

زود قضاوت نکن

تابریل برنستین
نقدیه مع کف



انتشارات هو

عنوان و نام پدیدآور : زود قضاوت نکن / گابریل برنستین؛ نفیسه معتکف.

مشخصات نشر : تهران، انتشارات هو، ۱۳۹۷ ۲۰۱ ص

شابک : 978-600-5512-88-5

وضعیت فهرست نویسی : فیا

عنوان اصلی : Judgment detox : release the beliefs that hold you back from living a better life,[2018].

موضوع : خودسازی، قضاوت، خوشبختی

شناسه افزوده : معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵، مترجم

رده بندی کنگره : ۴ ب ۹ خ/۶۳۷ BF

رده بندی دهی : ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۵۵۱۱۹۴۸



انتشارات هو

نام کتاب: زود قضاوت نکن

نویسنده: گابریل برنستین

ویراستار: حمیده رستمی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پنج رنگ

شابک: ۵-۸۸-۵۵۱۲-۶۰۰-۹۷۸-978-600-5512-88-5

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

۵.....	مقدمه
۲۹.....	گام اول
۲۹.....	بدون هر نوع قضاوتی مشاهده‌گر قضاوت خودت باش
۴۹.....	گام دوم
۴۹.....	قدر جراحت روحی خودت را بدان
۸۲.....	گام سوم
۸۲.....	عشق ای را فرا بخوان
۱۰۸.....	گام چهارم
۱۰۸.....	توجه بر این اولین بار
۱۳۲.....	گام پنجم
۱۳۲.....	ریسمان انرژی را ببر
۱۷۹.....	نتیجه گیری
۱۷۹.....	شیوه زندگی بدون قضاوت

مقدمه

وقتی نوشتن این مقدمه را شروع کردم انگستانم می‌لرزید. من برای خودم باوری محدودکننده دارم: تو را چه به نوشتن کتابی در مورد قضاوت، آن هم وقتی خودت تمام مدت مشغول قضاوت کردن هستی؟

نفس عمیق کشیدم و خودم را جمع‌وجور کردم. من برای کتاب قرارداد بستن بودم و ایستی آن را به‌موقع تحویل می‌دادم. مجبور بودم این کتاب را بویسم.

بی‌سروصدا نشستیم و درحالی که دست‌هایم روی صفحه کلید کامپیوتر بود، با کشیدن نئسی عذیق مشغول تایپ کردن شدم.

واقعیت برای تو حکم مُسکی را دارد

با خیال راحت نفسی عمیق کشیدم و به این نتیجه رسیدم که هر قدر در مورد چالش‌های مربوط به قضاوت را ایستادتر و بی‌شیله‌پيله‌تر باشم، این کتاب به‌مراتب بهتر خواهد شد. من قبول دارم که هم من و هم تو درد و رنج داریم. ما هر قدر هم افرای معنوی، بامحبت و دلسوز باشیم، همگی به‌نوعی از قضاوت رنج می‌بریم. قضاوت دردی فراگیر است.

تعهد من به‌عنوان مربی معنوی این است که آن را واقعی قلمداد کنم. برای اینکه به واقعیت نزدیک‌تر شوم، مجبورم واقعیتی را به تو بگویم.

واقعیت از این قرار است:

من هر روز با قضاوت کلنجر می‌روم. من بیش از حد قضاوت می‌کنم. افراد غریبه را بابت دیدگاه سیاسی جورواجور قضاوت می‌کنم. خویشاوندانم را در شبکه‌های اجتماعی بابت اظهارنظرشان مورد قضاوت قرار می‌دهم. مردم را در مورد روش فرزندپروری‌شان قضاوت می‌کنم. دختری را که در بزرگراه جلوی من آهسته رانندگی می‌کند، مورد قضاوت قرار می‌دهم. شوهرم را بابت کم‌محلی‌کردنش قضاوت می‌کنم. در ضمن، من خودم را هم در هر موردی قضاوت می‌کنم.

سال‌ها پیش، دم که این اخلاق به‌ظاهر بی‌ضرر خودم را توجیه می‌کنم. در واقع، همه‌ی این قضاوت در مورد دیگران را حق مسلم خودمان می‌دانیم. هنگام احساس عدم امنیت، جریحه‌دار شدن احساسات و لطمه‌ی روحی خوردن، قضاوت کردن حکم مسکن را دارد. وقتی ما دیگران را مورد قضاوت قرار می‌دهیم، حالمان بهتر می‌شود و احساس می‌کنیم شاداب‌تر، سالم‌تر و باهوش‌تر هستیم. ولی نباید انکار کرد که قضاوت کردن حال آدم را بدتر می‌کند. وقتی من قضاوت می‌کنم، انرژی‌ام تضعیف و افزایش می‌یابد. قضاوت کردن بارها و بارها موجب ناراحتی و انرژی می‌شده و مرا از زنی که قرار بود باشم، دور کرده است.

تعریف من از قضاوت در این کتاب خیلی واضح است: قضاوت یعنی جدا شدن از عشق. از لحظه‌ای که خودت را تافته‌ای جدا بافته بدانی، در دام باوری غلط می‌افتی که نشان می‌دهد به‌دلیل ناهماهنگی از سرشت واقعی خودت، یعنی عشق، دور شده‌ای.

به طور کلی همه‌ی ما موجوداتی بامحبت، دوست‌داشتنی و دلسوز هستیم. واژه‌های معنوی زیادی برای این حقیقت وجود دارد، از جمله خدای درون، روح، منبع، کائنات و خدا. در سرتاسر کتاب، من این حقیقت را عشق نامیده‌ام. جدایی از عشق موجب قلدربازی در زمین ورزشی، نژادپرستی، حکومت جهانی رهبران ستمگر و تروریسم می‌شود. ما در دوره‌ای خصوصت‌بار زندگی می‌کنیم که جدایی از عشق امری عادی به حساب می‌آید. وقتی احساس کنیم که مورد حمله، کسی قرار گرفته‌ایم، واکنش‌مان این است که ما هم مقابله به مثل کنیم و این رفتار را هم برای خودمان توجیه می‌کنیم. البته این وضعیت باعث می‌شود که ما هر چه بیشتر از عشق دور شویم و قضیه هم پیچیده‌تر می‌شود. متأسفانه اینترنت هم به شدت آتش‌بیار معرکه شده است. شاهد می‌کنیم که چطور مردم از هر کشوری در شبکه‌های اجتماعی یکدیگر را مورد اجحاف قرار می‌دهند، که آخر و عاقبت شومی دارد. داستان‌های زیادی به گوش می‌رسد که چقدر دانش‌آموزان دبیرستانی و دانشجویان به دلیل پست‌های منفی و تهدیدهای طرف مقابل، دست به خودکشی زدند یا اینکه در مواردی فردی خوشحال بر اثر خواندن پست‌ها و دیدن تصاویری از سبک زندگی شاد و تجملی دیگران، به افسردگی دچار شده است.

من به عنوان مربی و شاگردی معنوی، مدت ده سال است که ترس‌هایم، قضاوت کردن‌هایم و جدایی‌ام را از سرچشمه‌ی عشق مورد بررسی قرار می‌دهم. صادقانه بگویم، من برای التیام چالش‌های زندگی‌ام از تجربه‌ی قضاوت استفاده می‌کردم. در این کتاب حقایقی

را در مورد درد و رنج و تجارب مفید خودم با شما در میان می‌گذارم. این‌ها درس‌هایی هستند که من هر روز آنها را تمرین می‌کنم و تا حد زیادی مایه‌ی آرامش من شده‌اند. با اینکه هنوز با قضاوت کردن دست‌وپنجه نرم می‌کنم، تغییراتی معجزه‌آفرین هم کرده‌ام. واضح‌تر بگویم، معجزه این نیست که من از شر افکار توأم با قضاوت نجات پیدا کردم. معجزه این است که من دیگر آنها را باور ندارم. هرچند عادت قضاوت کردن مرا به چالش می‌کشاند، به واسطه‌ی کسب نجاتی معنوی به این نتیجه رسیده‌ام که قضاوت کردن نمی‌تواند به من نوبت بدهد.

برای شروع سفر سفر التیام‌بخش در مبحث قضاوت کردن و ایجاد دوباره‌ی عشق ما باید بدانیم که همگی مشکل و راه‌حلی مشابه داریم. مشکل اصلی ما این است که از عشق جدا شده‌ایم و راه‌حل این است که دوباره به راه عشق برگردیم.

بهتر است ابتدا این قضیه را روشن کنم که چرا ما در وهله‌ی اول از عشق جدا شدیم. از جنبه‌ی معنوی می‌توان گفت که ندای ترس درونی ما، یعنی نفس، باعث می‌شود که ما از عشق و همدلی و وحدت جدا شویم. این جدایی می‌تواند به صورت تجربه‌ای به شدت زجرآور یا واقعه‌ای پیش‌پاافتاده باشد. از لحظه‌ای که ما خود را تافته‌ی جدا بافته از دیگران ببینیم، یا اینکه خیال کنیم به حد کافی خوب و مفید نیستیم، جدایی از عشق رخ می‌دهد.

جدایی از عشق می‌تواند از دوران نوزادی آغاز شود. نوزادان ممکن است در محیطی خصمانه به دنیا بیایند، که در این صورت مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند و به این باور می‌رسند که در این دنیای

ناامن بدون حامی هستند. جدایی از عشق می‌تواند به این علت صورت بگیرد که بچه‌ها خیال کنند به دلیل نژاد، مذهب یا جنسیت-شان به‌گونه‌ای متفاوت با آنها رفتار می‌شود. در این صورت حس وحدت و همدلی در آنها از بین می‌رود و برای‌شان تداعی می‌شود که دنیا تفرقه‌انداز است.

در دوران کودکی کم‌وبیش به ما القا شده است که به‌حد کافی باهوش و قوی و زیبا نیستیم، یا اینکه فاقد خصلت‌های مثبت هستیم، که این امر باعث دوری ما از دیگران می‌شود و در نتیجه در دنیا احساس می‌کنیم. در ضمن گاهی جدایی از عشق سبب می‌شود که ما نسبت به دیگران احساس برتری کنیم. مثلاً کودکی که در رفاه و ثروت بزرگ می‌شود، خیال می‌کند که افراد پولدار تافته‌ی جدا بافته هستند.

همان‌طور که همه‌ی ما در خصوص جدایی از عشق داستانی متفاوت داریم، همگی در برابر احساسات‌های واکنشی مشابه از خود نشان می‌دهیم: ترس. جدایی از عشق واقعاً می‌تواند آزاردهنده باشد که احساس ناامنی ایجاد می‌کند. به خیال خودمان یک طرفه‌ای‌های غلبه بر ترس این است که دیگران را مورد انتقاد و قضاوت قرار دهیم. به‌عبارتی، تلاش می‌کنیم که از حربه‌ی قضاوت به‌عنوان عامل حمایتی استفاده کنیم.

ندای نفسانی توأم با ترس حاکی از جدایی ما از عشق است. نفس به ما القا می‌کند که از دیگران برتر یا پست‌تر هستیم. به این دلیل که دیگران از ما ثروتمندتر، جذاب‌تر یا مذهبی‌تر هستند، در ذهنمان تداعی می‌شود که آنان از ما برترند. عکس قضیه هم صادق است.

وقتی ما خود را گل سر سبد بدانیم، این خودبزرگ‌بینی سبب می‌شود که ابر تیره و تار قضاوت مسیر روشن و منتهی به عشق را مسدود کند.

وقتی هوای نفس بخواهد ما را در برابر درد و رنج ناشی از جدایی از عشق حمایت کند، رابطه‌ای جدید را برای مان رقم می‌زند. جدایی از عشق و حقیقت باعث می‌شود که بیش از حد به عذاب وجدان دچار شویم و خود را به شدت بی‌کفایت بدانیم. در این صورت سعی می‌کنیم که با اتکا به دیگران طعم آسایش را بچشیم و خیال می‌کنیم که هر دوی دیگر می‌تواند ما را به تکامل برساند و تلاش ما در این است که عذاب وجدان خود را به آنها منتقل کنیم. از این طریق رابطه‌ای بحدود شکل می‌گیرد، که می‌تواند خودش را در تمام زمینه‌های زندگی نشان دهد. مثلاً برای اینکه آموزگارت در دوره‌ای بخصوص از زندگیات خود را راهنمایی کرده است، تو رابطه‌ای خاص با او برقرار می‌کنی. آمدن ارد از شریک زندگی‌ات یک بت بسازی و خیال کنی که بدون عشق او نمی‌توانی در زندگی دوام بیاوری. روابط بخصوص می‌تواند بی‌ضرر باشد، مثل رابطه‌ی پدر و مادر با فرزند. البته این مورد می‌تواند بر خلاف عادت ما باشد چون هر چند اعضای خانواده در مراحل رشد و انگیزه دادن حامی هستند، ناجی نیستند.

هر کسی که او را منحصر به فرد، تلقی کنی، بی‌بربر گرد به‌طریقی موجب سرخوردگی‌ات می‌شود. دیر یا زود هوای نفس بر او غلبه می‌کند و به ستوه می‌آید، چون او هم بشر است، و دست آخر تو مستأصل و تک‌وتنها می‌مانی. این تجربه باعث می‌شود که طعم



ناگوار جدایی از عشق را بخشی. وقتی این جدایی رخ بدهد، تو همان فرد بخصوص را مورد قضاوت قرار می‌دهی چون خیال نمی‌کردی که این جوری از آب در بیاید. وقتی بت خودساخته‌ات سقوط کند، تو هم با آن سقوط می‌کنی. هر زمان که خیال کنی دیگران منبع شادی یا درد و رنج تو هستند، سرانجام با قضاوت کردند دق دلت را. ر آنها خالی می‌کنی.

چرخه قضاوت

سرشت واقعی هر عشق است. ولی در مقطعی از زمان، مخصوصاً در دوران کودکی، یک اتفاق بیرونی سبب شد که از ذات واقعی خودت جدا شوی. جدایی از عشق احساس منحصربه‌فرد بودن یا بی‌لیاقتی را در تو ایجاد می‌کند که در نهایت به ترس منجر می‌شود. تو دوست داری در مقابل ترس از خودت حمایت کنی، بنابراین برای این کار آن را به صورت قضاوت بروز می‌دهی.

تو خودت می‌دانی که موجودی با محبت و متصل به دیگران هستی. به هر حال هنگام جدایی از عشق در حالت ناوار خیال به سر می‌بری که در اصل ارتباطت را با سرشت دوست‌داشتنی خودت قطع کرده‌ای. این جدایی باعث ایجاد "خود کاذب" یا هوای مسمی بر اساس قضاوت می‌شود. تو با این باور غلط بزرگ می‌شوی که می‌توانی در دنیای تهی از عشق، احساس امنیت کنی.

وقتی خودت را از ذات واقعی‌ات جدا کنی، شرمندگی و عذاب وجدان را عمیقاً حس می‌کنی. عذاب وجدان به قدری دردناک است که برای خلاصی از شر آن چاره‌ای نداری جز اینکه عقده‌ی دلت را

به صورت قضاوت کردن بیرون بریزی. در این صورت با قضاوت در مورد دیگران می‌خواهی عذاب وجدان خودت را انکار و سرکوب کنی. این مسئله به‌طور ناخودآگاه باعث می‌شود که بیشتر به عذاب وجدان دچار شوی چون خودت می‌دانی که چنین قضاوتی با خود واقعی‌ات جور در نمی‌آید. یادت باشد که قضاوت کردن دیگران باعث عذاب وجدان خودت می‌شود و این چرخه‌ی عذاب وجدان همچنان ادامه‌دار خواهد شد.

باید خاطر نشان کنم که قضاوت کردن عامل اصلی غم و غصه و تنهایی است. مزه‌گ رایج زمانه و شبکه‌های اجتماعی باعث شده است که جامعه اجتماعی، شکل و قیافه، مذهب و نژاد افراد مورد قضاوت و انتقاد قرار بگیرد و به فرد القا شود که آن‌طور باید و شاید فردی با کفایت و خردمند نیست.

به همین دلیل است که تمام به‌استفاده از حربه‌ی قضاوت کردن دیگران سعی می‌کنی خودت را از درد و رنج احساس بی‌کفایتی و ناامنی و بی‌ارزش بودن حفظ کنی. با این حساب برای راحتی‌تر است که کسی دیگر را دست بیندازی یا او را مورد قضاوت قرار بدهی تا به‌نحوی او را ترور شخصیتی و عقده‌ی دلت را خالی کنی.

قضاوت یعنی الگوی اعتیادآور

قضاوت حکم واکنشی اعتیادآور را دارد که از یک ضربه‌ی روحی عمیق سرچشمه گرفته است. اولین ضربه‌ی روحی همانا جدایی از عشق است. با توجه به جنبه‌های معنوی، تو با انتخاب ترس و جدایی از عشق باعث می‌شوی که از سرشت و هویت واقعی‌ات دور شوی.



در این حالت ارتباطت را با خود درونت از دست می دهی. عدم اتصال به خود درون، تو را شکننده می کند و موجب از بین رفتن هویت واقعی ات می شود. عذاب وجدان و غم و غصه به سراغت می آید چون به خوبی احساس می کنی که از عشق جدا شده ای. به هر حال از ذاب وجدان خودت هم زیاد سر در نمی آوری. بنابراین برای دوری از این احساس ناخوشایند به هر کاری دست می زنی. به این صورت چرخه ی قضاوت به الگویی اعتیادآور تبدیل می شود.

برای جلوگیری از عذاب وجدان و درد و رنج، تو عقده ی دلت را سر دیگران خالی می کنی تا تسکین پیدا کنی. همان طور که دارو درد را تسکین می دهد، تمرکز بر قضاوت هم سبب می شود که درد و عذاب وجدانت فروکش کند و حالت نشئه به تو دست بدهد. شایعه پراکنی و حرف مفت زدن به ربه ی بارزی از آن است. هر موقع که با دوستان جمع می شوی و در مورد کسی دیگر اراجیف می گویی، در واقع سعی می کنی هر درد شده لطمه ی روحی خودت را پنهان کنی. تو با استفاده از قضاوت و حرف مفت زدن در مورد دیگران می خواهی خودت را از لحاظ روحی و ایمانی پاک بدهی. شایعه پراکنی و اراجیف گفتن در مورد دیگران حرکت ناپسند است چون از این راه می خواهی عقده ی دلت را که ناشی از جدایی از عشق است، سر دیگران خالی کنی. شاید احساس کنی که ایراد گرفتن و حرف مفت زدن باعث بالا رفتن روحیه ات می شود، چون در برابر چالش های قضاوتی و انتقادی در مورد خودت حکم مسکن را پیدا می کند. وقتی تمام روز از خودت ایراد بگیری و این چرخه را تکرار کنی - من به حد کافی خوب نیستم. چرا من این اشتباه را کردم؟

من زشت هستم. من آن قدرها با هوش نیستم - تمام این رفتارهای ضربه زننده به خود، به نوعی اعتیادآور می‌شوند. تو به‌طور ناخودآگاه به‌جای اینکه درد و رنج درونی‌ات را احساس کنی، به ایراد گرفتن از خودت مشغول می‌شوی.

یادت باشد که ایراد گرفتن از خود به‌صورت چرخه عمل می‌کند که سرانجامی ندارد. برای اینکه در مسیر التیام قرار بگیری، مجبوری که ناراحتی را احساس کنی. ولی تو خیلی می‌ترسی که به این مرحله برسی، در نتیجه خودت را نکوهش می‌کنی. تو در این دنیا خودت را قرانی می‌بینی. ایراد گرفتن از خود به عنوان قربانی به‌مراتب برای ت راحت‌تر است تا اینکه بخواهی با لطمه‌های روحی خودت روبه‌رو شوی. بنابراین خود انتقادی به صورت اعتیاد در می‌آید!

انکار کردنِ خود باعث می‌شود که این الگوی اعتیادآور بدتر شود. تو در حسرت این هستی که حال و هوایت بهتر شود ولی منکر این مسئله می‌شوی که خود انتقادی یک مشکل است. در اصل خیال می‌کنی که ایراد گرفتن راه‌حلی است که می‌تواند حامی تو باشد. چون می‌ترسی که با درد و رنج خودت روبه‌رو شوی، به‌طور ناخودآگاه نظام باورهایت تو را در چرخه‌ی خود انتقادی گیر می‌اندازد. به‌هر حال تلاش می‌کنی که از طریق خود انتقادی، خودت در برابر لطمه‌های روحی عمیق حمایت کنی.

تکرار خود انتقادی اعتیادآور است. اگر این رفتار را تکرار کنی، کانال‌های عصبی خودت را تقویت می‌کنی. به‌مرور زمان چنین رفتاری به‌سرشت تو تبدیل می‌شود. هر چه بیشتر الگوی خود انتقادی را تکرار کنی، باور تو قوی‌تر می‌شود. آبراهام هیکز آموزگار متافیزیک



می‌گوید: "باور یعنی فکر تکراری." تو با تکرار افکار و باورهای هماهنگ با آن، واقعیت زندگی‌ات را خلق می‌کنی. وقتی قضاوت و خود انتقادی جزو نظام باورهایت بشود، همیشه احساس ناامنی و اجحاف می‌کنی. برای تغییر عادت قضاوت، باید نظام باورهایت را تغییر بدهی. باید هدف تو این باشد که مسیر منتهی به عشق را پیدا کنی.

مسیر منتهی به قضاوت التیام‌بخش

به محض حس کردن عشق، دچار کابوس می‌شوی و عادت قضاوت کردن نور در خواب غفلت فرو می‌برد. قضاوت التیام‌بخش یعنی بیداری، آگاهی و بازگشت به آرامش.

وقتی من به ماهیت قضاوت کردن و ایراد گرفتن خودم پی بردم، کم‌کم از خواب غفلت بیدار شدم. با عشق و علاقه رفتارم را زیر نظر گرفتم و متوجه شدم که قضاوت ظاهراً بی‌سپاس‌پافتاده و عاری از گناه همچون تاخت‌وتازی منفی و بیرونی بسیار مخرب است. دیگر نمی‌توانستم عذاب وجدان ناشی از چرخه‌ی قضاوت را نادیده بگیرم. در نتیجه، به جای اینکه قضاوت کنم و نسبت به رفتارم بی‌تفاوت باشم یا سعی کنم بعداً آن را مورد بررسی قرار دهم، مصمم شدم که با آن روبه‌رو شوم. بنابراین تلاش کردم خودم را از شر چرخه‌ی قضاوت و ایراد گرفتن خلاص کنم. من مجبور شدم راه‌حل را بپذیرم، هرچند به این معنا بود که باید نظام باورهایم را که ده‌ها سال با آنها زندگی کرده بودم، تغییر دهم. بنابراین خودم را وارد روند رشد شخصی و معنوی و تکاملی کردم و در صدد برآمدن راه‌هایی متحول‌کننده پیدا

کنم که التیامبخش من در درک قضاوت خوب باشد.

هرچند روند تغییر نظام باورهای قضاوتی زجرآور است، از طرفی هم آرامبخش است. در این سیر و سفر التیامبخش شخصی شش گام را پیدا کردم که برای تان شرح خواهم داد. من شخصاً این شش گام را امتحان کردم و هر روز هم به تمرینات خود ادامه می‌دهم.

با توجه به تعهداتم در عدم قضاوت و ایراد گرفتن، یاد گرفتم که: اولاً تو مجبور نیستی به‌طور کلی قضاوت را کنار بگذاری. در بسیاری از موارد به آن نیاز داری. لازم است که بفهمی چه چیزی به ته احساس امنیت و اطمینان خاطر می‌دهد و چه چیزی احساس امنیت را از ته باز، خاطر تو را به‌خطر می‌اندازد. باید به هر آنچه حس خوبی به تو می‌دهد، احترام بگذاری. این راهکارها الزاماً در قضاوت‌هایی متنوع و بخیر تأثیر نمی‌گذارد؛ که مثلاً چه چیزی بخوری، با چه کسی معاشرت کنی و چه مدل خودرویی برانی. در واقع بهتر است که به آنها به‌سختی دزینش‌هایی شخصی نگاه کنی. تو می‌توانی با استفاده از شم و شهودت هر آنچه را حس می‌کنی برایت مناسب است، تشخیص بدهی بدون اینکه در موردش قضاوت کنی. تو باید عادت انتقاد کردن و ایراد گرفتن را از خودت دور کنی. یکی از راه‌های تشخیص اینکه در موضع قضاوت و ایراد گرفتن هستی این است که ببینی حس خوبی نداری و حال بدی به خود گرفته‌ای و می‌ترسی. این نشانه‌ای است که به تو هشدار می‌دهد از عشق جدا شده‌ای و ترس را انتخاب کرده‌ای. وقتی تصمیم بگیری که حس خوبی در خودت ایجاد کنی، یعنی این تصمیم از خود واقعی‌ات سرچشمه گرفته است و هوای نفسانی در آن نقشی ندارد.