

با سلام و عرض ادب خدمت استاد گرامی و همهٔ همراهان عزیز برنامهٔ گنج حضور. امروز می‌خواهم در مورد اصل شانزده قانون اساسی‌ام صحبت کنم.

اصل ۱۶: خودم را با دیگران مقایسه نکنم.

شاید مقایسهٔ اشیا با همدیگر به‌منظور پی بردن به درجهٔ کارآمدی و عملکرد آنان ایرادی نداشته باشد، ولی مقایسهٔ افراد با همدیگر حتماً نادرست است. چون ما از جنس زندگی هستیم، یعنی همهٔ ما یکی هستیم، یک زندگی در همه هست. پس اساساً چنین مقایسه‌ای نادرست است، چون نمی‌توان هشیاری را با هشیاری مقایسه کرد. اما من ذهنی مقایسه می‌کند، خودش را با بقیه و مردم را با دیگران. معمولاً مقایسه دو نتیجه دارد یا بالاترم، بهترم یا پایین‌ترم و بدتر.

اگر بالاتر باشم، مثلاً پولدارتر، احساس خوشی کاذب و زودگذر من ذهنی حاصل می‌شود. خوشم، چون بقیه به اندازهٔ من ثروتمند نیستند. اگر نتیجهٔ مقایسه منفی باشد، احساس درد و ناخوشی دارد. من ذهنی در برابر احساس درد واکنش نشان می‌دهد، مثلاً دیگران را ملامت می‌کند، زن، شوهر را و یا شوهر، زنش را. دچار ترس و اندوه می‌شود، هیجان‌ات منفی بر او غالب می‌شوند.

حال اگر فضاگشایی کنیم و اتفاق را بپذیریم، برای خود و دیگران، چه آنان که دوست‌شان داریم و چه آنان که دوست ما نیستند آرزوی شادمانی و موفقیت کنیم و از موفقیت آنان خرسند شویم، این انرژی مثبت در نهایت به خودمان برمی‌گردد و جان و جسم ما از آن بهره‌مند می‌شود.

با تشکر علی