سبک نگرش

آرزوی جای فرد دیگری بودن ظاهراً فقط یک شعار است

زندگی خودم را با هیچ کس معامله نمی‌کنم!

زندگی سخت است، برای بعضی‌ها که حقیقتاً ناجور پیش می‌رود. این سختی همراه می‌شود با آدم‌های موفق، پولدار، زیبا و محبوبی که صبح تا شب تلویزیون و دیگر رسانه‌ها نشانمان می‌دهند. طبیعی است که گاهی دلمان بخواهد ما هم جای یکی از آنها باشیم، اما اگر این آرزو واقعاً جدی شود، چه؟ تاد می (Todd may)، فیلسوف امریکایی معتقد است تعداد اندکی از ما اگر چنین انتخابی جلویمان باشد، قبولش می‌کنیم. تاد می استاد فلسفه سیاسی در دانشگاه کلمسون است. آخرین کتاب او «زندگی شکننده: پذیرش آسیب‌پذیر بودنمان» نام دارد. این مطلب به قلم تاد می در وب‌سایت نیویورک تایمز منتشر شده است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه محمدابراهیم باسط بازنشر کرده است. مطلب را با اندکی تلخیص و پیرایش در ادامه بخوانید.

■■■

آیا دوست داشتید جای کسی دیگر بودید؟

۱

هیچ وقت با حسادت به زندگی دیگران نگاه کرده‌اید، با حدی از حسادت که برای یکی دو لحظه (یا بیشتر) به این فکر افتاده باشید که می‌شد خودتان جای او باشید؟ آدم‌های معروف به کنار، کسی از آشناهای خودتان که انگار نظر کرده است و زندگی خوبی دارد: شغلی چالش‌برانگیز و لذت‌بخش، همسری خوش‌برخورد و جذاب، آپارتمانی بزرگ با منظره‌ای دیدنی (و بله اینهایی که در فرودگاه می‌توانند بدون کنترل از گیت رد شوند.) آیا در این لحظه‌ها، اگر پیشنهادش وجود داشته باشد، وسوسه می‌شوید که جای خودتان را با آنها عوض کنید؟ واقعاً این را می‌خواهیم؟ و اگر جداً به این چیزها فکر می‌کنیم، این یعنی چطور آدمی هستیم یا چه نگاهی به زندگی‌مان داریم؟

من به جای او... او به جای من...

۲

قطعاً پیچیدگی‌هایی اینجا وجود دارد. اگر جای کس دیگری زندگی می‌کردید، آن وقت چه کسی بچه‌های شما را بزرگ می‌کرد یا به همسرتان عشق می‌ورزید یا از پدر و مادرتان در دوران پیری مراقبت می‌کرد؟ در واقع، اگر شما جای کس دیگری بودید اصلاً بچه‌هایتان وجود نداشتند که این فکر جالبی نیست. برای بیان این مطلب، شاید بهترین راه این باشد که آن را در قالب نوعی معامله توضیح دهیم: اگر شما زندگی آن افراد را داشتید، آنگاه آنها زندگی شما را داشتند و دقیقاً همان‌طور که شما زندگی می‌کنید، زندگی می‌کردند. مسئولیت‌های شما را آنها بر عهده می‌گرفتند و بنابراین جایی برای احساس گناه باقی نمی‌ماند. اگر ماجرا را این‌طور در نظر بگیریم، آنگاه مسئله خواستن اینکه جای کس دیگری باشیم به مسئله تجربه کردن تبدیل می‌شد: آیا کسی هست که تجربه زندگی‌اش را به تجربه زندگی خودتان ترجیح بدهید، با فرض اینکه باقی چیزها یکسان باشد؟

آیا شناختی از زندگی و تجربیات فردی دیگران دارید؟

۳

وقتی بخواهیم تجربه کس دیگری را داشته باشیم، ملاحظه‌ای که سریعاً به ذهنمان می‌رسد این است که میل به کس دیگری بودن (یعنی داشتن تجربه او) مبتنی بر ارزش‌ها و امیالی است که من دارم و لذا من باید من باشم تا بخواهم او بشوم، ولی خیلی روشن نیست که آیا این ملاحظه واقعاً می‌تواند مانعی برای چنین میلی باشد یا نه. می‌توانم بگویم درست است که تجربه آنها بودن دقیقاً وقتی بهتر است که من خودم باشم، ولی دست کم آن‌قدر همپوشانی بین من و آنها وجود دارد که ارزش‌ها و امیال من در آنها نیز وجود داشته باشد و در عین حال آنها تجربه‌ای بهتر از من داشته باشند. بنابراین کماکان می‌توانم به جای آنها بودن را ترجیح بدهم. در مقابل، می‌شود گفت افراد دیگر را اصلاً نمی‌توان آن‌قدر شناخت که مطمئن شد، همان ارزش‌ها و امیال را دارند یا نه. نکته این است که من به قدر کافی دیگران را نمی‌شناسم تا بتوانم بگویم که آیا حاضرم تجربه‌هایم را با آنها معامله بکنم یا نه، ولی ممکن است کسی هم بگوید همین‌قدر که من با کس دیگری شباهت‌هایی دارم، کافی است تا حاضر بشوم جای او باشم.

برای اینکه یک نفر دیگر باشم چه چیزهایی را فدا می‌کنم؟

۴

با مقداری تأمل، اکثر ما حاضر نخواهیم بود جای خودمان را با شخص دیگری عوض کنیم، هر قدر هم که زندگی دیگران موفق یا اغواکننده به نظر برسد یا حتی واقعاً باشد. هرچند برای اینکه بفهمیم چرا حاضر نیستیم، باید زاویه دیدمان را تغییر بدهیم. باید به تجربه‌های خودمان دقت کنیم نه به تجربه‌های دیگران، یا اول به تجربه‌های خودمان نگاه کنیم. برای اینکه یک نفر دیگر باشم چه چیزهایی را فدا می‌کنم؟ روابطم با همه فرزندان، همسر، دوستان و کل گذشته زندگی‌ام را زیر بار چنین چیزی نخواهم رفت. آنچه از دست خواهم داد کل تجربه خودم است. مطمئناً کسانی هستند که زندگی‌های فوق‌العاده سختی دارند. شاید برای آنها کاملاً بیرزد که بخواهند تجربه کس دیگری را داشته باشند، اما چند نفر از ما در چنین موقعیتی هستیم، تا این حد ناجور؟

آیا حاضرم تجربه‌های خودم را با دیگران عوض کنم؟

۵

من با کسانی که برایم مهم هستند، گذشته خاصی دارم. البته آنها برای شخصی که من جایم را با او عوض می‌کنم نیز مهم خواهند بود و به همین طریق، آنچه من برای آنها انجام داده‌ام او نیز برای آنها انجام خواهد داد، اما گذشته‌ای که من خودم تجربه کرده‌ام دیگر از دست می‌رود. به جای آن حالا گذشته‌ای با کسان دیگری دارم که آنها را به اندازه کسانی که با آنها ارتباط داشته‌ام، نمی‌شناسم. این وضعیت چه حسی خواهد داشت؟ واقعاً نمی‌دانم. شاید این شخص شغلی دارد که آنها از آن لذت می‌برند و از نظر مالی خیالش راحت و معروف یا زیباست، اما آیا این تفاوت‌هایی که با من دارد آن‌قدر جدی هستند که حاضر باشم جایم را با او عوض کنم؟ در این سطح این سؤال مثل این است که بپرسیم آیا حاضرم تجربه‌های عمیق‌ترین دلبستگی‌هایم را با خوبی‌هایی که به نظر نمی‌آید به اندازه روابطم اهمیت داشته باشند، عوض کنم یا نه، ولی معامله دقیقاً بین تجربه دلبستگی‌هایم و وسایل آسایش سطحی به علاوه یک‌سری چیزهای مهم است؛ چیزهایی که من در جای خودشان چندان با آنها آشنا نیستم. اگر این‌طور نگاه کنیم، چنین معامله‌ای دیگر چندان نویدبخش به نظر نخواهد آمد. البته می‌شود این ایراد را گرفت که اگر روابط آنها هم روابط خوبی باشد - روابطی که تجربه‌اش برای آن افراد لذت‌بخش بوده باشد- دیگر لازم نیست دقیقاً بدانم که چه جور روابطی هستند، اما این ایراد خودش مشکلی دارد: حتی اگر آن تجربه‌ها تجربه‌های خوبی باشند، آیا حاضرم تجربه‌های خودم را با آنها عوض کنم؟ در اینجاست که ارزش‌ها و امیال مورد نظر خود من، آنهایی که در طول زندگی‌ام پرورش داده‌ام، نیروی واقعی خودشان را به نمایش می‌گذارند.

تجربه‌های دیگری باید شبیه تجربه‌های من باشد!

۶

تجربه‌هایی که من در زندگی‌ام برای آنها ارزش قائلم صرفاً به دلیل لذت‌بخش بودن به دست نیامده‌اند، بلکه چون تجربه‌هایی بوده‌اند که من برای آنها ارزش قائل بوده‌ام، به دست آمده‌اند و من به سبب کسی که هستم برای آنها ارزش قائلم. پس مسئله فقط این نیست که آیا تجربه‌های شخص دیگر تجربه‌های خوبی هستند یا نه، بلکه مهم‌تر این است که آیا می‌خواهم این تجربه‌های خوب را داشته باشم یا نه و آیا آن‌قدر در این خواستن مصرّ هستم که حاضر باشم تجربه‌های خودم را با آنها عوض کنم یا نه. تجربه‌های دیگری باید تا حد بسیار زیادی شبیه تجربه‌های خود من باشند - یعنی تجربه‌هایی که برای من بیشترین اهمیت را دارند- تا بتوانند کاندیداهای مناسبی برای این معامله به حساب بیایند و این نه‌تنها چیزی است که من قادر به دانستنش نیستم، بلکه بسیار هم بعید است که چنین باشد.

پس تکلیف همدلی با تجارب تلخ دیگران چه می‌شود؟

۷

ما تجربه‌های فراوانی را از سر می‌گذرانیم که در آنها کسانی که برای ما مهم هستند با شرایط سختی مواجه می‌شوند و از چنین تجربه‌هایی احساس پشیمانی نمی‌کنیم. برای مثال، وقتی فرزند کسی مشکلات اجتماعی دارد یا یک دوست شغلش را از دست می‌دهد، از سر گذراندن این اتفاقات نه تنها برای آنها دشوار است، بلکه ما هم به سبب همراهی با آنها در مشکلاتشان نوعی رنج همدلانه را تجربه می‌کنیم. دوست داشتیم آنها آن مشکلات را نداشتند، اما با توجه به اینکه آن مشکلات را دارند، می‌خواهیم کنارشان باشیم تا بتوانیم از آنها حمایت کنیم. نمی‌خواهیم کس دیگری این کار را انجام بدهد. می‌خواهیم خودمان آنجا باشیم، حتی اگر برای ما تجربه لذت‌بخشی نباشد. البته ترجیح ما در وهله اول این است که آنها اصلاً چنان تجربه‌هایی را نداشته باشند، اما این بیشتر برای آنهاست تا برای ما. با توجه به اینکه آنها آن تجربه‌ها را دارند، انتخاب ما این خواهد بود که تجربه‌های ناخوشایند خودمان را در کنار آنها داشته باشیم. علاوه بر این، از آنجا که چنین تجربه‌هایی برای ما سنگین بوده‌اند، ممکن است برای خودمان هم ترجیح بدهیم که چنان اتفاقاتی نیفتاده باشند، اما این مسئله کم اهمیت‌تری است. این مسئله مربوط به این است که زندگی ما در برخی لحظات ناخوشایند چطور گذشته است، نه استدلالی برای عوض کردن زندگی‌مان با زندگی کس دیگر. استدلال برای تعویض زندگی‌ها باید مبتنی بر خواست نداشتن هرگونه رابطه‌ای با نزدیکانمان باشد، با همه سیه‌روزی‌هایی که در پی دارد.

دست آخر، گذشته خودمان را انتخاب می‌کنیم!

۸

وقتی من درباره معامله زندگی خودم با زندگی کس دیگری سؤال می‌پرسم، از منظر خودم نگاه می‌کنم و می‌پرسم آیا می‌خواهم آن نوع روابطی را که دیگری دارد، من داشته باشم یا نه و آن روابط هر نوعی که باشند، احتمالاً با نوع روابط خود من فرق دارند، روابطی که عمیقاً برای من معنادار هستند. من دارم چیزی را که در تجربه خودم برایش ارزش قائلم با چیزی که در تجربه دیگری برایش ارزش قائلم و مهم‌ترین خصوصیات آن تجربه را حتی نمی‌توانم بدانم مقایسه می‌کنم. اگر این‌طور ببینیم، اکثر ما بعید است وارد چنین معامله‌ای بشویم، حتی اگر برای ما مقدور باشد. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که در آن دائم زندگی کسانی را پیش چشم ما می‌آورد که ثروتمندتر یا مشهورتر یا تأثیرگذارتر یا زیباتر هستند و انگار که ما باید به این چیزها اشتیاق نشان بدهیم. البته مشتاق چیزی بودن به خودی خود مشکلی ندارد. اما اگر این زندگی‌های رشک‌برانگیز برای این به ما نشان داده می‌شوند که برایشان له‌له بزنیم که فقط اگر برایمان مقدور باشد، حاضر باشیم آن زندگی‌ها را داشته باشیم، آنگاه باید گفت اینها تصاویری هستند که از ما می‌خواهند چیزهایی را که برایمان مهم است فراموش کنیم. در عصری که عصر طمع‌کاری است، عصری که در آن تقریباً همه قیود اخلاقی طمع‌کاری کنار گذاشته شده‌اند، مایه تسلی خاطر خواهد بود -و حتی لازم خواهد بود- که بفهمیم اگر بنا باشد از میان گذشته افراد مختلف دست به انتخاب بزنیم، احتمالاً گذشته‌ای که انتخاب خواهیم کرد همان گذشته خودمان خواهد بود.

> با مقداری تأمل، اکثر ما حاضر نخواهیم بود جای خودمان را با شخص دیگری عوض کنیم، هر قدر هم که زندگی دیگران موفق یا اغواکننده به نظر برسد یا حتی واقعاً باشد. هرچند برای اینکه بفهمیم چرا حاضر نیستیم، باید زاویه دیدمان را تغییر بدهیم. باید به تجربه‌های خودمان دقت کنیم نه به تجربه‌های دیگران، یا اول به تجربه‌های خودمان نگاه کنیم. برای اینکه یک نفر دیگر باشم چه چیزهایی را فدا می‌کنم؟ روابطم با همه فرزندان، همسر، دوستان و کل گذشته زندگی‌ام را زیر بار چنین چیزی نخواهم رفت. آنچه از دست خواهم داد کل تجربه خودم است

سبک فراغت

گم شدن فرهنگ تفریح در هزارتوی روزمرگی‌ها

کمی هم به فکر تفریح خودتان باشید

■ **مینا محمددوست**

تا به حال به معنی کلمه تفریح فکر کرده‌اید؟ چه فعالیتی برای شما به معنای این کلمه است؟ با انجام چه کاری حس می‌کنید تفریح خوبی داشتید؟ به تعداد کسانی که این جمله‌ها را مطالعه کرده‌اند، مفاهیم متفاوتی در ذهن‌ها نقش می‌بندد. شاید به شکل کلی بشود تفریح بزرگسالان را با بازی کودکان مقایسه کرد. از این منظر که در هر دوی این فعالیت‌ها فرد داوطلبانه شرکت می‌کند، اختیاری است نه اجباری. هدف در خود این عمل نهفته شده، یعنی فرد هنگام انجام رفتار تفریحی هدف خاصی را دنبال نمی‌کند. آنچه می‌طلبد؛ آسودگی خاطر، لذت‌بردن، شادی، شارژ شدن و تجدید انرژی، فاصله گرفتن از شلوغی و روزمرگی‌هاست. تفریح سالم فعالیتی است که تأثیر منفی برای جامعه ندارد. برعکس از آنجا که باعث انبساط خاطر فرد شده و به سلامت روان کمک می‌کند برای جامعه هم مفید است زیرا جامعه همان‌طور که به روی افراد تأثیرگذار است، از تک تک اعضا تأثیرپذیر است. نمی‌توان برای این فعالیت، قومیت، سن، یا جنسیت در نظر گفت. همه به تفریح احتیاج داریم. پس با توجه به نکات اشاره شده مشخص است این امر در زندگی، جایگاه پراهمیتی دارد.

■■■

تفریح فقط مربوط به عصر حاضر نیست. انسان‌شناسان ردپایی از بازی بزرگسالان به عنوان سرگرمی، در بسیاری از دوران‌ها به دست آورده‌اند و هر زمان عملی در بستر تاریخ همواره جاری باشد، سؤال مهم این است که آیا این یک نیاز غریزی است؟

در حال حاضر با مدرنیزه‌شدن زندگی، برخی تفریحات جنبه سودآوری داشته و به شکل جاذبه‌های توریستی خودنمایی می‌کند. این عامل به نفع جوامع است و باعث رونق اقتصادی کشورها می‌شود، اما نکته مهم اینکه بعضی از قشرها شاید توان بهره بردن از امکانات توریستی را نداشته باشند. بنابراین مناسب است هم سیاست‌های هر جامعه به سمتی باشد که تمام مردم بتوانند از امکانات تفریحی استفاده کنند و هم افراد جامعه تعریفی معقول از تفریح و اولویت‌بندی بر اساس زندگی شخصی خود داشته و طبق آن از اوقات فراغتشان لذت ببرند.

چنانچه بخواهیم دامنه تفریحات را در پیوستاری پیاده کنیم، با تعداد و تنوع زیادی روبه‌رو هستیم که پاسخگوی بسیاری از سلیقه‌ها و فرهنگ‌هاست. مثل طبیعت‌گردی (دریا، صحرا، کویر، کوه، جنگل، دیدار از روستاهای اطراف شهرها و...) دیدار از موزه‌ها، دورهمی‌های دوستانه، انواع بازی‌ها (البته شرایط کنونی و توجه به پروتکل‌های بهداشتی را در نظر داشته باشیم)، دیدار از فعالیت‌های هنری (تئاتر، سینما، موسیقی و...). پرورش گیاهان، (لمس کردن و جابه‌جایی خاک از دسته فعالیت‌هایی است که برای افراد بزرگسال حکم آشتی و بازی با کودک درون را دارد، در صورت علاقه‌مندی حتماً این کار را تجربه کنید.) حالا اگر زمانی حس کردیم تفریحی نداریم، بیایید منصفانه به برداشتمان از این مفهوم هم توجه کنیم.

گاه شنیده می‌شود افرادی عنوان می‌کنند به شغل خود علاقه خاص دارند و شغل‌شان را هم‌ردیف با تفریح می‌دانند. هر چند این نگرش یکی از بهترین حالت‌های ممکن برای داشتن یک شغل است، اما یادمان باشد ما از تفریحی صحبت می‌کنیم که حس شوخ بودن ما را بیدار کرده و ما را با شادی به اعماق وجودمان پیوند دهد. می‌دانیم لازمه زندگی و انجام کارهای روزانه در امور مختلف، داشتن جدیت، پشتکار، تلاش و تمرین می‌باشد. این ویژگی‌ها باعث رشد و ساخته‌شدن زندگی است، اما بعدی در وجود هر انسان نیز هست که مایل است گاه از این ویژگی‌ها، برای تجدید نیرو دور باشد. تفریح سالم این فرصت و این امکان را برای ما فراهم می‌کند.

مسئله دیگری که باید به آن توجه کنیم، دنیای کودکان در خانواده و نیازشان به برنامه‌های سرگرم‌کننده است. با تأسف گاه می‌بینیم، دوندگی‌هایی که ارمغان زندگی شهرنشینی به بشر است، به زندگی کودکان نیز رخنه کرده و لطمه می‌زند. بعضی والدین ساعات فرزندان را با کلاس‌های آموزشی و پشت هم پر می‌کنند. قبول داریم که برای زندگی خوب در این عصر فرزندان نیاز به یادگیری و کسب مهارت دارند، اما غافلیم که بخشی از پرورش شخصیت کودکان هنگام سرگرمی و بازی شکل می‌گیرد. پس این فرصت را از آنها نگیریم.

نکته دیگری که جای تأمل دارد این است که: بسیار شنیده می‌شود وقتی از والدین می‌پرسیم از چه تفریحی لذت می‌برید؟ تعداد زیادی از جواب‌ها چنین است: هر تفریحی که به بچه‌هام خوش بگذره، نمی‌دونم بهش فکر نکردم! هر جا بچه‌هام خوش باشن منم خوشم و... بله! صد البته نهایت مطلوب هر والدی خوش‌احوالی فرزندان است، اما مرز بین نقش‌ها، حتی برای تفریح باید کامل از هم جدا باشد. کمی فکر کنیم! بعد از والدشدن، چنان با خود بیگانه می‌شویم که حتی نمی‌دانیم کدام سرگرمی مخصوص لذت بردن من است! من مستقل ما کجا گم شده است؟... یادمان باشد، هر زمان با قاطعیت توانستیم خواسته‌های خود و اعضای خانواده را به درستی درک کنیم و برای هر کدام قدمی مناسب در حد توان برداریم، یک پله به طرف سلامت روان افراد خانواده گام برداشتیم. به خاطر بسپاریم، همان‌طور که نیاز سرگرمی یک نوجوان با یک کودک خردسال متفاوت است، نیازهای تفریحی ما نیز با فرزندان مان متمایز از یکدیگر است. لطفاً دفعه بعد که کسی این سؤال را از شما پرسید، به آسودگی خاطر خودتان توجه کنید.

موضوع مهم دیگر اینکه ما گاه به شکل ماهرانه‌ای در هر شرایطی مشغول گله‌مندی هستیم. از درد دست و پا گرفته تا اوضاع و احوال دنیا و قیمت‌ها و... . لطفاً وقت تفریح بحث‌های کاری، درد و دل‌های همیشگی همه را برای ساعاتی ممنوع کنیم! تصمیم بگیریم این زمان جدا از دغدغه‌ها باشیم. اگر بناست در محیطی خوش آب و هوا بنشینیم و در مورد سنگ کلیه، زخم معده و سردردهای دائمی حرف بزنیم، پیشنهاد می‌کنیم در منزل یا محیط کار باشیم که حداقل کار مفیدی انجام دهیم.

همه تجربه کرده‌ایم بهتر است برای رسیدن به اهداف برنامه‌ریزی داشته باشیم. برخی افراد در این میان، هنوز به اتمام برنامه نرسیده احساس بی‌انگیزگی دارند. با بررسی مشخص می‌شود، معمولاً یکی از دلایل این موضوع، فشردگی ساعات کاری و نبودن استراحت ذهنی است. پشتکار و سختکوشی لازمه رسیدن به خواسته‌ها و تفریح حکم تعدیل‌کننده انرژی و تجدید نیرو برای ادامه راه است.

***مشاور و روانشناس**

> وقتی از والدین می‌پرسیم از چه تفریحی لذت می‌برید؟ تعداد زیادی از جواب‌ها چنین است: هر تفریحی که به بچه‌هام خوش بگذره، نمی‌دونم بهش فکر نکردم! هر جا بچه‌هام خوش باشن منم خوشم و... بله! صد البته نهایت مطلوب هر والدی خوش‌احوالی فرزندان است، اما مرز بین نقش‌ها، حتی برای تفریح باید کامل از هم جدا باشد. کمی فکر کنیم! بعد از والدشدن، چنان با خود بیگانه می‌شویم که حتی نمی‌دانیم کدام سرگرمی مخصوص لذت بردن من است!

قصه زندگی

دوست یعنی ضد دشمن، رفیق یعنی همراه

■ **سلما سلطانی**

دیدی موقع خوردن یه چایی به وقت عصر، وقتی که تنها هستی و خلوت کردی، پاشدی دمش کردی و داری با چند تا پر گل‌محمدی و بهارنارنج از خودت پذیرایی می‌کنی، یهو میری تو فکر؟... دیدی وقتایی که خودتو دوست داری یاد اونایی هم که دوستشون داشتی و دوست می‌دونستی‌شون می‌فتی؟... می‌دونی چی فکر می‌کنم؟... من فکر می‌کنم آدم از هر کس و هرجایی فرار کنه، از خود خود خودش نمی‌تونه... اینکه سه بار میگم خود، یعنی به اون لایه درونیت اصلاً نمی‌تونی دروغ بگی، همه چیز تو می‌دونه، همون که ذاتش پاکه و کار خداست... کاری با اونایی ندارم که از داشتن این بخش محروم هستن، کارشون با کرام الکاتبینه، کار با اونایی دارم که هنوز میشه امید داشت که خودسازی کنن...

داشتم می‌گفتم از خود واقعیش، از خویشتن خویشش به قول شریعتی، نمی‌تونه فرار کنه، می‌دونه چی کار کرده، گرچه برای عملکردش دلیل زیاد میاره که تو گفتی، تو بد کردی، تو در حق من فلان کار زشت رو کردی، ولی در نهایت از خودش راضی نیست... به هر دری میزنه تا حالشو خوب کنه. حتی با قرص و دارو، حتی با حرف زدن پشت سر کسی یا کسایی که بهشون حسودی کرده. آره حسودی. بهش به این سادگی نگاه نکنین، جنایت‌ها کرده این حسادت... یادمون باشه با خراب کردن دیگری بالا نمی‌ریم... تعادل دنیا به‌هم می‌ریزه جانم... یادمون باشه با حسادت فقط خودمون رو خراب می‌کنیم و با آسیبی که می‌زنیم روابط خوب و سازنده‌مون رو از دست می‌دیم.

روابطی که می‌تونیم خیلی خوب باهاشون رشد کنیم. چون هیچ رفیقی حسادت رو از رفیقش نمی‌پذیره! بعضی از رفاقتا هیچ وقت تکرار نمیشن!... به قول مسعود ضرابی: «دوست، در لحظه پیدا می‌شود و در لحظه‌ای هم ناپدید اما رفیق فرق دارد، زمانی که می‌آید به ماندنش بیشتر دل می‌بندی تا اینکه منتظر رفتنش باشی! زندگی هر کدام از ما آمیخته‌ای از دوست و دشمن‌هاست، اما کم پیش می‌آید که رفیق‌ها همدیگر را پیدا کنند! رفاقت‌های پایدار از وفاداری می‌آیند و دوستی‌های فراوان از چرب زبانی! انتخاب کنید که می‌خواهید کدام باشید، یک وفادار یا یک تملق‌گو؟»

از یه سن و سالی به بعد خوبه بریم به سمت بلوغ فکری! خوبه که سعی کنیم نگاهمون، دیدمون، توقعاتمون، انتظاراتمون، و مهم‌تر از همه عملکردهامونو تغییر بدیم تا برای خودمون در درجه اول و بعد برای کسانی که با ما در ارتباط نزدیک هستند، قابل تحمل، دوست داشتنی و درست باشیم!

واژه «دوست» رو در فرهنگ لغت جست‌وجو کنید! به شما میگه ضد دشمن!... واژه «رفیق» رو جست‌وجو کنید و این بار به شما میگه همراه!