

کوتاه مثل زندگی

کم ما را زیاد ببین

■ **مرضیه بامیری**

بعضی از ضرب‌المثل‌های ما ایرانی‌ها به اندازه یک دانشگاه بند و آگاهی در خودشان دارند. بعضی‌شان را دوست دارم مثل اینکه می‌گویند:کم ما را زیاد ببین» تضاد عجیبی دارد میان کم و زیادش، ولی شذنی است. هم کم‌ها زیاد می‌شود و هم زیادها کم. فرغ این تضادهای برمی‌گردد به هنر و خواست ما که اسمان انسان است و گفته‌اند هر ناممکنی که دست بشر ممکن می‌شود.

بباید این هنر درونی را پیدا و مثل سنت‌های قدیمی آن را احیا کنیم. شاید این روزها که همه ما پر از درد و نرسیم، حالا که همه ما در نوبت برای واکسن، برای تخت خالی و برای… هستیم. حالا که به خاطرات روزهای رفته حسرت می‌خوریم، حالا که اعصابمان قدر یک نخود تحلیل رفته و تا فرصتی دستمان بیاید بی‌درنگ فکر مرگ می‌کنیم، حالا که کرونا دورمان کرده و هر کدام در یک سوراحی به



امید زنده ماندن محبوس شده‌ایم درست همین حالا!وقت این ضرب‌المثل است. چیزی که به آن نیاز داریم کم و زیاد کردن است. نیاز داریم کم‌ها را زیاد ببینیم. کاه‌ها را کوه کنیم و در انبار کاه دنبال همان سر سوزن امید باشیم. وقتش شده دست از طمع حریصانه خود برداریم و قناعت پیشه کنیم. دست از خودخواهی

■ **سبک پرنامه ریزی**



کارزده و کارمانده و در مانده شده‌ایم

روز به روز سرمان شلوغ‌تر می‌شود

■ **تلخیص: سلما سلطانی**

این روزها شاید شلوغ‌ترین روزهایی باشد که **آدم‌ها** در تاریخ تجربه می‌کنند. همزمان باید اضافه کاری کنیم، درس و دانشگاهمان را پیش ببریم و به تربیت فرزندمان برسیم و برای همسر خود وقت بگذاریم. قبل‌ترها، این همه نقش یکجا بر دوش آدم‌ها گذاشته نمی‌شد. یا اینکه انتظار نمی‌رفت هم‌زمان در همه آن نقش‌ها نام‌ها ۲۰ بگیریم. این پر مشغلگی باعث شده اغلبمان آخر روزها، با دل‌هله و ده‌ها کار نکرده و عقب افتاده سر روی بالشت بگذاریم. کار‌ها را فهرست می‌کنیم و هیچ‌وقت موفق نمی‌شویم تعداد آنها را صفر کنیم. انگار همیشه باید یکسری مأموریت انجام نشده گوشه ذهنمان باقی بمانند. ■■■

■ **چرا بر مشغله‌تر شده‌ایم؟**

یکی از گلاب‌های ثابت قرن بیست‌ویکم این است که زندگی امروز نسبت به گذشته بر مشغله‌تر است، اما این موضوع در زندگی بعضی افراد حقیقی‌تر می‌نماید. به گفته لیانا سیر، مدیر آزمایشگاه بهره‌وری زمان در دانشگاه مریلند، بسیاری از امریکایی‌هایی که شاغل، متأهل، بچه‌دار یا فاغ‌التحصیل دانشگاه‌نشدنیست به افرادی که چند دهه پیش همین جایگاه‌ها را داشتند بسیار بیشتر احساس ضیق وقت می‌کنند. در این میان هم مادران شاغل و کارکنان شیفتی بیشترین فشار را تحمل می‌کنند. در کل، حس مشغله ظاهرآ چیزی همگانی نیست و نمی‌توان آن را به تمام جمعیت تعمیم داد، اما به گفته سیر، دو موضوع باعث شده‌اند بخش زیادی از مردم پر مشغله‌تر از سایرین باشند: اینکه امروزه شمار بیشتری از مردم «نقش‌های اجتماعی» ترکیبی، یعنی کارمند، همسر و والد دارند و دیگر اینکه انتظاراتی که در هر یک از این نقش‌ها وجود دارد، افزایش یافته است. سیر می‌گوید:افزایش مشغله به این برمی‌گردد که:هم‌حس می‌کنیم کار بیشتری روی سرمان ریخته و باید اینکه باید تمام نقش‌ها را به بهترین شکل ممکن ایفا کنیم، وگرنه فردی شکست‌خورده خواهیم بود.»

■ **فعالیت‌های بی‌دستمزدی که روزتان را پر می‌کنند**

محل تلاقی تمام این بایسته‌های جورواجور در واقع جایی پیش‌افزاده‌ولی آشفته است: فهرست کار‌ها، امریکایی‌ها سالیان سال چنین احساسی داشته‌اند که کارهای زیادی روی سرشان ریخته، اما در چند دهه اخیر گویند این حس شایع‌تر شده و شدت بیشتری یافته است، چون انواع کارهای جدیدی سرسر برآورده‌اند و انرژی ذهنی مردم با تغییرات اقتصاد مدرن به‌سرعت ته کشیده است. از نظر خیلی‌ها، فهرست‌های انجام کار - چه مکتوب و چه ذهنی - امروزه حالتی بی‌انتهای پیدا کرده‌اند و رسیدن به پایانشنا تصورناپذیر است. شاید بسیاری از فهرست‌های کار واقعاً به این دلیل طولانی شده باشند که کارهای بیشتری روی دوش افراد تلبیار شده است. کریگ لمبرت نویسنده در کتاب «کار پنهان: فعالیت‌های بی‌دستمزد و نادیده‌ای که

روزتان را پر می‌کنند» (۲۰۱۵)، طوماری بلند و بالا از فعالیت‌های رایج امروزی را برمی‌شمرد که پیشرفت‌های تکنولوژیک سه چهار دهه اخیر به آنها دامن زده‌اند: پاکسازی صندوق ورودی ایمیل، مدیریت گذر وازه‌های آنلاین، رزرو سفر، جست‌وجوی اینترنتی اطلاعات در مورد بیماری‌ها، اسکن فهرست‌های خرید، کاهش در پر تال‌های آنلاین خدمات مشتریان، پاسخ‌دهی به نظرسنجی‌های مشتریان، تحویل چمدان در کیوسک فرودگاه‌و…

■ **اتلاف وقت‌های بی‌سروامان تصادفی نیستند**

همچنان که مشغول این فعالیت‌ها هستیم، کرومتر لمبرت کار می‌کند. در مصاحبه‌ای که با او داشته، گفت: «این کار‌ها یک دقیقه از زمانتان را اینجا و پنج دقیقه‌ از وقت فراغتان را آنجا می‌مکند و تا به خودتان می‌آیید، می‌بینید یک ساعت از روزتان را از دست داده‌اید.» او می‌نویسد بسیاری از این «اتلاف وقت‌های بی‌سروامان» تصادفی نیستند، شرکت‌ها و سازمان‌ها منفع‌تر از این راه به دست می‌آورند، چون، به‌جای استخدام کارکنان بیشتر، «بر سفره وقت آزاد شما هجوم می‌آورند.» طلی سال‌ها، همین عامل باعث حجم زیادی از کار پنهان شده است. مثلاً، اینکه نازل تنبیر را خودتان بردارید یا برای صحبت با کار گزار خدمات مشتریان پشت آهنگ انتظار معطل شوید.

■ **تکنولوژی زمانمان را می‌مکد**

تکته دیگر اینکه هر چند تکنولوژی می‌تواند زندگی را راحت‌تر کند، اما به‌طرق پنهان‌تری هم می‌تواند زمانمان را بمکد. کار پنهان از یک جهت شبیه کار دستمزدی است، اینکه به‌واسطه اینترنت می‌توانیم در هر ساعتی از روز آن را انجام دهیم و این اوضاع را بدتر می‌کند. لمبرت معتقد است، بدین ترتیب «وقت استراحت واقعی» را نمی‌توان به‌آسانی جور کرد: «حتی وقتی مشغول انجام کار، مثلاً این آنلاین آئیستید، باز هم ذهنتان را درگیر خود می‌کنند، صرفاً

دو موضوع باعث شده‌اند بخش زیادی از مردم پر مشغله‌تر از سایرین باشند: اینکه امروزه شمار بیشتری از مردم «نقش‌های اجتماعی» ترکیبی، یعنی کارمند، همسر و والد دارند و دیگر اینکه انتظاراتی که در هر یک از این نقش‌ها وجود دارد، افزایش یافته است. افزایش مشغله به این برمی‌گردد که: هم‌حس می‌کنیم کار بیشتری روی سرمان ریخته و هم؛ اینکه باید تمام نقش‌ها را به‌بهترین شکل ممکن ایفا کنیم، وگرنه فردی شکست‌خورده خواهیم بود»

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

و نفرت برداریم و همگی با هم منتظر روزهای روشن باشیم. بباید چشم‌هایمان را به زیاد دیدن لطف دوستان عادت دهیم. آن وقت دنیا جای زیباتری می‌شود. آن وقت بی‌توقع مهربانی‌شان را روی چشم می‌گذاریم. و تو مهربان خدای من! بنگدی تو بهترین نسخه درهای بی‌درمان امروز ماست. هر که بیشتر به تو دل بست رهایی یافت و آرام‌تر شد و هر کس سعادت را در گریز از مهر لایزال تو دید به عصیان و مشقت گرفتار آمد پس خدای خوبمان، تو خدایی کن و رحمی به این آشفته بازار روح‌های خسته ما کن و این کم‌بندگی ما را زیاد ببین. خدایا! کور سوی امید ما را زیاد ببین و صبر نداشته‌مان را قدر صبر ایوب بدان. محبوبا! ما خسته‌ایم بریده زبان و نیمه جان هر کدام رها شده در گوشه این جهان هستی! بیا و خدایی کن و از چشمه رحمت ما را بنوشان. می‌دانم که می‌دانی‌امی‌دانم که می‌بینی. پس رفیق دل‌های تنها باش. سنگ صبور کودک‌کی که کرونا بیتمش کرد، آرامش قلب مادری که جوان‌راهی خاک کرد، رفیق چشم‌های خسته و باران زده هر روزه فرشته‌های زمینی که مرگ را هر صبح در آغوش می‌گیرند، کم‌مهر می‌بینند و زیاد مهربانی می‌کنند. خدایا بنده‌هایت در این انقشای نفس گیر، جز تو مأویایی نداری. جز تو پناهی نمی‌شناسند. برای اشک‌های غرتباش خدایی کن و برهانشان از این درد بی‌درمان.

■ **درد**

هر چند تکنولوژی می‌تواند زندگی را راحت‌تر کند، اما به‌طرق پنهان‌تری هم می‌تواند زمانمان را بمکد. کار پنهان از یک جهت شبیه کار دستمزدی است، اینکه به‌واسطه اینترنت می‌توانیم در هر ساعتی از روز آن را انجام دهیم و این اوضاع را بدتر می‌کند

■ **درد**

هر چند تکنولوژی می‌تواند زندگی را راحت‌تر کند، اما به‌طرق پنهان‌تری هم می‌تواند زمانمان را بمکد. کار پنهان از یک جهت شبیه کار دستمزدی است، اینکه به‌واسطه اینترنت می‌توانیم در هر ساعتی از روز آن را انجام دهیم و این اوضاع را بدتر می‌کند

■ **درد**

فرانسوا ولتر، نویسنده و فیلسوف فرانسوی می‌گوید: هر چه بیشتر کتاب بخوانید بیشتر از زندگی حقیقی برخوردار خواهید شد. آلبرت اینشتاین نیز یادگیری خود را از کتاب بدین صورت معنا کرده است: «به نظر من، کتاب بیش از درس به انسان می‌آموزد. من نه دهم از معلومات خود را از کتاب آموخته‌ام و یک دهم را از معلم و درس.» اعتقاد به بحرانی بودن مسئله کتاب خوانی در یک نگاه موجب کاهش میزان مطالعه در تمامی جهات شده است. آمار و ارقامی که در جهت خرید و افزایش مصرف بی‌رویه دیگر ابزار مصرفی دارد خیلی

■ **کار پنهان، کارزدگی و تغییر ساختار**

این ترکیب نامیمون (کار بیشتر و انرژی کمتر) ظاهراً تغییر است که نمی‌توان آن را به‌سادگی تفسیر داد، به‌خصوص در سطح فردی. پیترسن برای تسلی خاطر دست‌کم ریشه این فلاکت را شناسایی می‌کند، اما نه‌اینها معتقد است که باید در زندگی خود خانواده‌گی و کاری نوعی «تغییر پارادایمی» صورت بگیرد. یادزهرهای اصلی کار پنهان و کارزدگی از جنس تغییر ساختار هستند، اما نا‌توجه به اینکه بسیاری از پیامدهایشان در حال حاضر گریزناپذیرند، شاید خود افراد هم نتوانند با بعضی کار‌ها تحمل این وضعیت را تا حدی برای خود آسان‌تر سازند. بحث این نیست که صرفاً بهره‌وری را با هدف پیشینه‌سازی افزایش دهیم؛ موضوع این است که افراد حظوری می‌توانند با دل‌هله کمتر به فهرست‌های کارشان رسیدگی کنند. دل‌آینکه چنین مشکلاتی ربطی به ماهیت فهرست کار‌ها ندارد. نیوپورت فهرست کار‌ها را نوعی «تکنولوژی خفنی» می‌داند، ظریفی برای انباشتن وظایف. او می‌گوید، در شرایط برابر «گر کار‌های لازم را در جایی خارج از ذهنانت ثبت کنید»، این کار انرژی ذهنی کمتری می‌گیرد و استرس کمتری به وجود می‌آورد.

■ **سنگ بزرگ بماند برای بعد!**

به گفته نیوپورت، از نظر افرادی که حس می‌کنند کار‌های زیادی پیش‌رو دارند، «بچیدگی کارشان به این سادگی نیست

که فهرست کار‌ها را بنویسند و موارد انجام‌شده را خط بزنند». نیوپورت پیشنهاد دیگری دارد که هم دقیق‌تر است و هم فشار کمتری به دنبال دارد. این فرآیند با شناسایی «سنگ‌های بزرگ» آغاز می‌شود، یعنی فعالیت‌هایی «آقدر بزرگ که هرگز نمی‌توانید بگویید کار خاصی ندارم. وقت آزاد است، برویم بازار (این اصطلاح را استفان کلوی در کتاب هفت عادت افراد تأثیرگذار جانداخت و منظوروش پروژه‌هایی بود که برای افراد، بالاترین اولویت را دارند). از آنجا که افراد از برداشتن «سنگ بزرگ» بدون برنامه قبلی ایا دارند، بهتر است آنها را از پیش برای زمان مشخصی در هفته آینده برنامه‌ریزی کنیم، و سپس به کار‌های کوچک‌تر بپردازیم. نیوپورت پیشنهاد می‌کند فهرستان را هر روز رصد کنیم و چند تا از کار‌های ساده‌تر را انجام دهیم. این رویکرد می‌تواند از دو جهت تأثیرگذار باشد؛ اولاً، به گفته نیوپورت، «برنامه‌ریزی پیشاپیش کار‌های بزرگ ضامن این است که آن کار‌های بزرگ بالاخره انجام شوند» و ثانیاً، اینکه رص روزانه باعث نوعی پیشرفت پیوسته می‌شود. «بپله‌را می‌شکنید و هر روز کار‌های مفیدی انجام می‌دهید که قطره‌قطره جمع می‌گردند و در می‌آیند.» لازم به تکرار است که بازآرایی فهرست کار‌ها مشکل کار پنهان و کارزدگی را حل نمی‌کند. در ضمن، این نوع برنامه‌ریزی پیشین برای افرادی که ضیق وقت یا مشکل مالی دارند، به مراتب دشوارتر است و ریشه این دشواری عموماً در کار یا بچه‌داری یا هر دو نهفته است، اما شاید جزو معدود راهبردهای موجود باشد که به کارگبری آن می‌توانیم یک بار دیگر انتهای فهرست کار‌هایمان را ببینیم.

■ **تقل و تلخیص از:وب سایت ترجمان / نوشته: جو پینسکر |ترجمه: علیرضا شفیعی نسب | مرجم: آتلانتیک**

■ **سبک رفتار**

■ **سبک رفتار**

مدرنیته

از مطالعه دوران کرده‌است

■ **پنهام صدقی**

متأسفانه امروزه مدرنیته از مطالعه دوران کرده‌است. با توجه به دیدگاه نظر به پردازان و صاحب‌نظران این حوزه، از مهم‌ترین دلایل اهمیت‌ندادن به بحث کتاب و کتاب‌خوانی در اوقات فراغت عبارت است از: عدم فرصت کافی، مناسب نبودن امکانات آموزشی، احساس فقدان نیاز، بالا بودن قیمت کتاب و… هر یک از این موارد خود موجب کاهش ساعات مطالعه در روز است. مطالعه و مصارف استفاده از کتاب، جنبه‌های مختلفی را در برمی‌گیرد که با توجه به وجه تمایز آن می‌توان با استفاده از روش‌های مختلف آموزش شی افراد را به مطالعه علاقه‌مند ساخت. با نگاهی دوران‌پشانه‌تر به موضوع، براساس مطالعات می‌توان به طرق مختلف جای خالی کتاب را در برنامه اوقات فراغت افراد جایگزین کرد و بی‌شک این امر منجر به افزایش آمار سرانه مطالعه نیز خواهد شد. ■■■

فرانسوا ولتر، نویسنده و فیلسوف فرانسوی می‌گوید: هر چه بیشتر کتاب بخوانید بیشتر از زندگی حقیقی برخوردار خواهید شد. آلبرت اینشتاین نیز یادگیری خود را از کتاب بدین صورت معنا کرده است: «به نظر من، کتاب بیش از درس به انسان می‌آموزد. من نه دهم از معلومات خود را از کتاب آموخته‌ام و یک دهم را از معلم و درس.» اعتقاد به بحرانی بودن مسئله کتاب خوانی در یک نگاه موجب کاهش میزان مطالعه در تمامی جهات شده است. آمار و ارقامی که در جهت خرید و افزایش مصرف بی‌رویه دیگر ابزار مصرفی دارد خیلی

■ **درد**

فرانسوا ولتر، نویسنده و فیلسوف فرانسوی می‌گوید: هر چه بیشتر کتاب بخوانید بیشتر از زندگی حقیقی برخوردار خواهید شد. آلبرت اینشتاین نیز یادگیری خود را از کتاب بدین صورت معنا کرده است: «به نظر من، کتاب بیش از درس به انسان می‌آموزد.

من نه دهم از معلومات خود را از کتاب آموخته‌ام و یک دهم را از معلم و درس.»

■ **سبک فراموش**

مهرنوش محمدی
بی‌شعوری به معنای درک نکردن است که وقتی افراد دچار آن می‌شوند نوعی رفتار بیمارگونه و مردم ستیز به خود می‌گیرند؛ همین رفتار بی‌شعوری است که فرد به آن مبتلا شده و بر تمام شئونات زندگی فرد مسلط می‌شود و ترک آن برایش دشوار و حتی غیر ممکن است. ■■■

اگر بخواهیم مثال واضحی بزنیم شاید برایتان پیش آمده باشد ساعت‌ها و حتی ماه‌ها در اداره ای برای گرفتن امضا در رفت‌وآمد باشیید و یا اینکه بعد از ماه‌ها انتظار و پرداختن حق ویزیت کلان موفق به دیدار پزشکتان نشوید، اما او بدون توجه به حرف‌هایتان شروع به نوشتن نسخه کند. یا در جایی که باید داخل صف منتظر بایستیم افرادی نوبت را رعایت نکرده و داخل صف می‌زنند. در فرهنگ تراфик به چه صورت است؟ آیا تا به حال با افرادی مواجه شدید که بعد از ساعت‌ها انتظار منتظر جای پارک مناسب باشید، اما فردی به ظاهر موقر به زور ج‌جای پارک‌تان را تصاحب کند بعد در کمال خونسردی بگوید جا که گرفتی نیست، یا تا به حال در هنگام رانندگی، با افرادی مواجه شد‌اید که آنچنان بد رانندگی می‌کنند که بارها باعث ایجاد تصادف برای خود و دیگری شده باشند. در مورد فرهنگ آپارتمان‌نشینی چطور؟ حق همسایگی مان را به خوبی ادا می‌کنیم؟ صدای موزیک را بلند می‌کنیم و نیمه‌های شب مهمانی و پایکوبی به راه می‌اندازیم

کتاب بیش از درس به انسان می‌آموزد

مدرنیته

از مطالعه دوران کرده‌است

بیشتر از درصد زمان تلف شده در اوقات فراغت جهت کتاب خوانی است. پایین بودن میزان ساعات مطالعه و دسترسی به امکانات مدرن پیشرفته وضعیت بحرانی را در کشور ما در مقایسه با دیگر کشورها به وجود آورده که مهم‌ترین دلیل ضعف، کاستی در رونمایی امر کتاب خوانی است. از جمله عوامل در جهت ترغیب و تقاضا به امر کتاب خوانی، فضای کافی، میزان بودجه و تقاضا براساس نیاز است. برنامه‌ریزی‌های تادرست موجب پایین آمدن میزان آمار کتابخوانی در طبقات مختلف شده است. همچنین ورود جامعه به سبک مدرن و ایجاد فناوری‌های اطلاعات در زمینه‌های گوناگون نیز، موجب عدم تمایل به مطالعه کتاب شده است. از سویی شاهد انتشار انواع کتاب‌های نامعلومی هستیم که سر از بازار در می‌آورند و مخاطب خاصی برای استفاده از آن وجود ندارد. هرچند عوامل بسیاری در پایین بودن امر کتاب خوانی دخیلند، اما مهم‌ترین مسئله، نشر کتاب و موضوع مورد بحث آن بوده و قطعاً می‌تواند مخاطبین را به خود جذب کند. بی‌تردید ایجاد کتابفروشی‌های زنجیره‌ای در مکان‌های عمومی شهر و تبلیغات مؤثر موجب نوعی توجه خاص به این مسئله خواهد شد.

جان کلام اینکه ما همیشه در طی تاریخ از زمان شکل‌گیری بزرگ‌ترین معجزه خداوند یعنی قرآن می‌بینیم که راه ورود به دروازه علم و بسط تفکر و رشد عقل با مطالعه و خواندن کتاب و تفکر همراه است. به‌منظور که یکی از دلایل معجزه قرآن به شکل کتاب بودن و ماندگاری کلام خدا به شکل دانشی پایدار است. کتاب همسفری آرام بخش و رفیقی آرامش بخش در زندگی است و رهاورد این سفر خالی از فضیلت نیست. با خوانش کتاب‌هاست که می‌فهمی زندگی یک تراژدی است برای هر که احساس می‌کند و یک کمدی است برای آنکه می‌اندیشد. بی‌شک آدمی هنگام گسستن در دنیای حقیقی، به طور باور نکردنی دست بازی بر بیوند کتاب خوانی می‌گشاید و در میان آموختگان خردمند، جای خویش را پیدا می‌کند. احساس مسئولیتی که افزون بر راه گشایی و پندآموزی، رابطه‌ای قلبی را با استعدادهای انسانی نمایان می‌سازد.

ایادمان باشد کتاب، مونس اوقات فراغت، همدم تهیه‌های آدمی، آرام بخش دل‌ها و گنجینه گران بهای ذهن‌های آشفته انسان‌هاست. امروز دیگر زمان تأمل و بازآرایی در چپش افکار و رسیدگی به اذهان رسیده است. بباییم حداقل به قیمت آکسیژنی که به خاطر تولید هسر برگ کتاب از طبیعت و انسان گرفته شده است، کتاب بخوانیم. به قیمت افزایش آکسیژن و رشد و بالندگی ذهن و تفکر آتمان. بباییم و انس با کتاب را سرلوحه کار‌هایمان قرار دهیم.



چرا افراد اجازه می‌دهند به شعورشان توهین شود؟

شعورمان را به بازی نگیریم!

بعداً می‌گوییم چهار دیواری اختیاری. در مصرف آب و انرژی مشترک مجتمع اسراف می‌کنیم و حتی زیر بار هزینه اضافه تحمیل شده به سایرین هم نمی‌رویم. در راه‌رو و مشاعات با صدای بلند صحبت می‌کنیم و مراعات حال همسایه‌ها را نمی‌کنیم. زباله‌ها را به موقع در جایگاه تعیینه شده قرار نمی‌دهیم یا از پنجره به طرف بیرون می‌تاب می‌کنیم یا چند متر پایین‌تر از مجتمع زباله‌ها را‌ها می‌کنیم که با مناظر زیبایی رویه‌رو می‌شوینم. نه اینکه اگر یک بار یا دو بار به خاطر سهیل انگاری دچار این رفتارها شدیم عملکرد ما بی‌شعوری بوده است، خیر. ما در مورد افرادی صحبت می‌کنیم که الگوی رفتاری آنها این‌گونه است و دائماً این کار‌ها و اشتباهات را در زندگی خود تکرار می‌کنند. حتی گاهی اوقات، ما به خودمان هم اجازه می‌دهیم که به شعورمان توهین و با آن بازی کنند. مشکلاتی در زندگی مان پدید آمده به جای حل واقعی آنها، عده زیادی از افراد جامعه ما سراغ فالگیر، رمال، طلوع بین می‌روند صرفاً به دلیل اینکه از نظر خودشان سرعت درمانشان بالاست. در واقع شعورمان را به دست شایدها می‌دهیم.

پس چه جزو آن دسته از افراد باشیم که به شعورمان توهین کرده‌اند چه رفتار بی‌شعوری در پیش گرفته باشیم، هر از گاهی به این دو جمله رجوع کنیم: «هر آنچه بر خود می‌پسندیم بر دیگری هم پیسنندیم و آنچه که دوست نداریم بر دیگری هم روا مداریم.»