه! می‌خواهد خشم خود را از شاخه‌هایش بچیند، اما آن خشم را از کجا می‌چیند؟ در صورت بیرونی آن، که کارمند باشد.

من در خانه نشسته‌ام و احساس بی‌حوصلگی می‌کنم. به جای اینکه خود را بخوانم- یعنی شروع کنم ببینم که ماهیت این بی‌حوصلگی چیست و با این بی‌حوصلگی روبه‌رو شوم- می‌روم جهان را می‌خوانم. چطور؟ می‌گویم هوا خیلی گرم است یا اه! تلویزیون هم که چیزی ندارد. در واقع مثل رئیسی که کارمند را احضار می‌کند تا خشم انباشته درون خود را سر او خالی کند من تلویزیون و گرمای هوا را احضار می‌کنم و آنها را منشأ بی‌حوصلگی خود می‌دانم، یا به شکل دیگر جهان را احضار می‌کنم. مثلاً می‌روم جاده شمال را احضار می‌کنم تا جاده شمال که در واقع یک تصویر بیرونی است، این بی‌حوصلگی را از شاخه‌های من بچینند، یعنی سایه را واسطه قرار می‌دهم تا به من سیب بدهد در حالی که سایه نمی‌تواند به من سیب بدهد، بنابراین وقتی شمال می‌روم باز من بی‌حوصله آنجاست و من به آن من بی‌حوصله می‌رسم نه به شمال. در واقع من در فقدان خوانش و با روی برگرداندن، می‌خواهم از من بی‌حوصله فرار کنم اما نمی‌توانم.

چه زمانی من از سایه هایم رها خواهم شد و خویش را خواهم شناخت؟ وقتی که خود را بخوانم و از خود روی برنگردانم. تولید سایه در انسان به خاطر رو برگرداندن است. وقتی از خویشتن رو برمی‌گردانم سایه‌ها می‌آیند و هرچه از سایه‌ها فرار کنم آنها با من خواهند بود. مثلاً حرص یک سایه است. حال من به جای اینکه در بیرون از خود به این حرص غذا بدهم می‌توانم از آن روی برنگردانم و ببینم این حرص می‌خواهد به من چه چیزی بگوید. حرص یک سایه است و از کجا می‌آید؟ از عدم امنیت. من وقتی در خود احساس امنیت و آرامش نمی‌کنم به حرص چنگ می‌زنم که مرا نگه دارد، اما وقتی درون تو امن و آرام باشد نیازی به حرص نداری. پس این حرص خود یک پیک است که می‌توانم از آن روی برنگردانم، با این حال آنقدر نگاه کنم که او حرف بزند و بگوید از کجا می‌آید و چه کسی او را فرستاده است. حرص را نداشتن امنیت فرستاده است. انگار کسی دارد هشدار به من می‌دهد که تو باید به سمت من که امنیت هستی برگردی، اما من به این هشدار توجه نمی‌کنم، انگار کشتی نوح به من می‌گوید بیا سوار شو، اما من به جای اینکه در آن کشتی امن قرار بگیرم می‌دوم دنبال بلندی‌ها، در صورتی که هر چقدر هم بالا بروم، در نهایت طوفان‌ها هم با من بالا خواهد آمد، چون طوفان‌ها از من جدا نیستند.

> من در خانه نشسته‌ام و احساس بی‌حوصلگی می‌کنم. به جای اینکه خود را بخوانم- یعنی شروع کنم ببینم که ماهیت این بی‌حوصلگی چیست و با این بی‌حوصلگی روبه‌رو شوم- می‌روم جهان را می‌خوانم. چطور؟ می‌گویم هوا خیلی گرم است یا اه! تلویزیون هم که چیزی ندارد. در واقع مثل رئیسی که کارمند را احضار می‌کند تا خشم انباشته درون خود را سر او خالی کند من تلویزیون و گرمای هوا را احضار می‌کنم و آنها را منشأ بی‌حوصلگی خود می‌دانم