



عادت به نالیدن از کجا می آید؟ راه‌های جایگزین ناله چیست؟

# تسلیم شدن به واقعیت بهتر از ناله کردن است!

محمد مهر

روزی در کتابی از یک صاحب‌نظری جمله‌ای خواندم که مدت‌ها ذهن مرا مشغول کرد و هر چه پیش رفتیم بیشتر ایمان آورم آنچه خوانده‌ام تا چه اندازه‌ی می‌تواند در رفتارهای من تحول و اصلاح ایجاد کند. آن جمله این بود: وقتی اتفاقی که ما آن را ناطلوب و ناخوشایند تفسیر می‌کنیم برای ما روی می‌دهد، آدم عاقل سه راه بیشتر در جلوی خود نمی‌بیند، یا آنکه آن اتفاق را تغییر دهد یا آن اتفاق را ترک کند یا تسلیم آن اتفاق شود. راه چهارمی هم وجود دارد که نوعی جنون و دیوانگی است، اما متأسفانه اغلب آدم‌ها راه چهارم را انتخاب می‌کنند یعنی مقاومت ذهنی در برابر آن اتفاق و نمود بیرونی آن: نالیدن.

من یک مسافر کش هستم و نیستم!

فرض کنید شما شغلی که برای زندگی‌تان انتخاب کرده‌اید یا مجبور به انتخاب شده‌اید دوست ندارید. سه راه بیشتر در برابر شما وجود ندارد، یا اینکه شغل‌تان را ترک کنید، یعنی از آن شغل استعفا دهید و بروید سراغ حرفه‌ای دیگر یا اینکه شغل‌تان را به شکلی که دوست داشته باشید تغییر دهید. به عبارت دیگر به کارتان ادامه دهید اما آن را به گونه‌ای انجام دهید که مطلوب‌تان باشد. راه سوم این است که ببینید نه می‌توانید شغل‌تان را ترک کنید و نه می‌توانید آن را به گونه‌ای دیگر انجام دهید، بنابراین تسلیم شوید.

فردی را تصور کنید که شغلی را که در گیرش شده دوست ندارد، از آن سو نمی‌خواهد همان شغل را به گونه‌ای دیگر انجام دهد. مثلاً مدرک دانشگاهی دارد اما چون نتوانسته کار مرتبط با مدرک دانشگاهی را پیدا کند مسافر کشی می‌کند بدون آنکه در درون پذیرفته باشد که دارد مسافر کشی می‌کند، بنابراین از یک سو نمی‌خواهد مسافر کشی را ترک کند چون به پول مسافر کشی نیاز دارد و از طرف دیگر نمی‌خواهد شیوه

ذهنی که فریب می‌دهد و ناله می‌سازد

وقتی ناله می‌کنیم در واقع دست به اقدام جنون آمیزی می‌زنیم. چرا جنون آمیز؟ ذهن، ما را گول می‌زند. در واقع ذهن این پیام را به ما می‌فرستد که اگر ناله کنیم خوب و ناله نماند کنیم، شرایط تغییر خواهد کرد. ذهن در واقع تحریف واقعیت می‌کند. تحریف واقعیت چیست؟ اگر ناله کنیم هوا خنک خواهد شد یا تاکسی‌ها کولردار می‌شوند، در حالی که واقعیت چیز دیگری را می‌گوید. با نالیدن هوا خنک نخواهد شد. در یک رستوران نشسته‌اید و غذای شما سر میز می‌آید. در همان فاشق اول احساس می‌کنید غذایتان کیفیت لازم را ندارد. با غر زدن و نالیدن به غذا خوردن‌تان ادامه می‌دهید. ذهن شما را دارد گول می‌زند. ذهن به شما می‌گوید اگر به اندازه کافی غر بزنید و بنالید غذایتان خوشمزه و دلپذیر تر خواهد شد. شما فریب ذهن را می‌خورید. در جایتان می‌نشینید و در حالی که به آهستگی غر می‌زنید یا حتی این نالیدن به سطح زنی نمی‌آید و در ذهن شما بازتاب دارد، غذایتان را تمام می‌کنید، اما واقعیت آن است که طعم غذای شما با نالیدن تغییر نکرده است مگر آنکه بلند شوید و بشقاب غذا را تحویل رستوران بدهید و بگویید غذای دیگری برای شما بیاورند یعنی سعی کنید محیط را تغییر دهید به این معنا که غذای دیگری به شما داده شود. ممکن است رستوران بگوید غذای دیگری جز این نیست آن وقت شما راه دوم را انتخاب می‌کنید یعنی ترک رستوران و ترمج می‌دهید در جای دیگری غذا بخورید. ممکن است شما یک زندانی یا سرباز باشید و مجبور باشید غذای بی‌کیفیت زندان یا پادگان را بخورید چون انتخابی جز این ندارید. در این صورت تسلیم شرایط می‌شوید یعنی با خودتان حساب و کتاب می‌کنید که راه دیگری نیست چون خوردن غذای بی‌کیفیت بهتر از این است که گرسنه بمانم و جانم را به مخاطره بیندازم. در هر صورت هر کدام از شیوه‌ها را انتخاب کنید شما بدون نالیدن یک راه واقعی را انتخاب کرده‌اید، در حالی که نالیدن به شدت توهم ایجاد می‌کند چون نالیدن به شکل غیر واقعی وعده تغییر می‌دهد در حالی که نه تنها آن وعده دروغ است بلکه فرد را از درون دچار دوگانگی و بی‌قراری می‌کند.

معنای حقیقی تسلیم شدن به واقعیت چیست؟

تسلیم شدن یعنی من امروز در این لحظه همه جوانب را بررسی کرده‌ام و با علم و اختیار خود تصمیم گرفته‌ام فعلا در این اداره بمانم. مثل وقتی که باران تند می‌گیرد

و شما برای چند دقیقه با لحظه می‌روید زیر جایی که سقف یا سایه‌بانی داشته باشد. در واقع شما آنجا تسلیم شرایط می‌شوید و ظاهراً توقف می‌کنید اما این توقف همیشگی نیست و به محض اینکه شرایط تغییر کند دوباره به راه خواهید افتاد. متأسفانه اکثر ما معنای حقیقی تسلیم شدن را با زبونی، ترس بودن و وادادگی اشتباه می‌گیریم در حالی که اساساً تسلیم یعنی من با هوشمندی در این لحظه انتخاب می‌کنم در برابر واقعیت مقاومت نکنم چون مقاومت در برابر واقعیت هیچ فایده‌ای نخواهد داشت. من تسلیم نتیجه بازی ایران و پرغال می‌شوم، من تسلیم مرگ مادرم می‌شوم، من تسلیم می‌شوم که فعلاً نمی‌توانم در آمد بیشتری داشته باشم، بنابراین سعی می‌کنم هزینه‌هایم را کنترل کنم. فرق تسلیم شدن با نالیدن و مقاومت درونی در این است که اگر شما به واقع تسلیم شده باشید آرامش درونی بسیار بالایی خواهید داشت که شرایط را به نفع تغییر در درون و بیرون مهیا خواهد کرد. من وقتی در آرامش باشم بهتر می‌توانم شرایط بیرونی خود را رصد کنم و در اولین فرصت، تغییر را در بیرون ایجاد خواهم کرد، اما نالیدن صرفاً یک ادا و بازی تغییر است که در نهایت به از دست رفتن آرامش و قربانی شدن فرد می‌انجامد.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک نگارش

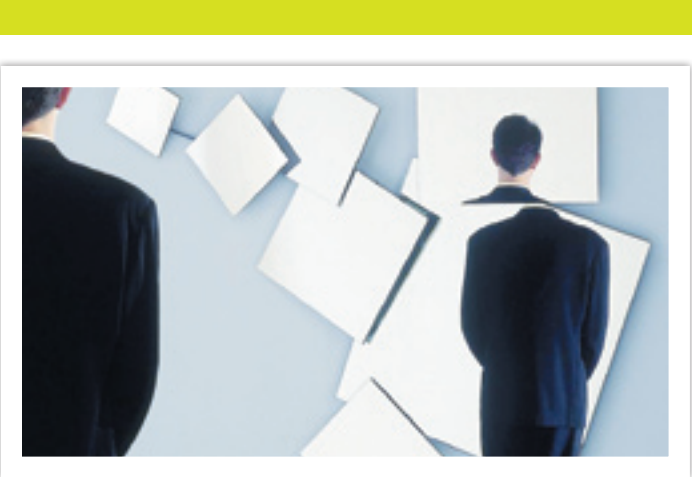
## درد

هر وقت در زندگی‌تان می‌نالید، مچ خودتان را بگیرید. از چه می‌نالید؟ از هوا؟ از نتیجه بازی فوتبال؟ از شغل؟ از شرایط اقتصادی؟ از رفتار همسایه‌ها؟ به خودتان بگویید آیا واقعاً من می‌توانم با نالیدن، هوا را خنک کنم؟ آیا واقعاً می‌توانم با نالیدن نتیجه بازی را عوض کنم؟ آیا ناله می‌تواند شغل یا شرایط اقتصادی مرا تغییر دهد؟

فرح محمودمحمد تبریزی | جوان

### ۴ از مهدی طارمی واقعی تا مهدی طارمی توهمی

بازی فوتبال ایران و پرغال تمام شده است. آه از نهاد تماشاگر متعصب و مشتاق بیرون می‌آید و شروع می‌کند به نالیدن. اگر مهدی طارمی آن ضربه را درست زده بود ما نه تنها به دور دوم مسابقات رفته بودیم بلکه بالاتر از اسپانیا بودیم و در جام جهانی شگفتی‌ساز می‌شدیم، چه بسا می‌توانستیم تا فینال هم برویم. آن تماشاگر ممکن است ساعت‌ها و حتی روزهای بسیاری در گیر همان یک صحنه باشد که اگر مهدی طارمی آن ضربه را زده بود، در حالی که واقعیت چیز دیگری است، بازی تمام شده است و ما باید آن بازی را تمام شده به حساب آوریم. در واقع با تکرار این عبارت که ای کاش مهدی طارمی بیشتر دقت کرده بود، نمی‌توانیم دوباره مهدی طارمی را به بازی پرغالت و ایران



هر وقت می‌نالید مچ خودتان را بگیرید

هر وقت در زندگی‌تان می‌نالید، مچ خودتان را بگیرید. از چه می‌نالید؟ از هوا؟ از نتیجه بازی فوتبال؟ از شغل؟ از شرایط اقتصادی؟ از رفتار همسایه‌ها؟ به خودتان بگویید آیا واقعاً من می‌توانم با نالیدن، هوا را خنک کنم؟ آیا واقعاً می‌توانم با نالیدن نتیجه بازی را عوض کنم؟ آیا ناله می‌تواند شغل یا شرایط اقتصادی مرا تغییر دهد؟ شما پشت میز کارتان نشسته‌اید و از اینکه در آمدتان از ادارای که در آن کار می‌کنید کم است، می‌نالید. اولین اتفاق این است که

شما یک قربانی هستید، اما هر قربانی‌ای کسی را هم می‌خواهد که عامل قربانی شدن او باشد. بلافاصله اداره و رئیس آن در هیئت عامل قربانی در ذهن شما مجسم می‌شود و شما شروع به منفی‌بافی می‌کنید و هر آنچه می‌بینید از پشت شیشه این منفی‌بافی است. دوست دارید هر چه بیشتر یک قربانی شوید پس دست به مقایسه می‌زنید که چرا من ۲ میلیون تومان می‌گیرم، اما رئیس اداره ۱۰ برابر من حقوق دارد؟ ممکن است این عدد واقعی یا غیرواقعی باشد، اما در نتیجه کار تغییری ایجاد نخواهد شد. حالا بیایید به صورت مسئله از همان زاویه سه راهکار روشن نگاه کنیم: شما در ادارای نشسته‌اید و از میزان دستمزد خود ناراضی هستید. به عبارت بهتر فکر می‌کنید بین خدماتی که شما به اداره ارائه می‌کنید و میزان دستمزدتان تناسبی وجود ندارد یعنی ارزش خدمات شما بسیار بالاتر از دستمزد دریافتی‌تان است. از خود بپرسید آیا واقعاً این گونه است؟ مقیاس شما چیست؟ اگر واقعاً این گونه است و اداره ارزش خدمات شما را نمی‌داند چرا شرکت با اداره‌تان را تغییر نمی‌دهید؟ چرا جایی نمی‌روید که آنجا مدیریت داشته باشد که ارزش خدمات شما را بیشتر می‌داند و نرخ بالاتری پرداخت می‌کند؟ یعنی محل کارتان را تغییر دهید این شیوه علاقه‌تری است. راهکار دوم این است که بدون آنکه صبح تا شب درباره میزان دریافتی کم خود ناله کنید بروید با مدیریت آن مجموعه یا آن فرد مسئول صحبت کنید و دلایل‌تان را برای افزایش حقوق بگویید، یعنی بخواهید شرایط را تغییر دهید. ممکن است کسی بگوید هیچ کدام از این دواه برای من جواب نمی‌دهد مثلاً چون فرصت شغلی کم است مجبورم در این شرایط بمانم، این یعنی همان راه سوم به شرط اینکه بدون نالیدن باشد، چون در آن صورت شما در برابر امر واقع مقاومت کرده‌اید و خود را یک قربانی و بازنده می‌دانید، در حالی که تسلیم شدن به معنای باختن و بازنده بودن نیست.

معنای حقیقی تسلیم شدن به واقعیت چیست؟

تسلیم شدن یعنی من امروز در این لحظه همه جوانب را بررسی کرده‌ام و با علم و اختیار خود تصمیم گرفته‌ام فعلا در این اداره بمانم. مثل وقتی که باران تند می‌گیرد و شما برای چند دقیقه با لحظه می‌روید زیر جایی که سقف یا سایه‌بانی داشته باشد. در واقع شما آنجا تسلیم شرایط می‌شوید و ظاهراً توقف می‌کنید اما این توقف همیشگی نیست و به محض اینکه شرایط تغییر کند دوباره به راه خواهید افتاد. متأسفانه اکثر ما معنای حقیقی تسلیم شدن را با زبونی، ترس بودن و وادادگی اشتباه می‌گیریم در حالی که اساساً تسلیم یعنی من با هوشمندی در این لحظه انتخاب می‌کنم در برابر واقعیت مقاومت نکنم چون مقاومت در برابر واقعیت هیچ فایده‌ای نخواهد داشت. من تسلیم نتیجه بازی ایران و پرغال می‌شوم، من تسلیم مرگ مادرم می‌شوم، من تسلیم می‌شوم که فعلاً نمی‌توانم در آمد بیشتری داشته باشم، بنابراین سعی می‌کنم هزینه‌هایم را کنترل کنم. فرق تسلیم شدن با نالیدن و مقاومت درونی در این است که اگر شما به واقع تسلیم شده باشید آرامش درونی بسیار بالایی خواهید داشت که شرایط را به نفع تغییر در درون و بیرون مهیا خواهد کرد. من وقتی در آرامش باشم بهتر می‌توانم شرایط بیرونی خود را رصد کنم و در اولین فرصت، تغییر را در بیرون ایجاد خواهم کرد، اما نالیدن صرفاً یک ادا و بازی تغییر است که در نهایت به از دست رفتن آرامش و قربانی شدن فرد می‌انجامد.

نگاه



ویرانی‌هایی که از بی‌مسئولیتی من در برابر فضای درونم به بار می‌آیند

## مهربانی با خود برای رهایی از دام شکوه و ناله

آیدین تبریزی

ما مسئول فضای درون خودمان هستیم، اما وقتی به مسئولیت خود در این باره عمل نمی‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ چه‌شان را آلوده و نابود و اختلال پیشست اختلال ایجاد می‌کنیم. من مسئول هستم که یا با کسی در رابطه با ازدواج وارد بعد عاطفی نشوم یا اگر بپذیرفتم که با او وارد فضای عاطفی شوم به این فضا متعهد بمانم. حال اگر بخواهم شکل بیرونی این رابطه را نگه دارم – بپا به دلایل یا هراس‌هایی – اما از درون آن را تخریب کنم، در آن صورت نشان می‌دهم که مسئول فضای درون خود نبوده‌ام و شما اگر مرا تعقیب کنید می‌بینید که نه تنها بپل و کلنگی برداشته‌ام که خانه خودم و رابطه‌ای که در آن قرار گرفته‌ام را تخریب کنم، بلکه خانه‌های دیگر و روابط دیگر را هم خراب می‌کنم، مثلاً می‌روم به محل کار و برای یک خانم پالس‌های عاطفی می‌فرستم و اگر آن خانم به هر دلیل به خاطر ناآگاهی یا به خاطر داستان‌هایی که من سر هم می‌کنم او با پاور می‌کند یا سعی می‌کند که باور کند با من هم آهنگ شود یک قربانی دیگر می‌تراشم و پای کسی دیگر را نیز به این داستان باز می‌کنم.

او یک بار هم که شده بادش رفته باشد پیام‌ها و متن‌هایی که نمی‌خواسته همسرش ببیند را پاک کند. معنای این رابطه چیست؟ آیا اگر هیچ روزی همسر فردی موفق نشود بالاخره مچ همسرش را بگیرد یعنی رابطه خوب پیش می‌رود یا نه این رابطه پیشاپیش ویران شده است؟ خانواده، جامعه، همسایه‌ها، فضای خیابان و… تا یک حدی می‌تواند رفتار مرا کنترل کند اما فراموش نکنیم که همسر من به دنیا نیامده از زمان خودش را بگیرد یعنی رابطه خوب پیش می‌رود یا نه این رابطه پیشاپیش ویران شده است؟ خانواده، جامعه، همسایه‌ها، فضای خیابان و… تا یک حدی می‌تواند رفتار مرا کنترل کند اما فراموش نکنیم که همسر من به دنیا نیامده از زمان و برشی از زندگی خود تصمیم بگیرد که همه زندگی خود را رها و همه انرژی و توان و رابطه خوب خود را صرف کنترل من کند دیر یا زود دچار خستگی و اندوه و تشتت روانی خواهد شد و از خود خواهد پرسید واقعا دارد زندگی می‌کند؟ معنای زندگی همین است؟ قرار بود زندگی من به اینجا برسد؟

آدم‌هایی که نمی‌خواهند مسئولیت فضای درون خود را بپذیرند به شدت ناآگاه هستند. آنها در ناآگاهی عمیق غرق شده‌اند. مشکل آنها این نیست که اگر وارد یک رابطه عاطفی با کسی جز همسر خود شوند، یا اگر وارد یک رابطه عاطفی دیگر بشوند وانمود می‌کنند که رابطه‌ای نیست، یعنی هر روز می‌خواهد جای پای خود را پاک کند. مثل یک دزد یا جانی‌تکار که به محل سرقت یا جانیات می‌رود دست به پنهانکاری می‌زند و می‌خواهد جای خود را پاک می‌کند، یا فرد را بی‌صدا به قتل می‌رساند و می‌کوشد چیزی از او حتی یک بوی عطر در آنجا نماند.

آدم‌هایی که نمی‌خواهند مسئولیت درون خود را بپذیرند با ناله شروع می‌کنند اما در ناله متوقف نمی‌مانند. از ناله شروع می‌کنند اما این ناله به تدریج آنها را به سمت پنهانکاری سوق می‌دهد. من اگر هر روز نزد خود یا دیگران از بی‌معنایی شده‌ام و به این ترتیب می‌خواهم با مشغول شدن به امور بیرونی روی آن درد درونی خود در تله بی‌ارزشی یا تله دوست‌نداشتنی بودن افتاده‌ام. من در درون حس می‌کنم آدم بی‌ارزش یا دوست‌نداشتنی یا بی‌کفایت هستم و به این ترتیب می‌خواهم با وارد شدن به روابط متعدد به خودم ثابت کنم آن گونه‌هم که فکر می‌کردم آدم بی‌ارزش یا دوست‌نداشتنی یا بی‌کفایت نیستم. مثل آدمی که دچار ملال و بی‌حوصلگی است اما به جای اینکه ریشه آن ملال و بی‌حوصلگی را در خود تشخیص دهد مدام در بیخجال را باز و بسته می‌کند و هر بار چیزی می‌لعد یا تلویزیون را روشن می‌کند که یک فیلم یا برنامه خنده‌دار یا فوتبال سرگرمش کند، بلکه آن ملال را فراموش کند اما به محض اینکه آن فیلم یا مسابقه تمام می‌شود دوباره به همان فضای ملال و بی‌حوصلگی برمی‌گردد. شاید چند ساعت دیگر خواب بتواند برای لحظاتی او را از فضای ملال دور کند غافل از آن‌که ذهن در خواب همان فضای آندوه و ترس و بی‌حوصلگی را بازفرینی خواهد کرد و به این ترتیب فردا که از خواب بیدار می‌شود احساس می‌کند اصلاً نتوانیده است و بدن او همچنان خسته و هلاک و بی‌حوصله است.

اما پرشس اینجاست که چطور می‌توان از این دام‌ها رهید؟ و در پاسخ باید گفت با پذیرش فضای درون، با تسلیم شدن در برابر واقعیت آنچه در درون من می‌گذرد، با نگرش همراه با بخشش و مهربانی به درون و مواجه شدن مهربانه و نه سرزنشگرانه با هن».

آدمی که آگاه زندگی می‌کند چه رفتاری دارد؟

آدم آگاه عمل می‌کند آدم ناآگاه چه می‌کند؟ او همیشه دست به شبه‌عمل می‌زند. مثلاً می‌نالند و از وضعیت زندگی خود شکایت می‌کند از اینکه زنش او را درک نمی‌کند پیش این و آن ناله می‌کند، اما نالیدن و شکوه کردن پیش این و آن شبه‌عمل است. در صورتی که اگر چنین کسی آگاه باشد رک و روراست با زن خود می‌گوید من می‌توانم دیگر نمی‌توانم یا تو زندگی کم و از او جدا می‌شود، یا اینکه آن دو راهکارهایی برای ترمیم رابطه‌شان در نظر می‌گیرند و به هم فرصت می‌دهند که چه‌زخمی رابطه خوب شود و اگر هم این گونه نباشد از هم جدا می‌شوند، اما وقتی کسی ناآگاه می‌شود و در واقع مسئولیت فضای درون خود را به عهده نمی‌گیرد به جای آنکه عمل کند وارد شیخ رفتاری می‌شود، مثلاً دست به پنهان کاری می‌زند. پنهانکاری یک شیخ رفتاری است یعنی هم هست و هم نیست. هست به خاطر این که وارد در یک رابطه عاطفی دیگری با کسی جز همسر خود شده است و نیست به خاطر اینکه وانمود می‌کند که رابطه‌ای نیست، یعنی هر روز می‌خواهد جای پای خود را پاک کند. مثل یک دزد یا جانی‌تکار که به محل سرقت یا جانیات می‌رود دست به پنهانکاری می‌زند و می‌خواهد جای خود را پاک می‌کند، یا فرد را بی‌صدا به قتل می‌رساند و می‌کوشد چیزی از او حتی یک بوی عطر در آنجا نماند.

آدم‌هایی که نمی‌خواهند مسئولیت درون خود را بپذیرند با ناله شروع می‌کنند اما در ناله متوقف نمی‌مانند. از ناله شروع می‌کنند اما این ناله به تدریج آنها را به سمت پنهانکاری سوق می‌دهد. من اگر هر روز نزد خود یا دیگران از بی‌معنایی شده‌ام و به این ترتیب می‌خواهم با مشغول شدن به امور بیرونی روی آن درد درونی خود در تله بی‌ارزشی یا تله دوست‌نداشتنی بودن افتاده‌ام. من در درون حس می‌کنم آدم بی‌ارزش یا دوست‌نداشتنی یا بی‌کفایت هستم و به این ترتیب می‌خواهم با وارد شدن به روابط متعدد به خودم ثابت کنم آن گونه‌هم که فکر می‌کردم آدم بی‌ارزش یا دوست‌نداشتنی یا بی‌کفایت نیستم. مثل آدمی که دچار ملال و بی‌حوصلگی است اما به جای اینکه ریشه آن ملال و بی‌حوصلگی را در خود تشخیص دهد مدام در بیخجال را باز و بسته می‌کند و هر بار چیزی می‌لعد یا تلویزیون را روشن می‌کند که یک فیلم یا برنامه خنده‌دار یا فوتبال سرگرمش کند، بلکه آن ملال را فراموش کند اما به محض اینکه آن فیلم یا مسابقه تمام می‌شود دوباره به همان فضای ملال و بی‌حوصلگی برمی‌گردد. شاید چند ساعت دیگر خواب بتواند برای لحظاتی او را از فضای ملال دور کند غافل از آن‌که ذهن در خواب همان فضای آندوه و ترس و بی‌حوصلگی را بازفرینی خواهد کرد و به این ترتیب فردا که از خواب بیدار می‌شود احساس می‌کند اصلاً نتوانیده است و بدن او همچنان خسته و هلاک و بی‌حوصله است.

اگر همه جای دنیا و خیابان‌ها و کوچه‌ها و خانه‌ها را پر از دوربین و میکروفن و حسگر فضای درون، با تسلیم شدن در برابر واقعیت آنچه در درون من می‌گذرد، با نگرش همراه با بخشش و مهربانی به درون و مواجه شدن مهربانه و نه سرزنشگرانه با هن».

رابطه مشتر کم شکوه می‌کنم و از اینکه کیفیت

دلخواه مرا ندارد گلابه بیرم نزداین و آن در واقع خودم را آماده می‌کنم که به سمت پنهانکاری سوق پیدا کنم. در واقع آماده توجیه رفتارهایم در آینده هستم. ناله، کار آدم‌هایی است که خود را قربانی می‌پندارند، کار آدم‌هایی که بپذیرفته‌اند ضعیف هست و به آنها ظلم شده است، بنابراین با همین احساسات پیش می‌روند. آیا کسی که خود را ضعیف می‌پندارد می‌تواند رابطه‌ای دیگر را بدون پنهانکاری آغاز کند؟

واقعیت آن است که هیچ کنترل بیرونی حتی اگر همه جای دنیا و خیابان‌ها و کوچه‌ها و خانه‌ها را پر از دوربین و میکروفن و حسگر فضای درون، با تسلیم شدن در برابر واقعیت آنچه در درون من می‌گذرد، با نگرش همراه با بخشش و مهربانی به درون و مواجه شدن مهربانه و نه سرزنشگرانه با هن».