



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

لاه دهن

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 نداشتند پاک‌کن جاروبرقی دار بود یا در ده سالگی قهرکردن یک دوست یا راهندادن 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 ذهننت نقاشی کن؛ مثلًا،
بچه‌های هفت‌ساله و ده‌ساله‌ای که
مثال زدیم، چه مشکلاتی داشتند،
چقدر بابت هر کدام از این مشکلات
غصه می‌خوردند؟

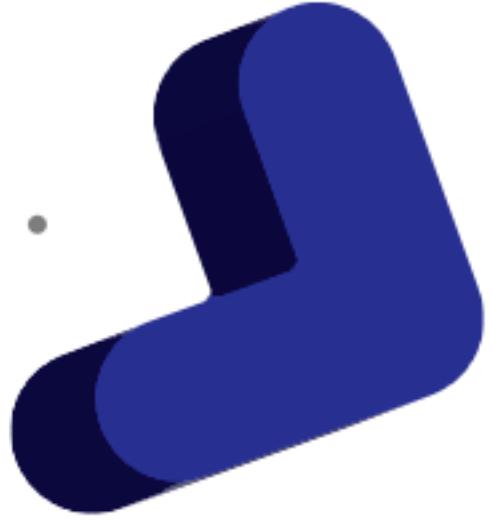


۳

خط عمر هر کسی را که دوست داری، توى خیالت
بکش. نمی‌دانی مشکلات و مسائلشان 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؟

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





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



۶

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.

