

نگران نباش!
زندگی کن...

دیل کارنگی
فرخ بافنده



نگران نباش! زندگی کن...

نویسنده: دیل کارنگی

ترجمه ی فرخ بافنده



پندار تابان

پیش‌گفتار: این کتاب چطور نوشته شد و چرا

در ۱۹۰۹، یکی از بدبخت‌ترین جوانک‌های نیویورک بودم. برای گذران زندگی در کار خرید و فروش کامیون‌های باری بودم. نمی‌دانستم چه چیزی باعث حرکت کامیون می‌شود. ولی فقط این نبود؛ نمی‌خواستم هم که بدانم! از شغلم بدم می‌آمد. از زندگی کردن در اتاق مبله‌ی محقری در خیابان ۵۶ غربی بدم می‌آمد - اتاقی که پر از سوسک بود. هنوز به یاد دارم که یک مشت کراوات داشتم که از دیوار آویزان بودند؛ وقتی صبح‌ها دست دراز می‌کردم تا کراوات جدیدی بردارم، سوسک‌ها به همه طرف پخش می‌شدند. از این‌که مجبور بودم در رستوران‌های کثیف و ارزان‌قیمت، که احتمالاً آن‌ها هم پر از سوسک بودند، غذا بخورم بدم می‌آمد.

هر شب با سردرد به اتاق بیغوله‌ام برمی‌گشتم - سردردی که ریشه در ناامیدی، نگرانی، اوقات تلخی، و عصیان من داشت. من عاصی شده بودم، چون رؤیاهایی که در دوران تحصیلم در دانشگاه در سر پرورانده بودم تبدیل به کابوس شده بودند. اسم این زندگی بود؟ این همان ماجراجویی حیات‌بخشی بود که زمانی آن‌قدر مشتاقانه در جست‌وجویش بودم؟ آیا تمام معنای زندگی برایم همین بود و بس؟ کارکردن در شغلی که از آن بدم می‌آمد، زندگی کردن با سوسک‌ها، خوردن غذاهای تهوع‌آور، و نداشتن هیچ‌امیدی به آینده؟ ... همیشه در آرزوی چند ساعت وقت آزاد بودم تا بتوانم مطالعه کنم و کتاب‌هایی بنویسم که در رؤیاهای دوران تحصیلم به نوشتن به آن‌ها فکر کرده بودم.

می‌دانستم که با رهاکردن شغلی که از آن بدم می‌آید همه‌چیز به دست می‌آورم و هیچ چیزی از دست نمی‌دهم. علاقه‌ای به پول زیاد درآورن نداشتم، ولی دوست داشتم حسایی زندگی کنم. در یک کلام، به جایی رسیدم که باید به همه‌چیز پشت پا می‌زدم - به آن لحظه‌ی تصمیم‌گیری که بسیاری از جوان‌ها رودرروی آن قرار می‌گیرند، همان لحظه‌ای که قرار می‌شود سرنوشت زندگی‌شان را در دست بگیرند. بنابراین، تصمیمم را گرفتم و آن تصمیم آینده‌ی مرا کاملاً تغییر داد، از آن به بعد زندگی‌ام را لبریز از شادی کرد و پاداش‌هایی فراتر از آرمانی‌ترین بلندپروازی‌هایم نصیبم کرد.

تصمیم این بود: از شغلی که از آن متنفر بودم دست می‌کشیدم و از آن جایی که چهار سال در مرکز تربیت معلم وارنر‌بورگ میسوری درس خوانده و آماده‌ی تدریس بودم، می‌توانستم با درس دادن به بزرگسالان در مدارس شبانه خرج زندگی خودم را درآورم؛ آن وقت در طول روز آزاد می‌شدم و می‌توانستم کتاب بخوانم، کنفرانس‌هایم را آماده کنم، و رمان و داستان کوتاه بنویسم. می‌خواستم «زندگی کنم که بنویسم و بنویسم تا زندگی کنم».

ولی چه موضوعی را باید در کلاس‌های شبانه به بزرگسالان درس می‌دادم؟ وقتی دوران تحصیل خودم را ارزیابی کردم، دیدم که آموزش و تجربه‌ای که در سخن گفتن در جمع داشتم، در مقایسه با تمام چیزهایی که

مجموعاً در مرکز تربیت معلم یاد گرفته بودم، بیشتر از هر چیز دیگری در کار - و در زندگی ام - به دردم خورد. چرا؟ چون ترس و عدم اعتماد به نفس را در من کاملاً از میان برد و شهامت و توانایی رویارویی با آدم‌ها را به من داد. همچنین برایم روشن کرد که رهبری و موفقیت معمولاً به سمت آدمی جذب می‌شود که می‌تواند بلند شود و چیزی را که فکر می‌کند به زبان بیاورد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

به این ترتیب برای تدریس واحدهای اصول و مبانی سخن گفتن در جمع، برای کلاس‌های آزاد شبانه‌ی دانشگاه کلمبیا و دانشگاه نیویورک، درخواست دادم، ولی هر دو دانشگاه به این نتیجه رسیدند که یک جورهایی بدون کمک من هم می‌توانند کارشان را پیش ببرند.

آن موقع سرخورده شدم، ولی حالا خدا را شکر می‌کنم که آن‌ها درخواستم را رد کردند، چون شروع به تدریس در کلاس‌های شبانه‌ی YMCA^۱ کردم؛ کلاس‌هایی که در آن مجبور بودم شاگردانم را به نتایج عینی و ملموس برسانم، و البته خیلی سریع هم این کار را بکنم. عجب مبارزه‌ای بود! این بزرگسالان برای مدرک دانشگاهی یا پرستیز اجتماعی به کلاس من نمی‌آمدند. آن‌ها فقط به یک دلیل می‌آمدند: می‌خواستند مشکلاتشان را حل کنند. می‌خواستند روی پاهای خودشان بایستند و بدون این که احساس کنند دارند از ترس غش می‌کنند، چند کلمه‌ای در جلسه‌ای کاری صحبت کنند. فروشنده‌ها می‌خواستند قادر باشند به دیدار مشتری سرسختی بروند - بدون این که مجبور باشند سه دور ساختمان را دور بزنند تا شهامت این کار را بیابند؛ آنها می‌خواستند آرامش و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند، در کسب و کارشان پیشرفت کنند، و پول بیشتری برای خانواده‌هایشان دریاورند. از آن جا که این افراد شهریه‌ی خود را قسطی پرداخت می‌کردند - و اگر نتیجه نمی‌گرفتند، دیگر پول نمی‌دادند - و از آن جایی که به من نه یک حقوق ثابت، بلکه درصدی از سود حاصله را می‌دادند، اگر می‌خواستم شکم را سیر کنم، باید حرف‌هایم به درد بخور می‌بود.

آن زمان احساس می‌کردم تحت عاملی بازدارنده درس می‌دهم، ولی حالا می‌فهمم که داشتم آموزش بی‌نهایت گران‌بهایی می‌دیدم. باید به دانشجویان انگیزه می‌دادم؛ باید به آن‌ها کمک می‌کردم مشکلاتشان را حل کنند؛ باید هر جلسه را چنان الهام‌بخش می‌کردم که بخواهند به آمدن ادامه دهند.

کار مهیجی بود. عاشقش بودم. از دیدن افزایش چشمگیر اعتماد به نفس این افراد دنیای کسب و کار و سرعتی که بسیاری از آن‌ها ترفیع می‌گرفتند و حقوقشان بالا می‌رفت متحیر شده بودم. کلاس‌ها خیلی بیشتر از خوشبینانه‌ترین امیدهای من با موفقیت روبه‌رو شد. در عرض سه فصل، مسئولان YMCA - که حاضر نبودند پنج دلار برای هر شب به من حقوق بدهند - بر اساس درصد سی دلار برای هر شب به من می‌دادند. ابتدا فقط واحدهای سخن گفتن در جمع را درس می‌دادم، ولی با گذشت سال‌ها، متوجه شدم که این بزرگسالان نیاز به توانایی در جلب دوستان و تأثیرگذاری روی آدم‌ها هم دارند. از آن جایی که نتوانستم کتاب درسی مناسبی درباره‌ی موضوع روابط انسانی پیدا کنم، خودم یکی نوشتم، البته نه به شیوه‌ای معمول. کتاب من از تجربه‌های بزرگسالان این کلاس‌ها شکل گرفت و تکامل یافت و آن را آیین دوست‌یابی: روش‌های پیدا کردن دوست و تأثیر گذاشتن بر دیگران نامیدم.

از آن جایی که این کتاب فقط به عنوان کتاب درسی برای کلاس‌های بزرگسالان خودم نوشته شده بود و از آن جایی که چهار کتاب دیگر هم نوشته بودم که هیچ‌کس اسمشان را هم نشنیده بود، به خواب هم نمی‌دیدم که این کتاب فروش بالایی داشته باشد. احتمالاً من اکنون یکی از بهت‌زده‌ترین نویسندگان دنیا هستم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

در گذر سالیان، متوجه شدم مشکل بزرگ دیگر این بزرگسالان نگرانی است. بیشتر شاگردان من در عالم کسب و کار بودند - مدیران، فروشندگان، مهندسان، حسابداران - خلاصه برشی از تمامی مشاغل و حرفه‌ها - و بیشتر آن‌ها هم مشکل داشتند! خانم‌ها هم در کلاس‌هایم شرکت می‌کردند، زنان شاغل و زنان خانه‌دار. آن‌ها هم مشکل داشتند! واضح بود چیزی که لازم داشتم کتابی درباره‌ی «غلبه بر نگرانی» بود؛ این بار هم، مثل دفعه قبل، سعی کردم آن را در میان کتاب‌های منتشر شده پیدا کنم. به کتاب‌خانه‌ی عمومی بزرگ نیویورک در بولوار پنجم، خیابان چهل و دوم رفتم ولی در کمال حیرت کشف کردم که این کتاب‌خانه فقط بیست و دو کتاب در زیر مجموعه‌ی عنوان نگرانی دارد. همچنین در کمال حیرت متوجه شدم که صد و هشتاد و نه کتاب در زیرمجموعه‌ی کرم^۲ وجود دارد. کتاب‌هایی با موضوع انواع و اقسام کرم‌ها و مسائل مربوط به این جانور تقریباً نه برابر کتاب‌های درباره‌ی موضوع نگرانی بودند! حیرت‌آور است، نه؟ از آن جایی که نگرانی یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که بشر با آن روبه‌روست، لابد فکر می‌کنی قاعدتاً باید در هر دبیرستان یا دانشکده‌ای واحدی درباره‌ی «غلبه بر نگرانی» ارائه شود. ولی من هرگز حتی اسمی هم نشنیده‌ام. تعجبی ندارد که دیوید سبیری در کتابش گفته است: «ما همان قدر ناآماده با فشارهای مربوط به دوران بلوغ و پختگی روبه‌رو می‌شویم، که یک خوره‌ی کتاب با رقص باله».

نتیجه؟ بیش از نیمی از تخت‌های بیمارستان‌های ما را کسانی اشغال کرده‌اند که مشکلات عصبی و عاطفی دارند.

من تمام این بیست و دو عنوان کتاب مربوط به موضوع نگرانی را - که روی طبقه‌های کتاب‌خانه‌ی عمومی نیویورک خاک می‌خورد - مطالعه کردم؛ به‌علاوه، تمام کتاب‌هایی را که به نوعی به مسئله‌ی نگرانی پرداخته بودند، پیدا کردم و خریدم؛ با این حال نتوانستم حتی یک کتاب را پیدا کنم که بتوانم به عنوان کتاب درسی برای شاگردانم در کلاس استفاده کنم. بنابراین، تصمیم گرفتم که این بار هم باز خودم کتابی بنویسم.

هفت سال پیش شروع به آماده کردن خودم برای نوشتن این کتاب کردم. چطوری؟ با خواندن آنچه فیلسوف‌های تمام اعصار درباره‌ی نگرانی گفته بودند. همچنین صدها زندگی‌نامه - از کنفوسیوس^۳ گرفته تا چرچیل^۴ - خواندم. به‌علاوه، با عده‌ی زیادی آدم‌های موفق در حوزه‌های مختلف و متعدد زندگی مصاحبه کردم، افرادی مانند جک دمپسی، ژنرال برادلی، ژنرال مارک کلارک، هنری فورد، النور روزولت، و دروتی دیکس، ولی این فقط آغاز راه بود.

به‌علاوه کار دیگری کردم که به مراتب مهم‌تر از مصاحبه‌ها و مطالعاتم بود؛ به مدت پنج سال در آزمایشگاهی در مورد موضوع غلبه بر نگرانی کار کردم - آزمایشگاهی که در کلاس‌های بزرگسالان خودمان راه‌اندازی شده بود. تا

جایی که من می‌دانم این اولین و تنها آزمایشگاه از این نوع در دنیا بود. کاری که ما کردیم این بود که یک سری دستورالعمل‌ها درباره‌ی این که چگونه دانشجویان جلوی نگرانی و اضطرابشان را بگیرند در اختیارشان گذاشتیم؛ سپس از آن‌ها خواستیم این دستورالعمل‌ها را در زندگی‌شان به کار بگیرند و بعد درباره‌ی نتایجی که به دست آورده بودند با بقیه‌ی دانشجویان کلاس صحبت کنند. تعدادی هم تکنیک‌هایی را که در گذشته استفاده کرده بودند، ارائه می‌دادند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

به گمانم، در نتیجه‌ی این تجربه، من بیشتر از همه‌ی انسان‌هایی که پا بر سیاره‌ی زمین گذاشته‌اند، به سخنان آدم‌ها درباره‌ی این که چطور بر نگرانی‌شان غلبه کرده‌اند گوش داده‌ام؛ علاوه بر آن، صدها مطلب دیگر درباره‌ی نحوه غلبه بر نگرانی خواندم - مطالبی که به صندوق پست من ارسال شده بود - صحبت‌هایی که در کلاس‌های ما، که در سرتاسر دنیا برگزار می‌شد، برنده‌ی جایزه شده بودند. این کتاب از برج عاج بیرون نیامده است؛ همچنین یک سخنرانی علمی محض درباره‌ی این که چطور ممکن است بر نگرانی غلبه کرد هم نیست. برعکس سعی کرده‌ام گزارش موجز و مستندی از این که چطور هزاران بزرگسال نگرانی و اضطراب را شکست داده‌اند، بنویسم. یک مسئله قطعی است: اینکه کتابی که در دست داری کتابی کاربردی و به درد بخور است و می‌توانی روی نکاتی که در آن آمده حساب باز کنی.

والری، فیلسوف فرانسوی، گفته است: «علم، مجموعه‌ای از نسخه‌های موفق است». این کتاب هم چنین است؛ مجموعه‌ای از نسخه‌های موفق که امتحان خود را در گذر زمان پس داده‌اند تا زندگی ما را از شر نگرانی خلاص کنند. با این حال بگذار هشدار می‌دهم: در این کتاب هیچ چیز تازه‌ای پیدا نمی‌کنی، ولی چیزهای بسیاری پیدا می‌کنی که عموماً استفاده نشده‌اند. وقتی پای قضیه نگرانی به میان می‌آید، من و تو نیازی نداریم چیز جدیدی به ما گفته شود. همین الآن هم آنقدر می‌دانیم که با کمک دانسته‌هایمان زندگی‌های عالی داشته باشیم. همه‌ی ما قانون طلایی و موعظه روی تپه را شنیده‌ایم. مشکل ما بی‌خبری نیست؛ مشکل ما بی‌عملی است. هدف این کتاب بیان دوباره، توضیح شفاف‌تر و ساده‌تر و ارج نهادن بر بسیاری از حقایق باستانی و اساسی است - و همچنین تلنگر زدن و واداشتن تو به اقدام عملی به استفاده از این حقایق.

این کتاب در دست تو نیست که بخوانی چطور نوشته شده است، بلکه تو در آن در جستجوی ساز و کاری برای غلبه بر نگرانی‌ات می‌گردی. بنابراین، لطفاً بخش‌های اول و دوم این کتاب را بخوان. اگر تا آن موقع احساس نکردی که نیرو و انگیزه‌ای جدید برای دست برداشتن از نگرانی و لذت بردن از زندگی در خود احساس می‌کنی، آن را دور بینداز؛ زیرا به درد نمی‌خورد.

دیل کارنگی

نُه پیشنهاد برای استفاده‌ی بهینه از این کتاب

۱. اگر می‌خواهی بیشترین بهره را از این کتاب ببری، یک شرط ضروری و گریزناپذیر هست: یک اصل به مراتب مهم‌تر از هر قانون و تکنیکی. تا وقتی این لازمه‌ی اساسی را نداشته باشی، هزاران قانون درباره‌ی چگونه خواندن این کتاب کوچک‌ترین فایده‌ای ندارد. اگر این موهبت اساسی را داشته باشی، آن‌گاه می‌توانی بدون خواندن پیشنهادهایی برای استفاده‌ی بهینه از این کتاب معجزه کنی.

این شرط لازم جادویی چیست؟ فقط: یک تمایل عمیق و قوی برای یادگرفتن، یک عزم جدی برای دست‌کشیدن از نگرانی و شروع زندگی واقعی.

چطور می‌توانی چنین اشتیاقی را در خودت پرورانی؟ با یادآوری مداوم این موضوع به خودت که این اصول چقدر برای تو مهم هستند. در ذهنت تجسم کن که مهارت یافتن در آن‌ها چقدر به تو در داشتن یک زندگی شادتر و پربارتر کمک خواهد کرد. بارها و بارها به خودت بگو: «آرامش ذهنم، شادی‌ام، سلامت‌م، و شاید حتی درآمدم در درازمدت بستگی زیادی دارد به استفاده از حقایق قدیمی و بدیهی و جاودانی که در این کتاب تعلیم داده شده است».

۲. هر فصلی را در ابتدا با سرعت بخوان تا دیدی کلی از آن پیدا کنی. احتمالاً آن موقع وسوسه شوی با عجله به سراغ فصل بعدی بروی. ولی این کار را نکن، مگر این که صرفاً برای سرگرمی داری این کتاب را می‌خوانی. ولی اگر به این دلیل داری کتاب را می‌خوانی که می‌خواهی دست از نگرانی برداری و شروع به زندگی کردن واقعی کنی، پس برگرد و هر فصل را کامل از نو بخوان. در درازمدت، معنای این کار صرفه‌جویی در وقت و دستیابی به نتایج عالی است.

۳. حین خواندن مدام توقف کن و به چیزی که داری می‌خوانی فکر کن. از خودت بپرس چطور و کجا می‌توانی هر پیشنهادی را به کار ببری. این نوع خواندن به مراتب بیشتر به تو کمک می‌کند تا این که با سرعت، مثل سگ تازی که خرگوشی را دنبال می‌کند، جلو بروی.

۴. با مداد یا خودکار یا مداد شمعی قرمز در دست کتاب را بخوان و وقتی به پیشنهادی رسیدی که احساس می‌کنی می‌توانی از آن استفاده کنی، خطی کنار آن بکش. اگر پیشنهادی چهار ستاره است، زیر هر جمله خط بکش یا با «xxxx» آن را نشانه‌گذاری کن. علامت‌گذاری کردن کتاب و خط‌کشیدن زیر جمله‌ها آن را جالب‌تر می‌کند و کار را برای مرور سریع‌تر راحت‌تر می‌کند.

۵. زنی را می‌شناسم که مدت پانزده سال مدیر اداری شرکت بیمه‌ی بزرگی بوده است. او هر ماه تمام

قراردادهای بیمه‌ای را که شرکتش صادر کرده‌است می‌خواند. بله، او ماه‌ها و سال‌هاست که همان قراردادها را می‌خواند. چرا؟ چون تجربه به او یاد داده این تنها راهی است که می‌تواند بندهای آن قراردادها را به‌روشنی در ذهنش حفظ کند.

زمانی دو سال وقت صرف نوشتن کتابی درباره‌ی سخن گفتن در جمع کردم؛ با این حال می‌بینم که هر از گاهی باید باز هم به آن مراجعه کنم تا چیزی را که در کتاب خودم نوشته‌ام به یاد بیاورم. سرعت فراموش کردن مسائل حیرتانگیز است.

فراموشی کتاب (nbookcity.com)

بنابراین، اگر می‌خواهی بهره‌ای واقعی و همیشگی از این کتاب ببری، فکر نکن که یک بار ورق‌زدن آن کافی است. بعد از خواندن کامل آن، هر ماه باید چند ساعتی را صرف مرور آن کنی. آن را هر روز روی میز، مقابل چشمان خودت قرار بده. هر از گاهی نگاهی به آن بینداز. مدام احتمالات قوی برای پیشرفت‌هایی که هنوز در راه هستند را به خودت خاطرنشان کن. به یاد داشته باش که استفاده از این اصول تنها با تکرار و اعمال دائمی و جدی به شکل عادت و ناخودآگاه درمی‌آید. راه دیگری وجود ندارد.

۶. برنارد شاو^۵ زمانی گفته بود: «اگر به آدمی همه‌چیز را یاد بدهی، هرگز یاد نخواهد گرفت». شاو درست می‌گفت. یادگیری یک جریان پویا و فعال است. ما با انجام دادن، یاد می‌گیریم؛ بنابراین، اگر می‌خواهی در اصولی که در این کتاب می‌خوانی استاد شوی، کاری درباره‌ی آن‌ها انجام بده. در هر فرصتی دستورالعمل‌های ذکر شده را به کار ببر. اگر این کار را نکنی، به سرعت آن‌ها را فراموش می‌کنی. تنها آن دانشی در ذهنت می‌ماند که استفاده شود.

احتمالاً متوجه خواهی شد که به کاربردن این پیشنهادها در همه‌ی اوقات کار سختی است. درکت می‌کنم؛ چون با وجود آنکه من خودم این کتاب را نوشته‌ام، اغلب می‌بینم که به کاربردن تمامی چیزهایی که در این جا از آن‌ها طرفداری کرده‌ام کار سختی است. بنابراین، همین‌طور که داری این کتاب را می‌خوانی، به خاطر داشته باش که تو فقط تلاش نمی‌کنی مقداری اطلاعات به دست آوری، بلکه داری تلاش می‌کنی عادت‌های جدید در خودت شکل بدهی. بله، تو در حال تمرین شیوه‌ی جدیدی از زندگی هستی که مستلزم گذر زمان و ثبات قدم و تمرین روزانه و تحمل سختی است.

مرتب به این صفحات مراجعه کن. این کتاب را به چشم کتاب تمرینی برای غلبه بر نگرانی و اضطراب ببین و وقتی که با مشکلی در دس‌س‌آفرین روبه‌رو شوی، قش‌ق‌رق به پا نکن. عکس‌العمل همیشگی را نشان نده. تسلیم واکنش‌آنی و غریزی ات نشو. این کار معمولاً کار اشتباهی است. در عوض، به این صفحات برگرد و پاراگراف‌هایی را که زیر آن‌ها خط کشیده‌ای از نو مرور کن. بعد این راه‌های تازه را امتحان کن و ببین که برایت جادو می‌کنند.

۷. به اعضای خانواده‌ات هر زمانی که م‌چ‌ت را در حال زیر پا گذاشتن یکی از اصول مطرح‌شده در این کتاب می‌گیرند، سکه‌ای بده. آن‌ها تو را ورشکست می‌کنند!

۸. لطفاً! به صفحه‌های ۲۷۶ و ۲۷۷ مراجعه کن و بخوان که چ‌ط‌ور ا‌چ. پی. هاول، بانکدار وال استریت، و بن فرانکلین پیر اشتباهاتشان را تصحیح کرده‌اند. چرا از تکنیک‌های آن‌ها استفاده نمی‌کنی تا شیوه‌ی خودت را در به‌کارگیری اصولی که در این کتاب آمده‌است چ‌ک کنی؟ اگر این کار را بکنی، دو نتیجه حاصل می‌آید:

اول، خودت را درگیر یک فرآیند آموزشی می بینی که هم جالب توجه است و هم گران بها. دوم، متوجه می شوی که تواناییات برای دست کشیدن از نگرانی و شروع کردن یک زندگی واقعی مثل یک درخت غار سرسبز رشد می کند و گسترده می شود.

۹. دفتر یادداشتی داشته باش؛ دفتری که در آن باید موفقیت‌هایت در به کارگیری این اصول را ثبت کنی. دقیق باش و تمام جزئیات را بنویس. اسامی و تاریخ‌ها و نتایج را ثبت کن. ثبت چنین رکوردی تو را به تلاش بیشتر تشویق می کند. چقدر این نوشته‌ها جذاب خواهند بود، وقتی یک شب، سال‌ها بعد از امروز، اتفاقی به آن‌ها برخورد می کنی!

کتاب (nbookcity.com)

۱. یک تمایل عمیق و قوی برای مهارت‌یافتن در اصول غلبه بر نگرانی در خودت به وجود بیاور.
۲. هر فصلی را، قبل از رفتن به فصل بعد، دو بار بخوان.
۳. همین‌طور که داری می‌خوانی، مدام توقف کن و از خودت بپرس چطور می‌توانی این پیشنهادها را به کار ببری.
۴. زیر هر ایده‌ی مهمی خط بکش.
۵. هر ماه این کتاب را مرور کن.
۶. در هر فرصتی این اصول را به کار ببر. این کتاب را به عنوان یک کتاب تمرین استفاده کن تا کمکت کند مشکلات روزمره‌ات را حل کنی.
۷. به دوستی بگو هر بار مچت را حین زیر پا گذاشتن یکی از این اصول گرفت، سکه‌ای به او می‌دهی؛ به این ترتیب، فرآیند یادگیری‌ات را تبدیل به بازی پرشور و حرارتی می‌کنی.
۸. هر هفته پیشرفتت را چک کن. از خودت بپرس چه اشتباهاتی کرده‌ای، چه پیشرفت‌هایی داشته‌ای، چه درس‌هایی برای آینده گرفته‌ای.
۹. در کنار این کتاب، یک دفتر یادداشت روزانه داشته باش که نشان دهد چطور و کی این اصول را استفاده کرده‌ای.

بخش اول: حقایق بنیادی که باید درباره‌ی نگرانی بدانی

شهر کتاب (nbbookcity.com)

۱: در « اتاق‌های ضد زمان » زندگی کن

در بهار ۱۸۷۱، مرد جوانی کتابی را برداشت و پانزده کلمه‌ی از آن را خواند که تأثیر عمیقی بر آینده‌ی او گذاشت. او یک دانشجوی پزشکی در بیمارستان مرکزی مونترال بود که نگران گذراندن امتحان نهایی‌اش بود، نگران این که چه کاری بکند، کجا برود، چطور مطبی راه بیندازد، و چطور امرار معاش کند.

آن پانزده کلمه‌ای که دانشجوی جوان پزشکی در ۱۸۷۱ خواند به او کمک کرد مشهورترین پزشک نسل خود شود. دانشکده‌ی پزشکی جان هاپکینز را بنا نهاد - که در سرتاسر دنیا شناخته شده‌است. استاد انتصابی در رشته‌ی پزشکی در آکسفورد شد - که بالاترین افتخاری است که می‌توان به یک پزشک در امپراتوری بریتانیا اعطا کرد. از طرف پادشاه ملقب به عنوان سر شد. وقتی که دار فانی را وداع گفت، دو جلد عظیم ۱۴۶۶ صفحه‌ای برای گفتن داستان زندگی او صرف شد.

اسم او سر ویلیام ازلر بود. پانزده کلمه‌ای که در بهار ۱۸۷۱ خواند از توماس کارلایل بود که به او کمک کرد زندگی عاری از نگرانی را بگذراند: « وظیفه‌ی اصلی ما انجام کارهایی است که دم دست هستند، نه کارهای نامعلومی در دوردست‌ها ».

چهل و دو سال بعد در یک شب بهاری آرام، وقتی که گل‌های لاله در محوطه‌ی دانشگاه باز شده بودند، این مرد، ویلیام ازلر، داشت برای دانشجویان دانشگاه پیل سخنرانی می‌کرد و می‌گفت لابد فکر می‌کنند آدمی مثل او - که استاد چهار دانشگاه بوده و کتاب معروفی را نوشته - باید « کله‌ی خاصی » داشته باشد، ولی چنین چیزی حقیقت ندارد و دوستان صمیمی‌اش می‌دانند که « کله‌اش جزء معمولی‌ترین کله‌های دنیاست ».

پس راز موفقیتش چه بود؟ او موفقیتش را مرهون چیزی می‌دانست که خودش به آن می‌گفت زندگی کردن در « اتاق‌های ضد زمان ». منظورش از این حرف چه بود؟ چند ماه قبل از این که سر ویلیام ازلر در پیل سخنرانی کند، سوار بر کشتی مسافربری عظیمی از آتلانتیک عبور کرده بود. کاپیتان این کشتی که روی عرشه ایستاده بود، می‌توانست دکمه‌ای را فشار دهد و بلافاصله دستگاه‌ها دنگ‌دنگ به صدا درآمده و دیواره‌های آهنی پایین می‌آمدند و بخش‌های مختلف کشتی فوراً از یکدیگر جدا شده و به نوعی به بخش‌های ضد آب تبدیل می‌شدند. دکتر ازلر به دانشجویان گفت: « هرکدام از شما ساختاری به مراتب شگفت‌آورتر از یک کشتی مسافربری عظیم دارید و در سفر طولانی‌تری هستید. نکته‌ای که بر آن اصرار دارم این است که شما نیز کنترل ماشین‌آلات را یاد بگیرید و با بخش‌های « ضد روز » زندگی کنید که قطعی‌ترین راه برای تضمین امنیت در طول سفر می‌باشد. بر عرشه‌ی فرماندهی بایستید و دکمه‌ای را بزنید که با دیواره‌های آهنی در را به روی گذشته می‌بندد - به روی دیروزهای مرده. دکمه‌ی دیگری را بزنید و با پرده‌ی آهنین در را به روی آینده ببندید - به روی فرداهای به دنیا

نیامده. آن گاه در امان خواهید بود - در امان برای امروز! در را به روی گذشته ببندید! ... بگذارید گذشته در گورش بخوابد ... در را به روی دیروزهایی ببندید که راه را به سوی مرگ خاکی برای احمق‌ها هموار کرده‌اند. بار آینده که به بار دیروز اضافه شده و امروز حمل می‌شود، قوی‌ترین تزلزل را به وجود می‌آورد. در را به همان محکمی که روی گذشته بستید به روی آینده هم ببندید ... فردا همین امروز است ... فردایی وجود ندارد. روز رستگاری انسان اکنون است. اتلاف انرژی، پریشانی روانی، و نگرانی‌های عصبی قدم به قدم آدمی را که نگران آینده است دنبال می‌کنند ... پس تیغه‌های عظیم عقبی و جلویی را ببندید و آماده باشید تا عادت زندگی در « اتاق‌های ضد زمان » را بپروید.

آیا منظور دکتر از این بود که نباید هیچ تلاشی برای آماده‌بودن برای آینده بکنیم؟ نه، به هیچ وجه. او در آن سخنرانی به حرف‌هایش ادامه می‌دهد و می‌گوید بهترین راه ممکن آماده‌شدن برای فردا این است که با تمام هوش، با تمام شور و شوق، روی انجام عالی کار امروز تمرکز کنی. این تنها راه ممکن برای این است که بتوانی برای آینده آماده شوی.

سر ویلیام از لر به دانشجویان ییل تأکید کرد که روزشان را با دعای مسیح آغاز کنند: « امروز، نان روزانه‌مان را به ما عطا کن ».

یادت باشد آن دعا فقط طلب نان امروز را می‌کند. درباره‌ی نان مانده‌ای که مجبور بودیم دیروز بخوریم گله و شکایتی نمی‌کند و نمی‌گوید: « آه، خدایا، اخیراً در منطقه خشکسالی بوده و ممکن است یکی دیگر هم در پیش داشته باشیم؛ در این صورت چطور پاییز نان گیرم می‌آید؟ - یا فرض کن که شغلم را از دست بدهم - آه، خدایا، آن موقع از کجا نان بیاورم و بخورم؟ »

نه، این دعا به ما یاد می‌دهد که فقط برای نان امروز دعا کنیم. نان امروز، تنها نوع نانی است که احتمالاً می‌توانی بخوری.

سال‌ها قبل، یک فیلسوف بی‌پول و تهیدست در سرزمینی سنگلاخی که مردم به سختی نان خود را درمی‌آوردند می‌گشت. یک روز جمعیتی روی تپه‌ای دور او جمع شدند و او سخنانی را گفت که احتمالاً بیشتر از تمام سخنرانی‌ها در تمام طول تاریخ نقل شده‌است. سخنرانی شامل هجده کلمه بود که در طول قرن‌ها هنوز هم طنین‌انداز است: «بنابراین، به فکر فردا نباش، چون فردا خود به فکر هست. بسنده نکردن به امروز کار شیطان است.»

بسیاری از آدم‌ها به این کلمات مسیح بی‌اعتنایی کرده‌اند: «فکر فردا نباش». این کلمات را بسیار بلندپروازانه و عرفانی دانسته‌اند و برای همین هم نادیده‌اش گرفته‌اند. آن‌ها می‌گویند: «من باید به فکر فردا باشم. باید برای محافظت از خانواده‌ام خودم را بیمه کنم. باید برای دوران پیری‌ام پول کنار بگذارم. باید برای جلوگیری از جلودزدی برنامه‌ریزی کنم و آمادگی داشته باشم.»

درست است! معلوم است که باید این کار را بکنی. اما حقیقت این است که این کلمات مسیح که بیش از سیصد سال قبل ترجمه شده، امروزه همان معنایی را نمی‌دهند که در عصر پادشاهی جیمز می‌داده‌اند. سیصد سال قبل، کلمه‌ی فکر به معنای نگرانی بود. نسخه‌های مدرن انجیل گفته‌های مسیح را دقیق‌تر نقل می‌کنند: «ولی نگران فردا مباش.»

حتماً به فکر فردا باش. بله، فکر و برنامه‌ریزی و آماده‌سازی دقیق. ولی نگرانی نداشته باش. در طول جنگ جهانی دوم، رهبران نظامی ما برای فردا برنامه‌ریزی می‌کردند، ولی نمی‌توانستند خود را تسلیم نگرانی کنند. دریاسالار ارنست جی. کینگ، که فرماندهی نیروهای دریایی آمریکا را بر عهده داشت، می‌گفت: «من بهترین مردان را با بهترین تجهیزات که داریم مسلح کرده‌ام. و به آن‌ها مأموریتی را داده‌ام که به نظر عاقلانه‌ترین مأموریت دنیا است. این تنها کاری است که می‌توانم بکنم.»

دریاسالار کینگ ادامه داد: «اگر کشتی‌ای غرق شده باشد، نمی‌توانم آن را بالا بیاورم. اگر قرار است غرق شود، نمی‌توانم جلوی غرق شدنش را بگیرم. می‌توانم با کارکردن روی مشکل فردا خیلی بهتر از وقتی که استفاده کنم تا نگران شدن درباره‌ی مشکل دیروز. به علاوه، اگر بگذارم این افکار مرا احاطه کنند، زیاد دوام نخواهم آورد.»

چه در جنگ و چه در صلح، فرق اساسی بین فکر خوب و فکر بد این است: فکر خوب به علت و معلول‌ها می‌پردازد و منجر به برنامه‌ریزی منطقی و سازنده می‌شود، و فکر بد اغلب منجر به تنش و درهم‌ریختگی عصبی می‌شود.

این افتخار را داشتم که با آرتور هیز سولزبرگر (۱۹۳۵ - ۱۹۶۱)، ناشر یکی از مشهورترین روزنامه‌های دنیا، یعنی

نیویورک تایمز، مصاحبه کنم. آقای سولزبرگر به من گفت که وقتی آتش جنگ جهانی در سرتاسر اروپا شعله‌ور شد، چنان مبهوت شد، چنان نگران آینده شد که دید تقریباً غیرممکن است بخوابد. اغلب نیمه‌شب از رختخواب بیرون می‌آمد، بوم و چند تا قوطی رنگ برمی‌داشت، توی آینه نگاه می‌کرد و سعی می‌کرد پرتره‌ای از خودش بکشد. او اصلاً از نقاشی سردر نمی‌آورد، ولی در هر حال نقاشی می‌کرد تا ذهنش را از نگرانی‌ها دور کند. آقای سولزبرگر به من گفت که با این حال باز هم قادر نبود نگرانی‌هایش را دور کند و آرامش یابد، تا این که این پنج کلمه را از یک سرود مذهبی شعار خود قرار داد: یک قدم مرا کفایت می‌کند.

مرا هدایت کن، ای نور مهربان ...

جلوی پایم را روشن کن؛ نمی‌خواهم دوردست‌ها را ببینم

یک قدم مرا کفایت می کند.

حدود همین زمان، مرد جوانی در ارتش، جایی در اروپا، داشت همین درس را یاد می گرفت. نامش تد بنگرمنو از بالتیمور، مری لند بود و چنان خودش را مضطرب کرده بود که یک نمونه‌ی عالی از روان رنجوری جنگ بود.

تد بنگرمنو نوشته است: « در آوریل ۱۹۴۵، آن قدر نگران بودم که دست آخر دچار وضعیتی شدم که دکترها به آن می گفتند « انقباض عضلانی کولون » - وضعیتی که درد شدیدی ایجاد می کرد. اگر جنگ آن زمانی که تمام شد، خاتمه نمی یافت، مطمئناً کاملاً از نظر جسمانی از هم می پاشیدم.

کاملاً از پا افتاده بودم. آن زمان در لشکر نود و چهارم پیاده نظام مسئول ثبت آمار کشته شدگان و مفقودالائرها و مجروحان بودم. وظیفه‌ی من این بود که به ثبت و ضبط آمار تمام مردان کشته شده و مفقودالائرها در حین نبرد و یا منتقل شده به بیمارستان کمک کنم؛ همچنین باید کمک می کردم تا اجساد سربازان - اعم از متفقین و سربازان دشمن - را که کشته شده بودند و در بحبوحه‌ی نبرد در گورهای کم عمق دفن شده بودند، درآورم. باید لوازم شخصی این مردان را جمع می کردم و پیگیری می کردم تا برای والدین یا خویشاوندان نزدیک آنها پس فرستاده شود؛ کسانی که برای این لوازم شخصی ارزش زیادی قائل بودند. مدام نگران این ترس بودم که نکند اشتباه ناجور یا جدی انجام دهیم. نگران این بودم که آیا می توانم از تمام این ها جان سالم به در ببرم یا نه. نگران این بودم که آیا زنده می مانم تا تنها فرزندم را در آغوش بگیرم - پسری شانزده ماهه که هرگز صورتش را ندیده بودم. چنان نگران و خسته بودم که پانزده کیلو وزن کم کردم. چنان هراسان بودم که تقریباً عqlم را از دست داده بودم. به دستانم نگاه می کردم که دیگر پوست و استخوانی بیش نبودند. از فکر این که با معلولیت جسمی به خانه برگردم وحشت داشتم. درهم شکسته بودم و مثل بچه ها هق هق می کردم. چنان وحشت زده بودم که هر وقت تنها بودم، اشک از چشمانم غلیان می کرد. کمی بعد از شروع نبرد بالچ بود که اغلب چنان گریه می کردم که تقریباً دست از هر امیدی برای این که روزی آدم نرمالی بشوم شستم.

دست آخر، سر از مریض خانه‌ی ارتش درآوردم. یک دکتر ارتش نصیحتی به من کرد که کاملاً زندگی مرا عوض کرد. بعد از این که من را از نظر جسمی کاملاً معاینه کرد، به من گفت که مشکلات من روحی است. او گفت: « تد، می خواهم به زندگی ات به چشم یک ساعت شنی نگاه کنی. می دانی که هزاران دانه‌ی شن در بالای ساعت شنی وجود دارد و همه‌ی آنها آرام و آهسته از گردن باریک وسط آن می گذرند. من و تو هیچ کاری نمی توانیم بکنیم تا بدون آسیب رساندن به ساعت شنی باعث شویم بیش از یک دانه ماسه هر بار از این گردن باریک رد شود. من و تو و هر کس دیگری هم مثل این ساعت شنی هستیم. وقتی صبح شروع به کار می کنیم، صدها کار هست که احساس می کنیم باید آن روز آنها را انجام دهیم، ولی اگر هر دفعه فقط یکی از آنها را نگیریم و

نگذاریم که در طول روز، مثل دانه‌های ماسه که از گردن باریک ساعت شنی عبور می‌کنند، آرام و آهسته بگذرند، بی‌تردید ساختار فیزیکی یا روحی‌مان را درهم می‌شکنیم.»

«از آن روز به یاد ماندنی که آن دکتر ارتش این توصیه را به من کرد، آن فلسفه را در زندگی‌ام به کار برده‌ام. هر باریک دانه شن ... هر باریک کار. آن توصیه من را هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی در طول جنگ نجات داد؛ همچنین در موقعیت فعلی‌ام به عنوان مدیر روابط عمومی و تبلیغات برای شرکت چاپ و افست اد کرافترز. من متوجه شدم همان مشکلاتی که در طول جنگ به وجود می‌آمد، در کار هم به وجود می‌آید. یک عالم کار که باید فوراً انجام شوند - و وقت کمی برای انجام آن‌ها وجود دارد؛ کارهایی از قبیل تأمین منابع، اعمال شیوه‌های جدید، بستن قرارداد، تغییر آدرس‌ها، افتتاح یا بستن دفاترها، و الی آخر. به جای این که نگران و عصی شوم، چیزی را که دکتر به من گفته بود به یاد می‌آورم: «هر باریک دانه شن. هر باریک کار». من این کلمات را بارها و بارها با خودم تکرار کردم؛ به این ترتیب، به شیوه‌ای کارآمدتر وظایفم را انجام داده‌ام و کارم را بدون احساسات آشفته‌گی و سردرگمی - که تقریباً در میدان نبرد من را نابود کرده بود - انجام داده‌ام.»

یکی از وحشتناک‌ترین مسائل درباره‌ی شیوه‌ی فعلی زندگی کردن ما این است که زمانی نیمی از تمام تخت‌های توی بیمارستان‌های ما برای بیمارانی با مشکلات روحی و عصی رزرو شده بودند. بیمارانی که زیر بار خردکننده‌ی دیروزهای تلمبارشده و آینده‌های ترسناک در هم شکسته بودند. با این حال، قسمت اعظم این آدم‌ها می‌توانستند از این بیمارستان‌ها اجتناب کنند - می‌توانستند زندگی‌های شاد و مفیدی داشته باشند - اگر فقط به حرف‌های مسیح توجه کرده بودند: «نگران فردا مباش» یا کلمات سر ویلیام ازلر: «در اتاق‌های ضد زمان زندگی کنید».

من و تو در همین لحظه در نقطه‌ی تلاقی دو ابدیت ایستاده‌ایم: گذشته‌ی گسترده که برای همیشه باقی می‌ماند، و آینده که به سوی آخرین بخش از زمان ثبت‌شده خیز برمی‌دارد. احتمالاً نمی‌توانیم در هیچ کدام از این دو ابدیت زندگی کنیم - نه، نه حتی برای یک چشم بر هم زدن. ولی با تلاش برای انجام این کار، می‌توانیم هم جسم و هم ذهنمان را ویران کنیم. پس بیا راضی باشیم در تنها زمانی زندگی کنیم که احتمالاً می‌توانیم در آن زندگی کنیم: یعنی از حالا تا موقع خواب. رابرت لوئیز استیونسون نوشته است: «هر کسی می‌تواند بارش را، هر چقدر هم که سنگین باشد، تا غروب بر دوش بکشد؛ هر کسی می‌تواند کارش را، هر چقدر هم سخت باشد، برای یک روز انجام دهد. هر کسی می‌تواند تا غروب خورشید، صبورانه و عاشقانه و خالصانه و با حلاوت زندگی کند. و این معنای واقعی زندگی است.»

بله، این تنها چیزی است که زندگی از ما می‌خواهد؛ ولی خانم ای. کی. شیلدرز از اهالی سگینا، میشیگان، به

ناامیدی کشیده شد - حتی به مرز خودکشی - قبل از این که یاد بگیرد فقط و فقط تا موقع خواب زندگی کند. خانم شیلدرز داستانش را این گونه برای من تعریف کرد: « در ۱۹۳۷، همسرم را از دست دادم. خیلی افسرده بودم و تقریباً آس و پاس. به کارفرمای قبلی‌ام، آقای لئون روچ، از شرکت روچ - فولر نامه نوشتم و تقاضای کار کردم و دوباره سر شغل قبلی‌ام برگشتم. قبلاً با فروش کتاب‌های وُردل بوکز به مدارس شهرهای کوچک و روستاها امرار معاش می‌کردم. دو سال قبل، وقتی همسرم مریض شده بود، ماشینم را فروخته بودم. ولی توانستم به هر بدبختی که شده پولی جمع کنم تا بتوانم قسط یک ماشین دست دوم را بدهم. دوباره شروع کردم به فروختن کتاب.

« فکر کرده بودم که برگشتن به جاده در کم کردن افسردگی‌ام به من کمک می‌کند؛ ولی تنها رانندگی کردن و تنها غذا خوردن تقریباً بیش از آن بود که بتوانم تحمل کنم. برخی منطقه‌ها چندان سودآور نبودند و دیدم که نمی‌توانم آن قسط‌های ماشین را هر چقدر هم که می‌زانشان کم بود، بدهم.»

« در بهار ۱۹۳۸، داشتم در یکی از مناطق میسوری کار می‌کردم. مدارس آن جا فقیر بودند. جاده‌ها بد و ناهموار بود و من چنان تنها و مأیوس بودم که در مقطعی حتی به خودکشی فکر کردم. موفقیت به نظرم غیرممکن می‌رسید. من چیزی برای زندگی کردن نداشتم. از این که هر صبح بلند شوم و با زندگی روبه‌رو شوم وحشت داشتم. از همه چیز می‌ترسیدم؛ از این می‌ترسیدم که نتوانم قسط‌های ماشینم را بدهم؛ از این می‌ترسیدم که نتوانم کرایه‌ی اتاقم را بدهم؛ از این می‌ترسیدم که غذای کافی برای خوردن نداشته باشم؛ از این می‌ترسیدم که سلامت‌م از بین برود و من پولی برای رفتن به دکتر نداشته باشم. تنها چیزی که مرا از خودکشی منصرف می‌کرد، این فکر بود که در صورت انجام این کار خواهم عمیقاً اندوهگین می‌شد و پول کافی هم برای برآوردن هزینه‌های کفن و دفن نداشتم که برایش بگذارم.

« بعد روزی مقاله‌ای خواندم که مرا از ناامیدی درآورد و به من شهامت ادامه‌دادن زندگی را داد. تا ابد مدیون یک جمله‌ی الهام بخش آن مقاله هستم: « برای آدم خردمند، هر روز یک زندگی جدید است ». این جمله را تایپ کردم و روی شیشه‌ی جلو ماشینم چسباندم تا در تمام طول رانندگی آن را ببینم. کم‌کم متوجه شدم چندان سخت نیست که هر بار فقط یک روز زندگی کنی. یاد گرفتم که دیروزها را فراموش کنم و به فرداها فکر نکنم. هر روز صبح به خودم می‌گفتم: « امروز یک زندگی تازه‌است. »

من موفق شده‌ام بر ترسم از تنهایی، بر ترسم از فقر و تنگدستی غلبه کنم. اکنون خوشحال و کامیاب موفق هستم و به زندگی کلی شور و عشق دارم. اکنون می‌دانم که دیگر هرگز دوباره دچار ترس نمی‌شوم، حال زندگی هر چه می‌خواهد برایم در آستین داشته باشد. حالا می‌دانم که نباید از آینده بترسم. حالا می‌دانم که می‌توانم هر

باریک روز زندگی کنم - و این که «برای آدم خردمند هر روز یک زندگی تازه است».

فکر می‌کنی این شعر را چه کسی گفته است:

خوشا به حال آن کس،

و تنها خوشا به حال آن کس

که امروز را از آن خود بخواند،

آن کس که مطمئن از درون می‌گوید:

«ای فردا، هر چه می‌خواهی بد باش،

که مرا ملالی از این بابت نیست

چون من امروز زندگی می‌کنم».

این کلمات به نظر مدرن می‌آیند، نه؟ با این حال سی سال قبل از این که مسیح به دنیا بیاید، شاعر رومی، هوراس، آن‌ها را سروده است.

از مصیبت‌بارترین چیزهایی که درباره‌ی طبیعت بشر می‌دانم این است که همه‌ی ما تمایل داریم زندگی کردن را به تعویق بیندازیم. همگی ما در رؤیای یک باغ گل سرخ جادویی در آن سوی افق هستیم - به جای این که از گل‌های سرخی که امروز بیرون پنجره‌هایمان به گل نشسته‌اند لذت ببریم.

چرا ما چنین احمق‌هایی - احمق‌های بدبختی - هستیم؟

استفن لی کاک نوشته است: «چقدر عجیب است؛ رژه کوچولوی زندگی‌مان را می‌گوییم! کودک می‌گوید: «وقتی پسر بزرگی شدم»، ولی این یعنی چه؟

پسر بزرگ می‌گوید: «وقتی مرد شدم» و بعد وقتی مرد می‌شود، می‌گوید:

«وقتی ازدواج کردم»؛ ولی بعد از متأهل شدن چی؟ این فکر به «وقتی بازنشسته شوم» تغییر می‌کند و بعد، وقتی ایام بازنشستگی از راه می‌رسد، او برمی‌گردد و به چشم اندازی که از آن عبور کرده است نگاه می‌کند. به نظر می‌رسد باد سردی بر آن می‌وزد؛ به نوعی او تمام آن را از دست داده است و همه بر باد رفته‌اند. خیلی دیر می‌فهمیم که زندگی یعنی زندگی کردن در بافت هر روز و هر ساعت».

ادوارد اِس. ایوانز از دترویت تقریباً خودش را از نگرانی کشت، قبل از این که یاد بگیرد زندگی یعنی «زندگی کردن در بافت هر روز و هر ساعت». ایوانز که در فقر بزرگ شده بود، اولین درآمدش را با روزنامه‌فروشی به دست آورد. بعد در یک فروشگاه مواد غذایی مشغول به کار شد. سپس، او که مسئولیت یک خانواده‌ی هفت نفره را برعهده داشت، به عنوان دستیار کتاب‌دار شغلی به دست آورد. با وجود آن که حقوقش ناچیز بود، می‌ترسید که آن کار را ول کند. هشت سال گذشت تا او توانست شهادت راه‌انداختن کسب و کارش را پیدا کند. ولی به محض این که شروع کرد، سرمایه‌گذاری اولیه‌ی خود را که پنجاه و پنج دلار قرضی بود تبدیل به کسب و کاری از خودش کرد که هر سال بیست هزار دلار درآمد برایش کسب می‌کرد. بعد شکست از راه رسید. یک شکست مرگبار. او پشت چکی با مبلغی هنگفت را برای دوستی امضا کرد و آن دوست ورشکست شد. بلافاصله او پشت سر آن مصیبت دیگری آمد: بانکی که او تمام پول‌هایش را در آن گذاشته بود، ورشکست شد. نه تنها هر سنتی را که داشت از دست داد، بلکه مبلغ شانزده هزار دلار هم بدهکار شد. اعصابش نتوانست این را تاب بیاورد. او به من گفت: «نه می‌توانستم بخورم و نه بخوابم. به طرز غریبی بیمار شدم. نگرانی و فقط و فقط نگرانی سبب این بیماری بود. یک روز همین‌طور که داشتم از خیابان رد می‌شدم، غش کردم و توی پیاده‌رو افتادم. دیگر قادر

نبودم راه بروم. در رختخواب خوابیدم و بدنم پر از جوش شد. دیگر خوابیدن روی تخت هم عذاب الیم بود. هر روز ضعیف‌تر می‌شدم. بالاخره دکترم به من گفت که فقط دو هفته‌ی دیگر زنده هستم. شوکه شدم. وصیت نامه‌ام را نوشتم و بعد توی تخت دراز کشیدم و منتظر پایان کارم شدم. حالا دیگر تقلا یا نگرانی فایده‌ای نداشت. من تسلیم شدم، دلم آرام گرفت، و به خواب رفتم. هفته‌ها بود دو ساعت پشت سر هم نخوابیده بودم، ولی حالا که مشکلات دنیوی‌ام داشت به پایان می‌رسید، مثل یک نوزاد خوابیدم. نگرانی فرساینده‌ی من شروع به محو شدن کرد. اشتهایم برگشت و برونم افزوده شد.

« چند هفته‌ی بعد، قادر بودم با چوب زیر بغل راه بروم. شش هفته‌ی بعد، قادر بودم سر کارم برگردم. قبلاً سالی بیست هزار دلار درمی‌آوردم، ولی حالا خوشحال بودم که در شغل جدیدم که در آن قالب‌هایی را می‌فروختم که موقع حمل اتوموبیل‌ها در کشتی پشت چرخ‌های آنها گذاشته می‌شد هفته‌ای سی دلار می‌گرفتم. حالا دیگر درسم را گرفته بودم. دیگر نگرانی برایم وجود نداشت - دیگر افسوس از چیزی که در گذشته اتفاق افتاده بود نبود - دیگر ترسی از آینده نبود. من تمام وقت و انرژی و شور و شوقم را روی فروختن آن قالب‌ها متمرکز کردم ».

ادوارد اس. ایوانز به سرعت پیشرفت کرد. در عرض چند سال رئیس شرکت شد: شرکت محصولات ایوانز، که سال‌های سال در بالای لیست بورس اوراق بهادار نیویورک قرار داشت. اگر یک بار از روی گرینلند پرواز کنی، احتمالاً در فرودگاه ایوانز به زمین می‌نشینی (فرودگاهی صحرایی که به افتخار او نامگذاری شده است). با این حال اگر ادوارد اس ایوانز یاد نمی‌گرفت که در اتاق‌های ضد زمان زندگی کند، هرگز به این پیروزی‌ها نمی‌رسید.

حتی مونتین، فیلسوف بزرگ فرانسوی، هم این اشتباه را کرد. او گفت: « زندگی من پر بوده از مصیبت‌های وحشتناکی که بیشترشان هرگز اتفاق نیفتاده‌اند ». همین‌طور هم زندگی من - و همین‌طور هم زندگی تو.

دانته می‌گوید: « فکر کن که این روز هرگز به سپیده‌دم دیگری نخواهد رسید ». زندگی با سرعت حیرت‌انگیزی دارد از دست می‌رود. ما با سرعت نوزده مایل در هر ثانیه داریم در فضا به شتاب پیش می‌رویم. امروز، با ارزش‌ترین دارایی ماست؛ تنها دارایی قطعی ماست.

این فلسفه‌ی لاول توماس است. اخیراً آخر هفته‌ای را در مزرعه‌ی او گذراندم و متوجه شدم این کلمات را از کتاب مقدس قاب گرفته و روی دیوار استودیو اش زده تا مدام آن‌ها را ببیند:

این روزی است که پروردگار آفریده؛

از آن لذت می‌بریم و در آن شاد خواهیم بود.

نویسنده جان راسکین تکه سنگ ساده‌ای روی میزش داشت که یک کلمه روی آن حک شده بود: امروز. من

تکه سنگی روی میزم ندارم، ولی شعری را دارم که روی آینه‌ام چسبانده‌ام تا هر صبح که اصلاح می‌کنم، آن را ببینم - شعری که سر ویلیام اُزler همیشه روی میزش می‌داشت - شعری از نمایشنامه‌نویس معروف هندی، کالیداسا:

ادای احترامی به سپیده‌دم

به امروز نگاه کن!

چون این زندگی است؛ خودِ خودِ زندگی.

در مسیر کوتاهش

تمام بدیهیات و واقعیت‌های وجودت قرار دارد:

موهبت رشد،

شکوه عمل،

عظمت زیبایی.

چرا که دیروز خوابی بود و بس

و فردا رؤیایی است و بس.

ولی امروزی که درست زندگی شود،

هر دیروزی را خواب شیرینی از خوشبختی می‌کند

و هر فردایی را رؤیایی از امید.

بنابراین خوب به امروز نگاه کن!

این است ادای احترام به سپیده‌دم.

بنابراین، اولین چیزی که باید درباره‌ی نگرانی بدانی این است: اگر می‌خواهی نگرانی را از زندگی‌ات دور نگه

داری، کاری را انجام بده که سر ویلیام اُزler

کرد:

۱. درهای آهنی را به روی گذشته و آینده ببند. در اتاق‌های ضد زمان زندگی کن.

چرا سؤال‌های زیر را از خودت نپرسی و جواب‌ها را روی کاغذ نیآوری؟

۱. آیا قصد دارم زندگی کردن در زمان حال را به خاطر نگران بودن برای آینده، یا در آرزوی «باغ گل سرخی

جادویی در افق» به تعویق بیندازم؟

۲. آیا هر از گاهی با افسوس خوردن بابت چیزهایی که در گذشته اتفاق افتاده‌اند - چیزهایی که گذشته‌اند و تمام

شده‌اند - زمان حال را تلخ می‌کنم؟

۳. آیا صبح مصمم از خواب برمی‌خیزم تا «امروز را غنیمت شمارم» - تا از این بیست و چهار ساعت نهایت بهره را ببرم؟

۴. آیا می‌توانم با «زندگی کردن در اتاق‌های ضد زمان» از زندگی چیزهای بیشتری به دست آورم؟

۵. کی می‌خواهم این کار را شروع کنم؟ هفته بعد؟ ... فردا؟ ... امروز؟

سفر کتاب (nbookcity.com)

۲: فرمولی جادویی برای حل موقعیت‌های نگران کننده

دوست داری یک نسخه‌ی سریع و قطعی و بی برو و برگرد برای رویارویی با موقعیت‌های نگران کننده به تو بدهم - تکنیکی که می‌توانی همین الان، قبل از این که قسمت‌های بیشتری از این کتاب را بخوانی، شروع به استفاده از آن کنی؟

پس بگذار درباره شیوه‌ای برایت بگویم که ویلیس اِچ. کاریر - مهندس فوق‌العاده‌ای که صنعت تهویه را راه‌اندازی کرد و رئیس شرکت معروف کاریر در سیراکیوس نیویورک شد - آن را به کار گرفت. این یکی از بهترین تکنیک‌هایی است که در عمرم درباره‌ی حل مشکلات نگران کننده شنیده‌ام، و آن را روزی که با هم در انجمن مهندسين در نیویورک ناهار می‌خوردیم، از زبان خود آقای کاریر شنیدم.

آقای کاریر گفت: «وقتی مرد جوانی بودم، برای شرکت بوفالو در نیویورک کار می‌کردم. به من این وظیفه محول شده بود تا یک دستگاه تصفیه‌ی گاز را در کارخانه‌ی پیتزبرگ در کریستال سیتی، میسوری، نصب کنم - کارخانه‌ای با ماشین‌آلاتی که میلیون‌ها دلار می‌ارزیدند. هدف از نصب چنین دستگاه تصفیه‌ای زدودن ناخالصی‌های گاز بود تا بدون آسیب رساندن به موتورها بهتر بسوزد. این روش تصفیه‌ی گاز، جدید بود. قبلاً فقط یک بار - و تحت شرایط متفاوتی - امتحان شده بود. اما حین کار در این کارخانه مشکلات پیش بینی نشده‌ای پیش آمد. آن دستگاه تصفیه تا حدی کار کرد، ولی نه آن قدر خوب که ضمانت‌هایی را که داده بودیم برآورده کند.

«از شکستم مبهوت شدم. تقریباً مثل این بود که کسی ضربه‌ای به سرم زده باشد. دل و روده‌ام به هم می‌پیچید. برای مدتی چنان نگران بودم که نتوانستم بخوابم.

«بالاخره عقل سلیم به من یادآوری کرد که نگرانی من را به جایی نمی‌رساند. بنابراین، راهی را پیدا کردم تا بدون نگرانی مشکل را حل کنم. فوق‌العاده عمل کرد. من بیش از سی سال است که این تکنیک ضد نگرانی را استفاده می‌کنم. تکنیک ساده‌ای است. هر کسی می‌تواند از آن استفاده کند. این تکنیک از سه مرحله تشکیل شده است:

«مرحله‌ی ۱. صادقانه و بدون ترس وضعیت را تجزیه و تحلیل کردم و مشخص کردم بدترین اتفاقی که در نتیجه‌ی این شکست می‌توانست اتفاق بیفتد چیست. هیچ کس قرار نبود مرا زندانی یا تیرباران کند. این قطعی بود. درست است، این احتمال هم وجود داشت که من موقعیتم را از دست بدهم؛ همین طور هم این احتمال که کارفرماهایم مجبور شوند ماشین‌آلات را برگردانند و بیست هزار دلاری را که سرمایه‌گذاری کرده بودیم از دست

« مرحله ی ۲. بعد از مشخص کردن بدترین اتفاقی که می‌توانست بیفتد، خودم را راضی کردم تا، در صورت لزوم، آن را قبول کنم. به خودم گفتم: « این شکست ضربه‌ای به سابقه‌ی من خواهد بود و احتمالاً معنایش از دست دادن شغلم است. ولی حتی اگر چنین باشد، همیشه باز هم می‌توانم شغل دیگری پیدا کنم. شرایط می‌توانست به مراتب بدتر باشد. درباره‌ی کارفرماهایم هم - خوب، آن‌ها درک می‌کنند که ما در حال آزمایش روی شیوه‌ی جدیدی از تصفیه‌ی گاز هستیم، و اگر این تجربه بیست هزار دلار برای آن‌ها آب بخورد، می‌توانند آن را تاب بیاورند. می‌توانند آن را به حساب تحقیقات بگذارند، چون این یک آزمایش بود.

بعد از کشف بدترین اتفاقی که می‌توانست بیفتد و راضی کردن خودم به پذیرش آن در صورت لزوم، یک اتفاق بی‌نهایت مهم افتاد؛ فوراً آرام شدم و حس آرامشی به من دست داد که در آن روزها تجربه نکرده بودم.

مرحله ی ۳. از آن موقع به بعد، وقت و انرژی‌ام را با آرامش صرف تلاش برای اصلاح بدترین چیزی کردم که حالا دیگر از نظر ذهنی آن را پذیرفته بودم.

« حالا سعی در یافتن راه‌ها و ابزاری داشتم تا با کمک آن‌ها بتوانم ضرر بیست هزار دلاری را که با آن روبه‌رو بودیم کم کنم. چندین آزمایش کردم و بالاخره متوجه شدم که اگر برای یک ابزار اضافی پنج هزار دلار دیگر خرج کنیم، مشکلمان حل می‌شود. این کار را کردیم، و شرکت به جای از دست دادن بیست هزار دلار، پانزده هزار دلار به دست آورد.

« اگر به نگران بودن خود ادامه داده بودم احتمالاً هرگز قادر نبودم این کار را انجام دهم چون یکی از بدترین مشخصه‌های نگرانی این است که توانایی تمرکز کردن ما را نابود می‌کند. وقتی نگران هستیم، ذهنمان این طرف و آن طرف می‌پرد و تمام قدرت تصمیم‌گیری را از دست می‌دهیم. ولی، وقتی خودمان را مجبور کنیم که با بدترین حالت ممکن روبه‌رو شویم و آن را از نظر ذهنی بپذیریم، آن گاه خیالات مبهم را حذف می‌کنیم و خود را در موقعیتی قرار می‌دهیم که در آن می‌توانیم روی مشکلمان تمرکز کنیم.

« اتفاقی که تعریف کردم مربوط به سال‌ها قبل بود، اما شیوه‌ای که به کار بردم چنان عالی عمل کرد که از آن موقع تا به حال از آن استفاده می‌کنم؛ در نتیجه زندگی‌ام تقریباً خالی از نگرانی و اضطراب شده‌است.»

چرا فرمول جادویی ویلیس اچ. کاریر از نظر روان‌شناسی این قدر باارزش و به درد بخور است؟ چون ما را از میان توده‌های ابر و مه خاکستری عظیمی بیرون می‌کشد که وقتی از نگرانی نابینا شده‌ایم، کورمال کورمال در آن‌ها پیش می‌رویم. چون پاهایمان را روی زمین محکم و استوار می‌کند. چون متوجه می‌شویم کجا ایستاده‌ایم. اگر

زمین زیر پایمان سفت نباشد، چطور می‌توانیم امیدوار باشیم که درست به مسائل نگاه کنیم؟

پروفسور ویلیام جیمز^۷، پدر روان‌شناسی کاربردی، در سال ۱۹۱۰ مرد، ولی اگر امروز زنده بود و این فرمول را درباره‌ی رویارویی با بدترین اتفاق ممکن می‌شنید، با تمام وجود آن را تأیید می‌کرد. از کجا می‌دانم؟ چون او به دانشجویان خودش می‌گفت: «حاضر باشید اتفاق پیش آمده را همان‌گونه که هست بپذیرید. حاضر باشید آن را همان‌گونه که هست بپذیرید، چون قبول کردن اتفاقی که افتاده اولین قدم برای غلبه بر نتایج هر بدیاری است.»

همین ایده را لین یوتانگ، فیلسوف چینی، نیز در کتاب معروفش اهمیت زندگی کردن بیان کرده است. این فیلسوف چینی می‌گوید: «آرامش حقیقی ذهن، حاصل پذیرش بدترین‌هاست. از نظر روان‌شناسی، فکر می‌کنم معنایش رهاسازی انرژی است.»

دقیقاً همین است! از منظر روان‌شناسی، معنایش آزادسازی تازه‌ای از انرژی است! وقتی بدترین را می‌پذیریم، چیز بیشتری برای از دست دادن نداریم. و این به طور خودکار معنایش این است که - همه چیز برای به دست آوردن داریم! ویلیس اچ. کارپر گفت: «بعد از رویارویی با بدترین حالت ممکن، فوراً آرام شدم و احساس آرامشی را تجربه کردم که روزها بود تجربه نکرده بودم. از آن موقع به بعد قادر بودم فکر کنم.»

به نظر عاقلانه می‌آید، نه؟ با این حال میلیون‌ها نفر زندگیشان را در توفان پریشانی و خشم نابود می‌کنند، چون حاضر نیستند بدترین چیز را بپذیرند؛ حاضر نیستند با پذیرش آن شروع به اصلاح وضعیت موجود کنند؛ حاضر نیستند چیزی را که از سانحه برایشان باقی می‌ماند نجات دهند. به جای تلاش برای بازسازی فرصت‌هایشان، در یک «جدال خشن و تلخ با آن تجربه» می‌مانند - و دست آخر قربانی وسواس مضطرب‌کننده‌ای می‌شوند که به آن می‌گویند افسردگی.

دوست داری ببینی چطور یک نفر دیگر فرمول جادویی ویلیس اچ. کارپر را استفاده کرد و با کمک آن مشکلش را حل کرد؟ در این جا مثالی از یک توزیع‌کننده‌ی بنزین می‌زنم که یکی از شاگردان کلاس‌های من بود.

این شاگرد چنین شروع کرد: «از من اخاذی شد! باورم نمی‌شد که این مسئله ممکن باشد - باورم نمی‌شد که بیرون از فیلم‌ها چنین چیزی امکان‌پذیر باشد - ولی از من واقعاً اخاذی شد! ماجرا از این قرار بود: شرکت نفتی که من رئیسش بودم چند ماشین توزیع بنزین و تعدادی راننده داشت. در آن زمان، سهمیه‌بندی معمول بود و ما می‌توانستیم به هر کدام از مشتری‌هایمان مقدار مشخصی بنزین بدهیم. ولی ظاهراً عده‌ای از رانندگان - بدون اطلاع من - مقداری از سهم بنزین مشتریانمان را نمی‌دادند و در عوض آن مقدار را به مشتری‌های

خودشان می فروختند.

« اولین بار وقتی از این معامله‌های غیرقانونی خبردار شدم که یک روز، مردی که ادعا می کرد بازرس دولتی است به دیدن من آمد و حق السکوت خواست. او مدارک مستندی درباره‌ی کاری که رانندگان ما می کردند به دست آورده بود و مرا تهدید کرد اگر آن پول را نسلفم، این مدرک را در اختیار دادستان منطقه قرار می دهد.

« من، البته، می دانستم که چیزی برای نگران بودن از بابت آن ندارم - حداقل از نظر شخصی. ولی این را هم می دانستم که قانون می گوید شرکت مسئول اعمال کارمندان است. به علاوه، می دانستم اگر قضیه به دادگاه کشیده شود و در روزنامه‌ها درج شود، شهرت منفی کسب و کارم را نابود می کند. و من به کارم افتخار می کردم - این شرکت را پدرم بیست و چهار سال قبل تأسیس کرده بود.

« چنان نگران بودم که مریض شدم! برای سه شبانه‌روز نه چیزی خوردم و نه خوابیدم؛ همین‌طور دیوانه‌وار دور خودم می چرخیدم. آیا باید پول را - پنج هزار دلار - را می دادم، یا این که به آن مرد می گفتم برو و هر غلطی می خواهد بکند؟ درپیش گرفتن هر کدام از این راه‌ها به کابوس ختم می شد.

« بعد، شب یکشنبه، از قضا چشمم به جزوه‌ی غلبه بر نگرانی افتاد که در کلاس‌های سخنرانی در جمع کارنگی به ما داده شده بود. شروع به خواندن آن کردم و رسیدم به داستان ویلیس اچ. کارپر که گفته بود: « با بدترین اتفاق ممکن روبه‌رو شو؛ » برای همین از خودم پرسیدم: « اگر حاضر نشوم پول را بدهم و این اخاذان آن مدارک را به دادستانی منطقه بدهند، بدترین اتفاقی که می تواند بیفتد چیست؟ »

« پاسخ این سؤال این بود: نابودی کسب و کارم - این بدترین اتفاقی بود که می توانست بیفتد. به زندان نمی افتادم. تنها چیزی که می توانست اتفاق بیفتد این بود که با جار و جنجال‌ها نابود شوم.

« بعد به خودم گفتم: « بسیار خوب، کسب و کار نابود شده. من این را از نظر روانی می پذیرم. بعدش چه اتفاقی می افتد؟ »

« خوب با نابود شدن کسب و کارم احتمالاً باید دنبال شغلی دیگر می گشتم. این فاجعه نبود. من چیزهای زیادی درباره‌ی بنزین می دانستم. شرکت‌های متعددی بودند که خوشحال می شدند مرا استخدام کنند ... کم کم احساس بهتری پیدا کردم. وحشت فلج کننده‌ای که سه روز و سه شب در آن بودم، کم کم مقداری برطرف شد. احساساتم آرام گرفت ... و در کمال حیرت دیدم که قادر هستم فکر کنم.

« حالا آن قدر ذهنم باز شده بود که بتوانم با مرحله‌ی ۳ روبه‌رو شوم - درست کردن بدترین اتفاق ممکن. همین‌طور که داشتم به راه حل‌ها فکر می کردم، یک زاویه‌ی کاملاً جدید برایم رو شد. اگر وضعیت را به وکیل

می‌گفتم، ممکن بود راهی پیدا کند که من قبلاً به آن فکر نکرده بودم. می‌دانم که خیلی مسخره است که بگویم این راه حل قبل از آن حتی به ذهنم هم خطور نکرده بود - ولی البته من که فکر نکرده بودم تا چیزی به ذهنم برسد. فقط نگران بودم! فوراً تصمیم گرفتم که صبح، اولین کاری که می‌کنم این باشد که با وکیل ملاقات کنم - و بعد به رختخواب رفتم و عین مرده خوابیدم!

« این ماجرا چگونه تمام شد؟ خوب، صبح روز بعد وکیل به من گفت که نزد دادستانی منطقه بروم و حقیقت را به او بگویم. من هم دقیقاً این کار را کردم. وقتی حرف‌هایم را تمام کردم، در کمال حیرت شنیدم که دادستان منطقه می‌گوید این اخاذی ماه‌ها بوده انجام می‌شده و مردی که ادعا می‌کرد «مأمور دولت» است کلاهبرداری تحت تعقیب پلیس بود. شنیدن این قضیه چقدر آرامش بخش بود، آن هم بعد از این که سه شبانه روز خودم را شکنجه داده بودم که آیا باید آن پنج هزار دلار را به این کلاهبردار حرفه‌ای بدهم یا نه!

این تجربه یک درس ابدی به من داد. حالا هر وقت با مسئله‌ای اضطراری روبه‌رو می‌شوم که نزدیک است مرا نگران کند، چیزی را به آن می‌دهم که خودم می‌گویم: «فرمول ویلیس اچ. کارپر».

اگر فکر می‌کنی ویلیس اچ. کارپر مشکلات نگران‌کننده‌ای داشت، پس این را گوش بده؛ هنوز مشکل ندیده‌ای! در اینجا می‌خواهم داستان ارل پی. هانی از وینچستر، ماساچوست را برایت تعریف می‌کنم که خودش در ۱۷ نوامبر ۱۹۴۸ در هتل استیلتلر در بوستون، برای من تعریف کرد:

« در سال‌های دهه‌ی بیست، چنان نگران و مضطرب بودم که زخم معده گرفتم. یک شب خونریزی وحشتناکی داشتم. فوراً مرا به بیمارستان دانشگاه شیکاگو بردند. به مرور وزنم از ۸۰ کیلو به ۴۰ کیلو رسید. چنان حالم وخیم بود که به من گفتند حتی دستم را هم بلند نکنم. سه دکتر، از جمله یک متخصص مشهور زخم معده، گفتند که وضعیت من «علاج‌ناپذیر» است. من هر ساعت با پودرهای قلیایی و قاشقی نصف شیر و نصف خامه تغذیه می‌شدم. پرستاری هر صبح و شب یک لوله‌ی پلاستیکی را توی شکمم می‌کرد و محتویات را بیرون می‌کشید.

« این روند ماه‌ها ادامه داشت ... بالاخره به خودم گفتم: «ببین ارل هانی، اگر هیچ چیزی غیر از یک مرگ تدریجی در انتظار خود نداری، باید بهترین بهره را از مدت زمان اندکی که برایت باقی مانده ببری. همیشه می‌خواستی قبل از مرگت دور دنیا سفر کنی؛ خوب، اگر روزی قرار است چنین کاری بکنی، الآن بهترین وقتش است».

« وقتی به دکترهایم گفتم که دارم به سفر دور دنیا می‌روم و قرار است خودم هر روز دو بار شکمم را با لوله‌ی پلاستیکی تخلیه کنم، شوکه شدند. غیر ممکن بود! هرگز چنین چیزی نشنیده بودند. به من هشدار دادند اگر شروع به سفر دور دنیا بکنم، دریا تبدیل به گورستانم خواهد شد. پاسخ دادم: «نه، نخواهد شد. به اقوام قول

داده‌ام که در آرامگاه خانوادگی مان در براکن باو، نیراسکا، دفن شوم. بنابراین، تابوتم را با خودم خواهم برد.

«تابوتی فراهم کردم، آن را توی کشتی بردم، و با شرکت کشتیرانی توافق کردم که - در صورت مرگم - جنازه‌ام را در سردخانه‌ای بگذارند و آن را تا وقتی که کشتی مسافربری به خانه برگردد، آن جا نگه دارند. من سفرم را آغاز کردم - وجودم لبریز از شور و حالی بود که در وجود شاعر بزرگ عمر خیام بود:

شادی بطلب که حاصلِ عمر دمی ست

هر ذره ز خاک کیقبادی و جمی ست

احوالِ جهان و اصلِ این عمر که هست

خوایی و خیالی و فریبی و دمی ست

«لحظه‌ای که در لوس آنجلس سوار بر کشتی شدم، و به سمت مشرق زمین حرکت کردم، احساس کردم حالم بهتر شد. به مرور دست از پودرهای قلیایی و شست‌وشوی معده‌ام برداشتم. طولی نکشید که همه نوع غذایی می‌خوردم - حتی مخلوط‌های بومی عجیب و غریب و معجون‌هایی که مرگ من را تضمین می‌کردند. با گذشت هفته‌ها حتی می‌توانستم سیگارهای بلند سیاه بکشم و ویسکی بنوشم. بیشتر از تمام عمرم به خودم خوش گذراندم! از میان بادهای موسمی و توفان‌های دریایی که باید - حداقل از وحشت - مرا در تابوت قرار می‌دادند، گذشتیم، ولی من از تمام این ماجراجویی‌ها جان سالم به در بردم.

«روی عرشه بازی می‌کردم، آواز می‌خواندم، دوستان تازه‌ای برای خودم پیدا کردم. تا نیمه‌شب بیدار می‌ماندم. وقتی به چین و هندوستان رسیدیم، فهمیدم که مصائب کاری که در خانه با آن‌ها روبه‌رو بودم، در مقایسه با فقر و گرسنگی شرق، بهشت بود. دست از همه‌ی اضطراب‌های بی‌معنی‌ام برداشتم و حالم خوب شد. وقتی به امریکا برگشتم، چهل کیلو اضافه کرده بودم و تقریباً فراموش کردم که زمانی زخم معده داشتم. در عمرم این قدر خوب نبودم. به سر کارم برگشتم و از آن زمان تا کنون یک روز هم مریض نشده‌ام».

ارل پی. هانی به من گفت حالا می‌فهمد که آن زمان به طور ناخودآگاه داشت دقیقاً همان اصولی را به کار می‌برد که ویلیس اچ. کاریر برای غلبه بر نگرانی استفاده کرده بود.

او گفت: «اول از خودم پرسیدم: «بدترین چیزی که می‌تواند اتفاق بیفتد چیست؟» جواب مرگ بود.

«دوم، خودم را برای پذیرش مرگ آماده کردم. مجبور بودم؛ چاره‌ی دیگری نداشتم. دکترها می‌گفتند که وضعیت من لاعلاج است.

«سوم، سعی کردم با نهایت لذت بردن از عمری که برایم باقی مانده بود اوضاع را بهبود ببخشم. اگر ... اگر بعد از

سوار شدن بر آن کشتی به نگران بودن خود ادامه می‌دادم، شکی ندارم که سفر برگشتم را باید در تابوتم طی می‌کردم. ولی من آرام شدم - و همه‌ی مشکلاتم را فراموش کردم. و این آرامش ذهنی فوران تازه‌ای از انرژی را به من داد که در حقیقت زندگی‌ام را نجات داد.»

بنابراین، قانون ۲ این است: اگر با مشکل نگران‌کننده‌ای دست و پنجه نرم می‌کنی، با انجام این سه کار فرمول جادویی ویلیس اچ. کاریر را به کار ببر:

۱. از خودت بپرس: «بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟»

۲. اگر مجبور هستی، آماده باش که آن را بپذیری.

۳. بعد با آرامش جلو برو و این بدترین وضعیت ممکن را تا حد امکان بهبود ببخش.

۳: نگرانی چه بلایی می‌تواند سرت بیاورد

کسانی که نمی‌دانند چطور با نگرانی مبارزه کنند، جوان می‌میرند.

دکتر الکسیس کارل

خیلی سال پیش، یک روز غروب، همسایه‌ای زنگ در خانه‌ام را زد و به من و خانواده‌ام اصرار کرد تا در برابر آبله واکسینه شویم. او تنها یکی از هزاران داوطلبی بود که زنگ در خانه‌های نیویورک را می‌زدند. مردم وحشت‌زده ساعت‌های طولانی در صف می‌ایستادند تا یکی یکی واکسن بزنند. ایستگاه‌های واکسیناسیون نه تنها در تمامی بیمارستان‌ها باز بودند، بلکه در آتش‌نشانی‌ها، ادارات پلیس و در کارخانه‌های صنعتی بزرگ هم دایر شده بودند. بیش از دو هزار دکتر و پرستار سراسیمه شب و روز کار می‌کردند و مردم را واکسینه می‌کردند. دلیل تمام این تب و تاب؟ هشت نفر در نیویورک آبله گرفته بودند - و دو نفر هم مرده بودند. دو مرگ در میان جمعیت تقریباً هشت میلیون نفری.

من سال‌های سال بود که در نیویورک زندگی کرده بودم، و هیچ‌کس یک بار هم زنگ در خانه من را به صدا در نیاورده بود تا درباره‌ی بیماری نگرانی به من هشدار بدهد - بیماری که همان زمان، آسیبی ده هزار برابر بیشتر از آبله وارد کرده بود.

هیچ زنگ‌زننده‌ای هرگز به من هشدار نداده که یک نفر از ده نفری که در حال حاضر در ایالات متحده زندگی می‌کند، در آینده دچار بحران روانی خواهد شد - که در قسمت اعظم موارد حاصل نگرانی و نزاع‌های عاطفی است. به همین خاطر، من این فصل را می‌نویسم تا در خانه‌ات بزنم و به تو هشدار دهم.

دکتر الکسیس کارل، برنده‌ی مشهور جایزه‌ی نوبل در پزشکی، گفته است: «آن دسته از آدم‌های دنیای کسب و کار که نمی‌دانند چطور با نگرانی مبارزه کنند، جوان می‌میرند». و همین‌طور هم زنان خانه‌دار و دامپزشکان و بناها.

چند سال قبل، من و دکتر آ. اف. گابر، یکی از پزشکان برجسته انجمن پزشکی تعطیلاتمان را به گشت و گذار در تگزاس و نیومکزیکو گذراندیم. در مدتی که با هم بودیم، از تأثیرات نگرانی حرف زدیم و او گفت: «هفتاد درصد تمام بیمارانی که به سراغ پزشکان می‌آیند، می‌توانند خودشان را معالجه کنند، اگر فقط خودشان را از شر ترس‌ها و نگرانی‌هایشان نجات دهند. منظورم ابداً این نیست که بیماری‌هایشان خیالی است. نه، آن بیماری‌ها درست به اندازه‌ی دندان درد واقعی و گاهی اوقات صد برابر جدی‌ترند. منظور من بیماری‌هایی از قبیل سوءهاضمه‌ی عصبی، برخی زخم معده‌ها، مشکلات قلبی، بی‌خوابی، برخی سردردها، و انواعی از فلج‌هاست».

دکتر گابر گفت: « این بیماری‌ها واقعی هستند. می‌دانم دارم از چه حرف می‌زنم چون خود من دوازده سال از زخم معده رنج بردم.

« ترس موجب نگرانی می‌شود. نگرانی تو را عصبی و ناآرام می‌کند و بر عصب‌های معده‌ات تأثیر می‌گذارد و در حقیقت شیرهی معده‌ات را از حالت نرمال به حالت غیرنرمال تغییر می‌دهد. بیشتر اوقات این مسئله منجر به زخم معده می‌شود.»

دکتر جوزف. اف مونتگ نویسنده‌ی کتاب زخم معده عصبی تقریباً همین حرف را می‌زند: « تو از چیزی که می‌خوری زخم معده نمی‌گیری. از چیزی که تو را می‌خورد زخم معده می‌گیری.»

دکتر دبلیو. سی. آلواریز از کلینیک میو گفته است: « زخم‌ها اغلب بر اساس تپه‌ها یا دره‌های استرس عاطفی عود می‌کنند یا ساکت می‌شوند.»

پشت چنین گفته‌ای تحقیقی از ۱۵ هزار بیمار است که برای اختلالات معدی در کلینیک میو تحت درمان قرار گرفته بودند. از هر پنج نفر، چهار نفر هیچ دلیل فیزیکی برای بیماری معدی‌شان نداشته‌اند. ترس، نگرانی، نفرت، خودخواهی بیش از حد، و ناتوانایی در سازگار کردن خود با دنیای واقعیت - این‌ها عمدتاً دلایل بیماری‌های معدی و زخم معده‌ها بوده‌اند زخم معده می‌تواند تو را بکشد. در مجله‌ی لایف، این بیماری اکنون رتبه‌ی دهم را در لیست بیماری‌های کشنده دارد.

اخیراً تماسی با دکتر هارولد سی. هابین از کلینیک میو داشتم. دکتر هابین در همایش سالانه‌ی انجمن پزشکان و جراحان امریکایی مقاله‌ای را ارائه کرد و اظهار داشت که تحقیقی روی ۱۷۶ مدیر اجرایی - که متوسط سنشان ۴۴.۳ بود - انجام داده است. او گزارش داد که کمی بیش از یک سوم از این مدیران از یکی از این سه بیماری رنج می‌برند که مشخصه‌ی داشتن یک زندگی پرتنش و پراسترس است - یعنی بیماری قلبی و زخم معده و فشار خون بالا. فکرش را بکن - یک سوم مدیران ما که هنوز حتی به سن چهل و پنج سالگی هم نرسیده‌اند، دارند جسمشان را با بیماری قلبی و زخم معده و فشار خون بالا نابود می‌کنند. چه موفقیت پر هزینه‌ای! آیا کسی که دارد هزینه‌ی پیشرفت کاری‌اش را با زخم معده و مشکل قلبی می‌دهد سود کرده است؟ چه سودی به حال کسی خواهد داشت، اگر همه‌ی دنیا را به دست آورد - و سلامتی‌اش را از دست بدهد؟ حتی اگر تمام دنیا را داشته باشد، می‌تواند فقط در یک رختخواب بخوابد، و تنها سه وعده غذا در روز بخورد. حتی یک کارمند تازه‌کار هم می‌تواند این کار را بکند - و احتمالاً راحت‌تر از یک مدیر اجرایی پر قدرت می‌خواهد و از غذایش لذت می‌برد. صادقانه بگویم من ترجیح می‌دهم یک آدم بی‌خیال بدون هیچ مسئولیتی باشم، تا این‌که با تلاش برای

اداره کردن یک خط آهن یا یک شرکت تولید سیگار سلامت را در چهل و پنج سالگی نابود کنم.

مشهورترین سازنده‌ی سیگار در دنیا وقتی داشت در جنگل‌های کانادا کمی تجدید قوا می‌کرد، از ایست قلبی مرد. او میلیون‌ها دلار جمع کرده بود - اما در شصت و یک سالگی افتاد و مرد. احتمالاً سال‌های عمرش را با چیزی که «موفقیت کاری» می‌خوانند معامله کرده بود.

در نظر من، این مدیر سیگارفروش با تمام میلیون‌هایش به‌اندازه‌ی نیمی از موفقیت‌های پدر من - یک کشاورز اهل میسوری که در هشتاد و نه سالگی بدون یک دلار مُرد - به موفقیت نرسیده بود.

برادران سرشناس میو اعلام کرده‌اند که بیش از نیمی از تخته‌های بیمارستانی ما را آدم‌هایی با مشکلات عصبی اشغال کرده‌اند. با این حال وقتی در بررسی کالبدشکافی، اعصاب این آدم‌ها در زیر یک میکروسکوپ بسیار دقیق بررسی می‌شود، معلوم می‌شود که سیستم عصبی آن‌ها در بیشتر موارد به همان اندازه‌ی سیستم عصبی یک دِمپسی سالم است. «مشکلات عصبی» آن‌ها ناشی از خرابی فیزیکی سلول‌های عصبی نیست، بلکه حاصل احساس بیهودگی، ناامیدی، نگرانی، پریشانی، ترس، شکست، و سرخوردگی است. افلاطون می‌گوید: «بزرگ‌ترین اشتباهی که پزشکان می‌کنند این است که بدون تلاش برای درمان ذهن بیماران، به درمان جسم آن‌ها می‌پردازند. ولی ذهن و جسم یکی است و نباید جدای از هم درمان شوند!»

دو هزار و سیصد سال طول کشید تا علم پزشکی این حقیقت بزرگ را درک کند. ما تازه در آستانه‌ی گسترش نوعی پزشکی هستیم که به پزشکی روان - تنی معروف است - طبی که هم جسم را درمان می‌کند و هم ذهن را. علم پزشکی اکثر بیماری‌های وحشتناک حاصل از میکروب‌ها را کاملاً از میان برده است؛ بیماری‌هایی از قبیل آبله، وبا، تب زرد، و خیلی بلایای دیگر که میلیون‌ها نفر را بی‌موقع به گور فرستاده است. ولی علم پزشکی قادر نبوده است با ویرانی‌های روحی و جسمی‌ای مقابله کند که نه بر اثر میکروب‌ها، بلکه ناشی از احساسات نگرانی، ترس، نفرت، ناامیدی، و سرخوردگی به وجود آمده‌اند. قربانیان حاصل از این بیماری‌های روانی با سرعت فاجعه‌باری در حال افزایش و گسترش هستند. از هر شش نفر از مردان جوان ما - که در جنگ جهانی دوم به خدمت فراخوانده شدند - یک نفر به دلایل روانی رد شد.

چه چیزی موجب جنون می‌شود؟ هیچ‌کس جواب کامل را نمی‌داند. ولی احتمال خیلی زیادی دارد که در بسیاری از موارد نگرانی و ترس به بروز آن کمک کنند. فرد نگران و مستأصلی که قادر نیست با دنیای خشن واقعیت روبه‌رو شود، تمام ارتباطش را با محیطش قطع می‌کند و به دنیای خیالی شخصی که خودش ساخته است پناه می‌برد، و این کار نگرانی او را حل می‌کند.

من روی میزم کتابی دارم اثر دکتر ادوارد پودولسکی با عنوان دست از نگرانی بردار و خوب شو. این‌ها عناوین بخشی از فصل‌های این کتاب است:

نگرانی چه بر سر قلب می‌آورد

نگرانی فشار خون را بالا می‌برد

رماتیسم می‌تواند از نگرانی به وجود بیاید

به خاطر معده‌ات کمتر نگران باش

چطور نگرانی می‌تواند باعث سرماخوردگی شود

نگرانی و تیروئید

دیابت حاصل از نگرانی

یک کتاب روشنگر دیگر درباره‌ی نگرانی کتاب انسان علیه خودش نوشته‌ی دکتر کارل مینگر، یکی از برادران میو است. کتاب دکتر مینگر اصولی درباره‌ی اجتناب از نگرانی به تو ارائه نمی‌دهد، ولی به طرز حیرت‌آوری به تو نشان می‌دهد که ما چطور با نگرانی، سرخوردگی، نفرت، خشم، طغیان، و ترس جسم‌ها و ذهن‌هایمان را نابود می‌کنیم. احتمالاً می‌توانی نسخه‌ای از آن را در کتاب‌خانه‌ی عمومی شهرت بیابی.

نگرانی می‌تواند حتی خونسردترین آدم‌ها را هم مریض کند. ژنرال گرانت این مسئله را در طول روزهای پایانی جنگ داخلی کشف کرد. داستان از این قرار است: «گرانت نه ماه ریچموند را به محاصره‌ی خود درآورده بود. هنگ‌های ژنرال لی، گرسنه و ژنده‌پوش مغلوب شده بودند. هنگ‌های کامل یکی یکی می‌گریختند. بقیه در چادرهایشان مراسم دعا برگزار می‌کردند - داد می‌زدند، گریه می‌کردند، و خواب‌های پریشان می‌دیدند. پایان نزدیک بود. مردان لی انبارهای پنبه و تنباکو را در ریچموند به آتش کشیدند، انبار مهمات را سوزاندند، و در حالی که شعله‌های سر به فلک کشیده در تاریکی می‌درخشیدند، شبانه از شهر فرار کردند. تعقیب و گریز داغی بود و از هر دو طرف و از پشت بر متحدها آتش می‌بارید، در حالی که سواره نظام شریدن در جلوی آن‌ها خطوط راه‌آهن را قطع و قطارهای آذوقه را تصاحب کرده بودند.

گرانت که از سردرد شدید دیگر درست نمی‌دید، از ارتشش عقب افتاد و در مزرعه‌ای توقف کرد. در خاطراتش می‌نویسد: «تمام شب پاهایم را در آب گرم و گیاه خردل ماساژ دادم و خردل را روی مچ‌هایم و قسمت پشت گردنم مالیدم و امیدوار بودم که تا صبح خوب شوم».

صبح روز بعد، او ناگهان خوب شد. چیزی که او را شفا داد گیاه خردل نبود، بلکه سوارکاری بود که با نامه‌ای از ژنرال لی که می‌خواست تسلیم شود به تاخت از جاده می‌آمد.

گرانث نوشته است: « وقتی افسری [که حامل پیام بود] به من رسید، هنوز سردرد داشتم، ولی لحظه‌ای که محتوای نامه را دیدم، حالم کاملاً خوب شد ».

مشخص است که نگرانی‌ها، استرس‌ها، و احساسات گرانث بود که باعث مریضی او شده بود. همان لحظه‌ای که احساساتش ته رنگی از اطمینان، موفقیت، و پیروزی گرفت، شفا یافت.

هفتاد سال بعد، هنری مورگنتا، وزیر خزانه کابینه فرانکلین روزولت، کشف کرد که نگرانی می‌تواند چنان او را بیمار کند که دچار سرگیجه شود. او در یادداشته‌های روزانه اش نوشته است که وقتی رئیس جمهور برای افزایش قیمت گندم، ۴ میلیون و ۴۰۰ هزار بوشل در یک روز خرید، بسیار نگران شد: « وقتی این اتفاق داشت می‌افتاد، عملاً احساس سرگیجه می‌کردم. به خانه رفتم و بعد از نهار، دو سه ساعت خوابیدم ».

اگر بخواهم ببینم نگرانی چه بر سر آدم‌ها می‌آورد، لازم نیست به کتاب‌خانه یا نزد دکتر بروم. می‌توانم از پنجره‌ی خانه‌ام، که دارم این کتاب را می‌نویسم، به بیرون نگاه کنم و خانه‌ای را ببینم که در آن نگرانی باعث بحران عصبی شده است و خانه‌ی دیگری که در آن مردی چنان خودش را نگران کرده که دیابت گرفته است. وقتی بازار سهام پایین آمد، قند توی خون و ادرار او بالا رفت.

وقتی مونتین، فیلسوف بلندآوازه‌ی فرانسوی، به عنوان شهردار زادگاهش انتخاب شد، به همشهریانش گفت: « حاضرم مسائل شما را در دستانم بگیرم، ولی نه در کبد و شش‌هایم ».

همسایه‌ی من مسائل بازار سهام را به درون جریان خونسش آورد - و چیزی نمانده بود که خودش را بکشد.

اگر بخواهم ببینم نگرانی چه بلایی سر مردم می‌آورد، لازم نیست توی خانه‌ی همسایه‌هایم نگاه کنم. می‌توانم به همین اتاقی که دارم توی آن می‌نویسم نگاه کنم و به یاد بیاورم صاحب قبلی این خانه چنان خودش را تسلیم نگرانی کرد که دست آخری موقع خود را در گور کرد.

نگرانی می‌تواند تو را از رماتیسم و آرتروز روی ویلچر بنشانند. دکتر راسل ال. سسیل، متخصص صاحب‌نام در زمینه‌ی آرتروز، چهار تا از شایع‌ترین عوامل ایجاد آرتروز را چنین برشمرده است:

۱. شکست در زندگی زناشویی

۲. فشارهای ناشی از مشکلات مالی

۳. تنهایی و نگرانی

۴. تنفر و رنجش‌های دراز مدت

طبیعتاً این چهار وضعیت عاطفی تنها دلایل بروز آرتروز نیستند، ولی تکرار می‌کنم شایع‌ترین عواملی که موجب آرتروز می‌شوند همین چهار موردی هستند که دکتر راسل. ال سسیل برشمرده است. برای مثال، یکی از دوستان من در دوره‌ی رکود چنان از نظر مالی ضربه خورد که شرگت گاز، گازش را قطع کرد و بانک وثیقه‌ی خانه‌اش را به اجرا گذاشت. همسرش ناگهان دچار یک حمله‌ی دردناک آرتروز شد - و علی‌رغم دارو و رژیم غذایی - آرتروز ادامه داشت تا زمانی که وضع مالی‌شان بهتر شد.

نگرانی حتی می‌تواند باعث پوسیدگی دندان شود. دکتر ویلیام آی. ال. مک گنیگل، در سخنرانی در جمع انجمن دندان‌پزشکان امریکا به این مسئله اشاره کرده بود که: «احساسات ناخوشایند مانند احساسات ناشی از نگرانی، ترس، و غرولند ممکن است موازنه‌ی کلسیم بدن را به هم بزنند و موجب پوسیدگی دندان شود». دکتر مک گنیگل از یکی از بیماران خودش سخن گفته بود که همیشه دندان‌های سالمی داشت تا وقتی که به خاطر بیماری ناگهانی همسرش دچار نگرانی شد. در طول سه هفته‌ای که همسرش در بیمارستان بود، نه تا از دندان‌های این مرد پوسیده‌بودند - پوسیدگی‌هایی که حاصل نگرانی بود.

تا حالا آدمی را که پرکاری تیروئید دارد دیده‌ای؟ من دیده‌ام و می‌توانم به تو بگویم که چنین آدمی می‌لرزد و دچار رعشه می‌شود. مثل آدم‌هایی به نظر می‌رسد که دارند از ترس می‌میرند. وقتی غده‌ی تیروئید - که بدن را تنظیم می‌کند - خودش از تنظیم خارج می‌شود، ضربان قلب تند می‌شود، فعل و انفعالات بدن به هم می‌ریزد، و اگر این مسئله، چه با عمل جراحی چه با دارو، حل نشود، ممکن است فرد بمیرد.

مدتی قبل من با یکی از دوستانم که از همین بیماری رنج می‌برد به فیلادلفیا رفتم. با دکتر برام - یک متخصص

مشهور که مدت سی و هشت سال بود این بیماری را درمان می‌کرد - مشورت کردیم. متن زیر توصیه‌ای است که او در قابی به دیوار سالن انتظار مطبش زده بود. در مدتی که منتظر بودیم نوبتمان بشود، من آن نوشته را پشت پاکت نامه‌ای نوشتم:

آرامش و تجدید قوا

بهترین و مؤثرترین تجدیدکننده نیرو و انرژی تو عبارتند از:

مذهب، خواب، موسیقی، و خنده‌ی سالم.

به خدا ایمان داشته باش؛ یاد بگیر درست بخوابی؛

به موسیقی خوب و دلنواز گوش بده؛ جنبه‌ی شاد و خوب زندگی را ببین؛

آن‌گاه شادی و سلامتی از آن تو خواهد بود.

اولین سؤالی که او از دوست من پرسید این بود: «کدام آشفتگی عاطفی این وضعیت را به وجود آورده؟» و به دوستم هشدار داد که اگر دست از نگران بودن بردارد، دچار معضلات دیگری هم می‌شود: مشکل قلبی، زخم معده، یا دیابت. این دکتر صاحب‌نام گفت: «تمام این بیماری‌ها خویشاوند این بیماری‌اند؛ خویشاوند درجه‌ی یک».

وقتی با ستاره‌ی سینما، مِرل اُبرن، مصاحبه کردم، به من گفت که هرگز حاضر نیست نگرانی به خودش راه بدهد، چون می‌داند نگرانی بزرگ‌ترین دارایی او بر پرده‌ی سینما - یعنی چهره‌ی زیبایش - را نابود می‌کند.

او به من گفت: «وقتی اولین بار سعی کردم وارد دنیای بازیگری شوم، وحشت‌زده و نگران بودم. تازه از هند آمده بودم و هیچ‌کس را در لندن، جایی که سعی داشتم شغلی در آن به دست بیاورم، نمی‌شناختم. با چند تهیه‌کننده ملاقات کردم، ولی هیچ‌کدام از آن‌ها مرا استخدام نکردند؛ و آن مقدار پول اندکی هم که داشتم در حال تمام‌شدن بود. به مدت دو هفته با بیسکویت و آب شکم را سیر کردم. حالا نه تنها نگران بودم، بلکه گرسنه هم بودم. به خودم گفتم: «شاید تو یک احمقی. شاید هیچ‌وقت پایت به فیلم باز نشود. از هر چیز گذشته، تو در عمرت هرگز بازی نکرده‌ای - مگر غیر از یک قیافه‌ی خوشگل چیز دیگری هم داری؟»

«جلوی آینه رفتم. وقتی تصویر خودم را دیدم، متوجه بلایی شدم که نگرانی داشت سر چهره‌ام می‌آورد! چین‌هایی را دیدم که داشت شکل می‌گرفت. قیافه نگرانم را دیدم. برای همین به خودم گفتم: «باید فوراً این نگرانی را تمام کنی. تو از پس نگرانی بر نمی‌آیی. تنها چیزی که داری قیافه‌ات است، و نگرانی آن را نابود خواهد کرد!»

چیزهای خیلی کمی هستند که سریع‌تر از نگرانی زنی را پیر و ترشیده می‌کنند و از قیافه می‌اندازند. نگرانی حالت چهره را منجمد می‌کند، باعث می‌شود آرواره‌هایمان را به هم بفشاریم و صورت‌هایمان را با چین و چروک خط بیندازیم. نگرانی اخم ماندگاری را روی چهره می‌اندازد، می‌تواند مو را سفید کند و در برخی موارد حتی باعث ریزش مو شود. نگرانی می‌تواند پوست را نابود کند - می‌تواند انواع و اقسام کپیرهای پوستی، جوش، و کورک را موجب شود.

امروزه بیماری قلبی عامل شماره‌ی یک مرگ و میر در آمریکاست. در طول جنگ جهانی دوم، تقریباً یک سوم از یک میلیون انسان در جنگ کشته شدند، ولی در طول همان دوره، بیماری قلبی دو میلیون شهروند را کشت - و یک میلیون از این قربانیان حاصل آن نوع بیماری قلبی بودند که از نگرانی و زندگی پراسترس به وجود می‌آید. بله، بیماری قلبی یکی از دلایل اصلی است که دکتر الکسیس کارل گفته است: «آن دسته از آدم‌های دنیای کسب و کار که ندانند چگونه با نگرانی بجنگند، جوان می‌میرند».

ویلیام جیمز گفته‌است: «خداوند ممکن است گناهان ما را ببخشد، ولی سیستم عصبی هرگز نمی‌بخشد». این یک حقیقت حیرت‌آور و تقریباً باور نکردنی است: هر سال تعداد امریکایی‌هایی که با خودکشی جان خود را از دست می‌دهند به مراتب بیشتر از کسانی است که از پنج بیماری شایع مسری می‌میرند.

چرا؟ پاسخ تا حد زیادی این است: «نگرانی».

وقتی فرماندهان نظامی بی‌رحم چینی می‌خواستند اسرایشان را شکنجه بدهند، دست و پای زندانی‌ها را می‌بستند و آن‌ها را زیر کیسه‌ی آبی که بی‌وقفه، شب و روز، چکه ... چکه ... چکه می‌کرد قرار می‌دادند. این قطرات آبی که به طور پیوسته بر سر می‌ریخت، دست آخر مانند صدای ضربه‌های چکش می‌شد - و اسیر بدبخت را به جنون می‌کشاند. همین شیوه‌ی شکنجه در طول بازجویی‌های زندان‌های اسپانیا و در اردوگاه‌های کار اجباری در زمان هیتلر هم استفاده می‌شد.

نگرانی مثل چکه چکه کردن دائمی آب است، و چکه چکه کردن دائمی نگرانی اغلب آدم‌ها را به جنون و به خودکشی می‌کشاند.

وقتی یک بچه دهاتی در میسوری بودم، با گوش دادن به بیلی ساندی که آتش جهنم را توصیف می‌کرد نزدیک بود از ترس بمیرم. ولی او هرگز اسمی از آتش جهنم عذاب جسمانی نبرد که آدم‌های نگران در همین دنیا و همین الآن باید با آن روبه‌رو بشوند. برای مثال اگر تو دائماً یک آدم نگران هستی، احتمالاً روزی با یکی از دردناک‌ترین دردهایی که آدمی تحمل کرده است، یعنی آنژین صدری، روبه‌رو خواهی شد.

زندگی را دوست داری؟ دوست داری عمر طولانی بکنی و از سلامت خود لذت ببری؟ در این جا می گویم که چطور این کار را بکنی. دوباره سخن دکتر الکسیس کارل را تکرار می کنم: « کسانی که در اوج آشوب شهرهای مدرن آرامش درونی خود را حفظ می کنند از بیماری های عصبی مصون هستند ».

آیا می توانی در اوج آشوب شهری مدرن آرامش درونی ات را حفظ کنی؟ اگر آدم نرمالی باشی، پاسخ « بله » است. « بله ی قطعی ». بیشتر ما قوی تر از آنچه فکر می کنیم هستیم. منابعی درونی داریم که احتمالاً هرگز به آن ها دست نزده ایم. همان طور که تارو^۴ در کتاب جاودانش والدین گفته است: « من هیچ حقیقتی دلگرم کننده تر از توانایی تردیدناپذیر بشر برای ارتقای زندگی خودش با تلاش آگاهانه خویش سراغ ندارم... اگر کسی با اطمینان و اعتماد به نفس در مسیر رؤیاهایش پیش برود و تلاش کند آن نوع زندگی ای را بکند که در خیالش تصور کرده است، با موفقیتی روبه رو خواهد شد که در مواقع معمول انتظار آن را ندارد ».

بی تردید بسیاری از خوانندگان این کتاب همان قدرت اراده و همان تعداد منابع درونی را دارند که الگا کی. جروی، از اهالی آیداهو، داشته است. الگا کشف کرد که تحت مصیبت بارترین شرایط می تواند نگرانی را از زندگی اش تبعید کند. قاطعانه باور دارم که من و تو هم می توانیم این کار را بکنیم، اگر حقایق جاودانی را که در این کتاب درباره ی آن ها بحث می شود به کار ببریم. این داستان الگا. کی. جروی است که برای من نوشته: « هشت سال و نیم پیش من مبتلا به سرطان و محکوم به مرگ شدم - یک مرگ تدریجی زجرآور. بهترین مغزهای پزشکی، برادران میو، این حکم را تأیید کردند. به بن بست رسیده بودم و پایان صاف توی چشمان من زل زده بود. جوان بودم. نمی خواستم بمیرم! در اوج اندوه و افسردگی ام، به دکترم در کلوگ زنگ زدم و ناامیدی درون قلبم را برایش زاری کنان فریاد کشیدم. او به جای دلگرمی دادن تقریباً با بی حوصلگی مرا ملامت کرد که: « تو چت شده الگا؟ مگر تا حالا توی عمرت هیچ مبارزه ای نکرده ای؟ معلومه که اگر به گریه و زاری ات ادامه بدهی، می میری. درسته، بدترین چیز ممکن به تو حمله کرده - بسیار خوب - با حقیقت روبه رو شو! دست از نگرانی بردار! و بعد کاری درباره اش بکن! » همان جا و همان لحظه قسم خوردم؛ قسمی چنان جدی که ناخن هایم در گوشتم فرو رفت و سرما از ستون فقراتم گذشت: « نگرانی به خودم راه نمی دهم! گریه نمی کنم! اگر هم چیزی باشد که باید به آن فکر کنم این است که قرار است برنده شوم. قرار است زندگی کنم! »

« میزان معمول اشعه ی X در همچین موارد پیشرفته ای در آن زمان، ده دقیقه و نیم در هر روز و به مدت سی روز بود. ولی آن ها طی ۴۹ روز چهارده دقیقه و نیم هر روز به من اشعه ی X دادند. گرچه استخوان هایم از جسم تحلیل رفته ام مانند صخره هایی روی یک دامنه ی کوه لم یزرع بیرون زده بودند و پاهایم مثل سرب شده بود، نگران نشدم! یک بار هم گریه نکردم! لبخند زدم. بله، در حقیقت خودم را مجبور کردم که لبخند بزنم.

«آن قدر احمق نیستم که تصور کنم لبخند زدن به تنهایی می‌تواند سرطان را شفا بدهد، ولی باور دارم که داشتن یک دیدگاه ذهنی شاد در نبرد با بیماری به جسم کمک می‌کند. در هر حال، من یکی از معجزات درمان سرطان را تجربه کردم. به لطف آن کلمات چالش برانگیز و مبارزه‌جویانه هرگز در عمرم به اندازه این سال‌ها سالم نبوده‌ام. کلماتی که به من گفت: «با حقیقت روبه‌رو شو! دست از نگرانی بردار! بعد کاری درباره‌اش بکن!» می‌خواهم این فصل را با تکرار عنوانش به پایان برسانم، با کلام دکتر آلکسیس کارل: «کسانی که نمی‌دانند چطور با نگرانی بجنگند جوان می‌میرند».

پیروان پیامبر اسلام، محمد، اغلب آیه‌هایی از قرآن را بر سینه‌هایشان خالکوبی می‌کردند. من هم دوست دارم عنوان این فصل بر سینه‌ی تک تک خوانندگان آن خالکوبی شود: «کسانی که نمی‌دانند چطور با نگرانی بجنگند جوان می‌میرند».

آیا دکتر کارل داشت از تو صحبت می‌کرد؟
شاید...

- قانون ۱. اگر می‌خواهی از نگرانی دوری کنی، کاری را انجام بده که سر ویلیام ازلر انجام داد: در «اتاق‌های ضد زمان» زندگی کن. نگران آینده نباش. هر روز تا زمان رفتن به رختخواب زندگی کن.
- قانون ۲. دفعه‌ی دیگر که نگرانی گوشه‌ای گیرت انداخته است، فرمول جادویی ویلیس اچ. کارپر را امتحان کن
- الف. از خودت بپرس: «اگر نتوانم مشکلم را حل کنم، بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟»
- ب. اگر لازم است، خودت را از نظر ذهنی آماده‌ی پذیرش بدترین حالت ممکن کن.
- ج. بعد با آرامش سعی کن روی اصلاح بدترین چیزی کار کنی که حالا از نظر ذهنی آن را پذیرفته‌ای.
- قانون ۳. به خودت یادآوری کن که با نگران بودن چه بهای گزافی بابت سلامتی ات می‌دهی. «آن‌هایی که ندانند چطور با نگرانی بجنگند جوان می‌میرند».

بخش دوم: تکنیک‌های پایه‌ای در تحلیل نگرانی

شهر کتاب (nbbookcity.com)

۴: چطور مسائلی را که ما را نگران کرده‌اند تجزیه و تحلیل کنیم و آنها را برطرف نماییم

من همیشه شش خدمتگزار صادق در کنار خود دارم

(آن‌ها همه‌ی چیزهایی را که الآن می‌دانم به من آموخته‌اند):

نام‌هایشان این است: چه، چرا، کی، چطور، کجا، و کی.

رودیارد کیپلینگ^۱

آیا فرمول جادویی ویلیس اچ. کاریر، که در بخش اول، فصل دو توضیح داده شد، تمام مشکلات نگرانی را حل می‌کند؟ نه، معلومه که نه.

پس راه روبه‌رو شدن با انواع نگرانی‌ها و حل آن‌ها چیست؟ چاره کار یادگیری سه قدم اساسی در تحلیل مشکلات است. این سه قدم عبارت‌اند از:

۱. واقعیت‌ها و حقایق عینی را جمع‌آوری کن.

۲. آن‌ها را تجزیه و تحلیل کن.

۳. به یک نتیجه و تصمیم مشخص برس و سپس بر اساس تصمیم عمل کن.

امری بدیهی است؟ بله. ارسطو آن را تعلیم داده - و به کار گرفته است. من و تو هم اگر می‌خواهیم مشکلاتی را حل کنیم که ما را به ستوه آورده‌اند و روزها و شب‌های مان را تبدیل به جهنم واقعی کرده‌اند، باید از آن استفاده کنیم.

بیا قانون اول را بررسی کنیم؛ واقعیت‌ها و حقایق عینی را جمع‌آوری کن. چرا جمع کردن حقایق عینی این قدر مهم است؟ چون تا وقتی که واقعیت را ندانیم، حتی نمی‌توانیم تلاش عاقلانه‌ای برای حل مشکلاتمان بکنیم. بدون حقایق تنها کاری که می‌توانیم بکنیم این است که نگران و سردرگم دور خودمان بچرخیم. آیا این حرف من است؟ نه، این ایده‌ی مرحوم هربرت ای. هاوکس است - که به مدت ۲۲ سال رئیس دانشکده‌ی کلمبیا در دانشگاه کلمبیا بوده‌است. هاوکس، که به هزاران دانشجو کمک کرده مشکلات ناشی از نگرانی خود را حل کنند، به من گفت: «سردرگمی دلیل اصلی نگرانی است». او این مسئله را چنین توضیح داد: «علت نیمی از نگرانی در دنیا آدم‌هایی هستند که قبل از کسب اطلاعات لازمی که بر اساس آن بتوانند تصمیم‌گیری کنند، سعی می‌کنند تصمیمی بگیرند». هاوکس ادامه داد: «برای مثال، اگر من مشکلی دارم که باید ساعت سه روز سه شنبه آینده با آن روبه‌رو شوم، حاضر نیستم تا رسیدن سه شنبه‌ی هفته‌ی بعد حتی تلاشی برای تصمیم‌گیری درباره‌ی آن بکنم. در این فاصله، روی جمع‌آوری تمام حقایقی که مربوط به مشکل است تمرکز می‌کنم. من نگران نمی‌شوم. به خاطر وجود مشکلم عذاب نمی‌کشم. از خواب و خوراک نمی‌افتم. فقط و فقط روی

جمع‌آوری حقایق تمرکز می‌کنم. و وقتی سه شنبه از راه برسد، اگر تمام حقایق را به دست آورده باشم، مشکل معمولاً خودش حل می‌شود!»

از دکتر هاوکس پرسیدم آیا معنای حرفش این است که نگرانی را کاملاً مغلوب کرده‌است؟ او گفت: «بله. فکر می‌کنم می‌توانم با صداقت بگویم که زندگی من در حال حاضر تقریباً کاملاً عاری از نگرانی است». بعد ادامه داد: «من متوجه شده‌ام اگر کسی وقتش را به شیوه‌ای بی طرفانه و عینی صرف به دست آوردن حقایق کند، نگرانی‌هایش معمولاً در آفتاب آگاهی بخار می‌شوند».

بگذار این را تکرار کنم: «اگر کسی وقتش را به شیوه‌ای بی طرفانه و عینی صرف به دست آوردن حقایق کند، نگرانی‌هایش معمولاً در آفتاب آگاهی بخار می‌شوند».

ولی اکثر ما چه می‌کنیم (تازه اگر اصلاً خودمان را برای جمع‌آوری حقایق به زحمت بیندازیم)؟ همان کاری را که توماس ادیسون^۱ بی هیچ شوخی و مزاحی گفته است: «هیچ ترفند و حيله‌ای نیست که آدمیزاد برای فرار از رنج فکرکردن به آن متوسل نشود». تازه اگر اصلاً خودمان را درباره‌ی حقایق به زحمت بیندازیم، مثل سگ‌های شکاری به جست و جوی حقایقی می‌رویم که چیزی را که تا الآن فکر می‌کردیم، تأیید می‌کنند - و تمام حقایق دیگر را نادیده می‌گیریم! فقط حقایقی را می‌خواهیم که کارهایمان را توجیه می‌کند - حقایقی که با تفکر مورد نظر ما به خوبی سازگار باشد و تعصبات مفروض ما را توجیه کند!

همان‌طور که آندره ماریوس گفته است: «هر چیزی که با خواسته‌های شخصی ما هم‌خوانی دارد، به نظر حقیقت می‌آید و هر چیزی که ندارد، ما را به خشم می‌آورد».

در این صورت آیا تعجبی دارد که می‌بینیم پیدا کردن پاسخ مشکلاتمان این قدر سخت است؟ آیا اگر پیشاپیش بر اساس این فرض جلو می‌رفتیم که دو به اضافه‌ی دو می‌شود پنج، همین مشکل را درباره‌ی حل یک مسئله‌ی ریاضی در کلاس دوم نداشتیم؟ با این حال، آدم‌های بی‌شماری در این دنیا هستند که با اصرار بر این که دو به اضافه‌ی دو می‌شود پنج - و یا شاید پانصد - زندگی را برای خودشان و دیگران جهنم می‌کنند!

چه کاری در این باره می‌توانیم بکنیم؟ باید احساساتمان را در فکرکردنمان دخالت ندهیم، و همان‌طور که هاوکس گفته است، باید حقایق را به شیوه‌ای «بی طرفانه و عینی» به دست آوریم.

این کار موقعی که نگران هستیم، کار آسانی نیست. وقتی که نگران هستیم، احساساتمان یک‌ه‌تازی می‌کنند. در این جا دو ایده را ارائه می‌دهم که متوجه شده‌ام زمانی که سعی می‌کنم خودم را برای دیدن درست و عینی حقایق از مشکلات کنار بکشم، به درد بخور و مفید هستند.

۱. وقتی دارم سعی می‌کنم حقایق را جمع‌آوری کنم، وانمود می‌کنم دارم این اطلاعات را نه برای خودم، بلکه برای کس دیگری جمع می‌کنم. این مسئله به من کمک می‌کند دیدگاهی بی طرفانه و خونسرد درباره‌ی شواهد موجود داشته باشم. این شیوه کمک می‌کند تا احساساتم را حذف کنم.

۲. وقتی دارم تلاش می‌کنم حقایق را درباره‌ی مشکلی که نگرانم کرده است جمع کنم، گاهی وانمود می‌کنم وکیلی هستم که دارم خود را برای دفاع از طرف دیگر مسئله آماده می‌کنم. به عبارت دیگر، سعی می‌کنم تمام حقایق علیه خودم را جمع‌آوری کنم - تمام حقایقی که با خواسته‌ها و آرزوهایم در تقابلند؛ تمام حقایقی که دوست ندارم با آن‌ها روبه‌رو شوم.

سپس هم دفاعیه‌ی خودم را می‌نویسم و هم طرف دیگر را - و عموماً متوجه می‌شوم که حقیقت در جایی بین این دو نهایت قرار دارد.

نکته‌ای که سعی می‌کنم بگویم این است: نه تو، نه من، نه انیشتین، و نه دیوان عالی ایالات متحده آن‌قدر باهوش نیستیم که بدون جمع‌آوری حقایق در ابتدای امر، به یک تصمیم معقول درباره‌ی هر مشکل برسیم. توماس ادیسون این مسئله را می‌دانست. در زمان مرگش، دو هزار و پانصد دفترچه پر از حقایق درباره‌ی مشکلاتی داشت که با آن‌ها روبه‌رو شده بود.

بنابراین، قانون اول برای حل مشکلاتمان این است: واقعیت‌ها و حقایق عینی را جمع‌آوری کن. بیا کاری را بکنیم که هاوکس انجام داد: بیا قبل از جمع‌آوری تمام حقایق به شیوه‌ای بی طرفانه در ابتدای امر، برای حل مشکل حتی تلاش هم نکنیم.

با این حال، به دست آوردن تمام حقایق دنیا هیچ فایده‌ای به حال ما ندارد، مگر آن‌که آن‌ها را تجزیه و تحلیل و تفسیر کنیم.

من از یک تجربه‌ی گزاف یاد گرفته‌ام که تجزیه و تحلیل حقایق بعد از به روی کاغذ آوردن آن‌ها به مراتب راحت‌تر می‌شود. در حقیقت، صرف نوشتن حقایق روی یک تکه کاغذ و بیان روشن مشکل، ما را در راه رسیدن به یک تصمیم قطعی بسیار کمک خواهد کرد. همان‌طور که چارلز کترینگ گفته است: «مشکلی که خوب توضیح داده شود، نیمی از آن حل شده است».

اجازه بده همین حرف‌ها را به صورت عملی به تو نشان دهم. از آن جایی که چینی‌ها می‌گویند یک تصویر کار ده هزار کلمه را می‌کند، من تصویری را به تو نشان می‌دهم از این‌که چطور یک نفر چیزی را که داریم درباره‌اش حرف می‌زنیم عیناً عملی کرد.

بیا نگاهی به زندگی گالن لیچ فیلد - مردی که من سال‌هاست می‌شناسم - بیندازیم؛ یکی از مردان بسیار موفق کسب و کار در خاور دور. آقای لیچ فیلد در ۱۹۴۲، وقتی که ژاپنی‌ها به شانگهای حمله کردند، در چین بود و این داستان اوست که از زبان خودش در روزی که مهمان من بود برایم تعریف کرد.

گالن لیچ فیلد چنین شروع کرد: « مدت کوتاهی بعد از این که ژاپنی‌ها پرل هاربر را بمباران کردند، به شانگهای هجوم آوردند. آن زمان من مدیر شرکت بیمه‌ی عمر آسیا در شانگهای بودم. آن‌ها یک «بازرس تسویه حساب نظامی» برایمان فرستادند - او واقعاً یک دریاسالار بود - و به من دستور دادند که برای تسویه‌ی دارایی‌مان با این مرد همکاری کنم. درباره‌ی این مسئله هیچ اختیاری نداشتم. می‌توانستم همکاری کنم یا نکنم، اما «یا نکنم» مساوی با مرگ حتمی بود.

« وانمود کردم دارم کاری را می‌کنم که به من گفته شده بود - چون هیچ راه دیگری نداشتم. ولی اوراق بهاداری به ارزش ۷۵۰ هزار دلار را از لیستی که به دریاسالار دادم فاکتور گرفتم. آن‌ها را از لیست حذف کردم، چون متعلق به شعبه‌ی هنگ کنگ ما بودند و ربطی به دارایی‌های ما در شانگهای نداشتند. با این وجود، از این می‌ترسیدم که اگر ژاپنی‌ها متوجه کاری که کرده بودم بشوند، توی دردسر بی‌فتم. و البته آن‌ها خیلی زود قضیه را فهمیدند.

« زمانی که قضیه لو رفت، من توی دفترم نبودم، ولی حساب‌رسم آن‌جا بود. به من گفت که دریاسالار ژاپنی خونس به جوش آمده بود و پا بر زمین کوبیده بود و فحش و ناسزا گفته بود و مرا دزد و خائن خوانده بود! من با ارتش ژاپن در افتاده بودم! می‌دانستم که معنای این کار چیست. قطعاً در بریج‌هاوس انداخته می‌شدم!

« بله، بریج‌هاوس! شکنجه‌گاه گشتاپوی ژاپنی‌ها! من دوستانی داشتم که ترجیح داده بودند خودشان را بکشند تا این که سر از آن زندان درآورند. دوستان دیگری هم داشتم که بعد از ده روز بازجویی و شکنجه در آن‌جا مرده بودند. حالا خودم برای بریج‌هاوس نامزد شده بودم!

« خوب چه کار کردم؟ بعد از ظهر یکشنبه این خبر را شنیدم. به گمانم باید وحشت‌زده می‌شدم. و اگر یک تکنیک مشخص و روشن برای حل مشکلاتم نداشتم، باید هم چنین می‌شدم. سالیان سال بود که هر وقت نگران می‌شدم، به سراغ ماشین تحریرم می‌رفتم و دو تا سؤال را تایپ می‌کردم - و همچنین پاسخ‌های به آن سؤال‌ها را:

« ۱. از چی نگرانم؟

« ۲. چه کاری درباره‌ی آن می‌توانم بکنم؟

« قبلاً عادت داشتم بدون روی کاغذ آوردن جواب‌ها به این دو سؤال پاسخ دهم. ولی این عادت را سال‌ها قبل

ترک کرده بودم. متوجه شده بودم که به روی کاغذ آوردن هم سؤال‌ها و هم جواب‌ها فکر کردن من را آسان‌تر می‌کند. بنابراین، آن عصر یکشنبه مستقیم به اتاقم رفتم و ماشین تحریرم را درآوردم و نوشتم:

« ۱. از چی نگرانم؟

« از این می‌ترسم که فردا صبح به بریج‌هاوس انداخته شوم.

« بعد سؤال دوم را تایپ کردم:

« ۲. چه کاری درباره‌ی آن می‌توانم؟

« ساعت‌ها فکر کردم و چهار راهی را که می‌توانستم در پیش بگیرم - و نتایج احتمالی هر کدام از آن‌ها - را روی کاغذ آوردم.

۱. می‌توانم سعی کنم به دریاسالار ژاپنی توضیح دهم. ولی او انگلیسی بلد نیست. اگر سعی کنم از طریق مترجم برایش توضیح بدهم، ممکن است دوباره او را عصبانی کنم. این مسئله می‌تواند معنایش مرگ باشد، چون او بی‌رحم است و ترجیح می‌دهد مرا توی بریج‌هاوس بیندازد، تا این‌که زحمت حرف زدن درباره موضوع را به خودش بدهد.

۲. می‌توانم سعی کنم فرار کنم. غیرممکن است! آن‌ها قطعاً مرا پیدا می‌کنند. باید ورود و خروجم را ثبت کنم. اگر سعی کنم فرار کنم، احتمالاً گیر می‌افتم و اعدام می‌شوم.

۳. می‌توانم همین جا توی اتاقم بمانم و دیگر نزدیک دفترم نروم. اگر این کار را بکنم، دریاسالار مظنون می‌شود. احتمالاً سربازان را می‌فرستد تا بیایند و مرا بگیرند و بدون این‌که فرصتی برای حرف زدن به من بدهند، مرا در بریج‌هاوس بیندازند.

۴. می‌توانم صبح دوشنبه طبق روال معمول به دفترم بروم. اگر این کار را بکنم، این شانس هست که دریاسالار ژاپنی چنان سرش شلوغ باشد که به کاری که کرده‌ام فکر نکند. حتی اگر هم به آن فکر کند، ممکن است تا آن موقع آرام شده باشد و مرا بازخواست نکند. اگر این اتفاق بیفتد، جان سالم به در برده‌ام. حتی اگر بازخواست هم کند، هنوز این شانس را دارم که سعی کنم مسئله را برای او توضیح بدهم. به این ترتیب، رفتن به دفتر طبق روال معمول هر دوشنبه صبح و رفتار کردن به گونه‌ای که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده‌است، دو شانس برای فرار از بریج‌هاوس به من می‌دهد.

« به محض این‌که کاملاً به این مسئله فکر کردم و تصمیم گرفتم که راه چهارم را بپذیرم - یعنی این‌که صبح دوشنبه طبق معمول به دفترم برم - فوراً احساس آرامش خیال کردم.

« صبح فردا، وقتی وارد دفتر شدم، دریا سالار ژاپنی با سیگاری بر لبش آن جا نشسته بود. او به عادت همیشه‌اش به من خیره شد، و چیزی نگفت. شش هفته‌ی بعد - خدا را شکر - به توکیو برگشت و نگرانی‌های من هم خاتمه یافت.

« همان‌طور که قبلاً هم گفتم، احتمالاً در آن بعد از ظهر یکشنبه، با نوشتن و روی کاغذ آوردن تمام قدم‌های مختلفی که می‌توانستم بردارم و سپس با نوشتن نتایج احتمالی هر کدام از این قدم‌ها و تصمیم‌گیری در کمال آرامش، زندگی‌ام را نجات دادم. اگر این کار را نکرده بودم، احتمالاً تقلا می‌کردم و مردد می‌شدم و در موعد مقرر کار اشتباهی را انجام می‌دادم. اگر مشکلم را درست و حسابی بررسی نکرده بودم و به تصمیمی نمی‌رسیدم، بعد از ظهر یکشنبه از نگرانی دیوانه می‌شدم. آن شب را نمی‌خوابیدم و صبح دوشنبه با قیافه‌ی مضطرب و پریشان به دفتر می‌رفتم؛ و همین به تنهایی می‌توانست شک دریا سالار ژاپنی را برانگیزد و او را تحریک به انجام عملی بکند.

« تجربه بارها و بارها به من ثابت کرده است که رسیدن به یک تصمیم مشخص چقدر باارزش است. شکست در رسیدن به یک هدف مشخص، و ناتوانی در دست کشیدن از چرخیدن دیوانه‌وار به دور خود است که آدم‌ها را به بحران روانی و زندگی کردن در جهنم می‌کشانند. همین که به یک تصمیم روشن و مشخص می‌رسم، می‌بینم که پنجاه درصد نگرانی‌هایم آن‌ا محو می‌شود. و چهل درصد دیگر هم معمولاً وقتی شروع به عملی کردن آن تصمیم می‌کنم، از بین می‌رود.

« بنابراین، من نود درصد نگرانی‌هایم را با برداشتن این چهار قدم از زندگی‌ام بیرون رانده‌ام:

« ۱. به روی کاغذ آوردن دقیق چیزی که درباره‌اش نگرانم.

« ۲. به روی کاغذ آوردن کاری که می‌توانم برای رفع آن انجام دهم.

« ۳. تصمیم گرفتن درباره‌ی کاری که باید انجام دهم.

« ۴. عملی کردن فوری آن تصمیم.»

گالن لیچ فیلد مدیر شعبه‌های خاور دور بیمه‌های استار، پارک و فریمن شد و در کارش هم بسیار موفق بود. این مسئله او را تبدیل به یکی از مشهورترین و موفق‌ترین آمریکایی‌های مشغول به فعالیت در آسیا کرد. و او به من اعتراف کرد قسمت اعظم موفقیتش را مدیون این شیوه‌ی تجزیه و تحلیل نگرانی و شاخ به شاخ شدن با آن می‌داند.

چرا شیوه‌اش این قدر عالی است؟ چون کارآمد و عینی است و مستقیماً به سراغ عمق مشکل می‌رود. از همه مهم‌تر با سومین و ضروری‌ترین قانون به اوج خودش می‌رسد: تصمیمت را عملی کن. تا وقتی که تصمیم‌مان را عملی نکنیم، تمام حقایق پیدا کردن‌ها و تجزیه و تحلیل کردن‌ها آب در هاون کوبیدن است - فقط یک اتلاف

ویلیام جیمز گفته است: « زمانی که تصمیمی گرفته و قرار شد که اجرا شود، تمام دل مشغولی‌های مربوط به نتیجه کار را مطلقاً مرخص کن. » بی تردید در این جا ویلیام جیمز کلمه‌ی « دل مشغولی » را به معنای « نگرانی » استفاده کرده است. منظورش این است - همین که بر اساس واقعیت‌ها یک تصمیم دقیق گرفتی، دست به عمل بزن. توقف و تجدید نظر نکن. شروع به تردید کردن، نگران شدن، و چک کردن قدم‌هایی که برداشته‌ای نکن. خود را تسلیم شک، که منجر به تردیدهای دیگر می‌شود، نکن. از پس شانه‌ات مدام به عقب نگاه نکن.

یک بار از ویت فیلیپس، یکی از مردان برجسته‌ی اکلاهما در حوزه‌ی نفت، پرسیدم که چطور تصمیم‌هایش را عملی می‌کند. پاسخ داد: « متوجه شده‌ام که فکر کردن به مشکلاتمان فراتر از یک حدِ مشخص، منجر به سردرگمی و نگرانی می‌شود. زمانی از راه می‌رسد که دیگر هر بررسی یا فکر کردن اضافی مضر است. زمانی از راه می‌رسد که ما باید تصمیم بگیریم و عمل کنیم و هرگز به عقب نگاه نکنیم. »

چرا همین الآن تکنیک گالن لیچ فیلد را برای یکی از نگرانی‌هایت به کار نبری؟

سؤال شماره‌ی ۱ - از چه نگرانم؟ (لطفاً در زیر با مداد جواب این سؤال را بنویس).

سؤال شماره‌ی ۲ - چه کاری می‌توانم درباره‌ی آن انجام دهم؟ (لطفاً پاسخ به این سؤال را در این جا بنویس).

سؤال شماره‌ی ۳ - این کاری است که می‌خواهم انجام دهم.

سؤال شماره‌ی ۴ - کی قرار است شروع به انجام آن کنم؟

۵: چطور پنجاه درصد نگرانی‌های کاری خود را برطرف کنی

اگر تو در دنیای کسب و کاری هستی، احتمالاً همین الآن با خواندن عنوان این فصل به خودت می‌گویی: «واقعاً حرف مسخره‌ای است. من نوزده سال است دارم کسب و کارم را می‌گردانم؛ و مسلماً اگر یک نفر باشد که جواب را بداند، آن یک نفر خود من هستم. خیلی مسخره است که کسی سعی کند به من بگوید چطور پنجاه درصد نگرانی‌های کاری‌ام را برطرف کنم!»

راست می‌گویی. من هم اگر چند سال پیش چنین عنوانی را در آغاز فصلی می‌دیدم، همین را به خودم می‌گفتم. کلی وعده می‌دهد - وعده هم که باد هواست!

بیا دوباره‌ی این مسئله خیلی صادقانه حرف بزنیم: راست می‌گویی؛ شاید من قادر نباشم پنجاه درصد نگرانی‌های کاری تو را برطرف کنم. در نهایت هیچ‌کس غیر از خودت نمی‌تواند این کار را بکند. ولی کاری که می‌توانم بکنم این است که نشانت دهم آدم‌های دیگر چطوری این کار را کرده‌اند - و بقیه را بر عهده‌ی خودت بگذارم!

احتمالاً آن نقل قولی را که در صفحه‌ی پنجاه و یک این کتاب از زبان دکتر آلکسیس کارل صاحب نام بیان کردم به یاد می‌آوری: «آن‌هایی که نمی‌دانند چطور با نگرانی بجنگند جوان می‌میرند».

از آن جایی که نگرانی تا این حد جدی است، راضی نمی‌شدی اگر می‌توانستم حتی ده درصد از نگرانی‌های تو را حذف کنم؟ ... بله؟ خوبه! حالا می‌خواهم نشانت دهم چطور یک مدیر نه پنجاه درصد از نگرانی‌هایش، بلکه هفتاد و پنج درصد از تمام اوقاتی را که پیش‌تر در جلسات به تلاش برای حل مشکلات کاری می‌گذراند، حذف کرد.

به علاوه، قرار نیست داستانی درباره‌ی یک «آقای جونز» یا «آقای ایکس» یا «مردی از آهایو که می‌شناسمش»، تعریف کنم - داستان‌های مبهمی که تو نمی‌توانی درباره‌شان تحقیق کنی. این ماجرای زندگی یک انسان حقیقتاً واقعی است - لئون شیمکین - شریک و مدیر سابق یکی از بهترین مؤسسات انتشاراتی در ایالات متحده: انتشارات سیمون و شوستر، راکفلر سنتر، نیویورک.

این تجربه‌ی لئون شیمکین به زبان خودش است:

«به مدت پانزده سال تقریباً نیمی از هر روز کاری‌ام را به برگزاری جلسه‌هایی درباره‌ی مشکلات موجود در مؤسسه می‌گذراندم - آیا باید این کار را بکنیم یا آن کار - و یا اصلاً هیچ کاری؟ همه‌ی افراد حاضر در جلسه عصبی می‌شدیم. توی صندلی‌هایمان پیچ و تاب می‌خوردیم، راه می‌رفتیم، بحث می‌کردیم، و دور خودمان

می‌چرخیدیم. وقتی شب از راه می‌رسید، دیگر داشتم از خستگی می‌مردم. کاملاً انتظار داشتم که تا آخر عمرم چنین روندی ادامه داشته باشد. مدت پانزده سال بود که این رویه را دنبال می‌کردم و هرگز تصور هم نمی‌کردم که روش بهتری برای انجام آن وجود داشته باشد. اگر کسی به من می‌گفت می‌توانم سه چهارم از زمانی را که توی آن جلسات نگران کننده می‌گذراندم، سه چهارم از فشارهای عصبی‌ام را حذف کنم، حتماً فکر می‌کردم که آدم خوشبین‌الکی خوشی است. با این حال خودم نقشه‌ای طراحی کردم که دقیقاً این کار را کرد. هشت سال است که دارم این نقشه را به کار می‌برم. در بازدهی‌ام، سلامت‌م، و خوشحالی‌ام معجزه‌ها کرده است.

« مثل شعبده‌بازی است - ولی مثل تمام ترفندهای شعبده‌بازی، وقتی بدانی چطوری انجام می‌شود، خیلی ساده خواهد بود.

« رازش این است: اول، فوراً رویه‌ای را که پانزده سال بود در جلساتم در پیش گرفته بودم متوقف کردم - در طول این پانزده سال هر وقت همکارانم دچار مشکل می‌شدند به سراغ من می‌آمدند و مشکل‌شان را با تمام جزئیاتش برایم تعریف می‌کردند و دست آخر هم می‌پرسیدند: «حالا چه کار کنیم؟» دوم، یک قانون جدید وضع کردم - قانونی که بر اساس آن، هر کسی که می‌خواست مشکلی را با من در میان بگذارد، اول باید درباره‌ی این چهار سؤال یادداشتی آماده می‌کرد و آن را تحویل من می‌داد:

« سؤال ۱: مشکل چیست؟

(« سابق ما یک یا دو ساعت از وقتمان را در جلسات صرف می‌کردیم، بدون این که کسی دقیقاً و مشخصاً بداند مشکل واقعی چیست. عادت داشتیم خودمان را با یک بحث اعصاب خردکن درباره‌ی مشکلاتمان خسته کنیم بدون این که هیچ‌وقت به خودمان در درس نوشتن دقیق مشکل‌مان را بدهیم.)

« سؤال ۲: علت بروز این مشکل چیست؟

(« وقتی به روند کاری‌ام نگاه می‌کنم، از آن ساعت‌های تلف شده‌ای به وحشت می‌افتم که توی جلسات صرف حل مشکل می‌کردم، بدون این که حتی تلاش کنم دقیقاً بفهمم که ریشه‌ی آن مشکل در چیست.)

« سؤال ۳: تمام راه حل‌های ممکن برای این مشکل چیست؟

(« سابق یک نفر توی جلسه راه حلی پیشنهاد می‌داد. یکی دیگر با نظرش مخالفت می‌کرد. بحث بالا می‌گرفت. اغلب از موضوع فاصله می‌گرفتیم و آخر جلسه، هیچ‌کس کارهای مختلفی را که می‌توانستیم برای حل مشکل انجام بدهیم روی کاغذ نیاورده بود.)

« سؤال ۴: شما چه راه حلی پیشنهاد می‌کنید؟

« قبلاً عادت داشتم با کسی وارد بحث شوم که ساعت‌ها را صرف نگران بودن از وضعی که پیش آمده بود و چرخیدن به دور خودش کرده بود - بدون این که حتی یک بار هم به تمام راه حل‌های ممکن فکر کند و بعد روی کاغذ بنویسد: «این راه حلی است که من پیشنهاد می‌دهم.»

« همکارانم حالا به ندرت با مشکلاتشان به سراغ من می‌آیند. چرا؟ چون متوجه شده‌اند که برای پاسخ دادن به آن چهار سؤال باید تمام حقایق را جمع کنند و کاملاً به مشکلاتشان فکر کنند. وقتی که این کار را می‌کنند، در سه چهارم موارد متوجه می‌شوند اصلاً لازم نیست با من مشورت کنند، چون راه حل مناسب همچون تکه نانی که از تستر برقی بیرون می‌پرد، ظاهر می‌شود. حتی در آن مواردی هم که مشاوره ضروری است، بحث معمولاً یک سوم از زمانی را می‌برد که قبلاً به خود اختصاص می‌داد. دلیلش هم این است که در مسیری منظم و منطقی به سوی یک نتیجه‌گیری مستدل پیش می‌رود.

« حالا دیگر در مؤسسه‌ی انتشاراتی سیمون و شوستر زمان به مراتب کمتری صرف نگران بودن و حرف زدن درباره‌ی مشکلات می‌شود و قدم‌های عملی به مراتب بیشتری به سوی حل و فصل کردن آن مسائل برداشته می‌شود.»

دوست من، فرانک بتگر، یکی از مردان بسیار موفق در حوزه‌ی بیمه در امریکا، به من گفت که با به کارگیری شیوه‌ای مشابه نه تنها نگرانی‌های کاری‌اش را کم کرد، بلکه درآمدش را هم تقریباً دو برابر کرد.

فرانک بتگر گفت: « سال‌ها قبل، وقتی که تازه کارم را در فروش بیمه‌نامه شروع کرده بودم، لبریز از یک عالم شور و هیجان و عشق به کارم بودم؛ بعد اتفاقی افتاد. چنان دچار ناامیدی شدم که کارم از چشمم افتاد و به فکر ول کردن آن افتادم. به گمانم اگر یک صبح شنبه به این فکر نیفتاده بودم که بنشینم و سعی کنم ریشه‌ی نگرانی‌هایم را پیدا کنم حتماً این کار را می‌کردم.

« ۱. اول از خودم پرسیدم: «فقط بگو مشکل چیست؟» مشکل این بود: در مقایسه با آن میزان حیرت‌آور تماس‌هایی که برقرار می‌کردم، آن چنان موفقیتی نصیب نمی‌شد. به نظر می‌رسید در فروش بیمه‌نامه به مشتری‌های بالقوه خیلی خوب جلو می‌رفتم، تا وقتی که زمان نوشتن قرارداد از راه می‌رسید. بعد خریدار می‌گفت: «خوب، آقای بتگر، بهش فکر می‌کنم. دوباره بیا و سری به من بزن.» علت افسردگی من آن زمان‌هایی بود که برای تماس‌های پیگیری موضوع تلف می‌کردم.

« ۲. از خودم پرسیدم: «راه حل‌های احتمالی چیست؟» ولی برای پاسخ دادن به این سؤال اول باید حقایق را بررسی می‌کردم؛ دفتر ثبت دوازده ماه آخرم را برداشتم و آمار را بررسی کردم.

« یک کشف حیرت‌انگیز کردم! من متوجه شدم که هفتاد درصد فروش‌های من در همان مصاحبه‌ی اول صورت گرفته است! بیست و سه درصد از فروش‌هایم در دیدار دوم قطعی شده! و فقط هفت درصد فروش‌هایم - که باعث تحلیل رفتنم و تلف کردن وقتم شده‌اند - در جلسات سوم، چهارم، پنجم، و ... صورت گرفته است؛ به عبارت دیگر، داشتم نیمی کامل از روزم را بیهوده صرف بخشی از کارم می‌کردم که تنها مسئول هفت درصد فروشم بود!

« ۳. راه حل چیست؟ » راه حل روشن بود. فوراً تمام ملاقات‌های بعد از جلسه‌ی دوم را قطع کردم، و وقت اضافی را صرف پیدا کردن مشتری‌های تازه کردم. نتایج باورنکردنی بود. در عرض مدت کوتاهی، ارزش مالی هر دیداری را که داشتم دو برابر کرده بودم.»

همان‌طور که گفتم، فرانک بتگری یکی از معروف‌ترین فروشندگان بیمه‌ی عمر در کشور شد، ولی او در نقطه‌ی تسلیم شدن بود؛ در نقطه‌ی پذیرش شکست - تا این‌که تحلیل مشکل، به کمکش آمد و دست او را برای قدم گذاردن در جاده‌ی موفقیت گرفت.

آیا تو هم می‌توانی این سؤال‌ها را درباره‌ی مشکلات کاری‌ات بررسی؟ باز هم ادعایم را تکرار می‌کنم - این‌ها می‌توانند نگرانی تو را تا پنجاه درصد کاهش دهند. یک بار دیگر در این جا آن‌ها را برمی‌شمرم:

۱. مشکل چیست؟

۲. علت بروز مشکل چیست؟

۳. تمام راه حل‌های ممکن برای این مشکل چیست؟

۴. تو چه راه حل‌هایی پیشنهاد می‌دهی؟

بخش دوم در یک کلام

تکنیک‌های پایه‌ای در تحلیل نگرانی

قانون ۱. واقعیت‌ها و حقایق عینی را جمع‌آوری کن. این گفته‌ی دکتر هاوکس از دانشگاه کلمبیا را به خاطر داشته باش: « علت نیمی از نگرانی در دنیا آدم‌هایی هستند که قبل از کسب اطلاعات لازمی که بر اساس آن بتوانند تصمیم‌گیری کنند، سعی می‌کنند تصمیمی بگیرند. »

قانون ۲. بعد از سبک و سنگین کردن دقیق حقایق، تصمیمی بگیر.

قانون ۳. به محض این که تصمیمی با دقت گرفته شد، اجرایش کن! خودت را مشغول عملی کردن تصمیمت کن - و تمام نگرانی‌ها درباره‌ی نتیجه‌ی کار را از ذهنت دور کن.

قانون ۴. وقتی تو، یا یکی از همکارانت، وسوسه می‌شوی که درباره‌ی مسئله‌ای نگران شوی، این چهار سؤال و پاسخ‌هایشان را روی کاغذ بیاورید:

الف. مشکل چیست؟

ب. علت بروز مشکل چیست؟

ج. تمام راه حل‌های احتمالی کدام‌اند؟

د. بهترین راه حل چیست؟

بخش سوم: چطور قبل از این که عادت نگرانی تو را درهم بشکنند، تو آن را بشکنی

شهر کتاب (nbookcity.com)

۶: چطور نگرانی را از ذهنیت پس برانی

هرگز شبی را که ماریون جی. داگلاس در یکی از کلاس‌هایم شرکت کرده بود فراموش نمی‌کنم (من اسم واقعی او را ذکر نکرده‌ام؛ زیرا به دلایل شخصی خواسته بود هویتش را آشکار نکنم). ولی این داستان واقعی اوست که برای کلاس تعریف کرد. او به ما گفت که چطور مصیبت به خانه‌اش زد، نه یک بار، بلکه دو بار. بار اول، دختر پنج ساله‌اش را که بسیار به او علاقه داشت از دست داد. او و همسرش فکر می‌کردند که نمی‌توانند آن فقدان اولی را تاب بیاورند، ولی همان‌طور که خودش گفت: «ده ماه بعد، خدا دختر کوچولوی دیگری به ما داد - و او در عرض پنج روز مرد».

این داغ مضاعف را دیگر نمی‌شد تحمل کرد. این پدر به ما گفت: «نمی‌توانستم این فاجعه را تحمل کنم. نمی‌توانستم بخوابم. نمی‌توانستم غذا بخورم. نمی‌توانستم استراحت کنم یا آرام باشم. اعصابم کاملاً به هم ریخته و اعتماد به نفسم از بین رفته بود؛» دست آخر ماریون به سراغ پزشکان رفت؛ یکی قرص خواب به او پیشنهاد کرد و دیگری مسافرت. هر دوی این‌ها را امتحان کرد، ولی هیچ کدام کمکی نکرد. گفت: «انگار بدنم در دستگاه پرسی گیر کرده بود و گیره‌های آن محکم و محکم‌تر به هم فشرده می‌شدند؛» فشار اندوه - اگر در زندگی‌ات پیش آمده که از اندوه فلج شده باشی، می‌دانی که او چه می‌گوید.

«ولی خدا را شکر، یک بچه‌ی دیگر برایم باقی مانده بود - یک پسر چهار ساله که راه حل مشکلم را به من داد. یک بعد از ظهر همین‌طور که غرق در اندوهم بیکار نشسته بودم، او از من پرسید: «بابا، می‌شه یه قایق برام درست کنی؟» اصلاً حال و حوصله‌ی قایق درست کردن نداشتم. در حقیقت، حال و حوصله‌ی هیچ کاری را نداشتم، ولی پسر یک کوچولوی سمج است! مجبور شدم تسلیم بشوم.

«ساختن آن قایق اسباب بازی سه ساعت طول کشید. لحظه‌ای که تمام شد، متوجه شدم آن سه ساعتی که صرف ساختن قایق شده بود، اولین ساعت‌های آرامش و استراحت ذهنی من بعد از ماه‌ها بود!

«این کشف مرا از خمودگی‌ام بیرون آورد و باعث شد ذره‌ای فکر کنم - اولین فکر کردن واقعی پس از چندین ماه. متوجه شدم در مدتی که داری کاری را که مستلزم برنامه‌ریزی و فکر کردن است انجام می‌دهی، سخت است که نگران باشی. در مورد من، ساختن قایق نگرانی را از روی رینگ مسابقه ناک اوت کرده بود. به این ترتیب، مصمم شدم که خودم را باز هم مشغول نگه دارم.

«شب بعد، توی خانه از این اتاق به آن اتاق رفتم، لیستی از کارهایی که باید انجام می‌شد جمع‌آوری کردم. تعداد زیادی از اقلامی که باید تعمیر می‌شدند یافتم: قفسه‌های کتاب، پله‌ها، پنجره‌های توفان‌بند، دستگیره‌ها، قفل‌ها،

و شیرهایی که چکه می کرد. می دانم تعجب می کنید که بگویم در عرض دو هفته لیستی از ۲۴۲ قلمی که باید به آن رسیدگی می شد تهیه کردم.

« در عرض دو سال گذشته، بیشتر آن کارها را انجام داده ام. به علاوه، زندگی ام را با فعالیت هایی که مرا به حرکت و جنب و جوش وامی دارد پر کرده ام. دو شب در هفته به کلاس آموزش بزرگسالان در نیویورک می روم. وارد فعالیت های مدنی در زادگاهم شده ام و اکنون رئیس هیئت امنای مدرسه هستم. در تعداد زیادی جلسه شرکت کرده ام. به جمع آوری پول برای صلیب سرخ و سایر فعالیت های انسان دوستانه کمک کرده ام. حالا آن قدر سرم شلوغ است که وقتی برای نگران بودن ندارم.»

وقتی برای نگران بودن ندارم! این دقیقاً حرفی بود که وینستون چرچیل در بحبوحه جنگ، وقتی هجده ساعت کار می کرد، به زبان آورد. وقتی از او پرسیدند که آیا نگران مسئولیت های سرسام آورش نیست، گفت: « من سرم خیلی شلوغ است. وقتی برای نگران بودن ندارم.»

چارلز کترینگ هم وقتی شروع به اختراع موتور استارت برای خودروها کرد، در مخمصه ی مشابهی گیر کرده بود. آقای کترینگ تا زمان بازنشستگی اش نایب رئیس شرکت جنرال موتورز و مسئول بخش تحقیقاتی مشهور این کمپانی بود. ولی در آن روزها، چنان فقیر بود که از انبار غله ای به جای لابراتوار استفاده می کرد. برای خرید خورد و خوراک خانه مجبور بود از هزار و پانصد دلاری که همسرش با دادن درس پیانو جمع کرده بود استفاده کند. مدتی بعد، مجبور شد پانصد دلار از بیمه ی عمرش قرض کند. از همسرش پرسیدم آیا در چنان وضعیتی نگران نبود؟ پاسخ داد: « چرا! چنان نگران بودم که از خواب و خوراک افتاده بودم، ولی آقای کترینگ نگران نبود. او بیش از آن در کارش غرق شده بود که نگران باشد.»

دانشمند بزرگ، پاستور، از « آرامشی » حرف می زند که « در کتاب خانه ها و آزمایشگاه ها پیدا می شود ». چرا آرامش در این مکان ها پیدا می شود؟ چون افراد در کتاب خانه ها و آزمایشگاه ها معمولاً بیش از آن در کارشان غرق هستند که درباره ی خودشان نگران باشند. محققان به ندرت دچار بحران عصبی می شوند. آن ها وقتی برای این لوس بازی ها ندارند!

چرا چیز ساده ای مثل مشغول بودن به راندن نگرانی کمک می کند؟ به خاطر یک قانون - یکی از اساسی ترین قانون هایی که تا کنون علم روان شناسی کشف کرده است: برای هر انسانی هر چقدر هم که باهوش باشد، مطلقاً غیر ممکن است که در آن واحد به بیش از یک مسئله فکر کند. صد در صد باورش نداری؟ بسیار خوب، بیا آزمایش کنیم.

فرض کن همین الان تکیه بدهی، چشمانت را ببندی، و در یک لحظه به طور هم‌زمان، هم سعی کنی به مجسمه‌ی آزادی فکر کنی و هم به کاری که می‌خواهی فردا صبح انجام دهی. (زود باش انجامش بده!)
حتماً متوجه شدی که می‌توانی روی هر کدام از آن‌ها به نوبت تمرکز کنی، ولی هم‌زمان هر دو با هم، هرگز درست نیست؟ خوب، همین مسئله درباره‌ی احساسات هم صادق است. نمی‌توانیم از انجام کاری مهیج سر حال بیاییم و غرق هیجان شویم، و هم‌زمان روحیه‌مان با نگرانی خراب باشد. یک احساس، احساسی دیگر را بیرون می‌کند. همین کشف ساده بود که روان‌شناسان ارتش را قادر ساخت تا چنان معجزاتی را در طول جنگ جهانی دوم انجام دهند.

وقتی سربازان با چنان حالت شوک زده‌ای از میدان نبرد بیرون می‌آمدند که به آن‌ها «روان رنجور» می‌گفتند، روان‌شناسان ارتش نسخه‌ی «آن‌ها را مشغول نگه دارید» را برای راه علاج تجویز می‌کردند.

تک تک لحظه‌های بیداری این مردانی که از نظر عصبی شوکه شده بودند با فعالیتی پر می‌شد - معمولاً فعالیت‌هایی در هوای آزاد، مثل ماهیگیری، شکار، گلف بازی، عکاسی، باغبانی، و رقص. به آن‌ها وقتی برای فکر کردن به تجربیات وحشتناکشان داده نمی‌شد.

«کاردرمانی» اصطلاحی است که امروزه در علم روان‌شناسی، وقتی که کار به عنوان یک نوع دارو تجویز می‌شود، استفاده می‌شود. این چیز تازه‌ای نیست؛ پزشکان یونان باستان، پانصد سال قبل از این که مسیح به دنیا بیاید، آن را تجویز می‌کرده‌اند!

کواکرها^{۱۱} این راه درمان را در دوران بن فرانکلین در فیلادلفیا به کار می‌بردند. مردی که در ۱۷۷۴، به یکی از آسایشگاه‌های کواکرها سر زده بود از دیدن بیماران روانی که با جدیت مشغول رسیدن الیاف کتان بودند شوکه شد. او فکر کرد که این بدبخت‌ها را به استعمار کشیده‌اند، ولی کواکرها برایش توضیح دادند که متوجه شده‌اند وقتی بیماران کمی کار می‌کنند، حالشان بهتر می‌شوند. مشغول بودن اعصابشان را آرام می‌کرد.

هر متخصص بیماری‌های روانی به تو خواهد گفت که کار - مشغول بودن - بهترین آرام‌بخش شناخته شده برای اعصاب بیمار است. هنری. دبلیو. لانگ فلو^{۱۲} تأثیر آن را درباره‌ی خودش - وقتی که همسر جوانش را از دست داد - متوجه شد. روزی همسرش داشت مقداری موم روی شمعی آب می‌کرد که لباس‌هایش آتش گرفت. لانگ فلو فریادهای او را شنید و سعی کرد به موقع به دادش برسد، ولی او از جراحات ناشی از سوختگی مرد. برای مدتی لانگ فلو چنان از خاطره‌ی آن تجربه‌ی وحشتناک عذاب می‌کشید که تقریباً به مرز جنون رسید، ولی - خوش‌بختانه - سه فرزند کوچکش به او احتیاج داشتند. لانگ فلو علی‌رغم اندوه خودش، هم پدر بچه‌هایش شد

و هم مادرشان. آن‌ها را بیرون می‌برد، برایشان قصه تعریف می‌کرد، با آن‌ها بازی می‌کرد، و در شعرش، ساعت بچه‌ها، مصاحبت آن‌ها را جاودانه کرد. همچنین دانه را ترجمه کرد؛ و ترکیب تمام این وظایف او را چنان به خود مشغول کرد که خودش را کاملاً فراموش کرد و آرامش ذهنی‌اش را دوباره به دست آورد. همان‌طور که تنیسون^{۱۲} موقع از دست دادن صمیمی‌ترین دوستش، آرتور هالام، اعلام کرد: «باید خودم را در کار غرق می‌کردم تا مبادا در ناامیدی بخشکم».

بیشتر ما وقتی که داریم یکسره کارهای روزمره‌مان را انجام می‌دهیم، مشکل چندانی در «غرق کردن خودمان در کار» نداریم. ولی ساعت‌های بعد از کار - آن‌ها ساعت‌های خطرناکی هستند. درست همان موقعی که آزاد هستیم تا از اوقات فراغتمان لذت ببریم، و باید از همه‌ی مواقع شادتر باشیم - آن موقع است که شیاطین نگرانی به ما حمله می‌کنند. آن زمان است که توی این فکر می‌افتیم که آیا هرگز در زندگی به جایی خواهیم رسید؛ آیا زندگی یکنواخت و ملال‌آوری داریم؛ آیا رئیس از حرفی که امروز زد «منظور خاصی داشت؛» آیا داریم جاذبه‌ی جنسی‌مان را از دست می‌دهیم.

وقتی به کاری مشغول نباشیم، ذهن ما تمایل به تبدیل شدن به چیزی شبیه به «خلأ» دارد. هر دانشجوی فیزیکی می‌داند که «طبیعت از خلأ متنفر است». شبیه‌ترین چیز به خلأ که من و تو احتمالاً در عمرمان دیده‌ایم، درون یک حباب لامپ الکتریکی است. آن لامپ را بشکن - طبیعت هوا را مجبور به پرکردن آن فضای از نظر تئوری تهی می‌کند.

به همین ترتیب، طبیعت برای پرکردن ذهن تهی هم هجوم می‌آورد. با چی؟ معمولاً با احساسات. چرا؟ چون که احساسات نگرانی، ترس، نفرت، حسادت، و رشک ریشه در غریزه‌ی ماقبل تاریخ و انرژی پویای جنگل دارند. این احساسات چنان شدید هستند که می‌خواهند تمام احساسات و افکار شاد و آرام درون ذهن ما را بیرون بکشند.

جیمز آل. مورسل، استاد دانشگاه کلمبیا، خیلی خوب این قضیه را توضیح می‌دهد: «بیشتر مواقعی که نگرانی می‌تواند تو را به هم بریزد، وقتی نیست که در حال انجام کاری هستی، بلکه وقتی است که کار روزانه تمام شده است. آن زمان قدرت تخلیت می‌تواند بلوایی حسایی به پا کند و همه نوع احتمال مزخرف را پیش بکشد و هر گاف کوچولویی را بزرگ کند». مورسل ادامه می‌دهد: «در چنین مواقعی، ذهن تو مانند موتوری است که دارد در جا کار می‌کند و این خطر هست که یاتاقان خود را از کار بیندازد یا این که خرد شود. راه علاج نگرانی غرق شدن تمام و کمال در انجام کاری سازنده است».

ولی لازم نیست که یک استاد دانشگاه باشی تا این حقیقت را بفهمی و آن را به عمل درآوری. در طول جنگ جهانی دوم، من به زن خانه‌داری از شیکاگو برخورد کردم که به من گفت چطور کشف کرده راه علاج نگرانی‌اش غرق شدن تمام و کمال در انجام کاری سازنده است. وقتی که داشتم با قطار از نیویورک به مزرعه‌ام در میسوری می‌رفتم، این زن و شوهر را در واگن رستوران ملاقات کردم.

این زوج به من گفتند که پسرشان روز بعد از حمله‌ی پل هاربر به نیروهای ارتش پیوست. زن به من گفت که او تقریباً از نگرانی به خاطر تک فرزندش سلامتی‌اش را ویران کرد. مدام از خودش می‌پرسید: او کجاست؟ آیا در امان است؟ در خط مقدم است؟ نکند زخمی بشود؟ نکند بمیرد؟

وقتی از او پرسیدم که چطور بر نگرانی‌اش غلبه کرده پاسخ داد: «سرم را شلوغ کردم». او به من گفت که اولش خدمتکارش را مرخص کرد و سعی کرد با انجام تمام کارهای خانه، به تنهایی، خودش را مشغول کند. ولی این کار کمک چندانی به او نکرد: «مشکل این بود که می‌توانستم کارهای خانه‌ام را تقریباً به صورت مکانیکی بدون استفاده از ذهنم انجام دهم. بنابراین، همین‌طور که داشتم تخت‌ها را مرتب می‌کردم و ظرف‌ها را می‌شستم، به نگران بودن خود هم ادامه دادم. بالاخره متوجه شدم نیاز به فعالیتی دارم که هم جسم و هم ذهن مرا در تمام ساعت‌های روز به خود مشغول کند. برای همین در یک فروشگاه بزرگ به عنوان فروشنده مشغول به کار شدم.

» این روش جواب داد. فوراً خودم را در گردهمایی از فعالیت‌ها دیدم: مشتری‌ها دورم ازدحام می‌کردند، از قیمت‌ها، سایزها، و رنگ‌ها می‌پرسیدند. هرگز یک ثانیه هم برای فکرکردن به چیزی غیر از وظیفه‌ی آنی‌ام نداشتم؛ و وقتی که شب از راه می‌رسید، به هیچ چیزی غیر از آرام کردن پاهای دردناکم فکر نمی‌کردم. به محض این که شام می‌خوردم، به رختخواب می‌رفتم و آن‌ا بیهوش می‌شدم. نه وقت و نه جانی برای نگران بودن داشتم.»

این زن برای خودش همان چیزی را کشف کرد که جان کوپر پویز در کتابش هنر فراموش کردن ناخوشاینده‌ها به آن اشاره می‌کند: «وقتی کسی غرق در انجام وظیفه‌ای است که به او محول شده، یک نوع امنیت خوشایند، یک نوع آرامش درونی عمیق، یک نوع کرحتی شاد، اعصاب او را آرام می‌کند.»

و چه نعمتی است که چنین است! آزا جانسون، یکی از مشهورترین زنان کاوشگر دنیا، به من گفت که چطور خودش را از قید نگرانی و اندوه رها کنید. شاید داستان زندگی‌اش را خوانده‌باشی. اسم کتابش هست من با ماجراجویی ازدواج کردم. اگر زنی در دنیا باشد که با ماجراجویی ازدواج کرده باشد، مسلماً آن زن اوست. مارتین جانسون وقتی که آزا شانزده سالش بود با او ازدواج کرد و قدم‌های او را از روی پیاده‌روهای کانزاس بلند کرد و

آن‌ها را روی جاده‌های جنگلی وحشی برنئو گذاشت. حدود ربع یک قرن، این زوج کانتزاسی دور دنیا سفر کردند و از حیات وحش رو به انقراض آسیا و آفریقا فیلم گرفتند. چند سال بعد، آن‌ها راهی یک تور سخنرانی شدند و فیلم‌های مشهورشان را به نمایش گذاشتند. در یکی از این سفرها آن‌ها سوار بر هواپیمایی بودند که ناگهان دچار مشکل فنی شد و در کوهستانی سقوط کرد. مارتین جانسون در جا کشته شد. دکترها گفتند آن‌ها هم دیگر هرگز از تخت بیرون نمی‌آید، ولی آن‌ها از جانسون را نمی‌شناختند. سه ماه بعد، او در ویلچر نشسته بود و داشت جلو جمعیت بزرگی سخنرانی می‌کرد. در حقیقت او آن فصل برای صدها نفر سخنرانی کرد - همگی هم از روی ویلچر. وقتی از او پرسیدم که چرا این کار را کرد، پاسخ داد: «این کار را کردم تا وقتی برای نگرانی و اندوه نداشته باشم».

ازا جانسون همان حقیقتی را کشف کرده بود که تنیسون حدود یک قرن قبل آن را سروده بود: «باید خودم را غرق در کار کنم، تا در ناامیدی نخشکم».

دریاسالار بیرد همین حقیقت را زمانی دریافت که تک و تنها به مدت پنج ماه در کلبه‌ی کوچکی زندگی می‌کرد که عملاً در یخ پهنه‌ی عظیمی که قطب جنوب را پوشانده بود دفن شده بود - یخ پهنه‌ای که قدیم‌ترین رازهای طبیعت را در خود داشت - یخ پهنه‌ای که قاره‌ای ناشناخته را که بزرگ‌تر از ترکیب ایالات متحده و اروپا بود پوشانده بود. دریاسالار بیرد پنج ماه را آن‌جا تک و تنها گذراند. هیچ نوع موجود زنده دیگری تا شعاع صدها مایل وجود نداشت. سرما چنان شدید بود که موقع گذشتن باد از کنار گوشش می‌توانست صدای یخ بستن و متبلور شدن نفس‌هایش را بشنود. دریاسالار بیرد در کتابش، تنها، همه‌چیز را درباره‌ی آن پنج ماهی که در تاریکی سردرگم کننده و روحیه خرد کن گذرانده بود بیان کرده است. روزها همچون شب‌ها تاریک بودند. برای حفظ سلامت عقلش باید خودش را مشغول نگه می‌داشت.

بیرد می‌گوید: «شب‌ها قبل از خاموش کردن فانوس، به خودم عادت داده بودم کارهای فردا را طرح‌ریزی کنم؛ به این صورت که مثلاً یک ساعت برای مرتب کردن چلیک‌های سوخت، یک ساعت برای درآوردن قفسه‌ی کتاب در یخ، دو ساعت برای تعمیر سورت‌مه ...».

او می‌گوید: «فوق العاده بود که می‌توانستی زمان را به این صورت تقسیم کنی. این کار برایم حس فوق‌العاده تسلط بر اوضاع را به ارمغان می‌آورد ...» و اضافه می‌کند: «بدون آن، روزهایم بدون هدف می‌شد؛ و روزهای بدون هدف، دست آخر به از هم پاشیدن من ختم می‌شدند».

به آن کلمات آخر توجه کن. «روزهای بدون هدف دست آخر به از هم پاشیدن من ختم می‌شدند».

من و تو هم اگر نگران هستیم، باید بدانیم که می‌توانیم از کار به عنوان دارو استفاده کنیم. این حرف را آدم کوچکی نزده است، بلکه سخن دکتر ریچارد سی. کبوت، استاد سابق درمان بالینی دانشگاه هاروارد است. دکتر کبوت در کتابش، آدم‌ها به دنبال چه هستند، می‌گوید: «به عنوان یک پزشک، سعادت این را داشته‌ام که بینم کار، آدم‌های زیادی را که از تردیدها، شک‌ها، دودلی‌ها، و ترس دچار فلج روحی شده‌اند شفا داده است ... شهادتی که با کارمان به ما ارزانی می‌شود، همچون اتکاء به نفسی است که امرسون^{۱۴} شکوه جاودان به آن داده است.»

من مردی را از دنیای کسب و کار در نیویورک می‌شناسم که چنان خودش را مشغول کرد که دیگر وقتی برای خودخوری و نگران‌شدن نداشت. اسمش ترمپر لانگمن است؛ او یکی از شاگردان کلاس من بود؛ تجربه‌ی او درباره‌ی غلبه بر نگرانی چنان جالب و چنان تأثیرگذار بود که از او خواستم بعد از کلاس، شام دیروقتی را با هم بخوریم. تا مدت زیادی بعد از نیمه شب، در رستوران نشستیم و درباره‌ی تجربه‌اش حرف زدیم. این داستانی است که او برای من تعریف کرد: «هجده سال قبل، چنان نگران بودم که دچار بی‌خوابی شدم. ناراحت، عصبی و ترسیده بودم. احساس می‌کردم دارم از لحاظ روحی از هم می‌پاشم.

«البته نگرانی‌ام هم بی‌دلیل نبود؛ آن زمان مسئول امور مالی شرکت کراون فروت بودم. نیم میلیون دلار روی توت فرنگی بسته‌بندی شده در قوطی‌های چهار و نیم لیتری سرمایه‌گذاری کرده بودیم. بیست سال بود این قوطی‌های چهار لیتری توت فرنگی را به کارخانجات تولید بستنی می‌فروختیم. ناگهان فروش ما متوقف شد، چون بستنی‌سازان بزرگ مثل ناسیونال دایری و بوردن داشتند به سرعت تولیدشان را بالا می‌بردند و با خرید توت فرنگی‌هایی که در بشکه بسته‌بندی شده بود در پول و وقت خود صرفه‌جویی می‌کردند.

«نه تنها توت فرنگی‌هایی به ارزش نیم میلیون دلار روی دست‌مان ماند، بلکه در دوازده ماه بعد هم طبق قراردادهایی که بسته بودیم یک میلیون دلار دیگر باید توت فرنگی می‌خریدیم! تا اینجای کار ۳۵۰ هزار دلار از بانک‌های مختلف قرض گرفته بودیم. احتمالاً نمی‌توانستیم این وام‌ها را پرداخت یا تجدید کنیم. تعجبی نداشت که نگران بودم!

«با عجله به واتسون ویل، کالیفرنیا، محلی که کارخانه‌مان قرار داشت رفتم و سعی کردم رئیس‌مان را قانع کنم که شرایط عوض شده و ما در حال نابود شدن هستیم. او حاضر به قبول این مسئله نشد و دفتر نیویورک ما را به خاطر فروش ضعیف مسئول تمام این مشکلات دانست.

«بعد از چند روز خواهش و التماس، بالاخره او را متقاعد کردم بسته‌بندی بیشتر توت فرنگی را متوقف کند و

موجودی جدیدمان را در بازار تازه سان فرانسیسکو بفروشد. این کار تقریباً مشکلاتمان را حل کرد. آن موقع قاعدتاً دیگر باید دست از نگرانی برمی‌داشتم؛ ولی نمی‌توانستم. نگرانی یک عادت است، و من این عادت را کسب کرده بودم.

« وقتی به نیویورک برگشتم، باز هم درباره‌ی همه‌چیز نگران بودم. توت‌هایی که داشتیم در ایتالیا می‌خریدیم، آناناس‌هایی که داشتیم در هاوایی می‌خریدیم، و الی آخر. عصبی و ترسیده بودم؛ نمی‌توانستم بخوابم و همین‌طور که قبلاً هم گفتم، داشتم از نظر روحی از هم می‌پاشیدم.

« در اوج ناامیدی، شیوه‌ای از زندگی را برگزیدم که بی‌خوابی‌ام را شفا بخشید و به نگرانی‌هایم خاتمه داد. سرم را شلوغ کردم. چنان خودم را با مشکلاتی که بخش‌های مختلف داشتند مشغول کردم که دیگر زمانی برای نگران بودن نداشتم. قبلاً هفت ساعت در روز کار می‌کردم. حالا شروع به پانزده و شانزده ساعت کار در روز کردم. هر روز هشت صبح به دفتر می‌رفتم و هر شب تا پاسی از نیمه شب آن‌جا می‌ماندم. کارهای جدید و وظایف جدید تقبل کردم. وقتی نیمه شب به خانه می‌رسیدم، وقتی به رختخواب می‌رفتم، چنان خسته بودم که در عرض چند ثانیه بیهوش می‌شدم.

« این برنامه را تا حدود سه ماه ادامه دادم. تا آن زمان دیگر عادت نگران بودن را در هم شکسته بودم. بنابراین، به ساعات معمولی هفت یا هشت ساعت کار در روز برگشتم. این اتفاق مربوط به هجده سال قبل اتفاق است. از آن موقع تا حالا هرگز دردسر بی‌خوابی یا نگرانی نداشته‌ام.»

حق با جرج برنارد شاو بود که تمام این حرف‌ها را در این جمله خلاصه کرده است: «راز بدبخت بودن داشتن مجال کافی برای فکر کردن به این موضوع است که آیا شاد هستی یا نه». بنابراین، به خودت زحمت فکر کردن به این مسئله را نده! آستین‌هایت را بالا بزن و شروع به کاری کن. خونت شروع به جریان یافتن می‌کند؛ ذهنت شروع به فعالیت می‌کند - و خیلی زود این جوشش مثبت زندگی در جسمت، نگرانی را از ذهنت دور می‌کند. خودت را مشغول کن. و به این امر ادامه بده. این ارزان‌ترین دارویی است که روی زمین وجود دارد - و یکی از بهترین داروهاست.

برای شکستن عادت نگرانی، قانون اول این است:

خودت را مشغول نگه دار. فرد نگران باید خودش را در کار غرق کند تا در ناامیدی خشک نشود.

۷: نگذار موریانه‌ها زمینت بزنند

ماجرایی که در ادامه می‌آید داستان مهیجی است که احتمالاً تا موقعی که زنده هستم، آن را به یاد خواهم داشت. رابرت مور، از اهالی مپل‌وود، نیوجرسی، آن را برایم تعریف کرده است:

«بزرگ‌ترین درس زندگی‌ام را در مارس ۱۹۴۵ آموختم. آن را در ۲۷۶ پایی زیر آب در ساحل هندوچین یاد گرفتم. آن زمان یکی از هشتاد و هشت مرد توی زیردریایی بایا اس. اس ۳۱۸ بودم. از طریق رادار متوجه شده بودیم یک کاروان دریایی کوچک ژاپنی دارد به سوی ما می‌آید. با نزدیک شدن سپیده‌دم، برای حمله کردن به زیر آب رفتیم. از توی پریسکوپ، یک ناوشکن اسکورت، یک نفت کش، و یک کشتی مین‌گذار ژاپنی را دیدم. ما سه اژدر به ناوشکن اسکورت شلیک کردیم، ولی به هدف نخورد. مشکلی حین شلیک پیش آمده بود. ناوشکن که متوجه نشد بهش حمله شده به راه خودش ادامه داد. در حال آماده شدن برای حمله به کشتی آخر، یعنی کشتی مین‌گذار، بودیم که ناگهان چرخید و مستقیم به سوی ما آمد. (یک هواپیمای ژاپنی ما را در عمق شصت پایی زیر دریا شناسایی کرده بود و موقعیت ما را با رادیو به مین‌گذار ژاپنی مخابره کرده بود.) برای این که ردمان را نگیرند، به عمق ۱۵۰ پایی فرو رفتیم و آماده یک بمب زیر آبی شدیم. برای این که هیچ صدایی از زیردریایی مان درنیاید، تمام فن‌ها، سیستم خنک‌کننده و لوازم الکتریکی را خاموش کردیم.

«سه دقیقه‌ی بعد، جهنمی به پا شد. شش بمب دریایی در اطراف ما منفجر شد و ما را به کف اقیانوس راند. به عمق ۲۷۶ پایی. وحشت وجودمان را فرا گرفته بود. هدف حمله واقع شدن در عمق کمتر از هزار پایی دریا خطرناک است. کمتر از پانصد متر که دیگر تقریباً همیشه مرگبار است. در عمق نزدیک پانصد پایی به ما حمله شد. به مدت پانزده ساعت آن مین‌گذار ژاپنی به شلیک کردن بمب‌های دریایی ادامه داد. اگر بمبی در هفده پایی زیردریای من منفجر شود، تکان شدید امواج آن را سوراخ می‌کند. این بمب‌ها در پنجاه پایی ما منفجر شدند. به ما دستور داده شد که ساکت در تخت‌هایمان بمانیم و آرامش خود را حفظ کنیم. چنان وحشت کرده بودم که به زور نفس می‌کشیدم. مرتب به خودم می‌گفتم: «دیگر کارم تمام است! ... دیگر کارم تمام است!» با خاموش شدن فن‌ها و سیستم خنک‌کننده هوای داخل زیردریایی به بالای صد رسیده بود. ولی چنان از ترس یخ کرده بودم که با بر تن داشتن یک پلیور و یک ژاکت آستر پشمی، باز هم از سرما می‌لرزیدم. دندان‌هایم به هم می‌خورد. عرق سرد چسبناکی بر پیشانی‌ام نشسته بود. حمله پانزده ساعت ادامه پیدا کرد. و بعد ناگهان متوقف شد. ظاهراً مین‌گذار ژاپنی ذخیره بمبش تمام شد و برای همین دور شد. آن پانزده ساعت حمله انگار پانزده میلیون سال طول کشید. کل زندگی‌ام از جلوی چشمانم گذشت. به یاد تمام کارهای نادرستی که کرده بودم افتادم. تمام آن چیزهای کوچک مسخره‌ای که درباره‌اش نگران بودم. قبل از این که به نیروی دریایی بپیوندم، کارمند بانک

بودم. آن زمان به خاطر ساعت‌های طولانی کار، حقوق پایین، پیشرفت آهسته نگران بودم. نگران بودم که نمی‌توانستم در خانه‌ی خودم زندگی کنم، نمی‌توانستم ماشین تازه‌ای بخرم، نمی‌توانستم برای زنم لباس‌های خوب بخرم. چقدر از رئیس پیرم که همیشه غر می‌زد و توبیخ می‌کرد متنفر بودم! یادم آمد که چطور شب‌ها عبوس و بدخلق به خانه می‌آمدم و سر چیزهای بی‌اهمیت با همسرم دعوا می‌کردم. از جای زخمی که روی پیشانی‌ام بود، ناراحت بودم - بریدگی زشتی که یادگار یک تصادف اتومبیل بود.

« سال‌ها قبل چقدر این نگرانی‌ها بزرگ به نظر می‌رسیدند! ولی حالا که این خطر بود که بمب‌ها مرا به آن دنیا بفرستند، چقدر مسخره به نظر می‌رسیدند! همان جا، همان لحظه به خودم قول دادم اگر دوباره خورشید و ستاره‌ها را ببینم، هرگز هرگز دوباره نگران نشوم. هرگز! هرگز! هرگز!!! من در آن پانزده ساعت سخت و وحشتناک در آن زیردریایی بیشتر از چهار سالی که در دانشگاه درس خوانده بودم هنر زندگی کردن را یاد گرفتم.»

ما اغلب با شهامت با مصیبت‌های بزرگ زندگی‌مان روبه‌رو می‌شویم - ولی اجازه می‌دهیم که مسائل بی‌اهمیت، آن « موی دماغ‌ها»، ما را زمین بزنند. برای مثال، ساموئل پیپس در خاطرات خود می‌گوید که در مراسم گردن زدن سر هری وین در لندن حضور داشته است. سر هری همین‌طور که داشت روی سکوی اعدام می‌رفت، برای زندگی‌اش التماس نمی‌کرد، بلکه به جلاد التماس می‌کرد که تبر را روی جوش دردناک روی گردنش فرود نیاورد!

یک چیز دیگر هم بود که دریا سالار بیرد در سرمای وحشتناک و تاریکی شب‌های قطبی متوجه شد - این که مردانش بیشتر از « موی دماغ‌ها» های و هوی می‌کردند تا درباره‌ی چیزهای بزرگ. آن‌ها بی هیچ شکایتی خطرهای سختی‌ها، و سرمای را که اغلب هشتاد درجه زیر صفر بود تحمل می‌کردند، « ولی، « دریا سالار بیرد می‌گوید: « هم‌تختی‌هایی داشتم که اعتصاب کرده بودند و حرف نمی‌زدند چون فکر می‌کردند دیگری جای مخصوص آنها را اشغال کرده است. و کسی را می‌شناختم که نمی‌توانست غذا بخورد، مگر این که در غذاخوری جایی می‌نشست که قیافه‌ی آن نشخوارکننده‌ای که لقمه اش را موقرانه بیست و هشت بار قبل از قورت دادن می‌جوید، نبیند.»

دریا سالار بیرد می‌گوید: « در یک کمپ قطبی، چیزهای کوچک این چنینی این قدرت را دارند که حتی منضبط‌ترین مردان را هم به مرز جنون بکشانند»

و جناب دریا سالار بیرد، می‌توانی آن « چیزهای کوچک» را به ازدواج‌هایی اضافه کنی که مردم را به مرز جنون

می‌رسانند و علت نیمی از حمله‌های قلبی در دنیا هستند.

حداقل این چیزی است که مسئولان می‌گویند. برای مثال قاضی جوزف سابات از شیکاگو، بعد از داوری کردن بین بیش از چهل هزار زوج ناکام اعلام کرد: «در عمق بیشتر ناکامی‌های زناشویی، چیزهای پیش پا افتاده هستند». و فرانک اس. هوگان، دادستان قضایی اسبق منطقه‌ی نیویورک کاوانتی می‌گوید: «تقریباً بیش از نیمی از پرونده‌های جنایی ما ریشه در چیزهای کوچک دارد. لاف زنی‌های توی بار، جر و بحث‌های خانوادگی، یک حرف توهین آمیز، یک کلمه‌ی تحقیرکننده، یک حرکت بی‌ادبانه - همه این‌ها چیزهای کوچکی هستند که منتهی به خشونت و قتل می‌شود. در حق شمار خیلی کمی از ما ظلم‌های بزرگ می‌شود. این ضربه‌های کوچک به عزت نفس ما، به غرور ما، به آبروی ما است که علت نیمی از حملات قلبی در دنیا است».

النور روزولت در اوائل ازدواجش «مدت‌ها نگران بود» چون آشپز تازه‌اش غذای خوبی سرو نمی‌کرد. خانم روزولت گفت: «ولی اگر این مسئله الآن اتفاق می‌افتاد، شانه‌هایم را بالا می‌انداختم و فراموش می‌کردم». خوب است. این یعنی رفتارکردن مثل یک آدم بالغ از نظر عاطفی. حتی فرمانروای خودکامه‌ای مثل کاترین بزرگ^{۱۵} هم وقتی که آشپز غذا را خراب می‌کرد، با خنده قضیه را رفع و رجوع می‌کرد.

من و خانم کارنگی در منزل دوستی در شیکاگو شام دعوت بودیم. حین بریدن گوشت، شوهر حرکت اشتباهی کرد. من متوجه نشدم؛ و حتی اگر هم می‌شدم، برایم مهم نبود. ولی همسرش اشتباه او را دید و درست جلوی ما به او پرید و فریاد زد: «جان، حواست باشد چه کار می‌کنی! هیچ وقت یاد نمی‌گیری درست پذیرایی کنی!»

بعد رو به ما کرد و گفت: «همیشه اشتباه می‌کند. اصلاً تلاش نمی‌کند خودش را اصلاح کند». شاید او تلاشی برای درست بریدن گوشت نمی‌کرد - ولی مسلماً برای تلاش در بیست سال زندگی کردن با چنین همسری باید به او جایزه داد. صادقانه بگویم ترجیح می‌دادم - در فضایی آرام - ساندویچ هات داگ ساده با سس خردل بخورم، تا این که حین گوش دادن به تویخ‌های او بوقلمون بخورم».

مدت کوتاهی بعد از آن ماجرا، من و خانم کارنگی چند تا از دوستانمان را برای شام به منزلمان دعوت کردیم. درست قبل از رسیدن آن‌ها، خانم کارنگی متوجه شد که سه تا از دستمال سفره‌ها با رومیزی هم‌خوانی ندارد.

بعداً به من گفت: «با عجله پیش آشپز رفتم و متوجه شدم آن سه تایی دیگر را برای شستن برده‌اند. مهمان‌ها دم در بودند. وقتی برای تعویض نبود. احساس کردم الآن است که گریه‌ام بگیرد! تنها چیزی که می‌توانستم به آن فکر کنم این بود که چرا این اشتباه احمقانه باید کل شب من را خراب کند؟ بعد با خودم فکر کردم خوب، چرا اجازه‌ی این کار را به آن بدهم؟ سر میز شام رفتم و مصمم شدم که اوقات خوشی داشته باشم و همین‌طور هم

شد». همسر من گفت: «ترجیح می‌دادم مهمانانم فکر کنند یک زن خانه‌دار شلخته هستم، تا یک زن خانه‌دار عصی و بداخلاق. و در هر حال تا آن جایی که فهمیدم هیچ کس هم متوجه دستمال‌ها نشد!»

یک شعار حقوقی معروف هست که می‌گوید: "lex curat non minimis De" - «قانون هرگز خودش را مشغول چیزهای پیش پا افتاده نمی‌کند». آدم نگران و بی‌قرار هم اگر می‌خواهد آرامش ذهنی داشته باشد، نباید خودش را مشغول چیزهای پیش پا افتاده کند.

بیشتر اوقات، تنها چیزی که برای غلبه بر آزار چیزهای پیش پا افتاده نیاز داریم این است که چرخشی در نقطه‌ی تأکیدمان بدهیم - یک دیدگاه جدید لذت بخش را در پیش بگیریم. دوست من، هومر کروی، که کتاب آن‌ها باید پاریس را می‌دیدند و چندین کتاب دیگر را نوشته است، نمونه فوق العاده‌ای است از این که چطور می‌شود این کار را انجام داد. هومر موقع نوشتن کتابش از صدای رادیاتورهای توی آپارتمان نیویورکش داشت دیوانه می‌شد. جریان آب با صدای بلند عبور می‌کرد و جلز و ولز می‌کرد - و او هم از عصبانیت پشت میزش جلز و ولز می‌کرد.

هومر کروی می‌گوید: «روزی همراه با چند تن از دوستان به اردو رفتیم. همان‌طور که داشتم به صدای ترق و تروق شاخه‌ها در آتش گوش می‌دادم، با خودم فکر کردم چقدر صدایشان شبیه ترق و تروق رادیاتورهاست. چرا باید یکی را دوست داشته باشم و از دیگری متنفر باشم؟ وقتی به خانه برگشتم به خودم گفتم: «ترق و تروق شاخه‌های توی آتش صدای خوشایندی بود؛ صدای رادیاتورها هم تقریباً همین‌طور است - پس می‌گیرم می‌خوابم و از سر و صدا هم اذیت نمی‌شوم». و این کار را هم کردم. چند روزی متوجه رادیاتورهای می‌شدم، ولی به زودی پاک فراموش‌شان کردم.

«درباره‌ی بسیاری از نگرانی‌های پیش پا افتاده هم چنین است. ما از آن‌ها بدمان می‌آید و از دستشان کلافه می‌شویم، همه‌اش به خاطر این که درباره‌ی اهمیت آن‌ها اغراق می‌کنیم»

دیزائیلی^{۱۴} گفته است: «زندگی کوتاه‌تر از آن است که حقیر و کوچک باشد». آندره موریس در مجله‌ی ویک گفته است: «این کلمات مرا در گذار از تجربه‌های دردناک بسیار کمک کرده است. اغلب خودمان را با چیزهای کوچکی که باید آن‌ها را تحقیر و فراموش کنیم، ناراحت می‌کنیم ... ما این‌جا روی زمین هستیم و تنها چند دهه‌ی کوتاه برای زندگی کردن داریم، و متأسفانه ساعت‌های بازگشت ناپذیری از این دهه‌های محدود را صرف فکر کردن به غصه‌ها و ناراحتی‌هایی می‌کنیم که در عرض یک سال، هم ما و هم دیگران آن‌ها را کاملاً فراموش می‌کنیم. نه، بیا زندگی‌مان را صرف کارها و احساسات باارزش، صرف افکار بزرگ، صرف عواطف واقعی و تعهدات ماندگار کنیم؛ چرا که زندگی خیلی کوتاه‌تر از آن است که حقیر و کوچک باشد».

حتی شخصیت برجسته‌ای مثل رودیارد کیپلینگ گاهی فراموش می‌کرد که «زندگی کوتاه‌تر از آن است که حقیر و کوچک باشد» نتیجه؟ او و برادرزنش مشهورترین مبارزه‌ی دادگاهی ورمونت را با هم کردند - مبارزه‌ای چنان مشهور که کتابی درباره‌ی آن نوشته شد با عنوان: نزاع ورمونت رودیارد کیپلینگ.

ماجرای این قرار بود که کیپلینگ با کارولین بالستیر، دختری از اهالی ورمونت، ازدواج کرد، خانه‌ای بسیار دوست داشتنی در پرتل برو، ورمونت، ساخت، آن‌جا ساکن شد و قصدش این بود که بقیه‌ی زندگی‌اش را آن‌جا بگذراند. برادر زنش، بیتی بالستیر، به مرور صمیمی‌ترین دوست کیپلینگ شد. آن دو مرد با هم کار کردند و تئاتر اجرا می‌کردند.

کیپلینگ زمینی از بالستیر خرید، با این شرط که هر فصل بالیستر اجازه داشته باشد یونجه‌ی آن‌جا را برای خودش برداشت کند. یک روز بالیستر متوجه شد که کیپلینگ باغچه‌ای در مزرعه‌ی یونجه‌ی او راه انداخته. خورش به جوش آمد. از کوره در رفت و پرخاش کرد. کیپلینگ هم جوابش را داد. خلاصه، سر این ماجرا رابطه شان تیره و تار شد.

چند روز بعد، وقتی کیپلینگ داشت با دوچرخه‌اش رد می‌شد، برادرزنش ناگهان یک گاری با چند اسب را در مسیرش روان کرد و باعث شد کیپلینگ زمین بخورد. و کیپلینگ - مردی که نوشته بود: «موقعی که همه اطرافیان خونسردی‌شان را از دست داده‌اند و دارند تقصیرها را گردن تو می‌اندازند، آرامشت را حفظ کن» خودش آرامشش را از دست داد و حکم جلب بالستیر را گرفت! محاکمه‌ی مهیجی به دنبال آن آمد. خبرنگاران از شهرهای بزرگ به سوی آن شهر کوچک سرازیر شدند. خبر در دنیا پیچید. ولی دست آخر هیچ ثمری نداشت. دعوا باعث شد که کیپلینگ و همسرش برای همیشه خانه‌ی خود را در ورمونت ترک کنند. تمام آن نگرانی و اوقات تلخی سربیک چیز بی‌اهمیت! یک مشت یونجه.

پریکلِس^{۱۷} بیست و چهار قرن قبل گفته بود: «بلند شوید، آقایان! ما زیادی روی چیزهای بی‌اهمیت می‌نشینیم». واقعاً همین‌طور است!

داستان زیر یکی از جالب‌ترین داستان‌هایی است که دکتر هری امرسون فوسدیک تعریف کرده است - داستان پیروزی‌ها و شکست‌های یک درخت غول پیکر جنگل:

در دامنه‌ی کوه لانگ در کولورادو باقی‌مانده‌های یک درخت غول پیکر قرار دارد. طبیعت‌شناسان به ما می‌گویند که این درخت حدود چهارصد سال آن‌جا بوده است. وقتی کریستف کلمب^{۱۸} در سان سالوادور بر خشکی قدم گذاشت، آن درخت نهال کوچکی بود. وقتی که پیلگیری‌ها در پلی موث ساکن شدند نیمی قد کشیده بود. در

طول زندگی طولانی‌اش چهارده بار رعد به آن زد، و بی‌شمار بهمن و توفان را در طول چهار قرن پشت سر گذاشت. آن درخت غول پیکر از همه‌ی آن‌ها جان سالم به در برد. با این حال - دست آخر، یک لشکر موربانه به درخت حمله کردند و آن را با خاک یکسان کردند. موربانه‌ها راهشان را از پوسته‌ی درخت باز کردند و به مرور با حمله‌های کوچک - اما پی در پی خود - قدرت درونی درخت را نابود کردند. این درخت غول پیکر جنگل که گذر عمر آن را خشک نکرده بود، رعد آن را نسوزانده بود، توفان مقهورش نکرده بود، دست آخر در مقابل موربانه‌هایی به زمین افتاد که چنان کوچک بودند که آدم می‌توانست آن‌ها را بین انگشت شست و سبابه‌اش له کند.

آیا همگی ما مانند آن درخت غول پیکر جنگجوی جنگل نیستیم؟ آیا به طریقی موفق نمی‌شویم که توفان‌ها و بهمن‌ها و رعدهای هر از گاهی زندگی‌مان را از سر رد کنیم، فقط برای این که بگذاریم قلب‌هایمان با موربانه‌های کوچک نگرانی خورده شوند - موربانه‌های کوچکی که می‌توانند بین انگشت سبابه و شست له شوند؟

داشتم همراه با چارلز سیفرد، ناظر بزرگراه ایالت وایومینگ و چند تن از دوستانش در پارک ملی تتون می‌گشتم. همه قرار بود به دیدن املاک جان دی. راکفلر¹⁹ در پارک برویم، ولی ماشینی که من در آن بودم، مسیر را اشتباه رفت، گم شد و یک ساعت بعد از این که همه به درون عمارت رفته بودند به در ورودی رسید. آقای سیفرد کلیدی که دروازه‌ی عمارت را باز می‌کرد با خودش داشت. برای همین توی جنگل گرم مملو از پشه به مدت یک ساعت منتظر ایستاد تا ما از راه برسیم. پشه‌ها تعدادشان آن قدر زیاد بودند که صبورترین آدم‌ها را هم دیوانه می‌کردند، ولی نتوانسته بودند بر چارلز سیفرد پیروز شوند. او در مدتی که به انتظار ما ایستاده بود، شاخه‌ای از یک درخت صنوبر را بریده و سوتی از آن درست کرده بود. وقتی ما رسیدیم، داشت به پشه‌ها لعنت می‌فرستاد؟ نه، داشت سوتش را می‌نواخت. من آن سوت را به عنوان یادگاری از مردی که می‌دانست چطور چیزهای بی‌اهمیت را سر جایشان بنشانند پیش خودم نگه داشتم.

برای این که عادت نگرانی را بشکنی، قبل از این که تو را درهم بشکنند، قانون دوم این است: بیایید نگذاریم چیزهای کوچکی که باید آن‌ها را خوار بشماریم و فراموش‌شان کنیم، ناراحت‌مان کنند. یادمان باشد «زندگی کوتاه‌تر از آن است که حقیر و کوچک باشد».

۸: قانونی که بسیاری از نگرانی‌های تو را از اعتبار می‌اندازد

دوران کودکی من در مزرعه‌ای در میسوری گذشت. یک روز، همین‌طور که داشتم در درآوردن هسته‌ی گیل‌ها به مادرم کمک می‌کردم، زدم زیر گریه. مادرم گفت: «دیل، برای چی داری گریه می‌کنی؟» من در میان حق‌ها و حق‌هایم گفتم: «می‌ترسم زنده به گور شوم».

در آن روزها وجودم مملو از نگرانی بود. وقتی رعد و برق می‌آمد، نگران این بودم که برق به من بزند و مرا بکشد. وقتی از نظر مالی در سختی قرار می‌گرفتم، نگران این بودم که نکند از گرسنگی بمیرم. نگرانی دیگرم این بودم که وقتی مُردم به جهنم بروم. از پسر بزرگ‌تری به اسم سام وایت می‌ترسیدم - که تهدیدم کرده بود گوشه‌ای بزرگم می‌برد. نگران این بودم که اگر به دخترها توجه نشان دهم، مسخره‌ام کنند. از این نگران بودم که هیچ دختری هرگز حاضر به ازدواج با من نشود. نگران این بودم که بلافاصله بعد از این که با همسرم ازدواج کردم، به او چه بگویم. در خیالم تصور می‌کردم در کلیسایی در دهات ازدواج می‌کنیم و سوار بر کالسکه به مزرعه برمی‌گردیم ولی در راه برگشت به مزرعه چطور قادر می‌بودم به گفت‌وگویم با او ادامه دهم. چطور؟ چطور؟ ساعت‌های زیادی همین‌طور که پشت گاواهن راه می‌رفتم، درباره‌ی آن مشکل مصیبت‌بار فکر می‌کردم.

با گذشت سال‌ها، به مرور فهمیدم که نود و نه درصد آن چیزهایی که نگران‌ش بودم هرگز اتفاق نیفتاده‌اند. برای مثال، همان‌طور که قبلاً هم گفتم، زمانی از برق می‌ترسیدم، ولی حالا می‌دانم که طبق آمار شورای ایمنی و سلامت، احتمال این که با برق کشته شوم، سالانه فقط یک در سیصد و پنجاه هزار است!

ترس من از زنده به گورشدن از آن هم مسخره‌تر بود. فکر نمی‌کنم که - حتی در دوران قبل از این که مومیایی کردن رسم باشد - یک نفر در ده میلیون زنده زنده خاک شده باشد؛ با این حال زمانی از ترس این مسئله گریه می‌کردم.

یک نفر از میان هر هشت نفر از سرطان می‌میرد. اگر می‌خواستم در مورد چیزی نگران باشم، باید از سرطان نگران می‌بودم، نه از کشته شدن با برق یا زنده به گورشدن.

نگرانی‌های بی‌اساس و موهوم مشخصه دوران بلوغ است. ولی بسیاری از نگرانی‌های دوران بزرگسالی ما نیز تقریباً به همان نسبت بی‌اساس و موهومند. من و تو اگر بتوانیم آن قدر پریشانی‌مان را کنترل کنیم که بفهمیم آیا بر اساس قانون میانگین توجیه واقعی برای نگرانی‌هایمان وجود دارد یا نه، احتمالاً همین الآن می‌توانیم نه دهم نگرانی‌هایمان را حذف کنیم.

مشهورترین شرکت بیمه‌ی دنیا، لویده، میلیون‌ها دلار بی حد و حساب از تمایل آدم‌ها به نگران بودن درباره‌ی

چیزهایی که به ندرت اتفاق می‌افتند درآورده است. لوید با مردم شرط می‌بندد فاجعه‌هایی که درباره‌ی آن‌ها نگران‌اند هرگز اتفاق نمی‌افتند. با این حال آن‌ها آن را شرط‌بندی نمی‌خوانند. آن را اقدام احتیاطی می‌خوانند؛ ولی بر اساس قانون میانگین، در اصل شرط‌بندی است. این شرکت بزرگ بیمه دویست سال است که دارد با قدرت تمام پیش می‌رود؛ و مگر این‌که طبیعت انسان‌ها تغییر نکند و گرنه پنجاه قرن بعد هم با بیمه‌کردن کفش‌ها و کشتی‌ها در مقابل فاجعه‌هایی که، طبق قانون میانگین، آن‌قدرها هم که مردم فکر می‌کنند زیاد اتفاق نمی‌افتد باز هم با اقتدار جلو می‌رود.

اگر قانون میانگین را بررسی کنیم، اغلب از حقایقی که کشف می‌کنیم حیرت‌زده می‌شویم؛ برای مثال، اگر من می‌دانستم که در پنج سال آینده در نبردی به خونینی نبرد گتیسبورگ شرکت خواهم کرد، وحشت‌زده می‌شدم، تمام بیمه‌های عمری را که می‌توانستم می‌گرفتم، وصیت‌نامه‌ام را می‌نوشتم، و تمام کارهای زمینی‌ام را سر و سامان می‌دادم. با خودم می‌گفتم: «احتمالاً هرگز از آن نبرد جان سالم به در نخواهم برد. بنابراین، بهتر است که از سه چهار سالی که برایم باقی مانده نهایت استفاده را ببرم». با این حال آمار و ارقام، طبق قانون میانگین، نشان داده است که در دوران صلح، تلاش برای زندگی کردن از سن پنجاه تا پنجاه و پنج سالگی به همان اندازه خطرناک، به همان اندازه کشنده است که جنگیدن در نبرد گتیسبورگ. چیزی که دارم سعی می‌کنم روشن کنم این است: در دوران صلح، در سال‌های بین پنجاه تا پنجاه و پنج سالگی، درست همان شماری از آدم‌ها در هزار می‌میرند که در میان ۱۶۳۰۰۰ سربازی که در گتیسبورگ جنگیده بودند، مرده‌اند.

چند فصل از این کتاب را در کلبه جیمز سیمپسون در ساحل دریاچه‌ی باو نوشته‌ام. یکی از تابستان‌هایی که در آن‌جا اقامت کرده بودم، با خانم و آقای هربرت اچ. سالینگر از سان فرانسیسکو آشنا شدم. با دیدن خانم سالینگر که زن آرام و متینی بود احساس کردم که هرگز در عمرش روی نگرانی را ندیده است. یک شب در کنار شومینه‌ی گرم از او پرسیدم آیا هرگز از نگرانی اذیت شده است. او گفت: «اذیت شده‌ام؟ زندگی‌ام تقریباً از آن نابود شد! قبل از این‌که یاد بگیرم بر نگرانی غلبه کنم، یازده سال تمام از عمرم را در یک جهنم خودساخته گذراندم. عصبی و زودجوش بودم. تحت فشار وحشتناکی زندگی می‌کردم. هر هفته سوار اتوبوس می‌شدم و برای خرید از خانه‌ام در سان ماتیو به سان فرانسیسکو می‌رفتم، ولی حتی در حین خرید هم آن‌قدر نگران می‌شدم که بدنم به لرزه می‌افتاد و دچار تردید و دودلی می‌شدم. با خودم می‌گفتم نکند اتوی برقی را روشن روی میز اتو جا گذاشته باشم. نکند خانه آتش گرفته باشد. نکند پرستار بچه‌ها فرار کرده باشد و آن‌ها را تنها گذاشته باشد. نکند بچه‌ها برای دوچرخه‌سواری از خانه بیرون بروند و ماشین زیرشان بگیرد. در وسط خریدم، اغلب چنان نگران می‌شدم که عرق سردی بر پیشانی‌ام می‌نشست و به سرعت بیرون می‌دویدم و سوار بر

اتوبوس می‌شدم و به خانه برمی‌گشتم تا مطمئن شوم همه چیز روبه‌راه است. تعجیبی ندارد که اولین ازدواجم به فاجعه ختم شد.

«همسر دوم من وکیل است - یک مرد کم حرف تحلیل‌گر که هرگز درباره‌ی هیچ چیزی نگران نمی‌شود. وقتی نگران و مضطرب می‌شوم، به من می‌گوید: «آرام باش. بیا بررسی‌اش کنیم... درباره‌ی چی واقعاً نگرانی؟ بیا قانون میانگین را بررسی کنیم و ببینیم آیا احتمالش هست که این اتفاق بیفتد یا نه.»

«برای مثال، یادم می‌آید زمانی داشتیم در جاده‌ای خاکی از آلبوکرک، نیومکزیکو به کارلزباد کاورنز می‌رفتیم که یک مرتبه توفان و باد و باران شدیدی درگرفت.

«ماشین داشت می‌لغزید و سر می‌خرد و نمی‌توانستیم کنترلش کنیم. یقین داشتم که توی یکی از آن خندق‌های کنار جاده می‌افتیم. ولی همسر مدام به من می‌گفت: «دارم خیلی یواش رانندگی می‌کنم. هیچ اتفاق جدی‌ای ممکن نیست بیفتد. حتی اگر ماشین توی گودال بیفتد، طبق قانون میانگین، آسیب نخواهیم دید.» آرامش و اطمینان او مرا آرام کرد

«تابستانی به کوهستان راکی رفته بودیم. یک شب که در ارتفاع هفت هزار پایی از سطح دریا چادر زده بودیم، توفانی درگرفت که نزدیک بود چادرهایمان را از جا بکند. چادرها با طناب‌های محکمی به پایه‌های چوبی بسته شده بودند. چادر بیرونی در باد تکان می‌خورد و می‌لرزید و قژقژ می‌کرد و صدا می‌داد. هر لحظه انتظار می‌کشیدم که طناب‌های چادرمان پاره شود و به آسمان پرت شود. وحشت کرده بودم! ولی همسر مدام می‌گفت: «بین عزیزم؛ ما داریم با راهنماهای بروسر سفر می‌کنیم. بروسرها می‌دانند دارند چه کار می‌کنند. شصت سال است که دارند در این رشته کوه‌ها چادر می‌زنند. این چادر فصل‌های زیادی این‌جا بوده است. هنوز باد آن را نبرده، و طبق قانون میانگین، امشب هم باد آن را نخواهد برد. ولی حتی اگر این اتفاق هم بیفتد، می‌توانیم در چادر دیگری پناه بگیریم. بنابراین، آرام باش...» من چنین کردم و شب را با خیال راحت خوابیدم.

«چند سال قبل اپیدمی فلج اطفال - در بخشی از کالیفرنیا که ما زندگی می‌کردیم - شایع شد. اگر مثل سابق بود، وحشت‌زده می‌شدم، ولی همسر مرا تشویق کرده بود که با خونسردی عمل کنم. هر نوع اقدام احتیاطی را که می‌توانستیم، انجام دادیم و بچه‌ها را از جاهای شلوغ، از مدرسه و از سینما دور کردیم. وقتی با انجمن سلامت مشورت کردیم، متوجه شدیم حتی در بدترین اپیدمی فلج اطفال، که کالیفرنیا تا آن زمان به خودش دیده بود، فقط ۱۸۳۵ بچه در کل ایالات مبتلا شده بودند؛ آنها تأکید کردند که شمار میانگین حدود دویست تا سیصد نفر بود. درست است که آن اعداد فاجعه‌آمیز بودند، اما طبق قانون میانگین، فهمیدیم احتمال این که بچه‌ای مریض

شود بعید است.

«بر اساس قانون میانگین، این اتفاق نمی‌افتد». این عبارت نود درصد از نگرانی‌های مرا نابود کرد، و بیست سال گذشته از زندگی‌ام را بسیار فراتر از آنچه تصورش را می‌کردم، زیبا و با آرامش کرده است.»

گفته شده است که تقریباً تمام نگرانی‌ها و ناراحتی‌های ما از تخیلمان سرچشمه می‌گیرد، نه از واقعیت. وقتی به دهه‌ها قبل نگاه می‌کنم، می‌بینم که قسمت اعظم نگرانی‌های من هم از آن سرچشمه می‌گیرد. جیم گرانت به من گفت که در مورد او هم چنین بوده است. او صاحب شرکت پخش گرانت در نیویورک بود. هر بار ده تا پانزده کامیون پرتقال و گریپ فروت این جا و آن جا می‌فرستاد. او به من گفت که عادت داشت با افکاری مثل این خودش را شکنجه بدهد که: «اگر تصادفی رخ می‌داد چه می‌شد؟ اگر میوه‌هایم پخش و پلا می‌شد؟ اگر حین عبور ماشین‌هایم، پل فرو می‌ریخت؟» البته بار میوه‌ها بیمه بودند، ولی او از این می‌ترسید که اگر میوه‌هایش را سر وقت تحویل ندهد، این خطر وجود دارد که بازارش را از دست بدهد. چنان نگران بود که ترسید زخم معده گرفته باشد. برای همین سراغ دکتر رفت و دکتر به او گفت که هیچ مشکلی غیر از اعصاب حساس ندارد. گرانت به من گفت: «آن موقع بود که قضیه برایم روشن شد و شروع کردم به پرسیدن این سؤال‌ها از خودم. به خودم گفتم: «جیم گرانت، ببین، در طول این سال‌ها با چند تا کامیون میوه سر و کار داشته‌ای؟» پاسخ این بود: «حدود بیست و پنج هزار». بعد از خودم پرسیدم: «چند تا از این ماشین‌ها تا الآن دچار سانحه شده‌اند؟» جواب این بود: «... شاید پنج تا». بعد به خودم گفتم: «فقط پنج تا ... از میان بیست و پنج هزار؟ می‌دانی معنایش چیست؟ نسبت پنج هزار به یک! به عبارت دیگر، طبق قانون میانگین، بر اساس تجربه، احتمال دارد که از هر پنج هزار ماشین یکی دچار سانحه شود. بنابراین، تو نگران چی هستی؟»

«پیش خودم گفتم: «خوب، شاید پلی خراب شود! بعد از خودم پرسیدم: «تا حالا چند تا کامیون بابت فرو ریختن پل از دست داده‌ای؟» جواب — «هیچ» بود. بعد به خودم گفتم: «احتمال نیستی که داری به خاطر پلی که هرگز خراب نشده، یا تصادفی که احتمالاً از هر پنج هزار تا یک بار اتفاق می‌افتد چنان خودت را نگران می‌کنی که زخم معده بگیری؟»

جیم گرانت به من گفت: «وقتی به قضیه این طوری نگاه کردم، خیلی احساس حماقت کردم. همان جا و همان لحظه تصمیم گرفتم بگذارم قانون میانگین خودش به جای من به نگرانی‌هایم رسیدگی کند - و از آن موقع تا حالا از «زخم معده» اذیت نشده‌ام!»

وقتی آل اسمیت فرماندار نیویورک بود، شنیدم که جواب دشمنان سیاسی‌اش را با تکرار مکرر این جمله می‌داد

که: « بیایید سابقه را چک کنیم ... بیایید سابقه را چک کنیم؛ » بعد در ادامه آمار و ارقام می‌داد. دفعه‌ی بعد که من و تو درباره‌ی چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد نگران هستیم، بیا توصیه‌ی ال اسمیت پیر خردمند را بشنویم: بیا سابقه را چک کنیم و ببینیم که چه اساسی (اگر اصلاً اساسی باشد) برای نگرانی‌های تحلیل‌برنده‌ی ما وجود دارد. این دقیقاً همان کاری است که فردریک جی. مالمستد وقتی که وحشتزده احساس کرد توی قبرش خوابیده انجام داد. این داستان اوست که در یکی از کلاس‌های ما در نیویورک تعریف کرد:

« اوائل ژوئن ۱۹۴۴، در بحبوحه جنگ در خندقی در نزدیکی ساحل اوماها دراز کشیده بودم. همین‌طور که به سنگری که در آن پناه گرفته بودم - یک سوراخ چهارگوش توی زمین - نگاه می‌کردم، به خودم گفتم: «این سنگر دقیقاً عین قبر است.» وقتی دراز کشیدم و سعی کردم توی آن بخوابم، کاملاً احساس کردم که توی قبرم خوابیده‌ام. نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم و مدام به خودم می‌گفتم: «شاید این قبر من است.» وقتی هواپیماهای بمب افکن آلمانی در ساعت یازده شب آمدند و بمب‌ها شروع به ریختن بر سرمان کردند، از ترس خشمم زد. دو سه شب اول اصلاً نمی‌توانستم بخوابم. با فرا رسیدن شب چهارم و پنجم دیگر حسایی از نظر عصبی به هم ریخته بودم. می‌دانستم که اگر کاری نکنم، حتماً دیوانه می‌شوم. بنابراین، به خودم یادآوری کردم که پنج شب گذشته، و من هنوز زنده هستم؛ همین‌طور هم همه‌ی افراد گروه ما. فقط دو نفر مجروح شده بودند؛ آن هم نه از بمب‌های آلمانی، بلکه از پدافند خودمان. تصمیم گرفتم با انجام کاری سازنده دست از نگرانی بردارم. بنابراین، یک سقف چوبی کلفت بر فراز سنگر انفرادی‌ام ساختم تا خودم را از پدافندها محافظت کنم. به منطقه‌ی وسیعی که یگان من در آن پخش بود فکر کردم. به خودم گفتم که تنها راهی که ممکن بود در آن سنگر باریک عمیق کشته شوم این بود که بمبی مستقیم به من اصابت کند. و با خودم حساب کردم که احتمال اصابت مستقیم به من یک در ده هزار هم نبود. بعد از این که چند شبی را این‌گونه به مسئله نگاه کردم، آرام شدم و حتی در میان حملات بمباران هم خوابیدم!»

نیروی دریایی آمریکا از قانون میانگین برای تقویت روحیه‌ی سربازانش استفاده کرد. یک ملوان سابق به من گفت که وقتی او و هم‌قطارانش به روی نفت‌کش دارای اکتان زیاد اعزام شدند، از نگرانی خشکشان زده بود. همگی بر این باور بودند که اگر موشکی ضد زیردریایی به نفت‌کشی که حاوی بنزین دارای اکتان بالاست اصابت کند، نفت‌کش منفجر می‌شود و کلک همه‌کننده است.

ولی نیروی دریایی آمریکا طور دیگری فکر می‌کرد؛ برای همین آمار دقیقی ارائه کرد که نشان می‌داد از میان صد نفت‌کش که هدف اصابت اژدر قرار گرفته بود، شصت نفت‌کش روی آب شناور مانده بودند و از چهل نفت‌کشی هم که غرق شده بودند، تنها پنج فروند از آن‌ها در کمتر از ده دقیقه زیر آب رفته بود. معنایش این بود که زمان

برای بیرون پریدن از کشتی وجود داشت؛ همچنین معنایش این بود که تلفات بی نهایت اندک بود. آیا این به روحیه‌ی سربازها کمک کرد؟ کلاید دلیو. ماس، از مینسوتا، مردی که این داستان را تعریف کرد، گفت: «آگاهی از قانون میانگین نگرانی‌های من را از بین برد. من و تمام خدمه احساس بهتری پیدا کردیم. متوجه شدیم که شانس داریم و این که براساس قانون میانگین احتمال ناچیزی وجود دارد که کشته شویم».

برای این که عادت نگرانی را بشکنی، قبل از این که تو را درهم بشکند، قانون سوم این است:

«بیا سابقه را بررسی کنیم.» بیا از خودمان بپرسیم:

«طبق قانون میانگین، چقدر احتمال دارد این اتفاقی که من درباره‌اش نگران هستم اصلاً رخ بدهد؟»

۹: کنار آمدن با امر اجتناب ناپذیر

وقتی پسر بچه بودم، روزی داشتم با چند نفر از دوستانم در اطاق زیر شیروانی یک خانه‌ی چوبی متروکه‌ی قدیمی در میسوری بازی می‌کردم. همین‌طور که داشتم از اتاق زیر شیروانی پایین می‌آمدم، پاهایم را برای لحظه‌ای بر چارچوب پنجره گذاشتم و بعد پریدم. انگشتی در انگشت سبابه دست چپم داشتم و همین که پریدم، به سر میخی گیر کرد و انگشتم کنده شد.

جیغ کشیدم. وحشت‌زده شدم. مطمئن بودم که می‌میرم. ولی وقتی که دستم بهبود یافت، هرگز به اندازه‌ی یک چشم بر هم زدن هم نگران‌ش نشدم. مگر نگرانی دردی را دوا می‌کرد؟ ... من امر اجتناب ناپذیر را پذیرفته بودم. حالا اغلب یک ماه هم می‌شود بی‌آن که حتی به این واقعیت فکر کنم که دست چپ من فقط شست و سه انگشت دارد.

چند سال قبل، مردی را ملاقات کردم که در یک آسانسور حمل بار کار می‌کرد. من متوجه شدم که دست چپش از مچ قطع است. از او پرسیدم آیا نداشتن دست اذیتش نمی‌کند؟ او گفت: «نه. اصلاً بهش فکر هم نمی‌کنم. من ازدواج نکرده‌ام و تنها وقتی که به آن فکر می‌کنم، وقتی است که می‌خواهم سوزنی را نخ کنم». حیرت‌آور است - که اگر مجبور باشیم - با چه سرعتی می‌توانیم تقریباً هر موقعیتی را قبول کنیم، خودمان را با آن سازگار کنیم و فراموش کنیم.

اغلب به کتیبه‌ای روی خرابه‌های یک کلیسای جامع متعلق به قرن پانزدهم در آمستردام هلند فکر می‌کنم. روی این کتیبه به زبان فلاندی نوشته شده است: «این چنین است. طور دیگری نمی‌تواند باشد».

من و تو در گذر سال‌های عمرمان با موقعیت‌های ناخوشایند بسیاری روبه‌رو می‌شویم که این طوری هستند و طور دیگری نمی‌توانند باشند. حق انتخاب داریم؛ یا می‌توانیم آن‌ها را به عنوان اموری اجتناب ناپذیر بپذیریم و خودمان را با آن‌ها مطابقت دهیم، یا این که زندگی‌هایمان را با عصیان علیه آن‌ها نابود کنیم و شاید دست آخر دچار بحران روانی شویم.

این قسمتی از نصیحت حکیمانه‌ی یکی از فیلسوف‌های محبوب من، ویلیام جیمز، است: «حاضر باش اتفاقی را که افتاده همان گونه که هست قبول کنی. پذیرفتن آن اتفاق، اولین قدم برای غلبه بر عواقب هر بدبختی است». الیزابت کانلی، از پورتلند، مجبور شد به شیوه‌ی سختش این مسئله را یاد بگیرد. این نامه‌ای است که او برای من نوشت. در نامه آمده بود: «درست در روزی که امریکا داشت پیروزی ارتش ما در آفریقای شمالی را جشن می‌گرفت، تلگرافی از ارتش دریافت کردم. پسر خواهرم - کسی که از همه بیشتر دوستش داشتم - در نبرد

مفقودالاثـر شده بود. مدت کوتاهی بعد از آن، تلگراف دیگری مبنی بر مرگ او رسید.

« از اندوه بیچاره شدم. تا آن زمان فکر می‌کردم که زندگی خیلی خوب با من تا کرده. شغلی داشتم که عاشقش بودم. در بزرگ کردن این خواهرزاده کمک کرده بودم. برای من، او تجسم تمام خوبی‌ها و مردانگی‌هایی بود که در یک مرد جوان وجود داشت. احساس می‌کردم تمام خوبی‌هایی که کرده بودم صدها برابر به من بازگردانده شده بود! ... بعد آن تلگراف آمد. کل دنیای من از هم پاشید. احساس کردم دیگر چیزی برای زندگی کردن به خاطرش باقی نمانده. به کارم بی‌توجه شدم، به دوستانم بی‌توجه شدم، همه‌چیز را رها کردم. وجودم لبریز از تلخی و نفرت شد. چرا باید خواهرزاده‌ی عزیزم از من گرفته شود؟ چرا این پسر خوب - که هنوز سالیان دراز در پیش داشت - باید کشته شود؟ نمی‌توانستم این مسئله را بپذیرم. اندوهم چنان طاقت‌فرسا بود که تصمیم گرفتم دست از کار بکشم و خودم را گوشه‌ای گم و گور کنم و در ماتم بنشینم.

« من که آماده‌ی دست کشیدن از همه‌چیز شده بودم، داشتم وسایلم را از روی میزم جمع می‌کردم که یکم‌رتبه به نامه‌ای برخوردیم که آن را فراموش کرده بودم - نامه‌ای از طرف همین خواهرزاده‌ای که کشته شده بود؛ نامه‌ای که او چند سال قبل - وقتی مادرم مرده بود - برایم نوشته بود. در نامه آمده بود: «مسلماً همه‌ی ما دل‌مان برایش تنگ می‌شود، مخصوصاً تو. ولی مطمئنم که تو ادامه می‌دهی. فلسفه‌ی زندگی‌ات تو را وادار به این کار می‌کند. هرگز حقیقت‌های زیبایی را که به من یاد دادی فراموش نمی‌کنم. هر جا که باشم - و هر چقدر هم که از هم دور باشیم - همیشه به یاد خواهم داشت که تو به من یاد دادی لبخند بزنم و مثل یک مرد، هرچه را پیش می‌آید، بپذیرم.»

« این نامه را بارها و بارها خواندم. مثل این بود که خواهرزاده‌ام کنارم نشسته بود و داشت با من حرف می‌زد. انگار داشت به من می‌گفت: «چرا کاری را که خودت به من یاد دادی، انجام نمی‌دهی؟ مهم نیست چه پیش می‌آید؛ به راحت ادامه بده. اندوه‌های شخصی‌ات را زیر لبخندی پنهان کن و ادامه بده.»

« به این ترتیب، به سر کارم بازگشتم. دست از تلخی و سرکشی برداشتم. مدام به خودم می‌گفتم: «این اتفاق دیگر افتاده. نمی‌توانم تغییرش دهم. ولی، همان‌طور که او خواسته، می‌توانم به زندگی ادامه دهم و حتماً هم این کار را می‌کنم.» تمام فکر و ذکر و قدرتم را روی کارم متمرکز کردم. به سربازان - به پسرهای دیگران - نامه نوشتم. در یک کلاس آموزش بزرگسالان شرکت کردم - به دنبال علائق جدید و پیدا کردن دوستان تازه بودم. به سختی می‌توانم تغییری را که برایم اتفاق افتاده باور کنم. دست از عزاداری درباره‌ی گذشته‌ای که برای همیشه تمام شده و رفته برداشته‌ام. حالا هر روز را با شادی سپری می‌کنم - درست همان‌طور که خواهرزاده‌ام می‌خواست. با زندگی آستی کرده‌ام. سرنوشت‌م را پذیرفته‌ام و حالا زندگی کامل‌تر و پربارتری نسبت به سال‌های قبل دارم. »

الیزابت کانلی چیزی را یاد گرفت که همه ی ما دیر یا زود باید یاد بگیریم: این که باید امور اجتناب ناپذیر را بپذیریم و با آن‌ها کنار بیاییم. « این چنین است؛ طور دیگری نمی‌تواند باشد ». این درس راحتی برای یادگیری نیست. حتی پادشاهان نشسته بر تخت‌هم باید مدام این مسئله را به خودشان یادآوری کنند. جرج پنجم دستور داده بود این کلمات را روی دیوار کتاب‌خانه‌اش در قصر باکینگهام آویزان کنند: « به من یاد بده نه برای ماه گریه کنم و نه بر شیر ریخته^{۲۰} ». همین ایده را شوپن‌هاور^{۲۱} به گونه‌ای دیگر بیان کرده است: « مهم‌ترین توشه در سفر زندگی، تسلیم و رضاست ».

واضح است که شرایط به تنهایی ما را خوشحال یا غمگین نمی‌کنند؛ شیوه‌ای که ما نسبت به شرایط واکنش نشان می‌دهیم است که احساسات ما را مشخص می‌کنند. عیسی مسیح گفته است ملکوت بهشت درون توست. و البته این جایی است که ملکوت جهنم هم در آن هست.

همه‌ی ما - اگر مجبور باشیم - می‌توانیم مصیبت و فاجعه را تحمل کنیم و بر آن چیره شویم. ممکن است باور نداشته باشیم که می‌توانیم، ولی ما منابع درونی فوق‌العاده قدرتمندی داریم که در رویارویی با این فاجعه‌ها در خدمت ما هستند، البته به شرطی که از آن‌ها استفاده کنیم. ما بیشتر از آنچه فکر کنیم قوی هستیم.

بوث تارکینگتون همیشه می‌گفت: « می‌توانم هر چیزی را که زندگی به من تحمیل می‌کند بپذیرم، غیر از یک چیز - کوری. کوری را هرگز نمی‌توانم تحمل کنم ».

بعد یک روز، در دوران شصت سالگی‌اش، موقع نگاه کردن به قالی متوجه شد که نمی‌تواند نقش قالی را درست ببیند و رنگ‌ها در پیش چشمانش محو بودند. او به یک متخصص چشم مراجعه کرد و حقیقت مصیبت بار را شنید: داشت بینایی اش را از دست می‌داد. یک چشم تقریباً کور شده بود، و دیگری هم به دنبال آن چنین می‌شد. چیزی که از همه بیشتر از آن می‌ترسید به سراغش آمده بود.

و تارکینگتون چطور به این « بدترین مصیبت‌ها » واکنش نشان داد؟ آیا با خودش گفت: « تمام شد! این پایان زندگی من است »؟ نه، او در کمال تعجب، نه تنها روحیه‌اش را نباخت، بلکه خیلی هم سرهماغ بود. حتی در مورد این اتفاق شوخی هم می‌کرد. « نقطه‌های » شناور اذیتش می‌کردند؛ جلوی چشمانش شنا می‌کردند و دیدش را می‌گرفتند. با این حال وقتی که بزرگ‌ترین این نقطه‌ها از جلوی دیدش می‌گذشت، می‌گفت: « سلام، دوباره بابا بزرگ آمده! نمی‌دانم صبح به این خوبی کجا دارد می‌رود! »

چطور سرنوشت می‌تواند چنین روحیه‌ای را شکست بدهد؟ جواب این است که نمی‌تواند. وقتی تاریکی مطلق نزدیک شد، تارکینگتون گفت: « دیدم که می‌توانم از دست دادن بینایی‌ام را بپذیرم، درست همان‌طور که مردم

می‌توانند هر اتفاق دیگری را بپذیرند. اگر تمام حواس پنجگانه‌ام را هم از دست می‌دادم، می‌دانم که می‌توانستم درون ذهنم زندگی کنم. چون درون ذهن است که می‌بینیم و درون ذهن است که زندگی می‌کنیم؛ چه این موضوع را بدانیم و چه ندانیم.»

تارکینگتون به امید برگرداندن بینایی‌اش مجبور شد در عرض یک سال، دوازده عمل جراحی بکند، آن هم با بیهوشی موضعی! آیا از آن گله و شکایت کرد؟ نه، او می‌دانست که این کار باید صورت بگیرد. می‌دانست که نمی‌تواند از آن فرار کند. بنابراین، تنها راه برای کم کردن رنج‌اش این بود که با متانت آن را بپذیرد. حاضر نشد در یک اتاق خصوصی در بیمارستان بخوابد و به بخش عمومی رفت تا با آدم‌های دیگری باشد که مثل او مشکل داشتند. سعی کرد آن‌ها را خوشحال کند. وقتی که مجبور شد به عمل‌های جراحی پشت سر هم تن دهد - عمل‌هایی که حین انجام آن‌ها کاملاً آگاه بود که چه کاری دارد روی چشمانش صورت می‌گیرد - سعی کرد به یاد بیاورد چقدر خوش بخت است. او می‌گفت: «چقدر شگفت‌انگیز! چقدر شگفت‌انگیز است که اکنون علم این مهارت را دارد که روی چیز ظریفی مثل چشم عمل کند!»

یک آدم معمولی اگر مجبور می‌شد دوازده عمل جراحی را تحمل کند و دست آخر هم کور می‌شد حتماً از نظر عصبی از هم می‌پاشید. با این حال تارکینگتون گفت: «من این تجربه را با هیچ تجربه‌ی شادتری معاوضه نمی‌کنم». این تجربه به او پذیرش را آموخت. به او آموخت که هیچ اتفاق زندگی نمی‌تواند ورای قدرت تحمل او باشد. «این بدبختی نیست که کور باشی؛ فقط وقتی بدبختی که نتوانی کوری را تحمل کنی.»

مارگارت فولر، فمینیست مشهور نیوانگلندی، یک بار اعلام کرد شهادت می‌دهد که: «هستی را آن چنان که هست می‌پذیرم!»

وقتی توماس کارلایل بدعق در انگلستان این حرف را شنید، خرناسی کشیده بود و گفته بود: «این کار را بکنند!» و بله، تو و من هم بهتر است اجتناب ناپذیرها را بپذیریم!

اگر به امر اجتناب ناپذیری که با آن مواجه‌ایم بد و بیراه بگویم و با آن دریفتیم و اوقات مان را به خاطرش تلخ کنیم، آن را تغییر نخواهیم داد، بلکه خودمان تغییر می‌کنیم. من می‌دانم. امتحانش کرده‌ام.

یک بار حاضر به قبول موقعیت اجتناب ناپذیری که با آن روبه‌رو بودم نشدم. عین احمق‌ها رفتار کردم و با آن به مبارزه برخاستم. شب‌هایم را تبدیل به جهنم‌های بی‌خوابی کردم. هر بلایی را که نمی‌خواستم سر خودم آوردم. بالاخره، بعد از یک سال شکنجه دادن خود، مجبور شدم چیزی را بپذیرم که از اولش می‌دانستم نمی‌توانم تغییرش دهم.

باید سال‌ها قبل با والْت ویتْمَن^{۲۲} پیر هم‌صدا می‌شدم که:

رویاری با شب، با گرسنگی، با طوفان،

با ریشخندها، با حادثه‌ها، با بی‌اعتنایی‌ها -

آن گونه که درختان و حیوانات روبه‌رو می‌شوند.

من دوازده سال از عمرم را با گاو و گوسفند گذراندم؛ ولی هرگز ندیدم که گاوی به خاطر خشکی چراگاه، یا به خاطر برف و بوران و سرما، و یا به خاطر این که دوست پسرش توجه بیش از حدی به گوساله‌ی ماده دیگری می‌کند، عصبانی شود. حیوانات با آرامش با شب، توفان، و گرسنگی روبه‌رو می‌شوند؛ برای همین هم هرگز نه دچار بحران عصبی می‌شوند، نه زخم معده؛ هیچ‌وقت هم دیوانه نمی‌شوند.

آیا دارم از این ایده طرفداری می‌کنم که در مقابل تمام مصیبت‌ها و ناملایماتی که سر راهمان قرار می‌گیرند، صرفاً سر تسلیم فرود بیاوریم؟ به هیچ وجه! این جبرگرایی محض است. تا وقتی که شانسِی هست که بتوانیم موقعیتی را نجات دهیم، بیا بجنگیم! ولی وقتی که عقل سلیم به ما می‌گوید که داریم با چیزی مخالفت می‌کنیم که چنین است - و طور دیگری نمی‌تواند باشد - آن گاه به نام سلامت عقل، بیا به جلو و عقب نگاه نکنیم و برای چیزی که از قدرت ما خارج است عزا نگیریم.

هاوکس، رئیس دانشگاه کلمبیا، به من گفت که یکی از اشعار مادر گوس^{۲۳} شعار زندگی‌اش است:

برای هر مصیبتی

زیر این گنبد نیلی

هست یا نیست راه علاجی؛

اگر هست، پیدایش کن،

اگر نیست، فراموش کن.

موقع نوشتن این کتاب، با چند تن از مدیران برجسته‌ی امریکا مصاحبه کردم، و از کشف این حقیقت شگفت‌زده شدم که آن‌ها با امور اجتناب‌ناپذیر کنار آمده‌اند و به طرز منحصر به فردی زندگی عاری از نگرانی دارند. اگر این کار را نکرده بودند، زیر فشار خرد شده بودند. در این جا چند نمونه را بیان می‌کنم:

جی. سی. پنی، مؤسس فروشگاه‌های زنجیره‌ای پنی که در سرتاسر ایالات متحده شعبه دارد، به من گفت: «اگر تک‌تک دلارهایم را از دست بدهم، نگران نمی‌شوم، چون می‌بینم که با نگرانی چیزی عاید نمی‌شود. من بهترین کاری را که می‌توانم بکنم انجام می‌دهم، و نتیجه را به دست خدایان می‌سپارم».

هنری فورد^{۲۴} تقریباً چیزی شبیه این به من گفت: «وقتی نمی‌توانم از عهده‌ی اتفاق‌هایی که پیش می‌آیند بریایم، می‌گذارم خودشان از عهده‌ی خودشان بریایند».

وقتی از کی. تی. کِلر، که آن زمان رئیس کمپانی کرایزله بود، پرسیدم که چطور خود را از نگرانی دور نگه می‌دارد، پاسخ داد: «وقتی در برابر موقعیت سختی قرار می‌گیرم، اگر بتوانم کاری درباره‌اش بکنم، این کار را می‌کنم. اگر نتوانم، صرفاً فراموش می‌کنم. هرگز نگران آینده نیستم، چون می‌دانم که هیچ آدم زنده‌ای احتمال ندارد بتواند چیزی را که قرار است در آینده اتفاق بیفتد پیش‌بینی کند! نیروهای خیلی زیادی هستند که بر آن آینده تأثیر می‌گذارند. هیچ کسی نمی‌تواند بگوید چه چیزی آن نیروها را برمی‌انگیزاند - یا ادعا کند آن‌ها را درک می‌کند. پس چرا باید درباره‌ی آن‌ها نگران باشیم؟» اگر به کی. تی. کِلر می‌گفتی که یک فیلسوف است، حتماً از شنیدن این حرف دست و پایش را گم می‌کرد. او فقط یک مرد موفق در کسب و کار است، با این حال با همان فلسفه‌ای زندگی می‌کند که اپیکتتوس نوزده قرن قبل، در رم تعلیم داده است: «فقط یک راه برای خوش‌بختی وجود دارد و آن دست کشیدن از نگرانی درباره‌ی چیزهایی است که فراتر از قدرت اراده‌ی ما هستند».

سارا برنهارت، یک نمونه معروف از زنی بود که می‌دانست چطور با امور اجتناب‌ناپذیر کنار بیاید. برای مدت نیم قرن، او ملکه‌ی بلامنازع تئاتر در چهار قاره بود - محبوب‌ترین هنریشه روی زمین. بعد در سن هفتاد و یک سالگی زندگی‌اش از هم پاشید - تمام پولش را از دست داد. پزشکش، پروفیسور پوزی از پاریس، به او گفت که باید پایش را قطع کند. وقتی که داشت از آتلانتیک عبور می‌کرد، در توفان شدیدی که در گرفته بود، با شدت روی عرشه پرت شده بود و پایش به طرز بدی زخمی شده بود. التهاب وریدها گسترش یافته بود و عفونت پخش شده بود.

بالاخره درد چنان شدید شد که دکتر تصمیم گرفت پای او را قطع کند. تقریباً از گفتن کاری که باید انجام می‌شد، به سارای تند و جوشی می‌ترسید. کاملاً انتظار داشت این خبر وحشتناک طغیانی عصبی به همراه داشته باشد، ولی اشتباه می‌کرد. سارا لحظه‌ای به او نگاه کرده و بعد آرام گفته بود: «اگر باید این طور باشد، پس باید باشد». سرنوشتش چنین بود.

موقعی که داشت به سوی اتاق عمل برده می‌شد، پسرش ایستاده بود و گریه می‌کرد. سارا با حالتی شاد برایش دست تکان داد و خنده‌کنان گفت: «جایی نرو. الآن برمی‌گردم».

در راه رفتن به اتاق عمل صحنه‌ای را از یکی از نمایش‌هایش تعریف کرد. یکی از او پرسید آیا این کار را برای روحیه دادن به خودش می‌کند. گفت: «نه، برای روحیه دادن به دکترها و پرستارها. می‌دانم تحت فشارند». بعد از بهبودی از عمل، سارا برنهارت به سفر به دور دنیا ادامه داد و برای هفت سال دیگر تماشایی‌ها را مسحور کرد.

السی مک کورمیک در مقاله‌ای در مجله ریترز دی‌جست^{۲۵} گفته است: «وقتی دست از مبارزه با امر اجتناب‌ناپذیر برداریم، انرژی‌ای آزاد می‌کنیم که ما را قادر می‌سازد زندگی غنی‌تر و پربارتری خلق کنیم».

هیچ آدم زنده‌ای آن قدر بنیه و توان ندارد که با امر اجتناب‌ناپذیر بجنگد، و هم‌زمان، آن قدر توان برایش باقی بماند که زندگی جدیدی را خلق کند. یا این را انتخاب کن یا آن. تو یا می‌توانی در مقابل کوران‌های اتفاق‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی خم شوی یا می‌توانی در مقابلشان مقاومت کنی و بشکنی!

من به چشم خودم این مسئله را در مزرعه‌ام در میسوری دیدم. زمانی تعدادی درخت در آن مزرعه کاشتم. اولش با سرعت حیرت‌انگیزی رشد کردند. بعد کورانی برفی تمام شاخه‌های کوچک و بزرگ آنها را با پوشش سنگینی از برف پوشاند. این درختان به جای این‌که با وقار در زیر بارشان خم شوند، مغرورانه مقاومت کردند و در زیر فشار شکستند و دو نیم شدند - و محکوم به فنا شدند. آن‌ها خرد و درایت جنگل‌های شمال را نداشتند. من صدها مایل در جنگل‌های همیشه سبز کانادا سفر کرده‌ام، ولی هرگز ندیده‌ام که صنوبر یا کاجی در اثر برف و بوران شکسته شده باشد. این درختان همیشه سبز می‌دانند که چطور خم شوند، چطور شاخه‌هایشان را خم کنند، چطور با امر اجتناب‌ناپذیر کنار بیایند.

استادان جوجیتسو به شاگردانشان می‌آموزند که: «مثل بید خم شو؛ مثل بلوط مقاومت نکن». فکر می‌کنی چرا تایرهای اتوموبیل آنقدر مقاومند و آن همه فشار را تاب می‌آورند؟ اوایل، سازندگان تایر سعی کرده بودند تایری بسازند که در مقابل ضربه‌های جاده مقاومت کند، ولی آن تایرها خیلی زود از بین رفتند. بعد

تایری ساختند که ضربه‌های جاده را جذب می‌کرد. این نوع تایر توانست «آن فشارها را تحمل کند». من و تو هم اگر یاد بگیریم که ضربه‌ها و تکان‌ها را در طول جاده‌ی سنگلاخی زندگی جذب کنیم، بیشتر دوام خواهیم آورد و از سواری راحت‌تری لذت خواهیم برد.

اگر من و تو به جای جذب ضربه‌های زندگی در مقابل آن‌ها مقاومت کنیم چه اتفاقی برای‌مان می‌افتد؟ اگر حاضر نشویم «مثل بید خم شویم» و مثل بلوط بر مقاومت کردن اصرار بورزیم چه اتفاقی می‌افتد؟ پاسخ ساده است: درونمان بلوایی به پا می‌کنیم. نگران، عصبی، تحت فشار، و روان‌رنجور می‌شویم.

اگر از این هم جلوتر برویم و دنیای خشن واقعیت را انکار کنیم و به دنیای رؤیایی ساخته و پرداخته‌ی خودمان عقب بنشینیم، در این صورت دیوانه می‌شویم.

در طول جنگ، میلیون‌ها سرباز وحشت‌زده مجبور بودند یا امر اجتناب‌ناپذیر را بپذیرند یا زیر فشار خرد شوند. برای روشن شدن مسئله، بیا نگاهی به داستان ویلیام اچ. کاسیلیوس، از گلندیل، نیویورک، بیندازیم. داستانی که در یکی از کلاس‌هایم در نیویورک تعریف کرد و به خاطرش جایزه برد:

«مدت کوتاهی بعد از این‌که به گارد ساحلی پیوستم، به یکی از داغ‌ترین مناطق آتلانتیک فرستاده شدم. من را ناظر مواد منفجره کردند. تصورش را بکن. من! یک فروشنده‌ی کلوچه شده بود ناظر مواد منفجره! تنها فکر این مسئله که خود را ایستاده بر فراز هزاران تن ماده منفجره ببینی، کافی است تا مغز استخوان یک فروشنده‌ی کلوچه یخ بزند. تنها دو روز به من تعلیم داده بودند و تازه چیزی هم که یاد گرفته بودم وجود مرا از وحشت بیشتری پر کرده بود. هرگز اولین مأموریتم را فراموش نمی‌کنم. در یک روز سرد گرفته مه‌آلود، دستورات در اسکله‌ی کاوِن پوینت، نیوجرسی به من داده شد.

«انبار شماره‌ی پنج به من محول شد. باید در آن انبار با پنج باربر بندرگاه کار می‌کردم. آن‌ها آدم‌های قوی‌هیكل و پرزوری بودند، ولی هیچ چیزی از مواد منفجره سرشان نمی‌شد و بمب‌هایی را بار می‌کردند که هر کدام از آن‌ها حاوی مقدار زیادی ماده منفجره بودند و برای به هوا فرستادن آن کشتی قدیمی به هوا کافی بودند. این بمب‌ها با دو تسمه ضخیم سیمی پایین آورده می‌شدند. مدام به خودم می‌گفتم: فکر کن یکی از این تسمه‌ها شل بشود - یا پاره بشود! وای پسر! من وحشت‌زده بودم! می‌لرزیدم! دهانم خشک شده بود! زانوانم سست شده بود! قلبم به شدت می‌زد! ولی نمی‌توانستم فرار کنم. این کار فرار از خدمت بود. آبرویم می‌رفت؛ برای والدینم ننگ‌آور بود، و تازه به خاطر ترک خدمت ممکن بود تیرباران شوم. نمی‌توانستم فرار کنم. باید می‌ماندم. مدام به آن شیوه‌ی بی‌احتیاطانه‌ای که آن باربرها بمب‌ها را جابه‌جا می‌کردند نگاه می‌کردم. هر لحظه ممکن بود کشتی به هوا برود.

بعد از گذشت یک یا دو ساعت از وحشتی که تا مغز استخوانم را منجمد کرده بود، شروع به به کار گیری کمی عقل سلیم کردم. یک گفت‌وگوی درست و حساسی با خودم کردم. گفتم: «ببین، گیرم که رفتی هوا! خوب که چه! این راه ساده‌ای برای مردن است. خیلی بهتر از مردن از سرطان است. احمق نباش. نمی‌توانی انتظار داشته باشی که تا ابد زندگی کنی! یا باید این کار را انجام بدهی یا با یک تیر خلاصت می‌کنند. پس به گمانم از این نوع مردن بیشتر خوشت بیاید.»

« ساعت‌ها با خودم این گونه صحبت کردم؛ و کم کم احساس آرامش کردم. بالاخره با مجبور کردن خودم به قبول واقعیت اجتناب‌ناپذیر بر نگرانی و ترس‌هایم غلبه کردم.

« هرگز آن درس را فراموش نخواهم کرد. حالا هر بار که وسوسه می‌شوم نگران چیزی باشم که احتمالاً نمی‌توانم تغییرش دهم، شانه‌هایم را بالا می‌اندازم و می‌گویم: «فراموشش کن.» دیده‌ام که این روش جواب می‌دهد - حتی برای یک فروشنده‌ی کلوچه. « هورا! بیا به افتخار این فروشنده‌ی کلوچه سه تا هورا بکشیم!

به جز به صلیب کشیدن مسیح، مشهورترین صحنه‌ی مرگ تاریخ مرگ سقراط است. ده هزار قرن بعد از زمان حاضر هم آدم‌ها توصیف جاودانه‌ی افلاطون از آن صحنه را به یاد خواهند داشت - یکی از تأثیرگذارترین و زیباترین متون ادبی دنیا. مردانی از آتن - که نسبت به سقراط پابره‌نهی پیر احساس رشک و حسد می‌کردند - اتهام‌های ناروا به او زدند و کاری کردند که محاکمه و محکوم به مرگ شود. وقتی که زندان‌بان مهربان جام زهر را به سقراط داد که بنوشد گفت: « سعی کن چیزی را که لاجرم چنین است راحت بپذیری ». سقراط این کار را کرد. با چنان آرامش و رضایی با مرگ روبرو شد که دریادها ماندگار شد.

« سعی کن چیزی را که لاجرم چنین است، راحت بپذیری ». این کلمات ۳۹۹ سال قبل از به دنیا آمدن مسیح گفته شده است، ولی زمانه‌ی نگران ما بیشتر از هر زمان دیگری به این کلمات نیاز دارد: « سعی کن چیزی را که لاجرم چنین است راحت بپذیری ».

من عملاً هر کتاب و مقاله‌ای را که حتی کوچک‌ترین اشاره‌ای به دور کردن نگرانی کرده باشد خوانده‌ام ... دوست داری بدانی بهترین تک توصیه‌ای که در تمام این مطالعات درباره‌ی نگرانی کشف کردم چیست؟ خوب توصیه‌ای است که در بیست و هفت کلمه خلاصه شده است - کلماتی که من و تو باید روی آئینه‌ی دستشویی بچسبانیم تا هر بار که صورتمان را می‌شوئیم، با خواندن آن تمام نگرانی‌هایمان را هم از ذهنمان بشوئیم. این دعای گران‌بها را دکتر رینهولد نیبور نوشته است.

پروردگارا، به من آرامشی عطا فرما

تا بپذیرم آنچه را نمی توانم تغییر دهم؛

شهامتی که تغییر دهم آنچه را می توانم؛

و خرد دانستن تفاوت این دو را.

برای این که عادت نگرانی را بشکنی، قبل از این که تو را درهم بشکند، قانون چهارم این است:

امر اجتناب ناپذیر را بپذیر.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۱۰: «خط قرمزی» برای نگرانی‌های تعیین کن (و بهایی بیشتر از آنچه باید، برای نگرانی‌ات نپرداز)

دوست داری بدانی چطور در وال استریت^{۲۶} پول دریاوری؟ خوب، میلیون‌ها نفر دیگر هم دوست دارند بدانند - و اگر من جواب این سؤال را می‌دانستم، هر نسخه از این کتاب ده هزار دلار به فروش می‌رفت. با این حال، یک ایده خوب هست که شماری از مدیران موفق از آن استفاده می‌کنند. این داستان را چارلز رابرتز، یک مشاور امور سرمایه‌گذاری، برای من تعریف کرده است.

چارلز رابرتز به من گفت: «اول کار با بیست هزار دلاری که دوستانم برای سرمایه‌گذاری کردن در بازار سهام به من داده بودند از تگزاس به نیویورک آمدم. فکر می‌کردم چم و خم کار در بازار سهام را بلدم، ولی تا آخرین سنت آن پول را هم از دست دادم. درست است، در برخی معاملات سود کلانی کردم، ولی دست آخر، همه چیز را از دست دادم.

«از دست دادن پول خودم برایم مهم نبود، ولی از فکر از دست دادن پول دوستانم احساس بسیار بدی داشتم؛ هر چند می‌توانستند از پس آن زبان برآیند. بعد از آن که این سرمایه‌گذاری مشترک شکست خورد، می‌ترسیدم با آن‌ها روبه‌رو شوم، ولی در کمال تعجب من، آن‌ها نه تنها با این قضیه کنار آمدند، بلکه ثابت کردند که خوشبین‌های علاج ناپذیر هستند.

«می‌دانستم که الله بختکی تجارت کرده بودم و عمدتاً به شانس و عقیده‌های دیگران تکیه داده بودم. با گوش‌هایم بازی کرده بودم، نه با عقلم.

«کم‌کم شروع به بررسی اشتباهاتم کردم و مصمم شدم قبل از این که دوباره به بازار برگردم، تمام زیر و زیر کار را یاد بگیرم. بنابراین، گشتم و با یکی از بورس‌بازان بسیار موفق تاریخ آشنا شدم: برتون اس. کاسلر. بر این باور بودم که می‌توانم چیزهای زیادی از او یاد بگیرم، چون سالیان سال بود که موفقیتش زبانزد خاص و عام بود و می‌دانستم که چنان عملکردی نتیجه‌ی شانس یا اقبال صرف نیست.

«او چند سؤال درباره‌ی این که قبلاً چطور می‌معامله می‌کردم از من پرسید و بعد چیزی را گفت که معتقدم مهم‌ترین اصل در معامله است. او گفت: «من در هر معامله‌ای یک خط قرمز می‌کشم. اگر فرضاً سهامی را پنجاه دلار بخرم، فوراً یک خط قرمز در چهل و پنج بر آن بگذارم. معنایش این است که اگر سهام به پنج واحد زیر قیمت واقعی‌اش سقوط کرد، ضرر به پنج واحد محدود می‌شود».

«استاد پیر ادامه داد: «اگر اول کار عاقلانه پیش بروی و خط قرمزی برای ضررها تعیین کنی، سودهایت به طور متوسط ده، بیست و پنج، و یا حتی پنجاه امتیاز خواهد بود. با محدود کردن ضررها به پنج واحد این

قدرت را داری که بیش از نیمی از اوقات دچار اشتباه شوی و با این حال باز هم کلی پول درآوری.»

« فوراً آن اصل را پذیرفتم و از آن موقع تا حالا از آن استفاده می‌کنم. این کار هزاران دلار من و مشتری‌هایم را نجات داده است.

« بعد از مدتی متوجه شدم که اصل خط قرمز می‌تواند در جاهای دیگری غیر از بازار سهام هم استفاده شود. شروع به کشیدن خط قرمز برای هر نوع رنجش و خشمی که به سراغم می‌آمد، کردم. مثل جادو عمل کرد.

« برای مثال، من اغلب با دوستی که به ندرت سر موقع می‌رسد ناهار می‌خورم. سابق او عادت داشت نیم ساعت از وقت ناهارم مرا پا در هوا نگه می‌داشت تا سر و کله‌اش پیدا بشود. بالاخره با تعیین خط قرمز نگرانی‌هایم به او گفتم: «بیل، خط قرمز من برای منتظر تو ماندن دقیقاً ده دقیقه است. اگر بیش از ده دقیقه دیر برسی، قرار ناهارمان به هم می‌خورد و من می‌روم.»

« چقدر آرزو می‌کنم کاش سال‌ها قبل این عقل و درایت را داشتم که روی بی‌قراری‌ام، روی عصبانیت‌م، روی تمایلم به توجیه خودم، روی افسوس‌هایم و روی تمام فشارهای عاطفی و روانی‌ام خط قرمز بگذارم. چرا عقل سلیم نداشتم تا هر موقعیتی را که آرامش ذهنی من را تهدید می‌کرد بررسی کنم و به خودم بگویم: «ببین، دلیل کارنگی، این موقعیت فقط ارزش این مقدار حرص خوردن را دارد، و نه بیشتر؟» چرا این کار را نکرده بودم؟

« با این حال، باید بابت به خرج دادن کمی عقلانیت درباره‌ی حداقل یک موقعیت به خودم جایزه بدهم. آن هم یک موقعیت جدی - یک بحران بزرگ که در زندگی‌ام پیش آمد ... بحرانی که وقتی ایستادم و رؤیاهایم و برنامه‌ریزی‌های آینده‌ام را نگاه کردم و زحمت سال‌های زیادی را بر باد رفته دیدم، آمد. ماجرا از این قرار بود: در اوایل سی سالگی‌ام تصمیم گرفتم زندگی‌ام را وقف نوشتن رمان کنم. می‌خواستم فرانک نوریس یا جک لندن^{۲۷} یا توماس هاردی دیگری باشم. چنان مصمم بودم که دو سال را در اروپا گذراندم - جایی که می‌توانستم در طول دوران بعد از جنگ جهانی اول، با خرج کردن دلار زندگی ارزانی را سپری کنم. دو سال را آن‌جا گذراندم و شاهکار ادبی خود را خلق کردم. آن را کولاک نامیدم. عنوانش کاملاً به آن می‌خورد چون پاسخی که در میان ناشران دریافت کرد به همان سردی کولاکی بود که در دشت‌های داکوتا زوزه می‌کشید. وقتی کارگزار ادبی‌ام به من گفت که اثرم بی‌ارزش است، که من هیچ استعداد و توانایی برای داستان نویسی ندارم، قلبم تقریباً ایستاد. گیج و مبهوت از دفترش بیرون آمدم. اگر با چماقی بر سرم می‌زد، به اندازه‌ی این حرفش مرا گیج و مبهوت نمی‌کرد. ماتم برده بود. می‌دانستم که بر سر دوراهی زندگی ایستاده‌ام و باید تصمیم بزرگی بگیرم. باید چه کار می‌کردم؟ باید به کدام سمت می‌رفتم؟ هفته‌ها سپری شد تا از آن بهت درآمدم. در آن دوران هرگز عبارت « برای

نگرانی‌هایت خط قرمز تعیین کن» را نشنیده بودم، ولی حالا که به آن روزها نگاه می‌کنم، می‌توانم ببینم که دقیقاً همین کار را کردم. آن دو سال عرق ریختن را درست به اندازه‌ای که ارزش داشت دیدم - یعنی به عنوان یک تجربه‌ی بی‌نظیر - و بعد از آن نقطه به جلو رفتم. به کار قبلی‌ام، که برگزاری کلاس و تدریس به بزرگسالان بود، برگشتم و در اوقات فراغتم بیوگرافی نوشتم - بیوگرافی‌ها و آثار غیرداستانی مانند آن که الآن در دست داری.

آیا الآن خوشحالم که این تصمیم را گرفتم؟ خوشحالم؟ حالا هر زمان که به آن روزها فکر می‌کنم، احساس می‌کنم دوست دارم از خوشحالی توی خیابان برق‌صم! می‌توانم صادقانه بگویم هرگز از آن موقع به بعد، یک روز یا یک ساعت از این شکایت نکرده‌ام که چرا یک توماس هاردی دیگر نیستم.

یک قرن پیش، شی‌ی وقت‌ی که جغدی داشت در جنگل کنار سواحل والدن پاند هوهو می‌کرد، هنری تارو قلم پر غازش را در جوهر دست‌سازش زد و در دفتر یادداشتش نوشت: «بهای هر چیزی مقداری از آن چیزی است که من زندگی می‌خوانم؛ بهایی که لاجرم دیر یا زود باید پرداخته شود».

به عبارت دیگر، احمق هستیم اگر برای چیزی که در افزایش زندگی خود را می‌دهیم، بهایی بیش از آنچه باید، بپردازیم.

با این حال این دقیقاً چیزی بود که گیلبرت و سالیوان انجام دادند. آن‌ها می‌دانستند که چطور کلمات شاد و موسیقی شاد خلق کنند، ولی به نحو اسف‌باری اصلاً بلد نبودند چطور شادی را در زندگی‌های خودشان خلق کنند. آن‌ها تعدادی از دوست‌داشتنی‌ترین اپراهای مفرح را که در طول تاریخ، جهان را شاد کرده است، خلق کرده‌اند: شکیبایی، پیش‌بند، میکادو، ولی نتوانستند خشم خودشان را کنترل کنند؛ سال‌های زیادی از عمرشان را بر سر چیز کوچکی مثل قیمت یک فرش تلخ کردند! سالیوان برای تماشاخانه‌ی تازه‌ای که خریده بودند یک فرش جدید سفارش داد. وقتی گیلبرت صورت حساب را دید از کوره در رفت. آن‌ها دعوا را به دادگاه کشاندند و تا وقتی که زنده بودند، دیگر با هم حرف نزدند. وقتی سالیوان نُت‌های آهنگ اپرای جدیدی را می‌نوشت، آن را با پست برای گیلبرت می‌فرستاد؛ و وقتی که گیلبرت کلماتش را می‌نوشت، آن را با پست برای سالیوان می‌فرستاد. یک بار بعد از تمام‌شدن اجرا مجبور شدند با هم برای تشکر کردن از تماشاگران روی صحنه بیایند، ولی در دو سوی صحنه ایستادند و در جهت‌های مختلف تعظیم کردند تا همدیگر را نبینند. آن‌ها آن قدر عقل نداشتند که همچون لینکلن روی خشمشان خط قرمز بگذارند.

یک بار در طول جنگ داخلی، وقتی عده‌ای از دوستان لینکلن از دشمنان سرسخت او بد می‌گفتند، گفته بود: «شما خیلی بیشتر از من در دل کینه دارید. من هرگز فکر نکرده‌ام که این شیوه جواب می‌دهد. آدمی آن قدر وقت

ندارد که نیمی از عمرش را در جنگ و دعوا سپری کند. اگر کسی دست از حمله کردن به من بردارد، هرگز گذشته‌اش را علیه او به یاد نمی‌آورم.»

کاش یکی از عمه‌های پیر من، عمه ادیت، روحیه‌ی بخشودن لینکلن را داشت. او و عمو فرانک در مزرعه‌ای رهنی زندگی می‌کردند که خاک چندان حاصلخیزی نداشت. امورات آن‌ها به سختی می‌گذشت و باید روی پول خرده‌هایشان هم حساب می‌کردند، ولی عمه ادیت دوست داشت پرده و چند قلم خرده ریز برای روح بخشیدن به خانه‌ی لخت‌شان بخرد. این چند قلم جنس کوچولوی تزئینی تجملی را به صورت قسطی از فروشگاه دن اورسول در مریویل، میسوری خرید. عمو فرانک نگران بدهی‌هایشان بود. او مثل هر کشاورز دیگری از رسیدن موعد قسط‌هایش وحشت داشت. برای همین مخفیانه به دن اورسول گفت که دیگر جنس قسطی به همسرش ندهد. وقتی عمه ادیت از ماجرا باخبر شد، دود از کله‌اش بلند شد و حسایی عصبانی شد. هنوز هم بعد از پنجاه سال درباره‌ی این مسئله عصبانی است. من نه یک بار - بلکه هزار بار - این داستان را از زبان او شنیده‌ام. آخرین باری که او را دیدم، اواخر هفتاد سالگی‌اش بود. به او گفتم: «عمه ادیت، عمو فرانک کار اشتباهی کرد که شما را سبک کرد، ولی وجداناً فکر نمی‌کنید این گله‌گزاری شما از اتفاقی که تقریباً نیم قرن پیش افتاده به مراتب بدتر از کاری است که او کرده؟» (انگار داشتم به دیوار می‌گفتم)

عمه ادیت بهای زیادی برای کینه‌ها و خاطرات تلخی که به آن‌ها پر و بال داد پرداخت کرد؛ با قربانی کردن آرامش ذهنی خودش بهای آن‌ها را داد.

وقتی بنجامین فرانکلین هفت سالش بود، اشتباهی کرد که تا هفتاد سال از خاطرش نرفت. وقتی پسری هفت ساله بود، عاشق یک سوت شد. چنان دلش آن را می‌خواست که به مغازه‌ی اسباب بازی فروشی رفت و تمام سکه‌هایش را روی پیشخوان ریخت و بدون این‌که حتی قیمت سوت را بپرسد، از فروشنده خواست که آن را به او بدهد. هفتاد سال بعد، به دوستی نوشت: «بعد به خانه برگشتم. از این اتاق به آن اتاق می‌رفتم و سوت می‌زدم و حسایی از داشتن آن سوت خوشحال بودم». ولی وقتی که خواهرها و برادرهای بزرگ‌ترش فهمیدند که او خیلی بیشتر از آنچه باید، برای سوتش پول داده است، قاه قاه به او خندیدند و همین‌طور که خودش می‌گوید: «و من از خشم و ناراحتی گریه کردم».

سال‌ها بعد، وقتی که فرانکلین یک شخصیت معروف جهانی و سفیر امریکا در فرانسه شد، هنوز هم به خاطر داشت که این واقعیت که پول بیش از حدی بابت سوتش داده بود، «اندوهی به مراتب بیشتر از شادی که سوتش به او داده بود» به او ارزانی داشت.

ولی درسی که فرانکلین از این اتفاق گرفت در نهایت ارزان بود. او گفت: « به مرور که بزرگ شدم و وارد دنیا شدم و به کارهای آدم‌ها نگاه کردم، متوجه شدم که آدم‌های زیادی - خیلی زیادی - هستند که بهای بسیار زیادی بابت سوتشان می‌دهند. در یک کلام، من متوجه شده‌ام قسمت اعظم بدبختی‌های انسان‌ها ناشی از تخمین‌های اشتباهی است که درباره‌ی ارزش چیزها می‌زنند، و ناشی از دادن بهایی بسیار بیشتر از ارزش واقعی سوت‌هایشان.»

گیلبرت و سالیوان بهای زیادی برای سوتشان پرداختند. همین‌طور هم عمه ادیت. همین‌طور هم دیل کارنگی - در بسیاری از مواقع. و همین‌طور هم لنو تولستوی^{۲۸} جاودان، نویسنده‌ی دو تا از بزرگ‌ترین رمان‌های دنیا - جنگ و صلح و آنا کارنینا. بر طبق دایرةالمعارف بریتانیکا، لنو تولستوی در طول بیست سال آخر عمرش، « احتمالاً محترم‌ترین مرد در کل دنیا بود ». در طول این بیست سال - از ۱۸۹۰ تا ۱۹۱۰ - رود بی پایانی از تحسین‌کنندگان برای زیارت به خانه‌ی او می‌آمدند تا لحظه‌ای به صورتش نگاه کنند، صدایش را بشنوند، و حتی لبه‌ی جامه‌اش را در دست بگیرند. هر جمله‌ای که به زبان می‌آورد، در دفتری یادداشت می‌شد، گویی که « وحی منزل » بود. ولی وقتی که نوبت به زندگی - زندگی معمولی - می‌رسید ... خوب، تولستوی در سن هفتاد سالگی حتی از فرانکلین در سن هفت سالگی هم عقل کمتری داشت! او اصلاً عقل نداشت.

لابد می‌پرسی از کجا چنین ادعایی می‌کنم. پس گوش کن. تولستوی با دختری ازدواج کرد که بسیار دوستش داشت. در حقیقت آن‌ها آن‌قدر با هم خوش‌بخت بودند که همیشه به درگاه خداوند زانو می‌زدند و از او می‌خواستند به آن‌ها اجازه دهد به زندگی‌شان در چنان خلسه‌ی شیرین بهشتی ادامه دهند. ولی دختری که تولستوی با او ازدواج کرده بود ذاتاً حسود بود. عادت داشت که لباس دهقانان را بر تن کند و پشت سرش برود و ببیند کجا می‌رود و با که حرف می‌زند - حتی توی جنگل. آن‌ها بگومگوهای وحشتناکی داشتند؛ چنان حس حسادت در وجود زنش ریشه دوانده بود - حتی نسبت به بچه‌های خودش - که تفنگی برداشت و به عکس دخترش شلیک کرد. حتی روزی در حالی که بچه‌هایش در گوشه‌ای از اتاق کز کرده بودند و از وحشت جیغ می‌کشیدند، با شیشه‌ای تریاک بر لبش روی زمین دراز کشید و تهدید کرد که خودش را می‌کشد.

و تولستوی چه کار کرد؟ خوب، اگر چنین مردی در جواب، اسباب و اثاثیه‌ی خانه‌اش را خردو خاکشیر کند، سرزنش نمی‌کنم چون حق داشته کفری شود؛ ولی تولستوی کاری به مراتب بدتر کرد. او یک دفتر خاطرات سری برای خودش درست کرد! بله، یک دفتر خاطرات که در آن تمام تقصیرها را به گردن همسرش انداخت! این « سوت » او بود! می‌خواست مطمئن شود که نسل‌های آینده او را تبرئه می‌کنند و همسرش را مقصر می‌دانند. و همسرش در پاسخ به این کار چه کرد؟ خوب، بدون تردید صفحات دفتر را پاره کرد و سوزاند، و

شروع به نوشتن دفتر خاطرات خودش کرد که در آن تولستوی را مرد بده داستان کرد. حتی رمانی با عنوان تقصیر کیست؟ نوشت که در آن همسرش را همچون شیطان و خودش را همچون شهید ترسیم کرد.

آخر تمام این کارها چه شد؟ چرا این دو نفر تنها خانه‌ای را که داشتند تبدیل به چیزی کردند که خود تولستوی آن را « تیمارستان » می‌خواند؟ از قرار معلوم، دلایل مختلفی داشته است. یکی از این دلایل اشتیاق سوزان آن‌ها برای تحت تأثیر قراردادن من و تو بوده است. بله، ما آیندگانی هستیم که آن‌ها آنقدر نگران عقیده‌شان درباره‌ی آن‌ها بودند. آیا برای هیچ کدام از ما اصلاً مهم است که کدام یک مقصر بودند؟ معلومه که نه. ما سرمان خیلی بیشتر از این‌ها گرم مشکلات خودمان است که دقیقه‌ای را برای فکرکردن به تولستوی‌ها تلف کنیم. این دو آدم بدبخت چه بهایی را برای سوتشان پرداختند! پنجاه سال زندگی در یک جهنم واقعی - فقط و فقط هم به خاطر اینکه هیچ کدام از آن‌ها اینقدر عقل و درایت نداشت که بگویند: « بس است! ». چون هیچ کدام از آن‌ها آنقدر درک درستی از ارزش‌ها نداشت که بگویند: « بیا فوراً برای این مسئله خط قرمزی تعیین کنیم. داریم زندگی‌هایمان را برباد می‌دهیم. بیا همین الآن بگوییم: «کافی است!»

بله، من حقیقتاً باور دارم که این یکی از بزرگ‌ترین اسرار برای آرامش حقیقی ذهن است - یک درک درست از ارزش‌ها. و باور دارم که اگر بتوانیم یک معیار طلایی فردی را معین کنیم - معیاری طلایی از چیزهایی که در برابر زندگی‌هایمان ارزش دارند - می‌توانیم آن‌ها پنجاه درصد نگرانی‌هایمان را نابود کنیم.

بنابراین، برای این که عادت نگرانی را بشکنی، قبل از این که تو را درهم بشکند، قانون پنجم این است: هر وقت وسوسه می‌شویم بهای زیادی بابت چیز ناچیزی بدهیم -

بهایی که به قیمت زندگی مان است - بیا لحظه‌ای درنگ کنیم و این سه سؤال را از خودمان بپرسیم:

۱. این چیزی که الآن نگرانش هستم واقعاً چقدر برایم مهم است؟

۲. خط قرمز این نگرانی کجاست - و کجا دیگر باید آن را فراموش کنم؟

۳. دقیقاً چقدر باید برای این سوت بدهم؟ آیا بیش از آنچه بهایش بوده تا الآن برایش پرداخته‌ام؟

۱۱: سعی نکن خاکاره را اره کنی^{۲۹}

همین طور که دارم این جمله را می نویسم، می توانم از پنجره اتاقم رد پای دایناسوری را در تکه سنگی در باغچه‌ام ببینم. این سنگ را از موزه‌ی پیبادی دانشگاه پیل خریدم، و نامه‌ای از سرپرست موزه پیبادی دارم که در آن آمده این رد پاها متعلق به ۱۸۰ میلیون سال قبل هستند. حتی به ذهن یک احمق هم نمی‌رسد که سعی کند به ۱۸۰ میلیون سال قبل برگردد و آن رد پاها را عوض کند. ولی این مسئله آن قدر که نگران‌کننده است، مسخره نیست؛ چرا که ما نمی‌توانیم چیزی را که همین ۱۸۰ ثانیه قبل اتفاق افتاده تغییر دهیم، چه برسد به چیزی که این همه سال از آن گذشته - با این حال بسیاری از ما در حال حاضر دقیقاً داریم همین کار را می‌کنیم. بله، قطعاً می‌توانیم کاری برای اصلاح و بهبود تأثیرها و پیامدهای اتفاقی که صد و هشتاد ثانیه قبل افتاده بکنیم، ولی به احتمال زیاد نمی‌توانیم خود آن اتفاقی را که افتاده عوض کنیم.

در قاموس عالم تنها یک راه هست که پرداختن به گذشته بتواند سازنده باشد و دردی را دوا کند: تجزیه و تحلیل اشتباهات گذشته مان در کمال آرامش و خونسردی، و بهره گرفتن از درس‌های آن‌ها - و بعد هم فراموش کردن‌شان.

می‌دانم که این واقعیت محض است، ولی آیا همیشه عقل و شهامت انجام این کار را داشته‌ام؟ برای پاسخ دادن به این سؤال بگذار تجربه‌ی فوق العاده‌ای را که سال‌ها قبل داشته‌ام برایت تعریف کنم. زمانی گذاشتم بیش از ۳۰۰ هزار دلار از لای انگستانم در برود - بدون این که یک پنی سود کنم. ماجرا از این قرار بود: من سرمایه‌گذاری وسیعی در حوزه‌ی آموزش بزرگسالان کردم، در شهرهای مختلف شعبه‌های متعددی افتتاح کردم، آن‌پول‌ها را بی حساب و کتاب برای کارهای فرعی و تبلیغات خرج کردم. خودم چنان سرگرم آموزش بودم که نه زمانی برای دنبال کردن مسائل مالی داشتم و نه تمایلی برای انجام این کار. ساده‌تر از آن بودم که بفهمم مدیر کاری زیرک و دانایی برای مراقبت از هزینه‌ها لازم دارم.

بالاخره بعد از حدود یک سال، حقیقت شوک‌آوری را کشف کردم؛ علی‌رغم هزینه‌ی هنگفت‌مان، هیچ سودی نکرده بودیم. بعد از فهمیدن این موضوع، باید دو کار می‌کردم. اول، باید آن قدر عقل می‌داشتم که کاری را بکنم که جرج واشینگتون کارور، وقتی که به خاطر ورشکستگی بانکش چهل هزار دلار - یعنی پس انداز یک عمرش - را از دست داد، انجام داد. وقتی یکی از او پرسید آیا می‌داند ورشکسته شده، پاسخ داد: «بله، شنیده‌ام» - و به درس دادنش ادامه داده بود. او آن ضرر را چنان از ذهنش پاک کرد که دیگر هرگز اسمی از آن نبرد.

دومین کاری که باید می‌کردم این بود: تجزیه و تحلیل اشتباهاتم و آموختن یک درس ابدی.

ولی صادقانه بگویم، هیچ کدام از این دو کار را نکردم. در عوض، در سراسرایی نگرانی افتادم. برای ماه‌ها بهت زده

بودم. از خواب و خوراک افتاده بودم و وزنم کم شد. به جای درس گرفتن از این اشتباه بزرگ دوباره صاف جلو رفتم و همان اشتباه را در مقیاس کوچک‌تری مرتکب شدم.

از پذیرفتن این همه حماقتی که به خرج دادم خجالت می‌کشم، ولی مدت‌ها قبل کشف کرده‌ام که «راحت‌تر است به بیست نفر یاد بدهی که انجام چه کاری خوب است، تا این که خودت جزئی از آن بیست نفر باشی.»

چقدر آرزو می‌کنم این افتخار را داشتم که این‌جا در نیویورک، در دبیرستان جرج واشینگتون، حضور داشتم و زیر نظر دکتر پل براندوین - همان استادی که به آلن ساندرز، از اهالی نیویورک، درس می‌داد - تعلیم ببینم.

آقای ساندرز به من گفت که استاد درس بهداشتش، دکتر پل براندوین، یکی از باارزش‌ترین درس‌های عمرش را به او آموخته بود. آلن ساندرز برایم تعریف کرد: «تازه در اوایل نوجوانی بودم، ولی از همان موقع هم آدم نگرانی بودم. عادت داشتم درباره‌ی اشتباهاتی که می‌کردم خودم را بخورم و اوقاتم را تلخ کنم. همیشه وقتی برگه‌ی امتحانم را می‌دادم، از ترس مردود شدن ساعت‌ها در رختخوابم بیدار می‌ماندم و ناخن‌های انگشتانم را می‌جویدم. همیشه روی کارهایی که انجام داده بودم می‌ماندم و آرزو می‌کردم کاش توانسته بودم آن‌ها را به شکل دیگری انجام دهم. همیشه به چیزهایی که گفته بودم فکر می‌کردم و آرزو می‌کردم کاش بهتر آن‌ها را بیان کرده بودم.

«بعد یک روز صبح، وقتی وارد آزمایشگاه شدیم، استادمان، دکتر پل براندوین، را دیدیم که با یک بطری شیر که لب میز گذاشته بود ایستاده بود. ما همه نشستیم، به بطری شیر خیره شدیم و به این فکر کردیم که این بطری شیر چه ربطی به درس بهداشتی دارد که داشت به ما یاد می‌داد. بعد ناگهان، دکتر پل براندوین بلند شد، با یک ضربه بطری شیر را توی ظرفشویی انداخت و فریاد زد: «برای شیر ریخته شده گریه نکن.»

«بعد از همه ما خواست که کنار ظرفشویی بیاییم و توی آن نگاه کنیم. به ما گفت: «خوب نگاه کنید. می‌خواهم این درس را تا آخر عمر به یاد داشته باشید. شیر رفته - می‌بینید که از راه آب رد شده و هرچه هیاو کنید و بر سر و صورت بزنید و موهایتان را بکنید، یک قطره از آن هم باز نمی‌گردد. با کمی فکر و پیشگیری می‌شد از اتلاف شیر جلوگیری کرد، ولی حالا دیگر دیر شده است - حالا تنها کاری که می‌توانیم بکنیم این است که آن را از کنار بگذاریم، فراموشش کنیم، و به سراغ چیز بعدی برویم.»

آلن ساندرز به من گفت: «آن برهان کوچولو مدت‌ها بعد از این که هندسه سه بعدی و لاتین را از یاد بردم، در خاطرم مانده است. در حقیقت، این آزمایش بیشتر از تمام چیزهایی که در چهار سال دبیرستان آموختم درس عملی زندگی به من داد. به من یاد داد که اگر می‌توانم، جلوی ریختن شیر را بگیرم، ولی اگر ریخت و وارد

فاضلاب شد، کاملاً فراموشش کنم».

برخی خواننده‌ها ایده استفاده‌ی مداوم از ضرب‌المثل‌های کلیشه‌ای مثل « برای شیر ریخته شده گریه نکن » را تحقیر می‌کنند. می‌دانم که روشی معمولی و قدیمی است. می‌دانم که هزار بار آن را شنیده‌ای، ولی این را هم می‌دانم که این ضرب‌المثل‌های کلیشه‌ای حاوی عصاره‌ی خرد تمام اعصار هستند. آن‌ها از تجربه‌های عینی و واقعی انسان‌ها سرچشمه گرفته‌اند و در میان نسل‌های بی‌شماری دست به دست شده‌اند. اگر می‌خواستی چیزی بخوانی که دانشمندان بزرگ تمام اعصار درباره‌ی نگرانی گفته‌اند، هرگز چیزی اساسی‌تر یا عمیق‌تر از ضرب‌المثل‌های کلیشه‌ای مثل « تا قبل از رسیدن به پل هایت از روی آن‌ها رد نشو »^{۲۱} یا « برای شیر ریخته شده گریه نکن » پیدا نمی‌کردی. اگر تنها همین دو ضرب‌المثل را در زندگی پیاده می‌کردیم - به جای این که به دیده‌ی تحقیر به آن‌ها نگاه کنیم - اصلاً لازم نبود این کتاب را بخوانیم. در حقیقت، اگر بسیاری از ضرب‌المثل‌های قدیمی را به کار می‌بردیم، تقریباً زندگی بی‌نقصی را می‌گذراندیم. با این حال صرف آگاهی داشتن قدرت نیست، به کار گرفتن آن مایه‌ی قدرت است؛ و هدف این کتاب هم گفتن چیز جدیدی نیست. هدف این کتاب این است که چیزی را که خودت همین الآن هم می‌دانی یادآوری کند و تو را تشویق به انجام کاری برای به عمل درآوردن آن کند.

من همیشه مردی مثل فرد فولر شد را ستایش می‌کنم که استعداد عجیبی برای گفتن حقایق قدیمی به شیوه‌ای نو و بدیع داشت. زمانی که سردبیر خبرنامه‌ی فیلادلفیا بود و داشت برای جمعی از دانشجویان سخنرانی می‌کرد، پرسید: « چند نفر از شما تا حالا چوبی را اره کرده است؟ دست‌هایتان را بلند کنید ». بسیاری از حاضرین دستشان را بلند کردند. بعد او پرسید: « چند نفر از شما تا حالا خاک‌اره را اره کرده‌اید؟ » دست هیچ‌کس بالا نرفت.

آقای شد با صدای بلند گفت: « البته که شما نمی‌توانید خاک‌اره را اره کنید! خودش اره شده است! گذشته هم همین طور است. وقتی درباره‌ی چیزی که اتفاق افتاده و تمام شده نگران می‌شوید، فقط دارید خاک‌اره را اره می‌کنید ».

وقتی کانی مک، مرد بزرگ بیسبال، هشتاد و یک سالش بود، روزی از او پرسیدم آیا هرگز بابت بازی‌هایی که باخته بود ناراحتی و نگرانی به خود راه داده بود. کانی مک به من گفت: « آه، بله، عادت داشتم نگران باشم. ولی سال‌ها قبل بر این حماقت چیره شدم. فهمیدم که نگرانی مرا به هیچ جا نمی‌رساند. نمی‌توانی آب رفته را به جوی بازگردانی. »

نه، نمی‌توانی بازگردانی، ولی می‌توانی توی صورتت چروک بیندازی و معده‌ات را سوراخ کنی. در یک عیدشکرگذاری با جک دمپسی بودم و او همین طور که داشت بوقلمونش را می‌خورد، برایم درباره‌ی مبارزه‌ای که در آن قهرمانی سنگین وزنش را به تانی باخت حرف زد. طبیعتاً این باخت ضربه‌ی مهلکی برای او بود. به من گفت: «در وسط آن مبارزه، ناگهان متوجه شدم که پیر شده‌ام... در پایان راند دهم، هنوز سر پا بودم، ولی صورتم باد کرده و پاره شده بود و چشمانم تقریباً بسته بود ... دیدم که داور دستان تانی را به نشانه‌ی پیروزی بالا برد ... دیگر قهرمان دنیا نبودم. از میان جمعیت به اتاق رختکن رفتم. همین‌طور که داشتم رد می‌شدم، چند نفر سعی کردند دستم را بگیرند. برخی دیگر اشک در چشمانشان حلقه زده بود.

«یک سال بعد دوباره با تانی مبارزه کردم، ولی فایده‌ای نداشت. کارم برای همیشه تمام شده بود. سخت بود که نگرانی در این باره را از خودم دور کنم. ولی به خودم گفتم: «قرار نیست توی گذشته زندگی کنم یا برای شیر ریخته شده گریه کنم. این ضربه را می‌پذیرم و نمی‌گذارم زمینم بزند».

و این دقیقاً کاری بود که جک دمپسی کرد. چطور؟ آیا با تکرار مداوم این حرف به خودش که «من درباره‌ی گذشته نگران نیستم»؟ نه. این کار فقط او را بیشتر به یاد گذشته‌اش می‌انداخت. او این کار را با پذیرفتن شکستش و حذف آن از زندگی‌اش و تمرکز کردن روی برنامه‌های آینده‌اش انجام داد. این کار را با راه انداختن رستوران جک دمپسی در برادوی و هتل بزرگ نورترن در خیابان پنجاه و هفتم انجام داد. این کار را با مشغول کردن خودش به انجام کاری سازنده انجام داد و چنان مشغول شد که نه زمان و نه وسوسه‌ی نگرانی درباره‌ی گذشته را داشت. جک دمپسی گفت: «در طول ده سال گذشته خیلی بیشتر از زمانی که قهرمان بودم اوقات خوشی داشته‌ام».

آقای دمپسی به من گفت که زیاد اهل کتاب خواندن نیست، ولی بدون این که بداند داشت توصیه‌ی شکسپیر را دنبال می‌کرد: «عاقلان نمی‌نشینند و بر سوگ رفته‌ها مویه نمی‌کنند، بلکه شادمانه برمی‌خیزند و به دنبال جبران رفته‌ها می‌روند».

هرچه بیشتر تاریخ و زندگی‌نامه‌ها را می‌خوانم و آدم‌ها را تحت شرایط سخت می‌بینم، بیشتر از قدرت برخی افراد در حذف نگرانی‌ها و تراژدی‌های زندگی‌شان حیرت‌زده می‌شوم و درس می‌گیرم.

یک بار سری به سینگ سینگ زدم و چیزی که از همه بیشتر مرا حیرت‌زده کرد این بود که زندانیان آن‌جا هم ظاهراً به اندازه‌ی آدم‌های معمولی بیرون زندان خوشحال بودند. این حرف را به لوئیز ای. لاوس - که آن زمان رئیس زندان سینگ سینگ بود - زدم و او به من گفت که جنایتکاران در ابتدای ورودشان به سینگ سینگ

خشمگین و تلخ هستند، ولی با گذشت چند ماه اکثریت آنهایی که عاقل ترند بدبختی هایشان را از ذهن شان پاک می کنند و در زندان جا می افتند و با آرامش زندگی در آن را می پذیرند. زندان بان لاوس از یک زندانی سینگ سینگ - یک باغبان - برایم حرف زد که حین کاشتن گل و گیاه درون چهاردیواری زندان آواز می خواند.

آن زندانی سینگ سینگ که موقع کاشتن گل و گیاه آواز می خواند، بیشتر از خیلی از ما عقل و درایت داشت. او می دانست که

قلم که بر کاغذ رفت، دیگر رفته

از عقل و درایت هم نیست کاری ساخته

تا که برگرداند از آن یک ذره.

اگر اشک هم بریزی یک عالمه

پاک نمی شود حتی یک کلمه.

پس چرا اشک مان را حرام کنیم؟ البته تردیدی نیست که ما مقصر اشتباهات و گاف هایمان خودمان هستیم! ولی که چی؟ کی مقصر نیست؟ حتی ناپلئون هم در یک سوم نبردهای مهمش شکست خورد. شاید عملکرد ما از ناپلئون بدتر نباشد. کی می داند؟

و در هر حال، تمام اسب های پادشاه و تمام سربازانش هم نمی توانند زمان را به عقب برگردانند. پس بیا قانون هفتم را به یاد داشته باشیم:

سعی نکن خاک اره را اره کنی.

بخش سوم در یک کلام

چطور عادت نگرانی را بشکنی، قبل از این که تو را درهم بشکند

قانون ۱. با مشغول کردن خودت نگرانی را از ذهنت خارج کن. کار یکی از بهترین روش‌های درمانی است که تا به حال برای شفای افکار پریشان توصیه شده است.

قانون ۲. هیاهو برای هیچ نکن. نگذار چیزهای کوچک - موریانه‌های زندگی‌ات - شادی و خوش‌بختی‌ات را نابود کند.

قانون ۳. از قانون میانگین برای از اعتبار انداختن نگرانی‌هایت استفاده کن. از خودت بپرس: «چقدر احتمال دارد که این اتفاق اصلاً بیفتد؟»

قانون ۴. امر اجتناب‌ناپذیر را بپذیر. اگر می‌بینی تغییر یا اصلاح وضعیتی که در آن هستی فراتر از توان توست، به خودت بگو: «این چنین است؛ طور دیگری نمی‌تواند باشد».

قانون ۵. برای نگرانی‌هایت خط قرمزی تعیین کن. بین هر چیزی چقدر ارزش دلواپسی و نگرانی دارد - و حاضر نشو که بیشتر از آن حد ذهنت را درگیر آن کنی.

قانون ۶. بگذار گذشته در قبرش بماند. خاکاره رااره نکن.

بخش چهارم: هفت راه برای پرورش دیدگاهی ذهنی که برای تو آرامش و شادی به ارمغان می آورد

شهر کتاب (nbookcity.com)

۱۲: هشت کلمه که می‌تواند زندگی تو را زیر و رو کند

چند سال قبل، در برنامه‌ای رادیویی از من سؤال شد: «بزرگ‌ترین درسی که در عمرتان یاد گرفته‌اید چه بوده؟» سؤال راحتی بود: تا آن زمان، حیاتی‌ترین درسی که در عمرم یاد گرفته بودم، درک اهمیت چیزی است که به آن فکر می‌کنیم. اگر می‌فهمیدم که تو به چه فکر می‌کنی، می‌فهمیدم که چه آدمی هستی. افکارمان ما را آن چیزی که در حال حاضر هستیم می‌کنند. دیدگاه ذهنی ما همان فاکتور یکسانی است که سرنوشت ما را تعیین می‌کند. امرسون گفته است: «آدمی همان چیزی است که در تمام طول روز به آن فکر می‌کند.» ... مگر می‌تواند طور دیگری هم باشد؟

من با اطمینان صد در صد و بی هیچ شک و تردیدی می‌دانم که بزرگ‌ترین مشکلی که من و تو با آن دست به گریبان هستیم - در حقیقت، تقریباً تنها مشکلی که با آن دست به گریبان هستیم - انتخاب افکار درست است. مارکوس آریلیوس^{۲۲}، فیلسوف بزرگی که بر امپراتوری روم حکومت می‌کرد، این مسئله را در هشت کلمه خلاصه کرده است: هشت کلمه‌ای که می‌تواند سرنوشت را تعیین کنند: «زندگی ما چیزی است که افکار ما می‌سازند.»

بله، اگر به شادی فکر کنیم، شاد خواهیم بود. اگر به مصیبت فکر کنیم، مصیبت گریبان گیرمان خواهد شد. اگر به ترس فکر کنیم، دچار ترس می‌شویم. اگر به بیماری فکر کنیم، احتمالاً مریض می‌شویم. اگر به شکست فکر کنیم، مسلماً شکست خواهیم خورد. اگر غرق در ترحم نسبت به خودمان شویم، همه می‌خواهند از ما بگریزند. نورمن وینسنت پیل می‌گوید: «تو چیزی نیستی که فکر می‌کنی هستی؛ بلکه چیزی که فکر می‌کنی، هستی.»

آیا دارم از داشتن دیدگاهی خوش بینانه از روی عادت درباره‌ی مشکلاتمان دفاع می‌کنم؟ نه، متأسفانه زندگی اصلاً به این سادگی‌ها نیست. چیزی که دارم از این آن دفاع می‌کنم این است که به جای داشتن دیدگاه منفی، یک دیدگاه مثبت داشته باشیم. به عبارت دیگر، باید دغدغه‌ی مشکلاتمان را داشته باشیم، ولی نگران آن‌ها نباشیم. چه تفاوتی بین نگران بودن و دغدغه داشتن است؟ بگذار توضیح دهم. هر بار که در ترافیک قفل شده‌ی خیابان‌های نیویورک گیر می‌افتم، درباره‌ی آنچه باید انجام دهم دغدغه دارم - ولی نگران نیستم. دغدغه داشتن یعنی این که اول بفهمیم مشکلات چه هستند، و بعد با آرامش با آن‌ها روبه‌رو شویم. نگران بودن یعنی دیوانه‌وار و بیهوده دور خود بچرخیم.

آدم می‌تواند دغدغه‌ی مشکلات جدی‌اش را داشته باشد و در عین حال با چانه‌ی بالا و گل میخکی در جیب کتش راه برود. من دیده‌ام که لاول توماس دقیقاً این کار را کرده است. یک بار افتخار همراهی با او را هنگام نمایش فیلم‌های معروفش درباره‌ی عملیات‌های آل‌ان بی - لورنس^{۲۳} در جنگ جهانی اول داشته‌ام. او و

دستیارانش در بیش از نیم دو جین خط مقدم از جنگ عکس گرفته بودند؛ و از همه بهتر، یک سند مصور از تی. ای. لورنس و ارتش عربی پرنقش و نگارش، و نیز فیلمی از فتح سرزمین مقدس توسط آلن بی را با خودشان آورده بودند. صحبت‌های همراه با تصاویر او با عنوان «با آلن بی در فلسطین و لورنس در عربستان» موجی در لندن - و در سرتاسر دنیا - راه انداخت. فصل اپرای لندن به مدت شش هفته به تعویق افتاد تا او بتواند به تعریف ماجراجویی‌های پرخطرش و نشان دادن تصاویرش در اپرای کاونت گاردین رویال ادامه دهد. بعد از موفقیت شورانگیزش در لندن، تور موفق‌تری در بسیاری از کشورها به دنبال آن آمد. بعد دو سال وقت را صرف آماده کردن ساخت فیلمی درباره‌ی زندگی در هند و افغانستان کرد. اما همه چیز بر وفق مراد پیش نرفت. بعد از یک عالم بدبختی باورنکردنی، آنچه نباید می‌شد، شد و او در لندن خود را ورشکسته دید. آن زمان من با او بودم. یادم می‌آید مجبور بودیم در رستوران‌های ارزان قیمت غذا بخوریم. اگر آقای توماس از مردی اسکاتلندی به نام جیمز مک‌بی، هنرمند مشهور، برایمان پول قرض نگرفته بود، حتی آن‌جا هم نمی‌توانستیم غذا بخوریم. نکته داستان این جاست: لاول توماس حتی وقتی که با بدهی‌های کلان و ناکامی‌های بزرگ روبه‌رو بود، دغدغه داشت، ولی نگران نبود. می‌دانست اگر بگذارد بدبختی‌هایش زمینش بزنند، برای همه بی ارزش می‌شود، از جمله طلبکارانش. بنابراین، هر روز صبح قبل از شروع کار، گلی می‌خرید، آن را در جیب کتش می‌گذاشت و با سر افراشته و قدم‌های محکم و چاپک در خیابان آکسفورد قدم می‌زد. او به افکار مثبت و شجاعانه فکر می‌کرد و حاضر نبود اجازه دهد شکست شکستش دهد. از نظر او، شکست بخشی از بازی بود - یک دوره‌ی آموزشی مفید که اگر می‌خواهی به اوج برسی، باید آن را بگذرانی.

دیدگاه ذهنی ما حتی تأثیری تقریباً باورنکردنی بر قدرت‌های فیزیکی ما دارد. روان‌شناس مشهور انگلیسی، جی. آی. هدفیلد در کتابچه‌ی ۵۴ صفحه‌ای خود روان‌شناسی قدرت این حقیقت را به خوبی توضیح داده است. او می‌نویسد: «من از سه مرد خواستم برای بررسی تأثیر تلقین ذهنی روی قدرت زور بازویشان در آزمایشی شرکت کنند». هدفیلد نیروسنجی به دست هر کدام از آن‌ها داد و خواست که در سه وضعیت مختلف با تمام توان آن را در دست‌هایشان بفشارند.

وقتی در حالت طبیعی از آن‌ها خواست این کار را بکنند، متوسط نیرو ۱۰۱ پوند بود.

بعد آن‌ها را هیپنوتیزم نمود و به آن‌ها تلقین کرد که خیلی ضعیف هستند. سپس آزمایش را تکرار کرد. این بار فقط توانستند ۲۹ پوند بگیرند - کمتر از یک سوم از قدرت معمول‌شان. (یکی از این مردان قهرمان بوکس بود. وقتی در حالت هیپنوتیزم به او تلقین شد که ضعیف است، اعلام کرد احساس می‌کند دستش «مثل دست نوزاد، کوچک و ضعیف است»).

بار سوم، هدفیلد دوباره این مردان را هیپنوتیزم کرد و به آن‌ها تلقین کرد خیلی قوی هستند. این بار توانستند به طور متوسط ۱۴۲ پوند را بگیرند. وقتی که ذهن این افراد مملو از افکار مثبت شد، این افکار توان فیزیکی واقعی آن‌ها را تقریباً پنجاه درصد بالا برد.

این است قدرت باورنکردنی دیدگاه ذهنی ما.

برای نشان دادن قدرت جادویی فکر، بگذار یکی از حیرت‌آورترین داستان‌ها را برایت تعریف کنم. می‌توانم کتابی درباره‌ی آن بنویسم، ولی بیا کلام را کوتاه کنیم. در یک شب یخ‌زده اکتبر، مدت کوتاهی پس از اتمام جنگ داخلی، زن بی‌خانمان بی‌نوابی که از دار دنیا هیچ نداشت، در خانه‌ی «مادر» وبستر، همسریک کاپیتان دریایی بازنشسته را که در آمسبری، ماساچوست زندگی می‌کرد زد.

وقتی «مادر» وبستر در خانه را باز کرد، موجود نحیفی هراسانی را دید که به زور چهل کیلو پوست و استخوان بود. زن غریبه، خانم گلاور نام داشت و گفت به دنبال سرپناهی می‌گردد تا در آن بتواند فکر کند و چاره‌ای برای مشکل بزرگی که روز و شبش را گرفته بود، بیابد.

خانم وبستر پاسخ داد: «چرا این جانمی‌مانی؟ من توی این خانه‌ی بزرگ تک و تنها هستم».

اگر داماد «مادر» وبستر، بیل الیس، برای گذراندن تعطیلات از نیویورک به آن‌جا نیامده بود خانم گلاور می‌توانست تا هر زمانی که می‌خواست پیش او بماند. اما وقتی که مرد متوجه حضور او شده بود فریاد زده بود: «من هیچ ولگردی را در این خانه راه نمی‌دهم» و این زن بی‌خانمان را از در بیرون انداخته بود. باران سیل‌آسایی می‌بارید. زن برای چند دقیقه لرزان زیر باران ایستاد و بعد به امید پیدا کردن سرپناهی در جاده به راه افتاد.

قسمت حیرت‌انگیز داستان این جاست: مقدر شده بود آن زن «ولگردی» که بیل الیس از خانه بیرون انداخت چنان تأثیری روی تفکر دنیا بگذارد که هیچ زنی در طول تاریخ نگذاشته بود. او حالا در میان میلیون‌ها پیرو و فدایی‌اش به نام مری پیکرادی - پایه‌گذار «علم مسیحی» - شناخته شده است.

با این حال، تا آن زمان، هیچ چیزی غیر از بیماری و اندوه و مصیبت از زندگی نمی‌شناخت. همسر اولش مدت کوتاهی بعد از ازدواجشان درگذشته بود. همسر دومش او را ترک کرده و با زن متأهلی فرار کرده بود. او بعدها در یک گداخانه مرد. زن تنها یک بچه داشت - یک پسر - ولی به خاطر فقر، بیماری و ناتوانی مجبور شد وقتی پسرک چهار ساله بود رهایش کند. او تا سی و یک سال بعد، هیچ خبری از پسرش نداشت و لحظه‌ای روی او را ندید.

خانم ادی به خاطر وضعیت جسمانی نامناسب خود سال‌ها بود به چیزی که خودش آن را «علم شفای ذهن»

می‌خواند علاقه‌مند بود. نقطه‌ی عطف مهیج زندگی او در لین، ماساچوست، اتفاق افتاد. یک روز سرد که داشت در مرکز شهر راه می‌رفت، لیز خورد و روی پیاده‌روی یخ‌زده زمین خورد و بیهوش شد. ستون فقراتش ضربه بسیار شدیدی خورد. حتی دکتر هم از او قطع امید کرد و اعلام کرد حتی اگر معجزه‌ای رخ دهد و زنده هم بماند، دیگر هرگز نمی‌تواند راه برود.

مری بیکر ادی در حالی که روی تختی که ظاهراً بستر مرگش بود دراز کشیده بود، انجیل را باز کرد و آن طور که خودش گفته با هدایتی الهی به خواندن این کلمات ماتیوی قدیس کشیده شد: «و بنگر، آن‌ها بیمار افلیجی را که بر بستر افتاده بود نزد مسیح آوردند. و مسیح ... به آن بیمار افلیج گفت: پسر، دلشاد باش. گناهانت بخشوده شدند ... برخیز. از بستر برخیز و به خانه‌ات بازگرد. و او برخاست و عازم خانه‌اش شد.»

ادی گفت این کلمات مسیح چنان قدرتی، چنان ایمانی، و چنان نیروی شفابخشی درونش ایجاد کرد که او «همان لحظه از تخت بیرون آمد و شروع به راه رفتن کرد».

خانم ادی گفته است: «آن تجربه، همان سبب افتاده‌ای بود که مرا به این کشف نائل کرد که چطور خودم را خوب کنم و چطور دیگران را هم خوب کنم ... من به این قطعیت علمی رسیدم که ذهن علت همه چیز است و هر معلولی یک پدیده‌ی ذهنی است.»

بدین گونه بود که مری بیکر ادی پایه‌گذار و کشیش برجسته‌ی یک مذهب جدید شد: علم مسیحی - تنها مذهب بزرگی که در طول تاریخ به دست زنی پایه‌گذاری شد و کره‌ی خاکی را تصرف کرد.

لابد حالا پیش خودت می‌گویی: «جناب کارنگی دارد آیین علم مسیحی را تبلیغ می‌کند». نه، اشتباه می‌کنی. من یک دانشمند مسیحی نیستم. ولی هرچه روزهای بیشتر از عمرم می‌گذرد، قدرت فوق العاده‌ی فکر را عمیق‌تر باور می‌کنم. تجربه‌ی سال‌ها آموزش به بزرگسالان به من نشان داده است که مردان و زنان با تغییر دادن افکارشان می‌توانند نگرانی، ترس، و انواع بیماری‌ها را از خود دور کرده و زندگی‌هایشان را زیر و رو کنند. از این امر مطمئنم! مطمئنم!! مطمئنم!!! صدها بار چنین دگرگونی‌های شگفت‌انگیزی را دیده‌ام. آن قدر دیده‌ام که دیگر از دیدنشان حیرت نمی‌کنم.

برای مثال، یکی از این دگرگونی‌های حیرت‌انگیزی که قدرت فکر را نشان می‌دهد برای یکی از شاگردان خودم اتفاق افتاد. او دچار بحران روحی شد. دلیلش؟ نگرانی. این شاگرد به من گفت: «درباره‌ی همه چیز نگران بودم؛ نگران بودم چون خیلی لاغر بودم؛ چون فکر می‌کردم موهایم دارد می‌ریزد؛ چون می‌ترسیدم هرگز پول کافی برای ازدواج کردن در نیآورم؛ چون می‌ترسیدم هرگز پدر خوبی نشوم؛ چون می‌ترسیدم دختری را که می‌خواستم

با او ازدواج کنم از دست بدهم؛ چون احساس می‌کردم زندگی خوبی ندارم. نگران تأثیری بودم که روی دیگران می‌گذارم. نگران بودم چون فکر می‌کردم زخم معده گرفته‌ام. دیگر نمی‌توانستم کار کنم. از کارم بیرون آمدم. وجودم مملو از تنش و فشار بود، طوری که مثل دیگ بخاری بدون سوپاپ شده بودم. فشار چنان تحمل ناپذیر شد که باید چیزی داده می‌شد - و بالاخره هم این طور شد - اگر تا حالا دچار بحران روحی نشده‌ای، دعا کن هرگز چنین اتفاقی برایت نیفتد، چون هیچ درد جسمی به پای درد جانکاه یک ذهن در عذاب نمی‌رسد.

«بحران روحی من چنان شدید بود که حتی نمی‌توانستم با خانواده‌ام حرف بزنم. هیچ کنترلی بر افکارم نداشتم. وجودم لبریز از ترس بود. با کوچک‌ترین صدایی می‌پریدم. از همه فرار می‌کردم. بدون هیچ دلیل مشخصی گریه می‌کردم.

«هر روز یک عذاب الیم بود. احساس می‌کردم همه ترکم کرده‌اند، حتی خدا. وسوسه شدم که خودم را توی رودخانه بیندازم و به همه چیز خاتمه دهم.

«ولی به جای این کار تصمیم گرفتم سفری به فلوریدا بکنم، به امید این که تغییری در چشم انداز کمی به من بکند. همین که خواستم سوار قطار شوم، پدرم نامه‌ای به دستم داد و خواست که تا وقتی به فلوریدا نرسیدم بازش نکنم. از آن جایی که در اوج فصل گردشگری به فلوریدا رسیدم، نتوانستم هتلی پیدا کنم و در عوض اتاقی کرایه کردم. سعی کردم شغلی در یک باربری پیدا کنم، ولی شانسی نداشتم. برای همین اوقاتم را در ساحل می‌گذارند. در فلوریدا بدبخت‌تر از خانه بودم. روزی نامه‌ای را که پدرم داده بود باز کردم تا بینم چه چیزی برایم نوشته است. در نامه‌اش آمده بود: «پسر، ۱۵۰۰ مایل از خانه دور هستی و فرق چندانی نمی‌کنی، درست است؟ می‌دانم که نمی‌کنی، چون با خودت آن چیزی را برده‌ای که علت تمام این مشکلات است؛ یعنی خودت. نه جسمت مشکلی دارد، نه ذهنت. این موقعیت‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو شده‌ای نیستند که تو را زمین زده‌اند، بلکه نوع نگاه و تفکرت به آن موقعیت‌هاست که چنین کرده است. "هر آدمی آن گونه است که در قلیش می‌اندیشد." وقتی این را فهمیدی پسر، به خانه برگرد چون آن وقت خوب شده‌ای».

«نامه‌ی بابا من را عصبانی کرد. من به دنبال هم‌دردی بودم، نه نصیحت. چنان عصبانی بودم که همان جا و همان لحظه تصمیم گرفتم دیگر هرگز به خانه برنگردم. همان شب در حال عبور از یکی از خیابان‌های باریک میامی، به کلیسایی رسیدم. من که جایی برای رفتن نداشتم، داخل کلیسا شدم و به موعظه‌ای گوش دادم که می‌گفت: «کسی که بر ذهنش چیره شود، قدرتمندتر از کسی است که شهری را فتح کند.» همین‌طور که در حریم خانه‌ی خدا نشسته بودم و همان نکاتی را می‌شنیدم که پدرم در نامه‌اش نوشته بود، کم‌کم ذهنم آرام گرفت و برای اولین بار در زندگی‌ام می‌توانستم روشن و عاقلانه فکر کنم. فهمیدم که چه احمقی بودم. در

روشنایی حقیقت از دیدن خودم شوکه شدم. می‌خواستم کل دنیا و همه‌ی آدم‌های آن را عوض کنم - در حالی که تنها چیزی که نیاز به تغییر داشت نقطه‌ی تمرکز عدسی ذهن من بود.

« صبح روز بعد، وسایلم را جمع کردم و راهی خانه شدم. یک هفته بعد، به سر کارم برگشته بودم. چهار ماه بعد، با دختری که می‌ترسیدم از دستش بدهم ازدواج کرده بودم. حالا صاحب خانواده‌ی شادی با پنج بچه هستیم. لطف خداوند هم از نظر مادی و هم معنوی شامل حال من شده است. در زمان بحران روحی‌ام، سرکارگر شبانه‌ی یک بخش کوچک بودم و هجده نفر را اداره می‌کردم. حالا سرپرست یک کارخانه‌ی کارتن‌سازی هستم و مسئولیت بیش از چهارصد و پنجاه نفر را بر عهده دارم. زندگی به مراتب پربارتر و خوشایندتر شده است. به نظرم الآن ارزش‌های واقعی زندگی را درک می‌کنم. وقتی لحظات پریشانی می‌خواهند به من هجوم بیاورند (همان‌طور که به هر کسی در زندگی‌اش هجوم می‌آورند) به خودم می‌گویم آن دوربین را دوباره تنظیم کن، همه‌چیز درست می‌شود.

« می‌توانم صادقانه بگویم خوشحالم که دچار بحران روحی شدم، چون به شیوه‌ای سخت فهمیدم که قدرت افکار ما می‌توانند چه بلایی سر جسم و روحمان بیاورند. حالا می‌توانم کاری کنم که افکارم در خدمت من باشند، نه علیه من. حالا می‌توانم بینم حق با پدرم بود که می‌گفت موقعیت‌های بیرونی نبودند که موجب این همه درد و رنج من شده بودند، بلکه نوع نگاه و افکارم نسبت به آن موقعیت‌ها بود که باعث چنین چیزی شده بود. همین که این مسئله را متوجه شدم، علاج یافتم و خوب شدم - و خوب هم باقی ماندم ».

عمیقاً به این باور رسیده‌ام که آرامش ذهنی ما و لذتی که از زندگی می‌بریم، به جایی که هستیم، چیزی که داریم، یا کسی که هستیم بستگی ندارد؛ بلکه تنها به دیدگاه ذهنی ما بستگی دارد. شرایط بیرونی ربط چندانی به این قضیه ندارند. برای مثال، بیا نگاهی به داستان جان براون پیر بیندازیم که به جرم تسخیر انبار مهمات امریکا و تلاش برای تحریک برده‌ها به شورش به اعدام محکوم شد. او را در حالی که روی تابوتش نشسته بود داشتند به سمت چوبه‌ی دارش می‌بردند. زندانبانی که کنارش حرکت می‌کرد عصی و نگران بود، ولی جان براون پیر آرام و خونسرد بود. همین‌طور که داشت به رشته کوه‌های اطرافش نگاه می‌کرد فریاد زد: « چه چشم‌انداز قشنگی! قبلاً هرگز فرصتی پیدا نکردم واقعاً به آن نگاه کنم ».

یا به ماجرای رابرت فالکون اسکات و همراهانش نگاه کن - اولین مردان انگلیسی که به قطب جنوب رسیدند. سفر برگشت آن‌ها احتمالاً سخت‌ترین سفری بوده که بشری تا حالا پشت سر گذاشته است. غذایشان تمام شد و همین‌طور هم سوختشان. دیگر نمی‌توانستند پیش بروند چون یازده شبانه روز بود که در کولاک شدیدی گیر افتاده بودند. اسکات و همراهانش می‌دانستند که می‌میرند. آن‌ها مقدار زیادی تریاک برای موقع ضروری با

خودشان آورده بودند؛ یک دوز بالای تریاک همگی آنها را به خواب شیرینی می برد و دیگر هرگز بیدار نمی شدند. ولی آنها ماده‌ی مخدر را کنار گذاشتند و ترجیح دادند « در حالی که شادمانه آواز می خوانند بمیرند. » می دانیم که این کار را کردند، چون در نامه خداحافظی - که هشت ماه بعد گروه تجسس در کنار جسدهای یخ زده شان یافت - این طور نوشته شده بود.

بله، اگر در سر افکار شجاعانه و آرامش بخش پیروانیم، می توانیم در حالی که روی تابوت هایمان نشسته ایم و داریم به سمت چوبه‌ی اعدام می رویم از چشم انداز لذت ببریم، یا می توانیم در حالی که داریم از گرسنگی و سرما می میریم، چادرهایمان را با ترانه های شاد پر کنیم.

میلتون^{۲۴} هم سیصد سال پیش در ناینبایی اش همین حقیقت را کشف کرد:

ذهن در خودش می تواند از جهنم بهشت بسازد و از بهشت جهنم

ناپلئون

۲۵

و هلن کلر

۲۶

نمونه های عالی از گفته ی میلتون هستند. ناپلئون هر چیزی را که انسان معمولاً در طلب آن است داشت - قدرت، شوکت، ثروت - با این وجود در سنت هلنا گفت: « هرگز شش روز شاد در عمرم به خود ندیده ام ». برعکس، هلن کلر - کور، کر، گنگ - اعلام کرد: « زندگی در نظرم بسیار زیباست ».

اگر نیم قرن زندگی چیزی به من یاد داده باشد، آن درس این است: «هیچ چیز و هیچ کس غیر از خودت نمی‌تواند برایت آرامش بیاورد».

تمام سعی‌ام تکرار حرفی است که امرسون به زیبایی تمام در کلمات پایانی مقاله‌اش «اتکاء به نفس» بیان کرده است: «یک پیروزی سیاسی، بهبود از بیماری، بازگشت دوستی قدیمی پس از سال‌ها، یا اتفاق‌های بیرونی از این دست، روحیه‌ات را بالا می‌برد و تو فکر می‌کنی که روزهای خوب در راه‌اند. باورش نکن. هرگز چنین نخواهد بود. هیچ چیز و هیچ کس غیر از خودت نمی‌تواند آرامش را برایت بیاورد».

اپیکتتوس، فیلسوف بزرگ رواقی، هشدار داده است که باید حواسمان بیشتر به برداشتن افکار منفی از ذهن باشد تا برداشتن «تومورها و دمل‌های چرکی از جسم».

اپیکتتوس این مسئله را نوزده قرن پیش گفته است، ولی پزشکی مدرن حرف او را تأیید می‌کند. دکتر جی کنبی رابینسون اعلام کرده است از هر پنج بیماری که در بیمارستان جان هاپکینز پذیرش می‌شوند، چهار نفر از مرض‌هایی رنج می‌برند که تا حدی ناشی از فشارها و استرس‌های عاطفی است. این مسئله اغلب حتی درباره‌ی اختلالات اعضای بدن هم صدق می‌کند. او اعلام کرد: «رد پای همه‌ی این بیماری‌ها، در نهایت، به ناسازگاری با زندگی و مشکلاتش برمی‌گردد».

مانتین، فیلسوف بزرگ فرانسوی، این بیست کلمه را شعار زندگی‌اش کرده بود: «انسان آن قدر که از نوع نگاه خودش به اتفاقی که افتاده صدمه می‌بیند، از خود آن اتفاق صدمه نمی‌بیند.» و نوع نگاه ما درباره‌ی چیزی که اتفاق افتاده کاملاً بستگی به خودمان دارد.

منظورم چیست؟ آیا چنان جسارت عظیمی دارم که وقتی مشکلات کم‌تر را خم کرده‌اند و اعصاب خرد و خاکشیر شده‌اند - آیا چنان جسارت عظیمی دارم که صاف توی چشمانت زل بزنم و بگویم تحت آن شرایط، می‌توانی با عزم کردن اراده‌ات، دیدگاه ذهنی‌ات را عوض کنی؟ بله، دقیقاً منظورم همین است! و فقط هم همین نیست. قرار است به تو نشان دهم چطور این کار را بکنی. کمی زحمت دارد، ولی رازش ساده است.

ویلیام جیمز - که در علم روان‌شناسی کاربردی کسی به پای او نرسیده است - یک بار چنین گفت: «به نظر می‌رسد کنش به دنبال احساس می‌آید، ولی در حقیقت کنش و احساس شانه به شانه هم هستند؛ و با کنترل کردن کنش - که تحت نظارت مستقیم‌تر اراده است، به طور غیرمستقیم می‌توانیم احساس را هم - که تحت نظارت مستقیم نیست - کنترل کنیم».

به عبارت دیگر، ویلیام جیمز به ما می‌گوید نمی‌توانیم تنها با «تصمیم به تغییر احساساتمان» فوراً آن‌ها را تغییر

دهیم - ولی می‌توانیم کنش‌هایمان را تغییر دهیم. و با تغییر کنش‌هایمان، احساسات‌مان را هم به طور خودکار تغییر می‌دهیم.

او در توضیح این امر می‌گوید: « بنابراین، بهترین راه برای دستیابی به خوشی و شادی - خوشی و شادی که از دست رفته - این است که شادمانه بلند شوی و طوری حرف بزنی و عمل کنی که گویی شادی همین الان پشت است.»

آیا این کلک ساده جواب می‌دهد؟ خودت امتحان کن. یک لبخند گشاد و صادقانه و واقعی بر لب بیاور؛ سرت را بالا بگیر؛ یک نفس خوب و عمیق بکش؛ و قسمتی از ترانه‌ای را بخوان. اگر نمی‌توانی آواز بخوانی، سوت بزن. اگر نمی‌توانی سوت بزنی، زیر لب شعری زمزمه کن. فوراً می‌فهمی ویلیام جیمز چه گفته است - این که وقتی داری علائم شاد بودن را بروز می‌دهی، از نظر فیزیکی غیرممکن است که گرفته یا ناراحت بمانی!

این یکی از حقایق اصولی طبیعت است که می‌تواند به راحتی در زندگی همه‌ی ما معجزه‌ها بکند. من زنی را در کالیفرنیا می‌شناسم - اسمش را نمی‌برم - که اگر تنها این راز را می‌دانست، می‌توانست در عرض بیست و چهار ساعت تمام بدبختی‌هایش را از زندگی‌اش محو کند. او پیر است و بیوه - قبول دارم وضعیتی غم‌انگیز است - ولی آیا سعی می‌کند شاد رفتار کند؟ نه؛ اگر از او پرسشی چه احساسی دارد، می‌گوید: « آه، خوبم » - ولی حالت چهره‌اش و ناله‌ی توی صدایش می‌گوید: « وای خدا، اگر می‌دانستی چه مصیبت‌هایی کشیده‌ام! » وقتی در کنارش هستی احساس می‌کنی به خاطر شاد بودن در حضورش ملامت می‌کند. صدها زن وضعشان به مراتب بدتر از اوست: شوهرش آن‌قدر پول بیمه برایش باقی گذاشته که بقیه زندگی‌اش را راحت بگذراند و بچه‌های متأهلی دارد که جا و مکانی پیش خودشان به او بدهند، ولی من به ندرت لبخند او را می‌بینم. مدام شکایت می‌کند که هر سه دامادش ناخن خشک و خودخواه هستند - هرچند هر از گاهی ماه‌ها در خانه آن‌ها مهمان است. او از این شکایت می‌کند که دخترانش هرگز هدیه‌ای به او نمی‌دهند - هر چند که او پولش را با دقت به قول خودش برای « دوران پیری‌اش » می‌اندوزد. او بلایی برای خودش و فامیل بدبختش است! ولی آیا باید چنین باشد؟ تأسف از همین جاست - او می‌توانست خودش را از یک پیرزن بدبخت و غرغرو و ناراحت به یک عضو محترم و محبوب خانواده تغییر دهد - البته اگر می‌خواست که تغییر دهد. و تنها کار لازم برای این دگرگونی، شاد رفتار کردن بود. به جای این که تمام آن لحظات شاد خود را با ناراحتی و غرغره‌ایش بر باد دهد، می‌توانست دست به عمل بزند و نشان دهد کمی عشق برای دادن دارد.

اچ. جی. انگلرت، از ایندیانا، امروز هنوز زنده است، چون این راز را کشف کرده است. ده سال قبل آقای انگلرت مخملک گرفت، و وقتی که بهبود یافت، متوجه شد مبتلا به عفونت کلیه شده است. او به من گفت پیش انواع و

اقسام دکترها، «حتی دکترهای قلابی» رفت، ولی هیچ چیزی نتوانست شفایش بدهد.

مدت کوتاهی بعد، عوارض دیگری به سراغش آمدند. فشار خونش بالا رفت. دکتر به او گفت فشار خونش بسیار بالاتر از حد معمول است و وضعیتش کشنده است؛ گفت که حالش روز به روز وخیم‌تر می‌شود، پس بهتر است فوراً کارهایش را سر و سامان دهد.

او می‌گوید: «من به خانه رفتم و مدارکم را چک کردم و مطمئن شدم حق بیمه‌ام کاملاً پرداخت شده است. بعد از خدایم به خاطر تمام اشتباهاتم عذرخواهی کردم و از آن به بعد غرق در افکار تیره و غم‌انگیز شدم. من همه را ناراحت کردم. همسر و خانواده‌ام بیچاره شده بودند و خودم در اعماق افسردگی فرو رفته بودم. ولی بعد از یک هفته غوطه‌خوردن در احساس بیچارگی، به خودم گفتم: «داری عین احمق‌ها رفتار می‌کنی! ممکن است تا یک سال دیگر نمیری، پس چرا تا وقتی زنده هستی، سعی نکنی شاد باشی؟»

«سرم را بالا گرفتم، لبخندی بر لب‌هایم آوردم و سعی کردم طوری رفتار کنم گویی همه‌چیز طبیعی است. اعتراف می‌کنم که اولش فقط تظاهر به این امر می‌کردم - ولی خودم را مجبور کردم که شاد و دوست‌داشتنی باشم؛ و این مسئله نه تنها به خانواده‌ام کمک کرد، بلکه به خود من هم کمک کرد.

«اولین چیزی که فهمیدم این بود که کم‌کم احساس کردم واقعاً حالم بهتر شده است - تقریباً همان گونه که وانمود می‌کردم احساس می‌کنم! روند بهبود ادامه یافت. و امروز - ماه‌ها بعد از موعدی که قرار بود توی قبرم باشم - نه تنها خوب و خوشحال و زنده هستم، بلکه فشار خونم هم پایین آمده است. یک چیز را به طور قطع می‌دانم: اگر همچنان به افکار «مردن» فکر کرده بودم، پیش‌بینی دکتر مسلماً به حقیقت می‌پیوست. ولی من تنها با تغییر در دیدگاه ذهنی‌ام، به جسم فرصت دادم تا خودش را شفا دهد!»

بگذار سؤالی از تو بپرسم: اگر صرف شاد رفتارکردن و داشتن افکار مثبت درباره‌ی سلامت و شهامت توانسته زندگی این مرد را نجات دهد، چرا من و تو برای یک دقیقه‌ی دیگر ناراحتی‌ها و افسردگی‌های کوچک خود را تحمل کنیم؟ چرا وقتی برایمان امکان پذیر است که تنها با شاد رفتارکردن، شروع به خلق شادی کنیم، خودمان و همه‌ی کسانی را که در اطرافمان هستند ناراحت و گرفته کنیم؟

سال‌ها قبل کتاب کوچکی خواندم که تأثیری ابدی و عمیق بر زندگی‌ام گذاشت. اسمش آن گاه که بشر می‌اندیشد، اثر جمیز آلن، بود. حرف کتاب این است:

«انسان متوجه می‌شود همان‌طور که افکارش را درباره‌ی چیزها و آدم‌های دیگر تغییر می‌دهد، چیزها و افراد دیگر هم نسبت به او چرخش نشان می‌دهند ... اگر کسی به طرز بنیادین افکارش را عوض کند، مطمئناً از

دگرگونی سریعی که در شرایط زندگی اش به وجود می آید، حیرت زده خواهد شد. آدم ها چیزی را که می خواهند جذب نمی کنند، بلکه چیزی را که هستند جذب می کنند ... اولوهیتی که فرجام های ما را شکل می دهد، در درون خودمان است. این خودِ خود ماست ... تمام چیزهایی که انسان به آن دست می یابد، نتیجه ی مستقیم افکار خودش است ... آدم تنها زمانی به پا می خیزد، پیروز می شود و به موفقیت می رسد که افکارش را تعالی داده باشد؛ و فقط وقتی ضعیف و پست و بدبخت باقی می ماند که حاضر به تعالی دادن افکارش نباشد».

طبق کتاب پیدایش، خداوند به انسان قدرت تسلط بر کل زمین را عطا کرده است. یک هدیه ی بزرگ. ولی من هیچ علاقه ای به این حق انحصاری فوق سلطنتی ندارم. تنها چیزی که آرزویش را دارم تسلط بر خودم است - تسلط بر افکارم؛ تسلط بر ترس هایم؛ تسلط بر ذهنم و بر روحم. و نکته شگفت انگیز این است که می دانم هر زمانی که بخواهم، تنها با کنترل کردن کنش هایم - که به نوبه خود، واکنش هایم را کنترل می کند - می توانم به میزان حیرت انگیزی به این تسلط دست یابم.

پس بیا این کلمات ویلیام جیمز را به خاطر بسپاریم: « بیشتر آنچه آن را شر می خوانیم ... اغلب با یک تغییر ساده در دیدگاه درونی فرد می تواند تبدیل به یک خیر زندگی بخش و نیروبخش شود؛ تغییری در نگاه که حاصل آن جنگیدن به جای ترسیدن است».

بیا برای خوشحالی و خوش بختی مان بجنگیم!

بیا با در پیش گرفتن یک رویه ی شاد و سازنده ی هر روزه، برای خوشحالی و خوش بختی مان بجنگیم. در ادامه این رویه را برایت توضیح می دهم. این برنامه اسمش هست « فقط برای امروز ». این برنامه چنان به نظرم الهام بخش آمد که صدها کپی از آن را به دیگران داده ام. این برنامه را سیبیل اف. پارتیج نوشته است. اگر من و تو هم آن را دنبال کنیم، بسیاری از نگرانی هایمان را از بین می بریم و سهممان را از چیزی که فرانسوی ها joie la vivre de - لذت زندگی - می خوانند، به طرز بی حسایی افزایش دهیم.

فقط برای امروز

۱. فقط برای امروز شاد هستم. این رویکرد نشان می دهد چیزی که آبراهام لینکلن گفته است درست است. این که: « بیشتر آدم ها به همان اندازه شاد و خوش بخت هستند که تصمیم می گیرند شاد و خوش بخت باشند ». شادی و خوش بختی از درون است؛ ربطی به بیرون ندارد.

۲. فقط برای امروز سعی می کنم خودم را با چیزی که هست انطباق دهم و سعی نمی کنم همه چیز را به میل خودم سازگار کنم. من خانواده ام، کارم، و اقبالم را همان گونه که هستند می پذیرم و خودم را با آن ها متناسب

می‌کنم.

۳. فقط برای امروز به جسمم توجه می‌کنم. ورزشش می‌دهم، مراقبش هستم، تغذیه‌اش می‌کنم، بد به کارش نمی‌برم، و یا به آن بی‌توجهی نمی‌کنم، تا به خوبی در اختیارم باشد و بیشترین بهره را از آن ببرم.

۴. فقط برای امروز سعی می‌کنم ذهنم را قوی کنم. چیزی مفید یاد خواهم گرفت. آدم عاطل و باطلی از نظر ذهنی نخواهم بود. مطلبی را می‌خوانم که درک آن نیاز به تلاش، تفکر، و تمرکز داشته باشد.

۵. فقط برای امروز، روحم را به سه طریق ورزش می‌دهم: بی‌آن که کسی خبردار شود کار خوبی برای کسی می‌کنم. حداقل دو تا کاری را که دوست ندارم، به قول ویلیام جیمز، برای تمرین هم که شده انجام می‌دهم.

۶. فقط برای امروز، آدمی دوست‌داشتنی می‌شوم. تا جایی که ممکن است درست لباس می‌پوشم، آرام صحبت می‌کنم، سخاوتمندانه از دیگران تعریف می‌کنم، اصلاً انتقاد نمی‌کنم. هیچ عیبی در چیزی پیدا نمی‌کنم، و سعی نمی‌کنم کسی را درست یا اصلاح کنم.

۷. فقط برای امروز سعی می‌کنم روزی را که در آن هستم، تمام و کمال زندگی کنم و فقط به امروز فکر کنم، نه به تمام روزهایی که در آینده در پیش دارم. می‌توانم به مدت دوازده ساعت کارهایی را انجام دهم که اگر می‌خواستم عمری با آن هادست و پنجه نرم کنم، مرا به وحشت می‌انداختند.

۸. فقط برای امروز برنامه‌ریزی می‌کنم. هر چیزی را که انتظار دارم هر ساعت انجام دهم روی کاغذ می‌آورم. ممکن است دقیقاً این برنامه را اجرا نکنم، ولی آن را مکتوب خواهم کرد. این کار دو آفت را دور می‌کند: عجله و تردید.

۹. فقط برای امروز، نیم ساعت کامل را تماماً صرف خودم می‌کنم و استراحت می‌نمایم. در این نیم ساعت گاهی به خدا فکر می‌کنم تا وسعت نظر بیشتری نسبت به زندگی‌ام پیدا کنم.

۱۰. فقط برای امروز، از چیزی نمی‌ترسم؛ مخصوصاً از شاد بودن؛ از لذت بردن از چیزی که زیباست؛ از عشق ورزیدن؛ و از باور این مسئله که کسانی که دوستشان دارم مرا دوست دارند.

اگر می‌خواهیم دیدگاهی ذهنی داشته باشیم که برای مان آرامش و شادی را به ارمغان بیاورد، قانون اول این است:

شاد فکر کن و شاد عمل کن. آن گاه شادی را احساس خواهی کرد.

۱۳: بهای سنگین انتقام گرفتن

سال‌ها قبل، یک شب، در پارک ملی یلو استون با چند تا توریست دیگر روی نیمکتی نشسته بودم و به جنگل انبوه کاج و صنوبر مقابلم نگاه می‌کردم. خیلی زود سر و کله حیوانی که منتظر دیدنش بودیم، یعنی خرس خاکستری، پیدا شد که به سوی پس مانده‌های غذایی که از آشپزخانه‌ی یکی از هتل‌های پارک، در آن جا تلمبار شده بود رفت و شروع به خوردن آن‌ها کرد. سرگرد مارتیندیل، جنگل‌بان آن منطقه، روی اسبی نشسته بود و برای گردشگران هیجان‌زده از خرس‌ها حرف می‌زد. او به ما گفت که خرس خاکستری می‌تواند هر حیوان دیگری را مغلوب کند، به استثناء احتمالاً بوفالو و خرس کودیاک. با این حال، آن شب متوجه شدم یک حیوان بود - و تنها یک حیوان - که خرس خاکستری اجازه می‌داد از جنگل بیرون بیاید و با او غذا بخورد. یک راسوی وحشی یا متعفن. خرس خاکستری می‌دانست با یک ضربه‌ی پنجه‌ی قدرتمندش می‌تواند حساب این نوع راسو را برسد، ولی چرا این کار را نمی‌کرد؟ چون از روی تجربه دریافته بود که ارزشش را ندارد.

من هم بچه که بودم این مسئله را فهمیدم. وقتی در مزرعه کار می‌کردم، راسوهای متعفن در پرچین‌های میسوری را به تله می‌انداختم؛ در بزرگسالی در پیاده‌روهای نیویورک به چند گونه دیگر از این نوع راسوها برخورد کردم. از تجربه‌های تلخی که داشتم فهمیدم تحریک کردن هیچ کدام از گونه‌های این حیوان ارزشش را ندارد.

وقتی از دشمنانمان متنفریم، به آن‌ها قدرت تسلط بر خودمان را می‌دهیم؛ تسلط بر خواب‌مان، بر اشتهايمان، بر فشار خون‌مان، بر سلامتی‌مان، و بر خوشبختی‌مان. اگر دشمنانمان بفهمند می‌توانند چقدر ما را نگران کنند و عذابمان دهند، از شادی به رقص درمی‌آیند. نفرت ما اصلاً آسیبی به آن‌ها نمی‌رساند، ولی روزها و شب‌های ما را تبدیل به جهنم می‌کند.

فکر می‌کنی این جمله را که گفته است: «اگر آدم‌های خودخواه سعی می‌کنند از تو سوءاستفاده کنند، آن‌ها را از لیست افراد زندگی‌ات خط بزن، ولی سعی نکن از آن‌ها انتقام بگیری. با این کار بیشتر از آن‌ها، به خودت آسیب می‌رسانی؟» به نظر می‌رسد این کلمات از زبان یک آرمان‌گرای خیال‌باف گفته شده، ولی چنین نیست. این جملاتی است که در یکی از خبرنامه‌های اداره‌ی پلیس میلواکی به چاپ رسیده بود.

چطور تلاش برای انتقام گرفتن به تو آسیب می‌رساند؟ به شیوه‌های مختلف. طبق مجله‌ی لایف، این کار حتی می‌تواند سلامتی‌ات را ویران کند. در مجله لایف آمده است: «مهم‌ترین ویژگی شخصیتی آدم‌هایی که دارای فشار خون بالا هستند، تنفر است. وقتی نفرت مزمن می‌شود، فشار خون و مشکل قلبی مزمن به دنبال آن می‌آید

بنابراین، می‌بینی که وقتی مسیح می‌گفته: «دشمنان را دوست بدار» صرفاً اخلاقیات موعظه نمی‌کرده، بلکه از پزشکی قرن بیستم سخن می‌گفته است. وقتی مسیح می‌گفته: «هفتاد و هفت بار ببخش»، داشته به من و تو می‌گفته چطور از فشار خون بالا، حمله‌های قلبی، زخم‌های معده، و بسیاری از ناخوشی‌ها دوری کنیم.

یکی از دوستان من اخیراً دچار حمله قلبی شدیدی شد. پزشکش دستور استراحت به او داد و تأکید کرد هر اتفاقی هم که بیفتد، از عصبانیت دربارهی آن اجتناب کند. پزشکان می‌دانند که اگر قلب ضعیفی داشته باشی، یک انفجار خشم می‌تواند تو را بکشد. آیا گفتم می‌تواند تو را بکشد؟ چند سال قبل، انفجار خشم، مالک کافه‌ای را در اسپوکن، واشینگتون واقعاً کشت. همین حالا که دارم این خطوط را می‌نویسم نامه‌ای از جری اسوارتوت که آن زمان رئیس پلیس اسپوکن بود پیش رویم دارم که در آن آمده است: «چند سال قبل، ویلیام فالكابر، مرد شصت و هشت ساله‌ای که این‌جا در اسپوکن کافه‌ای داشت، خود را با خشم و عصبانیت کشت چون گارسونش به نوشیدن قهوه از نعلبکی او ادامه داده بود و صاحب کافه چنان خشمگین شده بود که هفت تیری برداشت و به دنبال او گذاشت ولی حین دویدن ایست قلبی کرد و - در حالی که هفت تیر هنوز در دستش بود، افتاد و مرد. گزارش پزشک قانونی اعلام کرد که خشم موجب ایست قلبی شده است».

بعلاوه وقتی مسیح می‌گفت: «دشمنان را دوست بدار»، داشت این را هم به ما می‌گفت که چطور قیافه و ظاهرمان را بهبود ببخشیم. من آدم‌هایی را می‌شناسم - همان‌طور که تو هم حتماً می‌شناسی - که صورتشان از نفرت سخت و پر چین و چروک شده و از خشم از شکل افتاده است. تمام جراحی‌های زیبایی نخواهند توانست به اندازه‌ی نیمی از میزانی که یک قلب سرشار از بخشش، دلسوزی، و عشق می‌تواند قیافه‌هایشان را اصلاح کنند این کار را بکنند.

نفرت حتی توانایی ما در لذت بردن از غذایمان را هم نابود می‌کند. انجیل این مسأله را چنین بیان می‌کند: «شام ساده‌ای چون نان و سبزی در فضایی پر از عشق و محبت، شرف دارد بر خوراک گوشت لذیذی به همراه نفرت».

آیا اگر دشمنانمان می‌فهمیدند نفرت ما از آن‌ها تن‌مان را فرسوده می‌کند، خسته و عصی‌مان می‌کند، قیافه‌هایمان را نابود می‌کند، مشکل قلبی برایمان به وجود می‌آورد، و احتمالاً زندگی‌هایمان را کوتاه‌تر می‌کند، دست‌هایشان را از شادی به هم نمی‌مالیدند؟

حتی اگر نمی‌توانیم دشمنانمان را دوست داشته باشیم، بیا حداقل خودمان را دوست داشته باشیم. بیا چنان خودمان را دوست داشته باشیم که اجازه ندهیم دشمنانمان کنترل خوشبختی‌مان، سلامتی‌مان، و قیافه‌هایمان

را در دست بگیرند. همان طور که شکسپیر می گوید:

کوره را چنان برای دشمنت گرم نکن که خودت را بسوزاند.

وقتی مسیح می گفت باید دشمنان مان را « هفتاد و هفت بار » ببخشیم، از شیوه کسب و کار درست هم سخن می گفت. برای مثال، اکنون که دارم این جمله ها را می نویسم نامه ای در مقابلم دارم که از جورج رونا، از اپسالا، سوئد، دریافت کرده ام. جورج رونا سالیان سال در وین و کیل بود، ولی در طول جنگ جهانی دوم، به سوئد فرار کرد. هیچ پولی نداشت و شدیداً به کار احتیاج داشت. از آن جایی که می توانست به چندین زبان بنویسد و حرف بزند، امید داشت که به عنوان کارگزار در شرکتی که در کار صادرات و واردات بود کاری به دست آورد. بسیاری از شرکت هایی که از آن ها تقاضای کار کرد، پاسخ دادند که به خاطر جنگ، نیاز به چنین خدماتی ندارند، ولی اسمش را ثبت می کنند ... و الی آخر. با این حال، یک نفر نامه ای با این مضمون به جورج رونا نوشت: « تو هم درباره ی کسب و کار من اشتباه فکر کردی و هم یک احمقی. من به هیچ کارگزاری نیاز ندارم. و حتی اگر هم نیاز داشتم، هرگز تو را استخدام نمی کردم. چون حتی نمی توانی سوئدی را درست بنویسی. نامه ات پر از غلط است. »

وقتی که جورج رونا این نامه را خواند، مثل اردک دونالد^{tv} دیوانه شد. منظور این مرد سوئدی از گفتن این حرف که او نمی توانست درست سوئدی بنویسد چه بود! خوب، نامه ای که خود این سوئدی نوشته بود پر از غلط بود! برای همین جورج رونا دست به قلم برد تا نامه ای بنویسد و به خیال خودش حال این مرد را بگیرد. ولی بعد دست نگه داشت. به خودش گفت: « یک لحظه صبر کن! من از کجا می دانم حق با این مرد نیست؟ من سوئدی خوانده ام، ولی زبان مادری ام که نیست، بنابراین، شاید اشتباهاتی می کنم که خودم از آن ها خبر ندارم. در این صورت اگر می خواهم شغلی به دست بیاورم، باید بیشتر از این ها سوئدی بخوانم. این مرد به من لطف کرده، حتی اگر ناخواسته این کار را کرده باشد. تنها به این خاطر که او حرفش را به شیوه ای ناخوشایند زده دلیل نمی شود مدیونش نباشم. بنابراین، نامه ای برایش می نویسم و به خاطر کاری که کرده از او تشکر می کنم. »

به این ترتیب، جورج رونا نامه ی آتشینی را که نوشته بود پاره کرد و نامه ی دیگری با این مضمون نوشت: « این لطف شما بود که زحمت نوشتن جواب نامه ام را به خود دادید، مخصوصاً وقتی که نیازی به کارگزار نداشتید. متأسفم که درباره ی شرکت شما اشتباه فکر کردم. دلیلی که برای شما نامه نوشتم این بود که تحقیق کردم و نام شما به عنوان یکی از افراد برجسته در حوزه کاری تان به من داده شد. نمی دانستم در نامه ام غلط دستوری دارم. متأسفم و از خودم خجالت می کشم. حالا با پشتکار بیشتری زبان سوئدی را می خوانم و سعی می کنم اشتباهاتم را اصلاح کنم. خواستم از این که کمک کردید قدم در راه اصلاح خودم بگذارم از شما تشکر کنم. »

چند روز بعد، جورج رونا نامه‌ای از این مرد دریافت کرد که از او خواسته بود به دیدنش برود. رونا رفت - و شغلی را به دست آورد. جرج رونا متوجه شد که: «یک پاسخ ملایم خشم را دور می‌کند».

شاید آن قدر پارسا نباشیم که دشمنانمان را دوست بداریم، ولی به خاطر سلامتی و شادی و خوشبختی خودمان هم که شده بیا حداقل آن‌ها را ببخشیم و بدی‌هایشان را فراموش کنیم. این کار عاقلانه‌ای است. کنفوسیوس گفته است: «این که کسی ظلمی در حق تو بکند یا تو را بچاپد مسئله مهمی نیست، مگر این که فراموشش نکنی و همچنان به کاری که در حقت کرده فکر کنی». یک بار از جان، پسر ژنرال آیزنهاور^{۲۸}، سؤال کردم آیا هرگز پدرش به رنجش‌هایش پر و بال می‌داد. او پاسخ داد: «نه، بابا هرگز یک دقیقه‌اش را هم برای فکر کردن به کسانی که از آن‌ها خوشش نمی‌آمد، تلف نمی‌کرد».

یک ضرب‌المثل قدیمی هست که می‌گوید: «مردی که نتواند عصبانی شود، احمق است، ولی مردی که عصبانی نشود، عاقل است».

این سیاست ویلیام جی. گینور، شهردار سابق نیویورک بود. او، که مطبوعات به شدت ازش انتقاد می‌کردند، با حمله‌ی مسلحانه‌ی آدم مجنونی چنان آسیب دید که چیزی نمانده بود بمیرد. وقتی توی بیمارستان افتاده بود و داشت بین مرگ و زندگی دست و پا می‌زد، گفت: «هر شب، همه چیز و همه کس را می‌بخشم». بیش از حد آرمانی نیست؟ بیش از حد خوب و مهربان بودن؟ اگر به نظر چنین می‌آید، بیا برای مشاوره به سراغ فیلسوف بزرگ آلمانی، شوپنهاور، نویسنده‌ی مطالعاتی در باب بدبینی برویم. او زندگی را یک ماجراجویی بیهوده و زجرآور می‌دید. راه که می‌رفت، افسردگی از او می‌بارید؛ ولی همین آدم از عمق ناامیدی‌اش فریاد برآورد: «اگر می‌شد، نباید هیچ خصومت و کینه‌ای از کسی به دل گرفت».

یک بار از برنارد برک - مردی که مشاور شش رئیس جمهور (ویلسون، هاردینگ، کولیدج، هوور، روزولت و ترومن) بود - پرسیدم آیا هرگز از حملات دشمنانش ناراحت شده است. او پاسخ داد: «هیچ کس نمی‌تواند مرا تحقیر یا ناراحت کند. من اجازه‌ی این کار را به او نمی‌دهم».

هیچ کس من و تو را هم نمی‌تواند تحقیر یا ناراحت کند - مگر این که خودمان این اجازه را به او بدهیم. سنگ و چماق شاید بشکند استخوانم را نمی‌شکند هرگز، اما، واژه‌ها قلبم را

در طول تاریخ، انسان‌ها افراد مسیح‌ورای را که هیچ کینه و خصومتی نسبت به دشمنانشان نداشته‌اند، تقدیس کرده‌اند. هر وقت سری به پارک ملی جاسپر در کانادا می‌زنم، می‌ایستم و به یکی از زیباترین کوهستان‌های دنیای غرب خیره می‌شوم - کوهستانی که به افتخار ادیث کاول، پرستار انگلیسی که در ۱۲ اکتبر ۱۹۱۵، مانند قدیسی جلوی جوخه اعدام آلمان‌ها رفت، نامگذاری شده است. جرمش؟ او در خانه‌ی خودش در بلژیک سربازان زخمی فرانسوی و انگلیسی را پناه داده بود و از آن‌ها پرستاری کرده بود و کمک‌شان کرده بود به هلند فرار کنند. وقتی که کشیش انگلیسی در آن صبح اکتبر وارد سلول او در زندان نظامی بروکسل شد تا او را برای مرگ آماده کند، ادیث کاول دو جمله به زبان آورد که جاودانه شده است. «من فهمیده‌ام وطن‌پرستی کافی نیست. باید هیچ نفرت یا کینه‌ای نسبت به هیچ کس نداشته باشم». چهار سال بعد، جسدش را به انگلستان برگرداندند و با تشریفات رسمی در قبرستان وست‌مینستر آبی به خاک سپردند. زمانی یک سالی در لندن بودم؛ اغلب جلوی مجسمه‌ی ادیث کاول - که در مقابل گالری ملی بود - می‌ایستادم و کلمات جاودانش را که در گرانیات حک شده بود می‌خواندم. «من فهمیده‌ام وطن‌پرستی کافی نیست. باید هیچ نفرت یا کینه‌ای نسبت به هیچ کس نداشته باشم».

یک راه مطمئن برای بخشیدن و فراموش کردن دشمنان‌مان، ذوب شدن در دلیلی به مراتب بزرگتر و مهم‌تر از خودمان است. در این صورت توهین‌ها و عداوت‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، دیگر اهمیت چندانی برای ما ندارند، چون ما غیر از آن دلیل، همه‌چیز را فراموش می‌کنیم. برای نمونه، بیا به اتفاق مهیجی که در سال ۱۹۱۸ نزدیک بود در جنگل‌های صنوبر می‌سی‌سی‌پی اتفاق بیفتد نگاه کنیم. یک اعدام بدون محاکمه! قرار بود لورنس جونز، واعظ و معلم سیاه‌پوست، بدون محاکمه اعدام شود. چند سال قبل، من به مدرسه‌ای که لورنس جونز تأسیس کرده بود سر زدم و در جمع دانش‌آموزانش صحبت کردم. این مدرسه امروز در سطح کشور شناخته شده است، ولی اتفاقی که می‌خواهم تعریف کنم، خیلی سال پیش رخ داده است. ماحرا به روزهای پرهیجان جنگ جهانی اول باز می‌گردد. شایعه در می‌سی‌سی‌پی مرکزی پخش شده بود که آلمان‌ها سیاه‌ها را تحریک به

شورش کرده بودند. لورنس جونز، مردی که قرار بود اعدام شود، همین طور که همین الان هم گفتم، خودش یک سیاهپوست بود و متهم به این بود که در تحریک هم‌نژادهايش به شورش دست داشته است. یک گروه از سفیدپوستان در بیرون کلیسا شنیده بودند که لورنس جونز با صدای بلند به حاضرین در کلیسایش گفته بود: «زندگی نبردی است که در آن هر سیاهی باید زره‌اش را بر تن کند و برای زنده ماندن و موفق شدن بجنگد!»

«جنگیدن»! «زره»! همین بس بود! این مردان جوان به هیجان آمده شبانه تاختند، مردم را جمع کردند، به کلیسا برگشتند، طنابی دور گردن واعظ انداختند، او را یک مایل در جاده کشیدند و روی تلی از هیزم قرار دادند و کبریت‌ها را کشیدند. می‌خواستند هم اعدامش کنند و هم بسوزانندش. یک‌مرتبه کسی فریاد زد: «بگذارید فلان فلان شده قبل از این که بسوزد حرفش را بزند. حرف بزن! حرف بزن!» لورنس جونز - همین طور که با طنابی به دور گردنش روی تل هیزم ایستاده بود - شروع به حرف زدن کرد؛ به دفاع از زندگی‌اش و به دفاع از دلیل خود حرف زد. او در ۱۹۰۷ از دانشگاه ایوا فارغ التحصیل شده بود. شخصیت برجسته و تحسین‌برانگیز او، فضل و کمال او، و قابلیت موسیقی‌اش او را فردی محبوب هم در میان شاگردان و هم در میان هیئت علمی کرده بود. بعد از فارغ التحصیل شدن پیشنهاد کار یک هتل‌دار را رد کرد؛ همین طور هم پیشنهاد مرد ثروتمندی مبنی بر حمایت مالی از تحصیل موسیقی‌اش را.

چرا؟ چون در آتش رؤیایی می‌سوخت. خواندن داستان زندگی بوکر تی. واشینگتون^{۲۹} الهام‌بخش این شد که زندگی خودش را وقف هم‌نژادهای فقیر بی‌سوادش کند. بنابراین، به محروم‌ترین ناحیه‌ای که در جنوب می‌توانست پیدا کند رفت - نقطه‌ای در بیست و پنج مایلی جنوب جکسون، می‌سی‌سی‌پی. ساعتش را به قیمت ۱.۶۵ دلار به گرو گذاشت و با پولش مدرسه‌اش را در فضای باز جنگل با یک کنده درخت به عنوان میز شروع کرد. لورنس جونز به آن آدم‌های خشمگینی که به انتظار حلق‌آویز کردن او بودند از تلاشش برای تعلیم دادن به این پسران و دختران مدرسه‌نرفته گفت. از آموزش دادن به آن‌ها برای این که کشاورزان، مکانیک‌ها، آشپزها، و خانه‌دارهای خوبی شوند حرف زد. از مردان سفیدپوستی گفت که در تلاشش برای برپایی مدرسه‌اش به کمکش شتافته بودند؛ مردانی که به او زمین، الوار، و خوک، گاو، پول و خلاصه هر چه در توان‌شان بود داده بودند تا کمکش کنند هدفش را ادامه دهد.

بعدها وقتی از لورنس جونز پرسیدند آیا از مردانی که او را کشیدند و آوردند تا دار بزنند و بسوزانند متنفر است یا نه، پاسخ داد بیش از آن مشغول دلیلش است که وقتی برای متنفر بودن داشته باشد - بیش از حد غرق در چیزی بزرگ‌تر از خودش است. گفت: «من وقتی برای بحث کردن ندارم. وقتی برای افسوس خوردن ندارم، و هیچ آدمی نمی‌تواند مرا مجبور کند آن قدر خودم را کوچک کنم که از او متنفر شوم.»

همین‌طور که لورنس جونز داشت با صداقت و شیوایی تأثیرگذاری، نه از خودش، که از دلایلش دفاع می‌کرد، جمعیت نرم شد. دست آخر کهنه سرباز سالخورده‌ای از میان جمعیت گفت: « من فکر می‌کنم این پسر دارد حقیقت را می‌گوید. من مردان سفیدپوستی را که اسم می‌برد می‌شناسم. او دارد کار خوبی می‌کند. ما اشتباه کردیم. به جای دار زدنش، باید به او کمک کنیم ». سرباز پیر کلاهش را در میان جمعیت گرداند و از همان مردانی که جمع شده بودند تا مؤسس مدرسه را دار بزنند، پنجاه و دو دلار و چهل سنت اعانه جمع کرد - همان مردی که گفته بود: « من وقتی برای بحث کردن ندارم. وقتی برای افسوس خوردن ندارم، و هیچ آدمی نمی‌تواند مرا مجبور کند آن قدر خودم را کوچک کنم که از او متنفر شوم ».

اپیکتوس نوزده قرن قبل گفت ما همان چیزی را که می‌کاریم درو می‌کنیم، و سرنوشت تقریباً همیشه ما را وادار می‌کند بهای بدی‌هایمان را بپردازیم. اپیکتوس گفت: « در دراز مدت، هر کسی سزای بدی خود را خواهد دید. کسی که این را به خاطر داشته باشد، از دست هیچ‌کسی عصبانی نمی‌شود، از کسی نمی‌رنجد، به کسی ناسزا نمی‌گوید، هیچ‌کس را سرزنش نمی‌کند، به هیچ‌کسی توهین نمی‌کند، از هیچ‌کسی متنفر نمی‌شود ».

احتمالاً هیچ آدمی در تاریخ آمریکا به اندازه‌ی لینکلن مورد تقبیح و نفرت واقع نشده است، با این حال، بر طبق بیوگرافی هرن‌دان، لینکلن « هرگز آدم‌ها را بر اساس علاقه یا نفرت خودش نسبت به آن‌ها قضاوت نمی‌کرد. اگر کاری باید انجام می‌شد، دوست و دشمن برایش فرقی نداشت. اگر کسی او را بدنام کرده بود، یا متهم به بدرفتاری با او بود، اما در عین حال مناسب‌ترین فرد برای آن مقام و منصب بود، لینکلن آن مسئولیت را، به همان سرعتی که به یک دوست محول می‌کرد، به او می‌داد... فکر نمی‌کنم او هرگز کسی را به خاطر این که دشمنش بود یا چون از او خوشش نمی‌آمد، عزل کرده بود ».

لینکلن از طرف تعدادی از کسانی که خودش در مقام‌های مهم منصوب کرده بود مورد تقبیح و توهین قرار می‌گرفت - افرادی مثل مک‌کلان، سووارد، استانتون، و چیس. با این حال، طبق گفته هرن‌دان، لینکلن معتقد بود

که « هیچ‌کس نباید به خاطر کاری که کرده ستایش شود، یا به خاطر کاری که کرده یا نکرده سرزنش شود ». چون « همه‌ی ما دست‌پرورده‌ی شرایطمان، موقعیت‌هایمان، محیط‌مان، آموزش‌مان، عادت‌های اکتسابی‌مان، و وراثتی هستیم که انسان‌ها را آن‌گونه که هستند و خواهند بود، شکل می‌دهند ».

شاید حق با لینکلن باشد. اگر من و تو هم همان ویژگی‌های جسمی، روحی، و عاطفی را به ارث می‌بردیم که دشمنانمان به ارث برده بودند، و اگر زندگی با ما همان می‌کرد که با آن‌ها کرده بود، ما هم دقیقاً همان کاری را

می‌کردیم که آن‌ها می‌کنند. احتمالاً کار دیگری نمی‌توانستیم بکنیم. بیا آن قدر بلندنظر و بخشنده باشیم که دعای سرخپوستان سو^۲ را تکرار کنیم: «ای روح بزرگ، مرا از قضاوت کردن و انتقاد کردن از کسی تا زمانی که دو هفته جای او نباشم، حفظ فرما.» بنابراین، به جای متنفر بودن از دشمنان مان، بیا برای آن‌ها دلسوزی کنیم و خدا را شکر کنیم که زندگی ما را چون آن‌ها نکرده است. به جای اینکه با پتک توبیخ و عداوت و خصومت مان بر سر دشمنان مان بگوییم، بیا به آن‌ها همدلی مان، هم‌دردی مان، کمک مان، بخشش مان و دعای خیرمان را ارزانی کنیم.

من در خانواده‌ای مذهبی بزرگ شدم که اهل دعا و نیایش بودند و هر شب آیه‌ای از انجیل را می‌خواندند و سپس زانو می‌زدند و «دسته‌جمعی به درگاه خداوند دعا می‌کردند». هنوز هم می‌توانم صدای پدرم را در مزرعه‌ای دورافتاده در میسوری بشنوم که این کلمات مسیح را تکرار می‌کرد - کلماتی که تا زمانی که انسان آرمان‌هایش را گرامی می‌دارد، تکرار می‌شوند - «دشمنانت را دوست بدار، کسانی که ناسزایت می‌گویند دعای خیر کن، به کسانی که از تو متنفرند خوبی کن، و برای کسانی که مغرضانه از تو سوءاستفاده کرده‌اند و در حقّت جفا کرده‌اند طلب آمرزش کن.»

پدر من سعی می‌کرد این کلمات مسیح را عملاً در زندگی‌اش به کار بگیرد و این‌ها آرامشی به او داده بودند که شاهان و افسران روی زمین بی‌هیچ توفیقی به دنبال آن هستند.

اگر می‌خواهی دیدگاهی ذهنی داشته باشی که برایت آرامش و شادی را به ارمغان بیاورد، یادت باشد قانون دوم این است:

بیا هرگز سعی نکنیم از دشمنان مان انتقام بگیریم، چون اگر این کار را بکنیم، خیلی بیشتر از آن‌ها به خودمان آسیب رسانده‌ایم. بیا همان کاری را کنیم که ژنرال آیزنهاور انجام داد: بیا هرگز دقیقه‌ای را هم برای فکر کردن به آدم‌هایی که آن‌ها را دوست نداریم، تلف نکنیم.

۱۴: اگر این کار را بکنی، دیگر هرگز از ناسپاسی ناراحت و عصبی نخواهی شد

اخيراً در تگزاس با تاجری ملاقات کردم که داشت از خشم می‌سوخت. به من گفته بودند که او حتماً در همان پانزده دقیقه اول دیدارمان قضیه را به من خواهد گفت. و این کار را هم کرد. اتفاقی که از آن عصبانی بود یازده ماه قبل رخ افتاده بود، ولی هنوز از آن می‌سوخت. نمی‌توانست از چیز دیگری حرف بزند. به همه‌ی سی و چهار کارمندش ده هزار دلار عیدی کریسمس داده بود - تقریباً به هر کدام سیصد دلار - و هیچ‌کس از او تشکر نکرده بود. او با اوقات تلخی نالید: «متأسفم که در این سال‌ها یک پنی هم به آن‌ها داده‌ام».

کنفوسیوس گفته است: «وجود آدم عصبانی مالمال از زهر است». وجود این مرد چنان مالمال از زهر بود که من حقیقتاً دلم برایش سوخت. حدود شصت سالش بود. امروز شرکت‌های بیمه حساب کرده‌اند که، به طور متوسط، کمی بیش از دو سوم اختلاف بین سن فعلی و هشتاد سالگی عمر می‌کنیم. بنابراین، این مرد - اگر خوش شانس بود - احتمالاً چهارده، پانزده سال برای زندگی کردن فرصت داشت. با این حال، او حدود یک سال از چند سال باقی‌مانده‌ی عمرش را با اوقات تلخی و خشم نسبت به اتفاقی که افتاده بود و تمام شده بود تلف کرده بود. دلم برایش می‌سوخت.

این مرد به جای غرق شدن در احساسات خشم و ترحم به خود، می‌توانست از خودش بپرسد چرا کارمندانش از او قدردانی نکرده بودند. شاید او به کارمندانش حقوق کم می‌داد و کار زیاد از آن‌ها می‌کشید. شاید آن‌ها آن مبلغ را نه به چشم عیدی، بلکه به عنوان دستمزدشان می‌دیدند. شاید چنان زبان تندی داشت و چنان گوشت تلخ بود که هیچ‌کس جرئت نمی‌کرد یا اهمیت نمی‌داد که از او تشکر کند.

از طرف دیگر، ممکن بود آن کارمندان آدم‌های خودخواه، فرومایه، و بدرفتاری بودند. شاید این. شاید آن. من همان قدر می‌دانم که تو می‌دانی. ولی این را می‌دانم که دکتر ساموئل جانسون^{۱۲} گفته است: «قدرشناسی میوه تربیت درست است. آن را در میان عوام تربیت نشده نمی‌یابی».

نکته‌ای که سعی دارم در این جا روشن کنم این است: این مرد، مثل همه آدم‌ها، اشتباهی غم‌انگیز کرده بود که انتظار قدرشناسی و سپاس از دیگران را داشت. معلوم است که طبیعت انسان را نمی‌شناخت.

اگر زندگی انسانی را نجات دهی، آیا از او انتظار قدردانی داری؟ تو شاید، ولی ساموئل لیباویتز، نه - کسی که قبل از این که قاضی شود، یک وکیل جنایی معروف بود و هفتاد و هشت نفر را از نشستن روی صندلی الکتریکی نجات داد. فکر می‌کنی چند نفر از این آدم‌ها از ساموئل لیباویتز تشکر کردند؟ یا هرگز زحمت فرستادن کارت پستال عیدی را به خودشان دادند؟ چند نفر؟ حدس بزن ... درست است - هیچ.

مسیح در عرض یک بعد از ظهر به ده جذامی کمک کرد - ولی فکر می‌کنی چند تن از این جذامی‌ها از او تشکر کردند؟ فقط یکی. انجیل لوقا^{۲۴} را بخوان. وقتی مسیح برگشت و به حواریونش گفت: «آن نه تایی دیگر کجایند؟» معلوم شد که همگی فرار کرده بودند. بدون تشکر غیبتشان زده بود! بگذار سؤالی از تو بپرسم: چرا من و تو - یا این مرد اهل تگزاس - برای لطف‌های کوچکی که کرده‌ایم باید انتظار تشکری بیش از آنچه از مسیح شد، داشته باشیم؟

و وقتی که پای مسائل مالی به میان می‌آید؟ خوب، از این هم نومیدکننده‌تر است. چارلز شواب به من گفت که یک بار صندوق‌دار بانکی را که با پول بانک سرمایه‌گذاری پرخطری در بازار بورس کرده بود، نجات داده بود. آیا این صندوق‌دار از او ممنون بود؟ بله، برای مدت کوتاهی. بعد با شواب بد شد و به او هتاکی کرد و علیه او اظهار نظر کرد - علیه همان مردی که او را از افتادن در زندان نجات داده بود!

اگر تو به یکی از اقوامت یک میلیون دلار بدهی، آیا انتظار داری که از تو ممنون باشد؟ آندرو کارنگی دقیقاً این کار را کرد. ولی به نظرت اگر کمی بعد سر از قبر بیرون می‌آورد، از دیدن آن خویشتاوندش که داشت فحشش می‌داد شوکه نمی‌شد؟ چرا فحش می‌داد؟ چون اندی پیر ۳۶۵ میلیون دلار برای امور خیریه‌ی عام‌المنفعه اختصاص داده بود و - آن طور که خودش می‌گفت - او را «با یک میلیون دلار ناقابل از ارث محروم کرد بود».

بله، چنین است. طبیعت بشر همیشه همین بوده است - و احتمالاً در زندگانی تو عوض هم نخواهد شد. پس چرا آن را نپذیری؟ چرا به اندازه‌ی مارکوس ارلیوس پیر، یکی از خردمندترین امپراطوران روم، واقع‌بین نباشی؟ یک روز در دفتر خاطراتش نوشت: «امروز قرار است آدم‌هایی را ببینم که زیاد حرف می‌زنند - آدم‌هایی که خودخواه و خودپرست و ناسپاس هستند. ولی حیرت‌زده یا ناراحت نخواهم شد، چون نمی‌توانم دنیایی بدون چنین آدم‌هایی تصور کنم».

عاقلاً نه؟ اگر من و تو بگردیم و از ناسپاسی و قدرناشناسی گله و شکایت کنیم، مقصر کیست؟ آیا این طبیعت بشر است - یا عدم شناخت ما از طبیعت بشر؟ بیا انتظار قدردانی نداشته باشیم. در این صورت اگر هر از گاهی نصیب‌مان شد، شگفتی خوشایندی برآیمان خواهد بود. اگر هم نکنیم، ناراحت نخواهیم شد.

این اولین نکته‌ای است که سعی دارم در این فصل روشن کنم: امری طبیعی است که آدم‌ها یادشان برود سپاس‌گزار باشند. بنابراین، اگر به دنبال قدردانی باشیم، در آخر چیزی غیر از دلشکستگی نصیب‌مان نمی‌شود.

زنی را در نیویورک می‌شناسم که همیشه آه و ناله می‌کند، چون تنه‌است. هیچ‌کدام از اقوامش دوست ندارند نزدیکش بروند - و البته تعجیبی هم ندارد. اگر سری به او بزنی، ساعت‌ها برایت از کارهایی که در دوران کودکی

خواهرزاده‌ها و برادرزاده‌هایش برایشان کرده حرف می‌زند: موقعی که آریون و آبله مرغان و سیاه سرفه گرفته بودند از آن‌ها پرستاری کرده بود؛ سال‌ها آن‌ها را زیر بال و پر خودش گرفته بود؛ یکی از آن‌ها را به دانشگاه فرستاده بود، و به یکی دیگر از آن‌ها تا زمان ازدواجش جا و مکان داده بود.

آیا خواهرزاده‌ها و برادرزاده‌هایش به دیدنش می‌آیند؟ آه، بله. هر از گاهی، صرفاً به حکم وظیفه، ولی از این ملاقات‌ها وحشت دارند. می‌دانند که باید بنشینند و ساعت‌ها به سرزنش‌های در لفافه‌ی او، به یک مثنوی هفت مَن از شکایت‌های تلخ و آه‌های سوزناکی که به حال خودش می‌کشد گوش دهند، و وقتی که این زن دیگر نمی‌تواند به خواهرزاده‌ها و برادرزاده‌هایش تشر بزند و چوب و چماق برایشان بلند کند، یا آن‌ها را مجبور به سر زدن به او بکند، دچار یکی از «حمله‌های قلبی‌اش» می‌شود و سر و کارش به بیمارستان می‌کشد.

آیا حمله‌ی قلبی‌اش واقعی است؟ آه، بله. دکترها می‌گویند او یک «قلب عصبی» دارد که دچار تپش است، ولی این را هم می‌گویند که نمی‌توانند کاری برایش بکنند چون مشکلش عاطفی است.

چیزی که این زن واقعاً می‌خواهد عشق و توجه است، ولی آن را «قدرشناسی» می‌خواند. و هرگز هم قدردانی یا عشق نصیبش نمی‌شود، چون طلبکار است و فکر می‌کند حقش است.

هزاران آدم مثل او در این دنیا هستند، کسانی که از «ناسپاسی دیگران»، از تنهایی خود، از بی‌اعتنایی دیگران ناخوش هستند. آن‌ها آرزو دارند دیگران دوستشان بدارند؛ ولی تنها راهی در این دنیا که می‌توانند امیدوار باشند از طریق آن عشق به دست بیاورند این است که دست از طلب آن بردارند و شروع به عشق ورزیدن به دیگران، بدون چشمداشتی به بازگشت آن، کنند.

آیا این امر به نظر آرمان‌گرایی محض، غیرواقعی و خیالبافانه نمی‌آید؟ نه، نمی‌آید. فقط به کار گرفتن عقل سلیم است. راه خوبی است برای من و تو تا شادی و خوش‌بختی‌ای را که در آرزویش هستیم پیدا کنیم. من می‌دانم. در خانواده‌ی خودم دقیقاً این اتفاق افتاده است. پدر و مادر خودم به خاطر لذتِ کمک به دیگران، این کار را می‌کردند. ما فقیر بودیم؛ همیشه کلی بدهی داشتیم. اما با آن‌که فقیر بودیم، پدر و مادرم هر سال هر طور که بود برای یتیم‌خانه شهرمان پول می‌فرستادند. مادر و پدرم هرگز به آن‌جا سر نمی‌زدند. احتمالاً هیچ‌کس به خاطر هدایایشان از آن‌ها تشکر نمی‌کرد (شاید تنها با ارسال نامه‌ای) - ولی در نظر خودشان این کارشان به قدر کافی جبران می‌شد، چون در ازای کمک‌شان به کودکان، لذت و شادی زیادی نصیب‌شان می‌شد و انتظار هیچ تشکر هم نداشتند.

بعد از اینکه مستقل شدم و از خانه پدری‌ام رفتم، هر سال کریسمس برای پدر و مادرم چکی می‌فرستادم و به

آن‌ها اصرار می‌کردم مقداری اسباب رفاهی برای خودشان بخرند، ولی آن‌ها به ندرت این کار را می‌کردند. وقتی چند روز قبل از کریسمس به خانه می‌آمدم، پدرم برایم از زغال سنگ و خوارباری می‌گفت که برای زن فقیری در شهر که بچه‌های زیادی داشت و پولی برای خریدن سوخت و غذا نداشت خریده بودند. چه لذتی از این هدایا می‌بردند - لذت بخشیدن بدون چشمداشت دریافت چیزی در ازای آن!

باور دارم که پدرم نمونه انسان ایده‌آل ارسطو بود - مردی که واقعاً لایق شادی و خوشبختی بود. ارسطو گفته بود: «انسان ایده‌آل کسی است که از کمک به دیگران لذت می‌برد».

این دومین نکته‌ای است که سعی دارم در این فصل روشن کنم: اگر می‌خواهیم شادی و خوشبختی را بیابیم، بیا دست از فکر کردن درباره‌ی قدردانی و ناسپاسی برداریم و به خاطر لذت و شادی درونی خودمان ببخشیم.

ده‌ها هزار سال است که پدرها و مادرها موهایشان را به خاطر ناسپاسی فرزندان می‌کنند.

حتی شاه لیر^{۲۲} شکسپیر هم فریاد برمی‌آورد: «تیزتر از دندان افعی، فرزند ناسپاس است!»

ولی چرا باید انتظار داشته باشیم بچه‌هایمان قدر فداکاری‌های ما را بدانند - وقتی خودمان قدرشناسی را به آنها یاد نداده‌ایم؟ ناسپاسی مثل علف هرز است؛ خود به خود می‌روید. قدرشناسی مثل گل سرخ است؛ باید آب و نور به آن برسد و با محبت و علاقه رسیدگی و مراقبت شود.

اگر بچه‌های ما ناسپاس‌اند، کی مقصر است؟ شاید خود ما. اگر هرگز به آن‌ها یاد نداده‌ایم که قدرشناسی خود را نسبت به لطفی که دیگران در حق‌شان می‌کنند ابراز کنند، چطور انتظار داریم که نسبت به خودمان سپاس‌گزار باشند؟

مردی را در شیکاگو می‌شناسم که اگر می‌خواست، دلیل خوبی برای شکوه کردن از ناسپاسی پسرخوانده‌هایش داشت. این مرد مثل برده در یک کارخانه‌ی جعبه‌سازی جان می‌کند و به ندرت بیش از چهل دلار در هفته در می‌آورد. او با بیوه‌ای ازدواج کرده بود و همسرش ترغیبش کرده بود پول قرض کند و دو پسرش را به دانشگاه بفرستد. از حقوق چهل دلار در هفته‌ی او باید خرج غذا، اجاره خانه، سوخت، لباس، و همچنین صورت حساب‌ها را می‌پرداخت. او این کار را به مدت چهار سال انجام داد. مثل یک حمال کار کرد و هرگز هم شکایت نکرد.

آیا شکری دریافت کرد؟ نه. همسرش - و همین‌طور هم پسرهایش - این کار او را وظیفه‌اش می‌دانستند. آن‌ها اصلاً فکر نمی‌کردند به خاطر چیزی مرهون ناپدیری‌شان هستند، چه برسد به این که تشکر کنند!

مقصر کی بود؟ پسرها؟ بله. ولی مادر بیشتر سزاوار سرزنش شدن بود. او فکر می‌کرد درست نیست بچه‌ها با

حس « مدیون بودن به کسی » بزرگ شوند. نمی‌خواست پسرهایش در آغاز راه‌شان « زیر بار قرض » بروند. بنابراین، هرگز به این فکر هم نیفتاد که بگوید: « ناپدری‌تان چه فرشته‌ای است که خرج دانشگاه‌تان را می‌دهد ». در عوض، این گونه فکر کرد که: « آه، این حداقل کاری است که او می‌تواند بکند ».

این زن فکر می‌کرد دارد با این کار پسرانش را نجات می‌دهد، ولی در واقعیت، داشت با این ایده‌ی خطرناک آن‌ها را به بیرون از خانه می‌فرستاد که دنیا به آن‌ها بدهکار است. و این ایده‌ی خطرناکی بود - چون دست آخر هم یکی از این پسرهای سعی کرد از کارفرمایی « قرض کند » و سر از زندان درآورد!

باید به خاطر داشته باشیم که بچه‌هایمان خیلی شبیه آن چیزی می‌شوند که ما آن‌ها را بار می‌آوریم. برای مثال، خاله‌ام، ویولا الکساندر، نمونه‌ای عالی از زنی است که هرگز دلیلی برای شکوه از « ناسپاسی » بچه‌هایش نداشته است. وقتی که بچه بودم، خاله ویولا مادرش را به خانه آورد تا از او مراقبت کند و به او عشق و محبت بورزد. و همین کار را برای مادر همسرش هم کرد. هنوز هم می‌توانم چشمانم را ببندم و آن دو بانوی سالخورده را ببینم که در خانه‌ی خاله ویولا جلوی شومینه نشسته‌اند. آیا برای خاله ویولا « اسباب زحمت » بودند؟ بله، به گمانم، خیلی از مواقع. ولی تو هرگز از رفتار و برخورد خود خاله ویولا متوجه این مسئله نمی‌شدی. او عاشق آن دو زن سالخورده بود؛ بنابراین، آن‌ها را به ناز می‌پروراند و لوسشان می‌کرد، و کاری می‌کرد احساس کنند در خانه خودشان هستند. جدا از این دو نفر، خاله ویولا شش فرزند هم داشت، ولی هرگز به ذهنش هم خطور نمی‌کرد که دارد کار بزرگی انجام می‌دهد، و یا به خاطر نگهداری از آن دو بانوی سالخورده سزاوار تقدیر است. از نظر او، این کارش امری طبیعی بود؛ کار درست بود؛ کاری که خودش می‌خواست انجام دهد.

خاله ویولا امروز کجاست؟ خوب، او الآن بیست سال و اندی است که بیوه شده و پنج فرزند دارد که هر کدام برای خودش خانواده‌ای تشکیل داده است - و همه به او التماس می‌کنند که بیاید و با آن‌ها زندگی کند! بچه‌هایش او را ستایش می‌کنند؛ هرگز از او سیر نمی‌شوند. آیا از سر « وظیفه شناسی » است؟ نخیر! از روی عشق است - عشق محض! این بچه‌ها در تمام دوران کودکی‌شان در محیطی سرشار از گرمای عشق و مهر و محبت انسانی نفس کشیده‌اند. آیا تعجبی دارد حالا که موقعیت برعکس شده، آن عشق و محبت را برگردانند؟

بنابراین، بیا به خاطر داشته باشیم که برای بار آوردن بچه‌های قدرشناس، باید خودمان قدرشناس باشیم. بیا فراموش نکنیم که کوچولوها چشم‌ها و گوش‌های تیزی دارند و همه حرف‌ها و کارهای ما را می‌بینند و می‌شنوند. بنابراین دفعه‌ی دیگر که وسوسه می‌شویم مهربانی کسی را در حضور بچه‌ها کم اهمیت جلوه دهیم، بیا لحظه‌ای درنگ کنیم. بیا هرگز نگوییم: « این دستمال‌ها را که دخترعمو سو برای کریسمس فرستاده ببین. حتم دارم خودش آن‌ها را بافته است. یک سنت هم برایش آب نخورده! » این حرف ممکن است در نظر ما حرف

بی‌اهمیتی بیاید - ولی بچه‌ها دارند گوش می‌دهند. بنابراین، در عوض، بهتر است بگوییم: «بین دختر عمو سو چقدر برای بافتن این‌ها وقت گذاشته! عجب زن مهربانی است. بیایید همین الآن نامه‌ی تشکری برایش بنویسیم». این گونه بچه‌هایمان به طور ناخودآگاه عادت ستایش و قدرانی را یاد می‌گیرند.

برای دوری از رنجش و ناراحتی حاصل از قدرشناسی دیگران، قانون سوم این است:

الف. به جای ناراحت بودن از قدرشناسی دیگران، بیا انتظار این رفتار را داشته باشیم. بیا به یاد داشته باشیم مسیح در عرض یک روز ده جذامی را شفا داد - و تنها یک نفر از او تشکر کرد. چرا ما باید انتظار داشته باشیم سپاسی بیشتر از آنچه مسیح نصیبش شد نصیبمان شود؟

ب. بیا به یاد داشته باشیم تنها راه یافتن شادی و خوش‌بختی این است که انتظار هیچ تشکری نداشته باشیم، بلکه به خاطر خود لذت بخشش لطفی در حق دیگران بکنیم.

ج. بیا به یاد داشته باشیم قدرشناسی را باید «آموخت». اگر می‌خواهیم بچه‌هایمان قدرشناس باشند، باید آن‌ها را قدرشناس بار بیاوریم.

۱۵: آیا حاضری چیزی را که داری بدهی و یک میلیون دلار بگیری؟

سالیان سال است هارولد آبوت را می‌شناسم. او در وب‌سیتی، میسوری زندگی می‌کرد. قبلاً مدیر برنامه‌های من بود. یک روز من و او در شهر کانزاس همدیگر را ملاقات کردیم و او مرا با ماشین به مزرعه‌ام در پلتون، میسوری، رساند. در طول راه، از او پرسیدم چطوری نگرانی را از خودش دور می‌کند. و او داستان الهام‌بخشی برایم تعریف کرد که هرگز فراموش نمی‌کنم.

هارولد گفت: «همیشه خدا نگران بودم. ولی یک روز بهاری در ۱۹۳۴، وقتی داشتم در یکی از خیابان‌های وب‌سیتی قدم می‌زدم منظره‌ای را دیدم که تمام نگرانی‌هایم را برطرف کرد. همه‌اش ده ثانیه طول نکشید، ولی در همان ده ثانیه بیشتر از ده سال گذشته درس زندگی گرفتم. مدت دو سال بود یک فروشگاه خواربارفروشی را می‌گرداندم. اما دست آخر نه تنها تمام پس‌اندازم را از دست دادم، بلکه بدهی‌هایی هم بالا آوردم که پرداخت آن‌ها هفت سال طول کشید. فروشگاهم شنبه‌ی قبل بسته شده بود و حالا داشتم به بانک می‌رفتم تا پول قرض بگیرم و برای پیدا کردن کار به شهر کانزاس بروم. عین شکست خورده‌ها راه می‌رفتم. تمام باور و توانم را از دست داده بودم. بعد یکمرتبه چشمم به مردی بدون پایي افتاد که داشت از آن سوی خیابان می‌آمد. روی تخته چوبی کوچکی که چهار تا چرخ‌اسکیت به آن وصل بود نشسته بود و با دو تکه چوبی که در دستانش داشت خودش را جلو می‌راند. من او را درست زمانی دیدم که تازه از خیابان رد شده بود و حالا داشت خودش را چند سانتی‌متری بلند می‌کرد تا از جدول کنار خیابان رد شود و توی پیاده‌رو برود. لحظه‌ای که چرخ چوبی کوچکش را به یک طرف خم کرد، چشمانش با چشمان من تلاقی کرد. او لبخند گشاده‌ای به من زد و با لحن شادی گفت: «صبح به خیر آقا. صبح قشنگی است، نه؟» همین‌طور که ایستاده بودم و داشتم او را تماشا می‌کردم، فهمیدم که چقدر ثروتمندم. من دو پا داشتم. می‌توانستم راه بروم. از احساس ترحمی که نسبت به خودم داشتم، شرمند شدم. به خودم گفتم اگر این مرد می‌تواند بدون پا شاد، سرحال، و با اعتماد به نفس باشد، پس من هم مسلماً با دو پا می‌توانم. همان لحظه احساس کردم فشاری از روی سینه‌ام برداشته شد. من قصد داشتم تنها صد دلار از بانک بگیرم. ولی حالا این شهامت را یافته بودم که دویست دلار تقاضا کنم. قصد داشتم بگویم می‌خواهم به کانزاس بروم تا شاید شغلی برای خودم دست و پا کنم ولی حالا با اعتماد به نفس اعلام کردم که می‌خواهم برای یافتن شغلی به شهر کانزاس بروم. هم وام را گرفتم و هم کار پیدا کردم.

«حالا این کلمات را روی آئینه‌ی دستشویی‌ام زده‌ام، و هر روز صبح که اصلاح می‌کنم، آن‌ها را می‌خوانم:

غصه می‌خوردم زیاد، که ندارم کفش به پا

تا اینکه در خیابان، دیدم مردی را که نداشت پا»

یک بار از ادی ریکنبر پرسیدم از آن بیست و یک روزی که توی قایق‌های نجات با هم قطارانش در اقیانوس آرام سرگردان بودند، بزرگ‌ترین درسی که گرفت چه بود؟ او گفت: «بزرگ‌ترین درسی که از آن تجربه گرفتم این بود که اگر آنقدر آب برای نوشیدن و غذا برای سیر کردن شکمت داری که گرسنه و تشنه نمایی، هرگز نباید درباره‌ی هیچ چیزی شکایت کنی».

تایمز مقاله‌ای درباره‌ی گروهبانی چاپ کرد که در گودل کِنل^{۲۴} مجروح شده بود. ترکش به گردنش اصابت کرده بود و پزشکان مجبور شده بودند هفت بار خون به او تزریق کنند. او با نوشتن یادداشتی از دکترش پرسید: «آیا زنده خواهم ماند؟» دکتر پاسخ داده بود: «بله.» او یادداشت دیگری نوشت و پرسید: «قادر به حرف زدن خواهم بود؟» دوباره جواب مثبت بود. بعد او یادداشت دیگری نوشت: «پس من چه مرگم است که نگران هستم».

چرا همین الآن لحظه‌ای درنگ نمی‌کنی و از خودت نمی‌پرسی: «من چه مرگم است که نگران هستم؟» احتمالاً متوجه می‌شوی آن چیزی که نگران‌ش هستی، نسبتاً بی‌اهمیت و ناچیز است.

حدود نود درصد مسائل زندگی ما درست هستند، و حدود ده درصدشان غلط. اگر می‌خواهیم شاد باشیم، تنها کاری که باید بکنیم این است که به آن نود درصدی که درست هستند فکر کنیم و به آن ده درصدی که غلط هستند بی‌اعتنایی کنیم. اگر می‌خواهیم نگران و عصبی و اوقات تلخ باشیم و زخم معده بگیریم، تنها کاری که باید بکنیم این است که روی ده درصد غلط تمرکز کنیم و به آن نود درصدی که عالی هستند بی‌اعتنایی کنیم.

عبارت «فکر کن و شکر کن» در بسیاری از کلیساهای کرامولی انگلستان حک شده است. این کلمات باید در قلب‌هایمان هم حک شوند: «فکر کن و شکر کن». برای تمام داشته‌هایمان که باید به خاطرش شکرگزار باشیم از خدا تشکر کن.

جاناتان اسویفت^{۲۵}، نویسنده‌ی سفرهای گالیور ناامیدترین بدبین در ادبیات انگلیس بود. چنان از به دنیا آمدنش متأسف بود که روزهای تولدش سیاه می‌پوشید و روزه می‌گرفت. ولی همین بزرگ‌ترین بدبین ادبیات انگلیس علی‌رغم ناامیدی‌اش، قدرت شفافبخشی شادی و خوشحالی را ستایش می‌کرد. او اعلام کرد: «بهترین پزشکان دنیا رژیم غذایی، سکوت، و شادی هستند».

من و تو هم با تمرکز کردن روی تمام ثروت‌های باورنکردنی که داریم، می‌توانیم در تک‌تک ساعت‌های روزمان مجانی از خدمات «دکتر شادی» بهره بگیریم؛ ثروت‌هایی که بسیار فراتر از گنج‌های افسانه‌ای علی بابا^{۲۶} هستند. آیا حاضری در ازای یک بیلیون دلار هر دو چشم‌ت را بفروشی؟ به جای دو پایت چه می‌گیری؟ به جای

دست‌هایت؟ شنوایی‌ات؟ بچه‌هایت؟ خانواده‌ات؟ دارایی‌هایت را جمع بزن؛ خواهی دید که حاضر نیستی در ازای مجموع ثروت‌های راکفلرها، فورد‌ها و مورگان‌ها، چیزی را که داری بفروشی.

ولی آیا قدر همه‌ی این‌ها را می‌دانیم؟ آه، نه. همان‌طور که شوپن‌هاور گفته است: «ما به ندرت به چیزی که داریم فکر می‌کنیم، ولی همیشه به چیزی که نداریم فکر می‌کنیم.» بله، تمایل به «به ندرت فکر کردن به چیزی که داریم و فکر کردن دائمی به چیزی که نداریم» بزرگ‌ترین تراژدی روی زمین است. احتمالاً بیشتر از تمام جنگ‌ها و بیماری‌ها در تاریخ بدبختی به بار آورده است.

این میل باعث شد که جان پالمر، «از یک آدم معمولی تبدیل به پیر غرغرو شود» و چیزی نمانده بود که زندگی‌اش را نابود کند. این را می‌دانم چون خودش به من گفت.

آقای پالمر در پاترسون، نیوجرسی زندگی می‌کند. او گفت: «مدت کوتاهی بعد از این‌که از جبهه برگشتم، کسب و کار خودم را راه انداختم. شب و روز سخت کار می‌کردم. همه‌چیز خوب پیش می‌رفت. بعد، مشکلات شروع شد. نمی‌توانستم اجناس مورد نیازم را تهیه کنم. از این می‌ترسیدم که مجبور شوم کارم را تعطیل کنم. چنان نگران شده بودم که از یک آدم معمولی تبدیل به یک پیر غرغرو شدم. چنان تلخ و عبوس شده بودم - البته آن موقع متوجه نمی‌شدم - که چیزی نمانده نبود خانه و خانواده شادم را از دست بدهم. بعد یک روز کهنه سرباز معلولی که برایم کار می‌کرد به من گفت: «جانی، باید از خودت خجالت بکشی. چنان رفتار می‌کنی انگار تنها آدم توی دنیا هستی که مشکل دارد. گیرم که مجبور شوی برای مدتی فروشگاه را تعطیل کنی؛ خوب که چی؟ وقتی که اوضاع به حالت عادی برگشت، می‌توانی دوباره از نو شروع کنی. تو خیلی چیزها داری که بابتش شکرگزار باشی. با این حال همیشه غرغر می‌کنی. پسر، چقدر دلم می‌خواست جای تو باشم! به من نگاه کن. فقط یک دست دارم و نیمی از صورتم هم نابود شده است، ولی گله و شکایت نمی‌کنم. اگر دست از غرغر کردن و آه و ناله کردن برداری، نه تنها کارت را از دست می‌دهی، بلکه سلامتی‌ات، خانواده‌ات و دوستان‌ت را هم از دست می‌دهی!»

این کلمات مرا میخکوب کرد. آن‌ها باعث شدند بفهمم چقدر وضعم خوب است. همان‌جا و همان وقت تصمیم گرفتم تغییر کنم و دوباره همان خود قدیم بشوم - و همین کار را هم کردم.»

یکی از دوستانم با نام لوسیل بلیک مجبور شد تا لب پرتگاه فاجعه برود تا یاد بگیرد که به جای نگران بودن درباره‌ی چیزهایی که ندارد، درباره‌ی چیزهایی که دارد شاد باشد.

سال‌ها قبل وقتی که هر دو در دانشگاه کلمبیا واحد داستان کوتاه‌نویسی را می‌گذراندیم، با لوسیل آشنا شدم.

چند سال قبل بزرگترین شوک زندگی‌اش به او وارد شده بود. آن زمان در توسان، آریزونا، زندگی می‌کرد - این است داستان او که به زبان خودش برایم تعریف کرد:

« وقت برای سرخاراندن نداشتم. در دانشگاه آریزونا آرگ می‌آموختم؛ یک کلاس فن بیان را در شهر اداره می‌کردم؛ و کلاسی در زمینه‌ی نقد و بررسی هنر موسیقی در منطقه محل سکونت‌م راه انداخته بودم. به مهمانی، و سوارکاری می‌رفتم. یک روز صبح بالاخره از پا درآمدم. دکتر گفت: «باید یک سال را در رختخواب استراحت مطلق کنی.» امید چندانی نداد که دوباره همان آدم قوی گذشته شوم.

« یک سال در رختخواب خوابیدن! مثل یک تکه گوشت گوشه‌ای می‌افتادم و شاید هم آخرش می‌مردم. وحشت‌زده شده بودم! چرا این بلا باید سر من بیاید؟ چه کاری کرده بودم که سزاوار این سرنوشت بودم؟ گریه می‌کردم و ماتم گرفته بودم. تلخ و سرکش شده بودم، ولی همان‌طور که دکتر توصیه کرده بود در رختخواب خوابیدم. یکی از همسایه‌هایم به نام آقای رودولف که هنرمند بود به من گفت: «در این لحظه فکر می‌کنی یک سال خوابیدن در تخت فاجعه است. ولی چنین نخواهد بود. وقت خواهی داشت که فکر کنی و با خودت آشنا شوی. در طول این چند ماه، بیشتر از تمام سال‌های گذشته رشد معنوی خواهی داشت.» با شنیدن حرف‌هایش آرام‌تر شدم و سعی کردم درک جدید از ارزش‌های زندگی پیدا کنم. کتاب‌های الهام‌بخش خواندم. یک روز شنیدم که یک مفسر رادیویی گفت: «تو فقط چیزی را بروز می‌دهی که در خودآگاهت است.» قبلاً بارها کلماتی مثل این را شنیده بودم، ولی حالا به عمق جانم رسوخ کرده و ریشه دوانده بودند. تصمیم گرفتم فقط به افکاری فکر کنم که می‌خواستم با آن‌ها زندگی کنم: افکار شادی، خوش‌بختی، سلامت. هر روز صبح به محض این‌که بیدار می‌شدم، خودم را مجبور می‌کردم تمام چیزهایی را که باید به خاطرش شکرگزار می‌بودم مرور کنم: به خاطر نداشتن درد؛ به خاطر اینکه دختر جوان دوست داشتنی بودم؛ به خاطر بینایی‌ام؛ شنوایی‌ام؛ به خاطر موسیقی دلنشین رادیو؛ به خاطر زمان برای کتاب خواندن؛ به خاطر غذای خوب؛ به خاطر دوستان خوب. چنان شاد بودم و آن‌قدر عیادت‌کننده داشتم که دکتر کاغذی بر در اتاقم زد که رویش نوشته بود هر بار فقط یک نفر اجازه دارد وارد اتاقم شود - و فقط هم در ساعت‌های مشخص.

« از آن روزها سال‌های زیادی گذشته، و حالا زندگی عالی و پر تحرکی دارم. حالا عمیقاً به خاطر آن سالی که در رختخواب گذراندم شکرگزار هستم. عادت شمردن نعمت‌هایم در شروع هر روز، که آن زمان شکل گرفت، همچنان با من است، و یکی از باارزش‌ترین دارایی‌هایم است. شرمندۀ هستم که می‌بینم تا وقتی بیم آن نرفت که دارم می‌میرم، هرگز واقعاً یاد نگرفتم چطور زندگی کنم.»

لوسیل بلیک عزیزم، ممکن است خودت خبر نداشته باشی، ولی تو همان درسی را یاد گرفته‌ای که دکتر ساموئل

جانسون دویست سال قبل یاد گرفت. او گفته است: «عادت نگاه کردن به بهترین جنبه‌ی هر اتفاقی، ارزشی بیشتر از هزاران پوند در سال دارد».

یادت باشد این کلمات از زبان یک آدم واقعاً خوش بین بیان نشده، بلکه مردی آن‌ها را گفته که بیست سال آزرگار مزه نگرانی، فقر، و گرسنگی را چشید و دست آخر تبدیل به یکی از برجسته‌ترین نویسندگان نسل خویش و مشهورترین سخنور دنیا شد.

لوگان پیرسال اسمیت دنیایی از خرد و حکمت را در چند کلمه جای داده است، وقتی که می‌گوید: «دو چیز را باید در زندگی هدف خود قرار دهی: اول، به دست آوردن چیزی که می‌خواهی؛ دوم، لذت بردن از آن. تنها خردمندترین انسان‌ها به دومی دست می‌یابند».

دوست داری بدانی چطور می‌توان حتی ظرف شستن را هم تجربه‌ای هیجان‌انگیز کرد؟ اگر می‌خواهی، کتاب الهام‌بخش بورگیلد دال را بخوان که در آن از شهادتی حیرت‌انگیز سخن گفته است. اسمش این است: می‌خواستم ببینم.

این کتاب را زنی نوشته است که عملاً به مدت نیم قرن نابینا بود. او می‌نویسد: «فقط یک چشم داشتم. و تازه مجبور بودم تنها از یک روزنه‌ی کوچک در قسمت چپ همان یک چشم هم نگاه کنم. فقط وقتی می‌توانستم کتاب بخوانم که آن را کاملاً به صورتم نزدیک می‌کردم و تا جایی که می‌توانستم مردمک آن چشمم را به سمت چپ می‌کشاندم».

ولی او حاضر نشد ترحم دیگران را بپذیرد، حاضر نشد «متفاوت» به نظر بیاید. وقتی بچه بود، می‌خواست با بچه‌های دیگر چهارخانه بازی کند ولی نمی‌توانست خط‌ها را ببیند. بنابراین، وقتی بچه‌های دیگر به خانه‌هایشان می‌رفتند، او روی زمین دراز می‌کشید و در حالی که چشمانش را نزدیک به خطوط می‌گرفت می‌خزید و جلو می‌رفت. او تک‌تک خانه‌ها را حفظ کرد و به زودی در این بازی استاد شد. او در خانه درس می‌خواند و کتابی با حروف درشت را چنان به چشمانش نزدیک می‌کرد که مژه‌هایش به صفحات کتاب می‌خورد. با تمام این سختی‌ها، دو مدرک دانشگاهی کسب کرد: یک مدرک کارشناسی از دانشگاه مینسوتا و یک کارشناسی ارشد از دانشگاه کلمبیا.

او شروع به تدریس در دهکده کوچک توین ولی، مینسوتا، کرد و آن‌قدر پیش رفت تا استاد ادبیات و روزنامه‌نگاری در کالج اگوستانا در داکوتای جنوبی شد. سیزده سال در آن‌جا تدریس کرد؛ در انجمن‌های زنان سخنرانی کرد و درباره‌ی کتاب‌ها و نویسندگان در رادیو حرف زد. او می‌نویسد: «در پس ذهنم همیشه ترس از

نابینایی مطلق بود. برای غلبه بر این ترس، دیدگاهی شاد و تقریباً خنده‌دار نسبت به زندگی در پیش گرفتم.»

بعد در ۱۹۴۳، وقتی که پنجاه و دو ساله بود، معجزه‌ای رخ داد: در کلینیک معروف میو تحت عمل جراحی قرار گرفت؛ اکنون می‌توانست چهل برابر بیشتر از آنچه قبلاً قادر به دیدن بود، ببیند.

دنایای جدید و مهیجی از زیبایی در مقابلش گشوده شد. حالا حتی شستن ظرف‌ها در ظرفشویی آشپزخانه هم برایش هیجان‌آور بود. می‌نویسد: «شروع به بازی با کف‌های سفید توی ظرفشویی کرده‌ام. دستانم را در آن‌ها فرو می‌برم و بعد مشتی از حباب‌های کوچک صابون را بالا می‌آورم. بعد آن‌ها را جلوی نور می‌گیرم و در هر کدام از آن‌ها رنگین کمان کوچک زیبایی را می‌بینم.»

همین‌طور که از پنجره بالای ظرفشویی به بیرون نگاه می‌کرد، «بال‌های خاکستری در حال تکان خوردن گنجشک‌ها را می‌دید که در میان برف شدیدی که داشت می‌بارید پرواز می‌کردند.»

از نگاه کردن به حباب‌های صابون و گنجشک‌ها چنان به وجد آمده بود که کتابش را با این کلمات به پایان برد: «من زیر لب گفتم: «خدای عزیز، ای پدر آسمانی، ازت سپاس گزارم. ازت سپاس گزارم.»»

تصور کن که به این خاطر از خدا تشکر کنی که می‌توانی ظرف بشویی، می‌توانی رنگ‌های قوس قزحی حباب‌ها را ببینی، می‌توانی گنجشک‌های در حال پرواز در برف را ببینی!

من و تو باید از خودمان خجالت بکشیم. ما در تک‌تک روزهای عمرمان در بهشتی از زیبایی زندگی کرده‌ایم، ولی آنقدر کور بوده‌ایم که ذره‌ای از آن را ندیده‌ایم؛ آنقدر سیر بوده‌ایم که لذتی از آن نبرده‌ایم.

اگر می‌خواهیم دست از نگرانی برداریم و شروع به زندگی کنیم، قانون چهارم این است:

داشته‌هایت را بشمار - نه نداشته‌هایت را.

۱۶: خودت را پیدا کن و خودت باش: یادت باشد هیچ کس دیگری روی زمین نیست که مثل تو باشد

نامه‌ای از خانم ادیث آلد از کارولینای جنوبی به دست من رسیده است. در نامه‌اش گفته است: «وقتی بچه بودم، بسیار حساس و خجالتی بودم. همیشه اضافه وزن داشتم و گونه‌هایم مرا چاق‌تر از آنچه بودم نشان می‌داد. مادر اُملی داشتم که فکر می‌کرد پوشیدن لباس شیک و زیبا مسخره است. هرگز به مهمانی نمی‌رفتم. هرگز تفریحی نداشتم. و هرگز در دوران مدرسه در فعالیت‌های فوق برنامه به بچه‌های دیگر نمی‌پیوستم، حتی فعالیت‌های ورزشی. من به طرز بیمارگونه‌ای خجالتی بودم. احساس می‌کردم با همه «متفاوت» هستم؛ و آدم نجس‌بی‌ام و هیچ کس دوستم ندارد.

«وقتی بزرگ شدم، با مردی ازدواج کردم که چندین سال از من بزرگ‌تر بود، ولی ازدواج تغییری در من به وجود نیاورد. خانواده‌ی شوهرم خانواده‌ی آرام و بااعتماد به نفسی بودند. آن‌ها همه‌ی ویژگی‌هایی را داشتند که من باید می‌داشتم، ولی نداشتم. تمام تلاشم را می‌کردم که مثل آن‌ها باشم، ولی نمی‌توانستم. هر تلاشی که برای بیرون کشیدن من از لاکم می‌کشیدند، مرا بیشتر فرو می‌برد. عصبی و زودرنج شده بودم. از همه‌ی دوستانم دوری می‌کردم. چنان حالم بد شده بود که حتی از صدای زنگ در خانه هم به وحشت می‌افتادم! من یک شکست‌خورده بودم. و این را می‌دانستم و از این می‌ترسیدم که شوهرم این مسئله را بفهمد. بنابراین، هر وقت که در جمع بودیم، سعی می‌کردم شاد باشم، ولی زیاده‌روی می‌کردم. می‌دانستم که دارم اغراق می‌کنم، و برای همین تا روزها بعد، احساس فلاکت می‌کردم. دست آخر چنان ناراحت و غمگین شدم که دیگر هیچ دلیلی برای ادامه‌ی زندگی‌ام نمی‌دیدم. کم‌کم به فکر خودکشی افتادم.»

چه اتفاقی افتاد که زندگی این زن غمگین و ناراحت را زیر و رو کرد؟ فقط یک اظهارنظر اتفاقی! خانم آلد ادامه داده بود: «یک اظهارنظر اتفاقی کل زندگی مرا تغییر داد. یک روز مادرشوهرم داشت درباره‌ی نحوه‌ی بزرگ کردن بچه‌هایش حرف می‌زد و گفت: «هر اتفاقی هم که می‌افتاد، همیشه به بچه‌هایم اصرار می‌کردم که خودشان باشند...» که خودشان باشند... این گفته همانی بود که زندگی من را زیر و رو کرد! در یک آن، متوجه شدم با تلاش برای جا انداختن خودم در الگویی که با آن مطابقت نداشتم، تمام این بدبختی‌ها را برای خودم به ارمغان آورده بودم.

«یک شبه عوض شدم! شروع کردم به خودم بودن. سعی کردم با شخصیت خودم بیشتر آشنا شوم. سعی کردم بفهمم که هستم. درباره‌ی نقاط قوتم مطالعه کردم. هر چیزی را که می‌توانستم، درباره‌ی رنگ‌ها و مدها یاد گرفتم و به شیوه‌ای لباس پوشیدم که احساس می‌کردم به من می‌آید. تلاش کردم برای خودم دوست پیدا کنم. به سازمانی پیوستم - یک سازمان کوچک - و وقتی مرا در برنامه‌ای گذاشتند، از ترس عین سنگ شده بودم. ولی

هر بار که حرف می‌زدم، کمی شهامت به دست می‌آوردم. خیلی زمان برد، ولی امروز، بیشتر از آنچه به خواب می‌دیدم، خوشحال و خوش‌بخت هستم. در تربیت بچه‌های خودم، همیشه درسی را که خودم مجبور شدم با چنان شیوه‌ی تلخی یاد بگیرم، به آن‌ها یاد داده‌ام: هر اتفاقی که بیفتد، همیشه خودت باش!

دکتر جیمز گوردن گیلکی می‌گوید این مشکل از «ابتدای تاریخ» وجود داشته و همچون زندگی بشری، مسئله‌ای جهان‌شمول است. این مشکل عدم تمایل به آنچه واقعاً هستی، دلیل پنهان در پشت بسیاری از عقده‌های روانی است. آنجلو پاتری که سیزده کتاب و هزاران مقاله درباره‌ی موضوع تربیت فرزندان نوشته است، می‌گوید: «هیچ‌کس به اندازه‌ی آن کسی بدبخت نیست که آرزو دارد، هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی، کسی یا چیزی غیر از آن فردی باشد که هست».

این تمایل که کسی باشی که نیستی، مخصوصاً در هالیوود خیلی شایع است. سام وود، یکی از مشهورترین کارگردان‌های هالیوود گفته بدترین سردردها را از سر و کله زدن با بازیگران جویای نامی گرفته که دقیقاً این مشکل را داشته‌اند؛ او باید مدام به آن‌ها تذکر می‌داده که خودشان باشند. آن‌ها همگی می‌خواهند یک لانا ترنر درجه‌ی دو یا کلارک گیل^{۲۷} درجه‌ی سه باشند. سام وود مدام به آن‌ها می‌گوید: «مردم حالا دیگر این مزه را چشیده‌اند. حالا چیز دیگری می‌خواهند».

او قبل از این که شروع به کارگردانی فیلم‌هایی همچون خداحافظ آقای چیپس یا زنگ‌ها برای که به صدا درمی‌آیند بکند، سال‌ها در حوزه‌ی املاک و مستغلات مشغول به فعالیت بود و افراد موفق را پرورش می‌داد. سام می‌گوید: «همان اصولی دنیای فیلم، در دنیای کسب و کار هم کاربرد دارد. تو با میمون بازی به جایی نمی‌رسی. نمی‌توانی مثل طوطی تقلید کنی. تجربه به من نشان داده بهترین کار این است که در اولین فرصت، آدم‌هایی را که وانمود می‌کنند چیزی هستند که در اصل نیستند، کنار بگذاری».

من از پل بوینتون - که آن زمان، مدیر دایره استخدام یک شرکت نفتی بزرگ بود - پرسیدم بزرگ‌ترین اشتباهی که مردم هنگام درخواست کار می‌کنند چیست؟ او حتماً می‌دانست چون با بیش از شصت هزار متقاضی کار مصاحبه کرده بود و کتابی با عنوان شش راه برای کسب شغل نوشته بود. پل پاسخ داد: «بزرگ‌ترین اشتباهی که آدم‌ها هنگام تقاضای کار می‌کنند این است که خودشان نیستند. به جای این که کاملاً صادق باشند، اغلب تلاش می‌کنند جواب‌هایی را بدهند که فکر می‌کنند تو می‌خواهی.» ولی این روش جواب نمی‌دهد. چون هیچ‌کس یک آدم حق‌باز را نمی‌خواهد. هیچ‌کس یک سکه‌ی تقلبی را نمی‌خواهد.

دختر جوانی مجبور شد این درس را به شیوه‌ی سختش بیاموزد. او آرزو داشت خواننده شود. ولی قیافه‌اش مایه

بدبختی‌اش بود. او دهان گشاد و دندان‌های پیش‌آمده داشت. وقتی اولین بار در یک کلوپ شبانه در نیوجرسی جلوی جماعتی آواز خواند، سعی کرد لب بالایی‌اش را به زور پایین بکشد تا دندان‌هایش معلوم نشود؛ سعی کرد اجرای «باشکوهی» داشته باشد. نتیجه؟ از خودش یک دلک‌تمام عیار ساخت و نتیجه‌ای جز شکست عایدش نشد.

با این حال مردی در این کلوپ شبانه بود که وقتی آواز خواندن او را دیده بود متوجه شده بود دختر جوان استعداد این کار را دارد. او رک و پوست‌کنده گفته بود: «بین، من اجرایت را دیدم و می‌دانم که سعی داری چی را مخفی کنی. تو از دندان‌هایت خجالت می‌کشی!» دختر خجالت کشید، ولی مرد ادامه داد: «خوب که چی؟ آیا داشتن دندان‌های درشت پیش‌آمده جرم است؟ سعی نکن آن‌ها را مخفی کنی! دهانت را باز کن. مطمئن باش تماشاجی‌ها وقتی ببینند خجالت نمی‌کشی، عاشقت می‌شوند». بعد زیرکانه گفته بود: «به علاوه، آن دندان‌هایی که سعی داری پنهانشان کنی، ممکن است پولدارت کنند!»

کاس دالی نصیحت او را پذیرفت و دندان‌هایش را فراموش کرد. از آن روز به بعد، او فقط به تماشاجی‌هایش فکر کرد. دهانش را کاملاً باز می‌کرد و با چنان شور و شوق و شغفی آواز می‌خواند که بالاخره یک ستاره‌ی بزرگ سینما و رادیو شد. سایر کم‌دین‌ها سعی می‌کردند از او کپی کنند!

وقتی ویلیام جیمز مشهور می‌گوید آدم معمولی فقط ده درصد از توانایی‌های نهفته ذهنی‌اش را پرورش می‌دهد، منظورش آدم‌هایی است که هرگز خودشان را پیدا نکرده‌اند. او نوشته است: «در مقایسه با چیزی که باید باشیم، فقط نیمه هشیار هستیم. ما تنها از سهم کوچکی از منابع جسمی و ذهنی‌مان استفاده می‌کنیم، و دیگر از روی عادت از این همه قدرتی که داریم استفاده نمی‌کنیم.»

من و تو هم چنین توانایی‌هایی داریم، بنابراین، بیا لحظه‌ای را هم برای این نگرانی هدر ندهیم چون ما شبیه هیچ‌کس دیگر نیستیم. تو چیز جدیدی در دنیا هستی. هرگز قبلاً، از آغاز تاریخ، کسی دقیقاً عین تو وجود نداشته است. و هرگز هم دوباره در طول قرن‌هایی که در ادامه خواهد آمد، هیچ‌کس درست عین تو نخواهد بود. علم ژنتیک به ما می‌گوید تو حاصل بیست و چهار کروموزومی هستی که پدرت به تو داده و بیست و چهار کروموزومی که از مادرت به تو رسیده است. این چهل و هشت کروموزوم دارای تمام چیزهایی هستند که تعیین‌کننده‌ی آنچه هستند که تو به ارث می‌بری. امرم شینفلد می‌گوید: «یک ژن - در بعضی مواقع - قادر است کل زندگی یک نفر را تغییر دهد.» حقیقتاً ما «شگفت‌انگیز و ترسناک» ساخته شده‌ایم.

حتی بعد از این که پدر و مادرت همدیگر را دیدند و جفتگیری کردند، تنها یک احتمال در میان ۳۰۰ هزار بیلیون

وجود دارد که آدمی که دقیقاً تو باشد، متولد شود! به عبارت دیگر، اگر تو ۳۰۰ هزار بلیون برادر و خواهر داشتی، همه‌ی آن‌ها می‌توانستند متفاوت با تو باشند. آیا این‌ها همه حدس و گمان است؟ نه. یک واقعیت علمی است. اگر دوست داری در این باره بیشتر بخوانی، تو و وراثت اثر امرم شینفلد را بخوان.

می‌توانم با اطمینان از تو بخواهم که خودت باشی، چون این مسئله را با جان و دل قبول دارم. چون می‌دانم دارم از چه حرف می‌زنم. این درس را از تجربه‌ی تلخ و پرهزینه‌ای یاد گرفته‌ام. بگذار برایت توضیح دهم؛ وقتی اولین بار از مزارع ذرت میسوری به نیویورک آمدم، در آکادمی هنرهای نمایشی ثبت نام کردم. آرزو داشتم هنرپیشه شوم. فکری در سر داشتم که به خیالم عالی بود - راه میان‌بری به موفقیت! ایده‌ای که چنان ساده و چنان عاری از خطا و شکست می‌آمد که نمی‌توانستم بفهمم چرا هزاران نفر از افراد جاه‌طلب تا الآن آن را کشف نکرده بودند. قصدم این بود که با سبک بازیگران بزرگ آن دوران - جان درو، والتر هامپدن، و آتیس اسکینر - آشنا شوم و بینم چطور به چنان جایگاهی رسیده‌اند. بعد بهترین نکته‌ی هر کدام از آن‌ها را تقلید می‌کردم و خودم را تبدیل به آمیزه‌ای درخشان و شکست ناپذیر از همگی آن‌ها می‌کردم. چقدر احمق بودم! چه افکار مسخره‌ای داشتم! بهترین سال‌های عمرم را بیهوده صرف تقلیدکردن از دیگران کردم تا بالاخره در کله‌ی عین سنگم رفت که باید خودم باشم، و نمی‌توانم هیچ‌کس دیگری باشم.

آن تجربه‌ی ناراحت‌کننده قاعداً باید درسی ابدی به من می‌داد. ولی این طور نشد. نه! من خنگ‌تر از این حرف‌ها بودم. مجبور شدم دوباره آن را از اول یاد بگیرم. چندین سال بعد، شروع به نوشتن چیزی کردم که امید داشتم بهترین کتابی باشد که در زمینه‌ی سخن گفتن در جمع برای آدم‌های دنیای کسب و کار نوشته شده است. همان عقیده‌ی احمقانه‌ای را که زمانی درباره‌ی بازیگری داشتم در مورد نوشتن این کتاب هم داشتم: قرار بود ایده‌های یک عالم نویسنده‌ی دیگر را قرض کنم و همه را در یک کتاب بیاورم - کتابی که همه‌چیز داشت. بنابراین، یک عالم کتاب در زمینه سخن گفتن در جمع فراهم کردم و یک سال را صرف یکی کردن آن‌ها در کتاب خودم کردم، ولی دست آخر یک بار دیگر برایم روشن شد که دارم مثل احمق‌ها رفتار می‌کنم. این معجون درهم و برهمی که حاصل ایده‌های دیگران بود، چنان مصنوعی، چنان خسته‌کننده بود که محال بود هیچ آدم اهل کسب و کاری بتواند از آن استفاده کند. بنابراین، زحمت یک ساله‌ام را در سطل آشغال انداختم، و دوباره از نو شروع کردم. این بار به خودم گفتم: «تو باید دیل کارنگی باشی، با تمام اشتباهات و محدودیت‌هایش. نمی‌توانی هیچ‌کس دیگری باشی». بنابراین، از تلاش برای این‌که آمیزه‌ای از دیگر آدم‌ها باشم دست کشیدم و آستین‌هایم را بالا زدم و کاری را کردم که از اول باید می‌کردم: با استفاده از تجربیات، مشاهدات، و باورهای خودم به عنوان یک سخنران و کسی که این امر را آموزش می‌داد، کتابی درباره‌ی سخن گفتن در جمع نوشتم. برای همیشه -

البته امیدوارم - درسی را یاد گرفتم که سر والتر رالی یاد گرفت (از آن سر والتری حرف نمی‌زنم که شنلش را توی گل پهن کرد تا ملکه^{۴۸} بر آن پا بگذارد. از سر والتری حرف می‌زنم که در سال ۱۹۰۴ استاد ادبیات در آکسفورد بود) او گفته بود: «نمی‌توانم کتابی در حد شکسپیر بنویسم، ولی می‌توانم کتابی در حد خودم بنویسم».

خودت باش. به نصیحت حکیمانه‌ای عمل کن که ایروینگ برلین^{۴۹} به جرج گرشوین^{۵۰} داد. وقتی که برلین و گرشوین برای اولین بار یکدیگر را ملاقات کردند، برلین آدم مشهوری بود و گرشوین یک آهنگساز جویای نام بود که برای سی و پنج دلار در هفته در تین پان آلی^{۵۱} کار می‌کرد. برلین که تحت تأثیر توانایی گرشوین قرار گرفته بود، شغلی به عنوان دستیار با درآمدی تقریباً سه برابر آنچه که درمی‌آورد به او پیشنهاد کرد. اما این توصیه را هم به او کرد: «این شغل را قبول نکن. اگر این کار را بکنی، ممکن است برلین درجه‌ی دو بشوی. ولی اگر خودت بمانی، یک روزی گرشوین درجه‌ی یکی خواهی بود».

گرشوین به آن هشدار توجه کرد و کم‌کم تبدیل به یکی از بزرگ‌ترین آهنگسازان برجسته‌ی نسل خودش شد. چارلی چاپلین^{۵۲}، ویل راجرز، مری مارگارت مک براید، جین اتری، و میلیون‌ها آدم دیگر مجبور شدند درسی را که دارم سعی می‌کنم در این فصل توضیح دهم یاد بگیرند. آن‌ها مجبور شدند به شیوه‌ای سخت این درس را یاد بگیرند - همان‌طور که من آن‌گونه آموختمش.

اول کار که چارلی چاپلین شروع به ساختن فیلم کرد، کارگردان فیلم اصرار داشت که چاپلین از یکی از کم‌دین‌های معروف آلمانی آن دوران تقلید کند. چارلی چاپلین تا زمانی که خودش را بازی نکرد، به جایی نرسید. باب هوپ تجربه‌ی مشابهی داشت: او سال‌ها خواند و رقصید، ولی به جایی نرسید، تا وقتی که شروع به زدن حرف‌های کنایه‌دار و متلک گفتن کرد و خودش شد. ویل راجرز سال‌ها بدون گفتن هیچ حرفی طنابی را در جنگ‌ها تاب می‌داد. او به جایی نرسید، تا زمانی که شوخ‌طبعی بی‌نظیر خودش را کشف کرد و همین‌طور که داشت طنابش را می‌چرخاند، شروع به حرف زدن کرد.

وقتی مری مارگارت مک براید برای اولین بار روی آنتن رفت، سعی کرد یک کم‌دین ایرلندی باشد و شکست خورد. وقتی تلاش کرد فقط خودش باشد - همان دختر دهاتی ساده از میسوری - یکی از محبوب‌ترین ستاره‌های رادیو در نیویورک شد.

وقتی جین اتری سعی کرد از شر لهجه تگزاسی‌اش خلاص شود و مثل پسر شهری‌ها لباس پوشید و ادعا کرد که اهل نیویورک است، مردم فقط پشت سرش به او خندیدند؛ برعکس وقتی که شروع به زدن سازش کرد و ترانه‌های کابویی خواند، در مسیری افتاد که او را محبوب‌ترین کابوی، هم توی سینما و هم توی رادیو کرد.

تو چیز تازه‌ای در این دنیا هستی. از این قضیه خوشحال باش. از چیزی که طبیعت به تو داده بهترین استفاده را ببر. در نهایت، تمام هنرها شرح حال زندگی خود هنرمند است. تو فقط چیزی را می‌توانی بخوانی که هستی. فقط چیزی را می‌توانی بکشی که هستی. تو باید چیزی باشی که تجربه‌هایت، محیطت، و وراثت از تو ساخته است. خوب یا بد، باید باغچه‌ی کوچولوی خودت را پرورش دهی. خوب یا بد، باید ساز کوچک خودت را در ارکستر زندگی بنوازی.

همان‌طور که امرسون در مقاله‌اش « اتکاء به نفس » گفته است: « بالاخره در دوران آموزش هر آدمی، زمانی خواهد رسید که او یقین می‌کند حسادت بی‌خبری است؛ تقلید خودکشی است؛ این که چه خوب و چه بد، باید خودش را به عنوان سرنوشتش بپذیرد؛ این که با وجود آن که هستی پهناور پر از بذر نعمت است، هیچ خوشه‌ای از آن او نمی‌شود، مگر از طریق زحمتی که روی تکه زمینی می‌کشد که برای کشت به او ارزانی شده. قدرتی که در او وجود دارد، چیز تازه‌ای در طبیعت است، و هیچ کس غیر از خودش نمی‌داند که چه کارها که می‌تواند بکند، و خودش هم تا زمانی که امتحانش نکرده، به معنای واقعی نخواهد دانست ».

امرسون این مسئله را این گونه بیان کرده است. ولی شاعری - داگلاس مالوک - آن را به شیوه دیگری گفته است:

گر نه‌ای کاجی بر بلندای کوه
باش بوته‌ای در دامن دشت
سبزترین بوته باش در پای جوی
آری بوته باش، گر نیستی درخت.
گر نیستی بوته‌ای، باش تکه‌ای چمن
دل‌انگیزتر کن دشت و صحرا و دمن
گر نیستی ماهی بی‌خاررود
باش زیباترین ماهی خاردار او
برخی می‌شوند ناخدا، برخی پادویی
هست بهر هر کسی در این جا قسمتی
کار بزرگ هست، و کار کوچک نیز هم
می‌کنیم آن را که هست به ما نزدیک‌تر
اگر نیستی شاهراه، باش کوره راه

اگر نه‌ای خورشید، باش ستاره آسمان

نیست کامیابی و شکست به قد و قامت

بهترین چیزی باش که هستت در توان!

برای پرورش دیدگاه ذهنی که برای ما آرامش و رهایی از نگرانی را به ارمغان می‌آورد، قانون پنجم این است:

بیا از دیگران تقلید نکنیم. بیا خودمان را پیدا کنیم و خودمان باشیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۱۷: اگر لیمو داری، لیموناد درست کن

وقتی داشتم این کتاب را می‌نوشتم، یک روز سری به دانشگاه شیکاگو زدم و از رئیس دانشگاه، رابرت مینارد هاجینز، پرسیدم که چطور خود را از نگرانی دور می‌کرد. پاسخ داد: « من همیشه تلاش کرده‌ام نصیحت کوچکی را که جولیوس روزن والد مرحوم، یکی از مدیران موفق، به من کرد دنبال کنم: وقتی لیمو داری، لیموناد درست کن ».

این کاری است که یک معلم بزرگ می‌کند. ولی آدم احمق دقیقاً عکس این کار را می‌کند. اگر متوجه شود که زندگی به او لیمویی داده است، تسلیم می‌شود و می‌گوید: « مغلوب شده‌ام. این سرنوشت است. در زندگی شانس نیاوردم ». بعد به سرزنش کردن دنیا می‌پردازد و در یک میگزساری دلسوزی به خود غرق می‌شود. ولی وقتی لیمویی به مرد عاقلی می‌دهند، می‌گوید: « از این بداقبالی چه درسی می‌توانم یاد بگیرم؟ چطور می‌توانم وضعیتم را بهتر کنم؟ چطور می‌توانم این لیمو را به لیموناد تبدیل کنم؟ »

روان‌شناس بزرگ آلفرد ادلر بعد از عمری مطالعه‌ی انسان‌ها و منابع پنهان قدرتشان اعلام کرد که یکی از ویژگی‌های شگفت‌انگیز انسان بودن « قدرت تغییر یک وضعیت منفی به مثبت » است.

در این‌جا داستان جالب و مهیج زنی را بیان می‌کنم که دقیقاً این کار را کرد. اسم این زن تلما تامپسون است. در حین تعریف تجربه‌اش به من گفت: « در طول جنگ، همسرم به یک پادگان آموزشی در بیابانی در کالیفرنیا اعزام شد. من برای این‌که در نزدیکی او زندگی کنم، رفتم و آن‌جا زندگی کردم. از آن مکان متنفر بودم. هرگز قبلاً این قدر بدبخت نبودم. همسرم را برای مانور به بیابان فرا می‌خواندند و من تک و تنها در یک کلبه‌ی کوچک رها می‌شدم. گرما تحمل‌ناپذیر بود - ۵۰ درجه در سایه‌ی کاکتوس. هیچ‌کس نبود که با او حرف بزنم. باد پیوسته می‌وزید و تمام غذایی که می‌خوردم و حتی هوایی که نفس می‌کشیدم، لبریز از ماسه بود و ماسه و ماسه!

چنان احساس بدبختی محض می‌کردم، چنان دلم برای خودم می‌سوخت که برای پدر و مادرم نامه نوشتم. به آن‌ها گفتم که دارم تسلیم می‌شوم و برمی‌گردم به خانه. گفتم که دیگر یک دقیقه هم نمی‌توانم تحمل کنم. ترجیح می‌دهم در زندان باشم تا آن‌جا. پدرم تنها دو خط به من جواب داد - دو خط که همیشه در خاطرم ماندگار هستند - دو خط که زندگی مرا زیر و رو کرد:

دو مرد از پشت میله‌های زندان به بیرون نگاه کردند یکی گل و لای دید، و دیگری ستاره‌ها را. آن دو خط را بارها و بارها خواندم. از خودم خجالت کشیدم. تصمیم گرفتم ببینم چه چیز موقعیت فعلی من خوب است. به دنبال ستاره‌ها گشتم.

کم کم با بومی‌ها دوست شدم و واکنششان مرا مبهوت کرد. وقتی که به سفالگری و بافندگی آن‌ها علاقه نشان دادم، آن‌ها از اقلام محبوبشان - که حاضر نبودند به توریست‌ها بفروشند - به من دادند. من درختان کاکتوس و یوکا را بررسی می‌کردم. در مورد سنجاب‌های مرغزار تحقیق می‌کردم. منتظر غروب آفتاب بیابان می‌نشستم و صدف‌هایی را جمع می‌کردم که سه میلیون سال قبل، وقتی که ماسه‌های بیابان بستر اقیانوس بودند، رها شده بودند.

چه چیزی موجب این تغییر حیرت‌آور من شده بود؟ بیابان که تغییر نکرده بود. من بودم که تغییر کرده بودم. دیدگاه ذهنی‌ام را تغییر داده بودم. و با انجام این کار یک تجربه‌ی تأسف‌بار را تبدیل به مهیج‌ترین ماجراجویی عمرم کردم. این دنیای جدید - که کشفش کرده بودم - مرا به هیجان و شور و شوق می‌آورد. چنان به هیجان آمدم که کتابی درباره‌ی آن نوشتم؛ رمانی که با عنوان باروهای تابان به چاپ رسید ... من از پشت میله‌های زندان خود ساختم‌ام به بیرون نگاه کرده بودم و ستاره‌ها را دیده بودم.

تلما تامپسون تو حقیقتی قدیمی را یاد گرفتی که یونانیان پانصد سال قبل از تولد مسیح آن را تعلیم داده‌اند: «بهترین چیزها از همه دشوارترند».

هری امرسون فوسدیک این حرف را دوباره در قرن بیستم تکرار کرده است: «خوش‌بختی، غالباً در لذت نیست؛ غالباً در پیروزی است». بله، یک پیروزی که از حس موفقیت، از رضایت، از تبدیل شدن لیمو به لیموناد به دست می‌آید.

یک بار کشاورز شادی را در فلوریدا دیدم که حتی یک لیموی سمی را هم تبدیل به لیموناد کرده بود. وقتی اولین بار مزرعه اش را دید، ناامیدی وجودش را فرا گرفت. زمین چنان بایر بود که نه می‌توانست درختان میوه در آن بکارد و نه خوک پرورش دهد. هیچ چیزی غیر از درختچه‌های بلوط و مار زنگی آن‌جا نبود. بعد ایده‌اش را یافت. نقصانش را تبدیل به دارایی‌اش کرد: تصمیم گرفت بیشترین سود را از این مارهای زنگی ببرد. در کمال حیرت همگان، شروع به کنسرو کردن گوشت مار زنگی کرد. چند سال قبل که سر راهم سری به او زدم، متوجه شدم که سالیانه حدود ۲۰ هزار توریست برای دیدن مزرعه‌ی مارهای زنگی او به آن‌جا سرازیر می‌شوند. کسب و کارش حسابی رونق داشت. می‌دیدم که سم‌هایی که از نیش مارهای زنگی او گرفته می‌شدند، با کشتی به لابراتورها فرستاده می‌شدند تا پادزهر از آن‌ها بگیرند. می‌دیدم که پوست مار زنگی به قیمتی نجومی فروخته می‌شد تا از آن‌ها کفش و کیف زنانه درست کنند. کنسروهای گوشت مارهای زنگی را می‌دیدم که با کشتی به مناطق مختلف دنیا فرستاده می‌شد. کارت پستالی مربوط به آن مکان خریدم و آن را از اداره‌ی پست محلی دهکده‌ای فرستادم که به افتخار مردی که لیموی سمی را تبدیل به لیموناد شیرین کرده بود، «مار زنگی، فلوریدا» نام

گرفته بود.

همین طور که بارها و بارها طول و عرض این سرزمین را طی کرده‌ام، این امتیاز را داشته‌ام که ده‌ها زن و مرد را ببینم که «با استفاده از قدرت‌شان منفی‌ها را تبدیل به مثبت کرده‌اند.»

ویلیام بولیتوی مرحوم نویسنده مشهور این مسئله را چنین بیان می‌کند: «مهم‌ترین چیز در زندگی این نیست که روی بردهایتان سرمایه‌گذاری کنید. هر احمقی می‌تواند این کار را بکند. کار واقعاً مهم این است که از باخت‌هایتان سود ببرید. این امر نیازمند هوش است و فرق بین یک آدم عاقل و یک احمق است.»

بولیتو این کلمات را بعد از این که یکی از پاهایش را در تصادف قطار از دست داد بیان کرده است، ولی من مردی را می‌شناسم که هر دو پایش را از دست داد و موقعیت منفی‌اش را تبدیل به مثبت کرد. اسمش بن فورسون است. در آسانسور هتلی در آنلانتا، جورجیا، او را ملاقات کردم. وقتی پا به درون آسانسور گذاشتم، این مرد شاد را که هر دو پایش را از دست داده بود دیدم. در گوشه‌ای از آسانسور روی ویلچری نشسته بود. وقتی که آسانسور در طبقه‌ی او ایستاد، مؤدبانه از من پرسید که می‌شود به گوشه‌ای بروم تا او بهتر بتواند چرخش را هدایت کند. گفت: «بخشید که زحمت می‌دهم» و همین طور که این را گفت، لبخندی دل‌انگیز و عمیق چهره‌اش را فرا گرفت.

وقتی از آسانسور بیرون آمدم و به اتاقم رفتم، نمی‌توانستم به هیچ چیز و هیچ کس غیر از این معلول شاد فکر کنم. برای همین به دنبالش گشتم و پیدایش کردم و از او خواستم که داستانش را برایم تعریف کند.

او با لبخند به من گفت: «این اتفاق در ۱۹۲۹ رخ داد. رفته بودم یک پشته الوار چوب گردو برای محکم کردن ترکه‌های لوبیاهای باغم فراهم کنم. الوارها را بر ماشین فوردم بار کردم و به سوی خانه راه افتادم. ناگهان یکی از الوارها زیر ماشین لغزید و درست در لحظه‌ای که داشتم پیچ تندی را رد می‌کردم، ماشین به یک خاکریز خورد و من محکم به درختی برخورد کردم. ستون فقراتم آسیب دید و پاهایم فلج شد.

«وقتی این اتفاق افتاد، بیست و چهار ساله بودم. و از آن موقع تا حالا یک قدم هم برنداشته‌ام.»

بیست و چهار سال، و محکوم شدن به نشستن روی ویلچر برای بقیه‌ی عمر! از او پرسیدم چطور توانسته با چنین شهامتی با این قضیه کنار بیاید و او گفت: «کنار نیامدم». گفت که خشمگین شده و طغیان کرده بود. از سرنوشتش عصبانی بود ولی با گذشت سال‌ها متوجه شد که طغیان‌ش او را به هیچ جایی غیر از تلخی نمی‌برد. او گفت: «بالاخره متوجه شدم که آدم‌های دیگر نسبت به من مهربان و مؤدب هستند. بنابراین، حداقل کاری که می‌توانستم بکنم این بود که من هم نسبت به آن‌ها مهربان و مؤدب باشم.»

من از او پرسیدم که بعد از این همه سال هنوز هم فکر می‌کند که تصادف یک بداقبالی بود. و او بی درنگ پاسخ داد: «نه، الآن تقریباً خوشحالم که این اتفاق افتاد». به من گفت بعد از این که بر شوک و خشمش غلبه کرد، شروع به زندگی در دنیایی متفاوت کرد. شروع به مطالعه کرد و کم کم عشقی نسبت به ادبیات در وجودش شکل گرفت. در عرض چهارده سال، حداقل هزار و چهارصد کتاب را خواند و این کتاب‌ها افق جدیدی را به روی او گشود و زندگی‌اش را غنی‌تر از آنچه تصور می‌کرد می‌تواند باشد، کرد. شروع به گوش دادن به موسیقی خوب کرد و حالا از سمفونی‌های بزرگی بر سر ذوق می‌آید که قبلاً برایش خسته کننده بودند. ولی بزرگ‌ترین تغییر این بود که زمان برای فکرکردن پیدا کرد. گفت: «برای اولین بار در زندگی‌ام قادر بودم به دنیا نگاه کنم و چیزهای باارزش واقعی را ببینم. کم کم متوجه شدم که بیشتر چیزهایی که قبلاً در آرزویشان بودم، اصلاً ارزشی ندارند».

در نتیجه‌ی مطالعاتش به سیاست علاقه‌مند شد، به مطالعه در زمینه مسائل جامعه پرداخت، و از روی ویلچرش سخنرانی کرد. او باید مردم را می‌شناخت و مردم هم باید او را می‌شناختند - و همچنان که توی ویلچرش بود - یکی از سیاستمداران برجسته جورجیا شد.

در مدتی که در نیویورک کلاس‌های آموزشی بزرگسالان را برگزار می‌کردم، متوجه شدم یکی از بزرگ‌ترین افسوس‌های بسیاری از بزرگسالان این است که هرگز به دانشگاه نرفته‌اند. ظاهراً آن‌ها فکر می‌کنند که نداشتن تحصیلات دانشگاهی یک نقص بزرگ است. می‌دانم که این امر لزوماً حقیقت ندارد، چون هزاران آدم موفق را می‌شناسم که هرگز از دبیرستان فراتر نرفته‌اند؛ برای همین، اغلب برای این شاگردان داستان مردی را تعریف می‌کنم که حتی مدرسه‌ی ابتدایی را هم هرگز تمام نکرد. در فقر ویران کننده بزرگ شد. وقتی که پدرش مرد، دوستان پدرش مجبور شدند پول روی هم بگذارند تا پول تابوتی را که قرار بود توی آن دفن شود فراهم کنند. بعد از مرگ پدرش، مادرش ده ساعت در روز در یک کارخانه‌ی چترسازی مشغول به کار شد و مقداری از کار را هم به خانه می‌آورد و تا یازده شب در خانه کار می‌کرد.

پسر که در چنین شرایطی روزگار می‌گذراند، به انجمن فن بیان نمایش آماتور در کلیسایش می‌رفت. چنان به وجد آمده بود که تصمیم گرفت سخنران شود. این امر او را به سمت سیاست سوق داد. زمانی که به سی سالگی رسید، به عنوان قانون‌گذار نیویورک منصوب شد. ولی به طرز اسفناکی برای این مسئولیت ناآماده بود. در حقیقت او به من گفت که اگر صادقانه بگویم، اصلاً نمی‌دانست این کار چیست. سندهای بلند بالای پیچیده‌ای را مطالعه می‌کرد که قرار بود روی آن‌ها نظر بدهد، ولی تا آن جایی که به او مربوط می‌شد، آن سندها انگار به زبان سرخپوستی نوشته شده بود. وقتی به عنوان عضوی از کمیته‌ی جنگل‌ها برگزیده شد، نگران و گیج بود؛ زیرا

هرگز قبلاً پایش را در جنگل نگذاشته بود. وقتی به عنوان یکی از اعضای کمیسیون بانکداری ایالت منصوب شد، نگران و گیج بود، چون هرگز حساب بانکی از خودش نداشت. خودش به من گفت چنان ناامید شده بود که اگر به خاطر شرمندگی قبول شکست در برابر مادرش نبود، از سمت قانون‌گذاری استعفا می‌کرد. در اوج ناامیدی، تصمیم گرفت که شانزده ساعت در روز مطالعه کند و لیموی ناآگاهی‌اش را تبدیل به لیموناد دانش و آگاهی کند. با انجام این کار، خودش را از یک سیاستمدار محلی تبدیل به یک شخصیت ملی کرد و چنان خودش را برجسته کرد که نیویورک تایمز او را محبوب‌ترین شهروند نیویورک خواند.

دارم از ال اسمیت حرف می‌زنم.

ده سال بعد از این که ال اسمیت برنامه‌ی آموزش سیاست به خودش را آغاز کرد، قدرتمندترین مقام در دولت نیویورک شد. او چهار دوره به عنوان فرماندار نیویورک انتخاب شد که آن زمان رکوردی بود که هیچ کس به دست نیاورده بود. در ۱۹۲۸ نامزد حزب دموکرات برای پست ریاست جمهوری شد. شش دانشگاه معتبر، از جمله دانشگاه کلمبیا و هاروارد، مدارک افتخاری به مردی اعطا کردند که هرگز از مدرسه‌ی ابتدایی فراتر نرفته بود.

ال اسمیت خودش به من گفت هیچ کدام از این چیزها هرگز اتفاق نمی‌افتاد، اگر او شانزده ساعت در روز کار نکرده بود تا منفی‌اش را به مثبت تبدیل کند.

فرمول نیچه برای انسان برتر «تحمل کردن شرایط تحت ضرورت» نبود، بلکه «دوست داشتن آن» بود. هرچه بیشتر درباره‌ی زندگی آدم‌های موفق تحقیق کرده‌ام، عمیق‌تر متقاعد شده‌ام که شمار درخور توجهی از آن‌ها موفق شده‌اند چون با نقص‌هایی شروع کرده‌اند که آن‌ها را برای تلاش عظیم و پاداش عظیم تحریک کرده است. همان‌طور که ویلیام جیمز گفته است: «خود نقص‌های ما به طور غیرمنتظره‌ای ما را کمک خواهند کرد». بله، احتمال خیلی زیادی دارد که میلتن شعر بهتر سرود، چون کور بود و بتهوون موسیقی بهتری ساخت چون کر بود. زندگی درخشان هلن کلر به خاطر کوری و کری‌اش ممکن شد.

اگر چایکوفسکی ناامید نشده بود و به خاطر ازدواج مصیبت‌بارش به سمت خودکشی کشانده نشده بود، اگر زندگی خودش رقت‌انگیز نبود، هرگز نمی‌توانست سمفونی جاودانه‌ی «رقت» خود را خلق کند.

اگر داستایوفسکی و تولستوی زندگی‌های عذاب‌آوری نداشتند، احتمالاً هرگز قادر نبودند رمان‌های جاودانشان را بنویسند.

کسی که مفهوم علمی زندگی را روی زمین تغییر داد نوشته است: «اگر این قدر در نقص عالی نبودم،

نمی‌توانستم به این همه دستاوردی برسم که رسیده‌ام». این اعتراف چارلز داروین بود مبنی بر این که ناتوانی‌ها و ضعف‌هایش به طرزی غیرمنتظره به او کمک کردند.

همان روزی که داروین در انگلستان متولد شد، نوزاد دیگری در یک کلبه‌ی چوبی محقر در جنگل‌های کنتاکی به دنیا آمد. ناتوانی‌ها و نقاط ضعف او نیز به کمکش آمدند. اسمش لینکلن بود. اگر آبراهام لینکلن در یک خانواده‌ی اشرافی بزرگ شده بود، یک مدرک حقوق از دانشگاه هاروارد گرفته بود، یک زندگی زناشویی شاد داشت، احتمالاً در عمق قلبش واژه‌هایی را که در گتیسبورگ جاودانه کرد نمی‌یافت و همین‌طور هم شعر مقدسی که در مراسم تنفیذ دومش بیان کرد - زیباترین و باشکوه‌ترین عباراتی که یک حکمران به زبان آورده است: «بدخواهی نسبت به هیچ کس ... خیرخواهی نسبت به همه».

هری امرسون فوسدیک در کتابش قدرت دیدن کامل آن می‌گوید: «یک ضرب‌المثل اسکاندیناویایی هست که برخی از ما می‌توانیم به خوبی آویزه‌ی گوشمان کنیم: باد شمال وایکینگ‌ها را ساخت. کجا این ایده را گرفته‌ایم که زندگی امن و دلپذیر و بی‌مشکل، و نیز راحتی و آسایش آدم‌ها را خوب یا خوش‌بخت کرده است؟ برعکس، کسانی که دلشان به حال خودشان می‌سوزد، وقتی روی کوسن نرم هم دراز کشیده‌اند دلشان به حال خودشان می‌سوزد. همیشه در تاریخ، شادی و موفقیت، در هر نوع شرایطی - خوب یا بد، یا خنثی - به سراغ آدم‌ها آمده است، البته وقتی که شخصاً مسئولیت‌های خود را به دوش گرفته‌اند. بنابراین، باز هم تکرار می‌کنم: باد شمال وایکینگ‌ها را ساخت».

فرض کن چنان ناامید هستیم که احساس می‌کنیم هیچ شانس و وجود ندارد که هرگز قادر باشیم لیموهای خود را تبدیل به لیموناد کنیم. این جا دو دلیل برایت می‌آورم که چرا در هر حال باید برای اتفاق افتادن این امر تلاش کنیم - دو دلیل برای این که ما همه‌چیز برای به دست آوردن داریم و هیچ چیزی برای از دست دادن. دلیل اول: ممکن است موفق شویم.

دلیل دوم: حتی اگر موفق نشویم، صرف همین تلاش برای تبدیل کردن منفی به مثبت باعث می‌شود که به جلو نگاه کنیم، نه به عقب. این کار افکار مثبت را جایگزین افکار منفی می‌کند. انرژی خلق می‌کند و موجب می‌شود چنان درگیر شویم که نه زمان و نه تمایل برای سوگواری برای چیزی را داشته باشیم که گذشته است و برای همیشه رفته است.

یک بار وقتی اوله بول، ویولونیست مشهور، داشت کنسرتی در پاریس می‌داد، سیم ویولونش ناگهان پاره شد. ولی اوله بول به سادگی آهنگ را با سه زه تمام کرد. هری امرسون فوسدیک می‌گوید: «این است زندگی؛

پاره شدن یکی از زه ها و به اتمام رساندن با سه زه دیگر».

این فقط زندگی نیست. این بیشتر از زندگی است. این پیروزی زندگی است.

اگر قدرت این کار را داشتم، می دادم این کلمات ویلیام بولیتو را در برنز ماندگار حک کنند و در هر مدرسه ی این سرزمین نصب کنند:

مهم ترین چیز در زندگی، سرمایه گذاری روی داشته های نیست. هر احمقی می تواند این کار را بکند. چیز حقیقتاً مهم این است که از نداشته های سود کنی. این امر نیازمند هوش است و تفاوت بین یک مرد عاقل و دیوانه را مشخص می کند.

بنابراین، برای پرورش یک دیدگاه ذهنی که آرامش و شادی را برای ما به ارمغان بیاورد، بیا کاری را انجام دهیم که قانون ششم می گوید:

وقتی سرنوشت لیمویی به ما می دهد، بیا سعی کنیم از آن لیموناد درست کنیم.

۱۸: چطور در چهارده روز افسردگی را درمان کنی

وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم، یک جایزه‌ی دویست دلاری برای مفیدترین و الهام بخش‌ترین داستان واقعی درباره‌ی این که «چطور بر نگرانی‌ام غلبه کردم» تعیین کردم.

سه داور این مسابقه عبارت بودند از: ادی ریکن بیکر، رئیس یکی از خطوط هوایی؛ دکتر استوارت دبلیو. مک کلاند، رئیس دانشگاه لینکلن مموریال؛ اچ. وی. کالتنبورن، تحلیلگر اخبار رادیو. با این حال دو داستان دریافت کردیم که چنان عالی بودند که داورها متوجه شدند غیرممکن است بتوان بین آن‌ها یکی را انتخاب کرد. بنابراین، جایزه را تقسیم کردیم. این یکی از آن دو داستانی است که جایزه‌ی اول را از آن خودش کرد - داستان سی. آر. برتون (کسی که برای بخش فروش ویزر موتور، میسوری، کار می‌کرد).

آقای برتون برایم نوشته بود: «وقتی نه سالم بود، مادرم را از دست دادم و پدرم را وقتی که دوازده سالم بود. پدرم کشته شد و مادرم خیلی ساده نوزده سال قبل، یک روز از خانه بیرون رفت و من دیگر از آن موقع تا حالا او را ندیدم. هرگز دو خواهر کوچکم را که با خودش برد ندیدم. تا هفت سال بعد از این که رفت، هرگز نامه‌ای برای من ننوشت. پدرم سه سال بعد از رفتن مادرم، در یک تصادف کشته شد. او و شریکش کافه‌ای در یکی از شهرهای کوچک میسوری داشتند. زمانی که پدرم به سفری کاری رفته بود، شریکش کافه را نقد فروخت و فرار کرد. دوستی به پدرم تلگراف زد که سریع به خانه برگردد و پدر که با عجله به خانه باز می‌گشت، در تصادف اتومبیلی در سالیانس، کانزاس، کشته شد. دو خواهر پدرم - که پیر و فقیر و مریض بودند - سه تا از بچه‌ها را نزد خودشان بردند. هیچ‌کس من و برادر کوچکم را نمی‌خواست. ما به امان شهر رها شدیم. مدام از این که ما را یتیم بخوانند و مثل یتیم‌ها با ما رفتار کنند، وحشت داشتیم. ترس‌های ما به زودی به واقعیت پیوست. من برای مدت کوتاهی نزد یک خانواده‌ی فقیر در شهر زندگی کردم. ولی دوران سختی بود و پدر خانواده از کار بیکار شد. بنابراین، دیگر نتوانستند از پس خرج خورد و خوراک من بربایند. بعد آقا و خانم لافتین مرا برای زندگی کردن با آن‌ها به مزرعه‌شان در یازده کیلومتری شهر بردند. آقای لافتین هفتاد سالش بود و در بستر بیماری بود. به من گفت تا زمانی که «دروغ نگویم، دزدی نکنم، و کاری را که به من گفته می‌شد انجام دهم»، می‌توانم آن‌جا بمانم. این سه فرمان انجیل من شد. دقیقاً بر اساس آن‌ها زندگی می‌کردم. به مدرسه رفتم، ولی هفته اول، بعد از برگشتن از مدرسه، مثل یک نوزاد با صدای بلند در خانه گریه می‌کردم. بچه‌های دیگر به من گیر می‌دادند و مرا به خاطر دماغ گنده‌ام مسخره می‌کردند و «بچه یتیم» صدا می‌زدند. چنان ناراحت می‌شدم که می‌خواستم با آن‌ها دعوا کنم، ولی آقای لافتین، کشاورزی که سرپرستی مرا قبول کرده بود به من گفته بود: «همیشه یادت باشد اجتناب از مبارزه مرد بزرگ‌تری را می‌طلبد، تا ماندن و دعا کردن». دعوا نمی‌کردم تا این که یک روز یکی

از بچه‌ها مقداری فضله‌ی مرغ از توی حیاط برداشت و به صورت من پرت کرد. من تا حد مرگ زدمش، و چند دوست پیدا کردم. آن‌ها گفتند که حقش بوده است.

خیلی از کلاه تازه‌ای که خانم لافتین برایم خریده بود احساس غرور می‌کردم. یک روز یکی از دخترها آن را از روی سرم قاپید و پراز آب کرد و خرابش کرد. او گفت آن را از آب پر کرده است تا شاید آب کله‌ی سفت مرا خیس کند. هرگز در مدرسه گریه نمی‌کردم، ولی عادت داشتم در خانه زار بزنم. بعد یک روز خانم لافتین نصیحتی به من کرد که تمام مشکلات و نگرانی‌های مرا دور کرد و دشمنانم را تبدیل به دوستانم کرد. گفت: «رالف، اگر به آن‌ها علاقه‌مند شوی و ببینی که چطوری می‌توانی به آن‌ها کمک کنی، آن‌ها دیگر اذیت نمی‌کنند و بچه یتیم صدایت نمی‌زنند.» نصیحتش را گوش کردم. سخت درس می‌خواندم و با وجود آن که خیلی زود شاگرد اول کلاس شدم، هرگز کسی به من حسادت نمی‌کرد، چون به شیوه‌ی خودم به آن‌ها کمک می‌کردم.

به بعضی از پسرها کمک می‌کردم که انشاها و مقاله‌هایشان را بنویسند. یکی از پسرها خجالت می‌کشید خانواده‌اش بدانند دارم به او کمک می‌کنم. بنابراین، عادت داشت به مادرش بگوید به شکار می‌رود. بعد به خانه آقای لافتین می‌آمد و در مدتی که من در درس‌هایش به او کمک می‌کردم، سگ‌هایش را در انبار غله می‌بست. خلاصه‌ی یکی از کتاب‌ها را برای یکی از بچه‌ها نوشتم و چند عصر را برای کمک به دختری که در ریاضیات ضعیف بود صرف کردم.

بعد از مدتی، مرگ به سراغ همسایگان آمد. دو کشاورز پیر مردند و یکی از زن‌ها هم شوهرش ترکش کرد. من تنها مرد در چهار خانواده بودم. به مدت دو سال، به این بیوه‌ها کمک کردم. در راه رفت و برگشت به مدرسه، در مزرعه‌ی آن‌ها توقف می‌کردم، چوب برایشان می‌بریدم، گاوهایشان را می‌دوشیدم، و احشامشان را غذا و آب می‌دادم. حالا دیگر به جای این که نفرین شده باشم، به من مرحمت می‌شد. همه مرا به دوستی پذیرفته بودند. وقتی از نیروی دریایی به خانه برگشتم، بیش از دویست کشاورز به دیدنم آمدند. بعضی‌هایشان از فاصله‌ی هشتاد مایلی آمده بودند و نگرانی‌هایشان درباره‌ی من واقعی و خالصانه بود. چون از تلاش برای کمک به دیگران سرگرم و شاد بودم، نگرانی کمی داشتم و حالا سیزده سال است که دیگر کسی مرا بچه یتیم صدا نزده است.»

آفرین بر سی. آر. برتون! او می‌داند چطور دوست بیابد! همچنین می‌داند چطور بر نگرانی غلبه کند و از زندگی لذت ببرد.

مرحوم دکتر فرانک لوپ، از سیاتل، واشینگتون، هم همین کار را کرد.

به مدت ۲۳ سال از آرتورز علیل بود؛ با این حال، استوارت وایت‌هاوس از سیاتل برای من نوشته که: « بارها و بارها با دکتر لوپ مصاحبه کردم و هرگز آدمی به اندازه‌ی او بدون خودخواهی و یا بیشتر از او بهره مند از زندگی ندیدم ».

چطور این آدم علیل بیمار این گونه از زندگی بهره می‌برد؟ من دو حدس خودم را می‌گویم. آیا این کار را با گله و شکایت و انتقاد انجام می‌داد؟ نه! با غوطه خوردن در ترحم به خود و طلب این که در مرکز توجه باشد و همه از او مراقبت کنند؟ نه! باز هم اشتباه بود. او این کار را با سرلوحه قرار دادن شعار پرنس ولز انجام داد. "Ich dien" من خدمت می‌کنم ». او اسامی و آدرس سایر آدم‌های علیل را جمع کرد و با نوشتن نامه‌های شاد و روحیه بخش هم آن‌ها و هم خودش را شاد کرد. در حقیقت او یک انجمن نامه نگاری برای آدم‌های علیل راه انداخت. و آن‌ها را وادار کرد به هم نامه بنویسند. دست آخر یک سازمان ملی با نام انجمن مریضان بستری تأسیس کرد.

همین‌طور که روی تخت خوابیده بود، به طور متوسط هزار و چهارصد نامه در طول سال می‌نوشت و با گرفتن رادیو و کتاب برای مریض‌های بستری، برای هزاران آدم علیل شادی آورد.

چه تفاوت اساسی بین دکتر لوپ و یک عالم آدم دیگر هست؟ فقط این: دکتر لوپ تب و تاب درونی آدمی با یک هدف و با یک مأموریت را داشت. لذت دانستن این مسئله را داشت که توسط ایده‌ای به مراتب باشرف‌تر و مهم‌تر از خودش مورد استفاده قرار گرفته است - به جای این که، به قول شاو، « یک کلوخ کوچک خودخواه از ناخوشی‌ها و شکوه‌ها باشد که از این می‌نالد که دنیا خودش را وقف شاد کردن او نمی‌کند ».

این حیرت‌انگیزترین گفته‌ای است که در عمرم از قلم یک روان‌شناس بزرگ خوانده‌ام. این گفته‌ی آلفرد ادلر است. او همیشه به بیماران افسرده خود می‌گفت: « اگر این نسخه را دنبال کنید، در عرض چهارده روز خوب می‌شوید. سعی کنید هر روز به این فکر کنید که چطور می‌توانید کسی را شاد کنید ».

آن گفته چنان بی نظیر به نظر می‌آید که احساس می‌کنم باید سعی کنم با نقل قول کردن از چند صفحه از کتاب فوق‌العاده‌ی دکتر ادلر، زندگی باید چه معنایی برای تو داشته باشد، آن را برایت توضیح می‌دهم:

« افسردگی مثل یک خشم و تویخ دنباله‌دار از دیگران است، هر چند به هدف کسب توجه و هم‌دردی و حمایت باشد. به نظر می‌رسد که بیمار فقط درباره‌ی مشکل خودش افسرده است. اولین خاطره‌ی یک آدم افسرده عموماً چیزی مثل این است: « یادم می‌آید که می‌خواستم روی کاناپه دراز بکشم، ولی برادرم آن‌جا دراز کشیده بود. آن قدر گریه کردم تا مجبور شد بلند شود ».

آدم‌های افسرده اغلب دوست دارند با کشتن خودشان از خودشان انتقام بگیرند و اولین وظیفه‌ی پزشک این

است که بهانه‌ای برای خودکشی به دست آن‌ها ندهد. خود من با پیشنهاد دادن این مسئله به آن‌ها - به عنوان اولین قانون درمان - که «هرگز کاری را که دوست نداری انجام نده»، سعی می‌کنم کل تنش را آرام کنم. به نظر خیلی ساده می‌آید، ولی باور دارم که به ریشه‌ی کل مشکل نفوذ می‌کند. اگر یک آدم افسرده قادر باشد هر کاری را که می‌خواهد انجام دهد، دیگر می‌تواند انگشت اتهام به سوی چه کسی دراز کند؟ چه چیزی پیدا می‌کند که از خودش انتقام بگیرد؟ من به او می‌گویم: «اگر می‌خواهی به تن‌تاز بروی، یا به سفر بروی، این کار را بکن. اگر روندی را می‌روی که نمی‌خواهی، متوقفش کن». این بهترین موقعیتی است که کسی می‌تواند در آن باشد. تمایل او به برتر بودن را ارضا می‌کند. او مثل خداست و می‌تواند هر کاری که او را راضی می‌کند انجام دهد. از طرف دیگر، کاملاً راحت با سبک زندگی او جور در نمی‌آید. او می‌خواهد بر دیگران تسلط داشته باشد و آن‌ها را محکوم کند. و اگر آن‌ها با او موافقت کنند، هیچ راهی برای تسلط بر آن‌ها وجود ندارد. این قانون، یک آرامش عظیم به بار می‌آورد و من هرگز یک مورد خودکشی هم در میان بیمارانم نداشته‌ام.

عموماً بیمار پاسخ می‌دهد: «ولی کاری نیست که من دوست داشته باشم انجام دهم». برای این جواب آماده‌ام، چون بارها و بارها آن را شنیده‌ام. می‌گویم: «پس از انجام هر چیزی که خوش‌ت نمی‌آید اجتناب کن» با این حال گاهی او پاسخ می‌دهد: «دوست دارم تمام روز را در رختخواب بمانم». می‌دانم که اگر اجازه بدهم، دیگر نمی‌خواهد این کار را بکند. می‌دانم که اگر مانعش بشوم، جنگی به پا می‌کند. همیشه موافقت می‌کنم.

این یک قانون است. قانون دیگر به سبک زندگی آن‌ها مستقیم‌تر حمله می‌کند. به آن‌ها می‌گویم: «می‌توانی در عرض چهارده روز خوب شوی، اگر این نسخه را دنبال کنی. سعی کنی هر روز به این فکر کنی که چطور می‌توانی کسی را شاد کنی». بین این چه معنایی برای این آدم‌ها دارد. آن‌ها ذهنشان درگیر این فکر است که: «چطور می‌توانم کسی را نگران کنم؟» جواب‌ها خیلی جالب‌اند. بعضی می‌گویند: «برایم عین آب خوردن است. تمام زندگی‌ام این کار را کرده‌ام». البته هرگز این کار را نکرده‌اند. از آن‌ها می‌خواهم که به این قضیه فکر کنند. آن‌ها به آن فکر نمی‌کنند. به آن‌ها می‌گویم: «می‌توانی از تمام وقتی که قادر نیستی به خواب بروی استفاده کنی و به این فکر کنی که چطور می‌توانی کسی را شاد کنی و این قدم بزرگی برای سلامت است». وقتی فردا آن‌ها را می‌بینم، می‌پرسم: «آیا به چیزی که پیشنهاد کردم، فکر کردی؟» آن‌ها جواب می‌دهند: «دیشب تا رفتم توی رختخواب خوابم برد.» البته همه‌ی این حرف‌ها و کارها باید به شیوه‌ای متواضعانه و دوستانه انجام شود، بدون هیچ ایما و اشاره‌ای حاکی از برتری.

دیگران جواب خواهند داد: «من هرگز نمی‌توانم این کار را بکنم. بیش از حد نگران هستم». به آن‌ها می‌گویم: «دست از نگرانی بردار، ولی هر از گاهی هم‌زمان می‌توانی به دیگران هم فکر کنی». می‌خواهم توجهشان را

همیشه به سمت آدم‌های اطرافشان جلب کنم. بسیاری می‌گویند: «چرا باید دیگران را شاد کنم؟ دیگران سعی نمی‌کنند مرا راضی کنند». جواب می‌دهم: «باید به سلامت خودت فکر کنی. دیگران بعداً رنج خواهند کشید». بسیار نادر است که بیماری داشته باشم که بگویند: «من به چیزی که پیشنهاد کردی فکر کردم.» تمام تلاش من معطوف به افزایش علاقه‌ی اجتماعی بیمار است. می‌دانم که دلیل مرض همکاری نکردن است و می‌خواهم که خودش هم متوجه قضیه بشود. به محض این که بتواند بر یک پایه‌ی برابر و مشارکتی خودش را با آدم‌های دیگر پیوند بزند، شفا یافته است ... مهم‌ترین وظیفه‌ای که مذهب بر گردن ما گذاشته است همیشه این بوده که «همسایه‌ات را دوست بدار» ... آن فردی که هیچ علاقه‌ای به آدم‌های دیگر ندارد، بزرگ‌ترین مشکلات را در زندگی دارد و عظیم‌ترین آسیب‌ها را به دیگران می‌رساند. از میان جمع چنین افرادی است که تمام شکست‌های بشریت سرچشمه می‌گیرد ... تمام چیزی که ما از یک انسان می‌خواهیم این است که باید آدم زحمتکش خوبی باشد، دوستی برای بقیه‌ی انسان‌ها و شریکی واقعی در عشق و ازدواج.

دکتر آدلر به ما اصرار می‌ورزد که هر روز یک کار خوب انجام دهیم. و کار خوب چیست؟ پیامبر محمد می‌گوید: «کار خوب آن است که لبخند شادی را روی لب‌های دیگری بنشانند».

چرا انجام دادن کار خوب در هر روز چنین تأثیرات حیرت‌انگیزی بر انجام دهنده‌ی آن دارد؟ چون تلاش برای خشنود کردن دیگران موجب می‌شود که دست از فکر کردن به خودمان برداریم: دقیقاً همان چیزی که نگرانی و ترس و افسردگی را ایجاد می‌کند.

خانم ویلیام تی. مون - که کالج مون را در نیویورک اداره می‌کند - لازم نشد دو هفته فکر کند چطور برای دور کردن افسردگی‌اش می‌تواند کسی را خشنود سازد - او یک برابر بهتر، نه سیزده برابر، بهتر نزد آدلر بازگشت. او با فکر کردن به این که چطور می‌تواند دو بچه‌ی یتیم را شاد کند، نه در عرض چهارده روز، بلکه در عرض یک روز، افسردگی را از زندگی‌اش تبعید کرد.

ماجرا از این قرار بود که خانم مون گفت: «پنج سال قبل، در ماه دسامبر غرق در احساس اندوه و ترحم به خودم بودم. بعد از چندین سال زندگی شاد زناشویی، همسرم را از دست داده بودم. همین‌طور که تعطیلات کریسمس نزدیک تر می‌شد، اندوه من هم عمیق تر می‌شد.

در تمام زندگی‌ام هرگز کریسمسی را تنها نگذرانده بودم و از آمدن کریسمس آن سال وحشت داشتم. دوستانم دعوت‌م کرده بودند که کریسمس را با آن‌ها باشم، ولی من حال و حوصله‌ی هیچ شادی‌ای را نداشتم و می‌دانستم که در مهمانی ضد حال خواهم بود. بنابراین، دعوت مهربانانه‌ی آن‌ها را رد کردم. همین‌طور که شب

عید نزدیک می‌شد، بیشتر و بیشتر غرق در دلسوزی نسبت به خودم می‌شدم. درست است، باید برای خیلی چیزها شکرگزار می‌بودم، همان‌طور که همه‌ی ما خیلی چیزها داریم که باید به خاطرش شکرگزار باشیم. روز قبل از کریسمس ساعت سه بعد از ظهر، از دفتر کارم بیرون آمدم و بی هدف شروع به قدم زدن در خیابان پنجم کردم. به امید این که شاید بتوانم ترحم به خود و افسردگی‌ام را از خودم دور کنم. خیابان مملو از جمعیت شاد و خوشحال بود و صحنه‌هایی از خاطرات سال‌های شادی که دیگر رفته بودند، را به یاد من می‌آورد. صرفاً نمی‌توانستم فکر این که به آپارتمان تنها و خالی‌ام برگردم را تحمل کنم. گیج و سردرگم بودم. نمی‌دانستم چه بکنم. نمی‌توانستم جلوی اشک‌هایم را بگیرم. وقتی که حدود یک ساعت یا بیشتر بی هدف قدم زدم، خودم را جلوی یک پایانه‌ی اتوبوس دیدم. یادم آمد که من و شوهرم اغلب برای ماجراجویی سوار بر اتوبوس‌های ناآشنا می‌شدیم. برای همین سوار اولین اتوبوسی که در پایانه دیدم شدم. بعد از عبور از رودخانه‌ی هودسون و طی مسافتی شنیدم که راننده‌ی اتوبوس به صدای بلند گفت: « ایستگاه آخر، خانم. » من پیاده شدم. حتی اسم آن شهر کوچک را نمی‌دانستم. یک جای ساکت، آرام، و کوچک بود.

همین‌طور که منتظر اتوبوس بعدی بودم که به خانه برگردم، شروع به قدم زدن در یک خیابان مسکونی کردم. وقتی داشتم از جلوی کلیسایی رد می‌شدم، نغمه‌ی زیبای « شب خاموش » را شنیدم. داخل رفتم. توی کلیسا غیر از نوازنده‌ی ارگ کس دیگری نبود. من بی آن که او متوجه شود، روی یکی از نیمکت‌ها نشستم. نورهایی که از درخت کریسمس تزئین شده به اطراف می‌پاشید، همچون یک عالم ستاره بود که در مهتاب می‌رقصیدند. آهنگ کشدار موسیقی - و این واقعیت که از صبح یادم رفته بود چیزی بخورم - مرا خواب آلود کرد. خسته و نگران بودم و برای همین به خواب رفتم.

« وقتی بیدار شدم، نمی‌دانستم کجا هستم. وحشت کردم. در مقابلم دو بچه‌ی کوچولو را دیدم که ظاهراً برای دیدن درخت کریسمس آمده بودند. دختر کوچولو داشت به من اشاره می‌کرد و می‌گفت: « نمی‌دانم بابا نوئل او را آورده؟ » این بچه‌ها هم وقتی من بیدار شدم، وحشت‌زده شدند. به آن‌ها گفتم که قصد اذیتشان را ندارم. آن‌ها لباس‌های فقیرانه‌ای بر تن داشتند. از آن‌ها پرسیدم که مامان و بابایشان کجا هستند. گفتند: « ما مامان و بابا نداریم ». این دو بچه یتیم بودند و زندگی‌شان به مراتب بدتر از آنی بود که من سپری کرده بودم. آن‌ها باعث شدند که از ترحم به خودم و از اندوهم احساس شرمندگی کنم. درخت کریسمس را به آن‌ها نشان دادم و بعد آن‌ها را به فروشگاه‌ی بردم و مقداری خوراکی خوردم. و برایشان آب نبات و چند هدیه خریدم. انگار با جادویی، تنهایی من ناپدید شد. این دو بچه‌ی یتیم شادی واقعی را که ماه‌ها بود از آن محروم بودم به من دادند. همین‌طور که با آن‌ها حرف می‌زدم، متوجه شدم که چقدر خوش‌بخت و خوش شانس بوده‌ام. از خدا تشکر

کردم که تمام شب‌های دوران کودکی‌ام با عشق و محبت والدینم روشن شده بود. آن دو بچه یتیم کوچولو خیلی بیشتر از کاری که برایشان کردم، برایم انجام دادند. آن تجربه دوباره لزوم شاد کردن دیگران را به منظور شاد بودن خودمان به من نشان داد. متوجه شدم که خوشحالی مسری است. با دادن آن دریافتش می‌کنیم. با کمک به کسی و دادن عشق، بر اندوه و ترحم به خودم غلبه کردم و احساس کردم آدم تازه‌ای شدم. و واقعاً هم یک آدم تازه شدم - نه فقط آن موقع، بلکه در سال‌هایی که در ادامه آمدند».

شهر کتاب (nbookcity.com)

می‌توانم کتابی پر از داستان‌های آدم‌هایی بنویسم که خودشان را در شادی دادن به دیگران غرق کردند؛ برای مثال، بیا نگاهی به داستان مارگارت تیلور یتز، یکی از محبوب‌ترین زنان در نیروی دریایی آمریکا، بیندازیم.

خانم یتز نویسنده‌ی رمان است، ولی هیچ‌کدام از داستان‌های جنایی جالب او به پای داستان واقعی نمی‌رسد که در آن صبح مرگبار وقتی ژاپنی‌ها به ناوگان ما در پرل‌هاربر حمله کردند برایش اتفاق افتاد. خانم یتز مدت یک سال بود که در بستر افتاده بود: قلب ضعیف. او از ۲۴ شبانه روز ۲۲ ساعت را در رختخواب می‌خوابید. طولانی‌ترین سفری که طی می‌کرد، رفتن به درون باغش برای نشستن در آفتاب بود. حتی آن موقع هم باید در حین راه رفتن به خدمتکاری تکیه می‌داد. خودش به من گفت که آن روزها فکر می‌کرد که دیگر تا آخر عمرش علیل خواهد ماند. به من گفت: «اگر ژاپنی‌ها پرل‌هاربر را نزده بودند و مرا از حالت رضایت از وضعیت خودم بیرون نکشیده بودند، هرگز واقعاً دوباره زندگی را از سر نمی‌گرفتم».

خانم یتز همین‌طور که داشت داستانش را برایم تعریف می‌کرد، گفت: «وقتی این اتفاق افتاد، همه‌چیز آشفته و درهم و برهم شد. یک بمب آن‌قدر نزدیک خانه‌ی ما اصابت کرد که شدت ضربه مرا از تخت پایین انداخت. کامیون‌های نظامی به سرعت به سوی پایگاه هوایی راه افتادند تا همسران و بچه‌های نیروی دریایی را به مدارس عمومی بیاورند. آن‌جا صلیب سرخ به کسانی که اتاق‌های اضافی برای جا دادن آن‌ها داشتند، تلفن می‌کردند. کارمندان صلیب سرخ می‌دانستند که من تلفنی کنار تختم داشتم. بنابراین، از من خواستند که مخزن اطلاعات باشم. من اطلاعات مبنی بر این که زنان و فرزندان نیروی دریایی کجا اسکان داده شده بودند را نگه می‌داشتم و صلیب سرخ به تمام مردان نیروی دریایی و زمینی دستور داده بود که برای پیدا کردن جایی که خانواده‌هایشان هستند، به من زنگ بزنند.

به زودی فهمیدم که همسرم، فرمانده رابرت رالی یتز، سالم بود. سعی کردم به زن‌هایی که نمی‌دانستند آیا شوهرانشان زنده هستند یا کشته شده‌اند روحیه بدهم و به زنانی که همسرانشان کشته شده بودند - و عده‌شان هم زیاد بود - تسلی بدهم. ۲۱۱۷ افسر مرد نام‌نویسی کرده در نیروی دریایی کشته شده بودند و ۹۶۰ نفر هم مفقود الاثر بودند.

اولش همین‌طور که در تخت دراز کشیده بودم جواب تلفن‌ها را می‌دادم. دست آخر چنان به هیجان آمده بودم که تمام ضعف خودم را فراموش کردم و از تخت بیرون آمدم و پشت میزی نشستم. با کمک کردن به کسانی که به مراتب وضعشان از من بدتر بود، کاملاً مشکلات خودم را فراموش کردم و از آن به بعد، هرگز به رختخواب باز نگشتم، مگر برای هشت ساعت خواب شبانه. حالا می‌دانم که اگر ژاپنی‌ها به پرل‌هاربر حمله نکرده بودند احتمالاً تمام عمرم یک آدم نیمه علیل باقی می‌ماندم. من توی رختخواب راحت بودم. مدام از من مراقبت می‌شد و حالا

می‌دانم که به طور ناخودآگاه اراده‌ام را برای ترمیم خودم از دست داده بودم.

حمله به پرل هاربر یکی از بزرگ‌ترین تراژدی‌های امریکا است. ولی تا آن جایی که به من مربوط می‌شود، یکی از بهترین اتفاقاتی بود که برای من افتاد. بحران وحشتناک قدرتی را به من داد که هرگز فکر نمی‌کردم داشته باشم. آن اتفاق توجه‌ام را از خودم گرفت و روی دیگران متمرکز کرد. به من چیزی بزرگ و حیاتی و مهم برای زندگی کردن داد. دیگر وقتی برای فکر کردن به خودم یا نگران بودن در مورد خودم نداشتم.»

یک سوم کسانی که برای کمک نزد روان‌شناسان می‌روند، احتمالاً می‌توانند خودشان را درمان کنند، اگر تنها می‌توانستند کاری را انجام دهند که مارگارت ییتز کرد: علاقه‌مند شدن به کمک به دیگران. آیا این ایده‌ی من است؟ نه. تقریباً چیزی است که کارل یونگ گفته است. و اگر یک نفر باشد که بداند، آن یک نفر حتماً کارل یونگ است. او گفته است: «حدود یک سوم از بیماران من از هیچ دلیل پزشکی عصبی خاصی رنج نمی‌برند، بلکه وضعیتشان ناشی از بی‌معنایی و تهی بودن زندگیشان است». بنابراین، آن‌ها با زندگی‌های کوچک، بی‌معنا و بی‌فایده‌شان شتابان نزد روان‌شناسان می‌دوند. آن‌ها که فرصت‌ها را از دست داده‌اند، همه کس غیر از خودشان را سرزنش می‌کنند و می‌خواهند که دنیا به آرزوهای خود محور آن‌ها اهمیت بدهد.

ممکن است حالا با خودت بگویی: «خوب، این داستان‌ها مرا تحت تأثیر قرار نمی‌دهند. من هم می‌توانستم به یک جفت بچه یتیم که شب کریسمس دیدم علاقه‌مند شوم؛ و اگر در پرل هاربر بودم، با کمال میل کاری را که مارگارت ییتز انجام داده بود می‌کردم، ولی درباره‌ی من قضیه فرق می‌کند. من یک زندگی معمولی ملال‌آور دارم. هشت ساعت در روز یک کار خسته‌کننده می‌کنم. هیچ چیز مهیجی هرگز برایم اتفاق نمی‌افتد. چطور می‌توانم علاقه‌مند به کمک به دیگران شوم؟ و اصلاً چرا باید علاقه‌مند باشم؟ برای من چه دارد؟

سؤال خوبی است. سعی خواهم کرد به آن جواب بدهم. هر چقدر هم که زندگی‌ات ملال‌آور باشد، حتماً هر روز آدم‌هایی در زندگی‌ات می‌بینی. با دیدن آن‌ها چه واکنشی داری؟ آیا فقط به آن‌ها نگاه می‌کنی یا سعی می‌کنی بفهمی که زندگی‌شان را چگونه می‌گذرانند. برای مثال، پستیچی؛ او هر سال صدها مایل سفر می‌کند و نامه‌های تو را می‌رساند. ولی تا حالا شده از او پرسی آیا از کارش خسته یا کسل می‌شود؟

شاگرد بقال، روزنامه‌فروش، جوانکی که سرپیچ کفش‌هایت را واکس می‌زند، چطور؟ این افراد انسان هستند - مملو از مشکلات، رؤیاها و جاه‌طلبی‌های شخصی؛ همچنین مشتاق آن‌اند که این‌ها را با کسی تقسیم کنند. ولی آیا هرگز اجازه‌ی این کار را به آن‌ها داده‌ای؟ آیا هرگز علاقه‌ای صادقانه و مشتاقانه به آن‌ها و به زندگی‌شان نشان داده‌ای؟ منظورم این است. لازم نیست یک فلورانس نایتینگل یا یک اصلاح‌طلب اجتماعی باشی تا به بهتر شدن

دنیا - دنیای شخصی خود - کمک کنی. می‌توانی از فردا با آدم‌هایی که ملاقات می‌کنی شروع کنی.

برای تو چه دارد؟ شادی به مراتب بیشتر. رضایت بیشتر. و غرور نسبت به خود. ارسطو این نوع دیدگاه را « خودخواهی فارغ از جهل و تعصب » خوانده است. زرتشت گفته است: « خوبی کردن به دیگران وظیفه نیست؛ لذت است چون سلامت و شادی خودت را زیاد می‌کند ». و بنجامین فرانکلین این را خیلی ساده چنین خلاصه کرده است: « وقتی تو با دیگران خوب هستی، با خودت بهتری ».

هنری سی. لینک، مدیر مرکز خدمات روان‌شناسی در نیویورک، نوشته است: « از نظر من، هیچ کشفی در روان‌شناسی مدرن از نظر اهمیت به پای اثبات علمی لزوم فداکاری یا تعهد به درک نفس و خوش‌بختی نمی‌رسد ».

فکر کردن به دیگران، نه تنها تو را از نگرانی درباره‌ی خودت دور نگه می‌دارد، بلکه کمکت می‌کند دوستان زیادی پیدا کنی و کلی خوش بگذرانی. چطوری؟ خوب یک بار از پروفیسور ویلیام لیون فلیس پرسیدم که چگونه این کار را می‌کرد و و این چیزی است او گفت:

« من هرگز توی هتلی یا آرایشگاهی یا فروشگاه‌ای بدون گفتن حرف خوشایندی به هر کسی که می‌بینم نمی‌روم. سعی می‌کنم چیزی شخصی درباره‌ی آن‌ها به عنوان یک فرد - و نه یک چرخ دنده‌ی صرف در ماشینی - بگویم. گاهی از دختری که در فروشگاه به من خدمات ارائه می‌دهد، با گفتن این حرف که چقدر چشمانش یا موهایش زیبا هستند، تعریف می‌کنم. از آرایشگر می‌پرسم آیا از این همه سر پا ایستادن در طول روز خسته نمی‌شود. از او می‌پرسم که چطور آرایشگر شده است. چند سال است توی این شغل است و تا حالا چند تا سر اصلاح کرده است. به او کمک می‌کنم حساب کند. متوجه شده‌ام که علاقه نشان دادن به آدم‌ها باعث می‌شود آن‌ها از رضایت بدرخشند. اغلب با باربری که بار و بنه‌ی مرا حمل می‌کند، دست می‌دهم. من او را بالا می‌برم و او را برای تمام روز به سر دوق می‌آورم. یک روز بی‌نهایت گرم تابستانی وارد واگن رستوران قطاری در قطار نیو هیون شدم تا ناهار بخورم. واگن مثل کوره داغ بود و خدمات‌کننده بود. وقتی بالاخره گارسون سر و کله‌اش پیدا شد، تا منوی غذا را دست من بدهد، گفتم: « پسرهایی که آن پشت دارند توی آن گرما آشپزی می‌کنند، حتماً امروز خیلی اذیت می‌شوند ». گارسون شروع به غرزدن کرد. لحنش تند بود. اولش فکر کردم که عصبانی است. فریاد زد: « خدای بزرگ، مردم می‌آیند این‌جا و از غذا شکایت می‌کنند. آن‌ها درباره‌ی سرویس دهی کند و از گرما و قیمت‌ها غر می‌زنند ولی در نوزده سالی که اینجا هستم تو اولین کسی هستی که تا حالا با آشپزهایی که در آن آشپزخانه‌ی عین کوره دارند کار می‌کنند، هم‌دردی کرده‌ای. از خدا می‌خواهم کاش مسافران بیشتری مانند شما را ببینم ».

گارسون ماتش برده بود چون من به آشپزها به چشم یک انسان نگاه کرده بودم و نه فقط چرخ دنده‌ای در تشکیلات یک خط آهن مهم. پرفسور فلپس ادامه می‌دهد: « چیزی که مردم می‌خواهند فقط کمی توجه به عنوان انسان است. وقتی مردی را با یک سگ خوشگل در خیابان می‌بینم، همیشه از قشنگی سگ حرف می‌زنم. همین‌طور که به راهم ادامه می‌دهم، و از ورای شانهام به عقب نگاه می‌کنم، اغلب آن فرد را می‌بینم که دارد سگش را نوازش و تحسین می‌کند. درک و قدردانی من به درک و قدردانی او جان تازه‌ای می‌بخشد.

« یک بار در انگلستان به چوپانی برخورد و تحسین خالصانه‌ی خودم درباره‌ی سگش را - که یک سگ گله‌ی باهوش بود - به زبان آوردم. از او خواستم که برایم بگوید چگونه آن سگ را تربیت کرده است. همین‌طور که داشتم، دور می‌شدم، از ورای شانهام به پشت سرم نگاه کردم و دیدم که سگ روی پنجه‌هایش بر شانهِ چوپان سوار شده بود و چوپان داشت او را نوازش می‌کرد. با کمی علاقه نشان دادن به چوپان و سگش، چوپان را خوشحال کردم. سگ را خوشحال کردم و خودم را هم خوشحال کردم.»

آیا می‌توانی تصور کنی آدمی که راه می‌رود و با باربرها دست می‌دهد و با آشپزهای توی آشپزخانه‌ی گرم هم‌دردی می‌کند - و به مردم می‌گوید چقدر سگشان را تحسین کند - آیا می‌توانی تصور کنی چنین آدمی عبوس و نگران باشد و نیاز به رفتن نزد روان‌شناس داشته باشد؟

نمی‌توانی، مگر نه؟ نه، البته که نه. یک ضرب‌المثل چینی این مسئله را چنین بیان می‌کند: «همیشه کمی عطر بر دستی که گل سرخی به تو داده است می‌ماند.»

لازم نیست این را به بیلی فلپس از بیل بگویی. خودش این را می‌دانست. آن را زندگی می‌کرد. اگر مرد هستی، از این پاراگراف رد شو. برایت جالب نخواهد بود. به تو می‌گویم که چطور یک دختر نگران و غمگین چندین مرد را یافت که به او پیشنهاد ازدواج دادند. دختری که این کار را کرد، حالا مادر بزرگ است. چند سال قبل، شی را در خانه‌ی او و همسرش گذراندم. من در شهرش سخنرانی کرده بودم و صبح روز بعد او مرا پنجاه مایل برد تا به قطار نیویورک برساند. داشتیم درباره‌ی آیین دوست‌یابی حرف می‌زدیم و او گفت: «آقای کارنگی، می‌خواهم حرفی را بزنم. هرگز پیش هیچ‌کس دیگری - حتی همسر - اعتراف نکرده‌ام.» به من گفت که فقیرانه در فیلادلفیا بزرگ شده بود. گفت: «تراژدی دوران کودکی و جوانی من فقر ما بود. هرگز آن سرگرمی‌هایی را که دختران دیگر طبقات اجتماعی ما داشتند، نداشتیم. لباس‌هایم هرگز از جنس عالی نبود. آن‌ها برایم کوچک می‌شدند و اندازه‌ام نبودند و اغلب از مد افتاده بودند. چنان احساس خواری و خجالت می‌کردم که اغلب شب‌ها با گریه به خواب می‌رفتم. دست آخر، در ناامیدی محض، این فکر به سرم زد که همیشه از شریکم در مهمانی‌های شام بخوام درباره‌ی تجربه‌هایش، ایده‌هایش، و برنامه‌هایش برای آینده حرف

بزند. من این سؤالات را به این خاطر نمی‌پرسیدم که علاقه‌ی خاصی به جواب‌های آن‌ها داشتم. فقط این کار را برای این انجام می‌دادم که حواس شریکم را از لباس‌های کهنه‌ام پرت کنم، ولی یک اتفاق عجیب افتاد: همین‌طور که به حرف‌های این مردان جوان گوش می‌دادم و چیزهای بیشتری از آن‌ها می‌فهمیدم، واقعاً به چیزی که داشتند می‌گفتند علاقه‌مند شدم. چنان علاقه‌مند شدم که خودم گاهی اوقات لباس‌هایم را فراموش می‌کردم. ولی مسئله‌ی حیرت‌آور برایم این بود: از آن جایی که یک شنونده‌ی خوب بودم و پسرها را تشویق می‌کردم درباره‌ی خودشان حرف بزنند، به آن‌ها شادی می‌دادم و به مرور تبدیل به محبوب‌ترین دختر جمع‌مان شدم و سه تا از آن مردان جوان به من پیشنهاد ازدواج دادند.»

بعضی از آدم‌ها که این فصل را می‌خوانند خواهند گفت: «تمام این صحبت‌ها درباره‌ی علاقه نشان دادن به مسائل آدم‌ها یک مشت مزخرف است! لاطائلات مذهبی محض! هیچ کدام از این‌ها به درد من نمی‌خورد! من پولم را توی جیبم می‌گذارم. هر چیزی که بتوانم به چنگ می‌آورم و همین حالا هم این کار را می‌کنم. بقیه‌ی احمق‌ها هم به درک!»

خوب، اگر این نظر توست، کسی حرفی ندارد. ولی اگر حق با تو باشد، آن گاه تمام فیلسوف‌ها و معلمان بزرگ از آغاز تاریخ ثبت شده - مسیح، کنفوسیوس، بودا، افلاطون، ارسطو، سقراط، فرانسیس قدیس - همگی اشتباه کرده‌اند؛ از آن جایی که ممکن است آموزه‌های رهبران مذهبی را به ریشخند بگیری، بیا به سراغ توصیه‌ی چند نفر غیر مذهبی برویم. بیا اول از مرحوم هاوسمان، استاد دانشگاه کمبریج و یکی از برجسته‌ترین عالمان نسل خودش، مثال بزنیم. در ۱۹۳۶، او خطابه‌ای در دانشگاه کمبریج درباره‌ی «نام و ماهیت شعر» ارائه کرد. در سخنرانی‌اش اعلام کرد: «بزرگ‌ترین حقیقتی که تا حالا به زبان آمده و مهم‌ترین کشف اخلاقی تمام اعصار این کلمات مسیح بوده‌اند: کسی که تنها به دنبال زندگی خودش باشد، آن را از دست می‌دهد؛ و کسی که زندگی‌اش را به خاطر من از دست بدهد، آن را خواهد یافت.»

ما بارها در طول زندگی‌مان شنیده‌ایم که واعظان این کلمات را به ما گفته‌اند. ولی هاوسمان یک ملحد و یک بدبین بود، مردی که به خودکشی فکر می‌کرد، ولی همین مرد فکر می‌کرد آدمی که فقط به خودش فکر کند، چیز زیادی از زندگی نصیبش نمی‌شود. بدبخت خواهد بود. ولی کسی که خودش را در خدمت به دیگران فراموش کند، از لذت زندگی بهره‌مند خواهد شد.

اگر سخن آی. ای. هاوسمان چندان تأثیری روی تو نداشته، بیا به سراغ توصیه‌ی برجسته‌ترین ملحد امریکایی قرن بیستم برویم. تئودور دریزر. دریزر تمام مذاهب را به چشم قصه‌های پریان می‌دید و آن‌ها را به سخره می‌گرفت و زندگی را «داستانی که احمقی گفته است؛ پراز خشم و هیاهو و برای هیچ» می‌دانست. با این حال

دری‌ز از یک اصل مهم که مسیح یاد داده بود طرفداری می‌کرد - خدمت رساندن به دیگران. دری‌ز گفته است: «اگر او (انسان) بخواهد در مدتی که در این دنیا است لذتی ببرد، باید فکر کند و برنامه بریزد تا امور را نه فقط برای خودش، بلکه برای دیگران بهتر کند. چرا که شادی هر کس به شادی دیگران و شادی دیگران به شادی او بستگی دارد.»

اگر بخواهیم - همان‌طور که دری‌ز هم گفته است - «امور را برای دیگران بهتر کنیم»، باید شتاب کنیم. زمان در گذر است. من فقط یک بار از این مسیر می‌گذرم. بنابراین، هر خوبی که می‌توانم بکنم و هر مهربانی که می‌توانم نشان دهم، بگذار همین الآن بکنم. بگذار آن را به عقب نیندازم یا از آن غفلت نکنم، چون دوباره از این مسیر نخواهم گذشت.

بنابراین، اگر می‌خواهی نگرانی را دور کنی، و آرامش و شادی را به‌روانی، قانون هفتم این است: با توجه نشان دادن به دیگران خودت را فراموش کن. هر روز کار خوبی انجام بده که لبخند شادی را بر چهره‌ی کسی بنشانند.

بخش چهارم در یک کلام

هفت راه برای پرورش یک دیدگاه ذهنی که برای تو آرامش و خوش بختی می آورد

قانون ۱. بیا ذهن هایمان را با افکار آرامش، شهامت، سلامت، و امید پر کنیم، چون « زندگی ما چیزی است که افکار ما آن را می سازند ».

قانون ۲. بیا هرگز سعی نکنیم از دشمنانمان انتقام بگیریم، چون اگر این کار را بکنیم، خیلی بیشتر از آنچه به آن ها آسیب بزنیم، به خودمان ضربه زده ایم. بیا همان کاری را کنیم که ژنرال آیزنهاور انجام داد: هرگز دقیقه ای را برای فکر کردن به آدم هایی که آن ها را دوست نداریم، تلف نکنیم.

قانون ۳. الف. به جای نگران بودن از قدرشناسی، بیا انتظار این رفتار را داشته باشیم. بیا به یاد داشته باشیم که مسیح در عرض یک روز ده جذامی را شفا داد - و تنها یک نفر از او تشکر کرد. چرا ما باید انتظار داشته باشیم که سپاسی بیشتر از آنچه مسیح نصیبش شده، نصیبمان شود؟

ب. به یاد داشته باشیم که تنها راه یافتن خوش بختی، انتظار قدردانی نیست، بلکه بخشیدن به خاطر لذت خود بخشش است.

ج. به یاد داشته باشیم که قدرشناسی یک ویژگی پرورش یافته است. اگر می خواهیم که بچه هایمان قدرشناس باشند، باید آن ها را قدرشناس بار بیاوریم.

قانون ۴. داشته هایت را بشمار - نه نداشته هایت را.

قانون ۵. از دیگران تقلید نکنیم. بیا خودمان را پیدا کنیم و خودمان باشیم، چون « حسادت بی خبری است » و « تقلید خودکشی ».

قانون ۶. وقتی سرنوشت لیمویی به ما می دهد، بیا سعی کنیم از آن لیموناد درست کنیم.

قانون ۷. با تلاش برای خوشحال کردن دیگران، ناراحتی خودمان را فراموش کنیم. « وقتی که با دیگران خوب هستی، با خودت بهترینی ».

بخش پنجم: عالی‌ترین راه برای غلبه بر نگرانی

شهر کتاب (nbbookcity.com)

۱۹: چطور پدر و مادرم بر نگرانی غلبه کردند

همان طور که قبلاً گفتم، در یک مزرعه میسوری به دنیا آمدم و بزرگ شدم. والدینم - مانند اکثر کشاورزان آن روزگار - ایام را به سختی می گذراندند. مادرم معلم مدرسه‌ی روستا بود و پدرم یک کارگر مزرعه بود که برای دوازده دلار در ماه، کار می کرد. مادرم نه تنها لباس هایم را می دوخت، بلکه صابونی را که با آن ها لباس هایم را هم می شست خودش درست می کرد.

به ندرت پول نقدی داشتیم؛ مگر یک بار در سال. وقتی که خوک هایمان را می فروختیم. کره و تخم مرغ هایمان را در ازای آرد و شکر و قهوه در خواربارفروشی می فروختیم. وقتی دوازده سالم بود، بیشتر از پنجاه سنت در طول یک سال برای خرج کردن برای خودم نداشتم. هنوز هم می توانم روزی را که برای جشن چهارم ژوئیه رفتیم به یاد بیاورم که پدرم ده سنت به من داد تا هر جور دلم می خواست خرج کنم. آن روز احساس می کردم ثروتمندترین آدم دنیا هستم.

من یک مایل پیاده روی می کردم تا به مدرسه‌ی یک کلاسه‌ی روستا بروم. وقتی که برف شدید بود و عقربه‌ی لرزان دماسنج حول ۲۸ درجه زیر صفر می لرزید، به مدرسه می رفتم. در طول زمستان های طولانی سرد همیشه پاهایم خیس و یخ بود. در خیال بچگی ام، هرگز فکر نمی کردم که کسی در زمستان پاهای خشک و گرم داشته باشد.

والدینم عین برده ها شانزده ساعت در روز کار می کردند، با این حال مدام زیر فشار بدهی بودیم و از بخت بد به ستوه آمده بودیم. یکی از اولین خاطرات من تماشای سیلابی بود که از رودخانه راه می افتاد و مزارع یونجه و غلات ما را نابود می کرد. سیل محصول شش سال از هفت سال ما را نابود کرد. سال پشت سال خوک های ما از وبا می مردند و ما آن ها را خاک می کردیم. همین الان می توانم چشمانم را ببندم و بوی تند سوختن گوشت خوک را استشمام کنم.

یک سال سیل نیامد. ما محصول خوبی کشت دادیم، گله‌ی گاو و گوسفندی خریدیم و با محصولاتمان آن ها را فربه کردیم. ولی آن سال انگار که سیل دوباره مزرعه مان را زیر آب برد، چون قیمت گله‌ی فربه در بازار شیکاگو سقوط کرد و بعد از غذا دادن و چاق کردن گاو و گوسفندان تنها سی دلار بیشتر از آنچه برای آن ها پرداخت کرده بودیم، نصیبمان شد. سی دلار برای کاریک سال تمام!

هر کاری که می کردیم، آخر سر ضرر می دادیم. هنوز کره اسب هایی را که پدرم خرید به یاد دارم. ما سه سال آن ها را غذا دادیم. بعد آن ها را با کشتی به ممفیس، تنسی، فرستادیم - و آن ها را به قیمتی پایین تر از آنچه که سه سال

قبل بابتشان پرداخت کرده بودیم فروختیم.

بعد از ده سال کار سخت توان فرسانه فقط بی پول - بلکه شدیداً بدهکار هم بودیم. مزرعه‌ی ما در رهن بانک بود. هر چقدر هم که سخت تلاش می‌کردیم، حتی نمی‌توانستیم سود بدهی آن را بپردازیم. بانکی که خانه و مزرعه را در رهن خود داشت، به پدرم توهین کرد و او را سرزنش کرد و تهدیدش کرد که مزرعه‌اش را از او می‌گیرد. پدرم ۴۷ ساله بود. بعد از سی سال کار سخت، هیچ چیزی غیر از بدهی و تحقیر نصیبش نشده بود. این مسئله فراتر از طاقتش بود. نگران شد. سلامت‌ش به خطر افتاد. اشتهایی به غذا نداشت. علی‌رغم کار فیزیکی شدیدی که روزها در مزرعه انجام می‌داد، برای پیدا کردن میل به غذا باید دارو می‌خورد. وزن کم کرد. دکتر به مادرم گفت که تا شش ماه دیگر پدرم می‌میرد. پدر چنان نگران بود که دیگر دلش نمی‌خواست زنده بماند. اغلب می‌شنیدم که مادرم می‌گفت وقتی پدرم برای غذا دادن به اسب‌ها و دوشیدن شیر گاوها به طولیه می‌رود، از این می‌ترسد که جسد او را که از انتهای طنابی آویزان است ببیند. یک روز همین‌طور که از مریویل، جایی که بانک‌دار تهدید کرده بود خانه را مصادره می‌کند، می‌آمد، اسب‌هایش را کنار پلی که از رودخانه می‌گذشت متوقف کرد، از گاری پیاده شد و ایستاد و مدت طولانی به آب نگاه کرد و با خودش در جدال بود که آیا بپرد و به تمام این مصیبت‌ها خاتمه بدهد یا نه.

سال‌ها بعد، پدرم به من گفت تنها دلیلی که نپرید، به خاطر باور عمیق، همیشگی، و شادی‌آور مادرم مبنی بر این بود که اگر خدا را دوست داشته باشیم و به دستوراتش عمل کنیم، همه‌چیز درست می‌شود. حق با مادر بود. همه‌چیز دست آخر درست شد. پدر ۴۲ سال شاد بعد از آن زندگی کرد و در ۱۹۴۱، در سن ۸۹ سالگی درگذشت. در تمام آن سال‌های تلاش و ناامیدی، مادرم هرگز نگران نشد. تمام مشکلاتش را در دعا برای خدا می‌گفت. هر شب قبل از این که به رختخواب برویم، مادر بخشی از انجیل را برای ما می‌خواند. اغلب پدر یا مادر این کلمات آرامش بخش مسیح را می‌خواندند: «در خانه‌ی پدرم عمارت‌های بسیاری است ... می‌روم تا برای تو جایی آماده کنم ... جایی که من هستم، تو نیز می‌توانی باشی». بعد در مزرعه‌ی دورافتاده‌ی میسوری‌مان در مقابل صندلی‌هایمان زانو می‌زدیم و از خدا طلب عشق و کمک می‌کردیم.

وقتی ویلیام جیمز استاد فلسفه در هاروارد بود، گفت: «البته شفای بی‌چون و چرای نگرانی، ایمان مذهبی است».

لازم نیست به هاروارد بروی تا این مسئله را کشف کنی. مادر من در مزرعه‌ای در میسوری این قضیه را کشف کرد. نه سیل، نه بدهی، نه بلا نمی‌توانست بر روحیه‌ی شاد، درخشان و پیروزمند او چیره شود. هنوز هم صدای او

را که در حین کار کردن آواز می‌خواند می‌شنوم:

آرامش، آرامش، آرامش شگفت انگیز

از سوی پدر از آسمان‌ها جاری است

چون امواج بی‌انتهای عشق

تا وقتی دعا کنم بر من جاری است

مادر می‌خواست که من زندگی‌ام را وقف کاری مذهبی کنم. جداً به این که یک مبلغ مذهبی در کشورهای دیگر شوم فکر می‌کردم. بعد به دانشگاه رفتم و به مرور، با گذر زمان، تغییری در من به وجود آمد. زیست‌شناسی، علم، فلسفه، و ادیان تطبیقی را خواندم. کتاب‌هایی را درباره‌ی این که انجیل چگونه نوشته شده است مطالعه کردم. درباره‌ی بسیاری از گفته‌های آن دچار تردید شدم. درباره‌ی بسیاری از تعالیم کوتاه فکرانه‌ای که کشیشان روستا در آن زمان تعلیم می‌دادند دچار تردید شدم. سردرگم شده بودم. مثل والت ویتمن، احساس می‌کردم که «پرسش‌هایی عجیب و ناگهانی درونم به جنبش درآمده بودند». نمی‌دانستم که چه چیزی را باور داشته باشم. هیچ هدفی در زندگی نمی‌دیدم. دست از دعا کردن کشیدم. منکر وجود خدا شدم. به این باور رسیدم که همه‌ی زندگی بی‌برنامه و بی‌هدف است. به این باور رسیدم که انسان‌ها هیچ هدف الهی‌ای بیشتر از آنچه دیناسورها ۲۰۰ میلیون سال قبل داشتند، ندارند. احساس می‌کردم روزی نژاد بشر نابود می‌شد - همان‌طور که دیناسورها نابود شده بودند. می‌دانستم که علم نشان داده است خورشید به مرور سرد می‌شود و این که وقتی دمایش حتی ده درصد پایین بیاید، هیچ نوعی از زندگی روی زمین نمی‌تواند به حیات خود ادامه دهد. من به ایده‌ی وجود خدای صاحب کرمی که بشر را به تمثال خود آفریده است می‌خندیدم. بر این باور بودم که بیلیون بیلیون خورشیدی که در فضای سیاه، سرد و بی‌جان می‌چرخیدند، با نیروی کوری خلق شده بودند. شاید اصلاً هرگز خلق نشده بودند. شاید از ازل آن‌جا بوده‌اند - درست مثل زمان و فضا که همیشه وجود داشته‌اند.

آیا ادعا می‌کنم که اکنون پاسخ تمام آن سؤالات را می‌دانم؟ نه. هیچ انسانی هرگز نمی‌تواند راز هستی را - راز زندگی را - توضیح دهد. اسرار ما را احاطه کرده‌اند. عملکرد جسمت یک راز پوشیده است. همین‌طور هم الکتريسته توی خانه‌ات. همین‌طور هم گل لای درز دیوار. همین‌طور هم علف سبز بیرون پنجره. چارلز اف. کترینگ، مدیر نابغه‌ی لابراتورهای تحقیقاتی جنرال موتورز به کالجی سالانه ۳۰ هزار دلار از جیب خودش می‌پرداخت تا سعی کند بفهمد چرا علف سبز است. او اعلام کرد اگر بدانیم که چطور علف قادر است نور خورشید، آب و دی اکسید کربن را تبدیل به قند غذایی کند، می‌توانیم تمدن را تغییر دهیم.

حتی عملکرد موتور توی ماشینت هم یک راز پوشیده است. لابراتورهای تحقیقاتی جنرال موتورز سال‌ها میلیون‌ها دلار خرج کرده‌اند تا بفهمند چرا و چطور جرعه‌ای در سیلندر انفجاری را ایجاد می‌کند که ماشین تو را به حرکت درمی‌آورد.

این حقیقت که ما به طور کامل اسرار بدنمان یا الکتریسته یا موتور گازی را نمی‌دانیم، ما را از استفاده کردن و لذت بردن از آن‌ها محروم نمی‌کند. این حقیقت که من اسرار دعا و مذهب را نمی‌دانم هم مرا از لذت بردن از زندگی غنی تر و بهتری که مذهب برایم به ارمغان می‌آورد، محروم نمی‌کند. دست آخر حکمت کلمات سانتایانا را فهمیدم: «بشر نیامده که زندگی را بفهمد؛ آمده زندگی را زندگی کند».

من برگشتم - خوب، می‌خواستم بگویم برگشتم به مذهب، ولی این حرف دقیقی نیست. من به سوی یک مفهوم جدید از مذهب پیش رفتم. الآن کوچک‌ترین علاقه‌ای به تفاوت بین کیش‌هایی که کلیساها را تقسیم کرده است، ندارم. ولی شدیداً علاقه‌مند به کاری که مذهب برایم می‌کند، هستم؛ درست همان‌طور که به کاری علاقه‌مندم که الکتریسته و غذای خوب و آب برای من انجام می‌دهند. آن‌ها به من کمک می‌کنند یک زندگی غنی‌تر و پر بارتر، و شادتر داشته باشم، ولی مذهب کاری به مراتب بیشتر از این می‌کند. برایم ارزش‌های معنوی می‌آورد. به من، همان‌طور که ویلیام جیمز گفته است: «یک میل تازه به زندگی ... زندگی بیشتر، یک زندگی غنی‌تر و راضی‌کننده تر می‌دهد». به من ایمان، امید، و شهامت می‌دهد. تنش‌ها، نگرانی‌ها، ترس‌ها، و اضطراب‌ها را دور می‌کند. به زندگی‌ام هدف - و جهت - می‌دهد. به میزان زیادی شادی و خوش‌بختی من را افزایش می‌دهد. به من سلامت فراوان می‌دهد. به من کمک می‌کند برای خودم «یک آبادی آرامش در میان شن‌های چرخان زندگی» بسازم.

حق با فرانسیس بیکن بود، وقتی بیش از سیصد سال قبل گفت: «کمی فلسفه ذهن انسان را به سوی الحاد می‌کشاند، ولی غوطه‌ور شدن در فلسفه، ذهن بشر را به سوی مذهب می‌کشاند».

می‌توانم روزهایی را به یاد بیاورم که مردم درباره‌ی نزاع بین علم و مذهب حرف می‌زدند. ولی دیگر نه. جدیدترین علم‌ها - روان‌پزشکی - چیزی را که عیسی مسیح تعلیم داده بود یاد می‌دهد. چرا؟ چون روان‌شناسان فهمیده‌اند که دعا و ایمان محکم مذهبی، نگرانی‌ها، اضطراب‌ها، فشارها، و ترس‌هایی را که بیش از نیمی از ناخوشی‌های زندگی‌های ما را به خود اختصاص داده است از بین می‌برد. همان‌طور که یکی از رهبران آن‌ها، دکتر ای. ای. بریل گفته است: «هر کسی که واقعاً آدم مذهبی باشد، دچار روان‌رنجوری نمی‌شود».

اگر مذهب حقیقت نداشته باشد، آن‌گاه زندگی بی‌معنی خواهد بود. یک کمدی تراژیک است.

من چند سال قبل از مرگ هنری فورد، با او مصاحبه کردم. قبل از دیدن او، انتظار داشتم بینم فشارهای ناشی از سال‌های طولانی را که صرف ساختن و اداره کردن یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های دنیا کرده بود در چهره اش ببینم. برای همین، وقتی که دیدم در هفتاد و هشت سالگی چقدر آرام و خونسرد است تعجب کردم. وقتی از او پرسیدم آیا هرگز نگران شده است، پاسخ داد: «نه، من باور دارم که خداوند امور را اداره می‌کند و این که او نیازی به توصیه‌ی من ندارد. وقتی خداوند در رأس امور است، معتقدم همه چیز دست آخر ختم به خیر می‌شود. پس برای چی باید نگران باشم؟»

امروزه حتی بسیاری از روان‌شناسان دارند کشیشان مدرن می‌شوند. آن‌ها به ما اصرار نمی‌کنند برای رهایی از آتش‌های جهنم در آن دنیا زندگی مذهبی را در پیش بگیریم، بلکه اصرار دارند زندگی مذهبی را در پیش بگیریم تا از آتش‌های جهنم زخم معده، آنزین صدری، بحران‌های عصبی، و جنون رهایی یابیم. برای نمونه‌ای از چیزی که روان‌شناسان و روان‌پزشکان دارند تعلیم می‌دهند، کتاب بازگشت به مذهب نوشته‌ی دکتر هنری سی، لینک را بخوان.

بله، مذهب یک فعالیت الهام بخش و سلامت بخش است. مسیح گفته است: «من آمدم تا شما زندگی بیابید. و آن را فراوان هم داشته باشید». مسیح اشکال خشک و مراسم مرده‌ای را که در زمان خودش به عنوان مذهب تلقی می‌شد، تقبیح کرد و به آن‌ها حمله کرد. او یک یاغی بود. یک مذهب جدید را اعلام کرد - مذهبی که جهان را ناراحت کرد. برای همین هم به صلیب کشیده شد. او موعظه کرد که مذهب، باید در خدمت بشر باشد - نه بشر در خدمت مذهب. این که روز سبت برای بشر درست شده است، نه بشر برای روز سبت. آن قدر که درباره‌ی ترس حرف می‌زد، از گناه نمی‌گفت. ترس اشتباه، گناه است. - گناهی علیه سلامت، گناهی علیه زندگی غنی‌تر، پربرتر، شادتر، و شجاعانه‌تری که مسیح از آن طرفداری می‌کرد. امرسون خودش را «پروفسور علم شادی» می‌خواند. مسیح هم معلم «علم شادی» بود. به حواریونش فرمان می‌داد: «از زندگی لذت ببرید و به دنبال شادی باشید».

مسیح اعلام کرد که تنها دو چیز مهم درباره‌ی مذهب وجود دارد: دوست داشتن خداوند با تمام وجود، و دوست داشتن همسایه همچون خودمان. هر کسی که این دو کار را بکند، آدمی مذهبی است؛ حال چه این را بداند و چه نداند. پدر زن من، هنری پرایس، از تولسا، اکلاهما، یک مثال خوب است. او سعی می‌کند بر اساس قانون طلایی زندگی کند و قادر نیست هیچ کار پست، خودخواهانه، یا نادرستی را انجام دهد. با این حال او به کلیسا نمی‌رود و خودش را منکر وجود خدا می‌داند. مزخرف است! چه چیزی تو را یک مسیحی می‌کند؟ می‌گذارم جان بیلی جواب این سؤال را بدهد. این استاد برجسته‌ی الهیات - که در دانشگاه ادینبرگ درس می‌داد - گفته

است: « چیزی که یک نفر را مسیحی می‌کند، نه پذیرش عقلانی یک سری ایده‌هاست، نه همنوایی‌اش با یک قانون مشخص؛ مسیحی‌بودن داشتن یک روح خاص است و مشارکتش در یک زندگی خاص ».

اگر این امر یک نفر را مسیحی می‌کند، پس هنری پرایس یک مسیحی اصیل است.

ویلیام جیمز - پدر روان‌شناسی مدرن - به دوستش، پروفیسور توماس دیویدسون، نوشت که هرچه سال‌های بیشتری می‌گذرد، می‌بیند که « کمتر و کمتر می‌تواند بدون خدا پیش برود ».

اوائل این کتاب اشاره کردم که وقتی داوران سعی کردند بهترین داستان درباره‌ی نگرانی را که شاگردانم فرستاده بودند انتخاب کنند، بین دو تا داستان فوق العاده ماندند و دست آخر هم جایزه‌ی نقدی بین آن دو تقسیم شد. این داستان دومی است که جایزه‌ی اول را از آن خودش کرد - تجربه‌ی فراموش نشدنی زنی که به شیوه‌ی سختی یاد گرفت: « نمی‌تواند بدون خدا پیش برود ».

این زن را مری کوشمن می‌خوانم؛ هر چند که این نام واقعی او نیست. او بچه‌ها و نوه‌هایی دارد که ممکن است از دیدن داستان چاپ شده‌ی او شرمنده شوند؛ برای همین موافقت کردم که هویتش را پنهان نگه دارم. با این حال خود این زن واقعی است - خیلی واقعی. داستان او چنین بود:

او گفت: « در طول دوران رکود اقتصادی، متوسط درآمد همسرم هجده دلار در هفته بود. بسیاری از اوقات این را هم نداشتیم، چون وقتی مریض بود، پولی به او نمی‌دادند - و این اتفاق اغلب می‌افتاد. چند تصادف کوچک برایش اتفاق افتاد، به علاوه اورپیون و مخملک و چندین حمله‌ی آنفولانزا داشت. ما خانه کوچک‌مان را - که با دستان خودمان ساخته بودیم - از دست دادیم. پنجاه دلار به خواربارفروشی محل بدهکار بودیم. و پنج بچه برای سیرکردن شکمشان داشتیم. من لباس‌های همسایه‌ها را می‌شستم و اتو می‌کردم و از فروشگاه سلویشن آرمی، لباس‌های دست دوم می‌خریدم و آن‌ها را درست می‌کردم تا بچه‌هایم بپوشند. از نگرانی خودم را مریض کرده بودم. یک روز صاحب خواربارفروشی که پنجاه دلار به او بدهکار بودیم، پسر یازده ساله‌ام را متهم به دزدیدن چند مداد کرد. پسر من موقع تعریف ماجرا گریه می‌کرد. می‌دانستم که او پسر صادق و حساسی است و می‌دانستم که جلوی دیگران تحقیر و خوار شده است. این مسئله کمرم را شکست. من به تمام بدبختی‌هایی که تحمل کرده بودیم فکر کردم و هیچ امیدی به آینده نمی‌دیدم. حتماً از نگرانی موقتاً دچار جنون شده بودم، چون ماشین لباس‌شویی‌ام را خاموش کردم، دختر پنج ساله‌ام را با خودم به اتاق خوابم بردم، پنجره‌ها را بستم، و درزها را با کاغذ و پارچه کهنه گرفتم. دختر کوچولویم به من گفت: « مامان، چه کار داری می‌کنی؟ » و من جواب دادم: « اینجا یه کم سرده ». بعد شیر بخاری گازی که در اتاقمان داشتیم را باز کردم - ولی آن را روشن نکردم. همین‌طور که با دخترم که در کنارم بود روی تخت دراز کشیده بودم، او گفت: « مامان بامزه است. ما تازه از خواب بیدار

شده‌ایم». من گفتم: «اشکالی ندارد. یک چرت کوچولو می‌زنیم!» بعد چشمانم را بستم و به صدای گازی که داشت از بخاری خارج می‌شد گوش دادم. هرگز بوی آن گاز را فراموش نخواهم کرد ...

ناگهان احساس کردم صدای موزیکی می‌شنوم. گوش دادم. یادم رفته بود رادیوی توی آشپزخانه را خاموش کنم، اما حالا دیگر مهم نبود. موسیقی ادامه پیدا کرد و ناگهان شنیدم که کسی دعایی قدیمی را خواند:

چه دوستی داریم در وجود مسیح

می‌کشد بار گناه و اندوه‌مان بر دوش!

چه افتخاری که همه چیز را

می‌بریم در دعا نزد خدا هر روز.

آه، چه آرامشی را می‌دهیم از دست

آه، چه بیهوده دردی می‌کشیم بر دوش.

همه محض خاطر اینکه

نمی‌سپاریم همه چیز را با دعا به او!

همین‌طور که داشتم به آن سرود مذهبی گوش می‌دادم، فهمیدم که اشتباه مصیبت‌باری را مرتکب شده‌ام. سعی کرده بودم تمام نبردهای وحشتناکم را به تنهایی بجنگم؛ همه چیز را با دعا به خدا نسپرده بودم ... از جا پریدم، گاز را بستم، در را باز کردم، و پنجره را بالا کشیدم.

تمام بقیه آن روز را گریه کردم و دعا خواندم، ولی برای گرفتن کمک دعا نکردم - در عوض روحم را غرق در سپاس از خدا به خاطر تمام نعمت‌هایی که به من داده بود کردم؛ پنج بچه‌ی فوق العاده که همگی خوب و سالم و قوی، از نظر جسم و روحی بودند. به خدا قول دادم که دیگر هرگز چنین ناسپاس نخواهم بود. و سر قولم هم ماندم.

«حتی بعد از این که خانه‌مان را از دست دادیم و مجبور شدیم به ساختمان مدرسه‌ای در حومه‌ی شهر که ماهیانه پنج دلار می‌گرفت نقل مکان کنیم، من به خاطر آن سرپناه از خداوند تشکر کردم؛ به خاطر این واقعیت که حداقل سرپناهی داشتیم که ما را از گرما و سرما حفظ کند، از او تشکر کردم. صادقانه از خدا تشکر کردم که شرایط از این بدتر نیست - و باور دارم که او صدای من را شنید چون به مرور اوضاع بهتر شد. آه، البته نه یک شبه. ولی به مرور که رکود سبک تر شد، پول بیشتری به دست آوردیم. من در کلوپ بزرگی در حومه‌ی شهر در بخش کلاه‌داری استخدام شدم و در کنارش جوراب هم می‌فروختم. یکی از پسرهایم برای این که بتواند به کالج برود، کاری در مزرعه‌ای برای خودش دست و پا کرد و سیزده گاو را صبح و عصر می‌دوشید. امروز بچه‌هایم بزرگ

شده‌اند و ازدواج کرده‌اند. من سه تا نوه‌ی خوب دارم و وقتی که به آن روز وحشتناک که گاز را باز کردم فکر می‌کنم، خداوند را بارها و بارها شکر می‌گویم که به موقع «بیدار شدم». اگر آن کار را کرده بودم، چه شادی‌ها که از دست نداده بودم! حالا هر وقت می‌شنوم که کسی می‌خواهد به زندگی‌اش خاتمه دهد، دوست دارم فریاد بزنم: «این کار را نکن!»

نکن! تاریک‌ترین لحظه‌ها فقط مدت کوتاهی دوام دارند و بعد، آینده از راه می‌رسد ...»

به طور متوسط، هر ۳۵ دقیقه یکی در آمریکا دست به خودکشی می‌زند، و به طور متوسط، هر ۱۲۰ ثانیه یکی دیوانه می‌شود. می‌شد جلوی بسیاری از خودکشی‌ها - و احتمالاً بسیاری از فاجعه‌های جنون - را گرفت، اگر این آدم‌ها آرامش و تسلی‌ای را که در مذهب و دعا یافت می‌شد، پیدا می‌کردند.

یکی از برجسته‌ترین روان‌شناسان، دکتر کارل یونگ، در صفحه‌ی ۲۶۴ کتابش، بشر مدرن در جست وجوی روح، می‌گوید: «در طول سی سال گذشته، مردم از تمام کشورهای دنیا با من مشورت کرده‌اند. من صدها بیمار را درمان کرده‌ام. در میان تمام بیماران من که در نیمه‌ی دوم زندگی‌شان بوده‌اند - یعنی بالای سی و پنج سال - یکی هم نبوده که آخرین چاره‌ی مشکلش اتخاذ رویکردی مذهبی به زندگی نبوده است. می‌شود گفت تمام آن‌ها احساس ناخوشی می‌کردند چون چیزی را از دست داده بودند که مذاهب زنده‌ی هر عصری آن را به پیروان‌شان داده بودند. هیچ کدام از آن‌هایی که دیدگاه مذهبی‌شان را دوباره به دست نیاورند، واقعاً شفا نیافتند.»

این گفته چنان مهم است که می‌خواهم آن را به صورت برجسته تکرار کنم. دکتر کارل یونگ گفته است:

« در طول سی سال گذشته، مردم از تمام کشورهای دنیا با من مشورت کرده‌اند. من صدها بیمار را درمان کرده‌ام. در میان تمام بیماران من که در نیمه‌ی دوم زندگی‌شان بوده‌اند - یعنی بالای سی و پنج سال - یکی هم نبوده که آخرین چاره‌ی مشکلش اتخاذ رویکردی مذهبی به زندگی نبوده است. می‌شود گفت تمام آن‌ها احساس ناخوشی می‌کردند، چون چیزی را از دست داده بودند که مذاهب زنده‌ی هر عصری آن را به پیروانشان داده بودند. هیچ‌کدام از آن‌هایی که دیدگاه مذهبی‌شان را دوباره به دست نیاورند، واقعاً شفا نیافتند.»

ویلیام جیمز تقریباً چیز مشابهی گفته است: «ایمان، یکی از نیروهایی است که انسان‌ها با آن زنده‌اند و فقدان کامل آن معنایش سقوط است.»

مرحوم ماهاتما گاندی، بزرگ‌ترین رهبر هند بعد از بودا، سقوط می‌کرد، اگر با قدرت نگهدارنده‌ی دعا الهام نمی‌یافت. از کجا می‌دانم؟ چون خود گاندی چنین گفته بود. او نوشته بود: «بدون دعا، مدت‌ها قبل به جنون رسیده بودم.»

هزاران آدم می‌توانند همین مسئله را شهادت بدهند. پدر خود من، همان‌طور که قبلاً هم گفتم، اگر دعا و ایمان مادرم نبود، خودش را غرق کرده بود. احتمالاً هزاران نفر از آن روح‌های در غذایی که در حال حاضر در بیمارستان‌های ما جیغ می‌کشند می‌توانستند نجات پیدا کنند، اگر تنها برای دریافت کمک به یک قدرت برتر روی آورده بودند، به جای این که به تنهایی نبردهای زندگی‌شان را بجنگند.

بسیاری از ما وقتی به ستوه می‌آییم و به حد نهایی قدرتمان می‌رسیم، در ناامیدی رو به خدا می‌کنیم: «در سنگرهای انفرادی هیچ ملحدی وجود ندارد». ولی چرا صبر کنیم تا زمانی که مستأصل شویم؟ من سال‌هاست عادت دارم بعد از ظهر روزهای هفته به کلیساهای خالی سرزنم. وقتی احساس می‌کنم بیش از حد شتاب دارم و هول هستم که چند دقیقه‌ای را دوباره مسائل معنوی فکر کنم، به خودم می‌گویم: «یک دقیقه صبر کن. دلیل کارنگی، یک دقیقه صبر کن. چرا این همه عجله و شتاب، مرد کوچک؟ کمی درنگ کن». در چنین مواقعی، اغلب وارد اولین کلیسایی که می‌بینم باز است می‌شوم. با وجود آن که پروتستان هستم، گاهی اوقات در بعد از ظهرهای روزهای هفته به کلیسای جامع سنت پاتریک در خیابان پنجم، می‌روم و به خودم یادآوری می‌کنم که سی سال دیگر مرده‌ام، اما حقایق معنوی بزرگ تمام آموزه‌های کلیساها ابدی هستند. من چشمانم را می‌بندم و دعا می‌کنم. متوجه شده‌ام که این کار اعصابم را آرام می‌کند، بدنم را استراحت می‌دهد، نگاهم را روشن می‌کند و کمکم می‌کند ارزش‌هایم را دوباره ارزیابی کنم. آیا اجازه دارم این تمرین را به تو هم پیشنهاد بدهم؟

در طول شش سالی که مشغول نوشتن این کتاب بودم، صدها نمونه و مورد عینی از این که چطور مردان و زنان

با دعا کردن بر ترس و نگرانی غلبه کرده‌اند جمع کرده‌ام. در قفسه‌ام پوشه‌هایی پر از این نمونه‌ها دارم. بیا برای نمونه نگاهی به داستان جان آر. آنتونی، کتاب‌فروشی ناامید و مأیوس از هاوستون، تگزاس، بیندازیم. این داستان اوست؛ همان‌طوری که خودش برایم تعریف کرد:

« بیست و دو سال قبل، دفتر وکالت شخصی خودم را بستم و نماینده‌ی فروش یک ناشر کتاب‌های حقوقی آمریکایی شدم. تخصص من فروختن مجموعه‌ای از کتاب‌های قانون به وکیل‌ها بود.

کاملاً برای این کار آموزش دیده بودم و در آن توانمند بودم. تمام فنون مذاکره‌ی مستقیم را بلد بودم و جواب‌های متقاعدکننده برای تمام اعتراض‌هایی که ممکن بود مشتری به من بکند داشتم. قبل از صحبت با مشتری، خودم را با رتبه او به عنوان وکیل، ماهیت کارش، سیاست‌ها، و سرگرمی‌هایش آشنا می‌کردم. در طول مصاحبه، با مهارت فراوان اطلاعات را به کار می‌گرفتم. با این حال، یک جای کار ایراد داشت؛ نمی‌توانستم سفارش بگیرم!

کم کم ناامید شدم. همین‌طور که روزها و هفته‌ها سپری می‌شدند، تلاش‌هایم را دو برابر و چند برابر کردم، ولی باز هم قادر نبودم تعداد کافی از معامله را تمام کنم تا خرج هزینه‌هایم را بدهم. یک حس ترس و وحشت روز به روز در درونم رشد می‌کرد. از تماس گرفتن با آدم‌ها دچار ترس شده بودم. قبل از این‌که بتوانم وارد دفتر مشتری‌ام بشوم، آن احساس وحشت چنان شدید می‌شد که در راهروی ساختمان بالا و پایین می‌رفتم یا از ساختمان خارج می‌شدم و دور آن می‌چرخیدم. بعد، پس از از دست دادن مقدار زیادی از وقت باارزش، و با جعل کردن شهادت کافی با استفاده از قدرت اراده‌ی محض برای رد شدن از در دفتر، با ضعف دستگیره را با دستان لرزان می‌چرخاندم - و تا حدی آرزو می‌کردم کاش مشتری‌ام آن‌جا نباشد!

مدیر فروشم تهدیدم کرد که اگر سفارشات بیشتری نگیرم، حق الزحمه‌ام را متوقف می‌کند. هم‌سر من در خانه برای پول بیشتری برای پرداختن صورت حساب مواد غذایی خودش و سه تا بچه‌هایمان التماس می‌کرد. نگرانی به وجودم چنگ انداخته بود. روز به روز ناامیدتر می‌شدم. نمی‌دانستم چه بکنم. همان‌طور که قبلاً هم گفتم دفتر وکالت خود در زادگاهم را بسته بودم و مشتری‌هایم را از دست داده بودم. حالا ورشکسته بودم. حتی پول پرداخت صورت حساب هتل خودم را هم نداشتم. و همچنین پول خرید بلیت برگشت به خانه. و حتی اگر هم داشتم، روی برگشتن به خانه را در نقش آدمی شکست خورده نداشتم. بالاخره در انتهای مصیبت‌بار یک روز بد دیگر - به خیال خودم، برای آخرین بار - به اتاقم در هتل برگشتم. تا آن جایی که به من مربوط می‌شد، کاملاً شکست خورده بودم. من ناامید و مأیوس نمی‌دانستم که به کدام طرف رو کنم. دیگر اصلاً برایم مهم نبود که زنده باشم یا بمیرم. افسوس می‌خوردم که اصلاً به دنیا آمده بودم. آن شب هیچ چیزی غیر از یک لیوان شیر داغ

برای شام نداشتم. حتی آن هم بیشتر از آنی بود که بتوانم پولش را بدهم. آن شب فهمیدم که چرا آدم‌های ناامید از پنجره هتل بالا می‌روند و خودشان را به پایین پرت می‌کنند. اگر شهامتش را داشتم، من هم همین کار را می‌کردم. کم کم در این فکر رفتم که اصلاً هدف زندگی چه بود؟ نمی‌توانستم آن را درک کنم.

از آن جایی که کس دیگری نبود که به او رو کنم، به سراغ خدا رفتم. شروع به دعا خواندن کردم. به قادر متعال التماس کردم که در بیابان تاریک ناامیدی که مرا در خود فرو برده بود، به من روشنایی و درک و هدایت ارزانی کند. از او خواستم کمک کند برای کتاب‌هایم سفارش بگیرم و به من پول سیر کردن شکم همسر و بچه‌هایم را بدهد. بعد از آن دعا چشمانم را باز کردم و انجیلی را دیدم که روی میز آن اتاق سوت و کور قرار داشت. آن را باز کردم و آن وعده‌های زیبای جاودانه‌ی مسیح را که در طول قرن‌ها الهام بخش انسان‌های تنها، نگران، و شکست خورده بوده است، خواندم؛ گفت‌وگویی که مسیح با حواریونش درباره‌ی این که چطور از نگرانی دوری کنند، کرده بود:

نگران زندگی‌ات نباش؛ نگران این که چه خواهی خورد، چه خواهی نوشید، یا بر تنت چه خواهی پوشاند؟ آیا زندگی چیزی بیشتر از غذا، و تن چیزی بیشتر از جامه نیست؟ پرندگان آسمان را ببین که نه بذری می‌کارند و نه درو می‌کنند و نه در انبارها جمع می‌کنند؛ با این حال پدر آسمانی‌ات آن‌ها را سیر می‌کند. آیا تو از آنان به مراتب بهتر نیستی؟ ... ولی در ابتدا، ملکوت خداوند را بجوی و عدالتش را. آن گاه تمام این‌ها به تو ارزانی خواهد شد.

همین طور که داشتم دعا می‌کردم و این کلمات را می‌خواندم، معجزه‌ای رخ داد: تنش عصی من فروکش کرد. اضطراب‌ها، ترس‌ها، و نگرانی‌هایم تبدیل به شهامت و شجاعت شادی بخش و ایمان ظفرمند شدند.

من سعادتمند بودم؛ هر چند که پول کافی برای پرداخت صورت حساب هتل نداشتم. به رختخواب رفتم و به خواب عمیقی فرو رفتم؛ سالیان سال بود چنین نخوابیده بودم.

صبح روز بعد، به زحمت می‌توانستم صبر کنم تا دفترهای مشتری‌هایم باز شوند. آن روز زیبای سرد بارانی، با گام‌های شجاعانه امیدوار به دفتر اولین مشتری‌ام نزدیک شدم. همین که وارد شدم، مستقیم، با انرژی، با چانه‌ی برافراشته و وقار خاص، لبخند زنان به سراغ مشتری‌ام رفتم و گفتم: «آقای اسمیت، من جان آر. آنتونی، از انتشارات کتب حقوقی امریکن هستم». او هم در حالی که لبخند می‌زد پاسخ داد: «آه، بله، بله، خوشحالم که شما را می‌بینم». بعد از روی صندلی‌اش بلند شد و دستش را دراز کرد، «بفرمایید بنشینید».

در آن روز بیشتر از آنچه هفته‌ها فروش کرده بودم، فروش داشتم. آن شب، با غرور مانند یک قهرمان فاتح به هتل برگشتم. احساس می‌کردم آدم جدیدی هستم. و آدم جدیدی هم بودم، چون یک دیدگاه جدید و ظفرمندانه

داشتم. آن شب خبری از شیر داغ نبود. نه آقا، استیک با تمام مخلفات خوردم! از آن روز به بعد، فروش من روند صعودی پیدا کرد.

بیست و دو سال قبل، در یک هتل کوچک در آماریلو، تگزاس، در آن شب ناامید کننده از نو متولد شدم. روز بعد وضعیت بیرونی من همان گونه بود که در هفته‌های شکستم بود، ولی چیزی فوق العاده درونم اتفاق افتاده بود. ناگهان متوجه رابطه‌ام با خدا شدم. یک انسان تنها به راحتی می‌توانست شکست بخورد. ولی انسانی که با قدرت خداوند در درونش زنده است، شکست ناپذیر است. می‌دانم. به چشم خودم دیده‌ام که در زندگی خودم چنین عمل کرده است.

« بخواه، و به تو داده خواهد شد؛ جست و جو کن، و خواهی یافت؛ بکوب، و به رویت باز خواهد شد. »
وقتی خانم ال. جی. بیارد از هایلند، ایلینویز، با فاجعه‌ی مطلق روبه‌رو شد، متوجه شد که می‌تواند آرامش و آسودگی را با زانو زدن و گفتن این کلمات به دست آورد: « آه، پروردگارا، خواست تو - نه اراده‌ی من - محقق می‌شود. »

او در نامه‌ای که اکنون در مقابل من است نوشته: « یک روز غروب تلفن ما زنگ زد. چهارده بار زنگ خورد تا شهامت برداشتن گوشی را پیدا کردم. می‌دانستم که باید از بیمارستان باشد و وحشت کرده بودم. از این وحشت داشتم که پسر کوچولویمان داشت می‌مرد. او مننژیت گرفته بود. مدتی بود پنی‌سسیلین می‌گرفت، ولی درجه‌ی حرارتش را بالا و پایین می‌برد، و دکترها از این می‌ترسیدند که بیماری به مغزش برسد و موجب گسترش یک تومور مغزی - و مرگ - شود. تلفن دقیقاً همانی بود که از آن وحشت داشتم.

شاید بتوانی غذایی را که من و همسرم در حال انتظار در سالن می‌کشیدیم تصور کنی. همه بچه‌هایشان را داشتند ولی ما با دستان خالی آن‌جا نشسته بودیم و نمی‌دانستیم آیا هرگز دوباره کوچولویمان را در آغوش می‌گیریم یا نه. وقتی که بالاخره به دفتر خصوصی دکتر فراخوانده شدیم، حالت چهره اش قلب‌هایمان را پر از وحشت کرد. کلماتش وحشت به مراتب بیشتری آورد. او به ما گفت که شانس زنده ماندن فرزندمان یک به چهار است و گفت که اگر دکتر دیگری را می‌شناسیم، به او تلفن بزنیم.

« در راه بازگشت به خانه، همسرم درهم شکست و همین‌طور که دستانش را مشت کرده بود روی فرمان کوبید و گفت: « بتس، نمی‌توانم آن کوچولو را از دست بدهم. » تا حالا دیده‌ای مردی گریه کند؟ تجربه‌ی خوشایندی نیست. ما ماشین را متوقف کردیم و بعد از صحبت درباره‌ی مسائل، تصمیم گرفتیم که جلوی کلیسایی توقف کنیم و به درگاه خدا دعا کنیم و بگوییم که اگر اراده‌ی او این است که فرزند ما را بگیرد، ما راضی به رضای او

هستیم. من در نیمکت فرو رفتم و همین طور که اشک از گونه‌هایم جاری بود، گفتم: «خواست تو - نه اراده‌ی من - محقق خواهد شد».

لحظه‌ای که این کلمات را به زبان آوردم، حالم بهتر شد. یک حس آرامش - که مدت‌ها بود احساس نکرده بودم - بر من مستولی شد. تمام مسیر بازگشت به خانه، با خودم تکرار کردم: «آه، پروردگارا، خواست تو - نه اراده من - محقق خواهد شد». آن شب برای اولین بار در یک هفته خواب عمیق و راحتی کردم. چند روز بعد، دکتر زنگ زد و گفت که بایی بحران را پشت سر گذاشته است. من خدا را به خاطر پسر چهار ساله‌ی قوی و سالمی که الآن داریم شکر می‌گویم».

مردانی را می‌شناسم که مذهب را چیزی برای زنان و بچه‌ها و واعظان می‌دانند. به خودشان می‌بالند که «گردن کلفت» هایی هستند که می‌توانند نبردهایشان را به تنهایی ببرند.

چقدر تعجب خواهند کرد اگر بدانند عده‌ای از مشهورترین آدم‌های «گردن کلفت» دنیا هر روز دعا می‌کنند. برای مثال، جک دمپسی «گردن کلفت» به من گفت که هرگز بدون خواندن دعا به رختخواب نمی‌رود. گفت که هرگز بدون این که اول از خدا به خاطر غذا تشکر کند، غذا نمی‌خورد. به من گفت هر روز وقتی دارد برای مسابقه تمرین می‌کند، دعا می‌کند و وقتی که مبارزه می‌کند، درست قبل از زنگ شروع هر راند، دعا می‌کند. او گفت: «دعا کردن به من کمک می‌کرد با شهادت و اطمینان مبارزه کنم».

کافی مک « گردن کلفت » به من گفت که بدون خواندن دعا نمی توانست به خواب برود.

ادی ریکنباکر « گردن کلفت » به من گفت باور دارد که همسرش با دعا نجات پیدا کرد. او هر روز دعا می کرد. ادوارد آر. استینیوس « گردن کلفت »، رئیس عالی رتبه سابق جنرال موتورز و یونایتد استیتس استیل، و وزیر خارجه ی سابق به من گفت که هر روز صبح و شام برای دریافت حکمت و هدایت به درگاه خدا دعا می کند. پیرپانت مورگان « گردن کلفت »، بزرگ ترین سرمایه دار عصرش، اغلب شنبه ها بعد از ظهر تنهایی به کلیسایی - که در ابتدای وال استریت بود - می رفت و دعا می خواند.

وقتی آیزنهاور « گردن کلفت » به انگلستان پرواز کرد تا فرماندهی عالی نیروهای انگلیسی و امریکایی را برعهده بگیرد، فقط یک کتاب در هواپیما با خودش برد - انجیل.

ژنرال مارک کلارک « گردن کلفت » گفت که در طول جنگ هر روز انجیلش را می خواند و زانو می زد و دعا می کرد. همین طور هم چیانگ کای - شک، و ژنرال مونتهگمری. همین طور هم لرد نلسون در ترافالگار. همین طور هم ژنرال واشینگتون، رابرت ای. لی، استون وال جکسون، و بسیاری دیگر از رهبران بزرگ نظامی.

این « مردان گردن کلفت » حقیقت گفته ی ویلیام جیمز را کشف کرده بودند: « ما و خدا با هم کار می کنیم. با گشودن آغوشمان به روی قدرت اراده ی او، عمیق ترین سرنوشت ما به واقعیت می پیوندد ».

بسیاری از آدم های « گردن کلفت » دارند این حقیقت را کشف می کنند. ۷۲ میلیون امریکایی در حال حاضر عضو کلیسا هستند - یک رکورد بی نظیر - همان طور که قبلاً هم گفتم حتی دانشمندان هم دارند به مذهب رو می آورند. برای مثال، دکتر الکسیس کارل را نگاه کن که کتاب بشر، موجود ناشناخته را نوشت و بالاترین افتخاری را که می شود به یک دانشمند اعطا کرد - یعنی جایزه ی نوبل - از آن خودش کرد. دکتر کارل در مقاله ای در ریدرز دیجست گفته است: « دعا قوی ترین شکل انرژی است که کسی می تواند خلق کند. این نیرویی است که به اندازه ی نیروی جاذبه ی دنیای مادی واقعی است. در شغل پزشکی آدم هایی را دیده ام که بعد از این که روش های درمانی روی آن ها بی نتیجه ماند، با توسل صادقانه به دعا از بیماری و افسردگی نجات یافته اند ... دعا مثل رادیوم منبع انرژی تابان و مولد است ... هنگام دعا خواندن، انسان ها سعی می کنند با توجه کردن به منبع نامحدود تمام انرژی ها، انرژی محدود خود را افزایش دهند. وقتی دعا می کنیم، خودمان را به آن قدرت محرک تمام نشدنی که هستی را می چرخاند پیوند می دهیم. دعا می کنیم تا قسمتی از این نیرو به نیازهای ما اختصاص داده شود. حتی صرف خواستن هم کمبودهای ما را برطرف می کند و ما، قدرتمند و ترمیم یافته، برمی خیزیم ... هر گاه در دعایی پرشور خداوند را خطاب قرار می دهیم، هم جسم و هم روحمان را به سوی

بهبتر شدن تغییر می دهیم. امکان ندارد زن یا مردی برای لحظه ای دعا کند، و نتیجه ی خوبی نگیرد».

دریاسالار بیرد می دانست که « پیوند دادن خودمان به آن قدرت محرک تمام نشدنی که هستی را می چرخاند » چه معنایی دارد. توانایی خودش در انجام این کار، او را از میان سخت ترین امتحان زندگی اش به سلامت عبور داد. او داستانش را در کتابش، تنها، گفته است. در ۱۹۳۴، پنج ماه را در کلبه ای سپری کرد که در زیر یخ های رُز باریر در عمق قطب جنوب مدفون شده بود. تنها موجود زنده در جنوب عرض ۷۸ جغرافیایی بود. کولاک بر فراز کلبه اش می غرید و سرما به ۸۲ درجه زیر صفر رسیده بود. به طور کامل در شب های یی پایان محصور شده بود. بعد با وحشت متوجه شد که دارد به تدریج با گاز منو اکسید کربنی که از اجاقش متصاعد می شد مسموم می شود. چه کاری می توانست بکند؟ نزدیک ترین کمک ۱۲۳ مایل از آن جا فاصله داشت و احتمالاً ماه ها طول می کشید تا به او برسد. سعی کرد اجاق و سیستم تهویه اش را درست کند، ولی بخارهای سمی همچنان متصاعد می شدند. اغلب کاملاً بیهوش روی زمین می افتاد. نمی توانست غذا بخورد. نمی توانست بخوابد. چنان ضعیف شده بود که به زحمت از تختش بیرون می آمد. اغلب از این می ترسید که شب را به صبح نرساند. دیگر متقاعد شده بود که در آن کلبه می میرد و جسدش در برف های ابدی پنهان خواهد ماند.

چه چیزی زندگی اش را نجات داد؟ یک روز، در عمق ناامیدی، دستش را به سوی دفتر خاطراتش دراز کرد و سعی کرد که فلسفه ی زندگی اش را روی کاغذ بیاورد. نوشت: « نژاد بشر در عالم تنها نیست ». او به ستارگان بالای سرش، به چرخ منظم کهکشان ها و سیاره ها، به این که چطور خورشید ابدی در زمان معین خود برمی گردد تا حتی دورترین مناطق قطب جنوب را روشن کند، فکر کرد. بعد در دفترش نوشت: « من تنها نیستم ».

درک این مسئله که تنها نیست - نه حتی در سوراخی در یخ در انتهای دنیا - چیزی بود که ریچارد بیرد را نجات داد. او می گوید: « می دانم که همان به دادم رسید! » در ادامه می افزاید: « عده ی کمی هستند که در دوران عمرشان به نقطه ی پایان منابعی که در درونشان موجود است می رسند. چاه های قدرت عمیقی در وجود انسان است که هرگز استفاده نمی شوند ». ریچارد بیرد با روکردن به خدا یاد گرفت که از آن چاه های قدرت و از آن منابع استفاده کند.

گلن ای. آرنولد در میان مزارع غله در ایلینویز، همان درسی را یاد گرفت که دریاسالار بیرد در میان برف های قطب جنوب. آقای آرنولد یک کارگزار بیمه در ایلینویز، صحبت هایش درباره ی غلبه بر نگرانی را این طور آغاز کرد: « هشت سال قبل، به خیال خودم برای آخرین بار، کلیدم را در قفل خانه چرخاندم و به سوی رودخانه به راه افتادم. من یک بازنده بودم. یک ماه قبل، کل دنیای کوچکم بر سرم خراب شد. کسب و کار فروش ابزار

الکتریکی من ورشکسته شد. در خانه، مادرم در بستر مرگ افتاده بود و همسرم فرزند دومان را باردار بود. صورت حساب‌های دکتر روز به روز بیشتر می‌شد. ما هر چیزی را که داشتیم برای راه‌اندازی دوباره‌ی کار به رهن گذاشتیم - ماشینمان و وسایل منزلمان؛ حتی از بیمه‌ام هم وامی گرفتیم، اما حالا همه چیز از بین رفته بود. دیگر نمی‌توانستم تحمل کنم. برای همین سوار اتومبیل شدم و به سوی رودخانه راه افتادم. دیگر عزمم را جزم کرده بودم که به این آشفته بازار غم‌انگیز خاتمه دهم.

چند مایل در حومه‌ی شهر رانندگی کردم. بعد کنار جاده توقف کردم و از ماشین بیرون آمدم و روی زمین نشستم. مثل بچه‌ها شروع کردم به گریه کردن. بعد واقعاً شروع کردم به فکر کردن. به جای این‌که عین دیوانه‌ها وحشت‌زده از نگرانی دور خودم بچرخم، سعی کردم به طرز سازنده‌ای فکر کنم. وضعیتم واقعاً چقدر بد بود؟ آیا می‌توانست از این هم بدتر باشد؟ یعنی واقعاً هیچ چاره‌ای نبود؟ چه کاری برای بهتر شدن این وضعیت می‌توانستم انجام دهم؟

همان جا و همان لحظه تصمیم گرفتم کل مشکل را پیش خدا ببرم و از او بخواهم که حلش کند. من دعا کردم. با تمام وجود دعا کردم. طوری دعا کردم گویی زندگی‌ام به آن وابسته بود - که البته هم بود. بعد یک اتفاق عجیب افتاد. به محض این که تمام مشکلاتم را نزد قدرتی بزرگ‌تر از خودم بردم، فوراً آرامش خاطری را احساس کردم که ماه‌ها بود نداشتم. فکر کنم نیم ساعتی آن‌جا نشستم و گریه کردم و دعا خواندم. بعد به خانه رفتم و مثل یک بچه خوابیدم.

صبح روز بعد، با اطمینان از خواب بیدار شدم. دیگر چیزی برای ترسیدن نداشتم چون برای راهنمایی به خدا تکیه کرده بودم. آن روز صبح با سری افراشته وارد یک فروشگاه محلی شدم و همین‌طور که داشتم برای شغل فروشندگی در بخش لوازم الکتریکی درخواست می‌دادم، با اعتماد به نفس حرف زدم. می‌دانستم که آن شغل را از آن خودم می‌کنم. و این کار را هم کردم. در مدتی هم که آن‌جا بودم واقعاً خوب کار کردم تا این که کل بخش به خاطر جنگ تعطیل شد. بعد شروع به فروش بیمه‌ی عمر کردم - و البته باز هم تحت مدیریت راهنمای بزرگ. این ماجرا مربوط به پنج سال قبل بود، اما حالا تمام صورت حساب‌هایم پرداخته شده است. خانواده‌ی خوبی با سه بچه‌ی شاد دارم. مالک خانه‌ی خودم هستم. یک ماشین نو خریده‌ام و ۲۵ هزار دلار هم در بیمه‌ی عمر دارم.

حالا وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، خوشحالم که همه چیز را از دست دادم و چنان افسرده شدم که به سوی رودخانه به راه افتادم - چون آن فاجعه به من یاد داد که به خداوند تکیه کنم و حالا آرامش و اطمینانی دارم که هرگز به خواب هم نمی‌دیدم امکان‌پذیر باشد.»

چرا ایمان مذهبی چنان آرامش و آسودگی و ثباتی را برای ما به ارمغان می‌آورد؟ می‌گذارم ویلیام جیمز جواب این سؤال را بدهد. او می‌گوید: «امواج متلاطم سطح نگران، قسمت‌های عمیق اقیانوس را دست نخورده باقی می‌گذارد. و برای کسی که واقعیت‌های بزرگ‌تر و ماندگارتری دارد، فراز و نشیب‌های ساعتی سرنوشت فردی‌اش به نظر چیزهای نسبتاً بی‌اهمیتی می‌آیند. به این ترتیب، کسی که واقعاً مذهبی باشد، تکان نمی‌خورد و سرشار از متانت است و با آرامش آماده‌ی هر وظیفه‌ای است که هر طلوع خورشیدی ممکن است برایش به ارمغان بیاورد».

اگر نگران و مضطرب هستیم، چرا خدا را امتحان نکنیم؟ همان‌طور که امانوئل کانت گفته است: «چرا باور به خدا را به خاطر این که به چنین باوری نیاز داریم، نپذیریم؟» چرا همین الآن خودمان را با قدرت محرک تمام نشدنی که هستی را می‌چرخاند، پیوند ندهیم؟

حتی اگر ذاتاً یا از راه تعالیم دینی آدمی مذهبی نیستی - حتی اگر یک شکاک کامل هستی - دعا خواندن خیلی بیشتر از آنچه فکر کنی کمکت می‌کند - چون یک چیز کاربردی است. منظورم از کاربردی چیست؟ منظورم این است که دعا این سه نیاز اساسی روانی را که همه‌ی آدم‌ها دارند برآورده می‌کند: چه خدا را باور داشته باشند، و چه نداشته باشند:

۱. دعا به ما کمک می‌کند دقیقاً چیزی را که دارد ما را ناراحت می‌کند، به کلام بیاوریم. در فصل چهارم، دیدیم که تقریباً غیر ممکن است که بتوانیم مشکلی را که مبهم باقی می‌ماند حل کنیم. دعا خواندن به نوعی بسیار شبیه به روی کاغذ آوردن مشکلات است. اگر بخواهیم برای مشکلی درخواست کمک کنیم - حتی از خدا - باید آن را به کلام بیاوریم.

۲. دعا یک حس تقسیم بار - حسی از این که تنها نیستیم - به ما می‌دهد. تعداد خیلی کمی از ما آن قدر قوی هستیم که بتوانیم سنگین‌ترین بارهایمان، زجرآورترین مشکلاتمان را خودمان به تنهایی تحمل کنیم. گاهی وقت‌ها نگرانی‌هایمان چنان محرمانه و شخصی است که حتی نمی‌توانیم آن‌ها را با صمیمی‌ترین خویشاوندان یا دوستان در میان بگذاریم. در این مواقع، دعا خواندن چاره‌ی کار است. هر روان‌شناسی می‌گوید وقتی ما مستأصل و عصبی هستیم، به لحاظ درمانی خوب است که مشکلاتمان را به کسی بگوییم. وقتی نمی‌توانیم به آدم دیگری بگوییم، همیشه می‌توانیم روی خدا حساب کنیم.

۳. دعا اصل اقدام را به عمل درمی‌آورد. دعا اولین قدم به سوی عمل است. شک دارم کسی روزهای متمادی برای موفقیتی دعا کند و به آن نرسد - به عبارت دیگر، بدون برداشتن قدم‌های عملی، برای به واقعیت رساندن

خواسته‌اش. دانشمند مشهور، دکتر آلکسیس کارل، گفته است: «دعا قوی‌ترین شکل انرژی است که کسی می‌تواند خلق کند». پس چرا از آن استفاده نکنیم؟ آن را خدا، الله، روح - یا هر چیز دیگری که دلت می‌خواهد، بخوان. چرا تا وقتی که نیروهای اسرارآمیز طبیعت سرنوشت ما را در دست دارند، بر سر نام‌ها دعا کنیم؟

چرا همین الآن این کتاب را نبندی، پرده‌ها را نکشی، زانو نزنی و دلت را سبک نکنی؟ اگر ایمانت را از دست داده‌ای، از قادر متعال تقاضا کن که آن را دوباره زنده کند. این دعای زیبا را که هفتصد سال قبل فرانسیس قدیس نوشته است، تکرار کن: «پروردگارا، مرا اسبایی از آرامشت کن. جایی که نفرت است، بگذار عشق بکارم؛ جایی که بی‌حرمتی است، عفو؛ جایی که تردید است، ایمان؛ جایی که ناامیدی است، امید؛ جایی که تاریکی است، نور؛ جایی که اندوه است، شادی. آه، ای رب جهان، کمک کن آن قدر که به دنبال آرامش دادن باشم، به دنبال آرامش یافتن نباشم؛ آن قدر که درک کنم، درک نشوم؛ آن قدر که بتوانم عشق بورزم، عشق و محبت دریافت نکنم. چرا که در دادن است که دریافت می‌کنیم؛ در بخشیدن است که بخشوده می‌شویم؛ و در مردن است که به زندگی جاودان متولد می‌شویم».

بخش ششم: چطور انتقادات ما را نگران نکنند

شهر کتاب (nbookcity.com)

۲۰: یادت باشد هیچ کس سگ مرده را لگد نمی‌زند

اتفاقی در ۱۹۲۹ افتاد که در محافل آموزشی سرتاسر آمریکا غوغایی به پا کرد. مردان فرهیخته از سرتاسر کشور شتابان خود را به شیکاگو رساندند تا شاهد این اتفاق باشند. چند سال قبل، مردی جوان به اسم رابرت هاچینز راه موفقیتش را از دانشگاه ییل آغاز کرده بود و برای ادامه دادن راهش مجبور شده بود در کنار تحصیل کارهای مختلفی بکند، از گارسونی و چوب‌بری گرفته تا معلم سرخانه و فروشنده‌ی طناب رخت. حالا، تنها پس از گذشت هشت سال، داشت به مقام ریاست چهارمین دانشگاه بزرگ آمریکا، دانشگاه شیکاگو، منصوب می‌شد. سنش؟ سی. باورنکردنی بود! استادان مسن‌تر سرشان را تکان می‌دادند. انتقادهای از زمین و آسمان بر سر این «پسر شگفتی» می‌بارید. می‌گفتند فلان و بهمان است؛ می‌گفتند خیلی جوان، خیلی بی‌تجربه است؛ می‌گفتند ایده‌های آموزشی‌اش مسخره است. حتی روزنامه‌ها هم به صف حمله‌کنندگان پیوسته بودند.

در مراسم معارفه او، دوستی به پدر رابرت هاچینز گفت: «امروز وقتی انتقاد سردبیر آن روزنامه را از انتصاب پسر ت دیدم شوکه شدم».

هاچینز پدر پاسخ داده بود: «بله، انتقاد تندی بود، ولی یادت باشد هیچ کس به سگ مرده لگد نمی‌زند». بله، و هرچه سگی مهم‌تر باشد، مردم از لگد زدن به آن بیشتر لذت می‌برند. شاهزاده‌ی ولز - که بعدها ادوارد هشتم شد - چنین لگدی را نوش جان کرد. آن زمان او در کالج دارتموث در دوانشایر درس می‌خواند - کالجی که با آکادمی نیروی دریایی ما در آنابولیس تفاهم‌نامه همکاری امضاء کرده بود. شاهزاده حدوداً چهارده سالش بود. یک روز یکی از افسران نیروی دریایی او را در حال گریه کردن دید و از او پرسید که چه اتفاقی افتاده است. اولش حاضر نبود بگوید، ولی دست آخر واقعیت را اعتراف کرد: از دانشجویان دانشکده‌ی افسری لگد خورده بود. رئیس دانشکده پسر را فراخواند و برایشان توضیح داد که شاهزاده شکایتی نکرده، ولی می‌خواهد بداند چرا با شاهزاده چنین رفتار خشنی شده است.

بعد از کلی سرفه کردن و من و من کردن و این پا و آن پا کردن، دست آخر آن دانشجویان اعتراف کردند این کار را به این دلیل کرده بودند که در آینده وقتی خودشان در ارتش پادشاه فرمانده و ناخدا شدند، بتوانند بگویند به پادشاه لگد زده‌اند!

بنابراین، وقتی دیگران به تو لگد می‌زنند و انتقاد می‌کنند، یادت باشد این مسئله اغلب به خاطر این است که لگدن با این کارش احساس مهم بودن می‌کند. اغلب معنایش این است که تو به موفقیتی رسیده‌ای و ارزش مورد توجه واقع شدن را داری. بسیاری از آدم‌ها با انتقاد کردن از آدم‌هایی که فرهیخته‌تر یا موفق‌تر از آن‌ها

هستند رضایتی سبعانه در دل احساس می‌کنند. برای مثال، وقتی داشتم این فصل را می‌نوشتم، نامه‌ای از زنی دریافت کردم که از ژنرال ویلیام بوث پایه‌گذار انجمن سلویشن آرمی^{۵۲} انتقاد کرده و او را مورد تقبیح و سرزنش قرار داده بود. این زن در نامه‌اش نوشته بود که ژنرال بوث هشت میلیون دلاری را که برای کمک به فقرا جمع کرده بود دزدیده است. اتهام البته بی‌اساس بود. ولی این زن به دنبال حقیقت نبود. او دنبال احساس رضایت حقیرانه‌ای بود که از پایین کشیدن کسی که به مراتب از او بالاتر بود به دست می‌آورد. من نامه‌ی زهرآگین و تلخش را توی سطل آشغال انداختم و خدای متعال را شکر کردم که با او ازدواج نکرده‌ام. نامه‌اش هیچ چیزی درباره‌ی ژنرال بوث به من نگفت، ولی کلی حرف درباره‌ی خود او به من زد. شوپن‌هاور سال‌ها قبل این مسئله را اذعان کرده بود: «آدم‌های عامی از دیدن اشتباهات و خطاهای بزرگان لذت عظیمی می‌برند».

آدم اصلاً فکرش را هم نمی‌کند که رئیس دانشگاه ییل آدمی عامی باشد؛ با این حال، تیموتی دوایت، یکی از رؤسای سابق این دانشگاه، ظاهراً لذت عظیمی در تقبیح فردی که کاندید انتخابات ریاست جمهوری امریکا شده بود می‌برد. رئیس ییل هشدار داده بود اگر این مرد به عنوان رئیس جمهور انتخاب شود، «زنان و دخترانمان را قربانی فحشاء قانونی خواهیم دید، محترمانه بی‌آبرو می‌شوند، با ظاهری موجه به فساد کشیده می‌شوند. طردشدگان ظرافت و تقوا، نفرت از خدا و بشر».

کسی نداند فکر می‌کند فرد مورد نظر این مرد هیتلر بوده است، نه؟ ولی هیتلر نبود. این بدگویی و اظهار نظر تند راجع به توماس جفرسون بود. کدام توماس جفرسون؟ مسلماً نه آن توماس جفرسون جاودان، نویسنده‌ی اعلامیه‌ی استقلال آمریکا، مرد مقدس حامی دموکراسی؟ بله، حقیقتاً همین آدم.

فکر می‌کنی امریکایی‌ها چه کسی را به عنوان «ریاکار»، «شارلاتان» و کسی که «دست کمی از قاتل نداشت» مورد تقبیح و سرزنش خود قرار می‌دادند؟ در روزنامه‌ای کاریکاتوری از او چاپ شده بود که او را بر سکوی اعدام نشان می‌داد و گیوتین بزرگی آماده بود سرش را از تن جدا کند. جمعیت موقع عبور او از خیابان مسخره‌اش می‌کردند و برای سوت می‌کشیدند. او که بود؟ جرج واشینگتون^{۵۴}.

شاید بدگویی ولی این اتفاق مربوط به خیلی سال پیش است؛ ممکن است طبیعت بشر از آن زمان تا حالا اصلاح شده باشد. بیا ببینیم. بیا به زندگی دریاسالار پیری نگاه کنیم - کاشفی که در ۶ آوریل ۱۹۰۹ با رساندن خودش به قطب شمال، جهان را غرق شادی و هیجان کرد - هدفی که مردان شجاع قرن‌ها برای رسیدن به آن زجر و گرسنگی کشیده بودند و در راهش جان خود را از دست داده بودند. خود پیری چیزی نمانده بود که از سرما و گرسنگی بمیرد؛ و هشت تا از انگشتان پایش چنان یخ زدند که مجبور شدند آن‌ها را قطع کنند. چنان سختی‌ها به او هجوم آورده بودند که می‌ترسید دیوانه شود. افسران مافوقش در نیروی دریایی داشتند در واشینگتون در آتش

حسادت می‌سوختند، چون پیری محبوبیت و شهرت فراوانی کسب کرده بود. بنابراین، او را متهم کردند که به بهانه اکتشافات علمی پول جمع می‌کند و «بعد خرج یللی تللی‌های خودش در قطب می‌کند». و احتمالاً این حرف را باور هم داشتند، چون تقریباً غیرممکن است چیزی را که می‌خواهی باور کنی، باور نکنی. چنان در خوار کردن پیری و سد راه شدنش عزم‌شان راسخ بود که تنها دستور مستقیم از جانب رئیس جمهور مک کینلی^{۵۵} موجب شد پیری بتواند کارش را در قطب ادامه دهد.

آیا اگر پیری کارمند پست می‌نشینید در بخش اداری نیروی دریایی بود، اینقدر مورد انتقاد و تقییح قرار می‌گرفت؟ معلومه که نه، چون آن موقع آن قدر مهم نبود که حسادت کسی را برانگیزاند.

ژنرال گرانت تجربه‌ای به مراتب بدتر از دریا سالار پیری پشت سر گذاشت. در ۱۸۶۲، ژنرال گرانت اولین پیروزی قطعی شمالی‌ها را در جنگ نصیب‌شان کرد - پیروزی که در عرض یک بعد از ظهر به دست آمد؛ پیروزی که یک شبه گرانت را تبدیل به قهرمان ملی کرد؛ پیروزی که حتی در اروپای دوردست هم بازتاب داشت؛ پیروزی که به خاطرش ناقوس‌های کلیسا به صدا درآمدند. با این حال، هنوز شش هفته از به دست آوردن چنین پیروزی بزرگی نگذشته بود که گرانت - قهرمان شمال - دستگیر شد و ارتشش را از او گرفتند. او از خواری و ناامیدی به گریه افتاد.

چرا ژنرال گرانت در اوج پیروزی‌اش دستگیر شد؟ قسمت اعظم آن به خاطر این بود که رشک و حسادت مافوق‌های متکبر خود را برانگیخته بود.

اگر می‌بینیم که انتقادهای ناروا دارند ما را نگران و پریشان می‌کنند، بهتر است قانون اول را به یاد بیاوریم: **یادت باشد انتقاد ناروا اغلب تعریفی در لباس مبدل است. یادت باشد هیچ‌کس به سگ مرده لگد نمی‌زند.**

۲۱: کاری را که می‌گویم بکن مطمئن باش انتقادها دیگر نمی‌توانند اذیت کنند

یک بار با سرلشکر اسمدلی باتلر - «شیطان پیر» - مصاحبه کردم. او را می‌شناسی؟ باتلر یکی از ماجراجوترین و جسورترین فرمانده‌هایی بود که نیروی دریایی آمریکا تا کنون به خود دیده است.

باتلر به من گفت وقتی که جوان بود، به شدت دوست داشت محبوب همه باشد؛ می‌خواست روی همه تأثیر خوبی بگذارد. در آن دوره کوچک‌ترین انتقادها زجرآور بود و به قلبش نیش می‌زد. ولی اعتراف کرد سی سال حضور در نیروی دریایی پوستش را کلفت کرده است. او گفت: «در طول این سال‌ها بارها ملامت و توبیخ شده‌ام و انواع و اقسام فحش‌ها نثارم شده. بارها مرا سگ زرد، مار خوش خط و خال و خوک کثیف خوانده‌اند. اهل فن به من فحش داده‌اند. تمام ترکیب‌های ممکن از فحش‌های غیر قابل چایی که در زبان انگلیسی وجود دارد به من داده شده. آیا این قضیه من را ناراحت می‌کند؟ هه! حالا وقتی می‌بینم کسی به من فحش می‌دهد، حتی سرم را بر نمی‌گردانم بینم کی دارد حرف می‌زند.»

شاید باتلر پیر زیادی نسبت به انتقاد بی‌تفاوت است، ولی یک امر قطعی است: بسیاری از ما تیرها و نیزه‌های کوچولویی را که به سوی ما پرتاب می‌شوند زیادی جدی می‌گیریم. یادم می‌آید سال‌ها قبل، خبرنگار یکی از مجلات نیویورک در یکی از کلاس‌های بزرگسالان من شرکت کرد و مرا و کارم را مسخره کرد. آیا گُر گرفتم؟ من صحبت‌هایش را توهین شخصی قلمداد کردم. به رئیسش تلفن کردم و عملاً از او خواستم که مقاله‌ای چاپ کند - و به جای مسخره کردن - حقایق را توضیح دهد.

حالا از واکنشی که آن زمان نشان دادم خجالت می‌کشم. حالا می‌دانم نیمی از کسانی که آن روزنامه را خریدند، هرگز آن مقاله را ندیدند. نیمی از کسانی که مقاله را خواندند، آن را صرفاً بهانه‌ای برای خنده یافتند و نیمی دیگر که از دیدن آن قند توی دل‌شان آب شد، در عرض چند هفته همه‌چیز را درباره‌اش فراموش کردند.

حالا می‌دانم که مردم به من و تو فکر نمی‌کنند و توجهی به آنچه درباره‌ما گفته می‌شود ندارند. آن‌ها به خودشان فکر می‌کنند - قبل از صبحانه، بعد از صبحانه، در طول روز و درست تا ده دقیقه بعد از نیمه شب! آن‌ها هزار برابر بیشتر نگران سردرد خفیف خودشان هستند تا خبر مرگ من و تو.

حتی اگر درباره‌ی من و تو دروغ بگویند، مسخره‌مان کنند، بهمان نارو بزنند، از پشت خنجر بزنند، و از هر شش دوست صمیمی یکی به ما خیانت کند، نباید دل‌مان به حال خودمان بسوزد و غرق در غم و غصه شویم. در عوض بیا به خودمان یادآوری کنیم که این دقیقاً اتفاقی بود که برای مسیح افتاد و یکی از دوازه دوست صمیمی‌اش برای رشوه‌ای، که به پول امروز ما حدود نوزده دلار می‌شود، به او خیانت کرد. یکی دیگر از آن

صمیمی‌ترین دوستانش، لحظه‌ای که به دردرس افتاد، آشکارا او را رها کرد، و سه بار اعلام کرد که او را نمی‌شناسد. یکی از شش نفر! این اتفاقی بود که برای مسیح اتفاق افتاد. چرا من و تو انتظار چیز بهتری داریم؟

سال‌ها قبل فهمیدم هر چند نمی‌توانم جلوی انتقادهای ناحق دیگران را نسبت به خودم بگیرم، ولی می‌توانم کاری بی‌نهایت مهم‌تر بکنم: اینکه بگذارم آن نکوهش‌ها و انتقادهای ناعادلانه مرا ناراحت کنند یا نه.

بگذار قضیه را کاملاً روشن کنم: نمی‌گویم نسبت به تمام انتقادهای بی‌اعتنا باش. به هیچ عنوان. تنها دارم از نادیده گرفتن انتقاد ناحق حرف می‌زنم. یک بار از النور رزولت پرسیدم چطور با انتقادهای ناروا کنار می‌آید (و خدا می‌داند که این زن با یک عالم از این انتقادهای روبه‌رو بوده است). احتمالاً بیشتر از هر زنی که در کاخ سفید زندگی کرده دوستان پرشور و دشمنان سرسخت داشته است.

او به من گفت در جوانی تقریباً به طرز بیمارگونه‌ای خجالتی بود، و همیشه از حرف مردم می‌ترسید. چنان از انتقاد می‌ترسید که روزی از عمه‌اش، خواهر تنودور رزولت^۵، خواست به او بگوید چه بکند. او گفت: «عمه جان، دوست دارم چنین و چنان بکنم. ولی از اینکه ازم انتقاد کنند می‌ترسم».

خواهر تنودور رزولت صاف توی چشمانش نگاه کرده بود و گفته بود: «تا وقتی در دل می‌دانی کاری که داری می‌کنی، درست است هرگز خودت را به خاطر حرف‌هایی که دیگران می‌زنند ناراحت نکن». النور رزولت گفت آن نصیحت ساده، سال‌ها بعد وقتی که در کاخ سفید بود، ریسمان نجات او شد. او به من گفت تنها راهی که می‌توانیم از تمامی انتقادهای دوری کنیم این است که مثل مجسمه باشیم و روی طاقچه بمانیم. «کاری را انجام بده که در دل احساس می‌کنی درست است - چون در هر حال از تو انتقاد می‌شود. اگر کار خودت را بکنی، لعنت می‌شوی و اگر هم نکنی، باز هم لعنت می‌شوی». این نصیحت او بود.

وقتی از ماتیو سی. براش، رئیس یک شرکت بین‌المللی موفق امریکایی پرسیدم آیا هرگز نسبت به انتقادهای حساس بوده است یا نه، پاسخ داد: «بله، روزهای اول کارم خیلی حساس بودم. آن زمان دلم می‌خواست همه کارمندان شرکت فکر کنند آدم کامل و بی‌نقصی هستم. اگر چنین فکر نمی‌کردند، این مسئله مرا نگران می‌کرد. اول سعی می‌کردم کسی را که ظاهراً ساز مخالف با من می‌زد راضی کنم، ولی همان کاری که برای درست کردن رابطه‌ام با او انجام می‌دادم، کس دیگری را دیوانه می‌کرد. بعد وقتی که سعی می‌کردم آن یکی را درست کنم، چند نفر دیگر را کُفری می‌کردم. دست آخر متوجه شدم هرچقدر، برای فرار از انتقاد، بیشتر سعی در برقراری صلح و تسکین احساسات جریحه‌دار شده کنم، دشمنان بیشتری را برای خودم می‌تراشم. برای همین بالاخره به خودم گفتم: «اگر سری در میان سرها باشی، از تو انتقاد می‌شود. پس به این قضیه عادت کن». این فکر بی

نهایت به من کمک کرد. از آن موقع به بعد، این را قانون زندگی‌ام کردم که بهترین تلاشم را بکنم و بعد چترم را بالای سرم بگیرم و بگذارم باران انتقادهای، به جای سرم، بر چترم ببارد»

دیمز تیلور از این هم کمی فراتر رفت: گذاشت که در مقابل همه باران انتقادهای بر سرش بیارد و حسایی هم به آن خندید. او عصرهای یکشنبه در فاصله‌ی زمانی بین کنسرت‌های رادیو پشت میکروفون قرار می‌گرفت و اظهار نظر می‌کرد. زنی به او نامه نوشته بود و او را «دروغگو، خائن، مار خوش خط و خال، و عوضی» خطاب کرده بود. آقای تیلور در کتابش در باب انسان و موسیقی می‌گوید: «حدس زدم که او اهمیتی به برنامه نمی‌دهد». در برنامه رادیویی هفته‌ی بعد، آقای تیلور آن نامه را برای میلیون‌ها شنونده خواند - و چند روز بعد نامه‌ی دیگری از همان زن دریافت کرد. آقای تیلور گفت: «در آن نامه گفته بود که نظرش همچنان همان نظر سابقش است و باور دارد که من هنوز هم دروغگو، خائن، مار خوش خط و خال، و عوضی هستم». نمی‌توانیم مردی را که انتقادی را این گونه می‌پذیرد تحسین نکنیم. ما آرامشش، وقار تزلزل ناپذیرش، و حس شوخ طبعی‌اش را ستایش می‌کنیم.

وقتی که چارلز شواب داشت برای جمعی از دانشجویان پرینستون صحبت می‌کرد، اعتراف کرد که یکی از بزرگ‌ترین درس‌های زندگی‌اش را از یک آلمانی پیر که در کارخانه‌ی استیل شواب کار می‌کرد یاد گرفته بود. این آلمانی پیر با جمعی از کارگران وارد بحث داغی درباره‌ی ایام جنگ شده بود و آن‌ها او را در رودخانه انداخته بودند. آقای شواب گفت: «وقتی پوشیده از گل و لای وارد دفترم شد، از او پرسیدم به مردانی که او را در رودخانه انداخته‌اند چه گفته، و او پاسخ داد: «فقط خندیدم.»

آقای شواب گفت آن کلمات پیرمرد آلمانی را شعار زندگی‌اش کرده است: «فقط بخند».

این شعار به خصوص موقعی که قربانی انتقاد ناروا هستی، خیلی به دردت می‌خورد. تو می‌توانی به کسی که جوابت را داده جواب بدهی، ولی به کسی که «فقط می‌خندد» چه می‌توانی بگویی؟

اگر لینکلن متوجه نمی‌شد که تلاش برای پاسخ دادن به تمام سرزنش‌های تند و گزنده‌ای که از او می‌شد چقدر احمقانه است، ممکن بود زیر فشار جنگ داخلی خرد شود. توصیف او از نحوه برخوردش با منتقدانش یک اثر جاودان، یک شاهکار ادبی است. ژنرال مک آرتور^{۵۷} در طول جنگ، یک نسخه از آن را بالای میز فرماندهی‌اش نصب کرده بود و وینستون چرچیل یک نسخه‌ی قاب گرفته آن را در اتاق مطالعه‌اش آویزان کرده بود. لینکلن چنین گفته بود: «اگر می‌خواستم تلاش کنم تمام حمله‌هایی را که به من می‌شد بخوانم - چه برسد به این که پاسخ آن‌ها را هم بدهم - این دکان مثل هر کار دیگری بسته می‌شد. من بهترین کاری را که بلام، انجام می‌دهم - بهترین کاری را که می‌توانم بکنم؛ و قصد دارم تا انتها به این کار ادامه دهم. اگر آخر کار به سلامت بیرون آمدم،

آن گاه چیزی که علیه من گفته شده، اهمیتی ندارد. اگر هم آخر کار ختم به خیر نشود، آن گاه اگر ده فرشته هم قسم بخورند که کارم درست بوده، کسی گوشش بدهکار نخواهد بود.»

وقتی از من و تو به ناحق انتقاد می‌شود، بیا قانون دوم را به خاطر داشته باشیم:

بهترین کاری که می‌توانی بکن؛ و بعد چتر قدیمی‌ات را بالای سرت بگیر و نگذار باران انتقادات بر سرت ببارد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۲۲: کارهای احمقانه‌ای که کردم

در قفسه‌ی شخصی خودم پوشه‌ای دارم که روی آن نوشته شده: « کاک »^{۵۸} - مخفف عبارت « کارهای احمقانه‌ای که کردم ». در این پوشه، سابقه‌ی کتبی کارهای احمقانه‌ای را که مقصر انجام آن‌ها بوده‌ام، می‌گذارم. گاهی این یادداشت‌ها را به منشی‌ام دیکته می‌کنم، ولی برخی اوقات چنان شخصی، چنان احمقانه‌اند که خجالت می‌کشم آن‌ها را دیکته کنم؛ برای همین، آن‌ها را با دست می‌نویسم.

هنوز هم می‌توانم تعدادی از انتقادهایی را که پانزده سال قبل در پوشه‌های « کاک » خودم قرار داده بودم به یاد بیاورم. اگر کاملاً با خودم صادق می‌بودم، الآن باید کم‌دی از یک عالم یادداشت‌های « کاک » خودم می‌داشتم که داشت می‌ترکید. صادقانه می‌توانم حرفی را که شاول سی قرن پیش زده تکرار کنم: « من احمق بودم، و بی‌نهایت هم خطا کردم ».

وقتی پوشه‌های « کاک » خودم را بیرون می‌آورم و انتقادهایی را که از خودم کرده‌ام دوباره می‌خوانم، این انتقادات به من کمک می‌کنند از پس سخت‌ترین مشکلی که در عمرم با آن مواجه بوده‌ام بریبایم - یعنی اداره کردن جناب دیل کارنگی.

قبلاً عادت داشتم دیگران را به خاطر مشکلاتم مقصر بدانم؛ ولی به مرور که بزرگ‌تر - و امیدوارم، عاقل‌تر - شدم، فهمیدم که در نهایت، باید خودم را مسئول تقریباً تمام بداقبالی‌هایم بدانم. بسیاری از آدم‌ها به مرور که بزرگ‌تر شده‌اند، این حقیقت را کشف کرده‌اند. ناپلئون در سنت هلنا گفت: « هیچ کس ... هیچ کس غیر از خودم را نباید به خاطر سقوطم سرزنش کرد. من بزرگ‌ترین دشمن خودم - دلیل سرنوشت مصیبت‌بار خودم - بوده‌ام ».

بگذار درباره‌ی مردی برایم بگویم که وقتی نوبت ارزیابی و مدیریت خود می‌رسید، تبدیل به یک هنرمند می‌شد. نامش اچ. پی. هاوِل بود. وقتی که در ۳۱ جولای ۱۹۴۴ خبر مرگ ناگهانی او در داروخانه‌ی هتل آمباسادور نیویورک در سرتاسر کشور پخش شد، وال استریت شوکه شد، چون او در حوزه‌ی سرمایه‌گذاری یک پیشرو بود - رئیس هیئت مدیره‌ی کامرشیال نشنال بانک اند تراست کمپانی و مدیر چندین شرکت بزرگ. چند کلاسی بیشتر سواد نداشت و با کارگری در یک فروشگاه کوچک کارش را شروع کرده بود؛ و بعدها مدیر دایره اعتبارات شرکت یو اس استیل شد - و در مسیر قدرت و مقام افتاد.

وقتی از آقای هاوِل دلایل موفقیتش را پرسیدم، گفت: « سالیان سال دفتری داشتم که تمام ملاقات‌هایی را که در طول روز داشتم، در آن ثبت می‌کردم. خانواده‌ام هیچ‌وقت شب‌های شنبه برنامه‌ای برای من نمی‌ریختند چون می‌دانستند که من همیشه بخشی از شب‌های شنبه‌ام را به بررسی خودم و ارزیابی کارم در طول هفته اختصاص

می‌دهم. بعد از شام، با خودم خلوت می‌کردم، دفتر کارم را باز می‌کردم و تمام مصاحبه‌ها، گفتگوها، و جلساتی را که از صبح دوشنبه داشتم بررسی می‌کردم. از خودم می‌پرسیدم: «فلان روز چه اشتباهاتی کرده‌ام؟» چه کاری کرده‌ام که درست بوده - و از چه طریقی می‌توانم عملکردم را بهبود ببخشم؟» از این تجربه چه درس‌هایی می‌توانم بگیرم؟ گاهی اوقات این مرور هفتگی خیلی مرا ناراحت می‌کند. گاهی وقت‌ها از گاف‌های خودم حیرت‌زده می‌شوم. البته با گذر سالیان، این اشتباهات به مراتب کمتر شده‌اند. این سیستم ارزیابی خود - که سال‌های سال است ادامه دارد - خیلی بیشتر از هر کار دیگری که در عمرم کرده‌ام به حالم مفید بوده است.»

شاید اچ پی پاول ایده این کارش را از بن فرانکلین گرفته باشد. فقط فرقش این است که فرانکلین تا شب شنبه صبر نمی‌کرد. هر شب این ارزشیابی سفت و سخت را از خودش داشت. او متوجه شده بود سیزده نقص جدی دارد. سه تا از آن‌ها عبارت بودند از: وقت تلف کردن، پرداختن بیش از حد به مسائل بی‌اهمیت، و بحث کردن و مخالفت کردن با آدم‌ها. عاقبت بن فرانکلین پیر فهمید تا وقتی این معایب را برطرف نکند، نمی‌تواند چندان پیشرفت کند. برای همین شروع به مبارزه با کاستی‌هایش کرد و هر هفته را به یکی از آن‌ها اختصاص داد و ثبت هم می‌کرد که کدام طرف در نبرد روزانه برنده می‌شود. هفته‌ی بعد، یک عادت بد دیگر را برمی‌داشت، دستکش‌هایش را می‌پوشید و وقتی زنگ به صدا درمی‌آمد، از گوشه رینگ بیرون می‌آمد و می‌جنگید. فرانکلین بیش از دو سال به این مبارزه‌ی هفتگی با نقص‌هایش ادامه داد.

تعجبی هم ندارد که تبدیل به یکی از محبوب‌ترین و تأثیرگذارترین آدم‌هایی شد که ملت آمریکا در عمر خویش داشته است!

آلبرت هابرد گفته است: «هر آدمی هر روز حداقل پنج دقیقه یک احمق تمام عیار می‌شود. عاقل کسی است که از آن مرز عبور نکند.»

آدم کوچک مغز با کوچک‌ترین انتقاد دود از کله‌اش بلند می‌شود، ولی آدم عاقل مشتاق است از کسانی که او را سرزنش و نکوهش می‌کنند و یا به روشش انتقاد دارند یاد بگیرد. والت ویتمن این مسئله را چنین بیان کرده است: «آیا تو فقط از کسانی درس می‌گیری که تحسینت می‌کنند و با ملایمت با تو رفتار می‌کنند و در کنار تو می‌ایستند؟ آیا درس‌های بزرگی را از آدم‌هایی که از تو انتقاد می‌کنند، در مقابلهت قد علم می‌کنند، و با تو نبرد می‌کنند یاد نگرفته‌ای؟»

به جای این که صبر کنیم دشمنان مان از ما یا کارمان انتقاد کنند، بگذار در این کار از آن‌ها پیشی بگیریم. بیا قبل از این که دشمنان مان فرصت گفتن کلمه‌ای را پیدا کنند، بگردیم و راه علاج ضعف‌هایمان را پیدا کنیم. این کاری

است که چارلز داروین^{۵۹} کرد. در حقیقت او پانزده سال از عمرش را به انتقاد کردن از خودش گذراند. خوب، ماجرا از این قرار است: وقتی که داروین دست‌نویس کتاب جاودانش سرمنشأ گونه‌ها را تمام کرد، فهمید که انتشار این مفهوم انقلابی از خلقت، دنیای مذهب و علم را تکان خواهد داد. بنابراین، منتقد خودش شد و پانزده سال دیگر را صرف بررسی داده‌هایش، به زیر سؤال بردن استدلالش، و انتقاد کردن از نتایجش کرد.

فرض کن کسی اعلام کند که تو یک «احمق عوضی» هستی - چه می‌کنی؟ عصبانی می‌شوی؟ آزرده می‌شوی؟ واکنش لینکلن به این حرف این بود: ادوارد ام. استانتون، وزیر جنگ لینکلن، یک بار او را «احمق عوضی» خواند. استانتون عصبانی بود، چون لینکلن در کارهایش دخالت بیجا می‌کرد. لینکلن به منظور راضی کردن یک سیاستمدار خودخواه، دستوری مبنی بر انتقال چند هنگ خاص را امضا کرده بود. استانتون نه تنها حاضر نشد دستور لینکلن را اجرا کند، بلکه اعلام کرد که لینکلن بابت امضا کردن چنین دستوراتی یک احمق عوضی است. چه اتفاقی افتاد وقتی به لینکلن گفتند استانتون چه گفته است؟ لینکلن با خونسردی جواب داد: «اگر استانتون گفته من یک احمق عوضی هستم، لابد هستم چون تقریباً همیشه حق با اوست. همین الآن می‌روم و خودم قضیه را بررسی می‌کنم».

لینکلن به دیدن استانتون رفت. استانتون متقاعدش کرد که آن دستور اشتباه بوده، و لینکلن هم آن را پس گرفت. لینکلن هر وقت می‌دید نقدی صادقانه، عالمانه، و خیرخواهانه صورت گرفته، آن را می‌پذیرفت. من و تو هم باید از این نوع نقد استقبال کنیم، چون نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که همیشه حق با ما باشد. انیشتین، بزرگ‌ترین متفکر عصر ما، اعتراف کرده است که نتایج او نود و نه درصد اوقات اشتباه بوده است. راکفوکولد گفته است: «نظرات دشمنان مان درباره‌ی ما به مراتب به حقیقت نزدیک تر است تا نظرات ما درباره‌ی خودمان».

من خیلی خوب می‌دانم که این گفته در بسیاری از مواقع حقیقت دارد، با این حال وقتی کسی شروع به انتقاد کردن از من می‌کند، اگر حواسم به خودم نباشد، فوراً و ناخودآگاه حالت دفاعی به خودم می‌گیرم - حتی قبل از این که کوچک‌ترین اطلاعی در مورد حرفی که منتقدم می‌خواهد بگوید پیدا کنم. هر بار که این اتفاق می‌افتد، از خودم بدم می‌آید. همگی ما معمولاً از انتقاد می‌رنجیم و از تحسین استقبال می‌کنیم، بدون توجه به این قضیه که آیا آن انتقاد یا تحسین به حق بوده است یا نه. ما مخلوقات منطقی نیستیم؛ ما مخلوقات احساس‌هستیم. منطقی ما مانند قایقی است که در دریای عمیق و تاریک و توفانی احساسات ما این طرف و آن طرف پرت می‌شود.

وقتی می‌شنویم کسی از ما بد گفته، بیا سعی نکنیم از خودمان دفاع کنیم. هر احمقی این کار را می‌کند. بیا ابتکار عمل را در دست بگیریم - و متواضع باشیم - و عاقلانه و زیرکانه عمل کنیم! بیا منتقدان را متحیر کنیم و با گفتن این حرف تحسین همه را به دست آوریم که: «اگر جناب منتقد از همه‌ی دیگر اشتباهات من خبر داشت، شدیدتر از آنچه ازم انتقاد کرده بود، انتقاد می‌کرد».

در فصل‌های قبل، درباره‌ی این که وقتی به ناحق از ما انتقاد می‌شود چه کاری بکنیم صحبت کرده‌ام؛ در این جا راه حل دیگری به تو می‌دهم: وقتی دود از کلهات بلند می‌شود، چون احساس می‌کنی که به ناحق محکوم شده‌ای، چرا درنگ نکنی و به خودت نگویی: «یک لحظه صبر کن ... من آدم بی‌عیب و نقصی نیستم. اگر انیشتین می‌پذیرد که نود و نه درصد اوقات اشتباه می‌کند، احتمال دارد که من حداقل هشتاد درصد اوقات اشتباه بکنم. بنابراین شاید مستحق این انتقاد هستم. اگر چنین است، باید به خاطرش ممنون باشم و سعی کنم از آن بهره ببرم».

چارلز لاکمن، رئیس سابق شرکت پپسودنت، یک میلیون دلار در سال صرف بردن باب هوپ روی آنتن می‌کرد. او به نامه‌هایی که از برنامه‌اش تعریف می‌کردند نگاه نمی‌کرد، بلکه اصرار به دیدن نامه‌های انتقادی داشت. می‌دانست که ممکن است چیزی از آن‌ها یاد بگیرد.

شرکت فورد چنان مشتاق پیدا کردن اشتباهات در مدیریت و عملکردش بود که از کارمندانش نظرخواهی می‌کرد و آن‌ها را دعوت به انتقاد از شرکت می‌کرد.

من یک فروشنده‌ی صابون را می‌شناسم که حتی تقاضای انتقاد می‌کرد. وقتی در آغاز شروع به فروختن صابون برای شرکت کالگیت کرد، سفارشات کم بود و طبیعتاً نگران از دست دادن شغلش بود. از آن جایی که می‌دانست اشکالی درباره‌ی صابون یا قیمت آن وجود ندارد، به این نتیجه رسید که مشکل باید از خودش باشد. وقتی نمی‌توانست معامله‌ای را انجام دهد، اغلب دور ساختمان چرخی می‌زد، و سعی می‌کرد بفهمد که کجای کارش اشتباه بوده است. آیا صحبت‌هایش خیلی مبهم بوده؟ آیا شور و هیجان در کارش نداشته؟ گاهی وقت‌ها پیش مشتری برمی‌گشت و می‌گفت: «برنگشته‌ام که صابونم را به زور به شما بفروشم. برگشته‌ام که توصیه و انتقاد شما را بشنوم. می‌شود لطفاً به من بگویید چند دقیقه پیش که داشتم سعی می‌کردم به شما صابون بفروشم چه کار اشتباهی کردم؟ راحت باشید و صادقانه حرف‌تان را بزنید. رعایت حالم را نکنید».

این دیدگاه برایش کلی دوست و یک عالم توصیه‌ی گران‌بها به ارمغان آورد. فکر می‌کنی سرنوشت او چه شد؟ او رئیس شرکت صابون‌سازی کالگیت - پالمولیو - پیت شد، یکی از بزرگ‌ترین

سازندگان صابون در دنیا، اسم این مرد ای. اچ. لیتل است.

مرد بزرگی می‌خواهد تا کاری را انجام دهد که اچ. پی. هاول، بن فرانکلین، و ای. اچ. لیتل انجام داده‌اند. و حالا، خوب است وقتی کسی نگاهت نمی‌کند، یواشکی نگاهی توی آینه بیندازی و از خودت بپرسی آیا به آن جمع تعلق داری یا نه!

برای اینکه انتقادها نگران‌مان نکنند، قانون سوم این است:

بیا کارهای احمقانه‌ای که انجام داده‌ایم را در جایی ثبت کنیم و هر از گاهی با نگاه کردن به آن خودمان را نقد کنیم. از آن جایی که نمی‌توانیم امیدوار باشیم کامل و بی نقص باشیم، بیا همان کاری را بکنیم که ای. اچ. لیتل انجام داد: بیا تقاضای نقد بی‌غرض، مفید، و سازنده کنیم.

قانون ۱. انتقاد ناروا اغلب تعریفی در لباس مبدل است، و بیشتر اوقات نشان‌دهنده این است که رشک و حسد دیگران را برانگیخته‌ای. یادت باشد هیچ کس هرگز به سگ مرده لگد نمی‌زند.

قانون ۲. بهترین کاری که می‌توانی بکن، و بعد چتر قدیمی‌ات را بالای سرت بگیر و نگذار باران انتقادات بر سرت ببارند.

قانون ۳. بیا کارهای احمقانه‌ای که انجام داده‌ایم را در جایی ثبت کنیم و هر از گاهی با نگاه کردن به آن خودمان را نقد کنیم. از آن جایی که نمی‌توانیم امیدوار باشیم کامل و بی نقص باشیم، بیا همان کاری را بکنیم که ای. اچ. لیتل انجام داد: بیا تقاضای نقد بی‌غرض، مفید، و سازنده کنیم.

بخش هفتم: شش راه برای اجتناب از خستگی و نگرانی و حفظ روحیه و انرژی

شهر کتاب (nbbookcity.com)

۲۳: چطور هر روز یک ساعت به عمر بیداری خود اضافه کنی

چرا در کتابی درباره‌ی اجتناب از نگرانی، فصلی درباره‌ی اجتناب از خستگی می‌نویسم؟ ساده است: چون خستگی اغلب موجب نگرانی می‌شود، یا حداقل، تو را مستعد نگرانی می‌کند. از هر دانشجوی پزشکی پرسی به تو خواهد گفت خستگی مقاومت بدن را در برابر سرماخوردگی و صدها بیماری دیگر پایین می‌آورد؛ و روان‌شناسان نیز به تو خواهند گفت خستگی هم مقاومت تو را در مقابل احساسات ترس و نگرانی پایین می‌آورد. بنابراین، پیشگیری از خستگی می‌تواند منجر به پیشگیری از نگرانی شود.

گفتم «می‌تواند منجر به پیشگیری از نگرانی شود»؟ این کمترین چیزی است که می‌شود گفت. دکتر ادموند جاکوبسون به مراتب از این فراتر می‌رود. او دو کتاب درباره‌ی استراحت و آرامش نوشته است: آرامش گام به گام و باید استراحت کنی؛ و به عنوان رئیس لابراتوار روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیکاگو، سال‌های زیادی را به سرپرستی تحقیقاتی در زمینه‌ی استفاده از استراحت به عنوان روشی درمانی سپری کرده است. او اعلام می‌کند «در حضور آسایش مطلق، بحران‌های عصبی یا عاطفی هیچ جایی ندارد». به عبارت دیگر: اگر آرام باشی، نمی‌توانی به نگران بودن ادامه بدهی.

بنابراین، برای پیشگیری از خستگی و نگرانی، قانون اول این است: هر از گاهی استراحت کن. قبل از این که خسته شوی، استراحت کن.

چرا این قضیه این قدر مهم است؟ چون خستگی با سرعت حیرت‌آوری روی هم انباشته می‌شود. ارتش آمریکا با گرفتن تست‌های متعدد نشان داده است حتی مردان جوان - مردانی که سال‌ها آموزش نظامی آن‌ها را سخت و قوی کرده است - اگر کوله‌پشتی‌هایشان را زمین بگذارند و هر یک ساعت ده دقیقه استراحت کنند، می‌توانند بهتر راهپیمایی کنند و بیشتر طاقت بیاورند. برای همین ارتش آن‌ها را مجبور به این کار می‌کند. قلب تو درست به زیرکی ارتش آمریکا است. قلبت در طول بیست و چهار ساعت شبانه روز خونت را پمپاژ می‌کند تا حجم عظیمی از انرژی مورد نیاز را به بدنت برساند، و این حجم حیرت‌انگیز کار را در طول پنجاه، هفتاد، و یا شاید نود سال انجام می‌دهد. قلب چطور می‌تواند این همه فشار را تاب بیاورد؟ دکتر والتر بی. کانن، از دانشکده‌ی پزشکی هاروارد، این قضیه را توضیح داده است: «بیشتر آدم‌ها فکر می‌کنند قلب تمام وقت دارد کار می‌کند، ولی واقعیت این است که بعد از هر انقباض یک دوره‌ی استراحت مشخص وجود دارد. وقتی قلب با سرعت متوسط هفتاد ضربه در دقیقه می‌تپد، در واقع تنها نه ساعت از بیست و چهار ساعت را کار می‌کند. جمعاً، زمان استراحت آن پانزده ساعت کامل در روز می‌شود».

در طول جنگ جهانی دوم، وینستون چرچیل که آن زمان در اواخر شصت سالگی و اوایل هفتاد سالگی بود، قادر

بود شانزده ساعت در روز کار کند و امور جنگی امپراتوری بریتانیا را اداره کند. یک رکورد استثنائی! رازش چه بود؟ او هر روز صبح تا ساعت یازده در رختخوابش کار می‌کرد. گزارش‌ها را می‌خواند، دستورات را صادر می‌کرد، تلفن می‌زد، و جلسات مهم را برگزار می‌کرد. بعد از ناهار، دوباره به رختخواب می‌رفت و یک ساعت می‌خوابید. عصر یک بار دیگر به رختخواب می‌رفت و دو ساعت قبل از خوردن شام در ساعت هشت می‌خوابید. او خستگی را درمان نکرد. لازم نبود درمانش کند، چون از آن پیشگیری کرده بود. از آن جایی که اغلب استراحت می‌کرد، می‌توانست آماده و قیام تا پاسی از نیمه شب به کار کردن ادامه بدهد.

جان دی. راکفلر مبتکر دو رکورد بی‌سابقه را ثبت کرد؛ عظیم‌ترین ثروتی را که دنیا تا آن زمان به خود دیده بود جمع کرد و تا نود و هشت سالگی هم عمر کرد. چطور این کار را کرد؟ دلیل اصلی‌اش، البته، این بود که او زمینه عمر طولانی را به ارث برده بود. دلیل دیگر عادت چرت روزانه‌اش بود. هر روز ظهر به مدت نیم ساعت در دفترش چرت می‌زد. او روی کاناپه‌ی دفترش دراز می‌کشید - و وقتی در حال چرت زدنش بود، حتی رئیس جمهور ایالات متحده هم نمی‌توانست او را پای تلفن بکشانند!

دانیل دبیو. جاسیلین در کتاب فوق‌العاده‌اش چرا خسته باشی گفته است: «استراحت کردن به معنای انجام ندادن هیچ کاری نیست؛ استراحت ترمیم کردن است». یک دوره‌ی کوتاه استراحت - حتی یک چرت پنج دقیقه‌ای - چنان قدرت ترمیمی دارد که می‌تواند کل خستگی را از تن فرد بیرون کند. کانی مک، کهنه‌کار بیسبال، به من گفت اگر قبل از مسابقه‌ای چرت بعد از ظهرش را نمی‌زد، در دور پنجم دیگر نای راه رفتن نداشت. ولی اگر می‌خوابید - حتی فقط برای پنج دقیقه - بدون هیچ احساس خستگی می‌توانست دو دور مسابقه را در یک روز انجام دهد.

وقتی از النور رزولت پرسیدم چطور در طول دوازده سال اقامتش در کاخ سفید توانست چنان برنامه‌ی خسته‌کننده‌ای را دنبال کند، گفت که قبل از سخنرانی یا دیدار با جمعی، اغلب روی صندلی یا کاناپه می‌نشست، چشمانش را می‌بست، و به مدت بیست دقیقه استراحت می‌کرد.

یک بار در طول برگزاری نمایش کمنداندازی با جین اتری در رختکنش مصاحبه کردم. جین مصاحبه چشم به یک تخت سفری ارتشی در رختکنش افتاد. جین اتری گفت: «هر روز عصر آن‌جا دراز می‌کشم و بین اجراهای یک ساعتی چرت می‌زنم». او ادامه داد: «وقتی در هالیوود فیلم می‌سازم، اغلب در صندلی راحتی بزرگی استراحت می‌کنم و دو سه چرت ده دقیقه‌ای در طول روز می‌زنم. این چرت‌ها مرا فوق‌العاده سر حال می‌آورند.»

ادیسون انرژی و تحمل فوق العاده‌اش را مدیون عادت خوابیدنش در هر زمانی که می‌خواست بود.

کمی قبل از تولد هشتاد سالگی هنری فورد، با او مصاحبه کردم. از دیدن این که چقدر شاداب و سرحال است حیرت کردم. وقتی رازش را پرسیدم، گفت: «هرگز وقتی می‌توانم بنشینم، سر پا نمی‌ایستم؛ و هرگز وقتی که می‌توانم دراز بکشم، نمی‌نشینم».

هوراس مان، پدر تعلیم و تربیت نوین، به مرور که مسن‌تر شد، همین کار را کرد. وقتی رئیس کالج بود، موقع مصاحبه با دانشجویان روی کاناپه‌ای دراز می‌کشید.

یک کارگردان هالیوود را تشویق به امتحان کردن تکنیک مشابهی کردم. اعتراف کرد که برایش معجزه‌ها کرده است. فرد یاد شده، جک چرتاک، یکی از بهترین کارگردانان هالیوود بود. وقتی که چند سال قبل به دیدن من آمد، مدیر یکی از بخش‌های ام. جی. ام.^{۶۱} استودیوی فیلمسازی بزرگ امریکا، بود. او که خسته و از پا افتاده بود، هر راه‌حلی را امتحان کرده بود: تقویت‌کننده‌ها، ویتامین‌ها، و انواع و اقسام قرص و دواها. ولی هیچ کدام کمک چندانی نکرده بود. به او پیشنهاد کردم هر روز به مرخصی برود. چطوری؟ با دراز کشیدن در دفترش و استراحت کردن، حین برگزاری جلسه با عوامل فیلمش.

وقتی که دو سال بعد دوباره او را دیدم، گفت: «معجزه‌ای اتفاق افتاده. خود دکترهایم آن را معجزه می‌خوانند. من عادت داشتم شق و رق روی صندلی‌ام بنشینم و درباره‌ی فیلم بحث کنم. حالا در هنگام برگزاری این جلسات، روی کاناپه‌ی دفترم دراز می‌کشم. در تمام بیست سال گذشته، هیچ وقت به اندازه‌ی الان حال خوب نبوده. با وجود آن که هر روز دو ساعت بیشتر کار می‌کنم، ولی اصلاً خسته نمی‌شوم».

می‌پرسی این حرف‌ها چه فایده‌ای به حال تو دارد؟ مسلماً اگر تو تندنویس هستی، نمی‌توانی مانند ادیسون یا سام گلدوین^{۶۲} در دفتر چرت بزنی؛ اگر حسابدار هستی، وقتی داری درباره‌ی مسائل مالی با رئیس حرف می‌زنی، نمی‌توانی روی کاناپه دراز بکشی. ولی اگر در شهر کوچکی زندگی می‌کنی و برای ناهار به خانه می‌روی، ممکن است بتوانی بعد از ناهار یک چرت ده دقیقه‌ای بزنی. این کاری بود که ژنرال جورج سی. مارشال^{۶۳} عادت داشت انجام دهد. در دوران جنگ، احساس می‌کرد آن قدر درگیر هدایت ارتش امریکا است که باید ظهرها استراحت کند. اگر بالای پنجاه سال داری و احساس می‌کنی وقتت محدودتر از این حرف‌هاست که این کار را بکنی، پس فوراً تمام بیمه‌های عمری را که می‌توانی گیر بیاوری بخر. این روزها مرگ و میر خیلی زیاد و ناگهانی شده است و همسرت ممکن است بخواهد پول بیمه تو را بگیرد و با یک آدم جوان‌تر ازدواج کند.

اگر نمی‌توانی ظهرها چرت بزنی، حداقل می‌توانی سعی کنی یک ساعت قبل از وعده‌ی شام دراز بکشی. از یک

کوکتل ارزان تر است، و در دراز مدت ۵۴۶۷ بار مؤثرتر است. اگر بتوانی حوالی پنج، شش، یا هفت عصر یک ساعت بخوابی، می‌توانی یک ساعت به عمر بیداری‌ات اضافه کنی. چرا؟ چطور؟ چون یک ساعت خواب قبل از شام، به اضافه‌ی شش ساعت خواب در شب (یک هفت ساعت کامل) بیشتر از هشت ساعت خواب بی‌وقفه به حالت مفید است.

یک کارگر اگر زمان بیشتری را استراحت کند، می‌تواند کار بیشتری انجام دهد. فردریک تیلور این مسئله را زمانی که در بخش تحقیقات یکی از کارخانه‌های فولاد کار می‌کرد ثابت کرد. او مشاهده کرد که کارگران حدود دوازده و نیم تن چدن خام را جا به جا می‌کنند و ظهر که می‌شود، دیگر نایی برایشان باقی نمی‌ماند. تیلور تحقیقی علمی که همه‌ی فاکتورهای خستگی در آن لحاظ شده بود انجام داد و اعلام کرد این مردان می‌توانند در طول روز، به جای دوازده و نیم تن چدن خام، چهار و هفت تن جا به جا کنند. او تأکید کرد آن‌ها تقریباً چهار برابر وضعیت فعلی می‌توانند کار انجام دهند و خسته هم نشوند. ولی بیا و ثابتش کن!

تیلور فردی به نام آقای اشمیت را انتخاب کرد که باید با کروномتر کار می‌کرد. مردی با ساعتی در دست بالای سر او می‌ایستاد و به او می‌گفت: «حالا قالبی را بردار و راه بیفت ... حالا بنشین و استراحت کن ... حالا راه بیفت ... حالا استراحت کن».

نتیجه؟ اشمیت چهار و هفت تن چدن خام را در طول روز حمل می‌کرد، در حالی که کارگران دیگر فقط دوازده و نیم تن در طول روز جابه‌جا می‌کردند. و در طول سه سالی که فردریک در این کارخانه کار می‌کرد، یک روز هم نشد که اشمیت نتواند این کار را بکند. اشمیت قادر به انجام این کار بود، چون قبل از این که خسته بشود، استراحت می‌کرد. او تقریباً بیست و شش دقیقه از یک ساعت را کار می‌کرد و سی و چهار دقیقه استراحت می‌کرد. او بیشتر از آن که کار کند، استراحت می‌کرد - با این حال حدود چهار برابر هم بیشتر از بقیه‌ی کارگران کار می‌کرد! آیا این فقط از شنیده‌هاست؟ نه. خودت می‌توانی این واقعه‌ی ثبت شده را در صفحات ۴۱ تا ۶۲ کتاب اصول مدیریت علمی، اثر فردریک تیلور بخوانی.

بگذار تکرار کنم: کاری را بکن که نظامی‌ها می‌کنند - مدام استراحت کن. کاری را بکن که قلبت می‌کند - قبل از خسته شدن استراحت کن. با این کار یک ساعت از روز را به عمر بیداری‌ات اضافه کرده‌ای.

۲۴: چه چیزی تو را خسته می کند و چه کاری می توانی درباره اش بکنی.

به این واقعیت حیرت انگیز و مهم گوش کن: کار فکری به تنهایی نمی تواند تو را خسته کند. به نظر مسخره می آید، نه؟ ولی چند سال قبل، دانشمندان سعی کردند بفهمند مغز بشر تا چه مدتی می تواند بدون رسیدن به « مرز خستگی » کار کند. این دانشمندان در کمال تعجب کشف کردند در خونی که در حین فعال بودن مغز از آن می گذرد، هیچ نشانه ای از خستگی وجود ندارد! اگر از رگ های کارگری حین کارکردنش خون بگیری، در آن مقدار زیادی « سموم خستگی » می بینی که در فرد خستگی ایجاد می کنند. ولی اگر یک قطره خون از مغز یک آلبرت اینشتین بگیری، هیچ سم خستگی در آن نیست - حتی در انتهای روز.

تا آن جایی که به ذهن مربوط می شود، در پایان هشت یا دوازده ساعت کاری، این عضو می تواند « به همان خوبی و سرعتی کار کند که در آغاز روز می کرده ». مغز کاملاً خستگی ناپذیر است ... پس چه چیزی موجب خستگی تو می شود؟

روان شناسان می گویند قسمت اعظم خستگی ما از دیدگاه های ذهنی و عاطفی ما نشأت می گیرد. جی. ای. هدفیلد، یکی از برجسته ترین روان شناسان انگلستان، در کتابش روان شناسی قدرت، گفته است: « قسمت اعظم خستگی که از آن رنج می بریم، ریشه ای ذهنی دارد. در حقیقت، خستگی ناشی از منشأ جسمی صرف بسیار نادر است ».

ای. ای. بریل، روان شناس مشهور امریکایی، از این هم فراتر می رود و اعلام می کند: « صد در صد خستگی کارمندی که پشت میز می نشیند و در سلامت کامل است، مربوط به فاکتورهای روانی - یا همان فاکتورهای احساسی - است ».

چه نوع فاکتورهای احساسی یک کارمند پشت میز نشین را خسته می کند؟ شادی؟ رضایت؟ نه! هرگز! کسالت، خشم، حس قدرناشناسی، احساس بیهودگی، عجله، اضطراب، نگرانی - این ها فاکتورهای احساسی هستند که کارمند پشت میز را خسته می کنند، او را مستعد بیماری هایی همچون سرماخوردگی می کنند، بازده کاری اش را کاهش می دهند و او را با سردرد عصبی به خانه می فرستند. بله، ما خسته می شویم چون احساسات ما تنش های عصبی را در جسم ما به وجود می آورند.

یکی از شرکت های مشهور بیمه در بروشور خود درباره ی خستگی به این مسئله اشاره کرده است: « خیلی کم پیش می آید که کار سخت به تنهایی موجب خستگی ای شود که نتوان با خواب یا استراحت کافی برطرفش نمود ... نگرانی، تنش، و ناراحتی های عاطفی سه تا از بزرگ ترین دلایل خستگی هستند. اغلب آن ها مسبب خستگی

هستند، در حالی که مردم بیشتر کار فیزیکی یا ذهنی را دلیل بروز خستگی می‌دانند ... یادمان باشد ماهیچه‌ی کشیده، عضله‌ای در حال فعالیت است. پس آرام باش! انرژی‌ات را برای وظایف مهم‌تر ذخیره کن.»

همین حالا، هر جایی که هستی، لحظه‌ای درنگ کن و خودت را چک کن. آیا در حال خواندن این خطوط اخم کرده‌ای؟ آیا فشاری را بین چشم‌هایت احساس می‌کنی؟ آیا راحت توی صندلی‌ات نشسته‌ای؟ یا این که شانه‌هایت را قوز کرده‌ای؟ آیا ماهیچه‌های صورتت منقبض شده‌اند؟ اگر کل بدنت مثل یک عروسک کهنه شل و ول و راحت نباشد، همین حالا داری تنش‌های عصبی و انقباض‌های عضلانی تولید می‌کنی! داری تنش‌های عصبی و خستگی عصبی تولید می‌کنی!

چرا هنگام انجام کار ذهنی این تنش‌ها و انقباض‌های غیرضروری را تولید می‌کنیم؟ دانیل دبلیو. جاسیلین می‌گوید: «متوجه شده‌ام که علت اصلی، این باور تقریباً جهانی است که مردم فکر می‌کند وقتی می‌شود گفت کسی درست کار کرده که احساس کند سخت تلاش کرده و حسابی خسته شده؛ در غیر این صورت کار مورد نظر را به درستی انجام نداده است.» برای همین حین تمرکز روی کارمان اخم می‌کنیم؛ قوز می‌کنیم و سعی می‌کنیم این احساس را در عضلاتمان به وجود آوریم که سخت دارند کار می‌کنند - امری که البته هیچ کمکی به مغزمان در انجام کارش نمی‌کند و فقط خستگی عصبی برایمان به بار می‌آورد.

راه حل رفع این خستگی عصبی چیست؟ استراحت و آرامش! استراحت و آرامش! استراحت و آرامش! یاد بگیر حین انجام کارت استراحت کنی.

کار آسانی است؟ نه. احتمالاً مجبور می‌شوی عادت‌هایی را که عمری داشته‌ای برعکس کنی. ولی به زحمتش می‌ارزد چون می‌تواند زندگی‌ات را زیر و رو کند! ویلیام جیمز در مقاله‌اش «انجیل استراحت» گفته است: «... تنش بیش از حد، استرس، فشار عصبی، نگرانی ... همه‌ی این‌ها عادت‌های بد هستند؛ همین و بس!» تنش یک عادت است. آرامش هم یک عادت است. و عادت‌های بد می‌توانند شکسته شوند و عادت‌های خوب می‌توانند شکل بگیرند.

چطور استراحت کنی و آرام باشی؟ آیا از روانت شروع کنی؟ خیر. آغاز کار همیشه با استراحت دادن جسمت است. بیا امتحانش کنیم. با چشم‌هایت شروع می‌کنیم. این پاراگراف را کامل بخوان و وقتی که به انتها رسیدی، تکیه بده، چشمانت را ببند، و بی صدا به چشمانت بگو: «استراحت کن. استراحت کن. اخم نکن. استراحت کن. استراحت کن.» این جمله‌ها را به مدت یک دقیقه خیلی آهسته مدام با خودت تکرار کن ...

احساس نمی‌کنی که بعد از چند ثانیه ماهیچه‌های چشمت شروع به اطاعت می‌کنند؟ احساس نمی‌کنی انگار

دستی تنش را برطرف کرده است؟ خوب، حیرت‌انگیز به نظر می‌رسد، ولی در آن یک دقیقه، تمام کلید و راز هنر استراحت کردن را نشان داده‌ای. می‌توانی همین کار را با آرواره‌ها، ماهیچه‌های صورت، با گردن، با شانه‌ها، با کل بدن انجام دهی. ولی مهم‌ترین عضو چشم است. دکتر ادموند جاکوبسون از دانشگاه شیکاگو تا به آنجا پیش رفته که می‌گوید اگر ماهیچه‌های چشم را کاملاً استراحت دهی، می‌توانی تمام ناراحتی‌هایت را فراموش کنی! دلیل این که چشم‌ها این قدر برای تسکین دادن تنش‌ها مهم هستند این است که یک چهارم انرژی عصبی را که بدن مصرف می‌کند، می‌سوزانند. این مسئله دلیل این امر هم هست که چرا بسیاری از آدم‌هایی که از قضا بینایی خوبی هم دارند، از «خستگی چشم» رنج می‌برند؛ آن‌ها عضلات چشم‌شان را منقبض می‌کنند.

ویکی باوم، رمان‌نویس مشهور، در کودکی پیرمردی را ملاقات کرد که یکی از مهم‌ترین درس‌های زندگی را به او داد. ویکی زمین خورده بود و زانوهایش زخمی شده بود و مچ دستش پیچ خورده بود. پیرمرد - که قبلاً دلچک سیرک بود - او را بلند کرد و همین‌طور که گرد و خاک را از او می‌تکاند گفت: «دلیلی که به خودت صدمه رساندی این است که نمی‌دانی چطور استراحت کنی. باید فکر کنی که مثل یک جوراب کهنه شل و ول هستی. بیا، بهت نشان می‌دهم چطوری این کار را بکنی.»

پیرمرد به ویکی باوم و بچه‌های دیگر نشان داد که چطور پشتک و وارو بزنند و بالا و پایین ببرند و مدام تأکید می‌کرد که: «خود را جوراب کهنه‌ی شل و ولی فرض کن. این طوری به خودت استراحت می‌دهی.»

می‌توانی در عجیب‌ترین لحظات و تقریباً در هر جایی استراحت کنی و به خودت آرامش بدهی. فقط تلاش خودآگاهی برای این کار نکن. استراحت و آرامش نبود تمام تنش‌ها و تلاش‌هاست. به راحتی و آرامش فکر کن. با استراحت دادن به چشم‌ها و صورت شروع کن و مدام به خودت بگو: «رهاش کن. آرام باش». انرژی‌ای را که از ماهیچه‌های صورت به مرکز بدنت سرازیر می‌شود احساس کن. خود را همچون نوزاد از تنش و اضطراب رها ببین.

این کاری بود که گالی - کورچی، خواننده سوپرانوی مشهور، عادت داشت انجام دهد. هلن جپسون به من گفت که اغلب قبل از اجرا، گالی - کورچی را می‌دید که روی صندلی‌ای نشسته و همه‌ی اعضای بدنش را شل کرده بود. آرواره‌ی پایینی‌اش چنان شل بود که انگار داشت لق می‌خورد. یک تمرین عالی بود - این کار او را از این که قبل از ورود به صحنه بیش از حد عصبی شود، نجات می‌داد و مانع از خستگی‌اش می‌شد.

در این جا چهار پیشنهاد به تو می‌کنم که کمکت می‌کنند یاد بگیری آرام باشی و به خودت استراحت بدهی:

۱. هر از چند گاهی در موقعیتی که شاید مقداری در نظرت عجیب و غریب هم بیاید استراحت کن. بگذار بدنت

مثل یک جوراب کهنه شل و ول شود. من حین کار کردن، جوراب کهنه‌ی خرمایی رنگی را روی میزم می‌گذارم تا به یادم بیندازد باید خودم را شل بگیرم. اگر جوراب نداری، گربه جایش را برایت می‌گیرد. تا به حال بچه گربه‌ای را که در آفتاب لم داده بلند کرده‌ای؟ حتماً دیده‌ای که هر دو سمت بدنش عین روزنامه‌ی خیس آویزان است. حتی یوگا کاران هندی هم می‌گویند اگر می‌خواهی در هنر استراحت کردن استاد شوی، از گربه‌ها یاد بگیر. هرگز هیچ گربه‌ی خسته، هیچ گربه‌ی عصبی، و هیچ گربه‌ای را ندیده‌ام که از بی‌خوابی، نگرانی و زخم معده رنج ببرد. تو هم اگر یادگیری که مثل گربه‌ها آرام باشی، احتمالاً دیگر دچار این بیماری‌ها نمی‌شوی.

۲. تا جایی که ممکن است در یک وضعیت راحت کار کن. یادت باشد کشیدگی عضلات بدن موجب درد گرفتن شانه‌ها و خستگی عصبی می‌شود.

۳. چهار یا پنج بار در روز خودت را چک کن و به خودت بگو: «آیا کارم را سخت‌تر از آنچه واقعاً هست برای خودم می‌کنم؟ آیا دارم ماهیچه‌هایی را به کار می‌برم که هیچ ربطی به کاری که دارم می‌کنم ندارند؟» این کار در شکل‌دهی عادت استراحت کردن به تو کمک می‌کند.

۴. در انتهای روز دوباره با پرسیدن این سؤال خودت را چک کن: «حقیقتاً چقدر خسته هستم؟ اگر خسته هستم، به خاطر فعالیت فکری‌ای که کرده‌ام نیست، بلکه به خاطر شیوه‌ای است که آن را انجام داده‌ام». دانیل دبلیو. جاسیلین می‌گوید: «در انتهای روز، موفقیت‌هایم را بر اساس این که چقدر خسته هستم نمی‌سنجم، بلکه بر اساس این که چقدر خسته نیستم، ارزیابی می‌کنم». او ادامه می‌دهد: «وقتی در انتهای روز احساس خستگی می‌کنم یا زود عصبانی می‌شوم، معلوم می‌شود اعصابم خسته هستند و بی‌تردید می‌فهمم که روزی ناکارآمد، هم از نظر کمی و هم کیفی، بوده است.» اگر هر آدم فعال در حوزه‌ی کسب و کار همین درس را بگیرد، میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های حاصل از «تنش مفرط» یک شبه کاهش می‌یابد و دیگر تیمارستان‌ها و آسایشگاه‌ها پر از آدم‌هایی نمی‌شوند که از خستگی و نگرانی درهم شکسته‌اند.

۲۵: چطور از خستگی دوری کنی و جوان بمانی!

پاییز گذشته یک روز همکارم به بوستون پرواز کرد تا در یکی از غیرمعمول‌ترین کلاس‌های درمانی دنیا شرکت کند. کلاس درمانی؟ خوب بله، این کلاس هر هفته یک بار در بهداری بوستون برگزار می‌شد. بیمارانی که در آن شرکت می‌کردند، قبل از پذیرش، یک معاینه‌ی کامل پزشکی می‌شدند. این کلاس در اصل یک کلینیک روان‌شناسی بود و هر چند که آن را «کلاسی در زمینه‌ی روان‌شناسی کاربردی» می‌خواندند، اما هدف واقعی آن، درمان کسانی بود که از نگرانی مریض شده بودند. بسیاری از این بیماران زنان خانه‌داری بودند که از نظر عاطفی به هم ریخته بودند.

چطور چنین کلاسی برای آدم‌های نگران راه‌اندازی شده بود؟ خوب، در سال ۱۹۳۰، دکتر جوزف. اچ پرات (او یکی از شاگردان ویلیام ازلر بود) مشاهده کرد بسیاری از بیماران سرپایی که برای درمان به بهداری بوستون می‌آیند از نظر جسمی هیچ مشکلی ندارند، ولی عملاً تمام علائم بیماری‌های جسمی را دارند. دستان زنی چنان با «آرتروز» فلج شده بود که دیگر اصلاً نمی‌توانست از آن‌ها استفاده کند. دیگری از تمام علائم طاق‌فرسای «سرطان معده» رنج می‌برد. دیگران کمردرد و سردرد داشتند، مدام خسته بودند یا دردهای ناشناخته داشتند. واقعاً این دردها را احساس می‌کردند. ولی جامع‌ترین معاینات پزشکی نشان می‌داد که این آدم‌ها از نظر جسمی هیچ مشکلی ندارند. بسیاری از پزشکان این گفته‌ی قدیمی را تکرار می‌کردند که همه این دردها زائیده تخیل‌شان است. «همه در ذهن‌شان است».

ولی دکتر پرات فهمید هیچ فایده‌ای ندارد به این بیماران بگوید: «برگرد خانه و فراموشش کن». می‌دانست که بسیاری از این آدم‌ها نمی‌خواستند مریض باشند. اگر به این راحتی می‌شد مریضی‌شان را فراموش کنند، خودشان این کار را می‌کردند. پس چه کاری می‌شد برای آن‌ها انجام داد؟

او علی‌رغم تردیدهای همه جانبه‌ی پزشکان شکاکی که خارج از گود نشسته بودند، این کلاس را شروع کرد؛ و نتیجه معجزه‌آسا بود! در این همه سالی که از شروع این کلاس گذشته است، هزاران بیمار با شرکت در آن «شفا» یافته‌اند. بعضی از بیماران سال‌هاست به این کلاس می‌آیند - درست مثل این که برای مراسم مذهبی به کلیسا می‌روند. همکارم با زنی صحبت کرده بود که در طول نه سال با جدیت حتی یک جلسه را هم از دست داده بود. او گفته بود وقتی اولین بار به کلینیک آمد، کاملاً مطمئن بود هم کلیه‌اش دارد از کار می‌افتد و هم قلبش بیمار است. چنان نگران و عصی بود که گاه و بی‌گاه بینایی‌اش را از دست می‌داد و دچار حمله‌ی کوری می‌شد. با این حال، امروز او با اعتماد به نفس و شاد و در سلامت کامل است. قیافه‌اش به آدم‌های چهل ساله می‌خورد، در حالی که یکی از نوه‌هایش را در آغوش دارد! او گفته بود: «قبلاً آن قدر نگران مشکلات خانواده‌ام بودم که

می‌گفتم کاش می‌مردم، ولی در این کلینیک بیهودگی نگرانی را درک کردم. یاد گرفتم که جلوی آن را بگیرم. حالا می‌توانم صادقانه بگویم که زندگی‌ام در آرامش مطلق است.»

دکتر رز هیلفردینگ، مشاور درمانی کلاس، به همکارم گفته بود فکر می‌کند یکی از بهترین راه‌های علاج برای کم کردن نگرانی این است که درباره‌ی مشکلات با کسی که به او اعتماد داری «حرف بزنی». او گفته بود: «به این پروسه می‌گوییم تخلیه هیجانی. وقتی بیماران به این جا می‌آیند، می‌توانند مدت‌ها درباره‌ی مشکلاتشان حرف بزنند، و آن قدر این کار را ادامه می‌دهند تا این که آن‌ها را از ذهنشان خارج کنند. تنها فکر کردن به نگرانی‌ها و نگه داشتن آن برای خود، موجب تنش عظیمی می‌شود. همگی باید مشکلاتمان را با دیگران تقسیم کنیم. باید احساس کنیم کسی در دنیا هست که مایل است حرف‌هایمان را بشنود و قادر است ما را درک کند.»

همکار من شاهد آرامش عمیقی بود که بعد از تمام شدن حرف‌های زنی در باره نگرانی‌هایش وجودش را پر کرد. او مشکلات خانوادگی داشت و در ابتدای امر که شروع به حرف زدن کرده بود، مثل فتری بود که جمع شده بود. بعد به مرور، همین‌طور که به حرف زدن ادامه داده بود، آرام شده بود. در پایان صحبت‌هایش، داشت لبخند می‌زد. آیا مشکلش حل شده بود؟ نه، به این آسانی‌ها نبود. چیزی که موجب تغییر حالت او شده بود، حرف زدن با کسی، گرفتن توصیه‌ای کوچک، و کمی همدردی انسانی بود. چیزی که واقعاً در ایجاد تغییر حالت او مؤثر واقع شده بود، ارزش شفابخشی فوق‌العاده‌ای بود که در «کلمات» نهفته است.

روان‌کاوی تا اندازه‌ای بر پایه‌ی این قدرت شفا بخشی کلمات است. از دوران فروید^{۶۳} به این طرف، روان‌کاوان می‌دانند که اگر بیمار بتواند از نگرانی‌های درونی‌اش حرف بزند، می‌تواند به آرامش برسد. فقط حرف بزند. چرا چنین است؟ شاید، چون با حرف زدن کمی آگاهی بیشتری از مشکلاتمان به دست می‌آوریم و دید بهتری پیدا می‌کنیم. هیچ کس واقعاً جواب را نمی‌داند، ولی همه‌ی ما می‌دانیم که «بیرون ریختن نگرانی‌های درونمان» یا «سبک کردن دل‌مان» آسودگی خاطر‌آنی برایمان می‌آورد.

بنابراین، دفعه‌ی دیگر که مشکل عاطفی داشتیم، چرا در اطراف‌مان به دنبال کسی برای حرف زدن با او نگردیم؟ البته منظورم این نیست که راه برویم و با آه و ناله و گله و شکایت برای هر کسی که به چشم‌مان خورد مثل بلای آسمانی بر سرش نازل شویم. نه ابد! اما بیا به دنبال کسی باشیم که بتوانیم به او اطمینان کنیم - مثلاً یک قوم و خویش، یک دکتر، یک وکیل، یک کشیش. بعد قراری با او بگذاریم و به او بگوییم: «می‌خواهم نظرت را بدانم. من مشکلی دارم و دوست دارم در مدتی که دارم آن را به زبان می‌آورم، به من گوش بدهی. شاید بتوانی توصیه‌ای به من بکنی. ممکن است از زاویه‌ی دیگری به این قضیه نگاه کنی که من نکرده‌ام، ولی حتی اگر نتوانی راه حلی به من بدهی، باز هم با نشستن و گوش دادن به صحبت‌هایم بی‌نهایت به من کمک کرده‌ای.»

روشن کردن مسئله یکی از روش‌های درمانی اساسی است که در کلاس بهداری بوستون استفاده می‌شود. در زیر چند ایده‌ی دیگر را هم که از این کلاس گرفته‌ام بیان می‌کنم - چیزهایی که می‌توانی در خانه انجام دهی:

۱. دفتر یادداشتی «الهام بخش» داشته باش. در این دفتر، می‌توانی تمام شعرها، دعا‌های کوتاه، یا نقل قول‌هایی را بنویسی که نظر تو را به خود جلب کرده‌اند و خواندن آن‌ها روحیه‌ات را بالا می‌برد. آن‌گاه اگر در یک بعد از ظهر بارانی غمگین شوی، شاید برگی از این دفتر بتواند افسردگی‌ات را برطرف کند. بسیاری از بیماران سالیان سال چنین دفترهایی را داشته‌اند. آن‌ها می‌گفتند این دفترها «قوت قلبی» برای آن‌ها بوده است.

۲. زیاد روی کاستی‌های دیگران نمان! یکی از زنان شرکت‌کننده در کلاس که می‌دید دارد تبدیل به همسری غرغرو و بداخلاق می‌شود، در مواجهه با این سؤال که «اگر شوهرت بمیرد، چه می‌کنی؟» کم آورد. چنان از این ایده شوکه شد که فوراً نشست و شروع به نوشتن لیستی از تمام ویژگی‌های مثبت همسرش کرد؛ یک لیست بلند بالا! چرا تو هم دفعه‌ی دیگر که احساس کردی با یک ظالم ازدواج کرده‌ای، همین کار را امتحان نکنی؟ شاید بعد از خواندن نقاط مثبت همسرت، متوجه شوی او همان کسی است که دوست داشتی با او آشنا شوی!

۳. به مردم علاقه‌مند شو! علاقه‌ای سالم و دوستانه به آدم‌هایی که در زندگی‌ات سهیم هستند، در خودت ایجاد کن. از زن مریض‌احوالی که چنان خودش را «تافته‌ی جدا بافته» می‌دید که هیچ دوستی نداشت، خواسته شد سعی کند درباره‌ی آدم بعدی که ملاقات می‌کند داستانی بنویسد. همین طور که توی اتوبوس نشسته بود سعی کرد به آدم‌های مختلف فکر کند و در خیالش تصور کند زندگی آن‌ها چگونه است. خوب نتیجه این شد که هر جا رسید با مردم شروع به حرف زدن کرد ... و بله، امروز او انسان شاد، هوشیار و جذابی است که از «دردهایش» شفا یافته است.

۴. امشب قبل از رفتن به رختخواب، برنامه‌ای برای فردایت بریز. شرکت‌کنندگان در کلاس متوجه شده بودند بسیاری از آدم‌ها از تسلسل بی‌پایان کار و وظایفی که باید انجام می‌دادند به ستوه می‌آمدند و کلافه می‌شدند. به نظرشان می‌رسید کارشان هیچ‌وقت تمام نمی‌شود و زمان در تعقیب آنهاست. برای درمان این حس شتاب و نگرانی، پیشنهاد شد هر شب، برای روز بعد برنامه‌ریزی کنند. نتیجه؟ انجام کارهای بیشتر؛ خستگی کمتر؛ احساس غرور و موفقیت؛ و زمانی مضاعف برای استراحت و لذت بردن از زندگی.

۵. و بالاخره این که - از تنش و خستگی دوری کن. آرام باش! استراحت کن! هیچ چیزی به سرعت تنش و خستگی تو را پیر نمی‌کند. هیچ چیزی به اندازه‌ی آن طراوات و زیبایی‌ات را از بین نمی‌برد. همکار من یک ساعت در کلاس درمانی بوستون نشست و دید که پروفیسور پل ای. جانسون بسیاری از اصولی را که در فصل قبل در

مورد اصول استراحت گفتیم، بیان کرد. همکارم در انتهای ده دقیقه از تمرین‌های آرامشی که همراه با بقیه انجام داده بود، نشسته در صندلی‌اش به خواب رفته بود. چرا این همه بر آرامش و استراحت جسمی تأکید می‌شود؟ چون متخصصان آن کلینیک - مثل همه‌ی دکترهای دیگر - می‌دانند اگر می‌خواهی نگرانی را از افراد دور کنی، ابتدا باید آرام باشند و استراحت کنند.

بله، باید استراحت کنی. جالب است که استراحت کردن روی یک زمین سفت مناسب به مراتب بهتر از استراحت روی یک تخت نرم است. استقامت بدن را بالا می‌برد. برای ستون فقرات خوب است.

بسیار خوب، در این جا چند تمرین را یادت می‌دهم که می‌توانی انجام دهی. یک هفته آن‌ها را امتحان کن و ببین که چه تأثیری بر قیافه و روحیه ات دارند!

الف. هر زمانی که احساس خستگی کردی، روی زمین دراز بکش. تا حدی که می‌توانی دست‌ها و پاهایت را دراز کن. اگر می‌خواهی غلت بزنی. دو بار در روز این کار را انجام بده.

ب. چشمانت را ببند. شاید بد نباشد - همان‌طور که پرفسور جانسون توصیه می‌کند - این عبارات را بگویی: «خورشید بالای سرم می‌تابد. آسمان آبی و درخشان است. طبیعت آرام است و دنیا را در اختیار خود دارد و من - که فرزند طبیعتم - با هستی هم‌نوا هستم». یا ... از این بهتر، دعا بخوان!

ج. اگر به خاطر نداشتن وقت آزاد، نمی‌توانی دراز بکشی، می‌توانی با نشستن روی صندلی تقریباً به همان تأثیر دست یابی. یک صندلی سفت صاف برای استراحت کردن بهترین است. مثل یک مجسمه‌ی مصری روی صندلی بنشین و همین‌طور که کف دست‌هایت روی ران‌هایت است، بگذار دستانت استراحت کند.

د. حالا آهسته پنجه‌های پایت را منقبض کن و بعد آن‌ها را شل کن. ماهیچه‌های پایت را منقبض و سپس آزاد کن. این کار را به آرامی رو به بالا با تمام ماهیچه‌های بدنت انجام بده تا وقتی که به گردنت برسی. بعد بگذار سرت با سنگینی، همچون توپ فوتبال، به اطراف بچرخد. مدام به ماهیچه‌هایت - همان‌طور که در فصل قبل هم گفته شد - بگو: «آزاد باش ... راحت باش ... استراحت کن».

ه. با نفس کشیدن‌های آرام و ثابت اعصاب را آرام کن. نفس عمیق بکش. یوگاکاران هندی درست می‌گفتند: نفس کشیدن موزون یکی از بهترین راه‌های شناخته شده برای آرام کردن اعصاب است.

و. به چین‌ها و اخم‌های صورتت فکر کن و همگی آن‌ها را شل کن. چین‌های نگرانی را که بین ابروهایت و دور دهانت می‌بینی شل کن. این کار را دو بار در روز انجام بده. شاید دیگر لازم نباشد برای گرفتن ماساژ به باشگاه بروی. شاید خطوط از درون به بیرون محو شوند.

عادت کاری خوب شماره ۱:

تمام کاغذهای روی میز را جمع کن -

به جز آنهایی که برای کاری که الآن داری انجام می دهی، لازم داری

رولاند ال. ویلیامز، رئیس خط آهن شیکاگو، یک بار گفته بود: « کسی که روی میزش تلی از کاغذهای مختلف مربوط به کارهای متعدد است، اگر میزش را مرتب کند و فقط کاغذهایی را که برای کار فعلی اش لازم است روی میز نگه دارد، کارش راحت تر و با دقت بیشتری انجام می شود. من به این می گویم خانه داری خوب. و این اولین قدم به سوی بازدهی بالاست ».

اگر سری به کتابخانه ی ملی واشینگتن بزنی، پنج کلمه را می بینی که در سقف آن نقاشی شده است. شش کلمه ای که پوپ شاعر نوشته است:

« نظم اولین قانون عرش خداوند است. »

باید اولین قانون کسب و کار هم باشد. ولی آیا واقعاً هست؟ نه. معمولاً روی میزها انبوهی کاغذ درهم و برهم تلمبار شده که هفته هاست به آن ها نگاه نشده است. ناشر یک روزنامه ی نیواورلئانی یک بار به من گفت منشی اش یکی از میزهای او را تمیز کرده و ماشین تحریری را که دو سال قبل گم شده بود پیدا کرده بود!

صرف تماشای میزی به هم ریخته و پر از گزارشات و یادداشت ها و نامه های جواب نداده کافی است که سردرگمی، تنش، و نگرانی ایجاد کند. تازه از این هم بدتر است: چون مدام به تو یادآوری می کند « یک عالم کار سرت ریخته و فرصت کافی هم برای انجام آن ها نداری ». این مسئله نه تنها تو را از نگرانی خسته و عصبی می کند، بلکه می تواند تو را از نگرانی مبتلا به فشار خون، قلب درد، و زخم معده کند.

دکتر جان اچ. استوکز استاد دانشکده ی پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا مقاله ای را در همایش ملی انجمن پزشکان امریکایی قرائت کرد که عنوانش « روان رنجوری در عمل » بود. در این مقاله، یازده شرط زیر عنوان « در ذهن بیمار دنبال چه چیزی بگردیم » آمده بود. این اولین مورد آن لیست است:

یک حس باید یا الزام: امتداد بی پایان امور پیش رو که باید صرفاً انجام شوند.

ولی چطور روند ساده ای مثل مرتب کردن میز و تصمیم گرفتن درباره ی جای کاغذها می تواند کمکت کند که از این فشار بالا، از این حس باید، و از این حس « امتداد بی پایان اموری که صرفاً باید انجام شوند » دوری کنی؟ دکتر ویلیام ال. سادلر، روان شناس معروف، از بیماری گفت که با به کار بردن همین ابزار ساده توانست خودش

را از بحران عصبی نجات دهد. او مدیر اجرایی یک شرکت بزرگ در شیکاگو بود. روزی که به مطب دکتر سادلر آمده بود، عصبی، پرتنش، و نگران بود. می دانست که در وضعیتی بحرانی بود، ولی نمی توانست کارش را رها کند. باید به او کمک می شد.

دکتر سادلر می گوید: «همین طور که این مرد داشت داستانش را تعریف می کرد، تلفنم زنگ خورد. از بیمارستان بود و از من خواسته شد که در مورد موضوعی تصمیم بگیرم. من به جای به تعویق انداختن این کار، همان لحظه وقت گذاشتم و درباره آن موضوع تصمیم گرفتم. در صورت امکان، همیشه مشکل را در جا حل می کنم. مدت زیادی از گذاشتن گوشی تلفن نگذشته بود که دوباره زنگ خورد. دوباره یک مسئله ی اضطراری که مجبور شدم وقت بگذارم و درباره اش صحبت کنم. وقفه ی سوم وقتی بود که یکی از همکارانم به مطبم آمد تا درباره ی یکی از بیماران اورژانسی اش با من مشورت کند. وقتی کارم با او تمام شد، رو به مرد کردم و از این که او را در انتظار گذاشته بودم عذرخواهی کردم، ولی او سر حال آمده بود. حالتی کاملاً متفاوت بر چهره اش بود.»

این مرد به دکتر سادلر گفته بود: «معذرت خواهی نکنید، دکتر. به گمانم توی این ده دقیقه فهمیدم که مشکلم چیست. حالا برمی گردم به دفترم و در عادت های کاری ام تجدید نظر می کنم ... ولی قبل از این که بروم، اشکالی ندارد نگاهی توی کشوی میزتان ببیندازم؟»

دکتر سادلر کسوهای میزش را باز کرده بود. هیچ چیزی غیر از لوازم ضروری در آن ها نبود. مرد گفته بود: «بگوئید ببینم، کارهای ناتمامتان را کجا نگه می دارید؟»

سادلر گفته بود: «منظورت کارهای تمام شده است، دیگر؟ چون من هیچ کاری را ناتمام نمی گذارم»

«نامه های جواب نداده تان را چطور؟»

سادلر گفته بود: «منظورت نامه های جواب داده ام است، دیگر؟ قانون من این است که هرگز نامه ای را بدون جواب دادن، کنار نگذارم. به محض این که آن را خواندم، فوراً جوابش را به منشی ام دیکته می کنم.»

شش هفته ی بعد، همین مدیر اجرایی دکتر سادلر را به دفترش دعوت کرده بود. او تغییر کرده بود - و همین طور هم میزش. او کسوهای میزش را باز کرده بود تا نشان دهد هیچ کار ناتمامی در آن ها نیست. آن مدیر اجرایی گفته بود: «شش هفته ی قبل، سه میز مختلف در دو دفتر جداگانه داشتم و زیر بار کارهایم مدفون شده بودم. کارهایم تمام نشدنی بودند. بعد از صحبت کردن با شما، آمدم و یک وانت گزارش و کاغذ قدیمی را دور ریختم. حالا پشت یک میز کار می کنم، مسائل را به محض پیش آمدن حل می کنم و یک کوه کار تمام نشده ندارم که به من غر بزند و عصبی و ناراحتم کند. ولی حیرت انگیزتر از همه این است که کاملاً بهبود یافته ام. هیچ مشکلی در

رابطه با سلامتی ام وجود ندارد».

چارلز ایوانز هیوز، دادستان سابق دادگاه عالی ایالات متحده، گفته است: «مردم از کار زیاد نمی‌میرند. آن‌ها از هدر رفتن انرژی و از نگرانی می‌میرند». بله، مردم از هدر رفتن انرژی و از نگرانی می‌میرند، چون می‌بینند ظاهراً هیچ کارشان تمام و کمال انجام نمی‌شود.

عادت کاری خوب شماره ۲:

کارها را به ترتیب اهمیت‌شان انجام بده

هنری ال. دورتی، بنیانگذار یکی از شرکت‌های بزرگ آمریکایی گفته است: دو توانایی هست که پیدا کردنش از نظر او غیرممکن است، چه بین افرادی که حقوق بالا به آنها می‌دهد و چه کسانی که حقوق معمولی می‌گیرند: اول، توانایی فکر کردن، و دوم، توانایی انجام کارها به ترتیب اهمیت‌شان.

چارلز لاکمن، مردی که از صفر شروع کرد و در عرض دوازده سال رئیس کمپانی بسیار موفق شد، در سال حقوقی معادل صد هزار دلار می‌گرفت و اضافه بر آن، میلیون‌ها دلار درمی‌آورد. چنین مردی اعلام کرد بخش اعظم موفقیتش را مدیون تقویت آن دو توانایی می‌داند که به اعتقاد هنری ال. دورتی پیدا کردنشان غیرممکن است. چارلز لاکمن گفته است: «از وقتی به یاد دارم، ساعت پنج صبح بیدار شده‌ام، چون در آن ساعت بهتر از همه‌ی مواقع می‌توانم فکر کنم - می‌توانم بهتر فکر کنم و برای روزم برنامه بریزم - برنامه برای انجام کارها به ترتیب اهمیت‌شان».

فرانک بتگر، یکی از موفق‌ترین فروشندگان بیمه در آمریکا، تا پنج صبح صبر نمی‌کرد تا برنامه‌ی روزش را بریزد. شب قبل برنامه‌اش را می‌ریخت - هدفی برای خودش تعیین می‌کرد - هدفی برای فروختن تعداد معینی بیمه‌نامه در روز بعد. اگر موفق نمی‌شد، آن تعداد به روز بعد اضافه می‌شد و الی آخر.

از روی تجربه‌ی طولانی‌ام می‌دانم که آدمی همیشه قادر نیست کارها را به ترتیب اهمیت‌شان انجام دهد، ولی این را هم می‌دانم که داشتن نوعی برنامه برای انجام دادن کارها به ترتیب اهمیت، بهتر از انجام دادن بدون برنامه‌ی آن‌ها در طول مسیر است.

اگر جرج برنارد شاو، اول انجام دادن کارهای مهم را قانون سفت و سختی برای خودش نکرده بود، احتمالاً در کسوت نویسنده شکست می‌خورد، و تمام عمرش صندوق‌دار بانک باقی می‌ماند. آن برنامه او را واداشت که به مدت نه سال طاق‌فرسا هر روز پنج صفحه بنویسد - هر چند که در طول آن نه سال، تنها سی دلار درآمد (تقریباً یک پنی در هر روز). حتی رابینسون کروزو^{۶۴} هم برنامه‌ای برای کارهایی که می‌خواست هر ساعت از روز انجام

دهد نوشته بود.

عادت کاری خوب شماره ۳:

وقتی با مشکلی روبه‌رو هستی، اگر اطلاعات لازم برای تصمیم‌گیری را در اختیار داری، همان جا و همان لحظه این کار را بکن.

تصمیم‌گیری را به تعویق نینداز.

اچ. پی. هاول، یکی از شاگردان سابقم، به من گفت زمانی که عضو هیئت مدیره‌ی شرکت یو. اس. استیل بود، جلسه‌هایشان معمولاً طولانی و کشدار بود و مسائل زیادی مورد بحث و بررسی قرار می‌گرفت، ولی تصمیم‌های اندکی گرفته می‌شد. نتیجه این‌که هر کدام از اعضای هیئت مدیره باید یک عالم گزارش برای مطالعه به خانه می‌برد.

بالاخره آقای هاول هیئت مدیره را متقاعد کرد هر بار به یک مشکل بپردازند و به نتیجه‌ای قطعی درباره‌ی آن برسند. تعویق نه! موکول کردن به بعد نه! ممکن بود آن تصمیم مستلزم جمع‌آوری اطلاعات بیشتری بود؛ شاید باید کاری انجام می‌شد یا نمی‌شد. در هر حال، قبل از رفتن به سراغ مسئله‌ی بعدی، باید تصمیمی درباره‌ی موضوع فعلی گرفته می‌شد. آقای هاول به من گفت که در پیش گرفتن این روند نتایج حیرت‌آوری به همراه داشت. دفتر یادداشت‌ها و تقویم‌ها پاک شدند. دیگر لازم نبود هیچ‌کدام از اعضای هیئت مدیره کوله‌باری از گزارش را با خود به خانه ببرد. دیگر حس نگرانی حاصل از مشکلات حل نشده وجود نداشت.

بله، قانون خوبی است؛ نه فقط برای هیئت مدیره‌ی یو. اس. استیل، بلکه برای من و تو.

عادت کاری خوب شماره ۴:

یاد بگیر امور را سازماندهی کنی، مسئولیت‌ها را واگذار کنی، و بر انجام کارها نظارت کنی

بسیاری از آدم‌های حوزه‌ی کسب و کار، خودشان را زودتر از موعد مقرر به قبر می‌فرستند، چون هرگز یاد نگرفته‌اند مسئولیت‌ها را به دیگران واگذار کنند و اصرار دارند همه‌ی کارها را خودشان انجام دهند. نتیجه این‌که جزئیات بیش از حد و آشفتگی امور آن‌ها را در خود غرق می‌کند؛ یک حس اضطراب، نگرانی، اضطراب، و تنش در آن‌ها به وجود می‌آید. فهمیدن این مسئله که می‌شود مسئولیت کارها را به دیگران واگذار کرد کار سختی است. برای من هم سخت بود - بسیار سخت. ضمناً از روی تجربه می‌دانم که محول کردن امور به افراد اشتباهی هم می‌تواند فاجعه به بار آورد. درست است که واگذار کردن مسئولیت سخت است، اما اگر مدیران می‌خواهند از نگرانی، اضطراب، و خستگی دور باشند، باید این کار را بکنند.

آن دسته از مدیرانی که کسب و کارهای بزرگ راه می‌اندازند، اما یاد نمی‌گیرند که امورشان را سازماندهی کنند، مسئولیت‌ها را واگذار کنند، و بر انجام کارها نظارت کنند، اغلب در پنجاه سالگی یا شصت سالگی کله پا می‌شوند. نگرانی و تنش عامل اصلی سکنه‌ی قلبی است. یک مثال عینی می‌خواهی؟ به آگهی‌های ترحیم روزنامه‌ی محل‌ات نگاه کن.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۲۷: چطور یکنواختی و ملالی را که موجب خستگی و نگرانی و خشم می‌شود، دور کنیم

یکی از دلایل اصلی خستگی، ملالت است. برای روشن شدن قضیه بیا آلیس را مثال بزنیم؛ یک مدیر اجرایی که در خیابان تو زندگی می‌کند. آلیس یک شب کاملاً خسته به خانه آمد. خسته رفتار می‌کرد. خسته بود. سردرد داشت. کمردرد داشت. چنان خسته بود که می‌خواست شام نخورده به رختخواب برود. مادرش از او خواهش کرد ... او به سر میز شام آمد. تلفن زنگ خورد. دوستش! دعوتی به مهمانی! چشمان آلیس برق زد. روحیه‌اش بالا رفت. دوان دوان به طبقه‌ی بالا رفت؛ لباس شب آبی رنگش را پوشید و بعد به مهمانی رفت. وقتی که بالاخره به خانه برگشت، یک ذره هم خسته نبود. در واقع چنان سر حال و سرخوش بود که اصلاً خوابش نمی‌برد.

آیا آلیس هشت ساعت قبل که در حرف و عمل خسته به نظر می‌رسید، صادقانه و حقیقتاً خسته بود؟ البته که خسته بود. خسته بود، چون احتمالاً کارش برایش ملال‌آور بود و همین‌طور هم احتمالاً زندگی‌اش. میلیون‌ها آلیس وجود دارند. تو خودت هم شاید یکی از آن‌ها باشی.

همه می‌دانند که دیدگاه احساسی تو معمولاً نقش به مراتب مهم‌تری در ایجاد خستگی دارد، تا تفلایهای جسمی‌ات. چند سال قبل، دکتر جوزف ای. بارمک در آرشیه‌های روان‌شناسی گزارشی از تعدادی آزمایشات خود منتشر کرد که نشان می‌دادند چطور ملال، موجب خستگی می‌شود. دکتر بارمک تعدادی تست از دانش‌آموزانی گرفت که می‌دانست هیچ علاقه‌ای به کاری که به آن‌ها محول شده بود نداشتند. نتیجه؟ دانش‌آموزان احساس خستگی و خواب‌آلودگی کردند. از سردرد و چشم درد شکایت کردند و عصبی شدند. در بعضی موارد حتی دل درد گرفتند. آیا این‌ها همه «تخیل» آن‌ها بود؟ نه. تست‌های متابولیسمی که از این دانش‌آموزان گرفته شد نشان می‌دادند که وقتی فرد کسل است، فشار خون بدن و مصرف اکسیژن کاهش می‌یابد؛ و به محض این‌که او مشغول انجام کاری می‌شود که از آن احساس رضایت و لذت می‌کند، کل متابولیسم فوراً سرعت می‌گیرد.

وقتی در حال انجام کار جالب و مهیجی هستیم، به ندرت خسته می‌شویم. برای مثال، من اخیراً سفری به کوه‌های راکی و دریاچه‌ی لونیز داشتم. چندین روز را مشغول گرفتن قزل‌آلا، بازکردن راهم از میان درختچه‌هایی که از قدم بلندتر بودند، و سکندری خوردن روی کنده‌های درخت بودم. با این حال از هشت ساعت انجام این کارها خسته نبودم. چرا؟ چون هیجان زده بودم. چون سرخوش بودم. حس می‌کردم به موفقیت بزرگی دست یافته‌ام؛ صید شش قزل‌آلای بزرگ! ولی حالا فرض کن که ماهیگیری برایم کسالت‌آور بود. آن وقت فکر کن چه احساسی داشتم؟ از آن کار نفس گیر در ارتفاع هفت هزار پایی از پا در می‌آمدم.

حتی در فعالیت‌های جسمانی طاقت فرسایی مثل کوهنوردی هم ملال می‌تواند تو را بیشتر از فعالیت نفس‌گیری که داری انجام می‌دهی، خسته کند. برای مثال، آقای اس. اچ. کینگمن، رئیس یک بانک معتبر، واقعه‌ای را برای

من تعریف کرد که مثال خوبی از چیزی است که الآن گفتم. در ژوئیه ۱۹۵۳، دولتمردان کانادا از اعضای انجمن آلپ خواستند تا راهنماهایی را آماده کند و به اعضای تفنگداران سلطنتی ولز کوهنوردی آموزش دهند. آقای کینگمن یکی از راهنماهایی بود که برای آموزش این سربازان انتخاب شده بود. برایم گفت که چطور او و سایر راهنماها - مردانی بین ۴۲ تا ۵۹ ساله - این مردان نظامی جوان را با پیاده روی های طولانی از میان یخچال ها و زمین های برفی و صخره هایی به بلندی چهل پا عبور دادند، صخره هایی که باید با طناب و جاپاهای کوچک و گیره های دستی لغزان از آن ها بالا می رفتند. آن ها قله های شناخته شده و نشده ی راکی را فتح کردند. بعد از پانزده ساعت کوهنوردی، آن مردان جوان که کاملاً از نظر جسمی آماده و سرحال و قیراق بودند کاملاً از پا افتاده بودند. آن ها به تازگی یک دوره ی شش هفته ای آموزش سخت کماندویی را دیده بودند.

آیا خستگی شان به خاطر استفاده از عضلاتی بود که در آموزش های کماندویی آب دیده نشده بود؟ هر کسی که آموزش کماندویی را دیده باشد، به این سؤال می خندد! نه، آن ها کاملاً از پا افتاده بودند، چون کوهنوردی برایشان کسالت آور بود. چنان خسته بودند که بسیاری از آن ها بدون خوردن غذا به خواب رفتند. ولی راهنماها - مردانی که دو یا سه برابر سن آن ها را داشتند - ... آیا آن ها خسته بودند؟ بله، ولی نه از پا افتاده. راهنماها شامشان را خوردند و ساعت ها بیدار ماندند و درباره ی تجربه های آن روز با هم حرف زدند. آن ها خسته نبودند چون به کار علاقه داشتند.

وقتی دکتر ادوارد تورنیک از دانشگاه کلمبیا آزمایشاتی درباره ی خستگی انجام می داد، با علاقمند نگه داشتن افراد جوانی که در آزمایش هایش شرکت کرده بودند آن ها را تقریباً یک هفته بیدار نگه داشت. بعد از کلی بررسی، به این نتیجه رسید که « ملال تنها دلیل واقعی برای کاهش کار است ».

اگر کاری که می کنی ذهنی است، به ندرت مقدار کاری که انجام می دهی تو را خسته می کند. ممکن است از میزان کاری که انجام نمی دهی، خسته شوی. برای مثال، روزی از هفته پیش را به خاطر بیاور که مدام در کارت وقفه پیش آمد. هیچ نامه ای جواب داده نشد. قرار ملاقات ها لغو شدند. مشکل این جا، مشکل آن جا. آن روز همه چیز اشتباه پیش رفت. تو هیچ کاری را تمام و کمال انجام ندادی. با این حال خسته و کوفته - و با سردرد - به خانه برگشتی.

روز بعد همه چیز در دفتر سرچایش است. تو چهل برابر بیشتر از دیروز کار می کنی. با این حال، مثل گل تر و تازه به خانه برمی گردی. حتماً چنین تجربه ای داشته ای. من هم داشتم.

درسی که باید از آن گرفت؟ فقط این: خستگی ما اغلب ناشی از کار نیست، بلکه از نگرانی، سرخوردگی، و خشم

است.

در مدتی که داشتم این فصل را می‌نوشتم، رفتم و اجرای دوباره‌ی کمدی قایق را نشان بده - اثر جروم کرن - را تماشا کردم. ناخدا اندی، ناخدای کاتن بلوسوم، در یکی از مونولوگ‌های فلسفی‌اش، می‌گوید: «آدم‌های خوش اقبال، کسانی‌اند که کاری را انجام می‌دهند که از آن لذت می‌برند». این آدم‌ها خوش اقبال هستند، چون انرژی بیشتر، شادی بیشتر، نگرانی کمتر و خستگی کمتری دارند. هر جا که علایق تو باشند، انرژی‌ات هم هست. صد قدم راه رفتن با یک زن یا شوهر غرغرو، خسته‌کننده‌تر از ده مایل راه رفتن با یک معشوقه‌ی دوست داشتنی است.

خوب که چی؟ چه کاری در این باره می‌توانی بکنی؟ خوب، این کاری است که یک تندنویس کرد - تندنویسی که برای یک شرکت نفتی در اکلاهاما کار می‌کرد. روزهای متمادی در ماه، او یکی از کسل‌کننده‌ترین کارهای دنیا را انجام می‌داد. پرکردن قراردادهای نفتی و واردکردن آمار و ارقام. این کار چنان ملال‌آور بود که او برای نجات خودش تصمیم گرفت که آن را برای خودش جالب کند. چطور؟ یک مسابقه‌ی روزانه برای خودش ترتیب داد. تعداد فرم‌هایی را که هر روز صبح باید پر می‌کرد شمرد و بعد سعی کرد که بعد از ظهر از رکورد صبح جلو بزند. او جمع هر روز را حساب می‌کرد و سعی می‌کرد که روز بعد رکوردش را بهتر کند. نتیجه؟ به زودی توانست بیشتر از تمام تندنویس‌های بخشش این فرم‌های کسل‌کننده را پر کند. تمام این‌ها چه چیزی برایش به ارمغان آورد؟ تحسین؟ نه ... تشکر؟ نه ... ترفیع؟ نه ... افزایش حقوق؟ نه ... ولی کمک کرد از خستگی ناشی از کار ملال‌آور دور شود. به او محرک ذهنی داد. چون تمام تلاشش را کرده بود که کاری کسل‌کننده را جالب کند، انرژی بیشتر، شور بیشتر، و شادی به مراتب بیشتری در اوقات فراغتش نصیب خودش کرد.

من از قضا می‌دانم که این داستان حقیقت دارد چون با آن دختر ازدواج کردم.

این هم داستان یک تندنویس دیگر که فهمید اگر کارش برایش جالب باشد، جواب می‌دهد. او عادت داشت با کارش بجنگد، ولی حالا دیگر نه. این داستان دوشیزه والی جی. گولدن، از الم هورست، ایلینویز، است که برایم تعریف کرد:

«چهار تندنویس در دفتر من هستند و هر کدام از ما باید نامه‌های افراد متعددی را تایپ کنیم. هر از گاهی فشار کار خیلی زیاد می‌شود. یک روز وقتی معاون رئیس بخش از من خواست که نامه‌ای طولانی را از نو بنویسم، کفرم بالا آمد. سعی کردم به او بفهمانم که نامه بدون تایپ شدن دوباره هم می‌تواند تصحیح شود. ولی او در جواب گفت که اگر این کار را از اول انجام ندهم، کس دیگری را پیدا می‌کند که این کار را انجام می‌دهد! خیلی عصبانی شدم. ولی وقتی شروع به تایپ دوباره آن کردم، یک مرتبه به ذهنم رسید که آدم‌های خیلی زیادی هستند که

آماده‌اند بپزند و این کار را انجام دهند. به علاوه، من برای انجام این کار حقوق می‌گرفتم. کم کم حالم بهتر شد. ناگهان تصمیم گرفتم کارم را طوری انجام دهم گویی واقعاً دارم از آن لذت می‌برم - هر چند که از آن متنفر بودم. بعد این کشف مهم را کردم که اگر طوری کارم را انجام می‌دادم که انگار داشتم از آن لذت می‌بردم، آن گاه واقعاً تا حدی از آن لذت می‌بردم؛ همچنین متوجه شدم که وقتی از کارم لذت می‌برم، سریع‌تر می‌توانم کار کنم. بنابراین، خیلی به ندرت پیش می‌آید که مجبور به اضافه‌کاری شوم. این دیدگاه جدید باعث شد که در میان همکاران به کارمند خوب شهره شوم و وقتی که یکی از مدیران نیاز به منشی خصوصی دارد، مرا برای کار صدا می‌زند چون به قول خودش، حاضرم بدون اخم و تخم کار بیشتری انجام دهم». دوشیزه گولدن در ادامه نوشت: «کشف قدرت دیدگاه ذهنی تغییر یافته، کشفی بی‌نهایت بزرگ برای من بود. معجزه‌ها برایم کرده است».

دوشیزه گولدن فلسفه‌ی معجزه‌گر «انگار» پروفیسور هانس ویهینگر را استفاده کرده است که به ما یاد داد طوری رفتار کنیم «انگار» شاد هستیم و الی آخر.

اگر طوری رفتار کنی که «انگار» از شغلت لذت می‌بری، این وانمود کردن آن را تبدیل به یک علاقه‌ی واقعی می‌کند. همچنین موجب می‌شود خستگی‌ات، تنش‌ات، و نگرانی‌هایت کم شود.

چند سال قبل، هارلان ای. هوارد تصمیمی گرفت که زندگی او را زیر و رو کرد. تصمیم گرفت که شغل ملال‌آوری را تبدیل به یک شغل جالب کند - و انصافاً هم شغل ملال‌آوری داشت: شستن بشقاب، تمیز کردن پیشخوان، و پاک کردن بستنی از روی میز غذاخوری دبیرستان؛ آن هم وقتی که پسرهای دیگر داشتند فوتبال بازی می‌کردند. هارلان هوارد از شغلش متنفر بود، ولی چون مجبور بود دو دستی به آن بچسبد، تصمیم گرفت درباره‌ی بستنی مطالعه کند - این که چطور درست می‌شود، چه موادی در آن استفاده می‌شود، و چرا بعضی از بستنی‌ها از بقیه بهتر هستند؟ او ترکیبات شیمیایی بستنی را بررسی کرد و در مدرسه، در درس شیمی خودش یک پا استاد شد. حالا چنان به ترکیبات شیمیایی مواد غذایی علاقه‌مند شده بود که به کالج ماساچوست رفت و در زمینه‌ی «فناوری مواد غذایی» تخصص گرفت. وقتی یکی از شرکت‌های مواد غذایی یک مسابقه با جایزه‌ی صد دلاری برای بهترین مقاله درباره‌ی موارد استفاده‌ی کاکائو و شکلات ترتیب داد - مسابقه‌ای که شرکت همه دانشجویان در آن آزاد بود - فکر می‌کنی چه کسی برنده شد؟ درست است، هارلان هوارد.

وقتی دید کاری پیدا نمی‌کند، یک لابراتور شخصی در زیرزمین خانه‌اش در آمهرست، ماساچوست، راه‌انداخت. مدت کوتاهی بعد از آن، یک قانون جدید تصویب شد. باکتری‌های شیر باید شمرده می‌شد. هارلان ای. هوارد به زودی برای چهارده شرکت شیر در آمهرست، باکتری شمرد و مجبور شد که دو دستیار استخدام کند.

او ۲۵ سال دیگر کجا خواهد بود؟ مردانی که در حال حاضر در حوزه‌ی ترکیبات شیمیایی فرآورده‌های غذایی مشغول کار هستند، احتمالاً آن زمان بازنشسته شده یا مرده‌اند. و جایشان را جوانانی خواهد گرفت که در حال حاضر ابتکار و شور و شوق از خود نشان می‌دهند. بیست و پنج سال بعد، ای هوارد احتمالاً یکی از رهبران حرفه‌اش است، در حالی که برخی از همکلاسی‌هایش که او قبلاً از پشت پیشخوان به آن‌ها بستنی می‌فروخت، گرفته و تلخ و بیکار هستند و به دولت فحش می‌دهند و از این می‌نالند که هرگز شانس نداشته‌اند. هارلان ای هوارد هم ممکن بود شانس نصیبش نشود، اگر تصمیم نگرفته بود کاری کسالت‌آور را تبدیل به کاری جالب کند.

سال‌ها قبل، یک مرد جوان دیگر بود که از شغل کسالت‌بار ایستادن پشت ماشین تراش یک کارخانه‌ی تولید پیچ و قطعات یدکی خسته شده بود. نام کوچکش سام بود. می‌خواست از آن شغل بیرون بیاید، ولی از این می‌ترسید که شغل دیگری پیدا نکند. از آن جایی که سام مجبور بود این کار ملال‌آور را ادامه دهد، تصمیم گرفت آن را برای خودش جالب بکند. بنابراین، مسابقه‌ای با یکی از مکانیک‌ها که در نزدیکی‌اش پشت دستگاه تراش دیگری کار می‌کرد گذاشت. یکی از آن‌ها باید سطح سخت و ناهموار را با دستگاهش می‌تراشید و دیگری باید پیچ‌ها را به قطر مناسب می‌تراشید. آن‌ها هر از گاهی جایشان را با هم عوض می‌کردند تا ببینند کی پیچ‌های بیشتری درمی‌آورد. سرکارگر با دیدن سرعت و دقت سام، خیلی زود شغل بهتری را به او پیشنهاد داد. این آغاز ترفیع‌های بعدی بود که یکی پس از دیگری آمد. سی سال بعد، سام - ساموئل واکلین - رئیس شرکت قطعات لوکوموتیو بالدوین شد. ولی احتمالاً تا آخر عمر مکانیک باقی می‌ماند، اگر تصمیم نگرفته بود یک شغل ملال‌آور را تبدیل به شغل جالبی بکند.

اچ. وی. کالتن بورن - تحلیلگر مشهور رادیو - یک بار برایم تعریف کرد که چطور کار کسالت‌آوری را تبدیل به کار جالبی کرده بود. وقتی ۲۲ سالش بود، با عبور از آتلانتیک با کشتی حمل احشام و آب و غذا دادن به آن‌ها راهش را به سوی آینده‌اش آغاز کرده بود. بعد از یک تور دوچرخه سواری در انگلستان، گرسنه و آس و پاس به پاریس رسید. او دوربین عکاسی‌اش را به مبلغ پنج دلار به گرو گذاشت و آگهی درخواست کاری در نسخه‌ی فرانسوی نیویورک هرالد چاپ کرد و شغل فروشندگی دستگاه‌های شهر فرنگ را گیر آورد. می‌توانم آن شهر فرنگ‌های قدیمی را به یاد بیاورم که جلوی چشمانمان می‌گرفتیم تا دو عکس دقیقاً عین هم را تماشا کنیم. همین‌طور که داشتیم نگاه می‌کردیم، معجزه‌ای اتفاق می‌افتاد. عدسی‌های توی دستگاه شهر فرنگ دو تصویر را یکی می‌کرد و حالت سه بُعدی به آن می‌داد. ما بعد را می‌دیدیم و حسی شگفت‌انگیز از چشم اندازی دور را به ما القا می‌کرد.

خوب، همان‌طور که گفتم کالتن بورن شروع به عرضه‌ی خانه به خانه‌ی دستگاه شهر فرنگ در پاریس کرد - و

فرانسوی هم بلد نبود. ولی آن سال ۵۰۰۰ دلار به صورت پورسانتی به دست آورد و تبدیل به یکی از فروشندگانی شد که آن سال بالاترین دستمزدها را در پاریس گرفته بودند. اچ. وی. کالتن بورن به من گفت آن تجربه به اندازه‌ی یک سال درس خواندن در هاروارد در تقویت ویژگی‌هایی که برای موفق شدن لازم بود به او کمک کرد. اعتماد به نفس؟ خودش گفت که بعد از آن تجربه، احساس کرد می‌تواند بروشور کنگره را به زنان خانه‌دار فرانسوی بفروشد.

آن تجربه او را با سبک زندگی فرانسوی‌ها به خوبی آشنا کرد و بعدها در تفسیر حوادث اروپا در رادیو بسیار به کارش آمد.

چطور توانست چنان فروشنده‌ی ماهری بشود، وقتی حتی نمی‌توانست فرانسوی صحبت کند؟ خوب، او از کارفرمایش خواست صحبت‌هایی را که موقع فروش باید می‌زد به فرانسوی سلیس برایش بنویسد و او آن جملات را حفظ کرد. او زنگ دری را می‌زد، زن خانه‌داری به جلوی در می‌آمد و کالتن بورن شروع به تکرار آن جملات حفظی با لهجه‌ای چنان وحشتناک می‌کرد که آدم را به خنده می‌انداخت. او عکس‌هایش را به زن خانه‌دار نشان می‌داد و وقتی که زن سؤال می‌پرسید، شانه‌هایش را بالا می‌انداخت و می‌گفت: «امریکایی ... امریکایی». بعد کلاهش را از سر برمی‌داشت و به یک کپی از جملات فروشی که به فرانسوی سلیس نوشته شده بود و به کلاهش چسبانده بود اشاره می‌کرد. زن خانه‌دار می‌خندید؛ او هم می‌خندید و عکس‌های بیشتری نشان می‌داد. اچ وی کالتن بورن به من گفت که کار خیلی خیلی سختی بوده است. گفت که تنها یک چیز بود که او را به جلو می‌برد: عزم و اراده‌ی او به جالب کردن آن شغل. هر صبح قبل از شروع کار، توی آینه نگاه می‌کرد و حرف‌های امیدوارکننده به خودش می‌زد: «کالتن بورن، اگر می‌خواهی غذا بخوری، باید این کار را بکنی. از آن جایی که مجبوری این کار را بکنی، چرا اوقات خوبی حین انجام آن نداشته باشی؟ چرا هر بار که زنگ در خانه‌ای را می‌زنی، خیال نکنی که هنرپیشه‌ای روی صحنه هستی و تماشاچی‌هایی دارند نگاهت می‌کنند؟ از هر چیز گذشته، کاری که تو داری می‌کنی، مثل نمایش روی صحنه جالب و سرگرم کننده است. پس چرا انرژی و شور زیادی در آن نگذاری؟»

آقای کالتن بورن به من گفت آن مونولوگ‌های روزانه به او کمک کرد کاری را که زمانی از آن بدش می‌آمد و وحشت داشت، تبدیل به ماجراجویی کند که هم دوست داشت و هم برایش سودآور بود.

وقتی از آقای کالتن بورن پرسیدم آیا توصیه‌ای به جوانانی که می‌خواهند موفق شوند دارد، گفت: «هر روز صبح با خودت حرف بزن. ما خیلی از نقش ورزش در رفع خواب آلودگی حرف می‌زنیم، ولی هر صبح به تمرین‌های معنوی و ذهنی به مراتب بیشتری نیاز داریم که ما را راه بیندازند. هر روز صبح به خودت حرف‌های امیدوارکننده

بزن».

آیا زدن حرف‌های روحیه بخش به خود کاری احمقانه، سطحی و بچه‌گانه است؟ نه، برعکس، اصل روان‌شناسی است. «زندگی ما چیزی است که افکار ما می‌سازند». این کلمات در عصر حاضر همان قدر درست هستند که هجده قرن قبل، وقتی که مارکوس اُریلیوس آن‌ها را برای اولین بار در کتاب تأملات نوشت، درست بودند؛ «زندگی ما چیزی است که افکار ما می‌سازند».

هر ساعتی که از روز با خود حرف‌های امیدوارکننده بزنی، افکار شهامت و شادی، افکار قدرت و آرامش را به سوی خودت سوق می‌دهی. با حرف زدن با خودت درباره‌ی چیزهایی که باید بابتشان شکرگزار باشی، ذهنت را با افکاری پرخواهی کرد که تو را به اوج می‌رسانند.

با اندیشیدن به افکار درست می‌توانی تنش هر کاری را به مراتب کمتر کنی. رئیس‌ت می‌خواهد که تو به شغل علاقه داشته باشی تا او پول بیشتری درآورد، ولی بیا فراموش کنیم رئیس‌مان چه می‌خواهد. فقط به این فکر کن که علاقه‌مند شدن به کارت چه سودی به حال تو دارد. به خودت یادآوری کن که این مسئله می‌تواند میزان شادی و لذتی را که از زندگی‌ات می‌گیری دو برابر کند چون نیمی از ساعات بیداری‌ات را سرکار می‌گذرانی - و اگر در کارت لذت و شادی را نیابی، احتمالاً هرگز در هیچ جای دیگری هم نخواهی یافت. مدام به خودت یادآوری کن که علاقه‌مند شدن به کارت ذهنت را از نگرانی دور می‌کند و در درازمدت، احتمالاً ترفیع و حقوق اضافی برایت به ارمغان می‌آورد. حتی اگر این کار را هم نکنی، خستگی‌ات را به حداقل می‌رسانی و کمکت می‌کند از اوقات فراغت لذت ببری.

۲۸: چطور نگران بی خوابی نباشیم

وقتی درست خوابت نمی برد، نگران می شوی؟ در این صورت شاید برایت جالب باشد که بدانی، ساموئل اَنترمیر - وکیل مشهور بین المللی - هرگز در تمام عمرش یک خواب درست و حسایی نکرد.

وقتی سام اَنترمیر به کالج رفت، از دو بیماری رنج می برد - آسم و بی خوابی. ظاهراً نتوانست هیچ کدام از آن ها را علاج کند. بنابراین، تصمیم گرفت بهترین کار ممکن را بکند - از شب زنده داری اش استفاده کند. به جای این که در رختخواب غلت بزند و به خودش پیچد و خود را چنان نگران کند که از نظر روحی از پا بیفتد، بلند می شد و مطالعه می کرد. نتیجه؟ او در تمام درس ها از همکلاسی هایش پیشی گرفت و تبدیل به یکی از شگفتی های کالج نیویورک شد.

حتی بعد از این که شروع به خواندن حقوق کرد، بی خوابی اش ادامه پیدا کرد. ولی اَنترمیر نگران نشد و گفت: «طبیعت از من مراقبت خواهم کرد». طبیعت این کار را کرد. علی رغم میزان بسیار اندکی که می خوابید، همیشه سلامت بود و قادر بود پا به پای دیگر وکلای جوان دادگاه نیویورک کار کند. حتی سخت تر هم کار می کرد، چون وقتی آن ها خواب بودند، او مشغول کار بود.

در ۲۱ سالگی، سام اَنترمیر ۷۵ هزار دلار در سال درآمد داشت و سایر وکلا به جلسات دفاعیه ی او هجوم می آوردند تا شیوه هایش را یاد بگیرند. در ۱۹۳۱، برای پرونده ای حق الزحمه ای گرفت که احتمالاً تا آن زمان بالاترین پولی بود که به وکیلی داده شده بود - یک میلیون دلار!

هنوز هم بی خوابی اش ادامه داشت. نیمی از شب را مطالعه می کرد و بعد ساعت پنج صبح بلند می شد و شروع به نوشتن نامه هایش می کرد. آن زمانی که مردم تازه شروع به کار می کردند، نیمی از روز کاری او گذشته بود. تا ۸۱ سالگی عمر کرد - مردی که در عمرش به زور یک شب خواب درست و حسایی کرد. اگر درباره ی بی خوابی اش هیاهو می کرد و نگران می شد، احتمالاً زندگی اش را نابود کرده بود.

ما یک سوم عمرمان را در خواب می گذرانیم؛ با این حال هیچ کس نمی داند که خواب واقعاً چیست. می دانیم که یک عادت و حالتی از استراحت است، ولی نمی دانیم که هر آدمی چقدر به خواب نیاز دارد. حتی نمی دانیم آیا اصلاً نیازی به خواب هست یا نه!

خارق العاده است؟ در طول جنگ جهانی اول، پل کرن، یک سرباز اهل مجارستان، از ناحیه ی لب قدامی مجروح شد. او از جراحت بهبود یافت، ولی در کمال تعجب فهمید که نمی تواند بخوابد. علی رغم تمام تلاش هایی که پزشکان کردند (آن ها همه نوع خواب آور و مسکن به او دادند و حتی هیپنوتیزمش کردند)،

نتوانست بخوابد و یا حتی خواب‌آلود شود.

دکترها گفتند او زیاد عمر نمی‌کند، ولی او پیش بینی آن‌ها را باطل کرد. شغلی دست و پا کرد و سال‌ها در سلامت کامل زندگی کرد. او دراز می‌کشید و چشمانش را می‌بست، ولی به خواب نمی‌رفت. مورد او یک راز پزشکی بود که بسیاری از باورهای ما درباره‌ی خواب را به چالش کشید.

بعضی آدم‌ها بسیار بیشتر از دیگران نیاز به خواب دارند. توسکانینی فقط به پنج ساعت خواب شبانه نیاز داشت، ولی کالوین کولیک به بیش از دو برابر آن مقدار احتیاج داشت. به عبارت دیگر، توسکانینی حدود یک پنجم عمرش را خوابیده بود، در حالی که کولیک تقریباً نیمی از عمرش در خواب سپری شد.

نگرانی درباره‌ی بی‌خوابی به مراتب بیشتر از خود بی‌خوابی به تو آسیب می‌رساند؛ برای مثال، یکی از شاگردان من، آیرا ساندنر، از ریچفیلد پارک، نیوجرسی، تقریباً چیزی نمانده بود که از بی‌خوابی مزمن خودکشی کند.

آیرا ساندنر به من گفت: «راستش فکر می‌کردم که دیگر دارم به جنون کشیده می‌شوم. مشکل این بود که در آغاز من مثل خرس می‌خوابیدم. وقتی ساعت زنگ می‌زد، بیدار نمی‌شدم. و نتیجه این بود که همیشه دیر سر کارم می‌رسیدم. نگران این مسئله بودم و در حقیقت رئیس‌م به من هشدار داده بود که باید سر وقت سرکارم بیایم. می‌دانستم که اگر بیش از حد بخوابم، شغلم را از دست می‌دهم.

این قضیه را به دوستانم گفتم، و یکی از آن‌ها پیشنهاد کرد که قبل از خوابیدن حسایی روی ساعت کوکی تمرکز کنم. همان باعث شروع بی‌خوابی‌ام شد! تیک تاک آن ساعت لعنتی تبدیل به وسواس شد. مرا تمام شب در رختخواب بیدار نگه می‌داشت. تا صبح در رختخواب غلت می‌زدم و وقتی که صبح می‌شد، عملاً ناخوش بودم. از خستگی و نگرانی ناخوش بودم. این مسئله هشت هفته ادامه پیدا کرد. نمی‌توانم عذاب‌هایی را که کشیدم در قالب کلمات بیاورم. متقاعد شده بودم که دارم دیوانه می‌شوم. گاهی ساعت‌ها راه می‌رفتم و حقیقتاً به این فکر می‌کردم که از پنجره پایین بپریم و به همه‌ی این درد و رنج خاتمه دهیم.

دست آخر نزد دکتری رفتم که یک عمر بود او را می‌شناختم. به من گفت: «آیرا، من نمی‌توانم کمکت کنم. هیچ‌کس نمی‌تواند کمکت کند، چون تو خودت این بلا را سر خودت آوردی. شب‌ها به رختخواب برو و اگر نتوانستی بخوابی، اصلاً فراموشش کن. فقط به خودت بگو: «برایم مهم نیست اگر خوابم نبرد. اگر تا صبح بیدار بمانم، مشکلی نیست.» چشمانت را بسته نگه دار و بگو: «تا وقتی که آرام دراز کشیده‌ام و درباره‌اش نگران نیستم، در هر حال استراحتم را می‌کنم.»

ساندنر گفت: «این کار را کردم و در عرض دو هفته دوباره خواب به سراغم آمد. در کمتر از یک ماه، هشت

ساعت می خوابیدم و اعصابم به حالت طبیعی برگشت.»

این بی خوابی نبود که داشت آیرا ساندنر را می کشت، نگرانی اش درباره ی آن بود که داشت این کار را می کرد. دکتر ناتانیل کلایتمن، استاد دانشگاه شیکاگو، بیشتر از هر انسان زنده ی دیگری روی خواب تحقیق کرده بود. او که در خواب متخصص بود، اعلام کرد که تا حالا هرگز یک نفر را هم ندیده است که از بی خوابی مرده باشد. مسلماً، فرد می تواند آن قدر درباره ی بی خوابی اش دچار نگرانی و اضطراب شود، که بنیه اش را تحلیل ببرد و بیماری ها او را از پای درآورند، ولی این نگرانی است که چنین آسیبی را به او وارد می کند، نه خود بی خوابی.

دکتر کلایتمن همچنین گفته است کسانی که نگران بی خوابی هستند، معمولاً خیلی بیشتر از آنچه خودشان متوجه باشند می خوابند. مردی که قسم می خورد «دیشب پلک روی هم نگذاشتم»، احتمالاً ساعت ها خوابیده است و خودش خبر ندارد. برای مثال، یکی از بزرگ ترین متفکران قرن نوزدهم، هربرت اسپنسر، مرد عزب پیری بود که در یک شبانه روزی زندگی می کرد و همه را با صحبت از بی خوابی اش خسته کرده بود. او حتی توی گوشش پنبه گذاشته بود تا سر و صدا را نشنود و اعصابش آرام باشد. گاهی تریاک می کشید تا خوابش ببرد. یک شب او و پروفیسور سایس از دانشگاه آکسفورد در هتلی توی یک اتاق با هم خوابیدند. صبح روز بعد، اسپنسر اعلام کرد که پلک بر هم نگذاشته است. ولی در واقعیت، این پروفیسور سایس بود که پلک روی هم نگذاشته بود. او تمام شب از خر و پف های اسپنسر بیدار بود!

اولین شرط لازم برای یک خواب شبانه ی خوب احساس امنیت است. ما نیاز داریم که احساس کنیم نیرویی بزرگ تر از خودمان تا صبح از ما مراقبت خواهد کرد. دکتر توماس هیسلاپ، از آسایشگاه گریت وست رادینگ، در سخنرانی اش در انجمن پزشکی بریتانیا بر این مسأله تأکید کرد. او گفت: «سال ها تجربه ی من نشان داده است که یکی از بهترین فاکتورهای به خواب رفتن دعا کردن است. این حرف را کاملاً از منظر یک پزشک می زنم. استفاده از دعا، در کسانی که به طور عادت آن را به کار می برند، باید مؤثرترین و معمولی ترین مسکن های ذهن و آرام کننده ی اعصاب در نظر گرفته شود.

«به خدا بسپار و رهایش کن.»

جینت مک دونالد به من گفت وقتی افسرده و نگران بود و به سختی خوابش می برد، همیشه با تکرار این دعا از کتاب مقدس یک «حس امنیت» به او دست می داد: «پروردگارم چوپان من است. کمبودی نخواهم داشت. او مرا بر چمنزارهای سرسبز می نشاند. مرا به سوی نهرهای آرام هدایت می کند...».

ولی اگر تو آدمی مذهبی نیستی و باید کارها را به شیوه ی سختش انجام دهی، در این صورت یاد بگیر که با

معیارهای فیزیکی آرام شوی. دکتر دیوید هارولد فینک در کتابش، از تنش عصبی خودت را رها کن، می گوید که بهترین راه برای این کار حرف زدن با اعضای بدنت است. طبق نظر دکتر فینک، کلمات کلید هر نوع هیپنوتیزمی هستند. و وقتی که تو پیوسته نمی توانی بخوابی، به این خاطر است که درباره ی بی خوابی با خودت حرف زده ای. راه خنثی کردن این حالت این است که خودت را از حالت هیپنوتیزم خارج کنی و می توانی این کار را با گفتن این کلمات به ماهیچه های بدنت انجام دهی: « شل کن ... شل کن و راحت باش ». می دانیم که اگر ماهیچه ها منقبض باشند، ذهن و اعصاب نمی تواند راحت باشد. بنابراین، اگر می خواهیم به خواب برویم، باید با ماهیچه ها شروع کنیم. دکتر فینک پیشنهاد می دهد - و این شیوه در عمل جواب داده است - بالشی زیر زانویمان بگذاریم تا تنش پاها را متوقف کند و سپس به همین منظور، بالش های کوچک را زیر دست هایمان قرار دهیم و سپس با دادن دستور استراحت به آرواره، چشم ها، دست ها، و پاها، قبل از این که بفهمیم چه اتفاق افتاد، به خواب رفته ایم. من امتحانش کرده ام. می دانم که جواب می دهد.

یکی از بهترین راه های درمان بی خوابی این است که با انجام فعالیت هایی مثل باغبانی، شنا، تنیس، گلف، اسکی، یا صرفاً کار فیزیکی روزانه خودت را جسماً، خسته کنی. این کاری بود که تئودور دریزر می کرد. وقتی که نویسنده ی جوان جوای نامی بود، نگران بی خوابی بود. برای رفع آن نگرانی در خط آهن نیویورک سنترال به عنوان تعمیرات چی مشغول به کار شد و چنان خسته می شد که به زور می توانست آن قدر بیدار بماند که غذایش را بخورد.

اگر به قدر کافی خسته باشیم، طبیعت ما را مجبور به خوابیدن می کند، حتی وقتی که داریم راه می رویم. بگذار مثالی بزنم. وقتی سیزده سالم بود، پدرم محموله ای را به سنت جو، میسوری برد. از آن جایی که دو بلیت مجانی قطار گیر آورده بود، مرا هم با خودش برد. تا آن زمان من شهری که بالای ۴ هزار نفر جمعیت داشته باشد ندیده بودم. وقتی در سنت جو - شهری با جمعیت ۶۰ هزار نفر - از قطار پیاده شدم، از هیجان بی تاب بودم. آسمان خراش های بلند را دیدم و از همه شگفت انگیزتر، تراموا. بعد از مهیج ترین و جذاب ترین روز زندگی ام، من و پدرم با قطار به ریون وود، میسوری، برگشتیم. ما که دو صبح به آن جا رسیدیم، مجبور شدیم چهار مایل را پیاده برویم تا به خانه برسیم. نکته ی داستان این جاست که من چنان خسته بودم که در حال راه رفتن، به خواب رفتم و رؤیا هم دیدم. اغلب حین سواری بر اسب، به خواب می رفتم و زنده مانده ام که حالا دارم برایت تعریف می کنم!

وقتی مردان کاملاً خسته هستند، در میان رعد و برق و ترس و وحشت و جنگ هم می توانند با خیال راحت بخوابند. دکتر فوستر کندی، متخصص مشهور اعصاب، به من می گوید که در طول عقب نشینی ارتش پنجم بریتانیا در ۱۹۱۸، سربازانی را دیده است که از فرط خستگی همان جایی که بوده اند بر زمین افتاده اند و انگار که

به کما رفته باشند خوابیده‌اند. حتی وقتی که پلک‌های آن‌ها را با انگشتش بلند کرده بود، آن‌ها از خواب بیدار نشده بودند. او متوجه شد که مردمک چشم‌ها پیوسته به سمت بالای حدقه حرکت می‌کرد. دکتر کندی می‌گوید: «بعد از آن، وقتی نمی‌توانستم بخوابم، سعی می‌کردم مردمک چشمانم را در آن حالت قرار دهم و متوجه شدم که با این کار در عرض چند ثانیه شروع به خمیازه کشیدن می‌کنم و خوابم می‌گیرد. این یک واکنش خود به خود بود که من هیچ کنترلی روی آن نداشتم».

هیچ آدمی تا حالا با تلاش برای خوابیدن نتوانسته است اقدام به خودکشی کند و هرگز هم نخواهد توانست. طبیعت، به‌رغم تمام قدرت اراده‌اش، او را مجبور به خوابیدن می‌کند. طبیعت خیلی بیشتر از آنچه بگذارد بدون خواب بمانیم، می‌گذارد بدون غذا یا آب بمانیم.

حالا که صحبت از خودکشی شد به یاد موردی افتادم که دکتر هنری سی. لینک در کتابش کشف دوباره‌ی انسان شرح داده است. دکتر لینک معاون انجمن روان‌شناسی بود و با آدم‌های بسیاری که نگران و افسرده بودند صحبت می‌کرد. در فصل «غلبه بر ترس‌ها و نگرانی‌ها» از بیماری می‌گوید که می‌خواست خودکشی کند. دکتر لینک می‌دانست که در این مواقع بحث کردن اوضاع را بدتر می‌کند. برای همین به این مرد گفت: «حالا که در هر حال می‌خواهی خودکشی کنی، لااقل آن را به شیوه‌ای قهرمانانه انجام بده. آن قدر دور ساختمان بدو تا بیفتی و بمیری».

او این کار را نه یک بار، که چند بار امتحان کرد و هر بار در ذهنش احساس بهتری کرده بود. شب سوم به چیزی رسید که دکتر لینک از ابتدا در پی آن بود: این که چنان از نظر جسمی خسته و همچنین آرام بود که مثل خرس خوابید. بعداً به باشگاه ورزشی پیوست و شروع به رقابت در مسابقات ورزشی کرد. به زودی چنان احساس خوبی پیدا کرد که می‌خواست تا ابد زندگی کند!

بنابراین، برای دوری از نگرانی درباره‌ی بی‌خوابی این پنج قانون را به یاد داشته باش:

۱. اگر نمی‌توانی بخوابی، کاری را بکن که ساموئل آنترمیر انجام داد - از تخت بیرون بیا و کار یا مطالعه کن، تا وقتی که احساس خواب‌آلودگی کنی.

۲. یادت باشد که هیچ‌کس از بی‌خوابی نمرده است. نگران بودن درباره‌ی بی‌خوابی معمولاً بیشتر از خود بی‌خوابی آسیب می‌رساند.

۳. دعا را امتحان کن یا دعایی را که جینت مک دونالد می‌خواند تکرار کن.

۴. به جسمت استراحت بده.

۵. ورزش کن. چنان از نظر جسمی خودت را خسته کن که نتوانی بیدار بمانی.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

بخش هفتم در یک کلام

شش راه برای اجتناب از خستگی و نگرانی و حفظ انرژی و روحیه

قانون ۱. قبل از این که خسته شوی، استراحت کن.

قانون ۲. یاد بگیر هنگام کار استراحت کنی.

قانون ۳. یاد بگیر که در خانه استراحت کنی.

قانون ۴. این چهار عادت کاری خوب را به کار ببر:

الف. میزت را از تمام کاغذها پاک کن؛ به جز آنهایی که برای کاری که الان داری انجام می دهی، لازم داری

ب. کارها را به ترتیب اهمیتشان انجام بده

ج. وقتی با مشکلی روبه رو هستی، اگر حقایق لازم برای تصمیم گیری در اختیار داری، همان جا و همان لحظه آن

را حل کن. تصمیم گیری را به تعویق نینداز.

د. یاد بگیر که امور را سازماندهی کنی، مسئولیت ها را واگذار کنی، و نظارت کنی

قانون ۵. برای جلوگیری از نگرانی و خستگی، به کارت شور و هیجان بده.

قانون ۶. یادت باشد که هیچ کس تا حالا از بی خوابی نمرده است. این نگرانی درباره ی بی خوابی است که آسیب

می زند، نه خود بی خوابی.

شهر کتاب (nbookcity.com)

شش مشکل بزرگ هم‌زمان به سراغ من آمدند

نوشته‌ی سی. آی. بِلک وود

در تابستان ۱۹۴۳، انگار نیمی از نگرانی‌های دنیا بر شانه‌های من گذارده شده بود.

بیش از چهل سال، زندگی معمولی و فارغ‌البالی را گذرانده بودم و تنها مشکلاتی معمولی را که هر شوهر، هر پدر، و هر آدمی مشغول به کار با آن روبه‌روست داشتم. اغلب می‌توانستم به راحتی از پس این مشکلات بربیایم. ولی بعد ناگهان ... بنگ! بنگ! بنگ! بنگ! بنگ! بنگ! بنگ! شش مشکل بزرگ هم‌زمان به سراغم آمدند. تمام طول شب در رختخواب از این پهلوی به آن پهلوی می‌شدم و پیچ و تاب می‌خوردم و از فکر روزی که داشت می‌آمد وحشت‌زده بودم، آخر با این شش مشکل بزرگ روبه‌رو بودم:

۱. مؤسسه آموزشی من داشت بر لبه‌ی ورشکستگی می‌لرزید چون تمام پسرها به جنگ رفته بودند و بیشتر دخترها هم می‌توانستند بدون دیدن آموزش خاصی با کارکردن در کارخانه‌ها درآمدی به مراتب بیشتر از شاگردان آموزش دیده‌ی من داشته باشند.

۲. پسر ارشدم به خدمت رفته بود و من هم همان نگرانی فلج‌کننده‌ای را داشتم که همه‌ی پدر و مادرهایی که بچه‌هایشان به جنگ رفته بودند در قلبشان احساس می‌کردند.

۳. مسئولان شهر اکلاهاما تصمیم گرفته بودند برای ساختن فرودگاهی در شهر زمینی را خریداری کنند و خانه‌ی من - خانه‌ی پدری من - درست در وسط این زمین قرار داشت. می‌دانستم که پولی به ارزش یک دهم قیمت واقعی خانه به من می‌دهند و از همه بدتر این که، خانه‌ام را از دست می‌دادم. و به دلیل کمبود مسکن، از این می‌ترسیدم که دیگر خانه‌ای گیرم نیاید که سرپناه خانواده‌ی شش نفری‌ام باشد. می‌ترسیدم که مجبور شوم در چادر زندگی کنیم. حتی از این نگران بودم که شاید نتوانیم چادر هم بخریم.

۴. از آن جایی که کانال فاضلابی نزدیک ملک ما رد کرده بودند، چاه ما خشک شده بود. حفر یک چاه جدید هم دور ریختن پانصد دلار بود چون دولت به زودی بر ملکم دست می‌گذاشت. به مدت دو ماه مجبور شدم که هر روز صبح با سطل برای احشام آب بیاورم و از این می‌ترسیدم که مجبور شوم تا آخر جنگ به این کار ادامه دهم.

۵. خانه‌ی من تا مؤسسه‌ام ده مایل فاصله داشت و با توجه به نوع کارت سوختم نمی‌توانستم تایرهای جدید بخرم. بنابراین، نگران این بودم که اگر تایرهای کهنه‌ی فورد قدیمی‌ام از کار بیفتند، چطور می‌توانم سر کار بروم.

۶. دختر بزرگم یک سال زودتر از موعد از دبیرستان فارغ‌التحصیل شده بود و امید زیادی داشت که به کالج برود ولی من پول فرستادن او را نداشتم. می‌دانستم که قلبش خواهد شکست.

یک بعد از ظهر همین طور که توی دفترم نشسته بودم و نگران نگرانی‌هایم بودم، تصمیم گرفتم همه‌ی آن‌ها را روی کاغذ بیاورم، چون به نظر می‌رسید هیچ‌کس تا حالا به‌اندازه‌ی من این قدر نگرانی نداشته است. من با دست و پنجه نرم کردن با آن دسته از نگرانی‌هایی که فرصت مبارزه برای حل کردنشان را به من می‌دادند مشکلی نداشتم؛ ولی مشکلات فعلی‌ام همگی فراتر از کنترل من به نظر می‌رسیدند. هیچ کاری برای حل آن‌ها نمی‌توانستم بکنم. برای همین، این لیست تایپ شده را کناری گذاشتم و با گذشت ماه‌ها یادم رفت که اصلاً آن را نوشته بودم. هجده ماه بعد، وقتی داشتم پوشه‌هایم را جابه‌جا می‌کردم، به طور اتفاقی به این لیست شش مشکلی برخوردم که زمانی سلامت مرا تهدید کرده بود. با شور و علاقه خاصی آن را خواندم و از خواندنش کلی درس گرفتم. حالا می‌دیدم که هیچ کدام از آنها به واقعیت نپیوسته بود.

اتفاقی که در هجده ماه گذشته بر سر این شش مشکل آمده بود از این قرار بود:

۱. دیدم تمام نگرانی‌هایم درباره‌ی بستن در مؤسسه‌ام بیهوده بوده، چون دولت در ازای آموزش به سربازان کهنه کار شروع به پرداخت پول به مؤسسات آموزشی کرد و طولی نکشید که مؤسسه من چنان پر شد که دیگر یک جای خالی هم باقی نماند.

۲. دیدم تمام نگرانی‌هایم درباره‌ی پسر که در جبهه بود بیهوده بوده. او بدون یک خراش به خانه برگشت.

۳. دیدم تمام نگرانی‌هایم از بابت از دست دادن مزرعه‌ام بیهوده بوده، چون در یک مایلی مزرعه‌ام نفت پیدا شد و هزینه‌ی خریداری آن زمین برای ساختن فرودگاه خیلی گران از آب درمی‌آمد.

۴. دیدم تمام نگرانی‌هایم درباره‌ی نداشتن چاه آب برای آب دادن به احشام بیهوده بود، چون به محض این که فهمیدم قرار نیست زمینم را از دست بدهم، پول لازم برای کندن چاهی عمیق‌تر را هزینه کردم و یک منبع عظیم آب پیدا کردم.

۵. دیدم تمام نگرانی‌هایم درباره‌ی از بین رفتن تایرهای ماشینم بیهوده بود، چون با روکش کردن آن‌ها و رانندگی محتاطانه هنوز می‌شد از آن‌ها استفاده کرد.

۶. دیدم تمام نگرانی‌هایم درباره‌ی ادامه‌ی تحصیل دخترم بیهوده بود، چون درست شش روز قبل از بازگشایی کالج، - عین یک معجزه - یک کار حسابرسی به من داده شد که می‌توانستم در ساعت‌های خارج از مؤسسه آن را انجام دهم و این شغل باعث شد بتوانم او را به موقع به کالج بفرستم.

اغلب شنیده بودم که مردم می‌گویند نود و نه درصد از چیزهایی که نگران‌شان هستیم و جوششان را می‌زنیم، هرگز اتفاق نمی‌افتند؛ ولی من درست معنای این گفته‌ی قدیمی را نمی‌فهمیدم، تا این که به لیست نگرانی‌هایم

برخوردم که هجده ماه قبل در آن بعد از ظهر وحشتناک نوشته بودم.

حالا خدا را شکر می‌کنم که مجبور شدم بیهوده با این شش نگرانی وحشتناک دست و پنجه نرم کنم، چون این تجربه به من نشان داد که نگران بودن درباره‌ی حوادثی که هرگز اتفاق نیفتاده‌اند چقدر احمقانه و مصیبت‌بار است؛ حوادثی که ورای کنترل ما هستند و ممکن است هرگز اتفاق نیفتند.

یادت باشد امروز، همان فردایی است که دیروز درباره‌اش نگران بودی.

از خودت بپرس: از کجا مطمئنم چیزی که در حال حاضر درباره‌ی آن نگرانم، واقعاً زمانی به وقوع بپیوندد؟

می‌توانم در عرض یک ساعت خودم را تبدیل به آدم خوش‌بینی کنم که از هیجان به فریاد آمده است

نوشته‌ی راجر دبلیو. بابسون

اقتصاددان مشهور

وقتی خودم را از شرایط موجود ناراحت می‌بینم، در عرض یک ساعت می‌توانم نگرانی را دور کنم و خودم را تبدیل به آدم خوش‌بینی کنم که از هیجان به فریاد آمده است. چطوری؟

این گونه: وارد کتاب‌خانه‌ام می‌شوم، چشمانم را می‌بندم، و به سوی قفسه‌هایی می‌روم که فقط کتاب‌های تاریخ در آن‌ها قرار دارند. همین‌طور که چشمانم بسته است، دستم را برای برداشتن کتابی دراز می‌کنم، بدون این که بدانم آیا دارم فتح مکزیک اثر پرسکات را برمی‌دارم یا زندگی‌های دوازده قیصر سوتونیوس. همچنان با چشمان بسته، به طور تصادفی صفحه‌ای از کتاب را باز می‌کنم. بعد چشمانم را می‌گشایم و به مدت یک ساعت آن کتاب را می‌خوانم. هرچه بیشتر می‌خوانم، بیشتر می‌فهمم که دنیا همیشه در رنج بوده و تمدن همیشه بر لبه‌ی پرتگاه. صفحات تاریخ پر است از تراژدی‌های جنگ، قحطی، فقر، طاعون، و نامردمی انسان‌ها در حق انسان‌های دیگر. بعد از یک ساعت خواندن تاریخ، می‌فهمم که هر چقدر هم وضعیت فعلی بد باشد، باز هم به مراتب بسیار بهتر از قبل است. این امر مرا قادر می‌سازد تا در چارچوب درست، مشکلات فعلی را ببینم و با آن‌ها روبه‌رو شوم و در ضمن می‌فهمم که دنیا به طور کلی رو به بهتر شدن است.

در این جا از شیوه‌ای سخن گفتم که خودش یک فصل کامل را می‌طلبد.

تاریخ بخوان! سعی کن بینی ده هزار سال قبل چگونه بوده است و دریایی که چقدر مشکلات خودت، در مقیاس ابدیت، بی‌اهمیت‌اند.

چطور از شر عقده‌ی حقارت خلاص شدم

نوشته‌ی المر توماس

وقتی پانزده سالم بود، همیشه از نگرانی و ترس و خجالت عذاب می کشیدم. قدم به نسبت سنم فوق العاده بلند بود و مثل میله‌ی حصار پنجره لاغر بودم. قدم حدود یک متر و هشتاد سانت بود و وزنم فقط پنجاه و سه کیلو. علی‌رغم قد بلندم، ضعیف بودم و هرگز نمی‌توانستم با پسرهای دیگر در بیسبال یا دو رقابت کنم. آن‌ها مرا دست می‌انداختند و «صورت دراز» می‌خواندند. چنان نگران و خجالتی بودم که می‌ترسیدم با کسی روبه‌رو شوم، و به ندرت هم این اتفاق می‌افتاد، چون مزرعه‌ی ما جای دورافتاده‌ای بود و با بیشه‌ی دست‌نخورده‌ای احاطه شده بود. ما نیم مایل دورتر از بزرگراه زندگی می‌کردیم و اغلب یک هفته می‌گذشت، اما کسی غیر از پدر و مادر و خواهرها و برادرهایم نمی‌دیدم.

اگر گذاشته بودم آن نگرانی‌ها و ترس‌ها مرا در چنگ بگیرند، در زندگی حتماً تبدیل به یک آدم شکست‌خورده می‌شدم. هر ساعت و هر روز به هیکل دراز، ضعیف و بدقواره‌ام فکر می‌کردم. نمی‌توانستم به چیز دیگری فکر کنم. خجالت و ترسم چنان شدید بود که توصیف کردن آن تقریباً غیرممکن است. مادرم می‌دانست که چه احساسی دارم. او قبلاً معلم مدرسه بود؛ برای همین به من گفت: «پسر، تو باید درس بخوانی؛ باید با ذهنت نانت را درآوری، چون جسمت همیشه علیل خواهد ماند».

از آن جایی که والدینم نمی‌توانستند مرا به دانشگاه بفرستند، خودم باید شرایطش را فراهم می‌کردم؛ برای همین در زمستان با استفاده از تله اپوسوم، راسو، سمور، و راکون شکار کردم. در بهار شکارهایم را به چهار دلار فروختم و بعد با آن پول دو خوک کوچک خریدم. من به خوک‌ها غذای پس مانده و غلات مانده دادم و پاییز آن‌ها را به قیمت چهار دلار فروختم. با فروش آن دو خوک به کالاجی در دانویل، ایندیانا - رفتم. هفته‌ای یک دلار و چهل سنت برای خورد و خوراکم می‌دادم و پنجاه سنت هم برای اتاقم. یک بلوز قهوه‌ای که مادرم برایم دوخته بود می‌پوشیدم (از قرار معلوم، او از پارچه قهوه‌ای استفاده کرده بود که خاکی نمی‌شد) من لباس‌های کهنه‌ای را می‌پوشیدم که قبلاً پدرم می‌پوشید. لباس‌های پدرم اندازه‌ی من نبود و همین‌طور هم کفش‌هایش - کفش‌هایی که تسمه‌هایی پلاستیکی در دو طرفش داشت که وقتی آن‌ها را می‌کشیدی کش می‌آمد. و در گذر زمان آن قدر کش آمده بودند که وقتی راه می‌رفتم، تقریباً از پایم درمی‌آمدند. خیلی خجالت می‌کشیدم که با دانشجویان دیگر ارتباط داشته باشم؛ برای همین تنها در اتاقم می‌نشستم و درس می‌خواندم. بزرگ‌ترین آرزویم این بود که لباس آماده‌ای بخرم و بپوشم - لباس‌هایی که از پوشیدن آن‌ها خجالت نکشم.

مدت کوتاهی بعد، چهار اتفاق افتاد که کمک کرد بر نگرانی‌ها و احساس حقارت غلبه کنم. یکی از این اتفاق‌ها شهادت و اعتماد به نفس به من داد و بقیه‌ی زندگی مرا کاملاً تغییر داد. این اتفاق‌ها را به طور مختصر تعریف

می‌کنم:

اول، تنها بعد از هشت هفته از ورود به کالج، امتحانی دادم و یک گواهینامه‌ی درجه‌ی سه برای تدریس در مدارس عمومی حومه‌ی شهر گرفتم. مسلماً این گواهینامه فقط شش ماه اعتبار داشت، ولی گواهی بود مبنی بر این که کسی مرا باور کرده است - اولین شاهد مبنی بر این که کسی غیر از مادرم مرا باور کرده است.

دوم، مدرسه‌ای در ناحیه‌ی هپی‌هالو مرا در ازای دو دلار در روز یا چهار دلار در ماه استخدام کرد. این هم گواه دیگری بود مبنی بر این که کسی مرا باور کرده است.

سوم، به محض این که اولین چکم را گرفتم، چند دست لباس آماده خریدم - لباس‌هایی که از پوشیدنشان خجالت نمی‌کشیدم. اگر حالا کسی یک میلیون دلار به من بدهد، به اندازه‌ی نیمی از لباس‌های آماده‌ای که چند دلار بابتش دادم مرا خوشحال نمی‌کند.

چهارم، نقطه‌ی عطف واقعی زندگی من، اولین پیروزی بزرگ من در مبارزه با خجالت و حقارت، در نمایشگاه پوتنام کاونتی حاصل آمد که هر ساله در بین بریج، ایندیانا، برگزار می‌شد. مادرم به من اصرار کرد که در یک مسابقه‌ی سخنرانی در جمع شرکت کنم که قرار بود در نمایشگاه برگزار شود. از نظر خودم، ایده‌ای دست‌نیافتنی بود. من حتی جرئت نداشتم با یک نفر حرف بزنم، چه برسد به حرف زدن جلوی یک جماعت، ولی ایمان مادرم به من یک جورهایی رقت‌انگیز بود. او رؤیاهای بزرگی درباره‌ی آینده من در سر داشت و آمال و آرزوهای خودش را در پسرش می‌دید. ایمان او الهام بخش من برای حضور در مسابقه شد.

موضوع سخنرانی‌ام را درباره‌ی آخرین چیزی که در دنیا صلاحیت صحبت کردن درباره‌ی آن را داشتم انتخاب کردم: «هنرهای زیبا در امریکا». صادقانه بگویم وقتی شروع کردم به آماده کردن متن سخنرانی‌ام، نمی‌دانستم هنرهای زیبا چیست، ولی زیاد مهم نبود، چون مخاطبانم هم نمی‌دانستند. سخنرانی پر از تشبیه و استعاره‌ام را حفظ کردم و صدها بار آن را برای درختان و گاوها تمرین کردم. چنان مشتاق بودم به خاطر مادرم خودم را نشان دهم که به گمانم با احساس تمام سخنرانی‌ام را ارائه کردم. در هر حال، جایزه‌ی اول را از آن خودم کردم. از اتفاقی که بعدش افتاد حیرت کردم. جمعیت هورای بلندی برایم کشید. همان پسرهایی که روزی مرا مسخره می‌کردند و دست می‌انداختند و مرا «صورت دراز» صدا می‌کردند، حالا به شانهام می‌زدند و می‌گفتند: «می‌دانستم می‌توانی این کار را بکنی، المر».

مادرم دستش را دور گردنم انداخت و های‌های گریه کرد. حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که برنده شدن در آن مسابقه نقطه‌ی عطف زندگی من بوده است. روزنامه‌ی محلی در صفحه‌ی اول خود، مقاله‌ای

درباره‌ی من نوشت و آینده‌ی بزرگی را برایم پیش بینی کرد. برنده شدن در آن مسابقه مرا در سطح محلی شناخته شده کرد و به من پرستیژ داد. چیزی که به مراتب مهم‌تر بود این که اعتماد به نفس مرا صدها برابر کرد. حالا می‌دانم که اگر در آن مسابقه برنده نشده بودم، احتمالاً هرگز عضوی از سنای امریکا نمی‌شدم، چون آن پیروزی دیدگاهم را وسعت بخشید، افق‌هایم را گسترده کرد و باعث شد متوجه شوم که توانایی‌های پنهانی دارم که هرگز در خواب هم نمی‌دیدم داشته باشم. با این حال، مهم‌تر از همه این واقعیت بود که جایزه‌ی اول در آن مسابقه یک سال بورسیه‌ی کالج بود.

من تشنه‌ی آموزش بیشتر بودم. برای همین در طول چند سال بعد - از ۱۸۹۶ تا ۱۹۰۰ - زمانم را بین درس خواندن و درس دادن تقسیم کردم. برای پرداخت هزینه‌هایم در دانشگاه، گارسونی کردم، مسئول کوره شدم، چمن‌زنی کردم، کتاب‌داری کردم، در طول تابستان در مزرعه‌ها کار کردم، و مسئول خاکبرداری در پروژه‌های راه سازی شدم.

در ۱۸۹۶، وقتی تنها نوزده سالم بود، بیست و هشت سخنرانی کردم و مردم را تشویق به رأی دادن به ویلیام جنینگز برایان برای پست ریاست جمهوری کردم. همان سخنرانی در دفاع از برایان آتش اشتیاق را برای ورود به سیاست در من شعله‌ور کرد. بنابراین، وقتی که وارد دانشگاه شدم، حقوق و فنون سخنرانی را خواندم. در ۱۸۹۹، در مناظره‌ای با موضوع « سناتورهای امریکا باید با رأی مردم انتخاب شوند » به نمایندگی از دانشگاه شرکت کردم. من مسابقات فن سخنرانی‌های متعددی را بردم و سردبیر میراث، سالنامه دانشگاه و نیز روزنامه‌ی پالادیوم شدم.

بعد از گرفتن مدرک کارشناسی‌ام از دانشگاه، توصیه‌ی هوراس گریلی را گوش دادم، البته تنها با یک تفاوت. به جای رفتن به غرب، به جنوب غربی رفتم. من به ایالت جدیدی رفتم: اکلاهاما. دفتری حقوقی در لوتن، اکلاهاما زدم. در سنای این ایالت سیزده سال خدمت کردم و در پنجاه سالگی به آرزوی زندگی‌ام دست یافتم: به عنوان نماینده‌ی ایالت اکلاهاما برای سنای امریکا انتخاب شدم. از چهارم مارس ۱۹۲۷ در این مقام خدمت می‌کنم. مدام نامزد انتخابات مختلف شده‌ام - اول، برای سناتوری ایالت، بعد برای کنگره، و در نهایت هم برای سناتوری ایالات متحده.

این داستان را برای این تعریف نکردم که درباره‌ی موفقیت‌هایم که احتمالاً برای هیچ‌کسی غیر از خودم جالب نیست لاف بزنم. این مطالب را کاملاً به این امید نوشتم که شاید بتواند شهامت و اعتماد به نفس را در وجود پسر بیچاره‌ای دوباره جان دهد؛ پس‌رکی که در حال حاضر دارد از آن نگرانی و خجالت و احساس حقارتی رنج می‌برد که زمانی وقتی لباس‌ها و کفش‌های پدرم را که تقریباً از پایم در می‌آمد می‌پوشیدم، زندگی‌ام را ویران کرده بود.

(یادداشت ویراستار: جالب است بدانی که المور توماس که این قدر در دوران نوجوانی از لباس های نامناسب خود شرمنده و خجالت زده بود، بعدها به عنوان شیک پوش ترین مرد سنای ایالات متحده انتخاب شد).

من در باغ الله زندگی می کردم

نوشته ی آر. وی. سی. بادل

نوه ی سر توماس بادل،

مؤسس کتابخانه ی بادل، آکسفورد

نویسنده ی باد در صحرا، پیامبر و چهار ده کتاب دیگر

در ۱۹۱۸، به دنیایی که می شناختم پشت کردم و به شمال غربی افریقا رفتم و با عرب ها در صحرا، در باغ الله، زندگی کردم. هفت سال آن جا زندگی کردم. زبان چادر نشین ها را یاد گرفتم. لباس های شان را پوشیدم، غذایشان را خوردم و شیوه ی زندگی شان را - که در طول بیست قرن گذشته تغییری نکرده بود - در پیش گرفتم. صاحب گوسفند شدم و در چادرهای عربی روی زمین می خوابیدم؛ همچنین مطالعات مفصلی درباره ی مذهبشان کردم. در حقیقت، بعدها کتابی درباره ی محمد، با عنوان پیامبر، نوشتم.

آن هفت سالی که با این چوپان های سرگردان گذراندم، آرامش بخش ترین و رضایت بخش ترین سال های زندگی ام بود.

تا آن زمان تجربه های مختلف و پرکاری را در زندگی پشت سر گذاشته بودم: من از پدر و مادری انگلیسی در پاریس به دنیا آمدم؛ و به مدت نه سال در فرانسه زندگی کردم. بعداً در ایتون و دانشکده ی افسری در سندهورست آموزش دیدم. بعد شش سال را به عنوان افسر ارتش بریتانیا در هندوستان گذراندم، جایی که چوگان بازی کردم و شکار رفتم. و در حین انجام خدمات نظامی به هیمالیا هم رفتم. در جنگ جهانی اول جنگیدم، و در انتهای آن، در سمت رایزن نظامی در کنفرانس صلح پاریس شرکت کردم. از چیزی که در آن جا دیدم بهت زده و مأیوس شدم. در طول چهار سال قتل عام در جبهه ی غرب فکر می کردم که داریم برای نجات تمدن می جنگیم، ولی در کنفرانس صلح پاریس سیاستمداران خودخواهی را دیدم که داشتند زمینه را برای جنگ جهانی دوم آماده می کردند - هر کشوری هر چیزی را که می توانست برای خود می خواست، خصوصت ملی را خلق می کرد و دسیسه های دیپلماسی سری را جان تازه ای می داد.

حالم از جنگ، از ارتش، و از جامعه به هم می خورد. برای اولین بار در عمرم، شب های بی خوابی را در نگرانی این که باید با زندگی ام چه بکنم گذراندم. لوید جورج به من اصرار کرد وارد سیاست شوم. داشتم توصیه ی او را سبک و سنگین می کردم که اتفاق عجیبی افتاد، اتفاق عجیبی که برای هفت سال بعد زندگی مرا شکل داد و

مسیرم را تعیین کرد. تمام آن از گفت‌وگویی حاصل آمد که کمتر از دویست ثانیه طول کشید - گفت‌وگویی با « تد » لورنس، « لورنس عربستان »، جالب‌ترین و رمانتیک‌ترین شخصیت جنگ جهانی اول. او در بیابان با عرب‌ها زندگی کرده بود و به من هم توصیه کرد این کار را بکنم. اول به نظر رؤیایی آمد.

در هر حال من مصمم بودم که از ارتش بیرون بیایم و باید کاری می‌کردم. کارفرمایان غیرنظامی دوست نداشتند آدم‌هایی مثل من را استخدام کنند - افسران سابق از پرسنل ارتش - مخصوصاً وقتی که بازار کار مملو از میلیون‌ها آدم بیکار بود. برای همین کاری را کردم که لورنس توصیه کرده بود؛ رفتم و با عرب‌ها زندگی کردم. خوشحالم که این کار را کردم. آنها به من یاد دادند که چگونه بر نگرانی غلبه کنم. مثل تمام مسلمانان باایمان. بر این باورند که هر چیزی که پیامبر در قرآن آورده وحی الله است. بنابراین، وقتی قرآن می‌گوید: « خداوند شما و تمام اعمالتان را خلق کرده است »، آنها با جان و دل آن را می‌پذیرند. برای همین است که این قدر زندگی را با آرامش می‌پذیرند و وقتی که مشکلی پیش می‌آید، شتاب نمی‌کنند یا دچار خشم غیر ضروری نمی‌شوند. آنها می‌دانند چیزی که مقدر شده، مقدر شده. و هیچ کس غیر از خدا نمی‌تواند آن را تغییر دهد. با این حال، معنایش این نیست که در رویارویی با مصیبت بنشینند و دست روی دست بگذارند و هیچ کاری نکنند. برای روشن شدن مطلب، بگذار از توفان شدید سوزانی برایت بگویم که وقتی در صحرا زندگی می‌کردم، تجربه کردم. سه شبانه روز روزه کشید و نعره زد. چنان توفان قوی و شدیدی بود که شن‌های صحرا را صدها مایل حرکت داد و به سواحل مدیترانه و دره‌ی رون در فرانسه کشاند. باد چنان داغ بود که احساس می‌کردم موهای سرم دارد می‌سوزد. گلویم خشک شده بود. چشمانم می‌سوخت. دندان‌هایم پراز ماسه بود. احساس می‌کردم که جلوی کوره‌ای در کارخانه‌ی شیشه سازی ایستاده‌ام. دیگر داشتم به مرز جنون می‌رسیدم، ولی عرب‌ها شکایتی نمی‌کردند. آنها شانه‌هایشان را بالا می‌انداختند و می‌گفتند: « مکتوب! »، یعنی مقدر شده.

ولی بلافاصله بعد از تمام شدن توفان سریع دست به کار شدند؛ تمام بره‌ها را سر بردند، چون می‌دانستند که در هر حال به زودی می‌میرند. و با سر بردن فوری همه‌ی آنها، امید داشتند که گوسفندان مادر را نجات دهند. بعد از این که بره‌ها را سر بردند، گله را به سمت جنوب به سوی آب راندند. همه‌ی این‌ها در کمال آرامش و بدون نگرانی و گله و شکایت یا سوگواری بر چیزی که از دست داده بودند صورت گرفت. رئیس قبیله گفت: « خیلی بد نبود. ممکن بود همه چیز را از دست بدهیم. ولی خدا را شکر که چهل درصد گوسفندهایمان برایمان باقی مانده است تا از نو شروع کنیم ».

ماجرای دیگری را به یاد می‌آورم: داشتیم در صحرا ماشین سواری می‌کردیم که تایر پنچر شد. راننده یادش رفته بود که تایر زاپاس را تعمیر کند. در نتیجه ما ماندیم و سه تایر. من عصبانی و هیجان زده شدم و های و هوی

کردم و به عرب‌ها گفتم که حالا چه باید بکنیم. آن‌ها به من یاد آوری کردند که هیجان زده شدن و ناراحت شدن دردی را دوا نمی‌کند؛ فقط آدم را گرم‌تر می‌کند. پنجرش‌دن تأیر خواست خدا بوده است و کاری درباره‌ی آن نمی‌شد کرد. بنابراین، با سه تأیر راه افتادیم. خیلی زود ماشین متوقف شد، چون بنزین تمام کردیم. رئیس قبیله گفت: «مکتوب!» و دوباره به جای داد زدن سر راننده - که یادش رفته بنزین کافی بردارد - همه خونسرد و آرام باقی ماندند و در حالی که آواز می‌خواندند به سمت مقصدمان راه افتادیم.

هفت سال زندگی کردن با عرب‌ها مرا متقاعد کرد که بیماری‌های عصبی، جنون، و مستی امریکا و اروپا محصول زندگی‌های پرشتاب و دست‌پاچه‌ای است که ما در به اصطلاح تمدنمان می‌کنیم.

تا وقتی که در صحرا زندگی می‌کردم، هیچ نگرانی نداشتم. من در آن‌جا، در باغ الله، رضایت حقیقی و سلامت جسمانی را یافته‌ام که بسیاری از ما با نگرانی و ناامیدی به دنبال آن هستیم.

خیلی از مردم جبرگرایی را مسخره می‌کنند. شاید حق با آن‌ها باشد. کی می‌داند؟ ولی همه‌ی ما باید قادر باشیم ببینیم که سرنوشت‌هایمان چگونه برایمان رقم خورده است. برای مثال، اگر من در آن روز گرم آگوست در سال ۱۹۱۹، به مدت سه دقیقه با لورنس صحبت نکرده بودم، تمام سال‌هایی که از بعد از آن آمدند و رفتند، کاملاً متفاوت بودند. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که چطور زمان بندی شده و با اتفاق‌هایی فراتر از اختیار من شکل گرفته! عرب‌ها آن را مکتوب می‌خوانند، قسمت، یا خواست خدا. آن را هرچه دوست داری بخوان. کارهای عجیبی برایت می‌کند. این امر را تازه حالا می‌فهمم - هفده سال بعد از ترک صحرا - هنوز هم آن تسلیم شاد در برابر اجتناب ناپذیرها را که از عرب‌ها آموخته‌ام حفظ کرده‌ام. آن فلسفه خیلی بیشتر از صدها داروی مسکن به آرامش اعصاب من کمک کرده است.

وقتی بادهای سوزان تند بر زندگی‌هایمان می‌وزند، - و نمی‌توانیم از آن‌ها فرار کنیم - بیا ما هم اجتناب ناپذیرها را بپذیریم (بخش سوم، فصل ۹ را نگاه کنید). بعد دست به کار شویم و وضع خود را سرو سامان دهیم!

پنج شیوه‌ای که برای دور کردن نگرانی استفاده کردم

نوشته‌ی پروفیسور ویلیام لیون فلیس

[افتخاری بود که مدت کوتاهی قبل از مرگ فلیس، استاد دانشگاه ییل، بعد از ظهری را با او گذراندم. در این‌جا - بر اساس یادداشت‌هایی که در طول آن مصاحبه برداشتم - پنج شیوه‌ای را که او با استفاده از آن‌ها نگرانی را دور می‌کرد ذکر می‌کنم.

دیل کارنگی]

۱. وقتی ۲۴ سالم بود، چشمانم ناگهان دچار مشکل شد. بعد از سه چهار دقیقه مطالعه، احساس می‌کردم که چشمانم پر از سوزن است. حتی وقتی مطالعه هم نمی‌کردم، چنان چشم‌هایم حساس شده بود که نمی‌توانستم جلوی پنجره بروم. با بهترین متخصصان چشم در نیو هیون و نیویورک مشورت کردم. به نظر می‌رسید از هیچ کس کمکی بر نمی‌آمد. بعد از ساعت چهار بعد از ظهر، در تاریک‌ترین گوشه‌ی اتاق، صرفاً روی صندلی می‌نشستم و منتظر وقت خواب می‌شدم. وحشت کرده بودم. از این می‌ترسیدم که مجبور شوم از شغل معلمی‌ام دست بکشم و به غرب بروم و چوب بر شوم. بعد اتفاق عجیبی افتاد که تأثیرات معجزه‌وار ذهن روی ناخوشی‌های جسمی را نشان داد. وقتی که آن زمستان چشمانم در بدترین حالت خودشان بودند، دعوتی را برای سخنرانی در جمعی از دانشجویان پذیرفتم. سالن سخنرانی از نور لامپ‌ها بسیار روشن بود. نور چنان اذیت می‌کرد که حین نشستن روی سن، مجبور بودم به زمین نگاه کنم. اما در طول سی دقیقه سخنرانی‌ام، مطلقاً دردی را احساس نکردم و بدون چشم بر هم زدن، می‌توانستم صاف به آن لامپ‌ها نگاه کنم. بعد وقتی که جلسه تمام شد، چشمانم درباره درد گرفت.

آن موقع بود که به این فکر افتادم اگر بتوانم ذهنم را نه برای سی دقیقه، بلکه برای یک هفته روی چیزی متمرکز کنم، احتمالاً خوب می‌شدم. چون روشن بود که قضیه، هیجان ذهنی در غلبه بر ناخوشی جسمی بود.

بعداً تجربه‌ی مشابهی را حین عبور از اقیانوس داشتم. چنان کمرم درد گرفته بود که نمی‌توانستم راه بروم. وقتی می‌خواستم راست بایستم، درد شدیدی احساس می‌کردم. در حالی که در آن وضعیت بودم، روزی از من خواسته شد که روی عرشه سخنرانی کنم. به محض این که شروع به حرف زدن کردم، تمام آثار درد و انقباض ماهیچه‌هایم از بین رفت. صاف ایستادم، با انعطاف کامل راه می‌رفتم، و به مدت یک ساعت حرف زدم. وقتی که سخنرانی تمام شد، راحت به اتاق مخصوصم رفتم. برای لحظه‌ای فکر کردم که خوب شده‌ام، ولی این حالت موقتی بود. کمردرد حمله‌ی خودش را از سر گرفت.

این تجربه‌ها اهمیت حیاتی دیدگاه ذهنی فرد را به من ثابت کرد. آن‌ها اهمیت لذت بردن از زندگی در زمانی که آن را در اختیار داریم به من نشان دادند. بنابراین، حالا طوری زندگی می‌کنم که گویی اولین روزی است که به دنیا آمده‌ام و آخرین روزی است که قرار است ببینم. من درباره‌ی ماجراجویی روزانه‌ی زندگی هیجان زده‌ام و هیچ کس در حالت هیجان نمی‌تواند نگران باشد. من عاشق شغل معلمی هستم. کتابی با عنوان هیجان تدریس نوشته‌ام. شور خاصی دارد. همان گونه که نقاشی عاشق نقاشی است و خواننده‌ای عاشق خواندن، من هم عاشق درس دادنم. صبح‌ها قبل از بیرون آمدن از رختخواب، با شور و اشتیاقی وصف ناپذیر به گروه اول شاگردانم فکر می‌کنم. همیشه احساس کرده‌ام یکی از دلایل اصلی برای موفقیت در زندگی داشتن شور و شوق است.

۲. متوجه شده‌ام با خواندن کتابی جالب می‌توانم نگرانی را از ذهنم دور کنم. وقتی ۵۹ سالم بود، دچار افسردگی مزمن شدم. در طول آن دوره، شروع به خواندن اثر ماندگار الک ویلسون، زندگی کارلایل کردم. خیلی در دوران نقاهتم به دردم خورد، چون چنان غرق در مطالعه‌ی آن شده بودم که دل نگرانی و اندوه خودم را از یاد برده بودم.

۳. بار دیگری که بدجور افسرده شدم، خودم را مجبور کردم که تقریباً تمام ساعات روز، کار فیزیکی انجام دهم. هر روز صبح، با جدیت پنج شش ست تنیس بازی می‌کردم. بعد دوش می‌گرفتم، ناهار می‌خوردم و بعد از ظهر گلف بازی می‌کردم. جمعه شب‌ها تا یک صبح ورزش می‌کردم. من عمیقاً به تأثیر عرق ریختن ایمان دارم. متوجه شده‌ام که افسردگی و نگرانی با عرق کردن از سیستم بدنم خارج می‌شوند.

۴. مدت‌هاست که حماقت و بیهودگی عجله‌کردن، شتاب داشتن و کار کردن تحت فشار و استرس را متوجه شده‌ام. همیشه سعی کرده‌ام که فلسفه‌ی ویلبور کراس، فرماندار کانکتیکات، را در زندگی‌ام پیاده کنم. زمانی که فرماندار بود، به من گفت: «گاهی اوقات که باید تعداد زیادی کار را به طور هم‌زمان و با هم انجام دهم، یک ساعتی می‌نشینم و استراحت می‌کنم و پیپم را می‌کشم و هیچ کاری انجام نمی‌دهم.

۵. همچنین متوجه شده‌ام که شکیبایی و گذر زمان به حل مشکلاتمان کمک می‌کنند. وقتی درباره‌ی چیزی نگران هستم، سعی می‌کنم که در چشم انداز مناسب به آن نگاه کنم. به خودم می‌گویم: «دو ماه بعد، درباره‌ی این شکست بد نگران نخواهم بود. پس چرا حالا باید درباره‌اش نگران باشم؟ چرا همین الآن دیدگاهی را اتخاذ نکنم که دو ماه دیگر باید در پیش بگیرم؟»

به طور خلاصه، این پنج راهی است که پروفیسور فلپس با استفاده از آن‌ها نگرانی را از زندگی‌اش دور می‌کرد:

۱. با شور و اشتیاق زندگی کن: « من هر روز طوری زندگی می‌کنم که گویی اولین روزی است که به دنیا آمده‌ام و آخرین روزی است که قرار است ببینم ».

۲. کتاب جالب بخوان: « وقتی دچار افسردگی مزمنی شده بودم، شروع به خواندن زندگی کارلایل کردم و چنان در آن غرق شدم که اندوه و ناراحتی خودم را فراموش کردم ».

۳. ورزش کن: « وقتی بی‌نهایت افسرده بودم، خودم را مجبور کردم که تقریباً تمام ساعت‌های روز از نظر جسمی درگیر فعالیتی باشم ».

۴. حین کار کردن استراحت کن: « مدت‌ها قبل حماقت و بی‌پهودگی عجله کردن، شتاب داشتن، و کار کردن تحت فشار و استرس را متوجه شده‌ام ».

۵. « سعی می‌کنم که مشکلاتم را در چشم انداز مناسب‌شان ببینم. به خودم می‌گویم: « دو ماه بعد، درباره‌ی این شکست بد نگران نخواهم بود. پس چرا حالا باید درباره‌اش نگران باشم؟ چرا همین الآن دیدگاهی را اتخاذ نکنم که دو ماه دیگر باید در پیش بگیرم؟ »

دیروز ایستادم. امروز هم می‌توانم تاب بیاورم.

نوشته‌ی دوروتی دیکس

من در عمق فقر و بیماری بوده‌ام. وقتی مردم از من می‌پرسند چه چیزی مرا در میان مشکلاتی که به سراغ همه‌ی ما می‌آیند، پا برجا نگه می‌دارد، همیشه جواب می‌دهم: « دیروز ایستادم. امروز هم می‌توانم تاب بیاورم و به خودم اجازه نمی‌دهم به چیزی که ممکن است فردا اتفاق بیفتد، فکر کنم ».

کمبود و جان‌کندن و نگرانی و ناامیدی را می‌شناسم. همیشه مجبور بودم فراتر از توانم کار کنم. وقتی به عقب برمی‌گردم و به زندگی نگاه می‌کنم، آن را میدان نبردی از آرزوهای مرده و امیدهای بر باد رفته و رؤیاهای از هم پاشیده می‌بینم - نبردی که در آن همیشه با وقایعی که به شدت مخالف من بوده‌اند جنگیده‌ام و مرا قبل از این که موعدش برسد، وحشت‌زده، کتک خورده، و علیل و پیر به جای گذاشته‌اند.

با این حال دلم برای خودم نمی‌سوزد. هیچ اشکی برای ریختن بر سوگ گذشته و اندوه‌های تمام شده وجود ندارد؛ هیچ حسادت به زنانی که هرگز چیزی را که پشت سر گذاشته‌ام تجربه نکرده‌اند ندارم؛ چون من زندگی کرده‌ام و آن‌ها فقط زنده مانده‌اند. من فوجان زندگی را تا قطره‌ی آخر آن سرکشیده‌ام. آن‌ها فقط حباب‌های روی سطح آن را مزه مزه کرده‌اند. من چیزهایی را می‌دانم که آن‌ها هرگز نخواهند دانست. چیزهایی را می‌بینم که آن‌ها در برابرشان کور هستند. تنها آن زنانی که چشم‌هایشان با اشک شسته شده باشد، آن دید وسیع را

می‌یابند که آن‌ها را تبدیل به خواهران کوچک برای تمام دنیا می‌کند.

من در دانشگاه بزرگ زندگی، درس‌های سخت فلسفی را یاد گرفتم که هیچ زنی که زندگی راحتی دارد آن را یاد نمی‌گیرد. یاد گرفتم هر روز را همان‌طوری که می‌آید، به طور کامل زندگی کنم و با ترس از فردا در دسر درست نکنم. تاریکی چشم‌انداز است که ما را ترسو می‌کند. من آن وحشت را از خودم دور می‌کنم، چون تجربه به من نشان داده است که وقتی زمان آن چیزی که آن قدر از آن می‌ترسم فرا می‌رسد، قدرت و خرد روبه‌رو شدن با آن نیز من به ارزانی می‌شود. ناراحتی‌های کوچک دیگر قدرتی برای تأثیر گذاشتن در من ندارند. بعد از این که می‌بینی تمام عمارت خوش‌بختی تو فرو ریخت و به صورت خرابه‌ای در اطرافت درآمد، دیگر هرگز برای مهم نخواهد بود که خدمتکاری یادش رفته است دستمال سفره‌ها را بگذارد یا آشپزی سوپی را بریزد.

من یاد گرفته‌ام انتظار زیادی از آدم‌ها نداشته باشم. برای همین هم هنوز می‌توانم از بودن با دوستی که کاملاً با من صادق نیست یا آشنایی که پشت سرم غیبت می‌کند شاد و خوشحال باشم. از همه مهم‌تر، یک حس شوخ طبعی به دست آورده‌ام چون چیزهای بسیار زیادی بوده‌اند که من یا باید برای آن‌ها گریه می‌کردم یا به آن‌ها می‌خندیدم. و وقتی زنی می‌تواند به جای عصبی شدن از مشکلاتش به آن‌ها بخندد، دیگر هیچ چیزی نمی‌تواند به او صدمه بزند. از سختی‌هایی که کشیدم ناراحت و ناراضی نیستم، چون از طریق آن‌ها در هر مقطعی، زندگی را درک کرده‌ام. و این امر ارزش هزینه‌ای را که کردم داشته است.

دوروتی دیکس با زندگی کردن در «اتاق‌های ضد زمان» بر نگرانی غلبه کرد.

انتظار نداشتم آن قدر زنده بمانم که سپیده‌دم را ببینم

نوشته‌ی جی. سی. پنی

[در ۱۴ آوریل ۱۹۰۲، مرد جوانی با پانصد دلار نقد و عزم و اراده فراوان فروشگاه خشکباری در کمپر، ویومینگ، شهر کوچکی با هزار نفر جمعیت، راه‌انداخت. او و همسرش در نیم طبقه‌ای در بالای همان فروشگاه زندگی می‌کردند. از یک جعبه‌ی خالی بزرگ به جای میز و از جعبه‌های کوچک‌تر به جای صندلی استفاده می‌کردند. زن جوان کودکش را در پتو می‌پیچید و زیر پیشخوان می‌خواباند، در حالی که خودش جلوی پیشخوان می‌ایستاد و در راه‌انداختن مشتری‌ها به همسرش کمک می‌کرد. امروز، بزرگ‌ترین فروشگاه زنجیره‌ای خشکبار دنیا نام این مرد را بر خودش دارد: فروشگاه جی سی پنی. بیش از ۱۶۰۰ شعبه‌ی آن در تمام ایالت‌ها مشغول فعالیت هستند و من اخیراً با آقای پنی شام خوردم و او درباره‌ی مهیج‌ترین لحظه‌ی زندگی‌اش برایم حرف زد].

سال‌ها قبل بزرگ‌ترین آزمون زندگی‌ام را پشت سر گذاشتم. من نگران و ناامید بودم. نگرانی‌هایم هیچ ربطی به کمپانی جی سی پنی نداشت. کسب و کار آن رونق داشت و خوب پیش می‌رفت، ولی من شخصاً قبل از سقوط

۱۹۲۲ تعهدات نامعقولی را داده بودم. مثل خیلی از آدم‌های دیگر برای شرایطی که در آن بودم مقصر بودم. چنان از نگرانی‌هایم به هم ریخته بودم که نمی‌توانستم بخوابم و به‌علاوه بیماری خیلی دردناکی گرفته بودم و تمام تنم پر از جوش‌های قرمز و دردناک بود. با پزشکی مشورت کردم - مردی که در دوران بچگی در هامیلتون، میسوری، با هم به دبیرستان می‌رفتیم. دکتر المر، اگلستون. اگلستون مرا بستری کرد و به من هشدار داد که خیلی مریضم. یک درمان سفت و سخت تجویز شد. ولی هیچ چیز کمکی نکرد. روز به روز ضعیف‌تر می‌شدم. من جسمی و روحی درهم شکسته بودم و وجودم مملو از ناامیدی بود و قادر نبودم حتی پرتوی از امید را ببینم. هیچ چیزی نداشتم که به خاطرش زندگی کنم. احساس می‌کردم هیچ دوستی در دنیا برایم باقی نمانده است. احساس می‌کردم حتی خانواده‌ام هم از من رویگردان شده‌اند. یک شب، دگتر اگلستون، مسکنی به من داد، ولی تأثیرش زود از بین رفت و من با این باور قلبی که امشب آخرین شب زندگی‌ام است از خواب بیدار شدم. از تخت بیرون آمدم و نامه‌های خداحافظی برای همسرم و پسرم نوشتم و به آن‌ها گفتم امید می‌دارم که سپیده‌دم را ببینم.

صبح روز بعد که از خواب بیدار شدم، از این که دیدم زنده هستم، حسایی حیرت زده شدم. وقتی از پله ها پایین رفتم، از سوی کلیسای کوچکی که هر روز صبح مراسم پرشور مذهبی در آن برگزار می شد، نغمه ای شنیدم. هنوز هم سرودی را که داشتند می خواندند در گوشم طنین انداز است: « پروردگار از تو مراقبت خواهد کرد ». وارد کلیسا شدم و با قلبی خسته به سرودی که داشتند می خواندند گوش دادم. ناگهان چیزی اتفاق افتاد. نمی توانم توصیفش کنم. فقط می توانم آن را معجزه ای بخوانم. احساس کردم ناگهان از تاریکی یک سیاهچال به درون آفتاب گرم و درخشان بیرون کشیده شده ام. احساس کردم انگار از جهنم به بهشت منتقل شده ام. طوری قدرت خدا را احساس کردم که هرگز احساس نکرده بودم. آن موقع فهمیدم که خودم تنها مسئول مشکلاتم هستم. فهمیدم که خداوند با عشق و محبتش آن جاست که به من کمک کند. از آن روز تا کنون زندگی من عاری از نگرانی بوده است. من ۷۱ سالم است و باشکوه ترین و مهیج ترین بیست دقیقه ی عمرم همان بود که آن روز صبح در کلیسا گذراندم: « خداوند از تو مراقبت خواهد کرد ».

جی سی پنی یاد گرفت که أنا برنگرانی غلبه کند، چون تنها شفای مطلق را پیدا کرد.

من به سالن ورزشی می روم و به کیسه مشت می زنم یا بیرون می روم و پیاده روی می کنم

نوشته ی کلنل ادی ایگان

وکیل نیویورکی، رئیس سابق رودز شولر،

قهرمان اسبق نیمه سنگین جهان

وقتی می بینم نگران هستم و از نظر ذهنی مثل اسب عساری به دور خودم می چرخم، یک کار فیزیکی حسایی به من کمک می کند آن افسردگی ها را دور کنم. این فعالیت می تواند دویدن یا پیاده روی در حومه ی شهر باشد یا نیم ساعت مشت زدن یا تنیس بازی کردن. هر کدام که باشد، در هر حال تمرین جسمی چشم انداز ذهنی مرا روشن می کند. آخر هفته ها کلی ورزش فیزیکی می کنم، مثل دویدن، تنیس یا اسکی. وقتی از نظر جسمی خسته می شوم، ذهنم استراحتی از مشکلات حقوقی می کند، طوری که وقتی دوباره به سراغ آن ها می روم، ذهن قدرت و رغبت تازه ای پیدا کرده است.

اغلب در نیویورک، محل کار من، فرصتی می شود که یک ساعتی را در باشگاه ورزشی بگذرانم. هیچ آدمی وقتی دارد تنیس یا اسکی بازی می کند، نمی تواند نگران باشد. بلندترین کوه های مشکلات تبدیل به تپه های کوچکی می شوند.

بهترین پادزهر نگرانی را ورزش کردن می دانم. وقتی نگران هستی، از عضلاتت بیشتر استفاده کن و از مغزت کمتر. آن گاه از نتیجه اش حیرت زده خواهی شد. برای من که جواب داده است - وقتی ورزش شروع می شود،

نگرانی می‌رود.

من آدم بدبختی از اهالی ویرجینیا بودم که نگرانی بیچاره‌ام کرده بود

نوشته‌ی جیم بردسال

هفده سال قبل وقتی که در دانشکده‌ی افسری در بلکسبورگ، ویرجینیا، بودم، به « فلک زده‌ی نگران از ویرجینیا » معروف بودم. چنان شدید نگرانم بودم که اغلب مریض می‌شدم. در حقیقت، آن قدر زیاد مریض می‌شدم که معمولاً همیشه‌ی اوقات تختی در درمانگاه دانشکده برای من رزرو بود. وقتی پرستار مرا می‌دید که دارم می‌آیم، می‌دوید و آمپولی به من تزریق می‌کرد. درباره‌ی همه‌چیز نگران بودم. گاهی حتی فراموش می‌کردم که اصلاً نگران چی هستم. از این نگران بودم که به خاطر نمرات پایینم از دانشکده اخراج شوم. درس فیزیک و چند درس دیگر را افتاده بودم. می‌دانستم که باید نمرات متوسط بین ۷۵ تا ۸۴ بگیرم. نگران سلامت بودم. نگران حمله‌های جانکاه سوءهاضمه‌ی شدید بودم. نگران بی‌خوابی‌ام بودم. نگران مسائل مالی بودم، چون نمی‌توانستم برای نامزد آن مقداری که دوست دارم شیرینی بخرم. احساس بدی داشتم. از این می‌ترسیدم که او با افسر دیگری ازدواج کند. من روز و شب از یک دوجین مشکل نامرئی در عذاب بودم.

یک روز از فرط استیصال و ناامیدی پیش پروفیسور دوک بیرد، یکی از استادانم، درد دل کردم. آن پانزده دقیقه‌ای که با پروفیسور بیرد گذراندم، بیشتر از تمام چهار سالی که در دانشکده گذرانده بودم، برای شادی و سلامت من مفید بود. او گفت: « جیم، باید بنشین و با حقایق روبه‌رو بشوی. اگر نیمی از وقت و انرژی‌ات را که صرف نگرانی می‌کنی، صرف حل کردن مشکلاتت می‌کردی، دیگر مشکلی نداشتی. نگرانی فقط یک عادت بد است که تو پیدا کرده‌ای ».

او سه قانون برای شکستن عادت نگرانی به من یاد داد:

قانون ۱. دقیقاً مشخص کن مشکلی که نگرانش هستی چیست.

قانون ۲. علت مشکل را پیدا کن.

قانون ۳. فوراً اقدامی سازنده برای حل آن مشکل انجام بده.

بعد از آن گفت‌وگو، شروع به برنامه‌ریزی سازنده کردم. به جای این که از این نگران باشم که در درس فیزیک افتاده‌ام، حالا از خودم پرسیدم که چرا نتوانستم در امتحان قبول شوم. می‌دانستم که به خاطر خستگی و این حرف‌ها نیست.

فهمیدم که در درس فیزیک افتاده بودم، چون علاقه‌ای به آن نداشتم. من تلاشی برای آن نکرده بودم، چون احساس کرده بودم در شغل آینده‌ام به هیچ دردی نمی‌خورد. ولی حالا دیدگاهم را عوض کردم. به خودم گفتم:

« اگر مسئولان دانشکده می‌گویند که باید این درس را بگذرانم، من کی هستم که خرد آن‌ها را زیر سؤال ببرم؟ »
بنابراین دوباره این درس را گرفتم. این بار قبول شدم چون به جای این که وقتم را در خشم و نگرانی از این که چه درس سختی است سپری کنم، با پشتکار و جدیت درس خواندم.

با انجام کارهای اضافی مثل فروختن مواد غذایی و نیز قرض کردن پول از پدرم که به محض فارغ التحصیل شدن به او برگرداندم، مشکلات مالی‌ام را حل کردم.

نگرانی‌های عشقی خودم را هم با پیشنهاد ازدواج به دختری که می‌ترسیدم افسر دیگری با او ازدواج کند، حل کردم. او حالا خانم جیم بردسال است.

حالا که به آن روزها نگاه می‌کنم، می‌بینم که مشکل من ناشی از سردرگمی و بی میلی من برای پیدا کردن دلایل نگرانی‌ام و روبه‌رو شدن معقولانه با آن‌ها بود.

جیم بردسال یاد گرفت که دست از نگرانی بردارد چون مشکلاتش را تجزیه و تحلیل کرد. در حقیقت، او دقیقاً همان اصولی را به کار برد که در فصل « چطور مسائلی را که ما را نگران کرده‌اند تجزیه و تحلیل کنیم » بیان شده است.

من با این جمله زندگی کرده‌ام نوشته‌ی دکتر جوزف آر. سیزو

رئیس مدرسه‌ی دینی نیو برانسویک - قدیمی‌ترین مدرسه‌ی دینی ایالات متحده که در سال ۱۷۸۴ تأسیس شده است.

سال‌ها قبل، در یک روز تردید و سردرگمی، وقتی به نظر می‌رسید زندگی‌ام در دست نیروهای فراتر از اختیار من بود، انجیل را باز کردم و چشمم به این جمله افتاد: « او که مرا فرستاده است، با من خواهد بود. پدر آسمانی مرا تنها نخواهد گذاشت ». زندگی من از آن ساعت هرگز مثل قبل نبوده است. بعد از آن، همه چیز برای من کاملاً به شکل دیگری بوده است. فکر کنم روزی نبوده

است که من این جمله را برای خودم تکرار نکرده باشم. در طول این سال‌ها، آدم‌های زیادی برای مشورت نزد من آمده‌اند و من همیشه آن‌ها را با این جمله‌ی امید بخش به خانه می‌فرستم. از آن زمانی که چشم من به آن جمله خورد، با آن زندگی کرده‌ام، با آن راه رفته‌ام، و آرامش و قدرت خویش را در آن یافته‌ام. از نظر من، این جمله عصاره‌ی مذهب است. در عمق هر چیزی است که به زندگی ارزش زندگی کردن می‌دهد. این جمله متن طلایی زندگی من است.

من به انتها رسیدم و زنده ماندم

نوشته‌ی تد اریکسون

قبلاً « زگیل نگرانی » بودم، ولی دیگر نه. در تابستان ۱۹۴۲، تجربه‌ای را پشت سر گذاشتم که نگرانی را برای همیشه از زندگی‌ام بیرون کرد؛ البته امیدوارم. آن تجربه باعث شد که هر مشکلی در مقایسه با آن کوچک و بی‌اهمیت به نظر بیاید.

سال‌ها بود که می‌خواستم تابستانی را در کار صید تجاری قزل آلا در آلاسکا بگذارم. برای همین در ۱۹۴۲، در یک لنج ماهیگیری در آلاسکا اسم نوشتم. در آن لنج به‌اندازه‌ی سه نفر جا هست؛ ناخدا که بر امور نظارت دارد، مرد شماره‌ی دو که به ناخدا کمک می‌کند، و یک آدم حمال که معمولاً اسکاندیناوی است. من آن اسکاندیناوی بودم.

از آن جایی که صید قزل آلا باید در هنگام مد صورت می‌گرفت، معمولاً ۲۲ ساعت از ۲۴ ساعت را کار می‌کردم و این برنامه تا یک هفته ادامه پیدا می‌کرد. هر نوع کاری - که هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد انجام دهد - در آن دوران انجام دادم. لنج را می‌شستم، ابزارها را مرتب می‌کردم، روی اجاق کوچکی در یک اتاق بسته که گرما و بخار موتور تقریباً حالم را به هم می‌زد آشپزی می‌کردم. ظرف‌ها را می‌شستم، لنج را تعمیر می‌کردم. قزل آلاها را در بشکه‌هایی که آن‌ها را به کارخانه‌ها منتقل می‌کردند می‌انداختم. پاهایم همیشه در چکمه‌های پلاستیکی خیس بودند، ولی وقتی برای خالی کردن آن‌ها نداشتم. و همه‌ی این‌ها در مقایسه با کار اصلی - که بیرون کشیدن تور بود - تفریح بود. برای انجام این کار باید پاهایت را بر دماغه‌ی کشتی می‌گذاشتی و تور را از آب بیرون می‌کشیدی. حداقل از نظر تئوری این بود. ولی در واقعیت تور چنان سنگین بود که هرچه زور می‌زدم، از جا تکان نمی‌خورد. این کار را هفته‌های متوالی انجام دادم و تقریباً داشتم از پا در می‌آمدم. درد وحشتناکی داشتم. همه جای بدنم درد می‌کرد. ماه‌ها درد کشیدم.

وقتی بالاخره فرصتی برای استراحت کردن پیدا کردم، روی یک تشک خیس قلمبه سلمبه که روی صندوق آذوقه بود خوابیدم. کمر دردناکم را روی یکی از قسمت‌های برآمده قرار دادم و گویی که مواد مخدر مصرف کرده بودم، به خواب عمیقی رفتم. من از خستگی مطلق بیهوش شدم.

حالا خوشحالم که تمام آن خستگی و درد را تجربه کردم، چون به من کمک کرد که دست از نگرانی بردارم. حالا وقتی که با مشکلی مواجه می‌شوم - به جای نگران شدن درباره‌ی آن - به خودم می‌گویم: « اریکسون، آیا این مسئله از بیرون کشیدن تور بدتر است؟ » و اریکسون همیشه پاسخ می‌دهد: « نه، هیچ چیزی به بدی آن نمی‌شود ». به این ترتیب، روحیه‌ام بهتر می‌شود و با شهامت با آن مسئله روبه‌رو می‌شوم. به عقیده‌ی من خوب است که آدم هر از گاهی تجربه‌ی دردآوری را تحمل کند. خوب است که بدانیم به انتها می‌رسیم و زنده

می‌مانیم. این باعث می‌شود که تمام مشکلات روزانه‌ی ما در مقایسه با آن کوچک به نظر بیاید.

من یکی از خرت‌ترین آدم‌های دنیا بودم

نوشته‌ی پرسی اچ. وایتینگ

نویسنده‌ی پنج قانون بزرگ فروش

من بیشتر از هر آدم زنده‌ای از بیماری‌های مختلف مرده‌ام و زنده شده‌ام. افسردگی معمولی نداشتم. پدرم داروخانه داشت و من عملاً در آن بزرگ شده بودم. هر روز با دکترها و پرستارها حرف می‌زدم و بنابراین، بیشتر و بدتر از هر آدم معمولی نام و علائم بیماری‌ها را می‌دانستم. می‌توانستم درباره‌ی مرضی نگران شوم و بعد عملاً تمام علائمی را که آدمی مبتلا به آن دارد، بروز دهم. یادم می‌آید یک بار در گریت برینگتون، ماساچوست - شهری که در آن زندگی می‌کردم - دیفتری شایع شد. در داروخانه‌ی پدرم هر روز داروهای ضد دیفتری می‌فروختم. بالاخره شری که از آن می‌ترسیدم به سرم آمد: خودم دیفتری گرفتم. یقین داشتم که دیفتری گرفته‌ام. توی رختخواب خوابیدم و به دنبال دکتر فرستادم. مرا معاینه کرد و گفت: «بله، پرسی. تو دیفتری گرفته‌ای». این حرف خیالم را راحت کرد. وقتی مرضی را می‌گرفتم، دیگر از آن نمی‌ترسیدم. برای همین غلتی زدم و به خواب راحتی رفتم. روز بعد در سلامت کامل بودم.

سال‌ها خودم را مشهور کرده بودم و با متخصص شدن در بیماری‌های غیر عادی و خیالی یک عالم توجه و هم‌دردی به خودم جلب کرده بودم. بارها از کزاز و هاری مردم. بعدها به سراغ بیماری‌های دیگری رفتم و در سرطان و سل متخصص شدم.

حالا می‌توانم به آن بخندم، ولی آن زمان فاجعه بود. حقیقتاً و عملاً سال‌ها از این می‌ترسیدم که پایم لب‌گور است. وقتی فصل بهار می‌خواستم لباس نویی بخرم، از خودم می‌پرسیدم: «آیا باید پولم را بابت خریدن این لباس به هدر بدهم، وقتی که می‌دانم احتمالاً آن قدر زنده نمی‌مانم که این لباس را بپوشم؟»

با این حال خوشحالم که می‌توانم خبر پیشرفتم را به تو بدهم. در ده سال گذشته حتی یک بار هم نمردم! چطور دست از مردن برداشتم؟ با دست انداختن افکار مسخره‌ام. هر بار که احساس می‌کردم علائم وحشتناک دارند بروز می‌کنند، به خودم می‌خندیدم و می‌گفتم: «ببین، وایتینگ، تو بیست سال است داری از این بیماری و آن بیماری کشنده می‌میری و امروز در سلامت کامل هستی. یک شرکت بیمه اخیراً قبول کرده که خدمات بیشتری به تو بدهد. وایتینگ، به نظرت وقتش نشده که کناری بایستی و به این خر نگرانی که بوده‌ای بخندی؟

به زودی فهمیدم که نمی‌توانم هم‌زمان هم نگران خودم باشم و هم به خودم بخندم. برای همین از آن موقع تا حالا به خودم خندیده‌ام.

نکته‌ی این داستان: خودت را زیادی جدی نگیر.

سعی کن به بعضی از نگرانی‌های احمقانه‌ات فقط بخندی.

همیشه سعی کرده‌ام آب باریکه‌ام را حفظ کنم

نوشته‌ی جین آتری

نویسنده کتاب (nbookcity.com)

مشهورترین و محبوب‌ترین خواننده‌ی کابوی دنیا

فکر می‌کنم بیشترین نگرانی‌ها مربوط به مشکلات خانوادگی و مسائل مالی است. شانس آوردم که با دختری از شهر کوچکی در اکلاهما ازدواج کردم که همان پیش‌زمینه‌ی فکری را داشت که من داشتم و از همان چیزهایی لذت می‌برد که من لذت می‌بردم. هر دو تلاش می‌کنیم که قانون طلایی را دنبال کنیم و برای همین خانواده‌مان را تا جایی که می‌توانستیم، از مشکلات خانوادگی حفظ کرده‌ایم.

همچنین من با انجام دو کار دغدغه‌های مالی‌ام را به حداقل رسانده‌ام؛ اول این که همیشه در همه‌چیز، قانون تمامیت صد در صد را دنبال کرده‌ام. وقتی پولی قرض می‌کنم، تا پنی آخرش را پس می‌دهم. چیزهای خیلی کمی هستند که بیشتر از نادرستی موجب نگرانی می‌شوند.

دوم، وقتی کاری را آغاز می‌کنم، همیشه برگ برنده‌ای را برای خودم نگه می‌دارم. متخصصان نظامی می‌گویند اولین اصل پیروزی در نبرد این است که راه رساندن مهمات را همیشه باز نگه داری. فکر می‌کنم که این اصل همان قدر که درباره‌ی نبردهای نظامی صدق می‌کند، درباره‌ی نبردهای شخصی هم صادق است. برای مثال، من که مرد جوانی ساکن تگزاس و اکلاهما بودم، وقتی خشکسالی می‌آمد، فقر را به چشم می‌دیدم. به زور نانمان را درمی‌آوردیم. آن قدر فقیر بودیم که پدرم عادت داشت سوار بر گاری سرپوشیده‌ای به جاهای مختلف برود و با تعویض اسب امرار معاش کند. من چیزی مطمئن‌تر از این می‌خواستم؛ بنابراین، شغلی در یک شرکت راه آهن پیدا کردم و در اوقات فراغتم تلگراف زدن را یاد گرفتم. مدتی بعد، شغل متصدی کمکی در خط آهن فریسکو را به دست آوردم. من را به این جا و آن جا می‌فرستادند تا یار کمکی کسانی باشم که مریض می‌شدند یا به تعطیلات می‌رفتند یا دیگر نمی‌توانستند به آن کار ادامه دهند. آن شغل ماهی ۱۵۰ دلار برای من درآمد داشت. بعدها وقتی شروع به ترقی کردم، همیشه روی آن شغل که یک امنیت اقتصادی بود حساب می‌کردم. برای همین همیشه راه بازگشت به آن را باز نگه داشته بودم. آن شغل آب باریکه‌ی من بود. و تا زمانی که در یک موقعیت جدیدتر و بهتر کاملاً جا نیفتادم و مطمئن نشدم، آن را قطع نکردم.

برای مثال، در سال ۱۹۱۸، وقتی که در خط آهن فریسکو، اکلاهما، یار کمکی بودم، یک شب غریبه‌ای برای فرستادن تلگراف وارد دفتر شد. دید که من دارم گیتار می‌زنم و ترانه‌های کابویی می‌خوانم. به من گفت که کارم خوب است و باید به نیویورک بروم و در استودیوهای ضبط یا در رادیو شغلی برای خودم دست و پا کنم. طبیعتاً وسوسه شدم؛ و وقتی اسم پای تلگراف دیدم، تقریباً نفسم بند آمد؛ ویل راجرز.

به جای این که فوراً راهی نیویورک شوم، نه ماه مسئله را به دقت بررسی کردم؛ بالاخره به این نتیجه رسیدم که با رفتن به نیویورک نه تنها هیچ چیزی را از دست نمی‌دهم، بلکه همه چیز را به دست می‌آورم. می‌توانستم مجانی

با قطار سفر کنم. می‌توانسم توی صندلی‌ام بخوابم و می‌توانستم مقداری ساندویچ و میوه برای خورد و خوراکم با خودم ببرم.

بنابراین، به نیویورک رفتم، در یک اتاق مبله به قیمت پنج دلار در هفته ساکن شدم، در بوفه‌ی خودکار غذا خوردم و ده هفته خیابان‌ها را گز کردم - و به هیچ جا نرسیدم. اگر کاری نداشتم که به آن برگردم، نگران و پریشان احوال می‌شدم، اما من پنج سال بود که برای آن شرکت راه آهن کار می‌کردم. معنایش این بود که حق سنوات خدمت داشتم، ولی برای حفظ آن حق و حقوق نمی‌توانستم بیشتر از نود روز از کارم مرخصی بگیرم. تا آن زمان، هفتاد روز بود که در نیویورک بودم. برای همین با بلیت مجانی‌ام با شتاب به اکلاهاما برگشتم، و برای حفظ آب باریکه‌ام دوباره شروع به کار کردم. چند ماه کار کردم، پول پس‌انداز کردم و برای یک تلاش دیگر به نیویورک بازگشتم. این بار قضیه فرق کرد. یک روز وقتی که به انتظار نوبت مصاحبه در یک دفتر ضبط نشسته بودم، شروع کردم به گیتار زدن و آهنگی را برای خانم منشی خواندم. همان موقع نت شیلدکراوت، مردی که آن را سروده بود، وارد دفتر شد. طبعاً او خوشحال شد که دید کسی ترانه‌اش را می‌خواند. برای همین توصیه‌نامه‌ای برای من نوشت و مرا به شرکت ضبط ویکتور رکوردینگ معرفی کرد. من آهنگی ضبط کردم. اصلاً خوب نبود - خیلی خشک و تصنعی. برای همین توصیه‌ی مسئول آن‌جا را پذیرفتم و به شهرم بازگشتم. روزها را برای شرکت راه آهن کار می‌کردم و شب‌ها در یک برنامه‌ی رادیویی ترانه‌های کابویی می‌خواندم. این روند را دوست داشتم - معنایش این بود که آب باریکه‌ام را نگه داشته‌ام - برای همین هیچ نگرانی نداشتم.

نه ماه در یک ایستگاه رادیویی آواز خواندم. در طول آن مدت، جیمی لانگ و من ترانه‌ای نوشتیم با عنوان «آن پدر مو سفید من». این آهنگ - به قول معروف - گرفت. آرتور شاترلی، رئیس کمپانی بزرگ امریکن رکوردینگ، از من خواست که ضبطی داشته باشم. این آغاز راه بود. چند آهنگ دیگر در ازای پنجاه دلار نقد ضبط کردم و بالاخره شغل خواننده‌ی ترانه‌های کابویی را در یکی از شبکه‌های رادیویی شیکاگو با حقوق چهل دلار در هفته به دست آوردم. بعد از چهار سال خواندن در آن‌جا حقوقم به نود دلار افزایش یافت و سیصد دلار دیگر هم برای اجرای زنده‌ی شبانه در سالن‌ها به دست آوردم.

در سال ۱۹۳۴، وقفه‌ای حاصل آمد که فرصت‌های بی‌شماری را برایم به ارمغان آورد. هیئت نظارت بر شئون اخلاقی شکل گرفت تا موارد غیر اخلاقی را از فیلم‌ها پاک کند. به همین دلیل، تهیه‌کنندگان تصمیم گرفتند فیلم‌های کابویی بسازند، ولی آن‌ها یک مدل کابوی جدید می‌خواستند - کسی که بتواند آواز بخواند. صاحب کمپانی امریکن رکوردینگ، مالک یک شرکت فیلمسازی هم بود. او به همکارانش گفت: «اگر یک پسر کابوی خواننده می‌خواهید، من یکی دارم که برای ما ترانه می‌خواند». به این ترتیب بود که من وارد دنیای فیلم شدم.

در ازای صد دلار در هفته شروع به حضور در فیلم‌های کابویی کردم. تردیدهای جدی درباره‌ی این که آیا واقعاً موفق می‌شوم یا نه، داشتم، ولی نگران نبودم. می‌دانستم که همیشه می‌توانم به شغل قدیمی‌ام بازگردم.

موفقیت‌م در فیلم‌ها بسیار فراتر از انتظارات من بود. حالا دیگر صد هزار دلار در سال درآمد داشتم، به اضافه‌ی نیمی از سود فیلم‌هایم. با این حال می‌دانم که این وضع تا ابد ادامه نخواهد داشت، ولی من نگران نیستم. می‌دانم که هر اتفاقی که بیفتد - حتی اگر همه‌ی پول‌هایم را تا دلار آخر از دست بدهم - همیشه می‌توانم به اکلاهما برگردم و شغلم را در شرکت فریسکو ادامه دهم. من از آب باریکه‌ام محافظت کرده‌ام.

صدایی در هندوستان شنیدم

نوشته‌ی استانی جونز

یکی از فعال‌ترین و مشهورترین مبلغان مذهبی آمریکایی نسل خودش

چهل سال از عمرم را صرف تبلیغ مذهب در هندوستان کرده‌ام. در ابتدا، تحمل گرمای وحشتناک آن جا و نیز فشار عصی ناشی از کار بزرگی که در برابرم بود، برایم بسیار سخت بود. در پایان هشت سال، از خستگی ذهنی و فرسودگی روحی چنان رنج کشیدم که نه یک بار، بلکه چندین بار درهم شکستم. به من دستور داده شد که برای یک سال مرخصی به امریکا برگردم. در طول مسیر، همین‌طور که داشتم مراسم روز یکشنبه را در کشتی اجرا می‌کردم، دوباره حالم بد شد و دکتر کشتی گفت که تا آخر سفر نباید از رختخواب بیرون بیایم.

بعد از یک سال استراحت در امریکا، دوباره راهی هندوستان شدم، ولی در طول مسیر توقیفی کردم تا در مانیلا، در میان جمعی از دانشجویان، جلساتی مذهبی را برگزار کنم. فشردگی این جلسات باعث شد که چند بار از پا بیفتم. پزشکان به من هشدار دادند که اگر به هندوستان برگردم، می‌میرم. علی‌رغم هشدارهای آن‌ها به راهم ادامه دادم، ولی افسردگی روز به روز در من عمیق‌تر می‌شد. وقتی به بمبئی رسیدم، چنان درهم شکسته بودم که مستقیم به کوهستان رفتم و چند ماهی را آن جا استراحت کردم. بعد برای ادامه‌ی کارم به میان مردم آمدم. فایده‌ای نداشت؛ دوباره از پا افتادم و برای یک استراحت طولانی مدت دیگر مجبور به بازگشت به کوهستان شدم. بعد از مدتی دوباره برگشتم و دوباره شوکه شدم و از کشف این قضیه که دیگر نمی‌توانستم ادامه دهم خرد شدم. هم از نظر عصی، هم روانی، و هم جسمی از پای افتاده بودم. دیگر تمام توانم ته کشیده بود. از این می‌ترسیدم که تا آخر عمر ضعیف و علیل بمانم.

فهمیدم که اگر از جایی کمک نگیرم، باید شغل مبلغی را رها کنم و به امریکا برگردم و برای به دست آوردن دوباره‌ی سلامت‌م روی مزرعه کار کنم؛ از تاریک‌ترین ساعت‌های عمر من بود. در آن زمان جلساتی در لاک ناو داشتم. یک شب وقتی که داشتم دعا می‌کردم، اتفاقی افتاد که کاملاً زندگی مرا زیر و رو کرد. حین دعا - بی آن که

هیچ توجه خاصی به خودم داشته باشم - به نظرم رسید که صدایی گفت: «آیا تو خودت برای کاری که من تو را به انجامش خوانده‌ام، آماده‌ای؟»

جواب دادم: «نه، خدای من، کارم تمام است. به انتهای توان و بنیه‌ام رسیده‌ام».

صدا پاسخ داد: «اگر آن را به من بسپاری و نگرانش نباشی، من خودم آن را حل می‌کنم».

فوراً پاسخ دادم: «پروردگار من، قبول می‌کنم».

آن‌گاه آرامش عظیمی بر قلبم مستولی شد و کل وجودم را پر کرد. می‌دانستم که تمام شده است. زندگی مرا در اختیار خود درآورده است. چنان سر حال آمدم که آن شب همین‌طور که داشتم آهسته به خانه برمی‌گشتم، انگار روی زمین راه نمی‌رفتم. تا روزها بعد از آن احساس نمی‌کردم که جسمی دارم. روزها کار می‌کردم. شب‌ها هم تا پاسی از شب کار می‌کردم و وقتی به رختخواب می‌رفتم، در این فکر بودم که چرا اصلاً باید بخوابم وقتی که کوچک‌ترین احساس خستگی نمی‌کردم. انگار که زندگی و آرامش و راحتی - انگار خود مسیح - مرا از آن خود کرده بود.

سؤال این بود که آیا باید این را بگویم. امتناع کردم، ولی بعد احساس کردم که باید این کار را بکنم و کردم. قسمت اعظم سال‌های زندگی من از آن موقع گذشته است، ولی مشکل قدیمی دیگر هرگز باز نگشته است. هرگز در عمرم این قدر سلامت نبوده‌ام. ولی قضیه فراتر از جنبه‌ی جسمانی است. به نظر می‌رسد که به زندگی تازه‌ای از نظر جسمی و ذهنی و روانی دست یافته‌ام. بعد از آن تجربه، زندگی همیشه در سطح بالایی به من عرضه شده است و من هیچ کاری غیر از گرفتن آن نکرده‌ام!

در طول سال‌های زیادی که از آن اتفاق می‌گذرد، به مناطق مختلف دنیا سفر کرده‌ام. اغلب روزی سه بار سخنرانی کرده‌ام و زمان و قدرت نوشتن مسیح راه هند و یازده کتاب دیگر را پیدا کرده‌ام. با این حال، در میان همه‌ی این هیاهوها، هرگز قراری را از دست نداده‌ام یا حتی دیر به آن نرسیده‌ام. نگرانی‌هایی که زمانی مرا از پای انداخته بودند، مدت‌هاست محو شده‌اند. و حالا در شصت و سه سالگی، لبریز از زندگی و شور حاصل از خدمت کردن به دیگران و زندگی کردن به خاطر آن‌ها هستم.

به گمانم تغییر جسمی و روحی که تجربه کرده‌ام می‌تواند از نظر روان‌شناسی تجزیه و تحلیل شود، اما مهم نیست. زندگی بزرگ‌تر از این فرایندهاست و آن‌ها را در خود فرو می‌برد و می‌پوشاند.

یک چیز را می‌دانم: سی و یک سال قبل، آن شب در لاک ناو، زندگی‌ام کاملاً تغییر کرد و تعالی یافت، موقعی که در اعماق ضعف و ناامیدی‌ام، صدایی به من گفت: «اگر آن را به من بسپاری و نگرانش نباشی، من خودم آن را

حل می‌کنم». و من هم پاسخ دادم: «پروردگار من، قبول می‌کنم».

وقتی که کلانتر به در خانه‌ام آمد

نوشته‌ی هومر کروی

تلخ‌ترین لحظه‌ی زندگی‌ام یکی از روزهای ۱۹۳۳ بود که کلانتر به در خانه‌ام آمد. خانه‌ام را در لانگ آیلند بود از دست دادم. جایی که بچه‌هایم در آن به دنیا آمده بودند و خانه‌ای که من و خانواده‌ام هجده سال در آن زندگی کرده بودیم. هرگز به خواب هم نمی‌دیدم که این اتفاق برای من بیفتد. دوازده سال قبل، فکر می‌کردم که بر بلندای دنیا ایستاده‌ام. به قیمت بالایی کپی رایت کتابم را برای ساخت فیلمی از روی آن به تهیه‌کننده‌ی فیلمی داده بودم. دو سال همراه با خانواده‌ام در خارج از کشور زندگی کردیم. مثل آدم‌های پولدار بیکار در تابستان به سوئیس و در زمستان به فرانسه و ایتالیا می‌رفتیم.

شش ماه را در پاریس گذراندم و رمانی با عنوان آن‌ها باید پاریس را می‌دیدند نوشتم. ویل راجرز در نسخه‌ی سینمایی آن ایفای نقش کرد. این اولین فیلم صدا دار او بود. پیشنهادهای وسوسه‌کننده‌ای داشتم که در هالیوود بمانم و تعدادی فیلمنامه برای فیلم‌های ویل راجرز بنویسم. ولی این کار را نکردم. به نیویورک برگشتم و مشکلاتم شروع شد!

به مرور این فکر ذهنم را به خودش مشغول کرد که استعدادهای بالقوه‌ای دارم که هرگز آن‌ها را شکوفا نکرده‌ام. کم‌کم خیال کردم تاجر زرنگی هستم. یکی به من گفت که جان جاکوب استور با سرمایه‌گذاری روی زمین مسکونی در نیویورک میلیون‌ها دلار به دست آورده است. و این استور که بود؟ یک فروشنده‌ی دوره‌گرد مهاجر که لهجه هم داشت. اگر او توانسته بود، چرا من نتوانم؟ من پولدار می‌شدم.

شهامت من از روی نادانی من بود. من همان قدر درباره‌ی خرید و فروش ملک می‌دانستم که اسکیموها درباره‌ی کوره. چطور می‌توانستم پول لازم برای راه‌اندازی این کسب و کار رؤیایی را فراهم کنم؟ ساده بود؛ خانه‌ام را فرو می‌گذاشتم و با پول آن یک قطعه زمین مرغوب در فورست هیلز می‌خریدم. قصد داشتم که آن را همین‌طور نگه دارم و وقتی که به قیمتی افسانه‌ای رسید، آن را بفروشم و زندگی مرفهی را شروع کنم. من، منی که توی عمرم هیچ قطعه زمینی به‌اندازه‌ی دستمال سر عروسک نفروخته بودم. دلم برای آدم‌های زحمتکشی که فقط برای حقوق ناچیزی عین برده‌ها کار می‌کردند می‌سوخت. به خودم می‌گفتم خدا به همه کس نبوغ مالی نداده است.

ناگهان رکود اقتصادی مثل یک تندباد کانوناسی مرا در برگرفت، و مرا همان‌طوری تکان داد که گردبادی

مرغدانی ای را تکان می دهد.

باید ماهانه ۲۲۰ دلار در دهان ازدهایی آن زمین می ریختم. آه، چقدر زود سر برج می شد. به علاوه، باید مخارج خانه مان را که حالا دیگر در رهن بود و نیز غذای کافی برای خانواده را فراهم می کردم. نگران بودم. سعی کردم برای روزنامه ها طنز بنویسم. تلاش هایم برای نوشتن طنز مثل نوشتن مرثیه بود. قادر نبودم هیچ کدام از آثارم را بفروشم. رمان هایی که می نوشتم شکست می خوردند. بی پول شده بودم. هیچ چیزی غیر از ماشین تحریرم و روکش طلای دندانم نداشتم که گرو بگذارم و پولی بگیرم. شرکت پخش فرآورده های لبنی، دیگر برایمان شیر نمی آورد. شرکت گاز، گاز خانه مان را قطع کرد. مجبور بودیم از یکی از آن اجاق های سفری استفاده کنیم که با گازوئیل کار می کرد و مجبور بودیم با دست تلمبه بزنیم که با صدای وحشتناکی روشن می شد.

بعداً همین سوخت را هم نتوانستیم تأمین کنیم. تنها وسیله ی گرمایی ما شومینه بود. شب ها بیرون می رفتم و تخته ها و الوارهای باقی مانده از خانه هایی که آدم های پولدار تخریب کرده بودند تا به جای آن ها خانه های جدیدی بسازند، جمع می کردم ... منی که به عنوان یکی از همین آدم های پولدار شروع کرده بودم.

چنان نگران بودم که نمی توانستم بخوابم. اغلب نیمه شب از خواب بیدار می شدم، و آن قدر راه می رفتم تا خسته شوم و خوابم بگیرد.

بالاخره زمینی را که با آن همه خون جگر فراهم کرده بودم از دست دادم و بانک هم خانه ی ما را مصادره کرد و من و خانواده ام را در خیابان انداخت.

از طریقی توانستیم چند دلاری به دست آوریم و آپارتمان کوچکی اجاره کردیم. در آخرین روز ۱۹۳۳ به آن جا نقل مکان کردیم. من روی جعبه ای نشستم و نگاهی به اطراف انداختم. یکی از ضرب المثل های مادرم یادم آمد: « آب رفته به جوی باز نمی گردد ».

ولی این آب نبود، خون جگر من بود.

بعد از این که مدتی آن جا نشستم، به خودم گفتم: « خوب، من به صفر رسیدم و زنده هستم. حالا هیچ جایی نیست که بروم، آلا رو به جلو ».

شروع به فکر کردن درباره ی چیزهایی کردم که مصادره ی خانه از من نگرفته بود. هنوز تن سالم و دوستانم را داشتم. من از نو شروع می کردم. افسوس و غصه ی گذشته را نمی خوردم. از آن به بعد هر روز کلماتی را که از مادرم درباره ی آب رفته به جوی شنیده بودم، برای خودم تکرار کردم.

آن انرژی را که صرف نگرانی کرده بودم، در کارم صرف کردم. کم کم وضعیتم شروع به بهتر شدن کرد. حالا

تقریباً خوشحالم که تمام آن بدبختی را از سر گذراندم، چون به من قدرت، صبر و تحمل و اعتماد به نفس داد. حالا می‌دانم که به صفر رسیدن یعنی چه. می‌دانم که تو را نمی‌کشد. می‌دانم بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم توانایی داریم، می‌توانیم تحمل کنیم. حالا وقتی که نگرانی‌ها و اضطراب‌ها و تردیدهای کوچکی شروع به ناراحت کردن من می‌کنند، آن‌ها را با یادآوری روزی که روی جعبه نشستم و این حرف را به خودم گفتم دور می‌کنم: «خوب، من به صفر رسیدم و زنده هستم. حالا هیچ جایی نیست که بروم، الا رو به جلو».

اصل این جا چیست؟ سعی نکن خاک اره را اره کنی!

امر اجتناب ناپذیر را بپذیر.

اگر از این پایین‌تر نمی‌روی، می‌توانی سعی کنی بالا بروی.

بزرگ‌ترین حریفی که با آن مبارزه کردم، نگرانی بود

نوشته‌ی جک دمپسی

در طول دروانی که روی رینگ بودم، فهمیدم که نگرانی، سرسخت‌ترین بوکسور سنگین وزنی بود که با او مبارزه کردم. فهمیدم که باید یاد بگیرم دست از نگرانی بردارم، وگرنه نگرانی شیرهی حیات مرا می‌کشد و موفقیت‌م را ازم می‌گیرد. بنابراین، کم‌کم شیوه خاصی از زندگی را در پیش گرفتم. در زیر تعدادی از کارهایی را که کردم ذکر می‌کنم:

۱. برای این که روحیه‌ام را روی رینگ حفظ کنم، در طول نبرد حرف‌های امیدوارکننده به خودم می‌زدم. برای مثال، وقتی که داشتم با فیرو مبارزه می‌کردم، مدام به خودم می‌گفتم: «هیچ چیزی جلوی مرا نخواهم گرفت. او آسیبی به من نخواهد رساند. مشت‌هایش را احساس نخواهم کرد. صدمه نخواهم دید. هر اتفاقی که بیفتد، ادامه خواهم داد». گفتن چنین اظهار نظرهای مثبتی درباره‌ی خودم و داشتن افکار مثبت به من خیلی کمک کرد. حتی چنان ذهنم را به خودش مشغول می‌کرد که ضربه‌ها را فراموش می‌کردم. در طول مسابقاتم، لبم پاره شده است، چشمانم آسیب دیده است، دنده‌هایم شکسته است - فیرو مرا عملاً از روی رینگ بیرون انداخت و من آن طرف روی ماشین تحریر گزارشگر فرود آمدم و آن را خرد و خاکشیر کردم. ولی هرگز یکی از ضربه‌های فیرو را احساس نکردم. فقط یک ضربه بود که واقعاً آن را احساس کردم. آن شیی بود که لیستر جانسون سه تا از دنده‌های مرا شکست. آن ضربه هرگز مرا اذیت نکرد، ولی روی نفس کشیدنم تأثیر گذاشت. صادقانه می‌گویم دیگر هیچ کدام از ضربه‌هایی را که روی رینگ خوردم احساس نکردم.

۲. چیز دیگری که مدام به خودم یادآوری می کردم، بیهودگی نگرانی بود. بیشتر نگرانی های من قبل از مسابقات بزرگ، در دوران تمرین بود. اغلب شب ها ساعت ها در رختخواب بیدار بودم و غلت می زدم و از نگرانی خواب نمی برد. از این نگران بودم که در راند اول دستم بشکند یا قوزک پایم پیچ بخورد یا چشمم آن قدر بدجور پاره شود که نتوانم با مشت هایم هماهنگش کنم. وقتی چنین حالتی به من دست می داد، عادت داشتم که از رختخواب بیرون بیایم، توی آئینه نگاه کنم و حسایی با خودم حرف بزنم. به خودم می گفتم: «چه احمقی هستی که برای چیزی نگرانی که هنوز اتفاق نیفتاده و ممکن هم هست هرگز نیفتد. زندگی کوتاه است. من فقط چند سال زندگی می کنم. بنابراین، باید از زندگی ام لذت ببرم». مدام به خودم می گفتم: «هیچ چیزی غیر از سلامتم مهم نیست. هیچ چیز غیر از سلامتم مهم نیست». مدام به خودم یادآوری می کردم که بی خوابی و نگرانی سلامتم را نابود می کنند. من متوجه شدم که با تکرار مداوم این حرف ها در طول شب های بسیار و سالیان سال، بالاخره ملکه ی ذهن من شدند و توانستم عین آب خوردن نگرانی هایم را از ذهنم دور کنم.

۳. سومین و بهترین کاری که می کردم، دعا کردن بود. در مدتی که برای مسابقه ای تمرین می کردم، همیشه چندین بار در روز دعا می خواندم. وقتی که روی رینگ بودم، درست قبل از به صدا درآمدن زنگ هر راندی دعا می کردم. این دعاها به من کمک کردند که با شهادت و اطمینان مبارزه کنم. هرگز در عمرم بدون این که دعا بخوانم به رختخواب نرفته ام و هرگز بدون این که اول از خدا تشکر کنم، لقمه ای در دهانم نگذاشتم. آیا دعاهایم مستجاب شده اند؟ هزاران بار!

به درگاه خدا دعا می کردم که مرا از یتیم خانه دور نگه دارد

نوشته ی کاتلین هالتر

وقتی بچه بودم، زندگی ام سراسر ترس و وحشت بود. مادرم مشکل قلبی داشت. همیشه ی خدا می دیدم که غش می کند و بر زمین می افتد. همه از این می ترسیدیم که او دارد می میرد و من فکر می کردم که تمام دختر کوچولو هایی که مادرشان می میرد، به یتیم خانه ی ویزلین در شهر وارنتون، میسوری، محل زندگی ما، فرستاده می شدند. مدام از این می ترسیدم که به آن جا فرستاده شوم و وقتی که شش سالم بود، مدام هر روز دعا می کردم که: «خدا جون، لطفاً مامان رو زنده نگه دار تا من اونقدر بزرگ بشم که دیگه نفرستتم یتیم خونه».

بیست سال بعد، برادرم، ماینر، به شدت بیمار شد و تا دو سال بعد که مرد، دردهای شدیدی کشید. نمی توانست خودش غذا بخورد یا در رختخواب پهلوی به پهلوی شود. من برای کم کردن دردش، هر سه ساعت یک بار، شب و روز، به او مورفین تزریق می کردم. این کار را به مدت دو سال کردم. آن زمان در کالج ویزلین موسیقی درس می دادم. وقتی همسایه ها صدای برادرم را که از درد جیغ می کشید می شنیدند، به من در کالج زنگ می زدند و

من باید کلاس موسیقی‌ام را تعطیل می‌کردم و با عجله به خانه می‌آمدم تا مورفین دیگری به او تزریق کنم. هر شب وقتی به رختخواب می‌رفتم، ساعت را کوک می‌کردم تا مطمئن شوم سه ساعت بعد از خواب بیدار می‌شوم و به برادرم می‌رسم. یادم می‌آید که در شب‌های زمستان شیشه‌ی شیری را بیرون پنجره می‌گذاشتم تا یخ ببندد و تبدیل به نوعی بستنی شود؛ آخر من عاشق بستنی بودم. وقتی که ساعت زنگ می‌خورد، آن بستنی پشت پنجره انگیزه‌ی مضاعفی برای بیرون آمدن از رختخواب می‌شد.

در میان تمام این مشکلات، برای این‌که خودم را غرق در دلسوزی نسبت به خودم و نگران شدن و تلخ کردن زندگی نکنم، دو کار می‌کردم: اول، خودم را با تدریس موسیقی به مدت دوازده تا چهارده ساعت در روز مشغول نگه می‌داشتم. بنابراین، دیگر زمان کمی برای فکر کردن به مشکلاتم داشتم. و وقتی که وسوسه می‌شدم که دلم برای خودم بسوزد، مدام به خودم می‌گفتم: «گوش بده ببین چه می‌گویم. تا وقتی که می‌توانی روی پاهای خودت راه بروی و شکمت را سیر کنی و درد شدیدی نداری، باید شادترین آدم دنیا باشی. هر اتفاقی که بیفتد، تا وقتی که زنده‌ای این مسئله را از یاد نبر. هرگز! هرگز!»

من عزمم را جزم کرده بودم که یک نوع دیدگاه شکرگزاریِ همیشگی و ناخودآگاه نسبت به نعمت‌های فراوانی که به من ارزانی شده بود در وجودم به‌رورانم. هر روز صبح وقتی از خواب بیدار می‌شدم، خدا را شکر می‌کردم که می‌تونم از رختخواب بیرون بیایم و بروم و سر میز صبحانه بنشینم و غذا بخورم. واقعاً مصمم بودم که علی‌رغم تمام مشکلاتم شادترین آدم وارنتون، میسوری، باشم. شاید نتوانسته باشم به این هدف برسم، ولی موفق شده‌ام که شکرگزارترین زن جوان زادگاهم بشوم - و احتمالاً تعداد خیلی کمی از همکارانم هستند که از من کمتر نگران هستند.

این معلم اهل میسوری دو اصل را که در این کتاب بیان شده، استفاده کرد: خودش را مشغول‌تر از آن کرد که وقتی برای نگرانی داشته باشد؛

و شکرگزار نعمت‌هایی بود که به او ارزانی شده بود.

همین تکنیک می‌تواند برای تو هم مفید باشد.

دلم مثل سیر و سر که می‌جوئید^{۶۵}

نوشته‌ی کامرون شیپ

چندین سال به خوبی و خوشی در بخش تبلیغات استودیوی وارنر برادرز^{۶۶} در کالیفرنیا کار کرده بودم و برای روزنامه‌ها و مجلات داستان‌هایی درباره ستاره‌های وارنر برادرز می‌نوشتم.

ناگهان ترفیع گرفتم و به مقام دستیاری مدیر تبلیغات منصوب شدم. در حقیقت به خاطر تغییری در سیاست استخدام شرکت بود که چنین عنوان دهن‌پرکنی نصیب من شد.

این مقام یک دفتر بسیار بزرگ با یخچال شخصی، دو منشی و مسئولیت کامل هفتاد و پنج نویسنده متن‌های تبلیغاتی را نصیبم کرد. حسابی جو زده شده بودم. یکراست رفتم و یک کت و شلوار نو خریدم. سعی کردم لحن صحبت‌م را تغییر دهم. حالا دیگر می‌توانستم تصمیم‌هایی به اختیار خودم بگیرم و همیشه آن قدر گرفتار بودم که مثل برق ناهار می‌خوردم.

به این نتیجه رسیده بودم که کل مسئولیت تبلیغات وارنر برادرز روی شانه‌های من گذارده شده است. گمان می‌کردم که زندگی، هم شخصی و هم حرفه‌ای افرادی مشهوری چون بت دیویس، الویا دی‌هاویلاند، جیمز کاگنی^{۶۷}، ادوارد جی. رابینسون، ارول فلین، هامفری بوگارت^{۶۸}، آن شریدن، الکسیس اسمیت، و آلن هیل کاملاً در دستان من است.

در کمتر از یک ماه، متوجه شدم که زخم معده دارم، و احتمالاً سرطان. آن روزها سرم خیلی شلوغ بود. مدام از این جلسه به آن جلسه می‌رفتم. ولی این جلسات موجب وحشتم بودند. بعد از هر جلسه، به شدت ناخوش می‌شدم. اغلب باید در مسیر بازگشت به خانه اتوموبیل‌م را کنار می‌زدم و چند دقیقه صبر می‌کردم تا بتوانم خودم را جمع و جور کنم. به نظر یک عالم کار با زمان بسیار اندکی برای انجام آنها روی سرم ریخته بود.

حقیقتاً راست می‌گویم. این دردناک‌ترین بیماری عمرم بود. اندام‌های حساسم مدام درد می‌کرد. وزن کم کرده بودم و نمی‌توانستم بخوابم. بی‌وقفه درد داشتم.

برای همین به دیدن یک متخصص بیماری‌های داخلی مشهور رفتم. یکی از افراد بخش آگهی‌های تبلیغاتی او را به من معرفی کرد و گفت که این پزشک بیماران بسیاری دارد که در کار تبلیغات هستند.

این پزشک خیلی مختصر حرف می‌زد و برای همین فقط به او گفتم که مشکلم از کجاست و برای امرار معاش چه می‌کنم. به نظر می‌رسید آنقدر که به شغلم علاقمند شده به بیماری‌ام نشده بود. دو هفته تمام هر روز هر آزمایش شناخته شده‌ای را روی من انجام داد. دقیق معاینه‌ام کرد؛ عکسبرداری کرد؛ آزمایش خون و ادرار گرفت. بالاخره به من گفته شد که نزدش بروم و حکم را بشنوم.

او همین طور که به صندلی تکیه داده بود گفت: «آقای شیپ، ما این آزمایش‌های خسته‌کننده را انجام دادیم. صد در صد لازم بودند، هر چند که من با اولین معاینه‌ام فهمیدم که زخم معده نداری.

« ولی می دانستم، به خاطر نوع آدمی که هستی و به خاطر شغلی که داری، تا موقعی که نشانت ندهم باور نمی کنی. پس بگذار نشانت دهم. »

و به این ترتیب نمودارها و عکس ها را به من نشان داد و در موردشان توضیح داد. او به من نشان داد که هیچ زخم معده ای در کار نیست.

بعد گفت: « خوب، خیلی برایت خرج برداشت، ولی ارزشش را داشت. حالا نوبت نسخه ای است که می خواهم برایت بپیچم: فقط نگران نباش. »

همین که آمدم چیزی بگویم، حرفم را قطع کرد و گفت: « خوب، می فهمم که نمی توانی فوراً به نسخه تجویزی ام عمل کنی. برای همین یک عصای کمکی بهت می دهم. اینها چند تا قرص آرام بخش هستند. هر چقدر می خواهی ازشان بخور. وقتی همه شان را خوردی، می توانی بیایی پیشم و تعداد بیشتری ازم بگیری. ضرری برایت ندارد، ولی همیشه تو را آرام نگه می دارد.

« ولی یادت باشد نیازی به آنها نداری. تنها کاری که باید بکنی این است که دست از نگرانی برداری. »
« اگر دوباره شروع به نگران کردن خودت کردی، باید به اینجا برگردی و دوباره خرج بزرگی روی دست می گذارم. نظرت چیه؟ »

خیلی دلم می خواهد بگویم آن درس آن روز اثر کرد و من فوراً دست از نگرانی برداشتم. ولی برنداشتم. تا چندین هفته هر بار که احساس می کردم نگرانی ام دارد برمی گردد، از آن قرص ها استفاده می کردم. آنها اثر می کردند و فوراً حالم بهتر می شد.

ولی از خوردن آن قرص ها احساس حماقت می کردم. من از نظر جسمی مرد تنومندی هستم. تقریباً به درازی آبراهام لینکلن ام و حدود صد کیلو وزن دارم. با این حال برای آرام کردن خودم از یک مشت قرص سفید کوچولو استفاده می کردم. از این حقیقت خجالت می کشیدم. کم کم شروع کردم به خندیدن به خودم. به خودم گفتم: « ببین کامرون شیپ، داری عین احمق ها رفتار می کنی. خیلی خودت و کارهای کوچولویت را جدی گرفته ای. بت دیویس و جیمز کاگنی و ادوارد رابینسون قبل از اینکه تو مسئولیت تبلیغ شان را به عهده بگیری، آدم های مشهوری در دنیا بوده اند، و اگر امشب بیفتی و بمیری، وارنر برادرز و ستاره هایش می توانند بدون تو به راه شان ادامه دهند. به آیزنهاور، مارشال، مک آرتور، جیمی دو لیتل نگاه کن - آنها بدون قرص خوردن دارند جنگ را اداره می کنند ولی تو بدون خوردن یک مشت قرص کوچولو برای جلوگیری از دل آشوبت نمی توانی کار کنی.

کم کم از اینکه بدون قرص می توانستم به زندگی ام ادامه بدهم، احساس غرور کردم. مدت کوتاهی بعد قرص ها

را دور انداختم و هر شب به موقع به خانه برمی‌گشتم تا قبل از شام چرت کوچولویی بزنم. به تدریج زندگی نرمالی را در پیش گرفتم. هرگز دوباره به دیدن آن پزشک نرفتم.

ولی خیلی به او مدیونم؛ خیلی بیشتر از چیزی که آن زمان یک دستمزد کلان به حساب می‌آمد. او به من یاد داد به خودم بخندم. با این حال فکر می‌کنم کار واقعاً ماهرانه‌ای که انجام داد این بود که به من نخندید و از گفتن این حرف به من که هیچ چیزی برای نگران بودن درباره آن ندارم، اجتناب کرد. او مرا جدی گرفت، آبرویم را حفظ کرد و راه فراری برایم باز گذاشت؛ هر چند که آن موقع می‌دانست (همان طور که خودم الآن می‌دانم) که آن قرص‌های کوچولوی مسخره دردم را دوا نمی‌کرد. درمان واقعی من در تغییر دیدگاه ذهنی‌ام بود.

نتیجه اخلاقی این داستان این است:

خیلی از آدم‌هایی که در حال حاضر قرص مصرف می‌کنند، بهتر است بخش هفت را بخوانند و دست از نگرانی بردارند!

با نگاه کردم به همسر که داشت ظرف می‌شست، یاد گرفتم دست از نگرانی بردارم

نوشته‌ی پدر ویلیام وود

چند سال قبل دردهای شدیدی در شکم احساس می‌کردم. هر شب دو یا سه بار از خواب بیدار می‌شدم و به خاطر دردهای وحشتناک قادر به خوابیدن نبودم. پدرم را که از سرطان معده مرده بود دیده بودم و از این می‌ترسیدم که من هم سرطان معده یا حداقل زخم معده داشته باشم. برای همین برای معاینه به کلینیکی رفتم. یک متخصص داخلی شکم را بررسی کرد و از معده‌ام عکس گرفت. او قرص خواب به من داد و اطمینان داد که سرطان یا زخم معده ندارم. او گفت که دردهای من ناشی از فشارهای عصبی بود.

او چیزی را که خودم هم می‌دانستم به من گفت: داشتم بیش از حد توانم کار می‌کردم. علاوه بر سخنرانی‌های هر روز یکشنبه‌ام و بردوش گرفتن بار فعالیت‌های مختلف کلیسا، رئیس صلیب سرخ منطقه هم بودم. همچنین هر هفته دو یا سه تا مراسم خاکسپاری برگزار می‌کردم و چند تا فعالیت دیگر هم داشتم. مدام تحت فشار بودم. هرگز نمی‌توانستم استراحت کنم. همیشه عصبی بودم و عجله داشتم و دست آخر به نقطه‌ای رسیدم که درباره همه چیز نگران بودم. در تنش دائمی زندگی می‌کردم. چنان دردی می‌کشیدم که با کمال میل به توصیه آن پزشک عمل کردم. هر دوشنبه را تعطیل کردم و شروع به کم کردن مسئولیت‌ها و فعالیت‌های متعدد خود کردم.

یک روز وقتی داشتم میز را مرتب می‌کردم، ایده‌ای به ذهنم رسید که معلوم شد بی‌نهایت مفید است. داشتم

کوهی از یادداشت‌های قدیمی‌ام، موعظه‌هایم و سایر کاغذهای به درد نخور دیگر را دور می‌انداختم. آن‌ها را یکی یکی مچاله می‌کردم و می‌انداختم توی سطل آشغال. ناگهان ایستادم و به خودم گفتم: «ویل، چرا همین کاری را که داری با یادداشت‌هایت می‌کنی، با نگرانی‌هایت نمی‌کنی؟ چرا نگرانی‌هایت درباره دیروز را مچاله نمی‌کنی و توی سطل آشغال نمی‌اندازی؟» آن ایده الهامی‌آنی به من داد. احساس کردم سنگینی از روی سینه‌ام برداشته شد. از آن روز تا حالا این را قانون زندگی‌ام کرده‌ام که تمام مشکلاتی را که دیگر نمی‌توانم کاری در موردشان بکنم، توی سطل آشغال بیندازم.

یک روز همین طور که داشتم ظرف‌هایی را که همسرم داشت می‌شست خشک می‌کردم، ایده دیگری به ذهنم رسید. همسرم در حال ظرف شستن داشت زیر لب آواز می‌خواند. من به خودم گفتم: «نگاه کن، ویل. بین زنت چقدر خوشحال است. ما هجده سال است که ازدواج کرده‌ایم و او تمام این مدت ظرف‌ها را شسته است. فرض کن زمانی که ازدواج کردیم، نگاه می‌کرد و تمام ظرف‌هایی را که قرار بود در طول هجده سال آینده می‌شست می‌دید؛ آن کپه ظرف‌های کثیف از یک انبار هم بزرگتر می‌شد. حتی فکر کردن به این مسئله می‌توانست هر رزی را به وحشت بیندازد.»

بعد به خودم گفتم: «دلیلی که ظرف شستن برای همسرم مهم نیست این است که هر بار فقط ظرف‌های یک روز را می‌شوید.» فهمیدم مشکلم چه بود. من داشتم سعی می‌کردم ظرف‌های امروز و ظرف‌های دیروز و حتی ظرف‌های فردا را که هنوز کثیف نشده بودند می‌شستم. دیدم که چقدر کارم احمقانه است. صبح‌های یکشنبه پشت منبر می‌ایستادم و به آدم‌های دیگر می‌گفتم که چطور زندگی کنند، در حالی که خودم زندگی سرشار از نگرانی و استرس و عجله‌ای را می‌گذراندم. از خودم خجالت کشیدم.

دیگر نگرانی‌ها مرا اذیت نمی‌کنند؛ و همین طور هم دردهای شکمی؛ همین طور هم بی‌خوابی. حالا نگرانی‌های دیروز را مچاله کرده‌ام و توی سطل آشغال انداخته‌ام. ضمناً دست از تلاش برای شستن ظرف‌های کثیف فردا در امروز برداشته‌ام.

نکته‌ای را که قبلاً در این کتاب نقل کردم به یاد داری؟ «بار آینده که به بار دیروز اضافه شده و امروز حمل می‌شود، قوی‌ترین تزلزل را به وجود می‌آورد.» ... پس چرا حتی امتحانش کنی؟

جواب را پیدا کردم

نوشته‌ی دل هیوز

در سال ۱۹۴۳، با سه دنده شکسته و شش سوراخ شده سر از بیمارستان ارتش در نیومکزیکو آوردم. این اتفاق در

طول یک عملیات تمرینی خاکی آبی نیروی دریایی در جزایر هاوایی اتفاق افتاد. داشتم آماده می‌شدم که از توی قایق به درون آب بپریم و خودم را به ساحل برسانم که ناگهان موج بزرگی قایق را بلند کرد و تعادل مرا برهم زد و پرتم کرد روی ماسه‌ها. با چنان شدتی به زمین خوردم که یکی از دنده‌های شکسته‌ام شش راستم را سوراخ کرد. بعد از گذراندن سه ماه در بیمارستان، بزرگترین شوک زندگی‌ام به من وارد شد. دکترها بهم گفتند که مطلقاً هیچ پیشرفتی در روند بهبودی‌ام دیده نمی‌شود. بعد از اینکه درست و حسابی با خودم فکر کردم، متوجه شدم که نگرانی مانع خوب شدن من است. قبلاً زندگی فعالی داشتم، و حالا در طول این سه ماه بیست و چهار ساعت شبانه‌روز به پشت خوابیده بودم و کاری غیر از فکر کردن انجام نمی‌دادم. ولی هر چه بیشتر فکر می‌کردم، نگران‌تر می‌شدم: نگران از اینکه آیا هرگز جایگاهم را در زندگی به دست خواهم آورد یا نه؛ نگران این بودم که نکند تا آخر عمر آدم علیل و زمین‌گیری باقی بمانم؛ نگران بودم که آیا هرگز می‌توانم ازدواج کنم و زندگی نرمالی داشته باشم یا نه.

به دکترم اصرار کردم که مرا به بخش بغلی منتقل کند که به آن « باشگاه تفریحی » می گفتند چون بیمارانش تقریباً هر کاری که دل شان می خواست انجام می دادند.

در این باشگاه علاقمند به بریج شدم. شش هفته وقت گذاشتم و آن را یاد گرفتم و با دیگر بیماران بازی کردم و کتابی هم در مورد آن خواندم. بعد از شش هفته تقریباً تا روزی که مرخص شدم، هر غروب بریج بازی می کردم. در ضمن به نقاشی رنگ روغن هم علاقمند شدم، و هر روز از ساعت سه تا پنج بعد از ظهر زیر نظر یک معلم نقاشی این هنر را یاد گرفتم. برخی از نقاشی هایم واقعاً زیبا بودند! همچنین حکاکی روی قالب های صابون و چوب را هم امتحان کردم و چند تا کتاب در موردش خواندم و به نظرم جالب آمد. چنان خودم را سرگرم کردم که دیگر وقتی برای نگران بودن درباره وضعیت جسمی ام نداشتم. حتی فرصت پیدا کردم کتاب های روانشناسی را که صلیب سرخ در اختیارم گذاشته بود بخوانم. در انتهای سه ماه، کل پزشکان و پرستاران بخش پیشم آمدند و به خاطر « پیشرفت حیرت آوری » که در روند بهبودی ام نشان داده بودم بهم تبریک گفتند. این ها شیرین ترین کلماتی بود که از روزی که چشم به این دنیا گشوده بودم شنیده بودم. می خواستم از خوشحالی فریاد بزنم.

نکته ای که می خواهم بگویم این است: وقتی هیچ کاری غیر از دراز کشیدن بر پشتم و نگران بودن درباره ی آینده ام نداشتم، هیچ پیشرفتی در روند بهبودی ام حاصل نشد، چون بدنم را با زهر نگرانی مسموم کرده بودم. حتی دنده های شکسته ام هم خوب نمی شد. ولی به محض اینکه با انجام بازی بریج، با نقاشی رنگ و روغن و با حکاکی چوب حواسم را از خودم پرت کردم، دکترها اعلام کردند که « پیشرفت حیرت آوری » کرده ام.

حالا یک زندگی نرمال و سالم دارم و ریه هایم به سالمی ریه های توست.

یادت می آید جرج برنارد شاو چه گفت؟ « راز بدبخت بودن داشتن مجال کافی برای فکر کردن به این موضوع است که آیا شاد هستی یا نه » سرت را شلوغ کن! خودت را سرگرم کن!

زمان خیلی چیزها را حل می کند

نوشته ی لوئیز تی. مونتانت

نگرانی موجب شد که ده سال از عمرم را از دست بدهم؛ آن ده سال پرمهرترین و غنی ترین سال های زندگی هر مرد جوانی است. سال های بین هجده تا بیست و هشت سالگی.

حالا می دانم که از دست دادن آن سال ها، تقصیر هیچ کس غیر از خودم نبوده است.

من نگران همه چیز بودم: شغلم، سلامتم، خانواده ام، و احساس حقارت. چنان وحشت زده بودم که برای فرار از ملاقات با آدم هایی که می شناختم، راهم را کج می کردم. وقتی دوستی را در خیابان می دیدم، اغلب وانمود

می‌کردم که او را ندیده‌ام، چون از این می‌ترسیدم که تحویل نگیرد.

چنان از ملاقات با غریبه‌ها و حضورشان وحشت داشتم که در عرض دو هفته خیلی راحت سه شغل مختلف را از دست دادم، چون شهامتش را نداشتم که به این سه کارفرمای آتی بگویم که عرضی چه کاری را دارم.

بعد هشت سال قبل، یک بعد از ظهر، بر نگرانی‌ام غلبه کردم - و از آن موقع تا حالا به ندرت نگران شده‌ام. آن بعد از ظهر، در دفتر مردی بودم که در طول زندگی‌اش، مشکلاتی خیلی بیشتر از تمام عمر من داشت، با این حال یکی از شادترین آدم‌هایی بود که تا حالا دیده بودم. در ۱۹۲۹ ثروتی به هم زده بود و تا سنت آخرش را از دست داده بود. در ۱۹۳۳ ثروت دیگری به هم زده بود ولی آن را هم از دست داده بود. در ۱۹۳۹، باز هم ثروت دیگری به دست آورده بود و آن را هم از دست داده بود. او ورشکست شده بود و دشمنان و طلبکارانش او را تحت تعقیب قرار داده بودند. مشکلاتی که کمر بعضی از آدم‌ها را می‌شکند و آن‌ها را به سوی خودکشی می‌کشاند، برای او عین آب خوردن بود.

همان‌طور که آن روز، هشت سال قبل، در دفترش نشسته بودم، به او غبطه می‌خوردم و آرزو می‌کردم که‌ای کاش مثل او بودم.

حین حرف زدن نامه‌ای را که آن روز صبح دریافت کرده بود به طرف من پرت کرد و گفت: «این رو بخون». یک نامه‌ی تند و تیز بود که چندین سؤال ناراحت‌کننده را پرسیده بود. من گفتم: «بیل، چطور می‌تونی به این جواب بدی؟»

بیل گفت: «خوب، می‌خواهم یک راز کوچک را به تو بگویم. دفعه‌ی بعد که درباره‌ی چیزی واقعاً نگران هستی، یک مداد و کاغذ بردار و بنشین و با جزئیات کامل بنویس که چه چیزی تو را نگران کرده است. بعد آن را در قسمت پایینی کشوی سمت راست میزت بگذار. چند هفته صبر کن و بعد، به آن نگاه کن. اگر خواندن چیزی که نوشته‌ای هنوز نگران‌ت می‌کند، آن را دوباره توی کشو برگردان. بگذار که دو هفته‌ی دیگر هم آن‌جا باشد. جایش امن است. هیچ اتفاقی برایش نمی‌افتد. ولی در این فاصله ممکن است خیلی اتفاق‌ها برای مشکلی که نگرانش هستی، بیفتند. من متوجه شده‌ام که اگر فقط کمی صبر داشته باشم، مشکلی که دارد سعی می‌کند مرا به ستوه بیاورد، مثل بالون سوراخ شده‌ای سقوط می‌کند.»

آن توصیه‌ی کوچک، تأثیر عظیمی روی من گذاشت؛ در نتیجه‌ی آن، حالا دیگر به ندرت درباره‌ی چیزی نگران می‌شوم.

زمان بسیاری از مشکلات را حل می‌کند.

زمان می‌تواند چیزی را هم که تو امروز نگرانش هستی حل کند.

به من هشدار دادند که سعی نکنم حرف بزnm یا حتی انگشتم را تکان دهم

نوشته‌ی جوزف ال. ریان

چند سال قبل، شاهی در یک دادخواهی بودم که فشار ذهنی و نگرانی زیادی را برایم موجب شد. وقتی که پرونده بسته شد و داشتم در قطار به خانه برمی‌گشتم، ناگهان از نظر جسمی به طور ناگهانی و شدید از هم پاشیدم. مشکل قلبی. دیدم که اصلاً نمی‌توانم نفس بکشم.

وقتی به خانه رسیدم، دکتر آمپولی به من تزریق کرد. در رختخواب نبودم. نتوانسته بودم از روی کاناپه‌ی اتاق نشیمن یک قدم آن طرف‌تر بروم. وقتی حواسم سر جایش آمد، دیدم که کشیش منطقه برای خواندن دعای بالای سر محتضر آن‌جا بود.

اندوه و حیرت را بر چهره‌ی اعضای خانواده‌ام دیدم. می‌دانستم که شمارش معکوس برایم آغاز شده است. بعدها فهمیدم که دکتر همسرم را برای این واقعیت که احتمالاً تا سی دقیقه‌ی دیگر می‌مردم، آماده کرده بود. قلبم چنان ضعیف می‌زد که به من هشدار دادند که نه سعی کنم حرف بزnm و نه حتی انگشتم را تکان بدهم.

من هرگز قدیس نبوده‌ام، ولی یک چیزی را یاد گرفته بودم - این که با خدا بحث نکنم. برای همین چشمانم را بستم و گفتم: «همان که خواست توس‌ت می‌شود... اگر وقتش است، اراده‌ی تو محقق خواهد شد.»

به محض این که به این قضیه فکر کردم، به نظرم رسید که کاملاً آرام شدم. وحشتم محو شد و از خودم آهسته پرسیدم که بدترین اتفاقی که اکنون می‌تواند بیفتد چیست. خوب، بدترین چیز بازگشت احتمالی حمله‌ها - همراه با دردهای طاقت فرسا - بود. بعد همه چیز تمام می‌شد و من به زودی در آرامش می‌بودم.

روی کاناپه دراز کشیدم و یک ساعتی منتظر ماندم. ولی دردها برنگشتند. بالاخره شروع به پرسیدن این سؤال از خودم کردم که اگر الآن نمیرم، با زندگی‌ام چه می‌کنم؟ جواب این بود که دست از آزار رساندن به خودم با تنش و نگرانی برمی‌داشتم، و قدرتم را دوباره احیا می‌کردم.

این ماجرا مربوط به چهار سال قبل است. قدرتم را چنان احیا کرده‌ام که حتی دکتر هم با دیدن نوار قلبم از پیشرفت من حیرت‌زده است. شور و شوق تازه‌ای برای زندگی دارم. می‌توانم صادقانه بگویم که اگر با بدترین چیز ممکن - یعنی مرگ حتمی - روبه‌رو نشده بودم و بعد هم سعی نکرده بودم بر اساس آن بهتر شوم، فکر نمی‌کنم که الآن این‌جا بودم. باور دارم که اگر بدترین را نپذیرفته بودم، از ترس و وحشت خودم می‌مردم.

آقای ریان امروز زنده است چون از قانونی که در فرمول جادویی شرح داده شد استفاده کرده است -

با بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد، روبه‌رو شو.

من یک مرخص کننده‌ی عالی هستم

نوشته‌ی آردوی تید

نگرانی یک عادت است - عادتی که من سال‌ها قبل آن را شکستم. معتقدم عادت روگردانی من از نگرانی عمدتاً مرهون سه چیز است:

اول، من سرم شلوغ‌تر از این حرف‌هاست که خودم را در نگرانی غرق کنم. سه کار اصلی و مهم دارم که هر کدام از آن‌ها به تنهایی می‌تواند یک کار تمام وقت باشد. برای جمع‌زبانی در دانشگاه کلمبیا سخنرانی می‌کنم؛ همچنین رئیس هیئت مدیره‌ی آموزش عالی نیویورک هستم. و نیز مسئول بخش کتب اقتصادی و اجتماعی مؤسسه‌ی انتشاراتی هارپر. مطالبات دائمی این سه کار زمانی برای نگران بودن و عصبی شدن و دور خود چرخیدن برای من باقی نمی‌گذارد.

دوم، من یک مرخص کننده‌ی عالی هستم. وقتی از کاری به سراغ کار دیگری می‌روم، تمام افکارم درباره‌ی مسائل و مشکلات قبلی را مرخص می‌کنم. از یک فعالیت به یک فعالیت دیگر رفتن برای من فرح بخش و مهیج است. مرا آرام می‌کند و ذهنم را باز می‌کند.

سوم، من به خودم یاد داده‌ام که وقتی کشوی میز کاری‌ام را می‌بندم، همه مشکلات و مسائل را از ذهنم مرخص می‌کنم. هر کدام از این کارها مجموعه‌ای از مشکلات حل نشده دارند که توجه مرا می‌طلبد. اگر هر شب این مسائل را با خودم به خانه ببرم و نگران‌شان باشم، سلامت‌م را نابود می‌کنم و همین‌طور هم تمام توانایی‌ام برای پرداختن به آن‌ها.

آردوی تید استاد چهار عادت کاری خوب است. آن‌ها را به یاد می‌آوری؟
(بخش ۷، فصل ۲۶ را ببین).

اگر دست از نگرانی برنداشته بودم مدت‌ها قبل سر از قبر درآورده بودم

نوشته‌ی کانی مک

بزرگ بیسبال

من بیش از شصت و سه سال است که در بیسبال حرفه‌ای هستم. وقتی در ابتدا - در دهه‌ی هشتاد - قدم در این راه گذاشتم، هیچ درآمدی نداشتم. در زمین‌های خاکی و با قوطی‌های حلی بازی میکردیم. وقتی بازی تمام می‌شد، کلاه می‌چرخانیدیم و پول جمع می‌کردیم. پول‌های جمع شده خیلی برای من ناچیز بود، مخصوصاً که من باید مادر بیوه‌ام و خواهرها و برادرهای کوچک‌ترم را هم سرپرستی می‌کردم. گاهی اوقات تیم باید با شامی

مختصر کنار می‌آمد.

یک عالم دلیل برای نگرانی داشتم. من تنها مدیر بیسبالی بودم که هفت فصل پیاپی آخر شده بودم. تنها مدیری بودم که هشتصد بار در طول هشت سال باخته بودم. بعد از یک سری شکست‌ها، آن قدر نگران شدم که دیگر از خواب و خوراک افتاده بودم، ولی ۲۵ سال قبل دست از نگرانی برداشتم، و صادقانه بر این باورم که اگر آن زمان دست از نگرانی برنداشته بودم، مدت‌ها قبل سر از قبرم درآورده بودم.

وقتی که برمی‌گردم و به عمر طولانی‌ام نگاه می‌کنم - من زمانی که لینکلن رئیس جمهور بود به دنیا آمدم - فکر می‌کنم که با انجام این کارها توانستم بر نگرانی غلبه کنم:

۱. متوجه شدم که چقدر نگرانی بیهوده است. دیدم که مرا به هیچ جایی نمی‌برد و تهدید کننده‌ی کارم هم هست.

۲. دیدم که دارد سلامتم را نابود می‌کند.

۳. چنان خودم را مشغول برنامه‌ریزی و کارکردن برای بازی‌های آینده کردم که دیگر وقتی برای نگران بودن برای بازی‌هایی که باخته بودیم و دیگر کار از کار گذشته بود، نداشتم.

۴. بالاخره این را قانون کردم که هرگز تا ۲۴ ساعت بعد از بازی توجه بازیکنی را به اشتباهاتش جلب نکنم. در گذشته عادت داشتم با بازیکنان لباس بپوشم و با آن‌ها لباس درآورم. اگر تیم باخت‌ه بود، تقریباً غیرممکن بود که از انتقادکردن از بازیکنان و از بحث‌کردن درباره‌ی شکست‌هایشان دوری کنم. متوجه شدم این کار فقط نگرانی‌های مرا افزایش می‌دهد. انتقادکردن از یک بازیکن در مقابل چشم دیگران، او را وادار نمی‌کرد که با تو همکاری کند. واقعاً اوقات او را تلخ می‌کردم. بنابراین، از آن جایی که مطمئن نبودم بلافاصله بعد از شکست جلوی خودم و زبانم را بگیرم، این قانون را برای خودم گذاشتم که هرگز بلافاصله بعد از شکست بازیکنان را نبینم. من تا روز بعد درباره‌ی شکست با آن‌ها حرف نمی‌زدم. تا آن زمان، آرام شده بودم و می‌توانستم با آرامش درباره‌ی مسائل حرف بزنم و بازیکنان هم عصبانی نمی‌شدند و در صدد دفاع از خود بر نمی‌آمدند.

۵. سعی کردم به جای پیدا کردن ایرادها، با ستایش کردن از بازیکنان، روحیه‌ی آن‌ها را تقویت کنم. سعی کردم برای هر کسی حرف خوبی داشته باشم.

۶. فهمیدم که وقتی خسته هستم، بیشتر نگران هستم. برای همین هر شب ده ساعت را در رختخواب می‌گذرانم و هر بعد از ظهر چرتی می‌زنم. حتی یک چرت پنج دقیقه‌ای هم بسیار مفید است.

۷. باور دارم که با فعال بودن دائمی، از نگرانی‌ها دور مانده‌ام و عمر طولانی کرده‌ام. من ۸۵ سالم است و قصد هم ندارم که بازنشسته شوم، تا زمانی که ببینم دارم داستان‌های تکراری را بارها و بارها تعریف می‌کنم. وقتی شروع به این کار کنم، می‌فهمم که دارم پیر می‌شوم.

کانی مک هرگز کتابی درباره‌ی این که چگونه می‌شود بر نگرانی غلبه کرد نخوانده بود. برای همین قانون‌های خودش را وضع کرده بود. چرا تو لیستی از قانون‌هایی را که در گذشته مفید یافته‌ای نویسی - و آن‌ها را این جا ذکر نکنی؟

راه‌هایی که برای غلبه بر نگرانی مفید یافتم

۱.....

۲.....

۳.....

۴.....

من با عوض کردن شغلم و تغییر دیدگاهم از شر زخم معده و نگرانی خلاص شدم

نوشته‌ی آردن دبلیو. شارپ

پنج سال قبل، نگران، افسرده، و مریض بودم. دکترها می گفتند که زخم معده گرفته‌ام. رژیم غذایی به من دادند. آن قدر شیر و تخم مرغ خوردم که دیگرحالم از دیدن آن‌ها به هم می خورد، ولی خوب نشدم. بعد روزی مقاله‌ای درباره‌ی سرطان خواندم. احساس کردم همه علائم را دارم. حالا نگران نبودم؛ وحشت‌زده بودم. طبیعتاً این وضعیت زخم معده‌ام را به مراتب بدتر کرد. ضربه‌ی آخر وقتی وارد شد که ارتش مرا در ۲۴ سالگی به خاطر نداشتن توانایی جسمی رد کرد! ظاهراً در زمانی که باید در اوج قدرت جسمانی‌ام باشم، یک علیل جسمی بودم.

به انتهای خط رسیده بودم. پرتوی از امید نمی دیدم. در اوج ناامیدی سعی کردم بینم چطور خودم را به این حال و روز انداخته بودم. کم کم حقیقت برایم روشن شد. دو سال قبل، در شغل فروشندگی، سالم و قیاق بودم. ولی کمبودهای دوران جنگ مجبورم کرد که دست از فروشندگی بردارم و در کارخانه‌ای مشغول به کار بشوم. از کارکردن در کارخانه متنفر بودم و چیزی که اوضاع را از این هم بدتر می کرد، این بود که مصیبت دوستی با گروهی از بزرگ‌ترین متفکران منفی‌نگر نصیب شده بود. آن‌ها درباره‌ی همه چیز تلخ بودند. از نظر آن‌ها هیچ چیزی درست نبود. آن‌ها همیشه از شغلشان بد می گفتند و به حقوق، به ساعات کاری، به رئیس، و به همه چیز و همه کس فحش و لعنت می فرستادند. من متوجه شدم که به طور ناخودآگاه دیدگاه کینه جویانه‌ی آن‌ها را به خود جذب کرده بودم.

کم کم به این نتیجه رسیدم که شاید زخم معده‌ام ناشی از افکار منفی و احساسات تلخ خودم باشد. بعد تصمیم گرفتم به شغلی که دوست داشتم -

یعنی فروشندگی - برگردم و با کسانی ارتباط برقرار کنم که مثبت و سازنده می اندیشند. این تصمیم احتمالاً زندگی مرا نجات داد. آگاهانه به دنبال دوستان و همکارانی گشتم که متفکران پیش‌رو بودند؛ آدم‌های شاد و خوش‌بین که از نگرانی‌ها و از زخم معده رها بودند. به محض این که احساساتم را تغییر دادم، مشکلم هم تغییر کرد. در عرض مدت کوتاهی، فراموش کردم که زخم معده دارم. به زودی فهمیدم که به همان راحتی که می توانی نگرانی و تلخی و شکست را از دیگران بگیری، می توانی سلامت و شادی و موفقیت را هم از آن‌ها بگیری. این بزرگ‌ترین درسی است که از زندگی گرفتم.

باید مدت‌ها قبل آن را می گرفتم. من بارها درباره‌اش شنیده یا خوانده بودم، ولی مجبور شدم به شیوه‌ی سختش یاد بگیرم. حالا می فهمم مسیح چه منظوری داشت، وقتی گفت: «انسان هر آن چه در دل بیندیشد، همان است

از زمانی که پسر بچه‌ی کوچکی بودم، در دوران بلوغم، و همچنین در بزرگسالی‌ام، یک آدم نگران حرفه‌ای بودم. نگرانی‌های من زیاد و مختلف بودند. برخی واقعی بودند، و بیشترشان خیالی. در مواقع خیلی نادری می‌دیدم که چیزی برای نگرانی ندارم. آن وقت از این نگران می‌شدم که لابد چیزی را ندیده‌ام.

بعد دو سال قبل، شیوه‌ی جدیدی از زندگی را در پیش گرفتم. این شیوه‌ی مستلزم این بود که تحلیلی از نقص‌هایم - و چند نقطه‌ی مثبتی که داشتم بکنم - تهیه «سیاهه‌ای از ویژگی‌هایم» بدون هیچ ترس و واهمه. این کار علت تمام نگرانی‌های مرا روشن کرد.

حقیقت این بود که نمی‌توانستم تنها برای خودِ امروز زندگی کنم. من ناراحت اشتباهات دیروز بودم و از آینده می‌ترسیدم.

بارها و بارها شنیده بودم که «امروز فردایی است که دیروز نگرانش بودی». ولی برای من فایده‌ای نداشت. به من توصیه می‌شد که بر اساس یک برنامه‌ی ۲۴ ساعته زندگی کنم. به من گفته می‌شد که امروز، تنها روزی است که بر آن کنترل دارم و باید هر روز از فرصت‌هایم نهایت استفاده را ببرم. به من گفته می‌شد اگر بتوانم این کار را بکنم، آن قدر مشغول خواهم شد که دیگر زمانی برای نگران بودن درباره‌ی هیچ چیز دیگری - گذشته یا آینده - نخواهم داشت. این توصیه منطقی بود. ولی یک جورهایی می‌دیدم سخت است که این ایده‌های لعنتی را در خدمت خودم بگیرم.

بعد مثل نوری در تاریکی، جواب را یافتم و فکر می‌کنی کجا آن را پیدا کردم؟ در سکوی راه آهن نورث وسترن. ساعت هفت بعد از ظهر ۳۱ مه ۱۹۴۵. ساعت مهمی برای من بود. برای همین است که آن را به خوبی به یاد دارم.

ما چند دوست را به ایستگاه قطار رسانده بودیم. آن‌ها داشتند با یک قطار سریع السیر و شیک از تعطیلات برمی‌گشتند. جنگ هنوز تمام نشده بود. ازدحام خیلی زیاد بود. من به جای این‌که همراه همسرم برای خداحافظی با دوستانم سوار قطار بشوم، همین‌طور در اطراف ریل‌ها قدم زدم تا این‌که به قسمت جلویی قطار رسیدم. برای لحظه‌ای ایستادم و به آن ماشین بخار بزرگ نگاه کردم. بعد به انتهای ریل نگاه کردم و یک چراغ راهنمای بزرگ را دیدم. چراغ زردی داشت نور می‌داد. فوراً این نور تبدیل به نور سبز روشنی شد. در آن لحظه، راننده زنگ را به صدا درآورد. من جمله‌ی آشنای « همه سوار شوند » را شنیدم و در عرض چند ثانیه آن قطار عظیم شروع به حرکت از ایستگاه و آغاز سفر ۲۳۰۰ مایلی‌اش کرد.

سرم به دوران افتاد. چیزی داشت سعی می‌کرد برای من روشن شود. داشتم یک معجزه را تجربه می‌کردم. ناگهان برایم روشن شد. آن راننده جوابی را که به دنبالش بودم به من داد. او آن سفر طولانی را تنها با یک چراغ سبز آغاز کرد. اگر من جای او بودم، می‌خواستم که تمام چراغ‌های سبز کل سفر را ببینم و بعد راه بیفتم. البته، غیرممکن بود. با این حال، این دقیقاً کاری بود که من داشتم با زندگی‌ام می‌کردم: نشستن در ایستگاه، نرفتن به هیچ جا، چون بیش از حد سعی می‌کردم چیزی را که پیش رویم بود ببینم.

افکارم همین‌طور داشتند می‌آمدند. آن راننده نگران مشکلی که ممکن بود در مایل‌های پیش رو با آن مواجه شود نبود. احتمالاً تأخیری پیش می‌آمد؛ کم کردن سرعتی پیش می‌آمد. ولی مگر به همین دلیل نبود که آن‌ها چراغ‌های راهنما داشتند؟ چراغ زرد - سرعت را کم کن و راحت بگیر. چراغ قرمز - خطر واقعی در پیش است، بایست. این چیزی بود که سفر با قطار را امن می‌کرد: یک سیستم راهنمای خوب.

از خودم پرسیدم چرا من یک چنین سیستم خوبی برای زندگی‌ام نداشتم. جواب این بود که یکی داشتم؛ خداوند آن را به من داده بود، و خودش هم آن را کنترل می‌کرد. بنابراین، باید بی‌عیب و نقص و خطاناپذیر هم می‌بود. من شروع کردم به جست‌وجوی یک چراغ سبز، یعنی کجا می‌توانستم پیدایش کنم؟ خوب، اگر خداوند چراغ‌های سبز را خلق کرده بود، چرا از خودش نپرسم؟ دقیقاً همین کار را کردم.

و حالا هر روز صبح با دعا کردن چراغ سبز آن روزم را می‌گیرم. گاهی هم چراغ‌های زرد می‌گیرم که سرعتم را کم می‌کند. گاهی هم چراغ‌های قرمزی می‌گیرم که باعث می‌شود قبل از این‌که تصادف کنم، بایستم.

از آن روز که این سیستم را کشف کردم، دیگر هیچ نگرانی برایم پیش نیامده است. در طول این دو سال، بیش از ۷۰۰ چراغ سبز به من نشان داده شده است. و سفر زندگی، بدون نگران بودن از این که چراغ بعدی چه رنگی می‌تواند باشد، به مراتب آسان‌تر بوده است. مهم نیست که چه رنگی باشد؛ می‌دانم که چه بکنم.

چطور جان دی. راکفلر چهل و پنج سال عمر اضافی گرفت

جان دی. راکفلر اولین یک میلیون دلارش را در ۳۳ سالگی جمع کرد. در ۴۳ سالگی، بزرگ‌ترین شرکت انحصاری تاریخ - شرکت نفتی بزرگ استاندارد اویل - را تأسیس کرد، ولی در ۵۳ سالگی اش کجا بود؟ در آن زمان نگرانی بر او چیره شده بود. نگرانی و زندگی عصی، سلامت او را نابود کرده بودند. جان کی. وینکلر، یکی از زندگی‌نامه نگارانش می‌گوید که در ۵۳ سالگی مثل «مومیایی» بود.

در ۵۳ سالگی راکفلر دچار بیماری ناشناخته‌ی گوارشی شد که باعث شد تمام موهایش بریزد - حتی مژه‌هایش - و هیچ چیزی غیر از چند تار موی ابرو برایش باقی نماند. وینکلر می‌گوید: «وضعیتش چنان حاد بود که حتی یک بار مجبور شد شیر آدمیزاد بخورد». طبق گفته‌ی دکترها، او دچار داء الثعب شده بود که نوعی طاسی بود که اغلب کاملاً ریشه‌ی عصی داشت. قیافه‌اش چنان با کله‌ی طاسش عجیب و غریب بود که مجبور بود عرق چین بر سرش بگذارد. بعدها داد گلاهِ گِیسی به قیمت ۵۰۰ دلار برایش درست کردند و تا آخر عمر این کلاه گیس را بر سر می‌گذاشت.

راکفلر از بدو تولد بنیه‌ای آهنین داشت. او که در مزرعه بزرگ شده بود، زمانی شانه‌های ستبر، و قدم‌های تند و محکم داشت.

با این حال، در ۵۳ سالگی - وقتی که اکثر مردها در اوج سلامت هستند - شانه‌هایش افتاده بود و موقع راه رفتن تلوتلو می‌خورد. جان تی. فلین، یکی دیگر از زندگی‌نامه نگاران او می‌گوید: «وقتی توی آینه نگاه می‌کرد، پیرمردی را می‌دید. کار دائمی، نگرانی بی پایان، شب‌های بی خواب، و فقدان ورزش و استراحت تأثیراتشان را گذاشته بودند. آن‌ها او را به زانو درآورده بودند. او حالا ثروتمندترین مرد دنیا بود، ولی باید با رژیم غذایی‌ای زندگی می‌کرد که حتی یگ گدا هم خوار می‌شمرد. درآمدش در آن زمان یک میلیون دلار در هفته بود - ولی احتمالاً هزینه‌ی کل غذایی که در یک هفته می‌خورد دو دلار بود. شیر ترش و چند کلوچه تنها چیزهایی بودند که دکترها اجازه می‌دادند بخورد. پوستش رنگ خود را از دست داده بود و در کل پوست و استخوان شده بود؛ و هیچ چیزی غیر از مراقبت پزشکی - مراقبتی که بهترین پول‌ها می‌تواند آن را بخرد - او را در ۵۳ سالگی زنده نگه نداشته بود.

چطور این اتفاق افتاده بود؟ نگرانی ... شوک. زندگی با تنش و استرس بالا. عملاً خودش را به لبه‌ی گور «کشانده بود». حتی در ۲۳ سالگی، راکفلر با چنان عزم بی‌امانی هدفش را دنبال می‌کرد که طبق گفته‌ی کسانی که او را می‌شناختند، «هیچ چیزی غیر از معامله‌ی سودآور قیافه‌اش را باز نمی‌کرد». وقتی سود کلانی می‌کرد، کلاهش را روی زمین می‌انداخت و از خوشحالی بالا و پایین می‌پرید. ولی اگر پول از دست می‌داد، مریض می‌شد! زمانی بار غله‌ای به ارزش ۴۰ هزار دلار را با کشتی برده بود اما آن را بیمه نکرده بود چون به نظرش خیلی گران آمده بود - ۱۵۰ دلار. آن شب توفان شدیدی درگرفت. راکفلر چنان نگران از دست دادن محموله‌اش بود که وقتی شریکش، جرج گاردنر، صبح به دفترش رسید، جان دی را آن‌جا دید که داشت قدم می‌زد.

جان با صدای لرزان گفت: «عجله کن. بین می‌توانیم الآن آن بیمه را بگیریم، اگر خیلی دیر نشده باشد». گاردنر با عجله به بالای شهر رفت و هر طور بود آن بیمه را گرفت. ولی وقتی که به دفترش برگشت، جان دی را در وضعیت بدتری دید. در فاصله‌ی رفت و برگشت او، تلگرافی رسیده بود. محموله صحیح و سالم به مقصد رسیده بود. حالا حالش بدتر بود چون آن‌ها ۱۵۰ دلار او را «به هدر داده بودند». در حقیقت، چنان از این قضیه ناراحت شد که مجبور شد به خانه برود و در رختخواب بخوابد. فکرش را بکن. در آن زمان شرکت او تجارت عظیمی با درآمد ۵۰۰ هزار دلار در سال داشت، اما او به خاطر ۱۵۰ دلار چنان خودش را مریض کرد که مجبور شد توی رختخواب بخوابد!

هیچ زمانی برای بازی، برای تفریح، برای هیچ کاری غیر از پول درآوردن و درس دادن نداشت. وقتی شریکش جرج گاردنر با سه نفر دیگر قایق دست دومی به قیمت ۲ هزار دلار خرید، جان دی وحشت‌زده و متحیر شد و حاضر نشد که سوار آن شود. عصر شنبه‌ای، گاردنر او را در حال کارکردن در دفترش یافت و به او التماس کرد که: «زود باش، جان. بیا بریم قایق سواری. واست خوبه. کار رو ولش کن. یه کم تفریح کن». راکفلر به او زل زده بود و هشدار داده بود: «جرج گاردنر، تو ولخرج‌ترین آدمی هستی که در عمرم دیده‌ام. داری به اعتبارت و دلارت‌هایت در بانک - و همین‌طور هم اعتبار و دلارهای من - ضربه می‌زنی. مهم‌ترین چیزی که باید بدانی این است که تو کسب و کار ما را نابود خواهی کرد. نه، من سوار قایق تو نمی‌شوم. حتی نمی‌خواهم ببینمش».

همین نداشتن شوخ طبعی، همین نداشتن وسعت دید مشخصه‌ی جان دی در تمام طول زندگی کاری‌اش بوده است. سال‌ها بعد او گفت: «هرگز هیچ شیئی سرم را روی بالش نگذاشتم بدون این‌که به خودم یادآوری کنم که موفقیت من می‌تواند موقتی باشد».

با وجود آن‌که میلیون‌ها دلار تحت فرمانش بودند، هرگز سرش را بدون نگرانی درباره‌ی از دست دادن ثروتش بر بالش نمی‌گذاشت. تعجبی ندارد که نگرانی، سلامت‌ش را نابود کرد. او زمانی برای بازی یا تفریح نداشت. هرگز به

تاثیر نمی‌رفت. ورق بازی نمی‌کرد. هرگز به مهمانی نمی‌رفت. همان‌طور که مارک هانا گفته است آن مرد دیوانه‌ی پول بود. «عاقل در تمام دیگر جنبه‌های زندگی، ولی دیوانه‌ی پول بود».

یک بار راکفلر پیش همسایه‌ای در اهایو اعتراف کرده بود که «دلش می‌خواست کسی عاشقش بشود». ولی او چنان سرد و چنان شکاک بود که آدم‌های خیلی کمی بودند که حتی او را دوست بدارند. مورگان یک بار حتی از کار کردن با او به طور کامل سرباز زده بود. او غریبه بود: «من از این مرد خوشم نمی‌آید. نمی‌خواهم با او معامله بکنم». برادر خودش چنان از او متنفر بود که جنازه‌های بچه‌هایش را از آرامگاه خانوادگی‌شان انتقال داد. او گفت: «هیچ‌کسی که از خون من باشد، هرگز در زمینی که در اختیار جان. دی است نمی‌آراند». کارمندان و دستیاران راکفلر با ترس کامل از او زندگی می‌کردند. نکته‌ی خنده‌دار ماجرا این جاست که او از آن‌ها می‌ترسید؛ می‌ترسید که بیرون دفتر حرف بزنند و «اسرار را لو بدهند». چنان ایمان ناچیزی به طبیعت انسان داشت که یک بار وقتی قراردادی ده ساله با یک پالایشگر مستقل بست، از آن مرد قول گرفت که به هیچ کس، حتی همسرش، نگوید! شعار او این بود: «دهانت را ببند و کارت را بکن».

بعد در اوج موفقیتش، در حالی که طلا مثل گدازه‌های زرد آتشی که از دامنه‌ی آتشفشان وسوویوس پایین می‌آید، به خزانه‌اش سرازیر بود، دنیای شخصی‌اش متلاشی شد. کتاب‌ها و مقالات متعددی درباره‌ی دزد شرکت استاندارد اوایل نوشته شد! تخفیف‌های مخفیانه به شرکت‌های راه آهن و له کردن بی‌رحمانه‌ی تمامی رقبا.

در زمین‌های نفت خیر پنسیلوانیا، جان دی. راکفلر منفورترین آدم روی زمین بود. آدمک او را کسانی که نابودشان کرده بود به آتش می‌کشیدند. بسیاری از آن‌ها آرزوی می‌کردند که طنایی دور گردن چروکیده‌اش بیندازند و از شاخه‌ی درختی آویزان کنند. نامه‌هایی که بوی خون می‌داد، به دفترش سرازیر بود؛ نامه‌هایی که زندگی‌اش را تهدید می‌کرد. محافظانی را استخدام کرد تا مانع این شوند که دشمنانش او را بکشند. سعی کرد این توفان نفرت را نادیده بگیرد. یک بار با خودخواهی گفته بود: «تا زمانی که بگذارید به راه خودم بروم، می‌توانید لگدم بزنید و از من سوء استفاده کنید»، ولی بالاخره فهمید که او هم انسان است. او هم نمی‌توانست نفرت - و نگرانی - را تحمل کند. سلامتش شروع به از هم پاشیدن کرد. او از این دشمن جدیدش - بیماری - که از درون به او حمله کرده بود حیرت‌زده و شوکه شد. اولش سعی کرد این آشفتگی‌های گاه و بیگاه را مخفی کند. سعی کرد که بیماری‌اش را از ذهنش خارج کند. ولی بی‌خواهی، سوء تغذیه، و از دست دادن موهایش - تمام علائم فیزیکی نگرانی و سقوط - را نمی‌شد انکار کرد. دست آخر، دکترهایش حقیقت شوک‌آور را به او گفتند: می‌توانست انتخابش را بکند؛ پولش و نگرانی‌هایش - یا زندگی‌اش. آن‌ها به او هشدار دادند که یا باید بازنشسته

می‌شد یا می‌مرد. بازنشسته شد، ولی قبل از باز نشسته شدنش، نگرانی، حرص و ترس دیگر سلامتش را نابود کرده بودند. وقتی آیدا تاربل، مشهورترین زندگی‌نامه نگار زن امریکایی، او را دید شوکه شد و نوشت: «پیری وحشتناکی در چهره‌اش بود. او پیرترین آدمی بود که در عمرم دیده بودم؛» پیر؟ راکفلر آن زمان چندین سال جوان‌تر از ژنرال مک آرتور در زمان فتح فیلیپین بود، ولی چنان از نظر جسمی درهم شکسته بود که آیدا تاربل دلش برای او سوخت. او آن زمان داشت روی کتاب مستدلیش کار می‌کرد که در آن استاندارد اوایل و همه چیزهایی را که سمبل آن بود محکوم کرده بود. برای همین مسلماً هیچ دلیلی نداشت که مردی را دوست داشته باشد که این «اختاپوس» را ساخته بود. با این حال، گفت که وقتی راکفلر را موقع درس دادن در کلاس دیده بود، مشتاقانه چهره‌ی کسانی را که در اطرافش بودند نگاه کرده بود: «احساسی به من دست داد که انتظارش را نداشتم و گذر زمان تشدیدش هم کرد. برای او متأسف شدم. هیچ همنشینی وحشتناک‌تر از ترس نمی‌شناسم.»

وقتی که دکترها قصد نجات دادن زندگی راکفلر را کردند، سه قانون برایش گذاشتند؛ سه قانون که او تا آخر عمرش مو به مو اجرا کرد. این سه قانون این‌ها بودند:

۱. از نگرانی اجتناب کن. هرگز، تحت هیچ شرایطی، درباره‌ی هیچ چیزی نگران نباش.
۲. استراحت کن و همیشه مقدار زیادی ورزش ملایم در هوای آزاد انجام بده.
۳. حواست به رژیم غذایی‌ات باشد. همیشه وقتی هنوز کمی گرسنه‌ای، دست از غذا بکش.

جان راکفلر از این قانون‌ها پیروی کرد. و آن‌ها احتمالاً زندگی‌اش را نجات دادند. او بازنشسته شد. یاد گرفت گلف بازی کند، باغبانی کند، با همسایه‌هایش گپ بزند، ورق بازی کند؛ آواز بخواند.

ولی او یک کار دیگر هم کرد. وینکلر می‌گوید: «در طول آن روزهای عذاب و شب‌های بی‌خوابی، جان دی وقت فکر کردن داشت». شروع به فکر کردن در مورد دیگران کرد. برای اولین بار دست از فکر کردن درباره‌ی این که چقدر پول می‌تواند به دست بیاورد برداشت و شروع به فکر کردن به این مسئله کرد که چقدر از آن پول می‌تواند سعادت و شادی بشر را بخرد.

در یک کلام، حالا راکفلر شروع به خرج کردن دلارهایش کرد! گاهی اوقات این کار آسان نبود. وقتی به کلیسایی کمک مالی پیشنهاد کرد، تمام منبرهای سرتاسر کشور با فریادهای غضبناک «پول کثیف» به این کار اعتراض کرده بودند. ولی او به بخشیدن ادامه داد. متوجه شد کالج کوچکی در سواحل دریاچه‌ی میشیگان به علت بدهی در حال مصادره شدن است. به نجات آن آمد و میلیون‌ها دلار در آن ریخت و به دانشگاه شیکاگویی تبدیلش کرد که اکنون در سرتاسر دنیا شناخته شده است. سعی کرد به سیاه پوست‌ها کمک کند. به دانشگاه‌های سیاه پوستان مثل کالج توسکیگی پول داد. او به مبارزه با بیماری کرم قلابدار که نوعی کرم روده بود کمک کرد. وقتی دکتر چارلز دبلیو. استایلز، مسئول مبارزه با کرم قلابدار، اعلام کرد که دارویی به قیمت پنجاه سنت برای درمان هر فردی از این بیماری - که جنوب را در بر گرفته بود - لازم است، راکفلر این پول را داده بود. او میلیون‌ها دلار را صرف مبارزه با کرم قلابدار کرد و بزرگ‌ترین غذایی را که جنوب را از پای انداخته بود ریشه کن کرد. بعد از این هم فراتر رفت. او یک بنیاد بین‌المللی تأسیس کرد - بنیاد راکفلر - که هدفش مبارزه با بیماری و جهل و نادانی در سراسر دنیا بود.

من با احساس از این کار حرف می‌زنم، چون احتمالاً زندگی خودم را مدیون بنیاد راکفلر هستم. خیلی خوب به یاد دارم که وقتی در سال ۱۹۳۲ در چین بودم، وبا همه‌ی پکن را دربر گرفته بود. دهقانان چینی مثل برگ پاییزی می‌افتادند و می‌مردند. با این حال، در میان تمام این وحشت، می‌توانستیم به کالج پزشکی راکفلر برویم و برای محافظت در برابر آن واکسینه بشویم. هم چینی‌ها و هم «خارجی‌ها» همه می‌توانستیم این کار را بکنیم. آن زمان اولین بار بود که فهمیدم میلیون‌های راکفلر چه کاری برای دنیا می‌کند.

تا آن زمان هرگز در طول تاریخ هیچ بنیادی مثل بنیاد راکفلر چنین در سرتاسر دنیا گسترده نبود. این بنیاد چیز بی‌نظیری بود. راکفلر می‌دانست که در سرتاسر دنیا جنبش‌های خیلی خوب زیادی است که آدم‌های دارای نگرش آن‌ها را شروع کرده‌اند. تحقیقات انجام می‌شود؛ دانشکده‌ها تأسیس می‌شوند؛ دکترها برای مبارزه با بیماری‌ها تلاش می‌کنند - ولی بیشتر اوقات این کارهای بزرگ به خاطر کمبود بودجه متوقف می‌شوند. راکفلر

تصمیم گرفت به این پیشگامان انسانیت کمک کند - نه این که آن‌ها را «در اختیار خود بگیرد»، بلکه برای این که با مقداری پول به آن‌ها کمک کند و کمکشان کند به خودشان کمک کنند. امروزه من و تو می‌توانیم برای معجزه‌های پنی‌سیلین و چندین کشف دیگر که پول او به آن‌ها کمک کرد از راکفلر متشکر باشیم. می‌توانی به خاطر این مسئله متشکر باشی که بچه‌های دیگر از منتریت نمی‌میرند؛ بیماری‌ای که از هر پنج بچه معمولاً جان چهار بچه را می‌گرفت. می‌توانی برای ارائه‌ی راه‌حلهایی برای حمله‌های مالاریا و سل و آنفولانزا و دیفتری و بسیاری از بیماری‌هایی که هنوز به دنیا آسیب می‌زنند، از راکفلر تشکر کنی.

و راکفلر چه شد؟ وقتی که پولش را داد، آیا آرامش ذهنی را پیدا کرد؟ بله، بالاخره به رضایت رسید. آلن نوینس گفت: «اگر افکار عمومی درباره‌ی او از بعد از ۱۹۰۰، بر پایه‌ی حملاتی بود که به استاندارد اوایل شده بود، مردم خیلی در اشتباه بودند.»

راکفلر خوشحال بود. چنان تغییر کرده بود که اصلاً نگران نبود. در حقیقت وقتی مجبور شد بزرگ‌ترین شکست کاری‌اش را بپذیرد، حاضر نشد حتی خواب یک شبش را هم از دست بدهد!

این شکست زمانی اتفاق افتاد که به شرکتی که او ساخته بود - استاندارد اوایل عظیم - دستور داده شد که «بزرگ‌ترین جریمه‌ی تاریخ را بپردازد». طبق نظر دولت ایالات متحده، استاندارد اوایل شرکتی انحصاری بود و این نقض آشکار قانون‌های ضد انحصاری بود. نبرد پنج سال ادامه پیدا کرد. بهترین مغزهای حقوقی این کشور ساعات متمادی در این نبرد دادگاهی که تا آن زمان طولانی‌ترین نبرد تاریخ بود، مبارزه کردند، ولی در نهایت استاندارد اوایل شکست خورد.

وقتی قاضی کنساو موتین لاندیس رأی‌اش را اعلام کرد، وکلای مدافع می‌ترسیدند که تحمل این قضیه برای جان دی پیر سخت باشد، ولی آن‌ها نمی‌دانستند که او چقدر تغییر کرده است.

آن شب یکی از وکلای راکفلر پشت تلفن با او صحبت کرد. او با نهایت ملایمت موضوع را به او گفت و حرف‌هایش را با گفتن این جمله تمام کرد: «آقای راکفلر، امیدوارم نگذارید این تصمیم شما را ناراحت کند. امیدوارم امشب خواب راحتی بکنید.»

و جان دی پیر چه گفت؟ او از پشت خط گفت: «نگران نباشید آقای جانسون. من که قصد دارم خواب راحتی بکنم. نگذارید شما را هم ناراحت کند. شب بخیر!»

این حرف از زبان مردی که زمانی برای از دست دادن ۱۵۰ دلار کارش به رختخواب کشید! بله، مدت زمان زیادی طول کشید تا راکفلر بر نگرانی‌اش غلبه کرد. او در ۵۳ سالگی داشت «می‌مرد» - ولی تا ۹۸ سالگی عمر کرد!

داشتم آهسته آهسته خودکشی می کردم، چون نمی دانستم چطور باید استراحت کنم

نوشته ی پل سامپسون

تا شش ماه پیش، با شتاب و تقلای زیاد در زندگی می تاختم. همیشه عصبی بودم. هرگز استراحت نمی کردم. هر شب نگران از سر کار به خانه برمی گشتم و از خستگی عصبی از پا درآمده بودم. چرا؟ چون هیچ کس به من نمی گفت: «پل، داری خودت را می کشی. چرا یک کم آهسته تر پیش نمی روی؟ چرا استراحت نمی کنی؟»

من صبح سریع از خواب بیدار می شدم، سریع غذا می خوردم، سریع اصلاح می کردم، سریع لباس می پوشیدم و طوری فرمان را در چنگ می فشردم که انگار اگر ولش می کردم، پرواز می کرد و از دستم درمی رفت. من با شتاب کار می کردم، با عجله به خانه برمی گشتم و حتی شب ها هم سعی می کردم که سریع بخوابم.

در چنان وضعیتی بودم که به دیدن یک متخصص اعصاب مشهور در دِ ترویت رفتم. او به من گفت که استراحت کنم. به من گفت که همه ی اوقات به استراحت کردن فکر کنم - وقتی که دارم کار می کنم، رانندگی می کنم، غذا می خورم، و سعی می کنم بخوابم، به استراحت فکر کنم. او گفت که دارم آهسته آهسته خودم را می کشم، چون نمی دانم که چطور استراحت کنم.

از آن موقع تا حالا، استراحت کردن را تمرین کرده ام. وقتی شب ها به رختخواب می روم، تا وقتی که کاملاً جسمم و دم و بازدمم را استراحت ندهم، نمی خوابم. حالا صبح با تنی استراحت کرده از خواب بیدار می شوم - یک پیشرفت بزرگ، چون عادت داشتم که صبح ها خسته و عصبی از خواب بیدار شوم. حالا وقتی غذا می خورم و رانندگی می کنم، استراحت می کنم. قطعاً موقع رانندگی حواسم جمع هست، ولی حالا با ذهنم رانندگی می کنم، نه با اعصابم. مهم ترین مکانی که استراحت می کنم دفتر کارم است. چندین بار در طول روز می ایستم و به خودم نگاه می کنم تا ببینم آیا کاملاً آرام و راحت هستم یا نه. حالا وقتی تلفن زنگ می زند، دیگر عین دیوانه ها به سوی آن نمی پریم. و وقتی کسی دارد با من حرف می زند، مثل یک نوزاد خواب، آرام هستم.

نتیجه؟ زندگی به مراتب لذت بخش تر و خوشایندتر شده است، و کاملاً از خستگی عصبی و نگرانی ها رها شده ام.

یک معجزه ی واقعی برایم اتفاق افتاد

نوشته ی خانم جان برگر

نگرانی کاملاً مرا نابود کرده بود. ذهنم چنان آشفته و پریشان بود که هیچ لذتی در زندگی کردن نمی دیدم. اعصابم چنان به هم ریخته بود که نه شب ها می توانستم بخوابم، و نه روزها استراحت کنم. سه فرزند کم سن و

سالم کاملاً دور افتاده بودند و با اقوام زندگی می کردند. همسرم که تازه از جنگ برگشته بود، در شهر دیگری داشت تلاش می کرد دفتری حقوقی راه بیندازد. تمام ناامنی و تردیدهای پس از جنگ را احساس می کردم.

من داشتم زندگی همسرم را تهدید می کردم؛ داشتم حق طبیعی فرزندانم به داشتن یک زندگی نرمال شاد را تهدید می کردم و زندگی خودم را هم تهدید می کردم. همسرم نتوانست مسکن آماده ای پیدا کند و تنها راه حل ساختن خانه بود. همه چیز به خوب شدن من بستگی داشت. هرچه بیشتر این قضیه را می فهمیدم، ترسم از شکست بیشتر می شد. بعد در وجودم ترسی از برنامه ریزی برای هر نوع مسئولیتی شکل گرفت. احساس می کردم که دیگر نمی توانم به خودم اعتماد کنم. احساس می کردم شکست مطلق هستم.

وقتی به نظر رسید که دنیا به آخر رسیده است و دیگر کاری از دست کسی بر نمی آید، مادرم کاری کرد که تا آخر عمر فراموشش نمی کنم و تا ابد مدیونش هستم. به من شوک وارد کرد تا بجنگم. مرا به خاطر تسلیم شدن و به خاطر از دست دادن کنترل بر اعصابم سرزنش کرد. از من خواست که از رختخواب بیرون بیایم و برای تمام چیزهایی که داشتم، بجنگم. به من گفت که من به جای روبه روشن شدن با شرایط، تسلیم آن شده ام و به جای زندگی کردن زندگی، از آن فرار می کنم.

بنابراین، از آن روز به بعد شروع به جنگیدن کردم. همان آخر هفته به والدینم گفتم که می توانند به خانه شان برگردند چون دیگر اوضاع را در دست داشتم. و کاری را کردم که آن زمان غیرممکن به نظر می رسید. من تنها گذاشته شدم تا خودم تنهایی از دو بچه ی کوچکم مراقبت کنم. من خوب می خوابیدم؛ اشتهایم بهتر شد و روحیه ام بالا رفت. هفته ی بعد که به دیدنم آمدند، مرا دیدند که در حال اتو کردن داشتم آواز می خواندم. احساس سلامت و خوش بختی می کردم چون نبرد را شروع کرده بودم و داشتم برنده می شدم. هرگز این درس را فراموش نمی کنم... اگر موقعیتی به نظر عبورناپذیر می آید، با آن روبه رو شو. شروع به مبارزه کن. تسلیم نشو!

از آن زمان به بعد خودم را مجبور به غرق شدن در کار کردم. دست آخر همه ی بچه هایم را به دور خودم جمع کردم و در خانه ی جدیدمان به همسرم پیوستم. تصمیم گرفتم چنان خوب بشوم که به خانواده ی دوست داشتنی ام یک مادر قوی شاد بدهم. سرشار از برنامه های مختلف برای خانه ام، برای بچه هایم، برای شوهرم، برای همه چیز - غیر از خودم - شدم. سرم شلوغ تر از آن بود که به خودم فکر کنم. و آن موقع بود که معجزه ی واقعی رخ داد.

من قوی و قوی تر شدم و توانستم با شادی حاصل از سلامت، شادی حاصل از برنامه ریزی پیشاپیش روزانه، شادی حاصل از زندگی کردن، از خواب برخیزم. و اگر چه بعد از آن هر از گاهی روزهای افسردگی برمی گشتند -

مخصوصاً وقتی که خسته بودم - در چنان روزهایی به خودم می‌گفتم که به خودم فکر نکنم یا دلیلی برای خودم نتراشم. به مرور این روزها کمتر و کمتر شدند تا این که بالاخره کاملاً از زندگی‌ام حذف شدند.

و حالا، یک سال بعد، همسری بسیار شاد و موفق دارم؛ خانه‌ای زیبا دارم که می‌توانم شانزده ساعت در روز در آن کار کنم؛ سه بچه‌ی سالم و شاد دارم - و نصیب خودم هم، آرامش ذهنی است!

بنجامین فرانکلین چطور بر نگرانی غلبه کرد

بنجامین فرانکلین در جواب نامه‌ی جوزف پرستلی که با او درباره‌ی پذیرفتن شغل کتاب‌داری مشورت کرده بود، از شیوه‌هایش در حل مشکلات، بدون نگران بودن از چیزی، سخن گفته بود

لندن، ۱۹ سپتامبر ۱۷۷۲

آقای عزیز، درباره‌ی چنان مسئله‌ی مهمی که توصیه‌ای از من خواسته بودید، قادر نیستم بگویم چه تصمیمی بگیرید، ولی اگر مایل باشید، به شما خواهم گفت که چگونه این کار را بکنید. وقتی چنین موارد دشواری پیش می‌آید، تصمیم‌گیری عمدتاً به این خاطر سخت می‌شود که هنگام بررسی آن‌ها نمی‌توانیم هم به نفعی که آن تصمیم برای ما دارد فکر کنیم و هم به ضرری که ممکن است برای ما بیاورد. بنابراین، دچار سردرگمی می‌شویم.

روش من برای غلبه بر چنین مشکلی این است که روی صفحه‌ای از کاغذ، دو ستون می‌کشم و بر بالای یکی می‌نویسم موافق و بر بالای دیگری مخالف. بعد سه، چهار روز مسئله را به طور کامل بررسی می‌کنم و همه‌ی مواردی را که به ذهنم می‌رسد زیر هر ستونی می‌نویسم. وقتی که همه‌ی نظرات موافق و مخالف را یک‌جا روی کاغذ آوردم، بعد آن‌ها را سبک و سنگین می‌کنم. وقتی که می‌بینم در هر ستون دو تا با هم مساوی هستند، هر دوی آن‌ها را خط می‌زنم. اگر یکی با دو تا مساوی بود، هر سه را خط می‌زنم، و همین‌طور الی آخر. بعد از یکی دو روز که مورد دیگری به ذهنم نرسید، شروع به تصمیم‌گیری می‌کنم. و درست است که نمی‌توانم ارزش دقیق آن‌ها را به طور کامل تعیین کنم، ولی وقتی که هر کدام از این موارد به طور جداگانه و تطبیقی بررسی شوند و تمام مسائل در مقابلم باشد، بهتر می‌توانم قضاوت کنم، و احتمال کمتری دارد که قدمی شتابزده بردارم.

از صمیم قلب آرزو می‌کنم که بهترین تصمیم را بگیرید، دوست عزیز، همیشه در خدمتان هستم

بن فرانکلین

چنان نگران بودم که هجده روز یک لقمه غذا نخوردم

نوشته‌ی کاترین فارمر

سه ماه قبل چنان نگران بودم که چهار روز و چهار شب نخوابیدم و هجده روز آزار یک لقمه غذا توی دهانم

نگذاشتم. حتی بوی غذا هم حالم را به شدت به هم می‌زد. نمی‌توانم کلماتی را برای توصیف عذاب روحی که تحمل می‌کردم، بیابم. نمی‌دانم آیا شکنجه‌های جهنم از عذابی که من می‌کشیدم بدتر است یا نه. احساس می‌کردم یا دیوانه می‌شوم یا می‌میرم. می‌دانستم که احتمالاً نمی‌توانم به این شکل از زندگی ادامه دهم.

نقطه‌ی عطف زندگی من روزی است که نسخه‌ای از این کتاب به من داده شد. در طول سه ماه گذشته عملاً با این کتاب زندگی کرده‌ام. تک تک صفحه‌های آن را مطالعه کرده‌ام و با تمام وجود سعی کرده‌ام شیوه‌ای جدید از زندگی را بیابم. تغییری که در دیدگاه ذهنی و ثبات احساسی من به وجود آمد، باورنکردنی است. حالا قادرم که هر نبردی از زندگی را تحمل کنم. حالا می‌فهمم که در گذشته به خاطر مشکلات زمان حالم در حال دیوانه شدن نبودم، بلکه تلخی و نگرانی درباره‌ی چیزی که دیروز اتفاق افتاده بود، یا چیزی که می‌ترسیدم در آینده اتفاق بیفتد بود که مرا به دیوانگی کشانده بود.

ولی حالا، وقتی که می‌بینم می‌خواهم درباره‌ی چیزی نگران شوم، فوراً درنگ می‌کنم و شروع به اعمال تعدادی از قانون‌هایی می‌کنم که با خواندن این کتاب یاد گرفته‌ام. اگر وسوسه شوم درباره‌ی کاری که باید امروز انجام شود نگران شوم، دست به کار می‌شوم و فوراً آن را انجام می‌دهم و ذهنم را آزاد می‌کنم.

حالا وقتی با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوم که قبلاً اغلب مرا دیوانه می‌کردند، در کمال آرامش سعی می‌کنم آن سه قدمی که در فصل دو، بخش اول آمده به کار ببرم. اول از خودم می‌پرسم بدترین اتفاقی که می‌تواند بیفتد کدام است. دوم، سعی می‌کنم از نظر ذهنی آن را بپذیرم. سوم، روی مشکل تمرکز می‌کنم و سعی می‌کنم بفهمم - در صورت لزوم - چه کاری برای اصلاح این بدترین چیزی که الان پذیرفته‌ام می‌توانم بکنم.

وقتی می‌بینم نگران چیزی هستم که نمی‌توانم تغییرش دهم - و نمی‌خواهم این مسئله را بپذیرم - می‌ایستم و این دعا را برای خودم می‌خوانم:

پروردگارا، به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم؛

شهامتی که تغییر دهم آنچه را می‌توانم؛

و خرد دانستن تفاوت این دو را.

از وقتی که این کتاب را خوانده‌ام، واقعاً دارم شیوه‌ای جدید و باشکوه از زندگی را تجربه می‌کنم. دیگر با نگرانی سلامت و شادی‌ام را نابود نمی‌کنم. حالا می‌توانم نه ساعت در شب بخوابم. از غذایم لذت می‌برم. حجابی از جلوی چشمانم برداشته شده است. حالا می‌توانم زیبایی دنیایی که مرا احاطه کرده است ببینم و از آن لذت ببرم. اکنون به خاطر زندگی، و به خاطر امتیاز زندگی کردن در چنین دنیای شگفت‌انگیزی از خداوند متشکرم.

اجازه دارم به تو هم پیشنهاد دهم این کتاب را چند بار بخوانی؟ آن را کنار تخت داشته باش؛ زیر قسمت‌هایی که به مشکل تو می‌خورد، خط بکش. این کتاب را بخوان چون مثل سایر کتاب‌هایی که «فقط برای خواندن» هستند نیست؛ این کتاب «راهنمایی» است برای درپیش گرفتن شیوه‌ی جدیدی از زندگی!

شهر کتاب (nbookcity.com)

[←۱]

Association Christian Men's Young انجمن پسران جوان مسیحی

[←۲]

. کلمات نگرانی worry و کرم worm هر دو با حرف w در انگلیسی آغاز می‌شوند و برای همین در مجموعه کلمات مربوط به این حرف جای می‌گیرند.

[←۳]

Confucius فیلسوف چینی (۴۷۹ - ۵۵۱ پیش از میلاد)

[←۴]

Churchill Winston Sir سر وینستون چرچیل (۱۸۷۴ - ۱۹۶۵) سیاستمدار و نویسنده انگلیسی، نخست وزیر بریتانیا در دوران جنگ جهانی دوم، برنده جایزه نوبل ادبیات در سال ۱۹۵۳

[←۵]

Shaw Bernard George (۱۸۵۶ - ۱۹۵۰) نمایشنامه نویس و منتقد ادبی ایرلندی، برنده جایزه نوبل

[←۶]

Carlyle Thomas (۱۷۹۵ - ۱۸۸۱) مقاله نویس و مورخ انگلیسی اسکاتلندی الاصل

[←۷]

James William (۱۸۴۲ - ۱۹۱۰) روانشناس و فیلسوف آمریکایی

[←۸]

Henry Thoreau David (۱۸۱۷ - ۱۸۶۲) طبیعت گرا و فیلسوف معتقد به فلسفه متعالیه

[←۹]

Kipling Rudyard (۱۸۶۵ - ۱۹۳۶) نویسنده انگلیسی، برنده جایزه نوبل

[←۱۰]

Edison Alva Thomas (۱۸۴۷ - ۱۹۳۱) مخترع آمریکایی

[←۱۱]

فرقه ای مسیحی به نام « انجمن دوستان »

[←۱۲]

Henry Longfellow Wadsworth (۱۸۰۷ - ۱۸۸۲) شاعر آمریکایی

[←۱۳]

Tennyson Alfred Lord (۱۸۰۹ - ۱۸۹۲) شاعر انگلیسی دوره ویکتورین

[←۱۴]

Emerson Waldo Ralph (۱۸۰۳ - ۱۸۸۲) شاعر و مقاله نویس آمریکایی

[←۱۵]

Great the Catherine (۱۷۲۹ - ۱۷۹۶) ملکه آلمانی الاصل روسیه که با شکست دادن ترک‌ها قلمروی روسیه را گسترش بخشید.

[←۱۶]

Disraeli Benjamin (۱۸۰۴ - ۱۸۸۱) نویسنده و سیاستمدار انگلیسی

[←۱۷]

Pericles (۴۹۵ - ۴۲۹ ق.م) سیاستمدار و ژنرال یونان باستان

[←۱۸]

Christopher Columbus (۱۴۵۱ - ۱۵۰۶) دریانورد و کاشف ایتالیایی که قاره آمریکا را در سال ۱۴۹۲ کشف کرد.

[←۱۹]

Rockefeller D John (۱۸۳۹ - ۱۹۳۷) کارخانه دار و خیر آمریکایی، موسس کمپانی استاندارد ایل، موسس دانشگاه شیکاگو و موسسه تحقیقات پزشکی راکفلر

[←۲۰]

« گریه کردن برای ماه » ضرب المثلی است در انگلیسی که بر طلب چیزی غیرممکن اشاره دارد و « برای شیر ریخته گریه کردن » به حسرت خوردن بر اتفاقی که افتاده و برگشت ناپذیر است اشاره دارد و معادل ضرب المثل « آب رفته به جوی باز نمی گردد » فارسی است.

[←۲۱]

Schopenhauer Arthur (۱۷۸۸ - ۱۸۶۰) فیلسوف آلمانی که اراده را فاکتور اصلی در زندگی انسان می دانست.

[←۲۲]

Whitman Walt (۱۸۱۹ - ۱۸۹۲) شاعر آمریکایی

[←۲۳]

Goose Mother شخصیت داستانی مجموعه اشعار کودکان انگلیسی که احتمالاً اولین بار در سال‌های ۱۷۰۰ به چاپ رسیده است.

[←۲۴]

Ford Henry (۱۸۶۳ - ۱۹۴۷) اتوموبیل ساز آمریکایی، پیشگام خط مونتاژ در تولید انبوه

[←۲۵]

Digest. Reader's ماهنامه آمریکایی که مقاله‌های چاپ شده در نشریات را به صورت خلاصه منتشر می‌کند.

[←۲۶]

Street Wall مرکز مالی جهانی واقع در منهتن (نیویورک)

[←۲۷]

Jack ۱۸۷۶ (London - ۱۹۱۶) نویسنده آمریکایی، خالق سپید دندان

[←۲۸]

Tolstoy Nikolayevich Lev (۱۸۲۸ - ۱۹۱۰) نویسنده روسی، خالق جنگ و صلح

[←۲۹]

معادل ضرب المثل «آب در هاون کوبیدن» فارسی.

[←۳۰]

معادل ضرب المثل فارسی «آب رفته به جوی باز نمی‌گردد»

[←۳۱]

معادل ضرب المثل فارسی «چو فردا شود فکر فردا کنیم»

[←۳۲]

Aurelius Marcus (۱۲۱ - ۱۸۰ ب.م) امپراتور رومی، نویسنده اثر فلسفی تأملات

[←۳۳]

E. Lawrence "Arabia" of Lawrence (۱۸۸۸ - ۱۹۳۵) نویسنده و سرباز بریتانیایی که تلاش کرد

ایالت‌های عربی مستقل به وجود آورد.

[←۳۴]

Milton John (۱۶۰۸ - ۱۶۷۴) شاعر مشهور انگلیسی، خالق بهشت از دست رفته

[←۳۵]

Napoleon Bonaparte (۱۷۶۹ - ۱۸۲۱) ژنرال و امپراتور پرآوازه فرانسوی

[←۳۶]

Keller Helen (۱۸۸۰ - ۱۹۶۸) نویسنده و سخنران آمریکایی که از سن دو سالگی بینایی و شنوایی خود را از دست داد.

[←۳۷]

Duck Donald اردک کارتون‌های والت دیزنی

[←۳۸]

Eisenhower Dwight (۱۸۹۰ - ۱۹۶۹) سی و چهارمین رئیس جمهور ایالات متحده

[←۳۹]

Washington T Booker (۱۸۵۶ - ۱۹۱۵) معلم سیاه پوست و فعال حقوق مدنی آمریکایی، یکی از بنیانگذاران دانشگاه توسکیگی در ایالات متحده

[←۴۰]

Sioux. گروهی از سرخپوستان آمریکایی که در ناحیه بین دریاچه میشیگان و کوه‌های راکی، داکوتا، زندگی می‌کنند.

[←۴۱]

Johnson Samuel (۱۷۰۹ - ۱۷۸۴) نویسنده و فرهنگ نویس انگلیسی

[←۴۲]

Luke یکی از دوازده حواریون عیسی، نویسنده انجیل لوقا

[←۴۳]

Lear King. قهرمان یکی از تراژدی‌های شکسپیر به همین نام.

[←۴۴]

Guadalcanal جزیره‌ای در غرب اقیانوس آرام، محل نبرد ارتش آمریکا و ژاپن در جنگ جهانی دوم

[←۴۵]

Jonathan ۱۶۶۷ (Swift - ۱۷۴۵) نویسنده انگلیسی ایرلندی تبار

[←۴۶]

Baba. Ali هیزم شکن فقیری که با گفتن ورد جادویی « سِمسِم باز شو! » وارد غار چهل دزد شد (یکی از داستان‌های هزار و یک شب)

[←۴۷]

Gable Clark (۱۹۰۱ - ۱۹۶۰) هنرپیشه آمریکایی، برنده جایزه اسکار بهترین بازیگر مرد برای ایفای نقش در فیلم یک شب اتفاق افتاد (۱۹۳۴) هنرنمایی او در نقش رت باتلر در فیلم بر باد رفته از ماندگارترین نقش‌های اوست.

[←۴۸]

منظور ملکه الیزابت است که در سال‌های (۱۵۵۸ - ۱۶۰۳) که به عصر طلایی انگلستان معروف است، ملکه انگلستان بود

[←۴۹]

Berlin Irving (۱۸۸۸ - ۱۹۸۹) آهنگساز و تصنیف ساز آمریکایی

[←۵۰]

Gershwin George (۱۸۹۸ - ۱۹۳۷) آهنگساز آمریکایی

[←۵۱]

Alley Pan Tin کوچه موسیقی دانان و آهنگسازان

[←۵۲]

Spencer Charles Sir "Chaplin Charlie" (۱۸۸۹ - ۱۹۷۷) کمدین آمریکایی انگلیسی تبار

[←۵۳]

Army Salvation (سپاه رستگاری) سازمان مسیحی که به منظور تبلیغ دینی و کمک‌های بشردوستانه در سال ۱۸۶۵ در لندن تأسیس شد.

[←۵۴]

Washington George . (۱۷۳۲ - ۱۷۹۹) سیاستمدار و ژنرال آمریکایی، اولین رئیس جمهور آمریکا (۱۷۸۹ - ۱۷۹۷)

[←۵۵]

McKinley William (۱۸۴۳ - ۱۹۰۱) بیست و پنجمین رئیس جمهور آمریکا

[←۵۶]

Roosevelt Theodore (۱۸۵۸ - ۱۹۱۹) بیست و ششمین رئیس جمهور آمریکا، برنده جایزه صلح نوبل ۱۹۰۶

[←۵۷]

MacArthur Douglas (۱۸۸۰ - ۱۹۶۴) ژنرال ارتش آمریکا در جنگ جهانی دوم

[←۵۸]

در نسخه انگلیسی نویسنده از واژه "FTD" استفاده کرده که مخفف عبارت "Done" Have I Things Fool" است.

[←۵۹]

Darwin Charles (۱۸۰۹ - ۱۸۸۲) دانشمند بریتانیایی، نظریه پرداز تئوری تکامل

[←۶۰]

MGM (Metro-Goldwyn-Mayer)

[←۶۱]

Goldwyn Samuel (۱۸۸۲ - ۱۹۷۴) تهیه کننده آمریکایی و پیشگام صنعت فیلمسازی

[←۶۲]

Marshall George (۱۸۸۰ - ۱۹۵۹) سیاستمدار آمریکایی، برنده جایزه صلح نوبل ۱۹۵۳

[←۶۳]

Sigmund ۱۸۵۶ (Freud - ۱۹۳۹) عصب شناس اتریشی، پدر روانکاوی

[←۶۴]

قهرمان رمانی به همین نام اثر دنیل دیفو که داستان مردی است که در اثر غرق شدن کشتی به جزیره ای خالی از سکنه افتاد.

[←۶۵]

در نسخه انگلیسی به صورت « دلم مثل گردباد کانزاس می چرخید » آمده است.

[←۶۶]

Brothers Warner بزرگترین کمپانی فیلمسازی دنیا

[←۶۷]

James . ۱۸۹۹ (Cagney - ۱۹۸۶) بازیگر آمریکایی، برنده جایزه اسکار بهترین بازیگر در سال ۱۹۴۲

[←۶۸]

Bogart Humphrey (۱۸۹۹ - ۱۹۵۷) هنرپیشه آمریکایی که در فیلم کازابلانکا ایفای نقش کرد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

چطور پیش از آنکه عادتِ نگران بودن تو را بخرد کند، تو آن را در هم بشکنی.

نگرانی می‌تواند بر هر کسی - از جمله تو - اثر بگذارد. می‌تواند کارت، پولت، زندگی خانوادگی‌ات و رابطه‌هایت را تحت تأثیر قرار دهد. این کتاب توصیه‌های مفید و عملی را برای شکستن این عادتِ مخرب و داشتن یک زندگی مثبت‌تر و شادتر ارائه می‌دهد.

در این کتاب می‌خوانی:

- حقایق بنیادی که باید درباره‌ی نگرانی بدانی
- فرمولی جادویی برای حل موقعیت‌های نگران‌کننده
- هفت راه برای تقویت دیدگاهی ذهنی که برای تو آرامش و شادی به ارمغان می‌آورد
- چطور انتقادها نگران‌ت نکنند
- شش راه برای اجتناب از خستگی و نگرانی
- توصیه‌های فردی از زبان اشخاصی که بر نگرانی خود غلبه کرده‌اند



3 پندارنگار

نگران نباش زندگی هنر
قیمت: ۸۹۵۰۰۰ ریال



21557 F19/6-N13/6

انتشارات آگاه ۶۶۴۶۷۳۲۳