

از بعضی از اعضای صورتم
خوشم نمی‌آید، چطور از این
حس بد خودم را رها کنم؟

لاهدانا



فکر کن در اتاقی نشسته‌ای و بخاری حسابی فضا را گرم کرده است. اگر کسی از تو بپرسد در این اتاق چیزی هست احتمالاً همان اول بگویی بخاری!! چیزی که بیشترین فشار را همین «الان» وارد می‌کند. مثل آنکه احتمالاً دغدغه هفت سالگی خیلی از ما نداشتن پاک‌کن جاروبرقی‌دار بود یا در ده سالگی قهرکردن یک دوست یا راه‌اندادن در فلان تیم فوتبال مدرسه، بزرگ‌ترین رنج‌های دنیای ما بود.



بیا از بالا بازی را نگاه کن، انگار رفته‌ای بالای کره زمین، هر آدمی شبیه مورچه دیده می‌شود. حالا بالای سر هر کس، از نوزادی تا پیری، همه مسائل مهمشان را در ذهنت نقاشی کن؛ مثلاً، بچه‌های هفت‌ساله و ده‌ساله‌ای که مثال زدیم، چه مشکلاتی داشتند، چقدر بابت هر کدام از این مشکلات غصه می‌خوردند؟





خط عمر هر کسی را که دوست داری، توی خیالت بکش. نمی‌دانی مشکلات و مسائشان چیست؟ اشکالی ندارد، این یک بازی است. فقط کافی است حدس بزنی. بعد از خودت بپرس این مشکل چند پامان (پامان واحد پول غصه‌ها و شادی‌ها در یک سرزمین خیالی است) می‌ارزد؟ چند پامان دارند خرجش می‌کنند؟



۴

حالا خودت را هم از آن بالا ببین و این بینی دوست‌نداشتنی را توی خط بلند عمرت جا بده. من درک می‌کنم نداشتن حس خوب به قیافه، چه عذاب بدی می‌تواند باشد. فقط می‌خواهم قیمتی که باید برایش غصه بخوری را با فکر پیدا کنی.



بعضی وقت‌ها یک اتفاق ۲۰ پیمان می‌ارزد،
ولی چند هزار پیمان خرجش می‌کنیم؟
بعد انرژی‌مان را هدر داد، فرصت‌های
درخشیدن و رشد کردنمان را که پژمرده
کرد، راهش را می‌کشد و می‌رود.



به خودت اجازه بده برای دوست‌نداشتن
دماغت، ناراحت باشی؛ اصلاً، روزی سه بار برو
یک گوشه بنشین و برایش غصه بخور. فقط
تمرین دنیا را از بالا دیدن هم انجام بده. من
اینجا بودم تا کمک کنم این چند سال،
بینی جان، به جای تهدیدی که ریشه‌های
نشاطت را خشک کند، فرصتی باشد برای این
که متفاوت بیندیشی خصوصاً به پامان‌ها.