

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پنج رازی که هر کس قبل از مرگ باید بداند

نویسنده:

جان ایزو

مترجم:

سمانه فلاح



سرشناسه: ایزو جان بپتیست - 1957 - م.

(Izzo, John B. (John Baptist

عنوان و نام پدیدآور: پنج رازی که هر کس قبل از مرگ باید بداند/نویسنده جان ایزو: مترجم سمانه فلاح.

مشخصات نشر: تهران: طاهریان، 1392.

مشخصات ظاهری: 200 ص.؛ 5/14x21/5 کس.م.

شابک: 8-28-6235-600-978: 80000 ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The five secrets you must discover before you die.

موضوع: خودسازی

موضوع: موفقیت

شناسه افزوده: فلاح، سمانه، 1364 - مترجم

رده بندی کنگره: 1392 9الف9/ج BF 637/9

رده بندی دیویی: 107/44

شماره کارشناسی ملی: 3119592



«پنج رازی که هر کس قبل از مرگ باید بداند»

● مترجم: سمانه فلاح

● ناشر: انتشارات طاهریان ● نوبت چاپ: اول ● سال چاپ: 1392 ● تیراژ: 1100 جلد

● طرح جلد: آرزو خسروپور ● قیمت: 80000 ریال

شابک: 8-28-6235-600-978

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک 266، طبقه چهارم، واحد 11

تلفن: 66492733 تلفکس: 66974152

برای خرید هریک از مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت در حداقل زمان ممکن، لطفاً حتماً عدد 1

را به شماره 1000066492733 ارسال کنید تا ما جهت ثبت و ارسال سفارش با شما تماس

بگیریم. هزینه ارسال کتاب با پست سفارشی در سراسر ایران رایگان می‌باشد.

فہرست:

مقدمه:

مقدمه‌ی این کتاب پنجره‌ای از دنیای درونی زندگی نویسنده‌ی آن است با خواندن چنین جمله‌ی کوتاهی ممکن است دو سوال در ذهن شما به وجود آید که چرا نویسنده، چنین کتابی را با گوشه‌ای از زندگی شخصی و خصوصی خود آغاز کرده است؟ و دیگر اینکه پیشنهاد او برای استفاده‌ی بهینه از مطالب این کتاب چیست؟

قبل از اینکه شما این کتاب را به دست بگیرید ما این سوال را از نویسنده‌ی کتاب پرسیدیم، او این چنین پاسخ داد: با نگارش این کتاب خواستم معنای واقعی زندگی را به دست آورم. هنگامی که خیلی جوان بودم، همیشه دوست می‌داشتم راز زندگی شاد و سعادت‌مند را کشف کنم. به موسیقی‌های فراوانی گوش می‌دادم و فیلم‌های گوناگونی را تماشا می‌کردم و از بیشتر اتفاقاتی که در زندگی‌ام می‌افتادند، لذت می‌بردم. بیشتر از همه قصد داشتم قبل از آنکه بمیرم بدانم زندگی چیست و چه خاصیتی دارد. در سن هشت سالگی هنگامی که پدرم از دنیا رفت، حس قوی‌تری برای شروع تحقیقاتم در من به وجود آمد. پدرم 36 ساله بود و زندگی کوتاهی را پشت سر گذاشت، اما هرگز نمی‌دانست که رازهای فراوانی بوده‌اند که او با بی‌خبری از آنها دنیا را ترک کرد.

در مرحله‌ی اول زندگی‌ام فقط شانس نفس کشیدن و گذراندن روزهای عمر را داشتم و تولد و مرگ افراد گوناگونی را از نزدیک دیدم. در طول مراحل زندگی‌ام افراد مختلفی به دنیا می‌آمدند و پس از چند سال زندگی با احساس پشیمانی از گناهان و یا رضایت کامل

دنیا را ترک می‌کردند. سرانجام در سن بیست سالگی تصمیم گرفتم که برای شناخت بهتر زندگی و نقش انسان‌ها در آن، افراد را به چند گروه مختلف تقسیم کنم.

سالها پیش خانم میانسالی به نام مارگارت خواست تا از زندگی‌اش برایم حرف بزند. تنها جمله‌ای که از زبان او شنیدم و نظر مرا جلب کرد این بود: من تمام عمرم را روی یک صندلی در بالکن خانه‌ام گذراندم. هنگامی که او دید با شنیدن این جمله‌اش تعجب کردم درباره‌ی آن بیشتر توضیح داد. او می‌گفت هرگاه که می‌خواستم درباره‌ی موضوع مهمی تصمیم‌گیری کنم به بالکن خانه‌ام می‌رفتم و روی صندلی آن می‌نشستم و فکر می‌کردم. او آنقدر زیبا توضیح می‌داد که من هم توانستم تصویر نشستن یک خانم میانسال روی یک صندلی در بالکن خانه را در ذهنم تجسم کنم.

با شنیدن صحبت‌های خانم مارگارت ایده‌ای در ذهنم جوانه زد. آیا می‌توان در آخرین روزهای عمر به رازهای مهم زندگی دست یافت؟ آیا در همین چند روز پایانی می‌توان از رازهای زندگی به بهترین شکل استفاده کرد؟ اگر ما چند راه موثر در زندگی را بیابیم و حتی در آخرین ساعات باقی مانده عمر از آنها استفاده کنیم، به معنای آن است که نهایت استفاده از زندگی را برده‌ایم و چند روز شاد زیستن برای تمام عمر کافی است؟!

هنگامی که به مسافرت می‌روم، هتلی را از طریق سایت‌ها در اینترنت رزرو می‌کنم. می‌دانم قبل از آنکه من به آنجا بروم، هزاران نفر چند روزی را در اتاق‌های هتل گذرانده‌اند. با این وجود موارد زیادی

برای مصاحبه با مهمانان هتل در دسترس دارم. نه تنها من بلکه تمامی مردم دنیا و حتی مهمانان هتل‌ها می‌دانند که زندگی در کنار گوهرهای ارزشمند دارای عواقب ناگواری است و بیشتر افراد تلاش می‌کنند که در کنار رویارویی با حوادث ناگوار زندگی به ذات ارزشمند آن دست پیدا کنند. در حقیقت دستیابی به ذات ارزشمند زندگی باعث می‌شود زندگی شاد داشته باشیم با شادمانی دنیا را ترک کنیم.

من معتقدم اگر بتوانم به صحبت‌های افراد گوناگون درباره‌ی معنای واقعی زندگی گوش کنم، قطعاً به رازهای گوناگونی دست پیدا می‌کنم. تنها در این حالت است که رازهای زندگی، خودشان را نمایان می‌کنند. پس از گذشت سال‌های طولانی تصمیم گرفتم از افراد میانسالی که چندین سال است از زندگی‌شان می‌گذرد و معنا و مفهوم تلخی‌ها و شیرینی‌های زندگی را درک کرده‌اند، در تحقیقاتم استفاده کنم. بنابراین مصاحبه‌ای ترتیب دادم تا به افراد گوناگون فرصتی بدهم تا درباره‌ی چیزهایی که در زندگی کسب کردند صحبت کنند.

کاملاً مشخص است که هر کسی در هر جایگاهی از زندگی دارایی‌هایی دارد، گاه مادی گاه معنوی اما نظر و عقیده‌ی آنها درباره استفاده از دارایی‌ها در زندگی کاملاً متفاوت می‌باشند. این همان چیزی است که من سال‌ها به دنبالش بوده‌ام.

برای انجام اولین تحقیقاتم سوالاتی را طرح کردم تا از 15000 مسافری که به ایالات متحده آمریکا و کانادا آمده بودند، بپرسم

نخستین سوالات من این بودند که چه کسی از عاقلانه‌ترین روش‌ها برای پیشبرد زندگی خود استفاده کرده است؟ مهمترین درسی که از زندگی گرفته‌اید، چیست؟ می‌دانستم که جواب سوالاتم بسیار بحث برانگیز خواهند بود. چون محال است که افراد پاسخ‌های مشابهی بدهند. حدود 1000 نفر از افراد به طور داوطلبانه خواستند که به این سوالات جواب دهند. اگر چه پاسخ سوالات فوق برایم مهم بودند اما ترجیح می‌دادم که از افراد بخوام تا داستان کوتاهی از زندگی‌شان را برایم توضیح دهند تا با نوع طرز فکر آنها نیز آشنا شوم.

گروه سنی افراد پاسخگو میان 105-59 ساله بودند و اکثر آنها از آمریکایی جنوبی آمده بودند. به دلیل وجود افراد با ملیت‌های مختلف تصمیم گرفتم که به فرهنگ، نوع اخلاق‌های فردی، مذهب، جغرافیایی منطقه‌ی زندگی و وضعیت شغلی آنها کمتر توجه کنم و بیشتر به دنبال کشف روش‌های زندگی آنها باشم. بیشتر افراد تصور می‌کردند که این تحقیق فقط برای افراد مشهور و موفق جامعه می‌باشد. و هنگامی که متوجه شدند، این طور نیست و خودشان هم گزینه‌های خوب و مناسبی برای مصاحبه هستند، بسیار خوشحال شدند. افراد مختلف با شغل‌های گوناگون نظیر آرایشگر، معلم، تاجر، نویسنده، شاعر و کشیش با مذاهب یهودی، مسیحی، بودایی و حتی مسلمان داوطلب شدند که به عنوان نمونه‌ی تحقیقاتی به سوالات من پاسخ دهند. با دسترسی به افراد گوناگون حس شادمانی بیشتری نسبت به قبل داشتم و می‌دانستم پس از مقایسه و بررسی پاسخ‌ها به حقایق بزرگی دست خواهم یافت. اولین سوالاتی که از آنها پرسیدم، این بود

که چه رازهایی در زندگی وجود دارند که ما قبل از مرگ باید آنها را بدانیم؟

چه کسی می‌تواند بزرگترین درس زندگی را به ما یاد دهد؟

افراد خواستند تا برای پاسخگویی به این دو سوال به مدت یک الی سه ساعت صحبت کنند و به بهترین شکل مرا متقاعد نمایند. تصمیم گرفتم برای قضاوت صحیح دربارهٔ پاسخ‌های سوالات از دو دوست دیگرم به نام اولیویامک ایور و لس لی نایت کمک بگیرم و لیست سوالاتی را که قرار بود از افراد بپرسم، تهیه کردم. (این لیست در انتهای این کتاب ارائه شده است)، سوالاتی نظیر چگونه می‌توان به بیشترین نشاط و شادمانی در زندگی دست یافت؟ تاکنون چند بار در زندگی‌تان احساس پشیمانی کرده‌اید؟ چه حوادثی در زندگی اتفاق افتادند که باعث شدند شما از مسیر اصلی زندگی خود خارج شوید؟ زندگی شما از همان ابتدا مسیری داشته یا هنوز هم در بیراهه راه خود را طی می‌کند؟ در زندگی خود در انتظار چه چیزی بوده، هستید و خواهید بود؟ در ابتدای این لیست قرار گرفته بودند.

البته این کتاب دارای چهار بخش اصلی می‌باشد. بخش اول به ما برای شناسایی روش‌های موثر در انتخاب نوع زندگی کمک می‌کند. بخش دوم درباره‌ی پنج راز مهمی که هر انسانی باید قبل از مرگ آنها را بداند، توضیح می‌دهد. در این بخش حدود 235 نفر به سوالات ما پاسخ دادند. بخش سوم روش‌های استفاده از پنج راز در زندگی و برخورداری از زندگی بهتر و سالم‌تر را به ما معرفی می‌نماید. مطلب مهمی که در این بخش وجود دارد این است که دانستن آن پنج راز و

روش های کاربردی آنها در داشتن یک زندگی خوب، کافی نیستند. مسلماً، شما می‌دانید چیزی که افراد مختلف را از یکدیگر متمایز می‌کند میزان به کارگیری از پنج راز در زندگی است. همچنین در بخش چهارم این کتاب با لیستی از سوالات و بهترین پاسخ‌های ممکن به آنها روبرو خواهیم شد. به جرأت می‌توانم بگویم که اگر شما یک جمله از رهنمودهای ما را در مسیر زندگی خود به کار ببرید، به موفقیت حتمی دست خواهید یافت. تا جایی که قادر خواهید بود روش‌های کشف یک زندگی شاد را به دیگران نیز یاد دهید. سرانجام، در بخش آخر این کتاب درباره تغییراتی که نتایج تحقیقات من در زندگی افراد به وجود آورده‌اند، مطالبی را برایتان توضیح خواهم داد.

نگارش این کتاب با تکیه بر حقایق زندگی افراد مختلف آغاز شده است. اگر یک اصل برای شما غیرممکن و غیرواقعی باشد، مطمئناً اصل دیگر را با تمام وجود خواهید پذیرفت. به همین دلیل است که از شما می‌خواهیم در برابر مطالب مطرح شده در این کتاب کمی صبور باشید و تا اعلام نتیجه هر بخش تصمیم‌گیری نکنید. همه ما می‌دانیم که هر زندگی زیبایی و جذابیت خاص خود را دارد و فرصت‌های گوناگونی برای یادگیری به انسان می‌دهد. اما ما قصد داشتیم نتایج حاصل از گفته‌های افراد مورد آزمایش را در یک جمله خلاصه کنیم و به عنوان نتیجه‌ی تحقیقاتی به همگان اعلام نمائیم. همچنین برای ثبت گفته‌های افراد نام کوچک آنها را مد نظر قرار دادیم تا در مراحل بعدی آزمایشات بتوانیم دوباره از آنها استفاده کنیم. پس از شروع

مصاحبات با جملات و ایده‌های مختلفی رو به رو شدیم. افرادی که دارای شرایط زندگی متفاوتی بودند، اظهارات یکسانی داشتند و افرادی که دارای شرایط مشابهی بودند، ایده‌های مختلف. اگر چه مطلب اصلی اظهارات آنها برای ما مهم بود(نه روش اظهار و نوع دیدگاه آنان نسبت به زندگی). برای سهولت در به خاطر سپردن جملات افراد، ما آنها را در فصل پایانی کتاب لیست کردیم و آن را با عنوان «بزرگترین رازهای زندگی» در یک جمله نام‌گذاری نمودیم.

در تحقیقات ارائه شده در این کتاب مهم نیست که افراد در چه سنی هستند. اما مخاطبان آن بیشتر جوانانی هستند که به کشف رازهای زندگی و معنا و مفهوم آن علاقه‌مند می‌باشند. امروزه اکثر افراد به ویژه جوانان به سایت‌های اینترنتی مراجعه می‌کنند تا نقاط مشترکی میان خود و دیگران بیابند. در حالی که بعضی‌ها تصور می‌کنند که آنها در حال اتلاف وقت خود هستند. اما آیا واقعاً این طور است؟

من امیدوارم که شما در طول مسیر زندگی خود آنچه را که می‌خواهید و انتظارش را می‌کشید به دست آورید و برای کسب اطلاعات بیشتر روی این بنده‌ی حقیر حساب کنید. اما بدانید که دانایی با بالا رفتن سن به دست نمی‌آید. بلکه شما در هر سن و در هر شرایطی از زندگی می‌توانید آن را بدست آورید.

قابل ذکر است که این کتاب برای خوانندگان میانسال مانند من که می‌خواهند قبل از آنکه فرصت از دست برود و دیر شود، به رازهای زندگی پی ببرند، مناسب است و ما به شما توصیه می‌کنیم که بدون توجه به سن و موقعیت به مطالعه‌ی دقیق این کتاب پردازید. اگر

شما سال‌های زیادی از زندگی‌تان را گذرانده‌اید، اما هنوز هم دوست دارید انعکاس سال‌ها زندگی را در امروز ببینید، باز هم دیر نشده است و وقت باقی است. من با انتخاب عنوان این کتاب، قصد ندارم که کسی را بترسانم و یا شما را به یاد سال‌های از دست رفته عمرتان بیندازم، بلکه می‌خواهم بگویم که وقت تنگ است و مبادا قبل از مرگ از رازهای زندگی غافل شویم و با ناآگاهی از آنها زندگی را به پایان برسانیم و به جهانی دیگر برویم. تنها ایده‌ی من از انتخاب عنوان این کتاب، کشف و دستیابی به رازهای زندگی است. از هم‌اکنون تا پایان کتاب به شما ثابت خواهم کرد که قصد و نیت من از انجام تحقیقات گوناگون و نگارش این کتاب همین بوده است.

نکته‌ی جالب توجه این است که واژه‌ی «قبل از مرگ» در عنوان کتاب یادآور کمبود وقت است که یکی از عناصر کلیدی در انجام تحقیقاتم می‌باشد. هنگامی که می‌خواستم نگارش این کتاب را آغاز کنم تصمیم داشتم نام «مرگ» را برای آن انتخاب کنم، اما پس از انجام آزمایشات و دسترسی به اطلاعات گوناگون متوجه شدم که این نام کوچک اما پرمعنا می‌تواند ذهن خوانندگان را درگیر کند و حتی آنها را برنجاند. از این رو تصمیم گرفتم که با به کار بردن این نام در کنار نام‌های دیگر یک عنوان کلی را برای کتابم انتخاب کنم که جنبه‌های بیشتری از زندگی را در بر بگیرد. در حقیقت، جمله وقت تنگ است، تنها جمله‌ای بود که در هر مرحله‌ای از آزمایشات و مصاحبات از افراد می‌شنیدم از این رو خواستم که با معرفی کلمه‌ی مرگ به عنوان تنها پدیده‌ای که در هر زمانی اتفاق می‌افتد و وقت

کافی برای شناختن آن نیست، ذهن خوانندگان را برای یادگیری و رویارویی با مسائل مختلف زندگی آماده کنم.

اگر چه هنگام شنیدن سخنان مصاحبه شونده‌ها چیزهای فراوانی از آنها یاد می‌گرفتم، اما اطلاعات زیادی را نیز در اختیار آنها قرار می‌دادم. در حال حاضر که نگارش این کتاب به پایان رسیده و اکنون در دستان شماست، حرف من این است که در زندگی چه چیزهایی وجود دارد که ما قبل از مرگ باید آنها را یاد بگیریم. با وجود اختلافات فراوان میان افراد و نوع زندگی آنها (سن، مذهب، فرهنگ، شغل، تحصیلات، وضعیت مالی و اقتصادی و...) بسیاری از رازها در زندگی آنها یکسان و مشابه هستند. در حقیقت، همین رازهای مشترک هستند که افرادی که فرسنگ‌ها دور از هم هستند را به یکدیگر پیوند می‌دهند. بنابراین من و دوستانم، اولیویا و لسلی تصمیم گرفتیم که برای دسترسی به اطلاعات دقیق‌تر، پس از طرح سوال به پاسخ دهندگان فرصت دهیم که به آنها فکر کنند و پس از مرتب کردن ایده‌های ذهنی خود درباره آن حرف بزنند و نظر خود را اعلام کنند. از طرف دیگر در همان زمانی که افراد به سوالات ما فکر می‌کنند ما نیز فرصت داریم که سوالات بعدی مان را با توجه به عکس‌العمل افراد طرح کنیم.

سوالاتی که ما در این بخش مطرح کردیم، نظیر چه چیزی در زندگی شادی را برای ما به ارمغان می‌آورند؟ هدف ما از زندگی چیست؟ اگر در روز پایانی عمر از ما سوال شود که زندگی چیست واقعاً چگونه به آن جواب می‌دهیم؟ برای شناخت معنای واقعی زندگی

منتظر هستید که با چه مسائلی روبرو شوید؟ من به عنوان نویسنده کتاب از شما انتظار دارم که هنگام مطرح شدن یک سوال خودتان نیز به آن پاسخ دهید تا با مطالب این کتاب همگام شوید.

پدر بزرگ من تنها فرد کهنسال خانواده‌مان بود. همه افراد خانواده‌ام می‌گفتند که پدر بزرگ داناترین فردی است که در کنار ما زندگی می‌کند. او سال‌هاست که معنا و مفهوم خوشی‌ها و تلخی‌ها را در زندگی درک کرده و با افراد زیادی ارتباط داشته است. چون پدر بزرگ من صاحب سه فرزند دختر بود همیشه از داشتن یک پسر، به عنوان یکی از آرزوهای دیرینه‌اش یاد می‌کرد.

مادرم می‌گفت: هنگامی که من به دنیا آمدم، پدر بزرگم گفت: جان پسری است که من یک عمر در حسرت داشتن آن زندگی کرده‌ام. اما حالا می‌خواهم همه‌ی درس‌هایی را که از زندگی‌ام آموخته‌ام به او یاد دهم. پس از آنکه من پسر جوانی شدم، پدر بزرگم در اثر یک سکتای قلبی از دنیا رفت و من هرگز نتوانستم سوالاتی که در تحقیقاتم هستند را از او بپرسم اما هنوز هم خوشحالم که به جای پدر بزرگم میلیون‌ها نفر هستند که به سوالات من پاسخ می‌دهند. هنگامی که تحقیقاتم را با موفقیت به پایان رساندم صدای آفرین پدر بزرگم را با تبسمی که بر لب داشت شنیدم.

این کتاب دارای مطالب ارزشمند و کلیدی فراوانی است. به عنوان مثال، چرا ما نباید منتظر بمانیم تا حقایق و رازهای زندگی خودشان را به ما نشان بدهند؟ چرا بعضی‌ها تصور می‌کنند که با افزایش سن،

دانایی افراد هم زیاد می‌شود؟ آیا با دستیابی به رازهای زندگانی به موفقیت نهایی دست خواهیم یافت؟...

یکی از افرادی که در تحقیقاتم از او استفاده کردم، آقای کهنسالی بود که به من گفت: اگر شما یک روز زودتر به حقیقت زندگی دست پیدا کنید، امروز خود را شادتر از فردای خود کرده‌اید و این نتیجه دانایی شماست.

به عقیده‌ی من شما با مطالعه‌ی اولین فصل کتاب سوار بر کشتی من می‌شوید و در طول سفر دریایی با رازهای فراوانی روبرو خواهید شد که شاید در هیچ سفری که در زندگیتان رفته‌اید، به آنها دست نیافته باشید. این رازها خیلی از مسائل و موضوعات زندگی مرا تغییر داده اند و آرزو دارم که بسیاری از چیزها در زندگی شما را نیز تغییر دهند و شما را به سعادت و خوشبختی واقعی برسانند.

نویسنده کتاب

جان ایزو

فصل 1

چرا برخی از مردم حقیقت مرگ را به آسانی در می‌یابند و با شادمانی می‌میرند؟

نه دهم دانایی در شناخت زمان است.

«تئودور روزولت»

دانایی با ارزش‌ترین ویژگی یک انسان است.

«سوفوکلز»

چه رازهایی در یک زندگی شاد نهفته است؟ چگونه می‌توان فهمید که یک زندگی، سعادت صاحب آن را تضمین می‌کند؟ اینها سوالاتی هستند که در این فصل پاسخ داده می‌شوند.

برای برخورداری از زندگی هوشمندانه ما باید بدانیم که دو حقیقت بزرگ و بنیادی در آن نهفته است. یکی از آنها این است که عمر ما بسیار محدودتر از آن است که تصور می‌کنیم. این مدت زمان ممکن چند سال باشد و یا حتی 100 سال است. دیگر حقیقت زندگی زمان است که باعث می‌شود ما در یک مدت مشخص فعالیت‌های خاصی را در طول عمرمان انجام دهیم. هنگامی که ما به دنیا می‌آییم نمی‌دانیم که چه باید بکنیم. به عبارت دیگر هیچ راهنمایی در دسترس ما نیست که بتوانیم با استفاده از آن مسیر زندگی خود را انتخاب نماییم و بدون اینکه هیچ منبعی در اختیار داشته باشیم عمر ما آغاز می‌شود. هیچ یک از ما واژه‌های «مرگ» و «مُردن» را دوست نداریم. اما بسیاری از وقایع و حقایق در زندگی ما را به آنها نزدیک و یا دور می‌سازند، اما در کل آنها را به ما یادآوری می‌کنند. ما اگر بخواهیم از میان چند کتاب، یک کتاب را انتخاب کنیم، محال است کتابی را که عنوان آن دربارهٔ مرگ است، برداریم. چون این واژه ما را به یاد انتهای زندگی و پایان عمر می‌اندازد. اگر هم مجبور باشید چنین کتابی را بخوانید هیچ‌گاه احساس خوبی نخواهید داشت و سعی می‌کنید در اولین فرصت آن را کنار بگذارید و به جای آن موضوع دیگری را انتخاب نمایید.

هنوز هم این حقیقت وجود دارد که ما روزی دنیا را ترک خواهیم کرد. اما بهترین کار این است که قبل از ترک این دنیا پرده از رازهای نهانی زندگی برداریم و به اندازه‌ی روزهای باقی مانده عمرمان از آنها استفاده نماییم تا به سعادت و خوشبختی دست پیدا کنیم.

اگر تصور کنیم که در این دنیا جاودان و ماندگار هستیم باز هم نیاز خواهیم داشت که بعضی از رازهای زندگی را بدانیم. یکی از آنها شادی و نشاط است که هر کسی آن را در زندگی‌اش ندارد. همه ما می‌دانیم که شادی و نشاط از نعمت‌های خداوند هستند اما هر کس به میزان نیازش از آن استفاده می‌کند. ما در هر سنی که باشیم، مرگ نیز با ماست. هنگامی که جوان هستیم تصور می‌کنیم که مرگ از ما دور است. اما من می‌گویم که مرگ همیشه در کف دستان ماست و یاد آور پایان زندگی است. **دِرِک** والکات شاعر جایزه نوبل می‌گوید: زمان، شیطان محبوب زندگی است. شیطان بودن زمان به این معناست که فرصت‌های گوناگون را از انسان می‌گیرد و در بیشتر موقعیت‌های زندگی ما را فریب می‌دهد. و محبوب بودن آن به این دلیل است که به زندگی ما جهت می‌دهد و با محدود کردن ما در یک حیطه، هدف زندگی ما را مشخص می‌کند. در کل زمان در زندگی ما تنها چیزی است که شرایط را محدود می‌کند و باعث می‌شود از آن به شکل هوشمندانه‌ای استفاده کنیم.

دانش در برابر دانایی

دانستن چگونه زندگی کردن محصول دانایی است، نه دانش. دانایی با دانش تفاوت دارد و حتی از آن مهم‌تر است. دانش فقط تعدادی از حقایق هستند که ما نادانسته آنها را در ذهنمان حفظ می‌کنیم. اما دانایی در یک مدت زمان کوتاه حاصل نمی‌شود و پس از سال‌ها زندگی و کسب تجربیات فراوان به دست می‌آید. دانش تجمع حقایق

در ذهن است، اما دانایی، توانایی تشخیص موضوعات مهم و حیاتی از موضوعات غیرضروری می‌باشد. از طرف دیگر ما در کسب دانش گاهی ناخودآگاه به آنها می‌رسیم اما دانایی نیاز به تلاش فراوان دارد تا به دست بیاید.

هنگامی که بیست و خرده‌ای سال سن داشتم در یک کلیسای پروتستانی کار می‌کردم. در آنجا فرصت خوبی نصیب شد تا با افراد گوناگونی که برای عبادت به کلیسا می‌آمدند، ارتباط برقرار کنم. علاوه بر آن روزانه افراد زیادی از دنیا می‌رفتند و اجساد آنها را به کلیسا می‌آوردند و سپس دفن می‌کردند. در آنجا متوجه شدم که هر کسی به طرز خاصی دنیا را ترک می‌کند و می‌میرد. بعضی از آنها با شادمانی زندگی خود را به پایان می‌رسانند و بعضی دیگر با دنیایی از پشیمانی و ندامت. به هر حال من به عنوان یک جوان خام فهمیدم که بعضی از افراد در طول زندگی‌شان به حقایق و رازهای بزرگ زندگی دست پیدا می‌کنند و بعضی دیگر بدون آگاهی از آنها به دنیایی دیگر می‌روند.

از همان زمانی که خودم را شناختم و با معنای مرگ آشنا شدم، هرگز احساس نکردم که آن یک معنای انتزاعی دارد. من در آن زمان بیست و هشت ساله بودم. به یاد دارم چند روز قبل از مرگ پدرم تمامی افراد خانواده دور او جمع شدیم. احساس کردم که پدرم می‌خواهد دربارهٔ تجربیاتی که در زندگی‌اش کسب کرده، صحبت کند و آنها را در اختیار ما قرار دهد. این آخرین صمیمیتی بود که پدرم در روزهای پایانی عمر خود با ما داشت. در تمام مدتی که دور

پدرم حلقه زده بودیم منتظر بودم که پدرم لب باز کند و درباره رازهای زندگی که سال‌های زیادی برای دستیابی به آنها تلاش کرده بودم، صحبت کند. چشم به لب‌های پدر دوخته بودم که باز شوند و چیزی بگویند که من فرصت انجام آن را از دست داده باشم. در آن سال‌ها همسرم پرستار اتاق عمل بود و گاهی هم در بخش کودکان سرطانی کار می‌کرد. او روزانه شاهد مرگ کودکان و یا افراد بزرگسال فراوانی بود و ما هر شب درباره مرگ آنها در خانه صحبت می‌کردیم.

تاکنون فراموش کردم بگویم لس‌لی که در بخش قبل او را به عنوان همکارم معرفی کردم، همسرم است. او نیز همانند من بیشتر اوقات به مرگ فکر می‌کند و می‌داند که طولی نمی‌کشد که همگی با آن دست و پنجه نرم خواهیم کرد. در کنار اتفاقات تلخ و شیرین سه سال پیش تولد دخترمان، سیدنی، زندگی ما را به کل دگرگون کرد.

لس‌لی فعالیت خود را در بیمارستان ادامه می‌داد تا سیدنی ده ساله شد. روزی سیدنی به مادرش گفت: شما نیاز نداری که به بیمارستان بروی، آیا این طور نیست؟! در آن لحظه لس‌لی سرش را تکان داد و چیزی نگفت، اما فردای آن روز دوباره به بیمارستان رفت.

طولی نکشید که لس‌لی مریض شد و تحت آزمایشات گوناگون قرار گرفت و پزشکان تشخیص دادند که در طول 72 ساعت آینده باید یک عمل جراحی روی او انجام شود. با عمل جراحی موافقت کردیم و عمل با موفقیت به پایان رسید، اما او همچنان بیهوش بود و در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شد. تا بعدازظهر آن روز به همراه سیدنی

در بیمارستان ماندیم. صبح روز بعد لس‌لی چشمانش را باز کرد و به نظر می‌رسید بهتر از دیروز است. پس از آنکه خیالم از به هوش آمدن لس‌لی راحت شد، به او گفتم سیدنی را به خانه می‌برم و خودم هم به اداره می‌روم تا چند کار عقب افتاده‌ام را انجام دهم و فردا ظهر دوباره به دیدن تو می‌آیم.

صبح روز بعد ساعت 11 با بیمارستان تماس گرفتم و به پرستار گفتم: همسرم لس‌لی با من تماس گرفت و به طور نامفهوم با من حرف زد. پرستار که از همه چیز بی‌اطلاع بود از من خواست که به بیمارستان بروم. با عجله به بیمارستان رفتم و فهمیدم در نیمه شب گذشته لس‌لی سخته کرده و به بخش ICU منتقل شده است. فردای آن روز، متخصص مغز و اعصاب بخش ICU به من گفت: همسر شما دچار یک سخته شده و ما نمی‌دانیم چرا این اتفاق افتاده است. اکنون ما و شما باید درباره‌ی یک روش درمان تصمیم‌گیری کنیم. این روش درمانی او را معالجه می‌کند و مشکل فعلی او را از بین می‌برد. اکنون از شما می‌خواهیم که در این باره فکر کنید و به ما اجازه دهید که درمان را آغاز کنیم. کاملاً ترسیده بودم و نمی‌دانستم چه بگویم. باور نمی‌کردم که در طول چند روز در چنین مشکلی گرفتار شده‌ام. با پذیرش پیشنهاد پزشکان درمان لس‌لی را آغاز کردیم و حال او روز به روز بهتر می‌شد. به ناچار مجبور بودم که وقتم را صرف کارهای عقب‌افتاده شغلی‌ام بکنم و در جلسات گوناگون کاری حاضر شوم. در آن روزها از خودم پرسیدم: آیا زندگی من در مسیر صحیح خود پیش می‌رود؟ آیا من در این مدت

کار درست را انجام داده‌ام؟... یکی از دوستان من، جیم کوئز گفت: بدبختی‌ها و مصیبت‌ها در کمین زندگی ما هستند و در هر شرایطی روی خود را به ما نشان می‌دهند و برایشان مهم نیست که ما آنها را دوست داریم یا نه. حال لس‌لی روز به روز بهتر می‌شد و من هم به ادامه‌ی زندگی فکر می‌کردم. تازه فهمیده بودم که بیماری سکته‌ی لس‌لی بیش از هر چیز دیگری مرا فلج کرده و یادآور هشدارهای به موقعی از پایان زندگی‌ام است.

از بهبودی لس‌لی بسیار خوشحال بودم و در طول این مدت هم من و هم لس‌لی چیزهای زیادی یاد گرفته بودیم و متوجه شدیم زندگی بسیار کوتاه است. و دائماً از خود می‌پرسیدیم: آیا تاکنون من به رازهای زندگی دست یافته‌ام؟ اگر همین لحظه عمر من به پایان برسد و زندگی‌ام تمام شود، چه باید بکنم؟

خوشبختانه این طور نبود و به نظر می‌رسید زندگی‌ام طولانی‌تر از آن است که در آن لحظه تصور می‌کردم. شاید فرصت داشته باشیم تا بتوانم به رازهای شاد زیستن دست پیدا کنم.

گذر زمان و روزهای عمر یک مسئله بود و شادی و نشاط مسئله دیگر. هر چه سنم بالاتر می‌رفت نیاز به شادی و نشاط را بیشتر احساس می‌کردم و برای دانستن رازهای زندگی بی‌تاب‌تر می‌شدم.

دو چیزی که ما بیشتر از هر چیز دیگری به آنها نیاز داریم

به نظر می‌رسد که همه‌ی افراد به دو چیز عمده در زندگی‌شان نیاز دارند. زیگموند فروید نیز می‌گوید: یکی از ضروری‌ترین نیازها در

زندگی بشر لذت است. زیرا لذت درد را از انسان دور می‌کند. این گفته را در اظهارات 90 درصد افرادی که با آنها مصاحبه کردم، شنیدم. اما من معتقدم که فروید و تمامی افرادی که این نظر را دارند، کاملاً در اشتباه هستند.

به عقیده من، دو چیزی که از ضروری‌ترین نیازهای انسان به شمار می‌روند، دستیابی به شادی و دیگری آشنایی با مفهوم شادی است. شاید شادی به این معنا باشد که نگران نباشیم. اما در حالت کلی شادی به معنی احساس خوب موقتی در قلب است به طوری که با لبخند در چهره نمایان می‌شود.

برای دستیابی به شادی، هر کسی می‌تواند از هر چیزی شروع کند. اگر چه مفهوم شادی برای هر کسی متفاوت از دیگری است، اما کمابیش در زندگی افراد یافت می‌شود و نمود خاصی دارد. جوزف کمپابل می‌گوید: تنها چیزی که ما از زندگی می‌خواهیم شادی است، اما هیچ کس نمی‌داند که برای شاد زیستن باید ابتدا کاری کنیم که زنده بمانیم تا به شادی دست پیدا کنیم. بعضی از افراد زنده ماندن را شادی می‌دانند. بعضی دیگر هم زندگی می‌کنند تا به شادی برسند. شاید همان لبخندی که هر روز بر لب داریم همان شادی باشد که ما سال‌ها در پی آن هستیم. اگر شادی واقعی این است پس چرا ما در انتهای روز و یا پایان عمر باز نگران و خسته هستیم؟!

البته شادی تنها نیاز زندگی نیست، بلکه معنا و مفهوم آن مهم‌تر از خودش است. اگر لبخندی که ما هر لحظه بر لب داریم، شادی باشد، پس معنا و مفهوم آن چیست؟ اگر بخواهیم یک لبخند را شادی تلقی

کنیم و آن را در یک لحظه بخواهیم، پس هدف از زندگی در رسیدن به سعادت واقعی چه می‌شود؟ ویکتور فرنکل، یکی از شاگردان زیگموند فروید می‌گوید که دستیابی به معنای حقیقی شادی به اندازه عمر یک انسان وقت می‌خواهد. شاید بیشتر اوقات ما به زنده بودنمان بیش از زندگی فکر کنیم. این بدان معناست که ما معنای واقعی زنده بودن و زندگی را نمی‌دانیم و قادر نیستم آن دو را از هم تمیز دهیم. قطعاً شاد بودن و شادی همانند زنده بودن و زندگی متفاوت از یکدیگرند. زندگی به معنای زنده بودن است و زنده بودن به معنای ارتباط با هر چیز و هرکس غیر از خود.

در حقیقت شادی لحظه‌ای از زندگی است اما شاد زیستن به معنای لذت بردن از شادی‌ها در زندگی است. شاید در یک نگاه شادی برای زندگی کافی باشد، اما شاد زیستن و جست‌وجوی معنا و مفهوم آن می‌تواند تداوم لحظات شاد را در پی داشته باشد. به طور خلاصه شادی برای یک لحظه است و شاد زیستن برای یک عمر.

در اینجا این سوال مطرح می‌شود که چگونه می‌توان به شادی و معنای واقعی آن دست یافت؟ چگونه می‌توان پس از سال‌ها شاد زیستن، با شادمانی دنیا را ترک کرد؟ اکثر مردم در روزهای عمر خود چیزهای فراوانی یاد می‌گیرند. اغلب افراد مسن و کهنسال معنا و مفهوم دانایی را به خوبی درک می‌کنند، اما فرصتی ندارند تا از آن استفاده کنند و با نگاهی به عمر از دست رفته خود احساس ندامت می‌کنند.

اکنون با خودتان می‌گویید چگونه می‌توان قبل از پیر شدن و از دست دادن فرصت‌ها به شادی و معنا و مفهوم شاد زیستن دست یافت؟ فکر نمی‌کنم کسی در دنیا وجود داشته باشد که بخواهد دانایی را در سنین کهنسال به دست آورد. به عقیده من یکی از موضوعاتی که ما را شاد می‌کند، غنیمت شمردن فرصت‌هاست. با شناخت صحیح موقعیت‌ها می‌توانیم زوتر از آنچه انتظارش را داریم به شادی برسیم.

در این کتاب با پنج راز مهمی که باید قبل از مرگ بدانیم آشنا می‌شویم. در حقیقت آنها پایه‌های بنیادی زندگی هستند. تا اینجای کتاب از تمامی کسانی که ما را در شناخت بهتر مفاهیم پایه‌ای زندگی یاری کرده‌اند، تشکر می‌نمائیم و اظهارات و تجربیات تلخ و شیرین زندگی‌شان را توشه‌ی راهمان می‌کنیم.

آیا موضوعاتی که ما در پی‌شان هستیم واقعاً رازهای زندگی هستند؟

چرا ما پنج اصل در زندگی را راز نامیده‌ایم؟ طبیعتاً آنها موضوعاتی ساده از زندگی هستند که هر کسی آنها را می‌داند، اما از آنها استفاده نمی‌کند. شاید اگر شما در انتهای کتاب با پنج راز مهمی که در زندگی وجود دارند، روبرو شوید، خیلی هیجان‌زده نشوید. در فرهنگ‌های لغت واژه راز به معنای واژه‌ها و جملاتی هستند که افراد کمی از آن اطلاع دارند. البته ممکن است شما پنج راز زندگی را

بدانید، اما از آنها به شکل بهینه استفاده نکرده باشید یعنی آنها را نمی‌شناختید.

واژه‌ی راز به این معنی نیست که شما به دنبال موضوعات عجیب زندگی باشید، بلکه باید از میان حجم انبوهی از مسائل، ضروری‌ترین‌شان را بیابید. برای شناخت آسانتر موضوعاتی را انتخاب کنید که شادی و موفقیت بیشتری را برایتان به ارمغان می‌آورند.

در داستان «آنا کارنینا» تولستوی این‌طور نوشته است که خانواده‌های شاد شبیه یکدیگرند، اما خانواده‌های غمگین فقط شبیه خودشان هستند. از این گفته فهمیدم که شادی‌ها اقسام گوناگونی دارند و دارای مفاهیم مشترکی می‌باشند، اما ناخوشی‌ها و بدبختی‌ها فقط یک شکل دارند.

البته دانستن رازها کافی نمی‌باشند. چیزی که مهم است شناسایی و به کارگیری آنها در زندگی است. در حالت کلی تمرین، فرصت خوبی برای شناسایی و به کارگیری در اختیار ما قرار می‌دهد. همه‌ی ما می‌دانیم که مصرف غذاهای مغذی باعث سلامت جسم و کشیدن سیگار باعث به خطر افتادن سلامتی می‌شود. اما آیا واقعاً غذاهای مغذی را بر غذاهای مضر ترجیح می‌دهیم؟ و یا تحت هیچ شرایطی از دخانیات استفاده نمی‌کنیم؟ در این کتاب من به دنبال پاسخ به سؤالات این‌چنینی هستم. سؤالاتی نظیر فرق یک زندگی هوشمندانه با زندگی‌های دیگر چیست؟

چگونه می‌توانیم پس از دستیابی به رازهای بزرگ زندگی آنها را به شکل بهینه و صحیح در زندگی‌مان به کار ببریم؟ آیا استفاده از آنها به تمرین نیاز دارد؟ تنها چیزی که در این بخش می‌توانم بگویم این است که شناسایی و آگاهی از رازهای زندگی مهم است، اما کافی نیست.

قبل از آنکه بخواهیم رازهای نهانی زندگی را برای شما آشکار کنیم، اجازه دهید که چند روش شناسایی آنها را مورد بررسی قرار دهیم.

فصل 2

چرا ما هر قشری از مردم را مورد آزمایش قرار دادیم؟

از سه چیز می‌توان به دانایی افراد پی برد اول عکس‌العمل آنها که مهمترین است. دوم تجربه آنها که تلخ‌ترین است. سوم تقلید از آنها که آسانترین است.

«کنفوسیوس»

لحظه‌ای را تصور کنید که در حال برنامه‌ریزی سفر به یک کشور خارجی هستید و از مدت‌ها پیش برای آن پول‌هایتان را پس‌انداز کرده‌اید. مقصد شما یک مکان است اما قصد دارید که به روش‌های گوناگونی وقت خود را در آنجا سپری کنید و از آن نهایت لذت را ببرید. تا حدی شما اطمینان دارید که شاید فرصت دیگری پیش نیاید که دوباره به آنجا بروید و این بار اولین و آخرین سفری است که به آن منطقه خواهید داشت.

اکنون شرایطی را تصور کنید که یکی از دوستان یا همسایگان قبل از شما به آن منطقه سفر و از همه‌ی مکان‌های آن کشور دیدن کرده‌اند. بعضی از آنها از آنجا لذت برده‌اند و آرزو دارند که دوباره به آنجا سفر کنند و بعضی دیگر هم احساس خوشایندی ندارند و پشیمانند که چرا وقت و سرمایه‌ی خود را بیهوده صرف کرده‌اند. آیا شما به عنوان شخصی که قرار است به همان منطقه‌ای که دوستان یا همسایگان سفر کرده‌اند بروید، از توصیه‌های آنها استفاده می‌کنید؟ آیا شما آنها را برای صرف شام به خانه‌تان دعوت می‌کنید تا در جریان اصل موضوع قرار بگیرید؟ آیا از افرادی که قبل از شما سفر کرده‌اند می‌خواهید که عکس‌های آنجا را به شما نشان دهند یا اینکه ترجیح می‌دهید با چشمان خودتان از آن محل دیدن کنید و به اصل موضوع پی ببرید؟! اگر چه ممکن است آنها مسئله را از دیدگاه خود توضیح دهند اما بی‌اعتنا بودن به توصیه‌ها و تجربیات آنها کاملاً احمقانه است.

زندگی نیز همانند یک سفر است. سفری که هر کس فقط یک بار می‌تواند آن را تجربه کند. اگر چه مدت زمان این سفر بسیار طولانی است، اما هرگز فرصت بازگشتی در آن وجود ندارد. مطلب مهم این است که چرا ما در این سفر طولانی بدون بازگشت از توصیه‌های دیگران استفاده نکنیم؟! چرا باید نسبت به تجربیات دیگران بی‌اعتنا باشیم در حالی که می‌دانیم دیر یا زود با آنها رو برو می‌شویم؟! پاسخ روشن است اگر ما بتوانیم از تجربیات دیگران به بهترین شکل استفاده کنیم، به یکی از رازهای پنج‌گانه‌ی زندگی دست یافته‌ایم.

یکی از موضوعات مورد علاقهٔ من در زندگی، گوش دادن به صحبت‌ها و تجربیات دیگران است. من حتی در کوتاهترین مصاحبات هم به دنبال رازهای ناشناختهٔ زندگی بوده‌ام و معتقدم که نه تنها من، بلکه تمامی مردم دنیا با گوش دادن به صحبت‌های دیگران به دانایی می‌رسند. حتی از بزرگی شنیده‌ام که دانایی جایزه‌ی ارزشمند گوش دادن به حرف دیگران است.

چگونه باید افراد آگاه را انتخاب کنیم؟

شاید به عقیدهٔ بیشتر ما دانایی از طریق گوش دادن به حرف‌های دیگران حاصل شود. به طوری که همه‌ی ما می‌دانیم مهمترین نکات زندگی را می‌توان در گفته‌های افراد مختلف جستجو کرد. روشی که من برای انتخاب افراد آگاه به شما پیشنهاد می‌کنم، بسیار ساده است. هر کسی در طول زندگی خود با چند شخصیت آگاه و قابل اطمینان برخورد می‌کند. مطمئناً شما می‌توانید با گوش دادن به حرف‌ها و توصیه‌های آنها به شادی حقیقی و معنای واقعی زندگی دست پیدا کنید. به عبارت دیگر با استفاده از اظهارات افراد آگاه و قابل اعتماد می‌توانید پرده از حقایق نهانی زندگی بردارید و به سعادت واقعی دست پیدا کنید. به طور کلی هر چه سن افراد آگاهی که شما انتخاب می‌کنید بیشتر باشد به مراتب میزان درستی اظهارات آنها بیشتر خواهد بود. مطمئناً در طول عمر آنها مسائلی مطرح شده‌اند و یا حوادثی رخ داده‌اند که شما می‌توانید با بررسی آنها به وسیع‌ترین دانش‌ها و اطلاعات برسید. در این بخش از آزمایش ما به

صحبت‌های 15000 نفر گوش دادیم. علاوه بر آن هر روز صبح که ما به اداره مراجعه می‌کردیم افراد بی‌شماری نظرات خود را از طریق سیستم پست صوتی، ایمیل و یا نامه به گوش ما می‌رساندند. تمامی آنها سعی داشتند حقایقی که در طول زندگی‌شان به دست آورده بودند را به ما ارایه کنند. سرانجام با تکیه بر تمامی نظرات، گروه تحقیقاتی ما تصمیم گرفت با طرح پرسش‌نامه‌ای که حاوی 400 سوال مختلف بود، تحقیقات خود را به شکل جدی‌تر آغاز نماید.

پس از مشخص کردن تعداد مصاحبه‌شوندگان و طراحی سوالات، تصمیم گرفتیم که مدت زمان مصاحبه را بیشتر کنیم. ما برای هر یک از مصاحبه‌شوندگان سه ساعت را در نظر گرفتیم تا فرصت برای اشاره به هر موضوعی را داشته باشند. همچنین سوالات ما عبارت بودند از: چه مسئله‌ای شادترین موضوع در زندگی‌تان بوده است؟ معنای زندگی چیست؟ چه موضوعی در زندگی عمرتان را تلف کرد؟ اگر فرصت تازه‌ای برای زندگی دوباره به شما داده شود، آیا همانند قبل ادامه می‌دهید یا همه چیز را تغییر خواهید داد و به گونه دیگری خواهید زیست؟

آیا از رازهای نهانی زندگی که در طول عمر خود به دست آوردید در زندگی‌تان استفاده کردید یا اینکه ترجیح می‌دهید آنها را در اختیار دیگران قرار دهید؟ چه چیزهایی روش زندگی شما را تغییر داده‌اند؟ نظرتان درباره مرگ چیست؟ با شنیدن اظهارات مصاحبه‌شوندگان دریافتیم که آنها برای پاسخگویی به این دسته از سوالات بیشتر به

جزئیات زندگی خود اشاره کردند و به توصیف روش‌های کسب تجربیاتشان پرداختند.

این کتاب قصد ندارد که فقط با گوش دادن به توصیه‌ها و صحبت‌های افراد مسن و کهنسال ما را به حقایق زندگی و معنای واقعی آن برساند. بلکه گاهی افراد جوان واقع‌گرایانه‌تر هستند و اظهاراتشان بی‌طرفانه‌تر به نظر می‌رسد. دست‌یابی به شادی‌ها و لذت‌های زندگی ارتباطی با سن افراد ندارد. گاهی شادی را که می‌توان در دوران کودکی به آن دست یافت قابل لمس‌تر از شادی باشد که در سنین میانسالی یا کهنسالی به دست می‌آید. اما دربارهٔ تجربیات و دانسته‌ها باید اعتراف کرد که افراد میانسال و کهنسال توانایی درک و هضم هر گونه مسائلی را دارند و پخته‌تر به نظر می‌آیند. زیرا با افزایش سن، حقیقت اصلی هر موضوع روشن می‌شود و خیلی از مسائل از حالت عقیده و نظر در می‌آیند و به یک واقعیت تبدیل می‌شوند.

امروزه همه‌ی افراد در طول زندگی خود با افراد مسن و باتجربه ارتباط پیدا می‌کنند و می‌توانند از تجربیات آنها به بهترین شکل استفاده نمایند. حتی یکی از جالب‌ترین موضوعات برای نوه‌ها این است که کنار پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها بنشینند و به صحبت‌ها و نصایح آنها گوش دهند. اگر چه از نظر سن و عقیده، اختلافات فراوانی میان آنها وجود دارد، اما همان اختلافات همانند پلی هستند که نسل گذشته را به نسل آینده پیوند می‌دهند.

البته همه ما می‌دانیم که هر انسان مسن و کهنسالی، دانا و توانا نیست که بتوان به اظهارات و نصایح او اعتماد کرد. اگر چه دانایی با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد، اما در بعضی موارد مشاهده شده است که فرد مسن هیچ چیزی از معنای حقیقی زندگی نمی‌داند و تجربه‌ای نیز به دست نیاورده است. در حالی که بیشتر ما می‌دانیم افراد مسن فرصت‌های بسیاری برای رویارویی با خطرات ناگوار، مشکلات حل‌شدنی و حل‌نشده‌ی و دستیابی به موفقیت‌ها داشته‌اند. اگر کسی نتواند در طول عمر دراز خود به این مسائل بیندیشد، پس هیچ اطلاعاتی در این باره ندارد و نمی‌توان به نظرات و گفته‌های او تکیه کرد. ما در بررسی این بخش از تحقیقات خود از افراد جوان نیز استفاده کردیم. بیشتر آنها برای توصیف «معنای واقعی زندگی» از مطالبی که از افراد مسن‌تر شنیده‌بودند صحبت به میان آوردند، اما به هر حال نظرات خود را صریحاً اعلام کردند.

ارزش مصاحبت و هم‌نشینی با افراد مسن

یکی از مهم‌ترین دلایل افراد برای مصاحبت و هم‌نشینی با افراد مسن دسترسی به اطلاعات و آگاهی‌های زندگی است. گاهی برای دستیابی به حقایق زندگی باید تاوان گرانبهائی پرداخت، اما گوش دادن به سخنان و صحبت‌های افراد میانسال از پرداخت چنین خسارت جبران‌ناپذیری جلوگیری می‌کند و باعث دستیابی رایگان و بی‌ضرر به آنها می‌شود. یکی از فرهنگ‌های شرقی نشان می‌دهد که ارتباط با ابزار مدرن و افراد جوان روح را زنده و تازه‌تر نگه می‌دارد. به

راحتی می‌توان دریافت که منظور این نوع فرهنگ جلوگیری و امتناع از ارتباط با افراد قدیمی و مسن نیست، بلکه فرهنگ دیگری می‌گوید که تنها راه موفقیت در زندگی عبرت‌گیری و گوش فرا دادن به سخنان افرادی است که مسائل مختلف و مشابه زندگی را قبل از ما تجربه کرده‌اند. اما واقعاً چرا گوش دادن به صحبت‌های افراد مسن‌تر از خود مفید است؟ چرا ما باید رازهای نهانی زندگی را در اظهارات افراد مسن جستجو کنیم؟

چرا همهٔ افراد مسن هم به شادی‌های مطلق زندگی نرسیدند؟ آیا ما هم این‌گونه خواهیم بود؟ یا با تلاش‌های بیشتر می‌توان به آنها دست یافت؟

یکی از مصاحبه‌شوندگان ما که اهل رومانی بود به این سوال این‌گونه پاسخ داد: خانه‌ای که در آن یک فرد مسن و باتجربه وجود نداشته باشد، خانواده آن از هم پاشیده و خود خانه نیز ویران می‌شود. این گفته نشان می‌دهد که استفاده از تجربیات افراد مسن در خانه و حتی زندگی از دیرباز مورد توجه نسل‌های قبل از ما نیز بوده است. زیرا طول عمر متغیر افراد گاهی آنقدر کوتاه است که فرصت رویارویی با مسائل مختلف را به انسان نمی‌دهد و فرد همچنان با گمراهی از دنیا می‌رود.

سال گذشته با سفر به تانزانیا توانستم شانس مصاحبه با قبایل گوناگونی را به دست آورم. در تمامی قبایل مسن‌ترین فرد به عنوان ریش‌سفید قبیله انتخاب می‌شد و در مواقع ضروری همهٔ افراد قبیله از نصیحت‌ها و توصیه‌های او استفاده می‌کردند. در یکی از قبایله‌ها

که ایراک نام داشت، یک مرد 50 ساله به عنوان نماینده آقایان و یک زن میانسال نیز به عنوان نماینده‌ی خانم‌ها در قبیله انتخاب شده بودند که با مشورت با یکدیگر درباره‌ی مسائل گوناگون تصمیم‌گیری می‌کردند. قابل ذکر است تعداد افرادی که در آن قبیله زندگی می‌کردند، حدود 49 نفر بود. هنگامی که با نماینده‌ی آقایان قبیله صحبت کردم، متوجه شدم که او از اینکه مسن‌ترین فرد قبیله است، بسیار شادمان می‌باشد و از این جهت به خود می‌بالد، زیرا می‌داند که نظرات و توصیه‌هایش مورد توجه دیگر افراد قرار می‌گیرد. به طوری که در انتهای مصاحبه با او فهمیدم که تصمیم‌گیری درباره‌ی موضوعات مختلف به یکی از جالب‌ترین مسائل در زندگی‌اش تبدیل شده است.

جلسه‌ای ترتیب دادم تا با تمامی افراد قبیله صحبت کنم. به محض شروع جلسه آنها از من پرسیدند: آیا شما همانند ما نیاز به یک راهنما و رهبر را در جامعه‌ی خود احساس می‌کنید؟ آنها گفتند: ما حدود 15 نفر مرد هستیم که در این قبیل در کنار زنان زندگی می‌کنیم و از انتخاب یک نفر به عنوان راهنما و تصمیم‌گیرنده هیچ ترس و واژه‌ای نداشته‌ایم. اگرچه در بیشتر مواقع نظرات مختلفی مطرح می‌شود، اما وقتی که موضوع از دید یک فردی که مصلحت کار را بهتر از بقیه می‌داند، بررسی می‌شود، شک و تردید ما از بین می‌رود. جامعه‌ی کوچک ما یا به عبارت دیگر قبیله‌ی کوچک ما ارزش فراوانی برای فرد مسن و یا کهنسال قائل است و همگی از چنین طرز فکری سود برده‌ایم.

با شنیدن صحبت‌های افراد جوان‌تر قبیله بسیار متعجب شدم. آنها معتقد بودند که گوش فرا دادن به اظهارات و نصایح ریش‌سفید تنها عامل موفقیت در زندگی است، اما در حالی که صحبت‌های خود آنها چیزهای فروان‌تری به من آموخت. در آنجا متوجه شدم که اگر حقیقت از هر زبانی گفته شود، با ارزش است و مهم نیست که آن فرد چند ساله بوده است، بلکه کلام اوست که دارای اهمیت است. این تنها چیزی بود که در جوامع بزرگتر کمتر به آن اهمیت داده می‌شود به طوری که هیچ‌گاه افراد نمی‌پذیرند که در کنار یک فرد جوان بنشینند و به حرف‌های او گوش دهند و او را بی‌تجربه‌تر از آن چیزی می‌دانند که به نظر می‌آید. نکته‌ی جالب توجه این است که افراد در هر سن و شرایطی می‌توانند به حقیقت دست یابند، چه جوان، چه پیر.

افراد قبیلهٔ ایراک تانزانایی در مصاحبه‌هایشان به این موضوع اشاره کردند که افراد جوان با شرکت در جلسات ریش‌سفیدان می‌توانند آگاهی‌های لازم را به دست آورند و یا حتی‌الامکان با آنها تبادل اطلاعاتی داشته باشند. زیرا بعضی از افراد جوان هستند که حقیقت بعضی از مسائل را بهتر از افراد مسن درک می‌کنند و با دیدگاه‌ها و ایده‌های نو به اصل موضوع پی می‌برند. چه نکته‌ی جالبی! پس با صداقت می‌توان اعلام کرد که سن رابطهٔ مستقیم با دانایی دارد. هر چه سن بالاتر برود، دانایی نیز بیشتر خواهد شد. اما نباید موارد استثنایی را نادیده گرفت، بلکه در هر شرایطی و در هر جوامعی افراد جوانی وجود دارند که با بهره‌گیری از طرز فکرهای صحیح به حقایق

بی‌شماری دست پیدا می‌کنند. از این پس با این دید به موضوع نگاه کنید که دستیابی به حقایق و رازهای زندگی در گرو سن افراد خواهد بود.

در مصاحبه دیگری که در کانادا و ایالات متحده آمریکا برگزار شد مشخص گردید که در آن مناطق برخلاف تانزانیا عامل سن افراد دلیلی بر صحت گفتار آنها نیست و نمی‌توان افراد مسن و کهنسال را بدون هیچ گونه تردیدی به عنوان راهنما و رهبر انتخاب کرد. بلکه داناترین و تواناترین فرد می‌تواند جوانی باشد که با برخورداری از ایده‌های نو بتواند دیگر افراد گروه را راهنمایی کند. در این گونه فرهنگ، تمامی افراد به نظرات افراد مسن و کهنسال احترام می‌گذارند، اما هیچ دلیلی برای پذیرش بی‌قید و شرط آن نخواهند داشت.

پس از گسترش شهرنشینی و فاصله گرفتن افراد از زندگی قبیله‌ای و گروهی حضور و نقش ریش‌سفیدان و راهنماها کمرنگ تر شد. سال گذشته یک جوان برزیلی را دیدم که می‌گفت که صمیمی‌ترین دوست من یک آقای مسن است که در نزدیکی خانه‌ام زندگی می‌کند. این نوع رابطه‌های دوستانه باعث می‌شود که افراد جوان بدون هیچ گونه مشکلی از نظرات افراد باتجربه در پیشبرد زندگی خود استفاده کنند. با نگاه مجدد به روش‌های زندگی خود و تمامی افراد دنیا احساس کردم که دانایی نه تنها در هر دو قشر پیر و جوان یافت می‌شود، بلکه بیشتر حقایق زندگی در سختی‌ها و مصائب آن نهفته هستند و با موشکافی و تجزیه و تحلیل آنها می‌توان با بسیاری از آنها آشنا شد.

اما هنوز هم یک عقیده استوار در من وجود دارد که ما در هر برهه‌ای از زمان به افراد مسن، باتجربه نیازمند خواهیم بود. کسانی که آینده‌ی ما گذشته‌شان بوده است و بهتر از ما حقیقت را درک می‌کنند.

یکی از موضوعات مهم در تحقیقات قبلی من این بوده است که هنگامی که دانایی را می‌بینیم آن را درک می‌کنیم. یکی از دوستان من که در مصاحبات تحقیقاتی من نیز شرکت نمود، برای مدت چند سال با یک سرگروه بومی در کانادا کار کرده است. چند سال پیش او با یکی از خانم‌های مسن گروه ارتباط دوستانه‌ای برقرار کرد. پس از مدتی آن خانم به دوستم گفت: هیچ می‌دانی که اگر تو نیز از افراد بومی این منطقه بودی و فرهنگ‌های ما را قبول داشتی، اکنون همانند ما مسن بودی!! آن خانم با دوست من بسیار صحبت می‌کرد به طوری که در بسیاری از مسائل یکدیگر هم‌عقیده شده بودند. پس می‌توان پذیرفت که صحبت‌ها و مذاکرات آن دو باعث می‌شود که شبیه یکدیگر شوند. اکنون می‌خواهیم برایتان توضیح دهیم که چرا باید افراد مسن را به عنوان راهنما و رهبر قابل اعتماد انتخاب کرد؟! اصلاً چه کسانی برای مشاوره و پند و اندرز مناسب هستند؟

235 نفری که در مصاحبه‌ی ما شرکت کردند، در سنین 59 سال تا 105 سال بودند. اگر چه مذهب، فرهنگ، منطقه‌ی زندگی و نسل‌های آنها با یکدیگر تفاوت داشتند، اما حقیقت زندگی در تمامی آنها مشترک بود این همان تنها مسئله‌ی مهمی است که ما با آن روبرو شدیم افراد مختلف از آرایشگر گرفته تا خانه‌دار، رئیس سازمان دولتی و هنرمند

به این سوالات پاسخ دادند: آیا زندگی معنایی دارد که حقیقتی داشته باشد؟ چرا باید از زندگی افرادی که پیش از ما زیسته‌اند، درس بگیریم؟

چرا افراد بالای شصت سال معمولاً قابل اعتمادتر هستند؟

هنگامی که مصاحبات خود را آغاز کردیم، راز سن شصت سالگی را نمی‌دانستیم. بیشتر مصاحبه‌شوندگان ما در سنین 50 تا 60 بودند. پس از مصاحبه با بیست و پنج نفر از افراد، جلسه‌ای با همکارانم برگزار کردم. در این جلسه متوجه شدیم که افراد زیر شصت سال نظرات مشابهی نسبت به افراد بالای شصت سال داشتند. در حقیقت، افراد بالای شصت سال در دنیای متفاوتی از دنیای افراد زیر شصت سال زندگی می‌کردند.

ما به این حقیقت رسیدیم که افراد زیر شصت سال هنوز در مرز میان حقیقت و واقعیت به سر می‌برند، اما افراد بالای شصت سال از این مرز عبور کرده‌اند و به حقیقت محض دست یافته‌اند. شاید اختلاف سنی میان آنها فقط چند سال باشد، اما دنیای آنها کاملاً متفاوت از یکدیگر است. با نگاهی مجدد به جزئیات اظهارات افراد بالای شصت سال دریافتیم که اطمینان و زیبایی سخن آنها در توصیف مسائل مختلف خیلی بیشتر از افراد زیر شصت سال می‌باشد. تا حدودی می‌توان گفت که بیشترین حقایق زندگی از زبان افراد بالای شصت سال شنیده شد. برخلاف آنچه که در بخش قبل اعلام کردیم، شاید مسئله‌ی سن دارای تأثیرات شگرفی در میزان

دسترسی به رازهای نهانی زندگی باشد که ما از آن بی‌خبریم. این مطلب بدان معنا نیست که اعتبار و صحت گفته‌های ما در بخش قبل زیر سوال رفته است، بلکه پیداست که رابطه‌ی دانایی و سن کاملاً متفاوت از رابطه‌ی سن و میزان شناخت حقایق و دسترسی به آنهاست. شاعری درباره سن و دانایی می‌گوید احساس می‌کنم که شصت سالگی آخرین مرحله زندگی است که از ابتدای آن تا آخر عمر دانایی خود را در آن نشان می‌دهد. در حقیقت شصت سالگی مانند آینه‌ای است که انعکاس تمامی روزهای عمر را به وضوح نشان می‌دهد. در نهایت ما نیز به این نتیجه رسیدیم که افراد بالای شصت سال در برخورداری از دانایی و کمال حرف اول را می‌زنند. این مطلب بدان معنا نیست که افراد زیر شصت سال قدرت اظهار مسائل مختلف و تجربیات زندگی خود را ندارند بلکه حقیقت این است که با وجود افراد بالای شصت سال شایسته است که از نظرات آنها با اطمینان بیشتری استفاده نمود. قابل ذکر است که پنج راز نهانی زندگی ارتباط چندانی با سن افراد ندارند و حتی بعضی از آنها هم از زبان افراد جوان شنیده شده‌اند، اما بهتر است که برای جلوگیری از هر گونه تردید در پذیرش حقایق از نصایح افراد مسن‌تر به ویژه بالای شصت سال بهره برد. اگر چه افراد بالای شصت سال شادی و نشاط فراوانی ندارند، اما میزان دانایی آنها در شناخت حقایق به مراتب بیشتر از دیگر گروه‌های سنی است به عبارت دیگر هر چه افراد به سال‌های پایانی عمر خود نزدیک شوند، درک حقایق در آنها بیشتر خواهد شد.

در پایان مصاحبه این بخش ما به پنج راز نهانی زندگی که باید قبل از مرگ آنها را بدانیم، دست یافتیم. اگر چه در بیشتر بخش‌ها ما با نظرات عجیب و ضد و نقیضی رو به رو شدیم، اما به طور عمده مشخص شد که مذهب، سن، شرایط شغلی، محل جغرافیایی زندگی، فرهنگ و جنس از مهم‌ترین عوامل در ارائه‌ی نظرات مختلف در موضوعات مشابه بودند.

جورج برنارد شاو می‌گوید: جوانی دوره‌ی عجیبی است که فقط حسرت آن باقی می‌ماند. او همچنین می‌گوید: اعتقاد دارم که دوران جوانی برای شناسایی رازهای پیچیده زندگی تلف می‌شود و در آخر فقط افسوس استفاده‌ی بهینه آنها در ذهن باقی می‌ماند. کسانی برندگان این مسابقه هستند که قدر روزهای جوانی را بدانند و برای شنیدن تجربیات و نصایح دیگران گوش شنوا داشته باشند. هیچ کس نباید منتظر باشد تا به سن کهنسالی برسد و دانایی را به دست آورد، بلکه دوره جوانی پرنشاط‌ترین زمان برای دسترسی به دانایی است که متأسفانه بیهوده تلف می‌شود. برای جلوگیری از هدر رفتن روزهای زیبای جوانی به شما توصیه می‌کنیم که بخش‌های بعدی کتاب را مطالعه فرمایید و با جملات شیرین و به یاد ماندنی روانشناسان و دانشمندان مختلف به دانایی کامل دست پیدا کنید.

فصل 3

اولین راز زندگی :

با خود صادق باشید

بزرگترین داستان غم‌انگیز زندگی این است که یک عمر تلاش کنی در دریای بیکران زندگی ماهی بگیری، اما در انتها متوجه شوی که هیچ ماهی در دریا وجود نداشته است.

«هنری دیوید توریو»

مصاحبه با هزاران نفر از مردم درباره‌ی معنا و ماهیت زندگی یکی از جالب‌ترین حوادث زندگی من بود. اگر چه بعضی از گفته‌های افراد تلخ و بعضی دیگر شیرین و جذاب بودند. برای شروع بخش بعدی تحقیقات خود، هیچ سوالی طرح نکردیم و ترجیح دادیم افراد به طور دلخواه درباره‌ی بخشی از زندگی خود صحبت کنند. پس از شروع مصاحبات متوجه شدم که افراد مسن که داناتر از دیگر گروه سنی مورد آزمایش به نظر می‌رسیدند، درباره‌ی عوامل به وجو آورنده

شادی‌ها در زندگی صحبت به میان آوردند. از طرف دیگر پایان‌های مشابه تمامی آنها باعث شد که من به حقیقت بزرگی دست پیدا کنم و آن حقیقت این است که شادی هیچ رابطه‌ای با سن ندارد و در هر مرحله و شرایطی از زندگی به دست می‌آید.

عامل دستیابی به شادی‌ها به یکی از مهمترین بخش‌های تحقیقات ما تبدیل شد به طوری که تمامی افراد به عنوان مقدمه حرف‌های خود به آن اشاره می‌کردند در آن لحظه یکی از بازی‌های شاد دوران کودکی را به یاد آوردم که گروهی از افراد با سنین مختلف کنار هم می‌نشستند و یکی از افراد چیزی را در گوش فرد کناری خود زمزمه می‌کرد و او هم هر آنچه را که شنیده بود در گوش فرد کناری خود می‌گفت. این کار تا آخرین نفر ادامه پیدا می‌کرد تا اینکه در انتها آن کلمه حدس زده شود. انتقال پیام‌های کوتاه به افرادی که در کنار ما زندگی می‌کنند از دیرباز مرود توجه همگان بوده است. امروزه نیز می‌توان با تقلید از همان بازی‌های کودکانه از پیام‌ها و گفته‌های افراد دانا برای رسیدن به دانایی استفاده کرد.

من احساس می‌کنم که گوش دادن به حرف‌های دیگران و توجه به گفته‌های آنها همانند روش‌های بازی‌های کودکانه می‌تواند ما را به حقایق بزرگ زندگی برساند. در اینجا مشخص می‌شود اولین چیز برای شاد زیستن، برخورداری از زندگی هوشمندانه است و این هوشیاری را می‌توان از مصاحبه با دیگران به ویژه افراد دانا به دست آورد.

به طور کل تمامی مصاحبه‌شوندگان از کلمات مشابه و هم معنا برای توصیف یک زندگی شاد و سالم استفاده کردند. اکثر افراد معتقد بودند که برای شاد زیستن باید به هر آنچه که قلب ما می‌گوید و می‌خواهد گوش دهیم و حداقل با خودمان صادق باشیم هر کسی در زندگی خود باید بداند که کیست و چرا در دنیاست! یکی از عواملی که زندگی و دیدگاه‌های افراد را از یکدیگر متمایز می‌کند دانستن روش‌های شاد زیستن و با آرامش خاطر مُردن است. پس سخن اول ما برای کشف رازهای نهانی زندگی صادق بودن، با خود و انتخاب هدف برای یک زندگی شاد است.

در زندگی هوشیار باش

اگر در زندگی بخواهیم به حرف دل خود گوش دهیم تا با خودمان صادق باشیم، باید هوشیارانه تر زندگی کنیم. اما هوشیارانه زندگی کردن به چه معناست؟ سقراط می‌گوید: زندگی بدون هدف هیچ ارزشی ندارد و اگر کسی می‌خواهد ارزش زندگی خود را بسنجد باید آن را مورد آزمایش قرار دهد. به عبارت دیگر او می‌گوید: اگر در هر مرحله‌ای از زندگی وقایع و حوادث زندگی خود را ارزیابی کردی و متوجه شدی بر اساس اهداف و واقعیت‌ها پیش می‌روی، بدان که نقصی ندارد و شما به عنوان صاحب آن موفق هستی. در حال حاضر فرصت خوبی پیش آمده تا شما نیز حوادث زندگی خود را با عقل خود مورد ارزیابی قرار دهید تا بدانید که میزان هوشیاری شما تاکنون چقدر بوده است.

از تمامی مصاحبات یاد گرفتم که مردم دانایی را با پرسش سؤالات مختلف از دیگران به دست می‌آورند. آنها بدون آنکه بخواهند پاسخ سؤالات را درک کنند و برای داشتن یک زندگی سالم از نکات مهم آنها استفاده کنند، سؤالات خود را می‌پرسند. این گفته به این معناست که افراد ناخودآگاه در پی دست یابی به دانایی هستند، اما تلاشی برای استفاده بهینه از آن در زندگی خود ندارند و معتقدند دانایی در فاصله دورتری از آنچه آنها تصور می‌کنند قرار دارد. اگر زندگی شما در مسیر صحیح خود پیش برود باید شما را به آرزوهایتان نزدیک کند. بسیاری از مصاحبه‌شوندگان اظهار می‌کردند که زندگی‌مان در مسیر صحیح خود پیش می‌رود اما نمی‌دانیم که چرا هر چه بیشتر پیش می‌رویم از آرزوهایمان دورتر می‌شویم و از دستیابی به آنها مأیوس‌تر.

در حقیقت آنها ارتباط میان زندگی سالم و هوشیاری را نمی‌دانند و فکر می‌کنند که حوادث زندگی آنها به شکل کاملاً تصادفی اتفاق می‌افتند و آنها نمی‌توانند چیزی را کنترل کنند و در واقع اینگونه نیست. شاید بعضی از مسائل در زندگی تصادفی و یا غیرقابل پیش‌بینی باشند، اما پس از مدت زمان کوتاهی می‌توان آنها را شناخت و از وقوع آنها تا حدی جلوگیری نمود. یک خانم 72 ساله به نام السا به چند مورد از هوشیاری در زندگی اشاره کرد. هنگامی که از او خواستم در یک جمله کوتاه هوشیارانه زیستن را به افراد جوانتر توصیه کند، گفت: نمی‌توانم در این باره چیزی بگویم. برای صحبت درباره هوشیاری و دستیابی به زندگی شاد باید رو به روی

جوانان بنشینم و به چشمان آنها خیره شوم تا بفهمم که آنها چگونه افرادی هستند و چه آرزوهایی دارند. برای رسیدن به شادی و نشاط باید با خود صادق باشیم، همین و بس. هر یک از ما مسیری را در زندگی خود طی می‌کنیم و با شادی‌های گوناگونی رو برو می‌شویم، اما شادی و نشاط واقعی چیست؟ شاید این سؤال باعث شود که افراد به معنای واقعی شادی توجه کنند، نه به شادی‌های زودگذر و لحظه‌ای زندگی.

سه سؤال کلیدی

اما چگونه باید با خودمان صادق باشیم؟ زندگی هدفمند به سه سوال زیر نیاز دارد.

– آیا من برای انتخاب مسیر زندگی خود به حرف دل خود گوش

می‌دهم یا بر اساس عقل و منطق تصمیم‌گیری می‌کنم؟

– آیا زندگی من ارزش ادامه دادن را دارد و تمامی حوادث آن

قابل کنترل من هستند؟

– آیا من موجودی هستم که به زندگی در دنیا علاقه دارد، یا به

اجبار در آن هستم؟

جورج یکی از مصاحبه‌شوندگان هفتاد ساله و پروفیسور

بازنشسته‌ی رشته فیزیک بود. او به مدت 40 سال به تدریس

رشته‌های مختلف علم فیزیک پرداخت. اگر شما نیز جای من بودید

حتماً از او می‌پرسیدید که سال‌هایی را که به افراد گوناگون درس

داده است، چگونه گذرانده است! او در پاسخ به سؤال من گفت: در

طول سال‌های تدریس متوجه شدم که میان دانشجویان مختلف، اختلافات فراوانی وجود دارد. بعضی از آنها به دنبال راضی نگه داشتن خود از زندگی و گوش دادن به حرف دل خود هستند و بعضی دیگر خیلی فراتر از آن در پی دستیابی به حقایق زندگی هستند. او همچنین می‌گفت که بعضی از دانشجویان به دنبال آرزوهای دیگران مانند والدینشان می‌روند و آرامش خود را در گروه خوشحالی دیگران می‌دانند. این دسته از دانشجویان همیشه درگیر خود هستند و با خودشان دعوا دارند. اما دسته دیگری که به دنبال تحقق خواسته‌های درونی خود و یا به عبارت ساده‌تر به دنبال حرف دل خود هستند، اگر چه خیلی باهوش نیستند، اما با تلاش بیشتری برای تحقق آرزوهای خود زندگی می‌کنند. پروفیسور جورج در ادامه صحبت‌های خود گفت: من از طرز تفکر این دو گروه از دانشجویان چیزهای فراوانی یاد گرفتم و متوجه شدم هرگاه از آنچه دلتان می‌خواهد پیروی کنید شاید موفقیتتان در زندگی حتمی نباشد، اما زندگی با نشاط‌تری خواهید داشت. فراموش نکنید که صادق بودن با خود یکی از مظاهر زندگی شاد است.

یکی از مسائلی که در این بخش مطرح می‌شود این است که هنگامی که ما می‌خواهیم صادق بودن با خود را برای خودمان معنی کنیم، آن را به دیگران ربط می‌دهیم و خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم. یکی از مصاحبه‌شوندگان دیگر به نام آنتونی بازیگر 80 ساله‌ای است که هنوز هم به نقش آفرینی در فیلم‌ها ادامه می‌دهد. او می‌گفت، من در زندگی همیشه با خودم صادق بوده‌ام و از این بابت

منفعت‌های فراوانی برده‌ام. یکی از آنها پذیرش علاقه‌مندی‌ها و سرگرمی‌های من بوده است. حتی پزشک من می‌گوید تنها چیزی که روح تو را زنده نگه می‌دارد، این است که به کارت ادامه دهی و با چشم‌پوشی از سن و سالت به سرگرمی‌هایت بپردازی. آنتونی در پایان مصاحبه خود گفت: تنها دغدغه من در زندگی‌ام صداقت با خویشتم است.

او گفت: هنگامی که پسر جوانی بودم، همیشه به دانش‌آموزان بزرگتری که در سطوح بالاتر از من به تحصیل مشغول بودند، فکر می‌کردم و نمی‌دانستم که چرا من هیچ‌گاه به آنها نمی‌رسم و همیشه از آنها کوچکتر خواهم ماند. به همین خاطر بیشتر سال‌های عمرم را در جهت رسیدن به آنها گذراندم. پس از چند سال متوجه شدم که من نیز همانند آنها سال‌های بی‌شماری از عمرم را گذرانده‌ام و چیزی به دست نیاورده‌ام. من می‌بایست به جای آنکه به دیگران و زندگی‌شان توجه کنم، به زندگی خودم توجه می‌کردم و با پذیرش شرایط سنی خود صادقانه زندگی می‌کردم و خود را آزار نمی‌دادم. بنابراین به تمامی شنوندگان مصاحبه‌ام توصیه می‌کنم که هرگز نخواهید به جای دیگران باشید و یا همانند آنها زندگی کنید، بلکه در پی آن باشید که آنچه هستید بمانید.

سالها پیش، مجله‌ای شخصی را به عنوان یکی از افرادی که می‌خواهد همانند تام پیترز زندگی کند، معرفی کرد. حتماً می‌دانید که تام پیترز یک معلم برجسته‌ای است که کتاب معروف «در جستجوی بهترین‌ها» را نگاشته است. چند سال پس از انتشار آن مجله با چند

نفر که در یک تور مسافرتی با آنها آشنا شده بودم، صحبت کردم. آنها از من خواستند تا درباره نوشته مجله چند سال اخیر توضیح دهم. در جواب آنها گفتم: نمی دانم که چرا بعضی از افراد سعی کردند تا مرا از پیروان تام پیترز معرفی کنند. پس از مدتی در یک سمینار شرکت کردم و دوباره در جواب سوالات مردمی که می خواستند بدانند چرا من می خواهم همانند تام پیترز باشم، گفتم: من نمی خواهم هیچ شباهتی به تام پیترز داشته باشم. من فقط می خواهم اولین و آخرین جان ایزو باشم. من اعتقاد دارم که هر کس باید خودش باشد، همانطور که پروفیسور جورج از من می خواست. اولین سوالی که در این بخش مطرح شد، این است که آیا من در زندگی ام واقعاً خودم هستم؟ پاسخگویی به این سوال پیچیده برای من بسیار سودمند بود، به طوری که باعث شد تا با نگاه عمیق تر به دیگران خودم را بهتر از قبل بشناسم.

آیا شما نیز فرصت های مناسب زندگی تان را از دست داده اید؟

به عنوان یک مرد جوان، تصمیم گرفتم در رشته ی تاریخ یونان و زبان عبری به تحصیل مشغول شوم. در کتاب انجیل، کلمه ی گناه از زبان یونان باستان گرفته شده است. این واژه به طور تحت اللفظی به معنای از دست دادن یک فرصت است. در یک کتاب خواندم که واژه گناه به معنای از دست دادن یک فرصت در ورزش تیراندازی است. بزرگترین فرصتی که یک فرد در زندگی خود از دست می دهد، این است که شاید فردا را نبیند و امکان مجدد زیستن برای او وجود

این کتاب از وبلاگ میهن کتاب دانلود شده است.
mihanketab.blogfa.com

برای دریافت اطلاعات بیشتر
و آگاهی از جدیدترین کتابهای اضافه شده،
به صفحه فیس بوک میهن کتاب پیوندید.
facebook.com/mihanketab