



با اطمینان می دانم که...

توصیه‌های اپرا وینفری برای موفقیت و خوشبختی در زندگی

اپرا وینفری

ترجمه‌ی یاسمن رضایی

با اطمینان می‌دانم که...

توصیه‌های آپرا وینفری برای موفقیت و خوشبختی در زندگی

آپرا وینفری

مترجم: یاسمن رضایی



سرشناسه: وینفری، اپرا، ۱۹۵۴ - م. Winfrey, Oprah
عنوان و نام پدیدآور: با اطمینان می‌دانم که...؛ توصیه‌های اپرا وینفری برای موفقیت و خوشبختی
در زندگی؛ اپرا وینفری؛ ترجمه‌ی یاسمن رضایی.
مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۴۳-۹۸-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: What I Know For Sure, 2014
موضوع: فلسفه، سرگذشتنامه، شخصیت‌های تلویزیونی
شناسه‌ی افزوده: رضایی، یاسمن، ۱۳۶۶، مترجم
رده‌بندی کنگره: PN/۱۹۹۲ ۴/۱۳۹۳ ۱۳۹۳/۹۱۲۵ و/
رده‌بندی دیویی: ۴۵۰۲۸۰۹۲/۷۹۱
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۳۷۴۱۰۰۷

ترجمه‌ی این کتاب را به پدر عزیز و مادر مهربانم تقدیم می‌کنم،
که خوبی را برای همه می‌خواهند.

این‌که در زمانه‌ی شک‌ها و تردیدها، کسی با شهرت و نفوذ و تأثیر اپرا وینفری، کتابی بنویسد با عنوان "با اطمینان می‌دانم که..."، بسیار جالب توجه است. کتابی متفاوت با آنچه فرهنگ افسرده‌ی ما، همواره در گوش هموطنانمان زمزمه کرده است. کتابی پر از شور و هیجان و عزم خوشی، با اعتقاد به معجزه، به جهانی در حال رشد، که انسان نیز بخش مهمی از آن است.

نکته‌ی جالب این‌جاست که اپرا، صاحب این خوش‌بینی و امید و اعتقاد به گسترش و پیشرفت، خود در آغاز یکی از "قربانیان اصلی" بوده است: «تولد من با شرم و پریشانی و پشیمانی پدر و مادرم همراه بود»؛ قربانی تبعیض نژادی و سوءاستفاده جنسی در ۱۴ سالگی. که باعث شد سال‌ها بعد از این اتفاق را هم، در رابطه‌های حرفه‌ای و احساسی پر مشکل بگذرانند. این کتاب اما حاصل درک و شناخت بسیار امیدوارانه‌ای است که از دل این رنج بیرون آمده است. او چرخه‌ی بسته‌ی قربانی‌بودن را شکسته، مسئولیت زندگی‌اش را پذیرفته، و کوشیده قصه‌ی خودش را خلق کند و قهرمان زندگی خودش باشد.

همین است که درس‌هایش در این کتاب، متقاعدکننده جلوه می‌کند. چون آنچه از لذت زندگی و مراقبه و آرامش خیال و امکان پرورش استعدادها و پیشرفت و شکل‌دادن به "فهرست شکرگزاری" می‌گوید، «حتی یک قهوه می‌تواند کمک کند که دوباره خودت شوی»، چیزی از سختی مسیر زیستن کم نمی‌کند: باید اشتباهات‌تان را بپذیرید، درون خودتان و انگیزه‌ها و نیت‌های‌تان را بکاوید، کمبودها و نداشته‌های‌تان را بشناسید و مشکلات را به نیت فرصت‌ها در آغوش بکشید: «شکرگزار موانع باشید.» او به کشف معجزه و خلق بهشت در این دنیا باور دارد و همچون برنامه‌های پربیننده‌ی تلویزیونی‌اش، حالا سعی می‌کند تا این ایمان و اعتقاد را با خوانندگان کتابش هم در میان بگذارد.

حالا می‌توان حتی به گذر عمر هم طور دیگری نگاه کرد. «چه خوب که شصت ساله شده‌ام»، فرصتی برای به ثمررساندن خود و درک موقعیت‌های خوب برای شناخت درون و به هم رساندن نقطه‌های نامشخص زندگی، برای رسیدن به تصویری که از آغاز امکان‌اش وجود داشته، اما معلوم نیست، و البته ارزش زیستن را دارد. «رؤیای بزرگ داشته باشید، سخت کار کنید، و بعد تسلیم آن رؤیای بزرگ شوید.»

عرضه‌ی "با اطمینان می‌دانم که..." "خانم وینفری"، در سری "کافه کتاب" نشر میلکان، برای ما نیز چنین طعمی دارد. شکستن موانع برای کمک به دیگران. فرستادن یک بسته‌ی انرژی، به امید بازگشت آن به سمت خودمان. «تمام نکته‌ی زندگی این است که همان کسی شوید که باید. و گسترش یابید»

و تازه شوید.»

انتشار و گفتن این حرفها، در سنت و فرهنگ معاصر ما، که گفتم سعی کرده همواره خلافش را یادمان بدهد، مهم است و چالش‌های خودش را دارد. اما خوب، به قول اپرا، این هم شاید یکی از همان موانع فرصت‌ساز باشد.

امیر قادری

شهریور ۱۳۹۴

یادداشت مترجم

بزرگ‌ترین شکست زندگی‌تان را یادتان می‌آید؟ خوب بهش فکر کنید. بزرگ‌ترین شکستی که اشک و ناله‌ی شما را از شدت غم و اندوه در آورده، کدام است؟ شاید دارید به شکست طرح اخیرتان در شرکت فکر می‌کنید، یا شاید هم به نتیجه‌ی آزمونی که به هیچ وجه آنی که باید باشد نیست. شاید هم به وقتی فکر می‌کنید که برای خرید یک ساندویچ و نوشابه‌ی ساده به ساندویچ فروشی رفتید و فهمیدید در جیب‌تان حتی قدر یک نوشابه هم پول ندارید. شاید هم به عشق از دست‌رفته یا ازدواج شکست‌خورده‌تان فکر می‌کنید. یا ممکن است یاد وقتی افتاده باشید که برای گروه سرود مدرسه انتخاب نشدید و یا در مسابقات فوتبال محله، بد بازی کردید و حسابی باعث آبروریزی شدید. می‌بینید؟ شکست‌های‌مان در زندگی، از همان وقتی شروع می‌شود که می‌فهمیم به غیر از آب و غذا و هوا، چیزهای دیگری هم هست که برای‌مان اهمیت دارند. راه رفتن‌مان، با زمین‌خوردن همراه است و زبان گشودن‌مان با تپق‌هایی که حالا بهشان می‌خندیم و برای‌مان خاطرات بامزه‌هایی شده‌اند.

بیاید کمی به گذشته‌ها و شکست‌های‌تان فکر کنید، به وقت‌هایی که زارزار گریه می‌کردید و حالا آن گریه‌ها خاطره‌ای بیش نیستند. حتی شاید یادتان نیاید چرا سه سال پیش، یک ماه افسردگی گرفته بودید و اوقات بیکاری‌تان را الکی‌الکی در رختخواب تلف می‌کردید. بله، اعجاز زندگی همین است. زمان با تیک‌تاکش می‌گذرد و زخم‌های‌تان را مرهم می‌گذارد و از روی زمین بلندتان می‌کند و دوباره بهتان امید پرواز می‌دهد. زیبایی زندگی شاید همین جمله‌ی معروف باشد که «دردی که شما را نکشد، قوی‌ترتان خواهد کرد.»

و حالا یکی از موفق‌ترین، مشهورترین، ثروتمندترین، محبوب‌ترین و خوشحال‌ترین آدم‌های روی زمین، برای‌تان با شیرینی و صداقت، از شکست‌ها و غم‌هایش می‌گوید و نشان‌تان می‌دهد چطور با ایمان و امید به خدا و زندگی و بشر، می‌توان شکست‌ها و سختی‌ها را پشت سر گذاشت و نه فقط موفق، بلکه «خوشبخت» شد.

راز خوشبختی اپرا وینفری بزرگ چیست؟ چطور از خاطرات بد زندگی‌اش، پلی به سوی آینده‌ای روشن و آفتابی ساخته است؟ با کدام اسلحه به جنگ ناامیدی رفته و با کدام نعمت، توانسته به زندگی دلخواهش برسد؟ رمز موفقیت یکی از موفق‌ترین زنان دنیا چیست؟ چطور از غروب غم‌انگیزی که در رختخوابش ساعت‌ها و ساعت‌ها گریه کرده، به شادی بی‌پایان امروزش رسیده است؟ چطور از یک کودک تنهای کوچولو به زنی قدرتمند تبدیل شده که

الهام بخش زنان و مردان بی شماری شده و هزارن هزار زندگی را به سوی فردایی بهتر سوق داده است؟

«با اطمینان می دانم که...» کتابی است پر از امید و نور و ایمان. پر از صداقت و سپاس و شکرگزاری از خالق هستی. کتابی که اپرا وینفری، یکی از موفق ترین چهره های رسانه ای دنیا، طی چهارده سال برای خوانندگانش نوشته است. برای من و شمایی که گاهی از سختی های زندگی بی تاب می شویم و گاهی برای قدرت گرفتن و پرواز کردن، به الگویی پیروز و مقتدر و سرافراز نیاز داریم. کتابی که از خصوصی ترین احساسات ناب بشری سخن می گوید و پاک ترین لحظات عرفانی را با زبانی ساده و بی ریا، برای تان به تصویر می کشد.

«با اطمینان می دانم که...» اپرا وینفری را بخوانید که خواندنش مثل ایمان آوردن دوباره به امید و حیات و طلوع خورشید است. اپرا با همان لحن گیرا و صمیمی اش، که او را به یکی از محبوب ترین مجری های جهان تبدیل کرده است، برای تان در هشت فصل از لذت، انعطاف پذیری، ارتباط، شکرگزاری، احتمال، اعجاز، شفافیت و قدرت می گوید و با داستان های بی نظیر زندگی اش، شما را یک قدم به خوشبختی و شادی و شکرگزاری نعمت حیات نزدیک تر می کند. همان طور که خودش به شیرینی هرچه تمام گفته:

«اگر فرد دیگری را مسئول شادی زندگی تان می دانید، فقط دارید وقت تان را تلف می کنید. باید آن قدر نترس باشید که بتوانید همان عشقی که در زندگی دریافتش نکردید را به خودتان بدهید. باید متوجه این نکته باشید که هر روز فرصت های تازه ای با خودش می آورد تا رشدتان دهد. باید بدانید که یک اختلاف نظر قدیمی با والدین تان چگونه می تواند روی بحث با شریک زندگی تان اثر بگذارد و یا چگونه احساس بی ارزش بودن تان، بر روی همه ی کارهایی که انجام می دهید اثر می گذارد (و البته روی کارهایی که انجام نمی دهید هم همین طور). تمام این تجربیات برای این است که گذشته را فراموش کرده و خودتان را کامل کنید. حواس تان جمع باشد. هر انتخاب تان، به شما شانس این را می دهد که مسیر خودتان را به وجود آورید. پس با سرعت هرچه تمام تر، به راه خود ادامه دهید.»

ترجمه ی این کتاب شیرین ایمان و امید را به پدر و مادر عزیزم تقدیم می کنم، که مثل اپرا وینفری، خوب زندگی کردن را بلدند و از دبیر مجموعه ی کافه کتاب انتشارات میلکان، امیر قادری تشکر می کنم که همیشه دنبال کتاب هایی می گردد که حال مردم را بهتر کند و یادمان بیندازد: «با اطمینان می دانم که هر روز زندگی این فرصت را در اختیار قرار می دهد که نفسی تازه کنی، از قیدوبند رها شوی و تا جایی که می توانی

صاحب یک زندگی بدون پشیمانی و سرشار از لذت، خنده و شادی باشی.»

یاسمن رضایی

مرداد ۱۳۹۴

چیزی که می‌خواهم برای‌تان بگویم داستان جدیدی نیست، اما حداقل برای این کتاب می‌ارزد که یک‌بار دیگر، برای آخرین‌بار نقلش کنم. سال ۱۹۹۸ بود و داشتم در یک برنامه‌ی زنده‌ی تلویزیونی، به‌همراه منتقد فیلم مطرح شیکاگو سان تایمز [۱]، جین سیسکل [۲]، فیلمی دوست‌داشتنی به مردم معرفی می‌کردم. همه‌چیز طبق روال به‌خوبی پیش می‌رفت تا این‌که به انتهای بحث رسیدیم و سیسکل از من پرسید: «بهم بگو، چه چیزی را به‌طور قطعی می‌دانی؟»

خب، این اولین‌بارم نبود که در برنامه‌ی زنده‌ی تلویزیونی با چالش روبه‌رو می‌شدم. در طی سال‌ها، هزاران هزار بار پرسش‌وپاسخ را تجربه کرده بودم و معمولاً این‌طور نمی‌شد؛ که نتوانم برای صحبت، کلمات مناسب را پیدا کنم، اما این مرد با سؤالش کاری کرد که خشکم زده بود.

با این‌که می‌دانستم این مرد به‌دنبال چیزی بزرگ‌تر، عمیق‌تر و پیچیده‌تر است، خودم را از تک‌وتا نینداختم و با لکنت گفتم: «ممم... درباره‌ی فیلم دیگر؟» با این کار سعی داشتم کمی برای خودم وقت بخرم تا بتوانم جواب مناسب‌تری پیدا کنم.

گفت: «نخیر! تو می‌دانی منظورم چیست!» پرسید: «درباره‌ی خودت، زندگی، کلاً همه‌چیز و هرچیز، از چه چیزی مطمئن هستی؟»

کمی من‌کردم و گفتم: «جین، باید وقت بیش‌تری داشته باشم تا بتوانم به این سؤال جواب بدهم.»

پس از گذشت ۱۶ سال و زمان زیادی که برای پیداکردن جواب این سؤال صرف کرده‌ام، هنوز سؤالی که در آخر هر روز در ذهنم باقی می‌ماند این است که: واقعاً چه چیزی را با اطمینان می‌دانم؟؟

من این سؤال را در تمام شماره‌های مجله‌ی "ا" [۳] مطرح کردم؛ در واقع "با اطمینان می‌دانم که..." نام ستون ماهیانه‌ام در مجله بود. با این‌حال باور کنید هنوز هم، خیلی‌وقت‌ها رسیدن به جواب این سؤال آسان نیست. چه چیزی را با اطمینان می‌دانم؟ این‌که اگر حتی یک نفر از سردبیران مجله ایمیل بفرستد، یا حتی در لفافه راجع به ستون این ماهم بپرسد، اسمم را عوض می‌کنم و می‌روم به یک جای دور مثل تیمبوکتو [۴]!

اما وقتی آماده می‌شوم پرچم سفیدم را نشان بدهم و با اعتراف به این‌که "من از هیچ چیزی مطمئن نیستم" اعلام آتش‌بس کنم، آن‌وقت است که آرامش پیدا می‌کنم و با سگ‌هایم قدم می‌زنم، یا یک قوری چای دم می‌کنم یا در وان حمام تمدد اعصاب می‌کنم، که ناگهان آن لحظه‌ای که مثل کریستال شفاف است، معلوم نیست از کجا پیدایش می‌شود و مرا به جایی می‌برد که با قلب و ذهن و جانم می‌دانم که ازش مطمئن‌ام.

با این حال، باید اعتراف کنم که دوباره خوانیِ ستون‌هایم در این چهارده سال، کمی ترسناک بود. در واقع مثل این می‌ماند که به عکس‌های قدیمی‌ات نگاه کنی و بگویی آن مدل موهای قدیمی و سبک لباس‌پوشیدن در زمان خودش خوب بوده است. منظورم این است که اگر آن‌چه که در زمان گذشته ازش مطمئن بودی، به چیزی تبدیل شود که حالا باید در موردش فکر کنی، تکلیف چیست؟

پس یک خودکار قرمز برداشتم و با یک لیوان نوشیدنی، نفس عمیقی کشیدم و نشستم تا ستون‌هایی که در گذشته نوشته‌ام را بخوانم. با خواندن هریک از نوشته‌هایم، خاطرات زیادی مثل فیلم از جلوی چشمانم رد شد. به جسمم فشار می‌آوردم و در روحم جست‌وجو می‌کردم. تا دیروقت بیدار می‌ماندم و صبح زود بیدار می‌شدم و سخت تلاش می‌کردم درباره‌ی چیزهایی که واقعاً در زندگی اهمیت دارد، بفهمم. چیزهایی مثل لذت، انعطاف‌پذیری، ترس و شگفتی، ارتباط، شکرگزاری و احتمال. خوشحالم که به شما بگویم با دوباره خواندنِ ستون‌هایم در چهارده سال گذشته، به نکته‌ی مهمی رسیدم. این‌که وقتی واقعاً با اطمینان به چیزی می‌رسی، اطمینان و ایمانت در طول زمان دستخوش تغییر نمی‌شود.

حرفم را اشتباه نگیرید! انسان در طول زمان تغییر می‌کند و اگر ذهنی باز داشته باشی، از زندگی یاد می‌گیری. بنابراین اگرچه هسته‌ی مرکزی حرف‌هایم همچنان دست‌نخورده باقی مانده است، اما از خودکار قرمز استفاده کردم و بخش‌هایی را حذف و بخش‌هایی را گسترش داده‌ام. پس به کتاب خصوصی "وحی و افشای" [۵] من خوش آمدید.

همان‌طور که دارید درس‌هایی که از زندگی یاد گرفته‌ام را می‌خوانید، با آن‌هایی که مشکل داشتم، به‌خاطرشان گریه کرده‌ام، ازشان فرار کرده یا دوباره بهشان بازگشته‌ام، آن‌ها را پذیرفته‌ام یا بهشان خندیده‌ام و در نهایت به آن چیزهایی تبدیل شده‌اند که با اطمینان می‌دانم‌شان، امیدوارم شما هم شروع کنید و همان سؤالی که جین چندین سال پیش ازم پرسید را از خودتان پرسید. مطمئنم مسیری فوق‌العاده خواهد بود، زیرا در نهایت خودتان را پیدا می‌کنید.

آپرا وینفری

سپتامبر ۲۰۱۴

بخش اول: لذت

"بنشین و زندگی‌ات را جشن بگیر"

درک والکت [۶]

اولین باری که تینا ترنر [۷] مهمان برنامه‌ام بود، دوست داشتم با او فرار کنم و در تور کنسرت‌هایش یک خواننده‌ی همخوان شوم. خب، آن رؤیا یک شب در لس‌آنجلس به واقعیت پیوست. وقتی که برنامه‌ی تلویزیونی آپرا وینفری به تور کنسرت‌های تینا پیوسته بود. تمام روز، فقط برای اجرای یک آهنگ تمرین کردیم. شانس به من رو کرده بود.

آن تجربه، ترسناک‌ترین تجربه‌ای بود که زانوهایت را به لرزه می‌انداخت. برای پنج دقیقه و بیست و هفت ثانیه، می‌توانستم تجربه کنم چطور روی صحنه‌ی اجرا بدرخشم. احساس عجیبی بود. سعی می‌کردم مراحل آهنگ را در ذهنم مرور کنم، ریتم را نگه دارم و منتظر لحظه‌ی شروع باشم تا کاملاً خودآگاهانه عمل کنم. ناگهان، نکته‌ای به ذهنم رسید: باشد دختر خانم، اگر خودت را جمع‌وجور نکنی، تمام لذت‌ش را از دست می‌دهی. پس سرم را تکان دادم و همه‌ی مراحل را فراموش کردم.

چند ماه بعد، بسته‌ای از دوست و راهنمایم، مایا آنجلو [۸] به دستم رسید. گفته بود این هدیه‌ای است که می‌خواهد همه‌ی دخترهایش داشته باشند. وقتی بسته‌ی کادویی را باز کردم، یک سی‌دی از لی آن وومک [۹] دیدم که هنوز که هنوز است، وقتی بهش گوش می‌دهم نمی‌توانم جلوی گریه‌ی خودم را بگیرم. آهنگ که در واقع نگاه مایا به زندگی را در خودش دارد، حاوی بی‌تی است که می‌گوید: وقتی شانس این‌را داری که بنشینی یا برقصی، امیدوارم رقصیدن را انتخاب کنی. با اطمینان می‌دانم که هر روز زندگی این فرصت را در اختیار قرار می‌دهد که نفسی تازه کنی، از قیدوبند رها شوی و تا جایی که می‌توانی صاحب یک زندگی بدون پشیمانی و سرشار از لذت، خنده و شادی باشی. می‌توانی آن‌طور که روح‌ت به تو القا می‌کند در صحنه‌ی زندگی همچون رقص والس، حرکت کنی یا کنار دیوار بنشینی و اجازه دهی سایه‌ای از ترس و تردید تو را پس زند.

دقیقاً در همین لحظه باید انتخاب کنید، زیرا این تنها لحظه‌ای است که قطعاً صاحب آن هستید. امیدوارم آن قدر خودتان را غرق چیزهای غیرضروری نکرده باشید که لذت بردن را فراموش کنید، چون همین حالا، این لحظه در حال تمام شدن است. امیدوارم وقتی به عقب برمی‌گردید و نگاه می‌کنید، امروزتان را همچون روزی ببینید که تصمیم گرفته‌اید از هر لحظه‌اش استفاده کنید و به هر ساعت طوری نگاه کنید که انگار آخرین ساعت است و هر وقت شانس این را پیدا کردید که بنشینید یا خوش باشید، خوش بودن انتخاب شما باشد.

من لذت‌هایم در زندگی را جدی می‌گیرم. سخت کار می‌کنم و خوب خوش می‌گذرانم. به این که در زندگی به چیزهای متفاوت و حتی متناقضی احتیاج داریم، معتقدم. شاد کردن من، زیاد کار سختی نیست، چون احساس رضایت را در خیلی از کارها به دست می‌آورم. البته برخی از این احساس رضایت‌ها، از بقیه قوی‌تر و سطح بالاتر است. و به خاطر این که تلاش دارم به موعظه‌هایم، یعنی زندگی در لحظه، عمل کنم، اکثر مواقع به طور عمدی خودم را با میزان لذتی که به دست می‌آورم، هماهنگ می‌کنم.

چندبار وقتی با بهترین دوستم گیل کینگ [۱۰]، پای تلفن بودم این قدر خندیده‌ام که سرم درد گرفته است؟ گاهی از خودم می‌پرسم این که بعد از این همه سال تلفن‌های شبانه، هنوز کسی را داری که می‌توانی با او صحبت کنی و بلند بخندی، نعمت نیست؟ به نظر من که یک لذت عالی پنج ستاره است. آگاهی و توانایی خلق لذت‌های چهار و پنج ستاره، خوشبخت می‌کند. برای من، همین که بیدار شوم، سلامت روانی داشته باشم [۱۱]، پاهایم را روی زمین بگذارم و به دستشویی بروم تا کارهای مورد نیازم را انجام دهم، یک لذت پنج ستاره است. داستان‌های زیادی شنیده‌ام که در آن بسیاری از افراد سلامتی و توانایی همین کارهای ساده را هم نداشتند.

یک فنجان قهوه با خامه‌ی فندق‌محشر: چهار ستاره. راه رفتن در جنگل با سگ‌هایم: پنج ستاره. ورزش کردن: هنوز هم یک ستاره. نشستن زیر درختان بلوطم و خواندن روزنامه‌های یکشنبه: چهار ستاره. یک کتاب شاهکار: پنج ستاره. نشستن پشت میز آشپزخانه کوینچی جونز و حرف زدن درباره‌ی همه چیز و هیچ چیز: پنج ستاره. توانایی انجام دادن کارهای خوب برای بقیه‌ی مردم: بیش‌تر از پنج ستاره.

لذت خوبی کردن به دیگران از آن جایی می‌آید که گیرنده، روح هدیه را درک کرده باشد. هر روز تلاش می‌کنم برای کسی یک کار خوب انجام بدهم، چه او را بشناسم، چه نه.

با اطمینان می‌دانم که لذت، همان بازگشت انرژی است. تو نیکی می‌کنی و در دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد باز. سطح پایهی لذت زندگی تو، با این موضوع که کل زندگی را چطور می‌بینی، شکل می‌گیرد.

مهم‌تر از قدرت بینایی کامل، روح شیرینت است که تو را در زندگی با راهنمایی و ملاحظت پیش می‌برد. این خود لذت است.

زندگی پُر از گنج‌های دلنشین است، اگر فقط فرصت پیدا کنیم که قدر آن‌ها را بدانیم. من این لحظات را لحظه‌های "آها" نامیده‌ام و یاد گرفته‌ام چطور برای خودم از این لحظات خلق کنم. برای مثال: در ساعت ۴ بعدازظهر، یک فنجان چای مازالا [۱۲] می‌نوشم (تند و داغ، با یک خامه‌ی بادامی رویش)؛ چنین نوشیدنی‌ای نشاط‌آور است و برای ادامه‌ی عصر به من کمک می‌کند. آنچه که با اطمینان می‌دانم این است که چنین لحظاتی، قدرتمندند. چون می‌توانند تو را از نو شارژ کرده، نفست را تازه کنند و این شانس را به تو بدهند تا دوباره خودت شوی.

همیشه کلمه‌ی "خوشمزه" را ستایش کرده‌ام. این کلمه که می‌توانم به راحتی درباره اش صحبت کنم، حسابی خوشحالم می‌کند و البته چیزی مثل یک کیک لایه‌لایه‌ی نارگیلی، از تجربه‌ی یک وعده‌ی غذایی خوشمزه هم، خوشحال‌کننده‌تر است. در گذشته جشن تولد و کیک‌های تولد زیادی نداشتم. آن کیک محشر نارگیلی، یکی از همان لحظاتی بود که می‌گویم خدا به آدم چشمک می‌زند و ناگهان از پس آسمان آبی، همه‌چیز عالی پیش می‌آید.

یادم است با بعضی از دوستان دخترم در ماوی [۱۳] هاوایی وقت می‌گذرانیدیم. تازه از هند برگشته بودم و می‌خواستم برای تولد پنجاه و هشت سالگی‌ام، در خانه محیطی مثل اسپا داشته باشم. مثل همه‌ی دخترها، حتی در این سن و سال، دور میز نشسته بودیم و تا نیمه‌های شب صحبت می‌کردیم. یک شب قبل از تولدم، بعد از یک گفت‌وگوی پنج‌ساعته که در آن از هر دری از مردها گرفته تا پاکسازی پوست، صحبت کرده بودیم، هفت هشت نفرمان هنوز ساعت ۱۲/۳۰ شب بیدار بودیم و کلی خندیدیم و گاهی اشک ریختیم. کاری که زنان به وقت احساس امنیت، می‌کنند.

طی دو روز، با استاد معنوی‌ام رام دس [۱۴]، مصاحبه داشتم و خیلی اتفاقی شروع کردم به خواندن قسمتی از آهنگی که به اسم او بود. ناگهان یکی از دوستانم به نام ماریا ازم پرسید: این چه ترانه‌ای است که زمزمه می‌کنی؟

گفتم: آه، یک خط از آهنگی که دوست دارم.

ماریا گفت: من این آهنگ را می‌شناسم و هر شب بهش گوش می‌دهم.

با ناباوری گفتم: غیرممکن است. این یک آهنگ از آلبوم مهجور خواننده‌ی زنی به نام ناتوم کائور [۱۵] است.

ماریا هم با هیجان گفت: درست است. درست است. ناتوم کائور. هر شب قبل از رفتن به رختخوابم این آهنگ را گوش می‌دهم، این خواننده را از کجا می‌شناسی؟ پس گفتم: پگی (دوست مشترک‌مان که این‌جا هم همراه ما بود) دو سال پیش این سی‌دی را به من داد و من از آن به بعد همیشه بهش گوش می‌دهم. هر روز قبل از مدیتیشنم، بهش گوش می‌کنم.

هر دو باهم جیغی کشیدیم و خندیدیم.

سپس گفتم: راستش حتی به این فکر کرده بودم که برای جشن تولدم دعوتش کنم و بعد پیشیمان شده بودم. حالا که تو هم دوستش داری، به زحمت‌اش

می‌ارزد.

ساعاتی بعد از این گفت‌وگو، در تخت‌خوابم به این فکر می‌کردم که چطور برای دوستم بیش‌تر از خودم تلاش می‌کنم. مطمئناً به تمرین احتیاج دارم تا برای خودم هم ارزش بیش‌تری قائل شوم. با این آرزو که خواننده‌ی محبوبم را دعوت کنم، به خواب رفتم.

روز بعد، مراسمی با سران قبیله‌ی هاوایی داشتیم که در آن، به‌هنگام غروب در ساحل، نوشیدنی‌های کوکتل می‌نوشیدیم، که ناگهان دوستم الیزابت از جایش بلند شد. فکر می‌کردم می‌خواهد شعری بخواند یا سخنرانی کند، اما در عوض بهم گفت: آن‌را می‌خواستی و حالا به‌دستش آورده‌ای. سپس اشاره‌ای کرد و آهنگ شروع شد.

چون بلندگوها خوب کار نمی‌کرد، صدای موزیک واضح نبود. بعد یک‌دفعه ناتوم کائور را در لباس سفید به‌همراه نوازنده‌هایش دیدم! گفتم: چطور امکان دارد؟ و گریه کردم و گریه کردم و گریه کردم. ماریا که کنارم نشسته بود هم با چشمانی گریان گفت: دیدیم این کار را برای خودت نمی‌کنی، پس ما برایت انجامش دادیم. وقتی آن شب برای خواب به اتاقم رفته بودم، دوستانم تلاش کرده بودند ناتوم کائور را پیدا کنند تا ببینند می‌توانند او را طی ۱۲ ساعت آینده به ماوی بیاورند؟ خوشبختانه او و گروه موسیقی‌اش برای اجرای کنسرت، در شهر بودند و تنها سی دقیقه با ما فاصله داشتند و وقتی دوستانم از او برای خواندن برایم دعوت کرده بودند، گفته بود با کمال افتخار می‌آید.

این اتفاق یکی از شگفت‌انگیزترین غافلگیری‌های عمرم بود که جنبه‌های مختلفی داشت و همچنان دارم کشف‌شان می‌کنم. با اطمینان می‌دانم که چنین لحظه‌ای را تا ابد دوست خواهم داشت؛ این واقعیت که در جشن تولدم اتفاق افتاد و شیوه‌ی انجامش را تا ابد در ذهن خواهم داشت. همه‌چیز... خوشمزه!

آخرین باری که آن قدر خندیده‌اید تا پهلوهای‌تان درد بگیرد، یا آخرین باری که بچه‌ها را پیش پرستار گذاشته‌اید تا تمام تعطیلات آخر هفته را استراحت کنید، کی بوده است؟ یعنی اگر فردا زندگی‌تان به آخر برسد، از نکردن چه کاری افسوس می‌خورید؟ اگر امروز آخرین روز زندگی‌تان باشد هم همین‌طور آن را می‌گذرانید؟

یک روز از کنار بیلبوردی گذشتم که رویش نوشته بود: مرگ برای فقیر و غنی پیش می‌آید [۱۶]. هر کسی که به مرگ نزدیک شده و آن را حس کرده باشد، می‌تواند به تو بگوید که وقتی به آخرین لحظات زندگی‌ات می‌رسی، نه به تعداد شب‌هایی که تا صبح کار کرده‌ای فکر می‌کنی و نه به میزان ارزش سهامت. تنها سؤال‌هایی که بهشان فکر می‌کنی، سؤال‌هایی هستند که با "چه می‌شد اگر؟" شروع می‌شوند: اگر کارهایی که همیشه می‌خواستیم را انجام می‌دادم چه آدمی می‌شدم؟ روبه‌رو شدن با این حقیقت که همه‌ی ما رفتنی هستیم، به شرط این‌که باعث نشود از مسئولیت‌ها شانه خالی کنیم، یک موهبت است. موهبتی که به ما می‌گوید: چون بالاخره خواهیم مُرد، باید الان زندگی کنیم. هرچه در دستانت باشد، تو تنها تأثیر بزرگ زندگی خودت هستی.

سفر شما با این تصمیم آغاز می‌شود که از جای‌تان بلند شوید، حرکت را آغاز کرده و به‌تمامی زندگی کنید.

آیا چیزی هست که بیش‌تر از غذا عاشقش باشم؟ نه چندان. یکی از بهترین لحظات زندگی‌ام، در یک رستوران ایتالیایی در سفری به رم به‌همراه دوستانم رگی، آندره، گیل و کربی دختر گیل، اتفاق افتاد. لحظه‌ای که پیش‌خدمت‌ها به‌سفارش میزبان ایتالیایی ما، آنجلو، پیش‌غذاها را آوردند، مثل یک گنج باارزش بود. وقتی آن غذاها، کدوی پیچیده‌شده در کالباس، گوجه‌های تازه که با لایه‌های تازه‌ی پنیر ماتزارا پوشیده شده بود را دیدم، قلبم همچون موجی خروشان می‌تپید.

بهتان گفتم که بعد از این پیش‌غذاها، یک پاستای سبزیجات محشر و تیرامیسو هم خوردم؟ بله، درست است که حسابی خوردم و جزایش را روز بعد با نود دقیقه ورزش دور کلیزیوم [۱۷]، پرداختم، اما هر گاز از آن غذاها ارزشش را داشت.

من اعتقادات محکم بسیاری دارم که ارزش خوب غذا خوردن، یکی از آنهاست. با اطمینان می‌دانم که غذایی که با لذت می‌خوری، اثرات درازمدت و کوتاه‌مدت بهتری از غذاهای رژیمی‌ای دارد که تو را وادار می‌کند در آشپزخانه بمانی و در کابینت‌ها و یخچال دنبال چیزی بگردی که

می‌خواهی‌اش. اسمش را گذاشته‌ام چریدن؛ می‌دانی یک چیزی دلت می‌خواهد، اما نمی‌دانی چه چیزی است. اگر هوس یک تکه شکلات کرده باشی، تمام هویج‌ها و کرفس‌ها و مرغ‌های بی‌پوست دنیا، نمی‌تواند راضی‌ات کند.

این‌طوری شد که من یاد گرفتم هر وقت هوس کردم یک قطعه یا نهایتاً دو قطعه شکلات بخورم و بعد جلوی خودم را بگیرم و از همان دو قطعه به‌طور کامل لذت ببرم و بعدش مثل اسکارلت اوهارا [۱۸] بگویم: فردا روز دیگری است. مجبور نیستم چون یک بسته‌ی کامل شکلات دارم، همه‌اش را در یک روز بخورم! بیش‌تر از دو دهه از وقتی برای اولین بار باب گرین [۱۹] را در باشگاه ورزشی تلوراید کلورادو [۲۰] دیدم، می‌گذرد. آن وقت‌ها ۱۰۷ کیلوگرم بودم، بیش‌ترین وزنم در تمام سال‌ها، و به‌شدت از بدن و عادات غذایی‌ام خجالت می‌کشیدم و کاملاً ناامید شده بودم، به‌طوری‌که نمی‌توانستم در چشم‌های باب نگاه کنم، فقط دنبال راه‌حلی بودم که جواب دهد.

باب به من ورزش داد و نصیحتم کرد که شیوه‌ی زندگی‌ام را به‌سمت استفاده از غذاهای کامل تغییر دهم، آن‌هم خیلی قبل‌تر از این‌که اسم برند و فروشگاه‌های کامل به گوشم رسیده باشد. من مقاومت کردم، اما با همه‌ی رژیم‌های متفاوتی که آمدند و رفتند، نصیحت باب همچنان عاقلانه و استوار باقی ماند: از مواد غذایی استفاده کن که باعث رشدت می‌شود.

چند سال پیش، لحظه‌ی "آها" برایم پیش آمد و شروع کردم به کاشت و پرورش سبزیجات خودم. حالا آن‌چه من با چند ردیف کاهو و گوجه‌فرنگی و ریحان، که از محبوب‌ترین سبزی‌هایم هست، شروع کردم، به یک باغ بزرگ در ماوی و شور و عشق تبدیل شده است.

من به‌طرز مسخره‌ای از دیدن بزرگ‌شدن گلم‌بنفش‌هایم و قدکشیدن کلم‌پیچ‌ها و بزرگ‌شدن ترب‌هایم شاد می‌شوم، چون برای من همه‌ی آن‌ها نمایانگر آن لحظه‌ی کامل هستند.

در روستاهای میسیسیپی [۲۱]، جایی‌که من به دنیا آمده‌ام، داشتن یک باغچه حیاتی بود. بعدها در نشویل [۲۲] پدرم همیشه یک باغچه کنار خانه‌مان درست می‌کرد و در آن سبزی و گوجه‌فرنگی و لوبیاهای مختلف می‌کاشت.

این روزها غذاهای تازه، غذای محبوب من است، اما وقتی دختر کوچکی بودم هیچ ارزشی در خوردن مواد غذایی تازه نمی‌دیدم و می‌گفتم: چرا ما مثل

بقیه از خوراکی‌های مغازه‌ها استفاده نمی‌کنیم؟ استفاده از خوراکی‌های باغچه‌مان باعث می‌شد احساس کنم فقیریم. ولی حالا آن‌چه که با اطمینان می‌دانم این است که قطعاً استفاده از مواد غذایی تازه، نعمتی بوده است که نصیب هر خانواده‌ای نمی‌شود. خدایا، تو را بابت این رشد شکر می‌گویم.

در طول زندگی‌ام بسیار تلاش کردم تا بذرهایی بیاشم که بتوانم به‌واسطه‌ی آن رؤیاهایم را گسترش دهم. یکی از رؤیاهایم این است که همه‌ی افراد بتوانند از مواد غذایی تازه استفاده کنند، موادی که از مزارع به روی میز غذا می‌آید، چون غذای خوب، اساس و پایه‌ای برای یک زندگی بهتر است. بله باب، تو درست می‌گفتی. باید نصیحتت را روی کاغذ چاپ کنم.

در سال ۱۹۷۶ با گیل کینگ، در ایستگاه بالتیمور آشنا شدم. آن وقت‌ها من مجری بودم و گیل دستیار تهیه‌کننده بود، هر دوی ما در بخشی کار می‌کردیم که کم‌تر باهم ارتباط داشت و قطعاً روابط دوستانه‌ای هم نداشتیم. اما از همان روز اول گیل نشان داد که چقدر به این‌که به‌عنوان یک زن، مجری‌گری را ارتقا داده‌ام، افتخار می‌کند و چقدر از این‌که در تیمی که من حضور دارم، کار می‌کند هیجان‌زده است. از آن زمان تا به حال، اوضاع به همین منوال است.

ما بلافاصله بعد از آشنایی، باهم دوست نشدیم. فقط دو زن بودیم که به همدیگر احترام می‌گذاشتیم و از یکدیگر حمایت می‌کردیم. تا این‌که یک شب که طوفان شدیدی آمده بود، گیل نتوانست به خانه برود و من از او دعوت کردم شب را در خانه‌ی من بگذراند. اگر گفتید بزرگ‌ترین نگرانی‌اش چه بود؟ لباس‌زیر تمیز! او به‌خاطر لباس زیر تمیز حاضر بود بیش‌تر از ۴۰ مایل در طوفان براند تا به چیس مریلند [۲۳]، جایی‌که با مادرش در آن زندگی می‌کرد، برسد. بهش گفتم: من یک عالمه لباس زیر تمیز دارم، اگر هم بخواهی باهم می‌رویم می‌خریم.

بعد از این‌که گیل را متقاعد کردم در خانه‌ام بماند، تمام شب را به حرف‌زدن گذراندم و از آن به بعد، به‌جز وقت‌های که برای تعطیلات به خارج از کشور برویم، هر روز با هم صحبت می‌کنیم.

ما زیاد می‌خندیم، بیش‌تر به خودمان. گیل به من در بسیاری از مواقع از جمله به وقت تنزل مقام، تهدید به اخراج، اذیت و آزارهای جنسیتی و روابط پیچیده و پُرمشکل دهه‌ی بیست زندگی‌ام، آن وقت‌هایی که هنوز خودم را نمی‌شناختم، کمک کرده است. گیل هر شب به ناله‌های اندوهناک من درباره‌ی این‌که چطور بهم دروغ گفته شده یا مجبور به انجام کاری شده‌ام و یا اشتباه کرده‌ام، گوش می‌داد و همیشه می‌خواست جزییات را برایش توضیح دهم. (ما اسمش را گذاشته‌ایم: کتاب، فصل و شعر) گیل هیچ‌وقت مرا قضاوت نکرده؛ در عوض وقتی مثلاً مردی آزارم می‌داد می‌گفت: او فقط دارد روح تو را رشد می‌دهد، امیدوارم روزی برسد که آن‌قدر روح تو را رشد دهد که خودت را درست بشناسی: کسی که لیاقت شادی را دارد.

در تمام پیروزی‌هایم، در تک‌تکِ موفقیت‌ها و دستاوردهایم، گیل مهم‌ترین مشوق من بوده است (بدون توجه به میزان درآمد، گیل همیشه نگران من است که نکند بیش از اندازه خرج کنم. وقتی چیزی می‌خرم گیل می‌گوید ام. سی هم [۲۴] را یادت بماند؛ زِپری که ورشکست شد). در طول تمام سال‌هایی که باهم هستیم، حتی یک‌ذره حسادت از گیل ندیده‌ام. او عاشق زندگی و خانواده‌اش است و از خرید در زمان حراج لذت می‌برد (آن‌قدر که

تمام شهر را برای رسیدن به حراج مایع تمیزکننده‌ی تایید زیر پا می‌گذارد).

به اعتراف خودش، گیل فقط یک‌بار دوست داشته جای من باشد. همان وقتی‌که با تینا ترنر روی صحنه بودم. گیل که حتی در آوازهای کلیسا هم خارج می‌خواند، درباره‌ی خواننده‌شدن رؤیابافی کرده است.

گیل مهربان‌ترین آدمی است که تا به حال دیده‌ام. از آن‌ها که از راننده تاکسی نیویورکی می‌پرسد بچه دارد یا نه و می‌پرسد: اسمشان چیست؟ وقتی ناراحتم، با من در غم‌هایم شریک می‌شود و وقتی خوشحالم، باورتان نمی‌شود، ولی یک جایی در پشت صحنه دارد بیش‌تر از هرکسی خوشحالی می‌کند. گاهی وقت‌ها فکر می‌کنم، گیل بخش بهتر وجود من است، همان بخشی که می‌گوید: «هرچه بشود، من کنارتم.» با اطمینان می‌دانم که گیل همان دوستی است که می‌توانم رویش حساب کنم. کسی که به من لذت دوستی ناب را آموخت.

من عاشق درست‌کردن آتشم. چه حس خوبی است که هیژم‌ها را درست مثل هرم بچینی و بتوانی بدون استفاده از ژل و الکل، آتش روشن کنی. نمی‌دانم چرا این‌قدر آتش روشن‌کردن برایم جالب است، شاید چون وقتی دختر جوانی بودم دوست داشتم عضو گرل اسکات [۲۵] شوم ولی توانایی مالی خرید یونیفورمش را نداشتم.

وقتی بیرون باران می‌آید، آتش بهتر هم می‌شود. آن لحظه‌ای که آتشم را درست و ایمیل‌هایم را چک کرده و آماده‌ی مطالعه می‌شوم، قطعاً از بهترین لحظات است.

تمام کارهایی که در طول روز انجام می‌دهم، از آماده‌سازی وقت مطالعه‌ام می‌آید. یک رمان عالی یا یک زندگینامه یا یک فنجان چای و یک جای دنج به من بدهید، آن وقت من در بهشتم! عاشق این هستم که در افکار یک فرد دیگر زندگی کنم. هنوز هم از پیوند عاطفی با مردمی که روی صفحات کتاب پدیدار شده‌اند، هرچند مشکلاتشان خیلی با مشکلات من فرق داشته باشد، شگفت‌زده می‌شوم. (وقتی کتاب می‌خوانم) نه‌تنها احساس می‌کنم که این شخصیت‌ها را می‌شناسم، بلکه هرچه بیش‌تر به خودشناسی می‌رسم. بینش، اطلاعات، دانش، الهام و قدرت همه با یک کتاب خوب می‌آیند.

واقعاً نمی‌توانم تصور کنم بدون مطالعه، چه کسی از آب درمی‌آمدم. به‌طور قطع نمی‌توانم اولین شغلم در سن شانزده سالگی را فراموش کنم. بعدها داشتم از ایستگاه رادیویی WVOL در شهر نشویل بازدید می‌کردم، که دی‌جی به من گفت: دوست داری صدای خودت را روی نوار بشنوی؟ و یک تکه

روزنامه و میکروفون به من داد تا بخوانمش. "باید صدای این دختر را بشنوی" دی‌جی این حرف را به ریسیش زد و این‌طوری حرفه‌ی رسانه‌ای من آغاز شد و کمی بعد ایستگاه رادیویی برای خواندن اخبار استخدام کرد. بعد از این‌که سالیان سال، شعر و هرچه به دستم می‌آمد را برای هرکسی که گوش می‌کرد، می‌خواندم، قرار بود حقوق بگیرم. آن هم برای کاری که عاشقش بودم: بلندخواندن برای دیگران.

قبلاً به کتاب به‌عنوان یک راه فرار نگاه می‌کردم، اما حالا خواندن یک کتاب خوب را لذتی مقدس می‌بینم که می‌تواند مرا به هرجا که می‌خواهم ببرد. کتاب‌خواندن قطعاً لذت‌بخش‌ترین تفریح است. با اطمینان می‌دانم که مطالعه تو را وسعت می‌دهد و امکان می‌دهد بهت تا به هرآن‌چه در ذهنت هست، برسی. بیش‌ترین چیزی را که از مطالعه دوست دارم این است که افق‌هایت را ارتقا می‌دهد و به رشدت کمک می‌کند.

نخستین و ضروری‌ترین هدفم در زندگی این است که همیشه به دنیای معنویات متصل باشم. با اطمینان می‌دانم که بقیه‌ی چیزها از خودشان مراقبت می‌کنند. تمرین شماره یکم برای اتصال به دنیای معنوی و روحانی این است که برای زندگی در زمان حال، تلاش کنم. این‌که در برابر برنامه‌ریزی کردن برای آینده و تأسف خوردن برای اشتباهات گذشته مقاومت کنم، تا قدرت حقیقی اکنون را درک کنم. دوستان من! این همان راز زندگی پُرلذت است.

اگر هرکسی یادش باشد که این‌طوری در لحظه زندگی کند (مثل همه‌ی کودکانی که آن‌ها را معصوم می‌نامیم) دنیا را دگرگون می‌کنیم؛ سرشار از بازی و خنده و احساس شرف.

محبوب‌ترین جمله‌ام از انجیل که از وقتی دختری هشت ساله بودم دوستش داشتم این است: "اگر لذت و شرف تو خدا باشد، خداوند خواسته‌های قلبت را برآورده می‌کند [۲۶]". در تمام طول زندگی‌ام به این جمله رسیده‌ام. شرف را در خداوند که سرچشمه‌ی خوبی، مهربانی، فداکاری و عشق است، پیدا کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. من که می‌گویم انجامش دهید.

بخش دوم: انعطاف‌پذیری

"حالا که خانه‌ام آتش گرفت و سوخت، بهتر می‌توانم منظره‌ی ماه را نگاه کنم."

یک شعر ژاپنی قرن هفدهم از میزوتا ماساهیده [۲۷]

مهم نیست که هستیم و از کجا می‌آییم، مهم این است که همه‌ی ما در سفریم. سفر من در عصر یک روز بهاری در آوریل ۱۹۵۳ در منطقه‌ای روستایی در میسیسیپی، از پیمان زناشویی پدرم ورنون وینفری [۲۸] و مادرم ورنیتا لی [۲۹]، آغاز شد. ازدواج آنان، ازدواجی رومانتیک و عاشقانه نبود و به همین دلیل مادرم تا روز تولدم، بارداری ناخواسته‌اش را پنهان کرد و کسی برای ورودم به زندگی، آماده نشده بود. هیچ مراسم سیسمونی و جشن و سروری درکار نبود. شور و شعفی که در چشمان مادران و پدران منتظر دیده‌ایم، در چشمان والدین من نمی‌درخشید. تولد من با پشیمانی، پنهان‌کاری و شرم همراه بود.

وقتی جان برادشاو [۳۰]، مشاور، نویسنده و پایه‌گذار مبحث "کودک درون" به برنامه‌ی آپرا وینفری در سال ۱۹۹۱ آمد، من و تماشاگرانم را به تمرینی عمیق برد. او از ما خواست چشم‌هایمان را ببندیم و خانه‌ای که در آن بزرگ شدیم را تصور کنیم. سپس گفت: حالا نزدیک‌تر بیا. به پنجره نگاه کن و تصویر خودت را در آن ببین. چه چیزی می‌بینی و از آن مهم‌تر چه احساسی داری؟ برای من که تمرینی عمیق اما ناراحت‌کننده بود. آن‌چه حس می‌کردم این بود که تقریباً در تمام مراحل رشد، با این‌که افراد زیادی اطرافم بودند، احساس تنهایی می‌کردم. می‌دانستم که نجات روحم فقط به خودم بستگی دارد و باید از خودم دفاع می‌کردم.

به‌عنوان یک دختر، عاشق وقتی بودم که جمعیت بعد از کلیسا به خانه‌ی مادربزرگم می‌آمدند، اما وقتی خانه را ترک می‌کردند از تنهاماندن با پدربزرگ پیر و مادربزرگم که اکثر مواقع خسته و رنجور بود، می‌ترسیدم. من تنها بچه‌ی آن جمع بودم و برای همین باید یاد می‌گرفتم که با این تنهایی کنار بیایم. پس راه‌های مختلفی برای تحمل تنهایی خلق کردم. کتاب و عروسک‌های دست‌ساز داشتم و اکثر مواقع با حیوانات مزرعه که روی‌شان اسم گذاشته بودم، صحبت می‌کردم. فکر می‌کنم تمام آن زمان‌هایی که در کودکی به تنهایی گذراندم، نقش مهمی در شکل‌دادن شخصیتم در بزرگسالی داشته است.

وقتی از پنجره‌ای که برادشاو به‌رویم گشوده بود به گذشته‌ام نگاه می‌کنم، از این غمگین می‌شوم که به نظر نمی‌رسید نزدیک‌ترین کسانم در زندگی بدانند چه دختر کوچولوی شیرینی هستم. البته این موضوع باعث می‌شد احساس کنم قدرت بیش‌تری یافته‌ام.

ممکن است در طول زندگی، شما هم مثل من با تجاربی روبه‌رو شده باشید که به شما این احساس را داده باشد که انگار بی‌ارزشید. با اطمینان می‌دانم که درمان زخم‌هایی که در گذشته‌تان وجود دارد، یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین چالش‌های زندگی‌تان است. خیلی مهم است که بدانید کی و چطور برنامه‌ریزی شده‌اید تا بتوانید برنامه‌تان را تغییر دهید، که البته انجام چنین کاری فقط و تنها فقط مسئولیت شماست، نه هیچ‌کس دیگری! یکی از قانون‌های غیرقابل تغییر جهان هستی این است: همه‌ی ما مسئول زندگی خودمانیم.

اگر فرد دیگری را مسئول شادی زندگی‌تان می‌دانید، فقط دارید وقت‌تان را تلف می‌کنید. باید آن‌قدر نترس باشید که بتوانید همان عشقی که در زندگی دریافتش نکردید را به خودتان بدهید. باید متوجه این نکته باشید که هر روز فرصت‌های تازه‌ای با خودش می‌آورد تا رشدتان دهد. باید بدانید که یک اختلاف‌نظر قدیمی با والدین‌تان چگونه می‌تواند روی بحث با شریک زندگی‌تان اثر بگذارد و یا چگونه احساس بی‌ارزش بودن‌تان، بر روی همه‌ی کارهایی که انجام می‌دهید اثر می‌گذارد (و البته روی کارهایی که انجام نمی‌دهید هم همین‌طور). تمام این تجربیات برای این است که گذشته را فراموش کرده و خودتان را کامل کنید. حواس‌تان جمع باشد. هر انتخاب‌تان، به شما شانس این‌را می‌دهد که مسیر خودتان را به‌وجود آورید. پس با سرعت هرچه تمام‌تر، به راه خود ادامه دهید.

هر چالشی که در زندگی با آن روبه‌رو می‌شویم، قدرت این‌را دارد که بهمان ضربه زده و زانوهای‌مان را خم کند. اما آنچه بیش‌تر از شکست نگران‌مان می‌کند، ترس از این است که نتوانیم مقاومت کنیم. وقتی احساس می‌کنیم زمین زیر پای‌مان لیز است، آن‌قدر می‌ترسیم که همه‌چیز را فراموش می‌کنیم و اجازه می‌دهیم ترس فلج‌مان کند. فکر این‌که چه اتفاقی ممکن است بیفتد، می‌تواند ما را از تعادل خارج کند.

با اطمینان می‌دانم که تنها راه تحمل زمین‌لرزه این است که وضعیت ایستادنت را تنظیم کنی. تو نمی‌توانی از لرزش‌های روزانه‌ی زندگی اجتناب کنی، چون خطر در ذات زندگی است، اما من اعتقاد دارم تجربه‌ی این لرزش‌ها به ما کمک می‌کند تا به راست و چپ نگاه کرده و موقعیت مناسبی در مرکز ثقل زمین برای خودمان پیدا کنیم. با این لرزش‌ها ن‌جنگید. اجازه دهید کمک‌تان کنند. جای‌ی مناسب خودتان را پیدا کنید.

تعادل، در حال زندگی می‌کند. وقتی لرزش‌های زمین را احساس کردید، خودتان را از گذشته به زمان حال بیاورید. وقتی لرزش بعدی از راه برسد، آن‌را کنترل خواهید کرد. در این لحظه تنها چیزی که اهمیت دارد این است که هنوز نفس می‌کشید و نجات یافته‌اید. در این لحظه راهی پیدا می‌کنید تا یک قدم به زمین بالاتر و امن‌تر نزدیک‌تر شوید.

سالیان سال، رازی در سینه داشتم که هیچ‌کس، حتی گیل که از تمام زندگی‌ام باخبر است، تا مدت‌ها بعد از دوستی‌مان ازش خبر نداشت. استدمن [۳۱] هم همین‌طور. پس تا وقتی که آن‌قدر احساس امنیت کنم که بتوانم بازگویی‌اش کنم، پنهانش کردم: سوءاستفاده‌ی جنسی از من در بین ده تا چهارده سالگی‌ام، نتایج بدی داشت که یکی از آن‌ها باردارشدنم در چهارده سالگی بود. خیلی خجالت می‌کشیدم و برای همین بارداری‌ام را پنهان کرده بودم تا این‌که دکترم متوجه ورم شکم و مچ پاهایم شد. در سال ۱۹۶۸ بچه را به دنیا آوردم، که چند هفته بعد از زایمان، در بیمارستان درگذشت.

به مدرسه برگشتم و حتی یک کلمه هم حرف نزدیم. ترسم از این بود که اگر کسی متوجه ماجرا شود، از تحصیل محروم شوم. پس سالیان سال این راز را در سینه‌ام پنهان نگاه داشتم و می‌ترسیدم اگر کسی از این ماجرا باخبر شود، از زندگی‌شان بیرونم کنند. حتی وقتی شهامتش را هم پیدا کردم، خجالت می‌کشیدم و موضوع بارداری‌ام را همچنان مخفی نگه داشتم.

وقتی یکی از اعضای خانواده‌ام که حالا درگذشته است، موضوع را به روزنامه‌ها اطلاع داد، همه‌چیز عوض شد. احساس کردم نابود و زخمی شده‌ام و مورد خیانت قرار گرفته‌ام. آن شخص چطور توانست چنین کاری با من بکند؟ خیلی گریه می‌کردم. یادم هست، عصر یک روز یکشنبه، استدمن به اتاق خوابم، که تمام پرده‌هایش را کشیده بودم و تاریک تاریک بود، آمد و درحالی‌که مثل من اشک‌هایش روان بود، گفت: متأسفم، نباید با تو این کار را می‌کردند.

وقتی صبح روز دوشنبه، یک روز بعد از درز این خبر، خودم را به‌زور از تخت‌خواب بیرون کشیدم و به محل کارم رفتم، احساس می‌کردم کتک خورده‌ام و می‌ترسیدم. تصور می‌کردم همه‌ی آدم‌ها در خیابان مرا با انگشت نشان می‌دهند و هوی‌ام می‌کنند: در چهارده‌سالگی باردار شده... تو اخراجی!... اما هیچ‌کس چیزی نگفت، نه غریبه‌ها و نه آدم‌هایی که می‌شناختم‌شان. شوکه شده بودم. هیچ‌کس رفتارش را با من تغییر نداده بود. ده‌ها سال، انتظار عکس‌العملی را داشتم که هرگز اتفاق نیفتاد.

از آن به بعد بارها مورد خیانت قرار گرفتم، اما با این‌که خیانت روح و روان آدم را ناراحت می‌کند، باعث نشد دیگر آن‌طور گریه کنم یا در تخت‌خوابم بمانم. تلاش می‌کنم که هیچ‌وقت سخن پیامبر ایسایا [۳۲] را فراموش نکنم که گفته است: «هیچ سلاحی علیه تو کار نخواهد کرد [۳۳].» هر لحظه سختی، نکته‌ی خاص خودش را دارد و این‌طور بود که متوجه شدم، برملاشدن راز، آدمی را سبک می‌کند. قبل از آن نمی‌توانستم صدمه‌ی روحی‌ای را که به‌عنوان یک دختر جوان خورده بودم، جبران کنم. متوجه شدم که تمام آن سال‌ها داشتم خودم را برای کاری که مقصرش نبودم، سرزنش می‌کردم.

با اطمینان می‌دانم که خجالت‌کشیدن و شرم، سنگین‌ترین باری است که انسان بر دوش می‌کشد. وقتی چیزی برای خجالت‌کشیدن نداری، وقتی خودت را می‌شناسی و می‌دانی برای چه چیزی ایستاده‌ای، فاضل و ارزشمندی.

هر وقت با یک تصمیم سخت روبه‌رو می‌شوم، از خودم می‌پرسم اگر از اشتباه‌کردن، رد شدن، احمق به‌نظر رسیدن و تنها شدن نمی‌ترسیدم، چه تصمیمی می‌گرفتم؟ با اطمینان می‌دانم که وقتی نمی‌ترسی، پاسخی که به دنبالش هستی، با وضوح نمایان می‌شود و وقتی به دل ترس‌هایت قدم می‌گذاری، باید مطمئن باشی که بزرگ‌ترین چالش زندگیت، اگر اراده کنی، می‌تواند بزرگ‌ترین نیروی زندگیت باشد.

تابه حال شده وقتی داری به یک عکس قدیمی نگاه می‌کنی، سریعاً به آن زمان پرتاب شوی؟ به حدی که حتی لباس‌هایی که در عکس به تن داری را حس کنی؟ یک عکس از بیست و یک سالگی من هست که دقیقاً چنین حسی به من می‌دهد. دامن‌ی که به تن داشتم چهل دلار قیمت داشت، بیش‌ترین پولی که تا آن موقع برای یک تکه لباس خرج کرده بودم، اما آن‌را برای اولین مصاحبه‌ی مهمم در آن زمان خریده بودم: جسی جکسون [۳۴]. او در آن زمان در یک دبیرستان محلی، داشت سخنرانی می‌کرد و گفت: «با ماری‌جووانا پایین می‌روید و با امید، بالا.» وظیفه‌ی من بود که با او مصاحبه کنم. اگرچه تهیه‌کننده‌ی اخبار ما، فکر نمی‌کرد تهیه‌ی این مصاحبه ارزشش را داشته باشد، اما من پافشاری کردم (خب بله، التماس هم کردم) و به تهیه‌کننده‌مان اطمینان دادم که در صورت انجام این مصاحبه حتماً می‌توانم خبر مهمی برای اخبار ساعت شش‌مان گیر بیاورم و این کار را کردم.

عاشق این هستم که داستان دیگران را تعریف کنم و حقیقت را از دل آن‌ها بیرون کشیده و با بازگویی آن‌ها، فضیلت و خردی بسازم که می‌تواند به یک نفر دیگر آگاهی دهد، الهام بخشد و یا منفعتی به او برساند. با این‌همه هنوز درباره‌ی آن‌چه می‌خواستم از جکسون بپرسم مردد بودم.

اگر آگاهی الانم را داشتم، حتی یک لحظه از زمانم را در شک‌کردن به روشم، هدر نمی‌دادم.

به‌خاطر این‌که وقتی نوبت به دل، احساس، برقراری ارتباط با دیگران و صحبت در برابر دیدگان انبوه مخاطبان می‌رسد، کامیاب می‌شوم. یک چیزی بین من و مصاحبه‌شونده‌هایم هست که می‌توانم احساسات‌شان را درک کنم و حسی مشترک بین‌مان شکل می‌گیرد. به‌خاطر این است که با اطمینان می‌دانم چیزی را که من حس یا تجربه می‌کنم، آن‌ها هم حس می‌کنند، چه‌بسا بیش‌تر از من. ارتباط باشکوهی که بین من و مخاطبینم به‌وجود می‌آید ناشی از این است که می‌دانم همه‌ی ما در یک چرخه قرار داریم و در زندگی دنبال چیزهای مشترکی هستیم؛ عشق، لذت و آگاهی.

باید یادتان باشد هر بالاوپایینی که در زندگی‌تان شکل می‌گیرد، وقتی که بوم نقاشی زندگی شما، با تجارب روزمره، احساسات، رفتار و عکس‌العمل‌ها و احساسات‌تان رنگ می‌گیرد، این شمايید که کنترل قلم‌تان را در دست دارید. اگر من این نکته را در بیست و یک سالگی‌ام

می‌دانستم، می‌توانستم از سردردها و شک و تردیدهایم کم کنم. این‌که بفهمیم ما هنرمندان زندگی خودمانیم و با هر رنگ و قلم‌مویی که بخواهیم می‌توانیم زندگی‌مان را خلق کنیم، مثل یک وحی می‌ماند.

من همیشه به‌واسطه‌ی استقلال، صداقت و حمایت از دیگران، به خودم مغرور بوده‌ام، اما مرز باریکی میان غرور و خودپسندی وجود دارد و من یاد گرفته‌ام گاهی اوقات باید از خودپسندی‌تان بیرون بیایید تا بتوانید حقیقت را تشخیص دهید. بنابراین وقتی زندگی سخت می‌شود، یاد گرفته‌ام بهترین کار این است که از خودم خیلی ساده بپرسم: از این موقعیت چه درسی می‌توانی بگیری؟

یادم می‌آید در سال ۱۹۹۸، وقتی برای اولین بار داشتم مالک برنامه‌ی اپرا وینفیری می‌شدم، مجبور بودم یک استودیو بخرم و تمام تهیه‌کنندگان را استخدام کنم. میلیون‌ها چیز بود که ازشان اطلاعی نداشتم. در آن سال‌های اول شروع کارم، اشتباهات زیادی انجام دادم. خوشبختانه من آن‌وقت‌ها خیلی معروف نبودم و می‌توانستم در خفا، از اشتباهاتم درس بگیرم و رشد کنم.

امروز، بهای موفقیت‌م این است که آن درس‌ها در معرض عموم قرار می‌گیرد. اگر سکندری بخورم، مردم متوجه می‌شوند. بعضی روزها فشار واقعیت آن‌قدر زیاد است که دلم می‌خواهد فریاد بکشم، اما با اطمینان می‌دانم من کسی نیستم که فریاد بزنم. در حقیقت می‌توانم تعداد دفعاتی که صدایم را در برابر کسی بلند کرده‌ام را بشمارم، حدود چهار بار!

بنابراین وقتی درهم شکسته‌ام، معمولاً به یک جای آرام می‌روم. اتاقک دستشویی معجزه می‌کند. چشم‌هایم را می‌بندم، رویم را برمی‌گردانم و تاجایی که بتوانم به آرامش برسم، نفس می‌کشم. همان آرامشی که یک‌جایی در سینه‌ی آدم، در قطرات اشک و در همه‌چیز وجود دارد. آن‌قدر نفس می‌کشم تا این نقطه‌ی آرامش بزرگ شود و مرا دربرگیرد و همیشه در انتها کاری می‌کنم که دقیقاً برعکس فریادکشیدن است: بهش لبخند می‌زنم!

منظورم این است که چقدر خارق‌العاده است، من، دختری که در زمان رژیم آپارتایت در میسیسیپی به دنیا آمده و برای دیدن تلویزیون مجبور بوده به شهر برود، حالا در این موقعیت قرار دارد؟

در هر جای سفرتان که هستید، امیدوارم که باشید، با چالش‌ها دست‌وپنجه نرم کنید. این‌که بتوانید از آن‌ها نجات پیدا کرده و پاهای‌تان را سفت

و محکم طوری قرار دهید که بتوانید از کوه زندگی‌تان بالا بروید و بدانید قله هنوز پیش روی شماست، خودش یک نعمت است. هر تجربه‌ای یک معلم باارزش است.

همه‌ی ما درون خودمان لحظات افولی داریم که باید از آن برخیزیم. وقتی ازدواج‌تان از هم می‌پاشد، وقتی کاری که هویت شما را تعریف می‌کند از دست می‌رود، وقتی مردمی که بهشان اعتماد کردید بهتان خیانت می‌کنند، بی‌شک تغییر نگاه شما به موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اید، کلید اصلی ارتقای شرایط شما است. با اطمینان می‌دانم که هر مانعی در زندگی معنایی دارد. این‌که با ذهنی باز از چالش‌هایی که داریم، درس بگیریم فرق بین یک آدم موفق و شکست‌خورده را مشخص می‌کند.

همین‌طور که سنم بیش‌تر می‌شود، احساس می‌کنم تغییراتی در بدنم به‌وجود می‌آید. هرچقدر هم تلاش کنم، دیگر نمی‌توانم با سرعت قبل، بدوم و راستش را بخواهید برایم مهم هم نیست. (با افزایش سن) همه‌چیز تغییر می‌کند: سینه‌ها، زانو‌ها و رفتارت. این‌روزها در حس آرامش به حد کمال رسیده‌ام. دیگر مسئله‌ای که قبلاً به من ضربه می‌زد و باعث می‌شد سرم را در یک بسته چیپس فرو کنم، حتی پریشانم هم نمی‌کند. بهتر از آن، حالا به شناختی از خودم رسیده‌ام که فقط در طول زمان به‌دست می‌آید.

همیشه گفته‌ام که وقتی روی صحنه روبه‌روی تماشاگرانم در تمام دنیا قرار می‌گرفتم، دقیقاً می‌دانستم که می‌خواهم به کجا برسم. آن نقطه از جهان، نقطه‌ی شیرین من در زندگی بود، اما جهان پُر از شگفتی‌ست، چون به من آموخت که نقاط شیرین زندگی‌مان محدود نیست. در مراحل مختلف سفر حیات‌مان اگر خوب دقت کنیم، می‌بینیم که می‌توانیم آوازهای مختلفی بخوانیم. در واقع همه‌ی آن چیزی که انجام داده‌ایم و تمام آن‌چه قرار است انجام دهیم، در یک هارمونی و تعادل با شخصیت‌مان قرار دارد و وقتی آن لحظه اتفاق می‌افتد، حقیقی‌ترین بیان وجودمان را احساس می‌کنیم.

احساس می‌کنم که دارم به آن نقطه‌ی ایده‌آل می‌رسم و رسیدن شما را هم به جایگاه‌تان آرزو می‌کنم.

یکی از بزرگ‌ترین درس‌هایی که از زندگی آموخته‌ام این است: آن‌چه که به‌عنوان چاله‌ای تاریک در مسیر موفقیت‌تان می‌بینید، درواقع نیروی جهان هستی است که شما را در مسیری جدید قرار می‌دهد. اگر بخواهید، هر چیزی می‌تواند یک معجزه یا نعمت باشد. اگر در سال ۱۹۷۷ در بالتیمور در شغل مجری اخبار ساعت ۶، تنزل مقام نمی‌گرفتم، هیچ‌وقت به اجرای تاک‌شو نمی‌رسیدم.

وقتی موانع سرِ راه‌تان را همان‌طور که هست ببینید، هیچ‌وقت ایمان‌تان را از دست نمی‌دهید و همان موانع شما را به جایی می‌برد که می‌خواهید. چون با اطمینان می‌دانم چیزی که قرار است در آینده باشید، از من اکنون‌تان پدید می‌آید. بنابراین، این‌که یاد بگیرید شکرگزار درس‌ها، اشتباهات و عقب‌گردهای زندگی‌تان، که شما را به قدم‌های بعدی‌تان نزدیک‌تر می‌کند، باشید، به‌وضوح نشان می‌دهد در مسیر درستی حرکت می‌کنید.

بخش سوم: ارتباط

"عشق یک واقعیت وجودی ضروری است. این حقیقت نهایی و هدف غایی ما روی زمین است."

ماریان ویلیامسون [۳۵]

صحبت با هزاران نفر در طی این سال‌ها به من نشان داده است که همه‌ی ما انسان‌ها خواسته‌ی مشترکی داریم: می‌خواهیم ارزشمند شمرده شویم. اگر شما یک مادر باشید که در توپیکا [۳۶] زندگی می‌کند یا زنی شاغل در فیلادلفیا باشید، فرقی نمی‌کند، همه‌ی ما در باطن‌مان می‌خواهیم دوست داشته شده و مورد نیاز دیگران باشیم، فهمیده شویم و همه‌ی این احساسات تأیید می‌کند که به دنبال روابطی هستیم که ما را زنده‌تر می‌سازد و به مفهوم بشر نزدیک‌ترمان می‌کند.

یک‌بار برنامه‌ای ضبط کردم که در آن با هفت مرد در سنین مختلف و با سوابق مختلف صحبت می‌کردم، تنها وجه اشتراک این مردان آن بود که همگی به همسران‌شان خیانت کرده بودند. آن مصاحبه از مهم‌ترین مصاحبه‌های تمام عمرم بود و یکی از آن لحظه‌های کشف حقیقت را برای من رقم زد. از آن‌جا متوجه شدم که میل به شنیده شدن، مورد نیاز واقع شدن و اهمیت داشتن، آن‌قدر مهم است که برای به دست آوردن‌شان هر کاری می‌کنیم. برای بسیاری از مردم، چه زن و چه مرد، داشتن رابطه‌ی عشقی خارج از ازدواج، در واقع تأکیدی بر این نکته است که حال من خوب است. یکی از مردهایی که با او مصاحبه کردم و ۱۸ سال از ازدواجش می‌گذشت و در برابر وسوسه‌ها هم مقاومت داشت، گفت که معشوقه‌اش هیچ ویژگی خاصی نداشته است. فقط به حرف‌هایش گوش می‌داد، به او توجه می‌کرده و باعث می‌شده مرد احساس اهمیت کند. آن وقت بود که فهمیدم نکته‌ی کلیدی همین است، همه‌ی ما دوست داریم برای کسی اهمیت داشته باشیم.

به‌عنوان یک دختر، که در مناطقی چون میسیسیپی، نشویل و میلوآکی [۳۷] رشد کرده‌ام، هیچ وقت احساس دوست‌داشته شدن نداشتم. فکر می‌کردم با به دست آوردن موفقیت‌ها می‌توانم تأیید دیگران را به دست آورم، اما پس از آن، در دهه‌ی دوم زندگی‌ام، تمام ارزشم را به دوست‌داشته شدن توسط یک مرد معطوف می‌دانستم. حتی یادم می‌آید یک‌بار کلید نامزدم را در توالی انداختم تا نتواند ترکم کند! با این‌که هر شب از مرد زندگی‌ام کتک نمی‌خوردم، اما با زنانی که مورد سوءاستفاده‌ی جسمی قرار می‌گیرند، هیچ تفاوتی نداشتم. بال‌های پروازم را بریده بودند و

نمی‌توانستم اوج بگیرم. با این‌که داشته‌های زیادی داشتم، اما فکر می‌کردم اگر مردی در زندگی‌ام نداشته باشم، هیچ نخواهم بود. با گذشت سال‌ها متوجه شدم که تأیید و عشقی که به دنبالش هستم، بیرون از وجود خودم، به دست نمی‌آید.

با اطمینان می‌دانم که نداشتن یک رابطه‌ی صمیمانه، نشان‌دهنده‌ی فاصله‌ی شما از دیگری نیست، بلکه نوعی بی‌اعتنایی به وجود خودتان به‌شمار می‌رود. این درست است که همه‌ی ما به روابطی احتیاج داریم که بهمان قدرت بدهد، اما از طرف دیگر این نکته هم درست است که اگر به دنبال کسی هستید که شما را درمان و کامل کند تا وِزوزِ درونی‌تان را، که می‌گوید هیچ ارزشی ندارید، خفه کنید، فقط دارید وقت‌تان را تلف می‌کنید. چرا؟ چون اگر ارزش خودتان را نمی‌دانید، حرف‌های افراد خانواده، دوستان و شریک زندگی‌تان هم نمی‌تواند شما را متقاعد کند. خداوند خالق، به شما مسئولیت کامل زندگی‌تان را داده است و این مسئولیت مزیت ویژه‌ای برای شما فراهم کرده است و به شما قدرت داده تا عشق، محبت و صمیمیتی را که ممکن است در کودکی ازتان دریغ شده باشد به خودتان هدیه بدهید. شما بهترین مادر، پدر، خواهر، دوست، عموزاده و عاشق خودتانید.

همین حالا یک قدم از بینشی که نشان می‌دهد خودتان اهمیت زیادی دارید، دور هستید. پس انتخاب کنید این‌طور ببینید. دیگر لازم نیست حتی یک لحظه به محبتی که والدین‌تان از شما دریغ کرده‌اند، فکر کنید. بله، شما لایق آن محبت بوده‌اید، اما حالا وقت آن است که دست‌تان را به زانوی خودتان بگیرید و به جلو حرکت کنید. از این‌که منتظر بمانید تا شوهرتان بهتان بگوید قدرت را می‌دانم یا فرزندان‌تان بگویند بهترین مادر دنیا هستید، یا مردی ازتان تقاضای ازدواج کند و یا دوست‌تان بهتان بگوید که ارزش دارید، دست بردارید. به درون‌تان نگاه کنید، عاشقی از خودتان آغاز می‌شود.

نکته‌ی کلیدی هر رابطه‌ای، معاشرت است و من همیشه فکر کرده‌ام معاشرت مثل یک رقص می‌ماند. وقتی شما یک قدم برمی‌دارید، شریک‌تان باید یک قدم به عقب برود و بالعکس. کوچک‌ترین ناهماهنگی‌ای می‌تواند هر دوی‌تان را به زمین بزند. بالاخره وقتی خودتان را در موقعیت مناسب با همسر، همکار، دوست یا فرزندان می‌گذارید، بهترین کار این است که از طرفتان بپرسید: واقعاً چه می‌خواهی؟ اولش ممکن است با کمی مین‌مین، گلو صاف‌کردن و حتی سکوت روبه‌رو شوید، اما اگر به اندازه‌ی کافی صبر کنید، بهتان قول می‌دهم چنین جوابی خواهید شنید: می‌خواهم بدانم که برای‌ت مهم هستم. پس معاشرت و رابطه‌تان را گسترش دهید و مهم‌ترین سه کلمه‌ای را که در هر رابطه‌ای باید گفته شود، به زبان آورید؛ حرفت را می‌شنوم. مطمئنم که همین کار، رابطه‌تان را بهتر می‌کند.

هیچ وقت آدم اجتماعی نبودم. می دانم که این حرفم ممکن است خیلی از مردم را غافلگیر کند، اما اگر با کسانی که مرا می‌شناسند حرف بزنید، صحت گفته‌ام را تأیید می‌کنند. همیشه اوقات اضافی‌ام را برای خودم و برخی از دوستان نزدیکم، که انگار عضوی از خانواده‌ام هستند، نگه می‌دارم. مدت‌ها در شیکاگو زندگی می‌کردم که ناگهان فهمیدم تعداد دفعاتی که برای صرف شام یا تفریح با دوستانم وقت صرف کرده‌ام، کم‌تر از انگشتان دستم بوده است.

از وقتی خانه‌ی پدرم را ترک کردم، در آپارتمان زندگی می‌کردم. آپارتمان‌هایی که اکثر مواقع حتی وقت پیدا نمی‌کردم تا با واحد روبه‌روی آشنا شوم. به خودم می‌گفتم همه‌مان خیلی درگیر هستیم، اما در سال ۲۰۰۴، کمی بعد از درک تنهایی‌ام، به یک خانه در کالیفرنیا نقل مکان کردم و درهای تازه‌ای به رویم باز شد. پس از سال‌های سال زندگی در انظار عمومی و گفت‌وگو با جذاب‌ترین مردم جهان، بالاخره اجتماعی شدم. برای اولین بار در بزرگسالی‌ام، احساس کردم عضوی از یک جمعیت هستم. همین که رسیدم، وقتی داشتم سبد خریدم را در ون [۳۸] هل می‌دادم، زنی غریبه بهم گفت: به همسایگی ما خوش آمدی. همه‌ی ما عاشق این‌جاییم و امیدواریم تو هم خوشت بیاید. این حرف را با چنان خلوصی گفت که نزدیک بود اشکم دربیاید.

در آن لحظه بود که تصمیم گرفتم دیگر دروازه‌های زندگی‌ام را آن‌چنان که سال‌های سال در شهر بسته بودم، به روی دیگران نبندم و دایره‌ی دوستانم را بزرگ‌تر کنم. حالا در جایی زندگی می‌کردم که همه مرا می‌شناختند و من هم آن‌ها را.

اول جودی و جو، همسایگان دیواربه‌دیوارم، مرا برای پیتزای خانگی دستپختِ جو، به خانه‌شان دعوت کردند و گفتند یک ساعته غذا آماده می‌شود. فقط برای یک لحظه تردید کردم، اما بعد صندل‌های لانگشتی‌ام را پوشیدم و با لباس ساده و بدون آرایش به خانه‌ی همسایه‌هایم رفتم و تا عصر هم آن‌جا ماندم. گپ‌وگفت در خانه‌ی غریبه‌ها، تجربه‌ی جدیدی بود که دایره‌ی روابط اجتماعی‌ام را گسترش می‌داد.

از آن وقت با خانواده‌ی ابرکرومبی که سه خانه آن‌طرف‌تر زندگی می‌کنند چای نوشیده‌ام، در حیاط پشتی باب و مارلین، باریکیو خورده‌ام، به مهمانی شنای بیلی و جلیندا رفته‌ام، با جولی نوشیدنی طالبی صرف کرده‌ام و با سالی به باغچه‌ی رزه‌ایش رسیدگی کرده‌ام. در یک مهمانی رسمی جنت و آرنولد شرکت کرده‌ام، که ظرف‌های نقره‌اش ورای طاقتم بود، در مسابقات پختِ دنده در خانه‌ی مارگو شرکت کرده‌ام (با این‌که حقم بود اما نبردم)، در خانه‌ی نیکلسن‌ها غروب خورشید را تماشا کرده و لوبیا خورده‌ام و در جشن بیش از ۵۰۰ نفر از همسایگانم در ریتمن شرکت کرده‌ام و

همه را به جز دو نفر، به نام می‌شناختم؛ پس حسابی اجتماعی شده‌ام و به همین خاطر است که زندگی من لایه‌ای جدید پیدا کرده است که انتظارش را نداشتم. فکر می‌کردم دارم دوست پیدا می‌کنم، اما در کمال تعجب دیدم که دارم معاشرت می‌کنم، می‌خندم، ارتباط برقرار می‌کنم و دیگران را در دایره‌ی نزدیکیانم جا می‌دهم. همه‌ی این‌ها معنی جدیدی به زندگی‌ام بخشید؛ عضو یک جمع بودن که تا به حال متوجه نبودش نشده بودم. مطمئنم که هر چیزی به دلیلی اتفاق می‌افتد. این که یک زن غریبه در مغازه آن‌طور بهم ابراز محبت کند، باعث شد همسایگانی پیدا کنم که محل زندگی‌ام را به خانه تبدیل کنند، نه فقط جایی که در آن زندگی می‌کنم. همیشه می‌دانستم اگر زندگی‌تان را با دیگران شریک شوید، خیلی بهتر است، اما حالا می‌دانم اگر دایره‌ی نزدیکیان را گسترش دهی، زندگی خیلی شیرین‌تر می‌شود.

بیاید با این روبه‌رو شویم: عشق موضوعی است که بارها و بارها راجع بهش صحبت شده و نشده تا به نقطه‌ای برسیم که بدانیم چه اهمیتی دارد و ندارد، اما بیش‌ترمان نمی‌توانیم عشق را به‌درستی تشخیص دهیم، زیرا در مورد این‌که باید چطور اتفاق بیفتد، از قبل ایده و چارچوب داریم (باید زانوانت را خم کند و باعث شود از حال بروی و البته در بسته‌بندی جذابی ارائه شده باشد). این‌طوری است که اگر عشق مطابق با قالب ذهنی ما ظاهر نشود، تشخیصش نخواهیم داد. اما با اطمینان می‌دانم که عشق همه‌جا هست و بدون توجه به این‌که کجا هستید، می‌توانید دوست بدارید و دوست داشته شوید. عشق به هر شکلی ظاهر می‌شود. گاهی که به باغچه‌ی جلویی خانه‌ام می‌روم، احساس می‌کنم درخت‌ها به من عشق می‌دهند.

من زنان زیادی، از جمله خودم را، دیده‌ام که مدهوش ایده‌ی عشق و رُمانس هستند و فکر می‌کنند بدون داشتن کسی که به آن‌ها عشق بورزد، زندگی‌شان کامل نخواهد بود. وقتی به این نکته فکر می‌کنید، نمی‌گویید دیوانگی است؟ خودت به‌تنهایی یک فرد کاملی و اگر احساس می‌کنی کامل نیستی، خودت باید خلأ و تنهایی‌هایت را با عشق پُر کنی. همان‌طور که رالف والدو امرسون [۳۹] گفته: «هیچ‌کس جز خودت نمی‌تواند برای آرامش به ارمغان بیاورد.» هیچ‌وقت آن لحظه‌ای که مشغول تمیزکاری بودم و آن نامه‌ی قدیمی ۱۲ صفحه‌ای را که خودم نوشته بودم پیدا کردم، فراموش نمی‌کنم. نامه‌ی بسیار عاشقانه‌ای بود که برای مردی که آن‌وقت‌ها ملاقات می‌کردم نوشته بودم (خدا را شکر نفرستاده بودم). آن‌وقت‌ها بیست و نه سال داشتم و در تمنای آن مرد غرق شده بودم. آن ۱۲ صفحه به‌قدری ترحم‌آمیز بود که نمی‌توانستم خودم را بشناسم و از آن‌جایی‌که از پانزده سالگی، در دفتر خاطراتم می‌نوشتم، آن شهادت‌نامه‌ی غم‌بار را آتش زدم تا نشانی از آن‌همه حقارت و دورشدن از اصل وجودم، باقی نماند.

من زنان زیادی را دیده‌ام که خودشان را برای مردی که به‌وضوح هیچ اهمیتی به آن‌ها نمی‌دهد، کوچک کرده‌اند، اما حالا می‌دانم رابطه‌ای که براساس عشق واقعی بنا شده است، حس خوبی دارد. چنین رابطه‌ای باید نه گهگاه، بلکه اکثر اوقات لذت و شادی برای‌تان به ارمغان بیاورد و نباید باعث شود هیچ‌وقت صدای خودتان را نشنوید و احترام به خود و وقارتان را از دست بدهید. چه بیست و پنج ساله یا شصت و پنج ساله باشید، باید خودتان باشید و عشق و رابطه‌تان، شما را رشد دهد.

عشق رمانتیک تنها عشقی نیست که اهمیت دارد، من افراد زیادی را دیدم که اشتیاق زیادی دارند تا عشقی رمانتیک آن‌ها را از روزمرگی نجات دهد، اما اطراف‌شان پُر از کودکان، همسایگان، دوستان و حتی غریبه‌هایی است که می‌خواهند با کسی رابطه برقرار کنند. به اطراف‌تان نگاه کنید و متوجه شوید که عشق همه‌جا امکان دارد.

در زمان سختی‌ها، همیشه از دلداری‌هایی که مردم برای دوستان‌شان پیدا می‌کنند، شگفت‌زده می‌شوم. لحظات واقعاً سختی را در زندگی تجربه کرده‌ام، مثل همه، اما با مهر و عشق دوستانی که ازم پرسیده‌اند: چه کاری می‌توانم برایت بکنم؟ بهتر شده‌ام. مردمی که خوب می‌شناختم‌شان و غریبه‌هایی که با آن‌ها آشنایی نداشتم، در لحظات سخت حمایت کرده‌اند.

هیچ‌وقت یادم نمی‌رود، چند سال پیش که حال خوشی نداشتم، دوستم بی‌بی وینانس [۴۰] بی‌خبر به خانه‌ام آمد و گفت: آمده‌ام یک چیزی بهت بگویم و آن‌وقت شروع کرد به خواندن آهنگ کلیسایی محبوبم. من ساکت نشستم و با چشمان بسته خودم را در آن‌همه عشق و مهر رها کردم. وقتی چشمانم را باز کردم، احساس کردم از تمام فشارها رها شده‌ام و برای اولین بار بعد از هفته‌ها، واقعاً احساس آرامش کردم. وقتی چشمانم را گشودم و اشک‌هایم را پاک کردم، بی‌بی با صدای بلند خندید و محکم بغلم کرد و گفت: دختر خوب، من فقط آدمم این‌جا تا بهت بگویم مجبور نیستی همه‌اش را خودت تنهایی تحمل کنی. عشق همین است. این‌که بدانی وقتی حالت آن‌قدرها هم خوب نیست، بعضی‌ها نگرانت هستند. با اطمینان می‌دانم که واقعاً خوشبختم.

تا قبل از این‌که به‌همراه گیل، در یک برنامه‌ی امپال [۴۱] به مسافرت یازده روزه دور کشور بروم، فکر می‌کردم معنای رفاقت را می‌دانم. ما از اوایل بیست سالگی به هم نزدیک شده بودیم، در مواقع سختی به هم کمک کرده، با هم به تعطیلات رفته و در مجله‌ام با هم همکاری کرده بودیم. با این‌همه، هنوز چیزهای زیادی برای یادگرفتن باقی بود.

روز بزرگداشت کشته‌های ۲۰۰۶ [۴۲]، من و گیل مثل آن تبلیغ قدیمی گفتیم بیا برویم امریکا را با یک شورلت بگردیم. همیشه فکر می‌کردم که ایده‌ی محشری است. از وقتی از خانه‌ام در کالیفرنیا راه افتادیم، شروع کردیم به آوازخواندن با صدای بلند. سه روز در حوالی هالبروک آریزونا [۴۳] آوازا را زمزمه می‌کردیم و بعد از پنج روز در لامار کلورادو [۴۴]، هر دو از آوازخواندن دست کشیدیم.

سفر خسته‌کننده‌ای بود. هر روز شش، بعد هشت و بعد ده ساعت رانندگی در جاده‌ی مستقیم فرسایشی بود. وقتی گیل پشت فرمان می‌نشست اصرار داشت موزیک بی‌امان پخش شود، اما من طرفدار سکوت بودم. آن‌قدر گفتم می‌خواهم با افکارم تنها باشم که این جمله به جوک ما تبدیل شده بود. وقتی گیل شروع کرد به خواندن یک آهنگ محکم و بلند، متوجه شدم چیزی نیست که گیل نتواند آن‌را بخواند. (گیل تقریباً به همه‌ی آهنگ‌ها

می‌گوید این مورد علاقه‌ی من است). صدای ممتد موزیک برای من، مثل سکوت‌م برای گیل، اعصاب‌خردکن بود، اما کم‌کم یاد گرفتم صبور باشم و وقتی صبرم به پایان می‌رسید، از گوشی استفاده می‌کردم. هر شب به یک هتل می‌رفتیم و با وجود خستگی زیاد، رمق داشتیم به خودمان بخندیم. ما درباره‌ی ترسم از سفرهای بین ایالتی و عصبانیت‌م وقتی ماشینی ازم سبقت می‌گیرد، کلی خندیدیم و البته آه، کلی هم به اضطراب رانندگی‌ام روی پل خندیدیم و شوخی کردیم.

البته گیل به شما خواهد گفت که من راننده‌ی چندان خوبی نیستم، ولی خودش یک راننده‌ی ماهر است که می‌تواند به راحتی جاده‌های پیچ‌درپیچ پنسیلوانیا را طی کند و شما را به راحتی به نیویورک برساند. فقط یک مشکلی به وجود آمد. وقتی به پنسیلوانیا رسیدیم، لنزهای گیل چشم‌هایش را خشک و خسته کرده بود. ما روی پل جورج واشنگتن رفتیم و هوا داشت به سرعت تاریک می‌شد که گیل گفت: متنفرم که این‌را بهت بگویم، ولی نمی‌توانم ببینم.

سعی کردم آرامشم را حفظ کنم: منظورت چیست که نمی‌توانی ببینی؟

گیل جواب داد: هاله‌ای دور همه‌ی چراغ‌ها را گرفته، برای تو هم همین‌طور است؟

اوه! نه هاله ندارند. خط‌های روی جاده را می‌توانی ببینی؟

دیگر داشتم فریاد می‌زدم و به این فکر می‌کردم که فردا روزنامه‌ها تیترو می‌زنند: دو دوست در پل جورج واشنگتن دچار حادثه شده و جان خود را از دست دادند! هیچ‌جایی برای کنارزدن ماشین نبود و بقیه‌ی ماشین‌ها با سرعت می‌رانند.

گیل گفت: من این پل را خیلی خوب می‌شناسم و همین هم نجات‌مان می‌دهد، نقشه هم دارم. وقتی به راهداری رسیدم، کنار می‌زنم و لنزهایم را درمی‌آورم و عینکم را می‌زنم.

تا راهداری خیلی راه بود، پس با ترس گفتم: من چه کاری می‌توانم برایت بکنم؟ می‌خواهی حواسم به جاده باشد؟

نه، من به خط سفید می‌چسبم و ادامه می‌دهم و بعد به شوخی گفتم: می‌توانی لنزهایم را درآوری و عینکم را بزنی؟ شاید هم فکر کردم شوخی می‌کند. گفتم: این کار خیلی خطرناک است.

گیل گفت: پس بگذار کمی هوا بخورم، حسابی عرق کرده‌ام.

هر دو تا رسیدن به راهداری، کلی عرق کردیم و در نهایت به سلامت به نیویورک رسیدیم. رفقای طرفدارمان بعداً برایمان تی‌شرت‌هایی چاپ کردند که رویش نوشته بود: از سفر جاده‌ای جان سالم به در بردم!

با اطمینان می‌دانم که اگر یازده روز بتوانی در یک مکان تنگ، با دوستت بمانی و باز هم بخندی، یعنی دوستی‌تان واقعی است.

بخش چهارم: شکرگزاری

"اگر گفتن تشکر می‌کنم، تنها دعایی باشد که در زندگی انجام داده‌ای، همان هم کافی است."

مایستر اکهارت [۴۵]

سالیان سال، من طرفدار نیرو و لذتی بودم که از شکرگزاری به دست می‌آید و در دفترچه‌ای به طور روزانه، چیزهایی که به خاطرش شکرگزار بودم را می‌نوشتم و این کار را به همه توصیه می‌کردم. وقتی سرم شلوغ‌تر شد، کم‌کم برنامه‌ام بهم خورد و با این‌که بعضی وقت‌ها دفتر شکرگزاری‌ام را باز می‌کردم، اما دیگر فرصت نمی‌کردم به طور منظم و هر روزه، پنج نعمتی که در آن روز به خاطرش شکرگزار بودم را بنویسم.

این‌جا چیزهایی است که من در اکتبر سال ۱۹۹۶ به خاطرش شکرگزار بودم:

۱- گردش دورتادور جزیره‌ی فیشر فلوریدا و نسیمی که من را خنک نگه می‌داشت؛

۲- خوردن یک طالبی خنک روی نیمکت، زیر این آفتاب؛

۳- گپ طولانی و خنده‌دارم با گیل راجع به قرار ملاقاتی که با آقای کله‌سیب‌زمینی داشته؛

۴- خوردن یک بستنی میوه‌ای قیفی، آن قدر شیرین که انگشت‌هایم را هم لیسیدم؛

۵- مایا آنجلو با من تماس گرفت تا شعر جدیدش را برایم بخواند.

چند سال پیش، وقتی داشتم دفترم را ورق می‌زدم، از این‌که چرا مدتی است نمی‌توانم از لذت‌های کوچک لذت ببرم، تعجب کردم. حالا نسبت به سال ۹۶ ثروت، مسئولیت و شور و شوق بیش‌تری به دست آورده‌ام. به نظر می‌رسد همه‌چیزم به‌جز شادی در زندگی‌ام رشد پیدا کرده است. چطور با همه‌ی امکاناتی که دارم به یکی از آن آدم‌هایی تبدیل شده‌ام که برای احساس شادی وقت ندارد؟ به سمت راه‌های بسیاری کشیده شده بودم و چیز زیادی احساس نمی‌کردم، بس که همیشه سرم شلوغ بود.

اما واقعیتش این است که در سال ۹۶ هم سرم شلوغ بود. فقط آن موقع من برای خودم اولویتی ترتیب داده بودم که هر طور شده روزانه به دنبال چیزهایی که به خاطرشان باید شکر نعمت بگویم، باشم و این‌طوری همیشه چیزی برای سپاس‌گزاری پیدا می‌شد.

بعضی وقت‌ها آن قدر ما بر روی سختی قلّه‌ای که می‌خواهیم فتحش کنیم، متمرکز می‌شویم که یادمان می‌رود باید برای داشتن کوهی که می‌توانیم ازش بالا برویم، شکرگزار باشیم.

زندگی من هنوز هم خیلی شلوغ است، اما به‌طور مداوم از این‌که قدرت دارم به کارهایم ادامه دهم، شکرگزاری می‌کنم و دوباره شروع کردم به یادداشت روزانه‌ی شکرگزاری‌هایم (این دفعه البته به‌صورت الکترونیکی این کار را انجام می‌دهم). این‌طوری هر وقتی موردی برای شکرگزاری وجود داشته باشد، سریع متوجه‌اش می‌شوم. با اطمینان می‌دانم سپاس‌گزاری هرآن‌چه در زندگی برایت رخ می‌دهد، جهانت را به کلی دگرگون می‌کند. وقتی به‌جای تمرکز بر نداشته‌هایت، بر دارایی‌هایت آگاهی داشته باشی، خوبی‌های بیشتری برای خودت جمع می‌کنی.

با اطمینان می‌دانم که اگر وقت کوچکی از روزت را به سپاس‌گزاری اختصاص دهی، از نتیجه‌اش شگفت‌زده می‌شوی.

بگو: ازت تشکر می‌کنم.

این حرف مایو آنجلو، سال‌های پیش زندگی من را عوض کرد. یادم هست در دستشویی را بسته بودم و به شدت گریه می‌کردم. مایا آنجلو پشت تلفن سرم فریاد زد و گفت: همین الان تمومش کن و بگو ازت تشکر می‌کنم.

من همان‌طور که به گریه ادامه می‌دادم گفتم: اما تو... تو نمی‌دانی. اصلاً خاطر من نیست که آن‌روز چه چیزی آن‌قدر حالم را خراب کرده بود. همین که یادم نمی‌آید یعنی حق با مایا آنجلوست.

مایا گفت: می‌فهمم، ولی ازت می‌خواهم با صدای بلند بگویی متشکرم.

من هم همین‌طور حرفش را تکرار کردم و گفتم: ازت ممنونم و بعد با صدایی آرام‌تر گفتم: ولی من برای چه چیزی باید ممنون باشم؟

مایا گفت: تو می‌گویی ازت ممنونم، چون آن‌قدر ایمان داری که بدانی هرچقدر هم مشکل سخت باشد، می‌توانی به راهت ادامه دهی. تو می‌گویی ممنونم، چون خداوند حتی بعد از طوفان هم رنگین‌کمان می‌آفریند. تو می‌گویی ازت ممنونم، چون می‌دانی همه‌ی مشکلات در برابر قدرت خالق جهان، هیچی نیست، پس بگو خدا را شکر!

من هم گفتم، هنوز هم می‌گویم: ازت ممنونم.

این‌که در تمام لحظات زندگی شکرگزار باشید، همیشه آسان نیست، اما موضوع این است که وقتی کمتر احساس شکرگزاری می‌کنید، به چیزی بیشتر از همه احتیاج دارید که شکرگزاری بهتان می‌دهد: "دیدگاه". شکرگزاری می‌تواند در هر موقعیتی تغییر ایجاد کند، خطاها و تصمیم‌های اشتباه‌تان را تغییر دهد و شما را از انرژی منفی به انرژی مثبت برساند. با اطمینان می‌دانم که شکرگزاری سریع‌ترین، آسان‌ترین و قدرتمندترین راه است که تغییر در زندگی‌تان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

مزیت شکرگزاری این است: برای این‌که شکرگزار باشید غرور و خودخواهی‌تان باید عقب بنشیند و آن‌وقت فرصت بیشتری برای همدردی و درک همدیگر به وجود می‌آید. به جای خستگی و درماندگی، شما سپاس‌گزاری را انتخاب می‌کنید. شکرگزاری نعمتی است که هرچه بیشتر شکرگزار باشید، باید بیشتر تر قدرش را بدانید.

مایا آنجلو خیلی درست می‌گفت. هرچه که پیش می‌آید، به راحت ادامه بده، خودش می‌گذرد. پس همین حالا بگو ازت ممنونم. رنگین‌کمان در راه است.

مقدار وقت و انرژی که من صرف نگرانی درباره‌ی این که وعده‌ی بعدی چه بخورم، چقدر کالری وارد بدنم می‌شود؟ چقدر باید ورزش کنم و اگر ورزش نکنم، چقدر طول می‌کشد تا اضافه‌وزنم را از بین ببرم، غیرقابل شمارش است. در تمام این سال‌ها مسئله‌ی غذا همیشه در بخشی از ذهن من وجود داشته است.

هنوز چکی که برای اولین دکتر تغذیه‌ام نوشته‌ام را یادم هست. بالتیمور ۱۹۷۷، بیست و سه ساله بودم و حدود ۶۷ کیلوگرم وزن داشتم و سایز لباسم ۸ بود و فکر می‌کردم چاقم. دکترم به من رژیم ۱۲۰۰ کالری داد و در کمتر از دو هفته، چهار پنج کیلو کم کردم. دو ماه بعد، دوباره حدود ۵ کیلو چاق شدم و این‌طور بود که درگیری من با وزنم شروع شد.

به انجمن‌های کاهش وزن و رژیم پیوستم و رژیم‌های مختلفی از بورلی هیلز گرفته تا اتکینز، اسکارسدال، سوپ کلم و حتی رژیم‌های موز، هات‌داگ و تخم‌مرغ را امتحان کردم؛ ممکن است فکر کنید دارم شوخی می‌کنم. ای کاش این‌طور بود! چیزی که نمی‌دانستم این بود که با هر رژیم داشتم ماهیچه‌هایم را ضعیف می‌کنم و سوخت‌وساز بدنم را کند می‌کنم و باعث می‌شدم بدنم حتی بیش‌تر وزن اضافه کند. حوالی ۱۹۹۵، بعد از حدود دو دهه وزن اضافه‌و کم کردن، بالاخره به این نتیجه رسیدم که شکرگزاری برای تنم، حالا هر شکلی که باشد، کلید اصلی این است که خودم را دوست داشته باشم. من از لحاظ فکری هم به این نتیجه رسیدم، زندگی کردنش که خود داستان دیگری است. فهم این مسئله تا حدود ۶ سال بعد، پس از ۶ ماه داشتن تپش قلب زیاد و غیرقابل توضیح، اتفاق نیفتاد، اما بالاخره در ۱۹ دسامبر ۲۰۰۱ در دفتر روزانه‌ام نوشتم: با اطمینان می‌دانم که داشتن تپش قلب زیاد در شب‌ها، به من آگاهی می‌دهد که یک صبح دیگر را می‌بینم تا بیش‌تر شاد شوم و قدر هر روز از زندگی را بیش‌تر بدانم. پس شروع کردم و به هر تپشی که قلبم به من هدیه داده است، فکر کردم و این فکر مرا حیرت‌زده کرد: چطور در طی چهل و هفت سال حتی یک‌بار هم به آنچه قلبم برایم انجام می‌دهد، فکر نکرده بودم؟ به این‌که چطور با یک تپش هم‌زمان به ریه‌ها، کبد، پانکراس و حتی مغزم اکسیژن می‌رساند.

برای سالیان متوالی من با خوردن زیاد، استرس بیش از حد و کار زیاد هوای قلبم را نداشتم و ازش حمایت نکردم. جای تعجب نبود که وقتی شب‌ها روی تخت دراز می‌کشیدم، نمی‌توانست از دویدن دست بردارد. به این اعتقاد دارم که هر چیزی به دلیلی اتفاق می‌افتد و اگر بخواهیم آن‌را بشنویم، برای‌مان پیامی دربر دارد. خب تپش قلب سریع من چه می‌خواست بهم بگوید؟ هنوز جوابش را نمی‌دانستم، اما این سؤال باعث شد به خودم نگاه کنم و ببینم که در طی سالیان گذشته چطور به بدنم احترام نگذاشته‌ام و چطور هر رژیمی که گرفتم، فقط برای این بود که لباسی اندازه‌ام

شود و یا این که فقط متناسب باشم. حفاظت از قلبم که نیروی زندگی بدنم بود، هیچ وقت در اولویت من قرار نداشت. یک صبح تازه و آفتابی، از تختم بلند شدم و با قلبم پیمان بستم که دوستش داشته باشم، که با او با احترام رفتار کنم، که به او غذا بدهم و ازش مواظبت کنم تا کار کند و به وقتش استراحت کند. وقتی یک شب از وان حمام بیرون آمدم، خودم را یک لحظه در آینه تمام قد نگاه کردم و به ورطه‌ی انتقاد از خودم نیفتادم. در واقع یک حس گرم شکرگزاری برای آن چه که دیدم، احساس کردم. موهایم بافته بود، حتی یک ذره آرایش نداشتم، صورتم پاک بود و چشمانم می‌درخشید. شانه‌ها و گردنم قوی و استوار بود و در یک کلام، من برای بدنی که در آن زندگی می‌کردم، سپاس‌گزار بودم. از نوک پا تا فرق سرم را برانداز کردم و با این که جای زیادی برای پیشرفت وجود داشت، دیگر از هیچ قسمت از بدنم متنفر نبودم، حتی از سلولیت. با خودم فکر کردم، این بدنی است که به تو عطا شده است، پس دوستش داشته باش. شروع کردم به دوست داشتن صورتی که با من متولد شده. خطوطی که از دو سالگی زیر چشمان بود، عمیق‌تر شده، بینی پهنی که وقتی هشت ساله بودم سعی می‌کردم با گیره‌ی لباس و دو پد پنبه‌ای فرمش دهم، همان بینی‌ای است که باهاش رشد کرده‌ام. لب‌های پهنی که وقتی می‌خندیدم سعی می‌کردم جمع‌شان کنم، همان لب‌هایی است که با آن با میلیون‌ها نفر صحبت کرده‌ام و باید همیشه خودش باشد، بزرگ و پهن. در آن لحظه، وقتی روبه‌روی آینه ایستادم، به نوعی تغییر شکل روحی خودم یا همان احیای ریشه‌های عشق را تجربه کردم. همان که کارولین ام. راجرز در یکی از شعرهای محبوبم می‌نویسد: «منم؛ تکه‌ای از زیبایی.»

مطمئنم که وقتی می‌توانی بدنت را در صلح و آرامش دوست داشته باشی، مجبور نیستی با آن سروکله بزنی.

من با شکرگزاری زندگی می‌کنم و برای همین است که بارها و بارها جایزه گرفته‌ام. شروع کردم به شکرگزاری چیزهای کوچک و هرچه بیشتر شکرگزاری کردم، بیشتر جایزه گرفتم. شاید که نه، قطعاً به‌خاطر این است که وقتی روی داشته‌هایت تمرکز کنی، گسترش می‌یابند. وقتی روی خوبی‌های زندگی‌ات تمرکز کنی، خوبی‌های بیشترتری خلق خواهی کرد.

همه‌مان شنیده‌ایم که بخشش بیشتر از گرفتن، آمرزش دارد. خب من مطمئنم که لذت بیشتر هم دارد. هیچ‌چیز بیشتر از کادویی خوب که هدیه داده‌شده و با لذت دریافت می‌شود، خوشحالم نمی‌کند.

واقعاً صادقانه می‌توانم بگویم لذت هر کادویی که به کسی داده‌ام، اگر بیشتر نباشد، کم‌تر از او هم خوشحالم نکرده است. آنچه را احساس می‌کنم هدیه می‌دهم. این یعنی که در طی سال، نامه‌های دست‌نوشته‌ای برای کسانی می‌نویسم که انتظار دریافتش را ندارند، یا یک لوسیون بدن خوب که تازه کشفش کرده‌ام یا یک کتاب شعر زیبا را هدیه می‌دهم. مهم نیست که چه چیزی را هدیه می‌دهید، مهم این است که چقدر از وجودتان را در آن هدیه می‌گذارید. این‌طوری وقتی هدیه فرستاده می‌شود، روح شما هم گسترش می‌یابد.

دوستم، جنویه [۴۶]، یک‌بار کاسه‌ای سفید پُر از لیموهای تازه‌ی براق با برگ و ساقه‌شان را که از حیاط خانه‌اش چیده بود و با روبانی سبز تزیین کرده بود، جلوی در خانه‌ام گذاشته بود و خیلی ساده نوشته بود: صبح به خیر. این هدیه به‌قدری زیبا بود که حتی بعد از تمام‌شدن لیموها هم، هر وقت از جلوی کاسه رد می‌شوم، روح آن هدیه را احساس می‌کنم. حالا کاسه را همیشه پُر از لیمو نگه می‌دارم تا آن «صبح به خیر» را یادم بیاورد.

شاید شما راجع به آن برنامه‌ام که در آن ماشین هدیه می‌دادم، شنیده باشید. پونتیاک جی سیکس [۴۷]. بیشتر از هر چیزی در تلویزیون از آن لذت بردم، اما درست قبل اهدای هدایا، من در کم‌تاریک اتاقم، با خودم خلوت می‌کردم تا بتوانم بر خودم مسلط شوم و راجع به سورپرایز بزرگی که قرار است بدهم، مضطرب نشوم. من باید همه‌ی تماشاگران را به‌همراه آن‌هایی که به ماشین احتیاج دارند، جوری شوکه می‌کردم که همه‌ی آن هیجان‌ات معنی داشته باشد. می‌خواستم هدیه همان حسی باشد که داری آن‌را به اشتراک می‌گذاری. برای این اتفاق دعا کردم، لای کفش‌ها و کیف‌هایم نشستم و دعا کردم، بعد از پله‌ها پایین آمدم و به استودیو رفتم. دعا‌هایم برآورده شد.

در قلبم، هنوز یک دختر روستایی هستم که در حاشیه‌ی می‌سی‌سی‌پی بزرگ شده است. جایی که جز حاصل دست‌رنج خودت را (مرغ‌ها و سبزیجاتی که پرورش می‌دادی) نمی‌خوردی. کمک‌کردن به مادر بزرگم در بیرون‌کشیدن شلغم‌ها از خاک، نشستن در ایوان خانه و خردکردن لوبیاسبزه‌ها و پوست‌کندن نخودها، کاری عادی محسوب می‌شد.

این روزها، روز محبوبم در هفته‌ای در بهار، تابستان و پاییز، روز هاروست [۴۸]، یا همان عید برداشت محصول است. به باغچه می‌رویم و مارچوبه، اسفناج، لوبیاسبز، ذرت، گوجه‌فرنگی، کاهو با یک سبد پُر از سبزی و سیر و پیاز جمع می‌کنیم. حتی فکرش هم قلبم را به هیجان می‌اندازد.

هر دفعه، هنگام برداشت من از یک چیزی می‌ترسم: کمی دانه بکاری، یک عالم برداشت می‌کنی. در واقع مشکل من حجم زیاد کاشته‌هایم است. نمی‌توانم همه‌شان را بخورم و از طرفی اصلاً نمی‌خواهم چیزی را که شاهد رشدش بوده‌ام به دور بیندازم: بی‌احترامی به گیاهی که خودت کاشتی‌اش مثل این می‌ماند که قدر هدیه‌ای که بهت داده‌شده را ندانی. برای همین، همیشه کاشته‌هایم را با همسایگانم قسمت می‌کنم، اما این گیاه‌ها باز هم بیش‌تر می‌رویند!

همه‌ی غذاهای خوب از زمین می‌آیند و فرقی نمی‌کند که غذایت را از مزرعه‌دار خریده باشی یا از مغازه‌ی محله‌ات یا از باغچه‌ی خودت برداشت کرده باشی. با اطمینان می‌دانم که لذت خالص خوب غذا خوردن در این است که قدر طعم و رایحه‌اش را بدانی.

یک‌بار داشتم یک هلوی تازه‌ی بسیار شیرین و آبدار را قطعه‌قطعه می‌کردم، آن قدر عطر و رایحه‌ی بی‌نظیری داشت که حتی وقتی داشتم می‌خوردمش هم با خودم فکر می‌کردم هیچ کلمه‌ای پیدا نمی‌شود که بتوان این هلویی‌بودن را منتقل کند و باید حتماً طعمش را بچشی. چشم‌هایم را به‌هنگام خوردن هلو بستم تا شاید از طعمش بیش‌تر لذت ببرم، اما این هم کافی نبود، پس دو تکه برای استدمن کنار گذاشتم تا ببینم نظر من را که می‌گویم این بهترین هلوی دنیاست، تأیید می‌کند یا نه. او اولین تکه را در دهان گذاشت و گفت: اوم... اوم... این هلو من را یاد دوران بچگی‌ام می‌اندازد! و این‌طور بود که یک چیز کوچک به چیزی بزرگ‌تر تبدیل شد؛ درست مثل همه‌ی چیزهایی که وقتی قدرشان را می‌دانیم و به اشتراک‌شان می‌گذاریم، بزرگ‌تر می‌شوند.

هنوز اولین دفعه‌ای که به‌غیر از خانواده و دوستانم، به کسی که نمی‌شناختم هدیه دادم را خوب یادم هست: در بالتیمور به‌عنوان خبرنگار، از یک مادر و فرزندانش که به‌سختی روزگار می‌گذراندند، گزارشی تهیه کرده بودم. هیچ‌وقت یادم نمی‌رود که به آن خانه برگشتم و کل اعضای خانواده

را برای خرید کت زمستانی به مجتمع تجاری بردم. آن‌ها واقعاً قدر چنین هدیه‌ای را می‌دانستند و من یاد گرفتم وقتی به‌طور غیرمنتظره برای کسی که نیازمند است کاری بکنی، چقدر لذت دارد.

از آن زمان در اواخر دهه‌ی ۱۹۷۰ تاکنون، من شانس این‌را داشته‌ام که هدایای واقعاً خوبی بدهم، همه‌چیز از ملحفه‌های ابریشمی گرفته تا کمک‌هزینه‌ی تحصیلی. چیزهای زیادی کادو داده‌ام. خانه، ماشین، سفرهای دور دنیا، استفاده از بهترین پرستارهای کودک، اما باور دارم بهترین هدیه‌ای که می‌توانید بدهید، هدیه‌ای از خودتان است.

در مهمانی ناهار پنجاهمین سال تولدم، هر زنی که در آن مهمانی بود، برایم راجع به این‌که دوستی‌مان چه معنایی برایش دارد، روی یک کاغذ چیزی نوشت و همه‌ی نوشته‌ها را در یک جعبه‌ی نقره‌ای گذاشتند. آن جعبه‌ی نقره‌ای هنوز که هنوز است روی پاتختی‌ام هست و هر وقت کم‌انرژی می‌شوم یکی از آن کاغذها را درمی‌آورم و دوباره انرژی می‌گیرم. من همان‌طور که هدیه می‌گیرم، هدیه می‌دهم و مطمئنم که ما برای این‌جا هستیم: برای این‌که هدیه‌دادن را ادامه دهیم.

میز کناری من سروصدای زیادی می‌کردند و پنج گارسون باهم «تولدت مبارک مرلین» می‌خواندند. از این طرف اتاق نگاه می‌کردیم که چطور مرلین تک شمع روی کاپ‌کیک شکلاتی‌اش را فوت کرد و یکی از آن‌ها ازم خواست که با آن‌ها عکس بگیرم. من هم گفتم حتماً و بعد بدون این‌که به شخص خاصی رو کنم، پرسیدم: مرلین چند سالش است؟ جمع پشت میز با حالتی عصبی خندیدند و یکی از آن‌ها با عصبانیتی ساختگی گفت: باورم نمی‌شود چنین سؤالی پرسیدی!

مرلین هم سرش را تکانی داد و گفت: من دوست ندارم بگویم! اول کمی تعجب کردم و بعد به عقب برگشتم و گفتم: تو می‌خواهی برای بزرگداشت تولدت عکس بگیری و نمی‌خواهی بگویی چند سالت است؟

«خب، واقعیتش این است که دوست ندارم با صدای بلند بگویمش. هفته‌های گذشته را به‌خاطر این‌که می‌دانستم این روز فرا می‌رسد حسابی از دست دادم. حتی فکرکردن به این مسئله هم حال را خراب می‌کند.»

به مرلین گفتم: این‌که یک سال دیگر را با همه‌ی نگرانی‌ها، درگیری‌ها، چالش‌ها و خوشی‌هایش گذراندی و با هر نفس به امروز رسیدی، حالت را

خراب می‌کند؟ حالا که به این‌جا رسیده‌ای و می‌خواهی آن‌را با یک شمع کوچک جشن بگیری؟ سن و سال را انکار می‌کنی؟

گفت: انکارش نمی‌کنم. فقط نمی‌خواهم همه بدانند ۴۳ ساله‌ام. این حرفی بود که مرلین زد!

من صورتم را با حالت خنده‌داری وحشت‌زده نشان دادم و گفتم: وای خدای من چهل و سه سال! حالا فهمیدم چرا نمی‌خواهی کسی سنت را بفهمد!! دوباره همه با حالتی مضطرب خندیدند.

ما عکس را گرفتیم، اما من نتوانستم از فکرکردن درباره‌ی مرلین و دوستانش دست بردارم.

درباره‌ی کتاب محبوبم از دان میگوئل ریز [۴۹] به نام چهار توافق هم فکر کردم. برطبق گفته‌ی دان میگوئل، ۹۵ درصد فکری که در سر داریم دروغی بیش نیستند و ما رنج می‌کشیم، چون به آن دروغ‌ها باور داریم.

یکی از آن دروغ‌هایی که باورش داریم و در طول زندگی‌مان مدام تمرینش می‌کنیم این است که پیرشدن به معنای زشت‌ترشدن است و برطبق آن خودمان و دیگران را قضاوت می‌کنیم و سعی می‌کنیم همان‌طوری که قبلاً بودیم، باقی بمانیم.

این همان دلیلی است که در طی سال‌ها از زنان مختلف پرسیده‌ام درباره‌ی پیرشدن چه احساسی دارند. من این سؤال را از همه پرسیده‌ام، از بو درک گرفته تا باربارا استریسند.

الی مکگرا [۵۰] به من گفت: پیامی که زنان هم‌سن و سال من ممکن است به زنان سی و یا چهل ساله بدهند، این است که کم‌کم دارد تمام می‌شود. چه مزخرفی!

بورلی جانسن [۵۱] گفت: چرا من دارم تلاش می‌کنم هیکل یک نوجوان را داشته باشم؟ درحالی‌که دیگر نوجوان نیستم و این‌را همه می‌دانند.

و سبیل شپرد [۵۲] صادقانه ذهنیت ترسناکش را گفت: من از این می‌ترسم که با پیرترشدن، ارزشم کم‌تر شود.

من این‌جور به پیرشدن نگاه می‌کنم که اگر شما آن‌قدر خوشبختید که سن‌تان بیشتر می‌شود (گاهی به همه‌ی آن فرشته‌هایی فکر می‌کنم که در حادثه‌ی یازده سپتامبر از بین رفتند و فرصت پیرترشدن را پیدا نکردند)، آن‌وقت می‌توانید حکمت بسیاری از آدم‌هایی که این روند را با طراوات و قدرت و سپاس‌گزاری می‌گذرانند، یاد بگیرید.

من در این مسیر استادان فوق‌العاده‌ای داشتم. مایا آنجلو در اواسط دهه‌ی هشتاد زندگی‌اش، تورهای سخنرانی برپا می‌کرد. کویسنسی جونز [۵۳] همیشه مشغول خلق یک چیز جدید در ناحیه‌ای دورافتاده بود. سیدنی پواتیر [۵۴]؛ که اگر شانس داشته باشم به قدر او زندگی کنم، دوست دارم مثل او باشم، هر چیزی را که به دستش می‌رسید، می‌خواند، حتی در سن هشتاد و پنج سالگی اولین رمانش را نوشت. او همیشه مشغول مطالعه بود و دانسته‌هایش را گسترش می‌داد.

قطعاً ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که جوان‌پسند است و دائماً القاکننده‌ی این است که اگر جوان، درخشان و جذاب نباشیم، اهمیتی نداریم، اما من به این مسئله که نوعی تحریف واقعیت است، توجه نمی‌کنم و هیچ‌گاه سن و سالم را انکار نخواهم کرد و درباره‌اش دروغ نخواهم گفت. چنین نگاه تحریف‌شده‌ای به بیماری همه‌گیر جوامع ما وابسته است. بیماری‌ای که از تو می‌خواهد کسی به غیر از خودت باشی.

با اطمینان می‌دانم که برای این که بتوانی به طور کامل از زندگی‌ات لذت ببری، باید همان کسی باشی که می‌خواهی. برای آن‌هایی که به چنین داستان‌های دروغینی باور دارند، متأسفم. این یک داستان تخیلی است که به تو می‌گوید می‌توانی برای همیشه بی‌تغییر باقی بمانی. راه رسیدن به ایده‌آل زندگی این نیست که سن و سالت را انکار کنی، بلکه باید آن‌را بپذیری و هر لحظه از اکنونت را مال خودت کنی.

تو همان زنی نیستی که ده سال پیش بوده‌ای و اگر خوش‌شانس باشی، حتی نباید همانی باشی که سال گذشته بوده‌ای. به نظر من، تمام نکته‌ی پیرشدن، در تغییر نهفته است. اگر به تجاربمان اجازه بدهیم، آن‌ها می‌توانند درباره‌ی خودمان به ما آموزش بدهند. من این مسئله را جشن می‌گیرم. به آن افتخار می‌کنم و احترام می‌گذارم و برای هر سن و سالی که به من عطا شده، شکرگزارم.

هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم شوی اُپرا را برای ۲۵ سال اجرا کنم. وقتی ۱۲ سال از اجرای برنامه‌ام گذشته بود، داشتم به این فکر می‌کردم که چطور تمامش کنم. نمی‌خواستم مثل دختری باشم که بیش از حد در یک مهمانی باقی می‌ماند. این فکر که با یک خوش‌آمدگویی، بیش از اندازه مانده‌ام، من را می‌ترساند.

بعد در فیلم محبوب، در نقش یک برده‌ی تازه‌آزادشده بازی کردم. آن نقش نگاهم را به شغلم تغییر داد و ناگهان به خودم گفتم چطور می‌توانی از موهبتی که اجدادت حتی نمی‌توانستند درباره‌اش فکر کنند، استفاده نکنی؟ و چطور به خودت اجازه می‌دهی از این فرصت خسته شوی و کنار بروی؟

قراردادم را برای چهار سال دیگر تمدید کردم و بعد از آن دو سال دیگر هم تمدید کردم.

در سالگرد بیست سالگی برنامه‌ام، تقریباً به این نتیجه رسیده بودم که حالا وقتش است! که ایمیلی از متیو استپانک دریافت کردم.

متی پسر ۱۲ ساله‌ای بود که از یک بیماری نادر عضلانی رنج می‌برد و در برنامه‌ام حاضر شد که شعرش را بخواند و ما بلافاصله دوستان صمیمی و خوبی برای هم شدیم. گهگاه برای هم ایمیل می‌فرستادیم و هر وقت می‌شد، پای تلفن باهم صحبت می‌کردیم. او من را می‌خنداند. البته بعضی وقت‌ها هم به گریه‌ام می‌انداخت، اما اکثر مواقع باعث می‌شد احساس انسانیت بیش‌تری کنم و قدر کوچک‌ترین نعمت‌های دنیا را بدانم.

متی با وجود سن کمش بسیار رنج‌کشیده بود و بارها و بارها به بیمارستان می‌رفت، با این حال هیچ‌وقت گلایه نمی‌کرد. وقتی صحبت می‌کرد، به حرف‌هایش گوش می‌دادم و این‌طوری بود که در می سال ۲۰۱۳، وقتی در بزن‌گاه تصمیم‌گیری قرار داشتم و می‌خواستم برنامه‌ام را تمام کنم، تنها نیرویی بود که باعث شد تصمیمم را عوض کنم. این نامه‌ی متی است:

اُپرای عزیزم،

سلام. این منم، متی... رفیق تو. دارم دعا می‌کنم و امیدوارم برای روز یادبود بتوانم به خانه بروم. البته خیلی احتمالش کم است و برای همین به افراد زیادی نمی‌گویم. انگار هر وقت می‌خواهم به خانه بروم، یک اتفاق بد می‌افتد. دکترها نمی‌توانند من را درمان کنند، اما با رفتنم به خانه موافق‌اند و این‌که نگران نشو، من نمی‌روم که در خانه بمیرم یا همچین چیزی، فقط به خانه می‌روم چون دیگر در بیمارستان کاری از دست‌شان ساخته نیست و اگر هم خوب شوم، برای این بوده که مقدر شده بود خوب شوم، اگر هم خوب نشوم، خب آن‌وقت پیامم را رسانده‌ام و وقت آن رسیده که به بهشت بروم. شخصاً ترجیح می‌دهم پیامی را که باید می‌رساندمش، کمی بیش‌تر به پیام‌رسانش احتیاج داشته باشد، ولی این واقعاً دست خداست... به‌هرحال، من دیگر فقط هفته‌ای یک‌بار به تصفیه‌ی خون احتیاج دارم و این خودش خیلی بهتر از قبل است. البته عجیب به‌نظر می‌رسد، اما فکر می‌کنم این‌که خون و پلاکت آدم‌های مختلفی در بدنم هست، حس خوبی دارد. من را یک‌جورهایی به این دنیا ربط می‌دهد، چیزی که بهش افتخار می‌کنم.

می‌دانم که تصمیم داری در سالگرد بیست‌سالگی برنامه‌ات بازنشسته شوی، اما من فکر می‌کنم باید تا بیست و پنجمین سالگرد دست نگه داری. بگذار دلیلم را برایت توضیح بدهم. اول این‌که ۲۵ برای من عدد بهتری به‌نظر می‌رسد، آخر من کمی وسواس دارم و ۲۵ عدد بی‌نقصی است؛ هم یک جذر کامل

است و هم سمبل یک‌چهارم عددی به‌شمار می‌رود، نه مثل عدد بیست که باید در پنج ضرب شود. به‌علاوه وقتی من به عدد بیست و پنج برای بازنشستگی فکر می‌کنم، ذهنم پُر از رنگ‌های تازه و شاد می‌شود. ممکن است کمی عجیب به‌نظر برسد، ولی واقعاً این‌طور است. تو تا حالا هم خیلی تاریخ‌ساز بوده‌ای، چرا این حرکت بزرگ و زیبا را که روی آدم‌های زیادی اثر خوبی می‌گذارد تا ربع یک قرن پیش‌تر نکنی؟ بهت پیشنهاد می‌دهم راجع بهش فکر کنی و البته این فقط نظر من است. گاهی وقت‌ها نسبت به بعضی چیزها احساس خاصی پیدا می‌کنم و این یکی از همان وقت‌هاست. فکر می‌کنم این‌طوری هم برای تو بهتر است، هم برای دنیا.

دوستت دارم و دوستم داری،
متی.

هرکسی من را بشناسد، می‌داند که من هم گاهی وقت‌ها نسبت به بعضی چیزها احساس خاصی پیدا می‌کنم. غریزه‌ام بهم گفت به حرف این فرشته‌ی کوچک گوش دهم که معتقدم رساننده‌ی پیامی در زمان ما بود.

او یک‌جورهایی فهمیده بود من در سال ۲۰۰۳ هنوز آمادگی روحی برای خداحافظی و پایان‌دادن به این قسمت از کارم را ندارم. وقتی بالاخره برای ادامه‌ی کار آماده شدم، حتی ذره‌ای پشیمانی نداشتم و سرشار از احترام و سپاس‌گزاری بودم. هرچا که بهشت هست، مطمئنم متی هم آن‌جاست.

هر روز صبح وقتی پرده‌های پنجره را برای اولین تماشای روز، کنار می‌زنم، فرق ندارد که هوا چطور باشد، آفتابی یا سرد و مه‌گرفته و بارانی، سرشار از سپاس‌گزاری می‌شوم. گویی یک شانس دیگر پیدا کرده‌ام.

در بهترین و بدترین اوقات، با اطمینان می‌دانم که زندگی یک هدیه است و من به این اعتقاد دارم که بی‌توجه به این‌که کجا زندگی می‌کنیم و برای درآمد چه کاری می‌کنیم، وقتی نوبت به آن‌چه واقعاً اهمیت دارد، آن‌چه که ما را می‌خنداند یا به گریه می‌اندازد، شاد یا غمگین مان می‌کند، همه‌ی ما جایی برای احساسات قلبی مشترک داریم. هرکدام‌مان این محفظه‌ی احساس را با چیزهای مختلفی پُر می‌کنیم. مثلاً ۱۵ کار مورد علاقه‌ی من این‌هاست:

۱- کاشتن سبزیجات در باغچه‌ام؛

- ۲- درست کردن پنکیک لیمو و زغال اخته، هر صبح یکشنبه برای استدمن، همیشه هم خوشحالش می‌کند. انگار یک پسر بچه‌ی ۷ ساله است؛
- ۳- بازی و سروصدا با همه‌ی سگ‌هایم روی چمن؛
- ۴- یک روز خنک بارانی و شعله‌های آتش؛
- ۵- چیدن سبزیجات از باغچه‌ام؛
- ۶- یک کتاب محشر؛
- ۷- مطالعه کردن در محبوب‌ترین جای زمین برای من (زیر درخت بلوط)؛
- ۸- آشپزی کردن با سبزیجات باغچه‌ام؛
- ۹- آن قدر بخوابم که بدنم بخواهد بیدار شوم؛
- ۱۰- بیدار شدن از خواب با صدای توییت‌ر واقعی: پرندگان؛
- ۱۱- یک تمرین بدنی سخت، آن قدر که همه‌ی بدنم نفس بکشد؛
- ۱۲- خوردن سبزیجات باغچه‌ام؛
- ۱۳- آرام بودن؛
- ۱۴- در آغوش گرفتن سکوت؛
- ۱۵- تمرین روزانه‌ی شکرگزاری؛ هر روز زندگی‌ام را با شکر نعمت‌هایم، برکت می‌دهم.

بخش پنجم: احتمال

"اوج بگیر، آسمان را در آغوش بگیر، آنچه را تا به حال دیده نشده ببین، به پرواز درآی، راهت را گم کن، اما دوباره اوج بگیر."

ادنا سنت وینسنت میلای [۵۵]

چطور می‌توانم بهتر از پتانسیل خودم آگاه شوم؟ این سؤال است که هنوز هم از خودم می‌پرسم، خصوصاً وقتی دارم به مراحل بعدی زندگی‌ام فکر می‌کنم. در هر شغلی که داشتم و در هر شهری که زندگی می‌کردم، وقتی به حداکثر توانایی خودم می‌رسیدم، می‌دانستم وقت رفتن فرا رسیده است. گاهی اوقات حرکت کردن من را می‌ترساند، اما این ترس به من یاد داد معنی حقیقی شجاعت همین است که بترسی و وقتی زانوانت از وحشت می‌لرزند، تصمیم بگیری و حرکت کنی. ساخت یک حرکت بزرگ و جسورانه تنها راه پیشبردتان به سوی بزرگ‌ترین دیدگاهی است که کائنات برای شما در نظر دارد. اگر به ترس اجازه دهی، تو را فلج می‌کند و آن وقت تمام عمرت با تو می‌جنگد تا نگذارد به بهترین پتانسیل خودت دست یابی.

با اطمینان می‌دانم که اگرچه ترس به‌تنهایی قدرتی ندارد، اما این ترس توست که قدرت دارد. آن چیزی که ازش می‌ترسی نمی‌تواند به تو آسیب برساند، بلکه این ترس از آن است که زندگی‌ات را از تو می‌گیرد. هر بار که به ترس بها می‌دهی، از قدرتت کم و به نیروی وحشتت اضافه می‌شود. برای همین است که هرچقدر هم مشکل جلوی روی‌ات سخت و پیچیده باشد، باید ترس را به عقب برانی و به قدم‌هایت ادامه دهی.

چند سال پیش هر روز این سؤال را در دفتر روزانه‌ام می‌نوشتم: از چه چیزی می‌ترسم؟ با گذشت زمان متوجه شدم اگرچه خیلی وقت‌ها به‌نظر می‌رسد شجاعم، اما انگار زندگی درونی‌ام را در اسارت گذرانده‌ام. در واقع از این‌که دیگران دوستم نداشته باشند، می‌ترسیدم. از این‌که ترسیدم که اگر به دیگران نه بگویم، دست رد به سینه‌ام بزنند. هر کاری که انجام می‌دادم، همه‌ی فکرها، آن‌چه احساس می‌کردم و می‌گفتم و حتی هر آن‌چه می‌خوردم، به ترسی که دورتادور من را فرا گرفته بود، ربط داشت و من اجازه بودم این ترس من را برای همیشه از آن‌چه که می‌توانستم باشم، دور نگاه دارد.

دکتر فیل [۵۶] همیشه می‌گوید شما نمی‌توانید آن‌چه را که ازش آگاهی ندارید، تغییر بدهید. قبل از این‌که بتوانم ترسم را به چالش بکشم و آن را تغییر دهم، باید به این موضوع اعتراف می‌کردم که همیشه وحشتی همراه بود و این ترس، خودش نوعی بردگی به‌شمار می‌رفت. "تا وقتی که

نگران آنچه دیگران درباره‌ی شما فکر می‌کنند هستید، آن‌ها صاحب شما هستند. فقط وقتی بفهمید جز تأیید خودتان، به تأییدی از بیرون احتیاج ندارید، می‌توانید صاحب خودتان باشید."

این درست است که وقتی تمام شهادت‌تان را جمع می‌کنید تا نظرتان را ابراز کنید، وقتی شجاعت پیشه می‌کنید تا بیرون بروید، حرف بزنید، خودتان را تغییر دهید و حتی به سادگی کاری انجام دهید که از نظر دیگران معمول نیست، ممکن است نتیجه همیشه رضایت‌بخش نباشد. می‌توانید انتظار موانع را داشته باشید. زمین خواهید خورد و ممکن است دیگران شما را دیوانه فرض کنند. وقت‌هایی هست که فکر می‌کنید تمام دنیا قدرتش را جمع کرده تا به شما بگوید نمی‌توانید چه کسی بشوید و نمی‌توانید چه کارهایی بکنید. (اگر از مرزهایی که دیگران برای شما کشیده‌اند فراتر بروید، ممکن است آن‌ها را ناراحت کنید) و در این لحظات ممکن است ترس و شک شما، باعث شود بلغزید. امکان دارد آن قدر خستگی بر شما چیره شود که بخواهید استعفا دهید اما انتخاب‌های جایگزین ممکن است از این‌ها هم بدتر باشد. ممکن است سال‌های سال در یک چرخه‌ی خسته‌کننده اسیر شوید، یا ممکن است روزهای زیادی از زندگی‌تان را با احساس پشیمانی تلف کنید و مدام از خودتان بپرسید اگر این قدر به حرف دیگران توجه نمی‌کردم، الان کجا بودم؟

و اگر همین الان تصمیم بگیرید که دیگر به ترس اجازه ندهید شما را از آنچه می‌خواهید، دور نگه دارد، چه می‌شود؟ اگر یاد بگیرید چطور با آن کنار بیایید و جلو بروید و افق‌هایی را که هرگز فکرش را نمی‌کردید، کشف کنید چطور؟ ممکن است از توجه‌نکردن به خواست دیگران لذت ببرید و در نهایت به آنچه که همیشه می‌خواستید توجه کنید و یاد بگیرید که هیچ‌چیزی را جز خودت لازم نیست به کس دیگری ثابت کنید. همه‌ی این‌ها معنی حقیقی زندگی بدون ترس است و باعث می‌شود به بهترین خودتان برسید.

سنگش حقیقی میزان شهادت شما به این بستگی ندارد که چقدر به هدف‌تان رسیده‌اید، بلکه به این بستگی دارد که بعد از هر زمین‌خوردن، حالا هرچقدر می‌خواهد باشد، - چطور تصمیم بگیرید دوباره روی پاهای‌تان بایستید. می‌دانم چنین کاری آسان نیست، اما با اطمینان هم می‌دانم که داشتن شهادت و اراده برای رسیدن به دیوانه‌وارترین آرزوهای‌تان، باارزش‌ترین جایزه و بهترین ماجراجویی عمرتان را به شما می‌دهد. شاید بپرسید چه چیزی دیوانه‌وارترین است؟ این که بدانید درست در همین لحظه، فقط یک قدم با شروعی تازه فاصله دارید.

یکی از لحظات حساس زندگی‌ام وقتی بود که در کلاس سوم، در روز گرفتن کارنامه توانستم تمجید معلم را به دست آورم و باعث شوم همکلاسی‌هایم

با اکراه بگویند: فکر می‌کند خیلی باهوش است! و همین باعث شد که برای سال‌های سال یکی از بزرگ‌ترین ترس‌هایم این باشد که در نظر دیگران متکبر جلوه کنم. شاید وزن زیاد هم نوعی عذرخواهی من از دنیا محسوب می‌شد که می‌توانستم با آن بگویم: من را ببین. واقعاً فکر نمی‌کنم که از تو برترم. آخرین چیزی که می‌خواستم این بود که اعمالم، ظرفیت کامل من را نشان دهد.

از همان زمانی که دخترهای کوچکی هستیم، یاد می‌گیریم تعریف و تمجیدهایی که از ما می‌شود را منحرف کرده و برای دستاوردهایمان عذرخواهی کنیم. از همان بچگی تلاش‌مان بر این است که برای هم‌سطح کردن خودمان با خانواده و دوستان، استعدادمان را کمتر نشان دهیم. وقتی نوبت به راه‌های طولانی می‌رسد، در صندلی کنار راننده می‌نشینیم. این همان دلیلی است که خیلی از ما در بزرگسالی به خاطرش داشته‌هایمان را پنهان می‌کنیم و به‌جای این‌که وجودمان را سرشار از شور و انگیزه کنیم تا بتوانیم بهترین داشته‌هایمان را به جهان عرضه نماییم، خودمان را از هر برتری خالی می‌کنیم تا از گزند انتقادات در امان بمانیم.

واقعیتش این است که منفی‌با فان در زندگی هرگز کاملاً راضی نمی‌شوند. چه بدرخشی چه خودت را پنهان کنی، آن‌ها همیشه احساس می‌کنند دارند تهدید می‌شوند، زیرا باور ندارند که کافی‌اند. پس دیگر بهشان توجه نکن. هر دفعه که بخشی از توانایی‌هایت را سرکوب می‌کنی تا دیگران بتوانند خودشان را بزرگ‌تر از تو نشان دهند، مثل این می‌ماند که به دستورالعملی که خالقت برایت نوشته اهمیتی نمی‌دهی.

با اطمینان می‌دانم که تو نه برای کوچک شمردن خودت، بلکه برای شکوفایی هرچه بیشتر خلق شده‌ای. برای این‌که باشکوه‌تر و خارق‌العاده‌تر باشی و برای این‌که از هر لحظه برای اعتلای خودت استفاده کنی.

در سال ۱۹۸۹، متنی از گری زوکاف [۵۷] خواندم:

هرگونه عمل، فکر و احساسی، از نیتی انگیزه می‌گیرد و آن نیت خودش یک دلیل است که اثری هم دارد. اگر ما در آن دلیل شرکت کنیم، ممکن نیست بتوانیم در اثر آن هم شرکت داشته باشیم. در واقع ما برای هر عمل، فکر و احساسی که می‌کنیم مسئولیت داریم. به زبانی دیگر، ما مسئول تمام نیت‌هایمان هم هستیم... بنابراین عاقلانه این است که از هر نیتی که تجربه‌های ما را شکل می‌دهد، آگاهی داشته باشیم تا بتوانیم بفهمیم هر نیتی چه اثری ایجاد می‌کند و انگیزه‌هایمان را برطبق اثری که می‌خواهیم تولید شود، انتخاب کنیم.

این پاراگراف، زندگی‌ام را دگرگون کرد. من تا مدت زیادی می‌دانستم که مسئول زندگی خودم هستم و هر کاری عواقب خاص خودش را دارد، اما اکثر اوقات به نظر می‌رسید عواقب آن کار با انتظاراتم تفاوت دارد و این همان دلیلی بود که باعث می‌شد انتظاراتم با نیت‌هایم همخوانی نداشته باشند. برای مثال، این نیتم که می‌خواستم همه‌ی آدم‌ها را راضی کنم، عواقبی ناخواسته پیش می‌آورد: اکثر اوقات احساس می‌کردم از من سوءاستفاده شده و انتظارات مردم بیش‌تر و بیش‌تر و بیش‌تر می‌شد.

اما اصول نیت‌ها نشانم داد مشکل از دیگران نیست، بلکه مشکل اصلی خودم بودم. بنابراین تصمیم گرفتم فقط کارهایی را انجام دهم که از خود حقیقی‌ام برمی‌آید و تنها کارهایی را برای دیگران انجام دهم که خودم ازش راضی می‌شوم.

مطمئنم در هر شرایطی که به‌سر می‌برید، خودتان نقش مهمی در خلق آن داشته‌اید. شما زندگی‌تان را با تک‌تک تجربه‌ها، فکرها و انتخاب‌هایتان می‌سازید و عمیق‌ترین نیت‌ها و اهداف شما در پس تک‌تک این فکرها و انتخاب‌ها قرار دارد. به همین دلیل قبل از این‌که تصمیم خودم را بگیرم، از خودم یک سؤال حیاتی پرسیدم: هدف واقعی‌ات چیست؟

ازوقتی‌که آن پاراگراف را در مقاله‌ی The Seat of the Soul خواندم، بارها و بارها دیده‌ام که چطور پاسخ آن سؤال حیاتی به انگیزه‌ات در زندگی تبدیل می‌شود. برعکسش هم صادق است، یعنی وقتی به‌درستی نمی‌دانی که چه می‌خواهی، با عواقبی روبه‌رو می‌شوی که جلوی پیشرفتت را می‌گیرد. سالیان سال زوج‌هایی را دیدم که به‌غلط به زندگی باهم ادامه می‌دادند، فقط به‌خاطر این‌که نیت و هدف‌شان این بود که متأهل بمانند نه این‌که شاد و خوشبخت باشند. آخر سر، هرکدام از آن زوجها در رابطه‌ای به‌سر می‌بردند که در آن هیچ صمیمیت و پیشرفتی به‌دست نمی‌آوردند

و نمی‌توانستند زندگی محکمی بنا کنند.

اگر احساس می‌کنید در زندگی‌تان گیر افتاده‌اید و می‌خواهید به جلو بروید، با سنجش نیت‌های‌تان در گذشته شروع کنید. به‌دقت نگاه کنید، من به‌تجربه دریافته‌ام که حقیقی‌ترین نیت‌هایم اغلب در سایه قرار گرفته بودند. از خودتان بپرسید نیت‌هایم چطور باعث به‌وجودآمدن چیزهایی شده‌اند که الان تجربه می‌کنم؟ و اگر نیتم را تغییر دهم، چه تغییری در نتایجم به‌دست خواهد آمد؟ اگر انتخاب‌هایی انجام دهی که باعث شود به وجودت احترام بگذاری، دقیقاً به آنچه که زندگی قرار است به تو بدهد می‌رسی - شانس این‌که به بالاترین سطح داشته‌هایت دست یابی.

من همیشه رابطه‌ی خوبی با پول داشته‌ام، حتی وقتی که پول چندانی هم در بساط نبود. نه هیچ‌وقت برای نبودش وحشت کرده‌ام و نه هیچ‌وقت از داشتنش دچار عقده‌ی روحی شده‌ام. مثل اکثر مردم، تک‌تک درآمدهایی که داشته‌ام را می‌توانم به‌یاد بیاورم. فکر کنم به این خاطر یادمان می‌ماند که درآمد به ما کمک می‌کند خدماتی که انجام می‌دهیم را ارزش‌گذاری کنیم، البته متأسفانه برای برخی، تبدیل به ملاکی برای ارزش‌گذاری خودشان می‌شود.

من این‌را اولین‌بار وقتی پانزده ساله بودم فهمیدم. وقتی برای هر ساعت نگه‌داری از بچه‌های خانم اشبری و مرتب‌کردن کمد لباس‌هایش بعد از هر بار لباس پوشیدنش، فقط ۱۵ سنت می‌گرفتم. اتاق خوابش همیشه مثل ساعات آخر فروشگاه میسز در روزهای حراج بود. وقتی کفش‌ها و گردنبندهای براق و رنگی و لباس‌هایش همه‌جا پخش‌وپلا بود، درست قبل از این‌که در خانه را ببندد (بدون این‌که توضیحی بدهد کجا می‌رود یا چطور می‌توان بهش دسترسی پیدا کرد) می‌گفت: راستی عزیزجان، ایرادی دارد کمی این‌جا را سروسامان بدهی؟ بله که ایرادی دارد، ولی من آن‌جا را سروسامان دادم و دفعه‌ی اولی که این کار را به‌خوبی انجام دادم انتظار داشتم وقتی می‌بیند چقدر خوب نه فقط اتاق خودش، که اتاق بچه‌ها را هم مرتب کرده‌ام، حقوق بیش‌تری بهم بدهد. او هیچ‌وقت این کار را نکرد. من هم از آن‌جا رفتم و کاری پیدا کردم که حقوق بیش‌تری می‌دادند. کاری که فکر می‌کردم در آن‌جا بیش‌تر قدر تلاش‌هایم را می‌دانند.

یک مغازه‌ی یک دلاری [۵۸] در نزدیکی مغازه‌ی پدرم بود که برای هر ساعت ۱.۵ دلار به من حقوق می‌دادند. وظیفه‌ام این بود که همه‌ی اجناس و قفسه‌ها را مرتب کنم. حق نداشتم با صندوق پول کار کنم یا با مشتری‌ها حرف بزنم. ازش متنفر بودم. هنوز دو ساعت نگذشته بود که برای وقت ناهار و بعدش رفتن از آن‌جا لحظه‌شماری می‌کردم.

حتی در پانزده سالگی هم احساس می‌کردم این راهی نیست که می‌خواهم با آن زندگی‌ام را بگذرانم و پول در بیاورم. بیش‌تر از هر وقت دیگری حوصله‌ام سر رفته بود و کسل شده بودم. بنابراین بعد از سه روز از آن شغل استعفا دادم و بدون حقوق در مغازه‌ی پدرم کار می‌کردم. کار در آن‌جا را هم دوست نداشتم ولی حداقل می‌توانستم با مردم حرف بزنم و احساس نکنم در عرض یک ساعت، روحم دارد نابود می‌شود. باین‌حال هنوز می‌دانستم هرچقدر هم پدرم بخواهد، آن مغازه در آینده‌ام جایی نخواهد داشت.

وقتی هفده ساله بودم، کار در رادیو را با هفته‌ای ۱۰۰ دلار شروع کردم و آن‌وقت بود که با پول صلح کردم و به خودم گفتم: بدون توجه به این‌که تا به حال چه کارهایی انجام داده‌ام می‌خواهم همین حسی را داشته باشم که وقتی در رادیو کار می‌کنم، دارم: آن‌قدر این کار را دوست دارم که حتی اگر به من حقوق هم ندهند، هر روز سر کارم حاضر می‌شوم و از این‌جا بودن خوشحالم. این نکته را فهمیدم و مطمئنم اگر کارتان را دوست داشته باشید، هربار که حقوق می‌گیرید، انگار جایزه گرفته‌اید. پس به خودت بزرگ‌ترین جایزه‌ی عمرت را بده: در جست‌وجوی علاقه‌ات باش، پیدایش کن و انجامش بده!

من هیچ‌وقت از آن دخترهای موج‌سوار و بانجی‌جامپینگ نبوده‌ام. ماجراجویی را جور دیگری تعریف می‌کنم. مطمئنم که ماجراجویانه‌ترین لحظه‌ی عمرت آن وقتی نیست که از بالاترین ارتفاعات بالا می‌روی یا دور دنیا کوهنوردی می‌کنی. بزرگ‌ترین لذتی که می‌توانی در زندگی به دست بیاوری این است که رؤیاهایت را زندگی کنی.

شاید شما هم مثل بسیاری از زنان هستید که در طی سالیان سال با آن‌ها مصاحبه کرده‌ام. زنانی که عمیق‌ترین خواسته‌های‌شان را معلق نگه می‌دارند تا اول به خواست دیگران سروسامان بدهند. به سؤلمه‌های روح‌تان که اغلب به حالت پوچی یا بی‌قراری خودشان را نشان می‌دهند توجهی نمی‌کنید تا سر آخر با آن چیزی که می‌دانید مجبورید به انجامش، کنار بیایید. می‌دانم چقدر توجیه‌کردنش آسان است: شریک زندگی و بچه‌های‌تان به شما احتیاج دارند؛ کاری که اعتراف می‌کنید به شما احساس بدبختی می‌دهد، وقت زیادی ازتان می‌گیرد، اما وقتی برای چیزی که شما را ارضا نمی‌کند، سخت کار کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ روح‌ت را خشک می‌کند. تو را از نیروی زندگی‌ات می‌دزدد و در نهایت پوچ و افسرده و خشمگین برجا می‌مانی.

لازم نیست حتی یک روز دیگر از زندگی‌تان را در چنین مسیری تلف کنید. می‌توانید دوباره از نو آغاز کنید و برای این کار لازم است نگاهی به

درون خودتان بیندازید، یعنی به آنچه توجه شما را از مسیر اصلی منحرف می‌کرده بی‌توجه باشید و حواس‌تان را به آن چیزهایی جمع کنید که پیش از این نادیده‌اش می‌گرفتید. به تجربه آموخته‌ام که مشکلات استرس‌زا و سخت، بیش‌تر جنبه‌ی بیرونی دارند و برای دیدن درون‌تان به آرامش بیش‌تری احتیاج دارید. این تنها راهی‌ست که می‌توانید با روح‌تان که راهنمای شماست، ارتباط برقرار کنید.

چندین سال پیش وقتی خبرنگار شبکه‌ی تلویزیونی WJZ بالیتمور بودم، مأموریتی به من دادند که فوق‌العاده بود. من را به لس‌آنجلس می‌فرستادند تا با چند ستاره مصاحبه کنم.

اولش خیلی خوشحال و هیجان‌زده بودم. اولین فرصتی بود که می‌توانستم ثابت کنم بدون نیاز به همکاری هم مصاحبه‌گر خوبی هستم و همچنین گفت‌وگو با چند ستاره را هم به رزومه‌ی کاری‌ام اضافه می‌کردم، اما وقتی به کالیفرنیا رسیدم، احساس کردم مثل یک ماهی کوچک در تنگ بلورین کالیفرنیا هستم. به خودم شک کردم: چه فکری کردم که همین‌طوری وارد دنیایشان بشوم و انتظار داشته باشم با من صحبت کنند؟ خبرنگارن از سراسر دنیا دعوت شده بودند. جمعیت کثیری از خبرنگارانی که در خبرگزاری‌های محلی در حوزه‌ی سبک زندگی و سرگرمی وجود داشت و به هرکدام‌مان پنج دقیقه وقت داده بودند تا با یکی از بازیگران سریال‌های تلویزیونی فصل آینده مصاحبه کنیم. کم‌کم احساس استرس و بی‌عرضگی می‌کردم و به خودم می‌گفتم: به‌خوبی آن همه خبرنگاری که از شهرهای بزرگ‌تر آمده‌اند و از من تجارب بیش‌تری دارند، نیستم.

چیزی هم که اوضاع را بدتر کرد، نماینده‌ی پریسلا پرسلی [۵۹] بود که به من که نفر یازدهم صف بودم تا با او راجع به برنامه‌ای که اجرایش را بر عهده خواهد داشت، مصاحبه کنم؛ گفت: هرچه می‌خواهی ازش پیرس اما اصلاً به الویس [۶۰] اشاره‌ای نکن. اگر اسمش را بیاوری، پا می‌شود و می‌رود. بنابراین نه فقط مرعوب این دنیای جدید ستارگان شده بودم، بلکه به‌کل احساس می‌کردم مهار شده‌ام.

از ۱۹ سالگی خبرنگار تلویزیونی بودم و با صدها نفر مصاحبه کرده بودم و افتخار می‌کردم که توانسته‌ام سکوت‌شان را بشکنم و آن‌ها را به‌حرف بیاورم، اما با ستاره‌های واقعی خو نگرفته بودم. فکر می‌کردم ستاره‌های واقعی یک رازی دارند که آن‌ها را مشهور کرده است و همین باعث می‌شود مصاحبه با آن‌ها نه‌تنها متفاوت، بلکه بهتر هم باشد. در تمام مدت داشتم به این فکر می‌کردم که چطور می‌شود با آن همه خطوط قرمز فقط در پنج دقیقه، آن راز را بیرون کشید.

به دلایلی که ممکن است شما بهش بگویید تصادف، از صف مصاحبه با پریسیلا به مصاحبه‌ی دیگری رفتم که در آن با بازیگر جوانی که در سریال جدید کم‌دی Mork & Mindy بازی می‌کرد، گفت‌وگو کنم. آن‌چه در آن مصاحبه اتفاق افتاد از جالب‌ترین، آزادترین و پرنرزی‌ترین مصاحبه‌هایی بود که در عمرم انجام داده‌ام. حتی یک کلمه از حرف‌هایی که در آن مصاحبه گفتم را به یاد نمی‌آورم (البته می‌دانم چند کلمه‌ای بیش‌تر حرف نزدیم). آن مرد آتشفشان انرژی بود و به خودم گفتم: این مرد هرکه باشد، قطعاً ستاره‌ی بزرگی خواهد شد. او از این‌که به‌تمامی خودش باشد هراسی نداشت و من از بازی‌کردن با رایین ویلیامز [۶۱] لذت می‌بردم و در آن لحظه این‌را یاد گرفتم که باید با گفت‌وگو همراه شوم و هر جا مرا می‌کشد بروم. او تمام فضا را از آن خودش کرده بود و من باید با او همراه می‌شدم. بنابراین وقتی نوبت مصاحبه‌ام با پریسیلا رسیده بود، درسی که باید را یاد گرفته بودم: اگر خودت را مهار کنی، به هیچ دستاورد ارزشمندی نمی‌رسی. درباره‌ی الویس پرسیدم. پریسیلا مصاحبه را ترک نکرد و به سؤال جواب داد. اگر زندگی هیچ‌چیز دیگری یادتان نداد، این‌را بدانید: وقتی شانس در خانه‌تان را می‌زند، دنبالش بروید.

بزرگ‌ترین اشتباهاتم در زندگی همه از یک چیز نشئت می‌گرفت: این‌که قدرتم را به دیگران بدهم، آخر فکر می‌کردم عشقی که دیگران پیشنهاد می‌کنند از عشقی که باید به خودم بدهم مهم‌تر است.

یادم می‌آید وقتی بیست و نه ساله بودم در یک رابطه‌ی سراسر دروغ و کلک به‌سر می‌بردم و با ناتوانی برای جناب مرد گریه می‌کردم که یک‌بار دیگر ناراحت‌م کرده بود. تمام عصر را منتظرش بودم، جناب مرد مرا سر کار گذاشته بود و وقتی بعد از ساعت‌ها تأخیر رسید، حتی جرئت نمی‌کردم از او بپرسم چرا؟ یادم می‌آید کنار در ایستاد و این جمله را به‌سوی من پرتاب کرد: مشکل تو عروسک‌خانم، این است که فکر می‌کنی خیلی خاص هستی. بعدش رفت و در را روی صورتم بست. من با دیدن زندگی دخترخاله‌ام آلیس بزرگ شده بودم، که توسط نامزدش مورد آزار جسمی قرار می‌گرفت، برای همین قسم خورده بودم هیچ‌وقت آن‌طور زندگی نکنم، اما وقتی کف حمام نشسته بودم و گریه می‌کردم با وضوحی کامل فهمیدم وضعیت من و آلیس هیچ فرقی باهم ندارد، تنها تفاوتش این بود

که من کتک نخورده بودم. جناب مرد اشتباه می‌کرد: مشکل همین بود که من فکر نمی‌کردم خاص هستم. چرا به خودم اجازه می‌دادم این‌طور با من رفتار کند؟ حتی با وجود چنین دیدگاهی، یک سال طول کشید تا به آن رابطه پایان دهم. امیدوار بودم و دعا می‌کردم اوضاع بهتر شود و جناب مرد تغییر کند. هیچ‌وقت تغییر نکرد. شروع به دعا کردم که قدرت پایان‌دادن به آن رابطه را پیدا کنم. دعا می‌کردم و منتظر می‌ماندم تا اوضاع بهتر شود و این چرخه‌ی بیهوده همین‌طور ادامه پیدا می‌کرد.

تا این‌که یک روز بالاخره حقیقت را فهمیدم. در تمام مدتی که من منتظر خدا بودم که کمک کند، خداوند هم منتظر من بود تا تصمیمی بگیرم و زندگی‌ام را به‌سویی ببرم که باید می‌رفت و به این نتیجه رسیدم که من به‌تنهایی برای خودم کافی‌ام.

آن انقلاب، معجزه‌ای با خودش به‌همراه داشت. تقریباً همان زمان‌ها بود که از من دعوت شد برای اجرای تاک‌شو به شیکاگو بروم. اگر من همچنان در همان رابطه خودم را زندانی کرده بودم، چنین فرصتی هرگز به‌دست نمی‌آمد.

حقیقت زندگی شما چیست؟ این وظیفه‌تان است که آن‌را کشف کنید. برای دستیابی به این موضوع، به این شکل شروع کنید: حقیقت آن است که به شما احساس درست و خوبی می‌دهد و دوست‌داشتنی است (عشق آزار نمی‌دهد، این نکته را از وقتی بیست و نه ساله بودم فهمیدم، اتفاقاً عشق حس خیلی خوبی دارد). این همان چیزی است که به شما اجازه می‌دهد هر روز زندگی‌تان را تمام و کمال زندگی کنید.

هر کاری که می‌کنید و هر چیزی که می‌گویید شما را به دنیا نشان می‌دهد. پس اجازه دهید حقیقت باشد و بس.

هیچ وقت آن لحظه‌ای که تصمیم گرفتم همیشه خودم انتخاب کنم، فراموشم نمی‌کنم. حتی می‌توانم بگویم چه پوشیده بودم (یک بلوز یقه اسکی آبی و یک شلوار مشکی)، کجا نشسته بودم (در دفتر رئیس)، و بگویم مبلی که رویش نشسته بودم چه شکلی بود (با نقش و نگار قهوه‌ای و خیلی گود). رئیس و مدیر داخلی شبکه‌ی تلویزیونی بالتیمور که در آن کار می‌کردم گفت: هیچ راهی وجود ندارد که در شیکاگو موفق بشوی. داری خودت را وارد میدان مین می‌کنی و حتی نمی‌توانی آن‌ها را ببینی. کاری که تو می‌کنی یک خودکشی حرفه‌ای است.

او از هر تاکتیکی که بلد بود استفاده کرد تا من را آن‌جا نگه دارد: پول بیشتر، ماشین شرکت، آپارتمان نو و بالاخره تهدید: مطمئن باش شکست می‌خوری. نمی‌دانستم حرف‌هایش درست است یا نه. آن قدر اعتماد به نفس نداشتم که باور کنم می‌توانم موفق شوم، اما تمام قدرتم را جمع کردم تا قبل از ترک اتاقش بهش بگویم: حرف‌های‌تان درست است، شاید موفق نشوم و به قول شما خودم را در یک میدان مین می‌اندازم، اما اگر نمیرم، حداقل پیشرفت می‌کنم. در آن لحظه‌ی به‌خصوص من شادی را انتخاب کردم. یک شادی پایدار که همیشه، در هر روز از زندگی با من است، زیرا نترسیدن و حرکت به جلو را انتخاب کردم. ماندن در بالتیمور کار امن و بی‌خطری بود، اما وقتی در دفتر مدیرم نشسته بودم، به این فکر کردم که اگر به حرف‌هایش گوش کنم، تا ابد روی احساسی که درباره‌ی خودم دارم، اثر می‌گذارد و همیشه درباره‌ی این فکر می‌کردم که اگر آن تصمیم را می‌گرفتم چه می‌شد؟ آن تصمیم تمام مسیر زندگی‌ام را عوض کرد. من با رضایتی مسرورانه زندگی می‌کنم (تعریفم از شادی این است) که از شور و اشتیاقم به همه‌ی آن چیزهایی که بهشان تعهد دارم نیرو می‌گیرم؛ کار، همکاران، خانه‌ام و شکرگزاری‌ام. از هر نفسی که در آرامش و آزادی می‌کشم و با اطمینان می‌دانم آن‌چه که این شادی را شیرین‌تر می‌کند این است که خودم خلقش کرده‌ام، با انتخابم.

با اطمینان می‌دانم که فقط وقتی می‌توانید به هدف‌های‌تان در زندگی برسید که رؤیاهای‌تان را دنبال کنید. این به آن معنی نیست که شما به

شهرت یا ثروت می‌رسید، در واقع رؤیای شما ممکن است هیچ ربطی به رفاه نداشته باشد و تمامش این باشد که زندگی‌تان سرشار از لذت و شادی شود یا هیچ ندامتی نداشته باشید و وجدان‌تان در آرامش باشد. من این‌را یاد گرفته‌ام. بله پول به شما حق انتخاب می‌دهد، اما هیچ دلیل ندارد که بتواند جایگزین خوشبختی شما شود و بهتان آرامش بدهد. تمام نکته‌ی زندگی در این است که بتوانید همان کسی شوید که باید، و بارها و بارها رشد کنید و نو شوید. معتقدم فقط وقتی می‌توانید این کار را انجام دهید که به‌اندازه‌ی کافی ایستاده باشید و به ندای درون‌تان که نادیده‌اش می‌گرفتید، توجه کنید. و بعدش چه اتفاقی می‌افتد؟ با بزرگ‌ترین چالش زندگی روبه‌رو می‌شوید؛ این‌که تمام شهادت‌تان را جمع کنید تا بی‌توجه به نظر و حرف اطرافیان، دنبال رؤیاهای‌تان بروید. شما تنها انسان زنده‌ای هستید که می‌توانید یک تصویر کلی از زندگی‌تان را ببینید. شاید هم نتوانید. حقیقت این است که هرچقدر نقشه بکشید و رؤیاهای‌تان را دنبال کنید و در زندگی به جلو بروید، باید خاطرتان باشد که همیشه در تعامل با باقی جهان هستی قرار دارید. در جهتی که شما را به هدف‌تان می‌رساند حرکت کنید. تمام قوای‌تان را برای این کار جمع کنید، آن‌گاه رهايش کنید و اجازه دهید نقشه‌تان با قدرتی که از شما بسیار بزرگ‌تر است، آشکار شود و رؤیای‌تان به شکلی از شاهکارهای او، که قدرت برتر است، درآید. رؤیاهای بزرگ داشته باشید، خیلی بزرگ. سخت کار کنید، خیلی سخت و بعد از آن‌که تمام تلاش‌تان را کردید تسلیم آن قدرت برتر شوید.

بخش ششم: اعجاز

"در کلمه‌ی پرسش، جست‌وجویی نهفته است که دوستش دارم."

الی ویزل [۶۲]

مدتی است دیگر فهرست قطعی کارهایی را که می‌خواهم در سال نو انجام دهم، نمی‌نویسم. اما به‌جایش هر ژانویه با جدیت به این فکر می‌کنم که چطور کارهایم را ادامه دهم.

صبح یک روز سال نو، در ایوان خانام در هاوایی نشسته بودم و با نگاه به اقیانوس بی‌کران، مراقبه می‌کردم. آن‌گاه در دعایم از خدا خواستم در سال جدید مصمم‌تر باشم و آگاهانه بتوانم با آغوشی باز به استقبال تجارب گوناگونی بروم که مرا به عمیق‌ترین گوهر زندگی نزدیک می‌کنند. به هنگام شب، دعاهایم به عمیق‌ترین شکل ممکن از تجربه‌های معنوی که تا آن روز داشتم، برآورده شد.

من و دوستم باب گرین [۶۳] داشتیم پیاده‌روی می‌کردیم. خورشید غروب کرده بود و حلقه‌های آبی و بنفش کم‌رنگ، سراسر آسمان کشیده شده بود. ابرها از بالای کوهستان به سمت اقیانوس حرکت می‌کردند و به قدری آسمان را پوشانده بودند که فقط می‌توانستیم از روزه‌ای کوچک ماه را ببینیم. تمام فضای اطراف ماه مه‌آلود بود و تنها قسمت کوچکی از آسمان با نور هلال ماه می‌درخشید. باب گفت: نگاهش کن. مثل لوگوی شرکت دریم‌ورکس [۶۴] می‌ماند. می‌توانم خودم را آن بالا روی هلال ماه تصور کنم که از آن بالا می‌روم و چوب ماهیگیری در دست دارم. واقعاً سورئال بود. همین‌طور که به راه‌مان ادامه می‌دادیم، باب به سمت برگشت و گفت: یک لحظه صبر کن.

من هم ایستادم.

او زمزمه کرد: می‌توانی بشنوی؟

می‌توانستم و همان نفس مرا در سینه حبس کرد. صدای سکوت بود. سکوتی مطلق و کامل. آن قدر که می‌توانستم صدای تپش قلبم را بشنوم. می‌خواستم نفسم را در سینه حبس کنم، چون حتی دم و بازدم هم سکوت مطلق آن‌جا را برهم می‌زد. آن‌جا هیچ چیزی نبود، هیچ حرکت و نسیم و جریان هوایی هم وجود نداشت. باین‌حال، آن نوا، صدای همه‌چیز و هیچ‌چیز بود. مثل تمام زندگی می‌ماند... و مرگ... و حتی فراتر از آن در یک فضای محدود، من

نه تنها آنجا ایستاده بودم، بلکه بخشی از آن به شمار می‌رفتم. آن اتفاق آرام‌بخش‌ترین، منطقی‌ترین و آگاهی‌بخش‌ترین لحظه‌ای بود که در تمام عمرم تجربه کرده‌ام. بهشتی روی زمین.

ما خیلی آنجا ایستادیم و در اعجاز کامل، حتی سعی می‌کردیم نفس نکشیم و آن وقت بود که فهمیدم دعاهای صبحم برآورده شده است. این همان لحظه‌ای است که وعده داده شده: از خدا بخواه تا به تو عطا شود. جست‌وجو کن تا یافت شود. آن لحظه عمیق‌ترین گوهر زندگی هم بود و مطمئنم که آن لحظه تا ابد برای ما قابل دسترس است. اگر لایه‌های زندگی‌ات را برداری، اگر از هیاهو و دیوانگی‌ها دور شوی، سکوت و سکون خلسه‌ی روحانی آنجاست.

این همان لحظه‌ای است که اسمش را گذاشتم لحظه‌ی شکوه و عظمت تسبیح [۶۵]. می‌خواستم آن لحظه‌ی روحانی را تا ابد نگه دارم و این کار را هم کردم. گاهی اوقات در میان یک قرار ملاقات و با آدم‌هایی که پشت در اتاق منتظرم هستند، برای یک لحظه چشمانم را می‌بندم و نفس عمیقی می‌کشم و به آن جاده برمی‌گردم؛ به ابرها، به ماه و به آن خلسه‌ی روحانی، به آرامش.

اغلب با چیزهایی که اصلاً راجع بهشان مطمئن نبوده‌ام، روبه‌رو شده‌ام. اما با اطمینان می‌توانم بگویم که من به معجزه ایمان دارم. برای من همین که با نوری در چشمانت می‌توانی دنیا را ببینی، معجزه است. معجزه یعنی وقتی به‌نظر می‌رسد هیچ راهی وجود ندارد، همچنان امید و امکانش هست. معجزه‌ها بیخ گوش خیلی از مردم هستند، آن قدر نزدیک که زل زده به چشمانشان، اما به آن می‌گویند اتفاق. من آن را همان طوری که می‌بینم صدا می‌زنم. از نظر من معجزه همین است که می‌دانیم یک چیزی خیلی بزرگ‌تر از ما وجود دارد و معتقدم اگر با چشمانی باز به معجزه‌ها نگاه کنیم، می‌بینیم که نه تنها هرچند وقت یک‌بار، بلکه هر روز اتفاق می‌افتند.

در زندگی‌ام، معجزه‌ها گاهی در ساده‌ترین شکل‌های ممکن اتفاق می‌افتند، مثلاً این که بتوانی پنجاه مایل را در کمتر از پنجاه دقیقه بدوی یا این که بعد از دویدنی طولانی، حسابی خسته شده باشی و برای یک کاسه سوپ گوجه‌فرنگی و فلفل له‌له بزنی و ناگهان ببینی خانم، E مادرخوانده‌ام، کمی از آن سوپ برایت روی اجاق گذاشته است. معجزه این است که دم غروب، وقتی قدم می‌زنی، رنگ آسمان را ببینی که هلویی شده و کمی بعد به رنگ شاتوت درمی‌آید. معجزه این است که در سینی زیبای صبحانه‌ات، انار، کیوی و انبه داشته باشی. معجزه، ستایش گل‌های محمدی صورتی است که از باغچه‌ام چیده‌ام و آن‌ها را در اتاق خواب گذاشته‌ام. معجزه حتی آن مینی‌ون سبزرنگی است که ناگهان در جاده می‌ایستد و زن

جوانی سرش را از پنجره بیرون می‌آورد و داد می‌زند: تو بهترین معلم تلویزیون هستی، درحالی‌که خودش معلم مهدکودک است. معجزه صدای آواز پرندگان است و آن لحظه‌ای که از خودم می‌پرسم آیا آن‌ها دارند برای همدیگر می‌خوانند یا برای خودشان؟ یا فقط برای این‌که شنیده بشوند؟

معجزه یعنی شانس این‌که با سگ‌هایم روی چمن دراز بکشم. معجزه یعنی لذت بردن از یکشنبه‌ای آزاد، بدون هیچ قید و برنامه و هیچ قراری. معجزه یعنی شانس این‌که بعد از هفته‌ها کار و کار و کار بتوانم با خودم خلوت کنم. معجزه یعنی در ایوان خانه‌ات، وقتی برگ‌های درختان خش‌خش می‌کنند و غاز مادر در تالاب به جوجه‌هایش شناکردن یاد می‌دهد، بتوانی مراقبه کنی. معجزه یعنی لذت این زندگی باشکوه را احساس کنی و شانس این‌را داشته باشی که به‌عنوان یک زن، آزاد زندگی کنی. اگر از هیچ‌چیزی اطمینان نداشته باشم، اما مطمئنم وقتی منتظر معجزه‌های بزرگ و عجیب نشستیم، معجزه دارد هر روز در زندگی‌مان، در هر لحظه و با هر نفس رخ می‌دهد. چشمان و قلبت را باز کن تا بتوانی آن‌ها را ببینی.

بالارفتن سنم بهترین چیزی است که تا حالا در زندگی‌ام اتفاق افتاده است.

هر روز صبح با دعای صبحگاهی که از کتاب ایلومنتای ماریا ویلیامسون [۶۶] به دیوار حمام زده‌ام، خدا را شکر می‌کنم. در هر سنی که هستم به همه‌ی آن‌هایی فکر می‌کنم که این شانس را نداشته‌اند تا به امروز برسند، همه‌ی آن‌هایی که قبل از درک شکوه و زیبایی زندگی روی زمین، از آن فراخوانده شده‌اند. هرچقدر سنم بالاتر می‌رود، ظرفیتم برای تحمل ترحم و جست‌وجوهای تصنعی کم‌تر می‌شود. ثروتی هست که هیچ ارتباطی با پول ندارد، چنین ثروتی از چشم‌انداز و خردی به دست می‌آید که با آن به زندگی‌تان نگاه می‌کنید. همه‌چیز را بهتان یاد می‌دهد. با اطمینان می‌دانم که لذت خوب یادگرفتن، خودش بزرگ‌ترین جایزه است.

در طی سال‌ها داستان‌های واقعی حیرت‌انگیزی را درباره‌ی تقریباً همه‌ی موقعیت‌های انسانی شنیده‌ام، از تعارض و درگیری گرفته تا شکست و پیروزی و انعطاف‌پذیری، اما به ندرت با داستانی به‌جز داستان جان دیاز [۶۷]، حیرت‌زده شده‌ام. در اکتبر سال ۲۰۰۰، جان در پرواز ۰۰۶ سنگاپور ایرلاین بود، که هنگام برخاستن از باند، منفجر شد. ۸۳ نفر در آتش جان باختند و جان و ۹۵ مسافر دیگر، زنده ماندند. جان خودش را فردی بدون انحراف، اهل رقابت و خوش‌بین توصیف می‌کند و همچنان درد ناشی از جراحات‌های آن انفجار را تحمل می‌کند، اما از منظری دیگر، جان خودش را زنده‌تر از قبل می‌داند. هواپیما در شرایطی طوفان‌مانند از باند برخاسته بود. قبل از این‌که جان سوار هواپیما بشود، غریزه‌اش او را از این کار منع کرده بود. چندین بار با شرکت هواپیمایی تماس گرفته و ازشان پرسیده بود: مطمئنید هواپیما با این طوفان می‌تواند بلند شود؟ چون طوفان شدیدی بود، چیزی جز باران از پنجره دیده نمی‌شد. جان در اولین ردیف صندلی هواپیما نشست و بالارفتن دماغه‌ی هواپیما را نگاه کرد، اما همه‌چیز برای این هواپیمای ۷۴۷ اشتباه پیش رفت. در ابتدا جان احساس کرد هواپیما به دست‌اندازی کوچک افتاده است و بعد از آن تکانی شدید حس کرد که سمت راست هواپیما را درست کنار جایی که جان نشسته بود، سوراخ کرد. او از صندلی‌اش بیرون افتاد. جان می‌توانست دور خود چرخیدن و سقوط‌هواپیما را حس کند. باقی‌اش را از زبان خودش

بشنوید:

بعدش انفجار رخ داد و آتش مثل یک سنگ بزرگ آتشین به دماغه‌ی هواپیما خورد و بعد به عقب رفت؛ تقریباً مثل فیلم‌ها و بعدش مخزن سوخت هواپیما مثل یک بمب آتش‌زا شده بود. ضربه به هر جا که می‌خورد مثل مشعل می‌سوخت و بعد یک آقای آسیایی که تماماً آتش گرفته بود، به سمت من می‌دوید. می‌توانستم تمام اعضا و جوارحش را ببینم، اما روی صورتش یک حس حیرتی وجود داشت، انگار نمی‌دانست مرده است و دارد می‌سوزد. من هم فکر کردم همین‌طوری هستم. واقعاً در آن لحظه فکر می‌کردم مرده‌ام.

از جان پرسیدم آیا به این‌که مداخله‌ی الهی جانش را نجات داده است اعتقاد دارد؟ جوابش منفی بود و گفت چیزی که نجاتش داد موقعیتش در هواپیما و سریع فکر کردن بوده است. برای این‌که خودش را از آتش و دود در امان نگه دارد، یک کیف چرمی که قبل از پرواز تشویق شده بود آن‌را به‌داخل هواپیما نیاورد، روی صورتش گرفته و به‌دنبال درهای خروجی گشته و به‌سرعت به‌سمت آن دویده بود.

آن وقت بود که جان چیزی گفت که هنوز راجع بهش فکر می‌کنم. جان گفت: درون هواپیما مثل «دوزخ» دانتی بود. همه به صندلی‌های‌شان بسته شده بودند و می‌سوختند. این‌طور به‌نظر می‌آمد که تشعشعی نورانی داشت از بدن‌شان جدا می‌شد و مال بعضی‌ها روشن‌تر از بقیه بود و من فکر کردم روشنایی و تاریکی تشعشع آن‌ها، به این‌که چطور زندگی کرده بودند، ارتباطی داشت. جان گفت: دیدن سوختن آدم‌ها در آتش و آن چیزی که او اسمش را تشعشع و انرژی گذاشته بود، روی او اثر بزرگی گذاشته و حالا او انسان مهربان‌تری است و اگرچه هنوز که هنوز است بیرون آمدنش از آن دوزخ را معجزه نمی‌داند، اما می‌گوید: حالا می‌خواهم طوری زندگی کنم که تشعشع روحم وقتی دارد بدنم را ترک می‌کند، روشن‌تر باشد.

مطمئنم که زندگی روی این کره‌ی زیبا، یک هدیه‌ی بی‌نظیر است و می‌خواهم تاجایی که ممکن است جواری زندگی کنم که روشن‌تر باشم.

مطمئنم که زندگی بدون داشته‌های معنوی، مفهومی حقیقی ندارد.

روح برای من، جوهره‌ی اصلی وجودمان است و به هیچ سیستم اعتقادی خاصی احتیاج ندارد. فقط هست و کلید اصلی درک این معنویات این است که از لحظه‌ی حال آگاه باشی. این چیزیست که تغییرپذیر است و مفهوم زندگی را از نو تعریف می‌کند.

معنویات می‌تواند چیزی خیلی معمولی یا خارق‌العاده باشد، مثلاً بدون این‌که در آن لحظه فکر چیز دیگری باشی، تمام توان و توجهات را صرف دیگری کنی یا تلاش کنی که یک کار خوب برای کسی انجام دهی. یا این‌که روزت را با یک لحظه سکوت کامل شروع کنی. یا راه بروی تا فقط بتوانی رایحه‌ی قهوه را با تمام وجودت حسی کنی و سرشار از لذت شوی.

مطمئنم که با هر نفسی که آگاهانه می‌کشید، نور به زندگی‌تان می‌آید.

پس آسوده نفس بکش.

تمام زندگی من یک معجزه است، همین‌طور زندگی شما. این‌را مطمئنم.

مهم نیست که چطور به این دنیا آمده‌اید، چه خواسته و چه ناخواسته (سال‌های زیادی بچه‌ی ناخواسته حساب می‌شدم)، خیلی محشر است که الان این‌جا هستید تا این کلمات را بخوانید.

من می‌گویم این کار، دانستن جزئیات زندگی‌تان نیست. چیزی که می‌دانم این است که هر آدمی از امید، غم، شکست و پیروزی، رستگاری و شادی و نور، داستان خودش را دارد.

هر آدمی به سهم خودش می‌تواند داستان زندگی‌اش را با شما سهیم شود. این‌که چقدر از آن‌ها استفاده کنی به خودت بستگی دارد. وقتی انتخاب کنی که دنیا را مثل یک کلاس درس ببینی، متوجه می‌شوی که هر تجربه‌ای به این دلیل این‌جاست تا چیزی بهت یاد بدهد و این‌طوری است که داستان زندگی‌تان حتی از آن‌چه که هست هم بزرگ‌تر می‌شود. یک معجزه‌ی دیگر: همه‌ی ما در این سفر با هم شریکیم.

سخت‌ترین تجربه‌ها معمولاً بیش‌تر از همه به ما یاد می‌دهند. وقتی در راه به مشکلی برخورد می‌کنم، از خودم می‌پرسم واقعیتش چیست و قرار است چه چیزی را از این مشکل یاد بگیرم؟ و فقط وقتی می‌توانم بهترین تصمیم را بگیرم که بدانم چه درسی ازش یاد گرفته‌ام و این‌طوری با تجربیاتم رشد می‌کنم. بعد از همه‌ی این اتفاق‌هایی که در طول زندگی برایم رخ داده است، بیش‌تر از همه به این افتخار می‌کنم که برای تحول و دگرگونی آماده‌ام. می‌دانم که هر برخورد فیزیکی، یک دلیل متافیزیکی دارد و من آماده‌ام که ببینمشان.

من به‌اندازه‌ی کافی خوش‌شانس بوده‌ام که چند سال پیش مدتی را در فیجی [۶۸] بگذرانم. وقتی آن‌جا بودم از تماشای موج‌های دریا که ساحل را می‌ربود، لذت می‌بردم.

فکر می‌کنم هرکدام از ما مثل موجی در دریای زندگی هستیم. فکر می‌کنیم خیلی باهم تفاوت داریم، اما این‌طور نیست. خودمان را در لباس‌ها و پوشش‌هایی از آرزوها، درگیری و پیروزی، فداکاری و باخت می‌پوشانیم و به‌زودی یادمان می‌رود واقعاً چه کسی هستیم.

یک روز صبح که داشتم امواج دریا را نگاه می‌کردم، به دوست شاعرم مارک نیو [۶۹] که کتاب بیداری‌اش درس‌های با ارزشی برای زندگی هدفمند دارد،

ایمیلی فرستادم. جواب مارک به ایمیل این بود:
تو از جزیره‌ای بسیار دور می‌پرسی
از آن‌جا که بکر است و با آرامش در آن قدم می‌زنی
تا آن هنگام که معجزه در همه‌چیز متبلور شود
شعر، تو به دنبال شعری
تو که هر روز را در روحت جست‌وجو می‌کنی
همچون وقتی که روی ساحل به دنبال سنگ می‌گردی
چهار هزار مایل دور از این‌جا، آن هنگام که برف به یخ تبدیل می‌شود
برای رسیدن به چنین لحظه‌ای لبخند می‌زنم
اکنون که پس از سال‌ها جست‌وجو به این‌جا رسیده‌ای، تو خود شعری
پس از سالیان سال جست‌وجو، می‌توانم بگویمت: جست‌وجو برای کوچک‌ترین چیزها
که در عمیق‌ترین لایه‌ها پوشیده شده‌اند، هنر شاعری‌ست
اما گوش‌سپردن به آن‌چه می‌گویند، شعر است.
قبل از این، هیچ‌وقت به شاعری این‌طور نگاه نکرده بودم، اما نشستن در ساحل یک جزیره باعث شد بفهمم باقی ایمیل مارک هم درست است.
شعر برایم مثل گفتار غیرمنتظره‌ای از جانب روح است؛ آن‌جایی است که روح همه‌چیز را لمس می‌کند. شعر بیش‌تر از این‌که درباره‌ی کلمات باشد، درباره‌ی
بیدارکردن حس زندگی‌ست که از بدو تولد با ما همراه بوده است. شعر آن است که آن‌قدر در سکوت قدم بزنی تا بتوانی صدای معجزه‌هایی که هر روز رخ می‌دهد
را بشنوی. چه آن‌ها را روی کاغذ بیاوری و چه نه. اعتراف می‌کنم در ابتدا فقط می‌خواستم اشعار ناب بگویم و در زندگی با شعرهای بزرگی که از حقیقت می‌گویند،
پوشیده شوم، اما حالا در نیمه‌ی دوم زندگی‌ام هیجان دارم که بخواهم خود شعر باشم.

با اطمینان می‌دانم این آرزو ارزشمند است، این‌که نه فقط به شاعری احترام بگذارید، بلکه بخواهید خود شعر باشید.

معنویت برای من این است که بدانم با انرژی کل جهان هستی ارتباط دارم، بخشی از آن به‌شمار می‌روم و آن‌هم همیشه بخشی از من خواهد بود. هر برچسب و نامی که برای توصیف "آن" ازش استفاده کنیم، فرقی نمی‌کند.

معنویت چیزی نیست که فقط به آن اعتقاد دارم، معنویت آن چیزی است که من هستم. دانستن این نکته تفاوت‌های زیادی در زندگی ایجاد می‌کند. همین است که به من اجازه می‌دهد نترس باشم و بتوانم مانیفست خلقتم را بنویسم و آن‌قدر جسارت دارم که بگویم با اطمینان می‌دانم که بزرگ‌ترین کشف زندگی این است که بدانی: تو چیزی فراتر از جسم و ذهن هستی.

در طی سالیان سال، برای این‌که از لحاظ معنوی آگاه‌تر باشم، صدها کتاب خوانده‌ام. یکی از این کتاب‌ها "زمین جدید" نوشته‌ی اکهارت تول [۷۰] بود که تأثیر عمیقی بر من و دیدگاهم از خودم داشت. کتاب به‌طور کلی درباره‌ی این است که بدانید شما فقط از افکارتان تشکیل نشده‌اید، و بعدش ببینید که چطور ذهن مبتنی بر نفس‌تان، روی زندگی‌تان حکومت می‌کند و چطور می‌توانید تغییرش دهید.

اگر به خودِ حقیقی‌تان، به همان نفس روحانی‌تان، اجازه دهید بر زندگی حاکم شود، از کشاکش دست برمی‌دارید و می‌توانید با جریان زندگی همراه شوید. یکی از جملات به‌یادماندنی زمین جدید این است: "سه کلمه وجود دارد که می‌تواند راز هنر زندگی و تمام رازهای شادی و موفقیت را انتقال دهد: One With Life. به‌همراه زندگی، یعنی کسی باشید که در زمان حال زندگی می‌کند. پس متوجه می‌شوید این شما نیستید که دارید زندگی می‌کنید، این زندگی‌ست که با شما همراه است. زندگی مثل یک رقصنده است و شما خودِ رقصید."

شایعه‌ی اینترنتی راجع به سال ۲۰۱۲ را به یاد می‌آورید؟ برای آن‌ها که با آن شایعه آشنا نیستند بگویم، بعضی‌ها می‌گفتند بنابر یک تقویم قدیمی (تقویم قوم مایا) تمدن بشر در آن تاریخ از هم می‌پاشد و برخی دیگر می‌گفتند قرار است یک دگرگونی معنوی رخ دهد.

البته که هیچ‌کس نمی‌تواند پیش‌گویی کند، اما با اطمینان می‌دانم که نیت و هدف خیلی قوی است. یکی از نیت‌هایم این است که هر سال زندگی‌ام را در جهت برآورده کردن این قول باشکوه بگذرانم؛ امیدوارم بتوانم در این جهان سهم خودم را انجام دهم تا تغییری ایجاد شود که بهمان اجازه دهد با اصالت، عشق، صراحت، خلاقیت و با همکاری بیش‌تری زندگی کنیم. ایده‌ی من از یک دگرگونی معنوی چنین چیزی است. در اصل یک انقلاب معنوی است!

تصمیم گرفتم به سال ۲۰۱۲ به‌عنوان طلوع هماهنگی و هم‌ترازی نگاه کنم که با خودش آگاهی و روشنی می‌آورد. وقتی با امیال قلبی خود هماهنگ و هم‌تراز می‌شوید، وقتی همانی هستید که باید باشید تا بتوانید به زمین بی‌نظیر ما کمک کنید، تغییری در ادراک هستی حس می‌کنید. آن وقت است که می‌توانید متوجه لحظاتی شوید که بعضی از مردم به آن می‌گویند: نعمت ناگهانی، اما من دوست دارم اسمش را بگذارم اعجاب هستی. چون وقتی دارم کاری را انجام می‌دهم که قرار بوده انجام دهم تا ذهن و جسم و روحم را کامل نگاه دارم، همیشه در این اعجاب فرو می‌روم که چطور هر چیزی در جای خودش قرار می‌گیرد و با شگفتی معنای خاص خودش را پیدا می‌کند. جمله‌ای در داستان کیمیاگر پائولو کوئیلو [۷۱] هست که مفهوم خیلی درستی دارد: "وقتی چیزی را می‌خواهی، تمام جهان هستی دست به دست هم می‌دهد تا کمکت کند به خواسته‌ات برسی."

هدفم چیست؟ این‌که همیشه با آغوش باز پذیرای پیشنهادات هستی باشم. هر روز و هر سال.

–
یکی از چیزهایی که همیشه از خدا می‌خواهم این است: خدایا خودِ حقیقی‌ام را به من نشان بده. ممکن است به‌نظرتان درخواست عجیبی بیاید، اما در طول زندگی همیشه دلم می‌خواهد حقیقت وجودی‌ام را بشناسم. یکی از محبوب‌ترین جملات قصار زندگی‌ام از کشیشی و فیلسوف فرانسوی پیر تیلارد دو شاردین [۷۲] است که می‌گوید: «ما انسان‌هایی نیستیم که تجربیات معنوی داریم، بلکه معنویاتی هستیم که تجربه‌ی انسانی داریم.»

بزرگ‌ترین خواسته‌ی قلبی‌ام این است که چنین تجربه‌ای را تا جای ممکن شاعرانه و هدفمند کنیم.

برای یک لحظه با من نفس بکشید. دست‌تان را روی شکم‌تان بگذارید و بزرگ‌تر شدنش را به‌هنگام فروبردن نفس و منقبض شدنش را به‌هنگام بازدم

احساس کنید. این چرخه به طور متوسط ۷۲۰ بار در ساعت و بیش‌تر از ۱۷ هزار بار در روز اتفاق می‌افتد. بدون این‌که حتی بهش فکر کنید.

مکانیسم تنفس شاید از نظر بیولوژیکی هم خارق‌العاده باشد، اما هر وقت حواسم بهش جمع می‌شود یک واکنش دارم: وای خدای من! با اطمینان می‌دانم که در آن لحظه، اعجاز زندگی را کشف کرده‌ام.

پابره‌نه راه‌رفتن، روی چمن‌های تازه کاشته‌شده هم اعجاز خودش را دارد.

یک اعجاز دیگر: هر شب وقت غروب، من و دوستان و همسایگانم برای دیدن آن‌چه بهش می‌گوییم بزرگ‌ترین نمایش زمین، در ایوان خانه‌ام دور هم جمع می‌شویم، عکس می‌گیریم و طیف رنگ‌های زیبای اشعه‌ی خورشید را که در افق محو می‌شود باهم مقایسه می‌کنیم.

چند وقت پیش، یک روز چهار ساعت تمام باران بارید و ناگهان قطع شد. یک اعجاز دیگر: همه‌چیز، از درختان گرفته تا نرده‌ها و آسمان، درخشان و تابناک بود.

برای من همه‌چیز طبیعت اعجاز است. گاهی کوچک‌ترین اعجازش همانی است که روح من را به سوی شکوه و عظمتش باز می‌کند. یک‌بار برای تولدم، یکی از دوستانم که گل‌آرایی‌های زیبا و منحصر به فردی می‌کند، چیزی به من هدیه داد که هنوز است بین ورق‌های کتاب "زمین جدید" ایکهارت گذاشته‌ام و هر وقت نگاهش می‌کنم بهم یادآوری می‌شود که اگر بخواهیم درست ببینیم، زندگی چقدر می‌تواند زیبا و ساده باشد. آن هدیه، دو برگ سبز کوچک قلبی‌شکل بود.

چند سال پیش به فیرفیلد ایالت ایوا [۷۳] رفتم که جمعیتی حدود ۹۵۰۰ نفر داشت. در میان زمین‌های کشاورزی غرب میانی [۷۴]، آخرین جایی روی زمین که انتظارش را دارید شب‌ها به‌خاطر برگشتن مردم از مراسم مدیتیشن و مراقبه، ترافیک سنگین باشد. اما این کاری‌ست که واقعاً در فیرفیلد انجام می‌دهند: مراسم مدیتیشن در دو ساختمان با ظاهری کروی انجام می‌شود. یکی برای مردان و یکی برای زنان. زنان خانه‌دار، کارمندان مغازه، مهندسان، پیشخدمت‌ها، وکلا، مادرها، زنان تنها و من، همگی زیر سقف گنبدی ساختمان جمع می‌شدیم تا باهم به آن لحظه‌ی خلسه‌ی روحانی برسیم. خلسه‌ی روحانی همان فضایی است که می‌دانیم تمام خلاقیت، آرامش، نور و عشق در آن ظاهر می‌شود.

آن مدیتیشن دسته‌جمعی، تجربه‌ای انرژی‌بخش و آرامش‌دهنده‌ای نیرومند بود. آن قدر که نمی‌خواستم تمام شود.

ولی وقتی تمام شد، با روحی پرانرژی‌تر از آنچه آمده بودم، بازگشتم. سرشار از امید، رضایت و یک شادی عمیق. با اطمینان می‌دانم حتی در شلوغی‌های دیوانه‌وار زندگی روزمره که از هر طرف احاطه‌مان کردند هم، خلسه‌ی معنوی و سکون وجود دارد. فقط در چنین فضایی است که می‌توانی بهترین کارت را انجام دهی و بهترین زندگی را داشته باشی. سعی می‌کنم برای خودم حداقل روزی یک‌بار و وقتی می‌شود روزی دوبار آن فضا را فراهم کنم. بیست دقیقه در صبح و بیست دقیقه در عصر مدیتیشن می‌کنم. این کار بهم کمک می‌کند بهتر بخوابم و تمرکز بیشتری داشته باشم. این‌طوری خلاقیت و بازدهی‌ام بیشتر می‌شود. اگر خودتان امتحانش کنید، فکر کنم به حرف گلیندا [۷۵]، جادوگر خوب می‌رسید: "شما همیشه قدرت دارید. فقط باید به آرامش خلسه برسید تا بتوانید پیدایش کنید و وقتی پیدایش کردید، در مسیر موفقیتی قرار دارید که می‌توانید خودتان را به کامل‌ترین شکل ممکن بیان کنید."

همیشه به خودم به عنوان یک جستجوگر نگاه می‌کنم. منظورم از جست‌وجوگر این است که قلبم همیشه برای دیدن همه‌چیز از نظم الهی و کمال باشکوهی که در این جهان هستی فعالیت می‌کند، باز است.

من از آن‌هایی هستم که همیشه از راز زندگی سر شوق می‌آیند. در واقع روی میز کنار تخت‌خوابم، کتابی به اسم عشق "راز" اثر آن مورتیفی [۷۶] گذاشته‌ام. این کتاب پر از عکس‌های آرامش‌بخش و تلنگرهایی است که ارزش این سفر فوق‌العاده‌ای که در آن هستیم را، بهمان یادآوری می‌کند. این هم متن مورد علاقه‌ی من:

"اجازه دهید قدرت بیاید. شادی و هیجان فوران کند. قلب‌تان را بگشایید و بگذارید از تحسین این خلقت فوق‌العاده و از عشق و خرد و تمام قدرتی که به وجود آورده است، سرشار شوید."

من در این واژگان، عشق و نیروی الهام پیدا می‌کنم. اغلب مواقع، ما این نیرو و قدرت را که همیشه هم در دسترس‌مان هست، متوقف می‌کنیم، چون آن قدر در کاری که می‌کنیم خودمان را می‌پیچیم که قدرت بینایی‌مان را از دست می‌دهیم.

گاهی اوقات کنج‌کاو می‌شوم بدانم استیو جابز در آن لحظات آخر، چه دید که باعث شد آخرین کلماتش این باشد: «اوه... وای... اوه... وای...». گاهی از خودم می‌پرسم شاید این همان چیزی باشد که سال‌ها پیش مادری که فرزند بیست و شش ساله‌اش را بر اثر سرطان از دست داد، نشانم داد و گفت پسرش در آخرین لحظات زندگی‌اش به او گفته است: «اوه مامان، خیلی هم ساده است.»

راستش را بخواهید اعتقاد دارم ما چیزها را بیش‌تر از آن‌چه که هست پیچیده می‌کنیم. درگیری یا مقاومت‌مان، ما را در خستگی و هرج‌ومرجی دائمی قرار می‌دهد، درحالی‌که همه‌چیز خیلی ساده‌تر است. با دیگران آن‌طور رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. همیشه هم قانون سوم نیوتن یادتان باشد: هر عملی عکس‌العملی دارد. آن انرژی که شما خلق می‌کنید و در جهان آزاد می‌کنید، در همه‌ی سطوح به‌سوی‌تان باز می‌گردد.

با اطمینان می‌دانم که وظیفه‌ی اصلی ما در جهان این است که خودمان را با آن انرژی که منبع همه‌ی انرژی‌هاست، هماهنگ کنیم و فرکانس زندگی‌مان را با فرکانس عشق تنظیم نماییم.

وقتی شما این‌طور زندگی کنید، دیگر آن رموز را حل می‌شود، و حتی اگر حل نشود، دیگر شما را گیج نمی‌کند، فقط باعث افزایش جذابیت، احترام

و شکر نعمت می‌شود.

با نزدیک شدن به آن روز، نمی‌توانستم شادی بی‌صدایم را متوقف کنم. به خودم می‌گفتم: دارم شصت ساله می‌شوم. بی‌نهایت خوشحال بودم که آن قدر عمر کرده بودم که بتوانم چنین کلماتی را بر زبان بیاورم و معنایش را جشن بگیرم.

دارم شصت ساله می‌شوم. زنده و سالم و قوی هستم.

دارم شصت ساله می‌شوم و خواهش می‌کنم این‌را توهین حساب نکنید، ولی دیگر نگران این نیستم که دیگران راجع به من چطور فکر می‌کنند. وقتی شصت سالم شد، فهمیدم حق دارم هر طوری باشم که واقعاً هستم و وقتی خودم هستم، بیش‌تر از هر وقت دیگری احساس امنیت می‌کنم.

من به آن لحظه‌ای رسیده‌ام که دیرک والکات [۷۷] به زیبایی در شعر "عشق پشت عشق" اش توصیف کرده است: "... با سرخوشی، بعد از رسیدن به خودتان خوشامد می‌گویید، در خانه‌ی خود و در آینه‌ای که متعلق به شماست، هر دوی‌تان به هم لبخند می‌زنید..."

در اعجاب این‌که سفرم روی زمین به رهایی و تبلورش ادامه می‌دهد، غوطه‌ورم. تاجایی‌که یادم می‌آید زندگی‌ام همیشه سرشار از معجزه بوده است و حالا خیلی ساده می‌خواهم آن‌چه دارم را با دیگران به اشتراک بگذارم و می‌خواهم تاجایی‌که می‌توانم مردم را تشویق کنم تا دریچه‌های قلب‌شان را به‌روی زندگی باز کنند، زیرا اگر فقط از یک‌چیز مطمئن باشم، آن این است که مطمئنم گشودن قلبم به‌روی زندگی، بزرگ‌ترین لذت‌ها و موفقیت‌ها را برایم به ارمغان آورده است.

بزرگ‌ترین دستاورد زندگی‌ام این است که هیچ‌وقت قلبم را از کار نینداخته‌ام. حتی در تاریک‌ترین لحظات زندگی‌ام، از سوءاستفاده‌ی جنسی گرفته تا بارداری در ۱۴ سالگی و تمام دروغ‌ها و خیانت‌ها، در تمام این سختی‌ها، وفادار و امیدوار باقی ماندم و با وجود این‌که برخی، تاریک‌ترین جنبه‌های وجودشان را به من نشان می‌دادند، می‌خواستم همچنان در آدم‌ها به دنبال خوبی بگردم و به این ایمانم ادامه دادم که هرچقدر بالا رفتن و صعود کردن سخت باشد، همیشه نوری هست که به‌عنوان راهنمای جاده پیش روی‌تان باشد.

ما در طی این زندگی می‌فهمیم خودمان که هستیم و چه کسی لیاقت دارد وارد قلب‌مان شود.

همچنین مطمئنم که خداوند، حالا هرطور صدایش بزنید، پیش ماست. نیروهای طبیعت برای ما هستند و بهمان می‌گویند در فراوانی نعمت‌ها زندگی

کنیم. ما انسان‌ها، واقعیت‌های باشکوه و شگفت‌آور زندگی روزمره را به غلط محدود و بی‌ارزش می‌کنیم. اما همین روزمرگی‌ها هم خارق‌العاده هستند.

بعضی روزها، آگاهی از عظمت و شکوه تقدس باعث می‌شود برای شکرگزاری زانو بزنم. من هنوز هم سعی می‌کنم بفهمم چطور آن دختر کوچولویی که در می‌سی‌سی‌پی بینی‌اش را می‌گرفت، حالا با هواپیمای اختصاصی‌اش، اوه هواپیمای خودم! به آفریقا سفر می‌کند تا به دخترانی مثل خودش کمک کند. یک موهبت بی‌نظیر و شیرین.

من با فروتنی، شکرگزاری بسیار و لذت به‌سوی نقطه‌ی عطف زندگی‌ام، شصت سالگی‌ام رفتم و با اطمینان می‌دانم فضل الهی من را به سلامت به این‌جا رسانده است و تا خانه هم راهنمایم خواهد بود.

بخش هفتم: شفافیت

"اول به خودتان بگویید چه خواهید بود و بعد کاری را انجام دهید که باید."

اپیکتتوس

وقتی یاد گرفتم "نه" بگویم چهل سالم بود. در سال‌های اولیه‌ی کارم در تلویزیون، اغلب توسط مردم که فکر می‌کردند یک خدمات‌دهنده‌ی نیکوکار هستم، مورد سوءاستفاده قرار می‌گرفتم. بعضی‌ها آخرین سکه‌شان را بلیط اتوبوس می‌خریدند تا به من برسند. بچه‌هایی که از خانه فرار می‌کردند و زنانی که مورد آزار قرار گرفته بودند، شوهران‌شان را ترک می‌کردند و می‌آمدند جلوی در استودیو و امیدوار بودند بهشان کمک کنم. آن روزها انرژی زیادی صرف می‌کردم تا دختری که از خانه فرار کرده را متقاعد کنم پیش خانواده‌اش برگردد، یا با کسی که تهدید می‌کرد خودش را می‌کشد پای تلفن ساعت‌ها صحبت می‌کردم. بعد از مدتی دیدم همه‌اش دارم پشت سر هم چک می‌نویسم و تمام روحم گرفتار شده است. آن قدر درگیر برآوردن خواسته‌های دیگران بودم، که کم‌کم ارتباطم را با آن احساس واقعی بخشش از دست دادم. من با بیماری خشنودکردن دیگران تحلیل رفته بودم و اغلب کلمه‌ی "بله" قبل از آن که راجع بهش فکر کنم، از دهانم بیرون می‌پرید.

دقیقاً می‌دانم آن بیماری از کجا می‌آمد. سابقه‌ی مورد سوءاستفاده قرارگرفتن دقیقاً به این معنی است که نمی‌توانی حدودمرز تعیین کنی. وقتی یک‌بار در کودکی، مرزهای شما با خشونت شکسته می‌شود، خیلی سخت است تا دوباره شجاعت آن‌را پیدا کنید تا مردم ازتان سوءاستفاده نکنند. از این می‌ترسید که خود واقعی‌تان مورد قبول واقع نشود. برای سال‌های زیادی هرچه که می‌توانستم را به افرادی که ازم کمک می‌خواستند می‌بخشیدم. داشتم برای راضی‌کردن دیگران، خودم را نابود می‌کردم.

چیزی که درمانم کرد درک پایه و اساس نیت‌هایی بود که بار دیگر در کتاب گری زوکاف خوانده بودم: "هرگونه عمل، فکر و احساسی از نیتی انگیزه می‌گیرد و آن خودش یک دلیل است که اثری هم دارد. اگر ما در آن دلیل شرکت کنیم، ممکن نیست بتوانیم در اثر آن هم شرکت داشته باشیم. در واقع ما برای هر عمل، فکر و احساس‌مان مسئولیم. بنابراین عاقلانه این است که از هر نیتی که تجربه‌های ما را شکل می‌دهد، آگاهی داشته باشیم تا بتوانیم بفهمیم هر نیتی چه اثری دارد و نیت‌هایمان را برطبق اثری که می‌خواهیم تولید شود، انتخاب کنیم."

شروع کردم به ارزیابی نیت‌هایم تا بفهمم وقتی نمی‌خواهم هم چرا به دیگران جواب مثبت می‌دهم؟ خب به مردم جواب مثبت می‌دادم تا ازم عصبانی نشوند و فکر کنند آدم خوبی هستم. نیتم این بود که مردم احساس کنند من همان کسی‌ام که در هر شرایطی بهشان کمک می‌کند، و این دقیقاً بازتاب تجربیات قدیمی‌ام بود: رگباری از خواسته‌ها در هر شرایطی از زندگی‌ام.

کمی بعد از این‌که این موضوع را درک کردم، تلفنی از فرد تقریباً مشهوری داشتم که می‌خواست به خیریه‌اش کمک کنم. پول زیادی می‌خواست و بهش گفتم باید راجع به این موضوع فکر کنم. راستش چیزی که بهش فکر می‌کردم این بود: آیا این واقعاً همان چیزی‌ست که بهش اعتقاد دارم؟ خیر! آیا واقعاً فکر می‌کنم نوشتن این چک تفاوتی در جایی ایجاد می‌کند؟ خیر! پس چرا انجامش دهم؟ برای این‌که نمی‌خواهم این آقا فکر کند من خسیس‌ام. خب، راستش این دیگر دلیل محکمی برایم محسوب نمی‌شد.

پس چند کلمه‌ای نوشتم که هنوز روی میز هست: "دیگر هیچ‌وقت برای کسی کاری انجام نمی‌دهم، مگر این‌که آن‌را مستقیماً با قلبم احساس کنم و تاوقتی‌که با تمام وجودم احساسش نکنم، به هیچ ملاقاتی نمی‌روم، تلفن نمی‌زنم و حامی جایی یا چیزی که بهش اعتقادی ندارم نمی‌شوم. جوری رفتار می‌کنم که خود حقیقی‌ام باشم."

قبل از این‌که به کسی جواب مثبت بدهید این سؤال را از خودتان بپرسید: حقیقی‌ترین نیت من چیست؟ این نیت باید از خالص‌ترین بخش وجودتان بیاید، نه از سرتان. اگر به نصیحت احتیاج دارید، به خودتان فرصت بدهید تا "بله" یا "خیر" شما را صدا بزند. وقتش که برسد، تمام بدن‌تان حسش خواهد کرد.

مطمئنم قبل از این‌که بتوانم بیماری‌ام را علاج کنم، باید با شفافیت خودم را می‌شناختم و وقتی پذیرفتم آدم نجیب، مهربان و بخشنده‌ای هستم، حالا چه بگویم بله چه نه، دیگر لازم نیست خودم را ثابت کنم. قبلاً می‌ترسیدم مردم بهم بگویند: "فکر می‌کند کی هست؟" ولی حالا شهامتش را دارم که بایستم و بگویم: "من همینم." آن‌قدرها که مردم تصور می‌کنند، آدم مضطربی نیستم. در طول سال‌ها یاد گرفته‌ام که تمام انرژی‌ام را روی زمان حال متمرکز کنم تا از هر چیزی که در لحظه اتفاق می‌افتد، کاملاً آگاه باشم. نه این‌که نگران این باشم که چه اتفاقی باید بیفتد، چه چیزی غلط است و یا چه اشتباهی ممکن

است رخ دهد. بله، به خاطر این که من درگیری‌های زیادی دارم و اگر یاد نگیرم چطور از استرس و فشارها کم کنم، کاملاً غیرقابل استفاده خواهم شد. شاید هم یک کمی خل.

هیچ کدام از ما برای یک ماراتن پایان‌ناپذیر ساخته نشده‌ایم، برای همین وقتی توجه و زمانی که بهش احتیاج داریم را از خودمان دریغ می‌کنیم، بدن‌مان با مریضی و خستگی عصیان‌ش را نشان می‌دهد. چه جوری به خودم می‌رسم؟ معمولاً راجع به همه چیز با گیل صحبت می‌کنم و تقریباً هر شب قبل از خواب در وان حمام آب گرم دراز می‌کشم و معمولاً یکی دو تا شمع هم روشن می‌کنم. ممکن است کمی اشرافی به نظر برسد، اما تمرکز بر روی شعله‌ی شمع برای یک یا دو دقیقه، درحالی که نفس عمیق می‌کشید، خیلی آرامش‌بخش است. غروب‌ها، درست قبل از خواب، نه چیزی می‌خوانم، نه چیزی تماشا می‌کنم، خصوصاً اخبار شبانگاهی که خیلی بهم استرس می‌دهد. به خاطر این که طرفدار خواب ناآرام و منقطع نیستم، خوابم را از درگیری‌های کاری طول روزم، دور نگه می‌دارم. همچنین دفتر روزانه‌ی شکرگزاری‌ام را هم دارم و در پایان یک روز کاری، خودم را با خواندن یک رمان عالی یا فقط نشستن در تنهایی آرام می‌کنم تا به خودم برگردم. اسمش را گذاشته‌ام روند بی‌فکرشدن.

ما زن‌ها این طوری برنامه‌ریزی شده‌ایم که به اسم خوبی‌کردن به دیگران همیشه فداکاری کنیم و اگر کمی از آن چیز خوب باقی ماند، یک کمی‌اش ممکن است به ما برسد. باید دوباره برنامه‌ریزی کنیم. مطمئن نمی‌توانی آن‌چه را نداری به دیگران بدهی. اگر خودت را تا جایی پایین بیاوری که مخزن معنوی و احساسات خالی شود و این کار را از روی عادت انجام دهی، همه می‌بازند، مخصوصاً خودت.

یک بار برنامه‌ای ضبط کردیم که در آن یک معلم زندگی به تماشاگران نصیحت می‌کرد که نیازهای خودشان را در اولویت قرار بدهند و تماشاگران برنامه او را مسخره کردند. خانم‌ها از این که بهشان نصیحت شده بود نیازهای خودشان را نسبت به فرزندان‌شان در اولویت قرار بدهند، ناراحت شده بودند. مجبور شدم برای توضیح مداخله کنم و گفتم: کسی نمی‌گوید به بچه‌های‌تان توجه نکنید و بهشان گشنگی بدهید، موضوع این است که اگر بیشتر به خودتان برسید، آن وقت توانایی بیشتری هم خواهید داشت به دیگران کمک کنید. مثل تئوری ماسک اکسیژن هواپیماست: اگر اول ماسک اکسیژن خودت را نزنی، نمی‌توانی به بقیه کمک کنی. پس کمی بایست و به نیازهایت نگاه کن. بی‌فکر شو و به یاد داشته باش این لحظه، تنها لحظه‌ای است که با اطمینان می‌دانی مال توست.

با اطمینان می‌دانم که نفس‌کشیدن، مثل لنگریست که بهمان آرامش و اعتماد می‌دهد. هدیه‌ای که به شما و به همه‌مان داده شده است تا در مرکزیت لحظه‌ی خودمان قرار بگیریم. هر وقت به چیزی برمی‌خورم که به من کوچک‌ترین استرسی می‌دهد، دست از کار می‌کشم، نفس عمیقی کشیده و سپس آزادش می‌کنم. تا به حال به این توجه کرده‌اید که هر چند وقت یک‌بار ناخواسته نفس‌تان را در سینه حبس می‌کنید؟ وقتی بهش توجه کنید، ممکن است از این‌همه اضطراب و تنشی که با خودتان حمل می‌کنید، متعجب شوید. هیچ‌چیزی مفیدتر از کشیدن یک نفس عمیق و آرام، و آزادکردن آنچه بر رویش کنترل نداشتید نیست. به‌جایش روی چیزی تمرکز می‌کنید که درست پیش چشمان شماست.

بگذارید اعترافی بکنم: من از پرواز روی اقیانوس می‌ترسم. اگرچه می‌دانم پرواز تقدیر است، اما اعتقاد به این‌که چیزی بزرگ‌تر از من و دانش هواپیمایی روی اقیانوس پرواز می‌کند، گاهی باعث تشویش و اضطرابم می‌شود (آخر شناگر خوبی نیستم) ولی بالاخره وقتی مجبور باشم از قاره‌ها بگذرم، انجامش می‌دهم تا بر ترس‌هایم هم غلبه کنم.

برای خودم یک خانه در کوه‌های هاوایی خریده بودم، زیرا تصور می‌کردم بهشت چنین شکلی دارد. آن‌هم درحالی‌که می‌دانستم برای هر بار رفتن به آن‌جا باید از اقیانوس بگذرم و ترس‌هایم را به چالش بکشم.

چند سال پیش، یک روز بعد از کریسمس، داشتیم پرواز می‌کردیم. هواپیما به‌اندازه‌ای بالا رفته بود که دستمال‌هایمان را درآورده و کم‌کم به فکر غذا بودیم. یورانیای [۷۸]، همسر دوستم باب گرین [۷۹]، باقی‌مانده‌ی شام کریسمس را با خودش آورده بود.

«نه دیگر پوره‌ی سیب‌زمینی نمی‌خواهم» و گفتم: «فقط کمی بوقلمون، ترجیحاً گوشت تیره و کمی هم لوبیاسبز.»
کارین [۸۰]، مهماندار پروازمان با حالتی جلو آمد که فکر کردم می‌خواهد بگوید گوشتی باقی نمانده است، اما در عوض به آرامی گفت: ترک کوچکی در شیشه‌ی جلویی هواپیما وجود دارد و برای همین داریم ارتفاعمان را کم می‌کنیم.

جواب دادم: اووه!

و کارین ادامه داد: کاپیتان ازتان می‌خواهد کمربندهای‌تان را ببندید و برای استفاده از ماسک اکسیژن آماده باشید.

گفتم: ماسک اکسیژن؟ سگ‌هایم چه می‌شوند؟ آن‌ها هم در نزدیکی من بودند.

کارین گفت: هیچ اتفاقی برای شان نمی‌افتد. حالا می‌خواهیم ده هزار پا ارتفاع کم کنیم.

می‌توانستم ضربان قلب و لرزش صدایم را حس کنم. اگرچه سعی می‌کردم به ظاهر خودم را مثل کارین آرام نشان دهم، اما مغزم داشت سرعت می‌گرفت: اکسیژن! خطر! اکسیژن! خطر! نمی‌توانم شنا کنم. وای خدای من!

حرفی نزدم، ولی بعدها کارین بهم گفت چشم‌هایم از ترس اندازه‌ی یک آلو گرد شده بود. استدمن مثل یک کوه آرام و محکم بود و دستم را گرفت و به چشم‌هایم نگاه کرد و گفت: هیچ اتفاقی نمی‌افتد، خدا این‌همه راه تو را نیاورده که رهایت کند. این‌را یادت باشد.

آن ترک تمام قسمت چپ شیشه را پُر کرده بود. آن قدر که می‌توانستیم از صدلی‌های خودمان ببینیمش. صدای قرچ‌قرچ عجیبی می‌آمد که تابه‌حال در هیچ پروازی نشنیده بودم. هیچ خوشم نمی‌آید صداهای عجیب بشنوم، آن‌هم در ارتفاع ۴۰ هزار پایی.

پرسیدم: این صدای چیست کارین؟

کارین گفت: ما داریم فشار داخل کابین را کم می‌کنیم و این صدای پمپ اکسیژن است. خلبان‌ها هم محض احتیاط ماسک اکسیژن زده‌اند.

ازش نپرسیدم محض احتیاط چه؟ چون همه‌مان جوابش را می‌دانستیم: اگر شیشه شکست.

تری و دنی [۸۱]، خلبانان پرواز، جهت هواپیما را تغییر دادند و من به ساعت پرواز نگاه کردم که نشان می‌داد بیست و هفت دقیقه تا فرود باقی مانده است. در همان لحظه بود که مدام از خودم می‌پرسیدم چه می‌شد اگر به ندای درونم گوش می‌دادم؟ امروز صبح چندین بار می‌خواستم پرواز را کنسل کنم. بی‌انرژی بودم و هول شده بودم. پس تلفن را برداشتم و به باب گرین گفتم: شاید من امروز نیایم.

باب پرسید: چرا؟

گفتم: آخر حسش نیست. تو چه فکر می‌کنی؟

باب هم گفت: به‌نظرم باید با ندای درونت مشورت کنی.

حامی گرفتم و از آن‌جایی که همیشه بهترین فکرها در حمام به‌سراغم می‌آیند، تصمیم گرفتم به خلبان‌ها زنگ بزنم و پرواز را عقب بیندازم. اما این کار را نکردم و حالا داشتم همه‌اش به این فکر می‌کردم که اگر زنگ زده بودم، شیشه هنوز هم ترک داشت؟ بله که داشت، ولی آیا اگر پرواز را

عقب می‌انداختیم، هنوز هم روی اقیانوس بودیم؟ وقتی جایی برای فرود آمدن نداریم؟ دوباره به ساعت نگاه کردم: بیست و شش دقیقه و ۱۲ ثانیه تا فرود باقی مانده بود. نگاه کردن به آن ساعت داشت دیوانه‌ام می‌کرد، پس شروع کردم به مطالعه و خیلی زود آرام شدم و با خودم گفتم: اتفاقی نمی‌افتد. آن صدای عجیب پمپ اکسیژن و ترک شیشه هم دیگر مرا نمی‌ترساند و پیام می‌داد: اکسیژن! زندگی! زندگی! البته که با سلامتی فرود آمدیم و شیشه را تعویض کردند و یک روز بعد، خلبان بهم گفت: هر وقت شما آماده باشید، پرواز می‌کنیم. آیا جرئت می‌کردم دوباره به آن زودی روی اقیانوس پرواز کنم؟ آن اتفاق چه درسی برایم داشت؟ فهمیده بودمش؟ با اطمینان می‌دانم که وقتی جی.پی.اس ندای درون‌تان خاموش باشد، مشکلات در کمین شما هستند. با تمام وجود این‌را فهمیدم. ندای درون‌تان قطب‌نمای شماست. وقتی بر فراز اقیانوس بودم، این‌را فهمیدم که باید از چیزهایی که گیجم می‌کند بپرهیزم و حواسم را به خودم جمع کنم.

یکی از مهم‌ترین سؤال‌هایی که یک زن می‌تواند از خودش بکند این است: واقعاً چه می‌خواهم و بهترین راه رسیدن به آن چیست؟
جوابم به این پرسش در حقیقت من را به‌سوی شوقم که خدمت به زنان و دختران است، هدایت کرد. عمیقاً زندگی دخترانی را که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند و در فقر به‌سر می‌برند درک می‌کنم، و اعتقاد دارم آموزش دریچه‌ای به آزادی است و مثل رنگین‌کمانی می‌ماند که تو را به‌سوی معدن طلا راهنمایی می‌کند. کم‌کم متوجه شدم برای این‌که بتوانم تا جای ممکن تأثیرگذار باشم، باید به‌شدت تمرکز را روی وقت، نگرانی‌ها، منابع و همدردی‌ام افزایش دهم تا نسلی از زنانی شجاع که مالک خودشان هستند و توانایی‌های‌شان را می‌شناسند، بالا بکشم. به‌خوبی می‌دانستم که نمی‌توانم همه‌ی بچه‌ها را نجات بدهم و در هر مورد سوءاستفاده، مداخله کنم. هیچ‌کدام‌مان نمی‌توانیم. اما وقتی با خودم روراست شدم و فهمیدم چه چیزی را بیش‌تر از همه می‌خواهم، آن‌چه که واقعاً در نیت‌های من نبود، خودبه‌خود دور شد.

تمام آن سال‌هایی که بر روی این مسئله تمرکز کرده بودم، درس مهمی به من داد: این‌که تا جای ممکن از فشارها و موانع بیرونی دوری کن و بیش‌تر به‌غریزه‌ات تکیه کن. همان غریزه‌ای که بهت می‌گوید دست نگه‌دار، یک جای کار می‌لنگد. لطفاً یک لحظه صبر کن و تنظیمات برنامه را تغییر بده. برای من به‌شخصه، شک، نشانه‌ی "نکن" است. حرکت نکن. جواب نده. عجله نکن. وقتی در شرایطی قرار می‌گیرم که نسبت به قدم بعدی نامطمئنم، وقتی ازم چیزی می‌خواهند که نسبت به آن تمایل کمی دارم، شک همان نشانه‌ی من است که بهم می‌گوید: دست نگه‌دار. متوقف می‌شوم تا دوباره خودم را پیدا کنم و غریزه‌ام بهم بگوید کی ادامه دهم. من اعتقاد دارم عدم قطعیت، همان نجوهای روحم است. نمی‌توانم برای شما تصمیم بگیرم. وقتی احساس می‌کنم این‌جا تعادلی وجود ندارد، همین‌برایم نشانه‌ای است که کمی دست نگه‌دارم تا دوباره خودم را پیدا کنم و آن‌وقت تصمیم بگیرم. وقتی جهان هستی من را به‌سوی بهترین راه هدایت می‌کند، خبری از اما و شاید و احتمال نیست، همیشه با اطمینان می‌دانم کی کائنات بهم می‌گوید حرکت کن، چون آن‌وقت است که تمام وجودم، طنین موافقت سر می‌دهد.

حدود یک دهه پیش، درس مهمی آموختم. تلفن همیشه یکشنبه‌ها که آن‌را برای خودم کنار گذاشته بودم، زنگ می‌خورد و من همیشه با کج‌خلقی و اضطراب جواب می‌دادم. یک روزی از همان یکشنبه‌ها استدمن بهم گفت: اگر نمی‌خواهی حرف بزنی، چرا همچنان جواب می‌دهی؟ یکی از آن لحظه‌های "آها" بود: فقط به خاطر این‌که تلفن زنگ می‌خورد، مجبور نیستی جواب بدهی. خودم زندگی‌ام را کنترل می‌کنم. همه‌مان همین‌طوریم. حتی آن‌وقت‌هایی هم که به نظر می‌رسد اوضاع از دست شما خارج شده است، از وقت‌تان حفاظت کنید. این زندگی شماست.

خیلی‌وقت‌ها برای داشتن بهترین‌ها پافشاری می‌کنیم، چون فقط در همین حالت می‌توانیم از این‌که زندگی‌مان کیفیت دارد، مطمئن شویم. این‌طوری می‌شود که فکر می‌کنیم می‌توانیم از هر جهتی از خودمان غفلت کنیم، ولی عوضش اگر بهترین ساعت یا کیف یا فلان ماشین خانه را داشته باشیم، می‌توانیم به خودمان بگوییم چقدر عالی هستیم و بیش‌تر از این‌ها هم لیاقت داریم.

مطمئنم که داشتن بهترین چیزها، جای بهترین زندگی را نمی‌گیرد. وقتی بتوانید از اندوختن دست بکشید، آن‌وقت است که می‌دانید واقعاً در مسیر خودتان هستید.

هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم روزی برسد که بگویم از وزنه‌برداری لذت می‌برم، اما می‌برم. وقتی با بلندکردن وزنه، ماهیچه‌های‌تان مجبور می‌شوند مقاومت کنند، از این حس قدرت و نظم خیلی لذت می‌برم، اما از این مهم‌تر، وزنه‌برداری درس بزرگی به من داد.

در وزنه‌برداری برنامه‌های مختلفی را امتحان کردم، از هر روز وزنه‌زدن گرفته تا یکی‌درمیان و یک روز استراحت بعد از دو روز تمرین. برنامه‌ی هر روزه، از همه تأثیر کم‌تری داشت. وزنه‌زدن پشت سر هم، بافت‌های ماهیچه را از بین می‌برد. درباره‌ی ذهن و روح هم همین‌طور است. اگر به خودتان فرصتی برای شارژ شدن و انرژی‌گرفتن ندهید، تمام بافت‌های وجودتان را از بین می‌برید.

همیشه کارکردن، به‌شدت استرس‌زاست. یادم هست یک روز به دستیارم گفتم: این‌که من ده دقیقه خالی در برنامه‌ام دارم، به این معنی نیست که می‌خواهم آن‌را با چیزی پر کنم. بعدش گفتم: بگذار ببینم فلسفه‌ی زندگی‌ام چه می‌گوید. منظورم این بود که آن فضای تمدد اعصاب، جزئی از برنامه‌ی روزانه‌ام شود.

بنابراین شروع کردم این ده دقیقه‌های آرامش که در آن هیچ کاری نمی‌کنم را در برنامه‌ی روزانه‌ام قرار دادم. گاهی کمی با سگ‌هایم بازی

می‌کنم یا قدم می‌زنم، یا گاهی بدون انجام کاری فقط در صندلی‌ام می‌نشینم. این ده دقیقه‌های کوچک واقعاً معجزه می‌کند. هر وقت به خودم از این لحظات تمدد اعصاب می‌دهم، انرژی بیشتری برای آن همه تجارت و کارهای دیگر پیدا می‌کنم. با اطمینان می‌دانم که این لحظات کوتاه بازسازی، اهمیت زیادی دارند و حتی یک ذره هم راجع به داشتن چنین لحظاتی، احساس گناه نمی‌کنم. فقط دارم باکم را پر می‌کنم که هر وقت مرحله‌ی بعدی رسید با تمام قوا برای آن‌چه پیش می‌آید، آماده باشم؛ یک بازسازی کامل.

همیشه فکر می‌کردم دلیل اهمیت ورزش کردن را خوب می‌دانم: نداشتن پایین تنه‌ی چاق! اما وقتی در سال ۲۰۰۵ به ژوهانسبورگ [۸۲] رفتم، دلیل اصلی‌اش را کشف کردم. داشتم از یک آکادمی رهبری که برای دختران ساخته بودم دیدن می‌کردم و برنامه‌ی کاری شلوغی هم داشتم. پرواز طولانی ساعت خوابم را به هم ریخته بود، برای همین فردا ۷ صبح به‌جای این‌که بلند شوم و کمی ورزش کنم، تصمیم گرفتم یک ساعت دیگر در تختخواب بمانم تا خستگی‌ام در برود. خب این بهانه‌ی روز اولم بود و روز سوم بهانه‌ی دیگری داشتم: تردمیل زانوهایم را اذیت می‌کرد. بعد از سه روز ورزش نکردن، تمام عزمم برای متناسب ماندن، از هم پاشید. آسان‌تر بود که به خودم دروغ بگویم: خیلی خسته‌ام و سرم به‌شدت شلوغ است و وقت کافی برای ورزش ندارم. متأسفانه عزم ورزش کردن و سالم غذا خوردنم یکی است! وقتی یکی‌اش نباشد، آن یکی هم از بین می‌رود. غذاهای هتل خیلی به مذاقم خوش نمی‌آمد و برای همین از سرآشپز خواستم برایم پوره‌ی سیب‌زمینی درست کند. سرآشپز که حرفی نداشت، بنابراین من ده شب نان و پوره‌ی سیب‌زمینی خوردم. نتیجه‌ی ده روز غذای پُر‌قند خوردن و ورزش نکردن، شد شش کیلو اضافه وزن. حسی که داشتم، از آن‌همه اضافه وزن هم بدتر بود. خسته و بی‌حال بودم و دردهایی به‌سراغم آمده بودند که قبلاً نمی‌دانستم وجود دارند. آهان! بالاخره نکته‌اش را گرفتم: وقتی به حمایت و پرورش بدن‌تان بپردازید، بدن‌تان هم ازتان حمایت می‌کند. چه خوش‌تان بیاید چه نه، اساس این حمایت هم ورزش است. مهم‌ترین نفعش هم انرژی بیشتر است، کنترل وزن این‌جا حکم جایزه‌ی جانبی را دارد. با اطمینان می‌دانم که مواظبت کردن از بدن‌تان یک سرمایه‌گذاری است که خرجی ندارد.

یکی از چیزهایی که از کتاب زمین جدید اکهارت یاد گرفته‌ام این است: من فقط بدنم نیستم. بعد از مطالعه‌ی دقیق اندیشه‌های اکهارت، خیلی بیش‌تر توانستم با ناخودآگاهم، روحم، روانم یا هر اسمی که روی این وجود بی‌فرم می‌گذارید، ارتباط برقرار کنم. به همه‌ی آن سال‌هایی فکر کردم که از خودم نفرت داشتم چون چاق بودم و می‌خواستم لاغر باشم. راجع به هر شیرینی که می‌خوردم احساس گناه می‌کردم، بعدش خوردن کربوهیدرات را کنار گذاشتم، بعدش روزه‌گرفتن، بعدش رژیم‌گرفتن و تازه وقت‌هایی هم که رژیم نبودم همه‌اش نگران بودم و تا رژیم بعدی (که همیشه اول هفته‌ی آینده بود یا بعد از تعطیلات یا بعد از یک مراسم بزرگ و مهم) تا می‌توانستم می‌خوردم. به همه‌ی آن وقت‌هایی که تلف کردم، همه‌ی نفرتی که وقت لباس امتحان‌کردن داشتم و نگران اعداد و ارقام بودم، به‌جای همه‌ی این اتلاف‌ها می‌توانستم خودم را دوست داشته باشم.

من کی‌ام؟ تو کی هستی؟ مطمئنم که ما بدن یا تصویری که از آن داریم، نیستیم. چون هرچه بیش‌تر روی این مسئله تمرکز کنید، بزرگ‌تر می‌شود. برای من که به‌شخصه هر وقت بیش‌تر به وزنم توجه کرده‌ام، چاق‌تر شده‌ام. می‌توانم به عکس‌هایم نگاه کنم و اولین چیزی که به ذهنم می‌رسد، به‌جای خاطره و اتفاق آن عکس، وزن و سایز است! چون من این‌طوری به خودم نگاه می‌کردم، از دریچه‌ی اعداد و ارقام... چه وقتی تلف کرده‌ام.

دیگر از توجه به سایز و این‌ها دست برداشته‌ام و اجازه نمی‌دهم یک عدد برایم تعیین تکلیف کند که خودم را چطور ببینم و آیا لایق یک روز خوب هستم یا نه. یک ندای بیدارکننده بود که نشانم دهد چقدر خودم را کم‌عمق و کوچک می‌بینم. تو بدنت نیستی و با اطمینان می‌دانم تصویر بدنت هم نیستی.

بله، آزادانه اعتراف می‌کنم: من تعداد زیادی کفش دارم. کلی شلوار جین و دامن گرانبهای دیزاینر، از سایز هشت گرفته تا چیزهای کشی. تازه کلی هم تاپ و تی‌شرت و سویی‌شرت دارم. به‌عبارت‌دیگر، یکی از مشکلاتم این است که خیلی چیز دارم. شروع کردم به پرسیدن این سؤال از خودم: آیا این چیزها لذت و شادی و به‌درد بخور بودن را ترویج می‌دهند یا فقط باری سنگین و اضافی‌اند؟

بالاخره تصمیم گرفتم که فقط چیزهایی را نگه دارم که برایم لذت‌بخش‌اند و یا من را آدم بهتری می‌کنند. پیتر والش [۸۳] که یک نظم‌دهنده‌ی حرفه‌ای‌ست در کتابش "همین حالا هم کافی‌ست!" [۸۴] می‌گوید: خانه‌های‌مان از وسایلی که می‌خریم درهم‌وبرهم شده و زندگی‌مان با وعده‌های پوچی که آن چیزها قرار بوده برای‌مان انجام دهند، به‌هم ریخته است. ما با خریدن چیزها، می‌خواهیم به زندگی‌ای که لیاقتش را داریم برسیم،

اما رسیدن به زندگی ایده‌آل با خریدن و اندوختن بیشتر، فقط یک جاده‌ی بن‌بست است. این چیزی‌ست که می‌دانم: وسایل بیشتر باعث نمی‌شود بیشتر احساس زندگی کنید. احساس زنده‌بودن بیشتر بخشی از رسیدن به خود حقیقی‌تان است. همان دلیلی که همه‌مان برایش این‌جا هستیم.

تلاش کردن خیلی بیشتر از خود اجسام فیزیکی است. با این‌که می‌دانیم باید اجازه دهیم بعضی چیزها بروند، باز هم انجام چنین کاری عصبی‌مان می‌کند. باین‌حال می‌دانم که کنار گذاشتن چیزها، برای چیزهای جدید جا باز می‌کند. این حقیقت رابطه‌ی ما با نه فقط کفش، که با همه چیز است. خانه‌تکانی، هم در معنای حقیقی و هم در معنای استعاره‌اش، بهترین راه برای فشار دادن دکمه‌ی ریفرش است.

راه‌های زیادی برای پاکسازی و خانه‌تکانی زندگی‌تان وجود دارد و این فقط به بخشیدن کفش‌های‌تان مربوط نیست.

باید از هر چیزی که از مواظبت و احترام و ارزش به نفس‌تان حمایت نمی‌کند، خلاص شوید. از خودتان بپرسید آدم‌هایی که در زندگی‌تان هستند بهتان انرژی می‌دهند و رشد شخصی‌تان را تشویق می‌کنند یا فقط انرژی و رشدتان را با دستورهای ناکارآمد و حرف‌های منسوخ شده، متوقف می‌کنند؟ اگر آن‌ها از شما به‌عنوان یک موجود دوست‌داشتنی، باز، آزاد و مستقل حمایت نمی‌کنند، خداحافظ!

الگوهای راکدی را که بیشتر از این نمی‌توانند بهتان کمک کنند، کنار بگذارید.

در محل کار، خانه‌تکانی، نه فقط از به‌هم‌ریختگی و ناکارآمدی کم می‌کند، بلکه محلی متعادل برای‌تان ایجاد می‌کند که در آن کارتان انرژی‌زا و الهام‌بخش است و همکاری‌تان بیشتر می‌شود و به دیگران انرژی می‌دهید.

می‌خواهم برای آینده سبک‌بال باشم و گردوغبار را از روی بال‌هایم بزدایم. مطمئنم که چنین کاری، پرواز را آسان‌تر می‌کند. دیگر بهتر است از چیزهایی که ما را آدم‌های بهتری نمی‌کند، دست برداریم. مهم‌ترین نکته‌ی خانه‌تکانی هم همین است: روندی که هر چقدر در آن به‌سوی خود حقیقی‌تان بیشتر حرکت کنید، بیشتر تر تکامل می‌یابد و خداحافظی با آن همه کفش، شروع خوبی است.

بخش هشتم: قدرت

"وقتی بهتر می‌دانی، بهتر هم انجام می‌دهی."

مایا آنجلو

هر وقت آهنگ "متولدشده در زمان درست" [۸۵] پل سیمون [۸۶] را می‌شنوم، به خودم می‌گویم احتمالاً این آهنگ را برای من خوانده است. من در سال ۱۹۵۴ در میسیسیپی امریکا، ایالتی که بدنامی در آن بیش‌تر از باقی ایالت‌ها بود، به دنیا آمدم. یعنی درست همان زمانی که راه‌رفتن یک فرد سیاه‌پوست در خیابان می‌توانست راحت بهانه دست سفیدپوستان بدهد. وقتی که منظورتان از داشتن کار خوب این بود که برای یک خانواده‌ی خوب سفید کار می‌کنید که حداقل توی روی‌تان بهتان نمی‌گفتند کاکاسیاه، یعنی درست زمان سلطنت جیم کرو [۸۷] که تبعیض نژادی غلبه داشت و معلمان سیاه‌پوست که به ندرت خودشان تحصیل کرده بودند، مجبور می‌شدند با کتاب‌های پاره‌ای که از مدارس سفیدپوستان جمع‌آوری شده بود، درس بدهند.

باین‌حال درست در همان سالی که من به دنیا آمدم، فصلی از تغییر آغاز شد. در ۱۹۵۴، دیوان عالی کشور در براون علیه هیئت آموزش و پرورش، حکم داد که سیاه‌پوستان از حق یکسان آموزش با سفیدپوستان برخوردارند. چنین قانونی این امید را به‌وجود آورد که زندگی می‌تواند برای همه‌ی سیاه‌پوستان در همه‌جا، بهتر باشد.

من اعتقاد دارم اراده‌ی آزاد، که حق مادرزادی همه‌ی انسان‌هاست، بخشی از طرح جهان هستی است و هر روحی آرزو دارد آزاد باشد. در سال ۱۹۹۷، وقتی داشتم برای بازی در نقش ست [۸۸] در فیلم محبوب، آماده می‌شدم، ترتیب یک سفر را با قطار زیرزمینی دادم. می‌خواستم با حسی ارتباط برقرار کنم که وقتی بردگان در جنگل‌ها سرگردان بودند، داشتند. زندگی خودم را به سویی بردم که بردگی را، آن‌هم وقتی آزادی در سطحی‌ترین شکل ممکن، این بود که آقابالاسر نداشته باشید تا بهتان بگویند چه کنید و چه نه، تجربه کنم، اما وقتی چشم‌هایم را بستند و در جنگل رهایم کردند تا خانه‌ی امن بعدی را پیدا کنم، تازه فهمیدم آزادی فقط این نیست که ارباب نداشته باشی، آزادی داشتن حق انتخاب است.

در فیلم، ست توضیح می‌دهد که جست‌وجو برای آزادی چه شکلی است: مثل این می‌ماند که از وقتی این‌جا آمده‌ایم بچه‌هایم را بیش‌تر دوست دارم... یا شاید بهتر باشد بگویم: می‌دانستم تا وقتی در کنتاکی باشیم، بچه‌هایم مال من نیستند که دوستشان داشته باشم. بعضی وقت‌ها صدای

خنده‌های پسرهایم را می‌شنوم که تا به حال نظیرش را نشنیده بودم. اوایل می‌ترسیدم کسی صدای‌شان را بشنود و اذیت‌شان کند. بعد متوجه می‌شدم اگر از شدت خندیدن دل‌شان درد بگیرد، این تنها دردی‌ست که خواهند داشت. او همچنین می‌گوید: صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوم، برای خودم تصمیم می‌گیرم که روزم را چطور بگذرانم، خودم.

حین فیلمبرداری دیالوگ‌ها را بارها و بارها تکرار کرده و فشاری که آنان متحمل شده‌اند را حس کرده‌ام. حرف‌های‌ست از آن سال به بعد، همچنان با من باقی مانده است. در واقع هنوز که هنوز است صبح‌ها قبل از این‌که از تختم بیرون بیایم، به یاد حرفش می‌افتم که می‌گفت: حالا می‌توانم برای روزم تصمیم بگیرم و انتخاب کنم. چه نعمت بزرگی‌ست.

مطمئنم که همه‌ی ما باید قدردان چنین نعمتی باشیم و به‌جای این‌که فکر کنیم همیشه وجود داشته، از لذت ببریم. پس از صدها داستانی که از درنده‌خویی در سراسر جهان شنیده‌ام، می‌دانم اگر زنی هستید که در امریکا به دنیا آمده‌اید، از خوشبخت‌ترین زنان دنیائید. پس از گنجی که دارید استفاده کنید و خودتان را به بالاترین حد ممکن برسانید. بدانید که داشتن حق انتخاب، یک امتیاز مقدس است. پس ازش استفاده کنید. می‌توانید سرنوشت‌تان را خودتان بسازید.

همیشه از آن آدم‌های عشق‌خانه بوده‌ام، می‌دانم ممکن است باور کردنش برای‌تان سخت باشد، اما با توجه به برنامه‌ی شلوغ کاری‌ام، معمولاً بلافاصله بعد از کار به خانه می‌روم و شامم را قبل از ساعت ۷ می‌خورم و ۹.۳۰ هم وقت خوابم است، حتی در شب‌های آخر هفته. بودن در خانه، از تفریحات محبوب همیشگی‌ام است. از آن‌جایی که بیش‌تر زندگی‌ام را در بزرگسالی پیش چشم مردم بوده‌ام، برایم مهم است که خلوت خودم را داشته باشم. یک پناهگاه. شاید هم یک خانه‌ی امن.

چندین سال پیش، گلدی هان [۸۹] بهم گفت قرار گذاشته در خانه‌اش حرفی از شایعات زده نشود و این‌طوری توانسته خانه‌اش را به یک بهشت امن تبدیل کند. از آن‌جایی که گلدی برای برنامه‌ی Words Can Heal کار می‌کرد، برنامه‌ای که در آن سعی می‌شد از خشونت کلامی جلوگیری کنند، با خانواده‌اش تصمیم گرفتند از واژگان بد و منفی استفاده نکنند و به‌جایش از کلمات مثبت کمک بگیرند. این کار گلدی من را به‌یاد حرفی از مایا انداخت که روزی بهم گفته بود: معتقدم بدی قدرت دارد، اگر بهش اجازه دهی در خودت، خانه‌ات، ذهن و زندگی‌ات رخنه کند، می‌تواند همه‌چیز را ازت بگیرد. او گفت: آن کلمه‌های منفی، وارد وسایل چوبی و مبلمان خانه‌ات می‌شوند و قبل از این‌که بفهمی روی پوستت است. حرف منفی مثل سم می‌ماند.

خودم می‌دانستم کلمات منفی چه اثر بدی می‌تواند داشته باشد. در اوایل کار وقتی رسانه‌های مخرب، شروع به انتشار حرف‌های آزاردهنده درباره‌ام کردند، واقعاً درمانده شده بودم. احساس می‌کردم درست فهمیده نشده‌ام و وقت و انرژی زیادی به‌خاطر این‌که نگران بودم مردم آن مزخرفات را باور کنند، ازم تلف شد. مجبور بودم به‌سختی اصرار کنم، با کسی که بهم توهین کرده بود تلفنی حرف بزنم تا بتوانم از خودم دفاع کنم.

این ماجرا مال قبل از این بود که با اطمینان بدانم: وقتی کسی دروغی درباره‌ات می‌گوید، به هیچ‌وجه درباره‌ی تو نیست. شایعه، چه آن شکلی که در میان یک ملت ردوبدل می‌شود، چه حرف‌هایی که در جمع دوستان زده می‌شود، نشان احساس ناامنی آدم‌هایی‌ست که آن شایعه را ساخته‌اند. اغلب اوقات وقتی پشت سر کسی حرف می‌زنیم به دلیل این است که می‌خواهیم احساس قدرت کنیم و معمولاً به این خاطر است که نسبت به او احساس ضعف می‌کنیم و شجاعت نداریم با کمبودمان روبه‌رو شویم.

کلمات آزاردهنده، هم برای کسانی که آن‌را بر زبان آورده‌اند و هم برای شنونده، پیامی دربر دارد و آن پیام این است که قابل اعتماد نیستیم. اگر کسی حاضر است اشک دوستش را درآورد، چطور نمی‌خواهد او را بی‌مایه و کم‌ارزش نشان دهد؟ شایعه یعنی ما قدرت نداریم با کسی که مشکل داریم

رودررو حرف بزنییم، برای همین از پشت خنجر می‌زنیم. جولز فیفر [۹۰]، نمایشنامه‌نویس، می‌گوید: شایعه قتل است که به‌دست یک ترسو اتفاق رقم خوده است. ما در یک فرهنگ شایعه‌دوست زندگی می‌کنیم. چه کسی چی پوشیده، کی با کی قرار عاشقانه گذاشته یا چه کسی در آخرین رسوایی جنسی سهیم است. اگر زندگی و خانه و ارتباطات‌مان را منطقه‌ی عاری از شایعه اعلام کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ احتمالاً از آن‌همه وقت آزادی که گیرمان می‌آید شگفت‌زده می‌شویم. وقتی که می‌توانیم در آن به‌جای نابودکردن رؤیای دیگران، رؤیای خودمان را بسازیم. این‌طوری فضای خانه‌مان را چنان از عطر حقیقت پر می‌کنیم که هر ملاقات‌کننده‌ای دلش بخواهد کفش‌هایش را درآورد و مدتی در آن‌جا بماند و البته یادتان باشد کلمات همان‌طور که می‌توانند نابود کنند، شفابخش هم هستند.

بعضی از مردم، این که من خیلی طرفدار تماشای تلویزیون نیستم را کنایه آمیز می‌دانند. به جز بازیخش نمایش اندی گریفیث [۹۱]، از آن شبی که مری تیلور مور [۹۲] از تلویزیون رفت، دیگر مثل سابق مشتری سیتکام‌ها (طنزهای تلویزیونی) نبوده‌ام. از اخبار شبانگاهی می‌گریزم، چون دوست ندارم درست قبل از خواب آن همه انرژی منفی بگیرم و در تعطیلات هم به ندرت در اتاق خوابم تلویزیونی پیدا می‌شود. روزهایی که همین‌طوری کنترل به دست، کانال‌ها را بالا و پایین می‌کنم، تقریباً مطمئنم حداقل یک برنامه پیدا می‌کنم که شامل سوءاستفاده‌ی جنسی و یا خشونت علیه زنان باشد.

در اولین روزهای حضورم در برنامه‌های تلویزیونی، من هم گناهکار بودم، زیرا بی‌آن که حتی بدانم، در یک تلویزیون مسئولیت‌ناپذیر فعالیت می‌کردم که کارهای ناشایستی به اسم سرگرمی انجام می‌داد. یک روز من و همکارانم مردی را برای برنامه در نظر گرفتیم که در یک رسوایی خیانت دستگیر شده بود. درست قبل از شروع برنامه، روی صحنه، پیش چشم میلیون‌ها نفر، همسرش برای اولین بار فهمید شوهرش بی‌وفا بوده است. هیچ‌وقت آن لحظه را تا آخر عمرم فراموش نمی‌کنم. حس تحقیر و ناامیدی که صورت زن بیچاره را فرا گرفت، باعث شد برای این که او را در چنین وضعیتی قرار داده بودم، از خودم شرم‌منده شوم. از آن به بعد تصمیم گرفتم دیگر هیچ‌وقت عضوی از نمایشی نباشم که در آن یک انسان دیگر تحقیر و کوچک می‌شود.

با اطمینان می‌دانم ما به همان چیزی تبدیل می‌شویم که دریافت می‌کنیم. اگر برای ساعت‌های متمادی، دریافت‌کننده‌ی پیام‌ها و تصاویری باشیم که خارق‌العاده‌بودن ما را نشان نمی‌دهند، دیگر جای تعجب نیست که چرا احساس می‌کنیم از نیروی زندگی خالی شده‌ایم. اگر هر هفته خودمان را با حجم زیادی اعمال خشونت‌آمیز هماهنگ کنیم، نباید دیگر از این که فرزندانمان خشونت را به‌عنوان راه‌حل بگومگوهایشان می‌بینند، تعجب کنیم.

همان‌طور تغییر کن که دلت می‌خواهد؛ این حرف من است. به‌جای تحقیرکردن، بالا ببر. به‌جای تخریب‌کردن، از نو بساز. به‌جای اشتباه راهنمایی‌کردن، همان نور مسیری باش که همه‌مان را به‌سوی اعتلا راهنمایی می‌کند.

این‌جا کلاس پنجم است و من سر جلسه امتحان جبر آقای هوپر [۹۳] نشسته‌ام. قبل از این‌که امتحان شروع شود، از بلندگوهای مدرسه اعلام می‌کنند که به سالن کنفرانس برویم. هورا... به خودم گفتم دیگر امروز امتحان جبر نمی‌دهیم.

فرارمان از امتحان تنها چیزی بود که من و همکلاسی‌هایم بهش فکر می‌کردیم، وقتی وارد سالن شدیم و جایی را برای نشستن انتخاب کردم، داشتم خودم را برای خوابیدن سر یک سخنرانی بی‌فایده‌ی دیگر آماده می‌کردم، اما وقتی سخنران را معرفی کردند و فهمیدم او کشیش جسی جکسون [۹۴] است که در روز تیراندازی به دکتر کینگ [۹۵] همراهش بوده است، کمی صافتر نشستم. چیزی که قرار بود بشنوم، به مهم‌ترین سخنرانی عمرم تبدیل شد.

سال ۱۹۶۹ بود و چون جزو دانش‌آموزان ممتاز محسوب می‌شدم، فکر می‌کردم به اهمیت "بیش‌ترین تلاشت را بکن"، آگاهم. اما آن روز کشیش جکسون آتشی در وجودم روشن کرد که برای همیشه زندگی‌ام را تغییر داد. سخنرانی‌اش درباره‌ی فداکاری‌هایی بود که برای‌مان انجام شده بود، فارغ از اینکه چطور اجدادمان به این‌جا آمده‌اند. درباره‌ی آدم‌هایی که قبل از ما جان خودشان را از دست داده‌اند و آن‌ها که این مسیر را هموار کرده‌اند تا حالا در یک مدرسه‌ی یکپارچه در نشویل درس بخوانیم. او به ما گفت آنچه به خودمان بدهکاریم این است که بهترین باشیم.

"تعالی بهترین راه مبارزه با نژادپرستی است، پس بهترین باشید."

منظور او را دریافتم و همان شب برای خودم کاغذی پیدا کردم و از چالش‌هایی که کشیش جکسون گفته بود، برای خودم پوستری درست کردم و آن را روی آینه‌ام چسباندم و تمام سال‌های تحصیلم در کالج، روی آینه پیش چشمانم بود. در طی سال‌ها، من به معیارهای خودم اضافه کردم: "اگر می‌خواهی موفق شوی، عالی باش" و "اگر از دنیا بهترین چیزها را می‌خواهی، برای دنیا بهترین چیزها را رو کن."

آن کلمات به من کمک کردند بر بسیاری از موانع پیروز شوم و حتی وقتی خیلی کمتر از عالی هم کافی بود، سعی کنم بهترین باشم. تا به امروز هم نیتم تعالی است. این‌که در بخشندگی و شکرگزاری بهترین باشم. در تلاش و در مبارزه هم بهترین باشم. برای من متعالی‌بودن یعنی همیشه بیش‌ترین تلاشم را انجام داده باشم. در کتاب چهار قرارداد دان میگوئل ریز، آخرین قرارداد این است: همیشه نهایت تلاشت را بکن. با اطمینان می‌دانم که این راضی‌کننده‌ترین راه برای رسیدن به آزادی شخصی است. ریز می‌گوید بهترینت هر روزت بسته به احساسی که داری ممکن است متفاوت باشد. هیچ مشکلی نیست. در هر شرایطی بیش‌ترین تلاشت را بکن تا دلیلی برای قضاوت و شرمساری خودت نداشته باشی. این‌طوری زندگی کن تا آخر هر روز به

خودت بگویی: "بیشترین تلاشم را کردم" با گفتن این جمله در راه بهترین بودنت، پیشرفت کرده‌ای.

پدرم طوری من را بار آورده بود که داشتن بدهی و قرض یک ننگ بزرگ به شمار می‌آمد، یک چیزی شبیه تنبلی که بابا بهش می‌گفت پوچی و بیهودگی. بنابراین وقتی خانه را ترک کردم و بعد از یک سال هنوز ۱۸۰۰ دلار بدهی داشتم، احساس شکست می‌کردم. هیچ‌وقت به پدرم نگفتم، چه برسد که جرئت کنم ازش پولی قرض بگیرم.

در عوض یک وام خیلی سفت و سخت با بهره‌ی ۲۱ درصدی گرفتم. وعده‌های زیادی را شام، سبوس کشمش خوردم و ارزان‌ترین ماشینی را که می‌توانستم خریدم. بهش می‌گفتم لگن چرخ‌دار، ولی همین که از خانه به محل کار می‌رساندم، کافی بود. ۱۰ درصد از پولم را به کلیسا کمک می‌کردم و فقط سالی یک‌بار لباس می‌خریدم.

این طوری قرض ۱۸۰۰ دلاری‌ام را صاف کردم و قسم خوردم دیگر هیچ‌وقت بیش‌تر از دلم، خرج نکنم. از خرج بیش از حد متنفر بودم. پدرم برای هر چیزی که اهمیت داشت از ماشین لباس‌شویی گرفته تا خشک‌کن و یخچال پول کنار می‌گذاشت. وقتی در سال ۱۹۷۶ خانه را ترک کردم، هنوز تلویزیون نخریده بود، چون فکر می‌کرد برای چنین چیزی خرج کردن درست نیست. وقتی برنامه‌ی آپرا وینفری در سراسر امریکا پخش شد، اولین چیزی که برایش خریدم یک تلویزیون رنگی بود. پولش را نقد دادم.

این‌که چرا بعضی از آدم‌ها انتخاب می‌کنند مقروض باشند، برایم مثل معما می‌ماند. هیچ‌وقت آن زوجی که به برنامه‌ام آمدند تا درباره‌ی اوضاع وحشتناک مالی‌شان صحبت کنند را از یاد نمی‌برم. با این‌که تنها نه ماه از ازدواجشان گذشته بود، رابطه‌شان به‌خاطر خرج بی‌حد و حصر، از هم پاشیده بود. آن‌ها برای یک عروسی در سواحل مکزیک، رزرو هتل برای مهمانان، شام خرچنگ و استیک و یک بار آزاد برای شب عروسی‌شان خرج کلانی کرده بودند. یک طرف دیگر این عروسی زیبا، خرجی ۵۰ هزار دلاری بود که روی کارت اعتباری‌شان گذاشته شده بود. تازه این جدا از قرض ۹ هزار دلاری آقا داماد برای خرید حلقه‌ی نامزدی بود. رسیدن به افسانه‌های پریان، تبدیل به بدترین کابوس‌شان شده بود که برای سالیان سال هم ادامه داشت.

مطمئنم وقتی به‌جای این‌که دنبال چیزی باشید که واقعاً خوشحال و راضی‌تان می‌کند، فقط دنبال اندوختن و انباشتن باشید، نه فقط از مرزهای خودتان فراتر می‌روید، بلکه دارید در یک دروغ زندگی می‌کنید.

به‌همین خاطر، واقعاً افتضاح است که بار یک صورت‌حساب بر دوش آدم سنگینی کند.

ما کشوری هستیم که نود و پنج درصد بودجه‌مان صرف درمان بیماری‌ها می‌شود و فقط کمتر از پنج درصد را صرف پیشگیری از بیماری‌ها و سالم ماندن‌مان می‌کنیم. چقدر این روند اشتباه است. حتماً باید برنامه‌مان عوض شود و این تغییر با تغییر نگاه خودمان شروع می‌شود: باید تصمیم بگیریم چه می‌خواهیم باشیم؟ کسانی که به سلامتی‌شان آذوقه می‌رسانند؟ یا آن‌ها که ناقل بیماری‌ها هستند؟

نهایت سلامتی این است که از هر نظر، از لحاظ فیزیکی گرفته تا روحی و احساسی کامل عمل کنیم. این علاوه بر آگاهی‌دهی، نشان‌دهنده‌ی احساس زندگی و وابسته‌بودن هم هست. اگر شما به جنبه‌های مختلف زندگی‌تان (خانواده، اوضاع اقتصادی، ارتباطات، کار و با دیگران بودن) فکر کنید، می‌بینید که همه‌ی این‌ها عضوی از یک چرخه‌اند و اگر یکی به‌خوبی کار نکند، به باقی قسمت‌ها هم آسیب می‌رساند.

اوقات زیادی بوده است که من به‌جای این‌که به خودم برسم، بیش از حد روی کارم تمرکز کرده‌ام. تفاوت زیادی بین تن‌پروری و برآوردن نیازهای واقعی‌تان وجود دارد. اگر بتوانید این دو را به‌درستی از هم تمایز بدهید، از تلف‌شدن وقت زیادی جلوگیری می‌کنید. این‌را مطمئنم.

شما باید با ذهن و جسم و روح‌تان در ارتباط کامل باشید تا بتوانید آن‌طور که باید زندگی کنید. وقتی هر سه‌ی این موارد به‌طور کامل باهم مرتبط باشند، شما می‌توانید به بالاترین حد توان‌تان در زندگی برسید.

باید یک تصمیمی بگیرید: به جست‌وجوی چیزی بروید که برایش به این‌جا آمده‌اید، نه این‌که فقط بی‌هدف از پیچ‌وخم زندگی بگذرید. متوسط عمر یک زن امریکایی هشتاد سال است، اما این فقط یک تخمین است. آن‌چه که امروز انجام می‌دهید، فردای‌تان را می‌سازد.

برای این‌که آن زندگی رهاشده را در دستان خود بگیرید، باید واقعاً بخواهید کار کنید. منظورم فقط شغل نیست. منظورم سابقه‌ی کاری‌تان نیست، بلکه توجه به روح‌تان است که بهترین خواسته‌های‌تان را به‌تان گوشزد می‌کند. باید گاهی اوقات سکوت داشته باشید تا بتوانید نجوای روح‌تان را بشنوید. باید روح و ذهن‌تان را با چیزهایی تغذیه کنید که شما را به‌سوی احتمالات جدید، پذیرا می‌کند. (وقتی آموختن را قطع می‌کنید، رشدتان متوقف می‌شود و به‌طور ناخودآگاه به جهان هستی می‌گویید همه کاری انجام داده‌اید و هیچ چیزی برای‌تان جدید نیست. خب پس چرا اینجایی؟)

نمی‌توانید به این موضوع تظاهر کنید که هر طوری با بدن‌تان رفتار کنید، همین‌طوری به عملکردش ادامه می‌دهد. بدن می‌خواهد حرکت کند. می‌خواهد خوب تغذیه شود. اگر دارید به شیوه‌ای زندگی می‌کنید که انگار همه‌اش باید در مسابقه‌ی دو باشید تا برنده شوید، بدانید که باید

سرعت‌تان را کم کرده و برای اندکی استراحت، برنامه‌ریزی کنید. به‌خاطر این‌که صرف بودن‌تان در این‌جا یعنی برنده شده‌اید. هنوز اینجاییید و یک شانس دیگر دارید که کارها را درست انجام بدهید و بهتر و بهتر شوید. من که می‌گویم همین الان شروع کنید.

سال‌ها پیش در برنامه‌ام، مادری جوان مهمانم بود که با کودک سه ساله‌اش به شدت مشکل داشت. بچه حکمران خانه بود و می‌خواست در تخت مادرش بخوابد و حتی به خوابیدن در تخت خودش فکر هم نمی‌کرد. هرچه مادر بیشتر بر این مسئله پافشاری می‌کرد، بچه هم مقاومت بیشتری نشان می‌داد. آن قدر جیغ می‌کشید و گریه می‌کرد تا از خستگی از پا دربیاید.

ما این نوار را به دکتر متخصص‌مان، استنلی تورکی، [۹۶] نشان دادیم و وقتی فیلم درگیری این مادر و پسر را کامل دید، چیزی گفت که موهای تنم سیخ شد. گفت: تا وقتی تصمیم نگیرید، هیچ اتفاقی نمی‌افتد. این پسرک سه ساله برای این در تختخواب خودش نمی‌خوابد، چون مادرش هنوز تصمیم نگرفته این اتفاق بیفتد. وقتی تصمیمش را بگیرد، بچه هم به تخت خودش می‌رود. ممکن است گریه کند و جیغ بزند تا این‌که خوابش ببرد، اما در حقیقت می‌فهمد که مادرش تصمیم خودش را گرفته است.

خب، می‌دانم که دکتر تورکی این حرف‌ها را راجع به یک بچه‌ی سه ساله زده است؛ اما می‌دانم که از این نصیحت محشر می‌توان در خیلی جاهای دیگر هم استفاده کرد. در ارتباطات‌مان، در حرکت‌های شغلی، یا مشکلات وزنی. همه‌چیز به تصمیم شما بستگی دارد.

وقتی نمی‌دانید چه کاری را انجام دهید، بهترین نصیحتم این است که کاری انجام ندهید تا ذهن‌تان شفاف شود. تا به آن خلسه‌ای برسید که در آن می‌توانید صدای درون‌تان را بشنوید، نه صداهای دنیا را. وقتی که تصمیم گرفتید چه می‌خواهید، به تصمیم‌تان پایبند باشید.

پنج روز بعد از این‌که طوفان کاترینا به لوئیزیانا [۹۷] برخورد کرد، به آن‌جا رفتم تا با چشمان خودم شاهد خرابی‌هایی باشم که طوفان به‌بار آورده است. مایا آنجلو به زیباترین شکل ممکن آن واقعه را توصیف کرد: زمین به آب تبدیل شد و آب فکر کرد جای خدا نشسته است.

بیش‌تر از پنج دقیقه در استادیوم نیواورلئان [۹۸]، جایی که مردم پنج روز منتظر کمک بودند، نایستادم. باین‌حال روزهای بعدش هم فکر می‌کردم همچنان می‌توانم بوی مخلوطی از خون و ادرار و گوشت گندیده را حس کنم.

روی آنتن زنده گفتم: به نظر من، این کشور، یعنی همه‌مان یک عذرخواهی به این خانواده‌ها بدهکاریم.

روز بعد از این حرف، گیل کینگ دوست صمیمی‌ام، که سردبیر مجله هم هست، تماسی از یک مشترک مجله دریافت کرد که به خاطر حرف‌هایی که زده بودم عصبانی شده بود و اشتراکش را لغو کرد. او به گیل گفته بود، اُپرا حرف زیادی زده است که گفته دولت باید از آن مردم عذرخواهی کند.

مطمئنم که پشت هر فاجعه‌ای، درس‌های بزرگی نهفته است که می‌توانیم یادشان بگیریم. یکی از بزرگ‌ترین‌هایش هم این است: تا وقتی که خودمان را از دیگران جدا می‌کنیم و "ما" و "آن‌ها" داریم، نمی‌توانیم به‌عنوان مردمی متحد، به‌عنوان یک ملت و یک سیاره، تکامل پیدا کنیم. کاترینا این فرصت را بهمان داد تا قلب‌های‌مان را بگشاییم و همدردی‌مان را نشان دهیم.

در طی سال‌ها بارها از مردم شنیده‌ام که می‌گویند چرا خدا چنین کرد و چنان کرد. یک درس مهم دیگر: مردم به‌خاطر کاری که خدا کرده زجر نمی‌کشند، بلکه به‌خاطر کارهایی که کرده‌ایم و کارهایی که نکرده‌ایم، اذیت می‌شوند.

خیلی از چیزهایی که بعد از کاترینا اتفاق افتاد، توسط انسان‌ها به‌وجود آمده بود و همان‌طور که همه شنیدیم انتقادات فراوانی به هر طرف روانه می‌شد. اما طوفان این شانس را هم بهمان داد تا بدانیم هرکدام از ما می‌تواند در لحظات ناامیدی و ترس و درماندگی مثل رنگین‌کمانی از محبت باشد که هرچه در توان دارد برای گسترش مهربانی و لطف به هم‌نوعش انجام می‌دهد. چون با اطمینان می‌دانم هیچ "آن‌هایی" وجود ندارد. همه "ما" هستیم.

-
در ژانویه ۲۰۰۹، دو عکس از من، در کنار هم روی جلد مجله‌ی "ا" چاپ شد. در یکی از عکس‌ها، هیکلم متناسب بود و در دیگری اضافه وزن داشتم. به‌قدر کافی اعتماد به نفس داشتم که این عکس‌های قبل و بعد را منتشر کنم، چون می‌دانستم که تنها نیستم. تخمین زده می‌شود شصت و شش درصد بزرگسالان امریکایی اضافه وزن دارند و تقریباً هیچ‌کس از این مسئله خوشحال نیست.

آن عکس روی مجله، موجی از ابراز احساسات و حمایت‌ها را برانگیخت. یکی از خاطره‌انگیزترین واکنش‌هایی که به آن عکس‌ها دیدم، ایمیلی از طرف یکی از دوستانم بود که برایم نوشته بود: من این‌طوری به وزن تو نگاه می‌کنم مثل یک آشکارکننده‌ی دود است، درحالی‌که خیلی از ما داریم بهترین قسمت زندگی‌مان را می‌سوزانیم.

قبل از آن، هیچ‌وقت به وزنم این‌طور فکر نکرده بودم. از آن لحظه‌های "آها"ی حقیقی بود. وزنم، یک شاخص هشداردهنده بود و چراغ چشمک‌زن بود که نشان می‌داد با مرکز وجودم، ارتباط ندارم.

با اطمینان می‌دانم که وزنم یک مسئله‌ی روحی است، نه غذایی. ماری ویلیامسون [۹۹] با فرستادن این ایمیل درست به هدف زد: وزنت واقعاً یک دعوت

است تا زندگی بهتری داشته باشی.

در تمام آن سال‌هایی که رژیم‌هایم شکست خورده بودند، مشکلم این بود که فکر می‌کردم یک مشکل وزنی دارم. نمی‌دانستم که مشکلم وقتی شروع می‌شود که وجودم از تعادل خارج می‌شود و با خوردن بیش از حد می‌خواستم روی حقایق سرپوش بگذارم.

یک‌بار با باب‌گرین در نوشتن کتابی به نام "وصل شو" همکاری کردم. عنوانش ایده‌ی باب بود و من خاطرات زجرآورم را از وقتی که چاق بودم می‌نوشتم (وقتی باب را برای اولین بار دیدم ۲۳۷ پوند وزن داشتم). در حین نگارش کتاب، هر چند وقت یک‌بار بهش می‌گفتم: بهم یادآوری کن ارتباط چیست؟ من از باب یاد گرفتم که مشکلم خوردن چیپس سیب‌زمینی نیست. باید دلایل اعتیادم به خوردن را کشف می‌کردم تا بفهمم چه چیزی دارد مرا می‌خورد. راستش به قدر کافی کاوش نکردم.

اما حالا با اطمینان می‌دانم که ارتباط داشتن و وصل بودن یعنی همه‌چیز درباره‌ی خودت را دوست داشته باشی، بهش احترام بگذاری و ارزش حفاظت کنی. باب گهگاه بهم می‌گفت: وزنت به احساس ناخودآگاه بی‌ارزش بودن بستگی دارد. و برای سال‌های سال مخالفت می‌کردم و می‌گفتم: ببین باب، من از آن آدم‌هایی نیستم که فکر می‌کنند لایق آن چیزی که دارند نیستند، من برای رسیدن به این‌جا سخت تلاش کرده‌ام.

از وقتی سه سالم بود، آدم جاه‌طلبی بودم که می‌خواست به همه‌چیز برسد. برای سالیان سال احساس می‌کردم باید نشان دهم به این‌جا تعلق دارم و ارزشمند هستم. پس به سختی تلاش کردم. بهترین نمره‌ها را گرفتم. جایزه‌ی مسابقات سخنرانی را بردم و کمک‌هزینه‌ی تحصیلی به دست آوردم. تا این‌که تازه در اواسط دهه‌ی سوم زندگی‌ام فهمیدم همین که این‌جا هستم خودش ارزش دارد و لازم نیست خودم را ثابت کنم.

برای بیش‌تر ما که اضافه وزن داریم، این موضوع صدق می‌کند که کیلوهای اضافی‌مان به استرس‌های حل‌نشده، خستگی‌ها و افسردگی‌هایی ربط دارد که جرئت نداشته‌ایم با آن‌ها روبه‌رو شویم تا از بین بروند و به‌جای این‌که با این ترس‌ها روبه‌رو شویم و با آن مقابله کنیم، خودمان را در یخچال غرق می‌کنیم.

اگر بتوانید بر ترس‌تان غلبه کنید، پرواز می‌کنید. این یکی دیگر از با اطمینان می‌دانم‌هایم است.

عاشق تماشای طلوع خورشید در ماوی [۱۰۰] هستم، آن وقت که آسمان دگرگون می‌شود. زمان تحول آسمان خیلی راحت‌تر از تحول ما زمینی‌هاست.

تکامل انسان مثل یک حفاری مادام‌العمر است که در آن باید تمام مشکلات درونی‌تان را آشکار کنید. گاهی آن قدر سخت است که انگار دارید کلیمانجارو [۱۰۱] را بیل می‌زنید و همه‌اش به سنگ می‌رسید.

چیزی که کشف کرده‌ام این است که سنگ‌هایی که رسیدگی نشده‌اند، به تپه و بعدش به کوه تبدیل می‌شوند. پس باید هر روز در خانواده، ارتباطات، کار، وضعیت مالی و سلامتی‌مان خانه‌تکانی‌مان کنیم (تا یک دفعه به کوهی از مشکلات برنخوریم).

ردکردن و نادیده‌گرفتن مشکلات قطعاً آسان‌تر است، اما اگر فقط قدم‌های کوچکی برای شناخت آن‌ها برداریم، همان قدم‌های کوچک در سفر خودشناسی‌مان تبدیل به جهش‌های بزرگی می‌شوند.

رسیدن به پتانسیل خودتان به‌عنوان یک فرد، چیزی بیش‌تر از یک ایده است. هدف نهایی است. جای شگفتی است که قادریم راجع به چیزهایی فکر کنیم که ربطی به قدر و اندازه‌ی بشر ندارد. فهرست‌هایی مثل این که چی مُد است و چی نیست؟ کی جذاب است و کی نیست؟ من دارم راجع به یک چیز مهم صحبت می‌کنم: زندگی چه کسی روی شما اثر گذاشته است؟ چه کسی را دوست دارید و کی دوست‌تان دارد؟

با اطمینان می‌دانم که برای من فقط همین مهم و ارزشمند است که سلسله تحول‌های آگهی‌دهنده به من اجازه دهد بفهمم من از هیچ بشر دیگری بهتر یا بدتر نیستم. به همین سادگی.

کلاس سوم بودم که یک قانون طلایی یاد گرفتم: با دیگران طوری رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. عاشق آن کلمات بودم و هر جا می‌توانستم می‌نوشتمشان و همیشه در کوله پشتی‌ام حملش می‌کردم.

یک انسان خوب بودم. حتی یک وقتی فکر می‌کردم مبلغ مذهبی خواهم شد. هر یکشنبه به کلیسا می‌رفتم، در دومین نیمکت سمت راست می‌نشستم و یک دفترچه یادداشت دستم می‌گرفتم و هرچه را واعظ می‌گفت یادداشت می‌کردم. روز بعد در مدرسه، در زمین بازی موعظه را برای خودم می‌خواندم. بهش می‌گفتم از خودگذشتن صبحگاهی. بقیه‌ی بچه‌های هشت ساله وقتی مرا می‌دیدند، فریاد می‌زدند: دوباره کشیش آمد! آن موقع‌ها مبلغ مذهبی پیشروی کلیسای بابتیست [۱۰۲] تلاش می‌کرد برای کودکان فقیر کاستاریکا [۱۰۳] پول جمع کند. من کمپین زدم و قرار بود بیش‌تر از بقیه‌ی پول جمع کنم. پول نهارم را بخشیدم و باقی هم‌کلاسی‌هایم را هم متقاعد کردم همین کار را بکنند. همه‌اش جز همان قواعد طلایی بود که باهاش زندگی می‌کردم.

اما در کلاس پنجم بودم که به مشکلی برخورددم. دختری در کلاس‌مان بود که از من خوشش نمی‌آمد، من هم شروع کردم در مدرسه راجع بهش صحبت کردم. یکی از دوستانم به نکته‌ی خوبی اشاره کرد و گفت اگر به همان اصل طلایی‌ات معتقدی، وقتی داری پشت سر آن دختر حرف می‌زنی، به احتمال زیاد او هم دارد همین کار را می‌کند. من هم جواب دادم: برایم مهم نیست. به‌هرحال اصلاً ارزش خوشم نمی‌آید.

تا مدت زیادی، وقتی کاری می‌کردم یا حرفی می‌زدم که مخالف خود بهترم بود، سعی می‌کردم هرطور شده خودم را توجیه کنم. چیزی که بهش توجه نداشتم این بود که هر کاری بکنیم، چه خوب چه بد به خودمان باز می‌گردد، اما در نهایت فهمیدم همان چیزی را از دنیا می‌گیریم که بهش می‌دهیم. من این‌را از فیزیک و قانون سوم حرکتش فهمیدم: هر عملی عکس‌العملی دارد. این حرف همان گوهر اصلی فلسفه‌ی شرقی‌هاست که بهش "کارما" می‌گویند. در فیلم به رنگ ارغوان [۱۰۴]، شخصیت اصلی سعی می‌کند همه‌چیز را به اربابش توضیح دهد: هر کاری که سعی می‌کنید با من بکنید، قبلاً با خودتان کرده‌اید.

اعمال شما با همان قطعیت که زمین به دور خورشید می‌گردد، دور شما می‌گردد.

برای همین است که وقتی مردم می‌گویند دنبال شادی می‌گردند ازشان می‌پرسم شما به جهان هستی چه داده‌اید؟ مثل همان خانمی می‌ماند که در برنامه‌ی من حاضر شده بود و از این‌که رابطه‌اش با شوهرش خراب شده بود، متعجب بود و می‌گفت: نمی‌دانم چه شده است، قبلاً خیلی خوشحالم می‌کرد، اما حالا دیگر خوشحالم نمی‌کند. چیزی که آن خانم نمی‌دید این بود که خودش باعث همه‌ی آن تأثیرات شده بود. شادی چیزی نیست که از

دیگران بگیریدش. شادی که احساس می‌کنید با عشقی که به دنیا می‌دهید، ارتباط مستقیم دارد. اگر فکر می‌کنید چیزی در زندگی‌تان کم دارید یا به آن‌چه استحقاقش را داشتید نرسیده‌اید، یادتان باشد که جاده‌ی زندگی هیچ علامت راهنمای زردی ندارد. شما باید که زندگی را راهنمایی می‌کنید، نه زندگی شما را. بگذارید ببینید وقتی زمان بیش‌تری را با فرزندان‌تان می‌گذرانید، چه اتفاقی می‌افتد، یا وقتی خشم‌تان نسبت به مدیر یا همکارتان را فراموش کنید، چه می‌شود؟ خودتان و دیگران را دوست داشته باشید تا ببینید عشق متقابلاً چه کاری می‌کند؟ این قانون همیشه صادق است. چه متوجه‌اش باشید و چه نه. در همه‌چیز همین اتفاق می‌افتد، از چیزهای کوچک گرفته تا بزرگ و حتی بزرگ‌تر. امروز تلاش می‌کنم با همه و با هر کسی برخورد می‌کنم، خوب باشم و مطمئن می‌شوم از زندگی‌ام برای نیت‌های خوب استفاده کنم. به‌خاطر این‌که مطمئنم هرچه فکر می‌کنم، می‌گویم و هر کاری که انجام می‌دهم به خودم بازخواهد گشت؛ برای شما هم همین‌طور.

Chicago Sun-Times.1

Gene Siskel.2

O magazine.3

Timbuktu.4: شهری در قاره‌ی افریقا واقع در کشور مالی، که بالای رود نیل قرار گرفته است

Book of Revelations.5: اپرا در این قسمت با زیرکی و طنز، کتابش را به یکی از متون مذهبی مسیحیت، که اصطلاحاً آخرالزمان (Book of Revelation) نامیده می‌شود، مقایسه می‌کند

Derek Walcott.6

Tina Turner.7

Maya Angelou.8

Lee Ann Womack.9

Gayle King.10

11. نویسنده با استفاده از عبارت clothed in my right mind به یکی از داستان‌های مسیحیت اشاره می‌کند که در آن حضرت عیسی به شخصی مجنون کمک می‌کند تا بنشیند، لباس بپوشد و سلامت روانی بیابد

12. masala chai tea: یک چای هندی که مخلوطی از چای سیاه، ادویه‌جات معطر هندی و گیاهان مختلف است

Maui.13

Ram Dass.14

Snatum Kaur.15

He who dies with the most toys is still dead.16

Colosseum.17

Scarlett O'Hara.[18](#)

Bob Greene.[19](#)

Telluride, Colorado.[20](#)

Mississippi.[21](#)

Nashville.[22](#)

Chevy Chase, Maryland.[23](#)

M.C. Hammer.[24](#)

Girl Scout.[25](#)

Psalms 37:4.[26](#)

Mizuta Masahide.[27](#)

Vernon Winfrey.[28](#)

Vernita Lee.[29](#)

John Bradshaw.[30](#)

Stedman Graham.[31](#): شریک زندگی اپرا وینفری از سال ۱۹۸۶ تا کنون

Isaiah.[32](#)

Isaiah 54:17: "No weapon formed against you shall prosper."[33](#)

Jesse Jackson.[34](#)

Marianne Williamson.[35](#)

Topeka.[36](#)

Milwaukee.[37](#)

Von's.[38](#)

Ralph Waldo Emerson.[39](#)

BeBe Winans.[40](#)

Chevy Impala.[41](#)

Memorial Day.[42](#)

,Holbrook, Arizona.[43](#)

Lamar, Colorado.[44](#)

Meister Eckhart.[45](#)

Geneviève.[46](#)

Pontiac G6.[47](#)

harvest day.[48](#)

Don Miguel Ruiz.[49](#)

Ali MacGraw.[50](#)

Beverly Johnson.[51](#)

Cybill Shepherd.[52](#)

Quincy Jones.[53](#)

Sidney Poitier.[54](#)

Edna St. Vincent Millay.[55](#)

Dr. Phil.[56](#)

Gary Zukav.[57](#): مُبلغ روحی که کتاب The Seat of the Soul را نوشته است

five-and-dime.[58](#): مغازه‌هایی که در آن تمام اجناس به یک قیمت پایین مثلاً یک دلار به فروش می‌رسند.

Priscilla Presley.[59](#)

Elvis.[60](#)

Robin Williams.[61](#)

Elie Wiesel.[62](#)

Bob Greene.[63](#)

DreamWorks.[64](#)

glory, glory, hallelujah.[65](#)

Illuminata by Marianne Williamson.[66](#)

John Diaz.[67](#)

Fiji.[68](#)

Awakening by Mark Nepo.[69](#)

A New Earth, by Eckhart Tolle.[70](#)

Paulo Coelho.[71](#)

Pierre Teilhard de Chardin.[72](#)

Fairfield, Iowa.[73](#)

Midweste.[74](#)

Glinda.[75](#)

In Love with the Mystery, by Ann Mortifee.[76](#)

Derek Walcott.[77](#)

,Urania.[78](#)

Bob Greene.[79](#)

Karin.[80](#)

Terry and Danny.[81](#)

Johannesburg.[82](#)

Peter Walsh.[83](#)

Enough Already.[84](#)

Born at the Right Time.[85](#)

Paul Simon.[86](#)

Jim Crow.[87](#)

Sethe.[88](#)

Goldie Hawn.[89](#)

Jules Feiffer.[90](#)

The Andy Griffith Show.[91](#)

Mary Tyler Moore.[92](#)

Mr. Hooper.[93](#)

Jesse Jackson.[94](#)

Dr. King.[95](#)

Dr. Stanley Turecki.[96](#)

Louisiana.[97](#)

New Orleans.[98](#)

Marianne Williamson.99

Maui.100

Kilimanjaro.101

Progressive Missionary Baptist Church.102

Costa Rica.103

The Color Purple: ساخته‌ی استیون اسپیلبرگ- ۱۹۸۵.104

«با اطمینان می‌دانم که...» یکی از کتاب‌های پرفروش سالیان اخیر جهان، از زبان یکی از مؤثرترین و بانفوذترین زنان دهه‌ی آغازین قرن بیست‌ویکم است. اپرا وینفری در زمانه‌ی شک‌ها و تردیدها، از «معجزه» و «شفافیت» و «لذت» و «شکرگزاری» و «قدرت» می‌گوید. از کشف ریزترین لذت‌ها و ظرفیت‌ها و جذابیت‌های زندگی گرفته، تا مسیر کلی و دشوار شناخت خود. از کشف مسیر اختصاصی که هر کدام از ما برای درک‌کردن و ممکن‌ساختن آن به دنیا آمده‌ایم؛ قصه‌ی بیرون‌کشیدن نقشه‌ی گنج از دل سنگ.

و همه‌ی این‌ها از زبان زنی که خود، سخت‌ترین دوران نوجوانی و جوانی را داشته است، اما حالا انسانی است که می‌تواند از بالا رفتن سن‌اش کیف کند، چون می‌داند فرصتی برای رشد است: «چه خوب که شصت‌ساله شده‌ام». همین است که طوری از اعجاز، از به‌ثمررساندن هر لحظه از زندگی سخن می‌گوید، که باورش می‌کنید.

«با اطمینان می‌دانم که...» حاصل قلم ثروتمندترین زن دنیای هنر و رسانه است، که هنوز «لذت کتاب‌خواندن زیر درخت بلوط» را از یاد نبرده است، لذتی که امیدواریم با خواندن این کتاب، برای شما هم اتفاق بیفتد. کتابی که خوب است در هر خانه‌ای، و میان هر خانواده‌ای، وجود داشته باشد.

- امیر قادری

