

# آئین زندگی

دیپل کارنگی

پروین قاسمی - رحمانہ چشتی



کارنگی، دیل، ۱۸۸۸ - ۱۹۵۵. Carnegie, Dale  
آئین زندگی/ دیل کارنگی؛ مترجمین پروین  
قائمی، ریحانه جعفری - تهران: پیمان:

۱۳۷۸  
۳۶۸ ص - (فرستونویسی بر اساس اطلاعات فیپا  
(فرستونویسی پیش از انتشار))

ISBN 964-5981-30-1  
How to stop worrying and  
start living.  
عنوان اصلی:

این کتاب در سالهای مختلف با مترجمین مختلف  
توسط ناشرین متفاوت منتشر شده است.  
انگراتی، الد قائمی، پروین، ۱۳۳۳ -  
مترجم، ب. جعفری، ریحانه، ۱۳۴۰ - مترجم  
چ عنوان.

۱۵۸/۱

۲۴/۵۹۸۵/۱  
۱۳۷۸

۱۷۴۳۷-۷۷م

کتابخانه ملی ایران



## آئین زندگی

نوشته: دیل کارنگی

ترجمه: ریحانه جعفری - پروین قائمی

حروفچینی: طاهری

لیتوگرافی: گلنام

چاپ: نصر

چاپ اول: ۱۳۷۸

تیراژ: ۵۰۰۰

شابک: ۹۶۴-۵۹۸۱-۳۰-۱ ISBN: 964-5981-30-1

تهران: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، پلاک ۲۵۴

تلفن: ۶۴۹۹۱۸۴

## پیشگفتار

### این کتاب چرا و چگونه نوشته شد

سی و پنج سال پیش یکی از بدبخت‌ترین آدمهای نیویورک بودم. برای امرار معاش ماشین می‌فروختم، در حالی که اصلاً نمی‌دانستم ماشین چه طور راه می‌رود. و تازه این کل ماجرا نیست. اصلاً نمی‌خواستم این را بدانم. از شغلم نفرت داشتم. از این که در اتاق محقری در خیابان پنجاه و ششم غربی زندگی کنم و صبح تا شب با سوسکها سر و کله بزنم حالم به هم می‌خورد. یادم نمی‌رود که همیشه چند تا کراوات به میخ دیوار آویزان می‌کردم و هر روز که می‌خواستم کراوات جدیدی بردارم، سوسکهای زیادی به هر طرف فرار می‌کردند. از این که در رستوران‌های کثیف و ارزانی که آنجا هم پر از سوسک بودند غذا بخورم، متنفر بودم.

هر شب با سر درد بیمارگونه‌ای که ناشی از یأس، نگرانی، خلق‌تنگی و عصبان بود، از سر کار به اتاق محقرم برمی‌گشتم. عاصی بودم چون همه رؤیاهایی را که در دوران دانشگاه در ذهن پرورانده بودم، اینک تبدیل به کابوس شده بودند. این بود آن ماجرای حیات‌بخشی که یک عمر مشتاقانه در انتظارش بودم؟ این بود مقدر من؟ این که شغلی داشته باشم که از آن متنفر باشم، با سوسکها همدم باشم و غذای فاسد و مانده بخورم و هیچ امیدى به آینده نداشته باشم؟ دلم پر می‌زد برای لحظاتی که وقت فراغتی پیدا کنم و کتابی بخوانم و چیزهایی را که در دوران دانشگاه آرزوی نوشتن‌شان را داشتم، بنویسم.

می‌دانستم اگر شغلی را که از آن متنفرم رها کنم چیزی را از دست نداده‌ام، بلکه امکان به دست آوردن چیز دیگری هست. دلم نمی‌خواست یک عالم پول دربیآورم، ولی واقعاً دوست داشتم یک عالم زندگی کنم. خلاصه، روزی به نقطه‌ای رسیدم که بیشتر جوانها می‌رسند و زندگیشان عوض می‌شود. تصمیمی گرفتم که کل آینده مرا تغییر داد و سی و پنج سال گذشته زندگی مرا چنان سرشار از سعادت و شادمانی کرد که در تصورم هم نمی‌گنجید.

تصمیم من این بود: کاری را که از آن بیزارم رها می‌کنم و چون در دانشگاه تربیت معلم وارننسبورگ میسوری درس خوانده‌ام، در یک مدرسه شبانه درس

می‌دهم و روزهایم آزاد می‌شوند که کتاب بخوانم، کنفرانس آماده می‌کنم و داستان‌های بلند و کوتاه می‌نویسم. قصدم این بود که «زندگی کنم تا بنویسم و بنویسم تا زندگی کنم».

ولی قرار بود به شاگردانم چه درسی بدهم؟ وقتی به گذشته و دوران تحصیل در دانشگاه فکر می‌کنم می‌بینم آموزش و تجربه‌ام در سخنرانی برای جمع، از تمام دروسی که خوانده بودم عملی‌تر و مفیدتر بوده است، زیرا این کار کمرویی و بی‌اعتمادی به خود را در من از بین برد و به من شجاعت داد تا با مردم کنار بیایم و با آنها زندگی کنم. تازه آن موقع بود که فهمیدم رهبری از آن کسانی است که به پا می‌خیزند و آنچه را که می‌اندیشند بر زبان می‌آورند.

برای تدریس در کلاسهای شبانه دانشگاههای کلمبیا و نیویورک تقاضای کار دادم، ولی این دو دانشگاه بدون من هم می‌توانستند به تلاشهای خود ادامه بدهند. آن موقع از این موضوع خیلی مأیوس شدم، ولی حالا خدا را شکر می‌کنم که قبولم نکردند، چون به کلاسهای شبانه و «انجمن جوانان مسیحی» رفتم و در آنجا تدریس کردم و خیلی زود به نتیجه رسیدم. عجب حکایتی بود! این افراد بزرگسال برای کسب نمره و اعتبار اجتماعی به کلاس درس من نمی‌آمدند. آنها فقط به یک دلیل می‌آمدند، می‌خواستند مشکلات خود را حل کنند، روی پای خود بایستند و بدون ترس از غش کردن بتوانند حرف‌شان را بزنند. فروشنده‌ها می‌خواستند بدون آن که ناچار باشند سه چهار بار دندان روی جگر بگذارند تا شهامت پیدا کنند و توی روی مشتری سمج و پر رو بایستند، همان دفعه اول با شجاعت تمام حرف‌شان را بزنند. آنها می‌خواستند حالت، رفتار و اعتماد به نفس‌شان تقویت شود، در کارشان پیشرفت کنند و برای اداره خانواده‌های خود پول بیشتری به دست آورند. از آنجا که شاگردانم شهریه‌های خود را به اقساط می‌پرداختند و اگر از کلاسها نتیجه نمی‌گرفتند، دیگر نمی‌آمدند و از آنجا که من حقوق نمی‌گرفتم بلکه درصدی از سود کلاسها به من پرداخت می‌شد، اگر قصد داشتم زنده بمانم باید فعالیت می‌کردم.

در آن زمان احساس می‌کردم در شرایط بدی تدریس می‌کنم، ولی حالا تشخیص می‌دهم که چه آموزش گرانبهایی دیدم. من ناچار بودم به شاگردانم انگیزه بدهم. ناچار بودم به آنها کمک کنم تا مسائلشان را حل کنند. ناچار بودم

هر جلسه درس را چنان جالب و الهام‌بخش کنم که آنها رغبت پیدا کنند و باز هم به کلاس بیایند.

کار هیجان‌انگیزی بود و من عاشقش بودم. از این که می‌دیدم این مردان چقدر زود اعتماد به نفس‌شان را به دست می‌آورند و در کار و زندگی موفق می‌شدند، واقعاً حیرت می‌کردم. موفقیت کلاس خیلی بیشتر از آرزوهای بلندپروازانه من بود. هنوز نه ماه از تشکیل کلاسها نگذشته بود که مسؤولین انجمن که اوایل از پرداخت پنج دلار برای هر شب تدریس ابا داشتند، بر مبنای درصد سود، شیبی سی دلار به من پرداخت می‌کردند.

اوایل فقط آئین سخنوری درس می‌دادم، ولی بتدریج متوجه شدم که این شاگردها نیاز دارند دوست پیدا کنند و روی مردم تأثیر بگذارند. نتوانستم کتاب درسی مفیدی درباره روابط انسانی پیدا کنم، برای همین شخصاً کتابی نوشتم. نگارش این کتاب به شیوه معمول نبود، بلکه مطالب آن پیوسته مفصل‌تر شد و تجربیات شاگردان بزرگسال این کلاسها را دربرگرفت. نام کتاب را آئین دوست‌یابی و نفوذ در دیگران گذاشتم.

این کتاب صرفاً برای تدریس در کلاسهای خودم نوشته شده بود و چهار کتاب دیگر هم نوشته بودم که کسی چیزی درباره‌شان نشنیده بود، برای همین تصورش را هم نمی‌کردم که این کتاب این قدر فروش کند. احتمالاً من یکی از متعجب‌ترین نویسندگان زنده دنیا هستم! سالها گذشتند و من متوجه شدم که یکی دیگر از مشکلات بزرگ این مردم، نگرانی است. بسیاری از شاگردان من تاجر، کارمند، فروشنده، مهندس و حسابدار بودند و از سایر حرفه‌ها نیز شاگردانی داشتم و جالب این که همگی مشکل داشتند! در کلاس خانمهای کارمند و خانه‌دار هم داشتم. آنها هم مشکل داشتند! باز مجبور بودم دنبال کتابی درباره نگرانی بگردم، برای همین به کتابخانه عمومی نیویورک در خیابان پنجم رفتم و با حیرت زیاد دریافتم در آنجا درباره نگرانی فقط بیست و دو کتاب نوشته‌اند، در حالی که برای انواع کرم‌ها و انگل‌ها صد و هشتاد و نه کتاب نوشته شده بود! به عبارت ساده‌تر، موضوع کرم و انگل نه برابر موضوع نگرانی توجه نویسندگان را به خود جلب کرده بود. حیرت‌آور است، مگر نه؟ از آنجا که نگرانی یکی از بزرگترین معضلات بشری است، آیا شما تصور نمی‌کنید که هر

مدرسه و دانشگاهی باید دروسی تحت عنوان «راههای جلوگیری از نگرانی» به شاگردانش ارائه دهد؟ اگر هم در این زمینه در جایی کلاسی برگزار شده باشد، من چیزی درباره‌اش شنیده‌ام. بیهوده نیست که دیوید سی‌بری در کتابش «نگران شدن موفقیت‌آمیز» می‌گوید:

«به سن بلوغ می‌رسیم و کمترین آمادگی‌ای برای قبول فشار حاصل از کسب تجربه نداریم و مثل کرمی که از رقص باله چیزی نمی‌داند، ما هم از این موضوع بی‌خبریم.»

نتیجه چه می‌شود؟ نیمی از تخت‌های بیمارستانی در اشغال کسانی است که از بیماریهای حسی عصبی و عاطفی رنج می‌کشند.

همه آن بیست دو کتاب کتابخانه عمومی نیویورک را با دقت خواندم و هر کتابی را هم که در این زمینه چاپ شده بود، خریدم و خواندم و با این همه کتابی که به درد تدریس بخورد پیدا نکردم و مجبور شدم خودم دست به کار شوم و کتابی بنویسم.

این کتاب را از هفت سال پیش شروع کرده‌ام و برای نگارش آن، هر آنچه را که فلاسفه بزرگ، در طی قرون و اعصار درباره نگرانی گفته‌اند، خوانده‌ام. همین طور صدها شرح حال، از کنفوسیوس گرفته تا چرچیل را مطالعه کرده‌ام. با افراد برجسته در زمینه‌های مختلف کاری و شغلی صحبت کرده‌ام. بعضی از آنها عبارتند از: جک دمپسی، ژنرال عمر برادلی، ژنرال مارک کلارک، هنری فورد، الینور روزولت و دوروتی دیکس. ولی اینها فقط مقدمات کار بودند. بسیار مهمتر از مصاحبه‌ها و مطالعات، پنج سال کار کارگاهی در کلاسهای درس برای غلبه بر نگرانی بود. تا آنجا که من خبر دارم این نخستین کارگاه و تنها کلاسی است که در زمینه نگرانی تشکیل شده است. کاری که ما کردیم این بود که از شاگردها خواستیم اصولی را که برای جلوگیری از نگرانی به آنها یاد می‌دهیم در زندگی خود به کار گیرند و سپس در مورد نتایج به دست آمده با سایر شاگردها صحبت کنند. بعضی‌ها هم درباره فنونی که در گذشته به کار برده بودند صحبت می‌کردند.

با این روش، گمانم بیشتر از هر کس دیگری در دنیا درباره شیوه‌های «غلبه بر نگرانی» مطلب شنیده‌ام. بعلاوه نامه‌های صدها تن دیگر را هم که از

تجربیاتشان برایم صحبت کرده بودند، خواندم. بعضی از این نامه‌ها در کلاسهای ما که اینک در بیش از صد و هفتاد شهر در امریکا و کانادا تشکیل می‌شوند، جوایزی برده‌اند.

بنابراین، مطالب این کتاب زادهٔ تخیل یا موعظه‌ای دانشگاهی درباره راههای غلبه بر نگرانی نیست. بلکه سعی کرده‌ام کتابی عملی، موجز و مستند از تجارب کسانی بنویسم که عملاً توانسته‌اند بر نگرانی چیره شوند. یک چیز قطعی است: این کتاب کاربرد عملی دارد و شما شخصاً می‌توانید آن را امتحان کنید.

جای خوشوقتی این است که شما در این کتاب از آدمهای تخیلی چیزی نمی‌شنوید. جز یکی دو مورد، اسامی حقیقی افراد را آورده‌ام و حتی آدرس خانه‌هایشان را هم داده‌ام. این کتاب، معتبر، مستند و موضوعات آن قابل اثبات است.

والری فیلسوف فرانسوی می‌گفت:

«علم مجموعه‌ای از دستورات عملی است که صحت آنها در عمل به اثبات رسیده است.» و این، کاری است که کتاب موجود انجام می‌دهد یعنی ارائه مجموعه‌ای از دستورات عملی موفق که از محک زمان، سالم بیرون آمده‌اند. در هر حال، نکته‌ای را باید گوشزد کنم. در این کتاب نکته تازه‌ای وجود ندارد، بلکه اینها مطالبی هستند که همه می‌دانیم، ولی آنها را به کار نمی‌گیریم. ما همه تقریباً می‌دانیم چطور باید درست زندگی کرد و همه قوانین طلایی و کتیبه‌های سنگی کوهها را خوانده‌ایم. درد ما، نادانی نیست. مصیبت ما، تنبلی است. قصد این کتاب بازنویسی قوانین کهن نیست، بلکه هدف من فقط این است که از شما بخواهم برای به کار بردن آنها کاری بکنید.

این کتاب را نخریده‌اید که بدانید چگونه آن را نوشته‌ام. شما دنبال راه‌حل‌های عملی می‌گردید. پس شروع می‌کنیم. لطفاً شصت صفحه اول کتاب را بخوانید و اگر راهی برای اجتناب از نگرانی پیدا نکردید و نتوانستید از زندگی لذت ببرید، کتاب را در آتش بیندازید، چون به دردتان نمی‌خورد.

«دیل کارنگی»

## بخش اول

### نکات اساسی درباره نگرانی

## فصل ۱

### هر روز برای همان روز زندگی کنید

در بهار سال ۱۸۷۱، مرد جوانی کتابی را برداشت و بیست و یک کلمه از آن را خواند. همین کلمات اندک آینده او را یکسره تغییر داد. او دانشجوی پزشکی در بیمارستان عمومی مونتال و متخصص نگرانی درباره امتحان آخر ترم، چه کنم چه کنم، کجا بروم، چه برنامه‌ای بریزم و چطور خرج زندگی را دربیآورم، بود.

همان بیست و یک کلمه‌ای که این دانشجوی جوان پزشکی در سال ۱۸۷۱ خواند به او کمک کرد که مشهورترین پزشک دوران خود شود. او دانشکده پزشکی مشهور جان هاپکینز را بنا نهاد، استاد ممتاز دانشکده پزشکی دانشگاه آکسفورد شد و این بالاترین مقامی است که یک پزشک می‌تواند در بریتانیای کبیر، به آن مفتخر شود. پادشاه انگلستان به او لقب سر داد و وقتی درگذشت، دو جلد کتاب عظیم ۱۴۶۶ صفحه‌ای درباره زندگی و خدمات او نوشته شد.

نام او سر ویلیام اوسلر بود و اینها هم آن کلماتی هستند که او در بهار ۱۸۷۱ خواند. عباراتی که او خواند متعلق است به توماس کارلایل فیلسوف بزرگ انگلیسی که زندگیش را از نگرانی رها ساخت: «کار اصلی ما این نیست که



بینیم آن دورها چه چیزی به شکل مبهم به چشمان می خورد، بلکه وظیفه داریم بینیم آنچه که واضح در دسترس ماست، چیست.»  
 چهل و دو سال بعد، در یک شب لطیف بهاری که گلهای لاله محوطه دانشگاه ییل شکفته بودند، سرویلیام اوسلر به شاگردانش گفت، درباره مردی چون او که استاد ممتاز چهار دانشگاه بزرگ است و کتاب محبوبی نوشته است، شایعه نادرستی وجود دارد و آن هم این که می گویند او آدم «کله داری» است، در حالی که این طور نیست و دوستان نزدیک او خیلی خوب می دانند که او «یک مغز کاملاً معمولی دارد.»

پس راز موفقیت او چه بود. او می گوید علت آن است که او «هر روز برای همان روز زندگی می کند.» منظورش از این حرف چه بود؟ چند ماه قبل از این سخنرانی، سرویلیام اوسلر با یک کشتی اقیانوس پیما سفری کرده بود. او دیده بود که کاپیتان کشتی، چطور روی عرشه می ایستد و با فشار دادن چند دکمه، ماشینها و ادوات و آلات مختلف را جا به جا و در یک لحظه کشتی به آن عظمت را به قسمتهای مختلف و غیرقابل نفوذ تقسیم می کند. ویلیام اوسلر به شاگردانش گفت، «به شما بگویم که هر یک از شما ساختمانی بسیار عجیب تر و پیچیده تر از آن کشتی اقیانوس پیما دارید و برای سفری بسیار طولانی تر ساخته شده اید. نکته مهمی که می خواهم به شما بگویم این است که ماشین زندگی را طوری تنظیم کنید که بتوانید «هر روز برای همان روز زندگی کنید» و سفر سالم و بی خطری هم داشته باشید. به برجک کشتی بروید و ببینید که آیا حداقل دستگاههای اصلی کار می کنند یا نه. در هر لحظه از زندگی، دکمه ای را فشار دهید و مطمئن شوید که درهای بزرگ آهنی را به روی گذشته و دیروزهای مرده بسته اید. دکمه دیگری را فشار دهید و مطمئن شوید که در ذهن خود پرده ای فولادین به روی آینده و فرداهای به دنیا نیامده کشیده اید. بگذارید گذشته ها در گور خود دفن شوند زیرا دیروزها فقط راه احمق ها را برای رسیدن به گور روشن می کنند. بار سنگین فردا، همراه با بار دیروز، اگر روی دوش امروز قرار گیرد، جز توقف حاصلی ندارد. درهای آینده و گذشته را محکم ببندید. آینده یعنی حالا. فردایی وجود ندارد. روز نجات انسان، امروز است. کسی که نگران آینده است، بیهوده انرژی خود را تلف می کند و برای خود نگرانی های روحی و اضطرابهای

عصبی به وجود می‌آورد. درها را به روی گذشته و آینده ببندید و مشکلات گذشته و آینده را به امان خود رها کنید و عادت سودمند «هر روز در همان روز زندگی کردن» را در خود ایجاد کنید.»

آیا منظور دکتر اوسلر این است که برای فردا آماده نشویم؟ خیر. منظور او ابداً این نیست. او می‌خواهد بگوید بهترین راه برای ساختن فردا این است که همه هوش و شوق خود را روی انجام کارهای امروز متمرکز سازید و آنها را به بهترین نحو انجام دهید. این، تنها راه موجود برای ساختن فرداست.

سرویلیام اوسلر دانشجویان را ترغیب کرد که هر روز خود را با این دعای عیسی مسیح آغاز کنند که: «پروردگارا! روزی امروز ما را عطا کن.»

یادتان نرود که حضرت عیسی فقط روزی امروز را می‌خواهد. او دربارہ نانی که باید دیروز می‌خوردیم گلایه‌ای ندارد و در عین حال نمی‌گوید: «خدایا، اخیراً خشکسالی داشته‌ایم و از کجا معلوم که سال دیگر هم نداشته باشیم. خدایا آن موقع نان از کجا بیاورم یا اگر کارم را از دست بدهم، چطور معاش خانواده‌ام را تأمین کنم.»

خیر! این دعا به ما نشان می‌دهد که فقط روزی امروز را بخواهیم. روزی امروز تنها نانی است که می‌توانید امروز بخورید.

سالها قبل، فیلسوف بی‌چیزی در دنیا می‌گشت تا به کشوری رسید که آدمها زندگی سختی داشتند. روزی عده‌ای روی تپه‌ای دور او جمع شدند و او حرفهایی را زد که تا امروز بیشتر از هر حرف دیگری نقل قول شده است. این حرفها چند عبارت ساده بیشتر نیستند، ولی قرنهاست که بُر تارک دنیا می‌درخشند، «ای مردم! به فردا نیندیشید، زیرا فردا مسائل و مشکلات خودش را خواهد داشت. برای امروز مشکلات و مسائل خودش کافی است.» خیلی‌ها این حرف عیسی مسیح را که می‌فرماید، «به فردا نیندیش» قبول ندارند و می‌گویند که این حرف متعلق به صوفیان شرق است. آنها می‌گویند، «باید به فکر فردا باشیم. باید برای حفظ خانواده‌ام آنها را بیمه کنم. باید برای روز پیری پول کنار بگذارم. باید برای آینده برنامه‌ریزی کنم و به فکر روز مبادا باشم.»

صحیح است! باید به فکر آینده بود. واقعیت این است که سیصد سال پیش و در قلمرو پادشاهی شاه جیمز، معنی حرف مسیح آنچه امروز هست، نبود.

مردم سیصد سال پیش فکر را نگرانی ترجمه نمی‌کردند. امروز اگر بخواهیم کلام حضرت عیسی را ترجمه کنیم، باید بگوئیم: «نگران فردا نباشیم.»  
بله، به فکر فردا باشید. نقشه دقیق بکشید و آماده باشید، ولی نگران نباشید. در جنگ جهانی، رهبران نظامی ما برای فردا نقشه کشیدند، ولی توان فرصت نگران شدن نداشتند. آدمیرال ارنست. جی. کینگ، فرمانده نیروی دریایی امریکا می‌گوید، «کارآموده‌ترین مردان را با بهترین تجهیزات مسلح کردم و آنچه را که به نظرم بهترین نقشه جنگی می‌آمد، برایشان تشریح کردم. این تنها کاری بود که از دستم برآمد.»

آدمیرال ادامه می‌دهد، «اگر کشتی غرق شده باشد، برای بیرون آوردنش کاری از دستم برنمی‌آید. اگر هم بخواهد غرق شود، نمی‌توانم جلوییش را بگیرم، ولی ترجیح می‌دهم به جای فکر روی مسائل گذشته، به فکر آینده باشم. از این گذشته، اگر اجازه بدهم این جور دغدغه‌ها بر من هجوم بیاورند، زیاد دوام نخواهم آورد.»

چه در جنگ چه در صلح، تفاوت اصلی بین تفکر غلط و درست این است: سر و کار تفکر درست با علل و تأثیراتی است که به برنامه‌ریزی‌های منطقی و سازنده منجر می‌شوند و حاصل تفکر غلط، تنش و گرفتاری عصبی است.

اخیراً بخت این را داشته‌ام که با آرتور هیزسالزبرگر، ناشر نشریه معروف نیویورک تایمز مصاحبه کنم. او به من گفت موقعی که آتش جنگ جهانی دوم در اروپا شعله‌ور شد، بقدری وحشتزده و نگران بود که نمی‌توانست بخوابد. بارها در نیمه‌های شب از خواب بلند می‌شد، بوم نقاشی و رنگ را برمی‌داشت، جلوی آئینه می‌نشست و سعی می‌کرد از خودش تصویری بکشد. او ابداً نقاشی بلد نبود، ولی این کار را می‌کرد چون می‌خواست از نگرانی نجات پیدا کند.

آقای سالزبرگر ادامه داد که او هرگز نتوانست آرامش پیدا کند تا آن که روزی به کلیسا رفت و در یکی از دعاها این عبارت ساده را شنید: یک قدم برای من کافی است.

ای نور، ای محبت محض، هدایتم کن  
گامهایم را استوار بدار

نمی‌خواهم تا آن دورها برسم  
برای من  
یک قدم کافی است

تقریباً همان موقع و یک جایی در اروپا، مردی در لباس ارتشی، همین دعا را تکرار می‌کرد و همین درس را می‌آموخت. او تدبیر گرمینو، اهل بالتیمور مری‌لند، ساکن خانه شماره ۵۷۱۶ خیابان نیوهولم بود و از شدت نگرانی در مورد احتمال یک جنگ تمام عیار، داشت از پا درمی‌آمد.

او می‌نویسد:

«در آوریل ۱۹۴۵، بقدری نگران بودم که به قول پزشکان «گرفتار قولنج انقباضی» شدم. درد عجیبی را تحمل می‌کردم. مطمئناً اگر جنگ تمام نمی‌شد، بکلی از پا می‌افتادم. بطرز وحشتناکی خسته بودم. مأمور غیرنظامی ثبت احوال در بخش ۹۴ بودم و شغل دردناکی را بر عهده‌ام گذاشته بودند. من باید اسامی کشته‌شده‌ها، مفقودین و افرادی را که در بیمارستانها بستری شده بودند ثبت می‌کردم. همچنین موظف بودم اجساد سربازان قوای متفقین و سربازان دشمن را که در طی نبرد در گودالهای کم عمق دفن شده بودند، بگردم و لوازم شخصی آنها را جمع‌آوری کنم و مواظب باشم که حتماً به دست بستگان نزدیک آنها که این وسایل برایشان حکم هدیه را داشت، برسند. مدام نگران بودم که نکند دستپاچه شوم و اشتباه کنم. نمی‌دانستم که بالاخره از این مخمصه ذهنی جان به در می‌برم یا نه. نمی‌دانستم که بالاخره آن قدر زنده می‌مانم که تنها فرزندم را در آغوش بگیرم یا نه، فرزندی که اینک شانزده ماهه بود و من هرگز او را ندیده بودم.

بقدری نگران و خسته بودم که سی و چهار پاوند را گم کردم. بقدری عصبی بودم که داشتم دیوانه می‌شدم. به دستهایم که نگاه می‌کردم جز پوست و استخوان چیزی نمی‌دیدم. می‌ترسیدم موقع برگشتن به خانه، جز یک آدم علیل چیزی از من باقی نمانده باشد. مثل بچه‌ها گریه می‌کردم و اختیارم دست خودم نبود. همین که تنها می‌ماندم، اشکم مثل سیل جاری می‌شد. نبرد بالژ تازه شروع شده بود که من از بس زار می‌زدم به وحشت افتادم که نکند عقلم را از دست بدهم و دیگر هرگز آدم سالمی نباشم.

بالاخره سر و کارم به بهداری ارتش افتاد. دکتر ارتش نصیحتم کرد که روشم را تغییر بدهم. او یک معاینه کامل پزشکی از من به عمل آورد و گفت که همه بیماریهای جسمی من ناشی از وضعیت روحی من است. او به من گفت:

«تدا! از تو می‌خواهم به زندگیت مثل یک ساعت شنی نگاه کنی. می‌دانی که در قسمت بالای ساعات شنی میلیونها ذره شن وجود دارد. این ذرات آرام از لوله باریک بین دو قسمت ساعت می‌گذرند. من و تو هیچ کاری نمی‌توانیم بکنیم و هر بار جز یک دانه شن از آن لوله نخواهد گذشت، مگر این که ساعت شنی را بشکنیم. زندگی همه ما مثل این ساعت شنی است. صبح که می‌شود صدها وظیفه‌ای را که حس می‌کنیم در طول روز باید انجام دهیم، در مقابل ما صف می‌کشند. اگر درست مثل ساعت شنی نگذاریم که این کارها تک تک و آرام انجام شوند، جسم و روح‌مان را به خطر خواهیم افکند.»

از آن روز به یادمانندی که پزشک ارتش چنین نصیحتی را به من کرد، پیوسته این فلسفه را در زندگی به کار گرفته‌ام: «هر بار یک دانه شن... هر بار یک کار». این پند، سلامت جسمی و روانی مرا در طول جنگ حفظ کرد و پس از آن در هر موقعیتی که قرار گرفتم توانستم از این فلسفه پیروی کنم و موفق باشم. حالا من رئیس کارپردازی شرکت بازرگانی کردیت در بالتیمور هستم و به تجربه دریافته‌ام که در کار هم، مشکلاتی مشابه مسائل جنگ وجود دارند. مثل زمان جنگ، خیلی از کارها را باید همزمان انجام داد و همیشه هم وقت کم می‌آید. در کار هم کالا کم می‌آوریم، مجبوریم شکل‌های جدیدی از کار را انجام دهیم، به کالاهایمان سر و سامان جدیدی بدهیم، آدرسها تغییر می‌کنند، دفاتر مختلف افتتاح یا بسته می‌شوند و امثال اینها. به جای عصبی شدن، حرف دکتر یادم می‌آمد که «هر بار یک دانه شن... هر بار یک کار». این حرف را بارها برای خود تکرار کرده‌ام و دیده‌ام که می‌توانم کارهایم را بهتر انجام بدهم و ابداً هم دستپاچه و گیج نشوم و به حال و روز، روزهای جنگ نیفتم. یکی از تأسف‌بارترین فجایع امروزی این است که نیمی از تخت‌های بیمارستانی را بیماران عصبی و روانی پر کرده‌اند. اینها کسانی هستند که نتوانسته‌اند، بار سنگین دیروزها و نگرانی‌های فرداها را از روی شانه‌های خود فرو بگذارند. اکثریت قریب به اتفاق آنها می‌توانستند شادمانه، زندگی سعادت‌بار و مفیدی را در پیش گیرند، به شرط آن که به سخن

عیسی مسیح گوش فرا می‌دادند که: «نگران فردا نباش.» و یا حرف سرویلیام اوسلر را می‌پذیرفتند که: «هر روز برای همان روز زندگی کن.»

من و شما در همین لحظه، در نقطه تلاقی دو ابدیت ایستاده‌ایم: گذشته‌ای که برای همیشه رفته است و آینده‌ای که تا بیکران امتداد دارد. ما هرگز نمی‌توانیم حتی در یکی از این بی‌نهایت‌ها زندگی کنیم. نه، این کار حتی برای یک لحظه هم امکان‌پذیر نیست. ولی اگر سعی ما این باشد که چنین کنیم جز خرد کردن جسم و روان خود هنری به خرج نداده‌ایم. پس بیایید همان لحظه‌ای را زندگی کنیم که امکان آن برایمان وجود دارد یعنی از حالا تا هنگام خواب امشب.

رابرت لویی استیونسن می‌گوید:

«هر کسی می‌تواند بار زندگیش را هر چقدر هم که سنگین باشد تا امشب به دوش بکشد. هر کسی می‌تواند کارش را هر چقدر هم که دشوار باشد برای یک روز انجام دهد. هر کسی می‌تواند تا غروب امروز عاشقانه، صبورانه، لطیف و پاک زندگی کند و معنی کل زندگی همین است.»

بله! این کل چیزی است که زندگی از ما می‌طلبد، ولی خانم ای. ک. شیلدز ساکن میشیگان، خیابان ساگینا، شماره ۸۱۵، چنان گرفتار یأس شد که کارش به خودکشی کشید و تازه فهمید که باید فقط تا امشب زندگی کند. خانم شیلدز داستان زندگیش را این گونه برایم تعریف کرد:

«در سال ۱۹۳۷، شوهرم را از دست دادم. افسردگی و بی‌پولی در من کولاک می‌کرد. به آقای لئون روچ، کارفرمای قبلی‌ام که رئیس شرکت روچ فولر در کانزاس سیتی بود نامه‌ای نوشتم تا کار قدیمی‌ام را به من برگرداند. قبلاً با فروش کتاب به مدارس محلی و شهری امرار معاش می‌کردم. دو سال قبل، هنگامی که شوهرم بیمار شد، ناچار شدم اتومبیل را بفروشم، ولی بالاخره یک جوری پولهایم را جمع کردم و یک اتومبیل دست دوم قسطی خریدم و دوباره فروش کتاب را شروع کردم.»

«فکر می‌کردم رانندگی در جاهای مختلف، افسردگیم را درمان کند، ولی تنها رانندگی کردن و تنها غذا خوردن چیزی بود که نمی‌توانستم تحمل کنم. فروش در بعضی از مناطق چنگی به دل نمی‌زد و من خیلی زود فهمیدم با آن که قسط ماشینم زیاد نیست، استطاعت پرداخت آن را ندارم.»

«در بهار سال ۱۹۳۸، در ورسایل میسوری کار می‌کردم. مدارس فقیر و جاده‌ها خراب بودند. بقدری تنها و افسرده بودم که به فکر خودکشی افتادم. انگار موفقیت امکان نداشت. هیچ چیز و هیچ کس را نداشتم که به خاطرش زندگی کنم. هر روز صبح از تصور بیدار شدن و رو به رو شدن با زندگی بر خود می‌لرزیدم. از همه چیز می‌ترسیدم: می‌ترسیدم نتوانم قسط ماشین را بدهم، می‌ترسیدم نتوانم کرایه اتاق را بدهم و می‌ترسیدم چیزی برای خوردن نداشته باشم. می‌ترسیدم سلامتی‌ام از دست برود و پول نداشته باشم پیش دکتر بروم. تنها چیزی که جلوی خودکشی مرا می‌گرفت این بود که فکر می‌کردم خواهرم عمیقاً سوگوار خواهد شد و در عین حال پول کافی برای پرداخت هزینه‌های کفن و دفن نداشتم که باقی بگذارم.

«و آن گاه روزی مقاله‌ای خواندم که مرا از دنیای یأس بیرون کشید و به من شهامت ادامه زندگی بخشید. تا عمر دارم شکر یک جمله از آن مقاله را به جا خواهم آورد. آن جمله این بود: «برای انسان عاقل، هر روز زندگی جدیدی است.» این جمله را با حروف درشت نوشتم و به داشبورد ماشینم چسباندم تا در تمام مدتی که رانندگی می‌کنم چشمم به آن بیفتد. فهمیدم که اگر قرار باشد انسان برای یک روز تنها زندگی کند، این کار مشکل نخواهد بود. یاد گرفتم که دیروزها را فراموش کنم و به فرداها نیندیشم. هر روز صبح به خود می‌گفتم: «امروز، زندگی جدیدی است.»

«به این ترتیب به ترس از تنهایی و نداری غلبه کردم. حالا سعادت‌مند و نسبتاً موفق هستم و دلم لبریز شوق و عشق نسبت به زندگی است. می‌دانم که زندگی هر کاری که با من بکند، هرگز نخواهم ترسید. می‌دانم که ضرورتی ندارد از آینده بترسم. می‌دانم که توان «یک روز» زندگی کردن را دارم و «برای انسان عاقل، هر روز زندگی جدیدی است.»

حدس می‌زنید این اشعار متعلق به چه کسی باشند؟

خوشبخت او

و تنها خوشبخت او

آن کسی که امروز را روز خود می‌نامد

و با آسوده دلی می تواند بگوید:  
 «ای فردا! هر چه توانی کن  
 که امروز را بتمامی زیسته ام.»

حرفهای جدیدی به نظر می رسند. مگر نه؟ با این همه سی سال قبل از میلاد مسیح، توسط شاعر رومی، هوراس سروده شده اند.  
 یکی از حقایق دردناکی که در مورد بشر شناخته ام این است که همه ما زود میدان را خالی می کنیم. همه ما رؤیای باغ پرگلی را در آن سوی افقها در سر می پرورانیم و از شکفتن گلهایی که درست بیرون پنجره اتاق ما روئیده اند لذت نمی بریم.

چرا چنین حماقت های دردناکی در ما هست؟  
 استیفن لی کوک نوشته است:

«کوتاهی عمر، شگفت آور است! کودک می گوید: «وقتی نوجوان شوم.»  
 یعنی چه؟ نوجوان می گوید: «وقتی جوان شوم.» و جوان می گوید: «وقتی ازدواج کنم.» و ازدواج که می کند چه می شود؟ به خود می گوید: «وقتی بازنشسته شوم.» و آن گاه دوران بازنشستگی فرا می رسد. او به چشم اندازهای پشت سر خود نگاهی می اندازد. نسیم خنکی روی گذشته ها می وزد. همه چیز را از دست داده است. همه چیز تمام شده است. و ما دیر یاد می گیریم که زندگی یعنی هر روز و هر ساعت را زیستن.»

ادوارد. اس. ایوانز فقید اهل دیترویت از شدت نگرانی به آستانه مرگ رسیده بود که فهمید، «زندگی یعنی هر روز و هر ساعت را زیستن.» او با فقر بزرگ شد. ابتدا با فروش روزنامه امرار معاش می کرد و بعد شاگرد سبزی فروشی شد. بعدها، در حالی که چشم هفت نفر برای نان و غذا به دستهای او دوخته شده بود، یک کتابدار شد. با این که حقوقش اندک بود، می ترسید آن کار را رها کند. هشت سال طول کشید تا او توانست شجاعت خود را سرجمع کند و روی پای خودش بایستد. بمحض شروع، پنجاه و پنج دلار به دست آورد و آن را سرمایه گذاری کرد. این سرمایه سالی بیست هزار دلار سود برایش به ارمغان آورد. بعد بدشانسی پشت بدشانسی آمد. او اسناد مالی یکی از دوستانش را



ضمانت کرد و او ورشکسته شد. هنوز این فاجعه تمام نشده بود که مصیبت دیگری به او روی آورد و بانکی که او پولش را در آنجا به حساب گذاشته بود ورشکست شد. حالا دیگر یک پیشیز هم نداشت و شانزده هزار دلار هم مقروض بود. اعصاب او نتوانست این مصائب را تحمل کند. او به من گفت:

«دیگر نمی توانستم بخوابم یا لب به غذا بزنم. واقعاً بیمار شدم. نگرانی و فقط نگرانی این بیماریها را برایم به ارمغان آورد. روزی در پیاده روی خیابانی راه می رفتم که بیهوش شدم و افتادم. دیگر قادر نبودم راه بروم. در رختخواب بستری شدم و همه تنم جوش زد. جوشها تبدیل به زخمهای عمیق شدند و دیگر حتی دراز کشیدن در رختخواب هم مصیبتی شد. هر روز ضعیف تر می شدم. سرانجام پزشک گفت که دو هفته بیشتر زنده نخواهم ماند. این خبر مرا سخت تکان داد. امیدم را یکسره از دست دادم و در رختخواب منتظر مرگ دراز کشیدم. حس می کردم دیگر نگرانی و تلاش فایده ندارد و همه چیز را کنار گذاشتم و آرامش پیدا کردم و خوابم برد. هفته ها بود که دو ساعت پشت سر هم نخوابیده بودم، ولی اینک که مشکلات دنیوی من تمام شده بودند، مثل یک کودک به خواب رفتم. خستگی طاقت فرسایم بتدریج از بین رفت. اشتهایم برگشت و وزنم اضافه شد.

«چند هفته بعد توانستم با کمک چوبدستی راه بروم. شش هفته بعد سر کارم برگشتم. قبلاً سالی بیست هزار دلار کسب درآمد می کردم، ولی حالا خوشحال بودم که هفته ای سی دلار درآمد دارم. کارم فروش قطعات چوبی ای بود که موقع حمل اتومبیل پشت چرخهای آن می گذارند. حالا درسم را یاد گرفته بودم. نگرانی بس بود. دیگر نباید افسوس گذشته ها را می خوردم و یا از آینده می ترسیدم. همه وقت، انرژی و اشتیاق خود را روی فروش آن چوبها متمرکز کردم.»

ادوارد. اس. ایوانز اینک بسرعت پیشرفت می کرد. در ظرف چند سال مدیر شرکت شد. شرکت تولیدی ایوانز پس از چند سال وارد بازار سهام نیویورک شد. در سال ۱۹۴۵ ادوارد. اس. ایوانز درگذشت، در حالی که یکی از موفق ترین بازرگانان ایالات متحده امریکا بود. اگر سفری به گرین لند بکنید، در فرودگاهی که به افتخار او نامگذاری شده است، فرود خواهید آمد.

نکته اساسی همین است: ادوارد. اس. ایوانز هرگز در زندگی و تجارت موفق نمی‌شد، اگر دست از سر احساس احمقانه نگرانی برنمی‌داشت و یاد نمی‌گرفت که هر روز برای همان روز زندگی کند.

پانصد سال قبل از میلاد مسیح، هراکلیوس فیلسوف یونانی به شاگردانش گفت: «همه چیز تغییر می‌کند جز قانون تغییر. شما نمی‌توانید در یک رودخانه دو بار شنا کنید.»

رودخانه هر لحظه عوض می‌شود و مردانی هم که در آن پا می‌گذارند عوض می‌شوند. زندگی جریانی گذراست. آنچه حتمی است فقط زمان حال است. چرا زیبایی امروز را با تفکر درباره مشکلات آینده‌ای مبهم و پر از تغییر، آینده‌ای که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را پیش بینی کند، از دست بدهیم.

رومیان باستان ضرب‌المثل زیبایی داشتند و در دو کلمه "Carpe diem" به معنی «از امروز لذت ببر» و یا «امروز را در چنگ خود بگیر» کل این معانی را بیان می‌کردند. بله، امروز را در چنگ خود بگیرد و نهایت استفاده از آن را ببرید. لاول توماس هم چنین عقیده‌ای دارد. چند شب پیش در مزرعه او بودم و دیدم که جملات زیبایی از زبور داوود را قاب و روی دیوار اتاقش آویزان کرده است تا همیشه آن را ببیند:

امروز روزی است که خداوند آفریده است

در آن شادمانه خواهیم زیست

و از آن لذت خواهیم برد.

جان راسکین روی میز خود قطعه سنگی گذاشته و روی آن کنده بود: «امروز». من روی میز سنگ ندارم، ولی شعر زیبایی را از نمایشنامه‌نویس مشهور هندی کالی داسا روی آئینه چسبانده‌ام که هر وقت ریشم را می‌تراشم چشمم به آن بیفتد. سرویلیام اوسلر هم همیشه این شعر را روی میزش نگاه می‌داشت.

به امروز بنگر!  
زیرا زندگی است،  
نفس زندگی است  
در زمان اندک آن  
واقعیت‌ها و دگرگونی‌های هستی شما نهفته است  
شادمانی رشد  
شکوه عمل  
عظمت انجام کارهای بزرگ  
و دیروز جز یک رؤیا نیست  
و فردا جز یک خیال  
امروز اگر زیبا زندگی کنی  
دیروز تو سرشار از رویای شادمانی خواهد بود  
و فردای تو تصویری از امید  
پس!  
به امروز خوب بنگر  
و به سپیده بگو:  
درود.

بنابراین اگر می‌خواهید که نگرانی از زندگی شما حذف شود، کاری را که سرویلیام اوسلر کرد، بکنید یعنی:

به روی گذشته و آینده درهای آهنین بکشید

و هر روز برای همان روز زندگی کنید.

چرا از خود این سؤالات را نمی‌پرسید و جوابشان را نمی‌نویسید؟

۱- آیا آرامش امروز را با نگرانی درباره آینده و یا حسرت خوردن برای

«باغی خیالی در آن سوی افق‌ها» بر هم نمی‌زنم؟

۲- آیا گهگاه با افسوس خوردن درباره گذشته، حال را تلخ و ناگوار

نمی‌کنم؟

۳- آیا هر صبح با این عزم از جا بلند می‌شوم که به همان روز چنگ بزنم و

۲۰ • دلیل کارنگی

- نهایت استفاده را از بیست و چهار ساعت عمرم ببرم؟  
۴- آیا با اعتقاد به این که «هر روز برای همان روز زندگی کن» از زندگی خود استفاده بهتری نمی‌برم؟  
۵- کی قرار است شروع کنم؟ هفته دیگر؟ فردا؟ امروز؟

## ادامه بخش اول

### نکات اساسی درباره نگرانی

## فصل ۲

### دستوری معجزه آسا برای حل مشکل نگرانی

دلتان می‌خواهد قبل از این که بقیه این کتاب را بخوانید، دستورالعملی سریع و مؤثر برای حل مشکل نگرانی در اختیار داشته باشید؟

پس بیایید از شیوه‌ای که به درد ویلیس. اچ. کریر، مهندس بی‌نظیری که صنایع تهویه مطبوع را راه‌اندازی کرد و حالا هم رئیس شرکت مشهور کریر در سیراکوس نیویورک است، خورد، استفاده کنیم. این یکی از بهترین فنونی است که من درباره حل مشکل نگرانی شنیده‌ام. آقای کریر آن را روزی که در باشگاه مهندسين در نیویورک با هم شام می‌خوردیم به من گفت:

«در جوانی برای شرکت بوفالو فورژ در بوفالوی نیویورک کار می‌کردم. به من مأموریت دادند که یک دستگاه تصفیه‌گاز را در کارخانه شیشه‌گری پیتزبورگ در کریستال سیتی میسوری نصب و راه‌اندازی کنم. این دستگاه میلیونها دلار ارزش داشت. هدف از نصب این دستگاه از بین بردن زوائد و آلودگی‌های گاز بود تا کامل بسوزد و به موتورها صدمه نزند. این روش تصفیه‌گاز کاملاً بدیع بود و قبلاً فقط یک بار و تحت شرایط متفاوتی امتحان شده بود. بالاخره به هر زحمتی بود دستگاه را راه انداختیم، ولی در حد استانداردی که ضمانت کرده

بودیم، نبود.

«این شکست کاملاً مرا گیج کرده بود. انگار کسی محکم توی سر من زده بود. معده و همه دستگاههای داخلی بدنم مختل شدند و از شدت نگرانی، خوابم نمی‌برد.

«سرانجام به این نتیجه رسیدم که با نگرانی راه به جایی نخواهم برد. بنابراین سعی کردم دنبال راهی بگردم که بتوانم بدون نگرانی، کارهایم را انجام بدهم. این شیوه نتیجه مطلوبی داد. الان سی سال است که روش ضدنگرانی را به کار می‌برم و بسیار هم موفق بوده‌ام. این شیوه بسیار ساده و شامل سه مرحله است:

«مرحله ۱. در این مرحله بدون ترس و صادقانه موقعیتی را که در آن گرفتار شده بودم، بررسی کردم و بدترین وضعیتی را که در صورت شکست برآیم پیش می‌آمد در نظر گرفتم. قرار نبود کسی مرا زندانی کند یا بکشد. در این مسأله تردیدی نبود. شاید کاری را از دست می‌دادم و امکان این هم بود که کارفرماهای من ماشین آلات را بردارند و بیست هزار دلاری که آن‌جا سرمایه‌گذاری کرده بودیم، از بین برود.

«مرحله ۲. پس از آن که بدترین موقعیت را در ذهن خود مجسم کردم، سعی کردم خود را برای پذیرفتن آن متقاعد سازم. به خود گفتم: اگر چنین وضعیتی پیش بیاید به شهرت من لطمه خواهد خورد و ممکن است شغل خود را هم از دست بدهم، ولی اگر این طور بشود، همیشه می‌توانم شغل دیگری پیدا کنم. احتمال دارد شرایط از این هم بدتر شود و تا جایی که به کارفرماهای من مربوط است، آنها تشخیص می‌دهند که داریم یک سیستم جدید تصفیه گاز را تجربه می‌کنیم و اگر این تجربه برای آنها بیست هزار دلار هزینه برداشته است، استطاعت پرداخت آن را دارند و می‌توانند آن را به هزینه تحقیقات منظور کنند، چون در این نوع کارها، تجربه موضوع مهمی است.

«پس از تشخیص بدترین وضعیت و متقاعد کردن خودم برای پذیرفتن آن، اتفاق مهمی روی داد. ناگهان چنان آرامشی را در خود احساس کردم که در زندگی سابقه نداشت.

«مرحله ۳. از آن زمان به بعد، همیشه بدترین وضعیتی را که امکان دارد

برایم پیش بیاید در نظر می‌گیرم و براساس آن کارهای بعدی را انجام می‌دهم. «اینک سعی می‌کردم راهها و ابزاری را که به وسیله آنها می‌توانستم از خسارات ناشی از فقدان بیست هزار دلار بکاهم، پیدا کنم. بررسی‌های مختلفی را انجام دادم و به این نتیجه رسیدم که اگر پنج هزار دلار دیگر برای خرید ادوات و ابزار اضافی مصرف شود، مشکل ما حل خواهد شد. این کار را انجام دادیم و شرکت ما به جای از دست دادن بیست هزار پاوند، پنجاه هزار پاوند کسب درآمد کرد.

«احتمالاً اگر نمی‌توانستم بر نگرانی خود چیره شوم، نمی‌توانستم در این کار موفق شوم، چون یکی از بدترین نتایج نگرانی، از دست دادن تمرکز فکر است. وقتی نگران هستیم، افکار ما پراکنده می‌شوند و قدرت تصمیم‌گیری را از دست می‌دهیم. هنگامی که از نظر ذهنی، بدترین وضعیت را در نظر می‌گیریم، آماده می‌شویم که همه توهمات و تصورات فرعی را حذف کنیم و روی موضوع خاصی متمرکز شویم.

«این ماجرا سالها قبل پیش آمد و نتیجه آن بقدری عالی بود که از آن موقع به بعد، از آن استفاده کرده‌ام و زندگی بکلی از نگرانی رها شده است.»

اینک بینیم دستورالعمل‌کاربر چرا از نظر روان‌شناسی کاربرد دارد؟ زیرا ما را از میان ابرهای عظیم خاکستری نگرانی که نمی‌گذارند اطراف خود را خوب ببینیم، بیرون می‌کشد. این روش باعث می‌شود که زانوهای ما نلرزند و محکم سر جای خودمان بایستیم. اگر زیر پایمان محکم نباشد، چطور می‌توانیم توقع داشته باشیم درست فکر کنیم؟

پروفسور ویلیام جیمز، پدر روان‌شناسی کاربردی، سی و هشت سال پیش درگذشت، ولی اگر امروز زنده بود و می‌توانست دستورالعمل خود را که در نظر گرفتن بدترین وضعیت است، از زبان دیگران بشنود، قلباً خوشحال می‌شد. از کجا می‌دانم؟ چون او به شاگردانش می‌گفت: «همه چیز را همان‌گونه که هست بپذیرید، زیرا این اولین گام در غلبه به نتایج هرگونه فاجعه‌ای است.»

لین یوتانگ، فیلسوف چینی هم در کتاب پرترفدار خود، اهمیت زندگی کردن، می‌نویسد:

«آرامش ذهن حاصل پذیرفتن بدترین وضعیت است. به گمان من، این کار

از نظر روانی انرژی عظیمی را آزاد می‌سازد.»

نکته دقیقاً همین است و بس! از نظر روانی، این کار انرژی عظیمی را آزاد می‌سازد! وقتی که بدترین وضعیت را بپذیریم، دیگر چیزی برای از دست دادن نداریم و خود به خود هر چه را که به دست بیاوریم، غنیمت است.

ویلیس. اچ. کریر می‌گوید:

«بعد از مواجه شدن با بدترین وضعیت، ناگهان چنان آرامشی را در خود احساس کردم که در زندگی سابقه نداشت و از آن زمان به بعد می‌توانستم فکر کنم.»

قبول دارید که این روش بسیار عاقلانه است؟ با این همه میلیون‌ها تن هستند که زندگی خود را با نگرانی متلاشی کرده‌اند، چون نتوانسته‌اند بدترین وضعیت را بپذیرند و سعی کنند برای اصلاح آن تلاش کنند. به جای بازسازی براساس داشته‌ها، خود را گرفتار مبارزه آزاردهنده با گذشته‌ها کرده‌اند و پیوسته هم در این نبرد قربانی شده و گرفتار وضعیت روانی دردناکی به نام اندوه و مالیخولیا شده‌اند. دلتان می‌خواهد کس دیگری را هم که فرمول معجزه‌آسای ویلیس. اچ. کریر را به کار برده و نتوانسته است مشکل خود را حل کند بشناسید؟ بسیار خوب. در اینجا می‌خواهم از تجربه یکی از شاگردانم که در نیویورک توزیع‌کننده مواد نفتی بود، بگویم. او می‌گوید:

«سرم را حسابی کلاه گذاشته بودند، ولی من باورم نمی‌شد که چنین کاری امکان دارد. تصورم را هم نمی‌کردم چنین ماجرای غیر از فیلمهای سینمایی در جای دیگری هم اتفاق بیفتد، ولی واقعاً سرم را کلاه گذاشته بودند! ماجرا از این قرار است: کمپانی نفتی‌ای که من رئیس آن هستم نفتکش‌های متعدد و راننده‌های بسیار دارد. در آن زمان مقررات جیره‌بندی با قدرت اجرا می‌شدند و ما ناچار بودیم به هر یک از مشتریها میزان معینی نفت تحویل بدهیم. من این موضوع را نمی‌دانستم، ولی ظاهراً عده‌ای از راننده‌ها نفت کمتری تحویل مشتریهای دائمی ما می‌دادند و اضافه‌ها را به مشتریهای خودشان می‌فروختند. «اولین خبری که از این معامله‌های غیرقانونی به دستم رسید، از طرف مردی بود که خود را بازرس دولت معرفی می‌کرد. او به ملاقاتم آمد و گفت که اگر به او حق السکوت پرداخت نکنم، اسناد و مدارکی را که حاکی از اعمال



خلاف راننده‌ها بود به دادستان تحویل می‌دهد.

«می‌دانستم که حداقل از نظر شخصی نباید ناراحت باشم. در عین حال می‌دانستم یک شرکت در مقابل اعمال کارکنان خود در مقابل قانون مسوول است. می‌دانستم که اگر موضوع در دادگاه ارائه شود و کار به مطبوعات بکشد، اعتبار شرکت در نظر عامه مردم از بین می‌رود و لطمه بزرگی به کارم می‌خورد. من به این کار علاقه داشتم، چون پدرم بیست و چهار سال پیش آن را پایه‌گذاری کرده بود.

«از شدت نگرانی بیمار شدم! سه روز و سه شب نه توانستم بخوابم و نه لب به غذا زدم. مثل دیوانه‌ها این طرف و آن طرف می‌چرخیدم. آیا باید پنج هزار دلار درخواستی او را می‌پرداختم یا باید به او می‌گفتم هرکاری دلش می‌خواهد بکند؟ به هر یک از این دو راه فکر می‌کردم، جز کابوس و دلهره نتیجه‌ای نداشت.

«تا این که یکشنبه شبی، کاملاً تصادفی جزوه چگونگی رها شدن از نگرانی را که سر کلاس کارنگی نوشته بودم، برداشتم و ماجرای ویلیس. اچ. کریبر را خواندم. او می‌گفت، «بدترین وضعیت را در نظر بگیرید.» از خودم پرسیدم: «بدترین وضعیتی که در صورت نپرداختن حق‌السکوت پیش می‌آید، چیست؟ اگر حق‌السکوت بگیرم مدارک و اسناد را به دادستان ارائه کند، چه می‌شود؟»

«جواب ساده بود: کسی مرا به زندان نمی‌اندازد. فقط اعتبار شرکت از بین می‌رود و در انظار مردم آدم بی‌اعتباری جلوه می‌کنم. بسیار خوب! از نظر ذهنی این کار از دست رفته است. قدم بعدی چیست؟ حالا که کارم را از دست داده‌ام، باید احتمالاً دنبال کار دیگری بگردم، این که بد نبود. من درباره نفت خیلی چیزها می‌دانستم و شرکت‌های زیادی بودند که احتمالاً از استخدام من بدشان نمی‌آمد... حالم بهتر شد. نگرانی و ترسی که سه روز و سه شب کلافه‌ام کرده بود، بتدریج از بین رفت و هیجان‌اتم فرو نشستند... و با کمال تعجب احساس کردم می‌توانم فکر کنم.

«حالا ذهنم آن قدر باز شده بود که بتوانم مرحله ۳ یعنی بهبود در بدترین وضعیت را شروع کنم. هنگامی که به راه حلها فکر کردم، نکته جدیدی بر من گشوده شد. اگر کل ماجرا را برای دادستان تعریف می‌کردم، او حتماً راه حلی را

که من فکر نکرده بودم جلوی پایم می‌گذاشت. بسیار احمقانه بود که این فکر قبلاً هرگز به ذهنم خطور هم نکرده بود، ولی وقتی یادم می‌آید که اصلاً قادر نبودم فکر کنم و دائماً فقط نگران بودم، موضوع به نظرم طبیعی می‌رسد. بلافاصله تصمیم گرفتم فردا صبح به سراغ دادستان بروم، همه موضوع را برایش تعریف کنم، به خانه برگردم و مثل چوب توی رختخواب بیفتم و بخوابم!

«کار به کجا انجامید؟ فردا صبح وکیلیم گفت که نزد دادستان کل بروم و حقیقت را به او بگویم. من دقیقاً همین کار را کردم. عجیب آن که دادستان به من گفت که آن مرد یک کلاهبردار سابقه‌دار است و ابداً مأمور دولت نیست و پلیس مدتهاست که دنبال او می‌گردد. پس از سه شبانه روز شکنجه روحی و روانی، شنیدن این خبر موهبت عظیمی بود. به خود گفتم که اگر تحت تأثیر نگرانی و شکنجه‌های روانی پنج هزار دلار به آن شیاد حرفه‌ای می‌دادم چه می‌شد!

«این تجربه، درس بزرگی به من داد. حالا هر وقت با مشکل بزرگی رو به رو می‌شوم و نگرانی تهدیدم می‌کند، یاد دستورالعمل ویلیس. اچ. کریر فقید می‌افتم.»

در همان زمان که ویلیس. اچ. کریر نگران وسایل تصفیه‌گازی بود که باید در کریستال سیتی میسوری نصب می‌کرد، آدمی اهل بروکن بو، نبراسکا، داشت وصیت‌نامه‌اش را تنظیم می‌کرد. نام او ارل. پی. هینی بود و زخم روده داشت. سه پزشک، از جمله یک متخصص مشهور به او گفته بودند که بیماریش درمان ندارد. به او گفته بودند که این را نخورد و به آن لب نزنند و نگران یا عصبی نشود و خود را کاملاً آرام نگاه دارد. همچنین به او توصیه کردند وصیت‌نامه‌اش را بنویسد!

زخم معده باعث شد که ارل. پی. هینی یک شغل پر درآمد و خوب را از دست بدهد. حالا دیگر جز این که بنشینند و منتظر مرگ بمانند، کاری نداشت.

و بعد تصمیمی گرفت: یک تصمیم نادر و عجیب! به خود گفت: «حالا که برای زندگی کردن وقتی ندارم، باید حداکثر استفاده را از زندگیم ببرم. همیشه دلم می‌خواست قبل از مردن دور دنیا را بگردم. اگر قرار است این کار را انجام بدهم، الان وقتش است.»

و بلیط مسافرت خرید.

پزشکان بشدت با این کار مخالفت کردند و به او گفتند: «به شما اخطار می‌کنیم که اگر به این سفر بروید، باید شما را در دریا دفن کنند.» او جواب داد: «نه، این طور نیست. من به خانواده‌ام قول داده‌ام برمی‌گردم تا در قبرستان خانوادگی‌مان در بروکن بو، نبراسکا دفن شوم. برای همین تابوتی می‌خرم و آن را با خود می‌برم.»

او یک تابوت خرید و آن را به عرشه کشتی برد و با شرکت کشتیرانی قرار گذاشت که اگر مرد، جسدش را در سردخانه کشتی بگذارند و وقتی به نبراسکا برگشتند، آن را تحویل خانواده‌اش بدهند. سفر را شروع کرد و از روح عمرخیام استعانت جست که می‌گوید:

دریاب که از روح جدا خواهی رفت

در خانه اسرار فنا خواهی رفت

خوش باش ندانی ز کجا آمده‌ای

می‌نوش ندانی به کجا خواهی رفت

در هر حال در آن سفر تا توانست خوش گذرانند. او در نامه‌ای به من نوشته است:

«هر چه دلم خواست خوردم و هر سیگاری که دلم خواست کشیدم. همه جور غذایی خوردم و حتی از غذاهای عجیب و غریب محلی هم که پزشکان ضمانت کرده بودند مرا خواهند کشت، صرف‌نظر نکردم. بیشتر از هر وقت دیگری در زندگی از همه چیز لذت بردم. بارانهای موسمی و توفانهای راکه قرار بود مرا به تابوت بکشانند، از سر گذراندم و با عزمی راسخ همه آن ماجراها را از سر گذراندم.»

«ورزش کردم، آواز خواندم، دوستان جدید پیدا کردم و تا نیمه‌های شب بیدار ماندم. وقتی به چین و هند رسیدم، احساس کردم مشکلات شغلی من در مقایسه با فقر و گرسنگی مردم شرق، مثل بهشت است. نگرانی‌های خود را یکسره کنار گذاشتم و حالم خوب شد. وقتی به امریکا برگشتم، نود پاوند به دست آورده و تقریباً فراموش کرده بودم که زخم روده هم دارم. هرگز به یاد

نداشتم که حالم تا آن اندازه خوب بوده باشد. بلافاصله تابوت را فروختم و سر کارم برگشتم و از آن روز تا به حال هم هیچ وقت بیمار نشده‌ام.»  
موقعی که این ماجرا پیش آمد، ارل. پی. هینی هیچ چیز درباره ویلیس. اچ. کریر و شیوه او برای مقابله با نگرانی نشنیده بود. او همین چند وقت پیش به من گفت:

«ولی حالا می‌فهمم که ناخودآگاه شیوه شخصی او را به کار گرفته‌ام. خود را برای قبول بدترین وضعیت متقاعد کردم که در مورد من، مرگ بود و با توجه به آن سعی کردم بیشترین لذت را از زندگیم ببرم. اگر پس از سوار شدن به کشتی، دست از نگرانی برنمی‌داشتم، تردید ندارم که موقع برگشتن، سفرم را در تابوت ادامه می‌دادم. ولی خود را به بی‌خیالی زدم و موضوع را فراموش کردم. و این آرامش ذهنی، انرژی تازه‌ای را در من ایجاد کرد که زندگیم را نجات داد. (ارل. پی. هینی در حال حاضر در وینچستر ماساچوست، خیابان وج مر، شماره ۵۲ زندگی می‌کند.

بسیار خوب! اگر ویلیس. اچ. کریر می‌تواند یک معامله بیست هزار دلاری را نجات دهد، اگر یک تاجر نیویورکی می‌تواند جلوی یک کلاهبرداری را بگیرد و اگر ارل. پی. هینی توانست زندگیش را با استفاده از این دستورالعمل معجزه‌آسا نجات دهد، آیا امکان ندارد که با همین روش بتوانید به برخی از مشکلات خود پاسخ مناسب بدهید؟ آیا امکان ندارد که شما با این روش بتوانید مشکلاتی را که تاکنون لاینحل می‌دانستید، حل کنید؟

بنابراین قانون ۲ این است: اگر گرفتار مشکل شده‌اید، دستورالعمل ویلیس. اچ. کریر را به شرح زیر انجام دهید:

- ۱- از خود بپرسید، بدترین وضعیتی که ممکن است پیش بیاید، چیست؟
- ۲- خود را برای پذیرفتن آن وضعیت آماده کنید.
- ۳- آرام و صبورانه، سعی کنید وضعیت را از آنچه که هست بهتر کنید.

## ادامه بخش اول

### نکات اساسی درباره مشکل نگرانی

## فصل ۳

### نگرانی با شما چه می کند

کسانی که نمی دانند چگونه با نگرانی بجنگند جوانمرگ می شوند.  
«دکتر الکسیس کارل»

چند وقت پیش یکی از همسایه هایم در خانه ام را زد و از من و خانواده ام خواست که خود را علیه آبله واکسینه کنیم. او یکی از هزاران داوطلبی بود که زنگ در خانه اهالی نیویورک را زده بودند. مردم وحشتزده در صفهای طولانی صف می کشیدند تا واکسن بزنند. مراکز واکسیناسیون غیر از بیمارستانها در ایستگاههای آتش نشانی، پاسگاههای پلیس و کارخانه های صنعتی هم دایر شده بودند. بیش از دو هزار پزشک و پرستار، شبانه روز، یکسره کار می کردند و به مردم واکسن می زدند. علت این همه هیجان و اضطراب چه بود؟ در نیویورک هشت نفر آبله گرفته و دو نفرشان مرده بودند. دو نفر از جمعیتی بالغ بر هشت میلیون.

حالا من متجاوز از سی و هفت سال است که در نیویورک زندگی می کنم و هیچ کس در خانه ام را نزده و در مورد بیماری روانی نگرانی، به من هشدار نداده

است. بیماری‌ای که در فاصله سی و هفت سال گذشته ده هزار برابر بیشتر از آبله خسارت وارد کرده است.

هیچ کس در خانه‌ام را نزده و به من هشدار نداده است که از هر ده نفری که اینک در ایالات متحده امریکا زندگی می‌کنند، حداقل یک نفرشان گرفتار اختلالات عصبی ناشی از نگرانی و تعارضات احساسی هستند. بنابراین، این فصل را می‌نویسم تا زنگ در خانه‌تان را به صدا درآورم و به شما هشدار بدهم. دکتر الکسیس کارل، برنده جایزه نوبل در رشته پزشکی می‌گوید: «کسانی که نمی‌دانند چگونه با نگرانی بجنگند، جوانمرگ می‌شوند.» به نظر من این موضوع در مورد خانمهای خانه‌دار و دامپزشکان و کارگران ساختمانی هم صدق می‌کند.

چند سال پیش همراه با دکتر او. اف. گوپر یکی از مسؤولین پزشکی راه‌آهن سانتافی برای تعطیلات به تکزاس و نیومکزیکو رفتم. او پزشک ارشد انجمن بیمارستانی گلف، کلرادو و سانتافی است. ما درباره تأثیر نگرانی در ایجاد بیماریها صحبت کردیم و او گفت: «پنجاه درصد بیمارانی که نزد پزشکان می‌آیند، اگر بتوانند خودشان را از شر ترس و بیماری نجات بدهند، خود به خود معالجه می‌شوند. حتی برای یک لحظه هم تصور نکنید که من معتقدم بیماریهای آنها خیالی است، بلکه منظور من بیماریهایی چون سوء هاضمه، زخمهای معده، ناراحتی قلبی، بیخوابی، انواع سردردها و تشنج‌هاست. این بیماریها واقعی هستند و من می‌دانم درباره چه چیز حرف می‌زنم، چون خودم دوازده سال تمام از زخم معده رنج برده‌ام.

«ترس، نگرانی به بار می‌آورد و نگرانی، انسان را عصبی و برانگیخته می‌کند و روی اعصاب معده اثر می‌گذارد و عصاره‌های گوارشی معده را از حالت عادی خارج می‌کند و غالباً زخم معده به وجود می‌آورد.»

دکتر جوزف. اف. مونتاگیو نویسنده کتاب بیماری معده عصبی هم همین حرف را می‌زند. او می‌گوید:

«شما از آنچه که می‌خورید زخم معده نمی‌گیرید، بلکه از آنچه که شما را می‌خورد زخم معده می‌گیرید.»

دکتر دبلیو. سی. آلوارز از درمانگاه می‌یو می‌گوید:

«زخمهای معده و روده عموماً از فراز و نشیبهای حاصل از فشارهای عاطفی به وجود می آیند.»

در درمانگاه می یو درباره ۱۵/۰۰۰ بیمار مبتلا به بیماریهای معده بررسی شد و نتیجه فوق به دست آمد. از هر پنج بیمار، چهار نفرشان هیچ نوع علت جسمی برای بیماری معده نداشتند. ترس، نگرانی، نفرت، خودخواهی و ناتوانی در سازش با جهان اطراف و واقعیت، علل اصلی ایجاد بیماریها و زخمهای گوارشی بودند... زخم معده قادر است شما را بکشد. براساس تحقیق مجله لایف، در حال حاضر زخم معده، یکی از ده بیماری کشنده قرن است.

اخیراً با دکتر هارولد سی. هابین از درمانگاه می یو مکاتبه کرده ام. او در اجلاس سالانه انجمن امریکایی پزشکان و جراحان صنعتی، گزارشی را ارائه کرده و اظهار داشته است که با تحقیق درباره ۱۷۶ فرد شاغل مسؤول امور اجرایی که متوسط سن آنها ۴۴/۳ سال است به این نتیجه رسیده است که: «کمی بیش از یک سوم این کارکنان حداقل از یکی از بیماریهایی که مخصوص زندگی های پر تنش است رنج می برند. این بیماریها عبارتند از: بیماری قلبی، ناراحتی های گوارشی و فشار خون بالا.»

فکرش را بکنید. یک سوم کارکنان اجرایی امریکا، حتی قبل از آن که به سن چهل و پنج سالگی برسند بدن خود را با بیماری قلبی، زخمهای گوارشی و فشار خون بالا، متلاشی می کنند. چه موفقیت گزافی! و ای کاش که واقعاً موفقیت هم به دست می آوردند. اگر کسی به خاطر شغلش بهای گزاف بیماری، زخم معده و ناراحتی قلبی، را بپردازد، آیا در زندگی موفق بوده است؟ اگر انسان همه دنیا را هم به دست بیاورد، ولی تلاشش را از دست بدهد، به چه جور موفقیتی دست پیدا کرده است؟ اگر همه دنیا را هم به انسان بدهند، فقط در یک لحظه در یک رختخواب می شود خوابید و در روز سه وعده غذا می شود خورد. این کار را که یک چاه کن هم می تواند انجام بدهد و احتمالاً از غذایی که می خورد خیلی بیشتر از یک مسؤول پر قدرت لذت می برد و خواب عمیق تری هم دارد. بی رودریا بیستی! من ترجیح می دهم یک نوازنده فقیر بانجو در آلاباما باشم ولی در چهل و پنج سالگی برای اداره یک کمپانی راه آهن یا کارخانه تولید سیگار، سلامتی خود را از بین نبرم.

از سیگار گفتم، این را هم بگویم که اخیراً بهترین تولیدکننده سیگار دنیا موقعی که سعی می‌کرد در یکی از جنگلهای کانادا برای مدت کوتاهی استراحت کند و نفس بکشد، در اثر سکنه قلبی درگذشت. پول او سر به فلک می‌زد و از مرز میلیونها دلار می‌گذشت، ولی در شصت و یک سالگی مرد. احتمالاً در تمام عمرش دنبال چیزی دویده بود که به آن «موفقیت شغلی» می‌گویند.

به گمان من این تولیدکننده میلیونر حتی نصف پدر من هم که یک کشاورز ساده اهل میسوری بود و در سن هشتاد و نه سالگی بدون داشتن حتی یک دلار از دنیا رفت، موفق نبود. برادران معروف می‌یو اعلام کرده‌اند که بیش از نیمی از تخت‌های بیمارستانی را بیماران عصبی اشغال کرده‌اند. با این همه موقعی که اعصاب این بیماران را با مدرترین میکروسکپ‌ها معاینه می‌کنند، مشخص می‌شود که در اغلب موارد، اعصاب آنها کاملاً سالم است. «مشکلات عصبی» آنها ناشی از عارضه جسمی و یا اختلال فیزیکی دستگاه عصبی نیست بلکه آنها از اضطراب، محرومیت، دلهره، نگرانی، ترس، شکست و ناامیدی رنج می‌برند. افلاطون می‌گوید:

«یکی از بزرگترین مشکلات پزشکان این است که سعی می‌کنند بیماریهای جسمی را بدون درمان بیماریهای روحی معالجه کنند، در حالی که جسم و روح، یکی هستند و آنها را نمی‌شود جداگانه معالجه کرد.»

بیست و سه قرن طول کشید تا علم پزشکی توانست این حقیقت بزرگ را تشخیص بدهد. این روزها نوعی از پزشکی با عنوان سایکوسوماتیک مطرح شده است. در این رشته بیماریهای جسمی و روانی همزمان درمان می‌شوند. علم پزشکی توانسته است بیماریهای ناشی از عملکرد میکروبها را از بین ببرد و به امراضی چون آبله، حصبه، تب زرد و هزاران بیماری مهلکی که در گذشته، میلیونها تن را راهی قبرستانها می‌کرد، غلبه کند، ولی از معالجه بیماریهای جسمی ناشی از اختلالات روانی همچون نگرانی، ترس، برانگیختگی و ناامیدی عاجز مانده است. بر تعداد مبتلایان به امراض روانی با سرعت فاجعه‌باری افزوده می‌شود. پزشکان می‌گویند حداقل یک نفر از بیست نفر آمریکایی، بخشی از عمر خود را برای معالجه بیماری روانی در یک بیمارستان یا درمانگاه روانی می‌گذرانند. یک ششم از جوانانی که برای شرکت در جنگ جهانی دوم به



خدمت احضار شدند، به خاطر بیماریهای روانی معاف شدند.

علت دیوانگی چیست؟ هیچ کس جواب درست را نمی‌داند، ولی به احتمال قریب به یقین، در بسیاری از موارد ترس و نگرانی در ایجاد این عارضه نقشی اساسی ایفا می‌کنند. انسان مضطرب و وحشتزده که نمی‌تواند با دنیای خشن واقعیت کنار بیاید، همه ارتباطات خود را با جهان پیرامونش قطع می‌کند و به دنیای ساخته ذهن خود پناه می‌برد تا به این طریق نگرانی خود را برطرف سازد.

همین طور که دارم می‌نویسم، روی میز کتابی از دکتر ادوارد پودوبسکی با عنوان نگرانی را بس کنید تا حالتان خوب بشود می‌بینم. اینها عناوین فصلهای این کتاب هستند:

نگرانی با قلب چه می‌کند

فشار خون از نگرانی تغذیه می‌کند.

روماتیسم هم ممکن است از نگرانی به وجود بیاید

به خاطر معده‌تان نگرانی را کم کنید

نگرانی ممکن است باعث سرماخوردگی شود

نگرانی و تیروئید

مرض قند ناشی از نگرانی

کتاب ارزنده دیگری که درباره نگرانی نوشته شده، کتابی است با عنوان انسان علیه خود به قلم دکتر کارل مینینگر که یکی از اعضای سازمان خیریه برادران می‌یو است. این کتاب اعتراض شدیدی است به آنچه که شما با خود می‌کنید. شما اجازه می‌دهید که احساسات مخرب بر زندگیتان تسلط پیدا کنند. اگر دلتان می‌خواهد دست از دشمنی با خود بردارید، این کتاب را بخوانید و آن را به دوستانتان بدهید. قیمتش چهار دلار بیشتر نیست، ولی یکی از بهترین سرمایه‌گذاریهای زندگی شما خواهد بود.

نگرانی می‌تواند قوی‌ترین آدمها را هم از پای درآورد. ژنرال گرانت این موضوع را در روزهای پایانی جنگهای انفصال فهمید. داستان از این قرار است: نه ماهی می‌شد که گرانت، ریچموند را محاصره کرده بود. سربازان ژنرال لی گرسنه و پابرنه و شکست خورده بودند. کل گردانها عقب‌نشینی کرده و بقیه

سریازها در چادرهایشان دعا می‌کردند، فریاد می‌زدند، می‌گریستند و این مناظر را تماشا می‌کردند. همه چیز داشت تمام می‌شد. سریازان ژنرال لی، انبارهای پنبه و تنباکو را آتش زدند، انبار مهمات را منفجر کردند و در دل شب هنگامی که شعله‌های آتش به آسمان زبانه می‌کشیدند، گریختند. ژنرال گرانت از هر طرف محاصره و رابطه‌اش از دو طرف و عقب با متحدینش قطع شده بود و سواره نظام شریدان هم از مقابل به او حمله کرده و خطوط راه‌آهن را و انبارهای خوابار و مهمات را تصرف کرده بود.

ژنرال گرانت که داشت از سر درد کور می‌شد، در کلبه‌ای روستایی افتاده بود و نمی‌توانست دست و پایش را تکان بدهد. او در دفتر خاطراتش می‌نویسد: «پاهایم را در آب گرم و خردل گذاشته و روی میج دستم و پشت گردنم هم ضماد خردل قرار داده بودم بلکه تا قبل از طلوع آفتاب حالم بهتر شود.» فردا صبح حال ژنرال گرانت ناگهان خوب شد و این بهبودی البته به خاطر ضماد خردل نبود، بلکه به خاطر شنیدن خبری بود که قاصد ژنرال لی برایش آورد و آن هم خبر تسلیم او بود. گرانت می‌نویسد: «موقعی که چشمم به حامل پیغام افتاد، هنوز هم سرم درد می‌کرد، ولی بمحض این که نامه را خواندم، سرم خوب شد.»

بدیهی است که نگرانی‌ها، تنش‌ها و احساسات ضد و نقیض، گرانت را بیمار کرده بود و بمحض این که اطمینان، موفقیت و پیروزی، جای آنها را گرفت، بیماری وی درمان شد.

هفتاد سال بعد، هنری مورگن تاو، وزیر دارایی کابینه فرانکلین روزولت فهمید که نگرانی او را چنان از پا می‌اندازد که سرگیجه می‌گیرد. او در خاطراتش می‌نویسد موقعی که رئیس جمهور برای بالا بردن قیمت گندم روزانه می‌گوید: «موقعی که این ماجرا ادامه داشت، من بشدت احساس سرگیجه و منگی می‌کردم و بعد از صرف ناهار به رختخواب می‌رفتم، چون نمی‌توانستم سرم را نگه دارم.»

من برای این که بفهمم نگرانی چه بر سر مردم می‌آورد لازم نیست به کتابخانه یا مطب دکتر بروم. از همین جایی که نشسته‌ام و این کتاب را می‌خوانم، می‌توانم به بیرون از پنجره نگاهی بیندازم و ببینم که نگرانی چگونه اعصاب

همسایه آن دستی را خرد کرده و یا همسایه چند خانه آن طرف تر را گرفتار بیماری قند کرده است. موقعی که قیمت سهام در بازار بورس پایین آمد، قند خون و اوره او بالا رفت! موقعی که مونتین، فیلسوف برجسته فرانسوی را شهردار زادگاهش «بردو» کردند، او به همشهریانش گفت: «واقعاً دلم می‌خواهد امور شهر را در دست بگیرم، ولی هرگز ریه‌ها و کبدم را بر سر این کار نخواهم گذاشت.»

این همسایه عزیز من اجازه داد که ترقی و تنزل سهام بازار بورس، به جریان خونش راه پیدا کند و عاقبت هم نزدیک بود خودش را به کشتن بدهد. نگرانی می‌تواند کاری کند که شما از دست روماتیسم و ورم مفاصل روی صندلی چرخدار بنشینید. دکتر راسل. ل. سیسیل، استاد دانشکده علوم پزشکی دانشگاه کورنل، یکی از متخصصین بنام بیماریهای مفاصل است. او چهار عامل عمده ابتلا به تورم مفاصل را به شرح زیر طبقه‌بندی کرده است:

۱- ناکامی در ازدواج

۲- مشکلات و گرفتاریهای مالی

۳- تنهایی و نگرانی

۴- بیزاری و اندوه مداوم

البته این احساسات، تنها علل ایجاد تورم مفاصل نیستند. تورم مفاصل با توجه به علل مختلف، انواع گوناگون دارد، ولی چهار عامل عمده، همین‌هایی هستند که دکتر راسل. ل. سیسیل طبقه‌بندی کرده است. برای مثال، می‌توانم داستان یکی از دوستانم را برایتان نقل کنم که پس از یک بحران مالی، شرکت گاز، گاز منزل او را قطع و بانک از قبول خانه او به عنوان گرو خودداری کرد. ناگهان همسر دوستم گرفتار تورم مفاصل دردناکی شد و به رغم مصرف دارو و رعایت رژیم غذایی، تا وقتی که اوضاع مالی آنها بهبود پیدا نکرد، درد مفاصل او هم خوب نشد.

نگرانی ممکن است حتی باعث پوسیدگی دندان هم بشود. دکتر ویلیام آی. ال. مک‌گونی‌گل خطاب به اعضای انجمن دندانپزشکی امریکا گفت: «احساسات ناخوشایند که در اثر نگرانی، ترس و نق زدن به وجود می‌آیند، ممکن است تعادل کلسیم بدن را به هم بزنند و موجب پوسیدگی دندان بشوند.» دکتر

مک‌گونی‌گل از بیماری صحبت می‌کرد که همیشه دندانهای بسیار سالمی داشت، ولی یکمرتبه به خاطر بیماری ناگهانی همسرش بشدت گرفتار نگرانی شد و در ظرف سه هفته‌ای که او در بیمارستان بود، نه تا از دندانهایش پوسیدگی پیدا کردند. نگرانی یکی از عوامل عمده پوسیدگی دندان است.

نمی‌دانم تا به حال کسی را دیده‌اید که غده تیروئیدش بیش از حد کار می‌کند؟ من دیده‌ام و به شما می‌گویم که این جور آدمها دائماً می‌لرزند و انگار پایشان لب‌گور است، مدام می‌ترسند. شدت و ضعف این عوارض بستگی به ترشح این غده دارد. غده تیروئید، اعمال حیاتی بدن را در حالت تعادل نگه می‌دارد، برای همین موقعی که درست کار نمی‌کند، ضربان قلب تند می‌شود و بدن حالت کوره‌ای را پیدا می‌کند که در آن را کاملاً باز گذاشته‌اند. اگر تیروئید معالجه یا عمل نشود، بیمار از پا درمی‌آید و در واقع «خودش را آتش می‌زند».

چند وقت پیش همراه یکی از دوستانم که به این بیماری مبتلا هست به فیلادلفیا رفتیم. قرار بود به دکتر متخصص که سی و هشت سال بود بیماری غده تیروئید را معالجه می‌کرد، مراجعه کنیم. حدس بزنید روی دیوار اتاق انتظار آن دکتر چه جمله‌ای را نوشته و نصب کرده بودند؟ اینجاست. موقعی که منتظر نشسته بودیم تا نوبتمان برسد، آن را پشت پاکتی یادداشت کردم:

#### استراحت و تفریح

مهمترین عوامل استراحت و تفریح، ایمان درست،

خواب، موسیقی و خنده هستند. به خدا ایمان داشته باش، یاد

بگیر که خوب بخوابی، عاشق موسیقی باش، جنبه مضحک

زندگی را ببین و بدان که سلامتی و شادمانی از آن تو خواهند

بود.

اولین سئوالی که این پزشک از دوستم پرسید این بود که «چه نگرانی و اضطرابی باعث شد که او گرفتار بیماری شود؟» او اظهار داد که اگر دوست من دست از نگرانی برندارد، گرفتار ناراحتی قلبی، زخم معده و مرض قند خواهد شد. آن پزشک عالیقدر گفت: «همه این بیماریها با هم فامیل درجه یک هستند. همه آنها از نگرانی به وجود می‌آیند!»

در مصاحبه‌ای که با «مرلی اوپرون» کردم به من گفت که ابداً زیر بار نگرانی

نخواهد رفت، چون می‌داند که نگرانی قیافه‌اش را که بزرگترین سرمایه یک هنرپیشه سینماست نابود خواهد کرد. او به من گفت: «موقعی که برای اولین بار می‌خواستم وارد سینما بشوم سخت نگران بودم و می‌ترسیدم. تازه از هند آمده بودم و در لندن، یعنی جایی که قرار بود کاری پیدا کنم، کسی را نمی‌شناختم. با چند تن از تهیه‌کننده‌ها ملاقات کردم، ولی هیچ کدامشان استخدامم نکردند. پولم هم خیلی کم بود. برای یکی دو هفته جز نان و بیسکویت چیزی نداشتم بخورم. هم نگران بودم و هم گرسنه. به خودم گفتم: «شاید داری حماقت می‌کنی. شاید اصلاً نتوانی وارد سینما شوی. هر چه باشد، تو که تجربه‌ای نداری و هیچ وقت هم بازی نکرده‌ای. تنها چیزی که داری یک چهره زیباست.

«جلوی آئینه رفتم و دیدم که نگرانی دارد چه دماری از صورتم درمی‌آورد! دیدم که صورتم دارد خط می‌افتد و حالت چهره‌ام نشانه اضطراب و نگرانی است. بنابراین به خودم گفتم: «باید هر چه زودتر دست از نگرانی برداری! تو فرصت و استطاعت نگران شدن نداری. تنها چیزی که داری یک صورت زیباست و نگرانی، آن را بکلی از بین می‌برد!»

کمتر چیزی می‌تواند سریعتر از نگرانی، صورت یک زن را پیر و شکسته کند. نگرانی، حالت انسان را درهم می‌ریزد. موقع نگرانی آرواره‌هایمان را به هم فشار می‌دهیم و صورتمان چروک می‌افتد. نگرانی به چهره انسان، حالت عبوس می‌دهد و موها را سفید می‌کند و گاهی اوقات حتی باعث ریزش شدید مو هم می‌شود. نگرانی همه چیز را درهم می‌ریزد و انواع جوشها، لک‌ها و زخم‌های جلدی را به وجود می‌آورد.

امروزه بیماری قلبی اولین عامل کشتار در امریکاست. در فاصله جنگ جهانی دوم، تقریباً یک سوم از یک میلیون انسانی که به جنگ رفته بودند، کشته شدند، ولی در همین فاصله زمانی، حدود دو میلیون نفر از بیماری قلبی از پای درآمدند و بیش از نیمی از سکنه‌ها در اثر نگرانی و زندگی پراضطراب اتفاق افتاده بودند. بله، بیماریهای قلبی دلیل خوبی برای این حرف دکتر الکسیس کارل هستند که «کسی که نمی‌داند چگونه با نگرانی بجنگد، جوانمرگ می‌شود.»

سیاه‌پوستهای جنوب و چینی‌ها، بندرت گرفتار بیماری قلبی می‌شوند، چون آنها یاد گرفته‌اند همه چیز را آرام بپذیرند. پزشکان بیست برابر کارگران

مزرعه از بیماریهای قلبی می‌میرند. پزشکان زندگی پر تنشی دارند و جریمه‌اش را هم می‌پردازند. ویلیام جیمز می‌گوید: «خداوند ممکن است گناهان ما را ببخشد، ولی سلسله اعصاب هرگز نمی‌بخشد.»

در اینجا باید به نکته هولناکی اشاره کنم. در آمریکا تعداد افرادی که در اثر خودکشی از بین می‌روند بسیار بیشتر از کسانی است که با پنج بیماری اصلی و کشنده از پا درمی‌آیند.

چرا؟ به خاطر «نگرانی».

موقعی که سرداران ستمگر چینی می‌خواستند زندانی‌های خود را شکنجه بدهند، دست و پایشان را می‌بستند و آنها را زیر مشک پر آبی قرار می‌دادند تا قطرات آب شب و روز بچکند و بچکند. این قطرات دائماً روی سر زندانی می‌چکیدند و مثل ضربات چکش عمل می‌کردند. از این روش در دادگاههای تفتیش عقاید اسپانیا و اردوگاههای آلمان هیتلری هم استفاده می‌شد.

نگرانی مثل همان قطره، قطره، قطره، آب عمل می‌کند و قطره، قطره، قطره، انسان را به دیوانگی و خودکشی می‌کشاند.

یک وقتی در دهاتی در میسوری زندگی می‌کردم و از شنیدن قصه‌هایی که بیلی ساندی درباره آتش جهنم و دنیای دیگر برایم تعریف می‌کرد، به حال مرگ می‌افتم. ولی او هیچ وقت از جهنمی که نگرانی قادر است هر لحظه برای انسان بسازد حرفی نمی‌زد. اگر شما نگران حرفه‌ای هستید و این عارضه در شما به صورت مزمن درآمده است، بزودی گرفتار یکی از دردناکترین امراض یعنی «آنزین صدری» خواهید شد.

خدای من! اگر این درد به شما حمله کند، فریادتان به آسمان خواهد رسید. مطمئن باشید این فریادها دوزخیان دانسته را مثل عروسک‌های سرزمین اسباب‌بازیها از جا می‌پراند. بعد به خودتان خواهید گفت: «پروردگارا! اگر این دفعه جان به در ببرم، دیگر هرگز درباره هیچ چیز نگران نخواهم شد.» (اگر فکر می‌کنید دارم اغراق می‌کنم از پزشک خانوادگی‌تان سؤال کنید).

آیا زندگی را دوست دارید؟ آیا دلتان می‌خواهد عمر طولانی داشته باشید و از زندگی‌تان لذت ببرید؟ راهش این است. حرفهای دکتر الکسیس کارل را دوباره نقل قول می‌کنم: «کسانی که در هیاهوی زندگی شهری می‌توانند آرامش

درونی خود را حفظ کنند از بیماریهای عصبی در امان هستند.»

آیا می‌شود در هیاهوی زندگی شهری آرامش درونی خود را حفظ کرد؟ اگر انسان متعادلی باشید، پاسخ شما «بله» ست. «بله با تأکید.» بسیاری از ما بسیار قوی‌تر از آنی هستیم که تصورش را می‌کنیم. در ما چنان نیروهای عجیبی نهفته است که هرگز تمام نمی‌شوند. همان‌طور که ثور در کتاب جاودانه‌اش والدن می‌گوید: «واقعیتی از این دلگرم‌کننده‌تر وجود ندارد که بشر صاحب چنان قدرت بلامنازعی است که می‌تواند زندگی خود را با تلاشی آگاهانه به هر سطحی که می‌خواهد ارتقا دهد. اگر کسی با اطمینان در مسیری که رؤیاهایش او را رهبری می‌کند پیش برود و سعی کند آن‌گونه که آرزو دارد زندگی کند، در ظرف مدت کوتاهی به موفقیت غیرمنتظره‌ای دست خواهد یافت.»

قطعاً بسیاری از خوانندگان این کتاب بسیار بیشتر از اولگا. ک. ژاروی از استعداد و قدرت درونی برخوردار هستند. نشانی او صندوق پستی ۸۹۲، کوردوآلن آیداهوست. او فهمید که قادر است در فاجعه‌بارترین شرایط، همچنان نگرانی را از خود دور کند. من از صمیم دل اعتقاد دارم که اگر من و شما هم حقایق قدیمی و باستانی‌ای را که در همین کتاب درباره آنها صحبت کرده‌ام، بپذیریم، دست کمی از اولگا نداریم. حالا به قصه اولگا. ک. ژاروی گوش کنید: «هشت سال و نیم پیش، محکوم به مرگ شدم. مرگی آرام و دردناک. سرطان گرفته بودم. بهترین متخصص کشور، یعنی برادران می‌یو، این موضوع را تأیید کردند. در کوچه بن‌بستی گرفتار شده بودم و آخر عمرم فرا رسیده بود! جوان بودم و نمی‌خواستم بمیرم! در اوج ناامیدی به دکترم در کلوگ تلفن کردم و با یأس کامل و از ته دل گریه کردم. او تقریباً با بی‌حوصلگی سرم فریاد زد: «چه خبر شده اولگا؟ نمی‌خواهی بجنگی؟ معلوم است که اگر بخواهی همین‌طور گریه کنی، حتماً می‌میری. بله، بدترین وضع برایت پیش آمده. واقعیت را بپذیر و مقابل آن بایست! دست از نگرانی بردار و سعی کن برای بیماریت کاری کنی!» درست همان موقع بود که قسم خوردم. قسمی چنان محکم که در گوشت و پوست و جانم فرو رفت و احساس کردم ستون فقراتم تیر کشید: «نگران نخواهم شد! گریه نخواهم کرد! اگر موضوعی بخواهد ذهنم را به خود مشغول کند، تسلیم نخواهم شد! تصمیم دارم زندگی کنم.»

معمولاً در شرایط پیشرفته بیماری سرطان، بیمار را ده دقیقه و نیم در روز و به مدت سی روز در معرض تابش اشعه قرار می‌دهند. آنها مرا چهارده و نیم دقیقه در روز و برای ۴۹ روز پرتو درمانی کردند. با آن که استخوانهایم مثل صخره‌هایی که از دل تپه‌ها بیرون می‌زنند، از پوستم بیرون زده بودند و پاهایم رنگ سرب شده بودند، نگرانی را به خود راه ندادم! حتی یک بار هم گریه نکردم! خندیدم! بله، واقعاً خودم را مجبور کردم که بخندم.

من آن قدرها احمق نیستم که فکر کنم خنده سرطان را درمان می‌کند، ولی واقعاً معتقدم که روحیه شاد به بدن کمک می‌کند تا با بیماری بجنگد. به برکت حرفهای قوی و مبارزه‌جویانه دکتر مک کافری که می‌گفت: «واقعیت را بپذیر و مقابل آن بایست. دست از نگرانی بردار و سعی کن برای بیماریت کاری کنی» ایستادم و مبارزه کردم!

می‌خواهم این فصل را بار دیگر با کلام زیبای دکتر آلکسیس کارل به پایان ببرم که: «کسانی که نمی‌دانند چگونه با نگرانی بجنگند، جوانمرگ می‌شوند.» پیروان محمد رسول الله، همیشه آیه‌هایی از قرآن را روی سینه خود و فرزندان‌شان سنجاق می‌کنند. من هم دوست دارم عنوان این فصل را روی سینه همه خوانندگان این کتاب سنجاق کنم که «کسانی که نمی‌دانند چگونه با نگرانی بجنگند، جوانمرگ می‌شوند.»

آیا دکتر کارل از شما حرف زده است؟  
شاید!



## بخش اول

### در چند کلام

#### واقعیت‌هایی که باید درباره نگرانی بدانید

قانون ۱: اگر می‌خواهید از نگرانی اجتناب کنید، کاری را کنید که سر ویلیام اوسلر کرد: «هر روز برای همان روز زندگی کنید.» معطل آینده نشوید. فقط همان روزی را که در اختیار دارید به شب برسانید.

قانون ۲: دفعه بعد که مشکل، شما را گیر می‌اندازد و می‌خواهد دمار از روزگارتان درآورد، فرمول ویلیس. اچ. کریر را به یاد بیاورید:

الف. از خودتان بپرسید اگر نتوانم مشکل را حل کنم، بدترین وضعیتی که ممکن است برای من پیش بیاید چیست؟

ب. خودتان را از نظر ذهنی برای بدترین وضعیت آماده کنید.

د. بعد سعی کنید بدترین وضعیت را که حالا دیگر از نظر ذهنی

پذیرفته‌اید، بهبود ببخشید.

قانون ۳: به خاطر بیاورید چه بهای سنگینی برای نگرانی با سلامتی‌تان خواهید پرداخت. «کسانی که نمی‌دانند چگونه با نگرانی بجنگند، جوانمرگ می‌شوند.»

## بخش دوم

### فنون اصلی غلبه بر نگرانی

#### فصل ۴

### چگونه می توان مسائل نگران کننده را تجزیه و تحلیل کرد

شش خدمتکار وفادار و امین در اختیار دارم (هر چه را که می دانم آنها به من آموخته اند) نامشان چه، چرا، چه وقت، چگونه، کجا و چه کسی است.

#### رود یارد کیپلینگ

آیا فرمول جادویی ویلیس. اچ. کریر که در بخش اول، فصل ۲ توضیح دادم، همه نگرانی ها را از بین می برد؟ البته که نمی برد.

پس پاسخ چیست؟ پاسخ این است که ما باید خود را در مقابل انواع نگرانی ها با یادگیری سه مرحله تجزیه و تحلیل مشکلات تجهیز کنیم:

۱. واقعیت ها را بفهمیم.

۲. واقعیت ها را تجزیه و تحلیل کنیم.

۳. تصمیم بگیریم و براساس آن عمل کنیم.

روش روشن و واضحی است. بله، ارسطو هم همین شیوه را به شاگردانش یاد می داد و خودش هم از آن استفاده می کرد. من و شما باید همین کار را بکنیم،

چون قرار است مشکلاتی را که شب و روز ما را به جهنم تبدیل کرده‌اند، بفهمیم و آنها را حل کنیم.

اول سراغ قانون اول برویم: **واقعیت‌ها را بفهمیم.** چرا فهمیدن واقعیت‌ها این قدر مهم است؟ برای این که اگر واقعیت‌ها را درست نفهمیم، نمی‌توانیم برای آنها راه حل درست ارائه کنیم. بدون انجام این کار، جز پریشانی و سردرگمی، نتیجه‌ای نخواهیم گرفت. آیا این نظر من است؟ خیر! این را هربرت. ای. هاوکز فقید، رئیس دانشکده پزشکی دانشگاه کلمبیا در بیست و دو سال قبل گفته است. او به دو بیست هزار دانشجوی کمک کرد تا مشکلات ناشی از نگرانی را حل کنند و به آنها گفت: «سردرگمی عامل اصل نگرانی است.» او در این باره چنین توضیح می‌داد: «نیمی از نگرانی‌های دنیا را آدم‌هایی بوجود می‌آورند که قبل از کسب آگاهی کافی درباره موضوعی، تصمیم می‌گیرند. برای مثال، اگر مشکلی داشته باشم که لازم باشد در ساعت سه بعدازظهر سه‌شنبه با آن روبرو شوم، تا وقتی که سه‌شنبه برسد، ابداً درباره‌اش تصمیم نمی‌گیرم، بلکه در حال حاضر سعی می‌کنم ذهن خود را روی واقعیت‌هایی که مشکل را به وجود آورده‌اند متمرکز کنم. ابداً از خوابم نمی‌گذرد و فقط سعی می‌کنم روی واقعیت‌ها متمرکز شوم. سه‌شنبه که برسد، اگر همه واقعیت‌ها را درست فهمیده باشم، مسأله معمولاً به خودی خود حل می‌شود!»

از هاوکز پرسیدم آیا با این روش، بکلی از شر نگرانی‌ها خلاص شده است. او جواب داد: «بله، می‌توانم صادقانه بگویم که در حال حاضر زندگی من کاملاً خالی از نگرانی است. من این موضوع را فهمیده‌ام که اگر کسی واقعیت‌ها را با روشی عینی و عملی بررسی کند، معمولاً نگرانی‌های او در پرتو آگاهی از بین می‌روند.»

اجازه بدهید این جملات را تکرار کنم: «اگر کسی واقعیت‌ها را با روشی عینی بررسی کند، معمولاً نگرانی‌های او در پرتو آگاهی از بین می‌روند.» ولی اغلب ما چه می‌کنیم؟ توماس ادیسون با لحنی بسیار جدی می‌گفت: «در دنیا راه و روشی نیست که آدمها برای فرار از زحمت فکر کردن، به آن متوسل نشده باشند.» ما اگر اصلاً اهل سر و کار داشتن با واقعیت‌ها هم باشیم، مثل سگهای شکاری دنبال واقعیت‌هایی می‌گردیم که تفکرات ما را تأیید کنند و

یاریمان دهند از بقیه واقعیت‌ها غفلت کنیم! ما فقط دنبال واقعیت‌هایی هستیم که اعمال ما را تأیید کنند و با آرزوها و تعصبات و داوریهای از پیش تعیین شده ما جور دربیایند. آندره موروا می‌گوید: «هر چه که مطابق میل و خواسته‌های شخصی ما باشد، به نظرمان حقیقت دارد و هر چه که با آنها جور درنیاید باعث خشم ما می‌شود.» با آنچه که گفتیم، آیا عجیب است که پیدا کردن پاسخ این سؤالات، این قدر مشکل به نظر می‌رسد؟ اگر در حل مسأله کلاس دوم ابتدایی، یعنی حاصل جمع دو و دو اگر به نتیجه پنج برسیم دچار چنین مشکلی نمی‌شویم؟ ولی در دنیا آدمهای زیادی هستند که زندگی را برای خود و دیگران تبدیل به یک جهنم حسابی کرده‌اند، آن هم فقط به این دلیل که معتقدند دو با دو می‌شود پنج و یا شاید هم پانصد! چاره چیست؟ تنها راه این است که احساسات را از تفکرات خود جدا کنیم و همان طور که هاوکز می‌گفت، واقعیت‌ها را با روشی عینی و عملی در نظر بگیریم.

البته موقعی که انسان نگران است، این کار ساده نیست، زیرا در چنین مواقعی احساسات ما غلبان می‌کنند و به اوج خود می‌رسند. ولی من موقعی که سعی می‌کنم دور از مسائل خود بایستم تا بتوانم واقعیت‌ها را روشن‌تر ببینم، از دو شیوه استفاده می‌کنم:

۱. موقعی که می‌خواهم واقعیت‌ها را گردآوری کنم، وانمود می‌کنم که این اطلاعات را نه برای خود که برای شخص دیگری جمع می‌کنم. این کار به من کمک می‌کند که برخوردی آرام و بیطرفانه با موضوع داشته باشم و احساساتم را کنار بگذارم.

۲. در هنگام جمع‌آوری اطلاعات، گاهی اوقات وانمود می‌کنم که وکیل مدافع طرف مقابل هستم. به عبارت دیگر علیه خودم مدارک را جمع می‌کنم تا بتوانم با چیزهایی که به دلخواه من نیستند و از روبرو شدن با آنها ظفره می‌روم، بهتر آشنا شوم.

بعد هر دو طرف موضوع را روی کاغذ می‌آورم و غالباً می‌فهمم که حقیقت در جایی بین این دو مرز قرار دارد.

این نکته‌ای است که می‌خواهم روی آن تأکید کنم. نه من، نه شما، نه اینشتین و نه قضات دیوان عالی کشور هم نمی‌توانند بدون در نظر گرفتن

واقعیت‌ها، تصمیم جالبی بگیرند. توماس ادیسون هم این را می‌دانست. موقعی که مُرد، دو هزار و پانصد دفترچه یادداشت از او باقی ماند که در آنها از واقعیت‌هایی که مسائل مطرح شده در ذهن او می‌ساختند، صحبت کرده بود. بنابراین قانون اول حل مسأله این است: واقعیت‌ها را بفهمیم. بیائید از روش هاوکز فقید استفاده کنیم: هرگز بدون جمع‌آوری بیطرفانه واقعیت‌ها، به حل مسأله نپردازید. در هر حال، جمع‌آوری کل واقعیت‌های دنیا ذره‌ای به کارمان نخواهد آمد، مگر آن که آنها را تجزیه و تحلیل و تفسیر کنیم. در این زمینه تجربه گرانمایی دارم و آن هم این که اگر واقعیت‌ها را روی کاغذ بنویسیم، آسانتر می‌توانیم آنها را تجزیه و تحلیل کنیم. در واقع، صرف نوشتن واقعیت‌ها روی یک تکه کاغذ و بیان روشن آنها، به ما کمک می‌کند که تا حد زیادی بتوانیم تصمیم عاقلانه‌ای بگیریم. همان طور که چارلز کترینگ می‌گوید: «وقتی مشکلی را خوب بیان می‌کنیم در واقع نیمی از آن را حل کرده‌ایم.»

اجازه بدهید همه اینها را به شکل عملی آن به شما نشان بدهم. چینی‌ها می‌گویند یک تصویر کاری را می‌کند که ده هزار کلمه نمی‌توانند بکنند. برای همین من هم تصویری از مردی را برای شما ترسیم می‌کنم که توانست همه این حرفه‌هایی را که زدیم، در عمل اجرا کند.

بیائید با هم نگاهی به ماجرای گالن لیچ فیلد بیندازیم. من این مرد را بیست سالی می‌شود که می‌شناسم. او یکی از موفقترین مدیران امریکایی در خاور دور است. آقای لیچ فیلد در سال ۱۹۴۲ در چین بود که ژاپنی‌ها به شانگهای حمله کردند. او وقتی که در منزل من مهمان بود، این داستان را برایم تعریف کرد:

«کمی پس از آن که ژاپنی‌ها «پول هاربر» را گرفتند، به طرف شانگهای سرازیر شدند. آن موقع من مدیر شرکت بیمه عمر آسیا در شانگهای بودم. آنها «دریاسالار»ی ژاپنی را برای من فرستادند و به من گفتند که به او کمک کنم تا دفاتر مالی ما را بررسی کند. حق انتخاب نداشتم. باید همکاری می‌کردم وگرنه... و این وگرنه، چیزی جز مرگ نبود.

«همان کاری را می‌کردم که به من دستور می‌دادند، برای این که انتخابی نداشتم. تنها کاری که توانستم بکنم این بود که یک وثیقه ۷۵۰/۰۰۰ دلاری را در فهرستی که به دریاسالار دادم عمداً از قلم انداختم و بهانه‌ام این بود که این وثیقه

به شعبه ما در هنگ کنگ تعلق دارد و نباید در حسابهای شعبه شانگهای بیاید. در تمام آن مدت احساس می‌کردم اگر بفهمند چه کرده‌ام مرا در آب جوش خواهند انداخت و اتفاقاً خیلی هم زود فهمیدند چه کرده‌ام.

«موقعی که موضوع را فهمیدند، من در اداره نبودم، ولی رئیس حسابداری آنجا بود. او به من گفت که دریاسالار ژاپنی حسابی از کوره دررفته و پاهایش را به زمین کوبیده و فحش داده و گفته است که من خائن و دزد هستم! گفته بود که من به ارتش ژاپن خیانت کرده‌ام! خیلی خوب می‌دانستم معنی این حرف چیست. حتماً مرا به زندان بریج‌هاوس می‌انداختند!

«بریج‌هاوس شکنجه‌گاه گشتاپوی ژاپن بود! چند تا از دوستان خود من ترجیح داده بودند خودکشی کنند، ولی به این زندان نیفتند. خیلی‌های دیگر را هم می‌شناختم که بعد از بازپرسی و شکنجه در آن زندان مرده بودند. و حالا قرار بود مرا به آنجا ببرند.

«چه می‌توانستم بکنم؟ این خبر را بعد از ظهر یکشنبه شنیدم. لابد خیلی هول کرده بودم و لابد هزار مرتبه بیشتر هول می‌کردم اگر فنون غلبه بر نگرانی را بلد نبودم. سالهای سال بود که عادت داشتم هر وقت مسأله‌ای برایم پیش می‌آمد پشت ماشین تحریرم بنشینم و دو سؤال اساسی را مطرح و جواب آنها را پیدا کنم:

۱. برای چه نگران هستم؟

۲. برای این نگرانی چه می‌توانم بکنم؟

«قدیمها عادت داشتم فقط سؤالها را بنویسم، ولی چند سال قبل دست از این عادت برداشتم و فهمیدم اگر جوابها را هم بنویسم، ذهنم بهتر کار می‌کند. آن روز مستقیماً به اتاقم در شانگهای رفتم، پشت ماشین تحریرم نشستم و واضح و روشن نوشتم:

۱. برای چه نگران هستم؟

«می‌ترسم که فردا صبح مرا به بریج‌هاوس ببرند.

«سپس سؤال دوم را تایپ کردم:

۲. چه می‌توانم بکنم؟

«ساعتها فکر کردم و چهار کاری را که می‌توانستم انجام بدهم، نوشتم و

نتایج احتمالی آنها را یادداشت کردم.

«۱. می توانم با دریا سالار ملاقات کنم و قضیه را توضیح بدهم. فقط اشکال کار این جاست که او انگلیسی نمی داند و اگر هم از مترجم استفاده کنم، احتمال دارد برانگیخته و عصبی شود که این کار فایده‌ای جز مرگ ندارد. از طرفی می گویند که او آدم بسیار ظالمی است و احتمالش زیاد است که مرا به بریج هاوس بفرستد و اصلاً زحمت فکر کردن هم به خود ندهد.

«۲. می توانم فرار کنم، اما این کار غیرممکن است. آنها دائماً مرا تحت نظر دارند و ورود و خروج را از خانه‌ام کنترل می کنند. تازه اگر هم موفق به فرار بشوم، احتمال دارد دستگیرم کنند و مرا با گلوله بزنند.

«۳. می توانم در خانه‌ام بمانم و صبح دوشنبه سر کار بروم. اگر این کار را بکنم، احتمال آن هست که سر دریا سالار ژاپنی بقدری شلوغ باشد که یاد مسأله من نیفتد. تازه اگر هم یادش باشد، ممکن است تا آن روز از جوش و خروش بیفتد و مرا اذیت نکند. اگر این جور بشود، بلایی سر من نمی آید. تازه اگر قصد آزارم را هم داشته باشد، باز فرصت خواهم داشت که موضوع را برایش توضیح بدهم.

«۴. بنابراین صبح دوشنبه طبق معمول به اداره می روم و جوری رفتار می کنم انگار نه انگار موضوع مهمی پیش آمده است و همین به من فرصت می دهد که برای فرار از بریج هاوس هم فرصت داشته باشم.

«بمحض این که به این نتیجه رسیدم و پذیرفتم که طبق راه حل چهارم، یعنی رفتن به سر کار رفتار کنم، ناگهان احساس کردم آسوده خاطر شده‌ام.

«وقتی صبح روز دوشنبه به دفترم رفتم، دریا سالار ژاپنی آنجا نشسته و سیگاری را کنج لبش گذاشته بود. او طبق معمول با غضب به من نگاه کرد، ولی حرفی نزد. شش هفته بعد، به شکر خدا، او را به توکیو منتقل کردند و نگرانی‌های من تمام شدند.

«همانطور که قبلاً هم گفتم، نجات زندگی من احتمالاً بستگی به این داشت که بعد از ظهر یکشنبه نشستم و مراحل مختلفی را که باید طی می کردم و نتایج احتمالی هر یک از آنها را نوشتم و با آرامش تصمیم گرفتم. اگر این کار را نمی کردم، احتمال داشت گرفتار تردید و بلا تکلیفی بشوم و در لحظه بحرانی،

عمل خطرناکی از من سر بزنند. اگر درباره مشکل فکر نمی‌کردم و به نتیجه قطعی نمی‌رسیدم، عصر و شب یکشنبه، اعصابم از شدت نگرانی به هم می‌ریخت و نمی‌توانستم آن شب را استراحت کنم، آن وقت، صبح دوشنبه با چهره‌ای نگران و آشفته به دفتر کارم می‌رفتم و همین کافی بود تا سوءظن دریاسالار ژاپنی برانگیخته شود و اقدام خطرناکی بکند.

«تجربه‌های گوناگون در مراحل مختلف زندگی به من ثابت کرده‌اند که رسیدن به یک تصمیم قاطع، ارزش بسیار زیادی دارد. نرسیدن به هدف مشخص و ناتوانی در تصمیم‌گیری و از این شاخه به آن شاخه پریدن و سراسیمه بودن، انسانها را به وادی سقوط می‌کشاند و زندگی را برای آنها تبدیل به جهنم می‌کند. به تجربه دریافته‌ام که وقتی به یک تصمیم روشن و دقیق می‌رسم، پنجاه درصد نگرانی‌هایم از بین می‌روند و چهل درصد آنها هم معمولاً در مرحله اجرای تصمیم، خود به خود نابود می‌شوند.

«بنابراین غالباً می‌توانم با انجام این چهار کار، از شر نود درصد نگرانی‌هایم

خلاص شوم:

۱. دقیقاً می‌نویسم که چرا نگران هستم.
  ۲. می‌نویسم که چه کاری از دستم برمی‌آید.
  ۳. تصمیم می‌گیرم که چه باید بکنم.
  ۴. بلافاصله تصمیم خودم را اجرا می‌کنم.»
- گالن لیچ‌فیلد در حال حاضر مدیر خاور دور شرکت بیمه پارک و فریمن، یکی از بزرگترین شرکت‌های مالی و بیمه‌ای دنیاست.
- همان طور که قبلاً هم اشاره کردم، گالن لیچ‌فیلد یکی از معروفترین و موفق‌ترین مدیران امریکایی در آسیاست. او اذعان دارد که بخش اعظم موفقیت خود را مدیون شیوه تجزیه و تحلیل نگرانی و تصمیم‌گیری درباره آن است.
- چرا این شیوه تا این حد موفق است؟ چون دقیق و مؤثر است و قلب مسأله را نشانه‌گیری می‌کند. اوج تأثیر این شیوه مرحله سوم آن، یعنی: برایش کاری بکنید، است. اگر در مورد تصمیمی که گرفته‌ایم، عملی انجام ندهیم، پیدا کردن واقعیت‌ها و تجزیه و تحلیل آنها جز اتلاف وقت، حاصلی ندارد.
- ویلیام جیمز همین نکته را چنین بیان می‌کند: «هنگامی که تصمیمی را به



مرحله اجرا درمی آورید، کاملاً مسوولیت و مراقبت درباره پیامدهای آن را کنار بگذارید.» (در این مورد اطمینان دارم که منظور ویلیام جیمز از کلمه مراقبت، نگرانی است.) او می خواهد بگوید همین که براساس واقعیت‌ها، تصمیم دقیقی گرفتید، وارد مرحله عمل بشوید. معطل تجدیدنظر نشوید. تردید نکنید، نگران نشوید و پا پس نکشید. خود را تسلیم تردید به خود نکنید، زیرا تردیدهای دیگر را به دنبال دارد. هرگز برنگردید و به پشت سر خود نگاه نکنید.

یک بار از ویت فیلیپس یکی از برجسته‌ترین مقامهای نفتی اوکلاهما پرسیدم، تصمیمات خود را چگونه اجرا می‌کند. او پاسخ داد: «دریافته‌ام که اندیشیدن درباره مسائل پس از یک مرحله خاص، ایجاد نگرانی و سردرگمی می‌کند. در تصمیم‌گیری‌ها، همیشه مرحله‌ای وجود دارد که در آن محاسبه و تفکر، زیان‌آور می‌شود. اینجا، جایی است که باید تصمیم بگیرید و عمل کنید و اصلاً به پشت سرتان نگاه نکنید.»

چرا از شیوه گالن لیچ‌فیلد استفاده نمی‌کنید.

(لطفاً قلم بردارید و به این سؤال‌ها جواب بدهید.)

از خود پرسید:

۱. برای چه نگران هستم؟
۲. چه کاری از دستم برمی‌آید؟
۳. می‌خواهم این کارها را بکنم.
۴. چه موقع شروع کنم؟

## ادامه بخش دوم

### فنون اصلی غلبه بر نگرانی

## فصل ۵

### چگونه نیمی از نگرانی‌های شغلی را از بین

#### ببریم؟

اگر شاغل هستید، احتمالاً همین حالا به خودتان می‌گویید: «عنوان این فصل مسخره است. نوزده سال است که دارم کارم را خیلی خوب می‌گردانم و اگر فقط یک نفر باشد که بتواند جواب سؤالاتی را که در آن شغل مطرح می‌شود بدهد، آن یک نفر منم. مسخره است که کسی بخواهد به من یاد بدهد پنجاه درصد نگرانی‌هایم را چطور از بین ببرم!»

اگر بخواهم انصاف را رعایت کنم، اگر چند سال پیش خود من هم این عنوان را بالای فصلی از کتابی می‌دیدم، دقیقاً همین احساس به من دست می‌داد. آخرش را که بگیرید، هیچ کس غیر از خود شما نمی‌تواند این کار را بکند. تنها کاری که من می‌توانم انجام بدهم این است که به شما بگویم بقیه چطور این کار را کردند و باقی قضایا را به خود شما واگذار کنم:

حتماً یادتان می‌آید که بارها در این کتاب عبارت چهره مشهور دنیا دکتر الکسیس کارل را تکرار کرده‌ام: «کسانی که نمی‌دانند چگونه با نگرانی بجنگند،



جوانمرگ می شوند.»

چون مسأله نگرانی تا این حد مهم است، آیا باز هم راضی نمی شوید به شما کمک کنم که حتی اگر شده ده درصد این نگرانی را از بین ببرید؟ ... بله؟ ... بسیار عالی است! می خواهم به شما یک مدیر اجرایی موفق را معرفی کنم که توانست نود درصد نگرانی هایش را حل کند، در حالی که قبلاً هفتاد و پنج درصد وقتش را صرف سخنرانی درباره حل مشکلات خود می کرد.

به عبارت بهتر، قصد ندارم درباره عمر و زیدی که شما نمی شناسید، داستانی مبهم سر هم کنم و شما هم نتوانید موضوع را با واقعیت تطبیق بدهید. داستان درباره یک شخص واقعی است. می خواهم درباره لئون شیمکین، شریک و مدیرعامل یکی از معتبرترین انتشارات ایالات متحده امریکا، یعنی انتشارات سیمون و شوستر در نیویورک صحبت کنم. لئون شیمکین با زبان خود از تجربه هایش برایتان صحبت می کند:

«برای بیش از پانزده سال، تقریباً نیمی از وقت اداری من به صحبت و بحث درباره مسائل می گذشت. آیا باید این کار را بکنیم؟ آیا باید آن کار را بکنیم؟ یا اصلاً هیچ کاری نباید بکنیم؟ ما عصبی می شدیم، توی صندلی هایمان وول می خوردیم، راه می رفتیم، بحث می کردیم مدام میزگرد تشکیل می دادیم. شب هم که می شد من احساس می کردم دارم از خستگی از پا درمی آیم. انتظار داشتم همه عمر به این کار ادامه بدهم. پانزده سال می شد که این کار را کرده بودم و هرگز به ذهنم خطور نکرده بود که ممکن است راه بهتری هم وجود داشته باشد. اگر کسی به من می گفت که می توانم سه چهارم وقتی را که صرف بحث ها و میزگردهای اضطراب آور می کنم، همراه با سه چهارم سلسله اعصابم را صرفه جویی کنم، گمان می کردم با یکی از آن خوش بین های خوش نشین الکی خوش روبرو هستم.

«و الان هشت سال است که دقیقاً براساس طرحی عمل می کنم که از من هم یک انسان خوش بین ساخته است. این طرح برای کارآیی، سلامتی و سعادت من معجزه های فراوان کرده است.

«ظاهراً شبیه شعبده بازی است، ولی مثل همه کلک های شعبده بازی، وقتی خوب توی بحرش بروید، می بینید که چقدر موضوع ساده است.

«رمز ماجرا اینجاست: اول، بلافاصله روشی را که پانزده سال به کار گرفته و در آن همراه با همکارانم جزء به جزء کارهایی را که غلط انجام شده بودند، زیر و رو می‌کردیم و بعد هم می‌پرسیدیم: «چه باید کرد؟» متوقف کردیم.  
 «دوم، یک قانون جدید وضع کردم. در این قانون قرار شد هر کس می‌خواهد مسأله‌ای را برای من مطرح کند، ابتدا به این چهار سؤال، پیشاپیش پاسخ بدهد.

«سؤال ۱: مسأله چیست؟

(قبل از آن من و همکارانم عادت کرده بودیم یک یا دو ساعت با نگرانی بحث کنیم، بدون این که کسی دقیقاً و کاملاً بداند که مسأله واقعی چیست. عادت کرده بودیم ساعتها روی مسائلمان بحث کنیم بدون این که به خود زحمت بدهیم که دقیقاً بنویسیم مسأله ما چیست.)

«سؤال ۲: علت به وجود آمدن مسأله چیست؟

(موقعی که به گذشته کاری خود نگاه می‌کردم، از این که ساعتها بحث نگران‌کننده کرده بودیم، بدون این که هیچ وقت بخواهیم بفهمیم شرایطی که مسأله در آن ریشه دارد چیست، واقعاً حرصم از دست خودم درآمد.)

«سؤال ۳: راه‌حلهای ممکن برای حل آن مسأله چیست؟

(در سالهای گذشته، در هر جلسه‌ای، یک نفر یک پیشنهاد می‌داد. دیگران یا با او موافق بودند یا مخالف و آن موقع بود که درجه حرارت همه بالا می‌رفت. ما اغلب اصل موضوع را فراموش می‌کردیم و در آخر کار هم هیچ کس راههای مختلفی را که برای حمله به مسأله وجود داشت، یادداشت نمی‌کرد.)

«سؤال ۴: شما چه راه‌حلی پیشنهاد می‌کنید؟

(عادت داشتم با کسی جلسه بگذارم که ساعتها درباره یک موقعیت نگران بود و بدون این که به راه‌حل‌های ممکن فکر کند و بنویسد: «این راه‌حلی است که من پیشنهاد می‌کنم.» در حواشی موضوع حرکت می‌کرد.)

«حالا طوری شده بود که دیگر، همکارانم مسائل زیادی را به من ارجاع نمی‌دادند. چرا؟ برای اینکه آنها کشف کرده بودند که با پاسخ دادن به این چهار سؤال، می‌توانند به همه حقایق دست پیدا کنند و از پس مشکلات برآیند. پس از آن که متوجه این نکته شدند، در سه چهارم موارد، اصلاً لزومی پیش نمی‌آمد

که با من مشورت کنند، به همین دلیل راه حل مناسب، درست مثل چشمه‌ای که ناگهان از دل زمین بجوشد، از خاک بیرون می‌آید. حتی در مواقعی هم که مشورت ضرورت پیدا می‌کرد، بحث‌های ما سه چهارم قدیم هم وقت نمی‌گرفت. برای این که مسیری منطقی و منظم را طی می‌کرد و به یک نتیجه منطقی هم می‌رسید.

«این روزها در انتشارات سیمون و شوستر، وقت کمتری صرف نگرانی و صحبت درباره اشتباهات می‌شود و به جای آن درباره آنچه که درست است، اقدام می‌کنیم.»

فرانک بت‌گیر، یکی از بیمه‌گران رده بالای امریکا، به من گفت که با این روش، هم نگرانی‌های شغلی‌اش را کاهش داد و هم تقریباً با شیوه مشابهی، درآمدش را دو برابر کرد. او گفت:

«سالها قبل وقتی برای اولین بار فروش بیمه‌نامه را شروع کردم، سرشار از عشق و اشتیاق برای کارم بودم. بعد ماجرای پیش آمد و من بقدری مأیوس و سرخورده شدم که از شغلم نفرت پیدا کردم و فکر کردم بهتر است آن را رها کنم. گمانم اگر یک صبح شبانه نمی‌نشستم و به این موضوع فکر نمی‌کردم که ریشه‌های نگرانی من چیست، این کار را هم کرده بودم.»

«۱. اول از خودم پرسیدم: «مسأله چیست؟» جواب این بود که من به ازای کار زیادی که می‌کردم، چیزی به دست نمی‌آوردم. تا همین چند وقت پیش چشم‌انداز بدی نداشتم، ولی یکمرتبه بخشی از فعالیت‌های ما تعطیل شد و یکی از مشتری‌های خوب ما گفت: «خب! آقای بت‌گر! دوباره سری به ما بزنید.» این درست همان زمانی بود که من وقتم را با این سرزندهای بی‌معنی، تلف می‌کردم و موجب نگرانی بیشتر خود می‌شدم.»

«۲. از خود پرسیدم: «راه‌حلهای احتمالی کدام هستند؟» برای پاسخ به این سؤال، باید واقعیت‌ها را بررسی می‌کردم. دفتر یادداشت روزانه‌ام را برداشتم و وقایع دوازده ماه گذشته و ارقام را یک بار دیگر با دقت مطالعه کردم و خدا می‌داند چه کشف عجیبی کردم. درست در میان آن خطوط سیاه و سفید، متوجه شدم که هفتاد درصد فروش‌های من در همان مصاحبه اول به شکست انجامیده‌اند! بیست و سه درصد فروشهای بیمه هم بعد از مصاحبه دوم شکست

خورده بودند! و فقط سرنوشت هفت درصد فروشها به نوبت سوم، چهارم و پنجم کشیده بود. معلوم می شد فقط وقتم را تلف و چانه ام را خسته کرده بودم. در واقع نیمی از وقت اداری من صرف تجارتی می شد که فقط هفت درصد فروش مرا تأمین می کرد!

«۳. پاسخ چیست؟ پاسخ معلوم بود. همه قرارهایی را که به نوبت دوم گفتگو می کشیدند، معلق کردم تا وقت بیشتری برای فعالیت در زمینه های جدید بیابم. نتیجه باور نکردنی بود. در مدت بسیار کوتاهی توانستم با هر بار ملاقات با مشتری، دریافت های نقدی خود را به دو برابر ارتقا دهم!»

همان طور که قبلاً هم متذکر شدم، فزاینده در حال حاضر یکی از معروفترین بیمه گران امریکایی است و سالانه میلیونها دلار درآمد کسب می کند. او همان کسی است که می خواست شغلش را رها کند و شکست را بپذیرد. فقط تجزیه و تحلیل مسأله بود که به او راه موفقیت را نشان داد.

آیا شما هم می توانید در مورد مشکل شغلی خود این سؤالات را مطرح کنید؟ مطمئن باشید به زحمتش می ارزد و حداقل پنجاه درصد نگرانی های شما رفع می شوند. سؤالات اینها هستند:

۱. مسأله چیست؟
۲. علت ایجاد مسأله چیست؟
۳. راه حل های احتمالی.
۴. شما چه راه حلی را پیشنهاد می کنید؟

## بخش دوم

### در چند جمله

### فنون اصلی غلبه بر نگرانی

قانون ۱: حقایق را جمع آوری کنید. یادتان باشد که هاوکز، رئیس دانشگاه کلمبیا می‌گفت: «نیمی از نگرانی‌های جهان نتیجه اعمال کسانی است که سعی می‌کنند قبل از آگاهی کافی در مورد چیزی که می‌خواهند درباره‌اش تصمیم بگیرند، وارد عمل شوند.»

قانون ۲. پس از بررسی دقیق همه واقعیت‌ها، تصمیم بگیرید.

قانون ۳. بمحض این که با دقت تصمیم گرفتید، عمل کنید! همه هم خود را معطوف به اجرای تصمیم کنید و نگرانی درباره پیامدهای کار را یکسره کنار بگذارید.

قانون ۴. هنگامی که خودتان یا یکی از همکارانتان درباره مسأله‌ای نگران هستید، آن را بنویسید و به سوالات زیر پاسخ بدهید:

الف. مسأله چیست؟

ب. علت ایجاد مسأله چیست؟

ج. راه‌حل‌های احتمالی برای مسأله چیست؟

د. بهترین راه‌حل کدام است؟

## نه پیشنهاد برای استفاده بهتر از مطالب این کتاب

۱- اگر قصد دارید بیشترین بهره را از مطالب این کتاب ببرید، یک شرط لازم را باید رعایت کنید. شرطی که آن قدر ضروری و مهم است که اگر آن را رعایت نکنید، صدها قانون درباره طریقه مطالعه این کتاب بی فایده خواهند بود. در عین حال اگر چنین استعدادی داشته باشید که این شرط را رعایت کنید، می توانید بدون خواندن بخش اعظم مطالب یک کتاب، به مطلب کلی پی ببرید. این شرط معجزه آسا کدام است؟ فقط این: اشتیاق عمیق و فراوان برای یادگیری؛ تصمیمی جدی برای دست برداشتن از نگرانی و آغاز یک زندگی جدید.

چگونه می توان چنین اشتیاقی را در دل پدید آورد؟ پیوسته به خود یادآوری کنید که اصول مندرج در این کتاب چقدر مهم هستند. مکرر در خاطر مجسم کنید که چگونه این اصول به شما یاری خواهند رساند که زندگی غنی تر و شادمانه تری را بگذرانید. بارها و بارها به خود بگویید: «آرامش ذهن من، سعادت مندی من، سلامتی من و حتی شاید اراده من در دراز مدت، به استفاده از این حقایق قدیمی، آشکار و ابدی که در این کتاب آموزش داده شده اند، بستگی دارند.»

۲- ابتدا مطالب هر فصل را یک بار سریع مطالعه کنید. با این کار احتمالاً ترغیب خواهید شد سراغ فصل بعد بروید. ولی این کار را نکنید، مگر آن که بخواهید کتاب را برای تفریح بخوانید. ولی اگر قصدتان این است که دست از نگرانی بردارید و زندگی جدیدی را شروع کنید، برگردید و همه فصل را دوباره کامل بخوانید. به این ترتیب هم در وقت صرفه جویی کرده اید و هم به نتایج بهتری رسیده اید.



۳- در هنگام مطالعه، بارها خواندن را متوقف و روی مطلبی که می‌خوانید فکر کنید. از خودتان بپرسید کی و چگونه می‌توانید هر یک از این پیشنهادها را اجرا کنید. این نوع مطالعه قطعاً بهتر از وقتی نتیجه می‌دهد که انگار عقب سرتان کرده‌اند.

۴- با مداد یا قلم قرمز، زیر پیشنهادهایی که احساس می‌کنید می‌توانید از آنها استفاده کنید، خط بکشید. اگر پیشنهاد چهار ستاره‌ای را مشاهده کردید، کنارش چهار ستاره بگذارید. مطالعه کتابی که به این شکل علامت‌گذاری می‌شود جالب‌تر و مراجعه به آن ساده‌تر است.

۵- مردی را می‌شناسم که پانزده سال مدیر اداری یک شرکت بیمه بزرگ بوده است. او هر ماه همه قراردادهای بیمه‌ای را که شرکتش صادر می‌کند، می‌خواند. بله، او هر ماه و هر سال آنها را می‌خواند، چون به تجربه آموخته است که تنها راهی که شروط عقد قرارداد در ذهن او باقی می‌ماند، تکرار آنهاست.

خود من یک وقتی دو سال صرف نوشتن کتابی درباره سخنرانی در مجامع عمومی کردم و هنوز هم ناچارم گاهی به آن مطالب مراجعه کنم تا یادم بیاید چه نوشته‌ام. سرعت فراموشی، چیز خارق‌العاده‌ای است.

بنابراین اگر قصد دارید از این کتاب بهره کافی و وافی ببرید، گمان نکنید یک بار و آن هم سریع خواندن مطالب آن کفایت می‌کند. پس از آن که مطالب کتاب را کامل خواندید، باید هر چند وقت یک بار به سراغش بیایید و آنها را مرور کنید. کتاب را روی میز کارتان بگذارید و گاهی نگاهی به آن بیندازید. با استفاده از این کتاب پیوسته باید اشتیاق و رغبت خود را تقویت کنید و یادتان نرود که هر کاری برای آنکه جزو عادات و اعمال غیرارادی انسان شود، نیاز به تکرار و ممارست دارد. پیوسته باید این نکات را تکرار و عمل کنید و مطمئن باشید که هیچ راه دیگری وجود ندارد.

۶- برنارد شو می‌گوید: «موقعی که به کسی چیزی یاد می‌دهید، هیچ وقت یاد نمی‌گیرد.» حق با اوست. یادگیری یک روند فعال است. ما با انجام دادن کارها، یاد می‌گیریم، بنابراین اگر می‌خواهید بر این اصول مسلط شوید، کاری کنید و در هر فرصت ممکن، از این قوانین استفاده کنید. اگر عمل نکنید،

بزودی همه آنها را فراموش خواهید کرد. فقط دانشی که به کار گرفته می شود، در ذهن می ماند.

احتمالاً به کارگیری این اصول برایتان دشوار خواهد بود. من این نکته را خوب می دانم، چون این کتاب را نوشته ام و هنوز هم گاهی به کارگیری پیشنهاداتم برایم دشوار است. بنابراین همین طور که کتاب را می خوانید، یادتان باشد که فقط یک مشت اطلاعات نمی خواهید جمع کنید. شما می خواهید عادات جدیدی در خود بیافرینید. آری! شما در پی آن هستید که زندگی جدیدی را شروع کنید. ایجاد چنین عاداتی وقت، پیگیری و تمرین روزانه می خواهد.

بنابراین اغلب به این صفحات مراجعه کنید و آن را خودآموزی برای غلبه بر نگرانی بدانید. هنگامی که با مشکلی روبرو می شوید، دست و پایتان را گم نکنید و تحت تأثیر احساسی آبی اقدام نکنید، زیرا معمولاً اشتباه از کار درمی آید. به جای این نوع عکس العمل، به صفحات این کتاب مراجعه و آنهایی را که زیرشان خط کشیده اید، مطالعه کنید و ببینید که چگونه معجزه روی می دهد.

۷- به همسران پیشنهاد کنید که هر بار شما را دید که دارید یکی از اصول این کتاب را نقض می کنید، جریمه تان کند. مطمئن باشید از شما می برد!

۸- لطفاً در انتهای کتاب به خاطرات اچ. پی. هاول بانکدار وال استریت و بن فرانکلین فقید مراجعه کنید و ببینید که چگونه اشتباهات خود را تصحیح کردند. چرا از فونونی که آنها به کار برده اند استفاده نمی کنید؟ اگر چنین کنید دو نتیجه قطعی خواهید گرفت:

اولاً می بینید که در جریان نوعی یادگیری گرانبهاو رغبت انگیز قرار گرفته اید.

ثانیاً می فهمید که توانایی شما برای دست برداشتن از نگرانی و شروع به یک زندگی جدید تقویت می شود و همچون جوانه های یک درخت رشد می کند و بیشتر می شود.

۹- یک دفتر خاطرات تهیه کنید و در آن موفقیت هایی را که از به کار بردن این اصول به دست آورده اید، یادداشت کنید. دقیق باشید و نامها، تاریخها و نتایج را فراموش نکنید. چنین یادداشتهایی شوق شما را برای انجام تلاش

مؤثرتر، برمی‌انگیزند و نمی‌دانید وقتی طی سالها به چنین مطالبی مراجعه می‌کنید، چه احساس قشنگی پیدا می‌کنید!

## در چند عبارت

- ۱- اشتیاقی عمیق و کارساز را برای به کارگیری اصول غلبه بر نگرانی در خود تقویت کنید.
- ۲- قبل از مطالعه فصل بعد، هر فصل را دوباره بخوانید.
- ۳- در هنگام مطالعه، مکرر از خود بپرسید چگونه می‌توانید این پیشنهادها را به کار ببرید.
- ۴- زیر پیشنهادهای مهم را خط قرمز بکشید.
- ۵- این کتاب را هر ماه مرور کنید.
- ۶- در هر فرصتی این اصول را به کار ببرید. از این کتاب به عنوان خودآموز حل مسائل روزمره استفاده کنید.
- ۷- به دوستانتان بگویید هر وقت شما را غافلگیر کردند و فهمیدند که دارید یکی از این اصول را نقض می‌کنید، از شما جریمه مالی بگیرند و به این ترتیب بازی مفرحی راه بیندازید.
- ۸- هر هفته پیشرفت‌های خود را بررسی کنید. از خودتان بپرسید اشتباهاتتان چه بوده‌اند، چه پیشرفت‌هایی کرده‌اید و برای آینده چه درس‌هایی آموخته‌اید.
- ۹- پشت این کتاب یک دفترچه خاطرات نگه دارید که به شما نشان بدهد چگونه و چه وقت این اصول را به کار برده‌اید.

## بخش سوم

### چگونه قبل از آنکه عوامل نگران کننده شما را از پای در آورند شما آنها را از پای بیندازید

## فصل ۶

### چگونه ذهن را از شر انبوه نگرانی‌ها رها سازیم

هرگز آن شبی را فراموش نمی‌کنم که ماریون جی. داگلاس (او از من خواسته است که به دلایل شخصی نام واقعی‌اش را ننویسم) که یکی از شاگردان من بود، داستان واقعی زندگیش را در کلاس بزرگسالان مطرح کرد و گفت که چگونه نه یک بار که دو بار گرفتار مصیبت شده است. اولین بار هنگامی بود که دختر پنج‌ساله‌اش را از دست داد. او این دختر را می‌پرستید. او و همسرش گمان می‌کردند قادر نخواهند بود این فاجعه را تحمل کنند. ده ماه بعد خداوند دختر دیگری به آنها داد که او هم بیش از پنج روز زنده نماند.

این مصائب مکرر خارج از طاقت او بودند. این پدر غمزده به ما گفت: «نمی‌توانستم تاب بیاورم. نه خواب داشتم نه خوراک و لحظه‌ای نمی‌توانستم آرام بگیرم. اعصابم بکلی درهم ریخته و اعتمادم را از دست داده بودم.» سرانجام به پزشک مراجعه کرد. یکی از آنها قرص خواب‌آور و دیگری مسافرت را پیشنهاد کردند. هر دو را امتحان کرد، ولی دردش درمان نشد. «انگار بدنم را لای

منگنه گذاشته بودند و هر لحظه لبه‌های آن منگنه به یکدیگر فشرده‌تر می‌شدند.» کمرش زیر بار اندوه خرد شده بود. اگر شما هم گرفتار اندوه شده باشید، حال او را می‌فهمید.

«ولی به شکر خدا هنوز یک پسر چهار ساله داشتم. این او بود که راه حل مسأله را نشانم داد. یک روز عصر که توی لاک خودم فرو رفته بودم و داشتم غصه می‌خوردم، از من پرسید، «پدرا می‌تونی واسهام یه قایق بسازی؟» اصلاً حال نداشتم قایق درست کنم. راستش حال نداشتم هیچ کاری بکنم، ولی پسر من بچه سمجی است و من بالاخره مجبور شدم این کار را بکنم.

«در هر حال ساختن آن قایق سه ساعت وقت مرا گرفت. موقعی که کار ساختن قایق تمام شد، فهمیدم سه ساعتی را که صرف ساختن آن کرده‌ام، در طی چند ماه گذشته تنها ساعات آرامش و آسودگی من بوده‌اند!

«این کشف، مرا از چنگ اندوه و غصه بیرون کشید و وادارم کرد اندکی فکر کنم. حس کردم ماههاست که واقعاً فکر نکرده‌ام. دیدم موقعی که ذهن من مشغول ساختن چیزی است که به نقشه و برنامه‌ریزی نیاز دارد، فرصت غصه خوردن پیدا نمی‌کند. در مورد من، ساختن آن قایق، مرا از گود ناراحتی بیرون کشید، بنابراین فهمیدم که باید به هر شکل ممکن، خود را مشغول نگه دارم.

«همان شب به همه سوراخ سنبه‌های خانه سرک کشیدم تا ببینم چه کارهایی انجام نشده‌اند و یک فهرست بلند بالا تهیه کردم. خدا می‌داند چه کارهایی انجام نشده بودند. تعمیرات اساسی خانه عبارت بودند از تعمیر قفسه‌های کتاب، راه‌پله‌ها و پنجره‌ها، کرکره‌ها، قفل‌ها و شیرهای آب که مدام چکه می‌کردند. حیرت‌آور است، ولی در ظرف دو هفته توانستم ۲۴۲ قلم کارهایی را که فقط باید در خانه انجام می‌دادم، فهرست کنم!

«دو سال طول کشید تا توانستم بخش اعظم این تعمیرات را انجام بدهم و از همه مهمتر زندگی من سرشار از فعالیت‌های شوق‌انگیز شده بود. دو شب در هفته در کلاس بزرگسالان در نیویورک شرکت می‌کردم. بعد هم سراغ فعالیت‌های شهری رفتم و در حال حاضر رئیس یک مدرسه هستم و در جلسات متعددی شرکت و در عین حال کمک به صلیب سرخ، کمکهای مالی جمع‌آوری می‌کنم و آن قدر مشغول فعالیت‌های مختلف هستم که فرصت نمی‌کنم نگران

شوم.»

برای نگران شدن وقت ندارم! این درست همان حرفی بود که وینستون چرچیل موقعی که در اوج جنگ روزی هیجده ساعت کار می‌کرد، می‌گفت. وقتی از او پرسیدند آیا در مورد مسوولیت‌های وحشتناکی که بر عهده دارد، نگران هم می‌شود، گفت: «من سرم خیلی شلوغ است و برای نگران شدن وقت ندارم.»

چارلز کترینگ هم موقعی که می‌خواست اتومبیلی بسازد که خودش استارت بزند، درست همین وضع را داشت. آقای کترینگ قبل از بازنشستگی، معاون کمپانی جنرال موتورز و مسوول بخش تحقیقات آن کمپانی عظیم بود. آن روزها او بقدری فقیر بود که از انبار علوفه به جای آزمایشگاه استفاده می‌کرد. برای خرید وسایل ناچار شده بود هزار و پانصد دلار پس‌اندازی را که همسرش با تدریس پیانو جمع کرده بود خرج کند و بعد هم ناچار شد پانصد دلار از بیمه عمرش را قرض کند. از همسرش پرسیدم در چنین وضعی، آیا احساس نگرانی نمی‌کرد؟ او جواب داد: «البته که نگران بودم، طوری که اصلاً خوابم نمی‌برد، ولی آقای کترینگ ککش هم نمی‌گزید. او بقدری سرگرم کارش بود که فرصت نمی‌کرد نگران شود.»

پاستور دانشمند بزرگ از «آرامشی که در کتابخانه‌ها و آزمایشگاه‌ها وجود دارد» سخن می‌گوید. چرا آرامش آنجاست؟ چون آدمهایی که به کتابخانه یا آزمایشگاه می‌روند، بقدری سرشان گرم کار می‌شود که یادشان می‌رود نگران شوند. مردان محقق، غالباً ناراحتی عصبی نمی‌گیرند. آنها برای چنین تجملاتی وقت ندارند.

چرا کار ساده‌ای مثل مشغول به کار شدن، اضطراب را از بین می‌برد؟ چون این یکی از اساسی‌ترین قوانینی است که علم روان‌شناسی قادر به کشف آن بوده است و آن قانون این است که: حتی باهوش‌ترین افراد هم در یک لحظه نمی‌توانند به بیش از یک چیز بیندیشند. باور نمی‌کنید؟ بسیار خوب امتحان می‌کنیم.

همین الان به صندلی‌تان تکیه بدهید، چشمهایتان را ببندید و سعی کنید در همان لحظه‌ای که به مجسمه آزادی فکر می‌کنید به برنامه فردایتان هم

بیندیشد. (شروع کنید).

دیدید که می‌توانید ذهنتان را به نوبت روی هر یک از این مطالب متمرکز کنید، ولی انجام چنین کاری بطور همزمان امکان ندارد. همین موضوع هم درباره احساسات مصداق دارد. نمی‌شود که ما برای انجام کاری اشتیاق داشته باشیم و در عین حال در مورد مسأله دیگری نگران و برآشفته باشیم. حتماً یکی از این احساسات، آن دیگری را از میدان به در خواهد کرد. همین کشف ساده بود که روان‌شناسان ارتش را قادر ساخت در طول جنگ چنان معجزه‌هایی بکنند.

موقعی که سربازها از جبهه برمی‌گشتند و از شدت اضطراب گرفتار «اختلالات عصبی» می‌شدند، پزشکان ارتش برای درمان توصیه می‌کردند «سروش‌نوگرم کنین».

هر لحظه بیداری این مردان وحشتزده با فعالیت پر شده بود. آنها را معمولاً به گردش می‌بردند تا به ماهیگیری و شکار پردازند، فوتبال و گلف بازی کنند، عکس بگیرند، باغچه درست کنند و برقصند. آنها وقت نداشتند تا بنشینند و فکر کنند که در گذشته چه مصائبی را از سر گذرانده‌اند.

امروزه «اشتغال درمانی» روشی است که بسیاری از روان‌شناسان به عنوان درمان مطرح می‌کنند. این روش ابداً تازه نیست. حکمای یونان، پانصد سال قبل از میلاد مسیح از همین روش استفاده می‌کردند. در دوره بن فرانکلین، کواکرها از همین روش در فیلادلفیا استفاده می‌کردند. کسی که در سال ۱۷۷۴ از مرکز بازپروری معلولین کواکر دیدن کرده بود، از این که می‌دید همه معلولین را به کار کشیده‌اند، حیرت کرده بود. او گمان کرده بود، این بینواها استنثار می‌شوند. کواکرها برایش توضیح دادند که آنها متوجه شده‌اند وقتی سر بیمارمان به کار گرم می‌شود، درمان آنها سریعتر و قطعی‌تر صورت می‌گیرد. کار موجب آرامش اعصاب است. همه پزشکان به شما خواهند گفت که کار کردن و مشغول بودن یکی از بهترین روشهای درمانی برای معالجه اختلالات عصبی است. هنری. و. لانگ‌فلو هنگامی که همسر جوانش را از دست داد، این موضوع را فهمید. همسرش روزی داشت موم مَهر را روی شمعی آب می‌کرد که لباسش آتش گرفت. لانگ‌فلو فریادهای او را شنید و سعی کرد خود را بموقع به او برساند، ولی او از شدت جراحات سوختگی مُرد. برای مدتی، لانگ‌فلو با یادآوری آن



خاطره دردناک زجر می کشید و داشت دیوانه می شد، ولی خوشبختانه سه فرزند کوچکش به مراقبت نیاز داشتند. به رغم اندوه بسیار، لانگ فلو تصمیم گرفت برای آنها هم مادر و هم پدر باشد. آنها را به گردش می برد، برایشان قصه می گفت، با آنها بازی می کرد و با اشعارش به آنها درس اخلاق و زندگی می داد. یکی از اشعار معروف او که همان روزها سرود، وقت کودکان نام دارد. او همچنین کمدی الهی دانت را ترجمه کرد و همه این کارها بقدری او را سرگرم کرد که بکلی خودش را از یاد برد و آرامش ذهنی خود را به دست آورد. تنی سن هم می گوید وقتی که صمیمی ترین دوستش آرتور هالام را از دست داد به خود گفت: «من هم باید خودم را در کار از دست بدهم، وگرنه با ناامیدی از بین می روم.»

بسیاری از ما اگر «خودمان را در کار غرق کنیم» و سرمان به کار خودمان باشد، کمتر گرفتار مسأله می شویم. اما ساعات بعد از کار چه؟ اینها خطرناک ترین اوقات هستند. درست موقعی که می خواهیم از اوقات فراغت استفاده کنیم و مجبوریم خوش باشیم، شیاطین نگرانی بر ما هجوم می آورند. درست همین موقع هاست که نمی دانیم قرار است در زندگی به چه برسیم، به درد می خوریم، منظور رئیس مان از حرفی که امروز زد چه بود و آیا قرار است پوست سرمان را بکند یا نه.

درست وقتی که ما مشغول نیستیم، ذهنمان تهی می شود. هر شاگرد کلاس اول دبیرستان این اصل فیزیکی را می داند که «طبیعت نمی تواند خلاء را تحمل کند.» تنها جسم تهی و بدون هوا که می توانیم در اطراف خود ببینیم لامپ است. لامپ را بشکنید تا ببینید طبیعت چطور سریع دست به کار می شود تا جای خالی قبلی را پر کند.

طبیعت همین کار را هم با ذهن خالی می کند و به ذهن خالی حمله می برد. با چه؟ معمولاً با احساسات. چرا؟ چون احساساتی مثل نگرانی، ترس، نفرت، حسادت و غبطه انرژی عجیبی دارند و مثل حیوانات جنگلی عمل می کنند. این احساسات بقدری وحشی هستند که دلشان می خواهد هر چه حس خوب مثل افکار آرام بخش و شادی آفرین هستند، از ذهن ما بیرون برانند.

جیمز. ل. مورسل، استاد آموزش و پرورش در کالج تربیت معلم دانشگاه کلمبیا، این موضوع را خیلی خوب توضیح می دهد. او می گوید: «نگرانی

نمی‌تواند موقعی که شما سرگرم کار هستید آزارتان بدهد، برای همین می‌گذارد کار روزانه‌تان تمام شود تا در اوقات فراغت به سراغتان بیاید. در آن لحظات است که تخیل شما به هر سو می‌دود و هر احتمال ناخوشایندی را جمع می‌کند و با بزرگنمایی عجیبی، مسائل پیش پا افتاده را در نظرتان عظیم جلوه می‌دهد. در چنین اوقاتی، ذهن شما مثل وسیله بدون محموله کار می‌کند. این وسیله می‌خواهد هر چه سریعتر شتاب بگیرد و از همه وقت خودش استفاده کند و حتی اگر شده، خود را تکه تکه کند. درمان نگرانی آن است که خود را کاملاً مشغول کاری سازنده کنید.»

ولی حتماً نباید استاد دانشگاه باشید تا این حقیقت را تشخیص بدهید و به آن عمل کنید. در طول جنگ، با زن خانه‌داری از اهالی شیکاگو برخورد کردم که به من گفت چطور فهمیده است که «درمان نگرانی آن است که خود را کاملاً مشغول کاری سازنده کند» من این زن و شوهر را در اتوبوس نیویورک به میسوری دیدم. آن موقع داشتم به مزرعه‌ام می‌رفتم. (متأسفانه اسم آنها را نپرسیدم، در حالی که داستانی را بدون نام و آدرس ذکر نمی‌کنم، چون می‌دانم این کار به داستان آدم اعتبار و قوت می‌بخشد.)

آن زوج به من گفتند که دو روز پیش پسرشان به نیروهایی که قصد داشتند به پرل هاربر بروند پیوسته است. زن می‌گفت اگر می‌خواست نگران وضع تنها پسرش بشود، قطعاً سلامتی‌اش را از دست می‌داد. او ابداً قصد نداشت از خود پرسد پسرش کجاست، آیا سالم است، در عملیات شرکت کرده است، زخمی یا کشته شده است.

وقتی از او پرسیدم چطور بر نگرانی غلبه می‌کند، گفت: «سر خودم را گرم می‌کنم.» او گفت که ابتدا خدمتکارش را بیرون کرد تا همه کارهای خانه بر عهده خودش باشد و فرصت فکر کردن نداشته باشد، ولی این مسأله کمک چندانی نکرد. «مشکل اینجا بود که کارهای خانه را خود به خود انجام می‌دادم و لازم نبود از فکر استفاده کنم. همین باعث می‌شد که نگرانی به من هجوم بیاورد. موقعی که ظرفها را می‌شستم و رختخوابها را مرتب می‌کردم، فهمیدم که باید کاری پیداکنم که هم جسم و هم ذهنم را مشغول نگه دارد. بنابراین در مغازه‌ای به عنوان فروشنده مشغول کار شدم و اثر داشت. یکمرتبه چشم باز کردم و دیدم

بشدت مشغول فعالیت‌های مختلف شده‌ام. مشتریها به سرم می‌ریختند، قیمت می‌پرسیدند، اندازه و رنگ‌های مختلف را سؤال می‌کردند و لحظه‌ای به من فرصت نمی‌دادند جز به وظیفه‌ام به چیزی فکر کنم و شب که می‌شد هیچ فکری جز این نداشتم که به داد پاهایم برسیم که داشتند از درد می‌ترکیدند. همین که شامم را می‌خوردم توی رختخواب می‌افتادم و از خستگی بیهوش می‌شدم. نه وقت داشتم نگران شوم و نه زوری برایم مانده بود که به این چیزها فکر کنم.»

این زن هم به همان نتیجه‌ای رسیده بود که منظور جان کاپرپاویز بود. او این فن را هنر فراموش کردن ناخوشایندی‌ها می‌نامید. «هنگامی که انسان کاملاً در کار خود غرق می‌شود، احساس امنیت، آرامش درونی و سعادت‌مندی درد او را تسکین می‌دهد.»

و چه سعادت‌ی است سعادت کار کردن! اوسا جانسون، مشهورترین جهانگرد زن دنیا، اخیراً در گفتگویی، شیوه‌هایی از نگرانی و اندوه را به من یاد داد. احتمالاً داستان زندگی او را با عنوان «با ماجرا ازدواج کردم» شنیده‌اید. اگر می‌شد که زنی واقعاً با ماجرا ازدواج کند، اوسا حتماً این کار را می‌کرد. موقعی که شانزده سال بیشتر نداشت با مارتین جانسون ازدواج کرد و از همان روز پایش را روی سواحل چانوته کائزاس گذاشت و سر از جنگلهای وحشی برنثو درآورد. در ظرف ربع قرن، این زوج کائزاسی دنیا را زیر پا گذاشتند و از جنگلهای آسیا و آفریقا که داشتند نابود می‌شدند، فیلمبرداری کردند. نه سال قبل به امریکا برگشتند و دور کشور راه افتادند تا فیلمهایشان را نشان بدهند و سخنرانی کنند. آنها سوار هواپیما شدند تا به دنور بروند. هواپیما سقوط کرد و مارتین جانسون در دم کشته شد. پزشکان معتقد بودند که اوسا هرگز نخواهد توانست از بستر برخیزد. ولی آنها اوسا جانسون را نمی‌شناختند. سه ماه بعد، او در صندلی چرخ‌دار نشسته بود و جلوی یک جمع سخنرانی می‌کرد. مخاطب او صدها تن بودند. وقتی از او پرسیدم چرا این قدر زود از بستر بلند شده است، جواب داد: «این کار را کردم چون برای غصه و نگرانی وقت ندارم.»

اوسا جانسون به همان حقیقتی دست یافت که تنی‌سون یک قرن قبل درباره‌اش چنین گفته بودند: «من هم باید خود را در کار از دست بدهم، وگرنه با ناامیدی از بین می‌روم.»

آدمیرال بیردهم همین حقیقت را موقعی که پنج ماه تمام، تک و تنها در قطب جنوب و در آن منطقه‌ای که جز یخ و برف، چیزی به چشم نمی‌خورد، گیر افتاده بود، فهمید. قطب جنوب جایی است که طبیعت قدیمی‌ترین اسرار خود را در آن پنهان ساخته است، جایی که بتنهایی بزرگتر از ایالات متحده امریکا و اروپاست. در صد مایلی آدمیرال، هیچ موجود زنده‌ای از هیچ نوعی دیده نمی‌شد. سرما آن قدر سخت بود که آدمیرال می‌توانست صدای نفس‌هایش را که در هوا یخ می‌زدند بشنود و ببیند که چطور وقتی باد از بیخ گوشش رد می‌شود، همه چیز سر راهش منجمد می‌شود. او در کتابش «تنها» ماجرای آن پنج ماه را تعریف می‌کند که چطور احساس گمگشتگی و تاریکی خوفناکی که روح را از هم می‌پاشید، آزارش می‌داد. روزها مثل شب تاریک بودند و او ناچار بود برای آن که دیوانه نشود، خودش را مشغول کار کند. او می‌گوید:

«شبها قبل از آنکه فانوسم را خاموش کنم، عادت کرده بودم فهرستی از کارهایی که باید فردا انجام می‌دادم تهیه کنم. مثلاً ساعتی را صرف کردن تونل فرار، نیم ساعت را صرف جا به جا کردن وسایل، یک ساعت را صرف تنظیم شبکه‌های سوخت، یک ساعت را صرف کردن جاکتابی در دیواره‌های تونل و دو ساعت را صرف تعمیر یکی از پل‌هایی که خراب شده بود می‌کردم. صرف کردن وقت به این شکل حیرت‌انگیز بود. با این شیوه توانستم تسلط به نفس حیرت‌آوری کسب کنم. اگر این کارها را نمی‌کردم و روزم را بی‌هدف و به بطالت می‌گذراندم، قطعاً دوام نمی‌آوردم.»

به جمله آخر یک بار دیگر دقت کنید: «اگر روزم را بی‌هدف و به بطالت می‌گذراندم، قطعاً دوام نمی‌آوردم.» اگر من و شما نگران هستیم، بیایید ببینیم آیا می‌توانیم از این روش پسنندیده قدیمی به عنوان درمان استفاده کنیم. انسان برجسته‌ای چون دکتر ریچارد. س. کابوت فقید، استاد ممتاز هاروارد هم همین گفته را تأیید می‌کند. او در کتابش «انسان با چه زندگی می‌کند» می‌گوید: «به عنوان یک پزشک، این سعادت را داشته‌ام که بینم کار، بسیاری از بیمارانی را که از تشنج رنج می‌برند و یا روانهایی که گرفتار شک، تردید و ترس فوق‌العاده بودند، درمان کرده است. کار به انسان شجاعت و اعتماد به نفس می‌بخشد. همان احساس شکوهمندی که امرسون آن را افتخار ابدی می‌داند.»

اگر عادت کنیم به جای آن که مشغول کار شویم، یک گوشه بنشینیم و زانوی غم در بغل بگیریم، به همان روزی می‌افتم که چارلز داروین آن را «خوره روح» می‌نامید. و خوره چیزی نیست جز همان ارواح خبیثه قدیمی که درون ما را تهی می‌سازد و نیروی کار و اراده را از ما می‌گیرد.

مرد شاغلی را در نیویورک می‌شناسم که با کار بیشتر در مقابل «خوره روح» مقاومت کرد و اصلاً برای خودش وقت نفس کشیدن باقی نگذاشت. نام او ترمپر لانگمن و اداره‌اش در خیابان وال استریت شماره ۴۰ بود. او در یکی از کلاسهای بزرگسالان من شرکت می‌کرد و صحبت‌های او درباره غلبه بر نگرانی بسیار مؤثر و جالب بود. از او خواستم که بعد از کلاس با من شام بخورد و با هم به رستورانی رفتیم و تا نیمه‌های شب درباره تجارب او با هم صحبت کردیم. او گفت: «هیجده سال قبل، بقدری عادت به نگرانی داشتم که بیماری عصبی گرفتم. همیشه عصبی، برانگیخته و دستپاچه بودم. احساس می‌کردم بزودی از نظر عصبی از پا در خواهم آمد.

» برای نگران بودنم دلایل منطقی هم داشتم. من مسوول امور مالی شرکت صادرات میوه کراون، واقع در خیابان برادوی نیویورک بودم. ما حدود نیم میلیون دلار برای فروش توت‌فرنگی‌های بسته‌بندی شده در حلب‌های بزرگ سرمایه‌گذاری کرده بودیم. بیست سالی می‌شد که تولیدکنندگان بستنی، این توت‌فرنگی‌ها را از ما می‌خریدند. ناگهان این خریدها قطع شدند چون شرکت‌های بزرگ بستنی‌سازی‌ای چون لبنیات ملی و شرکت بوردن، تولید خود را با سرعت کاهش دادند تا در پولشان صرفه‌جویی کنند و بدیهی است که خرید توت‌فرنگی را نیز متوقف ساختند.

» من از طرفی گرفتار نیم میلیون دلار کاهش درآمد حاصل از توت‌فرنگی‌هایی شده بودم که نمی‌توانستیم آنها را بفروشیم و از طرف دیگر ناچار بودم در ظرف دوازده ماه بعدی طبق قرارداد، یک میلیون دلار توت‌فرنگی بخرم، در حالی که نمی‌دانستم باید با آنها چه کنم! به تازگی هم ۳۵۰ هزار دلار از بانک‌ها قرض کرده بودیم و احتمالاً نمی‌توانستیم اقساط آن را بپردازیم. پس عجیب نبود اگر من نگران بودم.

» با عجله به واست سون‌ویل کالیفرنیا، یعنی جایی که کارخانه‌هایمان را

ساخته بودیم رفتیم و سعی کردم به مدیر شرکت بفهمانم شرایط عوض شده و ما در آستانه سقوط قرار گرفته‌ایم. او ابداً نمی‌خواست زیر بار این مطلب برود و همه تفصیرها را به گردن دفتر نیویورک می‌انداخت که عرضه نداشته است برنامه فروش صحیحی را اجرا کند.

«پس از روزها التماس و بحث، بالاخره او را تشویق کردم که دیگر توت‌فرنگی بیشتری را بسته‌بندی نکند و توت‌فرنگی‌های تازه را به بازار میوه سان‌فرانسیسکو بفرستد. این کار تقریباً مشکل ما را حل کرد. قاعدتاً باید دست از نگرانی برمی‌داشتم، ولی نتوانستم. نگرانی عادت من شده بود و نمی‌توانستم آن را ترک کنم.

«وقتی به نیویورک برگشتم، برای هر چیزی نگران می‌شدم. آلبالوهایی که می‌خواستیم از ایتالیا بخریم، آناناس‌هایی که باید از هاوایی می‌آمدند و خلاصه همه چیز اسباب نگرانی می‌شد. گیج و خسته و برآشفته بودم. نمی‌توانستم بخوابم و همانطور که گفتم، داشتم از شدت ناراحتی عصبی از پا درمی‌آمدم.

«در اوج ناامیدی، شکلی از زندگی را برای خود انتخاب کردم که اضطرب و دلهره مرا شفا داد و توانستم از شر نگرانی خلاص شوم. سرم شلوغ شد. در خواستها و مسائل کارمندانم چنان مرا در خود غرق کرد که وقتی برای نگرانی نداشتم، قبلاً روزی هفت ساعت کار می‌کردم، حالا کارم را به پانزده ساعت و شانزده ساعت در روز افزایش داده بودم و ناچار بودم از صبح تا نیمه‌های شب کار کنم. کارها و مسوولیت‌های جدیدی را بردوش گرفتم. وقتی که نیمه شب به خانه می‌آمدم، بقدری خسته بودم که در تخت خود می‌افتادم و پس از چند دقیقه، تقریباً از شدت خستگی به خواب می‌رفتم.

«این برنامه را سه ماه تمام اجرا کردم و نگرانی دست از سرم برداشت. آن‌گاه به عادت همیشگی هفت یا هشت ساعت کار در روز برگشتم. این ماجرا هیچ‌جده سال پیش روی داد و از آن موقع تا به حال، دیگر نگرانی و دلشوره را نمی‌شناسم.»

حق با جورج برنارد شاو بود. او کل این نظریه را به این شکل جمع‌بندی کرده است: «راز بدبخت بودن این است که وقت فراغت داشته باشید و بتوانید به این که خوشبخت یا بدبخت هستید، فکر کنید.» بنابراین درباره این موضوع

خیلی فکر نکنید! آستین بالا بزنید و سرتان را به کاری گرم کنید. اگر چنین کنید خون شما شروع به گردش می‌کند و نفس‌تان به کار می‌افتد و شور مثبت زندگی، همه نگرانی‌ها را از ذهن شما بیرون می‌ریزد. به کاری مشغول شوید و مشغول هم بمانید. این ارزاترین داروی روی زمین است که یکی از بهترین داروها هم هست.

عادت نگران بودن را از سرتان بیندازید. برای این کار قانون ۱ این است: سرتان را به کاری گرم کنید. آدم نگران باید خودش را غرق کار کند تا غرق ناامیدی نشود.

## ادامه بخش سوم

### چه کنیم که عادت نگرانی دست از

### سرمان بردارد

## فصل ۷

### نگذارید خوره نگرانی به جانتان بیفتد

این یکی از هیجان‌انگیزترین داستانهایی است که احتمالاً تا وقتی زنده هستیم از یاد نخواهم برد. این داستان را رابرت مور، ساکن خیابان هایلند می‌پل وود نیوجرسی برایم تعریف کرد:

«من بزرگترین درس زندگی‌م را در مارس ۱۹۴۵ و ۲۷۶ پا زیر آب، در سواحل هندوچین یاد گرفتم. من یکی از هشتاد و هشت سرنشین زیردریایی با یا اس.اس ۳۱۸ بودم. ما روی رادار دیده بودیم که یک گردان از رزمناوها، از درافکن‌ها و کشتی‌های ژاپنی به طرفمان می‌آیند. سه اژدر به طرف آنها پرتاب کردیم، ولی از درافکن ایراد داشت و اژدرها به هدف نمی‌خوردند. رزمناو ژاپنی متوجه نبود که ما به او حمله کرده‌ایم و به طرف مقصد خود پیش می‌رفت. ما تصمیم گرفتیم آخرین کشتی از درافکن آنها را هدف قرار دهیم که دیدیم ناگهان مسیر خود را عوض کرد و مستقیماً به طرف ما حرکت کرد. ظاهراً یک هواپیمای ژاپنی توانسته بود زیردریایی ما را در عمق ۶۰ پا ردیابی کند و موقعیتمان را به



کشتی اژدرافکن گزارش دهد.

«برای آنکه ردگم کنیم تا عمق ۱۵۰ پایی، پایین رفتیم و خود را برای مقابله با خطرها آماده کردیم و برای آن که کمترین صدایی از زیردریایی بیرون نیاید، حتی هواکش‌ها و دستگاه‌های تهویه مطبوع آن را هم خاموش کردیم. سه دقیقه بعد حمله شروع و شش اژدر در نزدیکی ما منفجر شد و ما ناچار شدیم به عمق ۲۷۶ پایی برویم و همه داشتیم از وحشت می‌مردیم. هر انفجاری اگر در عمق کمتر از هزار پا روی می‌داد، جان همه را به خطر می‌انداخت. حتی عمق پانصد پا هم خطرناک بود، چه رسد به ما که در نصف آن عمق، یعنی ۲۷۶ پایی اقیانوس بودیم. اژدرافکن ژاپنی نزدیک به پانزده ساعت بالای سر ما مانور داد و اژدر انداخت. کافی بود یکی از آن اژدرها در شانزده پایی زیردریایی ما منفجر شود و همه ما به کام مرگ فرو برویم، اما خوشبختانه اغلب اژدرها در فاصله پنجاه پایی منفجر می‌شدند و بهترین کار برای ما این بود که در اعماق اقیانوس آرام بگیریم و ببینیم عاقبت کارمان به کجا می‌انجامد.

«بقدری ترسیده بودم که نفسم در نمی‌آمد و به خود می‌گفتم مرگم فرا رسیده است. با آن که هواکش‌ها و دستگاه‌های تهویه مطبوع زیردریایی از کار افتاده بودند و حرارت زیردریایی از صد درجه هم بیشتر بود، عرق سرد بر بدنم نشسته بود و از شدت ترس می‌لرزیدم. حتی پالتویی هم که پوشیده بودم، جلوی به هم خوردن دندان‌هایم را نمی‌گرفت. پانزده ساعت تمام به ما حمله کردند و بعد ناگهان همه جا را سکوت فرا گرفت. معلوم شد ذخائر اژدرافکن ژاپنی تمام شده و او دنبال کارش رفته بود.

«در آن پانزده ساعت که بر من هزار سال گذشت، همه خاطرات گذشته و کارهای بدی که کرده بودم، جلوی چشمم مجسم شدند. یادم آمد که قبل از ورود به ارتش در یک بانک کار می‌کردم و از ساعات زیاد کار، حقوق کم و نگرفتن پاداش و ترفیع گله می‌کردم و از همه بدتر این که تحمل بدخلقی‌های رئیس را هم نداشتم.

«یادم آمد که چطور شبها خسته و عصبی به خانه برمی‌گشتم و سر هر موضوع جزئی با زخم دعوا می‌کردم و هر وقت جلوی آئینه می‌ایستادم، چقدر از زخم کوچکی که در اثر تصادف با اتومبیل توی صورتم ایجاد شده بود، احساس

تأسف می‌کردم. خدا می‌داند آن نگرانی‌های جزیی که در گذشته‌ها آن قدر به نظرم بزرگ و مهم جلوه می‌کردند، در آن اعماق هولناک اقیانوس و هنگامی که با مرگ دست و پنجه نرم می‌کردم، چقدر بی‌اهمیت و مسخره جلوه می‌کردند. همان جا بود که با خودم شرط بستم که اگر یک بار دیگر چشمم به خورشید بیفتد و ستاره‌ها را ببینم، دیگر هرگز برای هیچ چیز نگران نشوم. بله، در آن پانزده ساعت مرگبار، بیشتر از چهار سالی که در دانشگاه سیراکوس درس خوانده بودم، به آئین و اصول زندگی واقف شدم.»

انسانها معمولاً در حوادث و بلایای بزرگ، از خود شجاعت و بردباری فراوانی نشان می‌دهند، اما چیزهای کوچک و بی‌اهمیت آنها را از پا می‌اندازد. ساموئل پی‌پز در خاطرات خود از سر هری وین می‌نویسد که موقعی که می‌خواستند او را از سکوی اعدام بالا ببرند، ابداً برای نجات جان خود التماس نکرد، فقط از جلاد خواست موقعی که تبرش را فرود می‌آورد، مواظب باشد که به جوش چرکی دردناک پشت گردنش نخورد!

دریاسالار ببرد هم در آن یخبندان هولناک قطب، متوجه همین «جوش‌های گردن» شد و فهمید که همراهانش از مسائل پیش پا افتاده بیشتر از حوادث بزرگ و واقعی رنج می‌برند. آنها بدون آن که شکایتی بکنند، در آن سرمای هشتاد درجه زیر صفر کار می‌کردند، اما دو نفرشان که در کنار هم می‌خوابیدند مدام دیگری را چهارچشمی می‌پائید که به حریم او تجاوز نکند. یکی از آنها هم عادت داشت هر لقمه را ۲۸ بار بجود و خیلی از همراهان دریاسالار، اگر موقع غذا خوردن روبروی او می‌نشستند، نمی‌توانستند غذا بخورند و به جای دیگری می‌رفتند. دریاسالار می‌گوید:

«در آن اردوگاه قطبی، همین نکات پیش پا افتاده بودند که منظم‌ترین افراد را هم دیوانه می‌کردند.»

و شما به این گفته دریاسالار این نکته را هم اضافه کنید که همین «نکات پیش پا افتاده» در زندگی زناشویی افراد هم آنها را به آستانه جنون می‌کشاند و علت نیمی از دردهای قلبی دنیا هستند.

لااقل بسیاری از مقامات مهم، از جمله قاضی جوزف سابات اهل شیکاگو هم که در مورد متجاوز از چهل هزار پرونده خانوادگی قضاوت کرده است

می‌گوید:

«مسائل پیش پا افتاده، علت اصلی بسیاری از اختلافات اندوهبار خانوادگی هستند.»

فرانک هوگان، دادستان شهر نیویورک هم این نکته را قبول دارد و می‌گوید: «علت وقوع اغلب جنایات، موضوعهای بی‌اهمیت و جزئی هستند. لاف زدن در میخانه‌ها، دعوای خانوادگی به خاطر شنیدن حرفی بی‌ادبانه و تحقیرآمیز، معمولاً به جنایت ختم می‌شوند. در میان ما، کم هستند کسانی که واقعاً به آنها ظلم می‌شود و موضوعات پیش پا افتاده، سبب اصلی نیمی از جنایات دنیا هستند.»

الینور روزولت، روزهای اولی که تازه شوهر کرده بود، از این که آشپزش غذا را خراب می‌کرد، سخت نگران می‌شد، ولی حالا اگر چنین اتفاقی روی دهد، شانسه‌های خود را بالا می‌اندازد و همه چیز را راحت فراموش می‌کند. بله، به این می‌گویند رفتار انسانی بالغ در هنگام غلبه احساسات و بروز نگرانی‌ها. حتی کاترین کبیر هم که یک دیکتاتور کامل بود، موقعی که می‌دید آشپزش غذا را خراب کرده است، تنها کاری که می‌کرد این بود که به او بخندد.

یک شب من و همسرم در شیکاگو به خانه یکی از دوستانم دعوت شدیم. موقع شام، ظاهراً دوستم نتوانسته بود گوشت را درست بخورد. من متوجه موضوع نشدم و تازه اگر هم می‌شدم، ابدأ برایم مهم نبود، ولی زنش که چهارچشمی او را می‌پائید، یکمرتبه گلومش را صاف کرد و سر شوهرش فریاد زد که: «چه می‌کنی؟ پس کی می‌خواهی غذا خوردن را یاد بگیری؟» بعد هم رو به ما کرد و گفت: «اصلاً نمی‌دانم از دست او چه کنم. او همیشه اشتباه می‌کند و خیال هم ندارد اشتباهات خود را تصحیح کند.»

شاید حق با زن دوستم بود و او نمی‌خواست عیبهایش را رفع کند، ولی من شخصاً به این دلیل که ۲۹ سال توانسته بود با چنین زنی زندگی کند، بسیار تحسینش کردم. راستش ترجیح می‌دادم در محیطی آرام چند سوسیس با کمی خردل بخورم، ولی در حضور آن زن طعنه‌زن، مرغابی سرخ شده و ماهی قزل‌آلا نخورم.

چندی بعد قرار بود چند نفری برای شام به خانه ما بیایند. چند دقیقه قبل

از رسیدن مهمانها همسرم فهمید که سه تا از دستمال سفره‌ها با سفره جور در نمی‌آیند. بعدها داستان را به این شکل برایم تعریف کرد: «سریع پیش آشپز رفتم و سراغ دستمال سفره‌ها را گرفتم. معلوم شد آنها را در ماشین لباسشویی ریخته است. نزدیک بود اشکم دربیاید. داشتم از نگرانی می‌مردم. آخر به خودم گفتم برای چه باید بگذاریم این بی‌توجهی، همه زحمات مرا به باد بدهد. دیدم چاره‌ای ندارم جز این که کاری کنم به مهمانها خوش بگذرد. همین کار را هم کردم و با روی باز و قیافه شاد از آنها پذیرایی کردم و از شما چه پنهان هیچ کس متوجه ناجور بودن دستمال سفره‌ها نشد.»

یک ماده قانونی معروف وجود دارد که می‌گوید: «قانون، خودش را درگیر مسائل پیش پا افتاده نمی‌کند.» اگر افراد نگران، آرامش خاطر می‌خواهند، باید به مسائل پیش پا افتاده، ابداً توجهی نکنند.

اغلب اوقات، برای آن که بتوانیم به نگرانی حاصل از مسائل پیش پا افتاده غلبه کنیم، باید تمرکز ذهن خود را از آن مسائل، متوجه دیدگاهی جدید و خوشایند کنیم. دوست من هومر کروی نویسنده کتاب آنها ناچار بودند پاریس را ببینند و همچنین صاحب ده‌ها کتاب ارزنده دیگر، در این مورد نمونه جالبی را ارائه می‌دهد. او داشت روی کتابی کار می‌کرد و سر و صدای رادیاتورهای آپارتمانش کم مانده بود او را دیوانه کند. آب جوش به جداره رادیاتورها می‌خورد و سر و صدای عجیبی راه می‌انداخت و او را که پشت میز نشسته بود، بشدت برانگیخته و عصبی می‌کرد. هومر کروی می‌گوید:

«آن موقع، یک روز همراه دوستانم به گردش رفتیم و چادر زدیم. موقعی که آنها گوشت بره را روی آتش کباب می‌کردند، یک لحظه احساس کردم چقدر صدای جلز و ولز گوشت شبیه غرغر رادیاتورهاست. پس چرا این یکی را دوست داشتم و از آن یکی متنفر بودم؟ موقعی که به خانه برگشتم به خودم گفتم، «صدای جلز و ولز گوشت بره روی آتش صدای دلپذیری بود و صدای رادیاتورها هم مثل آنهاست، پس می‌روم و می‌خوابم و ابداً از این صدا ناراحت نمی‌شوم.» و همین کار را هم کردم. چند روزی باز هم صدای رادیاتورها را می‌شنیدم، ولی چندی بعد، بکلی یادم رفت به آن گوش بدهم.

«حالا همین کار را هم در مورد نگرانی‌های جزئی می‌کنم. ما از این جزئیات

متفکریم، ولی فقط به دلیل این که درباره اهمیتشان اغراق می‌کنیم، گرفتارشان می‌شویم.»

دیسرائیلی می‌گفت: «زندگی کوتاه‌تر از آن است که کوچک شمرده شود.»  
 آندره موروا نیز در یکی از مقالات خود در مجله این هفته می‌گوید: «این عبارت در تجربه‌های تلخ بسیار به من کمک کرده است. ما غالباً خود را درگیر مسائل کوچکی می‌کنیم که خیلی زود از آنها منزجر می‌شویم و یا فراموششان می‌کنیم... ما به دنیا آمده‌ایم تا فقط از زمان اندکی که در اختیار داریم استفاده کنیم، با این همه بسیاری از ساعات بازنیافتنی را صرف غصه خوردن برای چیزهایی می‌کنیم که در ظرف یک سال، هم ما و هم دیگران فراموششان می‌کنیم. بیاثید به جای این کار، عمر خود را صرف اعمال و احساسات با ارزش، تفکرات بزرگ، عواطف واقعی و کارهای ماندنی کنیم، زیرا زندگی کوتاه‌تر از آن است که کوچک شمرده شود.»

حتی شخصیت برجسته‌ای چون رودیارد کیپلینگ هم فراموش کرد «زندگی کوتاه‌تر از آن است که کوچک شمرده شود.» برای همین با برادر زنش بر سر موضوع پیش پا افتاده‌ای به جدال پرداخت و کارشان به دادگاه کشید و مشهورترین جنگ دادگاهی در تاریخ ورمونت راه افتاد و بعدها هم کتابی با عنوان محاکمه ورمونت رودیارد کیپلینگ نوشته شد.

داستان از این قرار است که کیپلینگ با دختری از اهالی ورمونت به نام کارولین بالیستر ازدواج کرد و خانه قشنگی در براتل بوروی ورمونت ساخت. بعد هم آنجا سکونت کرد و انتظار داشت که باقی عمرش را در آنجا سپری کند. برادرزنش بیتی بالیستر، بهترین رفیق کیپلینگ شد. آنها با هم کار می‌کردند و شب و روزشان را در کنار هم می‌گذراندند.

مدتی بعد کیپلینگ، بعضی از زمینهای بالیستر را خرید، به این شرط که او بتواند یونجه‌های آنها را درو کند. یک روز بالیستر متوجه شد که کیپلینگ درست وسط یونجه‌زار، باغچه گل زده است. خورش به جوش آمد و هر چه که به دهانش آمد به شوهرخواهرش گفت. شاعر احساساتی ما هم جواب او را داد و غوغایی به راه افتاد.

چند روز بعد، موقعی که کیپلینگ سوار بر دوچرخه به جایی رفت،

برادرزنتش با گاری خود به او زد و کیپلینگ به زمین افتاد. شاعری که در اشعارش به مردم نصیحت می‌کرد: «موقعی که همه از کوره درمی‌روند تو سرت را بالا نگه دار و خونسرد باش.» خونسردی‌اش را پاک از دست داد و از دست برادرزنتش به دادگاه شکایت کرد. محاکمه پر سروصدایی بود و خبرنگاران از اقصی نقاط کشور به آن منطقه خلوت آمدند تا گزارش تهیه کنند و خبر این محاکمه را به همه دنیا برسانند. سرانجام هم کار به جایی نرسید و کیپلینگ و زنتش مجبور شدند خانه زیبایشان را در ورمونت آمریکا رها کنند و برای همیشه از آنجا بروند. موضوعی که باعث این مشاجره شد، بیش از یک بسته یونجه بی ارزش نبود. پریکلس در ۲۴ قرن پیش گفته است: «بیا ای دوست! ما به موضوعات پیش پا افتاده بیش از حد اهمیت می‌دهیم.»

و این موضوع واقعاً درست است!

در اینجا می‌خواهم یکی از جالب‌ترین داستان‌هایی را که دکتر هری امرسون فودسیک گفته است برایتان نقل کنم. این قصه درباره پیروزیها و شکست‌های یک غول جنگلی است.

در دامنه‌های لانگ پیک در کلرادو، آثار باقیمانده یک درخت به چشم می‌خورد. طبیعی دانها می‌گویند که این درخت حدود چهارصد سال عمر دارد. بذر آن را زمانی که کریستف کلمب به سان سالوادور رسیده بود، کاشت و موقعی که زائرین در پلیموت مستقر شدند این درخت تا نیمه رشد کرده بود. در دوران عمر طولانی این درخت، صاعقه چهارده بار آن را سوزاند و بهمن‌ها و توفانهای عظیمی از کنارش گذشتند و این درخت در مقابل همه آنها ایستادگی کرد. سرانجام ارتشی از موریانه‌ها به جانش افتادند و آن را از پا درآوردند. حشره‌های کوچک مغز درخت را خوردند و بتدریج آن را از قدرت درونی خود تهی کردند. حملات اندک، اما مداوم حشراتی که خیلی راحت می‌شود آنها را بین دو انگشت گرفت و له کرد، هیولایی را که از صاعقه، توفان و سیل جان به در برده و قرن‌ها در مقابل مصائب عظیم مقاومت کرده بود از پای درآورد.

آیا ما شبیه آن غول جنگلی نیستیم؟ آیا ما هم نمی‌توانیم هر جور شده از توفان، صاعقه و بهمن جان به در ببریم، ولی موریانه‌های کوچک نگرانی، ما را از پا درآورند؟ موریانه‌هایی که می‌شود آنها را بین دو انگشت گرفت و له کرد.

چند سال پیش، همراه با چارلز سیفرد، رئیس بزرگ راههای استان وایومینگ و دوستانش سفری به پارک ملی تتون کردم. همه ما قصد داشتیم به املاک جان. د. راکفلر در آن پارک برویم، ولی راننده ماشینی که من سوارش بودم راه را گم کرد و یک ساعت دیرتر از بقیه به آنجا رسیدیم. کلید دروازه اصلی نزد آقای سیفرد بود و او یک ساعت تمام در هوای گرم و پر از پشه جنگل، کنار دروازه منتظر ما ایستاده بود. پشه‌ها آن قدر زیاد بودند که آدم از دستشان دیوانه می‌شد، ولی آنها نتوانستند بر چارلز سیفرد پیروز شوند. او موقعی که منتظر ما ایستاده بود، شاخه‌ای از درخت سپیدار کنده و برای خودش سوت سوتک درست کرده بود. وقتی ما رسیدیم فکر می‌کنید از دست پشه‌ها کلافه شده بود؟ ابداً. او نشسته بود و در سوت سوتک خود می‌دمید. من این سوت سوتک را یادگاری نگه داشتم تا همیشه یاد مردی باشم که چیزهای پیش پا افتاده نتوانستند کلافه‌اش کنند.

قبل از آن که عادت نگرانی شما را از پا درآورد، شما آن را از پا درآورید.

قانون ۲ این است:

بیایید اجازه ندهیم چیزهای پیش پا افتاده‌ای که بزودی از آنها منزجر می‌شویم و یا فراموششان می‌کنیم، ما را از پا درآورند. به یاد داشته باشید «زندگی کوتاه‌تر از آن است که کوچک شمرده شود.»

ادامه بخش سوم

چه کنیم که عادت نگرانی دست از

سرمان بردارد

## فصل ۸

قانونی که بسیاری از نگرانی‌های شما را از

اعتبار می‌اندازد

در کودکی در مزرعه‌ای در میسوری بزرگ شدم. یک روز موقعی که داشتم به مادرم در چیدن آلبالوها کمک می‌کردم، یکمرتبه زدم زیر گریه. مادرم پرسید: «چه دردی داری که این طور گریه می‌کنی؟» «حق‌کنان گفتم: «می‌ترسم زنده به گورم کنند!»

آن روزها همه وجودم پر از نگرانی بود. موقعی که رعد و برق می‌شد، می‌ترسیدم صاعقه مرا بکشد. خشکسالی که می‌شد، می‌ترسیدم از قحطی بمیرم. تازه از پسری به اسم سام وایت هم که از من بزرگتر بود می‌ترسیدم، چون یک وقتی تهدید کرده بود که گوشه‌های بزرگ مرا خواهد برید. می‌ترسیدم اگر کلاهم را برای دخترها بردارم به من بخرند. می‌ترسیدم موقعی که بزرگ می‌شوم هیچ یک از دخترها، زخم نشود و تازه اگر هم با من ازدواج می‌کرد، نمی‌دانستم



موقعی که از کلیسا بیرون می‌آئیم، اصلاً باید به او چه بگویم. تصور می‌کردم در کلیسای یک دهکده ازدواج می‌کنیم و بعد می‌دیدم که یک گاو و خیش دارم که باید با آن مزرعه را شخم بزنم و نمی‌دانستم در تمام مدتی که در مزرعه راه می‌رفتیم، اصلاً باید به زخم چه می‌گفتم؟ چه؟ چه؟ از همه بدتر مشکل زمین لرزه بود که اگر می‌آمد باید پشت خیش چه می‌کردم.

سالها گذشتند و من بتدریج فهمیدم نود و نه درصد چیزهایی که درباره‌شان نگران بودم هرگز اتفاق نمی‌افتادند. برای مثال، یک وقتی از صاعقه می‌ترسیدم، ولی حالا می‌دانم که براساس آمار شورای امنیت ملی، صاعقه هر سال از هر سیصد و پنجاه هزار نفر، فقط یک نفر را می‌کشد.

ترس من از زنده به گور شدن، از آن هم مضحک‌تر بود. نشنیده بودم که از هر ده میلیون نفر، بیش از یک نفر زنده به گور شده باشد و با این همه به خاطرش گریه می‌کردم.

این روزها از هر هشت نفر بیمار مبتلا به سرطان، یکی از آنها می‌میرد. اگر قرار بود درباره چیزی نگران شوم، بهتر آن بود که درباره سرطان نگران می‌شدم. نه این که تصور کنم صاعقه مرا می‌کشد و یا زنده به گور می‌شوم. مطمئن باشید که من درباره نگرانی‌های جوانی و دوره بلوغ صحبت کرده‌ام، ولی بسیاری از نگرانی‌های بزرگسالان هم همین قدر مسخره هستند. من و شما می‌توانیم همین حالا از شر نه دهم نگرانی‌هایمان راحت شویم اگر فقط این حقیقت را باور کنیم که براساس قانون میانگین، برای اغلب نگرانی‌های ما واقعاً دلیل قانع‌کننده‌ای وجود ندارد.

مشهورترین شرکت بیمه دنیا یعنی لویدز لندن، از همین تمایل دردناک مردم برای نگران شدن درباره چیزهایی که احتمال وقوع آنها بسیار اندک است، میلیونها پاوند درآمد کسب کرده است. شرکت بیمه لویدز شرط می‌بندد که بلايایی که دریا آنها نگران هستیم، هیچ وقت اتفاق نخواهند افتاد، ولی اسم آن را شرط‌بندی نمی‌گذارد، بلکه به آن بیمه می‌گوید ولی راستش را که بخواهید همه این قضایا براساس همان قانون میانگین است. این شرکت بیمه، دویست سالی است که با قدرت زیاد فعالیت می‌کند و اگر مردم نخواهند فطرتاً عوض شوند، از حالا تا پنجاه قرن دیگر همچنان به فعالیت خود ادامه می‌دهد و زمانی

می‌رسد که کفش، کشتی و لاک مهر را هم که براساس قانون میانگین هرگز مشکلی پیدا نخواهند کرد، بیمه خواهد کرد.

اگر قانون میانگین را امتحان کنیم، غالباً از واقعیت‌هایی که درک نمی‌کنیم حیرت می‌کنیم. برای مثال اگر من بدانم در ظرف پنج سال آینده، ناچار خواهم بود در جنگی خونین در گیتسبورگ شرکت کنم، از وحشت می‌میرم و هر چه بیمه عمر که پرداخت کرده‌ام، پس می‌گیرم. از زندگی قطع امید می‌کنم و همه تلاشم این می‌شود که چند سال باقیمانده عمر را خوب و خوش بگذرانم و به خودم می‌گویم: «احتمالاً از این جنگ زنده بر نمی‌گردم، پس بهتر است تا هر جا که می‌توانم از عمرم استفاده کنم.» با این همه براساس قانون میانگین در دوران صلح هم، زندگی در سنین پنجاه و پنجاه و پنج سالگی درست به اندازه شرکت در جنگ گیتسبورگ خطرناک است. می‌خواهم بگویم در دوره صلح هم درصد کسانی که در سنین پنجاه و پنجاه سالگی می‌میرند دست کمی از تعداد افرادی که از میان ۱۶۳/۰۰۰ سرباز شرکت‌کننده در جنگ پیتسبورگ کشته شدند، ندارد.

فصل‌های عمده‌ای از این کتاب را در منزل جمیز سیمپسون در ساحل دریاچه «بو» در کوه‌های کانادا نوشته‌ام. در طول تابستانی که آنجا بودم، با آقا و خانم هربرت. اچ. سالینجر، ساکن خیابان پاسیفیک سان‌فرانسیسکو ملاقات کردم. خانم سالینجر بسیار آرام، متین و صبور به نظر می‌رسید و انگار نه انگار که در عمرش نگرانی را شناخته باشد. یک روز از او پرسیدم که آیا هرگز در زندگی نگران هم شده است. او گفت: «نگران؟ نگرانی زندگی مرا ویران کرده بود. قبل از آن که یاد بگیرم با نگرانی بجنگم، یازده سال تمام در جهنمی خودساخته به سر می‌بردم. عصبی و تندخو بودم و فشار عصبی وحشتناکی را تحمل می‌کردم. هر هفته با اتوبوس از خانم در سان ماتئو به سان‌فرانسیسکو می‌رفتم، ولی حتی در فاصله‌ای که خرید می‌کردم، نگرانی دست از سرم بر نمی‌داشت و مدام به خودم می‌گفتم نکند اتو را از برق نکشیده و روی میز اتو رها کرده‌ام، نکند خانه آتش بگیرد، نکند خدمتکار بگذارد برود و بچه‌ها تنها بمانند، نکند بچه‌ها از روی دوچرخه‌هایشان افتاده باشند و اتومبیلی به آنها زده و آنها را کشته باشد. اواسط خرید، معمولاً از شدت ترس، عرق سردی روی تنم می‌نشست، با عجله از فروشگاه بیرون می‌دویدم و به خانه برمی‌گشتم تا ببینم همه صحیح و سالم

هستند و همه چیز سر جایش هست یا نه. تعجبی ندارد که چرا اولین ازدواج من به فاجعه ختم شد.

«شوهر دوم من وکیل دعاوی و آدمی بسیار آرام و منطقی است که هرگز درباره هیچ چیز نگران نمی‌شود. وقتی من عصبی و مضطرب می‌شوم می‌گوید: «آرام باش. بیا ببینیم موضوع از چه قرار است. تو واقعاً درباره چه نگران هستی؟ بیا قانون میانگین را بررسی کنیم و ببینیم احتمال وقوع چیزی که تو نگرانیش هستی، واقعاً چقدر است.»

«برای مثال، یادم می‌آید یک بار داشتیم از آلبوکرک نیومکزیکو به چارلزبند کاورتز می‌رفتیم. رانندگی در آن جاده پرگل و لای دشوار بود و ما هم در طوفان و باران بدی گرفتار شده بودیم. ماشین لیز می‌خورد و کج و کوله می‌شد و ما نمی‌توانستیم آن را کنترل کنیم. من مطمئن بودم که بالاخره اتومبیل‌مان چپ می‌شود و در یکی از دست‌اندازهای جاده فرو می‌رود. ابدأ نمی‌توانستم خونسردی خود را حفظ کنم، ولی شوهرم مدام می‌گفت: «من خیلی یواش راه می‌روم و قطعاً حادثه خطرناکی پیش نخواهد آمد. تازه اگر هم ماشین در گودال بیفتد، براساس قانون میانگین، احتمال صدمه دیدن ما خیلی کم است.» خونسردی و آرامش او باعث شد که من هم آرام بگیرم.

«در تابستانی به دره توکین در کوه‌های کانادا می‌رفتیم و در ارتفاع هزار پایی از سطح دریا چادر زدیم. هنگام شب طوفان شدیدی شروع شد، طوری که نزدیک بود چادر ما تکه پاره شود. چادرها را با طناب‌های محکم به سکوه‌های چوبی بسته بودند. لایه بیرونی چادر در اثر باد تکان می‌خورد و من هر لحظه انتظار داشتم از جا کنده شود و چادر به هوا برود. داشتم از ترس می‌مردم که باز شوهرم به دادم رسید و گفت: «نگران چه هستی؟ ما را شرکت بروستر به اینجا آورده است و آنها کارشان را خیلی خوب بلدند. چرا بیخود خودت را ناراحت می‌کنی؟ سالهاست که مردم همین چادرها را کرایه می‌کنند و در فصل‌های مختلف در آنها به سر می‌برند و با توفان‌های مختلف روبرو می‌شوند. من مطمئنم که این چادر از جا کنده نمی‌شود و تازه اگر هم بشود، ما به چادر دیگری خواهیم رفت.» حرف‌های او چنان آرامم کرد که تخت تا صبح خوابیدم.

«چند سال بعد هم بیماری فلج اطفال در ناحیه‌ای از کالیفرنیا شایع شد. اگر

من آدم گذشته بودم، باز عصبی و مضطرب می‌شدم، اما این بار هم شوهر خونسردم مرا آرام کرد. همه تدابیر بهداشتی را رعایت کردیم و بچه‌ها را از مدرسه، سایر کودکان، سینما و جاهای عمومی دور نگه داشتیم. وقتی با مسؤولان اداره بهداشت مشورت کردیم، فهمیدیم که در بدترین وضعیت شیوع فلج اطفال، فقط ۱۸۳۵ کودک از بین رفته‌اند و در موارد دیگر تلفات از دویست نفر و سیصد نفر تجاوز نکرده است. وقتی این آمار را شنیدم، فهمیدم که نگرانی من درباره فرزندانم بی‌مورد بوده است و با در نظر گرفتن قانون میانگین، نود درصد نگرانی‌هایم برطرف شده‌اند و من الان ۲۰ سال است که در آرامش زندگی می‌کنم و زندگی بسیار شاد و سعادتمندانه‌ای دارم.»

ژنرال جورج کروک بی‌تردید یکی از بزرگترین جنگجویان سرخ‌پوست در تاریخ امریکا است. او در شرح حال خود می‌نویسد: «اغلب نگرانی‌ها و ناکامی‌های سرخ‌پوستان زادهٔ تخیل آنهاست و ربطی به واقعیت ندارد.»

وقتی به گذشته‌ها فکر می‌کنم می‌بینم علت نگرانی‌های من هم همین تصورات و خیالات بوده‌اند. جیم گرانت، صاحب شرکت توزیع کالا در نیویورک به من گفت که او هم به چنین دردی مبتلا بوده است. او در یک زمان دستور حمل حدود ده پانزده محموله پرتقال و گریپ‌فروت را از فلوریدا می‌دهد.

او به من گفت که قدیمها عادت داشت خودش را با افکاری شبیه به اینها شکنجه بدهد. آیا قطارها واژگون خواهند شد؟ اگر میوه‌ها قبل از رسیدن به بازار فاسد بشوند چه کند؟ اگر پل‌ها خراب شوند چه بلایی سر محموله‌ها می‌آید؟ البته میوه‌ها را بیمه کرده بود، با این همه باز هم می‌ترسید که نکند دیر به بازار برسند و شرکت زمینه فروش را از دست بدهد. کار نگرانی او بقدری بالا گرفت که گمان کرد زخم معده گرفته است و نزد پزشک متخصص رفت. پزشک او را با دقت معاینه کرد و گفت که جز ناراحتی اعصاب هیچ دردی ندارد.

جیم گرانت می‌گفت: «برای یک لحظه ذهنم روشن شد و از خودم پرسیدم در ظرف این چند سال چند محموله میوه ارسال کرده‌ام؟ جواب این بود: بیش از بیست و چهار هزار واگن. از این واگن‌ها چند تایشان به مقصد نرسیده بودند؟ فقط پنج واگن. یعنی از هر ۵ هزار واگن، یکی خراب شده بود. براساس قانون میانگین امری که احتمال خطرش یک در پنج هزار است، نگرانی ندارد. پس چرا

نگران هستم؟ شاید پل‌ها خراب شوند. مگر تا به حال سابقه داشته است که پلی خراب شود؟ نه. پس اگر به من بگویند آدم احمقی هستم، نباید ناراحت بشوم، چون برای شکستن پلی نگران هستم که تا به حال سابقه نداشته است که بریزد و برای قطاری نگران هستم که تا به حال فقط ۵ تا از واگن‌هایش از کار افتاده بودند و به خاطر این همه ناممکن، خود را گرفتار زخم معده کرده بودم. از آن روز به بعد سعی کردم در همه چیز قانون میانگین را رعایت کنم و دیگر کمترین ناراحتی‌ای در معده خود احساس نکردم.»

موقعی که ال اسمیت فرماندار نیویورک بود، بارها از او می‌شنیدم که به رقبای سیاسی خود می‌گفت: «بیائید نگاهی به آمار و ارقام بیندازیم... بیائید نگاهی به آمار و ارقام بیندازیم.» و بعد هم سراغ واقعیت‌ها می‌رفت. دفعه بعد که درباره آینده نگران می‌شویم، بیائید از ال اسمیت پیر و دانا یاد بگیریم و به آمار و ارقام نگاهی بیندازیم و ببینیم برای اضطراب‌های ما چند درصد سببای منطقی وجود دارد. این درست همان چیزی است که فردریک جی. مالستد موقعی که می‌ترسید توی قبر دراز بکشد، با آن دست به گریبان بود. او یکی از شاگردان کلاسهای بزرگسالان من در نیویورک بود و داستانش را این طور تعریف کرد:

«در اوایل ماه ژوئن ۱۹۹۴، در سنگری در نزدیکی ساحل اوماها دراز کشیده بودم. من در نهصد و نود و نهمین شرکت خدماتی سیگنال کار می‌کردم و در آنجا یعنی در نرماندی هم ما واقعاً «زنده به گور» شده بودیم. موقعی که در آن سنگر به اطراف خود نگاه می‌کردم، به خود می‌گفتم: «درست مثل قبر است. موقعی که در آن دراز می‌کشم و سعی می‌کنم بخوابم، احساس می‌کنم توی قبر دراز کشیده‌ام. ابدأ نمی‌توانستم جلوی این فکر شوم را بگیرم که شاید این سنگر گور من شود.» موقعی که بمب‌افکن‌های آلمانی در ساعت یازده شب آمدند و همه جا را بمباران کردند، من داشتم از ترس می‌مردم. برای یکی دو شب اول، اصلاً نتوانستم بخوابم. شب چهارم و پنجم از شدت بیخوابی گرفتار اختلال عصبی شدم. می‌دانستم که اگر کاری نکنم، واقعاً دیوانه می‌شوم، بنابراین پنج شب گذشته را به یاد آوردم و دیدم نه تنها من که همه هم‌سنگرهای من زنده مانده‌اند. فقط دو نفر زخمی شده بودند و زخم آنها هم در اثر بمباران هوایی دشمن نبود، بلکه پوکه‌های گلوله‌های ضد هوایی خودمان به آنها آسیب رسانده

بود. سعی کردم با انجام کاری سازنده، جلوی نگرانی خودم را بگیرم، بنابراین سقف چوبی محکمی بالای سنگر خودم زدم تا مرا از پوکه‌های ضدهوایی‌های خودمان حفظ کند. بعد درباره گستردگی منطقه‌ای که واحد من در آن پراکنده شده بود، فکر کردم و دیدم تنها احتمال کشته شدن من در آن سنگر محفوظ و محکم این است که بمب‌های دشمن مستقیماً روی سنگر من بیفتد که احتمال آن هم یک دره هزار بود. پس از چند شب که به این شکل فکر کردم، آرام گرفتم و حتی موقع بمباران، راحت می‌خوابیدم!

نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا، برای آن که روحیه افراد خود را بالا ببرد، همیشه آمارها را براساس قانون میانگین چاپ می‌کرد. یک ملوان کهنه‌کار به من گفت وقتی که قرار شد او و دوستانش در یک کشتی حامل سوخت خدمت کنند، داشت از شدت ناراحتی از پا درمی‌آمد، چون تصور می‌کرد اگر اژدری به کشتی آنها بخورد، چنان انفجار مهیبی روی خواهد داد که تکه بزرگشان گوششان خواهد بود.

ولی نیروی دریایی ایالات متحده جور دیگری فکر می‌کرد، بنابراین آماری را منتشر کرد که نشان می‌داد از هر یکصد تانکر حمل سوخت که اژدر به آنها خورده است، شصت کشتی سالم و شناور مانده و از چهل تایی هم که فرو رفته بودند فقط ۵ تای آنها در کمتر از ده دقیقه غرق شده و سرنشینان بقیه فرصت کرده بودند خود را نجات دهند. همین آمارها نشان می‌دادند که تلفات بسیار ناچیز بوده‌اند. آیا این کار تأثیری در روحیه آنها داشت؟

کلاید. دبلیو. ماس اهل خیابان والانات سنت پل مینه‌سوتا که این داستان را برایمان تعریف می‌کرد می‌گوید: «حال همه ملوانها بهتر شد. ما می‌دانستیم که براساس قانون میانگین، شانس داریم و احتمالاً کشته نخواهیم شد.»

قبل از آنکه نگرانی شما را از پا ببندازید، شما او را از پا درآورید.

قانون ۳:

«بیانید نگاهی به آمار و ارقام ببندازیم» و از خود بپرسیم: «با توجه به قانون میانگین احتمال وقوع حادثه‌ای که در مورد آن نگران هستیم چقدر است!»

## ادامه بخش سوم

### چه کنیم که عادت نگرانی دست از

### سرمان بردارد

## فصل ۹

### چگونه با مسائل غیر قابل اجتناب کنار بیایید

وقتی پسر بچه کوچکی بودم، با چند تا از بچه‌ها در شیروانی ساختمان متروکی در شمال غربی میسوری بازی می‌کردیم. موقعی که از شیروانی پایین می‌آمدم، پایم را برای لحظه‌ای روی لبه پنجره گذاشتم و بعد پریدم. من در انگشت نشانه چپم حلقه‌ای فرو کرده بودم. موقعی که پریدم، حلقه داخل یک چنگک گیر کرد و انگشتم را برید. جیغ زدم، چون بشدت ترسیده بودم. تردید نداشتم که از این زخم خواهم مرد، ولی پس از آن که دستم خوب شد، دیگر هرگز درباره آن نگران نشدم. فایده‌اش چه بود؟ قبول کردم که مسائل غیر قابل اجتناب را بپذیرم.

حالا ماهها می‌گذرد که من حتی یاد این هم نمی‌افتم که سه انگشت و یک

شست در دست چپم دارم.

چند سال قبل با مردی ملاقات کردم که متصدی آسانسور در یکی از ادارات مرکز شهر نیویورک بود. متوجه شدم که دست چپش از مج قطع شده

است. از او پرسیدم به خاطر از دست دادن دستش ناراحت نیست؟ او گفت: «اوه، نه، بندرت در این مورد فکر می‌کنم. ازدواج نکرده‌ام و فقط موقعی یاد دست قطع شده‌ام می‌افتم که می‌خواهم سوزن نخ‌کنم.»

ما همه بطرز حیرت‌آوری، خیلی زود هر واقعه‌ای را می‌پذیریم، فقط به شرط آن که ناچار باشیم چنین کنیم. در چنین شرایطی با آن واقعه سازگار می‌شویم و بعد هم فراموشش می‌کنیم.

من غالباً درباره کتیبه‌ای که در ویرانه‌های کلیسایی متعلق به قرن پانزدهم در آمستردام هلند وجود دارد، فکر می‌کنم. این کتیبه به زبان فنلاندی نوشته شده است و می‌گوید: «همین هست که هست. جور دیگر نمی‌تواند باشد.»

همین طور که من و شما عمر را سپری می‌کنیم، با وضعیت‌ها و شرایط ناخوشایند بسیار روبرو می‌شویم که نمی‌توانیم کاریشان بکنیم. این شرایط نمی‌توانند جور دیگری باشند. انتخاب با ماست. یا می‌توانیم آنها را به عنوان مسائل غیرقابل اجتناب بپذیریم و خود را با آنها سازش دهیم و یا می‌توانیم با مقاومت و شورش، زندگی خود را تباه و اعصاب خود را مختل کنیم.

می‌خواهم پند حکیمانه‌ای را از یکی از محبوبترین فلاسفه خود، ویلیام جیمز بیان کنم. او می‌گوید: «مشتاق باشید که زندگی را همان گونه که هست بپذیرید. پذیرش آنچه که پیش آمده است اولین گام برای غلبه کردن به نتایج هر نوع بدبختی است.» الیزابت کانلی، ساکن خیابان چهل و نهم پورتلند اورگون، ناچار بود در موقعیتی دشوار راه‌حلی بیابد. او اخیراً نامه‌ای به این مضمون برای من نوشته است:

«درست در همان روزهایی که امریکایی‌ها پیروزی ارتش را در شمال آفریقا جشن گرفته بودند، از وزارت جنگ تلگرافی دریافت کردم که در آن نوشته شده بود عزیزترین کس من، یعنی برادرزاده‌ام در جنگ مفقودالآثر شده است. کمی بعد تلگراف دیگری آمد که نشان می‌داد او مرده است.

«داشتم از شدت اندوه از پا درمی‌آمدم. تا آن موقع، همیشه فکر می‌کردم زندگی همیشه به من لطف داشته است. عاشق کارم بودم و برای بزرگ کردن این پسر، نهایت سعی‌ام را کرده بودم. انصافاً او هم به عنوان یک جوان خوب و برازنده، از خود لیاقت نشان داده بود. احساسم این بود که همه تکه‌های نانی را که



در آب می‌اندازم، روزی به شکل یک کیک عالی به طرفم برمی‌گردد! و بعد این تلگراف آمد و دنیای زیبای من سقوط کرد. احساس می‌کردم دیگر برای زندگی کردن بهانه‌ای ندارم و از کار و رفقایم غافل شدم. همه چیز را به حال خود رها کرده و از همه چیز و همه کس بیزار بودم. چرا برادرزاده نازنین من باید می‌مرد؟ چرا این پسر خوب که عمری طولانی پیش روی داشت باید از بین می‌رفت؟ چرا او باید کشته می‌شد؟ قبولش برایم ممکن نبود. اندوه داشت مرا از پا در می‌آورد، آن قدر که تصمیم گرفتم کارم را ترک کنم و در گوشه‌ای خود را پنهان سازم و با اشک و آه خود بسازم.

«داشتم میز تحریرم را جمع و جور می‌کردم تا برای ترک کردن خانه آماده شوم، که ناگهان نامه‌ای را که پاک فراموشش کرده بودم، دیدم. این نامه را برادرزاده‌ام چند سال قبل، پس از مرگ مادرم برایم نوشته بود: «می‌دانم که دل همه ما برایش تنگ می‌شود، بخصوص شما، ولی مطمئن هستم که می‌توانید این مصیبت را تحمل کنید. طرز فکر و فلسفه شما اقتضا می‌کند که چنین کنید. هرگز حقایق زیبایی را که یادم دادید فراموش نخواهم کرد. هر جا که باشم و هر چقدر هم که از هم دور باشیم، همیشه به یاد خواهم داشت که یادم دادید لبخند بزنم و هر چه که پیش آید، مثل یک مرد تحمل کنم.»

«این نامه را بارها و بارها خواندم. انگار کنارم ایستاده بود و با من حرف می‌زد. انگار به من می‌گفت: «چرا آنچه را که به من یاد دادی، خودت انجام نمی‌دهی؟ مهم نیست چه پیش آمده است. تحمل کن و اندوه خود را زیر یک لبخند بپوشان.»

«بنابراین سرکارم برگشتم و دست از تندخویی و مقاومت برداشتم و به خود گفتم: «گذشته، گذشته است و من نمی‌توانم آن را عوض کنم، ولی می‌توانم همان طور که او از من خواسته است تحمل کنم و این کار را می‌کنم.» آن گاه همه وقت و نیروی من را صرف کارم کردم و به سربازها، یعنی پسران بقیه مردم نامه نوشتم. به یک کلاس شبانه بزرگسالان رفتم تا علائق و دوستان جدیدی پیدا کنم. تغییراتی که در زندگی من پیدا شدند، باورکردنی نبودند و من بکلی دست از عزاداری برای گذشته‌ای که دیگر بازنمی‌گشت برداشتم. حالا هر روز را همان گونه که برادرزاده‌ام خواسته بود با شادمانی سپری می‌کنم و در زندگی به آرامش

رسیده و سرنوشت خود را پذیرفته‌ام. اینک زندگی من سرشارتر و کاملتر از همیشه است.»

الیزابت کانلی اهل پورتلند اورگون همان درسی را آموخت که همه ما ناچاریم دیر یا زود بیاموزیم، یعنی همه ما باید یاد بگیریم که با مسائل غیرقابل اجتناب کنار بیاییم. «همین هست که هست. جور دیگر نمی‌تواند باشد.» یاد گرفتن این درس خیلی ساده نیست. حتی پادشاهان بر روی تخت‌های سلطنت خود ناچار بودند پیوسته این درس را به یاد آورند. جورج پنجم داده بود این کلمات را قاب بگیرند و روی دیوار کتابخانه او در قصر باکینگهام بیاویزند: «به من بیاموز که برای ماه و شیر ریخته اشک نریزم.» همین تفکر را شوپنهاور چنین بازگو می‌کند: «در سفر زندگی، بهترین توشه آن است که بدانیم چه موقع تسلیم شویم.»

بدیهی است که حوادث بخودی خود نمی‌توانند ما را سعادتمند یا بدبخت کنند، بلکه عکس‌العمل ما در مقابل آنهاست که نوع احساسات ما را تعیین می‌کند. عیسی مسیح می‌فرماید که «ملکوت آسمانها در درون شماست و جهنم نیز.» ما می‌توانیم فجایع و مصائب را تحمل کرده و بر آنها پیروز شویم، فقط کافی است اراده کنیم. ممکن است نتوانیم چنین چیزی را تصور کنیم، ولی نیروهای درونی ما از چنان قدرت شگفت‌انگیزی برخوردارند که اگر فقط اراده کنیم آنها را به کار گیریم، ما را از هر گذرگاهی عبور خواهند داد. ما بسیار قویتر از آن هستیم که فکر می‌کنیم. بوت تارکینگتن فقید همیشه می‌گفت: «همیشه هر عاملی را که بر من فشار می‌آورد می‌توانستم تحمل کنم غیر از نابینایی.»

تا آن که یک روز، موقعی که تارکینگتن شصت ساله بود، به قالی کف اتاقش نگاه کرد و دید که همه رنگهایش در هم رفته‌اند. او نمی‌توانست طرح‌های قالی را ببیند. نزد یک متخصص رفت و حقیقت دردناک را فهمید. او داشت بینایش را از دست می‌داد. یک چشم او تقریباً کور شده بود و چشم دیگر هم داشت بینایش را از دست می‌داد. از هر چه ترسیده بود به سرش آمده بود.

فکر می‌کنید تارکینگتن در مقابل این «بدترین فاجعه زندگی» چه عکس‌العملی نشان داد؟ آیا به خودش گفت: «به آخر زندگی رسیده‌ام؟» نه، با کمال تعجب او کاملاً شاد و خندان بود و حتی خوش‌خلق‌تر هم شده بود. هر

لحظه لکه‌های سیاهی جلوی دیدش شناور بودند و آزارش می‌دادند، با این همه وقتی که بزرگترین لکه جلوی دیدش را می‌گرفت با خنده می‌گفت: «سلام! دوباره پدربزرگ آمده! خیلی دلم می‌خواهد بدانم توی صبح به این خوبی کجا دارد می‌رود!»

سرنوشت چگونه می‌توانست روحیه‌ای چون او را شکست بدهد؟ پاسخ این است که نمی‌توانست. وقتی نابینایی او کامل شد، تارکینگتن گفت: «فهمیدم که می‌توانم کوری را مثل همه مصائب دیگری که یک مرد قادر به تحمل آنهاست، بپذیرم. اگر همه پنج حواسم را هم از دست بدهم، می‌دانم که می‌توانم با ذهنم زندگی کنم، چون با ذهن است که می‌بینیم و در ذهن است که زندگی می‌کنیم چه بدانیم چه ندانیم.»

با آرزوی بازگرداندن بینایی، تارکینگتن ناچار شد در ظرف یک سال بیش از دوازده بار تن به عمل جراحی بدهد. این عمل‌ها با بی‌حسی موضعی انجام می‌شوند. آیا اعتراضی کرد؟ او می‌دانست که این کار باید انجام شود و از آن گریزی نیست، پس تنها راه کاهش رنج این بود که با شادمانی تحملش کند. از این که او را در اتاق خصوصی بستری کنند امتناع کرد و ترجیح داد در بخش عمومی و در کنار آدمهایی که آنها هم درد و مشکل داشتند بستری شود. او سعی می‌کرد آنها را شاد کند و وقتی ناچار می‌شد به عمل جراحی تن بسپارد، در حالی که کاملاً بهوش بود و می‌دانست با چشمهایش چه می‌کنند، به یاد می‌آورد که چقدر خوشبخت است. او می‌گفت: «چقدر جالب است که علم بشر به جایی رسیده که با مهارت تمام می‌توانند روی عضو ظریفی چون چشم عمل جراحی انجام دهند!»

یک آدم عادی اگر ناچار می‌شد بیش از دوازده عمل جراحی و نابینایی را تحمل کند، حتماً گرفتار اختلال عصبی می‌شد، ولی تارکینگتن می‌گوید: «هیچ وقت این تجربه را با تجربه شادتری عوض نخواهم کرد.» این بیماری به او پذیرش واقعیت را آموخت. او آموخت که زندگی نمی‌تواند هیچ مشکلی برای او پیش بیاورد که در حیطه تحمل او نباشد. او همان‌گونه که جان میلتون فهمیده بود، به این حقیقت دست یافت که: «بدبختی این نیست که کور باشی، بلکه بدبختی آن است که نتوانی کوری را تحمل کنی.»

مارگارت فولر، طرفدار حقوق زنان اهل نیوانگلند، این جمله را شعاری زندگی خود قرار داده بود: «من کائنات را قبول دارم!»

توماس کارلایل پیر غرغرو این را که شنید، زیر لب گفت: «والله، بهتره همین کارم بکنه!» و بخدا بهتر است که من و شما هم مسائل غیرقابل اجتناب را بپذیریم!

اگر ببخود و بی جهت جفتک بیندازیم و تقلا کنیم، فقط اوضاع را خرابتر خواهیم کرد و به هیچ وجه نمی‌توانیم مسائل غیرقابل اجتناب را تغییر دهیم. تنها یک راه وجود دارد و آن هم این است که خود را تغییر دهیم. این را می‌دانم، چون امتحانش کرده‌ام.

یک بار از پذیرفتن مسأله غیرقابل اجتناب که با آن روبرو شده بودم، اجتناب کردم. ادای آدمهای احمق را درآوردم و مقابل آن مسأله ایستادم و مقاومت کردم. آن وقت شبم به جهنمی از کابوس و بیخوابی تبدیل شد و کاری کردم که از هر چه بدم می‌آمد به سرم بیاید. سرانجام پس از یک سال شکنجه، ناچار شدم چیزی را بپذیرم که از همان ابتدای امر می‌دانستم احتمالاً نمی‌توانم تغییرش بدهم.

باید از همان سالها قبل با والت ویتمن همصدا می‌شدم و فریاد می‌زدم:  
 برای روبرو شدن با شب، طوفان، گرسنگی، حوادث و  
 استهزا باید همچون درختها و حیوانات طبیعی و ساده  
 رفتار کرد.

دوازده سال تمام گاو و گوسفند پرورش داده‌ام و هرگز ندیده‌ام که دمای بدن یک گاو به خاطر کم آبی، بوران و سرما بالا برود و یا از این که دوستش به جفت او توجه کرده است، جوش بیاورد. حیوانات با شب، طوفان و گرسنگی، آرام برخورد می‌کنند، به همین دلیل هم هیچ وقت گرفتار اختلالات عصبی یا زخم معده نمی‌شوند و در میان آنها دیوانگی معنی ندارد.

آیا حرفهای مرا چنین تعبیر کرده‌اید که باید در مقابل همه مشکلاتی که به طرف ما می‌آیند سر خم کنیم؟ ابدأ و قطعاً منظور من این نیست! اگر این کار را بکنیم به مرگ تن داده‌ایم. منظورم این است که تا وقتی امکان و فرصت تلاش هست، بجنگیم، ولی وقتی عقل سلیم حکم می‌کند که مقاومت ما در برابر یک

موضوع، تغییری در آن به وجود نمی‌آورد و شرایط هم به شکل دیگری نخواهد بود، دیوانگی محض است که بیهوده دنبال چیزی بگردیم که پیدا نخواهیم کرد. هاکز رئیس فقید دانشگاه کلمبیا به من می‌گفت که او ترانه‌ای از داستان مادر غاز را شعار همیشگی زندگی خود کرده است:

برای هر دردی زیر این آسمان کبود  
درمانی هست یا نیست  
اگر هست، سعی کن پیدایش کنی  
اگر نیست، هرگز نگران مشو

موقعی که این کتاب را می‌نوشتم، با چند تن از مردان موفق در زمینه تجارت مصاحبه کردم و تحت تأثیر روش آنها در مقابله با مسائل غیرقابل اجتناب و دوری از مسائل نگران‌کننده قرار گرفتم. اگر آنها واقعاً این کار را نمی‌کردند، حتماً زیر بار مسائل خردکننده از پا درمی‌آمدند. در اینجا ماجرای چند تن از آنها را نقل می‌کنم.

جی. سی. پنی. بنیانگذار فروشگاههای زنجیره‌ای پنی، به من گفت: «اگر تا آخرین سنت پولهایم را از دست بدهم نگران نخواهم شد، زیرا می‌دانم از نگرانی هیچ حاصلی به دست نخواهد آمد. در مورد هر موضوعی هر کاری از دستم برمی‌آید انجام می‌دهم و باقی را به دست خدا می‌سپارم.» هنری فورد هم همین حرفها را به من زد: «وقتی نمی‌توانم در باره موضوعی کاری کنم، آن را رها می‌کنم تا خودش برای خودش کاری کند.»

وقتی از ک. ت. کلر، رئیس شرکت کرایسلر پرسیدم که او چگونه از نگرانی اجتناب می‌کند، به من گفت:

«زمانی که در یک موقعیت دشوار قرار می‌گیرم، اگر بتوانم کاری کنم که می‌کنم و اگر نتوانم، فراموشش می‌کنم. هیچ وقت درباره آینده نگران نمی‌شوم، چون هیچ آدم زنده‌ای را نمی‌شناسم که بتواند پیشگویی کند در آینده چه اتفاقی روی خواهد داد. عوامل بسیاری روی آینده تأثیر می‌گذارند! هیچ کس نیست که بتواند بگوید آن عوامل چه می‌کنند و یا حتی آنها را بفهمد. بنابراین چرا باید درباره چنین چیزهایی نگران شویم؟»

اگر به ک. ت. کلر بگویید که فیلسوف است دستپاچه می‌شود. او فقط یک پیشه‌ور خوب است که به همان فلسفه‌ای پایبند است که نوزده قرن قبل اپیکتتوس در روم به آن اعتقاد داشت. او به رومی‌ها می‌گفت: «فقط یک راه سعادت وجود دارد و آن هم این است که درباره چیزهایی که ورای قدرت یا اراده‌تان هستند، نگران نشوید.»

سارا برنهاردت، مشهور به «سارای مقدس» یکی از زنان برجسته‌ای است که می‌دانست چگونه با مسائل غیرقابل اجتناب کنار بیاید. برای نیم قرن، او ملکه بلامنازع تئاتر چهار قاره جهان و محبوبترین هنرپیشه دنیا بود. در هفتاد و یک سالگی و زمانی که از پا افتاده بود، همه ثروتش را از دست داد و دکترش، پروفیسور پوزی اهل پاریس، به او گفت که باید پایش را قطع کنند. در سفری روی اقیانوس اطلس، در اثر طوفان، سارا برنهاردت روی عرشه سقوط کرد و پایش بشدت آسیب دید، سپس قانقاریا پیشرفت کرد و پایش بکلی از کار افتاد. درد بقدری شدید بود که دکتر احساس کرد باید پای او را قطع کند. دکتر می‌توسید به «سارای مقدس» پرشور و سرزنده بگوید که قرار است چه کند. او واقعاً توقع داشت که اخبار جدید، انفجاری از تشنج عصبی را به همراه داشته باشد، ولی اشتباه فکر می‌کرد. سارا لحظه‌ای به او نگاه کرد و سپس آرام گفت: «اگر قرار است کاری بشود، می‌شود.» تقدیر این بود.

هنگامی که او را با صندلی چرخدار به اتاق عمل می‌بردند، پسرش گوشه‌ای ایستاده بود و گریه می‌کرد. او با شادمانی برای پسرش دست تکان داد و گفت: «خیلی دور نرو، برمی‌گردم.»

موقعی که سارا را به اتاق عمل می‌بردند، صحنه‌ای از یکی از نمایشنامه‌هایش را بازی می‌کرد. کسی از او پرسید آیا این کار را برای تقویت روحیه خودش می‌کند؟ او گفت: «نه، این کار را می‌کنم که دکترها و پرستارها روحیه‌شان تقویت شود، چون قرار است فشار عصبی بدی به آنها بیاید.»

سارا پس از بهبود از عمل جراحی، دور دنیا گشت و به تماشاگران خود روحیه داد و هفت سال دیگر هم زندگی کرد.

السی مک‌کورمیک در مقاله‌ای در ریدرز دایجست می‌نویسد: «ما انرژی‌ای را از خود آزاد می‌سازیم که می‌تواند برای ما زندگی غنی‌تری را ایجاد

کند.»

هیچ موجود زنده‌ای آن قدرها انرژی و شوق ندارد که با مسائل غیرقابل اجتناب بجنگد و در همان موقع هم قدرت کافی برای خلق یک زندگی نوین داشته باشد. یا این را انتخاب کنید یا آن را. شما یا باید در مقابل توفان حوادث انعطاف به خرج بدهید و یا در مقابل آنها مقاومت کنید و بشکنید!

این ماجرا را من به چشم خود در مزرعه‌ام در میسوری دیدم. در این مزرعه تعدادی درخت کاشته بودم. در ابتدا آنها با سرعت عجیبی رشد می‌کردند، ولی زمستان که آمد، یک لایه یخ عظیم روی شاخ و برگهای آنها را گرفت. این درختها به جای آن که زیر این بار به شکل زیبایی خم شوند، با غرور مقاومت کردند و زیر بار برف و یخ، شاخه‌هایشان شکست و از بین رفتند. آنها بصیرت درختهای جنگلهای شمال را نداشتند. من صدها مایل در جنگلهای همیشه سبز کانادا سفر کرده‌ام، ولی حتی یک بار ندیده‌ام که صنوبر و کاجی زیر برف سنگین آن مناطق شکسته باشد. این درختان همیشه سبز می‌دانند چه موقع خم شوند و چگونه شاخه‌هایشان را خم کنند و چگونه با مسائل غیرقابل اجتناب کنار بیایند.

استادان ورزش «جو جیت سو» به شاگردان خود تعلیم می‌دهند: «همچو بید خم شو. همچو بلوط مقاومت مکن.»

فکر می‌کنید چرا چرخهای اتومبیل در جاده مقاومت می‌کنند و آن همه نشیب و فراز اثری روی آنها ندارند؟ اوایل تولیدکنندگان چرخ سعی کردند چرخهایی بسازند که در مقابل ضربات جاده‌ها مقاومت کنند. این چرخها خیلی زود تکه تکه می‌شدند. سپس آنها چرخهایی ساختند که بتوانند ضربات جاده‌ها را جذب کنند. این چرخها قدرت «تحمل» داشتند. من و شما عمر بیشتری می‌کنیم و از زندگی آرامتری برخوردار می‌شویم اگر یاد بگیریم که ضربه‌ها و پستی و بلندی جاده ناهموار زندگی را در خود جذب کنیم. اگر چنین نکنیم و به جای جذب ضربه‌ها در مقابل آنها مقاومت کنیم چه می‌شود؟ اگر نخواهیم مثل بید خم شویم و اصرار داشته باشیم که مثل بلوط مقاومت کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ پاسخ ساده است. گرفتار مجموعه‌ای از تضادها و تناقض‌ها می‌شویم و نگرانی، اضطراب و تنش‌های عصبی و هیجانی، ما را از پا می‌اندازند. اگر هم پا را از این فراتر بگذاریم روی از دنیای خشن واقعیت‌ها برتاییم و به رؤیایی که

ساخته و پرداخته خود ماست پناه ببریم، دیوانه خواهیم شد.  
در دوران جنگ، میلیون‌ها سرباز یا ناچار بودند مسائل غیرقابل اجتناب را بپذیرند و یا زیر فشار عصبی خرد شوند. برای توصیف وضع آنها، بیائید به داستان ویلیام. اچ. کاسلیوس ساکن خیابان هفتاد و شش گلندیل نیویورک گوش کنیم. صحبتی که اینجا از او نقل می‌کنم در کلاس بزرگسالان من در نیویورک برنده جایزه شد:

« کمی پس از آن که به گارد ساحلی پیوستم، به من مأموریت دادند که به یکی از گرمترین نقاط اقیانوس اطلس بروم. مرا مسؤول مواد منفجره کرده بودند. تصورش را بکنید. مرا که تا چند وقت پیش فروشنده بیسکوئیت بودم، مسؤول مواد منفجره کردند! فقط تصور ایستادن روی هزاران تن تی.ان.تی. کافی است تا خون را در عروق یک فروشنده ساده منجمد کند. به من فقط دو روز فرصت دادند که آموزش ببینم و آنچه هم که یاد گرفتم فقط بر ترس من افزود. هرگز اولین مأموریتم را فراموش نمی‌کنم. در یک روز تاریک و سرد و مه‌آلود، به من دستور دادند به اسکله کاون پوینت در بیون نیوجرسی بروم.

«قرار بود محموله شماره ۵ را در کشتی ام بیرم و جز پنج کارگر ساحلی کسی را در اختیار نداشتم. آنها مردان قوی بنیه‌ای بودند، ولی درباره مواد منفجره هیچ چیز نمی‌دانستند. هر یک از آنها دستور داشتند محموله‌هایی محتوی یک تن تی.ان.تی. را که هر کدام برای قطعه قطعه کردن کشتی قدیمی و پرتاب کردن تخته پاره‌های آن به انگلستان کافی بودند، حمل کنند. دائماً به خودم می‌گفتم: فکرش را بکن که یکی از آن سیم‌های کابل لیز بخورد یا پاره شود! اوه پسرا! فکر می‌کنید ترسیده بودم؟ از ترس داشتم می‌مردم و دهانم خشک شده بود. زانوهایم تا می‌خوردند و قلبم محکم می‌زد، ولی نمی‌توانستم فرار کنم. این کار در دوران جنگ مجازات سنگینی داشت. از همه بدتر آبروی پدر و مادرم می‌رفت و ممکن بود تیربارانم هم بکنند. نمی‌توانستم فرار کنم. باید می‌ماندم. دائماً آن کارگران ساحلی را می‌پائیدم که محموله‌ها را این طرف و آن طرف می‌بردند. احتمال داشت کشتی هر لحظه به هوا برود. پس از یکی دو ساعت لرزیدن هولناک، کمی عقلم را به کار انداختم و با خودم حسابی حرف زدم و گفتم: «نگاه کن بین چه می‌گویم! تو قرار است با انفجار مهیبی به هوا بروی. خب!



حرف حسابت چیست؟ تو که اصلاً متوجه نخواهی شد چه اتفاقی پیش آمده است. مرگ بسیار آسان است! خواهی دید که خیلی آسانتر از مردن با سرطان است. احمق نباش. تو که نمی‌توانی توقع داشته باشی تا ابد زندگی کنی! تو باید یا این کار را بکنی یا تیربارانت خواهند کرد. تازه می‌بینی که این کار را دوست هم خواهی داشت.»

«ساعتها این حرفها را برای خود تکرار کردم و دیدم که آرامتر شده‌ام. سرانجام با وادار کردن خودم به قبول مسائل غیرقابل اجتناب، به نگرانی و ترس‌هایم غلبه کردم.

«هرگز این درس را فراموش نمی‌کنم. حالا هر وقت وسوسه می‌شوم که درباره موضوعی که نمی‌توانم تغییرش بدهم نگران شوم، شانه‌هایم را بالا می‌اندازم و می‌گویم: «فراموشش کن.» دیده‌ام که این روش حتی برای یک بیسکویت فروش هم اثر دارد.»

هورا! بیائید برای این بیسکویت فروش اهل پنیافور چهار بار هورا بکشیم. غیر از به صلیب کشیده شدن عیسی مسیح، مهمترین صحنه مرگ همه تاریخ، مرگ سقراط است. از حالا ده هزار قرن هم که بگذرد، انسانها باز هم توصیف شورانگیز افلاطون از مرگ سقراط را می‌خوانند. این قطعه یکی از شورانگیزترین قطعات ادبی در تاریخ ادبیات جهان است. بعضی از افراد آن‌که به سقراط پیر پابرهنه حسادت می‌کردند، به او تهمت زدند، محاکمه و به مرگ محکومش کردند. موقعی که زندانبان صمیمی، جام شوکران را به دست او داد گفت: «سعی کن آنچه را که مقدر است، آرام تحمل کنی.» سقراط با چنان آرامشی و تسلیمی با مرگ روبرو شد که در تاریخ مقام یک قدیس را پیدا کرد.

«سعی کن آنچه را که مقدر است، آرام تحمل کنی.» این کلمات ۳۹۹ سال قبل از میلاد مسیح ادا شده‌اند، ولی دنیای نگران امروز، بیش از هر زمان دیگری به آنها نیاز دارد: «سعی کن آنچه را که مقدر است، آرام تحمل کنی.»

در طی هشت سال اخیر، من هر کتاب و مقاله‌ای را که بنوعی با مسأله نگرانی ارتباط داشته است، خوانده‌ام. آیا می‌دانید بهترین عبارتی را که درباره نگرانی در این نوشته‌ها خوانده‌ام کدام است؟ کل جمله همین کلمه است که باید من و شما آن را روی آئینه دستشویی‌مان بنویسیم تا هر وقت صورتمان را

می شوئیم بتوانیم نگرانی را از ذهنمان دور کنیم. این دعای گرانها را دکتر رین هولد نیبور، استاد مسیحیت کاربردی در دانشگاه معارف دینی برادوی، ساکن نیویورک نوشته است:

پروردگارا به من آرامشی عطا فرما  
که بتوانم چیزهایی را که قادر به عوض کردنشان نیستم بپذیرم  
به من شجاعتی عطا فرما  
که بتوانم چیزهایی را که می توانم عوض کنم  
و بصیرتی که تفاوت این دو را بفهمم  
قبل از آنکه نگرانی، شما را از پای درآورد، شما آن را از پا بیندازید.  
قانون ۴:

با مسائل غیرقابل اجتناب کنار بیایید.

## ادامه بخش سوم

### چه کنیم که عادت نگرانی دست از

### سرمان بردارد

## فصل ۱۰

### به نگرانی‌هایتان دستور «ضرب بس» بدهید

آیا می‌دانید چگونه می‌توانید در بازار بورس پول دریاورید؟ خب! میلیون‌ها نفر دیگر هم دلشان می‌خواهد جواب این سؤال را بدانند و اگر من پاسخ را می‌دانستم، تیراژ این کتاب سر به فلک می‌زد. در هر حال در این زمینه می‌توان راهی را که یک انسان موفق در بازار بورس ارائه داده است، عنوان کرد. این داستان را چارلز رابرتز، مشاور سرمایه‌گذاری شرکتها، ساکن خیابان هفدهم شرقی نیویورک تعریف کرده است:

«از نیویورک به تکزاس آمدم تا در بازار بورس سرمایه‌گذاری کنم. دوستانم برای این کار بیست هزار دلار به من دادند. گمان می‌کردم چم و خم بازار بورس را بلدم، ولی تا آخرین سنت پولم را از دست دادم. راستش این که در بسیاری از معاملات سود هم می‌بردم، ولی در مجموع همه چیز را از دست دادم. «خیلی برای پول خودم نگران نبودم، ولی هر چند دوستانم ابداً نیاز مالی به پولی که به من داده بودند، نداشتند، خود من شدت احساس ناراحتی

می‌کردم. بعد از آن که این طور در معاملات بورس شکست خورده بودم، ابداً جرأت نمی‌کردم با آنها روبرو شوم، ولی با کمال تعجب فهمیدم که آنها نه تنها در این مورد نگرانی ندارند، بلکه مرض خوش بینی هم داشتند.

«می‌دانستم که در معامله به بخت و اقبال و نظر دیگران متکی بوده‌ام. به قول اچ. آی. فیلیپس در بازار بورس «با گوشه‌ایم» معامله کرده بودم. «درباره اشتباهاتم فکر کردم و فهمیدم قبل از آن که دوباره به بازار بورس برگردم، باید سر از جزئیات آن در بیاورم. بنابراین جستجو کردم و با یکی از موفق‌ترین تجار بورس یعنی برتون. اس. کاستلز آشنا شدم. ایمان داشتم که می‌توانم از او خیلی چیزها یاد بگیرم، چون او مدتها در این حرفه آدم موفق و معتبری بود و من هم می‌دانستم که چنین نتیجه‌ای تنها حاصل شانس یا بخت نیست.

«از من چند سؤال درباره عملکردم در معاملات قبلی پرسید و چیزی را یاد من داد که از نظر من یکی از مهمترین اصول تجارت است. او گفت: «در هر تعهد مالی که در بازار بر عهده می‌گیرم، یک دستور «ضرر بس» می‌دهم. برای مثال اگر پنجاه دلار سهم بخرم، بمحض اینکه قیمت آن به چهل و پنج برسد، دستور «ضرر بس» را صادر می‌کنم. این کار معنی‌اش این است که اگر در معامله‌ای، سهمی پنج درصد نسبت به قیمت اصلیش کاهش پیدا کرد، باید بطور خودکار آن را فروخت و ضرر را در حد پنج درصد محدود کرد.»

مدیر مالی سالخورده ادامه داد:

«در چنین وضعی متوسط سود شما ده، بیست و پنج و حتی پنجاه درصد خواهد بود، در نتیجه با محدود کردن ضررتان در حد پنج درصد، حتی اگر در نیمی از مواقع اشتباه ارزیابی کرده باشید، باز هم سود زیادی برایتان باقی خواهد ماند!

«من این قانون را بلافاصله به کار بردم و از آن زمان نیز هرگز آن را کنار نگذاشتم و همین باعث شده است که من و بسیاری از مشتریانم هزاران دلار سود ببریم. پس از مدتی فهمیدم که قانون «ضرر بس» را می‌توان در زمینه‌های دیگری غیر از بازار بورس هم به کار برد و این دستور را در مورد هر نوع ناراحتی و نگرانی‌ای که بر من هجوم می‌آورد، اجرا می‌کردم و خدا می‌داند چه نتایج

معجزه آسایی داشت.

«برای مثال همیشه با رفیقی که معمولاً بندرت سر وقت در محل قرارمان حاضر می شد، همین قانون را اجرا کردم. قدیمها او عادت داشت حدود نیم ساعتی مرا سر میز غذا معطل کند تا سر و کله اش پیدا شود. سرانجام درباره دستور «ضرر بس» برای مقابله با نگرانی ها با او حرف زدم و گفتم: «بیل! قانون «ضرر بس» برای منتظر ماندن برای تو دقیقاً ده دقیقه است. اگر بیش از ده دقیقه دیر کنی، قرار بی قرار، می گذارم و می روم.»

بشر راستی که چه موجودی است! ای کاش سالها قبل این شعور را پیدا می کردم که دستور «ضرر بس» را به همه کم طاقتی ها، بدخلقی ها، آرزوها، تنها به قاضی رفتن ها، حسرتها و همه فشارهای ذهنی و احساسی خود بدهم. چرا شامه تیز یک اسب را نداشتم تا بو بکشم و بفهمم کدام وضعیت آرامش ذهنی مرا در هم می ریزد تا به خودم بگویم: «دلیل کارنگی! حواست را جمع کن. این ماجرا همین قدر می ارزد و بس.» راستی چرا چنین عقلی نداشتم؟

با این همه، لااقل برای شعور اندکی که در مورد یک قضیه به خرج دادم، باید به خودم امتیاز بدهم. و این قضیه، اتفاقاً خیلی هم جدی بود و می شود گفت که در زندگی من بحرانی ایجاد کرده بود، بحرانی که وقتی درباره رؤیا و نقشه هایم برای آینده فکر می کردم و می دیدم کارهایم باد هوا هستند، شدیدتر می شد.

ماجرا از این قرار است: در اوایل سی سالگی، تصمیم گرفته بودم زندگیم را صرف نوشتن داستان کنم. می خواستم فرانک نوریس، یا جک لندن و یا توماس هاردی ثانی بشوم. آن قدر برای این کار شوق داشتم که دو سال تمام، زندگی فقیرانه و دشواری را در سالهای خشن پس از جنگ جهانی اول در اروپا گذراندم و از فشار اقتصادی آن سالها زجر کشیدم و به زندگی بخور و نمیر قناعت کردم. آنجا دو سالی ماندم و شاهکار ادبی خود یعنی بوران را نوشتم. عنوان کتاب، حسابی با مضمونش جور درمی آمد، چون ناشرها به همان سردی، سردترین بورانی که در سرزمین های داکوتا وزیده بود، با کتاب من برخورد کردند. وقتی مسئول بخش ادبی انتشاراتی به من گفت که اثرم بی ارزش است و برای نوشتن داستان هیچ قریحه و استعدادی ندارم، قلبم از کار ایستاد. از دفتر او که خارج

شدم، سرم گیج می‌رفت. اگر با یک چماق، محکم توی سرم می‌زد، آن قدر احساس گیجی و کلافگی نمی‌کردم. حیران و متحیر ایستاده بودم و حس می‌کردم در چهار راه زندگی خود قرار گرفته‌ام و ناچارم تصمیمی بزرگ بگیرم. چه باید می‌کردم؟ به کدام راه باید می‌رفتم؟ هفته‌ها گذشت تا توانستم از حالت گیجی دربیایم. آن روزها چیزی درباره «به نگرانی‌هایتان دستور» ضرر بس» بدهید.» نشنیده بودم، ولی حالا که به گذشته فکر می‌کنم، می‌بینم دقیقاً از همین دستور پیروی کرده‌ام. دو سال از عمرم را شلاقی روی داستانی کار کرده و نتیجه آن را هم به عنوان یک تجربه ارزشمند گرفته بودم و حالا باید کارم را به شکل دیگری ادامه می‌دادم. سرکارم برگشتم و سعی کردم کلاسهای آموزش بزرگسالان را سازماندهی و در آنها تدریس کنم و در اوقات فراغت شرح حال واقعی افراد و کتابهای غیرتخیلی شبیه به آنچه که اکنون پیش رو دارید، بنویسم.

آیا حالا از این که چنین تصمیمی گرفته‌ام خوشحالم؟ کلمه خوشحال برای بیان حال من کافی نیست. هر وقت درباره این موضوع می‌اندیشم، دلم می‌خواهد به خیابان بروم و با شادمانی پایکوبی بکنم! صادقانه می‌گویم. از آن روز به بعد از این که توماس هاردی دیگری نشده‌ام حتی یک لحظه افسوس نخورده‌ام.

یک قرن پیش، شبی هنگامی که جفدی در دل جنگل حاشیه برکه والدن فریاد می‌زد، هنری ثورو قلم پر غازش را در مرکب دست‌ساز خود فرو برد و در دفتر خاطراتش نوشت: «ارزش هر شیئی عبارت از زندگی‌ای است که برای به دست آوردن آن، چه آنآ و چه در درازمدت باید بپردازیم.»

به عبارت دیگر، حماقت است اگر برای چیزی که حیات و هستی ما، بهای آن است، چیزی بیش از بهای واقعیش بپردازیم.

با این همه، این دقیقاً همان کاری است که گیلبرت و سولیوان کردند. آنها می‌دانستند چگونه عبارات شاد بنویسند و موسیقی شاد بسازند، ولی بدبختانه درباره این که در زندگی خود چگونه شادمانی بیافرینند، چیز زیادی نمی‌دانستند. آنها برخی از زیباترین اپراهای سبک جهان نظیر اپرای صبر، پیش‌بند و میکادو را ساخته‌اند، ولی نمی‌توانستند اخلاق خودشان را درست کنند و سالهای سال زندگی خود را بر سر شیئی ناچیزی چون یک قالی بی‌ارزش تباه کردند!

سولیوان برای صحنهٔ تئاتر یک قالبی خریده بود. موقعی که گیلبرت صورت حساب را دید، می‌خواست طاق تئاتر را روی سر سولیوان خراب کند. کار آنها به دادگاه کشید و تا وقتی زنده بودند، با هم یک کلمه هم حرف نزدند. موقعی که سولیوان قطعه‌ای موسیقی برای تولید جدیدی می‌نوشت، آن را برای گیلبرت پست می‌کرد و گیلبرت هم متقابلاً همین کار را می‌کرد. یک بار مجبور شدند در صحنه‌ای در کنار هم ظاهر شوند، دو طرف صحنه ایستادند و در جهات مختلف تعظیم کردند، طوری که حتی چشمشان هم به هم نیفتاد. آنها ابداً مثل لینکلن شعور نداشتند که به دلخوریشان دستور «ضرر بس» بدهند.

یک بار در فاصله جنگهای داخلی، هنگامی که بعضی از دوستان لینکلن پشت سر دشمنان سرسخت او غیبت می‌کردند، لینکلن گفت: «نفرت شخصی شما بیشتر از من است. شاید بتوانم بگویم اصلاً چنین حسی ندارم. راستش هیچ وقت فکر نکرده‌ام ارزشش را داشته باشد. انسان آن قدرها وقت ندارد که نیمی از عمرش را در نزاع سپری کند. اگر کسی دست از حمله به من بردارد، هرگز گذشته‌ها را به یادش نخواهم آورد.»

کاش عمه ادیت پیر من هم روحیه بخشنده لینکلن را داشت. او و عمو فرانک سالها در مزرعه متروکه‌ای که حشرات و جانوران موذی خاکش را از بین برده بودند و خاکی بی‌حاصل و پر از چاله چوله داشت، زندگی می‌کردند. اما عمه ادیت عاشق این بود که چند تا پرده و خرت و پرت بخرد تا حال و هوایی به خانه برهنه‌شان بدهد. او این تجملات پیش پا افتاده را از اسقاط‌فروشی دان اورسول در مریویل میسوری، بطور نسیه خرید. عمو فرانک خیلی از بابت قرض‌هایشان نگران شد. او همان وحشتی را از بالا رفتن رقم صورتحسابهایش داشت که هر کشاورزی دارد و مخفیانه به دان اورسول گفت که از فروش اجناس نسیه به همسر او خودداری کند. وقتی عمه‌ام این حرف را شنید، می‌خواست سقف خانه را روی سر او خراب کند و پنجاه سال بعد از این واقعه هنوز هم پی سقفی برای خراب کردن می‌گشت! از او شنیدم که این داستان را نه یک بار که صد بار تعریف کرد. آخرین باری که او را دیدم هفتاد سالش داشت تمام می‌شد. به او گفتم: «عمه ادیت! عمو فرانک کار درستی نکرد که به شما توهین کرد، ولی صادقانه احساس نمی‌کنید که گله‌گزاری شما، آن هم تقریباً نیم قرن بعد از آن

اتفاق، واقعاً از عملی که او انجام داد بدتر است؟» انگار این حرف را به دیوار زد.

عمه ادیت بهای گله‌گزارها و خاطرات تلخ خود را با از دست دادن آرامش ذهنش پرداخت.

بنجامین فرانکلین موقعی که هفت ساله بود، چنان اشتباهی مرتکب شد که در هفتاد سالگی هم از یادش نرفت. پسرک هفت ساله‌ای بود که سخت عاشق یک سوت شده بود. اشتیاق او به خرید سوت بقدری زیاد بود که بکراست به مغازه اسباب‌بازی فروشی رفت و هر چه سکه در جیبش داشت روی پیشخوان مغازه ریخت و بدون آن که قیمت سوت را بپرسد، همه سکه‌ها را به فروشنده داد.

فرانکلین هفتاد سال بعد برای یک دوست نوشت:

«سوت را گرفتم و به خانه رفتم و آن قدر سوت زدم که همه کلافه شدند، اما خواهر و برادرهای بزرگترم متوجه شدند که برای یک سوت پول فراوانی پرداخته‌ام و وحشتناک به من می‌خندیدند. اوقاتم عجیب تلخ شده بود و از ته دل گریه می‌کردم.»

سالها بعد، وقتی که فرانکلین سفیر امریکا در فرانسه و شخصیتی معروف و جهانی شد، هنوز این واقعیت را فراموش نکرده بود که برای سوت بهایی بیش از لذت واقعی آن پرداخته بود. ولی برای درسی که فرانکلین آموخت، بهای زیادی نپرداخت. او می‌گوید:

«همین طور که بزرگ شدم و قدم به دنیای واقعی گذاشتم و اعمال انسانها را دیدم، متوجه شدم بسیاری از آنها بهای گزافی برای یک سوت می‌پردازند. در یک کلام بخش اعظم بدبختی افراد، با ارزیابی غلط آنها از ارزش واقعی چیزها و با پرداختن بهای بسیار گزاف برای سوت‌هایشان فراهم آمده است.»

گیلبرت و سولیوان هم برای سوت‌هایشان بهای گزافی پرداختند. همین طور هم عمه ادیت. همین طور هم خیلی وقتها دیل کارنگی و حتی لثو تولستوی جاودانه، نویسنده دو تا از بزرگترین آثار ادبی جهان یعنی جنگ و صلح و آناکارینا. طبق گفته دائرةالمعارف بریتانیکا، لثو تولستوی در بیست سال آخر عمرش «احتمالاً محترم‌ترین مرد در همه دنیا بود»، چون بیست سال



قبل از این که او بمیرد یعنی از سال ۱۸۹۰ تا ۱۹۰۱، گروه گروه تحسین‌کنندگان مثل زائرین به سمت خانه او راه می‌افتادند تا نگاهی به چهره‌اش بیندازند، صدایش را بشنوند و یا حتی گوشه رادایش را لمس کنند. هر حرفی که از دهان او بیرون می‌آمد، درست مثل «الهامی آسمانی» نوشته می‌شد. ولی وقتی به زندگی عادی و روزمره او مراجعه شود، می‌بینیم که تولستوی در هفتاد سالگی حتی عقل فرانکلین در هفت سالگی را هم نداشت. او اصلاً در هیچ یک از امور روزمره خود عقل نداشت.

منظورم را برایتان توضیح می‌دهم. تولستوی با دختری که عاشقانه دوست داشت، ازدواج کرد. در واقع آنها بقدری از ازدواج با یکدیگر خوشحال بودند که در پیشگاه خداوند زانو زدند و دعا کردند خداوند زندگی سعادت‌مند آنها را جاودان سازد. ولی دختری که تولستوی با او ازدواج کرد فطرتاً حسود بود. او عادت داشت لباس زنهای دهاتی را بپوشد و شوهرش را همه جا، حتی در جنگل تعقیب کند. آنها مشاجره‌های وحشتناکی با هم داشتند. کار این حسادت به جایی کشید که این زن حتی به فرزندانش هم حسادت می‌کرد و تفنگی پیدا کرد و با آن عکس دخترش را سوراخ کرد. یک بار هم شیشه تریاکی را به لبه‌ایش گذاشت و کف اتاق غلتید و تهدید کرد که خودکشی خواهد کرد. بچه‌ها هم در گوشه اتاق همدیگر را بغل کرده بودند و با وحشت جیغ می‌کشیدند.

و تولستوی چه کرد؟ خب! من آن مرد را به خاطر شکستن اسباب و اثاثیه منزل سرزنش نمی‌کنم، چون واقعاً برانگیخته می‌شد، ولی او کاری بدتر از این کرد. او یک دفتر خاطرات خصوصی درست کرد و همه تقصیرها را به گردن زنش انداخت! این چیزی جز همان «سوت» نبود! او می‌خواست مطمئن شود که نسل‌های آینده او را تبرئه می‌کنند و همه تقصیرها را گردن زنش می‌اندازند. و همسرش در پاسخ به این عمل چه کرد؟ صفحات دفتر خاطرات را پاره کرد و در آتش سوزاند. بعد هم یک دفتر خاطرات خود را نوشت و او را شریک و بدطینت خواند. او حتی داستانی با عنوان تقصیر کیست نوشت و در آن شوهرش را شیطان و خود را شهید قلمداد کرد.

و سرانجام کار چه شد؟ چرا این دو خانه‌شان را به جایی تبدیل کردند که تولستوی آن را تیمارستان می‌نامید؟ معلوم است که دلایل بی‌شماری را می‌توان

ذکر کرد. یکی از آن دلایل این است که آنها اشتیاق فراوان داشتند که روی من و شما اثر بگذارند. آری ما کسانی هستیم که آنها درباره عقایدمان نسبت به خودشان نگران بودند! آیا ما برای چنین چیزهایی تره خرد می‌کنیم؟ نه، ما گرفتارتر از آنیم که بتوانیم حتی یک دقیقه درباره مشکلات خانم و آقای تولستوی فکر کنیم. واقعاً که این دو موجود مفلوک برای سوت‌شان چه بهای گزافی پرداختند! پنجاه سال تمام در یک جهنم هولناک زندگی کردن، آن هم به خاطر این که هیچ یک از طرفین شعور این را ندارند که بگویند: «بس است!» فقط به خاطر این که هیچ یک از آنها قوه قضاوت برای ارزیابی ارزشها را ندارند تا بگویند: «بیائیم فوراً قانون «ضرر بس» را اجرا کنیم، چون زندگیمان دارد تباہ می‌شود. بیائیم بگوئیم دیگر «کافی است!» بله، من صادقانه باور دارم که این یکی از بزرگترین اسرار آرامش ذهن و احساس گرانبایه تشخیص ارزش هاست و باور داریم که می‌توانیم پنجاه درصد نگرانی‌های خود را فوراً از بین ببریم اگر به این استاندارد طلایی، یعنی ارزش همه چیز را به ازای بهایی که با عمر و زندگی خود می‌پردازیم، واقف شویم.

بنابراین قبل از آن که نگرانی شما را از پا ببندازد، شما آن را از پا درآورید.

این هم قانون ۵:

هر وقت وسوسه می‌شویم با زندگی خود برای چیزی بهای گرانی

بپردازیم، بیائید «بس کنیم» و از خود این سؤالات را بپرسیم:

۱- این چیزی که من برایش نگران هستم واقعاً چقدر می‌ارزد؟

۲- در کجا باید دستور «ضرر بس» را به این نگرانی بدهم و آن را فراموش

کنم؟

۳- دقیقاً چقدر باید برای این سوت بپردازم؟ آیا تا به حال بیشتر از آنچه

که ارزش داشته است، نپرداخته‌ام؟

## ادامه بخش سوم

### چه کنیم که عادت نگرانی دست از

### سرمان بردارد

## فصل ۱۱

### آب در هاون نکوید

موقعی که این سطور را می نویسم می توانم از پنجره اتاقم به بیرون نگاه کنم و رد پای دایناسوری را در باغم ببینم. این رد پا روی سنگ به جا مانده است. من این رد پا را از موزه پی بادی دانشگاه ییل خریدم و نامه ای هم از مسؤل آنجا دریافت کرده ام که در آن خاطر نشان کرده که رد پاها متعلق به ۱۸۰ میلیون سال قبل است. حتی بیماران منگول هم سعی نمی کنند ۱۸۰ میلیون سال به عقب برگردند و آن رد پاها را عوض کنند. این که ما درباره گذشته نگران شویم، به همین اندازه احمقانه است، چون نمی توان به گذشته برگشت و چیزی را که ۱۸۰ ثانیه قبل اتفاق افتاده است تغییر داد، با این همه بسیاری از ما چنین می کنیم. تنها کار درستی که از ما برمی آید این است که تأثیرات حادثه ای را که روی داده است بررسی و توصیف کنیم، ولی قطعاً آن را نمی توانیم تغییر بدهیم.

در اراده خجسته خداوند تنها یک راه برای سازنده بودن گذشته وجود دارد و آن هم این است که با آرامش اشتباهات گذشته را تجزیه و تحلیل کنیم، از آنها

بهره ببریم و فراموششان کنیم.

می‌دانم که این موضوع حقیقت دارد، ولی آیا همیشه شجاعت و شعور انجام آن را هم داشته‌ام؟ برای پاسخ به این سؤال، بگذارید از تجربه‌ای جالب که چند سال پیش کسب کردم سخن بگویم. حدود سیصد هزار دلار از دست من رفت، بدون این که حتی یک پنی سود ببرم. ماجرا از این قرار بود: من سرمایه‌گذاری زیادی در زمینه آموزش بزرگسالان انجام دادم، شعبه‌های فراوانی در شهرهای مختلف باز کردم و برای هزینه‌های سربار و تبلیغات، پول زیادی را اسراف کردم. بقدری مشغول تدریس بودم که وقت و اشتیاق برای رسیدگی به امور مالی را نداشتم. بقدری گیج و کودن بودم که نمی‌توانستم تشخیص بدهم برای نظارت بر هزینه‌ها به یک مدیر مالی کارکشته نیاز دارم.

سرانجام پس از یک سال، متوجه حقیقت تلخ و دردناکی شدم. فهمیدم به رغم دریافت پول فراوان، ابداً نتوانسته‌ام سود ببرم و فهمیدم که باید دو کار انجام بدهم. اولین کار این بود که مثل جورج واشنگتن کارور، دانشمند سیاه‌پوست، شعور به خرج می‌دادم و همان کاری را می‌کردم که او کرد. او در یک بحرن مالی بانکی، چهل هزار دلار سرمایه همه عمرش را از دست داد. موقعی که افراد از او می‌پرسیدند آیا خبر دارد که ورشکسته شده است، جواب می‌داد: «بله، این خبر را شنیده‌ام» و به تدریس ادامه می‌داد. او چنان خاطره این شکست را از ذهن خود پاک کرد که دیگر احدالناسی درباره این موضوع از او چیزی نشنید.

دومین کاری که باید می‌کردم این بود که اشتباهاتم را تجزیه و تحلیل کنم و برای همیشه از آن درس بگیرم، ولی از شما چه پنهان که هیچ یک از این کارها را نکردم و به جای آن سفت و سخت به نگرانی‌هایم چسبیدم. ماهها می‌گذشت که من مات و مبهوت بودم. گرفتار بیخوابی شدم و وزن کم کردم. به جای این که از این اشتباه بزرگ درس بگیرم، دوباره همان کار را کردم و همان اشتباه را در مقیاسی کوچکتر انجام دادم!

برای من خیلی کلافه‌کننده است که حماقت خود را بپذیرم، ولی خیلی وقت پیش فهمیدم که «خیلی آسانتر است که آنچه را خوب بوده به بیست نفر یاد بدهی تا این که یکی از بیست نفری باشی که تعالیم خودت را مجبور باشی اجرا کنی.»

نمی‌دانید چطور از صمیم دل آرزو دارم این بخت را داشتم که در دبیرستان جورج واشنگتن حضور پیدا می‌کردم و زیر نظر آقای براندوین، یعنی همان معلمی که به آلن ساندرز ساکن خیابان وودی کرسٹ نیویورک درس می‌داد، درس می‌خواندم.

آقای ساندرز به من گفت که این معلم خوشفکر یکی از ارزشمندترین درسهای زندگیش را به او یاد داده است:

«در سالهای نوجوانی بودم، ولی تا یادم می‌آید، نگرانی جزو ذاتم بود. مدام عادت داشتم به اشتباهاتم فکر کنم و غصه بخورم. اگر در امتحانی مردود می‌شدم، خواب از سرم می‌پرید و از ترس رد شدن در امتحانات بعدی ناخن می‌جویدم. دائماً وقتم را روی کارهایی که انجام داده بودم و دلم می‌خواست آنها را به شکل بهتری انجام بدهم، تلف می‌کردم.

«یک روز همه شاگردان را به آزمایشگاه بردند و معلم ما آقای براندوین بطری شیر را شخصاً لب میز گذاشت. همه ما نشسته و به شیشه شیر خیره شده بودیم و می‌خواستیم بدانیم بطری شیر چه ربطی با درس بهداشت دارد.

«بعد یکمرتبه آقای براندوین، از جا بلند شد و بطری شیر را با یک حرکت سریع داخل دستشویی انداخت و فریاد زد: «هیچ وقت برای شیر ریخته‌گریه نکنید!» آن وقت از همه ما خواست که بالای دستشویی برویم و نگاهی به بطری شکسته شیر بیندازیم و بعد به حرفش ادامه داد و گفت: «حسابی نگاه کنید، برای این که می‌خواهم این درس را در تمام طول زندگی از یاد نبرید. می‌بینید که این شیر ریخته و از بین رفته است و هر چه توی سر خودتان بزنید و موهایتان را بکشید، هیچ کس نمی‌تواند حتی یک قطره از آن را به شما برگرداند. با کمی احتیاط و فکر، ممکن بود بشود جلوی ریختن آن را گرفت، ولی حالا برای این کار خیلی دیر شده و تنها کاری که ما می‌توانیم بکنیم این است که فراموشش کنیم و دنبال کارهای بعدیمان را بگیریم.»

آلن ساندرز ادامه داد:

«این نمایش کوچک چنان در ذهن من جا گرفت که بعدها هندسه و زبان لاتین را فراموش کردم، ولی آن را هرگز از یاد نبردم. در واقع، این درس آقای براندوین بیشتر از هر درس دیگری که در دوره چهار ساله مدرسه خوانده بودم،

زندگی عملی را به من یاد داد. فهمیدم که باید مراقب باشم در صورت امکان بطری شیر از دستم نیفتد، ولی اگر افتاد و همه شیرها ریخت، کاملاً فراموش کنم.»

شاید بعضی از خواننده‌ها دماغشان را بالا بگیرند و بگویند روی ضرب‌المثل پیش پا افتاده‌ای مثل «هیچ وقت برای شیر ریخته گریه نکنید» نباید این قدر بحث کرد و آن را بزرگ جلوه داد. خود من هم پیش پا افتاده بودن این ضرب‌المثل را که شاید هزاران بار هم شنیده باشید، می‌دانم، ولی این را هم می‌دانم که ضرب‌المثلهای عصاره حکومت قرون و اعصار هستند و مستقیماً از تجربه‌های شورانگیز نژادهای بشری به جا مانده و سینه به سینه به ما رسیده‌اند. اگر همه چیزهایی را که حکمای بزرگ همه دوره‌ها درباره نگرانی نوشته‌اند، بخوانید هرگز مفاهیمی برجسته‌تر و اساسی‌تر از آنچه که در این ضرب‌المثلهای به ظاهر پیش پا افتاده وجود دارند، نخواهید یافت. ضرب‌المثلهایی چون «تا به پل نرسیده‌ای درباره عبور از آن فکر نکن» و «برای شیر ریخته گریه نکن». اگر به جای آن که دماغمان را بالا بگیریم، فقط روی همین دو ضرب‌المثل فکر و به آنها عمل می‌کردیم، نوشتن این کتاب ضرورت پیدا نمی‌کرد. در واقع، اگر بسیاری از ضرب‌المثلهای قدیمی را به کار می‌بردیم، زندگی کاملتری داشتیم. در هر حال، دانش و آگاهی، تا زمانی که به مرحله عمل درنیاید، سودی ندارد. من هم قصد ندارم در این کتاب چیز تازه‌ای به شما بگویم. هدف این است که به شما چیزهایی را یادآوری کنم که خودتان هم می‌دانید و تلنگری به ساق پایتان بزنم و متوجهتان کنم که برای به کارگیری این ضرب‌المثلهای کاری کنید.

همیشه فرد فولر شد فقید را ستایش کرده‌ام که با بیان حقیقتی کهن به شیوه‌ای جدید و مصور، برای شاگردانش هدیه‌ای ارزشمند به ارمغان برد. او سردبیر بولتن فیلا دلفیا بود و هنگامی که با فارغ‌التحصیلان دانشگاهی صحبت می‌کرد از آنها پرسید: «چند نفر از شما تا به حال چوب اره کرده‌اید. لطفاً دستهایتان را بالا ببرید.» بسیاری از دانشجویان دستهایشان را بالا بردند. سپس پرسید: «چند نفر از شما تا به حال خاک اره، اره کرده‌اید؟» هیچ دستی بالا نرفت. آقای شد گفت: «باید هم همین طور باشد. کسی نمی‌تواند خاک‌اره را اره کند، برای این که قبلاً اره شده است. موقعی که درباره چیزی نگران می‌شوید که تمام

شده است، دقیقاً انگار خاکاره را اره می‌کنید.»

موقعی که کانی مک، پیرمرد بزرگ بیس‌بال هشتاد و یک ساله بود، از او پرسیدم که آیا هیچ وقت در مورد بازی‌ای که در آن بازنده شده بود نگران شده است؟ کانی مک جواب داد: «البته که نگران می‌شدم، ولی سالها قبل یاد گرفتم که به این حماقت غلبه کنم، چون فهمیدم که با نگرانی راه به جایی نمی‌برم. نمی‌شود گندم آسیا شده را با آبی که آمده و آسیا را چرخانده و رفته است، دوباره آسیا کرد.» بله، نمی‌شود گندم آسیا شده را دوباره آسیا و یا خاکاره را، مجدداً اره کرد، ولی به چین و چروکهای صورت و زخمهای معده‌تان نگاه کنید تا ببینید با خود چه کرده‌اید.

روز عید شکرگزاری گذشته، با جک دمپسی شام خوردم. بو قلمون و سس ترش کیفی داشت. همین طور که غذا می‌خوردم از او در مورد شکستش در بکس قهرمانی سنگین وزن جهان در مقابل تونی سؤال کردم. طبیعی است که این شکست برای ضمیر ناخودآگاه او ضربه مهلکی بود. او گفت: «وسط‌های بازی، یکمرتبه احساس کردم تبدیل به یک پیرمرد شده‌ام. در پایان روند دهم، هر چند هنوز روی پاهایم ایستاده بودم، ولی توانی در پاهایم نداشتم. صورتم زخمی و متورم شده و چشمهایم تقریباً بسته بودند. دیدم که داور دست چین تونی را به علامت پیروزی بالا برد و من دیگر قهرمان دنیا نبودم. زیر باران و از میان جمعیت به طرف رختکن به راه افتادم. همین طور که می‌رفتم، بعضی‌ها سعی می‌کردند بازویم را بگیرند. بقیه هم اشک به چشم آورده بودند. یک سال بعد، باز هم با تونی جنگیدم، ولی فایده نداشت و برای همیشه از صحنه مسابقات رانده شدم. نگران نشدن کار دشواری بود، ولی من به خودم گفتم: «قرار نیست در گذشته‌ها زندگی و یا برای شیر ریخته گریه کنم. این ضربه را با چانه‌ام دریافت و تحمل می‌کنم و نمی‌گذارم مرا به زمین بیندازد.»

و این درست همان کاری است که جک دمپسی کرد. چگونه؟ با تکرار این حرف به خودش که تمام شد و تمام شد. «آیا باید برای گذشته نگران باشم؟» نه، و همین او را وادار کرد چنین بیندیشد که نگرانی‌ها متعلق به گذشته هستند. او این کار را با پذیرفتن و فراموش کردن شکست خود و متمرکز کردن ذهن روی طرحهای آینده، انجام داد. در خیابان برادوی، رستوران جک دمپسی و در خیابان

پنجاه و هفتم هتل بزرگ شمالی را باز کرد. سرمایه او برای این کار جوایزی بود که از مسابقات بکس به دست آورده بود. بقدری خود را سرگرم کاری مفید کرد که نه وقت نگران شدن داشت و نه دلش می‌خواست این کار را بکند. او می‌گوید: «در طی ده سال گذشته و حتی در دوران قهرمانی، تا این حد خوشبخت نبوده‌ام.» هنگامی که تاریخ و شرح حال انسانهایی را می‌خوانم که در شرایط دشوار توانسته‌اند نگرانی‌های خود را کنار بگذارند و بدون توجه به مصائب به زندگی نسبتاً خوبی ادامه بدهند، حقیقتاً حیرت می‌کنم. یک بار سری به زندان سینگ سینگ زدم. چیزی که مرا بسیار متعجب کرد این بود که ظاهراً زندانی‌های آنجا از اغلب مردمی که بیرون از زندان زندگی می‌کردند، خوشحالت‌تر بودند. در مورد این موضوع با لوئیس. ای. لاوز که آن موقع رئیس زندان بود، صحبت کردم و او گفت: «هنگامی که جنایتکاران به زندان سینگ سینگ می‌آیند، آشفته و عصبی هستند، ولی بعد از چند ماه، اکثریت آنهایی که هوش خوبی دارند، بدبختی‌هایشان را کنار می‌گذارند و زندگی در زندان را آرام می‌پذیرند و سعی می‌کنند از وقت‌شان نهایت استفاده را ببرند.» واردن لاوز از یک زندانی برایم حرف زد که شغلش باغبانی بود و هنگامی که در دیوارهای زندان، سبزی و گل می‌کاشت، آواز می‌خواند. این زندانی سینگ سینگ که موقع کاشتن گل آواز می‌خواند، عقلش بیشتر از بسیاری از ما کار می‌کند، چون او می‌داند که: زان پیش نشان بود نهان بوده است

پیوسته قلم ز نیک و بد فرسوده است

در روز ازل هر آنچه بایست بداد

غم خوردن و کوشیدن ما بیهوده است

پس اتلاف عمر چرا؟ البته همه ما حماقت‌ها و سهل‌انگاریهایی داشته‌ایم. خب که چه؟ چه کسی نداشته است؟ حتی ناپلئون هم در یک سوم لشکرکشی‌های مهمش، شکست خورد. چه کسی می‌داند، شاید آمار شکست‌های شما بدتر از ناپلئون نباشد.

و در هر حال، اگر عالم و آدم جمع شوند، نمی‌توانند گذشته را برگردانند، بنابراین بهتر است قانون ۶ را اجرا کنیم:

سعی نکنید آب در هاون بکویید.



## بخش سوم

### در چند کلام

قانون ۱: سر خودتان را گرم کنید و سیل نگرانی را از مغزتان دور سازید. فعالیت زیاد یکی از بهترین درمانهایی است که برای «نق زدن» اختراع شده است.

قانون ۲: در مورد امور جزئی جنجال راه نیندازید. نگذارید امور پیش پا افتاده و جزئی، شادمانی شما را نابود کنند.

قانون ۳: برای دور کردن نگرانی‌ها از ذهنتان، از قانون میانگین استفاده کنید. از خود بپرسید: «اصلاً این همه سر و صدا برای چیست؟»

قانون ۴: با امور غیر قابل اجتناب کنار بیایید. اگر احساس می‌کنید شرایطی وجود دارند که تغییر آنها، ورای قدرت شماست و یا امکان جبران هم ندارید، به خود بگویید: «همین است که هست. کاریش نمی‌شود کرد.»

قانون ۵: به نگرانی‌های خود دستور «ضرر بس» بدهید. واقعاً فکر کنید که هر چیزی چقدر ارزش نگرانی دارد و ابدأ بیشتر از آن میزان، برایش مایه نگذارید.

قانون ۶: بگذارید گذشته در گور خویش بیارامد. بیهوده آب در هاون نکوبید.

## بخش چهارم

### هفت راه آرامش و خوشبختی

## فصل ۱۲

### کلماتی که زندگی شما را زیر و رو می‌کنند

چند سال پیش در یک برنامه رادیویی از من پرسیدند: «بزرگترین درسی که در زندگی گرفته‌اید چیست؟» جواب بسیار ساده بود: حیاتی‌ترین درس زندگی من، اهمیت چیزی است که به آن می‌اندیشیم. اگر انسان بداند که دیگری به چه می‌اندیشد، کاملاً می‌فهمد که او چه جور آدمی است. اندیشه‌های ما، هویت ما را می‌سازند. برخورد ذهنی ما با مسائل، همان عامل اساسی است که سرنوشت ما را رقم می‌زند. امرسون می‌گوید: «یک انسان همانی است که به آن می‌اندیشد.» ... و چطور می‌توان توقع داشت که انسان چیز دیگری جز این باشد؟

اینک به یقین می‌دانم و کمترین تردیدی ندارم که بزرگترین مشکلی که من و شما با آن سر و کار داریم و یا به عبارت بهتر تنها مشکل حقیقی زندگی ما، برگزیدن افکار صحیح است. اگر بتوانیم این کار را درست انجام بدهیم، در شاهراهی قرار خواهیم گرفت که همه مسائلمان را می‌توانیم حل کنیم. فیلسوف بزرگی که بر امپراتوری روم حکمفرمایی می‌کرد، یعنی مارکوس اوریلیوس، این موضوع را در چند کلمه که سرنوشت شما را رقم خواهند زد، سر جمع کرده

است: «زندگی ما همان چیزی است که افکار ما آن را می‌سازند.»

بله. اگر شادمانه بیندیشیم، شاد خواهیم بود. اگر افکار مصیبت‌بار داشته باشیم، مصیبت‌زده خواهیم شد. اگر اندیشه‌های ترسناک داشته باشیم، خواهیم ترسید و اگر افکارمان بیمارگونه باشند، بیمار خواهیم شد. اگر به شکست بیندیشیم، شکست خواهیم خورد و اگر گرفتار افسوس و ندامت باشیم، همه از ما روی برمی‌گردانند و دوری می‌گزینند. نورمن وینسنت پیل گفت: «شما آنچه که فکر می‌کنید هستید، نیستید، ولی هر فکری که بکنید، همان از کار درمی‌آید.»

آیا واقعاً قصد دارم برخوردی ساده‌انگارانه نسبت به مسائل زندگی را بیان کنم؟ خیر. بدبختانه زندگی آن قدرها ساده و سهل نیست که از کنار همه مسائل بتوان با خونسردی گذشت. تنها توصیه من این است که به جای نگرش منفی نسبت به مسائل زندگی، خود را به نگرش مثبت عادت بدهیم. به عبارت دیگر، ما باید به مشکلات خود بیندیشیم و متوجه امور باشیم، ولی نگران نشویم. بین توجه و نگرانی چه فرقی است؟ بگذارید روشنتر صحبت کنم. من هر وقت از خیابانهای شلوغ نیویورک رد می‌شوم، شش‌دانگ حواسم را جمع می‌کنم، ولی هیچ وقت نگران نمی‌شوم. توجه یعنی این که مسائل را دقیقاً تشخیص بدهیم و قدم به قدم و آرام و آرام جلو برویم و آنها را حل کنیم، ولی نگرانی یعنی دیوانه‌وار در اطراف پرسه زدن و دور خود چرخیدن.

آدم می‌تواند به مسائل جدی زندگی خود بیندیشد و در عین حال با گردن افراشته راه برود و میخکی هم روی یقه کتش نصب کند. من خودم لاول توماس را در چنین حال و هوایی دیده‌ام. یک بار بخت این را داشتم که در صحنه فیلم‌های معروف او که مربوط به صحنه‌های نبرد آلن‌بی و لورنس در جنگ جهانی اول بود، شرکت کنم. توماس و دستیارانش، در شش جبهه از صحنه‌های جنگ عکس گرفتند و از همه بهتر این که گزارش مصوری از نبرد آلن‌بی در سرزمین فلسطین و حلقه فیلمی از لورنس و سپاهیان عرب او با خود آوردند. این فیلمها که عنوان آنها «با آلن‌بی در فلسطین و لورنس در عربستان» بودند در لندن و سراسر دنیا شوری برپا کردند. فصل اپرای لندن را شش هفته عقب انداختند تا او بتواند داستان پرماجرایی خود را تعریف کند و فیلمهایش را در

تالار اپرای سلطنتی کاونت‌گاردن نمایش بدهد. پس از موفقیت عظیمش در لندن، مسافرت‌های پیروزمندانه او به بسیاری از کشورها شروع شد. آن‌گاه دو سال از عمرش را صرف تهیه فیلم در هندوستان و افغانستان کرد. بعد از یک سلسله بدشانسی‌های عجیب و غریب، ورشکسته و خسته به لندن برگشت. من در این زمان در کنار او بودم. یادم می‌آید که در رستورانهای درجه سه، غذاهای ارزان می‌خوردیم و تازه اگر از جیمز مک‌بی، هنرمند تازه‌کار، پول قرض نکرده بودیم، همین غذا را هم نمی‌توانستیم بخوریم. نکته اصلی همین جاست: لااقل توماس حتی هنگامی هم که قرض‌های سنگین داشت و با ناامیدی‌های عظیمی دست و پنجه نرم می‌کرد، حواسش جمع کارش بود، ولی نگران نبود. او می‌دانست که اگر بگذارد ناملایمات زندگی، او را از پا دریاورند، دیگر برای هیچ کس، از جمله کسانی که برایش اعتباری قائل بودند، ارزشی نخواهد داشت. بنابراین، هر روز صبح قبل از آن که از خانه خارج شود، گلی می‌خرد، آن را به یقه کتش وصل می‌کرد و با گردنی افراشته و گامهائی مصمم، خیابان آکسفورد را طی می‌کرد. او مثبت و دلیرانه می‌اندیشید و ابداً زیر بار این که شکست خورده است، نمی‌رفت. او شکست خوردن را لازمه بازی زندگی می‌دانست و این دقیقاً همان تعلیمی است که اگر دوست دارید به اوج توانگری برسید، باید آن را بیاموزید.

برخورد ذهنی ما، حتی روی قوای جسمی ما نیز تأثیری باورنکردنی دارد. روان‌شناس شهیر انگلیسی، جی. ا. هادفیلد در کتاب شکوهمند خود، روان‌شناسی قدرت، تصویری بدیع از این واقعیت ترسیم می‌کند. او می‌نویسد: «از سه نفر خواستم به من اجازه بدهند تأثیر مسائل روانی را روی قوای جسمی آنها که به وسیله یک نیروسنج اندازه‌گیری می‌شد، بررسی کنم.» او از این افراد خواست نیروسنج را با تمام قدرتشان در دست بگیرند. سپس نیروی آنها را در سه وضعیت مختلف بررسی کرد.

هنگامی که آنها را در شرایط عادی و هشیاری امتحان کرد، میانگین متوسط قدرتشان ۵۰ کیلو بود. هنگامی که آنها را هیپنوتیزم و به آنها تلقین کرد افراد ضعیفی هستند، نیروی آنها ۱۵ یعنی حتی کمتر از یک سوم نیروی عادی‌شان بود. یکی از این مردان بوکسور معروف و برنده مدال قهرمانی بود و وقتی هنگام هیپنوتیزم به او گفتند که آدم ضعیفی است، قوای بدنیش چنان تحلیل رفت که به

گفته خودش احساس می‌کرد «دستهایش مثل یک نوازده، ضعیف و کوچک» شده‌اند.

کاپیتان هادفیلد آنها را در حالت سومی آزمایش کرد و پس از هینوتیزم به آنها گفت که آدمهای بسیار قوی‌ای هستند. در این حالت نیروی متوسط آنها به ۷۱ کیلو رسید. کاملاً مشخص است که وقتی ذهن انسان با افکار مثبت پر می‌شود، چه نیروی بدنی عجیبی پیدا می‌کند و حدود ۵۰ درصد بر قوای جسمی افزوده می‌شود.

این است قدرت حیرت‌انگیز ذهن بشر.

برای آن که قدرت شگفت‌انگیز ذهن را ترسیم کنم، بگذارید یکی از حیرت‌انگیزترین داستانهای را که در سالنامه امریکا چاپ شده بود برایتان تعریف کنم. می‌توانم درباره آن یک کتاب بنویسم، اما حرفم را خلاصه می‌کنم. در یک شب یخبندان ماه اکتبر، کمی بعد از جنگهای داخلی امریکا، یک زن بی‌خانمان و درمانده که فرق زیادی با یک ولگرد نداشت، در خانه «مادر» و بستر را زد. خانم و بستر همسر یک ناخدای بازنشسته بود و در آمزبری ماساچوست زندگی می‌کرد.

«مادر» و بستر در را که باز کرد، یک موجود ظریف شکستنی دید که بزور پنجاه کیلو وزن داشت و یک پارچه پوست و استخوان بود. غریبه، خانم گلوور نامی بود که توضیح داد دنبال یک خانه می‌گردد تا بتواند کمی فکر کند و بر مشکل بزرگی که شب و روزش را یکی کرده است فائق آید. خانم و بستر گفت:

«چرا اینجا نمی‌مانی؟ من در این خانه بزرگ تک و تنها هستم.»

خانم گلوور شاید می‌توانست آنجا پهلوی «مادر» و بستر بماند اگر شوهر دختر دومش، بیل الیس، برای تعطیلات از نیویورک نمی‌آمد. وقتی از حضور خانم گلوور با خبر شد، فریاد زد: «حضور هیچ ولگردی را در این خانه تحمل نمی‌کنم.» و این زن بی‌خانمان را از در خانه‌اش بیرون انداخت. باران بدی می‌آمد. او مدتی در باران ایستاد و لرزید و بعد راه افتاد تا دنبال سرپناهی بگردد. قسمت حیرت‌آور داستان این جاست. مقدر شده بود آن «ولگردی» که بیل الیس از خانه‌اش بیرون انداخت، بیش از هر زن دیگری که روی این کره خاکی زندگی کرده است، روی تفکر مردم دنیا تأثیر بگذارد. حالاها میلیونها پیرو وفادار

این زن، او را به نام مری بیکرادی، بنیانگذار علم مسیحیت (christian science) می‌شناسند.

تا این زمانی که از آن صحبت کردیم، او چیزی جز بیماری، اندوه و مصیبت در زندگی ندیده بود. اولین شوهرش مدت کوتاهی پس از ازدواج آنها مرده بود. شوهر دومش او را ترک کرده و با یک زن شوهردار گریخته، بعد هم در یک نوانخانه مرده بود. این زن فقط یک فرزند پسر داشت که مجبور شده بود به خاطر فقر، بیماری و حسادت، هنگامی که چهار سال بیشتر نداشت، او را ترک کند. بعد هم بکلی رد فرزندش را گم کرد و تا سی و یک سال بعد هرگز چشمش به او نیفتاد.

از آنجا که خانم خودش هم علیل بود، علاقه زیادی به موضوعی داشت که آن را «علم شفای ذهن» می‌نامید. نقطه عطف برجسته زندگی او در لین، ماساچوست اتفاق افتاد. یک روز یخبندان، موقعی که در پیاده‌روی یخزده راه می‌رفت، لیز خورد و سرش به زمین برخورد کرد و بیهوش شد. ستون فقرات او بشدت آسیب دید و درد، فلجش کرد. حتی پزشک هم انتظار داشت که او بمیرد. اگر هم معجزه‌ای به وقوع می‌پیوست و او زنده می‌ماند، دکتر اعلام کرده بود هرگز نخواهد توانست راه برود.

مری بیکرادی همان طور که در بستر مرگ آرمیده بود، انجلیش را باز کرد و کلام آسمانی ماتیوی مقدس او را هدایت کرد: «و اینک بنگر که آنان مرد افلیجی را که در بستر آرمیده بود، نزد او آوردند و عیسی مسیح فرمود: اینک ای فرزند شادمان باش که گناهانت بخشوده شد. از جا برخیز، بستر را ترک کن و به خانه خویش رو. و مرد بیمار برخاست و به خانه خود رفت.»

این سخنان عیسی مسیح به گفته خانم ادی چنان نیرویی، چنان ایمانی و چنان شوق شفایی در او برانگیخت که «بلافاصله از جا برخاست و راه رفت.»

او می‌گوید: «این تجربه برای من حکم همان سیبی را داشت که نیوتن را به کشف قانون جاذبه هدایت کرد. من هم کشف کردم که چگونه حال خودم خوب باشد و دیگران را هم خوب کنم... من این اطمینان علمی را به دست آوردم که پدیدآورنده هر علت و عارضه‌ای ذهن و پدیده‌های ذهنی است.»

به این ترتیب مری بیکرادی بنیانگذار و بالاترین مرجع مذهبی نوین به نام

علم مسیحیت شد. این فرقه مذهبی تنها فرقه بزرگی است که تا به حال یک زن توانسته است آن را اداره کند، مذهبی که گیتی را غنی تر ساخت.

الان احتمالاً به خودتان می‌گویید: «این مرد، کارنگی، دارد برای دین مسیحیت تبلیغ می‌کند.» اشتباه می‌کنید. من مبلغ مذهبی نیستم، ولی هر چه از عمرم می‌گذرد متقاعدتر می‌شوم که ذهن قدرت عظیمی دارد. پس از سی و پنج سال تدریس برای بزرگسالان، می‌دانم که زنان و مردان می‌توانند نگرانی، ترس و انواع بیماریها را از بین ببرند و با تغییر تفکرشان زندگیشان را عوض کنند. می‌دانم! می‌دانم!!! خودم بارها به چشم خودم این دگرگونی‌ها را دیده‌ام. آن قدر مکرر که دیگر از دیدنشان حیرت نمی‌کنم.

یکی از این دگرگونی‌ها برای یکی از شاگردانم فرانک. جی. ویلی ساکن خیابان آیداهوی غربی در سنت پل مینه‌سوتا پیش آمد. او گرفتار حمله عصبی شدیدی شد. علت چه بود؟ نگرانی. فرانک ویلی به من گفت: «برای همه چیز نگران می‌شدم. نگران این که لاغرم، نگران این که موهای سرم دارند می‌ریزند، نگران این که هیچ وقت آن قدرها پول به دست نمی‌آورم که ازدواج کنم، نگران این که هیچ وقت پدر خوبی از کار درخواهم آمد، نگران این که می‌توسیدم دختری را که می‌خواستم با او ازدواج کنم از دست بدهم، نگران این که هرگز زندگی خوبی نداشته باشم، نگران تأثیری که روی مردم می‌گذارم و نگران این که دارم زخم معده می‌گیرم. دیگر نمی‌توانستم کار کنم و شغلم را از دست دادم. آن قدر در درون خود فشار روی فشار جمع کردم که مثل دیگ زودپزی شدم که سوپاپ اطمینان نداشت. فشار آن قدر غیرقابل تحمل شد که باید بلایی سرم می‌آمد - و آمد. اگر تا به حال حمله عصبی نداشته‌اید، دعا کنید که هیچ گرفتار چنین دردی نشوید، چون هیچ درد جسمی‌ای با یک ذهن مصیبت‌زده برابری نمی‌کند.

«حمله عصبی من بقدری شدید بود که حتی با اعضای خانواده‌ام نمی‌توانستم حرف بزنم. ابداً اختیار افکارم را در دست نداشتم. همه وجودم لبریز از ترس شده بود. با کمترین صدایی از جا می‌پریدم. از همه دوری می‌کردم. بی هیچ دلیل واضحی می‌زدم زیر گریه.

«هر روز، زندگی رنج تازه‌ای بود. احساس می‌کردم همه ترکم کرده‌اند و

حتی خدا مرا از یاد برده است. مدام اغوا می شدم که توی رودخانه بپریم و به همه چیز خاتمه بدهم.

«به جای این کار، با امید این که تغییر محیط به بهبود روحیه ام کمک کند، به فلوریدا سفر کردم. وقتی سوار قطار شدم، پدرم نامه ای به دستم داد و گفت تا به فلوریدا نرسیده ام، آن را باز نکنم. فصل جهانگردی فلوریدا بود و من در اوج شلوغی آنجا، از هواپیما پیاده شدم. چون نتوانستم در هتل جایی پیدا کنم، در یک گاراژ اتاقی اجاره کردم. سعی کردم در یک کشتی باری که به میامی می رفت کاری پیدا کنم، اما شانس نداشتم، بنابراین وقتم را در ساحل می گذراندم و وضع روحیم بسیار بدتر از وقتی بود که در فلوریدا بودم. در این موقع نامه را باز کردم تا ببینم بابا برایم چه نوشته است. نوشته بود: «پسر! تو ۱۵۰۰ مایل دور از خانه هستی و حالت هیچ فرقی نکرده است. درست می گویم؟ می دانستم که فرق نمی کند چون تو با خودت همان چیزی را برده ای که علت همه گرفتاری های توست و آن، چیزی جز خود تو نیست. جسم و مغز تو هیچ اشکالی ندارند. این شرایط نیستند که تو را از پا درآورده اند، بلکه نحوه تفکر تو درباره شرایط، این بلا را بر سر تو آورده است.» انسان همان گونه که در دلش می اندیشد، زندگی می کند.» پسر! هر وقت این را فهمیدی به خانه برگرد، چون درمان شده ای.

«نامه بابا عصبانیم کرد. دنبال همدردی می گشتم نه تعلیم. آن قدر دیوانه شدم که همان موقع و همان جا تصمیم گرفتم هرگز به خانه برنگردم. آن شب موقعی که در یکی از خیابانهای فرعی میامی قدم می زدم، به کلیسایی رسیدم که در آن داشتند مراسمی اجرا می کردند. چون جایی نداشتم بروم، وارد کلیسا شدم و نشستم و به دعایی که می خواندند گوش دادم: «آنکه بر روح خود فائق آید، بسیار نیرومندتر از کسی است که شهری را تسخیر می کند.» نشستن در هاله تقدس خانه خدا و شنیدن همان حرفهایی که بابا در نامه اش نوشته بود، یکباره افکار دردناک گذشته را از ذهنم پاک کرد. توانستم برای اولین بار در زندگی، واضح و عاقلانه فکر کنم. فهمیدم که عجب احمقی بوده ام. از این که وجود واقعی خود را واضح و روشن می دیدم یکه خوردم. خود را می دیدم که می خواستم همه دنیا و هر آنچه را که در آن است عوض کنم، در حالی که فقط کافی بود کانون عدسی دوربینی را که در ذهن داشتم تغییر بدهم.



«روز بعد چمدانهایم را بستم و به طرف خانه راه افتادم. یک هفته بعد سر کارم برگشتم. چهار ماه بعد با دختری که ترسیده بودم از دستش بدهم ازدواج کردم. حالا خانواده خوشبختی با پنج فرزند داریم. خداوند چه از نظر مالی و چه از نظر ذهنی به من لطف داشته است. موقعی که گرفتار حمله عصبی شدم، سرکارگر شبکار بودم و فقط هیجده نفر زیردستم کار می‌کردند. حالا سرپرست کل کارخانه کارتن‌سازی هستم و چهار صد و پنجاه نفر زیردستم کار می‌کنند. زندگی بسیار سرشارتر و موفق‌تر از قبل است. باور دارم که حالا قدر ارزشهای واقعی زندگی را بیشتر می‌دانم. موقعی که ناراحتی و دغدغه، آرام آرام در زندگی من می‌خزد، (همچنان که در زندگی هر کسی) به خود می‌گویم کانون عدسی ذهنت را تنظیم کن و همه کارها رو به راه می‌شوند.

«صادقانه بگویم خوشحالم که گرفتار حمله عصبی شدم، برای این که فهمیدم افکار ما می‌توانند چه نیروی عظیمی بر جسم و ذهن ما وارد کنند. حالا یاد گرفته‌ام کاری کنم که افکارم به جای آن که علیه من کار کنند در خدمت من باشند. حالا می‌فهمم حق با پدر بود که می‌گفت شرایط دشوار نیستند که باعث رنج من شده‌اند، بلکه نحوه تفکر من درباره آن شرایط، کار را بر من دشوار کرده است. بمحض این که این موضوع را تشخیص دادم، درمان شدم و همان طور هم ماندم.»

این هم از تجربه فرانک. جی. ویلی.

من عمیقاً اعتقاد دارم که آرامش ذهن و شادی زندگی، به جایی که هستیم و به آنچه که داریم یا به آنچه که هستیم بستگی ندارد، بلکه فقط به برخورد ذهنی ما با مسائل مربوط می‌شود. شرایط خارجی خیلی کم می‌توانند روی این آرامش تأثیر بگذارند. برای مثال، نگاهی به قضیه جان براون پیر بیندازیم که او را به جرم آتش زدن مهمات ارتش ایالات متحده در بندر هارپروز و سعی در برانگیختن بردگان به قیام، اعدام کردند. موقعی که او را روی تابوتش نشانند تا با ازابه به میدان اعدام ببرند، نگهبان که در کنار او نشسته بود، سخت عصبی و نگران بود، ولی جان براون پیر بسیار آرام و خونسرد بود. او نگاهی به کوههای بلوریج ویرجینیا کرد و گفت: «عجب کشور قشنگی! هرگز فرصت پیدا نکرده بودم آن را ببینم.»

یا نگاهی به مورد رابرت فالکون اسکات و همراهانش بیندازید. آنها اولین انگلیسی‌هایی بودند که به قطب جنوب رسیدند. سفر بازگشت آنها احتمالاً شاق‌ترین مسافرتی بوده که بشر تا به حال انجام داده است. غذای آنها تمام شده و سوختشان ته کشیده بود. دیگر نمی‌توانستند جلو بروند، سوز برفی زوزه‌کشان، یازده شبانه روز تمام جلوی حرکت آنها را گرفته بود. باد بقدری شدید بود که لبه‌های یخهای قطبی را می‌برید. اسکات و همراهانش می‌دانستند که خواهند مرد و با خودشان مقداری تریاک آورده بودند که در چنین مواقعی از آن استفاده کنند. قرار بود مقدار زیادی تریاک بخورند و بعد هم همگی دراز بکشند و به خوابی فرو روند که بیداری نداشت، ولی آنها سراغ تریاکها نرفتند و تا آخرین لحظه «آواز خواندند و گفتند و خندیدند» ما می‌دانیم که آنها این کار را کرده‌اند، چون هشت ماه بعد، گروه کاوش توانست نامه‌ای را در کنار جسد یخزده آنها پیدا کند.

بله، اگر ما بتوانیم افکار شادمانه و شجاعانه‌ای داشته باشیم و آرامش خود را حفظ کنیم، حتی موقعی که روی تابوتمان نشستیم و ما را به طرف میدان اعدام می‌برند، از زندگی لذت می‌بریم و فضای چادرهای خود را، آن هم درست موقعی که داریم از گرسنگی می‌میریم و از سرما یخ می‌زنیم با «آواز خواندن و گفتن و خندیدن» پر می‌کنیم. میلتون سیصد سال پیش، آن موقعی که کور شده بود، همین حقیقت را کشف کرد:

ذهن همچنان که از جای خود تکان نمی‌خورد می‌تواند

از جهنم بهشت بسازد و از بهشت، جهنم.

ناپلئون و هلن کلر تجسم کامل گفته میلتون هستند: ناپلئون آنچه را که معمولاً یک بشر آرزو می‌کند داشت. او صاحب شکوه و جلال، قدرت و ثروت بود، با این همه در سنت هلن گفت: «در همه عمرم شش روز سعادتبار نداشته‌ام.» در حالی که هلن کلر کور، کر و لال می‌گفت: «زندگی را بسیار زیبا یافته‌ام.» اگر نیم قرن زندگی توانسته باشد چیزی به من بیاموزد، درسی جز این نیست که «هیچ چیز جز خودت نمی‌تواند برایت آرامش بیاورد.»

من فقط می‌خواهم حرفهایی را که امرسون در پایان مقاله «اعتماد به نفس»

نوشته است در اینجا تکرار کنم: «آیا یک پیروزی سیاسی، بالا رفتن اجاره‌ها، بهبود بیماری شما، یا بازگشت دوستی که غیبت کرده بود و یا هر عامل خارجی دیگری می‌تواند روحیه بالا و روزهای خوشی را برای شما تدارک ببیند؟ خیر! این را باور نکنید. هرگز چنین نیست. هیچ چیز جز وجود خود شما نمی‌تواند برایتان شادمانی بیاورد.»

اپیکتیوس فیلسوف بزرگ رواقی هشدار داد که ما باید بیشتر از آنچه که مراقب بیرون کشیدن «تومور و آبسه از بدن» هستیم، مراقب «بیرون کشیدن افکار نادرست از ذهن» باشیم.

اپیکتتوس این حرف را نوزده قرن قبل گفت، ولی پزشکی جدید این حرف را تأیید کرده است. دکتر جی. کنبی رابینسون می‌گوید از هر پنج بیماری که به بیمارستان جان هاپکینز مراجعه می‌کنند، چهار نفرشان از وضعیتی رنج می‌برند که در اثر فشارها و اضطرابهای عاطفی به وجود آمدند. این موضوع حتی در ناراحتی‌های عضوی هم مصداق دارد. این آثار، نتیجه عدم سازش با زندگی و مسائل آن است.

مونتان فیلسوف بزرگ فرانسوی، این کلمات را شعار زندگی خود کرده بود: «انسان آن قدر که از تصور آنچه که پیش می‌آید، آزار می‌بیند، از خود آن حوادث صدمه نمی‌خورد.» و نظر ما در مورد آنچه که پیش می‌آید، کاملاً به ما بستگی دارد.

منظورم چیست؟ آیا چنین گستاخی عظیمی دارم که وقتی شما دستخوش ناملایمات هستید و تارهای عصبی‌تان مثل سیم کشیده شده و در انتها گره خورده است، به شما بگویم که با تلاش و اراده‌ای اندک، آن هم در چنین موقعیتی، ذهنیت خود را تغییر بدهید؟ بله، دقیقاً چنین چیزی را می‌گوییم! و تازه، این همه چیزی نیست که می‌گوییم. می‌خواهم به شما بگویم که چطور می‌شود این کار را کرد. شاید کمی تلاش بخواهد، اما رازش ساده است.

ویلیام جیمز که در دانش روان‌شناسی عملی بالاتر از او کسی را نداریم، یک بار چنین اظهار داشت:

«ظاهراً عمل به دنبال احساس می‌آید، ولی در واقع عمل و احساس همراه یکدیگرند و اگر به عمل که بیش از احساس تحت کنترل مستقیم اراده است،

نظم ببخشیم، بطور غیرمستقیم به احساس که چنین نیست، نظم بخشیده ایم.»  
به عبارت دیگر، ویلیام جیمز به ما می‌گوید که ما نمی‌توانیم فقط با «تصمیم برای تغییر» احساساتمان را عوض کنیم، ولی می‌توانیم اعمالمان را تغییر دهیم و وقتی اعمال ما عوض شدند، احساسات ما نیز خود به خود عوض می‌شوند.

ویلیام جیمز این مطلب را چنین توضیح می‌دهد:  
«از این رو اگر شادمانی خود را از دست داده‌اید، شاهره رسیدن به آن، این است که شادمانه از جا برخیزید و طوری عمل کنید و حرف بزنید که گویی شادمانی هم اکنون حضور دارد.»

آیا این حقه ساده فایده هم دارد؟ بله، درست مثل جراحی پلاستیک! خودتان امتحان کنید. یک لبخند وسیع و بزرگ و خدایندانه روی لبهایتان بنشانید، شانه‌هایتان را بالا بیندازید، نفس عمیق بکشید و با صدای بلند آواز بخوانید. اگر نمی‌توانید بخوانید، سوت بزنید. اگر نمی‌توانید سوت بزنید، زمزمه کنید، آن وقت سریع آنچه را که ویلیام جیمز گفته است درک خواهید کرد که اگر علائم مشعشع شاد بودن را از خود نشان دهید، طبیعتاً غیرممکن است که افسرده و کسل باقی بمانید!

این یکی از قوانین کوچک و اصلی طبیعت است که می‌تواند معجزه‌ها را آسان به زندگی ما بیاموزد. زنی را در کالیفرنیا می‌شناسم (به نامش اشاره نمی‌کنم) که می‌تواند اگر این راز را بداند در ظرف بیست و چهار ساعت همه بدبختی‌هایش را دور بریزد. او پیر و بیوه است (قبول دارم که غم‌انگیز است) ولی آیا سعی می‌کند شاد باشد؟ نه؛ اگر از او پرسید که حالش چگونه است، می‌گوید: «اوه، خوبم» ولی حالت چهره‌اش و ناله‌ای که توی صدایش هست می‌گوید: «اوه خدایا، اگر فقط می‌دانستید چه بلاهایی سرم آمده است!» انگار از این که در حضور او شاد هستید، سرزنش‌تان می‌کند. خیلی از زنها وضعشان صد درجه از او بدتر است، چون شوهر این خانم برای او آن قدر حق بیمه باقی گذاشته است که بتواند باقی عمرش را راحت زندگی کند و بچه‌هایی هم دارد که ازدواج کرده‌اند و به او خانه‌ای داده‌اند و خانواده‌ای. ولی من واقعاً لبخند او را کم دیده‌ام. او مدام گلایه می‌کند که دامادهايش خودخواه و خسیس هستند، هر چند

ماهها و ماهها در خانه آنها مهمان می‌شود. و گلایه می‌کند که دخترهایش هیچ وقت به او هدیه‌ای نمی‌دهند، هر چند اعتراف می‌کند که همه پولهایش را با دقت برای «روز پیری» جمع کرده است! او برای خود و خانواده بیچاره‌اش بلای جانی شده است! ولی آیا اصلاً لزومی دارد که این طور باشد؟ اسباب تأسف است. او می‌تواند خود را تغییر بدهد و از یک پیرزن بدبخت تلخ‌کام بیچاره، تبدیل به پیرزنی محترم و عضو محبوب خانواده شود، البته اگر بخواهد که تغییر کند. و تنها کاری که باید بکند این است که شاد باشد و جوری عمل کند که انگار کمی عشق دارد که بیخشد و مدام به خود بینوا و درمانده‌اش بند نکند.

مردی به اسم هر. ژ. انگلرت، اهل ایندیانا ساکن خیابان یازدهم تل سیتی را می‌شناسم که هنوز زنده است چون توانسته است این راز را کشف کند. چند سال قبل این آقای انگلرت مخملک گرفت و وقتی خوب شد، فهمید که گرفتار بیماری نفريت شده است که نوعی عفونت حاد کلیوی است. پیش همه جور دکتری رفت. حتی به حقه‌بازهای پزشکی هم مراجعه کرد، ولی هیچ کس نتوانست او را درمان کند. چند وقت پیش، چند تا بیماری دیگر هم قوز بالای قوز او شدند. فشار خونسش بالا رفت. به دکتر مراجعه کرد و او گفت که فشار خونسش به مرز کشنده‌ای رسیده است. به او گفتند که این بیماری دائماً پیشرفت می‌کند و بهتر است او کارهایش را ردیف کند و منتظر مرگ بماند. او می‌گوید:

«به خانه رفتم و اول اطمینان پیدا کردم که همه اقساط بیمه‌ام را پرداخته‌ام. بعد از خالقم به خاطر همه اشتباهاتی که کرده بودم عذر خواستم و نشستم تا با اندوه و غصه در خود فرو بروم. همه به خاطر من متأثر شده بودند. همسرم و بچه‌هایم احساس بدبختی می‌کردند و من هم در عمق ناامیدی فرو رفته بودم. در هر حال بعد از یک هفته غصه خوردن، به خودم گفتم: «داری مثل احمقها رفتار می‌کنی! آمدم و تا یک سال بعد هم نمردی، پس چرا سعی نمی‌کنی تا زنده‌ای خوشحال باشی؟» شانه‌هایم را بالا انداختم، لبخند زدم و سعی کردم طوری رفتار کنم انگار همه چیز طبیعی است. قبول دارم که اولش تلاش سختی را می‌طلبید، ولی من خودم را مجبور کردم که شاد و دلپذیر باشم و این روحیه نه تنها به خانواده‌ام که به من هم کمک کرد.

«اولین چیزی که متوجه شدم این بود: همان طور که تظاهر می‌کردم حال

خوب است، واقعاً حالم بهتر هم شد. و امروز، ماهها پس از آن که قرار بود من در گورم باشم، نه تنها خوشحال، سالم و زنده‌ام، بلکه فشار خونم هم پائین آمده است. یک چیز را قطعاً می‌دانم: پیش‌بینی دکتر قطعاً درست از کار درمی‌آمد اگر من به «مردن» و شکست فکر می‌کردم، ولی من به بدن خودم فرصت دادم خودش را شفا بدهد و این کار میسر نشد جز با تغییری که در برخورد ذهنی خود با مسائل ایجاد کردم.»

بگذارید از شما سؤالی بپرسم: اگر فقط شادمانه رفتار کردن و مثبت فکر کردن و تفکر درباره شجاعت و سلامتی توانست زندگی این مرد را نجات بدهد، چرا من و شما حتی برای یک لحظه هم که شده است باید افسردگی و اندوه را تحمل کنیم؟ چرا باید خود و اطرافیان خود را غمگین و افسرده کنیم، در حالی که می‌شود فقط با شادمانه رفتار کردن، سعادت را بیافرینیم؟

سالها قبل کتابی خواندم که تأثیری برجسته و عمیق روی زندگی من گذاشت. نام این کتاب بود: «آن‌گونه که بشر می‌اندیشد.» و نویسنده آن جیمز لین آلن بود. در این کتاب آمده است:

«انسان وقتی که اندیشه‌اش را در مقابل افراد و اشیا تغییر می‌دهد، درمی‌یابد افراد و اشیا در مقابل او تغییر می‌کنند... بگذارید یک انسان بطور ارادی اندیشه‌اش را تغییر دهد تا از تحول سریعی که در شرایط مادی زندگیش پیش می‌آید متحیر شود. افراد بشر آنچه را که می‌خواهند جذب نمی‌کنند، بلکه آنچه را که هستند به طرف خود می‌کشند... تقدیری که فرجام ما را شکل می‌دهد در درون خود ماست... دقیقاً خود خود ما... آنچه که انسان به دست می‌آورد نتیجه مستقیم افکار خود اوست... یک انسان فقط می‌تواند با ارتقای اندیشه‌های خود، از جا برخیزد، بجنگد و فتح کند و فقط با اجتناب از بالا بردن اندیشه و انرژی خود است که ضعیف و بیچاره باقی می‌ماند.

براساس کتاب تورات، خالق عالم به انسان قدرت حکمروایی بر کل کره ارض را داده است. چه عطیه عظیمی. ولی من علاقه‌ای به چنین هدیه شاهانه و خارق‌العاده‌ای ندارم. همه آرزوی من این است که بر خود حکومت کنم، بر اندیشه‌هایم، بر ترسهایم، بر ذهنم و بر روحم. و جالب این جاست که من می‌دانم می‌توانم هر زمان که اراده کنم، فقط با کنترل اعمالم که بنوبه خود

عکس‌العملهای مراکتزول خواهند کرد، بر این قلمرو حکومت کنم.

بیائید این جملات ویلیام جیمز را به یاد بیاوریم:

«اغلب چیزهایی که آنها را شرّ می‌نامیم با تغییر ساده برخورد ذهنی کسی که رنج می‌برد و تغییر ترس به مبارزه، به خیر محض و نیروبخش تبدیل می‌شود.»

بیائید برای خوشبختی مبارزه کنیم!

بیائید با پیروی از یک برنامه روزانه تفکر سازنده و شاد، برای خوشبختی خود مبارزه کنیم. و این هم آن برنامه. عنوانش هست: «فقط برای امروز». این برنامه از نظر من بقدری الهام‌بخش است که صدها نسخه از آن را پخش کرده‌ام. سی و شش سال پیش، سیبل. ف. پارتریج این برنامه را نوشت. اگر من و شما آن را تعقیب کنیم، می‌توانیم همه نگرانی‌هایمان را حذف کنیم و تا میزان بی‌حد و حصری، سهم خود را از آنچه که فرانسوی‌ها به آن شادی زندگی می‌گویند، بگیریم.

## فقط برای امروز

۱. فقط برای امروز شاد خواهم بود. این عبارت نشان می‌دهد که به ابراهام لینکلن چقدر درست می‌گفت. حرف او این بود: «اغلب آدمها همان قدر سعادت‌مندند که ذهنشان برای سعادت‌مند بودن آماده شده است.» سعادت از درون است و ربطی به دنیای بیرون ندارد.

۲. فقط برای امروز سعی می‌کنم خود را با آنچه که هست تطبیق بدهم و سعی نمی‌کنم همه چیز را با تمایلات خود سازش دهم. خانواده‌ام، شغلم و بختم را همان‌گونه که هستند می‌پذیرم و خود را با آنها تطبیق می‌دهم.

۳. فقط برای امروز از بدن خود مراقبت خواهم کرد. آن را تمرین می‌دهم، از آن مراقبت می‌کنم، آن را تغذیه می‌کنم، نه به او زور می‌گویم و نه از او غفلت می‌کنم، بنابراین ماشین کاملی برای اطاعت از اوامر خود در اختیار دارم.

۴. فقط برای امروز سعی می‌کنم ذهن خود را تقویت کنم. چیز مفیدی یاد بگیرم. خشک مغز نخواهم بود و چیزهایی را مطالعه خواهم کرد که به تلاش، تفکر و تمرکز نیاز دارد.

۵. فقط برای امروز روحم را با سه روش تمرین خواهم داد: اول برای کسی کاری را انجام می‌دهم که دلم می‌خواهد و بعد همان‌طور که ویلیام جیمز می‌گوید فقط برای تمرین دو تا کاری را که دوست ندارم انجام می‌دهم.



۶. فقط برای امروز با همه چیز موافقت خواهم کرد. به بهترین نحوی که می توانم به همه چیز نگاه خواهم کرد و به دلپسندترین شکلی که می توانم لباس می پوشم، آرام حرف می زنم، مؤدبانه رفتار می کنم، تحسین خواهم کرد، ابداً انتقاد نخواهم کرد، هیچ عیبی در هیچ چیز نمی یابم و سعی می کنم نه کسی را وادار به کاری کنم نه بزور او را پیش ببرم.

۷. فقط برای امروز سعی می کنم. فقط برای امروز زندگی می کنم. نمی خواهم همه مشکلات زندگی را فوراً حل کنم. برای دوازده ساعت می توانم کارهایی را انجام بدهم که اگر آنها را برای همه عمرم انجام بدهم مرا خواهند ترساند.

۸. فقط برای امروز برنامه ای خواهم داشت. هر چیزی را که رأس هر ساعتی باید انجام بدهم می نویسم. ممکن است نتوانم دقیقاً آن را تعقیب کنم، ولی همه اش را دقیق می نویسم. دو عامل مزاحم یعنی عجله و بی تصمیمی را حذف خواهم کرد.

۹. فقط برای امروز نیم ساعتی با خودم خلوت می کنم و آرامشم را به دست می آورم. در این نیم ساعت به خدا فکر می کنم که چشم انداز دقیقتری برای زندگی خودم پیدا کنم.

۱۰. فقط برای امروز از چیزی بخصوص از خوشحال بودن نمی ترسم. از آنچه زیباست لذت می برم، دوست می دارم و باور می کنم آنهایی که دوستان دارم، دوستم دارند.

اگر می خواهیم برداشت ذهنی مثبتی داشته باشیم که برای ما آرامش و سعادت به همراه بیاورد قانون ۱ این است:

شادمانه بیندیشید و عمل کنید تا احساس شادمانی کنید.

## ادامه بخش چهارم

### هفت راه آرامش و خوشبختی

## فصل ۱۳

### ارزش والای تلافی نکردن

سالها قبل، یک شب که از میان پارک یلواستون سفر می‌کردم، همراه با چند توریست روی نیمکت‌هایی که از سنگ و کنده درخت درست کرده بودند و رو به جنگل انبوه کاج و صنوبر قرار داشتند، نشسته بودم. همه ما شش‌دانگ حواسمان جمع حیوانی بود که تا به حال ندیده بودیم. خرس خاکستری که حیوان مخوف جنگلها بود، در نور چراغها از جنگل بیرون می‌آمد و مشغول خوردن زیاله‌هایی می‌شد که از آشپزخانه هتل‌های پارک در آنجا می‌ریختند. جنگلبانی به اسم سرگرد مارتین دیل که روی اسب نشسته بود با سیاحان هیجانزده درباره خرسها صحبت می‌کرد. او به ما گفت خرس خاکستری می‌تواند هر حیوانی را در دنیای غرب تکه تکه کند، البته غیر از بوفالو و خرس کادیاک. با این همه آن شب متوجه شدم که آنجا فقط یک حیوان هست که خرس خاکستری به او اجازه می‌دهد از جنگل بیرون بیاید و زیر نور چراغها، با او غذا بخورد. این حیوان اندازه یک گربه کوچک بود و خرس خاکستری می‌دانست که می‌تواند با یک ضربه پوزه‌اش، آن را تکه تکه کند. پس چرا این کار را نمی‌کرد؟ به خاطر این که روی تجربه فهمیده بود ارزشش را ندارد.

من هم این نکته را فهمیده‌ام. بچه کشاورز بودم و در پرچین‌های میسوری

بعضی از انواع چهارپای این حیوانات را به دام می انداختم و بعدها هم وقتی مرد شدم انواع دو پای آن را در پیاده‌روهای نیویورک دیدم. تجربه اندوهباری به من نشان داد که هیچ کس به خودش زحمت این که با یکی از انواع دو پا یا چهار پایش درگیر شود، به خود نمی دهد.

هنگامی که از دشمنان خود متنفریم، به آنها امکان می دهیم که بر ما خواب ما، اشتهای ما، فشار خون ما، سلامتی ما و سعادت ما تسلط داشته باشند. دشمنان ما اگر بدانند که چقدر خوب ما را مضطرب کرده و چطور توی کار ما موش دوانده‌اند و سر ما تلافی درآورده‌اند، از خوشحالی خواهند رقصید! نفرت ما به آنها صدمه‌ای نمی زند، بلکه به طرف خود ما برمی گردد و شب و روز ما را به جهنمی پر آشوب تبدیل می کند. فکر می کنید چه کسی این حرف را زده است؟ «اگر آدمهای خودخواه می خواهند از شما انتقام بگیرند، آنها را از فهرست خود حذف کنید، ولی سعی نکنید کارشان را تلافی کنید. وقتی درصدد تلافی برمی آئید، به خودتان بیشتر از بقیه صدمه می زنید.» این کلمات درست مثل این است که از دهان یک فرد ایده‌آلیست هوشمند بیرون آمده باشد، اما این طور نیست. این حرفها در خبرنگارنامه اداره پلیس میل ووکی نوشته شده است.

تلافی کردن چطور به شما صدمه می زند؟ به اشکال مختلف. براساس نوشته مجله لایف، تلافی کردن سلامتی شما را به خطر می اندازد. در مجله لایف آمده است: «عمده‌ترین ویژگی شخصیتی کسانی که فشار خون بالایی دارند، بی‌زاری از دیگران است. هنگامی که بی‌زاری مزمن شود، فشار خون مزمن و بیماری قلبی به دنبال آن می آیند.»

بنابراین وقتی که عیسی مسیح می گفت: «دشمنان خود را دوست بدارید.» درواقع فقط درس اخلاق نمی داد بلکه پزشکی قرن بیستم را هم تعلیم می داد. وقتی می گفت: «هفت هفتاد بار ببخش» درواقع داشت به ما یاد می داد که چطور خودمان را از فشار خون بالا، ناراحتی قلبی، زخم معده و بسیاری بیماریهای دیگر حفظ کنیم.

یکی از دوستان من اخیراً گرفتار حمله قلبی شد. پزشکش به او دستور داد که در رختخواب بماند و برای هیچ چیز هر قدر هم که مهم باشد، عصبانی نشود. پزشکان می دانند که اگر قلب ضعیفی داشته باشید، اندکی عصبانیت شما را

می‌کشد. گفتم می‌کشد؟ کمی عصبانیت صاحب رستورانی در اسپوکین واشنگتن را چند سال پیش کشت. جلوی رویم نامه‌ای دارم از جری سوارتات، رئیس پلیس آنجا که می‌گوید: «چند سال قبل، ویلیام فالكابر شصت و هشت ساله که صاحب کافه‌ای در اینجا یعنی اسپوکین بود، خودش را با عصبانیت کشت، چون آشپزش اصرار داشت که قهوه را با نعلبکی بخورد. صاحب کافه بقدری کفری شد که تپانچه‌اش را برداشت و عقب سر آشپزش کرد و اسلحه به دست سخته کرد و مرد. گزارش پزشکی قانونی نشان داد که علت سخته قلبی عصبانیت بوده است.»

وقتی عیسی مسیح می‌گوید: «دشمنان خود را دوست بدارید.» می‌خواهد به ما بگوید که چطور قیافه‌مان را بهتر کنیم. من و شما زمانی را می‌شناسیم که صورت‌هایشان به خاطر نفرت چروک خورده و سخت شده و به خاطر بیزاری از شکل افتاده است. همه مداوای سالن‌های زیبایی به اندازه نصف قلبی پر از بخشش، عطف و عشق، قیافه آنها را درست نخواهد کرد.

نفرت توان ما را برای این که حتی از غذایمان لذت ببریم، از بین می‌برد. انجیل این موضوع را چنین بیان می‌کند: «غذایی از گیاهان در جایی که عشق هست صدها برابر به کیاب بره‌ای که با نفرت تناول شود می‌ارزد.»

دشمنان ما با شادی دست‌هایشان را به هم نمی‌مالند اگر بدانند نفرت ما از آنها خسته‌مان کرده، عصبی و عاجزمان کرده، قیافه‌مان را از بین برده، ما را گرفتار حمله قلبی و احتمالاً عمر ما را کم کرده است؟

اگر دشمنان را دوست نداریم، لااقل خودمان را دوست داشته باشیم. بیائید آن قدر خودمان را دوست داشته باشیم که به دشمنانمان اجازه ندهیم بر سعادت ما، سلامتی ما و قیافه ما تسلط پیدا کنند.

همان طور که شکسپیر می‌گوید:

کوره را برای دشمنان خود  
چنان داغ مکن که خودت را بسوزاند

هنگامی که عیسی مسیح می‌گفت دشمنان خود را «هفت هفتاد بار»

بیخشم، از کار بزرگی سخن می‌گفت. برای مثال، نامه‌ای را که از ژرژ رونا ساکن فرادگتای افسالای سوئد دریافت کرده‌ام، پیش رو دارم. سالهای سال ژرژ رونا در وین وکیل دعاوی بود، ولی در فاصله جنگ جهانی دوم به سوئد فرار کرد. او صنار پول نداشت و بدجوری به کار احتیاج داشت. از آنجا که می‌توانست به چند زبان صحبت کند و بنویسد، امیدوار بود بتواند در کمپانی‌ای که در کار واردات صادرات فعالیت کرد، شغلی به عنوان نمایندگی به دست آورد. بسیاری از کمپانی‌ها به او جواب دادند به خاطر جنگ به چنین خدماتی نیاز ندارند، ولی نام او را جایی ثبت می‌کنند... و از این جور حرفها. در هر حال مردی برای ژرژ رونا نامه‌ای نوشت و گفت: «تصور شما درباره کار من حقیقت ندارد. شما هم اشتباه می‌کنید، هم احمق هستید. من به هیچ نماینده‌ای احتیاج ندارم. تازه اگر هم احتیاج داشتم، شما را استخدام نمی‌کردم چون شما حتی نمی‌توانید سوئدی را درست بنویسید. نامه شما پر از اشتباه است.»

وقتی ژرژ رونا نامه را خواند، درست مثل دونالد داک دیوانه شد. منظور این سوئدی از این که می‌گفت او زبان بلد نیست چه بود؟ نامه‌ای که خود این سوئدی نوشته بود پر از غلط بود! بنابراین ژرژ رونا نامه‌ای نوشت که آن مرد را آتش می‌زد. بعد لحظه‌ای تأمل کرد و به خود گفت: «یک دقیقه صبر کن. از کجا بدانم که این مرد درست نمی‌گوید؟ من سوئدی را خوانده‌ام، ولی زبان مادری من نیست، بنابراین ممکن است اشتباهاتی بکنم که خودم متوجه نمی‌شوم. اگر این طور باشد، در صورتی که بخواهم کاری پیدا کنم، باید بیشتر بخوانم. ممکن است این مرد بدون این که خواسته باشد به من لطف کرده باشد. این واقعیت که او خودش را با شیوه ناپسندی به من معرفی کرده است، تغییری در دین من نسبت به او ایجاد نمی‌کند. بنابراین می‌خواهم برایش نامه بنویسم و بابت این کاری که کرده است از او تشکر کنم.»

بنابراین ژرژ رونا نامه توهین آمیزی را که نوشته بود پاره کرد و نامه دیگری به این مضمون نوشت: «واقعاً محبت کردید که به خودتان زحمت دادید و برای من نامه نوشتید، بخصوص وقتی که به یک نماینده نیاز ندارید. متأسفم که درباره کمپانی شما اشتباه کردم. دلیلی که برای شما نامه نوشتم این بود که من درخواست کار دارم و اسم شما را به عنوان پیشرو در این زمینه به من دادند.»

نمی دانستم که در نامه‌ام غلطهای دستوری دارم. از این بابت متأسف و شرمسارم. از حالا به بعد در مورد مطالعه زبان سوئدی سعی بیشتری خواهم کرد و کوشش می‌کنم اشتباهاتم را تصحیح کنم. از شما ممنونم که کمکم کردید در راه رفع اشتباهاتم گام بردارم و این کار را شروع کنم.»

چند روز نگذشته بود که ژرژ رونا از این مرد نامه‌ای دریافت کرد که در آن گفته بود به دیدنش بیاید. رونا رفت و شغلی به دست آورد. ژرژ رونا پیش خودش این نکته را کشف کرد که: «یک جواب نرم، گره‌های غضب را باز می‌کند.» ما ممکن است آن قدر مقدس و بزرگوار نباشیم که دشمنان خود را دوست داشته باشیم، ولی به خاطر سلامتی و سعادت خودمان، بیایید دست کم آنها را ببخشیم و فراموششان کنیم. این، کار هوشمندانه‌ای است.

کنفوسیوس می‌گوید: «این که به انسان بدی کنند یا سرش کلاه بگذارند هیچ است، مگر این که شما مدام سعی کنید آن را به یاد بیاورید.» یک وقتی از جان، پسر ژنرال آیزنهاور پرسیدم آیا هیچ وقت پدرش ناراحت و بیزار می‌شود. او جواب داد: «نه. بابا هیچ وقت حتی یک دقیقه از عمرش را هم برای کسانی که دوستشان ندارد تلف نمی‌کند.»

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «مردی که نمی‌تواند عصبانی شود احمق است. ولی مردی که عصبانی نمی‌شود عاقل است.»

ویلیام. جی. گی‌نور شهردار سابق از همین روش استفاده می‌کرد. روزنامه‌های مخالف شدت به او حمله می‌کردند و مرد دیوانه‌ای در اثر همین حملات، روزی به او تیراندازی کرد و تقریباً نزدیک بود او را بکشد. موقعی که در بیمارستان بستری شد و هر لحظه برای زنده ماندن می‌جنگید گفت: «هر شب همه کس و همه چیز را می‌بخشم.» خیلی خیال‌پردازانه است؟ خیلی لطیف و ظریف است؟ اگر این طور است، بیایید با فیلسوف بزرگ آلمانی شوپنهاور، نویسنده کتاب مطالعاتی در خوش‌بینی مشورت کنیم. او زندگی را ماجرای دردناک و بیهوده‌ای می‌دانست. موقعی که راه می‌رفت، اندوه از وجناتش می‌بارید، اندوهی که از اعماق ناامیدیش سرچشمه می‌گرفت. او فریاد می‌زد: «اگر ممکن باشد، هیچ خصومتی برای هیچ کس نباید احساس کرد.»

یک وقتی از برنارد باروخ، مردی که مشاور امین شش رئیس جمهور یعنی

ویلسون، هاردینگ، کولیح، هورر، روزولت و ترومن بود، پرسیدم که آیا هیچ وقت از حملات دشمنانش ناراحت شده است. جواب داد: «هیچ کس نمی تواند مرا تحقیر یا ناراحت کند. من به او اجازه نمی دهم.»  
هیچ کس نمی تواند شما و مرا تحقیر و ناراحت کند، مگر آن که ما به او اجازه بدهیم.

**چوب و سنگ ممکن است استخوانهای مرا بشکنند  
ولی کلمات هیچ وقت آزرده ام نمی کنند.**

در طی قرون و اعصار، بشریت شمعیهای خود را در مقابل آن افراد عیسی گونه ای افروخته است که هیچ خصومتی نسبت به دشمنانشان نداشته اند. غالباً در پارک ملی جاسپر در کانادا می ایستم و به یکی از زیباترین کوهستانهای دنیای غرب خیره می شوم. این کوه را به احترام ادیت کامول، پرستار انگلیسی که قبل از تیرباران شدن توسط آلمانی ها در ۱۲ اکتبر ۱۹۱۵ مثل یک قدیسه به سوی مرگ رفت، به همین اسم، نامگذاری کرده اند. جرمش چه بود؟ او سربازان انگلیسی و فرانسوی را در خانه اش در بلژیک پنهان کرد، به آنها غذا داد، از آنها پرستاری کرد و بعد هم وسایلی فراهم کرد که به هلند فرار کنند. هنگامی که کشیش انگلیسی در آن صبح اکتبر وارد سلول او در زندان نظامی شد تا او را برای مرگ آماده کند، ادیت کامول دو جمله گفت که بعدها آن را روی برنز و سنگ گرانیت حک کردند. او گفت: «من تشخیص داده ام که وطن پرستی تنها کافی نیست. من نباید از کسی نفرت یا رنجشی داشته باشم.» چهار سال بعد، جسد او را به انگلستان بردند و برایش در کلیسای وست مینستر مراسم یادبود گرفتند. این روزها مجسمه ای از گرانیت در مقابل گالری ملی پورت ریت در لندن قرار دارد. این مجسمه متعلق به یکی از شخصیت های فناناپذیر انگلستان است. «من تشخیص داده ام که وطن پرستی تنها کافی نیست. من نباید از کسی نفرت یا رنجشی داشته باشم.»

یکی از مطمئن ترین راهها برای بخشیدن و فراموش کردن دشمنانمان این است که در موضوعی که مشخصاً از ما بزرگتر است غرق شویم. سپس دشنامها

و مخالفت خوانی هایی که با آنها مواجه می شوم، مهم نخواهند بود، چون ما به هر چیزی جز آنچه مد نظر ماست، اعتنایی نمی کنیم. برای مثال، اجازه بدهید ماجرای واقعاً تکان دهنده ای را که در سال ۱۹۱۸ در جنگلهای کاج می سی سی پی اتفاق افتاد برایتان تعریف کنم. از یک اجرای حکم بی محاکمه حرف می زنم! لورنس جونز، معلم و واعظ سیاهپوست را نزدیک بود مثله کنند. چند سال قبل، از مدرسه ای که لورنس جونز تأسیس کرده و نامش را مدرسه ایالتی جنگل کاج گذاشته بود، دیدن و برای بچه ها سخنرانی کردم. این روزها در سرتاسر کشور، این مدرسه را می شناسند، ولی ماجرای را که من می خواهم تعریف کنم مدتها قبل پیش آمد. روزهای پر تب و تاب جنگ جهانی اول بود. در می سی سی پی مرکزی این شایعه پخش شده بود که قرار است آلمانی ها سیاهپوستان را تحریک کنند و شورش راه بیندازند. لورنس جونز، همان مردی که قرار بود مثله اش کنند، همان طور که گفتم سیاهپوست بود و به او تهمت زده بودند که می خواهد هم نژادهای خود را به شورش وادار کند. گروهی از سفیدپوستها از بیرون کلیسا شنیده بودند که لورنس جونز فریاد می زند و خطاب به جماعت می گوید: «زندگی صحنه نبردی است که در آن هر سیاهپوستی باید اسلحه خود را به دست بگیرد و برای بقا و موفقیت خود بجنگد.»

«جنگ!»، «اسلحه!»، کافی است! این مردان جوان در دل شب چهار نعل تاختند و عده ای را جمع کردند و به کلیسا برگشتند. بعد دور گردن واعظ طنابی انداختند و او را کشان کشان تا یک مایلی آنجا بردند و او را روی توده ای هیزم قرار دادند، کبریتها را روشن کردند و نزدیک بود دارش بزنند و او را بسوزانند که یک نفر فریاد زد: «بگذارید قبل از این که او را بسوزانیم ببینیم حرف حسابش چیست. حرف بزن! حرف بزن.» لورنس جونز که هنوز طناب دار به گردنش بود روی توده ای هیزم ایستاده بود، به خاطر زندگی و به خاطر آنچه که مدنظرش بود سخن گفت. او در سال ۱۹۰۷ از دانشگاه آیوا فارغ التحصیل شده و شخصیت برجسته اش، تحصیلاتش و قدرت نوازندگی اش او را محبوب شاگردان و استادان کرده بود. پس از فارغ التحصیلی پیشنهاد یک مرد ثروتمند را برای این که به او کمک کند تا موسیقی بخواند رد کرد. چرا؟ چون شعله یک آرزو، وجودش را به آتش کشیده بود. بعد از خواندن داستان زندگی بوکر. تی. واشنگتن به او



الهام شد که زندگیش را صرف آموزش هم‌نژادان بیسواد و فقیر خود کند. بنابراین به عقب‌افتاده‌ترین جایی که می‌توانست در جنوب کشور پیدا کند رفت. این محل بیست و پنج مایل از جکسون می‌سی‌سی‌پی فاصله داشت. جونز ساعتش را به یک دلار و شصت و پنج سنت فروخت و در میان جنگل، اولین میز و نیمکتش را گذاشت و مدرسه‌اش را دایر کرد. برای این مردان خشنی که ایستاده بودند تا او را مثله کنند از تلاشهایی که برای آموزش این پسر و دخترهای آموزش ندیده، کرده بود تا آنها را به کشاورزان، مکانیک‌ها، آشپزها و خانه‌دارهای خوبی تبدیل کند، صحبت کرد. او از سفیدپوستانی نام برد که کمکش کرده بودند تا مدرسه ایالتی پایینی وودز (جنگل کاج) را دایر کند. سفیدپوستانی که به او زمین، الوار، خوک، گاو و پول داده بودند تا بتواند به کار آموزش ادامه بدهد. بعدها وقتی از لورنس جونز پرسیدند آیا از مردانی که او را روی جاده کشیدند تا دارش بزنند و بعد هم او را بسوزانند، متنفر است یا نه، جواب داد چنان در هدف خود غرق و چنان مجذوب فکری بزرگتر از نفس خود است که فرصت متنفر بودن پیدا نمی‌کند. او می‌گوید: «من فرصت دعوا کردن و حسرت خوردن ندارم و هیچ‌کسی نمی‌تواند مرا تا به آن حد ذلیل و پست کند که از او متنفر بشوم.»

لورنس جونز با صداقت تمام نه برای خودش که برای هدفش التماس می‌کرد و به همین دلیل دل جمعیت نرم شد. سرانجام یک سرباز قدیمی جنگهای داخلی از وسط جمعیت بلند شد و گفت: «من باور می‌کنم که این پسر دارد حقیقت را می‌گوید. من سفیدپوستهایی را که او اسم می‌برد می‌شناسم. او دارد کار بزرگی انجام می‌دهد. ما اشتباه کرده‌ایم و به جای آن که دارش بزنیم باید کمکش کنیم.» سرباز قدیمی کلاهش را بین جمعیت گرداند و مبلغ پنجاه و دو دلار و چهل سنت از همان مردانی جمع‌آوری کرد که قرار بود بنیانگذار مدرسه پایینی وودز را دار بزنند. همان مردی که گفته بود: «من فرصت دعوا کردن و حسرت خوردن ندارم و هیچ‌کس نمی‌تواند مرا تا به آن حد ذلیل و پست کند که از او متنفر بشوم.»

نوزده قرن پیش، اپیکتوس خاطرنشان ساخت که ما همانی را می‌درویم که می‌کاریم و سرنوشت تقریباً همیشه وادارمان می‌کند که تاوان اعمال زشت خود

را بپردازیم. او می‌گفت: «در دراز مدت، هر کسی کیفر اعمال نادرست خود را خواهد پرداخت. کسی که این نکته را به یاد داشته باشد از دست هیچ کس عصبانی نمی‌شود، به هیچ کس دشنام نمی‌دهد، هیچ کس را سرزنش نمی‌کند، کسی را نمی‌رنجاند و از هیچ کس متنفر نمی‌شود.»

احتمالاً در تاریخ آمریکا هیچ کس به اندازه آبراهام لینکلن مورد تهمت و دشمنی و خشم چند جانبه افراد نبوده است. با این همه لینکلن، آن طور که شرح حال او در کتاب هرندون آمده است «هرگز کسی را براساس میل یا بی میلی خود قضاوت نکرد. اگر قرار بود کاری انجام شود، او خیلی خوب می‌توانست بفهمد که دشمن‌اش ممکن است آن را بهتر از دوستش انجام بدهد. اگر کسی به خاطر بدرفتاری و خصومت شخصی، او را آزرده خاطر می‌کرد، اما برای انجام کاری آدم مناسبی بود، لینکلن در تفویض آن کار به او لحظه‌ای تردید نمی‌کرد، درست مثل این که بخواهد آن را به یکی از دوستانش بدهد... من فقط معتقدم که او هیچ وقت کسی را به دلیل آن که دشمن او بود و یا از او خوشش نمی‌آمد، کنار نگذاشت.»

اغلب دقیقاً همان مردانی که او به مناصب بالا منصوبشان کرده بود به او تهمت می‌زدند و توهین می‌کردند. کسانی چون مک کلی لان، سیوارد، استانتون و چیس. با این همه، لینکلن، براساس نقل قول هرندون که همکار حقوقی او بود، ایمان داشت که، «هیچ فردی را نباید برای کاری که کرده است توبیخ کرد و یا برای کاری که کرده یا نکرده، جلوی اظهار عقیده‌اش را گرفت، چون همه ما فرزندان شرایط، وقایع، محیط، آموزش، عادات اکتسابی و عوامل موروثی‌ای هستیم که ما را به شکلی که هستیم و خواهیم بود درآوردند.»

شاید حق با لینکلن بود. شاید اگر ما هم همان خصلت‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی‌ای را که دشمنان ما به ارث برده‌اند، به ارث می‌بردیم و اگر زندگی همان کارهایی را که با آنها کرده است با ما می‌کرد، ما هم دقیقاً مثل آنها رفتار می‌کردیم. کلارنس دارو همیشه می‌گفت: «شناختن همه یعنی فهمیدن همه و این کار، جایی برای قضاوت و رد آدمها باقی نمی‌گذارد.» بنابراین به جای متنفر بودن از دشمنانمان، بیایید دل به حالشان بسوزانیم و خدا را شکر کنیم که ما را مثل آنها نکرده است. به جای بار کردن انتقام و کینه بر دشمنانمان، بیایید به آنها تفاهم،

همدردی، کمک، بخشش و دعای خود را نثار کنیم.»

من در خانواده‌ای بزرگ شده‌ام که هر شب در آن کتاب مقدس را می‌خواندند و یا آیه‌ای از انجیل را تکرار می‌کردند. بعد همه زانو می‌زدیم و «دعاهای خانوادگی» را می‌خواندیم. هنوز در آن مزرعه دورافتاده میسوری، صدای پدرم را می‌شنوم که عبارات عیسی مسیح را تکرار می‌کرد. عباراتی که تا بشر زنده است و ایده‌آلهایش را فریاد می‌کند، پیوسته تکرار خواهند شد: «دشمنان خود را دوست بدارید، کسانی را که به شما دشنام می‌دهند دعا کنید، به کسانی که از شما متنفرند خوبی کنید و برای کسانی که بی‌رحمانه به شما بد می‌کنند، دعا کنید و رستگار شوید.»

پدرم سعی می‌کرد براساس این دستور عیسی مسیح زندگی کند و همین تعالیم به او چنان آرامش درونی‌ای می‌داد که فرمانده‌ها و پادشاهان روی زمین همیشه در جستجوی آن بوده‌اند و نیافته‌اند.

برای آن که آرامش ذهنی داشته و سعادت‌مند باشید، دستور ۲ را از یاد نبرید:

هرگز کارهای دشمنانتان را تلافی نکنید، چون در این صورت بیشتر از آنچه به آنها صدمه بزنیم، خودمان را آزار داده‌ایم. بیایید همان کاری را بکنیم که ژنرال آیزنهاور می‌کرد: هرگز حتی یک دقیقه را هم صرف فکر کردن درباره کسانی که دوستشان نداریم، نکنیم.

## ادامه بخش چهارم

### هفت راه آرامش و سعادت

## فصل ۱۴

اگر این کار را بکنید، هرگز از ناسپاسی رنجیده

خاطر نخواهید شد.

اخیراً در تکزاس با بازرگانی که داشت در آتش خشم می سوخت ملاقات کردم. به من هشدار داده بودند که او در ظرف همان پانزده دقیقه اول ملاقاتمان، همه چیز را به من خواهد گفت. واقعاً همین طور هم شد. ماجراییی که او از دستش عصبانی بود یازده ماه قبل اتفاق افتاده بود، ولی او هنوز داشت در شعله‌های خشم بال بال می زد. او نمی توانست درباره هیچ چیز دیگری حرف بزند. به سی و چهار کارمندش ده هزار دلار عیدی داده بود (تقریباً به هر کدام سیصد دلار) و هیچ کدام از او تشکر نکرده بودند. با دلخوری گلایه می کرد و می گفت: «متأسفم که اصلاً به آنها صنار هم دادم!»

کنفوسیوس می گفت: «سر تا پای یک مرد عصبانی آکنده از سم است.» این مرد چنان پر از سم بود که من واقعاً دلم به حالش سوخت. حدود شصت سال سن داشت. این روزها شرکت‌های بیمه عمر ارزیابی کرده اند که ماکمی بیش از دو سوم مابه التفاوت عمر فعلی خود و هشتاد سالگی عمر می کنیم. بنابراین، این

مرد اگر شانس می‌آورد احتمالاً حدود چهل تا پنجاه سال فرصت داشت که زندگی کند. تا آن موقع که یک سال از سالهای اندک باقیمانده عمر خود را با تلخکامی و نفرت درباره ماجرابی که تمام شده و رفته بود، هدر داده بود. اسباب تأسف!

به جای غوطه خوردن در بیزاری و دلسوزی به حال خود، باید از خودش می‌پرسید چرا کسی از او تشکر نکرده است. شاید از کارمندانش زیاد کار کشیده و به آنها کم پول پرداخت کرده بود. شاید آنها عیدی کریسمس را نه یک هدیه که درآمد خود محسوب کرده بودند. شاید او بقدری خرده گیر و دست نیافتنی بود که هیچ کس جرأت نداشت از او تشکر کند یا اهمیتی به این موضوع نمی‌داد. شاید آنها احساس کرده بودند این مبلغ را بطور بلاعوض به آنها داده است که بخش اعظم سود شرکت را برای مالیات ندهد.

از سوی دیگر، شاید کارمندان او خودخواه، فرومایه و بد رفتار بودند. شاید این، شاید هم آن. من هم در این مورد بیشتر از شما چیزی نمی‌دانم. ولی می‌دانم که دکتر ساموئل جانسون گفته است: «سپاسگزاری میوه پختگی است، در میان انسانهای خام نمی‌توانید آن را پیدا کنید.» نکته‌ای که من می‌خواهم آن را روشن کنم این است: این مرد همان اشتباه اضطراب‌آور بشر را که توقع سپاسگزاری است، مرتکب شد. او ذات بشر را نمی‌شناخت.

اگر زندگی انسانی را نجات بدهید، آیا توقع دارید که از شما تشکر کند؟ شاید داشته باشید، ولی ساموئل لیبوییتز که وکیل جنایی مشهوری بود و بعد هم قاضی شد، جان هفتاد و هشت نفر را که قرار بود آنها را روی صندلی الکتریکی بشانند، نجات داد. حدس می‌زنید چند نفر از آنها رفتند و از ساموئل لیبوییتز تشکر کردند و یا حتی آن قدر به خودشان زحمت دادند که برای کریسمس برایش کارت تبریک بفرستند؟ چند نفر؟ حدس بزنید... درس است. هیچ کس.

عیسی مسیح در یک بعدازظهر ده جذامی را شفا داد، ولی چند تن از آنها رفتند و از او تشکر کردند؟ فقط یکی. در کتاب لوک مقدس بخوانید که وقتی عیسی مسیح برگشت، از حواریون خود پرسید: «آن‌ها دیگر کجا رفتند؟» همه‌شان رفته بودند، بدون آن که تشکر کنند! بگذارید از شما چیزی بپرسم: چرا

من و شما و این بازرگان تکرزاسی برای کمکهای کوچک خودمان باید بیشتر از آنچه که عیسی مسیح به انسانها داد توقع داشته باشیم؟  
و امان از وقتی که صحبت از پول می شود! آن وقت اوضاع خیلی بدتر است. چارلز شوآب به من گفت که یکی وقتی زندگی صندوقدار بانکی را که با پولهای بانک در بازار سهام سرمایه گذاری کرده بود، نجات داد. شوآب آن پول را در صندوق گذاشت تا آن مرد را به زندان نبرند و مجازات نکنند. آیا صندوقدار سپاسگزار بود؟ او، بله، برای مدت کوتاهی بود. بعد علیه شوآب جبهه گیری کرد، به او تهمت زد و درست به همان مردی که او را از زندان نجات داده بود، توهین کرد!

اگر به یکی از بستگان خودتان یک میلیون دلار بدهید، آیا توقع دارید سپاسگزار شما باشد؟ این دقیقاً کاری بود که اندرو کارنگی کرد، ولی اگر او می توانست کمی بعد از مرگ از گور خودش بیرون بیاید و دوباره برگردد، حتماً از این که می دید خویشاوندانش به او فحش می دهند یکه می خورد! چرا؟ چون اندی پیر، سیصد و شصت و پنج میلیون دلار برای امور خیریه و «فقط یک میلیون دلار ناقابل برای اقوامش گذاشته بود.»

قضیه این جور است. طبیعت بشر همیشه همین طور بوده است و احتمالاً در طول عمرش عوض نخواهد شد. پس چرا آن را نمی پذیرید؟ پس چرا مثل مارکوس اوریلیوس پیر، یکی از داناترین آدمهایی که بر امپراتوری رم حکمروایی کرد، واقع بین نباشیم. او روزی در دفتر خاطراتش نوشت: «امروز دارم به ملاقات آدمهایی می روم که زیاد حرف می زنند، خودخواهند، خودبینند و ناسپاس. ولی من نه تعجب می کنم و نه ناراحت می شوم، چون دنیای بدون این آدمها در تصور من نمی گنجد.»

معقول است. مگر نه؟ اگر من و شما مدام از ناسپاسی گلایه کنیم، چه کسی را باید سرزنش کرد؟ آیا تقصیر طبیعت بشر است یا تقصیر ما؟ از طبیعت بشر غافلیم؟ بیاید توقع سپاسگزاری نداشته باشیم و آن وقت اگر گهگاهی کسی از ما سپاسگزاری کرد، برایمان اتفاق غیرمترقبه بسیار دلپذیری خواهد بود و اگر هم کسی از ما تشکر نکرد، ناراحت نخواهیم شد.

این اولین نکته ای است که می خواهم در این فصل گوشزد کنم: «این

طبیعت آدمهاست که یادشان برود سپاسگزار باشند، بنابراین اگر این سو و آن سو می‌رویم و توقع داریم از ما سپاسگزاری کنند، خودمان را مستقیماً به طرف دلشکستگی‌های پیاپی هدایت کرده‌ایم.»

زنی را در نیویورک می‌شناسم که دائماً از این که تنهاست گلایه می‌کند. هیچ یک از اقوامش حتی به او نزدیک هم نمی‌شوند و تعجبی ندارد. اگر با او ملاقات کنید، ساعتها برایتان تعریف می‌کند که برای خواهرزاده‌ها و برادرزاده‌هایش وقتی که بچه بودند چه کرده است. می‌گوید که وقتی سرخک و اوریون و سیاه سرفه می‌گرفتند از آنها پرستاری می‌کرد، سالهای سال از آنها مراقبت کرد، به یکی از آنها کمک کرد به مدرسه بازرگانی برود و برای یکی دیگر خانه ساخت تا بتواند ازدواج کند.

آیا این خواهرزاده‌ها و برادرزاده‌ها به دیدن او می‌آیند؟ او به، گهگاه به حکم وظیفه این کار را می‌کنند. ولی از این دیدارها بیزارند. آنها می‌دانند که باید ساعتها بنشینند و به کنایه‌های دائمی او گوش بدهند. آنها باید یک کلمه حرف زنند و گلایه‌های تلخ و آه‌های حاکی از دلسوزی برای خود را تحمل کنند. و وقتی این زن دیگر نمی‌تواند به آنها وعده و وعید بدهد تا به خانه‌اش بیایند، به یکی از آن «تمارض»‌هایش متوسل می‌شود و بیماری قلبی می‌گیرد.

آیا حمله قلبی او واقعیت دارد؟ بله. دکترها می‌گویند که حمله قلبی او عصبی است و او از تپش زیاد قلب رنج می‌برد. در عین حال می‌گویند که برای او کاری از دستشان ساخته نیست، چون مشکل او عاطفی است.

چیزی که این زن واقعاً به آن احتیاج دارد عشق و توجه است، ولی اسمش را «سپاسگزاری» گذاشته است. و هیچ وقت هم عشق و سپاسگزاری دریافت نخواهد کرد، چون آن را تقاضا می‌کند. او گمان می‌کند که سپاسگزاری حق اوست.

هزاران تن مثل این زن در دنیا وجود دارند. زنانی که از «ناسپاسی»، تنهایی و غفلت بیمار می‌شوند. آنها در حسرت عشق به سر می‌برند، ولی تنها راهی که در این دنیا برای آنها وجود دارد تا دیگران دوستشان داشته باشند، این است که دست از التماس برای عشق بردارند و به جای آن بدون چشمداشت دریافت پاسخ، عشق خود را بر دیگران بیارند.

آیا این روش به نظر واهی، غیرعملی و پوچ می‌آید؟ این طور نیست. این درست مثل هوشیاری اسبی است که راه صحیح را بو می‌کشد و پیدا می‌کند، بهترین راه برای من و شما است تا سعادتی را که در آرزویش هستیم پیدا کنیم. من این را می‌دانم. دیده‌ام که دقیقاً در خانواده خودم اتفاق افتاد. پدر و مادر خود من از این که به دیگران کمک کنند بسیار شادمان می‌شدند. ما همیشه فقیر بودیم و قرض آزارمان می‌داد. با این همه پدر و مادرم همیشه بهر ترتیب که می‌شد برای یتیم‌خانه‌ای به نام خانه مسیحی در آیوا پول می‌فرستادند. آنها هرگز از آن یتیم‌خانه دیدن نکردند. احتمالاً هیچ کس برای هدایای آن دو از آنها تشکر نمی‌کرد، مگر آن که گاهی برایشان نامه‌ای می‌آمد، ولی آنها با شادی کودکان کوچکی که کمکشان می‌کردند، به بهترین شکل پاسخ خود را دریافت می‌کردند و کمترین توقع سپاسگزاری از دیگران را نداشتند.

پس از آن که خانه را ترک کردم، همیشه برای کریسمس چکی برای پدر و مادرم می‌فرستادم و آنها را تشویق می‌کردم که چند تا وسیله لوکس برای خودشان بخرند، ولی آنها کمتر این کار را می‌کردند. همیشه چند روز قبل از کریسمس به خانه می‌آمدم و پدر به من می‌گفت که برای «زن مفلوکی» که در شهر زندگی می‌کند و چندین و چند بچه دارد و پول ندارد تا غذا و سوخت بخرد، خرید و چک مرا برای این منظور خرج کرده است. آنها از دادن این هدایا چه لذتی می‌بردند؟ لذتِ بخشیدن بدون چشمداشت پاسخ!

به اعتقاد من، پدرم لایق توصیف ارسطو از مرد ایده‌آل بود. مردی که ارزش سعادت‌مند بودن را دارد. ارسطو می‌گوید: «مرد ایده‌آل از کمک به دیگران شادمان می‌شود، ولی وقتی دیگران به او کمک و لطف می‌کنند، شرم‌منده می‌شود. چون مهربانی کردن نشانه برتری، ولی محبت را پذیرفتن نشانه کهتری است.»<sup>(۱)</sup>

این نکته‌ای است که می‌خواهم در اینجا آن را خاطر نشان سازم: اگر

۱- ارسطو در این مورد اندکی کم لطفی کرده است. همان گونه که عشق ورزیدن و محبت بی‌چشمداشت از مواهب الهی است، پذیرفتن محبت و هدیه نیز از نعمتهای اوست و باید با نهایت لطف و عشق، محبت دیگران را پذیرفت و شکر کرد که به فرموده قرآن: «آن کس که مخلوق را شکر نکند، خالق را شکر نکرده است.» آنچه نگوئیده است منتظر لطف دیگران بودن و آنها را با منشاء خیر دانستن است که هر چه هست از اوست و ما وسیله‌ایم و امانتدار. مترجم



می‌خواهیم سعادت را بیاییم، بیایید درباره سپاس و ناسپاسی فکر نکنیم و محبت را به خاطر شادمانی درونی ببخشیم.

ده هزار سال است که پدر و مادرها به خاطر ناسپاسی فرزندانشان موهای سر خود را کنده‌اند. حتی شکسپیر در شاه لیر فریاد می‌زند: «بدتر از نیش افعی، داشتن فرزند ناسپاس است!» ولی بچه‌ها چرا باید شاکر باشند، مگر این که ما آنها را بچه‌های شکرگزاری بار آورده باشیم. ناسپاسی مثل روئیدن علفهای هرز، طبیعی است. سپاسگزاری مثل گل سرخ است. باید به آن آب و غذا داد، عاشقش بود و از آن محافظت کرد. اگر بچه‌های ما ناسپاس هستند تقصیر کیست؟ چه کسی را باید ملامت کرد؟ شاید ما مقصریم. اگر هرگز به آنها یاد نداده‌ایم که سپاسگزار دیگران باشند، چطور انتظار داریم از ما تشکر کنند؟

در شیکاگو مردی را می‌شناسم که حق دارد از ناسپاسی ناپسری‌هایش گلایه کند. او در یک کارخانه جعبه‌سازی مثل یک برده کار می‌کرد و بزحمت بیشتر از هفته‌ای چهل دلار درآمد داشت. با یک بیوه ازدواج کرد و آن زن او را تشویق کرد که پول قرض کند و پسرهای بزرگ او را به کالج بفرستد. او مجبور بود هفته‌ای چهل دلار پول غذا، کرایه خانه، سوخت، لباس و همین طور قرض‌هایش را بپردازد. چهار سال تمام مثل یک حمال کار کرد و هرگز لب به شکایت باز نکرد. آیا کسی از او تشکر کرد؟ نه؛ همسرش همه اینها را وظیفه او تلقی کرد و ناپسری‌هایش هم همین طور. آنها هرگز تصورش را هم نکردند که به ناپدیری‌شان مدیون هستند و حتی زحمت تشکر خشک و خالی هم به خودشان ندادند!

چه کسی مقصر بود؟ پسرها؟ بله، ولی مادرشان بیشتر تقصیر داشت. او فکر می‌کرد درست نیست که پسرهای جوانش با احساس «مدیون بودن» به کسی شرم‌منده شوند. او دلش نمی‌خواست پسرانش زندگی را با «زیر بار منت کسی بودن» شروع کنند، برای همین تصورش را هم نمی‌کرد که باید به پسرانش بگوید: «ناپدیری شما فرشته است که به شما کمک کرده به کالج بروید!» به جای این حرف، چنین برخوردی با مسأله کرد: «اوه! وظیفه‌اش بود. این کمترین کاری است که او می‌تواند برای پسرهای من انجام بدهد.»

این زن فکر می‌کرد دارد به پسرهایش لطف می‌کند، ولی در واقع، او آنها را

با این تفکر خطرناک به میدان زندگی می‌فرستاد که دنیا به آنها می‌دیند است. و این واقعاً فکر خطرناکی بود، چون یکی از پسرهای سعی کرد از کارفرمایش پولی «قرض کند» و سر از زندان درآورد!

باید یادمان باشد که بچه‌های ما درست همانی هستند که ما می‌سازیمشان. برای مثال، خاله من ویولا الکساندر، ساکن مینه‌پولیس، نمونه بارزی است از زنانی که هیچ وقت از «ناسپاسی» فرزندانش گلیه نمی‌کنند. بچه که بودم، خاله ویولا مادرش را به خانه‌اش برد که به او عشق بورزد و از او نگهداری کند و همین کار را هم برای مادرشوهرش کرد. هنوز چشمهایم را که می‌بندم، آن دو پیرزن را می‌بینم که جلوی بخاری در خانه روستایی خاله ویولا نشسته‌اند و با هم گپ می‌زنند. آیا آنها برای خاله ویولا «زحمتی» داشتند؟ بله، گمان می‌کنم خاله ویولا اغلب زحمت زیادی برای آنها می‌کشید، ولی شما از طرز رفتار خاله ویولا ابداً متوجه این موضوع نمی‌شدید. او عاشق این پیرزنها بود، برای همین تر و خشکشان می‌کرد، لوسشان می‌کرد و کاری می‌کرد احساس کنند در خانه‌شان هستند. از این گذشته، خاله ویولا خودش هم شش تا بچه داشت، ولی هیچ وقت حتی به ذهنش خطور هم نمی‌کرد که دارد شاهکار بخصوصی می‌زند و یا به خاطر نگهداری از این دو پیرزن لازم است که به او تاج افتخار بدهند. از نظر او، کار طبیعی و کار درست همین بود. کاری که او باید انجام می‌داد.

امروز خاله ویولا کجاست؟ خب! حالا او بیست سالی می‌شود که بیوه شده است و پنج فرزندش بزرگ شده‌اند و در پنج خانه جداگانه زندگی می‌کنند! همه آنها سر این که کدامشان او را به خانه‌شان ببرند تا با آنها زندگی کند با هم دعوا دارند. فرزندانش او را می‌پرستند و هیچ وقت از او سیر نمی‌شوند. این «سپاسگزاری» است؟ خیر! چنین احساسی را ضایع نکنیم. این عشق است. عشق خالص و پاک. این بچه‌ها در محیطی سرشار از گرمی و محبت درخشان و پاک انسانی نفس کشیده‌اند، پس تعجبی ندارد حالا که خودشان پدر و مادر شده‌اند، این عشق را بازگردانند.

پس یادمان باشد اگر می‌خواهیم بچه‌های شکرگزار داشته باشیم، خودمان باید شکرگزار باشیم. یادمان بماند که «کوزه‌های کوچک، گوشه‌های بزرگ دارند.» و مواظب حرفهایی که می‌زنیم باشیم. یادمان باشد دفعه بعد که می‌خواهیم

محبت کسی را در حضور بچه‌ها کوچک بشماریم، جلوی زیانمان را بگیریم. هرگز نگوئیم: «این دستمال سفره‌هایی را که دختر عمویت سو برای کریسمس فرستاده بین. خودش آنها را بافته. صنار هم برایش خرج برنداشته!» ممکن است این حرف از نظر ما پیش پا افتاده باشد، ولی بچه‌ها گوش می‌کنند. بنابراین بهتر است بگوئیم: «بین دختر عمویت سو چند ساعت وقت گذاشته تا اینها را برای کریسمس بیا فدا قشنگ نیست! بیا همین الان یک یادداشت تشکر برایش بفرستیم.» و به این ترتیب بچه‌های ما ناخودآگاه عادت می‌کنند محبت به دیگران را تحسین و از آنها تشکر کنند.

برای جلوگیری از ناراحتی و نگرانی ناشی از ناسپاسی، قانون ۳ این است:  
الف. به جای نگرانی از ناسپاسی، انتظار ناسپاسی را داشته باشیم.  
یادمان باشد که عیسی مسیح در یک روز ده جذامی را شفا داد و فقط یکی از آنها از او تشکر کرد. چرا باید بیشتر از آنچه که عیسی مسیح دریافت کرد، انتظار سپاس داشته باشیم؟

ب. یادمان باشد تنها راه خوشبختی این است که توقع سپاس نداشته باشیم، بلکه به خاطر شادی حاصل از بخشش، ببخشیم.

ج. یادمان باشد که سپاسگزاری مثل بذری است که می‌کاریم. اگر دلمان می‌خواهد بچه‌هایمان شاکر باشند، باید آنها را شکرگزار تربیت کنیم.

## ادامه بخش چهارم

### هفت راه آرامش و خوشبختی

## فصل ۱۵

### حاضرید برای چیزهایی که دارید میلیونها

### دلار بدهید؟

سالهاست هارولد آبوت را می‌شناسم. او در خیابان مدیسون، وب‌سیتی، ایالت میسوری زندگی می‌کند. سابقاً مدیر برنامه‌های سخنرانی من بود. یک روز من و او در کانزاس سیتی با هم ملاقات کردیم و او مرا با ماشینش به مزرعه من در بلتون میسوری رساند. موقع رانندگی از او پرسیدم چطور خود را از نگرانی نجات داده است و او برای من داستان الهام‌بخشی را تعریف کرد که هرگز فراموش نخواهم کرد. او گفت:

«همیشه عادت به نگرانی داشتم، ولی یک روز بهاری در سال ۱۹۳۴، داشتم در خیابان وست دورتی، وب‌سیتی قدم می‌زدم که منظره‌ای را دیدم و نگرانیهایم بکلی محو شدند. این ماجرا ده ثانیه هم طول نکشید، ولی در ظرف همین مدت کوتاه بیشتر از ده سال زندگی‌م چیز یاد گرفتم. دو سالی می‌شد که یک مغازه سبزی‌فروشی را در خیابان وب‌سیتی خریده بودم. برای خرید آن هم تمام پس‌اندازم را خرج کرده و هم مقدار زیادی قرض بالا آورده بودم. هفت سال

طول می‌کشید تا من می‌توانستم قرض‌هایم را پرداخت کنم. مغازه سبزی‌فروشی‌ام شنبه قبلش بسته شده بود و من داشتم به بانک تجارت و معدن می‌رفتم تا پولی قرض کنم و به کانزاس سیتی بروم و آنجا دنبال کار بگردم. مثل آدم‌های کتک خورده راه می‌رفتم. ایمان و قدرت مبارزه‌ام را از دست داده بودم. بعد یکم‌رتبه پائین خیابان چشمم به مردی افتاد که پا نداشت. او روی یک تخته که چهار تا چرخ زیرش گذاشته بودند، نشسته بود و در دستهایش تکه چوبی داشت و با آن، وسیله نقلیه‌اش را پیش می‌راند. من درست موقعی او را دیدم که داشت از خیابان می‌گذشت و می‌خواست خودش را چند سانتی از لبه پیاده‌رو بالا بکشد. موقعی که تخته‌اش را به یک سمت خم کرد، نگاهش به من افتاد. به پهنای صورت خندید و با روحیه بالایی گفت: «صبح بخیر آقا. صبح قشنگی است، مگه نه؟» موقعی که نگاهش کردم فهمیدم چقدر ثروتمندم. من دو تا پا داشتم و می‌توانستم راه بروم. از این که به حال خودم دلسوزی کرده بودم، احساس شرم کردم و به خودم گفتم اگر او می‌تواند بدون داشتن پا خوشحال، شاد و مطمئن باشد، من که پا دارم حتماً باید بتوانم. یکم‌رتبه احساس کردم کمرم صاف شد. قبلاً تصمیم گرفته بودم صد دلار از بانک تجارت و معدن قرض بگیرم، ولی وقتی او را دیدم تصمیم گرفتم دویست دلار بخواهم. قبلاً به خودم گفته بودم که به کانزاس سیتی می‌روم و سعی می‌کنم کاری پیدا کنم، ولی حالا با اطمینان کامل اعلام کردم که می‌خواهم به کانزاس سیتی بروم تا کاری پیدا کنم. و ام‌را گرفتم و کار را هم پیدا کردم.

«حالا این عبارت را روی آئینه حمام نوشته‌ام و هر روز صبح موقع اصلاح صورتم، آنها را می‌خوانم:

**غمگین بودم که کفش ندارم**

**تا وقتی که در خیابان مردی را دیدم که پا نداشت.**

یک وقتی از ادی رایکن بکر که بیست و یک روز، همراه با همکارانش در قایق‌های نجات، روی اقیانوس آرام سرگردان مانده بود، پرسیدم، بزرگترین درسی که از این سرگردانی روی آنها گرفته است، چیست. او گفت: «بزرگترین درسی که از این تجربه گرفتم این است که تا وقتی آب آشامیدنی داری که بنوشی و تا وقتی که غذا داری بخوری، نباید از چیزی گله کنی.»

مجله تایم درباره گروه‌بانی که در گوادال کانال زخمی شده بود، مقاله‌ای چاپ کرد. خمپاره‌ای به گلوی این آدم اصابت کرده و هفت بار به او خون تزریق کرده بودند. او یادداشتی به دکترش نوشت و پرسید: «زنده می‌مانم؟» و دکتر جواب داد: «بله» او یادداشت دیگری نوشت و پرسید: «می‌توانم حرف بزنم؟» دوباره جواب مثبت بود. گروه‌بان روی یادداشتی نوشت: «پس چه مرگم است و برای چه نگران هستم؟»

چرا همین الان از خودتان نمی‌پرسید: «چه مرگم است و برای چه نگران هستم.» احتمالاً متوجه خواهید شد که موضوع بی‌اهمیت و پیش پا افتاده است. حدود نود درصد از امور زندگی ما مطابق میلمان و حدود ده درصد مخالف میل ما هستند. اگر می‌خواهیم خوشبخت باشیم تنها کاری که باید بکنیم این است که روی نود درصدی که موافق میلمان است متمرکز شویم و از ده درصدی که مطابق میلمان نیست چشم‌پوشیم. اگر می‌خواهیم نگران باشیم و زندگی را به کام خود تلخ کنیم و زخم معده بگیریم، تنها کاری که باید بکنیم این است که روی ده درصدی که مطابق میلمان نیست متمرکز شویم و از نود درصد باشکوهی که مطابق میلمان است صرف‌نظر کنیم.

بر دیوار بسیاری از کلیساهای عهد کرامول انگلستان، این عبارت را نوشته‌اند: «فکر کن و شکر کن.» ما هم باید این عبارت را بر دیوار دل‌های خود بنویسیم. درباره همه چیزهایی که داریم فکر کنیم و خداوند را برای نعمات و مواهبش شکر کنیم.

جان‌اتان سويفت، نویسنده سفرهای گالیور، بدبین‌ترین شخصیت ادبیات انگلستان است. او بقدری از دنیا آمدنش متأسف بود که در سالگرد تولدش سیاه می‌پوشید و روزه می‌گرفت، با تمام اینها، این اسطوره بدبینی ادبیات انگلستان در اوج ناامیدی، قدرت عظیم و شفاف‌بخش شادمانی و خوشبختی را ستایش می‌کرد. او می‌گفت: «بهترین دکترهای دنیا دکتر رژیم غذایی، دکتر سکوت و دکتر شادمانی هستند.» من و شما می‌توانیم هر روز مجانی از خدمات «دکتر شادمانی» استفاده کنیم به شرط آن که توجه خود را به ثروتهای بیکرانی که در اختیار داریم و به همه گنجهای علی‌بابا می‌ارزد، متمرکز کنیم. آیا هر دو چشم خود را به یک میلیارد دلار می‌فروشید؟ به ازای از دست دادن هر دو پایتان چه

چیزی می‌خواهید؟ برای دستهایتان، گوشه‌ایتان، فرزندانان و خانواده‌تان چه قیمتی می‌پردازید؟ دارایی‌هایتان را جمع بزنید. آن وقت خواهید فهمید که به ازای همه طلاهایی که راکفلرها، فوردها و مورگانها جمع کردند، آنها را نخواهید فروخت.

ولی آیا ما شکر چیزهایی را که داریم به جا می‌آوریم؟ افسوس، نه! همان طور که شوپنهاور می‌گوید: «کمتر به چیزهایی که داریم فکر می‌کنیم، بلکه مادام به چیزهایی که نداریم می‌اندیشیم.» بله، تمایل به فکر کردن به آنچه که نداریم به جای فکر کردن به چیزهایی که داریم، بزرگترین تراژدی کره خاکی است. احتمالاً این تراژدی بیشتر از همه جنگها و بیماریهای تاریخ، بدبختی آفریده است.

آقای پالمر ساکن خیابان نوزدهم پاترسون، ایالت نیوجرسی می‌گوید: «کمی پس از آن که از خدمت برگشتم، مشغول کار و کسب شدم. روز و شب سخت کار می‌کردم. همه چیز خوب پیش می‌رفت. بعد دردسرها شروع شدند. نمی‌توانستم وسایل و لوازم را پیدا کنم. بقدری نگران بودم که ناچار شدم کارم را ترک کنم. از شدت نگرانی از آدمی منظم تبدیل به یک پیرمرد غرغرو شدم. بقدری بدخلق و عصبی شده بودم که داشتم خانواده خوشبختم را از دست می‌دادم. البته آن روزها متوجه این موضوع نبودم. حالا می‌فهمم که داشت چه بلایی بر سرم می‌آمد. تا بالاخره یک روز سر جوخه جوان و معلولی که برای من کار می‌کرد گفت: «جان! باید از خودت خجالت بکشی. یک جوری رفتار می‌کنی انگار در دنیا تو تنها کسی هستی که مشکل داری. فرض کن ناچار بشوی برای مدتی مغازه را ببندی، خب که چه؟ وقتی دوباره اوضاع رو به راه شود، می‌توانی کار را شروع کنی. تو خیلی چیزها داری که باید بابتشان شکرگزار باشی. با این همه جز غرغرو کردن هنری نداری. پسر! چقدر دلم می‌خواست جای تو بودم! به من نگاه کن. فقط یک دست دارم و نصف صورتم را خمپاره برده، با این همه گله و شکایت نمی‌کنم. اگر دست از غرغرو و شکایت برنداری، هم شغلت را از دست می‌دهی، هم سلامتی، هم خانواده و هم دوستانت را!»

«با این تذکر سر جا خشکم زد. این حرفها باعث شدند بفهمم و تشخیص بدهم که چقدر وضع من خوب است. همان موقع و همان جا تصمیم گرفتم تغییر کنم و دوباره تبدیل به من سابقم بشوم و عوض شدم.»

چند سال قبل، موقعی که در دانشکده روزنامه‌نگاری دانشگاه کلمبیا، داستان کوتاه نوشتن را یاد می‌گرفتم، با لوسی آشنا شدم. نه سال قبل از آن، لوسی بزرگترین ضربه روحی زندگیش را تجربه کرد. آن موقع در توسکان آریزونا زندگی می‌کرد. این داستانی است که برای من تعریف کرد:

«زندگی قاتی پاتی و شلوغی داشتم: در دانشگاه آریزونا موسیقی می‌خواندم، درمانگاه گفتار درمانی شهر را اداره می‌کردم و در دی‌زرت ویلورنج در کلاس موسیقی درس می‌دادم و همانجا هم اقامت داشتم. به مهمانی و مجلس رقص می‌رفتم و زیر نور مهتاب اسب‌سواری می‌کردم. و یک روز صبح، یکم‌تبه افتادم. قلبم جوایم کرده بود! دکترم گفت: «باید یک سال تمام استراحت مطلق کنی و از توی رختخواب تکان نخوری.» ابدأ هم به من دلگرمی نداد که دوباره قدرت بدنی‌ام را به دست می‌آورم یا نه.

«یک سال در رختخواب! عاجز و ناتوان و شاید هم مرده! داشتم از ترس می‌مردم! چرا این بلاها سر من آمد؟ چه کرده بودم که مستحق چنین وضعی شدم؟ گریه کردم و نالیدم و حالم بدتر و اوضاعم بی‌ریخت‌تر شد. ولی ناچار بودم بنا به دستور دکتر در رختخواب بمانم. آقای رودلف، همسایه من که مرد هنرمندی بود گفت: «حالا فکر می‌کنی که یک سال در رختخواب ماندن یعنی تراژدی، ولی این طور نیست. در این فاصله فرصت پیدا می‌کنی فکر کنی و با خودت آشنا شوی. در ظرف چند ماه آینده به اندازه همه عمر گذشته‌ات از نظر روحی پیشرفت خواهی کرد.» من آرام‌تر شدم و سعی کردم به ارزشهای جدیدی پی ببرم. کتابهای الهام‌بخش خواندم. یک روز شنیدم که گوینده رادیو می‌گفت: «شما فقط چیزی را می‌توانید بیان کنید که در خود آگاهتان وجود دارد.» حرفهایی شبیه به این را قبلاً بارها شنیده بودم، ولی حالا مستقیماً در دلم نشست و ریشه دوآند. تصمیم گرفتم فقط درباره چیزهایی فکر کنم که دلم می‌خواست با آنها زندگی کنم: فکر درباره شادی، سعادت و سلامتی. هر روز صبح بمحض این که از خواب بیدار می‌شدم، روی همه چیزهایی که باید برایشان شکرگزار می‌بودم، فکر می‌کردم. درد نداشتن، دختر جوان دوست‌داشتنی داشتن، بینایی‌ام، شنوایی‌ام، موسیقی قشنگی که رادیو پخش می‌کرد، وقت برای مطالعه، غذای خوب و دوستان خوب. بقدری شاد و سرحال بودم که عده زیادی به ملاقاتم



می آمدند و دکتر یادداشتی روی در اقامت گذاشته بود که هر بار فقط یک ملاقات کننده و آن هم در ساعت معینی داشته باشم.

«نه سال از آن تاریخ می گذرد و من حالا یک زندگی سرشار و پراز فعالیت را سپری می کنم. عمیقاً برای آن سالی که ناچار شدم در رختخواب بمانم خدا را شکر می کنم. آن سال، باارزشتترین و شادترین سالی بود که در آریزونا سپری کردم. عادت برشمردن نعمت هایی که دارم و یادآوری آنها در صبح هر روز، هنوز هم در من مانده است. این عادت یکی از گرانبهاترین سرمایه های من است. شرمنده ام که هرگز زندگی کردن را یاد نگرفتم تا روزی که فهمیدم دارم می میرم.»

لوسی بلیک عزیز من، ممکن بود این فرصت باز هم پیش نیاید و این را تشخیص ندهی، ولی تو همان درسی را آموختی که دکتر ساموئل جانسون دویست سال پیش یادگرفت. او می گوید: «عادت به دیدن بهترین جنبه هر چیز بیشتر از هزاران پاوند درآمد سالانه ارزش دارد.»

یادتان باشد که این حرفها از ذهن یک خوش بین حرفه ای بیرون نمی آید، بلکه او مردی است که اضطراب و خشم و گرسنگی را به مدت بیست سال تجربه کرده و سرانجام یکی از برجسته ترین نویسندگان نسل خود و یکی از درخشانترین گویندگان تمام قرون و اعصار شده است.

لوگان پیرسال اسمیت یک دنیا حکمت را در چند عبارت مختصر جمع کرده است. او می گوید: «دو چیز در زندگی وجود دارند که باید هدف انسان قرار گیرند: اول به دست آوردن آنچه که می خواهید و بعد لذت بردن از آن. فقط عاقلترین آدمها هستند که به دومی دست پیدا می کنند.»

دلتان می خواهد بدانید که حتی ظرف شستن هم یک تجربه شورانگیز است؟ اگر این طور است کتاب الهام بخش خانم بورگ هیل دال را که نمونه بارز شجاعت است بخوانید. نام کتاب این خانم این است: می خواستم ببینم. این کتاب را زنی نوشته است که عملاً نیم قرن کور بود. او می نویسد: «فقط یک چشم داشتم و آن هم چنان پوشیده از زخم و جراحت بود که ناچار بودم فقط از روزنه کوچکی که در چشم چپم داشتم، همه جا را ببینم. کتاب را فقط وقتی می توانستم بخوانم که آن را کاملاً به صورتم می چسباندم و یک چشمم را با نهایت سختی به طرف چپ برمی گرداندم.»

ولی این زن قبول نکرد که کسی به حالش دلسوزی کند و نخواست از دیگران «متفاوت» باشد. بچه بود و دلش می‌خواست با بقیه ال‌ک دولک بازی کند، اما علامتها را نمی‌دید. بنابراین وقتی بقیه بچه‌ها به خانه می‌رفتند، روی زمین می‌خزید و از نزدیک نشانه‌ها را پیدا و جایشان را حفظ می‌کرد و بقدری در این کار دقت به خرج می‌داد که بزودی در این بازی مهارت عجیبی پیدا کرد. خواندن را در خانه انجام می‌داد و کتابی را که حروف درشتی داشت کاملاً به چشم‌هایش می‌چسباند، طوری که مژه‌هایش به صفحات کتاب می‌خوردند و توانست دو مدرک دانشگاهی به دست بیاورد: یکی لیسانس هنر از دانشگاه مینه‌سوتا و دیگری از دانشگاه کلمبیا.

تدریس را در دهکده کوچکی در توین ولی مینه‌سوتا شروع کرد و بعدها استاد رشته روزنامه‌نگاری و ادبیات در کالج آگوستانا در سیوکس فالز ایالت داکوتای جنوبی شد. سیزده سال در آنجا درس داد، در باشگاه‌های بانوان کنفرانس داد و درباره کتابها و نویسندگان سخنرانی کرد. او در کتابش می‌نویسد: «همیشه در پس ذهنم، ترس از کوری کامل آزارم می‌داد. به خاطر آن که به این فکر بازدارنده غلبه کنم، در مقابل زندگی، برخوردی شاد و تقریباً مضحک را انتخاب کردم».

در سال ۱۹۴۳، هنگامی که این زن پنجاه و دو ساله بود، معجزه‌ای به وقوع پیوست و در کلینیک مشهور می‌یو چشم او را عمل جراحی کردند. حالا او می‌توانست چهل برابر سابق ببیند.

دنیای پر هیجان عشق جلوی روی او گشوده شد. حالا حتی ظرف شستن هم برای او شورانگیز و زیبا بود. او می‌نویسد: «با کف ظرفشویی بازی می‌کردم. دستهایم را داخل حبابها فرو می‌بردم و چند تایی را بالا می‌آوردم. آنها را مقابل نور می‌گرفتم و در هر یک از آنها رنگین کمان کوچک شفافی را می‌دیدم.»  
موقعی که از پنجره بالای آشپزخانه به بیرون نگاهی می‌انداخت «بال و پر خاکستری و سیاه چلچله‌هایی را می‌دید که از میان برفها پرواز می‌کردند.»  
او چنان شکوه و عظمتی در حباب صابون و پره‌های چلچله‌ها می‌دید که کتابش را با این جملات به پایان برد:

«ای پروردگار عزیز و عظیم! ای پروردگار و پدر مهربان من! سپاسگزارم!

سپاسگزارم!»

این تصویر را در ذهن خود نقش کنید که خداوند را به خاطر آن که می‌توانید در حباب صابون رنگین کمان و در آسمان پرواز پرستوها در برف را ببینید، شکر می‌کنید!

من و شما باید از خودمان خجالت بکشیم. همه روزها و سالها در سرزمین رویایی زیبایی‌ها زندگی کرده‌ایم، ولی آن قدر کور بوده‌ایم که ندیده‌ایم و آن قدر ناراضی که لذت نبرده‌ایم.

اگر می‌خواهیم دست از نگرانی برداریم و زندگی را شروع کنیم قانون ۴ این

است:

نعمت‌هایی را که بر شما عرضه شده است بشمارید و از

شمردن مشکلات و مسائل خود دست بردارید!

## ادامه بخش چهارم

### هفت راه آرامش و سعادت

## فصل ۱۶

خودتان را پیدا کنید و خودتان باشید. یادتان

باشد که در تمام کره زمین، هیچکس مثل شما نیست.

خانم ادیت آلد از مونت آیری کارولینای شمالی نامه‌ای به این مضمون برای من نوشته است:

«در کودکی بی‌نهایت حساس و خجالتی بودم. همیشه اضافه وزن داشتم و گونه‌هایم طوری بودند که از آنچه هم که بودم چاقتر به نظر می‌رسیدم. مادری کهنه‌پرست داشتم که اعتقاد داشت پوشیدن لباسهایی که خوشگل به نظر می‌رسند احمقانه است و همیشه می‌گفت: «لباس گشاد می‌مونه، لباس تنگ می‌پوسه.» و با همین عقیده به تن من لباس می‌پوشاند. هیچ وقت به مهمانی نمی‌رفتم و تفریحی هم نداشتم و وقتی به مدرسه رفتم، هیچ وقت با بقیه بچه‌ها در فعالیتهای بیرون از مدرسه شرکت نمی‌کردم و حتی ورزش هم در زندگی من جایی نداشت. وحشتناک خجالتی بودم و احساس می‌کردم بکلی با بقیه فرق دارم و مطلوب هیچ کس نیستم.

«موقعی که بزرگ شدم با مردی ازدواج کردم که هفت سال از من بزرگتر بود.

خانواده شوهرم بسیار موقر بودند و اعتماد به نفس زیادی داشتند. آنها دقیقاً همانی بودند که من باید می‌بودم، ولی نبودم. نهایت سعی خودم را کردم که مثل آنها باشم، ولی نمی‌توانستم. هر تلاشی که آنها برای بیرون کشیدن من از قالب خودم انجام می‌دادند، فقط مرا بیشتر در پوسته خودم فرو می‌برد. عصبی و پرخاشگر شده بودم. از همه دوستانم دوری می‌کردم. حال آن قدر بد شده بود که حتی صدای زنگ در حیاط هم عصبی‌ام می‌کرد! یک پاکباخته درست و حسابی بودم. من این را می‌دانستم و همه ترسم از این بود که شوهرم هم این را بفهمد. بنابراین هر وقت در جمع بودیم، سعی می‌کردم شاد باشم و در این مورد بیش از حد اغراق می‌کردم و می‌دانستم که این کار را کرده‌ام و چندین روز بعد احساس بدبختی می‌کردم. سرانجام بقدری احساس بدبختی کردم که دیگر راهی برای زنده ماندنم باقی ندیدم و کم‌کم به فکر خودکشی افتادم.»

چه چیزی زندگی این بینوا را تغییر داد؟ فقط یک اشاره تصادفی!

خانم آرد می‌گوید: «یک اشاره تصادفی، کل زندگی مرا تغییر داد. مادر شوهرم یک روز داشت از این موضوع حرف می‌زد که بچه‌هایش را چطور بزرگ کرده است و گفت: «اصلاً مهم نیست که چه پیش می‌آید، من فقط همیشه اصرار داشتم که بچه‌هایم خودشان باشند.» خودشان باشند. این اشاره‌ای بود که هر چه را که باید بکند، کرد! در یک لحظه گذرا تشخیص دادم که همه این بدبختی‌ها را به سر خودم آورده‌ام که خود را با طرحی جور دربیآورم که ابداً با من جور نبود. «یکشنبه عوض شدم! تصمیم گرفتم خودم باشم. سعی کردم درباره شخصیت خودم مطالعه کنم. سعی کردم بفهمم چه هستم. نقاط قوت خود را مطالعه کردم. درباره سبکها و رنگهای مختلف هر چه که می‌توانستم یاد گرفتم. جوری لباس می‌پوشیدم که حس می‌کردم به من می‌آید. سعی کردم دوستانی پیدا کنم. اول در سازمان کوچکی عضو شدم و وقتی آنها مرا در یکی از برنامه‌هایشان شرکت دادند، داشتم از ترس می‌مردم. ولی هر بار که صحبت می‌کردم، جرأت بیشتری به دست می‌آوردم. خیلی طول کشید، ولی امروز آن قدر سعادت‌مندم که روزگاری تصورش را هم نمی‌کردم. در هنگام بزرگ کردن بچه‌های خودم، همیشه به آنها درسی را یاد داده‌ام که از آن تجربه تلخ به یادمان مانده است: مهم نیست چه پیش می‌آید، همیشه خودتان باشید!»

مشکل «خود بودن» به قول دکتر جیمز گوردون گیل کی سابقه‌ای به قدمت تاریخ دارد و درست به اندازه حیات بشری جهانی است. این که انسان تمایل نداشته باشد که خودش باشد، روحیه‌ای است که از هزاران ناراحتی و عقده روانی ناشی می‌شود. آنجلو پاتری که سیزده کتاب و هزاران مقاله درباره تربیت کودک نوشته است، می‌گوید: «هیچ کس به اندازه آدمی که سعی می‌کند جسماً و روحاً کس دیگری باشد، بدبخت نیست.»

این مشکل که کسانی می‌خواهند خودشان نباشند، بخصوص در عالم سینما و در هالیوود مشکل عمده‌ای است. سام وود یکی از مشهورترین کارگردان‌های هالیوود می‌گوید: «بزرگترین دردسر با هنرپیشه‌های بااستعداد جوان این است که آنها را وادار کنیم خودشان باشند. آنها همگی می‌خواهند لانا ترنر دست دوم یا کلارک گیبل دست سوم باشند.» سام وود اضافه می‌کند: «مردم آنها را دیده‌اند و حالا پدیده جدیدی می‌خواهند.»

قبل از آن که سام وود فیلمهایی مثل **خدا حافظ آقای چیپس** و **زنگها برای** که به صدا درمی‌آیند را بسازد، چند سالی در زمینه تجارت کار می‌کرد و تصمیم داشت شخصیت کسانی را که دست‌اندرکار فروش هستند، بالا ببرد. در دنیای تجارت هم مشکل سینما وجود داشت. شما اگر ادای میمون را دریاورید به جایی نمی‌رسید. طوطی هم نمی‌توانید بشوید. سام وود می‌گوید: «بهرتر است آدمهایی را که سعی می‌کنند به چیزی تظاهر کنند که نیستند، هر چه سریعتر کنار بگذارید.»

چند وقت پیش از پل بونیتون، مدیر کارگزینی کمپانی سوکونی - واکيوم اوایل پرسیدم بزرگترین اشتباه کسانی که دنبال کار می‌آیند چیست. او حتماً این را می‌دانست چون حداقل با شصت هزار نفر که دنبال کار می‌گشتند مصاحبه کرده بود. او جواب داد: «بزرگترین اشتباه این افراد آن است که سعی می‌کنند خودشان نباشند. به جای آن که نقاب از چهره بردارند و کاملاً صریح و صادق باشند، غالباً سعی می‌کنند جوابهایی به شما بدهند که خیال می‌کنند شما دوست دارید.» ولی این کار فایده ندارد، برای این که هیچ کس از نسخه و بدل دیگران خوشش نمی‌آید. هیچ کس دنبال سکه تقلبی نیست.

دختر یک شاگرد راننده ناچار شد با سختی زیاد درس زندگی را یاد بگیرد.

او جز این آرزویی نداشت که خواننده شود، ولی صورت بسیار بدقواره‌ای داشت. دهانش بسیار بزرگ و فک‌اش جلو بود. بار اول که در یک باشگاه شبانه در نیوجرسی، جلوی جمع آواز خواند، دائماً سعی می‌کرد لب بالایش را محکم نگه دارد که دندانهایش دیده نشوند. همه سعی او این بود که «باشکوه» به نظر برسد. نتیجه چه شد؟ از خودش یک موجود مضحک و مسخره ساخت و آماده شد تا در کارش یکسره شکست بخورد.

در آن باشگاه مردی بود که صدای آواز او را شنید و احساس کرد که این دختر، بالاستعداد است و با صراحت به او گفت: «بین دارم به تو چه می‌گویم. تمام مدتی که برنامه تو را تماشا می‌کردم، می‌دانستم که سعی داری چیزی را بپوشانی. تو از دندانهایت خجالت می‌کشی.» دختر کاملاً دستپاچه شد اما آن مرد ادامه داد: «مثلاً عیب قضیه در چیست؟ آیا دندانهای برجسته داشتن، جرم است؟ سعی نکن آنها را پنهان کنی! دهانت را کاملاً باز کن و تماشاگرها وقتی ببینند که از چیزی خجالت نمی‌کشی، تو را دوست خواهند داشت. از این گذشته، همین دندانهایی که سعی می‌کنی پنهانشان کنی، از کجا معلوم که پولدارت نکنند!»

کاس دیلی به نصیحت آن مرد گوش کرد و یکسره، دندانهایش را به فراموشی سپرد. از آن روز به بعد، او فقط درباره تماشاگرانش فکر می‌کرد. دهانش را باز می‌کرد و با چنان لذت و شوری آواز می‌خواند که بزودی ستاره سینما و رادیو شد. حالا کم‌دین‌های دیگر سعی می‌کنند مثل او بشوند!

زننده یاد ویلیام جیمز موقعی که از انسان سخن می‌گفت، اعتقاد داشت که آدمها، خودشان را پیدا نکرده‌اند و یک آدم عادی فقط از ده درصد توانایی‌های ذهنیش استفاده می‌کند. او می‌گوید: «در مقایسه با آنچه که باید باشیم، تقریباً خوابیم. ما فقط از بخش کوچکی از توانایی‌های جسمی و مغزی خود استفاده می‌کنیم. اگر پرده‌پوشی را کنار بگذاریم، باید بگوئیم که بشر در چهارچوب محدودیت‌های خود زندگی می‌کند. او صاحب نیروهای گوناگون و عجیبی است که برحسب عادت، از آنها استفاده نمی‌کند.»

من و شما صاحب چنین توانایی‌هایی هستیم، بنابراین نباید حتی لحظه‌ای نگران شویم که چرا مثل دیگران نیستیم. شما در این دنیا موجود تازه‌ای هستید. از آغاز خلقت تا به حال، کسی که دقیقاً مثل شما باشد، هرگز به دنیا نیامده است

و در طی سالهای آینده نیز چنین واقعه‌ای روی نخواهد داد. علم ژنتیک می‌گوید که شما تا حد زیادی نتیجه رشد بیست و چهار جفت کروموزومی هستید که پدر و مادر شما به اشتراک گذاشته‌اند. این چهل و هشت کروموزوم تعیین می‌کنند که شما وارث چه خصوصیتی هستید. عمران شن فیلد می‌گوید: «در میان صدها ژن، گاهی اوقات یکی از آنها قادر است، زندگی فرد را بکلی زیر و رو کند.» راستش را بخواهید ما را بطرز شگفت‌آور و هولناکی، منحصر بفرد آفریده‌اند. حتی پس از ازدواج پدر و مادرتان از سیصد هزار میلیارد احتمال، فقط یک امکان وجود داشت که شما به دنیا بیائید! به عبارت دیگر، اگر شما سیصد هزار میلیارد خواهر و برادر داشتید، همه آنها با شما فرق داشتند. آیا اینها توهمات هستند؟ خیر! این یک حقیقت علمی است. باور نمی‌کنید به یک کتابخانه بروید و کتاب شما و وراثت عمران شن فیلد را بخوانید.

درباره این موضوع که باید خودتان باشید، می‌توانم بطرز قانع‌کننده‌ای صحبت کنم، چون خودم در این باره احساس عجیبی دارم و می‌دانم که دارم درباره چه چیز حرف می‌زنم. این دانش من نتیجه تجربه تلخ و ارزشمندی است. برایتان تعریفش می‌کنم: اولین بار که از مزارع ذرت میسوری به نیویورک آمدم، در آکادمی هنرهای دراماتیک ثبت‌نام کردم. آرزویم این بود که هنرپیشه بشوم. احساس می‌کردم فکر بکری به ذهنم رسیده است و این کوتاهترین راه رسیدن به موفقیت است. موضوع بقدری به نظرم ساده می‌آمد که با ساده‌لوحی و حماقت تمام از خودم می‌پرسیدم چطور این همه آدمهای مشتاق و جاه‌طلب تا به حال به چنین راه‌حلی فکر نکرده‌اند. به خودم می‌گفتم کاری ندارد. دقت می‌کنم تا ببینم هنرپیشه‌های معروف یعنی جان درو، والتر همپدن و اوئیس اسکینر چه کار می‌کنند. بعد بهترین حالات تک تک آنها را تقلید می‌کنم و ترکیب باشکوه و درخشانی از همه آنها می‌شوم. چه کار احمقانه‌ای! دیوانگی محض! سالها عمرم را در تقلید از دیگران تلف کردم تا این فکر که باید خودم باشم و اصلاً به دنیا آمده‌ام تا مثل دیگران نشوم، در کله پوک من فرو رفت.

این تجربه آزاردهنده، قاعدتاً باید برای همیشه به من درس می‌داد، ولی این طور نشد. خیر! خنگ‌تر از این حرفها بودم و باید این درس را دوباره از سر تا ته دوره می‌کردم. چند سال بعد تصمیم گرفتم بهترین کتاب همه دنیا را در مورد



سخنرانی برای بازرگانها و کاسبها بنویسم. می خواستم این کتاب لنگه نداشته باشد. همان فکر احمقانه‌ای که درباره هنرپیشه شدن به سرم زده بود، در مورد این کتاب هم به سراغم آمد و تصمیم گرفتم نظرات نویسندگان بسیاری را قرض کنم و همه را در کتابی که قرار بود همه چیز داشته باشد، جمع کنم. بنابراین هر چه کتاب درباره سخنرانی بود جمع و یک سال تمام از روی آنها نسخه برداری کردم، ولی بالاخره یک بار دیگر یادم آمد که دارم نقش احمقها را بازی می‌کنم. این ترکیبی که من از عقاید دیگران ساخته بودم بقدری بی‌نمک از کار درآمد که هیچ بازرگانی رغبت نمی‌کرد آن را بخواند، بنابراین حاصل یک سال زحمت را توی سطل زباله انداختم و دوباره کارم را شروع کردم. این بار به خودم گفتم: «تو باید دلیل کارنگی باشی با همه عیبها و محدودیت‌هایش. امکان ندارد بتوانی کس دیگری باشی.» بنابراین از دیگران تقلید کردن را کنار گذاشتم و آستین‌هایم را بالا زدم و همان کاری را کردم که باید از اول می‌کردم، یعنی براساس تجربه‌ها، مشاهدات و مطالبی که به عنوان معلم و سخنران به آنها یقین داشتم، در مورد سخنرانی یک کتاب درسی تهیه کردم. و یاد گرفتم که انشاءالله برای همه عمرم، درسی را که سر والتر راله یاد گرفته بود، از خاطر نبرم. (از سر والتری که کتتش را روی زمین گل‌آلود انداخت تا ملکه از روی آن رد شود، حرف نمی‌زنم بلکه صحبت من درباره استاد ادبیات انگلیسی دانشگاه آکسفورد در سال ۱۹۰۴ است). او می‌گوید: «من نمی‌توانم کتابی بنویسم که با شکسپیر کوس برابری بزند، ولی می‌توانم توسط خودم کتابی بنویسم.»

خودتان باشید. دقیقاً به نصیحتی که ابروینگ برلین، به جورج گرشوین فقید کرد، عمل کنید. اولین باری که برلین و گرشوین با هم ملاقات کردند، برلین آدم معروفی بود، ولی گرشوین آهنگساز جوانی بود که برای هفته‌ای سی و پنج دلار در تین‌پن کار می‌کرد. برلین که سخت تحت تأثیر استعداد گرشوین قرار گرفته بود به او پیشنهاد کرد با سه برابر حقوق آن روزش، منشی او در نوشتن آثار موسیقی شود، ولی در عین حال به او نصیحت کرد و گفت: «این شغل را نپذیر، چون اگر این کار را بکنی، برلین درجه دو می‌شوی، ولی اگر اصرار داشته باشی که روزی خودت بشوی، حتماً گرشوین درجه یک خواهی شد.»

گرشوین به این هشدار توجه کرد و بتدریج یکی از بزرگترین آهنگسازان

امریکا در دوره خود شد.

چارلی چاپلین، ویل راجرز، مری مارگارت مک‌براید، جین اوتری و میلیونها تن دیگر همان درسی را که من سعی دارم در این مبحث، میخ‌اش را محکم توی زندگی شما بگویم، یاد گرفتند. آنها هم درست مثل من ناچار بودند این راه دشوار را طی کنند.

اولین باری که چارلی چاپلین شروع به کار کرد، کارگردان اصرار داشت که او ادای یک کم‌دین محبوب آلمانی را در بیاورد. چارلی چاپلین تا وقتی که بازی خودش را نکرد راه به جایی نبرد. باب هوپ هم تجربه مشابهی داشت و تا وقتی که فقط می‌خواند و می‌رقصید به هیچ جا نرسید، تا این که راه و روش منحصر به خودش را پیدا کرد. ویل راجرز سالهای سال بدون آن که حتی یک کلمه حرف بزند، برای سرگرمی مردم، طنابی را تاب می‌داد و به اشکال مختلف درمی‌آورد. او هم تا وقتی که استعداد طنز یگانه خود را کشف نکرد و همراه با تاب دادن طناب، مزه نپراند، راه به جایی نبرد.

اولین بار که صدای مری مارگارت مک‌براید روی آنتن رادیو رفت، او سعی کرد یک کم‌دین ایرلندی باشد و شکست خورد، ولی هنگامی که تصمیم گرفت خودش یعنی یک دختر دهاتی ساده اهل میسوری باشد، تبدیل به محبوبترین بازیگر رادیویی نیویورک شد.

جین اوتری موقعی که سعی کرد از شر لهجه تکزاسی‌اش خلاص شود و مثل شهری‌ها لباس بپوشد و ادعا کرد که اهل نیویورک است، همه به او خندیدند، ولی هنگامی که «بانجو»ی خود را به دست گرفت و ترانه‌های گاوچرانها را خواند، محبوبترین کابوی دنیا در سینما و رادیو شد.

شما در این دنیا موجود جدیدی هستید. از این بابت خوشحال باشید. از آنچه که طبیعت به شما داده است، بهترین بهره را بگیرید. در یک تحلیل جامع، می‌شود گفت بهترین هنر انسان، شرح حال خود اوست. شما فقط می‌توانید ترانه حضور و وجود خودتان را بخوانید. شما فقط می‌توانید تصویری از آنچه که هستید ترسیم کنید. شما باید همانی باشید که تجربه‌ها، محیط و خصوصیات ارثی خودتان از شما ساخته است. چه بخواهید چه نخواهید، شما باید باغچه کوچک خودتان را بکارید. چه بخواهید چه نخواهید، در ارکستر زندگی، شما

باید ساز کوچک خودتان را بنوازید.

همان طور که امرسون در مقاله‌اش «اتکای به خود» گفت: «در آموزش هر کسی زمانی فرا می‌رسد که او متقاعد می‌شود غبطه خوردن، عین غفلت و جهل است و تقلید یعنی خودکشی. زمانی که او چه بخواهد چه نخواهد، سهم خود را برعهده بگیرد و هر چند کائنات عظیم سرشار از خوبی‌هاست، محصول او از همان زمینی به دست می‌آید که در اختیارش گذاشته شده است و او روی آن زحمت می‌کشد. قدرتی که در درون او نهفته است، در طبیعت تازگی دارد و هیچ کس جز خود او نمی‌داند با آن نیرو چه می‌تواند بکند و خودش هم تا زمانی که سعی نکند، به این امر واقف نمی‌شود.»

امرسون موضوع را به شکلی که گفتم بیان کرد، ولی شاعری به نام داگلاس مالوچ هم داریم که می‌گوید:

اگر نمی‌توانی بلوطی بر فراز تپه‌ای باشی  
بوته‌ای در دامنه‌ای باش

ولی بهترین بوته‌ای باش که در کناره راه می‌روی  
اگر نمی‌توانی درخت باشی، بوته باش

اگر نمی‌توانی بوته‌ای باشی، علف کوچکی باش  
و چشم‌انداز کنار شاهراهی را شادمانه تر کن  
اگر نمی‌توانی نهنگ باشی، فقط یک ماهی کوچک باش  
ولی بازیگوش‌ترین ماهی دریاچه!

همه ما را که ناخدا نمی‌کنند، ملوان هم می‌توان بود  
در این دنیا برای همه ما کاری هست  
کارهای بزرگ و کارهای کمی کوچکتر  
و آنچه که وظیفه ماست، چندان دور از دسترس نیست

اگر نمی‌توانی شاهراه باشی، کوره راه باش

اگر نمی‌توانی خورشید باشی، ستاره باش  
با بردن و باختن اندازه‌ات نمی‌گیرند  
هر آنچه که هستی، بهترینش باش!

آن محصولی را در ذهن بکاریم که برایمان آرامش و رهایی از اضطراب را  
به همراه بیاورد. قانون ۵ این است: بیایید از دیگران تقلید نکنیم. بیایید  
خودمان باشیم و تنها خودمان.

## ادامه بخش چهارم

### هفت راه آرامش و خوشبختی

## فصل ۱۷

### از لیموترشی که در دست دارید، شربت

#### درست کنید

موقعی که داشتم این کتاب را می‌نوشتم، یک روز گذارم به دانشگاه شیکاگو افتاد و از رابرت مینارد هاچینز، رئیس آنجا پرسیدم چطور خود را از شر نگرانی دور نگه می‌دارد. او جواب داد: «همیشه سعی کرده‌ام این نصیحت مرحوم جولیوس روزنوالد، رئیس سابق کمپانی سیرز، روبوک را از یاد نبرم که می‌گفت: «هر وقت لیمو داری، از آن شربت درست کن.»

و این کاری است که یک مربی بزرگ انجام می‌دهد، ولی آدمهای احمق درست عکس این کار را می‌کنند و همین که زندگی یک لیموترش به دستشان می‌دهد، دست از همه چیز می‌شویند و می‌گویند: «فاتح‌ام خوانده است. سرنوشتم این است. یک ذره هم شانس ندارم.» بعد هم از دنیا بد می‌گویند و از بخت بد خود گلایه می‌کنند. ولی وقتی به دست یک آدم عاقل لیموترش می‌دهند، از خود می‌پرسد: «از این بدبختی چه درسی می‌توانم بگیرم؟ چطور می‌توانم وضعیت خودم را بهتر کنم؟ چطور می‌توانم از این لیمو، شربت

بسازم؟»

روانشناس بزرگ، آلفرد آدلر، پس از یک عمر مطالعه درباره مردم و نیروهای پنهان آنها اعلام کرد: یکی از شگفت‌انگیزترین خصوصیات بشر «تبدیل منها به جمع است.»

در اینجا می‌خواهم داستان جالب و مهیج زنی را برایتان تعریف کنم که درست همین کار را کرد. اسم او تلمنا تامپسون و ساکن نیویورک است. او از تجربه‌هایش این طور حرف می‌زند: «در فاصله جنگ، شوهرم را به اردوگاه ارتش در نزدیکی صحرای موژاو در نیومکزیکو بردند. من برای آن که پیش او زندگی کنم به آنجا رفتم، ولی از آنجا متنفر بودم. جداً حالم از آنجا به هم می‌خورد. در عمرم آن قدر احساس بدبختی نکرده بودم. شوهرم مدام برای عملیات نظامی به صحرا می‌رفت و مرا در کلبه کوچکی تنها می‌گذاشت. گرما غیرقابل تحمل و در سایه انجیر هندی، ۵۲ درجه بود. جز مکزیک‌ها و سرخ‌پوستان، تنابنده‌ای وجود نداشت و آنها هم حتی یک کلمه انگلیسی بلد نبودند. باد یکنفس می‌وزید و هر غذایی که می‌خوردم و هر نفسی که می‌کشیدم پر از شن و شن و شن بود!»

«بقدری درمانده و متأسف بودم که برای پدر و مادرم نامه نوشتم و به آنها گفتم که دیگر طاقت ندارم و به خانه برمی‌گردم. به آنها گفتم که دیگر یک دقیقه هم تاب ماندن ندارم و ترجیح می‌دهم مرا به زندان بیندازند تا اینجا زندگی کنم! پدرم جواب نامه‌ام را فقط در دو خط داد، دو خطی که همیشه در خاطر من خواهد ماند، دو خطی که زندگی مرا بکلی تغییر داد:

دو مرد از میان میله‌های زندان به آسمان نگاه کردند

یکی گل و لای دید و دیگری ستاره‌ها را

«این دو خط را بارها و بارها خواندم و از خودم خجالت کشیدم. تصمیم گرفتم ببینم در موقعیتی که هستم، چه چیزهای مثبتی وجود دارند. باید دنبال ستاره‌ها می‌گشتم.

«با بومی‌ها دوست شدم و واکنش آنها متحیرم کرد. وقتی به بافتنی و سفالگری آنها علاقه نشان دادم، کارهای دستی و ظروف محبوبشان را به من دادند، در حالی که حتی حاضر نبودند آنها را به جهانگردان بفروشند. درباره

شکل‌های اعجاب‌انگیز کاکتوسها و درختان بومی تحقیق کردم. در سگهای محلی که از غروب به بعد وظیفه نگهبانی را برعهده می‌گرفتند و درباره پیدا کردن و جمع‌آوری صدفهایی که از میلیونها سال پیش روی شنهای صحرا و بر بستر اقیانوسی که اینک خشک شده بود، بر جا مانده بودند، به مطالعه پرداختم.

«این تغییر اعجاب‌آور را چه چیز در زندگی من ایجاد کرده بود؟ صحرائی موژاود هیچ فرقی نکرده بود. سرخ‌پوستان فرق نکرده بودند. این من بودم که برداشت ذهنی خود را تغییر داده بودم و با این کار تجربه‌ای دردناک را به هیجان‌انگیزترین ماجرای عمر خود تبدیل کرده بودم. خدا می‌داند از کشف این دنیای جدید، چقدر هیجانزده و مشتاق بودم، آن قدر که کتابی به نام **باورهای روشن** نوشتم. من از پنجره زندانی که به دست خود ساخته بودم، به بیرون نگاه می‌انداختم و ستاره‌ها را پیدا کردم.»

تلما تامپسون، تو حقیقتی قدیمی را که یونانی‌ها پانصد سال قبل از میلاد مسیح می‌دانستند، کشف کرده‌ای و آن هم این که «بهترین چیزها دشوارترین آنها هستند.»

هری امرسون فاس‌دیک این حقیقت را یک بار دیگر در قرن بیستم تکرار کرد: «سعادت حاصل بیشترین لذتها نیست، بلکه حاصل بیشترین پیروزیهاست.» بله، پیروزی‌ای که پس از انجام یک کار بزرگ احساس می‌شود. پیروزی تبدیل لیموترش به شربت.

یک بار در جنوب فلوریدا با کشاورزی ملاقات کردم که حتی توانسته بود لیموی سمی را به شربت تبدیل کند. اولین بار که به سراغ مزرعه‌اش آمد، پاک ناامید شد. زمین مزرعه بقدری بایر بود که او درخت میوه که نمی‌توانست در آن بکار، هیچ‌ا به درد پرورش خوک هم نمی‌خورد. در آنجا جز بلوط چیزی به عمل نمی‌آمد و پر از مارهای سمی خطرناک بود. ناگهان فکری به ذهنش رسید. او می‌توانست از این دارایی به درنخور، سرمایه‌ای فراهم آورد. تصمیم داشت از مارهای زنگی، منبع درآمد عظیمی کسب کند. همه داشتند شاخ درمی‌آوردند، ولی او گوشت مارها را کنسرو کرد. چند سال پیش که به سراغش رفتم، دیدم جهانگردها به آنجا سرازیر شده‌اند تا مزرعه مار زنگی را که سالی بیست هزار مار در آن، این طرف و آن طرف می‌روند، تماشا کنند. شغل او چندش‌آور بود. دیدم

که او سم مارهایش را می‌گیرد و با کشتی به آزمایشگاههای تهیه پادزهر می‌فرستد. دیدم که پوست مارها را با قیمت‌های عجیبی می‌فروشد تا از آنها کفش و کیف زنانه درست کنند. دیدم که گوشت مارکنسرو را به همه جای دنیا صادر می‌کند. در دهکده‌ای که به افتخار مردی که توانست از لیموی سمی شربت شیرین تهیه کند، «مار زنگی فلوریدا» نامیده می‌شود، کارت پستالی از آن مزرعه تهیه و از اداره پست محلی ارسال کردم.

من مکرر به جنوب و شمال و غرب و شرق کشور سفر می‌کنم و از نعمت ملاقات با مردان و زنانی که توانسته‌اند «منها را به بعلاوه تبدیل کنند.» برخوردار هستم.

ویلیام بولتیوی فقید، نویسنده کتاب دوازده چیز علیه خدایان چنین می‌گوید: «مهمترین اصل زندگی این نیست که بتوانید روی سودهایتان سرمایه‌گذاری کنید. هر احمقی این کار را بلد است. مهمترین کار این است که بتوانید از زیانهایتان سود به دست آورید. این کار، هوشمندی می‌خواهد و همان تفاوتی است که یک انسان باشعور را از یک احمق متمایز می‌کند.»

بولتیوی این حرفها را وقتی زد که در حادثه قطار، یک پایش را از دست داد. ولی من مردی را می‌شناسم که هر دو پایش را از دست داده بود و باز هم توانست منها را به بعلاوه تبدیل کند. نام او بن فورت‌سان است. او را در آسانسور هتلی در آتلانتای جورجیا دیدم. موقعی که وارد آسانسور شدم، متوجه قیافه شاد مردی شدم که هر دو پایش را از دست داده و در گوشه آسانسور روی صندلی چرخدار نشسته بود. وقتی به طبقه‌ای که او می‌خواست پیاده شود، رسیدیم، با نهایت ادب و رویی گشاده از من خواهش کرد به گوشه‌ای بروم تا بتواند چرخش را درست هدایت کند و گفت: «خیلی متأسفم که مزاحم شما شدم.» و لبخند دلپذیر و گرم و صمیمی او صورتش را روشن کرد.

وقتی از آسانسور پیاده شدم و به اتاقم رفتم، جز به صورت شاد آن مرد، نمی‌توانستم به چیز دیگری فکر کنم، برای همین تصمیم گرفتم پیدایش کنم و داستان زندگی‌اش را از او بپرسم. او لبخندی زد و داستانش را این طور تعریف کرد: «سال ۱۹۲۹ بود که این ماجرا پیش آمد. یک بار الوار پشت ماشینم گذاشته بودم و می‌خواستم مزرعه لوبیایم را نرده‌کشی کنم. همه الوارها را روی ماشین



فوردم گذاشته بودم و داشتم به خانه برمی‌گشتم که یکی از الوارها لیز خورد و زیر ماشین رفت و در جا کمک فتر ماشین شکست. داشتم از پیچ تندی می‌گذشتم. ماشین چپ کرد و محکم به درختی خورد. ستون فقراتم آسیب دید و پاهایم فلج شدند.

«موقعی که این ماجرا پیش آمد بیست و چهار سال بیشتر نداشتم و از آن موقع تا به حال حتی نتوانسته‌ام یک قدم هم بردارم.»

بیست و چهار سالگی و محکوم به نشستن روی صندلی چرخدار برای همه عمر! از او پرسیدم چطور این همه شجاعت به خرج داد و او پاسخ داد: «ابتدا شجاعت به خرج ندادم.» ابتدا عصبی و عاصی شده بود و به تقدیر خودش لعنت می‌فرستاد، ولی بمرور زمان فهمید که عصبانیت جز به اندوه و تلخی ختم نمی‌شود. او می‌گوید: «بالاخره فهمیدم که مردم نسبت به من مهربان و مؤدب هستند، بنابراین حداقل کاری که می‌توانستم بکنم این بود که من هم با آنها مؤدب و مهربان باشم.» پرسیدم که آیا بعد از این همه سال، هنوز احساس می‌کند که این حادثه، یک بدبختی وحشتناک بوده است و او بلافاصله جواب داد: «نه، الان تقریباً از این که این حادثه روی داد خوشحالم.» او پس از آن که از شوک و نفرت از این حادثه رها شد، زندگی در دنیای متفاوتی را شروع کرد. کم‌کم به مطالعه پرداخت و عاشق ادبیات خوب شد و در ظرف چهارده سال حداقل هزار و چهار صد کتاب خواند و همین کتابها افقهای تازه‌ای را بر زندگی او گشودند و آن را چنان غنی کردند که در تصورش هم نمی‌گنجید. کم‌کم به موسیقی گوش سپرد و او که روزگاری از شنیدن سمفونی‌های بزرگ کسل و کلافه می‌شد، عاشق موسیقی کلاسیک شد. ولی بزرگترین تغییر این بود که حالا وقت داشت فکر کند. او می‌گوید: «برای اولین بار در زندگی فرصت کردم نگاهی به دنیا بیندازم و احساسی واقعی درباره ارزشها پیدا کنم و متوجه بشوم اغلب چیزهایی را که قبلاً برای به دست آوردنشان تقلا می‌کردم، صنار ارزش ندارند.»

در نتیجه مطالعات مستمر، به سیاست علاقه پیدا کرد، درباره پاسخ سوالات مردم اندیشید و از روی همان صندلی چرخدار برای آنها سخنرانی کرد! کم‌کم مردم را شناخت و مردم، او را شناختند. این روزها بن فورت‌سان که هنوز هم روی صندلی چرخدار می‌نشیند، فرماندار ایالت جورجیاست!

در فاصله سی و پنج سال گذشته که دوره‌های آموزشی بزرگسالان در نیویورک را اداره می‌کنم، متوجه شده‌ام که یکی از بزرگترین حسرت‌های بزرگسالان این است که چرا هیچ وقت به دانشگاه نرفته‌اند. ظاهراً آنها چنین تصور می‌کنند که دانشگاه نرفتن یک معلولیت عظیم است. می‌دانم که چنین تفکری ضرورتاً حقیقت ندارد، زیرا من هزاران فرد موفق را می‌شناسم که هرگز نتوانسته‌اند بیشتر از دوره دبیرستان درس بخوانند و غالباً برای این جور شاگردها داستان مردی را می‌گویم که حتی دبستان را هم تمام نکرد. او در فقر مطلق بزرگ شد. وقتی پدرش مرد، دوستان او ناچار شدند برای خرید تابوت پول جمع کنند. بعد از آن مادرش ناچار بود روزی ده ساعت در کارخانه چترسازی کار کند و وقتی هم به خانه می‌آمد تا ساعت یازده شب در خانه مشغول کارهای خرده ریز می‌شد.

پسرک در چنین شرایطی بزرگ شد و بعد در باشگاهی که در کلیسای محلشان تشکیل شده بود، وارد کلاسهای آماتوری هنرهای نمایشی شد و چنان علاقه‌ای به بازیگری پیدا کرد که به سخنرانی در مجامع عمومی پرداخت و سپس به عرصه سیاست کشیده شد. در سن سی سالگی به نمایندگی از ایالت نیویورک برای مجلس انتخاب شد، ولی واقعاً برای قبول چنین مسوولیتی آمادگی نداشت و اصلاً نمی‌دانست موضوع این شغل چیست. مدت‌ها درباره قوانین پیچیده و مفصلی که باید درباره آنها اظهار نظر می‌کرد، به مطالعه پرداخت، ولی تا آنجا که به او مربوط می‌شد، این قوانین را احتمالاً به زبان سرخ‌پوستان قبیله چوکتاو نوشته بودند. موقعی که او را به عنوان عضو کمیته جنگلها انتخاب کردند، بسیار نگران و آشفته شد، زیرا در عمرش حتی در یک جنگل قدم هم نگذاشته بود. زمانی که او را عضو کمیسیون بانکی ایالت کردند، وضع بد از بدتر شد، چون او حتی در عمرش یک حساب بانکی هم نداشته بود. خودش برایم اعتراف کرد که اگر صحبت از شرمساری در مقابل مادرش نبود، حتماً از نمایندگی مجلس استعفا می‌داد. با نهایت ناامیدی، تصمیم گرفت روزی شانزده ساعت مطالعه و لیموی ترش جهل و غفلت را به شربت آگاهی و دانش تبدیل کند. با این کار، از حد یک سیاستمدار محلی تا یک چهره ملی ارتقا پیدا کرد تا جایی که نشریه نیویورک تایمز به او لقب «دوست‌داشتنی‌ترین شهروند

نیویورک» را داد.

دارم درباره ال اسمیت حرف می‌زنم.

ده سال بعد، موقعی که ال اسمیت برنامه خودآموز تحصیلات سیاسی خویش را تشریح کرد، بزرگترین مقام دولتی در ایالت نیویورک بود و چهار دوره پیاپی فرماندار آنجا شد. این امر تا آن زمان برای هیچ فرمانداری سابقه نداشت. در سال ۱۹۲۸ کاندید حزب دموکرات برای ریاست جمهوری شد. شش دانشگاه بزرگ از جمله دانشگاه‌های کلمبیا و هاروارد به او که هیچ وقت نتوانست بیشتر از دوره ابتدایی درس بخواند، دکترای افتخاری دادند.

ال اسمیت خودش به من گفت که اگر روزی شانزده ساعت کار شلاقی نمی‌کرد که منهای زندگیش را به بعلاوه تبدیل کند، هیچ یک از این موفقیت‌ها به دست نمی‌آمدند.

فرمول نیچه برای ساختن ابرمرد این است: «فقط تحمل ضرورت کافی نیست بلکه باید آن را دوست داشت.»

هر چه بیشتر در احوال مردان بزرگ مطالعه می‌کنم، بیشتر متقاعد می‌شوم که موفقیت اکثریت قریب به اتفاق آنها به خاطر معلولیت‌هایشان بوده است. آنها چون از نعمتی محروم بوده‌اند، به کارهای بزرگ پرداخته و پادشاهای عظیمی دریافت داشته‌اند. ویلیام جیمز می‌گوید: «محدودیتها و معلولیتهای ما کمکمان می‌کنند تا به نتایج نامنتظره دست یابیم.»

بله، به احتمال قریب به یقین میلتون اگر کور نبود، چنین اشعار زیبایی نمی‌سرود و بتهوون به خاطر ناشنوایی، توانست بهترین آثار موسیقی را خلق کند. کار عظیم و درخشان هلن کلر به خاطر نابینایی و ناشنوایی اش بود. اگر چایکوفسکی آن قدر در زندگی زجر نمی‌کشید و ازدواج غمبارش او را تا آستانه خودکشی نمی‌برد و زندگیش آن قدر اندوهبار نبود، هرگز سمفونی جاودانه اندوه را با نام «سمفونی پاتتیک» نمی‌ساخت. اگر داستایوسکی و تولستوی آن قدر در زندگی شکنجه نمی‌شدند، هرگز رمانهای جاودانه خود را نمی‌نوشتند.

مردی که مفهوم علمی حیات را تغییر داد، می‌گوید: «اگر آن قدر ناتوان و معلول نبودم، نمی‌توانستم کاری به آن عظمت را انجام بدهم.» این، اعتراف چارلز داروین است که معلولیتش کمکش کرد تا به نتایج نامنتظره دست پیدا

کند.

درست روزی که داروین در انگلستان به دنیا آمد، در کلبه محقری در جنگلهای کنتاکی امریکا، کودک دیگری قدم به دنیا گذاشت. او را هم کمبودها و ناتوانی‌هایش ساخت. نامش آبراهام لینکلن بود. اگر او در خانواده‌ای اشرافی بزرگ می‌شد و از دانشگاه هاروارد دکترای حقوق می‌گرفت و ازدواج موفق داشت، احتمالاً چنان عبارات تکان‌دهنده‌ای که وجدان انسانها را در گیتسبرگ نشانه رفت بر زبان نمی‌راند و یا کلام مقدسش را در دومین سخنرانی خود بیان نمی‌کرد. کلامی چنان دلنشین و زیبا که تا آن روز هیچ سیاستمداری بر زبان نیاورده بود:

«طلب خیر می‌کنیم برای همه و هیچ شری برای هیچ کسی آرزو نمی‌کنیم...»

هری امرسون فاس‌دیک در کتاب قدرت عمق آن را دیدن می‌گوید: «در اسکاندیناوی ضرب‌المثلی هست که خیلی از ماها باید آن را شعار زندگی‌مان کنیم «باد قطب شمال است که وایکینگ می‌سازد.» کی و کجا دیده‌اید که احساس امنیت و لذت دائمی، مشکل نداشتن، آسایش جسم و جان، توانسته باشد انسانی را برای همیشه خوب و سعادتمند نگه دارد؟ برعکس، آدمهایی که مدام روی پر قو خوابیده‌اند، هیچ وقت دست از دلسوزی برای خود برنمی‌دارند و دائماً حسرت می‌خورند و تاریخ نشان می‌دهد که سعادت و سلامت نصیب کسانی می‌شود که از پس مشکلات برآمده و در شرایط خوب و بد و خنثی، توانسته‌اند بار مسوولیت زندگی‌شان را بر شانه‌هایشان حمل کنند. بنابراین تکرار می‌کنم که «باد قطب شمال است که وایکینگ می‌سازد.»

فرض کنید چنان ناامیدیم که نمی‌توانیم از لیموترش‌های زندگی‌مان شربت درست کنیم. دو دلیل وجود دارد که در هر حال باید سعی خودمان را بکنیم. با انجام این کارها چیزی از دست نمی‌دهیم، هر چند احتمال دارد چیزی هم به دست نیاوریم.

دلیل اول: ممکن است موفق شویم.

دلیل دوم: حتی در صورت موفق نشدن، همین تلاش برای تبدیل منتهای به بعلاوه باعث می‌شود به جای نگاه کردن به روبرو به پشت سر نگاه کنیم و به

جای افکار منفی، افکار مثبت را در ذهن خود جایگزین سازیم، انرژیهای خلاقه‌مان آزاد شوند و چنان مشغول کار شویم که یادمان برود برای گذشته‌ها سوگواری کنیم.

یک بار، اول بال، ویولونیست مشهور دنیا، داشت در پاریس کنسرت اجرا می‌کرد که یکی از سیمهای ویولونش پاره شد، ولی او با خونسردی کامل، با سه سیم آن قطعه را تا آخر اجرا کرد. هری امرسون فاس دیک می‌گوید، «زندگی همین است که بتوانید با سه تا سیم هم قطعه‌ای را تا آخر اجرا کنید.»  
به نظر من این فقط زندگی نیست. این بیش از زندگی است. این، زندگی پیروزمندانه است!

اگر می‌توانستم، می‌دادم این کلمات و یلیام بولتیو را روی فلز حکاکی کنند و در همه مدارس این کشور به دیوار بکوبند:

«مهمترین اصل زندگی این نیست که بتوانید روی سودهایتان سرمایه‌گذاری کنید. هر احمقی این کار را بلد است. مهمترین کار این است که بتوانید از زیانهایتان سود به دست آورید. این کار هوشمندی می‌خواهد و همان تفاوتی است که یک انسان باشعور را از یک احمق متمایز می‌کند.»

بنابراین در ذهن خود تفکری را پیورید که برایتان آرامش و سعادت همراه بیاورد. بیائید قانون ۶ را هم یاد بگیریم:

از لیموترشی که در دست دارید، شربت درست کنید.

## ادامه بخش چهارم

### هفت راه آرامش و خوشبختی

## فصل ۱۸

### چگونه در چهارده روز اندوه را درمان کنیم

وقتی نوشتن این کتاب را شروع کردم، برای مؤثرترین و الهام‌بخش‌ترین داستانی که قرار بود درباره موضوع «چگونه بر نگرانی غلبه کردم» دریافت کنم، دو‌یست دلار جایزه تعیین کردم.

سه نفر قاضی این مسابقه عبارت بودند از: ادی ریکن بیکر رئیس هواپیمایی ایسترن ایرلاین؛ دکتر استیوارت. دبلیو. مک کلی لاند رئیس دانشگاه لینکلن و اچ. وی. کالتن برن مفسر اخبار رادیو. در هر حال، ما دو داستان دریافت کردیم که قضاوت بین آن‌دو واقعاً ممکن نبود. برای همین جایزه را بین دو نفر اول تقسیم کردیم. در اینجا این دو داستان را نقل می‌کنم. اولی را سی. آر. برتون (کارمند کمپانی فروش موتور ویزر در میسوری) نوشته است:

«هنوز نه سال نداشتم که مادرم را از دست دادم و در دوازده سالگی پدرم را. پدرم در تصادف کشته شد، ولی مادرم خیلی راحت و نه سال پیش از فوت او، روزی از خانه رفت و از آن موقع، او و دو خواهر کوچکم را که با او رفتند، ندیده‌ام. او حتی تا هفت سال بعد یک خط نامه هم به من ننوشت. پدرم و شریکش در شهر کوچکی در میسوری قهوه‌خانه‌ای خریدند و موقعی که پدرم به

خاطر کاری به سفر رفته بود، شریکش آنجا را فروخت و پولش را برداشت و فرار کرد. دوستی به پدرم تلفن زد که زود به خانه برگرد و او که عجله داشت، در تصادفی در سالیناس کانزاس کشته شد. دو تا از عمه‌هایم که پیر و فقیر بودند، سه تا از بچه‌ها را با خودشان به خانه‌هایشان بردند، ولی هیچ کس من و برادر کوچکم را نمی‌خواست. ما را درمانده و بی‌کس در شهر رها کردند. هر دوی ما از این که با ما مثل یتیم‌ها رفتار کنند، وحشت داشتیم. ترس ما خیلی زود واقعیت پیدا کرد. مدتی نزد خانواده فقیری در شهر زندگی کردم، ولی اوضاع زمانه بد بود و سرپرست خانواده کارش را از دست داد و دیگر نتوانستند به من غذا و جا بدهند. بعد خانم و آقای لافتین مرا به خانه‌شان که یازده مایل از شهر فاصله داشت بردند. آقای لافتین هفتاد ساله و بستری بود. او به من گفت مادام که دروغ نگویم، چیزی نذر دم و هر چه که می‌گوید به حرفهایش گوش کنم، می‌توانم پیش آنها بمانم. این سه دستور، انجیل زندگی من شدند و تمام مدت با سعی زیاد، سعی داشتم براساس آنها زندگی کنم. به مدرسه رفتم، ولی هفته اول، تمام مدت در خانه ضجه می‌زدم. بچه‌های مدرسه سر به سرم می‌گذاشتند و به دماغ گنده من می‌خندیدند و می‌گفتند که گیج و خنگ هستم و «یتیم و آواره» صدایم می‌زدند. بقدری آزرده می‌شدم که دلم می‌خواست توی پوزشان بزنم، ولی آقای لافتین، یعنی همان کشاورزی که نگهداری از من را برعهده گرفته بود، می‌گفت: «هیچ وقت یادت نرود که اگر جلوی خشم را بگیری و نجنگی، خیلی مردتر از وقتی هستی که بمانی و بجنگی.» تا روزی که پسر بچه‌ای مقداری فاصله مرغ از حیاط سرایدار مدرسه برداشت و به صورتم زد، با کسی دعوا نکردم، ولی آن روز، حسابی به خدمتش رسیدم و به خاطر این کار چند تا دوست پیدا کردم. آنها می‌گفتند که حقتش بوده است.

«خانم لافتین تازگی کلاه قشنگی برایم خریده بود و من آن را خیلی دوست داشتم. روزی یکی از دخترهای بزرگتر مدرسه کلاه را از سرم برداشت و آن را پر از آب کرد و کلاه درب و داغون شد. او گفت کلاه را با آب پر کرده است تا «آب مجمه پوک مرا خیس کند و مغز مرا که مثل پوف فیل باد کرده است، بخواباند.»

«توی مدرسه ابداً گریه نمی‌کردم، ولی توی خانه ضجه می‌زدم. یک روز

خانم لافتین به من نصیحتی کرد که همه مشکلات و نگرانی‌هایم را از بین برد و دشمنانم را به دوست تبدیل کرد. او گفت: «والف! اگر به آنها علاقه نشان بدهی و ببینی که چه می‌توانی برایشان بکنی، دیگر تو را «یتیم و آواره» صدا نخواهند زد.» من به این نصیحت گوش کردم. سخت درس می‌خواندم و بزودی شاگرد اول کلاس شدم. هیچ وقت هم کسی به من حسادت نمی‌کرد، چون همه سعی من این بود که به آنها کمک کنم.

«به پسرهای زیادی کمک می‌کردم که انشاها و مقاله‌هایشان را بنویسند. خدا می‌داند برای بعضی‌هایشان چه متن‌هایی می‌نوشتم. یکی از آنها که دلش نمی‌خواست خانواده‌اش بفهمند که من کمکش می‌کنم به مادرش می‌گفت که به شکار می‌رود و بعد به مزرعه آقای لافتین می‌آمد و سگهای شکاریش را در حیاط می‌بست و می‌آمد تا من درسش بدهم. برای یکی خلاصه کتاب می‌نوشتم و شبهای زیادی صرف طرح سؤالات ریاضی برای یکی از دخترها کردم.

«در همسایگی ما مرگ داشت کولاک می‌کرد. دو تا از کشاورزان پیر مردند و یکی از مردها، زنش را از خانه بیرون کرد و من در میان چهار خانواده، تنها مردی بودم که زنده ماند. مدت دو سال به بیوه‌های این مردها کمک کردم. سر راهم به مدرسه، به مزرعه آنها می‌رفتم، برایشان هیزم می‌بریدم، گاوهایشان را می‌دوشیدم و به گاو و گوسفندهایشان علوفه می‌دادم. حالا به جای آن که نفرینم کنند، دعایم می‌کردند و مرا به عنوان دوست صمیمی خود پذیرفته بودند. موقعی که از خدمت در نیروی دریایی برگشتم، آنها احساسات واقعی خود را بروز دادند. اولین روزی که به خانه برگشتم بیش از دویست کشاورز به دیدنم آمدند. بعضی از آنها هشتاد مایل رانندگی کرده و خود را به آنجا رسانده بودند و محبت و عواطفشان واقعاً برابم عزیز بود. چون موقعی که به دیگران کمک می‌کنم، سرم گرم است و خوشحال هستم، برای نگرانی وقتی پیدا نمی‌کنم و سیزده سالی می‌شود که دیگر کسی مرا «یتیم آواره» صدا نزده است.»

زنده باد سی. آر. برتون! او می‌داند چطوری برای خودش دوست پیدا کند و همین طور هم می‌داند چطور بر نگرانی غلبه کند و از زندگی لذت ببرد. همین طور هم دکتر فرانک لوپ فقید، اهل سیاتل واشنگتن، این کار را



خوب بلد بود. این مرد بیست و سه سال تمام از ورم مفاصل رنج می‌برد. استوارت و آیت هاوس از نشریه سیاتل استار برای من نوشته است: «من بارها با دکتر لوپ مصاحبه کردم و هرگز مردی متواضع تر از او ندیدم. انسانی که می‌دانست چگونه بهترین بهره را از زندگیش ببرد.»

این بیمار بستری چگونه می‌توانست این کار را بکند؟ دو تا حدس بزنید. آیا شروع به گلایه از زندگی و انتقاد از دیگران کرد؟ نه... آیا سعی کرد با ترحم به خود و جلب دلسوزی دیگران مرکز توجه قرار گیرد و از همه بخواهد از او مراقبت کنند؟ نه... باز هم اشتباه حدس زدید. او سعی کرد شعار شاهزاده ویلز را مد نظر قرار دهد: «Ich dien» یعنی «من خدمت می‌کنم». آدرس بقیه بیماران را پیدا کرد و با نوشتن نامه‌های شاد و دلگرم‌کننده، به آنها روحیه بخشید. در واقع او یک باشگاه نامه‌نگاری برای بیماران بستری تشکیل داد تا برای هم نامه بنویسند و سرانجام هم توانست سازمانی ملی به اسم انجمن «آدمهای بستری» درست کند.

همین طور که در رختخوابش دراز کشیده بود، سالانه هزار و چهار صد نامه برای بیماران بستری می‌نوشت و برایشان شادی، رادیو و کتاب ارمغان می‌فرستاد.

تفاوت اصلی بین دکتر لوپ و بقیه آدمها در چه بود؟ فقط این: دکتر لوپ در درون خود آتش یک هدف و یک پیام را داشت. او به شادمانی درک این نکته رسیده بود که ضرورت وجودش بیش از خدمت به خود و اندیشیدن درباره خود است. او فهمیده بود که نباید آن کسی باشد که برنارد شاو، او را چنین وصف می‌کند: «انسانی خودمحور، مصیبت‌زده و عللیل که دائماً گلایه می‌کند که چرا جهان، خود را وقت سعادت‌مند کردن او نمی‌کند.»

در اینجا می‌خواهم حیرت‌آورترین حرفی را که از یک روانکاو بزرگ خواننده‌ام، نقل کنم. آلفرد آدلر به بیماران اندوهگین خود گفت: «اگر از این نسخه پیروی کنید، در ظرف چهارده روز معالجه خواهید شد. هر روز فکر کنید چطور می‌توانید یک نفر دیگر را خوشحال کنید.»

این جمله بقدری معرکه است که فکر می‌کنم باید چند صفحه از کتاب باشکوه دکتر آدلر را عیناً نقل کنم. نام کتاب او که جداً توصیه می‌کنم آن را

بخوانید، معنی زندگی است. آدلر در این کتاب می‌نویسد: «اندوه یعنی رنجش و دلگیری طولانی از دیگران برای جلب توجه، همدردی و حمایت آنها. بیمار مبتلاً فقط درصدد آن است که گناه را از گردن خود رد کند. اولین خاطرات او معمولاً چنین حال و هوایی دارند: «می‌خواستم روی کاناپه‌ای دراز بکشم، اما بردارم آنجا خوابیده بود، برای همین آن قدر گریه کردم تا ناچار شد برود.»

«بیماران اندوهگین غالباً با خودکشی از خودشان انتقام می‌گیرند، برای همین پزشک باید مراقب باشد که بهانه به دستشان ندهد. خود من موقع معالجه این جور بیمارها سعی می‌کنم تنش روانی آنها را با گفتن این جمله که «هرگز کاری را که دوست ندارید نکنید» تخفیف بدهم. ظاهراً این جمله خیلی ملایم به نظر می‌رسد، ولی عقیده دارم که صاف به قلب مشکل‌نشانه می‌رود. اگر بیمار مبتلاً به اندوه نتواند هر کاری که دلش می‌خواهد بکند، دیگر چه کسی را متهم کند؟ دیگر برای چه باید از خودش انتقام بگیرد؟ به او می‌گویم، «اگر دلت می‌خواهد به تئاتر یا مسافرت بروی، برو. اگر هم کاری هست که دلت نمی‌خواهد آن را انجام بدهی، انجام نده.» این بهترین وضعیتی است که هر کسی دلش می‌خواهد داشته باشد و همین که احساس کند می‌تواند حرفش را به کرسی بنشاند، ارضا می‌شود. دقیقاً احساس می‌کند برای خودش خدایی شده است و می‌تواند هر کاری دلش می‌خواهد بکند. از طرف دیگر، این وضعیت خیلی هم به مذاقش خوش نمی‌آید. او دلش می‌خواهد بر دیگران تسلط داشته باشد و آنها را متهم کند و اگر آنها با او موافقت کنند، چطور به این مقصود برسد؟ این قانون راه بسیار خوبی برای دستیابی به آرامش است و به همین خاطر، من میان بیمارانم، حتی یک مورد خودکشی هم نداشته‌ام.

«معمولاً بیماران جواب می‌دهند: «ولی من دوست ندارم هیچ کاری انجام بدهم.» من از قبل برای چنین حرفی آمادگی دارم، چون بارها و بارها آن را شنیده‌ام، برای همین می‌گویم: «پس کاری را که دوست نداری انجام نده.» گاهی اوقات، بیمار خودش را جمع و جور می‌کند و می‌گوید: «دلم می‌خواهد تمام روز را توی رختخواب بمانم.» این را هم می‌دانم که اگر با حرفش موافقت کنم، دیگر دلش نمی‌خواهد این کار را بکند. می‌دانم که اگر جلویش را هم بگیرم، جنگی را شروع خواهد کرد. برای همین همیشه با حرفش موافقت می‌کنم.

«این یک قانون است. قانون دیگر حمله کردن به شیوه زندگی آنها به شکلی صریحتر است. به آنها می‌گویم: «اگر از این نسخه پیروی کنید، ظرف چهارده روز معالجه می‌شود. هر روز به خودتان بگوئید چطور می‌توانم باعث خوشحالی کسی بشوم.» حالا ببینید این جمله برای آنها چه معنی ای دارد. آنها همیشه به این فکر مشغولند: «چطور می‌توانم کسی را نگران کنم.» آنها هیچ وقت سعی نکرده‌اند کسی را خوشحال کنند. از آنها می‌خواهم درباره این موضوع فکر کنند. این کار را نمی‌کنند. به آنها می‌گویم موقعی که توی رختخواب دراز می‌کشید، می‌توانید درباره این موضوع فکر کنید که چطور می‌شود کسی را خوشحال کرد و همین کار، قدم بزرگی است که شما برای به دست آوردن سلامتی‌تان برمی‌دارید.» دفعه بعد که می‌بینمشان، از آنها می‌پرسم: «درباره موضوعی که پیشنهاد کردم، فکر کردید؟» آنها جواب می‌دهند: «دیشب بمحض این که به رختخواب رفتم، خوابم برد.» البته همه این کارها را باید با ملایمت، دوستانه و بدون احساس برتری انجام داد.

«بعضی‌هایشان جواب می‌دهند: «هیچ وقت نمی‌توانم این کار را بکنم، برای این که خیلی نگران هستم.» به آنها می‌گویم: «دست از نگرانی بردارید، ولی در همان حال هم گهگاه به دیگران فکر کنید.» خیلی‌ها می‌گویند: «چرا باید دیگران را خوشحال کنم؟ دیگران هیچ وقت سعی نکرده‌اند مرا خوشحال کنند.» من جواب می‌دهم: «شما باید به فکر سلامتی خودتان باشید. بقیه بعدها به زحمت می‌افتند و رنج می‌برند.» بسیار بندرت پیش می‌آید که بیماری بگوید: «راجع به پیشنهاد شما فکر کردم.» همه تلاش من معطوف به این امر است که علائق جمعی و اجتماعی را در بیمار تقویت کنم. می‌دانم که علت اصلی اندوه او، نبود همکاری با دیگران است و می‌خواهم که بیمار هم متوجه این امر بشود. بمحض این که بیمار بتواند با هموعانش رابطه برقرار کند و ارتباطی برابر و حاکی از همکاری متقابل ایجاد شود، درمان می‌شود. مهمترین وظیفه‌ای که دین سعی کرده است برعهده ما بگذارد این است: «همسایه‌ات را دوست بدار» کسی که به زندگی هموعانش علاقه ندارد، بزرگترین مشکلات را برای همه فراهم می‌آورد و بیشترین صدمه‌ها را به بقیه می‌زند. همه شکست‌های بشر، از همین افراد و این نحوه تفکر سرچشمه می‌گیرد. تنها چیزی که می‌شود از یک انسان

توقع داشت و بهترین تحسینی که می‌شود از یک انسان کرد، این است که او هموعی خیرخواه باشد، بتواند با دیگران دوستی برقرار کند و در عشق و ازدواج، شریکی حقیقی باشد.»

دکتر آدلر ما را ترغیب می‌کند که هر روز عمل خیری انجام بدهیم و عمل خیر چیست؟ حضرت محمد(ص) می‌فرماید: «عمل خیر یعنی لبخند شادمانی بر لب یکدیگر آوردن.»

چرا انجام عمل خیر روزانه، چنین تلاشهای شگفت‌آوری را در عامل آن ایجاد می‌کند؟ زیرا در اندیشه خوشحال کردن دیگران بودن، ما را از تفکر درباره خودمان باز می‌دارد و بزرگترین عامل نگرانی و ترس و اندوه، اندیشیدن درباره خود است.

برای خانم ویلیام تی. مون که مدرسه منشی‌گری مون در نیویورک را اداره می‌کند، دو هفته لازم نبود که از چنگ اندوهش خلاص شود. او خیلی بهتر از دستورالعمل آلفرد آدلر عمل کرد و از او جلو زد. بهتر بگویم از دستورالعمل آدلر سیزده روز هم جلو افتاد و توانست نه در ظرف چهارده روز، که فقط در ظرف یک روز بیماریش را درمان کند و این کار را با خوشحال کردن دو یتیم انجام داد. ماجرا از این قرار است:

«پنج سال پیش در ماه دسامبر، داشتم از شدت اندوه و تأثر از پا درمی‌آمدم. بعد از سالها زندگی سعادت‌مندانه با شوهرم، او را از دست دادم. با نزدیک شدن تعطیلات کریسمس، بر عمق اندوه من افزوده شد. در تمام زندگی، حتی یک کریسمس را هم تنها نگذرانده بودم و از تصور فرارسیدن این کریسمس، داشتم دق می‌کردم. دوستانم از من دعوت کردند عید را با آنها بگذرانم، ولی من ایداً حوصله شاد بودن و خوش گذراندن را نداشتم. می‌دانستم که در هر جشنی با روحیه بدی که دارم خُلق همه را تنگ خواهم کرد، بنابراین دعوت صمیمانه آنها را رد کردم. عید کریسمس فرارسید و بر تأثر و اندوه من هر لحظه افزوده می‌شد. حقیقت این است که من باید شکر خیلی چیزها را به جا می‌آوردم، همان طور که خیلی‌ها باید بابت خیلی چیزها شکرگزار باشند. روز قبل از کریسمس، ساعت سه بعدازظهر از اداره بیرون آمدم و بی‌هدف در خیابان راه افتادم، شاید که بتوانم اندوه و تأثرم را از یاد ببرم. مردم شاد و خوشحال از کنارم می‌گذشتند و دویدن

آنها مرا به یاد سالهای پر از شادی و سعادت می که از دست داده بودم، انداخت. تصورش را هم نمی توانستم بکنم که باید به آپارتمان خالی و سوت و کور خودم برگردم. داشتم از شدت آشفتگی از پا درمی آمدم و ابداً نمی دانستم چه باید بکنم. اشک همین طور از چشمهایم می بارید. یک ساعتی بی هدف راه رفتم و بعد دیدم که در ایستگاه اتوبوس ایستاده‌ام. یادم آمد که گاهی اوقات من و شوهرم سوار اتوبوسی که نمی دانستیم کجا می رود می شدیم و کلی تفریح می کردیم. من هم سوار اولین اتوبوسی که آمد شدم. اتوبوس از روی رودخانه هودسن گذشت و من فقط وقتی به خودم آمدم که شاگرد راننده فریاد زد: «خانم! ایستگاه آخره» از اتوبوس پیاده شدم. حتی اسم شهری را که در آن پیاده شدم، نمی دانستم. جای ساکت، آرام و کوچکی بود. در فاصله‌ای که باید منتظر اتوبوس برگشت می شدم، در خیابان آنجا قدم زدم. موقعی که از کنار کلیسا رد می شدم، آهنگ زیبایی «شب ساکت» را شنیدم. وارد کلیسا شدم. هیچ کس جز نوازنده ارگ در آنجا نبود. چراغهای درخت کریسمس شادمانه می خندیدند، درست مثل هزاران ستاره‌ای که در نور ماه می درخشند. آهنگ کشیده و ملایم ارگ و این که از صبح یادم رفته بود چیزی بخورم، باعث شد خوابم ببرد. بدجوری خسته بودم و داشتم زیر بار اندوه از پا درمی آمدم.

«موقعی که از خواب بیدار شدم، نمی دانستم کجا هستم و یکم تبه بشدت هول کردم. دیدم جلوی روی من دو تا بچه کوچولو ایستاده‌اند. آنها ظاهراً برای تماشای درخت کریسمس به کلیسا آمده بودند. یکی از بچه‌ها داشت به من اشاره می کرد و می گفت: «نمی دونم. شاید بابانوئل اونو آورده باشه.» وقتی از خواب بلند شدم، آندو بچه هم بشدت ترسیدند. به آنها گفتم که اذیتشان نخواهم کرد. سر و وضع بسیار فقیرانه‌ای داشتند. از آنها پرسیدم پدر و مادرشان کجا هستند و جوابم دادند: «ما که مامان بابا نداریم.» این دو یتیم کوچولو وضعی داشتند که من در عمرم تصورش را هم نکرده بودم. دیدن آنها باعث شد از این که برای خودم سوگواری می کنم خجالت بکشم. درخت کریسمس را به آنها نشان دادم و بعد با هم به فروشگاه رفتیم و من برایشان خوراکی و شیرینی و هدیه خریدم و یکم تبه همه اندوه من با معجزه‌ای از بین رفت. آن دو یتیم کوچک به من خوشحالی واقعی بخشیدند و باعث شدند از چنگ فراموشی‌ای که ماهها

اسیرش بودم، خلاص شوم. وقتی با آنها گپ زدم، فهمیدم که چه آدم خوشبختی بوده‌ام. خدا را شکر کردم که همه عیدهای کریسمس کودکی من با عشق و محبت پدرانه و مادرانه و در کانون گرم خانواده سپری شده بود. آندو یتیم کوچک بسیار بیشتر از آنچه که من برایشان انجام دادم، به من خدمت کردند. آن تجربه بار دیگر این ضرورت را به یاد من آورد که برای سعادت‌مند بودن باید دیگران را خوشبخت و خوشحال کرد. فهمیدم که سعادت و شادمانی مسری است و با بخشیدن آن، دریافتش می‌کنیم. با کمک به دیگران و عشق ورزیدن به آنها، توانستم به رنج و اندوه و ترحم به خود، غلبه کنم و تبدیل به انسان تازه‌ای بشوم. نه تنها آن موقع انسان جدیدی شدم که این روند در سالهای بعد هم ادامه پیدا کرد.»

من می‌توانم از داستانهای کسانی که با فراموش کردن خود به سعادت و سلامت دست یافتند، کتابی بنویسم. بی‌اثید داستان مارگارت تیلر بیتز را که یکی از محبوبترین زنان در نیروی دریایی امریکا است، بخوانیم.

خانم بیتز داستان‌نویس است، ولی هیچ یک از داستانهای معمایی‌اش به اندازه نصف داستانی حقیقی که در آن صبح سرنوشت‌ساز برای خودش روی داد، جاذبه ندارند. آن روز صبح ژاپنی‌ها به ناوگان دریایی ما در پرل هاربر حمله کردند. بیشتر از یک سال بود که خانم بیتز به خاطر ناراحتی قلبی در رختخواب بستری بود و از بیست و چهار ساعت، بیست و دو ساعتش را در رختخواب می‌گذراند. بیشترین مسافتی را که راه می‌رفت از رختخواب تا حیاط منزلش بود که بتواند کمی هوا بخورد و از نور آفتاب استفاده کند. حتی برای طی چنین راه کوتاهی هم باید به خدمتکارش تکیه می‌داد. او خودش به من گفت که آن روزها فکر می‌کرد باقی عمرش را در بستر خواهد گذراند. با خودم می‌گفتم اگر ژاپنی‌ها به پرل هاربر حمله نمی‌کردند و مرا از آن حال و هوای عجیبی که در آن گرفتار شده بودم بیرون نمی‌آوردند، دیگر هیچ وقت زندگی حقیقی را تجربه نمی‌کردم. «موقعی که ژاپنی‌ها آمدند همه چیز درهم ریخت. یکی از بمب‌های آنها نزدیک خانه من منفجر شد و من از روی تخت، کف اتاق افتادم. کامیونهای ارتش به هیکان فیلد حمله کردند و ایستگاه هوایی خلیج کانه‌اوهه اشغال شد. همسران و فرزندان کارکنان نیروی دریایی به مدرسه‌ها پناه بردند. بعد صلیب

سرخ به کسانی که در خانه‌هایشان اتاق خالی داشتند تلفن کرد و از آنها خواست به آواره‌ها جا بدهند. کارکنان صلیب سرخ می‌دانستند که من کنار تخت‌خوابم تلفن دارم، برای همین از من خواستند وظیفه اطلاع رسانی را به عهده بگیرم. قرار شد به نیروی دریایی خبر بدهم که کدامیک از همسران و فرزندان کارکنان دریایی جا پیدا کرده‌اند و به همه آنها هم دستور داده شد برای پیدا کردن خانواده‌هایشان به من تلفن بزنند.

«بزودی فهمیدم که شوهرم فرمانده رابرت رالد یتز، سالم است. سعی کردم روحیه زنهایی را که نمی‌دانستند شوهرهایشان کشته شده‌اند و یا زنده هستند، تقویت کنم و به آنهايي که شوهرانشان کشته شده‌اند، دلداری بدهم. خدا می‌داند چقدر هم این جور زنها زیاد بودند. دو هزار و صد و هفتاد افسر نیروی دریایی کشته و ۹۶۰ نفرشان مفقودالاثر شده بودند.

«اوایل همان طور که در رختخواب دراز کشیده بودم به تلفن‌ها جواب می‌دادم. بعدها توی رختخواب نشستم و سرانجام بقدری سرم شلوغ شد و خودم هیجانزده شدم که بکلی ضعف خودم یادم رفت و از رختخواب بیرون آمدم و کنار میز نشستم. با کمک به دیگران که حال و روزشان خیلی از من بدتر بود، خودم را فراموش کردم و جز برای استراحت شبانه به رختخواب برنگشتم. حالا می‌فهمم که اگر ژاپنی‌ها به پرل هاربر حمله نمی‌کردند، همه عمر نیمه معلول باقی می‌ماندم. در رختخواب راحت بودم و دائماً انتظار می‌کشیدم و حالا تشخیص می‌دهم که ناخودآگاه دلم می‌خواست هیچ وقت خوب نشوم. حمله به پرل هاربر در تاریخ امریکا یکی از فاجعه‌بارترین حوادث است، ولی تا جایی که به زندگی من مربوط می‌شود، یکی از بهترین حوادثی است که برای من روی داده است. آن بحران هولناک به من قدرتی داد که هیچ وقت تصورش را هم نمی‌کردم. همه توجه من از خودم سلب و به دیگران معطوف شد و به این ترتیب دلیلی حیاتی، بزرگ و مهم برای زندگی پیدا کردم. دیگر فرصت نداشتم به خودم فکر یا توجه کنم.»

یک سوم کسانی که برای کمک به روان‌پزشک مراجعه می‌کنند، اگر همان کاری را بکنند که مارگارت یتز کرد احتمالاً معالجه می‌شوند. به فکر کمک به دیگران باشید تا درمان شوید. آیا این نظریه من است؟ خیر! این دقیقاً همان

چیزی است که کارل یونگ گفت و اگر کسی در دنیا معنی چنین چیزهایی را خوب بداند، همان کارل یونگ است و بس. او می‌گوید: «حدود یک سوم بیماران من هیچ بیماری جسمی قابل تشخیصی ندارند، بلکه همه آنها از پوچی و بیهودگی زندگی رنج می‌برند.» به عبارت دیگر آنها دلشان می‌خواهد با ناشیگری از میدان زندگی بگذرند، برای همین هم زندگی بیفایده، غم‌انگیز و بی‌حس و حال خود را به دوش می‌گیرند و به سمت یک روان‌پزشک یورش می‌برند. کشتی را از دست داده و کنار ساحل ایستاده‌اند و هر کسی غیر از خود را سرزنش می‌کنند و توقع دارند اهل دنیا همه توجهشان را روی آرزوهای آنها متمرکز کنند.

شاید به خودتان بگوئید: «این جور قصه‌ها در من اثری ندارند. من هم اگر در عید کریسمس با دو تا بچه یتیم روبرو می‌شدم توجهم جلب می‌شد و یا اگر در پرل هاربر بودم، شادمانه همان کاری را می‌کردم که مارگارت تیلر یتز کرد، ولی زندگی من فرق دارد. من یک زندگی کسل‌کننده یکنواخت دارم. روزی هشت ساعت مشغول کاری نکبت هستم و هیچ حادثه هیجان‌آوری در زندگیم روی نمی‌دهد. با چنین وضعی چطور می‌توانم به دیگران کمک کنم؟ و اصلاً چرا باید این کار را بکنم؟ این کار برایم چه فایده‌ای دارد؟»

سؤال بجایی است و من سعی می‌کنم به آن جواب بدهم. حیات شما هر چقدر هم بی‌معنی و کسل‌کننده باشد، حتماً هر روز با بعضی از مردم سر و کار دارید. با آنها چه می‌کنید؟ آیا واقعاً به آنها زل می‌زنید و سعی می‌کنید بفهمید درونشان چه می‌گذرد؟ مثلاً از مرد پستچی چه می‌دانید؟ او هر سال صدها مایل این طرف و آن طرف می‌رود که نامه‌هایتان را به شما برساند، ولی آیا هیچ وقت به خودتان زحمت داده‌اید که بدانید او کجا زندگی می‌کند و هیچ وقت به فکرتان رسیده است از او بپرسید زن و بچه‌هایش چه وضعی دارند؟ آیا هیچ وقت از او پرسیده‌اید که آیا پاهایش خسته هستند و یا کسل هم می‌شود؟

از پسرک خواربار فروش، از روزنامه‌فروش و آن کوچولویی که کنار خیابان شماسست و کفش‌هایتان را واکس می‌زند چه می‌دانید؟ اینها همه انسانند و دلشان دارد از زور مشکل و رویا و آرزو می‌ترکد. دلشان ضعف می‌رود که از این چیزها با کسی حرف بزنند. ولی آیا شما هیچ وقت اجازه چنین کاری را به آنها داده‌اید؟



آیا هیچ وقت نسبت به خود آنها و زندگیشان توجه صمیمانه و پرشوری نشان داده‌اید؟ وقتی از توجه به دیگران حرف می‌زنم، منظورم این جور چیزهاست. لازم نیست فلورانس نایتینگل یا مصلح اجتماعی باشید که بتوانید دنیای بهتری بسازید، بلکه همین که دنیای خصوصی خودتان را بهتر کنید، خدمت بزرگی کرده‌اید. از همین فردا رفتارتان را با آدمهایی که با آنها روبرو می‌شوید تغییر دهید!

برای شما چه نفعی دارد؟ شادمانی و سعادت بیشتر! رضایت و غرور بیشتر! ارسطو به این نوع برخورد می‌گوید «خودخواهی روشنگرانه!» زرتشت می‌گوید: «خیر رساندن به دیگران وظیفه نیست. شادمانی است زیرا سعادت و سلامتی شما را افزون می‌کند.» و بنجامین فرانکلین همه این حرفها را به شکل ساده‌ای سرجمع می‌کند: «وقتی به دیگران نیکی می‌کنید، بهترین کار را برای خودتان کرده‌اید.»

هنری سی. لینک رئیس مرکز خدمات روان‌پزشکی در نیویورک می‌گوید: «به نظر من در تاریخ جدید روان‌شناسی، هیچ کشفی به اندازه اثبات علمی ضرورت فداکاری و تأثیر انضباط شخصی و از خودگذشتگی در سعادت انسان، مهم نبوده است.»

فکر کردن درباره دیگران هم ما را از نگرانی درباره خود بازمی‌دارد و هم باعث می‌شود دوستان زیادی پیدا کنیم و نشاط و سرور فراوانی به زندگیمان راه یابد. چطور می‌شود این کار را کرد؟ خب! من یک بار این سؤال را از ویلیام لیون فلیس، استاد دانشگاه ییل پرسیدم و او این جواب را داد:

«هر وقت به هتل، آزمایشگاه و یا مغازه‌ای می‌روم، امکان ندارد حرف خوشایندی به هر کسی که می‌رسم، نزنم. سعی می‌کنم چیزی بگویم که بدانند از نظر من یک پیچ و مهره در یک ماشین نیستند، بلکه انسانند. گاهی اوقات به دختری که در مغازه‌ای به من خدمتی ارائه می‌کند می‌گویم که چشمهایش و یا موهایش چقدر زیبا هستند. از آرایشگر می‌پرسم آیا از این که تمام روز را سرپا می‌ایستد خسته نمی‌شود؟ از او می‌پرسم چطور شد شغل آرایشگری را انتخاب کرد، چه مدت است این کار را می‌کند و تا به حال موهای چند نفر را کوتاه کرده است. گاهی کمکش می‌کنم که این محاسبه را انجام بدهد. فهمیده‌ام که توجه

اندکی به مردم، باعث می‌شود چشمهای آنها از خوشحالی برق بزنند. غالباً با باربری که بار مرا این طرف و آن طرف می‌برد، دست می‌دهم. همین کار به او روحیه و شادابی تازه‌ای می‌دهد تا بتواند در تمام طول روز کارش را آسانتر انجام بدهد. یک روز داغ تابستان به رستوران قطار نیهاون رفتم تا ناهار بخورم. رستوران پر از جمعیت و از شدت گرما مثل کوره آتش بود و پیشخدمتها نمی‌توانستند سریع کار کنند. وقتی بالاخره سرپیشخدمت آمد تا صورت غذا را به من بدهد، گفتم: «آن بیچاره‌هایی که توی آشپزخانه کار می‌کنند لابد از زور گرما دارند از پا درمی‌آیند.» او شروع کرد به فحش دادن. لحنش بسیار تند و گزنده بود. اولش فکر کردم عصبانی است. گفتم: «به خود خدا قسم. آدمها می‌آیند اینجا و مدام به خاطر غذا و این که کارها کند پیش می‌رود و قیمت‌ها این طور و آن طور است و از زور گرما دارند خفه می‌شوند، غر می‌زنند. نوزده سال است که جز انتقاد از آنها چیزی نشنیده‌ام. شما اولین کسی هستید که برای آن آشپزهایی که دارند توی آشپزخانه کباب می‌شوند، دلسوزی می‌کنید. کاش خدا می‌خواست و ما مسافرهایی مثل شما بیشتر داشتیم.»

«سرپیشخدمت از این که من به فکر آشپزهای سیاهپوست بودم و آنها را آدم حساب می‌کردم و فکر نمی‌کردم فقط پیچ و مهره ماشین عظیم راه‌آهن هستند، حیرت کرده بود. تنها چیزی که مردم به آن احتیاج دارند، اندکی توجه است و این که باور کنیم آنها آدم هستند. وقتی توی خیابان به مردی می‌رسم که سگ قشنگی دارد، غالباً از قشنگی سگش تعریف می‌کنم. وقتی می‌روم و بعد به پشت سر نگاهی می‌اندازم، غالباً می‌بینم که آن مرد دارد سگش را نوازش می‌کند. تعریف من به یادش آورده است قدر سگش را بداند.»

«یک وقتی در انگلستان چوپانی را دیدم و از سگ گله بزرگ و باهوش او با صمیمیت زیادی تعریف کردم. از او پرسیدم سگش را چطوری تربیت کرده است. موقعی که می‌رفتم، برگشتم و دیدم که سگ دو تا پاهایش را روی شانه چوپان گذاشته است و او هم دارد نوازشش می‌کند. من چوپان را خوشحال کرده بودم و او هم سگش را و من هم از این که دو موجود زنده را خوشحال کرده بودم، احساس شادمانی می‌کردم.»

مردی را تصور کنید که این طرف و آن طرف می‌رود و با باربرهایی که

وسایلش را جا به جا می‌کنند، دست می‌دهد و برای آشپزهایی که توی آشپزخانه‌های داغ دارند کباب می‌شوند، دلسوزی می‌کند و به مردم می‌گوید که چه سگهای قشنگی دارند. آیا چنین مردی بدخلق و نگران می‌شود و به روان‌پزشک احتیاج پیدا می‌کند؟ چنین چیزی را باور نمی‌کنید. درست می‌گوییم؟ البته که باور نمی‌کنید. ضرب‌المثلی چینی می‌گوید: «دستی که به شما گل سرخ می‌دهد، همیشه معطر است.»

لازم نیست این ضرب‌المثل را به بیلی فلپس استاد دانشگاه بیل بگوئید. او این را می‌دانست و براساس آن زندگی می‌کرد.

اگر مرد هستید، بخش بعد را نخوانید، چون برای شما جالب نیست. در این بخش می‌خواهم بگویم که چطور یک دختر نگران و بدبخت کاری کرد که چندین نفر از او خواستگاری کنند. دختری که این کار را کرد حالا برای خودش مادر بزرگ خوشبختی است. چند سال پیش، یک شب خانه او و شوهرش مهمان بودم. قرار بود در شهر آنها سخنرانی کنم و صبح روز بعد، این خانم حدود پنجاه مایل رانندگی کرد تا مرا به قطار نیویورک برساند. ما درباره دوست پیدا کردن صحبت کردیم و او گفت: «آقای کارنگی! می‌خواهم موضوعی را به شما بگویم که حتی به شوهرم نگفته‌ام.» (خیالتان جمع که این داستان نصف آنچه هم که خیال می‌کنید، هیجان‌آور نیست.) در هر حال، او به من گفت که در خانواده بسیار فقیری در کالیفرنیا به دنیا آمده بود و ادامه داد: «غم‌بارترین نکته دوران کودکی و بلوغ من، فقر وحشتناک ما بود. هیچ وقت نتوانستیم مثل بقیه آدمهایی که در طبقه اجتماعی ما بودند، از زندگی لذت ببریم. لباسهایم هیچ وقت جنس خوبی نداشتند. بزرگ که می‌شدم، این لباسها برایم تنگ می‌شدند و معمولاً از ریخت و مُد می‌افتادند. همیشه از این بابت شرمنده و سرافکننده بودم و هر شب موقع خواب گریه می‌کردم. سرانجام در اوج ناامیدی، با خودم فکر کردم اگر موقعی که به مهمانی می‌روم، از هم‌صحبتیم بخواهم که درباره تجربه‌ها، نظرات و نقشه‌هایی که برای زندگی آینده‌اش دارد، با من حرف بزند، حواس او را از نگاه کردن به لباسهای فقیرانه خود پرت کرده‌ام. کوچکترین علاقه‌ای به جوابهای آنها نداشتم، ولی یکمرتبه متوجه شدم، موقعی که به حرفهای آنها گوش می‌دهم، چنان حواسم از خودم پرت می‌شود که خودم هم لباسهایم را فراموش می‌کنم،

ولی نکته مهمتر این که چون شنونده خوبی بودم و پسرها را تشویق می‌کردم درباره خودشان صحبت کنند، آنها را خوشحال می‌کردم و بزودی محبوبترین دختر جمع خودمان شدم و سه تا از آن پسرها به من پیشنهاد ازدواج دادند.»  
(دختر خانمها! این هم راه پیدا کردن خواستگار خوب.)

بعضی‌ها که این مطالب را می‌خوانند می‌گویند: «این حرفهایی که درباره توجه به دیگران می‌زنند یک مشت چرند است! از همان نصیحت‌های تو خالی و فریبنده مذهبی که همیشه حرفش را می‌زنند! این مهملات به درد من نمی‌خورند. من دلم می‌خواهد توی کیفم یک عالمه پول داشته باشم. می‌خواهم هر جور شده پول دریاورم و همین حالا هم این کار را می‌کنم و بقیه هم با این مهملاتشان بروند به جهنم!»

خب اگر اعتقادتان این است که ما با شما دعوا نداریم، ولی اگر حق با شما باشد، پس همه فلاسفه بزرگ از صدر تاریخ اشتباه کرده‌اند. حضرت عیسی، کنفوسیوس، بودا، افلاطون، ارسطو، سقراط، سنت فرانسیس و بسیاری دیگر، قضاوت صحیحی نداشته‌اند. ولی چون ممکن است شما به تعالیم رهبران دینی بدبین باشید، سراغ چندتایی از آدمهای بزرگی که بی‌دین بوده‌اند می‌رویم.

اول سراغ ا. ای. هوسمن، استاد فقید دانشگاه کمبریج و یکی از برجسته‌ترین روشنفکران دوره خود می‌رویم. در سال ۱۹۳۶، او در دانشگاه کمبریج با عنوان «نام و ماهیت شعر» سخنرانی کرد. در آنجا او اعلام کرد: «بزرگترین حقیقتی که تا به حال ارائه شده است و برجسته‌ترین کشف اخلاقی همه دورانها، این عبارت عیسی مسیح است: «آن کس که زندگی‌اش را برای خود می‌یابد، آن را از دست می‌دهد و آن کس که زندگی‌اش را برای من از دست می‌دهد، آن را باز می‌یابد.»

این جمله‌ها را بارها از وعاظ مذهبی شنیده‌ایم، ولی هوسمن ملحد بود. آدم بدبینی که بارها تا آستانه خودکشی رفت و با وجود این احساس می‌کرد انسانی که فقط به خود می‌اندیشد، از زندگی بهره‌چندانی نمی‌برد و بیچاره و درمانده خواهد شد، اما کسی که خود را فراموش می‌کند و به فکر خدمت به دیگران است، شادمانی را درک خواهد کرد.

اگر حرف هوسمن هم به شما تأثیر نکرد، بیائید به نصیحت مشهورترین

ملحد امریکایی قرن بیستم یعنی تئودور درایزر گوش کنید. او در تمام عمرش همه ادیان را مسخره می‌کرد و می‌گفت اینها قصه‌های جن و پری است و اعتقاد داشت زندگی «قصه‌ای است که یک شیطان آن را تعریف کرده است و پسر از هیاهوی بی‌معنی و پوچ است.» چنین آدمی با چنین اعتقادی، بزرگترین اصلی را که حضرت مسیح مطرح کرده است، یعنی اصل خدمت به دیگران را چنین بیان می‌کند: «اگر بشر بخواهد از زندگی بهره‌ای شادمانه ببرد، باید کاری کند که هم خود شاد و خوشبخت باشد، هم باعث خوشحالی دیگران شود، زیرا شادی انسان و شادی دیگران به یکدیگر بستگی دارند.»

اگر همان طور که درایزر می‌گوید قرار است زندگی را برای دیگران بهتر کنیم، باید زودتر دست به کار شویم. وقت را نباید از دست داد. اگر کاری از دست برمی‌آید و یا می‌توانم به کسی محبتی بکنم، وقتش همین حالا است. نباید غفلت کرد، زیرا هیچ معلوم نیست دوباره بشود از این راه گذشت.

بنابراین اگر می‌خواهید نگرانی را از بین ببرید و بذر آرامش و سعادت بکارید، قانون ۷ این است:

با علاقمند شدن به دیگران، خودتان را فراموش کنید. هر روز کار خیری انجام بدهید که لبخندی بر لب کسی بیاورد.

## بخش چهارم

### در یک کلام

## هفت راه کاشتن بذر آرامش و سعادت در ذهن

قانون ۱: بیائید ذهنمان را پر از فکر آرامش، شجاعت، سلامتی و امید کنیم زیرا «زندگی ما همان چیزی است که ذهنمان آن را می‌سازد.»

قانون ۲: بیائید حتی با دشمنانمان حتی الامکان درگیر نشویم، زیرا این کار بیشتر از آن که آنها را آزرده خاطر کند، از ما نیرو می‌گیرد. بیائید همان کاری را کنیم که ژنرال آیزنهاور می‌کرد: حتی یک دقیقه را هم صرف فکر درباره کسانی که دوست نداریم نکنیم.

قانون ۳: الف: به جای نگرانی درباره ناسپاسی، انتظار ناسپاسی داشته باشیم. یادمان باشد که حضرت مسیح فقط در یک روز ده آدم جذامی را شفا داد و فقط یک نفر از او تشکر کرد. چرا باید بیش از او، از مردم توقع سپاسگزاری داشته باشیم؟

ب: یادمان باشد که تنها راه دست یافتن به خوشحالی و سعادت، انتظار تشکر از دیگران نیست، بلکه بخشش را باید به خاطر شادی بخشش دوست داشت.

د: یادمان باشد که سپاسگزاری را باید «همچون بذری کاشت» بنابراین اگر دوست داریم، فرزندانمان آدمهای شکرگزاری بار بیایند، باید این صفت را به آنها بیاموزیم.

قانون ۴: همیشه چیزهایی را که باید شکرشان را به جا بیاورید بشمارید، نه مشکلاتتان را!

قانون ۵: از دیگران تقلید نکنیم. خودمان را بشناسیم و خودمان باشیم زیرا «حسادت یعنی جهل» و «تقلید یعنی خودکشی».

قانون ۶: وقتی تقدیر به دستمان یک لیموترش می‌دهد، از آن شربت درست کنیم.

قانون ۷: با اندکی شاد کردن دیگران، اندوه خود را از یاد ببریم. «وقتی به دیگران نیکی می‌کنید، به خود نیکی کرده‌اید.»

## بخش پنجم

### قانون طلایی غلبه بر نگرانی

## فصل ۱۹

### پدر و مادرم چگونه بر نگرانی خود غلبه

#### کردند

همان طور که قبلاً هم تعریف کردم، من در مزرعه‌ای در میسوری به دنیا آمدم و بزرگ شدم. پدر و مادر من هم مثل بسیاری از کشاورزان، زندگی پر فراز و نشیبی داشتند. مادرم معلم مدرسه بود و پدرم در مزرعه کار می‌کرد و ماهی بیست دلار درآمد داشت. مادرم هم لباسهایم را می‌دوخت و هم برای شستن آنها صابون درست می‌کرد.

کم پیش می‌آمد که پول نقد داشته باشیم، مگر سالی یک بار که محصولاتمان را می‌فروختیم. کره و تخم‌مرغ را به مغازه بقالی می‌بردیم و آرد، شکر و قهوه می‌خریدیم. وقتی دوازده ساله بودم، در سال پنجاه سنت پول توجیبی هم نداشتم که هر جور دلم می‌خواهد خرج کنم. هنوز یادم است که وقتی برای جشن چهارم ژوئیه پدرم ده سنت به من داد، چطور احساس می‌کردم به بزرگترین آرزوی زندگی‌ام رسیده‌ام، انگار همه ثروت‌های قاره هند را به من داده بودند.

هر روز یک مایل پیاده راه می‌رفتم تا به مدرسه‌ای که فقط یک کلاس درس



داشت، برسم. موقعی که برف سنگینی می آمد و دماسنج در سرمای بیست و هشت درجه زیر صفر، می خواست بترکد، پیاده به مدرسه می رفتم. تا چهارده سالگی نه چکمه داشتم نه گالش. در آن زمستانهای سرد و طولانی، همیشه پاهایم سرد و خیس بودند. بچه بودم و تصورم را هم نمی کردم که پای آدم باید در زمستان خشک و گرم باشد.

پدر و مادرم مثل برده ها روزی ۱۶ ساعت کار می کردند، با این همه دائماً زیر بار قرض بودیم و از بخت بد در هراس. یکی از اولین خاطراتم مربوط می شود به طغیان رودخانه ۱۰۲ که می آمد و روی مزارع ذرت و محصولات ما را می گرفت و همه چیز را ویران می کرد. از هر هفت سال، شش سال طوفان، محصولات ما را از بین می برد. هر سال خوکهای ما از وبا می مردند و ما مجبور بودیم آنها را بسوزانیم. حالا هم وقتی چشمهایم را می بندم، بوی زننده گوشت جزغاله خوک را می شنوم.

یک سال طوفان نیامد و ما محصول ذرت خوبی برداشت کردیم و گاو و گوسفند خریدیم و آنها را با ذرت هایمان پرور کردیم، ولی اوضاع فرقی نکرد و درست مثل وقتی که سیل می آمد، کمرمان شکست، چون یکمتر به قیمت دام در بازار شیکاگو پائین آمد و کل عایدی ما از فروش دام، بعد از زحمات مشقت بار پروراندی آنها، سی دلار شد. سی دلار برای یک سال کار!

هر کاری می کردیم جز ضرر چیزی عایدمان نمی شد. یادم می آید پدرم چند تا قاطر خرید. سه سالی آنها را پروراندی کردیم و بعد پدرم چند نفری را استخدام کرد تا آنها را تربیت و رام کنند. بعد قاطرها را با کشتی به بازار ممفیس تنسی بردیم و به قیمتی بسیار کمتر از آنچه که سه سال پیش خریده بودیم، فروختیم.

بعد از ده سال کار مشقت بار، هم بی پول بودیم و هم قرض زیادی بالا آورده بودیم. مزرعه مان گرو بانک بود. هر چقدر هم کار می کردیم، نمی توانستیم حتی بهره پولی را که قرض کرده بودیم به دست بیاوریم. بانکی که مزرعه را گرو برداشته بود، مدام به پدرم توهین می کرد و می گفت مزرعه اش را ضبط خواهد کرد. در این موقع پدرم چهل و هفت سال داشت و بیش از سی سال، یک نفس جان کنده بود و حالا هم جز قرض و سرشکستگی چیزی نصیبش نشده بود.

واقعاً طاقتش تاق شده بود و داشت از شدت نگرانی از پا درمی آمد. سلامتیش به خطر افتاد و با آن که تمام روز، سخت در مزرعه کار می کرد، اشتهایی به غذا نداشت و برای آن که اشتهايش برگردد، مجبور بود قرص بخورد. شده بود پوست و استخوان. دکتر به مادرم گفته بود که پدرم شش ماه هم دوام نمی آورد و می میرد. پدرم آن قدر نگران بود که دیگر نمی خواست زنده بماند.

مادرم می گفت اغلب موقعی که پدرم به طویله می رفت تا به اسبها علف بدهد و گاوها را بدوشد و در مدتی که او انتظارش را داشت بر نمی گشت، با دلهره به آنجا می دوید و تمام مدت منتظر بود او را ببیند که خودش را با طنابی از گوشه طویله حلق آویز کرده است. یک روز، موقعی که پدرم بعد از آن که رئیس بانک مری ویل تهدیدش کرده بود که املاکش را ضبط خواهد کرد، با اربابش از آنجا برمی گشت، وقتی روی پل رودخانه ۱۰۲ توقف کرد، مدتی طولانی به آبها نگاه کرد و با خودش کلنجار رفت که آیا خودش را در آب بیندازد یا نه.

سالها بعد، پدر به من گفت تنها علتی که خودش را توی آب نینداخت، ایمان عمیق و شادمانه مادر بود که خدا را عاشقانه می پرستید و اعتقاد داشت همه وعده های الهی تحقق پیدا خواهند کرد. حق با مادر بود. بالاخره همه کارها رو به راه شد. پدر چهل و دو سال دیگر هم زندگی کرد و در سال ۱۹۴۱، در سن هشتاد و نه سالگی از دنیا رفت.

در تمام آن سالهای تلاش و دلشکستگی، مادر حتی یک بار هم نگران نشد. او همه نگرانی ها را با دعا به درگاه خداوند رفع کرد. هر شب قبل از آن که به رختخواب برویم، یک فصل از انجیل را می خواند و یادم می آید که بارها خودش یا پدر این جمله عیسی مسیح را تکرار می کردند: «در خانه پدر من عمارتهای بسیاری وجود دارند. می روم که یکی از آنها را برای تو آماده کنم که هر جا من هستم تو نیز خواهی بود.» و بعد همه ما جلوی صندلی هایمان، در آن کلبه روستایی دورافتاده در میسوری، زانو می زدیم و از خداوند می خواستیم عشق و حمایتش را شامل حال ما کند.

ویلیام جیمز هنگامی که استاد فلسفه دانشگاه هاروارد بود گفت: «بدیهی است که درمان قطعی نگرانی، ایمان مذهبی است.»

برای این که چنین موضوعی را بفهمید، لازم نیست به هاروارد بروید. مادر

من در مزرعه‌ای در میسوری، این موضوع را فهمیدم. نه طوفان، نه قرض و نه فاجعه نمی‌توانست شادمانی، نشاط و روحیه پیروزمندان را او را وادار به عقب‌نشینی کند. هنوز هم صدای آوازش را موقعی که کار می‌کرد، می‌شنوم:

آرامش، آرامش، آرامش شگفت‌انگیز  
 تنها از سوی پدر آسمانی به سوی ما جاری است  
 و روحم را سرشار می‌سازد تا ابد  
 آن زمان که بر امواج شکوهمند عشق می‌نشینم  
 و دعا می‌کنم

مادرم دوست داشت که من عمرم را صرف مسائل دینی کنم و من جداً تصمیم داشتم مبلغ مذهبی در یک کشور خارجی بشوم. بعد به کالج رفتم و مرور زمان، در اندیشه من تغییری به وجود آمد. درباره زیست‌شناسی، علوم، فلسفه، ادیان تطبیقی و این‌که انجیل چگونه نوشته شده است چیزهایی خواندم و درباره بسیاری از مباحثی که و عاظ دهکده‌ام به عنوان محکومات دین مطرح کرده بودند به شک افتادم. حسابی گیج شده بودم و مثل والت ویتمن «تردیدی ناگهانی و سؤالاتی کنجکاوانه در ذهنم می‌گشت و دور می‌زد.» نمی‌دانستم باید به چه چیز اعتقاد داشته باشم. زندگی از نظر من هدفی نداشت. دست از دعا و عبادت برداشتم و یکسره ملحد شدم. احساس می‌کردم همه زندگی چیزی بی‌طرح و نقشه و بی‌هدف است و بشر هدفی والاتر از دایناسورهایی که صدها میلیون سال قبل روی زمین پرسه می‌زدند، ندارد. احساس می‌کردم نسل بشر هم مثل دایناسورها معدوم خواهد شد. علم به من آموخته بود که خورشید دارد بتدریج سرد می‌شود و وقتی درجه حرارت آن ده درصد کاهش پیدا کند، روی صحنه زمین، حیاتی باقی نخواهد ماند. بر ایمان به خدای رحمان و رحیمی که بشر را به شکل خود آفریده بود، می‌خندیدم. می‌دانستم که در فضای بیکران و بی‌روح و سرد، میلیاردها میلیارد خورشید، تحت اراده نیرویی کور و بی‌هدف، گرد خود می‌چرخند. شاید اصلاً خلق نشده بودند و شاید برای ابد، درست مثل زمان و فضا، پیوسته وجود داشتند.

آیا اینک می‌خواهم ادعا کنم که پاسخ همه چیز را می‌دانم؟ ابداً هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند که راز کائنات و رمز حیات را می‌داند. ما با اسرار فراوان احاطه شده‌ایم. طرز کار اجزای بدن انسان یک راز حیرت‌آور است. همین طور هم برقی که خانه شما را روشن می‌کند، همین طور هم گل و گیاهی که از شکاف دیوار خانه شما بیرون زده است، همین طور هم علفهای سبزی که از پنجره اتاق شما دیده می‌شوند. چارلز. اف. کترینگ نابغه بی‌نظیر آزمایشگاههای تحقیقاتی جنرال موتورز، سالی سی هزار دلار از جیب خودش به کالج آنتیوچ می‌پرداخت تا تحقیق کنند و بفهمند علف چرا سبز است. او می‌گوید اگر می‌فهمیدیم گیاه چگونه نور آفتاب، آب و کربن دی‌اکسید را به قند خوراکی تبدیل می‌کند، می‌توانستیم تمدن را تغییر دهیم.

حتی طرز کار موتور اتومبیل شما یک راز حیرت‌آور است. در آزمایشگاههای تحقیقاتی جنرال موتورز سالها وقت و میلیونها دلار پول صرف شد تا فهمیدند چگونه و چرا یک جرعه در سیلندر موتور چنان انفجاری به وجود می‌آورد که اتومبیل را راه می‌اندازد و هنوز کسی پاسخ این سؤال را پیدا نکرده است.

این واقعیت که ما اسرار بدن خود، برق یا یک موتور بنزینی را نمی‌فهمیم، مانع از این نمی‌شود که از آنها استفاده نکنیم و لذت ببریم. این واقعیت که من اسرار دعا و دین را نمی‌فهمم باعث نمی‌شود از زندگی غنی و شادمانه‌ای که دین برآیم به ارمغان می‌آورد، لذت ببرم. روزش که برسد، بالاخره حکمت نهفته در کلمات سانتایانا را خواهم فهمید که می‌گوید: «آدمی برای درک زندگی نیامده است، آمده است تا زندگی را زندگی کند.»

داشتم می‌گفتم که بار دیگر به مذهب برگشتم، ولی این حرفم درست نیست. من به سوی مفهوم جدیدی از مذهب پیش رفتم. دیگر کمترین اعتقاد و علاقه‌ای به تفاوتهایی که بین اعمال و آداب دینی کلیساهای مختلف وجود داشت، نداشتم، ولی به آنچه که دین می‌تواند برای من انجام بدهد، فوق‌العاده علاقمندم و می‌دانم دین هم باید مثل برق و آب و غذا به من فایده برساند. غذا و آب و برق کمکم می‌کنند تا زندگی شادمانه‌تر، سرشارتر و پربرکت‌تری داشته باشم، اما بدیهی است که نقش دین بسیار فراتر از اینهاست. دین، ارزشهای

معنوی را در زندگی من مطرح می‌کند و به قول ویلیام جیمز، «اشتیاقی جدید برای زندگی... زندگی غنی‌تر، ارضاکنده‌تر و طولانی‌تری را برای من به ارمغان می‌آورد.» دین است که به من ایمان، امید و شجاعت می‌بخشد، تنش و اضطراب و ترس و نگرانی را از بین می‌برد و به زندگی من هدف و جهت می‌دهد. دین سعادت مرا تکمیل و سلامت مرا تضمین می‌کند و یاریم می‌دهد تا «در میان شنزارهای بی‌انتهای زندگی، واحه‌ای آرام و ساکت» برای خود تدارک ببینم.

فرانسیس بیکن موقعی که سیصد و پنجاه سال پیش می‌گفت: «فلسفه ناقص ذهن انسان را به سوی الحاد و فلسفه عمیق او را به سوی دین می‌کشاند»، حرف درستی می‌زد.

یادم می‌آید یک وقتی مردم سر اختلاف بین علم و دین بحث می‌کردند، ولی این قضیه خیلی ادامه پیدا نکرد. همه علوم جدید، از جمله روان‌پزشکی، همان چیزهایی را آموزش می‌دهند که عیسی مسیح تعلیم می‌داد. چرا این طور است؟ چون روان‌پزشکها فهمیده‌اند که ایمان قوی مذهبی، نگرانی، اضطراب‌ها، تنش‌ها و ترس‌هایی را که علت اصلی بیش از نیمی از بیماریهای ما هستند، از بین می‌برد. همان طور که یکی از پیشگامان روان‌پزشکی یعنی دکتر ا. ا. بریل می‌گوید: «کسی که حقیقتاً ایمان دارد، هیچ وقت گرفتار بیماری عصبی نمی‌شود.»

اگر مذهب در نظر ما معنی نداشته باشد، زندگی بی‌معنی خواهد شد و این یعنی فاجعه.

چند سال قبل از فوت هنری فورد برای مصاحبه‌ای به دیدنش رفتم. قبل از دیدن او توقع داشتم با مردی روبرو بشوم که نشانه سالها اضطراب و فشار در چهره‌اش هویدا باشد، چون او همه عمرش را صرف ساخت و اداره یکی از بزرگترین صنایع جهان کرده بود. ولی وقتی دیدم در سن هفتاد و هشت سالگی چقدر آرام و خوب و سالم است، واقعاً تعجب کردم. وقتی از او پرسیدم آیا هیچ وقت در زندگی مضطرب شده است یا نه، جواب داد: «نه، چون معتقدم که خداوند خودش کارها را درست می‌کند و به توصیه و راهنمایی من هم احتیاجی ندارد. وقتی خداوند مسوول کارها باشد، ایمان دارم که همه چیز درست و به

بهترین شکل انجام می‌شود. پس چه دلیلی دارد نگران شوم؟» امروزه روان‌پزشکان نقش مبلغین مدرن را برعهده گرفته‌اند. آنها ما را به دین‌داری تشویق نمی‌کنند که در جهان دیگر به جهنم نرویم، بلکه همه هدفشان این است که با دین، از جهنمی که در همین دنیا برای خودمان ساخته‌ایم و به شکل زخم معده، آئزین صدری و بیماریهای عصبی جلوه می‌کنند، نجاتمان بدهند. در میان تعالیم روان‌پزشکان و روان‌درمانگرها، کتاب بازگشت به مذهب دکتر هنری. سی. لینک را بخوانید. گیرآوردنش چندان دشوار نیست.

بله، اعتقاد به دین به انسان الهام و سلامت جسم و روان می‌بخشد. عیسی مسیح می‌فرماید: «آدم که شما زندگی کنید و بسیار خوب هم زندگی کنید.» عیسی مسیح، شکل‌های مرده و آئین‌های فرسوده‌ای را که به اسم دین در جامعه وجود داشت، درهم شکست و نابود کرد. ظهور او در واقع عصیانی علیه پوسیدگی و مرگ بود. او دینی ارائه کرد که جهان را زیر و زبر ساخت. برای همین هم هست که به صلیبش کشیدند. او گفت که دین برای انسان است، نه انسان برای دین. او گفت که سبب برای انسان است، نه انسان برای سبب. او درباره ترس بیشتر از گناه سخن گفته است: بزرگترین گناه، ترس است. گناهی که سلامت شما را به خطر می‌اندازد. گناهی که شما را از زندگی غنی، سرشار، شادمانه و شجاعانه‌ای که عیسی مسیح جانش را بر سر احیا و رواج آن نهاد، باز می‌دارد. امرسون خود را «استاد علم شادمانی» می‌دانست. عیسی مسیح نیز پیامبر «علم شادمانی» بود. تعالیم او برای آن به بشر عرضه شد که برای او «نشاط و شادمانی» به ارمغان آورد.

عیسی مسیح می‌فرمود در دین دو اصل مهم وجود دارد: خدا را با همه وجود و عاشقانه پرستیدن و همسایه خود را همچون خود پنداشتن. هر انسانی که این اصول را اجرا کند، متدین است، حتی اگر خود نیز ندارد. مثلاً پدرزن من، هنری پرایس، اهل توسای اوکلاهما سعی می‌کند براساس این قانون طلایی زندگی کند و اصلاً نمی‌تواند کار بی‌معنی، خودخواهانه و خائنانه‌ای انجام بدهد و کلیسا هم نمی‌رود و گمان می‌کند که کافر است. چه مزخرفاتی! یک مسیحی معتقد چه کسی است؟ بگذارید جان بیلی جوابمان را بدهد. به احتمال قریب به یقین، او برجسته‌ترین استادی است که تا به حال در دانشگاه ادینبراو، معارف

دینی درس داده است. او می‌گفت: «آنچه که یک انسان را مسیحی واقعی می‌کند، پذیرش عقاید خاص یا تعبد به مجموعه‌ای آداب و رسوم نیست، بلکه مؤمن کسی است که روح دینی داشته باشد و این روح در همه جوانب زندگی او جلوه کند.»

اگر تعریف ما از انسان مسیحی این است، پس هنری پرایس یک مسیحی نمونه است.

ویلیام جیمز، پدر روان‌شناسی نوین، به یکی از دوستانش پروفیسور توماس دیویدسون نوشت، هر چه از عمرش می‌گذرد، بیشتر می‌فهمد که «هر روز کمتر از روز قبل می‌تواند بدون خدا زندگی کند.»

قبلاً در همین کتاب اشاره کردم که وقتی قضاات سعی کردند بین داستان‌هایی که شاگردانم نوشته بودند، یکی را انتخاب کنند، مشکل پیدا کردند و برای همین دو تا قصه را انتخاب و جایزه را بین آنها قسمت کردند. حالا می‌خواهم دومین داستانی که جایزه اول را برد برایتان نقل کنم. داستانی از تجربه فراموش‌نشده‌ی زنی که با هزار سختی فهمید «نمی‌تواند بدون خدا به زندگی ادامه بدهد.»

من این زن را مری کوشمن می‌نامم، هر چند این، نام اصلی او نیست. امروز او فرزندان و نوه‌هایی دارد که احتمالاً از خواندن داستان زندگیش، آشفته‌خاطر می‌شوند، برای همین قبول کردم هویتش را مخفی نگه دارم. در هر حال خود آن زن موجودی حقیقی است و خیلی هم حقیقی. چند ماه قبل او در مبلی کنار میز من نشسته بود و داستان زندگیش را برایم تعریف کرد. این هم قصه او:

«در آن سالهای بحرانی، حقوق شوهر من هیچ‌جده دلار در هفته بود. خیلی وقتها همین را هم نداشتیم، چون وقتی مریض می‌شد، کسی به او پولی پرداخت نمی‌کرد و این وضع خیلی هم تکرار می‌شد. شوهرم غالباً تصادف می‌کرد، بیماری اوریون و مخملک می‌گرفت و مدام گرفتار آنفلوآنزا بود. خانه‌ای را که به دست خودمان ساخته بودیم، از دست دادیم. پنجاه دلار به خواروبارفروش محل بدهکار بودیم و پنج فرزند هم داشتیم که باید به آنها غذا می‌دادیم. من از همسایه‌ها لباس می‌گرفتم و آنها را می‌شستم و اتو می‌کردم، بعد هم از مغازه‌هایی که لباسهای دست دوم ارتشی می‌فروختند، لباس می‌خریدم و آنها را برای بچه‌هایم کوچک می‌کردم. از شدت نگرانی مریض شده بودم. یک روز

خواروبارفروشی که به او بدهکار بودیم، پسر یازده ساله‌ام را به دزدیدن چند تا مداد محکوم کرد. پسرم وقتی ماجرا را برایم تعریف کرد، مثل ابر بهار اشک می‌ریخت. من می‌دانستم که او بچه درستکار و حساسی است و می‌دانستم که در مقابل دیگران بدنام و سرشکسته شده است. همین حادثه جزئی، کاسه صبرم را لبریز کرد و کمرم را شکست و به فکر همه بدبختی‌هایی که بر سرم آمده بود، افتادم و دیدم که هیچ امیدی به آینده ندارم. حتماً از شدت نگرانی دیوانه شده بودم، چون در ماشین لباسشویی‌ام را بستم، دست دختر پنج ساله‌ام را گرفتم و به اتاق خواب رفتم. بعد پرده‌ها را محکم کشیدم و همه درزها و سوراخهای در و پنجره‌ها را با کاغذ و پارچه گرفتم. دختر کوچکم پرسید: «مامان! داری چه کار می‌کنی؟» جواب دادم: «اینجا هوا یک کمی سرد.» بعد شیر بخاری گازی اتاق خواب را باز کردم بدون آن که روشنش کنم. بعد توی رختخواب دراز کشیدم و دخترم را هم خواباندم. او گفت: «مامان! این که خیلی خنده داره. یک ساعت نمی‌شه که از خواب پا شدیم!» گفتم: «اشکالی نداره. فقط یه چرت کوچولو می‌زنیم.» بعد چشمهایم را بستم و به صدای گاز که از لوله بخاری بیرون می‌آمد گوش کردم. هیچ وقت بوی گاز از یادم نمی‌رود...

«یکمرتبه احساس کردم صدای موسیقی می‌شنوم. گوش کردم. فراموش کرده بودم رادیوی آشپزخانه را خاموش کنم، هر چند این موضوع در آن لحظه اهمیتی نداشت، اما موسیقی همچنان ادامه داشت و شنیدم که کسی این ترانه قدیمی را خواند:

و چه دوست نازنینی است مسیح  
آن کس که تاوان گناهان و غمهای ما را پرداخت!  
و نعمت عظیمی است  
که بتوانی خدا را برای هر چه که داری شکر کنی  
اوه! چه آرامش عظیمی را از دست می‌دهیم  
اوه! چه رنج بیهوده‌ای را تحمل می‌کنیم  
فقط برای آن که  
دعا نمی‌کنیم



## و همه چیز را به دست خدا نمی‌سپاریم!

«همین طور که به این ترانه گوش می‌دادم، فهمیدم که دارم چه اشتباه هولناکی را مرتکب می‌شوم. تا آن روز سعی کرده بودم همه جدالهای زندگی را یکنه تحمل کنم و در دعاهایم هیچ چیز را به دست با کفایت خداوند نسپرده بودم... از جا پریدم، شیر گاز را بستم و در و پنجره‌ها را باز کردم.

«آن روز تمام مدت گریستم و دعا کردم. ابداً کمک نخواستم، بلکه با همه وجودم خداوند را برای نعماتی که به من داده بود شکر کردم. به خاطر پنج فرزند نازنین که همه‌شان خوب و سالم و قوی و خوش فکر بودند. به خدا قول دادم که دیگر آن قدر ناسپاس نباشم و تا امروز بر سر قول خود مانده‌ام.

«حتی بعد از آنکه خانه‌مان را از دست دادیم و ناچار شدید سرایدار یک مدرسه کوچک روستایی بشویم که آن را به قیمت پنج دلار در ماه اجاره کرده بودیم، خدا را شکر می‌کردم که لااقل سقفی بالای سرمان داریم و می‌توانیم خودمان را گرم و خشک نگه داریم. از صمیم دل خدا را شکر می‌کردم که اوضاع بدتر از آنچه که گمان می‌کردم نیست و ایمان دارم که او صدای مرا شنید، چون اوضاع کم‌کم بهتر شد. البته نمی‌گویم که همه چیز یکشنبه پیش آمد، ولی موقعی که بحران اندکی فرو نشست، ما هم کمی پول گیرمان آمد. من در باشگاه دهکده مسوول دریافت و تحویل کلاه و پالتو مهمانها شدم و در کنارش جوراب هم می‌فروختم. یکی از پسرانم برای آن که بتواند در دانشگاه درس بخواند در مزرعه‌ای کار گرفت و صبح و شب سیزده گاو را می‌دوشید. امروز همه بچه‌هایم بزرگ شده و ازدواج کرده‌اند و من سه نوه نازنین دارم. موقعی که به گذشته فکر می‌کنم و به یاد آن روز هولناک می‌افتم که شیر گاز را باز کردم، بارها و بارها خدا را شکر می‌کنم که بموقع «از خواب غفلت بیدار شدم.» وگرنه چه شادیها و زیبایی‌هایی را که از دست نمی‌دادم! از چه سالهای پر سعادت و نشاطی که محروم نمی‌شدم! هر وقت می‌شنوم که کسی می‌خواهد به زندگی خود خاتمه دهد احساس می‌کنم دارم فریاد می‌زنم: «این کار را نکن! این کار را نکن!» لحظات و روزهای تلخ زندگی ما چندان نمی‌پایند و آن گاه آینده در انتظار ماست...»

در امریکا در هر ۳۵ دقیقه یک نفر خودکشی می‌کند و در هر دو دقیقه، یک

نفر دیوانه می‌شود. اگر این مردم فقط اندکی از آرامش و لذتی را که اعتقاد دینی به انسان می‌دهد، تجربه می‌کردند، شاید بسیاری از این خودکشی‌ها اتفاق نمی‌افتادند و از بسیاری از دیوانگی‌ها جلوگیری می‌شد.

یکی از برجسته‌ترین روان‌شناسان دنیا دکتر کارل یونگ است. او در کتابش انسان معاصر در جستجوی یک روح می‌گوید: «در ظرف سی سال گذشته، آدمهایی از سراسر دنیا، با فرهنگهای مختلف با من مشورت کرده‌اند. من صدها بیمار را معالجه کرده‌ام، ولی باید بگویم در میان همه بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود و بخصوص بالای سی و پنج سال بوده‌اند، بیماری را ندیده‌ام که عمده‌ترین علت بیماری او غفلت از دین به معنی عام آن نباشد. خیلی راحت می‌توانم بگویم آنها بیمار شده بودند، چون به هیچ یک از ادیان زنده‌ای که به پیروان خود آئین زندگی را می‌آموزند، اعتقاد نداشتند و هیچ یک از آنها هم هیچ وقت کاملاً شفا پیدا نکردند، مگر این که به اعتقاد مذهبی بازگشتند.»

این نظریه بقدری درخشان و مهم است که می‌خواهم آن را با حروف سیاه تکرار کنم.

دکتر کارل یونگ می‌گوید:

«در ظرف سی سال گذشته، آدمهایی از سراسر دنیا، با فرهنگهای مختلف با من مشورت کرده‌اند. من صدها بیمار را معالجه کرده‌ام، ولی باید بگویم در میان همه بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود و بخصوص بالای سی و پنج سال بوده‌اند، بیماری را ندیده‌ام که عمده‌ترین علت بیماری او غفلت از دین به معنی عام آن نباشد. خیلی راحت می‌توانم بگویم آنها بیمار شده بودند چون به هیچ یک از ادیان زنده‌ای که به پیروان خود آئین زندگی را می‌آموزند اعتقاد نداشتند و هیچ یک از آنها هم هیچ وقت کاملاً شفا پیدا نکردند، مگر این که به اعتقاد مذهبی بازگشتند.»

ویلیام جیمز هم تقریباً همین را می‌گوید: «ایمان نیرویی است که بشر به وسیله آن زندگی می‌کند. غیبت کامل ایمان از زندگی آدمی یعنی سقوط کامل.»

مهاتما گاندی فقید که بزرگترین رهبر هندوستان پس از بوداست، اگر پیوسته از نیروی شگفت‌انگیز دعا و نیایش الهام نمی‌گرفت و اگر چنین نمی‌کرد، بی‌تردید سقوط کرده بود. او خودش می‌گوید: «بدون دعا و نماز، مدتها قبل

دیوانه شده بودم.»

هزاران تن دیگر نیز می‌توانند نظر مشابهی را بیان کنند. پدر خود من، همان طور که قبلاً هم گفتم، اگر به خاطر ایمان و دعای مادرم نبود، خود را در رودخانه غرق کرده بود. احتمالاً هزاران نفر از بیماران روانی‌ای که دارند در تیمارستان زجر می‌کشند و فغانشان به آسمان رسیده است، اگر به جای آن که یک و تنها به جنگ زندگی بروند، از خدا کمک می‌خواستند گرفتار چنین وضعی نمی‌شدند.

بسیاری از ما هنگامی که گرفتار هراس و یأس می‌شویم و به آخرین مرزهای توان خود می‌رسیم، به خدا روی می‌آوریم. البته «هیچ بنده‌ای نیست که به خدا پناه نبرد، حتی کافران» ولی چرا باید این قدر منتظر بمانیم که از شدت ناامیدی از پا درآئیم؟ چرا هر روز قوای خود را تجدید نکنیم؟ چرا باید برای عبادت منتظر یکشنبه‌ها بشویم؟ سالهای سال است که در روزهای غیر از یکشنبه به کلیساهای مختلف می‌روم و می‌بینم همه آنها خالی هستند. هنگامی که احساس می‌کنم خیلی آشفته‌ام و عجله دارم و نمی‌توانم منتظر آئین مذهبی بمانم، به خودم می‌گویم: «یک کمی صبر کن دلیل کارنگی! یک کمی تأمل کن! این همه هول و عجله برای چه؟ باید کمی صبر کنی و موضوع را از همه ابعادش ببینی.» چنین مواقعی خودم را توی اولین کلیسایی که درش را باز ببینم، می‌اندازم و هر چند پروتستان هستم، بعد از ظهرهای ایام هفته به کلیسای جامع سنت پاتریک در خیابان پنجم می‌روم و به یاد خودم می‌آورم که سی سال بعد مرده‌ام، ولی همه کلیساهای حقایق روحی بزرگ و یکسانی را که ابدی هستند به ما می‌آموزند. چشم‌هایم را می‌بندم و دعا می‌کنم و متوجه می‌شوم که اعصابم و جسمم آرامش یافته‌اند و جنبه‌های مختلف موضوعی که آزارم می‌داد برایم روشن شده‌اند و توانسته‌ام بار دیگر ارزشهایی را که به آنها معتقدم ارزیابی کنم. اجازه بدهید این روش را به شما توصیه کنم.

در ظرف شش سال گذشته که این کتاب را می‌نوشتم صدها زن و مرد را دیده‌ام که توانسته‌اند با دعا بر ترس و نگرانی خود غلبه کنند. برای نمونه بیائید نگاهی به داستان زندگی کتابفروشی که ابداً دل و جرأت نداشت ببندازیم. نام او جان. ر. آنتونی است و در حال حاضر در هوستون تگزاس، در شغل خود بسیار موفق است و دفاتری هم در ساختمان هامبل دارد. این داستانی است که او برایم

تعریف کرد:

«بیست و دو سال قبل دفتر وکالتم را بستم تا نماینده یک انتشارات امریکایی که کتابهای حقوق چاپ می‌کرد، بشوم. تخصص من فروش کتابهای قانون به قضات و وکلا بود. نوع کتابهایی که من با آنها سر و کار داشتم، تنوع چندانی نداشتند.

«مرا برای این کار، خیلی خوب و دقیق آموزش داده بودند و من همه گفتگوهای را که ممکن بود در چنین معاملاتی پیش بیایند می‌دانستم و برای همه ایرادهای احتمالی، پاسخهای متقاعدکننده داشتم. قبل از سر زدن به مشتری احتمالی، با همه جوانب اخلاقی، ماهیت فعالیت او، خط مشی‌ها و سرگرمی‌هایش آشنا می‌شدم. در فاصله‌ای که با او مصاحبه می‌کردم، با مهارت خاصی اطلاعاتی را که لازم داشتم به دست می‌آوردم. ولی کارم اشکال داشت و نمی‌توانستم سفارش بگیرم.

«کم کم ناامید شدم. روزها و هفته‌ها گذشتند و من بارها و بارها بر کوشش‌های خود افزودم، ولی هنوز هم نمی‌توانستم آن قدرها فروش کنم که جبران هزینه‌هایم را بکنند. دیگر می‌ترسیدم به آدمها مراجعه کنم. همیشه قبل از آن که وارد دفتر کار کسی بشوم، شعله‌های این هراس چنان در من زبانه می‌کشید که مدام در راهروی جلوی دفتر بالا و پائین می‌رفتم و یا از ساختمان خارج می‌شدم و دور آن می‌چرخیدم. بعد موقعی که مقدار زیادی وقت با ارزشم را از دست می‌دادم و اندک شجاعتم نیز از بین می‌رفت، با دستی لرزان زنگ در دفتر را فشار می‌دادم و کم و بیش امیداور بودم که مشتری در دفترش نباشد!

«مدیر فروش تهدید کرده بود که اگر نتوانم سفارش بگیرم، مرا اخراج می‌کند. در خانه هم همسرم پول می‌خواست تا پول بقال را بدهد و بتواند سه فرزندمان را اداره کند. داشتم از نگرانی از پا درمی‌آمدم. هر روز ناامیدتر می‌شدم و نمی‌دانستم چه بکنم. همان طور که قبلاً هم اشاره کردم، دفتر وکالت خصوصی خودم را بسته و مشتریهام را از دست داده بودم. پاک از دست رفته بودم. حتی پول نداشتم صورتحساب هتل را بدهم و بلیطی بخرم و به خانه برگردم. گیریم که بلیط هم داشتم، یک مرد شکست خورده بودم و شهامت برگشتن نداشتم. سرانجام در غروب یک روز فلاکت‌بار، به هر جان‌کندنی بود به هتل برگشتم و

برای آخرین بار فکر کردم. تا آنجا که به من مربوط می‌شد، پاک از دست رفته بودم. دلشکسته و ناامید، نمی‌دانستم به کجا رو بیاورم. ابداً برایم مهم نبود که بمیرم یا زنده باشم. اصلاً از دنیا آمدنم متأسف بودم. آن شب برای شام جز یک لیوان شیرگرم چیزی نداشتم. تازه استطاعت پرداخت پول همان را هم نداشتم. آن شب فهمیدم که چرا بعضی‌ها پنجره اتاقشان را باز و خودشان را از آنجا پرت می‌کنند. اگر جرأت داشتم، شاید این کار را می‌کردم. مانده بودم که اصلاً هدف از زنده ماندن چیست. نمی‌دانستم. سر در نمی‌آوردم.

«چون کس دیگری را نداشتم، به خدا رو آوردم و شروع به دعا کردم. به درگاه خدای بزرگ التماس کردم که نور معرفت را به دل من بتاباند و از دل ظلمت و یأس دردآلودی که مرا احاطه کرده بود، به روشنایی هدایت کند. از خدا خواستم کمک کند برای فروش کتابهایم، سفارش دریافت کنم و به من پول بدهد تا بتوانم شکم همسر و بچه‌هایم را سیر کنم. بعد از دعا چشمهایم را باز کردم و دیدم روی جالباسی آن هتل دورافتاده، انجیلی گذاشته‌اند. آن را باز کردم و وعده‌های اخلاقی و زیبای عیسی مسیح (ع) را که قطعاً نسلهای بی‌شماری از انسانهای تنها، نگران و دلشکسته را نوید داده بود، خواندم. او درباره اجتناب از اضطراب به حواریون خود چنین فرموده بود:

«برای زندگیتان، برای آنچه که باید بخورید و بیاشامید و برای جسمتان و آنچه که باید آن بپوشانید، دغدغه نداشته باشید. آیا زندگی چیزی بیش از خورد و خوراک و بدن انسان چیزی بیش از لاشه‌ای که می‌ماند نیست. پرنندگان را بنگرید که هیچ‌گاه چیزی را انبار نمی‌کنند و نگران روزی خود نیستند و پدر آسمانی به آنها غذا می‌دهد. آیا شما کم از پرنده‌هائید؟ به عظمت خداوند بنگرید و به سخنانش که صدق محض است گوش فرا دهید تا ببینید که چگونه از هر اندوهی رها می‌شوید.»

«موقعی که دعا را می‌خواندم و روی کلمات معجزه‌آمیز حضرت عیسی (ع) فکر می‌کردم، ناگهان احساس کردم اعصابم آرام و همه نگرانی، ترس و دلهره من به شجاعتی شگرف تبدیل شده است. دلم از نور امید و ایمان گرم شده بود. به «با آن که پول نداشتم صورتحساب هتل را بپردازم، خوشحال بودم. به رختخواب رفتم و آسوده و آرام، خوابم برد. سالها بود که آن قدر عمیق نخوابیده

بودم.

«صبح روز بعد، طاقت نداشتم منتظر بمانم که دفتر کار مشتری‌هایم باز شوند. در آن روز سرد بارانی زیبا، با قدمهای محکم و دلی مطمئن به راه افتادم. وقتی وارد اولین دفتر شدم، سرشار از انرژی و با اعتماد به نفس و وقاری بی‌سابقه و در حالی که مدام لبخند می‌زدم، گفتم: «صبح بخیر آقای اسمیت! من جان. آر. آنتونی نماینده انتشارات کتابهای حقوقی هستم!»

«او هم لبخندی زد و از جایش بلند شد و دستش را به طرف من دراز کرد و گفت: «اوه، بله، بله. از دیدن شما خوشحالم. بفرمائید بنشینید.»

«آن روز هر جا رفتم موفق بودم و به اندازه چندین هفته سفارش گرفتم. شب با غرور و مثل یک قهرمان فاتح به هتل برگشتم! احساس می‌کردم مرد دیگری شده‌ام و واقعاً هم همین‌طور بود، چون برخورد ذهنی من با مسائل زندگی بکلی فرق کرده و تبدیل به برداشتی پیروزمندانه شده بود. آن شب به جای شام، شیر داغ نخوردم. نخیر آقا! برای خودم یک استیک آبدار و خوشمزه سفارش دادم و از آن روز به بعد میزان فروش من خیلی بالا رفت.

«در آن شب ظلمانی، در آن هتل کوچک شهر آماریلوی تکزاس، پس از بیست و یک سال زندگی، دوباره به دنیا آمدم. روز بعد هم وضع همان‌طور بود و پس از هفته‌ها شکست، تغییر عظیمی در درون من رخ داد. یک انسان تنها، آسان شکست می‌خورد، ولی انسانی که در درون خود با قدرت خداوند زنده است، شکست‌ناپذیر است. من این را خوب می‌دانم، زیرا آن را در زندگی تجربه کرده‌ام.»

«بخواید، به شما داده خواهد شد. جستجو کنید، پیدا خواهید کرد. در را بزنید، به روی شما گشوده خواهد شد.»

هنگامی که خانم ال. جی. بی‌یرد، ساکن خیابان هشتم‌های‌لند ایلینویز با یک فاجعه دردناک روبرو شد، دریافت که با زانو زدن در پیشگاه خداوند و خواندن این دعا که: «خداوندا! نه اراده من که اراده تو بر همه چیز حاکم است.» به آرامش و تعادل روانی رسیده است. او در نامه‌ای برایم نوشته است:

«یک شب تلفن منزلم زنگ زد. چهارده بار زنگ خورد تا من جرأت پیدا کردم گوشی را بردارم. می‌دانستم که تلفن از بیمارستان است و وحشت کرده

بودم. می ترسیدم پسر کوچکمان مرده باشد. او دچار مننژیت شده بود و داشتند به او پنی سیلین تزریق می کردند، اما تبش پایین نمی آمد و دکتر از این واهمه داشت که بیماری تا مغزش رسیده و تومور ایجاد کرده باشد و بعد هم او از دست برود. زنگ تلفن درست همان چیزی بود که من از آن می ترسیدم. از بیمارستان زنگ زدند و دکتر از ما خواست فوراً به آنجا برویم.

«شاید بتوانید دلهره‌ای را که من و شوهرم موقعی که در اتاق انتظار نشسته بودیم، احساس می کردیم، در ذهن خود تجسم کنید. همه بچه‌هایشان را در آغوش گرفته بودند، ولی من و شوهرم با دستهای تهی آنجا نشسته بودیم و نمی دانستیم که آیا هرگز آن پیکر نازنین کوچک را در آغوش خواهیم گرفت یا نه. وقتی بالاخره ما را صدا زدند تا به مطب دکتر برویم، حالت چهره‌اش، دل ما را از هراس پر کرد. حرفهایش بر وحشت ما افزود. او گفت فقط بیست درصد احتمال زنده بودن طفل ما وجود دارد. گفت اگر دکتر دیگری را می شناسیم که بتواند در این مورد کمکی بکند، خوشحال خواهد شد که ما به او تلفن بزنیم.

«موقعی که داشتیم به خانه برمی گشتیم، شوهرم داشت از شدت اندوه منفجر می شد. با مشت به فرمان ماشین کوبید و گفت: «بت! من نمی توانم بگذارم آن کوچولو از دست برود.» آیا تا به حال گریه مردی را دیده‌اید؟ ابداً تجربه خوشایندی نیست. پس از آن که درباره جوانب موضوع صحبت کردیم، ماشین را جلوی کلیسا نگه داشتیم تا برویم و دعا کنیم و از خدا بخواهیم اگر اراده‌اش بر این قرار گرفته است که کودک ما را بگیرد، کاری کند که ما نیز قلباً تسلیم اراده او بشویم. سرم را روی سنگ محراب گذاشتم و همین طور که اشک از چشمهایم فرو می ریخت گفتم: «نه اراده من که اراده تو بر همه چیز حاکم است.»

«موقعی که این کلمات را می گفتم، احساس کردم حالت بهتر شده است. آرامشی که مدتها بود در خود احساس نکرده بودم، به سراغم آمد. در تمام طول راه تکرار می کردم: «اوه خدای من! نه اراده من که اراده تو بر همه چیز حاکم است.»

«بعد از یک هفته، آن شب برای اولین بار آرام خوابیدم. چند روز بعد دکتر تلفن زد و گفت بابی بحران را از سر گذرانده است. حالا که دارم با شما حرف

می‌زنم یک پسر چهار ساله سالم و قوی دارم و خدا را هزاران بار شکر می‌کنم.»  
خیلی‌ها را می‌شناسم که معتقدند دین فقط به درد زنها و بچه‌ها و وعاظ  
می‌خورد. آنها به «بزن بهادر» بودن خودشان خیلی می‌نازند و باور کرده‌اند که  
می‌توانند تک و تنها با مشکلات زندگی جدال کنند.

لابد از تعجب شاخ درمی‌آوردند اگر بفهمید مشهورترین «بزن بهادر»‌های  
دنیا هر روز دعا می‌کرده‌اند. مثلاً جک دمپسی «بزن بهادر» به من گفت که هرگز در  
عمرش پیش نیامده است که بخواهد غذایی بخورد و قبل از آن از خدا تشکر  
نکند. او می‌گفت هر بار که می‌خواست مسابقه را شروع کند و درست قبل از آن  
که زنگ دور بعدی مبارزه بخورد، دعا می‌کرده است. به گفته او: «دعا به من کمک  
می‌کرد با شجاعت و اعتماد به نفس مبارزه می‌کنم.»

کافی ماک «بزن بهادر» به من گفت که نمی‌توانست به رختخواب برود و  
بخوابد مگر آن که قبلاً دعا کرده باشد.

ادوارد. آر. استینوس، مدیرعامل قبلی جنرال موتورز و رئیس فولاد  
ایالات متحده و وزیر قبلی کشور به من گفت که هر صبح و شب دعا می‌کند و از  
خدا می‌خواهد او را هدایت کند.

جی. پیرپونت مورگان «بزن بهادر» بزرگترین اقتصاددان عصر خود، اغلب  
بعد از ظهرهای شنبه، تک و تنها به کلیسای ترینیتی در وال استریت می‌رفت و  
جلوی محراب زانو می‌زد و دعا می‌کرد.

وقتی آیزنهاور «بزن بهادر» به طرف انگلستان پرواز کرد تا فرمانده قوای  
انگلیس و امریکا بشود، در هواپیما فقط یک کتاب با خودش برد و آن هم چیزی  
نبود جز انجیل.

ژنرال مارک کلارک «بزن بهادر» به من گفت که در فاصله جنگ هر روز از  
انجیل می‌خواند و زانو می‌زد و دعا می‌کرد. چیانگ کای - شک و ژنرال  
مونتگمری هم همین کار را می‌کردند.

این مردان «بزن بهادر» به حقیقت کلام و بلیام جیمز دست یافته بودند که:  
«ما و خدا با هم کار داریم و اگر خودمان را به اراده او بسپاریم، عمیق‌ترین  
خواسته‌مان تحقق می‌یابد.»

خیلی از مردان «بزن بهادر» این را فهمیده‌اند. در حال حاضر هفتاد و دو



میلیون امریکایی عضو کلیسا هستند و این رقم هر روز بیشتر می شود. قبلاً هم گفتم، حتی دانشمندان هم به مذهب رو آورده اند. مثلاً دکتر آلکسیس کارل که کتاب انسان، موجود ناشناخته را نوشته و بزرگترین جایزه ای را که ممکن است یک عالم ببرد، یعنی جایزه نوبل را از آن خود کرده است. دکتر کارل در مقاله ای در ریترز دایجست نوشته است: «دعا قویترین شکل انرژی ای است که یک انسان می تواند تولید کند. انرژی ای چون قوه جاذبه زمین. من به عنوان یک پزشک افرادی را دیده ام که پس از شکست سایر درمانها، با نیروی دعا و عبادت خالصانه توانسته اند از بیماری و اندوه نجات پیدا کنند. دعا مثل منبع رادیوم است و از خود انرژی ساطع می کند. در دعا انسان سعی می کند خود را به منبع اصلی و لایزال انرژی متصل سازد. هنگامی که دعا می کنیم خود را به نیروی محرک پایان ناپذیری که کائنات را می گرداند متصل می سازیم و دعا می کنیم که بخشی از این نیرو، صرف برآوردن نیازهای ما بشود. با این درخواست، حتی کمبودهای انسانی ما هم پر می شوند و ما با قدرت بیشتری از جا بلند می شویم. هر وقت مشتاقانه خدا را می خوانیم و دعا می کنیم، جسماً و روحاً حالمان بهتر می شود. امکان ندارد مرد یا زنی حتی برای لحظه ای خالصانه دعا کند و نتیجه خوبی نگیرد.»

دریاسالار ببرد می داند «اتصال به نیروی محرک پایان ناپذیری که کائنات را می گرداند» یعنی چه. قدرت او در درک همین نکته بود که باعث شد از دشوارترین مراحل زندگی عبور کند. او داستان این ماجرا را در کتاب خود با عنوان تنها ذکر می کند. در سال ۱۹۳۴ او پنج ماه تمام در کلبه ای پوشیده از یخ و برف در منطقه ای به نام راس بربر در قطب جنوب به سر برد. او تنها موجود زنده ای بود که داشت در عرض جغرافیایی هفتاد و هشت درجه در قطب جنوب به بقای خود ادامه می داد. توفان بالای کلبه اش زوزه می کشید و دمای هوا به هشتاد و دو درجه زیر صفر رسیده بود. ظلمت هولناکی او را احاطه کرده بود. ناگهان با وحشت دریافت که بخاری کلبه اش دارد گاز مونوکسید کربن بیرون می دهد و بتدریج او را مسموم می کند! چه باید می کرد. نزدیکترین پاسگاه کمک رسانی در ۱۲۳ مایلی او قرار داشت و ماهها طول می کشید تا آنها بتوانند خود را به او برسانند. سعی کرد بخاری را تعمیر کند و سیستم تهویه را به کار بیندازد،

ولی باز هم دود و گاز از آن بیرون می‌زد و دائماً او را به مرز بیهوشی می‌کشاند. کاملاً بیهوش کف زمین افتاد. نه می‌توانست چیزی بخورد و نه قادر بود بخوابد. چنان بی‌حس و حال شده بود که حتی نمی‌توانست از کلبه‌اش بیرون برود. دائماً می‌ترسید نکند تا صبح زنده نماند. کاملاً متقاعد شده بود که در آن کلبه می‌میرد و بدنش زیر برفهای دائمی قطب جنوب مدفون می‌شود.

چه چیزی باعث شد نجات پیدا کند؟ یک روز در اوج ناامیدی، دنبال دفتر خاطراتش گشت و سعی کرد فلسفه زندگی را در آن بنویسد و چنین نوشت: «ابنای بشر در این کائنات، تنها نیستند.» به ستاره‌هایی که بالای سرش می‌درخشیدند فکر کرد، به نظم حیرت‌انگیز سیارات، به این که خورشید به همه جا نور می‌بخشد و حتی به موقع خود، قطب جنوب را هم روشن می‌کند و در دفتر خاطراتش نوشت: «من تنها نیستم.»

تشخیص این که انسان حتی در سیاهچال یخی انتهای دنیا هم تنها نیست، باعث شد زندگی ریچارد برد نجات پیدا کند. او می‌گوید: «می‌دانم که همین نیرو نجاتم داد. کم هستند آدمهایی که در زندگی ناچار می‌شوند به آخرین ذخیره‌های جسمی و روانی خود چنگ بیندازند. در وجود انسان چاههای عمیق آبی وجود دارند که هیچ وقت به فکر استفاده از آنها نمی‌افتد.» ریچارد برد یاد گرفت از آن چاههای درونی نیرو، آب بیرون بکشد و این کار را با روی آوردن به خداوند انجام داد.

گلن. ا. آرنولد هم در میان مزارع ایلینویز همان درسی را که در یاسالار برد در قطب جنوب یاد گرفت، آموخت. آقای آرنولد، بیمه‌گر موفق چیلی‌کات ایلینویز، درباره نگرانی باب صحبت را این طور گشود: «هشت سال قبل کلید را در قفل در حیاط خانه‌ام انداختم و این فکر در کله‌ام بود که آخرین باری است که دارم این کار را می‌کنم. بعد سوار ماشینم شدم، آن را روشن کردم و به طرف رودخانه راه افتادم. پاک ورشکسته شده بودم. یک ماه قبل، دنیای کوچکم یکباره بر سرم ویران شده بود. در تجارت وسایل برقی، دار و ندارم را از دست داده بودم. در خانه، مادرم در آستانه مرگ قرار داشت و همسرم داشت فرزند دومان را به دنیا می‌آورد. رقم صورتحسابهای دکترها همین طور داشت بالا می‌رفت. دار و ندارمان را، از جمله ماشین و اثاثیه خانه را فروختیم تا بتوانیم کاری را شروع

کنیم. من حتی برای کار بیمه هم قرض گرفته بودم. حالا همه چیز بر باد رفته بود. دیگر طاقت نداشتم، برای همین سوار ماشینم شدم و به طرف رودخانه راه افتادم. تصمیم داشتم هر طور شده به این وضعیت درهم ریخته خاتمه بدهم.

«چند مایل رانندگی کردم. بعد از ماشین پیاده شدم و روی زمین نشستم و مثل یک بچه گریه کردم. آن وقت به جای آن که ذهنم را در چرخه هول‌انگیز اضطراب بیندازم، سعی کردم به جنبه‌های مثبت موضوع فکر کنم. اوضاع چقدر بد بود؟ آیا بدتر از آن نمی‌شد؟ آیا واقعاً راهی وجود نداشت؟ چطور می‌توانستم بهترش کنم؟

«تصمیم گرفتم کل ماجرا را به دست خدا بسپارم و از او بخواهم به آن سر و سامان بدهد. دعا کردم. سخت دعا کردم. طوری دعا کردم که انگار همه زندگیم به آن بستگی داشت و در واقع همین طور هم بود. بعد چیز عجیبی پیش آمد. همین که مشکلاتم را به دست قدرتی بالاتر از قدرت خودم سپردم، در ذهنم احساس آرامش عجیبی کردم. آرامشی که مدتها بود در زندگی من وجود نداشت. نیم ساعتی آنجا نشستم و گریه و دعا کردم. بعد به خانه برگشتم و مثل یک بچه خوابم برد.

«صبح روز بعد با اعتماد به نفس عجیبی از خواب بیدار شدم. دیگر چیزی مرا نمی‌ترساند، برای این که به خدا اعتماد کرده بودم. آن روز صبح با گردنی افراشته به اداره محلی رفتم و با اعتماد به نفس برای شغل فروشندگی لوازم برقی تقاضای کار دادم. می‌دانستم که آن کار را خواهم گرفت. و همین طور هم شد و تا وقتی که شرکت‌مان به خاطر جنگ تعطیل شد، در آنجا با موفقیت کار کردم. بعد شروع به فروختن بیمه عمر کردم. هنوز هم مدیر من جز آن دانای کل کسی نبود. همین پنج سال پیش بود که این اتفاق برایم پیش آمد. همه صورتحسابها را پرداختم. حالا سه فرزند، یک خانه، ماشین جدید و بیست و پنج هزار دلار سرمایه در بیمه عمر دارم.

«وقتی به گذشته فکر می‌کنم، می‌بینم خیلی خوشحالم که همه چیز را فروختم و آن قدر درمانده شدم که به طرف رودخانه راه افتادم، چون آن فاجعه به من یاد داد که به خدا تکیه کنم و حالا آرامش و اعتماد به نفسی دارم که در عمرم هرگز تجربه نکرده بودم.»

چرا ایمان مذهبی چنین آرامش، خونسردی و صبوری را ارمغان می‌آورد؟ بگذارید ویلیام جیمز به این سؤال پاسخ بدهد. او می‌گوید: «تلاطم امواج خروشان سطح اقیانوس، آرامش اعماق آن را در هم نمی‌ریزد و کسی که به واقعیت‌هایی گسترده‌تر و دائمی‌تر اتکا دارد، وقایع پیش پا افتاده روزمره، نمی‌توانند آرامش او را درهم بریزند. تنها انسان مؤمن است که تنزل پیدا نمی‌کند و فارغ از دغدغه، در انتظار وقایعی است که زندگی برایش رقم می‌زند و در همه حال وظیفه خود را انجام می‌دهد.»

اگر نگران هستیم، چرا به خدا روی نیاوریم و چرا به گفته امانوئل کانت رفتار نکنیم که: «اعتقاد به خداوند را بپذیرید، زیرا انسان به چنین اعتقادی نیاز دارد.» چرا خود را به «آن قدرت گرداننده کائنات» متصل نسازیم؟

حتی اگر تعالیم مذهبی هم ندیده‌اید و آدم متدینی نیستید، و حتی اگر از آن شکاک‌های دو آتشفه هستید، دعا و عبادت بیش از آنچه که تصورش را بکنید به شما کمک خواهد کرد، چون کاری کاملاً عملی است؟ منظورم از عملی بودن چیست؟ منظورم این است که دعا، این سه نیاز روانی افراد را اعم از این که مؤمن یا مشرک باشند برآورده می‌سازد:

۱. دعا به ما کمک می‌کند چیزی را که مایه آزارمان است، دقیقاً به کلام

درآوریم.

در فصل ۴ گفتم که اگر مشکلی را نتوانیم مشخصاً بیان کنیم و در حاله‌ای از ابهام باقی بماند، نمی‌توانیم برایش راه حلی پیدا کنیم. دعا راهی شبیه به نوشتن مسأله روی کاغذ است. اگر قرار باشد حتی با خدا هم مشکلی را در میان بگذاریم، باید آن را به کلام درآوریم.

۲. دعا کردن به ما این احساس را می‌دهد که تنها نیستیم و برای غمهایمان شریکی پیدا کرده‌ایم. در میان ما اندکند کسانی که آن قدر قدرت و استقامت دارند که می‌توانند بار مشکلات و مسائل جانفرسا را یک تنه به دوش بکشند. گاهی اوقات نگرانی‌های ما بقدری خصوصی هستند که حتی نمی‌توانیم آنها را با نزدیکترین خویشاوند یا دوست خود در میان بگذاریم. دعا پاسخ به چنین نیازهایی است. همه روان‌شناسها به ما می‌گویند هنگامی که مسائل و مشکلات بر دوش ما سنگینی می‌کنند، از نظر درمانی خوب است آنها را به کسی بگوئیم و

اگر نشود درد را به کسی گفت، همیشه می‌توانیم به خدا بگوئیم.

۳. دعا در انسان نیروی عمل ایجاد می‌کند و اولین گام به سوی انجام کار است. باور نمی‌کنم کسی روزهای متوالی برای چیزی دعا کند و از آن بهره نبرد، به عبارت دیگر قدم برداشتن به سوی مقصود انجام آن را میسر می‌سازد. یک دانشمند شهیر جهانی می‌گوید: «دعا قویترین نوع انرژی‌ای است که انسان می‌تواند تولید کند.» پس چرا چنین نکنیم؟ می‌خواهید آن را خدا یا الله یا روح بنامید. ما که سر لغت بحث نداریم. مسأله آن است که «او» منشأ قدرتهای اسرارآمیزی است که طبیعت می‌تواند در دسترس ما قرار دهد.

چرا همین الان این کتاب را نمی‌بندید، به اتاقتان نمی‌روید، در را نمی‌بندید، زانو نمی‌زنید و دریچه‌های قلب خود را به سوی او نمی‌گشائید؟ اگر ایمانتان را از دست داده‌اید، خدای رحمان و رحیم، آن را به شما بازخواهد گرداند. بگوئید: «پروردگارا! دیگر نمی‌توانم تک و تنها به جدال با زندگی ادامه بدهم. به کمک تو و به عشق تو نیاز دارم. همه خطاهای مرا ببخش. قلبم را از پلیدی‌ها پاک گردان. راه آرامش، سلامتی و نیکبختی را به من نشان بده و قلب مرا لبریز از عشق، حتی نسبت به دشمنانم بگردان.»

اگر نمی‌دانید چگونه دعا کنید، این دعای زیبا و الهام‌بخش را که سنت فرانسیس هفتصد سال قبل گفت تکرار کنید:

پروردگارا! مرا وسیله آرامش خود در میان بندگان قرار بده. هر جا نفرتی هست، یاریم کن بذر عشق بیفشانم. هر جا صدمه و آزاری هست، بذر عفو بکارم. هر جا تردیدی هست، بذر ایمان بیفشانم. هر جا یأس و ناامیدی هست، بذر امید بکارم. هر جا ظلمت است، روشنایی و هر جا اندوه هست، شادمانی را ارمغان بیاورم.

ای سرور و آقای من! بر من این نعمت را ارزانی دار که بیشتر در پی تسلاً دادن باشم تا تسلی یافتن، بیشتر در پی فهمیدن باشم تا فهمیده شدن، بیشتر در پی دوست داشتن باشم تا دوست داشته شدن، زیرا در بخشیدن است که می‌یابیم و در عفو کردن است که بخشیده می‌شویم و در مردن است که حیات جاوید می‌یابیم.

## بخش ششم

### چگونه از نگرانی انتقاد دوری کنیم

## فصل ۲۰

### یادتان باشد که هیچ کس به سگ مرده لگد

### نمی زند

در سال ۱۹۲۹ واقعه‌ای روی داد که در محافل فرهنگی در سطح ملی، حساسیت‌های فراوانی برانگیخت. مردان تحصیلکرده سرتاسر امریکا به شیکاگو هجوم آوردند تا از موضوع سر در بیاورند. چند سال قبل مرد جوانی به اسم رابرت هاچینز که قبلاً پیشخدمت، نجار، معلم سرخانه و فروشنده طناب رخت بود، از دانشگاه ییل فارغ‌التحصیل شده و حالا فقط در ظرف هشت سال توانسته بود رئیس دانشگاه شیکاگو، یعنی یکی از چهار دانشگاه مشهور و ثروتمند ایالت متحده امریکا شود. و سنش چقدر بود؟ سی سال. محشر است! فرهنگیان مسن‌تر سرشان را به نشانه ناباوری تکان می‌دادند. سیل انتقاد بر این «جوجه نابغه» فرود آمد. هر جور حرفی که دلتان بخواهد درباره‌اش می‌زدند. می‌گفتند خیلی جوان است، تجربه ندارد و نظریات آموزشی‌اش انحرافی هستند. حی پای روزنامه‌ها هم به این غائله کشیده شد.

روزی که با مراسم مخصوص، رئیس دانشگاه شد، دوستی به پدر رابرت مینارد هاچینز گفت: «امروز صبح که سرمقاله یکی از روزنامه‌ها را خواندم که

چطور پسران را زیر رگبار تهمت و انتقاد گرفته بود، واقعاً یکه خوردم.»

هاچینز پیر جواب داد: «بله، حمله بسیار جدی‌ای بود، ولی یادتان باشد که

هیچ کس به سگ مرده لگد نمی‌زند.»

بله و نکته مهمتر این که هر چه آن سگ مهمتر باشد، مردم از لگد زدن به او بیشتر لذت می‌برند. شاهزاده ویلز هم که بعدها ادوارد هشتم و سپس دوک ویندزور شد، همین بلا سرش آمد. در جوانی در کالج دارتموت در دون‌شایر که وابسته به آکادمی نیروی دریایی انگلستان در آنابولیس بود درس می‌خواند. یک روز افسر مسؤول دانشگاه دید که او دارد گریه می‌کند. پرسید موضوع چیست. شاهزاده ابتدا نمی‌خواست حرفی بزند، ولی سرانجام حقیقت را گفت. دانشجویهای دانشکده لگدش زده بودند. رئیس دانشکده پسرها را جمع کرد و برایشان توضیح داد که شاهزاده شکایتی ندارد، ولی خود او شخصاً می‌خواهد بداند که چرا شاهزاده را برای چنین رفتار خشونت‌آمیزی انتخاب کرده‌اند.

بعد از این پا و آن پا کردهای زیاد و هزار جور معطلی، بالاخره دانشجویان اعتراف کردند دلشان می‌خواهد موقعی که فرمانده و کاپیتان نیروی دریایی شاه می‌شوند بتوانند بگویند که روزی به شاه لگد زده‌اند!

بنابراین وقتی به شما لگد می‌زنند و از شما انتقاد می‌کنند، یادتان باشد اغلب به خاطر این است که آن آدم با این کار در خودش احساس اهمیت و بزرگی می‌کند. همین نشان می‌دهد که شما دارید کار بزرگی انجام می‌دهید و لایق توجه هستید. بعضی از مردم از بی‌اعتبار کردن کسانی که بهتر از آنها درس خوانده‌اند و یا از آنها موفق‌تر هستند، لذت می‌برند. مثلاً موقعی که داشتیم این فصل را می‌نوشتیم، از زنی نامه‌ای دریافت کردم که ژنرال ویلیام بوث، فرمانده ارتش رستگاری را به باد تهمت گرفته بود. من درباره ژنرال بوث در رادیو سخنرانی کرده بودم و این زن به من نامه نوشته و گفته بود که ژنرال، هشت میلیون دلار از پولهایی را که به نام کمک به مردم فقیر جمع‌آوری کرده، دزدیده است. این اتهام البته بی‌اساس بود، ولی این زن دنبال حقیقت نمی‌گشت، بلکه تصمیم داشت با شکستن قدر و مقام کسی که بسیار بالاتر از او بود، شأن و منزلتی پیدا کند. نامه زنده‌اش را در سطل آشغال انداختم و خدای متعال را شکر کردم که شوهر او نبود. نامه او درباره ژنرال بوث اطلاعاتی به من نداد، ولی درباره او اطلاعات

بسیار جامعی کسب کردم. شوپنهاور سالها قبل گفته است: «افراد فرومایه از اشتباهات و خطاهای مردان بزرگ غرق در شادی و شغف می شوند.»

البته خیلی دشوار است که انسان رئیس دانشگاه ییل را آدم فرومایه‌ای بدانند، با این همه تیموتی دوایت، یکی از رؤسای سابق این دانشگاه ظاهراً از بی‌اعتبار کردن مردی که می‌خواست رئیس جمهور امریکا بشود، لذت می‌برد. او هشدار داده بود که اگر این مرد انتخاب شود، «زنها و دخترهای خودمان را خواهیم دید که قربانیان قانونی فحشا می‌شوند، دیگر حرمتی ندارند، آلوده و ملوث و عاری از ظرافت و تقوا و مورد نفرت خدا و خلق خدا خواهند شد.»

درست مثل این است که کسی بخواهد از هیتلر هتک حرمت کند. ولی این طور نیست. مردی که درباره‌اش این اراجیف را گفته‌اند توماس جفرسون است. کدام توماس جفرسون؟ قطعاً از توماس جفرسون لامذهب حرف نمی‌زنم. دارم از نویسنده اعلامیه استقلال، آن حامی قدیمی دموکراسی صحبت می‌کنم. بله، مردی که این تهمت‌ها را به او زدند چنین فردی بود.

فکر می‌کنید کدام آمریکایی بود که ما به او لقب «ریاکار»، «شیاد» و «کمی بهتر از یک قاتل» دادیم؟ یک روزنامه از او کاریکاتوری کشید که در آن نشان می‌داد پای تیغه گیوتین ایستاده است تا به خاطر گناهانش سرش قطع شود. موقعی که از خیابان رد می‌شد مردم سوت می‌کشیدند و مسخره‌اش می‌کردند. می‌دانید او که بود؟ جورج واشنگتن.

ولی این ماجراها مدتها قبل اتفاق افتادند. شاید ذات بشر از آن موقع تا به حال بهتر شده باشد. پس بد نیست ماجرای دریاسالار «پی‌یری» را بخوانیم. او کاشف قطب شمال است که با این اکتشاف خود دنیا را تکان داد. او در ۶ آوریل ۱۹۰۹ با سورت‌م‌هایی که با سگ کشیده می‌شد به قطب شمال رفت تا به هدفی دست بیابد که مردان شجاعی قرن‌ها آرزویش را داشتند و در راهش زجر کشیدند و مردند. «پی‌یری» هم تقریباً از شدت سرما و قحطی به حد مرگ رسید و هشت تا از انگشتهای پایش چنان کبود شدند که باید آنها را قطع می‌کردند. مصیبت و مشکل چنان بر او فشار آورده بود که می‌ترسید عقلش را از دست بدهد. افسران ارشد او در واشنگتن از این که «پی‌یری» این قدر محبوب مردم بود، داشتند در آتش حسادت می‌سوختند، بنابراین متهمش کردند که به اسم هزینه‌های



تحقیقات علمی پول جمع می‌کند و بعد «برای خودش توی قطب ولگردی می‌کند و صبح تا شب دراز می‌کشد.» و احتمالاً این را باور هم می‌کردند، چون تقریباً غیرممکن است آدم چیزی را که دلش می‌خواهد باور کند، باور نکنند. تصمیم راسخ آنها برای بی اعتبار کردن دریا سالار «پی‌یری» باعث شد که رئیس جمهور مک کینلی ناچار شود مستقیماً مداخله کند و به «پی‌یری» امکان ادامه تحقیقاتش را در قطب بدهد.

آیا اگر «پی‌یری» پشت میزش در ستاد نیروی دریایی واشنگتن می‌نشست، کسی به او تهمتی می‌زد. خیر. آن موقع آن قدرها مهم نبود که حسادت کسی را برانگیزد.

ژنرال گرانت به مراتب تجربه‌ای بدتر از دریا سالار «پی‌یری» را از سرگذراند. در سال ۱۸۸۲، ژنرال گرانت توانست در جبهه شمال به پیروزی بزرگی دست یابد. این پیروزی در عرض یک بعدازظهر به دست آمد و گرانت را یک شبه قهرمان ملی کرد. پیروزی‌ای که حتی در دورترین نقاط اروپا بازتاب عظیمی داشت. پیروزی‌ای که باعث شد ناقوس کلیساهای مین تا سواحل می‌سی‌سی‌پی به صدا درآیند. با این همه در عرض شش هفته پس از این پیروزی عظیم، گرانت، قهرمان شمال دستگیر شد و سپاهش را از او گرفتند و او با یأس و حقارت، مثل ابر بهار گریه می‌کرد.

چرا گرانت، ژنرال ارتش امریکا درست در اوج پیروزی‌اش دستگیر شد؟ بیشتر به خاطر این که حسادت روسای متکبر خود را برانگیخته بود. اگر از انتقاد نابجا نگران می‌شوید، قانون شماره ۱ این است:

یادتان باشد که انتقاد نابجا غالباً تحسین در لباس مبدل است. یادتان باشد که هیچ کس به سگ مرده لگد نمی‌زند.

## ادامه بخش ششم

### چگونه از انتقاد نگران نشویم

## فصل ۲۱

### این کار را بکنید و انتقاد آزارتان نخواهد داد

یک وقتی با سرتیپ اسمولی باتلر، همان «چشم مته‌ای» پیر، مصاحبه می‌کردم. همان باتلر «عفریت جهنمی»! او را که به خاطر می‌آورید؟ همان ژنرال خشن و سختگیری که نیروی دریایی ایالات متحده تا به حال فرماندهی چون او نداشته است.

او به من گفت موقعی که جوان بود، به شکل دردناکی دلش می‌خواست محبوب همه باشد و روی همه تأثیر خوبی بگذارد. در آن روزها از کمترین انتقادی که از او می‌شد، دستپاچه و نگران می‌شد، ولی حالا اعتراف می‌کرد که سی سال خدمت در نیروی دریایی او را پوست کلفت کرده است. او گفت: «به من توهین می‌کردند و ناسزا می‌گفتند. القاب سگ زرد، مار و بوگندو را به من داده بودند. کارشناسها فحش می‌دادند. هر فحش قدیم و جدیدی که می‌شد از ترکیب ناسزاهای موجود در زبان انگلیسی ساخت، نثارم می‌شد. آیا ناراحت می‌شدم؟ ابداً! حالا وقتی می‌بینم کسی فحش می‌دهد، حتی سرم را بر نمی‌گردانم ببینم چه کسی دارد حرف می‌زند.»

شاید «چشم مته‌ای» پیر، سرتیپ باتلر در مقابل انتقادات خونسرد بود،

ولی یک چیز محرز است و آن این که اغلب ما تکه پرانی‌ها و انتقادات کوچکی را که نثار ما می‌شوند خیلی جدی می‌گیریم. یادم می‌آید سالها قبل یکی از خبرنگاران نشریه نیویورک سان سرکلاس آموزش بزرگسالان من آمد و روز بعد در نشریه‌اش بشدت به من و نحوه کارم حمله کرد. آیا از عصبانیت گُر گرفتم؟ بله آن را یک اهانت شخصی تلقی کردم و به رئیس کمیته اجرایی نشریه سان تلفن کردم و از او خواستم مقاله‌ای در نشریه‌اش چاپ کند و به جای توهین، به ذکر حقایق بپردازد. واقعاً تصمیم گرفته بودم و ادارشان کنم تنبیهی مناسب جرم اجرا کنند.

حالا که فکرش را می‌کنم از آن رفتار خودم شرمندهام. حالا می‌فهمم نیمی از کسانی که روزنامه را خریدند هرگز آن مقاله را نخواندند. نیمی از آنها که خواندند فکر کردند که یک جور شوخی پیش پا افتاده و ساده است. نیمی از آنهایی هم که با علاقه خواندند، بعد از چند هفته بکلی فراموشش کردند.

حالا می‌فهمم که مردم شبانه روز درباره من و شما فکر نمی‌کنند و به آنچه که درباره ما می‌گویند اهمیتی نمی‌دهند. آنها همیشه و همه وقت، قبل از صبحانه، بعد از صبحانه و دقیقاً تا ده دقیقه بعد از نیمه شب، فقط به خودشان فکر می‌کنند. آنها برای سردرد جزیی خودشان هزاران بار بیشتر از خبر مرگ من و شما آشفته می‌شوند.

اگر پشت سر من و شما دروغی گفتند، به ما تهمتی زدند، دستمان انداختند، از پشت خنجرمان زدند و در بازار برده‌فروشها ما را به ثمن بخش فروختند، حتی اگر همه این کارها را صمیمی‌ترین دوستان انجام داد، جای شکایت و فغان نیست. بهتر است در این موقع دقیقاً یادمان بیاید که برای عیسی مسیح (ع) چه پیش آمد. یکی از نزدیکترین حواریونش به او خیانت کرد و او را در مقابل پولی که در دنیای معاصر ما چیزی معادل نوزده دلار است، یعنی مفت فروخت. یکی دیگر از حواریونش او را درست در لحظه‌ای که عیسی مسیح (ع) به او نیاز مبرم داشت و گرفتار شده بود، ترک کرد و سه بار آشکارا اعلام کرد که حتی عیسی را نمی‌شناسد و قسم خورد که راست می‌گوید. از هر شش نفر دوست صمیمی، یکی به او خیانت کرد! این ماجرای است که برای حضرت عیسی (ع) پیش آمد. چرا باید انتظار داشته باشیم برای ما وضعیت بهتری پیش

بیاید؟

سالها قبل فهمیدم که هر چند نمی‌توانم جلوی انتقادهای نابجای آنها را بگیرم، ولی می‌توانم کار بسیار مهمتری انجام بدهم و آن هم این که تصمیم بگیرم و نگذارم این خرده‌گیریها آزارم بدهند.

بیائید درباره این موضوع روشن‌تر صحبت کنیم: من نمی‌خواهم این موضوع را تبلیغ کنم که تمام انتقادات را باید نادیده گرفت. ابدأً منظورم این نیست. من دارم فقط از انتقادهای نابجا حرف می‌زنم. یک بار از الینور روزولت پرسیدم که او چگونه با انتقادات نابجا کنار می‌آید (و خدا می‌داند که او چقدر در معرض چنین انتقاداتی بود. شاید او بیشتر از هر زن دیگری که قدم به کاخ سفید گذاشته است، دوستان جانفدا و دشمنان سرسخت داشت).

او گفت در جوانی دختر نسبتاً خجولی بود و از حرفهایی که مردم ممکن بود درباره‌اش بزنند، می‌ترسید. او آن قدر از انتقاد می‌ترسید که روزی از عمه‌اش یعنی خواهر ثوودور روزولت راهنمایی خواست و گفت: «عمه جان. دلم می‌خواهد این کار و آن کار را بکنم، ولی می‌ترسم بر من خرده بگیرند.»

خواهر تدی روزولت در چشمهای برادرزاده‌اش نگاه کرد و گفت: «تا وقتی که در قلب خودت مطمئنی که داری کار درستی انجام می‌دهی، از حرفهایی که مردم به تو خواهند زد ناراحت نشو.» الینور روزولت به من گفت که همین نصیحت کوچک در سالهای بعد و موقعی که به کاخ سفید رفت، برایش حکم صخره جبل الطارق را پیدا کرد. به اعتقاد او فقط موقعی می‌شود از آزار همه انتقادهای اجتناب کرد که مثل یک مجسمه چینی باشیم و در بوفه بمانیم. «هر کاری را که قلباً به صحت آن اعتقاد دارید انجام بدهید، چون در هر حال از شما انتقاد می‌کنند و چه آن کار را بکنید و چه نکنید به شما لعنت خواهند فرستاد.» نصیحت او این است.

موقعی که ماتيو. سی. براش فقید رئیس شرکت بین‌المللی در خیابان وال استریت بود از او پرسیدم آیا هیچ وقت نسبت به انتقاد حساس بوده است و او پاسخ داد: «بله، روزهای اول خیلی حساس بودم. آن موقع‌ها دوست داشتم همه کارمندان سازمانم این طور فکر کنند که من آدم کاملی هستم و اگر این طور نبود، سخت نگران می‌شدم، برای همین اگر کسی از من دلخور بود سعی می‌کردم

راضی‌اش کنم، ولی دقیقاً همان چیزی که اسباب رضایت او می‌شد، دیگری را دیوانه می‌کرد. بعد سعی می‌کردم اوضاع را با این آدم جدید سر و سامان بدهم و دهها نفر دیگر را به اعتراض وامی‌داختم. سرانجام متوجه شدم هر چه بیشتر سعی می‌کنم اوضاع را آرام و بی‌نقص نگه دارم و احساسات افراد کمتری را جریحه‌دار کنم تا از من انتقاد نکنند، بر تعداد دشمنانم می‌افزایم، برای همین سرانجام به خودم گفتم: «اگر قرار باشد سرت را بالاتر از دیگران نگه داری، حتماً بر تو خرده خواهند گرفت، بنابراین به این قضیه عادت کن.» این طرز فکر، بسیار به من کمک کرد. از آن موقع به بعد برای خودم قانونی وضع کردم که طبق آن نهایت سعی‌ام را می‌کردم و بعد هم چتر کهنه‌ام را بالای سرم می‌گرفتم و می‌گذاختم باران انتقاد به جای آن که از یقه‌ام پائین برود، از اطراف چترم روی زمین بریزد.»

دیمز تیلور یک گام هم از این فراتر رفت. او اجازه داد دقیقاً باران انتقادها از یقه‌اش پائین برود، ولی جلوی روی مردم به ریش آنها خندید. یک روز یکشنبه در یک برنامه رادیویی در فاصله بین دو اجرای موسیقی در ارکستر سمفونی فیلامونیک نیویورک، تفسیری را ارائه داد و گفت زنی برایش نامه‌ای نوشته و گفته است که او «دروغگو، شیاد، مار صفت و کودن» است.

در پخش رادیویی هفته بعد، آقای تیلور این نامه را برای میلیونها شنونده خود خواند. در کتابش به نام از انسان و موسیقی می‌نویسد که چند روز بعد دوباره از همان زن نامه دیگری دریافت کرد که در آن نوشته بود. «نظرم هنوز هم همانی بود که هست و تو هنوز هم یک دروغگو، شیاد، مار صفت و کودن هستی.» واقعاً نمی‌شود مردی را که با انتقاد به این شکل روبرو می‌شود، تحسین نکرد. ما آرامش، ثبات روانی و خوش طبعی او را تحسین می‌کنیم.

یک وقتی چارلز شوآب داشت در دانشگاه پرینستون به شاگردانش درس می‌داد و اعتراف کرد یکی از بزرگترین درسهایی که در عمرش گرفته از یک پیرمرد آلمانی بوده است که در کارخانه فولاد شوآب کار می‌کرد. پیرمرد با بقیه کارگران کارخانه فولاد، درگیر بحث داغی درباره جنگ شد و آنها او را داخل رودخانه پرت کردند. موقعی که به دفتر من آمد، سر تا پا گل و آب بود. از او پرسیدم به آدمهایی که او را داخل آب انداختند چه گفت. پیرمرد جواب داد: «من

فقط غش غش خندیدم.»

آقای شوآب گفت که او این کلمات آن مرد آلمانی را شعار خود قرار داده

است: «غش غش خندیدم.»

این شعار مخصوصاً موقعی به کار می آید که قربانی انتقاد نابجا شده اید.

آدم می تواند جواب کسی را که جواب آدم را می دهد، بدهد، ولی با مردی که

فقط «غش غش می خندد» چه می شود کرد؟

لینکلن اگر نفهمیده بود که سعی در پاسخ دادن به همه انتقادهای وحشیانه،

کار احمقانه ای است، زیر بار فشارهای جنگهای داخلی از پا درآمده بود. او

سرانجام گفت: «اگر می خواستم همه انتقادهایی را که در نامه ها به دستم می رسید

بخوانم، حالا جواب دادن پیشکشم، باید کاسه و کوزه ام را جمع می کردم و کسب

و کار دیگری راه می انداختم. من بهترین کاری را که می دانم به بهترین وجهی که

می دانم انجام می دهم و این روش را تا به آخر ادامه می دهم. اگر درست از کار

دریابید، آنچه درباره من می گویند اهمیت ندارد. اگر غلط از کار دریابید اگر ده

فرشته مقرب هم قسم بخورند که حق با من است، در نتیجه تغییری به وجود

نخواهد آمد.»

موقعی که از من و شما انتقاد نابجا می شود، خوب است قانون ۲ را به یاد

بیاوریم:

نهایت سعی خود را بکنید، بعد چتر قدیمی تان را بالای سرتان بگیرید و

بگذارید باران انتقاد از اطراف آن روی زمین بریزد.

## ادامه بخش ششم

### چگونه از انتقاد نگران نشویم

## فصل ۲۲

### کارهای احمقانه‌ای که انجام داده‌ام

در قفسه خصوصی خود، پرونده‌ای دارم که روی آن نوشته‌ام: «ک.ا.د.» یعنی «کارهای احمقانه‌ای که انجام داده‌ام». در این پرونده گزارش کارهای احمقانه‌ای را که بابت آنها مقصر بوده‌ام، نوشته‌ام. گاهی اوقات آنها را برای منشی‌ام دیکته می‌کنم، ولی بعضی وقتها هم آن قدر احمقانه و خصوصی هستند که از دیکته کردنشان شرم می‌کنم و آنها را با دست خودم می‌نویسم.

هنوز هم بعضی از انتقادهایی را که پانزده سال است در پرونده «ک.ا.د.» دبل کارنگی گذاشته‌ام به یاد می‌آورم. اگر واقعاً بیش از اینها با خودم صداقت داشتم، حالا به جای یک پرونده، یک قفسه پر از پرونده‌های «ک.ا.د.» داشتم. از صمیم دل آنچه را که شاه شاتول بیست قرن پیش گفت، تکرار می‌کنم: «خدا می‌داند که چه اشتباهات و حماقتهای برون از شماری مرتکب شده‌ام.»

وقتی پرونده «ک.ا.د.» را بیرون می‌آورم و دوباره انتقادهایی را که درباره خودم نوشته‌ام می‌خوانم، می‌توانم تا حدی با دشوارترین مسأله‌ای که با آن روبرو هستم کنار بیایم و آن مسأله این است: اداره دبل کارنگی.

قدیمها عادت داشتم گناه مشکلاتم را به گردن بقیه بیندازم، ولی هرچه

پیرتر و عاقلتر شدم (انشاءالله) تشخیص داده‌ام که در یک تجزیه و تحلیل نهایی باید خودم را برای اغلب اشتباهاتم سرزنش کنم. بسیاری از مردم، وقتی پیرتر می‌شوند، این موضوع را می‌فهمند. ناپلئون بناپارت در سنت هلن گفت: «هیچ کس جز خودم مسوول سقوطم نیست. من بزرگترین دشمن خود و عامل اصلی سرنوشت فاجعه‌بارم بوده‌ام.»

اجازه بدهید درباره مردی صحبت کنم که می‌دانم در تحسین از خود و اصلاح و اداره خود یک هنرمند به تمام معنی بود. اسم او اچ. پی. هاوول بود. وقتی که خبر مرگ ناگهانی او در داروخانه هتل آمباسادور نیویورک در روز ۳۱ ژوئیه در سرتاسر کشور پیچید، افراد محافل وال‌استریت سخت یکه خوردند زیرا او در اقتصاد امریکا، رهبر بود. هاوول رئیس هیأت مدیره بانک ملی بازرگانی و کمپانی تراست و مدیر بسیاری از شرکتهای عظیم بود. او تحصیلات چندانی نداشت و با منشی‌گری در یک مغازه روستایی کارش را شروع کرد و بعدها مدیر صنایع فولاد امریکا شد و از آنجا قدم در جاده قدرت و شهرت گذاشت.

موقعی که از آقای هاوول علت موفقیتش را پرسیدم، جواب داد: «سالهاست دفتری تهیه کرده‌ام که در آن تمام کارهای روزانه‌ام را می‌نویسم. خانواده‌ام هرگز برای شبهای یکشنبه من برنامه‌ای نمی‌گذارند، چون می‌دانند آن زمان را برای بررسی و مرور کارهای هفته گذشته گذاشته‌ام. بعد از شام، تک و تنها به اتاقم می‌روم، دفترم را باز می‌کنم و روی همه مصاحبه‌ها، بحث‌ها و ملاقاتهایی که از صبح دوشنبه گذشته پیش آمده‌اند فکر می‌کنم و از خودم می‌پرسم: «این بار اشتباهم چه بود؟» و «چه کاری را درست انجام دادم و چگونه می‌توانم بهتر کار کنم؟» گاهی اوقات این بررسی‌های هفتگی اندوهگینم می‌کنند. گاهی از خطاهای خودم حیرت می‌کنم. البته هر چه می‌گذرد، این خطاها کمتر می‌شوند. این سیستم تجزیه و تحلیل اعمال خود که سالهاست ادامه دارد، از همه کارهایی که تا به حال کرده‌ام، برایم مفیدتر بوده است.»

احتمالاً اچ. پی. هاوول این روش را از بن فرانکلین اقتباس کرده است. فقط فرانکلین تا شب یکشنبه صبر نمی‌کرد. او این بررسی جدی اعمال روزانه را هر شب انجام می‌داد و متوجه شده بود که در وجودش سیزده اشکال عمده وجود دارد. سه تا از آن اشکالها این است: اتلاف وقت، به موضوعات جزئی و پیش



پافتاده پبله کردن، با مردم بحث و مجادله کردن. بن فرانکلین عاقل تشخیص داد که اگر این ضعف‌ها را برطرف نکند، چندان کاری از دستش برنخواهد آمد. بنابراین با هر یک از این نقص‌ها برای یک هفته مبارزه کرد و از تلاشهای روانه‌اش برای رفع آن، گزارش هفتگی تهیه کرد. هفته بعد به سراغ عادت بد بعدی رفت، دستکش‌های مشت‌زنی‌اش را پوشید و وقتی صدای زنگ را شنید از کنج رینگ به وسط میدان آمد و مبارزه را آغاز کرد. فرانکلین این شیوه مبارزه با عیب‌هایش را برای مدتی بیش از ده سال ادامه داد.

تعجبی ندارد اگر او یکی از محبوبترین و بانفوذترین مردانی است که تا به حال تمدن امریکا توانسته است تولید کند!

آلبرت هوبارد می‌گوید: «هر آدمی در طی روز حداقل پنج دقیقه احمق است. عقل یعنی این که نگذاریم حماقت از این مدت بیشتر شود.»

آدم ضعیف با کمترین انتقاد از کوره درمی‌رود، ولی انسان عاقل از کسانی که از او انتقاد می‌کنند و آزارش می‌دهند و «سرازش قرار می‌گیرند» چیز یاد می‌گیرد. والت ویتمن در این باره می‌گوید: «آیا شما فقط از کسانی که تحسین‌تان کرده‌اند، با شما مهربان بوده‌اند و در کنار شما ایستاده‌اند، چیز یاد می‌گیرید؟ آیا از کسانی که شما را پس زده‌اند و مقابلتان ایستاده‌اند و با شما بحث کرده‌اند چیز یاد نگرفته‌اید؟»

به جای آن که منتظر بمانیم تا دشمنانمان از ما انتقاد کنند، بهتر است آنها را به این کار تشویق کنیم. بیایید خودمان جدی‌ترین منتقد خود باشیم. بیایید قبل از آن که دشمنانمان فرصتی پیدا کنند که حتی یک کلمه درباره عیب‌های ما حرف بزنند، خودمان آنها را پیدا و درمان کنیم. این درست همان کاری است که چارلز داروین می‌کرد. در واقع او پانزده سال تمام، وقتش را صرف انتقاد از خود کرد. داستان از این قرار است: وقتی که داروین دستنویس کتاب جاودانه‌اش اصل انواع را تمام کرد، متوجه شد چاپ این نظریه انقلابی درباره اصل خلقت، جهان علم و اندیشه را بشدت تکان خواهد داد، بنابراین خودش منتقد کارهای خودش شد و پانزده سال دیگر را صرف بررسی مجدد اطلاعات، استدلال‌ها و نقد نتایج حاصله کرد.

فرض کنید کسی بگوید که شما «احمق بالفطره» هستید. چه می‌کنید؟ از

کوره درمی‌روید؟ کفرتان بالا می‌آید؟ لینکلن این کار را می‌کرد: ادوارد. ام. استانتون، وزیر جنگ لینکلن یک بار به لینکلن لقب «احمق بالفطره» داد. استانتون عصبانی شده بود چون لینکلن در امور او دخالت کرده بود. به خاطر خشنودی یک سیاستمدار از خودراضی، لینکلن دستور داده بود چند هنگ به نقطه دیگری منتقل شوند. استانتون نه تنها دستور لینکلن را اجرا نکرد که قسم خورد او یک احمق بالفطره است که چنین دستوری را امضا کرده است. چه پیش آمد؟ موقعی که این حرف را به لینکلن زدند با لحن آرامی گفت: «اگر استانتون گفته است که من یک احمق بالفطره هستم، حتماً هستم، چون او معمولاً اشتباه نمی‌کند. بهتر است خودم بروم و ببینم موضوع از چه قرار است.»

لینکلن به دیدار استانتون رفت و وزیر جنگ، او را متقاعد کرد که دستورش درست نبوده است. لینکلن بلافاصله این دستور را پس گرفت. او همیشه موقعی که می‌دید انتقادی سازنده است، آن را با جان و دل می‌پذیرفت.

ما هم باید پذیرای این نوع انتقاد باشیم، چون نمی‌توانیم بیهوده دل خوش کنیم که بیش از سه چهارم اعمالمان صحیح باشند. تئودور روزولت موقعی که در کاخ سفید بود آرزو داشت به چنین رکوردی برسد. حتی اینشتین هم اعتراف کرد در نود و نه درصد موارد، نتیجه‌گیریهایش غلط بوده‌اند!

روش‌فوکو می‌گوید: «عقاید دشمنانمان درباره ما بیش از عقاید خودمان مقرون به حقیقت است.»

من می‌دانم که این اظهار نظر غالباً حقیقت دارد، با وجود این موقعی که کسی شروع به انتقاد از من می‌کند، بلافاصله و خود به خود و قبل از آن که اصلاً بفهمم آن فرد منتقد چه می‌خواهد بگوید، در قالب دفاعی فرو می‌روم و واقعاً هر بار که این کار را انجام می‌دهم از خودم متنفر می‌شوم. همه ما مستعد این هستیم که در مقابل انتقاد موضع‌گیری کنیم و از تمجید و تحسین غرق شادمانی بشویم و این کار را می‌کنیم بدون آن که در نظر بگیریم آیا این انتقاد و تحسین، بجا هست یا نه. ما آدمهای منطقی‌ای نیستیم، بلکه مخلوق احساساتیم. منطقی ما مثل قایق آواره‌ای است که در دریای تاریک و عمیق و توفانی احساسات بالا و پائین می‌رود. بسیاری از ما نسبت به آنچه که هستیم حسن ظن داریم، ولی چهل سال که بگذرد، به گذشته فکر می‌کنیم و به آنچه که امروز بوده‌ایم می‌خندیم.

ویلیام آلن وایت که به قولی «برجسته‌ترین سردبیر روزنامه در تاریخ امریکاست» یک وقتی به گذشته‌اس فکر کرد و جوان پنجاه سال پیش را این طور توصیف کرد: «جوانی با کله پر باد... احمقی با اعصاب درب و داغون... متکبری پر مدعا و مرتجعی از خودراضی». از کجا معلوم که ما بعد از بیست سال از همین صفات برای توصیف آنچه که امروز هستیم استفاده نکنیم. چه کسی می‌داند؟

در فصلهای گذشته درباره انتقادهای نابجا صحبت کردم، ولی در اینجا می‌خواهم نظر دیگری را بیان کنم. وقتی از شما انتقاد نابجایی می‌شود و سخت برانگیخته می‌شوید، چرا یک لحظه تأمل نمی‌کنید و به خود نمی‌گوئید: «یک لحظه صبر کن... من خیلی از کمال دور هستم. اگر اینشتین می‌گفت که در صدی و نه موارد اشتباه کرده است، شاید من حداقل در هشتاد درصد موارد اشتباه کرده باشم. شاید مستحق این انتقاد هستم. اگر این طور است باید از بابت آن ممنون باشم و سعی کنم آن را از بین ببرم.»

چارلز لاک‌من رئیس کمپانی پشودنت سالی یک میلیون دلار خرج می‌کند تا باب هوپ کم‌دین معروف در صحنه بماند، زیر او ید طولایی در خرده‌گیری و انتقاد همراه با طنز دارد. لاک‌من هیچ وقت نامه‌هایی را که در آنها از او تعریف کرده‌اند نمی‌خواند، بلکه اصرار دارد فقط نامه‌های انتقاد آمیز را بخواند، چون می‌داند که اگر قرار است چیز یاد بگیرد از آنها یاد می‌گیرد.

مسوولین کمپانی فورد خیلی علاقه دارند بدانند در مدیریت و کارهای اجرایی آنها چه اشکالی وجود دارد، برای همین اخیراً کارمندان را دعوت کرده‌اند انتقادهای خود را از کمپانی بگویند.

یک فروشنده صابون را می‌شناسم که عادت داشت از دیگران خواهش کند انتقادهای کارهای او را بگویند. وقتی برای اولین بار صابونهای شرکت کلگیت را فروخت، احساس کرد سفارش کمی دریافت می‌کند و سخت نگران شد که نکند کارش را از دست بدهد. از آنجا که می‌دانست کیفیت و قیمت صابون هیچ اشکالی ندارند، فهمید که حتماً مشکل از خود اوست، بنابراین هر وقت موفق نمی‌شد صابون بفروشد، نزد خریدار بازمی‌گشت و از او می‌خواست بگوید کجای کارش ایراد داشته است. آیا بی تفاوت بوده است؟ آیا اشتیاق کافی نداشته است؟ گاهی اوقات به مشتری می‌گفت: «من نیامده‌ام به شما صابون بفروشم.

آمده‌ام انتقادات شما را بشنوم و از شما راهنمایی بخواهم. لطف می‌کنید بگوئید موقعی که به شما صابون می‌فروختم، کجای کارم عیب داشت؟ شما از من بسیار باتجربه‌تر و موفق‌تر هستید. لطفاً انتقادات خود را بگوئید. رک و صریح حرف بزنید و ابداً ملاحظه مرا نکنید.»

این شیوه برخورد باعث شد که او دوستان بیشماری پیدا کند و راهنمایی‌های ارزنده‌ای دریافت کند. فکر می‌کنید عاقبت کار او به کجا کشید؟ امروز او مدیر کمپانی کلگیت - پالمولیو - پیت یعنی بزرگترین شرکت سازنده صابون است. نام این مردم ای. اچ. لیتل است. پارسال در سرتاسر امریکا فقط چهارده نفر درآمدی بیش از او که ۲۴۰,۱۴۱ دلار در سال است، داشتند.

فقط مردان بزرگی چون اچ. پی. هاول، بن فرانکلین و ای. اچ. لیتل هستند که چنین کارهایی می‌کنند. حالا که کسی نگاهتان نمی‌کند، چرا به طرف آئینه نمی‌روید و از خودتان نمی‌پرسید آیا جزو این دسته از آدمها هستید یا نه!

برای اجتناب از نگرانی ناشی از انتقاد، به قانون ۳ عمل کنید:

از کارهای احمقانه‌ای که انجام می‌دهیم فهرستی تهیه و خودمان از خودمان انتقاد کنیم. چون نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که آدم کاملی باشیم، کاری را بکنیم که ای. اچ. لیتل کرد: از دیگران بخواهیم که بی‌غرض و به شکلی سازنده از ما انتقاد کنند.

## بخش ششم

### در یک کلام

### چگونه از انتقاد نگران نشویم

قانون ۱: انتقاد نابجا معمولاً تحسین در لباس مبدل است، یعنی که شما توانسته‌اید حسادت را در کسی برانگیزید. یادتان باشد که هیچ کس به سگ مرده لگد نمی‌زند.

قانون ۲: بهترین کاری را که از دستتان برمی‌آید انجام بدهید، بعد چتر قدیمی‌تان را روی سرتان بگیرید و بگذارید باران انتقاد از اطراف چترتان به زمین بریزد.

قانون ۳: از کارهای احمقانه‌ای که انجام می‌دهید فهرستی تهیه کنید و خودتان از خودتان انتقاد کنید. از آنجا که انسان نمی‌تواند انتظار کامل بودن از خودش داشته باشد، کاری را بکنید که ای. اچ. لیتل کرد، یعنی از دیگران بخواهید که بدون غرض و به شکلی سازنده از شما انتقاد کنند.

## بخش هفتم

### شش راه جلوگیری از خستگی و نگرانی و بالا

### نگه داشتن سطح انرژی و روحیه

## فصل ۲۳

### چطور می‌توانید روزی یک ساعت به ساعات

### بیداریتان بیفزائید

چرا در کتابی که درباره جلوگیری از نگرانی نوشته‌ام، فصلی را به جلوگیری از خستگی اختصاص داده‌ام؟ پاسخ بسیار ساده است: چون خستگی معمولاً نگرانی می‌آورد و یا حداقل شما را برای نگرانی مستعد می‌کند. هر دانشجوی پزشکی به شما خواهد گفت که خستگی مقاومت بدن را در مقابل سرماخوردگی و بسیاری از بیماری‌های دیگر پائین می‌آورد و هر روان‌پزشکی به شما خواهد گفت که خستگی مقاومت بدن را در مقابل ترس و نگرانی کم می‌کند. بنابراین برای جلوگیری از نگرانی، بهتر است از خستگی مفرط اجتناب کنیم.

گفتم بهتر است، چون دلم نمی‌خواهد با این مسأله، خیلی جدی و بی‌برو برگردم. دکتر ادموند جاکوبسن پا را از این فواتر می‌گذارد. او دو کتاب

ارزشمند درباره استراحت نوشته است: استراحت مطلق و باید استراحت کنید. او که رئیس آموزشگاه فیزیولوژی کلینیکی دانشگاه شیکاگوست، سالهای سال عمرش را صرف تحقیق درباره استراحت: وسیله‌ای درمانی، کرده است. او می‌گوید هر حالت عصبی و احساسی «در استراحت کامل از بین می‌رود.» به عبارت دیگر: اگر استراحت کنید نمی‌توانید به نگرانی ادامه بدهید.

بنابراین برای اجتناب از خستگی و نگرانی اولین کاری که باید بکنید، این است: زیاد استراحت کنید و قبل از آن که خسته شوید، استراحت کنید.

چرا این کار تا این حد اهمیت دارد؟ چون خستگی با سرعت حیرت‌انگیزی متراکم می‌شود. ارتش ایالات متحده با آزمایش‌های مکرر کشف کرد که حتی مردان جوان، یعنی کسانی که سالهای سال در ارتش تعلیمات نظامی دیده بودند، اگر کوله‌پشتی‌هایشان را زمین بگذارند و هر یک ساعت ده دقیقه استراحت کنند، بهتر می‌توانند پیش بروند و مسافتی را هم که می‌روند طولانی‌تر خواهد بود. بنابراین ارتش آنها را مجبور کرد این کار را بکنند. قلب شما هم هوشیاری ارتش امریکا را دارد. با خونی که قلب شما هر روز در بدن شما پخش می‌کند، می‌شود یک تانکر راه‌آهن را پر کرد. انرژی حاصل از گردش خون در هر بیست و چهار ساعت می‌تواند بیست تن زغال سنگ را به اندازه سه پا از زمین بکند. قلب این کار شگفت‌انگیز را مدت پنجاه، هفتاد و یا شاید نود سال انجام می‌دهد. چطور می‌تواند این طور طاقت بیاورد؟ دکتر والتر. ب. کانن، رئیس دانشکده پزشکی هاروارد در این باره چنین توضیح می‌دهد: «اغلب مردم گمان می‌کنند قلب تمام مدت دارد کار می‌کند، در حالی که این عضو بعد از هر ضربان، استراحت می‌کند. ضربان عادی قلب هفتاد بار در دقیقه است. قلب در هر بیست و چهار ساعت فقط نه ساعت کار می‌کند و پانزده ساعت باقی مانده را به استراحت می‌پردازد. در فاصله جنگ جهانی دوم، وینستون چرچیل در سالهای آخر شصت و اوایل هفتاد می‌توانست روزی شانزده ساعت کار کند و سالهای متوالی، عملیات جنگی امپراتوری بریتانیا را رهبری نماید. حقیقتاً رکورد حیرت‌انگیزی است. راز این کار چیست؟ او هر روز صبح تا ساعت یازده در رختخواب می‌ماند و نامه‌ها را می‌خواند و دستورات را دیکته می‌کرد و تلفن می‌زد و قرار کنفرانس‌های مهم را می‌گذاشت. بعد از ناهار یک بار دیگر به رختخواب می‌رفت

و یک ساعت می خوابید. شب هم قبل از خوردن شام در ساعت هشت، دو ساعت می خوابید. هیچ وقت نشد که او به خستگی اهمیت بدهد. اصلاً موردش پیش نمی آمد، چون او از خستگی اجتناب می کرد. چون به شکلی منظم استراحت می کرد و می توانست سرحال و قیفاق تا نصف شب کار کند.

جان دی. راکفلر اصلی دو تا رکورد خارق العاده از خودش باقی گذاشت. او هنگامت ترین ثروت را تا زمان خودش فراهم آورد و تا نود و هشت سالگی هم زندگی کرد. چطور این کار را کرد؟ دلیل اصلیش این بود که تمایل به عمر داشتن را از اجدادش به ارث برده بود. دلیل دیگر این بود که عادت داشت ظهرها نیمساعتی چرت بزند. روی کاناپه دفترش دراز می کشید و در آن نیم ساعت، حتی به تلفن رئیس جمهور امریکا هم جواب نمی داد.

دانیل. دبلیو. جاسلین در کتاب محشرش چرا باید خسته باشم می گوید:

«استراحت مطلقاً هیچ کاری نکردن نیست. استراحت یعنی تعمیر». در یک استراحت کوتاه چنان قدرت تعمیری وجود دارد که حتی یک چرت پنج دقیقه ای هم می تواند جلوی خستگی مفرط را بگیرد. کانی ماک بازیکن بزرگ بیس بال به من گفت که اگر بعد از ظهرها و قبل از بازی چرت کوتاهی نزنند، در ست پنجم از پا درمی آید، ولی حتی اگر پنج دقیقه هم بخوابد بدون ذره ای احساس خستگی می تواند تا آخر یک بازی دوبل هم ادامه بدهد.

موقعی که از الینور روزولت پرسیدم چطور توانسته است بیست سال تمام برنامه خسته کننده کاخ سفید را بدون خستگی ادامه بدهد، گفت قبل از ملاقات با مردم یا ایراد سخنرانی همیشه روی صندلی یا سکوی می نشیند، چشمهایش را می بندد و بیست دقیقه ای استراحت می کند.

اخیراً با جین آتری ستاره تئاتر مدیسون اسکوئیر گاردن در اتاق رختکن مصاحبه ای کردم. در کنار اتاق تختخوابی سفری دیدم. او گفت: «هر روز بعد از ظهر آنجا دراز می کشم و قبل از اجرای نمایش یک ساعتی می خوابم. موقعی هم که در هالیوود فیلمبرداری دارم روی یک صندلی بزرگ می نشینم و دو سه دقیقه ای چرت می زنم. این کار باعث می شود حسابی سرحال بیایم.»

ادیسون انرژی عظیمش را مدیون این بود که هر وقت دلش می خواست

می خوابید.



کمی قبل از آن که هنری فورد هشتاد ساله بشود با او مصاحبه و از دیدن طراوت و سرحالی او حیرت کردم. وقتی راز این نکته را پرسیدم گفت: «هیچ وقت موقعی که بتوانم بنشینم، نمی ایستم و هر جا که بشود بخوابم، نمی نشینم.» هوراس مان «پدر آموزش و پرورش جدید» موقعی که کمی پیرتر شده بود، همین کار را می کرد. موقعی که رئیس کالج آنتیوچ شد، عادت داشت موقعی که با شاگردانش مصاحبه می کند، روی کاناپه دراز بکشد. به یکی از کارگردانهای هالیوود شیوه مشابهی را توصیه کردم و او اعتراف کرد نتایج کار معجزه آمیز بوده است.

جک چرتوک که حالا یکی از کارگردانهای بزرگ متروگلدن مایر است، چند سال پیش به دیدنم آمد. آن موقع او رئیس یکی از ادارات متروگلدن مایر بود و داشت از شدت خستگی و فرسودگی از پا درمی آمد و همه چیز از جمله تقویت کننده، ویتامین و داروهای مختلف را امتحان کرده بود و هیچ فایده ای نداشت. به او پیشنهاد کردم هر روز به خودش مرخصی بدهد. چطور؟ با دراز کشیدن در دفترش و استراحت کردن در فاصله ای که ناچار بود با نویسندگان فیلمنامه ها صحبت و بحث کند.

دو سال بعد که او را دیدم گفت: «معجزه ای پیش آمده است. دکترم هم همین را می گوید. موقعی که درباره قسمت های مختلف فیلمنامه با کارمندانم حرف می زدم عادت داشتم سفت و شق و رق روی صندلی بنشینم. حالا در فاصله این گفتگوها روی کاناپه دراز می کشم و حالم خیلی بهتر از بیست سال پی است. حالا هر روز دو ساعت هم بیشتر از سابق کار می کنم، با این همه کم پیش می آید خسته شوم.»

این دستورات چگونه درباره شما مصداق پیدا می کنند؟ اگر تندنویس هستید، نمی توانید مثل ادیسون یا سام گلدوین توی دفتر کارتان چرت بزنید و اگر حسابدار هستید نمی توانید موقعی که با ریاستان درباره یک صورتحساب مالی بحث می کنید روی نیمکت دراز بکشید. ولی اگر در یک شهر کوچک زندگی می کنید و برای ناهار به خانه می روید، امکان دارد بتوانید بعد از غذا خوردن ده دقیقه ای چرت بزنید. این درست همان کاری است که ژنرال جورج. سی. مارشال عادت داشت بکند. او احساس می کرد سرش شلوغ تر از آن است

که بتواند در طول جنگ ارتش امریکا را اداره کند و در نتیجه ناچار بود ظهرها بخوابد! اگر سن شما بالای پنجاه سال است و احساس می‌کنید آن قدر سرتان شلوغ است که فرصت یک چرت بعدازظهر را ندارید، فوراً همه بیمه‌های عمر دنیا را بخرید، چون این روزها خرج کفن و دفن و مراسم تدفین، بالاست و خانمهای جوان هم بدشان نمی‌آید پول بیمه عمر شما را بگیرند و با یک مرد جوانتر ازدواج کنند.

اگر نمی‌توانید بعدازظهرها چرتی بزنید، حداقل یک ساعت قبل از شام، جای آرامی دراز بکشید. این کار بسیار ساده و اثرش ۵۴۶۷ بار بیشتر از یک استراحت طولانی است. اگر بتوانید در ساعت شش و هفت بعدازظهر، یک ساعتی استراحت کنید، یک ساعت به وقت بیداری روزانه‌تان افزوده‌اید. چرا و چگونه؟ زیرا یک چرت یک ساعته قبل از شام به اضافه شش ساعت خواب شبانه، رویهمرفته هفت ساعت می‌شود و بسیار بیشتر از هشت ساعت خواب ممتد اثر دارد.

کارگری که کار جسمی می‌کند اگر برای استراحت وقت بیشتری داشته باشد، بیشتر هم کار می‌کند. فردریک تیلور موقعی که درباره مدیریت علمی در کمپانی فولاد بتلهایم تحقیق می‌کرد، این موضوع را دریافت. او مشاهده کرد که کارگران هرروز تقریباً ۱۲/۵ تن سنگ آهن را بار کامیون می‌کنند. او مطالعه‌ای علمی انجام داد و به این نتیجه رسید که کارگران خسته درواقع باید روزی **چهل و هفت** تن سنگ آهن را بار بزنند و اگر چنین نمی‌کنند به خاطر فرسودگی ناشی از خستگی است. اما ثابت کردن این امر دشوار بود!

تیلور از میان کارگرها آقای اشمیت نامی را انتخاب کرد که حاضر بود با زمان‌سنج کار کند. مردی که با ساعت بالای سر اشمیت ایستاده بود به او می‌گفت: «حالا یک تکه سنگ بردار و راه بیفت... حالا بنشین و استراحت کن... حالا راه برو.. حالا استراحت کن.»

چه اتفاقی پیش آمد؟ اشمیت در هر روز توانست **چهل و هفت** تن سنگ آهن را جا به جا کند، در حالی که بقیه فقط ۱۲/۵ تن جا به جا کرده بودند. اشمیت در فاصله سه سالی که فردریک تیلور آنجا بود، عملاً هیچ وقت از کار فرسوده نشد و سرعت کارش هم به همان میزان باقی ماند. تقریباً در هر ساعت

۲۶ دقیقه صرف کار و ۳۴ دقیقه صرف استراحت می‌شد. او بیشتر از آن که کار کند، استراحت می‌کرد، با وجود این، میزان کارش خیلی از دیگران بیشتر بود! فکر نکنید این یک شایعه است. می‌توانید این گزارش را در کتاب اصول مدیریت علمی نوشته فردریک وینسلو تیلور بخوانید. بگذارید حرفم را تکرار کنم. همان کاری را بکنید که ارتش می‌کند. مکرر استراحت کنید. کاری را بکنید که قلب می‌کند: قبل از آن که خسته شوید، استراحت کنید و به این ترتیب هر روز یک ساعت به ساعت‌های بیداریتان بیفزائید.

## دنباله بخش هفتم

### شش راه جلوگیری از خستگی و نگرانی

## فصل ۲۴

### چه چیز شما را خسته می‌کند و برایش چه

### می‌توانید بکنید

در اینجا می‌خواهم از یک حقیقت حیرت‌آور و مهم صحبت کنم و آن این است که کار مغزی بتنهایی باعث خستگی نمی‌شود. شاید مضحک به نظر برسد، ولی چند سال قبل، دانشمندان سعی کردند بفهمند مغز انسان چه مدت می‌تواند بدون رسیدن به «آستانه پائین توان کار» به فعالیت ادامه بدهد. این دانشمندان با حیرت دریافتند خونی که از مغز در حال فعالیت می‌گذرد، ابدأ آثاری از خستگی در خود نشان نمی‌دهد! اگر خون کارگری را که یک روز تمام کار کرده است بگیرید، درخواهید یافت که پر از «سموم خستگی» است، ولی اگر در پایان یک روز قطره‌ای از خون مغز آلبرت اینشتین را بگیرید، در آن ذره‌ای از آثار و سموم خستگی را نخواهید دید.

تا آنجا که به مغز مربوط است می‌تواند بعد از هشت یا حتی دوازده ساعت کار مداوم، به همان خوبی اولین ساعت کار کند. مغز واقعاً خستگی را نمی‌شناسد... بنابراین چه چیز شما را خسته می‌کند؟

روان‌پزشکان می‌گویند اغلب خستگی‌های ما ناشی از حالت‌های احساسی و ذهنی ماست. یکی از برجسته‌ترین روان‌پزشکان انگلستان یعنی دکتر جی. ا. هدفیلد در کتابش روان‌شناسی قدرت می‌گوید: «بخش اعظم خستگی ما که اسباب آزار و رنجمان می‌شود، ریشه ذهنی دارد. در واقع خستگی‌ای که صرفاً ریشه جسمی داشته باشد، نادر است.»

یکی از معروفترین روان‌پزشکان امریکا یعنی دکتر ا. ا. بریل، از این هم فراتر می‌رود. او می‌گوید: «صد در صد خستگی کسانی که سالم هستند و کارشان را هم نشسته انجام می‌دهند، حاصل عوامل درونی است که ما آنها را عوامل عاطفی می‌نامیم.»

کدامیک از عوامل عاطفی آدمی را که نشسته کار می‌کند از پا درمی‌آورد؟ شادی؟ رضایت؟ نه! هرگز! کسالت، بی‌زاری، احساس این که کسی قدرش را نمی‌داند، بیهودگی، عجله و نگرانی، عواملی عاطفی هستند که کارمند نشسته را چنان خسته می‌کنند که بدنش مساعد سرماخوردگی می‌شود، بازده کاریش پائین می‌آید و با سردردی عصبی روانه خانه می‌شود. بله، ما خسته می‌شویم چون عواطف ما در بدنمان تنش‌های عصبی ایجاد می‌کنند.

شرکت بیمه عمر متروپولیتن در جزوه‌ای که درباره خستگی نوشته است، می‌گوید: «کار سخت به خودی خود، کمتر خستگی‌ای به بار می‌آورد که نشود آن را با خواب و استراحت خوب برطرف کرد. نگرانی، تنش‌های عصبی و آشفتگی‌های عاطفی سه عامل عمده ایجاد خستگی هستند. غالباً کار ذهنی و جسمی را عامل خستگی می‌دانند، در حالی که این طور نیست. یادتان باشد که یک عضله منقبض یعنی عضله‌ای که دارد کار می‌کند. عضلاتان را شل کنید و برای انجام وظایف مهم، انرژی‌تان را ذخیره نمایید.»

همین الان در هر حالتی که هستید، کمی مکث کنید و احوال خود را بررسی نمایید. در اثنايي که دارید این سطور را می‌خوانید، آیا اخم کرده‌اید؟ آیا بین ابروهایتان انقباضی احساس نمی‌کنید؟ آیا آرام در صندلی‌تان نشسته‌اید؟ آیا شانه‌هایتان خم هستند؟ آیا عضلات صورتتان در هم کشیده شده‌اند؟ تا زمانی که همه اجزای بدنتان مثل یک عروسک پارچه‌ای شل و افتاده نباشد، دارید در بدنتان انقباض عضلانی و تنش عصبی ایجاد می‌کنید و حاصل چنین انقباض و

تنشی، خستگی است!

چرا در انجام کارهای ذهنی چنین تنش بیهوده‌ای را تولید می‌کنیم؟ جاسلین می‌گوید: «می‌دانم که بزرگترین مانع در راه رسیدن به آرامش، این تصور بین‌المللی است که برای انجام یک کار دشوار باید احساس کنیم داریم کوشش سختی به خرج می‌دهیم، وگرنه آن کار درست انجام نمی‌شود.» بنابراین در موقع انجام کارهای جدی شانه‌هایمان را خم می‌کنیم، عضلاتمان را به نشانه تلاش درهم می‌کشیم در حالی که این کارها هیچ کمکی به مغز نمی‌کنند تا بتواند وظایفش را بهتر انجام بدهد.

حقیقت حیرت‌آور و اسفبار این است: میلیونها انسانی که حتی در خواب شبشان هم پولی را مفت و مجانی هدر نمی‌دهند، خیلی راحت انرژی‌ای را یکباره از دست می‌دهند که هفت ملوان مست در سنگاپور هم این طور بدمستی نمی‌کنند!

برای این خستگی عصبی چه چاره‌ای می‌توان یافت؟ استراحت! استراحت! استراحت! یاد بگیرید موقعی که مشغول کار هستید استراحت کنید! آیا این کار ساده است؟ خیر. احتمالاً باید همه عاداتی را که یک عمر با آنها مأنوس بوده‌اید ترک کنید. ولی به زحمتش می‌ارزد، چون ممکن است زندگی شما را تغییر بدهد! ویلیام جیمز در مقاله‌ای با عنوان «آئین استراحت» می‌نویسد: «عادات امریکایی تنش‌های عصبی زیاد، انقباض عضلانی، نفس کم آوردن، فشار و آزرده‌گی در بیان عواطف... عادات بدی هستند و در این امر کمترین تردیدی وجود ندارد.» تنش عصبی عادت است. استراحت و تمدد اعصاب عادت است و عادات بد را می‌توان ترک کرد و عادات خوب را به وجود آورد.

چگونه استراحت می‌کنید؟ آیا ابتدا از مغزتان شروع می‌کنید یا اول سراغ اعصابتان می‌روید؟ با هر دو تا نمی‌توانید شروع کنید. انسان همیشه با استراحت دادن به عضلاتش شروع می‌کند! بی‌ایند امتحانی بکنیم. نشان بدهید که این کار را چطور می‌شود انجام داد. اول از چشمهایتان شروع کنید. این بخش را کامل بخوانید و وقتی به آخر رسیدید، به پشت تکیه بدهید، چشمهایتان را ببندید و آرام به آنها بگوئید: «آرام باشید. آرام باشید. به خودتان فشار نیاورید.

اخم نکنید. آرام باشید. آرام باشید.» این جملات را برای یک دقیقه بارها و بارها تکرار کنید...

احساس نمی‌کنید که بعد از چند دقیقه عضلات چشم اطاعت می‌کنند؟ آیا احساس نمی‌کنید که انگار دست مرموزی همه فشارها و درهم رفتگی عضلات را دارد از بین می‌برد؟ ممکن است باور نکنید، ولی شما در همین یک دقیقه، همه رمز و راز فنون استراحت را آموخته‌اید. همین کار را می‌توانید با آرواره‌ها، عضلات صورت، گردن، شانه‌ها و همه بدن‌تان انجام بدهید. ولی مهمترین عضو بدن، چشم است. دکتر ادموند جاکوبسن، استاد دانشگاه شیکاگو پا را فراتر از این می‌گذارد و می‌گوید اگر بتوانید عضلات چشمها را کاملاً استراحت بدهید، همه مسائلتان را فراموش خواهید کرد! علت اهمیت چشمها در تسکین تنش‌های عصبی این است که چشمها یک چهارم کل انرژی عصبی‌ای را که بدن تولید می‌کند، مصرف می‌کنند. به همین دلیل هم بسیاری از آدمها با این که چشمهای سالم و بینایی خوبی دارند از «فشار چشم» رنج می‌برند. آنها به چشم‌هایشان فشار می‌آورند.

ویکی بائوم، داستان‌نویس مشهور می‌گوید موقعی که بچه بود با پیرمردی ملاقات کرد که یکی از مهمترین درسهای زندگی‌اش را به او داد. این خانم آن روز زمین خورده و زانو‌ها و دستهایش را زخمی کرده بود. پیرمرد او را بلند کرد و خاکهای لباس و دست و پایش را پاک کرد. بعد معلوم شد که پیرمرد روزگاری دل‌قک سیرک بوده است. او به ویکی گفت: «برای این خودت را زخمی کردی چون نمی‌دانستی چطور مثل یک جوراب مثل شل و ول باشی. بیا به تو نشان بدهم.»

پیرمرد به ویکی و بقیه بچه‌ها یاد داد که چطور بیفتند، چطور شلنگ تخته بیندازند و چطور پشتک وارو بزنند و همیشه به بچه‌ها اصرار می‌کرد و می‌گفت: «فکر کنید یک جوراب کهنه چروک و شل و ول هستید. آن وقت استراحت خواهید کرد!»

می‌توانید گاه و بیگاه و هر جا که هستید، استراحت کنید. سعی کنید استراحت کنید. استراحت یعنی غیبت تنش و تقلا. به آرامش و استراحت فکر کنید. ابتدا به استراحت دادن عضلات چشمها و صورتتان فکر کنید و مکرر

تکرار کنید: «آرام باشید... آرام باشید... آرام باشید و استراحت کنید.» احساس کنید انرژی دارد از عضلات صورتتان به طرف مرکز بدنتان جاری می‌شود. احساس کنید مثل یک نوزاد از تنش رها هستید.

این درست همان کاری است که گالی - کورسی خواننده بزرگ سوپرانو انجام می‌داد. هلن جپسون به من گفت گالی - کورسی همیشه قبل از اجرای برنامه عادت داشت با عضلات شل روی صندلی بنشیند و چانه‌اش چنان آزاد بود که انگار تاب می‌خورد. تمرین فوق‌العاده‌ای است. همین باعث می‌شد که قبل از ورود به صحنه، همه فشارهای عصبی و در نتیجه خستگی ناشی از آنها، برطرف شود.

برای استراحت و رفع خستگی پنج پیشنهاد دارم:

۱. یکی از بهترین کتابهایی که در این زمینه نوشته شده است با عنوان از فشار عصبی خلاص شوید نوشته دکتر دیوید هارولد فنیک را بخوانید.
۲. گاه و بیگاه استراحت کنید. بگذارید بدنتان مثل یک لنگه جوراب شل و ول باشد. گاهی اوقات موقعی که کار می‌کنم یک جوراب کهنه رنگ و رورفته را از کشوی میزم بیرون می‌آورم تا یادم نرود که باید چقدر شل و آزاد باشم. اگر جوراب ندارید، گربه هم همین کار را می‌کند. آیا تا به حال بچه‌گربه‌ای را که در آفتاب خوابیده است از روی زمین برداشته‌اید؟ اگر این کار را کرده باشید دیده‌اید که سر و ته بدن او مثل روزنامه خیس تا می‌خورد. حتی جوکی‌های هند هم می‌گویند اگر می‌خواهید در فن استراحت، استاد بشوید، وضعیت گربه را مطالعه کنید. من در عمرم گربه خسته، گربه گرفتار بیماری عصبی و گرفتار مرض بیخوابی و نگرانی و زخم معده ندیده‌ام. شما هم احتمالاً گرفتار این چیزها نخواهید شد، البته اگر یاد بگیرید مثل گربه استراحت کنید.
۳. حتی المقدور در وضعیتی راحت، کار کنید. یادتان باشد که کشش عضلانی، شانه‌ها را به درد می‌آورد و نتیجه‌اش خستگی عصبی است.
۴. روزی سه چهار بار وضعیت خودتان را بررسی کنید و به خود بگوئید: «آیا کارم را از آنچه که واقعاً هست سخت‌تر نمی‌کنم؟ آیا از عضلاتی که هیچ ارتباطی به کار من ندارند استفاده نمی‌کنم؟» این کار به شما کمک می‌کند عادت



استراحت را در خود ایجاد کنید. دکتر دیوید هارولد فنیک می‌گوید: «در میان کسانی که روان‌شناسی را بهتر از همه می‌دانند نسبت عادت استراحتی به عادات انقباضی، دو به یک است.»

۵. در پایان هر روز وضعیت خود را بررسی کنید و از خود پرسید: «واقعاً چقدر خسته‌ام؟ اگر خسته‌ام به خاطر کار ذهنی است یا به خاطر شیوه و نوع کار کردن من است؟» دانیل. دبلیو. جاسلین می‌گوید: «من میزان کارهای بزرگی را که انجام داده‌ام با میزان خستگی در پایان روز اندازه نمی‌گیرم، بلکه آن را با میزان خسته نبودنم می‌سنجم. موقعی که روز تمام می‌شود و حس می‌کنم خسته هستم و یا برانگیختگی‌ام اثبات می‌کند که اعصابم خسته شده‌اند، دقیقاً متوجه می‌شوم که از نظر کیفی و کمی روزی را از سرگذرانده‌ام که مفید نبوده است.» اگر همه آدمها این درس را یاد بگیرند، مرگ در اثر «فشار عصبی زیاد» و بیماریهای ناشی از آن، یکشنبه از بین خواهند رفت و دیگر تیمارستانها و بیمارستانهای روانی ما پر از آدمهایی که از زور خستگی و نگرانی از پا افتاده‌اند، نخواهند بود.

## ادامه بخش هفتم

### شش راه جلوگیری از خستگی و نگرانی

## فصل ۲۵

### زنان خانه‌دار چگونه می‌توانند از خستگی

### اجتناب کنند و جوان بمانند

یکی از روزهای آخر پائیز، همکار من به بوستون پرواز کرد تا در یکی از عجیب‌ترین کلاسهای پزشکی دنیا شرکت کند. شاید تعجب کنید که از کلاس پزشکی حرف می‌زنم. این کلاس هفته‌ای یک بار در درمانگاه بوستون تشکیل می‌شود و برای بیمارانی که در آنجا حاضر می‌شوند، قبل از قبول در این کلاس، آزمایشهای مرتب و کامل پزشکی انجام می‌شود. این کلاس اساساً یک درمانگاه روان‌پزشکی است. هر چند رسماً به آن نام کلاس روان‌شناسی کاربردی داده‌اند (قبلاً کلاس کنترل اندیشه نامیده می‌شد. این نام را اولین عضو آنجا رویش گذاشته بود) هدف اصلی آن سر و کله زدن با آدمهایی است که از نگرانی بیمار شده‌اند. و بسیاری از این بیماران، زنان خانه‌دار هستند.

کلاس درمان نگرانی چگونه شکل گرفت؟ در سال ۱۹۳۰، دکتر جوزف. اچ. پرت که شاگرد سر ویلیام اوسلر بود، مشاهده کرد بسیاری از بیماران سرپایی مراجعه‌کننده به درمانگاه بوستون، ظاهراً از نظر جسمی هیچ مشکلی ندارند،

ولی عملاً علائم بیماریهای مختلفی در آنها دیده می‌شود. دستهای یک زن چنان دچار «تورم مفاصل» بود که ابداً نمی‌توانست از آنها استفاده کند. دیگری از علائم «سرطان معده» شدت رنج می‌برد. بقیه هم گرفتار پشت درد و سر درد بودند، از خستگی مزمن رنج می‌کشیدند و یا دچار دردها و رنجهای مبهمی بودند. آنها واقعاً این دردها را احساس می‌کردند، ولی آزمایشهای دقیق پزشکی نشان می‌دادند که این زنها درد جسمی خاصی ندارند. دکترهای خیلی قدیمی می‌گفتند که اینها همه‌اش خواب و خیال و «در ذهن» است. ولی دکتر پرت تشخیص داده بود که اگر به این جور بیماریها بگویند «به خانه‌تان بروید و همه چیز را فراموش کنید» فایده‌ای ندارد. او می‌دانست اغلب این زنها نمی‌خواهند مریض باشند، ولی اگر فراموش کردن بیماریهایشان آسان بود، خودشان این کار را می‌کردند. پس چه باید می‌کردند؟

او در میان موج تردید همکاران پزشکی، این کلاسها را دایر کرد و نتیجه کلاس حیرت آور بود! در ظرف هشت سالی که از تأسیس کلاس می‌گذرد، هزاران بیمار «معالجه شده‌اند». بعضی از آنها سالهاست که درست مثل کلیسا رفتن، بطور منظم به این کلاس هم می‌آیند. همکار من با یکی از این خانمها صحبت کرده و فهمیده بود که آن زن در ظرف نه سال گذشته، حتی یک کلاس را هم از دست نداده است. این زن می‌گفت بار اولی که به این کلاس آمد تردید نداشت که یکی از کلیه‌هایش را از دست داده و گرفتار نوعی بیماری قلبی شده است. او بقدری نگران و عصبی بود که گاهی چشمهایش سیاهی می‌رفت و می‌گفتند که دارد کور می‌شود. روزی که من او را دیدم، مطمئن و شاد و کاملاً سالم بود و چهل ساله به نظر می‌رسید، در حالی که یکی از نوه‌هایش روی زانویش به خواب رفته بود. او می‌گفت: «همیشه برای مشکلات خانوادگی نگران بودم. دلم می‌خواست بمیرم، ولی در این درمانگاه، بیهودگی نگران بودن را فهمیدم و یاد گرفتم که از آن اجتناب کنم و صادقانه می‌توانم بگویم که زندگی من آرام و بی‌دغدغه شده است.»

دکتر رزهیل‌فردینگ، مشاور پزشکی کلاس می‌گفت به نظر او یکی از بهترین روشهای درمان نگرانی «حرف زدن از مشکلات با کسی است که به او اعتماد داریم. به این کار درد دل کردن می‌گوئیم. موقعی که بیماران اینجا می‌آیند،

می‌توانند درباره مسائلشان، ساعتها صحبت کنند و آنها را از ذهنشان بیرون برانند. چمباتمه زدن روی نگرانی‌ها و آنها را در دل نگهداشتن، بیماریهای شدید عصبی را به وجود می‌آورد. همه ما باید شریک غم یکدیگر باشیم. ناچاریم نگرانی‌هایمان را با هم در میان بگذاریم. ما باید حس کنیم در دنیا کسی هست که دلش می‌خواهد به حرفهای ما گوش بدهد و قادر است آنها را درک کند.»

دستیار من شاهد بود که زنی بعد از صحبت درباره نگرانی‌هایش چقدر آرامش پیدا کرد. او به خاطر اوضاع داخلی زندگیش نگرانی‌های بسیاری داشت و وقتی برای اولین بار شروع به صحبت کرد، مثل فنر در هم فشرده بود. بعد کم‌کم که به حرف زدن ادامه داد، آرامتر شد. سرانجام وقتی گفتگو تمام شد، داشت لبخند می‌زد. آیا مشکلش حل شده بود؟ ابداً. حل شدن مشکل، کار آسانی نیست. چیزی که باعث این تغییر شد صحبت کردن با دیگری، کمی راهنمایی گرفتن و اندکی احساس همدردی انسانی بود. آن چه که واقعاً این تغییر را به وجود آورد ارزش درمانی فوق‌العاده زیادی است که در کلمات نهفته است!

روان‌کاوی، قدرت درمانیش را تا حدی مدیون قدرت همین کلمات است. از زمان فروید، روان‌کاوها فهمیده‌اند بیمار می‌تواند از هیجانات و اضطرابهای درونی خود رهایی یابد، به شرط آن که بتواند حرف بزند. چرا این طور است؟ شاید به خاطر این که با حرف زدن درباره مسائل خود بصیرت بیشتری پیدا می‌کنیم و می‌توانیم آنها را از ابعاد مختلفی ببینیم. هیچ کس جواب کامل این قضیه را نمی‌داند، ولی همه ما خاصیت «درد دل کردن» و «باز شدن دلمان» را می‌دانیم و متوجه هستیم که پس از آن چه آرامش عجیبی پیدا می‌کنیم.

پس، دفعه بعد که گرفتار یک ناراحتی عاطفی می‌شویم، چرا به اطراف خود نگاهی نیندازیم و کسی را پیدا نکنیم که با او حرف بزنیم؟ البته منظورم ابداً این نیست که دوره راه بیفتیم و با نق نق و گلایه پیش هر کسی که دم‌دستان می‌آید، امان مردم را ببریم. بلکه با کسی که به او اطمینان داریم، قرار بگذاریم. این فرد شاید یک خویشاوند، پزشک، وکیل، وزیر و یا کشیش باشد. پیش چنین آدمی بروید و به او بگوئید: «می‌خواهم مرا راهنمایی کنید. مشکلی دارم و دلم می‌خواهد شما کمکم کنید که بتوانم آن را به کلام در بیاورم. شاید توانستید و راهنماییم کردید. شاید جنبه‌هایی از قضیه را ببینید که من قادر به دیدن آنها

نیستم، ولی حتی اگر این طور هم نباشد، اگر در فاصله‌ای که صحبت می‌کنم فقط بنشینید و به حرفهایم گوش بدهید، بی‌نهایت کمک کرده‌اید.»

در هر حال، اگر از صمیم دل احساس می‌کنید کسی را ندارید که بتوانید با او حرف بزنید، اجازه بدهید درباره «انجمن نجات یک زندگی» که هیچ ارتباطی با درمانگاه بوستون ندارد، با شما صحبت کنم. این انجمن یکی از عجیب‌ترین انجمنهای دنیاست و اصلاً برای نجات زندگی کسانی که خودکشی می‌کنند، تشکیل شده است، ولی بمرور زمان، حدود وظایف آن گسترده شده است و به کسانی هم که اندوهگین هستند و یا نیازهای عاطفی دارند، کمک می‌کند. من با دوشیزه لونا. بی. بونل صحبت کردم. او با کسانی که برای مشاوره به «انجمن نجات یک زندگی» می‌آیند مصاحبه می‌کند. او گفت خوشحال خواهد شد اگر بتواند به نامه‌های خوانندگان این کتاب پاسخ بدهد. اگر به «انجمن نجات یک زندگی» واقع در خیابان پنجم نیویورک شماره ۱۰۵ نامه بنویسید، مطمئن باشید نامه شما را می‌خوانند و با اعتماد بسیار، مشکلاتتان را بررسی می‌کنند. بی‌پرده می‌گویم، به شما توصیه می‌کنم حتماً کسی را پیدا کنید که بتوانید با او حرف بزنید، چون به این شکل بیشترین آرامش نصیب شما خواهد شد. ولی اگر چنین امکانی برایتان وجود ندارد، چرا به این انجمن نامه نمی‌نویسید؟

بنابراین درد دل کردن یکی از درمانهای اساسی در کلاس درمانگاه بوستون است. ولی چند توصیه دیگر هم از این کلاس گلچین کرده‌ام که برای شما خانم خانه‌دار، امکان اجرای عملی آن در منزل وجود دارد.

۱. دفترچه یادداشت یا مجموعه‌ای از مطالب «الهام‌بخشی» که می‌خوانید داشته باشید. در این دفترچه همه اشعار، دعا‌های کوتاه یا نقل قول‌هایی که از نظر روحی، حال شما را بهتر می‌کند، نگه دارید. بعد در یک روز بارانی که خلقتان تنگ است و حوصله هیچ کس و هیچ چیز را ندارید، شاید بتوانید در این دفتر مطلبی پیدا کنید که غبار اندوه را از خاطر شما بزداید. بسیاری از بیماران درمانگاه سالهاست چنین دفترچه‌ای دارند. آنها معتقدند این مجموعه حکم «گلوله در ارتش» را دارد و از نظر روحی، تأثیر آن فوق‌العاده است.
۲. درباره کمبودهای دیگران چندان سخت نگیرید! شوهر شما عیوب

فراوانی دارد! اگر قدیس بود که هرگز با شما ازدواج نمی‌کرد. درست نمی‌گوییم؟ زنی در کلاس از شوهرش بدجوری بد می‌گفت و نق می‌زد و چهره‌ای بسیار عصبی و عبوس داشت. وقتی از او پرسیدند: «اگر شوهرت بمیرد چه می‌کنی؟» یکمرتبه کم آورد و چنان از تصور وقوع چنین چیزی هول کرد که فوراً نشست و با عجله فهرست بلند بالایی از محسنات شوهرش تهیه کرد. آن هم چه فهرستی! دفعه دیگر که احساس کردید با جانور ظالم و بخیلی ازدواج کرده‌اید، چرا نمی‌نشینید و چنین فهرستی تهیه نمی‌کنید؟ شاید بعد از خواندن صفات مثبت او، به این نتیجه برسید که او همان مرد دلخواه شما بوده است!

۳. به همسایه‌های خود علاقه نشان بدهید! با مردمی که در خیابان شما زندگی می‌کنند ارتباط سالم و دوستانه برقرار کنید. به زن بیماری که خود را بکلی از دیگران کنار کشیده بود، گفته شد داستانی درباره نفر بعدی‌ای که می‌بیند بنویسد. او در اتوبوس که می‌نشست سعی می‌کرد شرح حال‌هایی برای افرادی که می‌بیند در ذهن خود بیافند. او سعی کرد بفهمد زندگی آنها احتمالاً چگونه می‌گذرد. اولین چیزی که پیش آمد این بود که با آدم‌های مختلف صحبت کرد و امروز زنی بسیار خوشحال، آگاه و جذاب است و همه «دردهایش» درمان شده‌اند.

۴. قبل از آن که امشب به رختخواب بروید، برای فردایتان برنامه‌ای بچینید. مسوولین کلاس متوجه شدند بسیاری از خانم‌های خانه‌دار احساس می‌کنند زیر بار کارهای تمام نشدنی خانه دارند از پا درمی‌آیند. انگار این کارها هیچ وقت پایان نداشتند و عقربه‌های ساعت مدام عقب سرشان می‌کردند. برای معالجه این احساس عجله و نگرانی، به آنها پیشنهاد شد هر شب قبل از خواب، برای روز بعد برنامه‌ای بچینند. نتیجه؟ کار بیشتری با خستگی کمتری انجام شد و احساس غرور برای انجام کاری بزرگ و زمان کافی برای استراحت و «به خود رسیدن» به وجود آمد. (همه زن‌ها موظف شدند در طول روز زمانی را صرف آرایش و به خود رسیدن بکنند تا زیباتر به نظر برسند. به نظر خود من وقتی زنی بداند زیبا به نظر می‌رسد، دیگر در «عصبی بودن» فایده‌ای نمی‌بیند.)

۵. و سرانجام: از خستگی و فشار عصبی بسپرهیزید. استراحت کنید! استراحت کنید! هیچ چیز بیشتر از فشار عصبی و خستگی باعث نمی‌شود که

شما پیر به نظر بیائید. هیچ چیزی خسارتی عظیمتر از آسیب این دو به طراوت و چهره شما وارد نمی‌کند! دستیار من در کلاس کنترل اندیشه بوستون یک ساعتی نشست و استاد کلاس، آقای پل. ای. جانسون که در عین حال رئیس آنجا هم هست، بسیاری از اصولی را که در فصل‌های قبل توضیح داده شد، به بحث گذاشت و روشهای استراحت را تمرین کرد. بعد از ده دقیقه که از این تمرین‌ها گذشت و دستیار من مثل بقیه این تمرین‌ها را انجام داد، متوجه شد که همان طور نشسته خوابش برده است. چرا استراحت بدنی این قدر اهمیت دارد؟ چون مسولین درمانگاه هم مثل سایر پزشکان می‌دانند برای گشودن گره‌های نگرانی آدمها، باید استراحت کرد!

بله، شما هم که زن خانه‌داری هستید، باید گهگاه استراحت کنید! شانس‌ی که آورده‌اید این است که هر وقت دلتان بخواهد می‌توانید کف اتاق دراز بکشید! یادتان باشد که زمین سفت و سخت بهتر از رختخواب پر قو، به بدن شما استراحت و آرامش می‌دهد، چون مقاومت آن در مقابل بدن شما زیاد است و ستون فقرات در این حالت بهترین وضعیت را دارد.

از آن گذشته، شما می‌توانید بعضی از نرمش‌ها را در خانه انجام بدهید. یک هفته‌ای تمرین کنید تا ببینید چقدر زیباتر، جوانتر و خوش خلق تر شده‌اید!

- الف. هر وقت احساس خستگی کردید، صاف کف اتاق دراز بکشید و تا جایی که می‌توانید بدن خود را بکشید. به هر پهلویی که دوست دارید بغلتید. این کار را دو بار در روز انجام بدهید.
- ب. چشمهای خود را ببندید و اگر دلتان می‌خواهد جملاتی را که پروفوسور جانسون توصیه می‌کند تکرار کنید. «خورشید بالای سرما می‌درخشد. آسمان آبی و شفاف است. طبیعت آرام و در اختیار کائنات است و من که فرزند طبیعت هستم، سازگار با کائناتم.» و از آن بهتر این که دعا کنید!
- ج. اگر غذا روی اجاق است و باید بالا سرش باشید و نمی‌توانید کف اتاق دراز بکشید، می‌توانید روی صندلی بنشینید و تقریباً همان نتیجه را به دست آورید. یک صندلی محکم و صاف بهترین وسیله استراحت است. مثل یک

مجسمه مصری روی صندلی بنشینید، دستهایتان را شل کنید و کف دستها را روی رانهایتان قرار دهید.

د. حالا آرام انگشتهایتان را جمع و بعد شل کنید. عضلات پاهایتان را جمع و بعد شل کنید. این کار را با همه عضلات بدنتان تا گردن انجام بدهید. بعد سرتان را مثل یک توپ فوتبال به اطراف بغلتانید. به عضلات خود بگوئید: «آرام باشید... آرام باشید.»

ه. با تنفس آهسته و مرتب، اعصاب خود را آرام کنید. نفس عمیق بکشید. حق با جوکی‌های هند است که می‌گفتند تنفس منظم یکی از بهترین شیوه‌های تسکین اعصاب است.

و. درباره چین و چروکهای صورتتان فکر و همه آنها را برطرف کنید. گره‌های ناشی از نگرانی را که بین ابروهایتان و در اطراف دهانتان دیده می‌شوند، برطرف کنید. این کار را روزی دو بار انجام دهید و آن وقت شاید لازم نباشد برای ماساژ به سالن زیبایی بروید. شاید این چین و چروکها از درون درمان شوند!



## ادامه بخش هفتم

شش راه جلوگیری از خستگی و نگرانی

### فصل ۲۶

چهار عادت عملی درست که به شما کمک

می‌کنند از خستگی و نگرانی اجتناب کنید

عادت عملی درست شماره ۱: میز خود را از همه وسایل و کاغذهایی که در همین لحظه به درد انجام کاری که در دست دارید، نمی‌خورند، پاک کنید.

رونالد ال. ویلیامز، رئیس راه‌آهن شیکاگو و شمال غرب می‌گوید: «اگر انسان میزش را که انباشته از کاغذهای مختلف است که هر یک یادآور کار متفاوتی هستند، پاک کند، متوجه می‌شود کاری را که در دست دارد بسیار آسانتر و دقیقتر انجام می‌دهد. من به این کار می‌گویم نظم صحیح کاری و آن را اولین قدم به سوی انجام کار دقیقتر و مفیدتر و اجتناب از خستگی و نگرانی می‌دانم.»

اگر روزی گذارتان به کتابخانه کنگره افتاد، این پنج کلمه را روی سقف آن خواهید دید. پنج کلمه‌ای که پاپ شاعر گفته است:

«نظم اولین قانون خدایی است.»

نظم باید اولین قانون کار هم باشد، ولی آیا هست؟ نه، میز اغلب کارمندان پر از نامه‌هایی است که هفته‌هاست به آنها نگاهی هم نینداخته‌اند. ناشر روزنامه نیو اورلئان یک بار به من گفت موقعی که منشی‌اش میز او را مرتب می‌کرد، ماشین تحریری را که سالها بود گم‌اش کرده بودند، پیدا کرد!

فقط دیدن میزی که پر از نامه‌هایی است که جوابشان را نداده‌اید و گزارشهایی است که نخوانده‌اید، کافی است که شما را گرفتار سردرگمی، نگرانی و عصبانیت کند و تازه موضوع به همین جا هم ختم نمی‌شود. یادآوری دائمی «میلیونها کاری که انجام نشده‌اند و وقتی هم برای انجام آنها باقی نمانده است.» آدم را آن قدر نگران می‌کند که هم خستگی و فشار عصبی به وجود می‌آورد و هم باعث فشار خون، ناراحتی قلبی و زخم معده می‌شود.

دکتر جان. اچ. استروکس استاد دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا در کنوانسیون ملی انجمن پزشکی امریکا گزارشی با این عنوان ارائه کرد: «بیماریهای عصبی: علت بیماریهای جسمی». دکتر استروکس در این گزارش یازده علت را با عنوان «در بیماران روانی دنبال چه بگردیم» فهرست کرده است. اولین مبحث این فهرست این است:

«احساس اجبار یا «باید» کردن. زنجیره بی‌پایان کارهایی که پیش رو داریم و باید انجامشان بدهیم.»

ولی کار آسانی مثل مرتب کردن میز و تصمیم‌گیری‌های ساده چطور می‌توانند از چنین فشار عصبی شدید، از چنین بایدهای طاقت‌فرسا و از حس «زنجیره بی‌پایان کارهایی که پیش رو داریم و باید انجامشان بدهیم.» جلوگیری کنند؟ دکتر ویلیام. ال. سادلر، روان‌کاو شهیر از بیماری صحبت می‌کند که با استفاده از این ابزار ساده، جلوی بیماری عصبی خود را گرفت. او در قسمت اداری کارخانه بزرگی در شیکاگو کار می‌کرد. وقتی به مطب دکتر سادلر آمد، بسیار عصبی، بدخلق و نگران بود. می‌دانست که دارد از نظر روانی گرفتار مخمصه می‌شود، ولی نمی‌توانست جلوی کار کردنش را بگیرد. باید یک کسی به او کمک می‌کرد. دکتر سادلر می‌گوید: «در فاصله‌ای که این مرد داستانش را

برایم تعریف می‌کرد، تلفنم زنگ زد. از بیمارستان بود. به جای به تعویق انداختن قضیه، وقت را غنیمت شمردم و آن‌ا تصمیم گرفتم. عادت‌م این است که اگر بشود سؤالاتی را مطرح کنم که دقیقاً به موضوع ارتباط دارند. دفعه دوم هم موضوعی فوری و حیاتی پیش آمد که باید برایش وقت می‌گذاشتم و درباره‌اش بحث می‌کردم. بار سوم هم یکی از همکارانم با عجله وارد مطب شد و از من خواست در مورد بیماراش که حال بسیار وخیمی داشت، کمکش کنم. وقتی که بالاخره کارم با او هم تمام شد، رو به بیمارم کردم و از این که آن قدر معطلش گذاشته بودم، عذرخواهی کردم، ولی حالش کاملاً خوب بود و قیافه‌اش هیچ شباهتی به موقعی که به مطب من آمد، نداشت.»

مرد بیمار به دکتر سادلر گفت:

«دکتر! عذرخواهی نکنید. در این ده دقیقه آخر همه چیز دستگیرم شد و فهمیدم چه دردی دارم. به دفترم برمی‌گردم و همه عادات کاریم را دوره می‌کنم... ولی قبل از رفتن، اشکالی ندارد اگر نگاهی به میز شما بیندازم؟»

دکتر سادلر کتوهای میزش را باز کرد. همه‌شان خالی بودند و فقط وسایل ضروری دم دستش بود. بیمار پرسید:

«به من بگوئید کارهای ناتمامتان را کجا نگه می‌دارید؟»

سادلر جواب داد:

«تمامشان می‌کنم!»

«و نامه‌هایی را که جواب نداده‌اید کجا نگه می‌دارید؟»

«جوابشان را می‌دهم. قانون من این است که هرگز نامه‌ای را بی‌پاسخ نگذارم. همیشه بمحض خواندن یک نامه، جوابش را به منشی ام دیکته می‌کنم.»

شش هفته بعد، همان کارمند از دکتر سادلر دعوت کرد به اداره‌اش برود. هم خودش بکلی عوض شده بود، هم وضع میز کارش. همه کتوهای میزش را باز کرد و نشان دکتر داد. هیچ کار ناتمامی در آنها دیده نمی‌شد. شش هفته قبل این کارمند می‌گفت: «در سه دفتر مختلف سه میز دارم که همیشه از کارهای نیمه تمام پر هستند. کارهایم هیچ وقت تمامی ندارند.» او ادامه داد: «ولی بعد از صحبت با دکتر، به دفترم برگشتم و یک کامیون گزارش و کاغذ را از کتوهایم پاک کردم. حالا فقط یک میز دارم، همه اوراق و پرونده‌هایم سر جایشان هستند

و دیگر با یک کوه کار نیمه تمام که تمام مدت به من سقلمه می‌زدند و اعصابم را خرد می‌کردند، روبرو نیستم. حیرت‌انگیزتر از همه این که بیماریهایم خوب شده‌اند و دیگر هیچ نوع عارضه جسمی ندارم!

چارلز ایوانز هیوز، دادستان کل سابق دیوان عالی قضایی امریکا می‌گوید: «آدم از کار زیاد نمی‌میرد، بلکه از نگرانی و اتلاف انرژی از پا درمی‌آید.» آری! اتلاف انرژی و نگرانی، زیرا چنین افرادی هیچ وقت نمی‌توانند کارشان را تمام کنند.

عادت عملی شماره ۲: کارها را به ترتیب اهمیتشان انجام بدهید. هنری. ال. داتری، بنیانگذار شرکت خدمات شهری می‌گفت به رغم این که حاضر بوده است حقوق زیادی بپردازد، نتوانسته است کسی را پیدا کند که دو توانایی عمده را در خود داشته باشد.

این دو توانایی گرانها عبارتند از: اول، توانایی فکر کردن. دوم، توانایی انجام کارها به ترتیب اهمیتشان.

چارلز لاکمن آدمی است که کارش را از پادویی شروع کرده و در ظرف دوازده سال، مدیر شرکت پیسودنت شده است. او در سال صد هزار دلار حقوق می‌گرفت و توانست میلیونها دلار هم بطور جنبی کسب درآمد کند. لاکمن می‌گوید بخش اعظم موفقیتش را مرهون همان صفاتی است که داتری نتوانست در کسی پیدا کند. چارلز لاکمن می‌گوید: «تا جایی که یادم هست، صبحها ساعت پنج بیدار می‌شوم، چون بهتر از هر زمان دیگری می‌توانم فکر کنم. آن موقع می‌توانم بهتر فکر کنم و برای آن روزم برنامه بریزم و کارها را برحسب اهمیتشان انجام بدهم.»

فرانکلین بت‌گر، یکی از موفق‌ترین بیمه‌گران امریکا، برای برنامه‌ریزی روزانه تا ساعت پنج صبح منتظر نمی‌ماند، بلکه شب قبل برنامه‌هایش را می‌ریخت و برای خودش هدفی را تعیین می‌کرد. مثلاً به خود می‌گفت فردا باید فلان قدر بیمه‌نامه بفروشم. اگر تعداد مورد نظر را نمی‌توانست بفروشد، آنها را به بیمه‌نامه‌های روز بعد اضافه می‌کرد و همین‌طور ادامه می‌داد.

من به تجربه دریافته‌ام که انسان همیشه نمی‌تواند کارها را به ترتیب اهمیتشان انجام بدهد، ولی می‌دانم اگر کارهایم را براساس برنامه و نظم خاصی

انجام بدهم بسیار بهتر از زمانی است که با آنها سرسری روبرو می‌شوم.  
اگر جورج برنارد شاو برای خودش قانونی محکم نمی‌گذاشت که اول باید کارهایش را انجام بدهد، احتمالاً هرگز نویسنده نمی‌شد و همیشه صندوقدار بانک باقی می‌ماند. او نقشه کشید روزی پنج صفحه بنویسد و خود را موظف کرد به رغم همه چیز بر سر این پیمان بماند و همین کار باعث شد زندگیش نجات پیدا کند. همین برنامه به او الهام داد که سال تمام یکنفس بنویسد، هر چند سالی بیش از سی دلار، یعنی روزی بیش از چند پنی درآمد نداشت.

عادت عملی درست شماره ۳: وقتی با مسأله‌ای مواجه می‌شوید، اگر به واقعیاتی که برای تصمیم‌گیری ضرورت دارند، دسترسی دارید، تصمیم‌گیری را عقب نیندازید.

اچ. پی. هاوول فقید، یکی از شاگردان سابق من می‌گفت که یک وقتی عضو هیأت مدیره صنایع فولاد امریکا بود. جلسات هیأت مدیره اغلب خیلی طول می‌کشید. مسائل مختلفی مطرح می‌شدند و درباره مسائل اندکی تصمیم‌گیری می‌شد. نتیجه؟ هر یک از اعضای هیأت مدیره ناچار بودند بسته‌های گزارشها را به خانه ببرند و مطالعه کنند.

بالاخره آقای هاوول اعضای هیأت مدیره را ترغیب کرد در هر جلسه فقط روی یک موضوع بحث کنند و تصمیم بگیرند. قرار شد ابداً وقت را تلف نکنند و موضوعی را به تأخیر نیندازند. تصمیم را باید براساس واقعیت‌های مختلف تصمیم می‌گرفتند و مشخص می‌کردند که آیا باید کاری انجام بدهند یا نه. در هر حال باید قبل از پرداختن به هر مسأله‌ای، مسأله قبل را حل می‌کردند. آقای هاوول گفت که نتایج تکان‌دهنده و حیرت‌آور بودند: همه پوشه‌ها از او راق مختلف خالی شدند. یادداشتهای روی تقویم‌ها پاک شدند. دیگر لزومی نداشت هر یک از اعضا بسته‌ای از گزارشها را با خود به خانه ببرد و دیگر کسی نگران مسائل حل نشده نبود.

این قانون هم به درد هیأت مدیره صنایع فولاد امریکا خورد، هم به درد من و شما می‌خورد.

عادت عملی درست شماره ۴: سازماندهی، تفویض مسوولیت به دیگران و نظارت بر کارها را یاد بگیرید.

بسیاری از افراد بسیار زودتر از وقت ضرورت، راهی گورستان می‌شوند، چون هیچ وقت یاد نمی‌گیرند مسوولیت‌هایشان را به دیگران تفویض کنند و همیشه اصرار دارند هر کاری را خودشان انجام بدهند. نتیجه؟ امور جزئی و آشفتگی بر آنها غلبه می‌کنند. چنین فردی زیر بار فشار عصبی، هیجان، اضطراب و عجله از پا درمی‌آید. من این را خوب می‌دانم چون برای خود من هم انجام این کار فوق‌العاده دشوار بود. از روی تجربه می‌دانم که تفویض اختیار به آدمهایی که صلاحیت ندارند، چه فجایی به بار می‌آورد، ولی اگر کسی قرار است از نگرانی، فشار عصبی و خستگی از پا در نیاید، هر چقدر هم که دشوار باشد، باید کارهایش را به دیگران تفویض کند.

کسی که تجارت بزرگی راه می‌اندازد، ولی از سازماندهی، تفویض اختیار و سرپرستی امور اطلاعی ندارد، معمولاً در پنجاه سالگی یا اوایل شصت سالگی از شدت نگرانی و اضطراب سخته می‌کند. نمونه و مثال می‌خواهید؟ به آگهی‌های فوت روزنامه‌های محلی خود مراجعه کنید.

## دنباله بخش هفتم

### شش راه جلوگیری از خستگی و نگرانی

## فصل ۲۷

### چگونه کسالتی را که مایه خستگی، نگرانی و

### بیزاری است از بین ببریم

یکی از علل اصلی خستگی، کسالت است. برای آن که موضوع روش‌تر شود، مسأله آلیس دختر تندنویسی را که در خیابان شما زندگی می‌کند، مطرح می‌کنم. یک شب آلیس که بدجوری خسته بود به خانه برگشت. خستگی از سر و رویش می‌بارید. او واقعاً خسته بود. سرش درد می‌کرد. پشتش درد می‌کرد. بقدری خسته بود که می‌خواست بدون شام یکراست به رختخواب برود. مادرش اصرار کرد... او پشت میز نشست. تلفن زنگ زد. دوستش دعوتش کرد به مهمانی برود! چشمهای آلیس برق زد. روحیه‌اش عوض شد. از جا پرید. از پله‌ها بالا دوید. لباس آبی مهمانی را پوشید و تا سه بعد از نصف شب خندید و رقصید و آواز خواند و وقتی به خانه برگشت، کمترین اثری از خستگی در او نبود. راستش بقدری شاد و سرحال بود که نمی‌توانست بخوابد. آیا آلیس هشت ساعت قبل که خسته به نظر می‌رسید و نمی‌توانست بدنش را تکان بدهد، واقعاً خسته بود؟ قطعاً. او داشت از خستگی از پا

درمی آمد، چون از کارش کسل شده بود و احتمالاً زندگی‌اش هم یکنواخت بود. در دنیا میلیون‌ها آلیس وجود دارند. شاید شما یکی از آنها باشید.

این واقعیتی شناخته شده است که برخورد احساسی شما با مسائل بسیار بیشتر از تقلای جسمی، باعث خستگی می‌شود. چند سال قبل، دکتر جوزف. ای. بارماک، در نشریه آرشیوروان‌شناسی از تجارب خود گزارشی تهیه کرد و در آن خاطر نشان ساخت که کسالت، خستگی می‌آورد. او گروهی از دانشجویان را وادار به انجام آزمایشاتی کرد که می‌دانست هیچ علاقه‌ای به انجامشان ندارند. نتیجه چه بود؟ دانشجویان بزودی خسته و خواب‌آلوده شدند، از سر درد و چشم درد گلایه کردند و بشدت عصبی شدند. در بعضی از موارد هم معده آنها بشدت ناراحت شد. آیا همه اینها خیال و توهم بود؟ خیر. آزمایش‌های متابولیسمی نشان می‌دادند که فشار خون و مصرف اکسیژن در اثر خستگی کاهش پیدا می‌کنند و بمحض این که فرد نسبت به کارش علاقمند شود و اشتیاق پیدا کند، همه علائم متابولیسمی بسرعت بالا می‌روند!

کم پیش می‌آید که انسان از انجام کاری جالب و هیجان‌انگیز خسته شود. مثلاً اخیراً سفری به ارتفاعات کانادا در اطراف دریاچه لوئیز کردم. روزهای زیادی در کنار خلیج کورال مشغول ماهیگیری بودم و تقلا می‌کردم از میان شاخ و برگهای انبوه درختان که ارتفاعشان بسیار از سر من بالاتر بود راهی باز کنم و روی کنده‌های آنها سکندری می‌خوردم و سعی می‌کردم از روی آنها بگذرم، با این همه بعد از هشت ساعت تلاش، خسته نشده بودم. چرا؟ چون هیجان داشتم. اشتیاق داشتم و احساس می‌کردم دارم کار بزرگی انجام می‌دهم، چون شش تا ماهی قزل‌آلا گرفته بودم. ولی حالا تصورش را بکنید که من از ماهیگیری کسل می‌شدم. آن وقت چه احساسی داشتم. حتماً از این تقلای خسته‌کننده در ارتفاع هفت هزار پایی از پا درمی‌آمدم.

حتی در فعالیت‌های خسته‌کننده‌ای چون کوهنوردی، کسالت بیشتر از کار دشواری که درگیر آن می‌شویم، باعث خستگی می‌شود. مثلاً آقای اس. اچ. کینگمن، رئیس بانک پس‌انداز مکانیک‌ها و کشاورزان مینه‌سوتا پولیس درباره ماجرای با من صحبت کرد که تصویر کاملی از این موضوع است. در ژوئیه سال ۱۹۴۳، دولت کانادا از باشگاه کوه‌پیمایی آلپاین خواست برای آموزش رنج‌های



شاهزاده ویلز در کوهستان، راهنماهایی را در اختیار آنها بگذارد. آقای کینگ من یکی از این راهنماها بود که برای آموزش این سربازها انتخاب شد. او به من گفت که چطور همراه با سایر راهنماها که مردان دوره دیده چهل و دو سال تا چهل و نه ساله بودند، این جوانهای ارتشی را از روی صحراهایی پر برف و یخ عبور دادند و از صخره‌های مرتفع چهل پائی گذراندند. این صخره‌ها بقدری صاف بودند که سربازها مجبور شدند از طناب و گیره‌های کوچکی که در صخره‌ها تعبیه می‌کردند، استفاده می‌کنند. آنها از قله مایکل و سایر قله‌های بی‌نام و نشان در دره لیتل یوهو در کوهستانهای کانادا صعود کردند. پس از پانزده ساعت کوهنوردی، این مردان جوان که از نظر قدرت بدنی در بهترین وضعیت بودند (چون تازه دوره شش هفته‌ای آموزش کوماندو را تمام کرده بودند) بشدت خسته شدند.

آیا خستگی آنها به خاطر استفاده از عضلاتی بود که در آموزش کوماندویی استفاده نکرده بودند؟ هر کسی که دوره کوماندویی را دیده باشد به چنین اظهارنظر مسخره‌ای می‌خندد! خیر، آنها بشدت خسته شده بودند چون کوه‌پیمایی کسل‌شان می‌کرد. آنها بقدری خسته بودند که بیشترشان بدون آن که چیزی بخورند، خوابشان برد. ولی آیا راهنماها که دو سه برابر بیشتر از سربازها سن داشتند خسته شدند؟ البته، ولی نه خیلی زیاد. آنها شامشان را خوردند و ساعتها بیدار ماندند و درباره تجارب آن روز سخن گفتند. آنها خسته نبودند چون به کارشان علاقه داشتند.

هنگامی که دکتر ادوارد ثوروندا یک استاد دانشگاه کلمبیا درباره خستگی آزمایش می‌کرد، توانست جوانهایی را با مشغول کردن به کارهای مورد علاقه‌شان، تقریباً یک هفته بیدار نگه دارد. پس از تحقیقات فراوان، دکتر ثوروندا یک گزارش داد: «کسالت تنها علت واقعی کاهش فعالیت است.»

اگر کارتان فکری است، بندرت پیش می‌آید که میزان کاری که می‌کنید خسته‌تان کند. شاید از میزان کاری که انجام نمی‌دهید خسته شده‌اید. مثلاً هفته گذشته را به یاد بیاورید. در آن روز مدام افرادی مزاحم کارتان شدند، نامه‌ها را نتوانستید جواب بدهید، به قرار ملاقاتهایتان نرسیدید، همه جا پر از مسأله و مشکل بود، آن روز همه کارها اشتباهی انجام شدند، در مجموع هیچ کار مفیدی

انجام ندادید، با وجود این وقتی به خانه رسیدید داشتید از خستگی از پا درمی آمدید و سرتان داشت می ترکید.

روز بعد همه کارها درست پیش رفتند. شما چهل برابر روز قبل کار کردید. با وجود این وقتی به خانه رفتید سرحال و با طراوات و مثل گل بهاری شکفته بودید. آیا چنین تجربه ای را از سر گذرانده اید؟ من چنین تجربه ای داشته ام. از این نکته چه درسی می گیریم؟ خستگی اغلب در اثر کار ایجاد نمی شود، بلکه نگرانی، عصبانیت و بیزاری باعث خستگی می شود.

هنگامی که این فصل را می نوشتم، دو بار کمدی موزیکال دلنشین جروم کرن را با عنوان کشتی را نشان بده مرور کردم. ناخدا اندی، ناخدای کشتی شکوفه پنبه در یکی از صحبت های فلسفی اش می گوید: «آدمهای خوشبخت کسانی هستند که می توانند کارهایی را انجام دهند که از آنها لذت می برند.» چنین افرادی خوشبخت هستند چون انرژی بیشتری دارند، سعادت بیشتری احساس می کنند، نگرانی کمتر و در نتیجه خستگی کمتری را تجربه می کنند. هر جا که علائق شما وجود دارند، انرژی شما هم از همان جا سرچشمه می گیرد. ده قدم راه رفتن در کنار همسری غرغرو، خسته کننده تر از ده مایل پیاده روی با محبوب نازنین است. خب چه باید کرد؟ شما برای این موضوع چه می توانید بکنید؟ در اینجا می خواهم داستان تندنویسی را تعریف کنم که برای این موضوع راه حلی پیدا کرد. او در یک کمپانی نفتی در تولسای اوکلاهما کار می کرد. روزهای بی شماری در هر ماه ناچار بود یکی از کسل کننده ترین کارهایی را که تصورش را هم نمی توانید بکنید، انجام دهد. او ناچار بود مجموعه ای از فرمهای چاپ شده را با ارقام و آماری پر کند. این کار بقدری کسل کننده بود که او برای دفاع از خود، ناچار شد آن را به کاری جالب تبدیل کند. چطور؟ هر روز با خودش مسابقه می داد.

هر روز صبح فرمهایی را که پر کرده بود می شمرد و بعد سعی می کرد تا بعد از ظهر آن رقم را بالا ببرد. هر روز مجموع اوراق را یادداشت می کرد تا روز بعد کارش را بهتر کند. نتیجه چه شد؟ بزودی توانست تعداد زیادی از این اوراق کسالت آور را پر کند و از همه تندنویس های اداره خود جلو بزند. بابت این کار چه چیزی نصیبش شد؟ تحسین؟ نه... تشکر؟ نه... ترفیع؟ نه... اضافه شدن حقوق؟ نه... ولی همین کار باعث شد از شر خستگی ناشی از کسالت خلاص

شود و از نظر ذهنی، انگیزه برای کار پیدا کند، چون او نهایت سعی اش را کرده بود تا یک کار خسته کننده را تبدیل به کار جالبی کند، بنابراین انرژی و شور بیشتری داشت و می توانست در اوقات فراغتش خوشحالی بیشتری داشته باشد. من اتفاقاً می توانم صحت این داستان را کاملاً تصدیق کنم، چون با این دختر ازدواج کردم.

حالا می خواهم داستان تندنویس دیگری را برایتان تعریف کنم که طوری عمل کرد انگار کارش فوق العاده جالب است. اسم او دوشیزه والی. جی. گلدن است و در خیابان کنیل ورث شهر المورست ایالت ایلینویز زندگی می کند. او داستانش را این طور برایم نوشته است:

در اداره من چهار تندنویس هستند. همه ما موظفیم نامه های بسیاری را تندنویسی کنیم. گاهی اوقات کارهایمان عجیب تلنبار می شوند و یک روز وقتی معاون اداره اصرار کرد من یک عالمه نامه را بنویسم صدایم درآمد. سعی کردم به او حالی کنم نامه ها را می شود بدون دوباره تایپ کردن، تصحیح کرد و او اخطار کرد که اگر نمی توانم این کار را انجام بدهم، می تواند کس دیگری را پیدا کند و جای من بگذارد! واقعاً کلافه بودم، ولی ناچار شدم نامه ها را دوباره تایپ کنم. ناگهان به فکرم رسید خیلی ها هستند که حسرت کار مرا می خورند. از طرفی، به من حقوق می دادند که همین کار را بکنم. کم کم حس کردم حالم دارد بهتر می شود. ناگهان تصمیم گرفتم کارم را طوری انجام بدهم انگار دارم لذت می برم، هر چند واقعاً از آن نفرت داشتم. بعد اتفاق جالبی روی داد. واقعاً تا حدی از انجام کار لذت بردم و دیدم می توانم سریعتر از قبل کار کنم. حالا کمتر پیش می آید که ناچار باشم بیش از حد کار کنم. نگرش جدید من نسبت به کار برایم اعتبار فراوانی به همراه آورد و هنگامی که یکی از رؤسای بخش ها، منشی خواست، بلافاصله از من خواست این کار را قبول کنم، چون تصور می کرد می توانم بدون آن که توقع زیادی داشته باشم، کار اضافی هم انجام بدهم! توان تغییر برخورد ذهنی برای من کشف عظیمی بود و نتایج حیرت آوری به بار آورد!

دوشیزه والی گلدن احتمالاً بدون این که متوجه شود، داشت از فلسفه مشهور «انگان» استفاده می کرد. ویلیام جیمز به ما توصیه می کند اگر طوری رفتار

کنیم که «انگار» شجاع هستیم، شجاع خواهیم شد و اگر طوری رفتار کنیم «انگار» خوشحال هستیم، خوشحال خواهیم شد و در سایر موارد هم فلسفه «انگار» عمل می‌کند.

طوری رفتار کنید «انگار» به کارتان علاقه دارید و همین باعث می‌شود که واقعاً به آن علاقه پیدا کنید. این کار باعث می‌شود خستگی، فشار عصبی و نگرانی‌های شما کاهش پیدا کنند. چند سال قبل هارلان. ا. هاوارد تصمیم گرفت زندگیش را بکلی تغییر بدهد. کارش واقعاً کسالت‌آور بود. موقعی که بقیه پسرها داشتند بازی می‌کردند و یا سر به سر دخترها می‌گذاشتند، او مجبور بود در آشپزخانه دبیرستان ظرفها را بشوید و سکوها و میزها را بساید. هارلان هاوارد واقعاً از کارش نفرت داشت، ولی چون ناچار بود به آن بچسبد، سعی کرد توی کوک بستنی درست کردن برود و آن را یاد بگیرد. می‌خواست بفهمد بستنی را چطور درست می‌کنند، مواد لازم برای تهیه آن چیست و چرا بعضی بستنی‌ها از بقیه خوشمزه‌تر هستند. او درباره ترکیبات شیمیایی بستنی مطالعه کرد و در درس شیمی برای خودش صاحب‌نظر شد. حالا به رشته شیمی تغذیه علاقمند شده بود و توانست وارد کالج «علوم تغذیه» دانشگاه ایالتی ماساچوست بشود و در این رشته لیسانس بگیرد. وقتی کارخانه کوکاکولای نیویورک برای بهترین روش استفاده از کوکا و شکلات هزار دلار جایزه گذاشت و از همه دانشجویان دعوت کرد در آن شرکت کنند، حدس بزیند چه کسی جایزه را برد. درست حدس زدید. هارلان هاوارد.

وقتی فهمید کار پیدا کردن دشوار است، در زیرزمین خانه‌اش در خیابان نورث پلینرنت آمهرست ماساچوست آزمایشگاهی دایر کرد. کمی بعد، قانونی از مجلس گذشت که طبق آن باکتری‌های داخل شیر باید شمارش می‌شدند. هارلان. ا. هاوارد خیلی زود توانست چهارده نوع شیر از کمپانی‌های مختلف آمهرست را بررسی کند و بزودی ناچار شد دو دستیار استخدام کند.

بیست و چند سال بعد چه می‌شود؟ خب! مردانی که الان دارند صنایع غذایی را اداره می‌کنند، آن موقع بازنشسته می‌شوند یا می‌میرند و جای خالی آنها را جوانهایی که الان دارند نبوغ و استعداد از خود نشان می‌دهند، پر خواهند کرد. بیست و پنج سال بعد، هارلان. ا. هاوارد یکی از رهبران حرفه خود خواهد

بود و همان موقع بعضی از همکلاسی هایش که به آنها بستنی می فروخت، بیکار و بدخلق به دولت و زمین و زمان فحش می دهند و می گویند که اصلاً شانس ندارند. هارلان. ا. هاوارد هم اگر تصمیم نمی گرفت کار کسل کننده اش را به کاری جالب تبدیل کند، شاید هیچ وقت شانس نمی آورد.

سالها قبل، مرد جوان دیگری هم از کار کسالت بارش که ایستادن در کنار ماشین تراش و ساختن پیچ و مهره بود کلافه شده بود. اسم این مرد سام بود. سام می خواست کارش را رها کند، اما می ترسید نتواند کار دیگری پیدا کند. چون مجبور بود این کار کسل کننده را تحمل کند، تصمیم گرفت از آن کار جالبی بسازد، بنابراین با مکانیک کنار دستش مسابقه گذاشت. یکی از آنها مسوول تراشیدن پیچ و مهره به قطر مناسب بود و دیگری باید سطوح ناصاف ماشین را هموار می کرد. گاهی هم باید ماشین را تنظیم می کردند تا ببینند کدام یک پیچ و مهره بیشتری تولید کرده اند. سرکارگر از دقت و مهارت ساموئل خیلی خوشش آمد و خیلی زود کار بهتری را به دست او سپرد. از اینجا به بعد ترقی های مکرر سام شروع شد. سی سال بعد، سام یعنی همان ساموئل وکلین، رئیس کارخانه لکوموتیو بالدوین شد. اگر او سعی نکرده بود کاری کسل کننده را به شغلی جالب تبدیل کند، همه عمر مکانیک باقی مانده بود.

اچ. وی. کالتن بورن، مفسر معروف رادیو، یک بار برایم تعریف کرد که چطور شغل کسل کننده اش را تبدیل به کاری جالب کرده است. در بیست و دو سالگی، در کشتی حمل چهارپایان، روی اقیانوس اطلس کار می کرد و به احشام آب و علوفه می داد. بعد از آن که دور انگلستان با دو چرخه سفر کرد، گرسنه و درب و داغون به پاریس رسید. دوریش را به قیمت پنج دلار فروخت و در نشریه نیویورک هرالد چاپ پاریس برای فروش دستگاههای استروپتیگون آگهی داد. اگر چهل سال بیشتر داشته باشید، آن دستگاههای قدیمی را به خاطر می آورید. آنها را جلوی چشممان می گرفتیم تا دو تا تصویر کاملاً شبیه به هم را تماشا کنیم. موقعی که تماشا می کردیم، یکمرتبه معجزه ای اتفاق می افتاد. عدسی های دستگاه، آن دو تصویر را به یک تصویر تبدیل می کردند و به آن بُعد سوم می دادند و چشم ما بُعد و فاصله را احساس می کرد و پرسپکتیو منظره به شکل حیرت آوری جلوی چشم ما نمایان می شد.

بله، همان طور که گفتم، کالتن بورن برای فروش این دستگاه، در همه خانه‌های پاریس را زد. فرانسه هم بلد نبود حرف بزند، ولی در همان سال اول، فقط از کارمزد فروش این دستگاه، پنج هزار دلار عایدی به دست آورد و یکی از چند تاجر فرانسه بود که بالاترین درآمد را کسب کرد. اچ.وی. کالتن بورن به من گفت این تجربه در پیشرفت او بسیار بیشتر از یک سال تحصیل در هاروارد ارزش داشت. او خودش به من گفت که بعد از کسب این تجربه احساس می‌کرد که حتی می‌تواند گزارشهای کنگره آمریکا را هم به زنان خانه‌دار فرانسه بفروشد. این تجربه چنان درکی از زندگی مردم فرانسه به او داد که بعدها توانست با ارزش‌ترین تفسیرهای رادیویی و تلویزیونی را درباره وقایع اروپا، ارائه کند.

او که حتی یک کلمه هم فرانسه بلد نبود، چگونه توانست فروشنده موفق‌تری بشود؟ کارفرمای او حرفهایی را که باید می‌زد برایش به فرانسه می‌نوشت و او آنها را حفظ می‌کرد. بعد زنگ در خانه‌ای را می‌زد و خانم خانه جواب می‌داد و کالتن بورن کلماتی را که حفظ کرده بود با لهجه هولناکی که هر کسی را به خنده می‌انداخت، تکرار می‌کرد. بعد تصاویر را به خانم خانه نشان می‌داد و وقتی از او سؤالی می‌پرسیدند، شانه‌هایش را بالا می‌انداخت و می‌گفت: «امریکائی‌ام... امریکائی‌ام». بعد کلاهش را برمی‌داشت و به نسخه‌ای از شرایط فروش و مشخصات دستگاه که کف کلاهش چسبانده بود اشاره می‌کرد. زنهای خانه‌دار می‌خندیدند و او هم می‌خندید و تصاویر بیشتری به آنها نشان می‌داد. اچ.وی. کالتن بورن موقعی که این چیزها را برایش تعریف می‌کرد، معتقد بود که این کار فوق‌العاده آسان بوده است. او می‌گفت فقط یک چیز باعث شده است که او بتواند از پس این کار برآید: تصمیم برای تبدیل کاری کسل‌کننده به حرفه‌ای جالب. هر روز صبح قبل از این که از خانه بیرون برود، به آئینه نگاه می‌کرد و به خود می‌گفت: «کالتن بورن، اگر می‌خواهی چیزی برای خوردن پیدا کنی، ناچاری این کار را بکنی و چون ناچاری، چرا سعی نمی‌کنی اوقاتت را به خوشی بگذرانی؟ چرا هر بار که در خانه‌ای را می‌زنی، تصور نمی‌کنی که هنرپیشه هستی و روی صحنه جلوی مردم ایستاده‌ای و آنها دارند تو را تماشا می‌کنند؟ کاری هم که تو داری می‌کنی به اندازه همان نمایش روی صحنه، خنده‌دار است. پس چرا برایش شوق و علاقه نشان نمی‌دهی؟»

آقای کالتن بورن گفت همین تذکرات روزانه باعث شدند که او بتواند یک شغل نفرت‌انگیز و خسته‌کننده را به ماجرای جالب، دل‌انگیز و بسیار سودآور تبدیل کند.

وقتی که از آقای کالتن بورن خواستم پیامی برای جوانهای امریکایی که مشتاقند در کارشان موفق شوند، بفرستد، گفت: «هر روز صبح کمی با خودتان سر و کله بزنید. ما درباره اهمیت ورزش، زیاد حرف می‌زنیم، ولی نیاز ما بیش از این است. ما به تمرین روحی و ذهنی هم نیاز داریم تا هر روز صبح روحیه‌مان سر جایش بیاید. هر روز صبح با خودتان گپی بزنید.»

آیا این کار احمقانه، خرافی و کودکانه است؟ خیر، برعکس. این دقیقاً جوهر و اساس روان‌شناسی صحیح و علمی است. «زندگی ما ساخته افکار ماست.» این عبارت امروز هم به اندازه هیجده قرن پیش که مارکوس اوریلیوس آن را تکرار می‌کرد، اهمیت دارد. او اولین بار در کتاب مدیریتش افکار خود را بیان کرد. در هر حال «زندگی ما ساخته افکار ماست.»

با گپ زدن با خود، می‌توانید افکارتان را به سوی اندیشه‌های شجاعانه و شاد، به فکر درباره توانایی و آرامش هدایت کنید. با صحبت کردن با خود متوجه چیزهایی می‌شوید که دارید و به خاطر آنها شکر می‌کنید و یا ذهنتان را از آواز و پرواز لبریز می‌سازید.

با افکار صحیح، می‌توانید کاری کنید که شغل شما نفرت‌انگیز نباشد. رئیس‌تان دوست دارد شما به کارت‌تان علاقه داشته باشید تا او بتواند پول بیشتری به جیب بزند، ولی فقط به این فکر کنید که کارت‌تان چه جاذبه‌ای برای شما می‌تواند داشته باشد. به خودتان بگوئید آیا می‌توانم از انجام کارم شادی مضاعفی کسب کنم، چون شما حدود نیمی از ساعات بیدارتان را صرف کارت‌تان می‌کنید و اگر کار شما باعث شادمانی‌تان نشود، ممکن است نتوانید در هیچ جای دیگری شادی را به دست آورید. یادتان باشد علاقه به کار، نگرانی‌ها را از بین می‌برد و احتمالاً در دراز مدت تفریح شغل و درآمد را همراه می‌آورد. حتی اگر این طور هم نباشد، خستگی را به حداقل می‌رساند و به شما کمک می‌کند از اوقات فراغتتان لذت ببرید.

## ادامه بخش هفتم

### نش راه پیشگیری از خستگی و نگرانی

## فصل ۲۸

### چطور از نگرانی بیخوابی اجتناب کنیم

آیا موقعی که خوابتان نمی‌برد نگران می‌شوید؟ شاید برایتان جالب باشد که بدانید ساموئل اونترمی‌یر وکیل معروف بین‌المللی در تمام طول زندگی‌اش حتی یک شب هم کامل نخوابیده است.

موقعی که سام به کالج رفت، دو تا موضوع بدجوری نگرانش می‌کردند: آسم و بی‌خوابی. ظاهراً نمی‌توانست هیچ کدامشان را معالجه کند، بنابراین تصمیم گرفت از ساعات بیداری نهایت استفاده را ببرد. به جای این دنده و آن دنده شدن و غلت زدن در رختخواب و نگران شدن و گرفتار اختلال عصبی شدن، تصمیم گرفت از جا بلند شود و مطالعه کند. نتیجه؟ در همه کلاسهایش افتخاراتی کسب کرد و در کالج شهر نیویورک شاگرد ممتاز شد. حتی پس از شروع به وکالت، بیخوابی او ادامه پیدا کرد، ولی اونترمی‌یر نگران نشد. او می‌گفت: «طبیعت بلد است از من مراقبت کند.» و طبیعت واقعاً این کار را کرد. به رغم خواب کم، همیشه سالم بود و می‌توانست مثل همه وکلای جوان نیویورک ساعتها، سخت کار کند. حتی می‌شود گفت بیشتر هم کار می‌کرد، چون موقعی که آنها خواب بودند، او بیدار بود!

در سن بیست و یک سالگی، سام اونترمی‌یر سالی هفتاد و پنج هزار دلار



درآمد داشت و بقیه وکلا به جلسات دفاع او در دادگاهها هجوم می‌بردند تا ببینند شیوه کار او چیست. در سال ۱۹۳۱ برای دفاع از یک پرونده یک میلیون دلار خالص گرفت که احتمالاً تا آن تاریخ بیشترین حق‌الوکاله‌ای بود که یک وکیل توانسته بود دریافت کند.

هنوز هم گرفتار بیخوابی بود. نیمی از شب را صرف مطالعه می‌کرد و ساعت پنج صبح بیدار می‌شد تا نامه‌هایش را بنویسد و درست موقعی که بقیه تازه کارشان را شروع می‌کردند، او تقریباً نیمی از کارهای روزانه‌اش را انجام داده بود. او تا هشتاد و یک سالگی زندگی کرد و حتی یک شب هم کامل نخوابید، ولی هیچ وقت درباره بیخوابی به خود نگرانی راه نداد، چون اگر این کار را می‌کرد، احتمالاً از پا درمی‌آمد.

ما یک سوم عمرمان را در خواب می‌گذرانیم، با وجود این کسی نمی‌داند که خواب واقعاً چیست. می‌دانیم که خواب یک عادت و حالتی از استراحت است که در آن طبیعت جامه‌ای از توجه و مراقبت بر جسم و روح ما می‌تند، ولی واقعاً نمی‌دانیم که هر کس به چند ساعت خواب نیاز دارد. ما حتی نمی‌دانیم که اصلاً لازم هست بخوابیم یا نه!

حرف عجیبی است؟ خب این را هم بشنوید. در فاصله جنگ جهانی دوم گلوله‌ای به جلوی پیشانی سربازی مجارستانی به اسم پل کرن خورد. این زخم خوب شد، ولی در کمال حیرت، پل دیگر نمی‌توانست بخوابد. پزشکان هر کاری که از دستشان برآمد کردند و انواع و اقسام خواب‌آورها را به او دادند، حتی هیپنوتیزم‌اش هم کردند، اما پل کرن مژه بر هم نمی‌گذاشت و ابداً هم خواب‌آلوده نبود.

پزشکان می‌گفتند که او زیاد عمر نخواهد کرد، ولی او آنها را از رو برد. شغلی پیدا کرد و سالهای سال با سلامت کامل به زندگی ادامه داد. همیشه دراز می‌کشید و چشمهایش را می‌بست، ولی ابداً از خواب خبری نبود. موضوع بیخوابی او از نظر علم پزشکی، معضلی بود و همه نظریاتی را که درباره خواب ارائه شده بود، درهم ریخت.

بعضی‌ها بیشتر از بقیه به خواب نیاز دارند. توسکانی‌نی فقط شبی پنج ساعت می‌خوابید، ولی کالوین کولیدج به ده ساعت خواب نیاز داشت. کولیدج در

هر بیست و چهار ساعت، یازده ساعت می خوابید. به عبارت دیگر توسکانی نی فقط یک پنجم از عمرش را صرف خواب کرد، در حالی که کولینج تقریباً نصف عمرش را خواب بود.

نگرانی درباره بیهوابی بیشتر از خود آن به شما صدمه می زند. مثلاً یکی از شاگردان من به اسم ایراسندنر ساکن خیابان اورپک نیوجرسی، تقریباً نزدیک بود به خاطر بیهوابی خودش را بکشد. او می گفت:

«گمان می کردم دارم دیوانه می شوم. مشکل اینجا بود که اوایل خواب خیلی عمیقی داشتم و حتی با صدای ساعت شماطه دار هم بیدار نمی شدم و در نتیجه دیر سر کار می رسیدم. همین قضیه سخت نگرانم کرد و در واقع رئیس هم به من تذکر داده بود که باید بموقع سر کار حاضر شوم. می دانستم که اگر بیش از آن خواب بیفتم، کارم را از دست می دهم.

موضوع را به دوستانم گفتم و آنها پیشنهاد کردند قبل از آن که خوابم ببرد ذهنم را دقیقاً متوجه ساعت شماطه دار نگه دارم و بیهوابی من به این شکل شروع شد! تیک تیک آن ساعت شماطه دار لعنتی برایم مصیبتی شد. این صدا در تمام طول شب، مرا بیدار نگه می داشت و کلافه ام می کرد! صبح که می شد، واقعاً مریض بودم. خستگی و نگرانی مرا از پا انداخته بود. این ماجرا هشت هفته طول کشید. شکنجه ای را که تحمل کردم و رنجی را که بردم نمی توانم در قالب کلمات و عبارات بیان کنم. متقاعد شده بودم که دارم دیوانه می شوم. طول و عرض اتاق را گز می کردم و صادقانه بگویم، غالباً به سرم می زد که خودم را از پنجره پرت کنم و به همه چیز خاتمه بدهم.

بالاخره پیش دکتری رفتم که همه عمر او را می شناختم. او گفت: «ایرا! من نمی توانم کمکت کنم. راستش هیچ کس نمی تواند، چون این بلایی است که خودت سر خودت آورده ای. شب که شد به رختخواب برو و اگر خوابت نبرد، یکسره خواب را فراموش کن و به خودت بگو: ذره ای مهم نیست که نمی توانم بخوابم. تا صبح هم که بیدار بمانم هیچ اشکالی ندارد.»

«این کار را کردم و فقط در عرض دو هفته، بیهوابیم درمان شد. در فاصله کمتر از یک ماه توانستم هشت ساعت تمام بخوابم و اعصابم به حالت طبیعی برگشت.»

این بیخوابی نبود که داشت ایرا را می‌کشت، بلکه نگرانی ناشی از آن بود. دکتر ناتانیل کلیت من استاد دانشگاه شیکاگو، بیش از هر کس دیگری درباره خواب تحقیق کرده است. او متخصص بین‌المللی خواب است و می‌گوید در عمرش ندیده است کسی از بیخوابی بمیرد. مطمئناً انسان در مورد بیخوابی نگران می‌شود و نیروی بدنی خود را پائین می‌آورد و کار به جایی می‌رسد که میکروبها می‌توانند او را از پا دریاورند، ولی عامل این صدمه، نگرانی است نه بیخوابی.

دکتر کلیت من همچنین می‌گوید کسانی که در مورد بیخوابی نگران می‌شوند، غالباً بیشتر از آنچه که تشخیص می‌دهند، می‌خوابند. کسی که قسم می‌خورد دیشب مژه نرزد، ممکن است بدون این که بداند، ساعتها خوابیده باشد. برای مثال یکی از برجسته‌ترین متفکران قرن نوزدهم یعنی هربرت اسپنسر، تا آخر عمرش زن نگرفت و در پانسیون زندگی میکرد و همیشه سر مخاطبش را با صحبت درباره بیخوابی به درد می‌آورد. او حتی توی گوشه‌هایش پنبه می‌گذاشت تا سر و صدا آزارش ندهد و اعصابش آرام باشد. گاهی اوقات هم برای آن که بتواند بخوابد تریاک مصرف می‌کرد. یک شب او و پروفیسور سایس استاد دانشگاه آکسفورد در هتلی هم‌اتاق شدند. صبح روز بعد اسپنسر ادعا کرد که شب قبل نتوانسته است مژه برهم بگذارد. درواقع، این پروفیسور سایس بود که مژه برهم نگذاشته بود. او تمام شب بیدار مانده بود چون خُر خُر اسپنسر نگذاشته بود بخوابد.

اولین شرط برای یک خواب راحت شبانه، احساس امنیت است. ما نیاز داریم احساس کنیم قدرتی بالاتر از ما تا صبح از ما مراقبت خواهد کرد. دکتر توماس های اسلاپ از بیمارستان روانی گریت وست رایدینگ خطاب به اعضای انجمن پزشکی بریتانیا روی این نکته تأکید کرد که: «یکی از مؤثرترین عوامل ایجاد خواب آرام دعاست. من این تجربه را پس از سالها طبابت به دست آورده‌ام و این نکته را هم از زبان یک پزشک می‌گویم. دعا کردن برای کسانی که به این کار عادت دارند، در میان مسکن‌های مغز و اعصاب، طبیعی‌ترین و کامل‌ترین درمان است.»

«به خدا بسپارید و بگذارید هر چه می‌شود، بشود.»

جینت مک‌دونالد به من گفت موقعی که نگران و آشفته می‌شود و در نتیجه در خوابیدن مشکل پیدا می‌کند، همیشه با تکرار این آیه از انجیل احساس امنیت می‌کند: «خداوند شبان من است. من چیزی نخواهم خواست. او مرا آفریده است تا در مزارع سرسبز بیارامم. او مرا آرام از میان آنها عبور می‌دهد...»

ولی اگر آدم مذهبی‌ای نیستید و دلتان می‌خواهد کارها را از راههای سختشان انجام بدهید، یاد بگیرید که با تمرینات جسمی استراحت کنید. دکتر دیوید هارولد فنیک نویسنده کتاب از فشارهای عصبی رها شوید، می‌گوید بهترین راه این است که با بدنتان حرف بزنید. براساس گفته‌های دکتر فنیک، کلمات کلید انواع هیپنوتیزم هستند و وقتی شما نمی‌توانید به شکلی منظم و پیوسته بخوابید، یعنی با خود طوری حرف زده‌اید که انگار بیخوابی به سرتان زده است. درمان قضیه این است که به اصطلاح بدل آن را بزنید و به عضلات بدنتان بگوئید: «آرام باشید، آرام باشید، خودتان را شل کنید و استراحت کنید.» ما می‌دانیم وقتی عضلات در حال انقباض هستند، ذهن و اعصاب نمی‌توانند استراحت کنند، بنابراین اگر می‌خواهیم استراحت کنیم، باید ابتدا به سراغ عضلاتمان برویم.

دکتر فنیک توصیه‌ای دارد که عملاً خیلی به درد می‌خورد. او می‌گوید زیر زانوها متکایی بگذارید تا انقباض پاها رفع شوند. همین کار را هم با دستهایتان بکنید. بعد به آرواره‌ها بگوئید شل شوند و استراحت کنند. همین کار را با چشمها، دستها و پاها بکنید، آن وقت خواهید دید قبل از آن که تصورش را بکنید، خواب به سراغتان آمده است. من این روش را امتحان کرده‌ام و نتیجه‌اش را می‌دانم. اگر برای خوابیدن مسأله‌ای دارید، کتاب خود را از فشار عصبی خلاص کنید، نوشته دکتر فنیک را بخوانید. این تنها کتابی است که هم بیخوابی را درمان می‌کند و هم با طراوت و سرشار از لطف است.

یکی از بهترین درمانهای بیخوابی این است که به باغبانی، شنا، تنیس و گلف بپردازید و یا با کار بدنی، خود را خسته کنید. تئودور درایزر این کار را می‌کرد. نویسنده جوانی بود که سخت تلاش می‌کرد و از بیخوابی رنج می‌برد و نگران می‌شد، بنابراین در راه‌آهن مرکزی نیویورک، کارگر شد و بعد از یک روز کار طاقت‌فرسای ریل‌چینی چنان خسته می‌شد که بزور خودش را بیدار نگه

می داشت تا بتواند غذا بخورد.

اگر به اندازه کافی خسته بشویم، طبیعت مجبورمان خواهد کرد که حتی موقع راه رفتن هم بخوابیم. برای این که تصویر بهتری ترسیم کنم، یاد می آید سیزده ساله بودم که پدرم یک محموله بزرگ الوار را می خواست با قطار به سان خوزه میسوری ببرد. او دو تا جواز عبور مجانی گیر آورده بود، برای همین مرا هم با خودش برد. تا آن زمان من به شهری که بیشتر از چهار هزار نفر جمعیت داشته باشد، پا نگذاشته بودم. وقتی به سان خوزه که بیش از شصت هزار نفر در آن زندگی می کردند، قدم گذاشتیم، داشتم از ذوق می مردم. ساختمانهای شش طبقه ای که برای من حکم آسمانخراش را داشتند و عجیب تر از همه عجایب، خیابانهای پر از ماشین را می دیدم و صدای ماشینها را می شنیدم. هنوز هم وقتی چشمهایم را می بندم، آن مناظر جلوی چشمم صف آرایی می کنند. بعد از یک روز هیجان انگیز و تکان دهنده من و پدر با قطار به راون وودمیسوری برگشتیم. ساعت دو صبح بود و ناچار بودیم چهار مایل پیاده راه برویم تا به مزرعه برسیم. نکته اصلی داستان همین جاست: من بقدری خسته بودم که موقع راه رفتن خوابیدم و خوابم هم برد. غالباً وقتی پشت اسب می نشستم، خوابم می برد و هنوز هم زنده ام تا این قصه را برای شما تعریف کنم!

انسانها وقتی کاملاً خسته باشند، درست زیر غرش توپخانه و هول و خطر جنگ هم می خوابند. دکتر فاستر کندی، متخصص اعصاب، می گوید در سال ۱۹۱۸ موقعی که گردان پنجم ارتش بریتانیا عقب نشینی می کرد، سربازها بقدری خسته بودند که روی زمین می افتادند و به چنان خواب عمیقی فرو می رفتند که انگار بیهوش شده اند. آنها حتی وقتی که دکتر کندی پلکهایشان را با انگشتش بلند می کرد، بیدار نمی شدند. او می گوید مردمک چشم همه شان در حدقه چشمشان به سمت بالا رفته بود. دکتر کندی می گوید: «از آن به بعد هر وقت بیخوابی به سرم می زند، مردمکهای چشمم را به طرف بالای حدقه می برم و می بینم که بعد از چند دقیقه دارم خمیازه می کشم و چرت می زنم. خواب بعد از بالا بردن مردمک، واکنشی بود که من هیچ کنترلی روی آن نداشتم.»

تا به حال کسی به خاطر بیخوابی خودکشی نکرده است و به نظر می رسد که چنین هم نخواهد کرد. طبیعت، انسان را حتی به رغم میل و اراده اش وادار به

خوابیدن می‌کند. طبیعت به ما اجازه می‌دهد مدتی بدون غذا و آب به زندگی ادامه بدهیم، ولی در مورد نخوابیدن انعطاف کمتری به خرج می‌دهد. از خودکشی حرف زدم و یاد کتاب دکتر هنری. سی. لنینک، کشف مجدد انسان، افتادم. او معاون مؤسسه روان‌پزشکی بود و با افراد بسیاری که نگران و آشفته بودند، صحبت می‌کرد. در این فصل یعنی «غلبه بر ترسها و نگرانی‌ها»، او درباره بیماری صحبت می‌کند که می‌خواست خودکشی کند. دکتر لنینک می‌دانست که بحث فقط اوضاع را خرابتر می‌کند، بنابراین به این مرد گفت: «اگر می‌خواهی خودکشی کنی، حداقل با شیوه‌ای قهرمانانه این کار را بکن. بلند شو و آن قدر دور این ساختمان بدو که به حال مرگ بیفتی.»

بیمار، نه یک بار، که چندین بار این کار را تکرار کرد و هر بار احساس بهتری داشت. هم ذهنش و هم عضلاتش وضعیت بهتری پیدا کرده بودند. شب سوم بود که متوجه شد هدف دکتر لنینک از این توصیه چه بوده است. او جسماً (و همین طور ذهناً) چنان خسته بود که مثل مرده می‌افتاد و می‌خوابید. در یک باشگاه بدن‌سازی ثبت‌نام و در مسابقات ورزشی شرکت کرد. بعد حالش بقدری خوب شد که احساس می‌کرد می‌خواهد تا ابد زندگی کند!

برای اجتناب از بیخوابی، پنج قانون وجود دارد:

۱. اگر نمی‌توانید بخوابید، کاری را که کنید که ساموئل انترمی یر کرد. از جا بلند شوید، کار کنید و کتاب بخوانید تا وقتی که حس کنید خوابتان گرفته است.
۲. یادتان باشد که هیچ کس از بیخوابی نمرده است. نگرانی درباره بیخوابی معمولاً خیلی بیشتر از خود بیخوابی به انسان صدمه می‌زند.
۳. دعا بخوانید و یا مثل جنیت مک‌دونالد سفر بیست و سوم انجیل را تکرار کنید.
۴. بدتتان را شل کنید. کتابی مثل «از فشارهای عصبی رها شوید» و یا کتاب «راه جدید استراحت» نوشته کارین رون را بخوانید.
۵. ورزش کنید. آن قدر از نظر جسمی خودتان را خسته کنید که نتوانید بیدار بمانید.

بخش هفتم

در یک کلام

شش راه اجتناب از خستگی و نگرانی و بالا

نگهداشتن سطح انرژی و روحیه

قانون ۱: قبل از آن که خسته شوید استراحت کنید.

قانون ۲: یاد بگیرید سر کار که هستید استراحت کنید.

قانون ۳: اگر خانه‌دار هستید، سلامتی و ظاهر تان را با استراحت در منزل حفظ کنید.

قانون ۴: این چهار عادت خوب را در خود ایجاد کنید:

الف. میز خود را از همه کاغذهای اضافی و چیزهایی که به کار نمی‌آید شما ریبط ندارند، خالی کنید.

ب. کارها را به ترتیب اهمیتشان انجام دهید.

ج. موقعی که با مسأله‌ای روبرو می‌شوید، اگر واقعیت‌های ضروری در دسترس هستند همان لحظه و همان جا، تصمیم بگیرید.

د. یاد بگیرید که سازماندهی کنید، به دیگران تفویض کنید، هدایت و

سرپرستی کنید.

قانون ۵: برای اجتناب از نگرانی و خستگی، در کارتان شور و شوق ایجاد کنید.

قانون ۶: یادتان بماند هیچ کس از بیخوابی نمرده است. این نگرانی درباره بیخوابی است که انسان را می کشد نه خود بیخوابی.



## بخش هشتم

چگونه کاری را پیدا کنید که بتوانید با انجام آن خوشحال و موفق باشید

## فصل ۲۹

### تصمیم اصلی زندگی شما

(این فصل را خطاب به زنان و مردان جوانی نوشته‌ام که هنوز کار دلخواهشان را پیدا نکرده‌اند. اگر شما هم جزو آنها هستید، خواندن این فصل احتمالاً تأثیر بسیار برجسته‌ای روی بقیه زندگی شما خواهد گذاشت.

اگر ستان زیر هیجده سال است، احتمالاً بزودی از شما انتظار خواهند داشت که دو تصمیم مهم در زندگیتان بگیرید که هر دو روی سالهای بعدی عمرتان تأثیر شگفت‌آور خواهند داشت. تصمیمهایی که ممکن است روی سعادت، درآمد، سلامتی و تصمیم‌های دیگری که می‌گیرید یا نقض می‌کنید، اثرات تعیین‌کننده بگذارند. این دو تصمیم فوق‌العاده مهم چه هستند؟

اول: طریقه امرار معاش شما چیست؟ می‌خواهید کشاورز، پستچی، داروخانه‌چی، جنگلیان، تندنویس، فروشنده اسب یا استاد دانشگاه شوید و یا یک دکه همبرگر فروشی باز کنید؟

دوم: تصمیم گرفته‌اید برای پدر یا مادر فرزندان خود، چه کسی را

### انتخاب کنید؟

این دو تصمیم بزرگ، تقریباً حالت قمار را دارند. هری امرسون فاس دیک در کتاب توانایی درون چیزی را دیدن می نویسد: «هر پسری موقعی که می خواهد شغلی را انتخاب کند، در واقع دارد قمار می کند و باید زندگیش را روی آن بگذارد.»

در هنگام انتخاب یک شغل چگونه می توان از جنبه قمار گونه آن کاست؟ این بخش را بخوانید و ما تا جایی که در توانمان باشد، کمکتان خواهیم کرد. یک وقتی از دیوید. ام. گودریچ، رئیس هیأت مدیره کمپانی بی. اف. گودریچ، تولیدکننده لاستیک اتومبیل، سؤال کردم به نظر او اولین شرط موفقیت در کار چیست. او پاسخ داد: «لذت بردن از کاری که به آن مشغولیم. اگر این طور بشود، آدم ساعتهای طولانی کار می کند، بدون آن که خستگی احساس کند و کار در نظرش حالت بازی و تفریح را پیدا می کند.»

ادیسون مثال خوبی برای این قضیه است. ادیسون یعنی همان پسر بچه مدرسه نرفته ای که زندگی صنعتی امریکا را دگرگون کرد، کسی است که غالباً در آزمایشگاهش غذا می خورد و می خوابید و روزی هیجده ساعت، سخت کار می کرد، ولی ابداً احساس نمی کرد دارد رنجی را تحمل می کند و می گفت: «من حتی در عمرم یک روز هم کار نکرده ام. هر چه بود تفریح بود.»

معلوم است که او چرا این قدر در زندگی موفق بود!

یک وقتی شنیدم که چارلز شوآب هم همین حرف را زده است: «انسان برای هر کاری که اشتیاق بی حد و حصر داشته باشد، در آن موفق می شود.»

ولی چطور می شود به کاری اشتیاق نشان دهیم وقتی که درباره آن تصور مغشوش و مبهمی داریم. خانم ادنا کر که یک موقعی هزاران نفر را برای شرکت دوپونت استخدام می کرد و حالا هم مشاور رئیس روابط صنعتی کمپانی تولید لوازم خانگی امریکن است، می گوید: «بزرگترین مصیبتی که من با آن روبرو شده ام این است که بسیاری از جوانها هیچ وقت نمی فهمند واقعاً چه می خواهند. فکر می کنم هیچ چیزی تأسف بارتر از این نیست که انسان از کارش چیزی بیشتر از پولی که به ازای آن می گیرد، دریافت نکند.» خانم کر می گوید که حتی فارغ التحصیلان دانشگاهها نزد او می آیند و می گویند: «من از دانشگاه

دارتموت یا کورنل مدرک لیسانس دارم. شرکت شما کاری ندارد که برایش انجام بدهم؟» آنها خودشان هم نمی‌دانند چه کاری بلدند یا لااقل دوست دارند انجام بدهند. پس نباید تعجب کنیم که بسیاری از این زنها و مردها که با ذهن‌های مستعد و آرزوهای درخشان وارد کار می‌شوند، در چهل سالگی گرفتار یأس شدید و یا حتی بیماریهای عصبی می‌شوند. کار مناسب پیدا کردن حتی برای سلامت جسم شما هم لازم است. دکتر ریموند پرل از دانشگاه جونز هاپکینز با همکاری چند شرکت بیمه، درباره عوامل طول عمر بررسی کرد و به این نتیجه رسید که مهمترین عامل طول عمر «شغل مناسب» است. او شاید با توماس کارایل همعقیده باشد که می‌گفت: «خوشا به سعادت کسی که کار مناسب خود را یافته است. برای او هیچ نعمت دیگری را آرزو نکنید.»

اخیراً عصری را بابل. دبلیو. بونیتون، مدیر کارگزینی شرکت نفتی سوکونی - واکيوم گذراندم. او در ظرف بیست سال گذشته با بیش از هفتاد و پنج هزار نفر که دنبال کار می‌گشته‌اند، مصاحبه کرده و در این زمینه کتابی به نام شش راه پیدا کردن کار نوشته است. از او پرسیدم: «بزرگترین اشتباه جوانانی که دنبال کار می‌گردند، چیست؟» او جواب داد: «آنها نمی‌دانند چه می‌خواهند. دردناک است وقتی انسان می‌بیند که مردم درباره انتخاب یک دست لباس که حداکثر بیش از چند سال آن را نمی‌پوشند، بیشتر از امری که همه آینده‌شان به آن بستگی دارد و سعادت و آرامش ذهنشان را تضمین می‌کند، می‌اندیشند!»

پس چه باید کرد؟ شما چه باید بکنید؟ می‌توانید از مشاورین رشته جدیدی به اسم راهنمایان شغلی کمک بگیرید. شاید از این مشاوره سود ببرید یا صدمه بخورید. این نتیجه به توانایی و شخصیت مشاوره‌ای که شما به او مراجعه می‌کنید، بستگی دارد. این رشته هنوز به تکامل نرسیده است، طوری که حتی در مرحله مدل و الگو دادن هم نیست، ولی احتمالاً در آینده رشته مهمی خواهد شد. چگونه می‌توانید از این علم استفاده کنید؟ با کسب اطمینان از این که در کجای جامعه‌تان می‌توانید آزمون شغلی بدهید و از مشاوره شغلی استفاده کنید.

چنین مشاوره‌هایی فقط حکم پیشنهاد را دارند و این شما هستید که باید تصمیم بگیرید. یادتان باشد که این مشاوره‌ها ابداً مصون از خطا نیستند. گاهی

اوقات در مورد یک موضوع خاص، خودشان هم با خودشان موافق نیستند و اشتباهات مضحکی می‌کنند. مثلاً یک مشاور شغلی به یکی از شاگردان من گفته بود چون لغت زیاد می‌داند، خوب است نویسنده بشود. چه مسخره! کار به این سادگی‌ها نیست. نوشته خوب آن است که اندیشه‌ها و عواطف شما را به خواننده منتقل کند و برای انجام چنین کاری به لغات زیاد نیاز ندارید، بلکه به نظرات، تجربه‌ها، عقاید، الگوها و شور و اشتیاق نیازمندید. مشاوره‌ای که به دختری که فقط لغت زیاد می‌داند پیشنهاد می‌کند نویسنده شود، فقط در یک کار موفق شده است و آن هم این که از یک تندنویس خوشبخت و سرحال، یک نویسنده بدحال و عصبی ساخته است، آن هم اگر این دختر توانسته باشد چیزی بنویسد.

نکته‌ای که می‌خواهم گوشزد کنم این است که مشاوران شغلی، درست مثل من و شما، اشتباه می‌کنند. شاید بهتر باشد با چند تا از آنها مشورت کنید و بعد نظرات آنها را در پرتو عقل سلیم جمع‌بندی و تحلیل کنید.

شاید تعجب کنید در کتابی که در مورد نگرانی نوشته‌ام، چنین مباحثی را آورده‌ام، ولی وقتی متوجه بشوید چه میزان از نگرانی‌ها، حسرت‌ها و فشارهای عصبی ماحصل شغلی است که از آن نفرت داریم، این کار من برایتان عجیب نخواهد بود. از پدر، همسایه یا ریاستان در این باره سؤال کنید. گول اندیشه‌ای چون جان استوارت میل می‌گوید بی‌تناسبی‌های صنعتی از جمله «سنگین‌ترین ضایعات اجتماعی» هستند. بله و بدبخت‌ترین آدم‌های روی زمین کسانی هستند که از کار روزانه‌شان نفرت دارند و این بی‌تناسبی‌ها را می‌سازند و خودشان هم قربانی آن می‌شوند.

می‌دانید در ارتش چه کسانی از «پا درمی‌آیند»؟ کسانی که سر جای خودشان نیستند! درباره مواقع جنگ حرف نمی‌زنم، بلکه صحبت‌م مربوط به خدمات دوران صلح است. دکتر ویلیام منینگر، یکی از بزرگترین روان‌پزشک‌های ما، مسوول بخش اعصاب و روان ارتش در دوران جنگ بود. او می‌گوید: «در ارتش بود که متوجه اهمیت انتخاب و جایگزینی صحیح افراد شدیم و فهمیدیم مهمترین کار این است که هر کسی را در جای درستش بگذاریم. متقاعد کردن مسوولان برای توجه به این نکته، خیلی اهمیت داشت.

وقتی کسی به کارش علاقه ندارد، وقتی احساس می‌کند او را در جای مناسب نگذاشته‌اند، وقتی احساس می‌کند قدر کارش را نمی‌دانند، وقتی احساس می‌کند از استعدادهایش استفاده درست نمی‌شود، بی‌تردید استعدادهایش هرز می‌روند و از نظر روانی وضعیت متعادلی ندارد.»

و به همین دلایل هم هست که بسیاری از افراد در صنعت هم «از پا درمی‌آیند» انسان اگر از کارش متنفر باشد، بسیار زود از پا درمی‌آید.

برای مثال بیائید ماجرای فیل جانسون را بخوانیم. پدر او مغازه لباسشویی داشت و به پسرش در آنجا کاری داد و آرزو کرد پسرش حرفه او را دنبال کند. ولی فیل از کار لباسشویی نفرت داشت و وقتش را به بطالت می‌گذراند و فقط کارهای پیش پا افتاده را انجام می‌داد. بعضی روزها هم اصلاً به مغازه نمی‌آمد. پدرش خیلی ناراحت بود و احساس می‌کرد پسر بی‌حال و بی‌انگیزه‌ای دارد و جلوی کارگزارانش خیلی خجالت می‌کشید.

یک روز فیل جانسون به پدرش گفت می‌خواهد مکانیک شود و در مغازه مکانیکی کار کند. چه؟ سرکاری چنین پیش پا افتاده رفتن؟ پیرمرد واقعاً داشت دق می‌کرد. ولی فیل راه خودش را ادامه داد. سر تا پای لباسش روغنی بود و خیلی بیشتر از موقعی که در اتوشویی کار می‌کرد، فعالیت داشت. ساعتها آنجا می‌ماند و در حالی که سوت می‌زد، یکنفس کار می‌کرد! مهندسی را انتخاب کرد و طرز کار انواع موتورها را خوب آموخت و با انواع ماشین‌ها ور رفت. سرانجام هنگامی که در سال ۱۹۴۴ فیلیپ جانسون از دنیا رفت، مدیر شرکت هواپیمایی بوئینگ و طراح هواپیماهای شکاری‌ای بود که سهم بسزایی در پیروزی متفقین در جنگ داشتند! اگر در حرفه لباسشویی می‌ماند، چه به سر او و لباسشویی، بخصوص بعد از مرگ پدرش، می‌آمد. حدس می‌زنم بکلی آنجا را ورشکست می‌کرد، خودش از پا درمی‌آمد و همه چیز نابود می‌شد.

با آن که می‌دانم این حرف صدای خانواده‌ها را درمی‌آورد، ولی می‌خواهم به جوانها بگویم: خیال نکنید چون خانواده‌تان می‌خواهند شما دنبال کاری بروید، ناچارید این کار را بکنید! وارد کاری نشوید، مگر مطمئن باشید که دلتان می‌خواهد آن را انجام بدهید! با وجود این به راهنمایی‌های والدیتان گوش بدهید. آنها احتمالاً دو برابر شما عمر کرده‌اند و صاحب حکمت و خردی

هستند که فقط حاصل تجربه و گذشت سالهای بی شمار است. ولی در مرحله نهایی، شما کسی هستید که باید تصمیم بگیرید. شما کسی هستید که با انتخاب شغل، باعث خوشحالی یا بدبختی خود می شوید.

حالا که این حرفها را زدم اجازه بدهید پیشنهادات و هشدارهای زیر را در انتخاب شغل به شما بگویم:

۱. پنج پیشنهاد زیر را درباره مشاوران راهنمای شغل بخوانید. این پیشنهادها را پروفیسور هری دکستر دیکستون، استاد دانشگاه کلمبیا که به مشاوران راهنمای شغل درس می دهد تا در این حرفه، متخصص شوند، بیان می کند. بنابراین، شما دارید حرف را از اهلش می شنوید.

الف. «هیچ وقت نزد کسی نروید که به شما می گوید روش معجزه آسایی پیدا کرده است که «استعداد شغلی» شما را کشف می کند. جمله شناسان، ستاره شناسان، تحلیل گران شخصیت و خط شناسها از آن جمله اند. روش آنها کمترین فایده ای ندارد.»

ب. «هرگز نزد کسی نروید که به شما می گوید آزمونی به شما می دهد که نشانتان می دهد چه حرفه ای را می توانید انتخاب کنید. او کسی است که این اصل را زیر پا می گذارد که یک مشاور شغلی باید همه شرایط جسمی، اجتماعی و اقتصادی ای که یک مراجعه کننده را احاطه کرده است، در نظر بگیرد و خدمات خود را متوجه فرصت های شغلی ای بکند که برای او میسر است.»

ج. «دنبال مشاوره بگردید که درباره شغل های مختلف، اطلاعات و بایگانی مفصلی دارد و از آنها در جریان مشاوره استفاده می کند.»

د. «خدمات کامل مشاوره شغلی چیزی بسیار بیشتر از یک مصاحبه ساده است.»

ه. «هرگز زیر بار مشاوره پستی نروید.»

۲. دنبال حرفه ها و شغل هایی که عده زیادی دنبالش رفته اند و ظرفیتشان پر شده است، نروید! برای امرار معاش هزاران راه وجود دارند. ولی آیا جوانها این را می دانند؟ نه، مگر یک جادوگر را کرایه کنند که برایشان توی گوی شیشه ای نگاه کند. نتیجه چیست؟ در یک مدرسه، دو سوم پسرها انتخابهای شغلی شان را به چهار پنج رشته محدود می کنند. پنج شغل از میان بیست هزار شغل! و چهار

پنجم دخترها هم همین کار را می‌کنند. پس تعجبی ندارد که فقط چند حرفه خاص، با هجوم و ازدحام داوطلب مواجه است و ناامنی، نگرانی، ناراحتی‌های عصبی ناشی از دلهره، در میان این فکل کراواتی‌های اداره‌ای کولاک می‌کند! هوشیار باشید و بزور در شغل‌های شلوغی مثل حقوق، روزنامه‌نگاری، رادیو تلویزیون، سینما و حرفه‌های پر زرق و برق، برای خود راه باز نکنید.»

۳. از کارهایی که امکان کسب معاش در آنها فقط ده درصد است اجتناب کنید. مثلاً بیمه عمر را در نظر بگیرید. هر سال تعداد بیشماری از افراد، بخصوص آدمهایی که شغلی ندارند، بدون آن که پیشاپیش خودشان را ناراحت کنند که چه پیش خواهد آمد، شروع به فروش بیمه عمر می‌کنند. این دقیقاً چیزی است که اتفاق می‌افتد. این حرف را فرانکلین. ال. بت‌گر، مدیر بنیاد مالی فیلادلفیا می‌گوید. آقای بت‌گر بیست سال تمام، فروشنده موفق بیمه در امریکا بوده است. او می‌گوید نود درصد کسانی که بیمه عمر می‌فروشند، در عرض یک سال ناامید و دلشکسته می‌شوند. یکی از آن ده‌تایی که مقاومت می‌کند و باقی می‌ماند، همان کسی است که نود درصد بیمه‌نامه‌هایی را که یک گروه ده نفری باید می‌فروخت، می‌فروشد و آن‌ته‌تای دیگر فقط ده درصد را می‌فروشند. به عبارت دیگر، اگر شروع به فروختن بیمه عمر کنید، احتمال این که در ظرف یک سال دلسرد شوید و کار را رها کنید، نه به ده است و احتمال این که بتوانید سالی ده هزار دلار درآمد داشته باشید، فقط یک درصد است. حتی اگر در این کار دوام هم بیاورید احتمال این که بتوانید چیزی بیشتر از معاش روزانه‌تان کسب کنید، یک به ده است.

۴. هفته‌ها و حتی اگر لازم باشد، ماهها وقت خود را صرف این کنید که ببینید کاری را که می‌خواهید عمرتان را صرف آن کنید چه جور کاری است. چطور؟ با حرف زدن با مردان و زنانی که ده، بیست و یا چهل سال عمر خود را صرف آن حرفه کرده‌اند. احتمالاً این مصاحبه‌ها تأثیر شگرفی روی آینده شما خواهند داشت. این را از روی تجربه خودم می‌گویم. اوایل بیست سالگی بودم که از دو مرد مسن درباره انتخاب شغل راهنمایی خواستم. حالاکه به گذشته فکر می‌کنم، می‌بینم که آن دو مرد، دیدگاه مرا نسبت به شغلی که در نظر داشتم عوض کردند. درواقع تصورم هم برای من دشوار است که اگر با آن دو حرف زده بودم،

حالا زندگیم چه شکلی بود.

چطور شما می‌توانید از مردم راهنمایی شغلی بخواهید؟ برای پاسخ، بیاید تصور کنید که می‌خواهید مهندس شوید. قبل از گرفتن تصمیم، باید هفته‌ها وقتتان را صرف صحبت با مهندسين شهر خود و شهرهای مجاور کنید. می‌توانید اسامی و نشانی آنها را از دفترچه راهنمای تلفن پیدا کنید. می‌توانید با تعیین وقت قبلی یا سرزده به سراغشان بروید. اگر می‌خواهید وقت ملاقات بگیرید، نامه‌ای شبیه به این مضمون بنویسید:

ممکن است لطف کوچکی به من بکنید؟ به راهنمایی شما نیاز دارم. هیجده سال دارم و فکر می‌کنم بهتر است معماری بخوانم. قبل از آن که تصمیم بگیرم، مایلم از راهنمایی شما بهره‌مند شوم.

اگر در اداره سرتان شلوغ است و نمی‌توانید با من صحبت کنید، بسیار سپاسگزار خواهم شد که به من اجازه بدهید نیم ساعتی در منزلتان مزاحم شما شوم.

در اینجا فهرستی از سؤالاتی را که مایلم شما به من پاسخ آنها را بدهید، برایتان می‌نویسم:

الف. اگر دوباره به دنیا بیایید، آیا حاضرید باز هم مهندس معمار شوید؟  
ب. پس از آنکه مرا برانداز کردید، دلم می‌خواهد از شما بپرسم آیا به ظاهر و قواره من می‌خورد که بتوانم مهندس موفق بشوم؟  
ج. آیا تعداد کسانی که در رشته معماری وارد شده‌اند، بیش از حد لزوم است؟

د. بعد از آن که چهار سال معماری بخوانم، آیا کار گیر آوردن در این رشته، دشوار است؟ اول چه کاری را باید به عهده بگیرم؟

ه. اگر توانایی متوسطی در این زمینه دارم، امید آن هست که در پنج سال اول درآمد مناسبی داشته باشم؟

و. عیب‌ها و حسن‌های مهندس معمار بودن چیست؟

ز. اگر پسر شما بودم، آیا به من توصیه می‌کردید معماری بخوانم؟

اگر خجالتی هستید و از روبرو شدن با یک «آدم گنده» می‌ترسید، دو تا



پیشنهاد دارم که به دردتان می‌خورند.

اول، یکی از همسن‌های خودتان را همراه ببرید. دو تا که باشید به همدیگر دل و جرأت می‌دهید. اگر کسی را همسن خودتان ندارید، از پدرتان بخواهید همراهمان بیاید.

دوم، یادتان باشد با راهنمایی خواستن از آن مهندس معمار، در واقع تحسینش می‌کنید. او ممکن است از این درخواست شما کیف کند. یادتان باشد بزرگترها دوست دارند مردان و زنان جوان را نصیحت کنند. این مهندس معمار هم از این مصاحبه لذت خواهد برد.

اگر مردد هستید و نمی‌توانید یادداشت بفرستید و قرار ملاقات بخواهید، سرزده به دفتر او بروید و بگوئید بسیار ممنون خواهید شد که راهنمائیتان کند. فرض کنید سراغ پنج تا مهندس رفته‌اید و سر همه‌شان بقدری شلوغ است که نمی‌توانند شما را ببینند (البته احتمالش خیلی کم است) به پنج نفر دیگر سر بزنید. بعضی از آنها حاضر می‌شوند شما را ببینند و راهنمایی‌های ارزنده‌ای ارائه کنند، راهنمایی‌هایی که احتمالاً جلو اتلاف سالهای عمر و دلشکستگی‌های مکرر شما را خواهند گرفت.

یادتان باشد که دارید یکی از حیاتی‌ترین و دست‌نیافتنی‌ترین تصمیمات زندگی خود را می‌گیرید، بنابراین قبل از عمل، برای اندیشیدن در این مورد، وقت بگذارید. اگر این کار را نکنید، احتمال دارد نیمی از عمر خود را حسرت بخورید که چرا این کار را نکرده‌اید.

اگر استطاعت مالی دارید، نیم ساعتی وقت یک آدم باتجربه و متخصص را بگیرید و از راهنمایی‌های او استفاده کنید.

۵. این فکر غلط را که فقط استعداد انجام یک کار را دارید از مغز خود بیرون کنید! هر انسان عادی‌ای می‌تواند در تعداد زیادی از مشاغل موفقیت کسب کند. مثلاً خود مرا در نظر بگیرید: اگر در رشته‌های زیر تحصیل می‌کردم و یا تن به این کارها می‌دادم، کم و بیش موفق می‌شدم و از کارم لذت هم می‌بردم. بعضی از آن رشته‌ها عبارتند از: زراعت، باغداری، کشاورزی علمی، پزشکی، فروشندگی، تبلیغات، ویرایش یک روزنامه محلی، معلمی، جنگلبانی. از طرف دیگر مطمئنم که اگر این شغل‌ها را انتخاب می‌کردم هم شکست می‌خوردم و هم

بدبخت می شدم: کتابداری، حسابداری، مهندسی، هتلداری، اداره کارخانه، معماری، رشته‌های مربوط به مکانیک و بسیاری دیگر.

## بخش نهم

### چگونه از نگرانی های مالی خود بکاهیم

## فصل ۳۰

### «هفتاد درصد نگرانی های ما...»

اگر می دانستم نگرانی های مالی هر کسی را چطور حل کنم، این کتاب را نمی نوشتم، بلکه در کاخ سفید، درست وِردل رئیس جمهور می نشستم. ولی یک کار از دستم برمی آید و آن هم این که حرفهای بعضی از بزرگان را که در آنها جنبه های عملی مفیدی وجود دارند بازگو کنم تا شما بتوانید کتابها و جزوه هایی را که می توانند کمکتان کنند، تهیه کنید و بخوانید.

براساس تحقیق نشریه خانه بانوان هفتاد درصد نگرانی های ما به پول مربوط می شوند. جورج گالوپ رئیس مدرسه گالوپ پل می گوید تحقیقات او حاکی از آنند که اغلب مردم معتقدند اگر بتوانند ده درصد به درآمدشان بیفزایند، هیچ نوع نگرانی ای نخواهند داشت. این موضوع بعضی مواقع صحت دارد، ولی غالباً این طور نیست. مثلاً موقعی که داشتم این فصل را می نوشتم، با یک متخصص مشاوره شغلی یعنی خانم السی استاپلتون صحبت کردم. این زن سالهای سال مشاور مشتریان و کارمندان فروشگاه بزرگ وانامیکر و فروشگاه گیمبل بوده است. بعدها هم سالها مشاور خصوصی بود و سعی کرد به آدمهایی که از نگرانی مالی رنج می بردند، کمک کند. او به همه جور آدمی، از باربری که

کمتر از هزار دلار در سال درآمد داشت تا یکی از اولیای امور اجرایی کشور که درآمدش سالانه بیش از یک صد هزار بود، خدمات مشاوره‌ای ارائه می‌کرد و این حرفی بود که به من زد: «درآمد بیشتر پاسخ اغلب نگرانی‌های مردم نیست. در واقع، دیده‌ام که درآمد بیشتر یعنی مصرف و خرج بیشتر و در نتیجه دردمر بیشتر. آنچه باعث نگرانی اغلب مردم می‌شود، این نیست که پول کافی ندارند، بلکه این است که نمی‌دانند پولی را که دارند چطور خرج کنند! [جمله آخر کفرتان را بالا آورد، مگر نه؟ خیلی خوب! قبل از این که دوباره کفری شوید یادتان باشد که خانم استاپلتون نگفت که این حرف در مورد همه مردم مصداق دارد. او گفت: «اغلب مردم». منظور او شما نبودید. منظورش خواهرها و پسرعموها و دختر دایی‌های شما و خلاصه همه آدمهایی بود که شما نسیم دوجین آنها را می‌شناسید!]

خیلی از خواننده‌ها می‌گویند: «آی دلم می‌خواست صورتحساب‌هایم را و اجبارهایم و حقوقم را جلوی روی این مردک، این دیل کارنگی می‌گذاشتم بینم چه شاهکاری می‌زند. شرط می‌بندم چشمش که به آنها می‌افتاد حرفش را عوض می‌کرد.» خب! من هم مشکلات مالی خودم را داشته‌ام: روزی ده ساعت کار شاق بدنی در مزارع ذرت و بسته‌بندی علوفه در مزارع میسوری، مرا چنان از پا می‌انداخت که بزرگترین آرزویم این بود که روزی تنم این قدر از خستگی و فرسودگی درد نگیرد. برای چنین کار طاقت‌فرسایی، ساعتی یک دلار و پنجاه و سنت و حتی ده سنت هم نمی‌گرفتم. دستمزد من برای ده ساعت کار، فقط پنج سنت بود.

من می‌دانم بیست سال زندگی کردن در خانه‌هایی که حمام و آب لوله‌کشی ندارند یعنی چه. من می‌دانم خوابیدن در اتاقی که سرمای آن پانزده درجه زیر صفر است یعنی چه. من می‌دانم یعنی چه که آدم کیلومترها پیاده راه برود که بتواند یک پاپاسی پول‌کرایه را پس‌انداز کند و ته کفشش سوراخ باشد و شلوارش صد تا وصله پینه داشته باشد. من می‌دانم صورت غذای رستوران را جلوی چشم نگهداشتن و از زور بی‌پولی، ارزاترین غذا را سفارش دادن یعنی چه و می‌دانم شلوار را زیر تشک پهن کردن برای آنکه اتو نشود، چون پول اتوشویی نداری که بدهی، یعنی چه.

بله، حتی همان موقعها هم هر جور بود چند سکه از پولم را پس انداز می‌کردم، چون می‌ترسیدم روزی برسد که همین را هم نداشته باشم. در اثر همین تجربه‌ها بود که فهمیدم اگر من و شما واقعاً دلمان می‌خواهد قرض و نگرانی مالی نداشته باشیم، باید کاری را بکنیم که یک شرکت بازرگانی می‌کند: باید برای خرج کردن پولمان برنامه‌ریزی داشته باشیم و براساس نقشه عمل کنیم. ولی بسیاری از ما این کار را نمی‌کنیم. مثلاً دوست خوب من لئون شیمیکن، مدیر انتشارات سیمون و شوستر به من گفت یک جور کوری حیرت‌انگیز در بسیاری از مردم نسبت به پولشان می‌بیند. او گفت دفترداری را می‌شناسد که در نوشتن و تنظیم اعداد و ارقام، اعجوبه‌ای است، ولی این مهارت را فقط در شرکتی که کار می‌کند، می‌تواند به کار بگیرد و در مورد امور مالی شخصی خود، آدم کاملاً بی‌عرضه‌ای است! مثلاً اگر این مرد ظهر جمعه حقوقش را بگیرد، همین که به خیابان برود و پالتویی را پشت ویتترین مغازه‌ای ببیند و از آن خوشش بیاید، آن را می‌خرد و اصلاً به این واقعیت فکر نمی‌کند که باید هزینه‌های ثابتی چون اجاره، پول برق و امثال اینها را پردازد و چون توی جیبش پول نقد دارد، حساب هیچ جا را نمی‌کند. او می‌داند که اگر قرار بود شرکتی که در آن کار می‌کند، این جور بی‌در و پیکر خرج کند، دو روزه ورشکست می‌شد.

نکته‌ای را باید در نظر بگیرید: موقعی که موضوع پول شما در میان است، فکر کنید دارید برای خودتان تجارت می‌کنید! و راستش را که بخواهید، کاری را که با پولتان می‌کنید، همان «کسب و کار» شماست. ولی اصول مدیریت مالی کدامند؟ چطور می‌شود بودجه‌ای تنظیم کرد و برنامه‌ای ریخت؟ در اینجا یازده قانون را ذکر می‌کنیم.

### قانون شماره ۱:

#### واقعیت‌ها را روی کاغذ بیاورید.

آرنولد بنت، موقعی که پنجاه سال پیش در لندن شروع به نویسندگی کرد، فقیر و بسیار در مضیقه بود، بنابراین همه دخل و خرج خود را تا پنی آخر

یادداشت می‌کرد. آیا برایش مهم بود که این پول کجا می‌رود؟ نه، چون می‌دانست. از این شیوه و طرز فکر بقدری خوشش آمد که بعد از ثروتمند شدن و شهرت جهانی پیدا کردن و قایق تفریحی خصوصی هم داشتن، به این کار ادامه داد.

جان. دی. را کفلر هم دفتر روزنامه داشت. او هر شب قبل از آن که دعا بخواند و به رختخواب برود، دقیقاً می‌دانست چقدر پول دارد و تا پنی آخرش را محاسبه می‌کرد.

من و شما هم باید دفتری داشته باشیم و دخل و خرجمان را در آن بنویسیم. همه عمر؟ خیر. شاید ضرورتی نداشته باشد همیشه این کار را بکنیم. متخصصین بودجه توصیه می‌کنند لااقل در چند ماه اول، حساب صنارسی شاهی خودمان را هم نگه داریم (حداقل برای سه ماه). این کار کمکمان می‌کند دقیقاً بدانیم پول ما کجا می‌رود تا بتوانیم بودجه‌بندی کنیم.

آیا شما می‌دانید پولهایتان کجا می‌روند؟ شاید! ولی اگر این طور باشد، باید بدانید یک در هزار این طور هستند! خانم استاپلتون می‌گوید: «برای همه مردها و زنها امری طبیعی است که ساعت‌های متمادی را صرف روی کاغذ آوردن ارقام و اعداد کنند و وقتی نتیجه را دیدند، با تعجب بگویند، «یعنی من پولم را این طوری خرج کرده‌ام؟» آنها باور نمی‌کنند چه کرده‌اند. آیا شما هم این طور هستید؟ شاید!

#### قانون شماره ۲:

بودجه‌تان را دقیق تنظیم کنید تا با نیازهای شما متناسب باشد.

خانم استاپلتون می‌گوید ممکن است دو خانواده دیوار به دیوار در دو خانه کاملاً مشابه، در یک محله، با افراد مساوی و درآمد یکسان زندگی کنند، ولی نیاز به بودجه‌بندی جداگانه‌ای داشته باشند. چرا؟ چون آدمها با هم فرق دارند و بودجه‌بندی امری شخصی و مطابق با آداب و رسوم هر خانواده است. معنی بودجه‌بندی این نیست که هر چه شادی و نشاط است از زندگی خود

حذف کنیم، بلکه با بودجه‌بندی قصدمان این است که احساس امنیت مالی پیدا کنیم، زیرا امنیت مالی غالباً به امنیت حسی و عاطفی می‌انجامد و انسان را از نگرانی رها می‌سازد. خانم استاپلتون می‌گوید: «آدمهایی که براساس بودجه‌بندی زندگی می‌کنند، آدمهای خوشبخت‌تری هستند.»

ولی چطور می‌شود این کار را انجام داد؟ اول همان طور که قبلاً هم گفتم همه هزینه‌ها را فهرست کنید. بعد از دیگران راهنمایی بخواهید. در بسیاری از شهرهایی که بیش از بیست هزار سکنه دارند، انجمن‌های رفاه خانواده را می‌بینید که در مورد مسائل مالی به شما خدمات مشاوره‌ای رایگان ارائه می‌کنند تا بودجه‌ای را تنظیم کنید که با درآمد شما تناسب داشته باشد.

### قانون شماره ۳:

یاد بگیرید پولتان را عاقلانه خرج کنید.

منظورم از این حرف این است که چگونه بهترین استفاده را از پول خودمان بکنیم. همه شرکت‌های بزرگ برای خرید کالاهای خود از خریداران و نمایندگان خرید حرفه‌ای استفاده می‌کنند که کارشان فقط این است که بهترین اجناس را با مناسب‌ترین قیمت برای شرکتشان بخرند. چرا رئیس و ناظر شخصی درآمد خود نمی‌شوید و به همین شکل عمل نمی‌کنید؟

### قانون شماره ۴:

با اضافه کردن درآمدها در دسترس خود را زیاد نکنید.

خانم استاپلتون می‌گوید بدترین مورد مشاوره برای بودجه‌بندی در خانواده‌هایی است که درآمدشان بیش از پنج هزار دلار در سال است. از او علت را پرسیدم. جواب داد: «چون ظاهراً پنج هزار دلار درآمد در سال، هدف اغلب خانواده‌های آمریکایی است. سالها عاقلانه و منطقی زندگی می‌کنند و بعد

یکمترتبه درآمدشان به پنج هزار دلار در سال می‌رسد و فکر می‌کنند «به مقصد رسیده‌اند.» و شروع به ریخت و پاش بی‌معنی می‌کنند. یک خانه در حومه شهر می‌خرند «چون دیگر نمی‌ارزد در آپارتمان زندگی کنند.»، یک ماشین تازه می‌خرند، یک عالمه اثاثیه و لباس تازه می‌خرند و می‌دانید اولین بلایی که سرشان می‌آید چیست؟ مهار کار از دستشان درمی‌رود و دیگر به اندازه سابق احساس خوشبختی نمی‌کنند، چون به ازای افزایش درآمد خود، خرجهای عجیب و غریبی تراشیده‌اند.»

چیزی که برای ما شادی بیشتری به ارمغان می‌آورد، مجبور کردن خودمان به زندگی در محدوده بودجه‌ای خاص است یا دیدن اختطاریه‌های طلبکارها در صندوق پست یا جلوی در خانه؟

#### قانون شماره ۵:

سعی کنید برای خود اعتبار دست و پا کنید تا در صورت نیاز بتوانید از آن منبع قرض بگیرید.

اگر در شرایط اضطراری قرار بگیرید و ناچار شوید از کسی قرض کنید، بیمه عمر، سهام و پس‌انداز، منابعی هستند که خیلی زود در دسترس شما قرار می‌گیرند. بیمه‌های مختلف را از جنبه پس‌انداز ببینید که چون بخواهید به اعتبار آنها قرض بگیرید، درست حالت پول نقد را دارند. بعضی از بیمه‌ها از جمله «بیمه دوره‌ای» دقیقاً برای حمایت از شما در زمانهای خاص درست شده‌اند و برای شما ذخیره‌ای را به همراه نمی‌آورند. این نوع بیمه برای وام گرفتن فایده ندارد، بنابراین قانونی را که پیشنهاد می‌کنم این است: سؤال کنید! قبل از بیمه شدن پرسید که در صورت نیاز آیا می‌توانید روی نقد شدن آن نوع بیمه حساب کنید.

حالا فرض کنید بیمه‌ای که بتوانید از آن قرض کنید، ندارید. سهام هم ندارید، ولی خانه، ماشین یا دارایی‌های دیگری دارید. برای قرض کجا می‌روید؟ بدیهی است که به بانک مراجعه می‌کنید! بانکهای سراسر این مملکت از قوانین سختی پیروی می‌کنند. آنها اعتباری دارند و می‌خواهند در جامعه باقی بمانند.



نرخ بهره‌ای که می‌گیرند براساس قانون، ثابت و مشخص است. وقتی گرفتاری مالی پیدا می‌کنید، بانکها تا جایی که بتوانند درباره آن مسأله با شما صحبت می‌کنند، نقشه می‌کشند و به شما یاری می‌رسانند که از نگرانی و بدهی خلاص شوید. تکرار می‌کنم و باز هم اگر اموالی دارید که ضرورت آتی ندارند، به بانک بروید و آنها را گرو بگذارید!

حالا فرض کنید شما یکی از آن هزاران نفری هستید که مالی و مستغلاتی ندارند و جز حقوق خود چیزی ندارند که وثیقه آن وام قرار گیرد. بنابراین اگر برای زندگیتان ارزش قائل هستید، واقعاً به این هشدار من توجه کنید. مبادا و مبادا به اولین شرکتی که در مقابل رهن چیزی به شما وام می‌دهد مراجعه کنید. آگهی‌هایی که در این زمینه در روزنامه‌ها چاپ می‌کنند، بسیار گمراه کننده هستند. آگهی‌های این شرکت‌ها را که می‌خوانی، احساس می‌کنی مثل سانتا کلاوس، بخشنده و کریم هستند. باور نکنید! البته شرکت‌هایی هستند که پایبند اخلاق، امین و دقیقاً مقید به اجرای تعهدات خود هستند. آنها به کسانی که بیمار هستند و یا در وضعیتی بحرانی قرار دارند، کمک می‌کنند. نرخ بهره آنها از بانکها بیشتر است، ولی حق دارند، چون هم خطر بیشتری را تحمل می‌کنند و هم هزینه‌های بیشتری برای جمع‌آوری مجدد پولهایی که وام داده‌اند، متقبل می‌شوند. ولی قبل از معامله با یکی از این شرکتها، به بانک خود بروید، با یکی از کارمندان آنجا صحبت کنید و از او بخواهید شرکتی را که می‌شناسد و می‌داند عادلانه رفتار خواهد کرد، به شما معرفی کند. در غیر این صورت، دلم نمی‌خواهد شما را گرفتار کابوس شبانه کنم، ولی اگر احتیاط نکنید ممکن است چنین بلایی سرتان بیاید:

یک وقتی روزنامه‌ای در مینه‌پولیس درباره شرکت‌های وام‌دهنده تحقیقی انجام داد. این شرکتها ظاهراً در محدوده مقررات بنیاد راسل فعالیت می‌کردند. من یکی از کسانی را که در این تحقیق همکاری می‌کرد می‌شناسم. اسم او داگلاس لرتون بود که الان سردبیر مجله زندگی شماست. او می‌گوید سوءاستفاده‌ای که این وام‌دهنده‌ها از طبقات فقیر جامعه می‌کنند، مو بر تن انسان راست می‌کند. وام‌هایی که در ابتدای امر پنجاه دلار بیشتر نبوده‌اند، بتدریج سر به سیصد چهار صد دلار زده‌اند. حقوق بدهکار مستقیماً برای شرکت فرستاده

می‌شد و بعد هم کسانی که حقوقشان گرفته می‌شد، از شرکت اخراج می‌شدند. مکرر پیش می‌آمد که وقتی کسی نمی‌توانست پول را بپردازد، جلاذآن شرکت قرض‌دهنده، خیلی راحت کسانی را می‌فرستادند تا اسباب اثاثیه آن بینوا را «ارزیابی» و خانه‌اش را جارو کنند! آدمهایی بودند که در ازای وام‌های اندک، چهار پنج سال پول پرداخته بودند و هنوز هم مقروض بودند. آیا این موارد غیرعادی بودند؟ خیر. داگ لرتون می‌گوید: «در تحقیقات ما مشخص شد، دادگاهها را سیل این نوع پرونده‌ها برداشته و فریاد قضاات به آسمان رسیده است و نشریات ناچارند اداره مخصوصی دائر کنند که فقط به این پرونده رسیدگی کند.»

چطور چنین چیزی ممکن است؟ هزار جور هزینه مخفی و نرخهای ظاهراً قانونی، این وضع را به وجود آورده است. موقع کار با این شرکت‌ها باید یک نکته اساسی را در نظر بگیرید. اگر کاملاً مطمئن هستید و کوچکترین تردیدی ندارید که می‌توانید پول این شرکتها را زود برگردانید که بهره‌اندکی بدهید و خیلی ضرر نکنید، این کار را بکنید، ولی اگر ناچارید مدام بهره بدهید و بالاخره، پول بهره‌تان از اصل پولتان هم بیشتر شود، مطمئناً اگر انیشتین هم باشید، گیج می‌شوید. داگ لرتون می‌گوید گاهی اوقات بهره پولها چنان زیاد بوده‌اند که به نسبت وام اصلی دو هزار درصد شده‌اند. بعضی اوقات هم حدود پنج درصد بیشتر از بهره بانکی گرفته‌اند!

#### قانون شماره ۶:

خودتان را در برابر بیماری، آتش و هزینه‌های آبی و فوری بیمه کنید.

این روزها می‌شود در مقابل پرداخت مبلغ اندکی، برای همه نوع خطرات و حوادث و فوریت‌های مختلف، خود را بیمه کرد. منظور من این نیست که خودتان را در مقابل هر چیز از جمله لیز خوردن در وان حمام یا گرفتن آب‌له مرغان بیمه کنید، ولی پیشنهاد می‌کنم که حتماً در مقابل گرفتاریهای اساسی‌ای که هزینه فراوان و نگرانی‌های فراوان‌تری همراه می‌آورند، این کار را بکنید.

برایتان خرج کمتری برمی‌دارد.

مثلاً من زنی را می‌شناسم که پارسال ناچار شده روز در بیمارستان بستری شود و وقتی بیرون آمد، صورتحسابش فقط هشت دلار بود! چرا؟ چون او از بیمه درمانی استفاده کرده بود.

### قانون شماره ۷:

نگذارید بیمه عمرتان یکجا نقداً به بیوه شما پرداخت شود.

اگر خودتان را بیمه عمر کرده‌اید که بعد از مرگتان یکجا و قلبیه به خانواده‌تان پرداخت شود، التماس می‌کنم این کار را نکنید.

بیوه‌ای که یکمتر به چنین پولی گیرش می‌آید چه می‌کند؟ اجازه بدهید خانم ماریون. ماس. ابرلی جواب این سؤال را بدهد.

او مدیر مؤسسه بیمه عمر بانوان در نیویورک است. در همه باشگاههای زنان سرتاسر امریکا درباره این موضوع سخنرانی می‌کند که بهتر است برای یک بیوه درآمد حاصل از بیمه عمر را باقی بگذارند تا این که یکجا پول هنگفتی را به او تحویل دهند. او می‌گوید وقتی بیوه‌ای بیست هزار دلار پول نقد دریافت می‌کند، آن را به پسرش می‌دهد که کار و تجارتی را با آن شروع کند. پسر ورشکسته می‌شود و بیوه‌زن، بی پول و آواره می‌ماند. او زندگی بیوه‌زن دیگری هم را تعریف می‌کند که یک فروشنده شارلاتان املاک و مستغلات به او وعده داد که پولش «در ظرف یک سال دو برابر خواهد شد.» سه سال این زن همه چیزش را فروخت تا یک دهم پولی را که برایش مانده بود مجدداً به دست آورد. بیوه‌زن دیگری هم به انجمن حمایت از کودکان مراجعه کرد تا در سرپرستی از فرزندانش به او کمک کنند و این ماجرا، یک سال بعد از موقعی پیش آمد که شوهرش برایش پانزده هزار دلار بیمه عمر به ارث گذاشته بود. صدها هزار تراژدی شبیه به اینها را می‌شود باز هم تعریف کرد.

سیلویا. اس. پورتر مدیرمالی نیویورک پست که نشریه خانه بانوان را منتشر می‌کند، می‌گوید:

«عمر متوسط بیست و پنج هزار دلار بیمه عمر در دست یک بیوه زن، کمتر از هفت سال است.»

سالها قبل نشریه ساتردی ایوینینگ پست در سرمقاله‌ای نوشت:  
 «بیوه‌زنی که هیچ گونه آموزش کاری ندیده است و هیچ بانکداری هم راهنمایی‌اش نمی‌کند، خیلی راحت پول بیمه عمر شوهرش را در معاملات دیوانه‌واری که آدمهای شارلاتان به او پیشنهاد می‌کنند، به کار می‌اندازد. از هر وکیل و بانکداری که پرسید، می‌تواند صدها نوع پرونده جلوی روی شما بگذارد و نشاتان بدهد که چگونه بیمه عمر آدمی که سالها با فداکاری و خون جگر، آن را فراهم آورده است، در دست بیوه‌زن یا یتیمی که به آدمهای شارلاتان اعتماد کرده است، نیست و نابود شده است.»

اگر مایلید از همسر و فرزندان خود حمایت کنید، چرا گوش به حرف یکی از عاقلترین اقتصاددان‌ها، یعنی جی. پی. مورگان نمی‌دهید؟ او در وصیتنامه‌اش برای شانزده نفر که دوازده تایشان زن بودند، ارث باقی گذاشت. آیا به آنها پول نقد داد؟ خیر. او برایشان سهام گذاشت که هر ماه می‌توانستند سود آن را بگیرند و تا آخر عمر با آن زندگی کنند.

#### قانون شماره ۸:

به بچه‌هایتان احساس مسوولیت نسبت به پول را یاد دهید.

هیچ وقت مطلبی را که یک وقتی در مجله زندگی شما خواندم فراموش نمی‌کنم. نویسنده مقاله، استلا وستون تاتل نوشته بود که چگونه در دختر کوچکش احساس مسوولیت نسبت به پول را ایجاد کرده بود. او از بانکش یک دسته چک اضافی گرفت و آن را به دختر نه ساله‌اش داد. موقعی که پول توجیبی هفتگی را به دختر می‌داد، آن را نزد خود «به ودیعه برمی‌داشت» و نقش بانک را برای دخترش بازی می‌کرد. در طی هفته هر وقت دختر به پول احتیاج داشت «چک می‌کشید» و مانده حسابش را از مادرش می‌گرفت. به این ترتیب، دخترک هم معنی پول داشتن و هم معنی مسوولیت را در مورد اداره آن پول یاد گرفت.

این شیوه بسیار جالب است. اگر دختر یا پسر مدرسه‌ای دارید، به او طرز خرج کردن را یاد بدهید و به شیوه این خانم توجه کنید.

### قانون شماره ۹:

در صورت ضرورت، از اجاق آشپزخانه تان کمی پول دریابورید.

اگر هزینه‌های خود را عاقلانه بودجه‌بندی کنید و بعد باز ببینید که دخل و خرجتان به هم نمی‌رسند، یکی از این دو تا کار را می‌توانید بکنید: یا غر بزیند، نگران شوید و دیگران را سرزنش کنید و یا سعی کنید به شکلی بر درآمدتان بیفزائید. چگونه؟ بسیار خوب. تنها کاری که می‌توانید برای پول درآوردن بکنید این است که به نیازی پاسخ بدهید که تا به حال به شکل کافی برآورده نشده است. این درست همان کاری است که خانم نلی اسپیر ساکن خیابان جاکسون هایت نیویورک کرد. در سال ۱۹۳۲، ناگهان دید که در آپارتمانی سه خوابه تک و تنها مانده است. شوهرش مرده و دو فرزندش ازدواج کرده بودند. یک روز داشت در کنار دستگاه نوشابه یک دراگ استور، بستنی می‌خورد که متوجه شد در آنجا «پای میوه» هم می‌فروشند. ظاهر شیرینی‌ها نشان می‌داد که چندان به درد نمی‌خورند. از صاحب مغازه پرسید دلش می‌خواهد شیرینی خانگی تازه بفروشد. فروشنده دو تا «پای» سفارش داد. خانم اسپیر می‌گوید، «آشپز خوبی بودم، ولی موقعی که در جورجیا زندگی می‌کردم، همیشه خدمتکار داشتم و هیچ وقت کسی از من نخواستہ بود یک دو جین پای درست کنم. بعد از آن که سفارش گرفتم، از زن همسایه‌مان خواستم برایم پای سیب بپزد. مشتریهای آن مغازه از شیرینی‌های من یعنی پای سیب و لیمو خوششان آمد و صاحب آنجا برای روز بعد سفارش پنج تا پای داد. سفارش‌ها بتدریج زیاد شدند و بقیه مغازه‌ها هم به سراغم آمدند. دو سال نگذشته بود که سالی پنج هزار پای می‌پختم و همه کارها را هم در آشپزخانه‌ام می‌کردم و بدون پرداخت حتی یک پنی مالیات، سالی هزار دلار درآمد خالص داشتم.»

تقاضا برای شیرینی‌های خانگی خانم اسپیر بقدری زیاد شد که او ناچار

شد مغازه‌ای بگیرد و دو نفر را برای پختن پای، کیک، نان و نان باگت استخدام کند. در طول جنگ، مردم ساعتها صف می‌کشیدند تا نانهای خانگی او را بخرند. خانم اسپیر ادامه می‌دهد: «هرگز در زندگی این قدر احساس خوشبختی نکرده بودم. این روزها دوازده تا چهارده ساعت در روز کار می‌کنم، ولی خسته نمی‌شوم، چون برایم حکم تفریح را دارد. حس می‌کنم در زندگی کاری کرده‌ام. سهم خود را برای اندکی شاد کردن مردم پرداخته‌ام. آن قدر سرم شلوغ است که فرصت نمی‌کنم تنها یا نگران باشم. کارم جای خالی مادر و شوهرم را در زندگی پر کرده است.»

موقعی که از خانم اسپیر پرسیدم آیا بقیه زنهایی که آشپزهای خوبی هم هستند می‌توانند به شیوه او، در شهری که ده هزار نفر و بیشتر، جمعیت دارد، پول در بیاورند، جواب داد: «معلوم است که می‌توانند!»

خانم اورا اسنادیدر هم همین را می‌گوید. او در می‌ویل ایلینویز که سی هزار نفر جمعیت دارد، زندگی می‌کند و کارش را با یک فرو و ده سنت پول برای خرید مواد اولیه شروع کرد. شوهرش بیمار بود و او ناچار بود پول در بیاورد. ولی چگونه؟ هیچ تجربه‌ای نداشت و هیچ مهارتی و هیچ سرمایه‌ای. او فقط یک زن خانه‌دار بود. کمی سفیده تخم‌مرغ و شکر برداشت و با آنها در فر، آب نبات درست کرد. بعد آب نبات‌هایش را جلوی یک مدرسه برد و آنها را دانه‌ای یک پنی فروخت و به آنها گفت: «فردا با خودتان پول بیشتری بیاورید. هر روز اینجا می‌آیم و آب نبات خانگی می‌آورم.» هنوز یک هفته نگذشته بود که هم سود به دست آورد و هم برای زندگیش امید و هدفی پیدا شد. او خود و بچه‌ها را خوشحال می‌کرد و دیگر برای نگرانی وقت نداشت.

این زن ساکت و خجالتی اهل می‌وود ایلینویز، بقدری بلندپرواز شد که تصمیم گرفت آب نبات خانگی خود را در شهر پر هیاهو و شلوغ شیکاگو بفروشد. او با شرمندگی پیش یک فروشنده ایتالیایی بادم زمینی رفت. فروشنده شانه‌هایش را بالا انداخت، چون مشتریهایش از او بادم زمینی می‌خواستند نه آب نبات. خانم اسنادیدر برای او یک نمونه گذاشت. فروشنده ایتالیایی خوشش آمد و آب نباتها را برایش فروخت و همان روز اول سود خوبی به او داد. چهار سال بعد، این خانم اولین مغازه‌اش را در شیکاگو باز کرد. این مغازه فقط هشت

متر مربع مساحت داشت. شبها آب نبات درست می‌کرد و روزها می‌فروخت. این خانم ترسو و خجالتی که کارخانه آب نبات‌سازی‌اش را با فر آشپزخانه‌اش راه انداخت، حالا هفده مغازه دارد که پانزده تای آنها در مناطق شلوغ شیکاگو هستند.

من می‌خواهم روی این نکته تکیه کنم. نلی اسپیر اهل نیویورک و او را اسنایدر اهل ایلینویز، به جای نگرانی مالی، کار مثبتی کردند. آنها از کم شروع کردند و با فر آشپزخانه‌شان و بدون هزینه سربار، اجاره، آگهی و پرداخت حقوق و دستمزد، توانستند کار بزرگی انجام دهند. این شرایط تقریباً برای هر زنی که با مسائل مالی دست به گریبان است، امکان‌پذیر است.

به اطراف خود نگاه کنید. بسیاری از احتیاجات هستند که برآورده نشده‌اند. مثلاً اگر خودتان را آموزش بدهید و آشپز خوبی بشوید، می‌توانید با دایر کردن کلاس آشپزی برای دخترهای جوان در آشپزخانه خودتان، کارتان را شروع کنید. می‌توانید به خانه‌های اطراف سر بزنید و برای خودتان شاگرد پیدا کنید.

درباره کسب درآمد در اوقات فراغت، کتابهای زیادی نوشته شده‌اند. از این جور فرصتها هم برای مردان و هم برای زنان، زیاد است. ولی یک نکته را باید تذکر بدهم: فقط در صورتی برای فروش دم در خانه‌ها بروید که فطرتاً استعداد این کار را داشته باشید. خیلی‌ها سعی می‌کنند و شکست می‌خورند.

### قانون شماره ۱۰:

هرگز قمار نکنید.

همیشه از آدمهایی که فکر می‌کنند با شرط‌بندی روی اسب یا ماشینهای شرط‌بندی، پولدار می‌شوند، حیرت می‌کنم. مردی را می‌شناسم که با لخت کردن همین آدمهای ساده‌لوح امرار معاش می‌کند. آدمهایی که گمان می‌کنند می‌توانند با استفاده از ماشینهایی که اساساً برای سرکیسه کردن آنها اختراع شده‌اند، پولدار شوند.

من یکی از سرشناس‌ترین شرط‌بندها را در امریکا می‌شناسم. او شاگرد

کلاس بزرگسالان من بود و می‌گفت با این همه اطلاعاتی که درباره مسابقه اسبدوانی دارد، هیچ وقت نتوانسته است با شرط‌بندی روی اسب پولی به دست بیاورد. با این همه واقعیت‌ها نشان می‌دهند که آدم‌های احمق سالی شش میلیون دلار، یعنی شش برابر قرض‌های ملی دولت امریکا در سال ۱۹۱۰، شرط می‌بندند. این شخص به من گفت اگر دشمنی داشت که می‌خواست سر به تنش نباشد، برای نابودیش هیچ راهی بهتر از تشویق او به شرط‌بندی پیدا نمی‌کرد. وقتی از او پرسیدم، مگر به سر آدمی که روی اسب شرط‌بندی می‌کند چه بلایی می‌آید، جواب داد: «آدم احتمالاً ضرابخانه امریکا را هم در این مسابقه‌ها می‌بازد.»

اگر قرار است قمار کنیم، لاقول کمی هوشیاری به خرج بدهیم. ببینیم علیه ما چه امکان باخت‌هایی وجود دارند. چطور این کار را بکنیم؟ با خواندن کتابی تحت عنوان شمارش امکان باخت‌ها نوشته اوسوالد جاکوبی، ریاضی‌دان درجه یک، آمارگر حرفه‌ای، بیمه‌گر با سابقه و بهترین بازیکن پوکر و بریج. در این کتاب ۲۱۵ صفحه‌ای احتمالات باخت شما در شرط‌بندی روی اسب، بازی رولت، پوکر، بریج، بازی با ماشینهای شرط‌بندی و سرمایه‌گذاری در بازار سهام آمده، از احتمالات علمی و ریاضی در بقیه زمینه‌ها هم صحبت شده، ولی کسی به شما نگفته است که چگونه می‌توان با قمار کردن پولدار شد. در واقع نویسنده در این کتاب هیچ آشی برای شما نپخته است، او فقط به شما گفته است احتمالاتی که در زمینه‌های مختلف شرط‌بندی باعث می‌شوند شکست بخورید، کدامند. اگر خیلی دلتان می‌خواهد در شرط‌بندی اسب یا روی ماشین شرط‌بندی نیرو بگذارید، این کتاب نشان‌تان می‌دهد که چطور صد بار یا حتی هزار بار برنده بشوید، اما این که چقدر برایتان آب بخورد؟ معلوم نیست.

### قانون شماره ۱۱:

اگر نمی‌توانید اوضاع مالی خودتان را درست کنید، خوب است که با خودتان مهربان باشید و نخواهید چیزی را که عوض نمی‌شود، عوض کنید.



اگر نمی‌توانیم وضع مالی خودمان را بهتر کنیم، شاید لااقل بتوانیم برخورد ذهنی خودمان را نسبت به آن موضوع تغییر بدهیم. بیائید به یاد بیاوریم که بقیه مردم هم نگرانی‌های مالی خودشان را دارند. شاید نگرانیم که نمی‌توانیم با جونزها بپریم و جونزها هم احتمالاً نگرانند چون نمی‌توانند با ریتزها بپرند و ریتزها نگرانند چون نمی‌توانند با وندر بیلتزها بپرند.

بعضی از مشهورترین آدمها در تاریخ امریکا کسانی هستند که در مسائل مالی گرفتار مشکل بوده‌اند. لینکلن و واشنگتن ناچار بودند برای سفرهای تبلیغاتی برای رئیس جمهور شدن، پول قرض کنند.

اگر نمی‌توانیم هر چه را می‌خواهیم به دست آوریم، بیائید روز و روزگار خود را مسموم نکنیم و حال خود را با نگرانی و کراهت به هم نزنیم. بیائید نسبت به خودمان مهربان باشیم. بیائید سعی کنیم در این باره یک کمی فلسفی فکر کنیم و مثل سنکا، یکی از بزرگترین فلاسفه روم باستان بگوئیم: «اگر هر چه که دارید به نظرتان کافی نیست، دنیا را هم به شما بدهند، حال خوشی نخواهید داشت.»

بیائید به یاد خود بیاوریم که: اگر همه ایالات متحده امریکا را به ما بدهند و دورش پرچین بکشند که هیچ کس نتواند واردش شود، ما بیشتر از سه وعده نمی‌توانیم بخوریم و در یک لحظه در بیشتر از یک رختخواب نمی‌توانیم بخوابیم.

برای کاستن از نگرانی‌های مالی، بهتر است این یازده قانون را اجرا کنید:

۱. واقعیت‌ها را روی کاغذ بیاورید.
۲. بودجه‌تان را دقیق تنظیم کنید تا با نیازهای شما متناسب باشد.
۳. یاد بگیرید پولتان را عاقلانه خرج کنید.
۴. با اضافه کردن درآمدها در دست خود را زیاد نکنید.
۵. سعی کنید برای خود اعتبار دست و پا کنید تا در صورت نیاز بتوانید از آن منبع قرض بگیرید.
۶. خودتان را در برابر بیماری، آتش و هزینه‌های آنی و فوری بیمه کنید.
۷. نگذارید بیمه عمرتان یکجا نقداً به بیوه شما پرداخت شود.
۸. به بچه‌هایتان احساس مسوولیت نسبت به پول را یاد بدهید.

۹. در صورت ضرورت، از اجاق آشپزخانه تان کمی پول دریاورید.

۱۰. هرگز قمار نکنید.

۱۱. اگر نمی توانید اوضاع مالی خودتان را درست کنید، خوب است با

خودتان مهربان باشید و نخواهید چیزی را که عوض نمی شود، عوض کنید.

## بخش دهم

«چگونه بر نگرانی غلبه کردم»

۳۲ داستان واقعی

«در یک آن شش مسأله بزرگ برای من پیش

آمد»

نوشته سی. آی. بلاک وود

کالج بلاک وود، اوکلاهاسیتی، اوکلاهما

در تابستان ۱۹۴۳، به نظرم می‌آمد که نیمی از نگرانی‌های دنیا، روی سر من خراب شده‌اند.

چهل سال تمام، زندگی آرام، آزاد و بی‌دغدغه‌ای را گذرانده و فقط با مسائل پیش پا افتاده‌ای که برای هر شوهر، پدر و کارمندی پیش می‌آیند روبرو شده بودم. همیشه توانسته بودم با این مسائل، راحت کنار بیایم، ولی یکمرتبه دامب! دامب!! دامب!!! دامب!!!! دامب!!!!!! شش تا مسأله بزرگ و عمده، روزگaram را سیاه کردند. هر شب از این دنده به آن دنده می‌غلتیدم و خواب و بیدار، فکر می‌کردم که چطور با این شش نگرانی بزرگ کنار بیایم.

۱. کالج من روی لبه پرتگاه قرار گرفته و گرفتار فاجعه مالی شده بود، چون

همه پسرها داشتند به جنگ می‌رفتند و دخترها هم در صنایع وابسته به جنگ آموزش می‌دیدند و پول به دست می‌آوردند و وضعشان بهتر از دخترهای فارغ‌التحصیل کالج من بود.

۲. پسر بزرگم به جنگ رفته بود و دل من هر لحظه از نگرانی برای همه والدینی که بچه‌هایشان به میدان جنگ رفته بودند، فرو می‌ریخت.

۳. شهر اکلاهما داشت گسترده می‌شد و قرار بود در آن فرودگاهی بزنند و خانه من که قبلاً خانه پدرم بود، درست وسط این طرح قرار گرفته بود. می‌دانستم که فقط یک دهم قیمت ملک را به ما خواهند داد و از آن بدتر این که من خانه پدریم را از دست می‌دادم و به خاطر کمبود مسکن نگران بودم که آیا اصلاً می‌توانم سرپناه دیگری برای خانواده شش نفریم پیدا کنم. می‌ترسیدم ناچار شویم در چادر زندگی کنیم. حتی نگران بودم که نکند نتوانیم چادر هم بخریم.

۴. نزدیک خانه من یک کانال آبیاری زدند و چاه خانه‌ام خشک شد. حفر یک چاه جدید پانصد دلار خرج برمی‌داشت. ناچار بودم هر روز صبح با سطل آب بیاورم و این کار دو ماه ادامه داشت و من مدام دلهره این را داشتم که این کار تا آخر جنگ طول بکشد.

۵. فاصله محل کارم از خانه‌ام ده مایل بود و من کارت درجه دو بنزین داشتم، یعنی که نمی‌توانستم لاستیک جدیدی برای ماشینم بخرم و دائماً نگران بودم اگر با لاستیک‌های فوق‌العاده پوسیده سوار فوردد قدیمی‌ام بشوم، لاستیک‌ها بترکند و کار دستم بدهند.

۶. دختر بزرگم یک سال زودتر از موعد مقرر از دبیرستان دیپلم گرفته بود و می‌خواست به کالج برود و من پول نداشتم او را بفرستم و می‌دانستم که دلش سخت خواهد شکست.

یک روز بعد از ظهر، همین طور که در دفتر کارم نشسته بودم و داشتم به چیزهایی که نگرانم می‌کردند، فکر می‌کردم، تصمیم گرفتم همه را بنویسم، چون ظاهراً هیچ کس به اندازه من نگرانی نداشت. هیچ وقت از دست و پنجه نرم کردن با نگرانی‌هایی که به من فرصت جدال برای حل آنها را می‌دادند، فرار نکرده بودم، ولی این نگرانی‌ها به شکل هولناکی خارج از حد تحمل من بودند و برای حل آنها هیچ کاری از دست من ساخته نبود. بنابراین فهرست نگرانی‌هایی را که

نوشته بودم، کنار گذاشتم و با گذشت ایام، فراموشش کردم. هیجده ماه گذشت و داشتم پرونده‌هایم را زیر و رو می‌کردم که به این فهرست برخورددم و نگرانی‌هایی را که روزگاری داشتند کمر مرا می‌شکستند مرور کردم. این بار با علاقه زیاد آنها را خواندم و بهره فراوان بردم. حالا می‌دیدم که هیچ یک از آنها اتفاق نیفتاده بودند.

در اینجا ماجرای را که برای هر یک از آنها پیش آمد، می‌نویسم:

۱. دیدم که نگرانی درباره بسته شدن کالج، بیهوده بوده است، چون دولت به کالج‌های بازرگانی پول پرداخت تا سربازها را آموزش بدهند و خیلی زود کالج من تا حداکثر ظرفیت پر شد.

۲. نگرانی من درباره پسر بیهوده بود: او از جنگ برگشت بی آن که حتی یک خراش هم برداشته باشد.

۳. دیدم که نگرانی‌های من درباره احداث فرودگاه در خانه پدری من بیهوده بوده است، چون در یک مایلی خانه من چاه نفت کشف شد و پرداخت پول برای خرید منزل من و تبدیل آن به فرودگاه، عمل احمقانه‌ای به نظر می‌رسید.

۴. دیدم که نگرانی‌های من برای حفر چاه بیهوده بوده است، چون بمحض این که متوجه شدم جایی که در نظر داشته‌ام چاه بزنم، زمین مناسبی ندارد، آن پول را صرف حفر چاه عمیق‌تری در جای مناسب‌تری کردم و به سفره آب زیرزمینی عظیمی رسیدم.

۵. دیدم که نگرانی‌هایم برای لاستیک ماشین بیهوده بوده است، چون با پنچرگیری‌های مناسب و رانندگی با احتیاط، لاستیک‌ها هر جور بود دوام آوردند.

۶. دیدم که نگرانی‌هایم درباره ادامه تحصیل دخترم بیهوده بوده است، چون درست شش روز قبل از باز شدن کالج، درست مثل یک معجزه به من پیشنهاد شد که بیرون از وقت کالج، عهده‌دار ممیزی جایی بشوم و این کار باعث شد بتوانم دخترم را در زمان مقرر به کالج بفرستم.

شنیده بودم که می‌گویند نود درصد چیزهایی که ما برایشان نگران می‌شویم هیچ وقت اتفاق نمی‌افتند، ولی این ضرب‌المثل قدیمی تا وقتی که خودم فهرست نگرانی‌هایم را پس از هیجده ماه مرور کردم، این قدر برایم

معنی دار جلوه نکرده بود.

حالا خدا را شکر می‌کنم که ناچار شدم بیهوده با این شش نگرانی هولناک دست و پنجه نرم کنم. این تجربه به من درسی داد که هرگز فراموش نمی‌کنم. آموختم که چقدر احمقانه است با حوادثی درآویزیم که اتفاق نیفتاده‌اند و ورای اختیار و کنترل ما هستند و احتمال دارد هرگز اتفاق هم نیفتند.

یادتان باشد، امروز فردایی است که دیروز آن قدر نگرانش بودید. از خودتان بپرسید: چطور این قدر مطمئن بودم چیزی را که نگرانش هستم واقعاً اتفاق خواهد افتاد.

«در ظرف یک ساعت می‌توانم خود را به یک

آدم خوش بین درجه یک تبدیل کنم.»

نوشته راجر. دبلیو. باب سون

اقتصاددان مشهور

باب سون پارک، ولسلی هیلز، ماساچوست

موقعی که در موقعیتی قرار می‌گیرم و کلافه می‌شوم، می‌توانم ظرف یک ساعت، نگرانی‌ام را از بین ببرم و تبدیل به یک آدم خوش بین درجه یک بشوم. حالا به شما می‌گویم که چه می‌کنم. به کتابخانه‌ام می‌روم، چشمم را می‌بندم، به طرف قفسه خاصی که فقط کتابهای تاریخی در آن هست می‌روم و با همان چشمهای بسته و بی آن که بدانم چه چیزی را دارم برمی‌دارم و مثلاً کتاب فتح مکزیکو نوشته پرسکات زیر دستم آمده است یا زندگی دوازده سزار نوشته سوته تونیوس، یکی را بیرون می‌کشم و دیمی آن را باز می‌کنم. بعد برای یک ساعت همان صفحه‌ای را که پیش رویم می‌آید می‌خوانم و هر چه بیشتر پیش می‌روم بهتر می‌فهمم که چطور دنیا همیشه پر از رنج و دلهره بوده است و چطور

تمدن‌ها همیشه به هزاران تکه تقسیم شده‌اند. صفحات تاریخ پر از قصه‌های دردناک جنگها، قحطی‌ها، فقرها، بیماریها و ستمهای انسانها به انسانهاست. پس از آن که یک ساعتی تاریخ می‌خوانم، می‌فهمم شرایطی را که دشوار تصور کرده‌ام، هیچ هستند و تازه خیلی هم بیشتر از آن که تصورم را بکنم به کارم می‌آیند. همین به من قدرت می‌دهد که مسائل فعلی خودم را از ابعاد مختلف ببینم و بفهمم که دنیا در مجموع دارد به سمت وضعیت بهتری حرکت می‌کند.

در اینجا شیوه‌ای مطرح می‌شود که می‌ارزد یک فصل را به آن اختصاص دهم. تاریخ بخوانید! سعی کنید دیدگاه یک هزار سال را یکباره جلوی نظرتان بیاورید تا متوجه شوید مسائل ما در مقابل ابدیت و نهایت، چقدر پیش پا افتاده هستند.

## «چطور از شر عقده حقارت شدید خلاص

### شدم.»

نوشته المر توماس

سناتور ایالات متحده امریکا از اوکلاهما

پانزده ساله که بودم مدام با نگرانی و ترس و عذاب وجدان، خودم را شکنجه می‌دادم. به نسبت سنم خیلی قدبلند بودم و هیکلم مثل تیر چراغ برق باریک و لاغر بود. قدم ۱۸۵ سانت و وزنم فقط ۵۹ کیلو بود. به رغم قد بلندم بسیار ضعیف بودم و ابدأ نمی‌توانستم در بازی بیس‌بال یا دو و میدانی با بقیه بچه‌ها رقابت کنم. آنها سر به سرم می‌گذاشتند و به من می‌گفتند «تیر چراغ برق». بقدری نگران و گرفتار شرمندگی بودم که از رویرو شدن با آدمها می‌ترسیدم و مدام از آنها فرار می‌کردم. مزرعه و خانه روستایی ما از جاده اصلی خیلی دور بود و اطراف خانه‌مان با الوارهای کلفت پوشانده شده بود و از همان اول هم

کسی به فکر صاف و منظم کردن آنها نیفتاده بود. ما نیم مایل دور از بزرگراه زندگی می‌کردیم و گاهی یک هفته می‌گذشت و من جز مادر، پدر و خواهر و برادرهایم کسی را نمی‌دیدم.

اگر گذاشته بودم آن نگرانی‌ها و ترسها بر من غلبه کنند، کارم ساخته بود و در زندگی به هیچ جا نمی‌رسیدم. هر روز و هر ساعت به خاطر قدلند و هیکل لاغر و مردنی خودم سوگواری می‌کردم. اصلاً به چیز دیگری فکر نمی‌کردم. آشفتگی و ترس من آن قدر زیاد بود که نمی‌توانم توصیفش کنم. مادرم احساس مرا می‌دانست. او معلم مدرسه بود و روزی به من گفت: «پسرا تو باید درس بخوانی و زندگی‌ت را با مغزت اداره کنی، چون ظاهراً بدنت همیشه معلول خواهد بود.»

می‌دانستم که پدر و مادرم نمی‌توانند مرا به کالج بفرستند و ناچارم خودم راهم را پیدا کنم، برای همین یکی از زمستانها تله گذاشتم و چند تا راسو، مینک و جانوران با ارزش را شکار کردم. بعد آنها را به چهار دلار فروختم و دو تا خوک کوچک خریدم. غذایشان دادم و به آنها رسیدگی کردم و وقتی بزرگ شدند، به چهل دلار فروختم. با فروش آنها به کالج لنترال نورمال در ایندیانا رفتم. هفته‌ای یک دلار و چهل سنت برای ثبت نام و پنجاه سنت برای اتاق پرداخت می‌کردم. پیراهن قهوه‌ای را که مادرم برایم دوخته بود می‌پوشیدم (او همیشه پیراهن قهوه‌ای برایمان می‌دوخت که کثافتش دیرتر معلوم شود) کت و شلواری را می‌پوشیدم که روزگاری مال پدرم بود. نه کت و شلوار پدر اندازه‌ام بود نه کفش‌های قدیمی‌اش. کفش‌ها بندهای کثیفی در دو طرف داشتند و همین طور که راه می‌رفتم پشت سرم کش می‌خوردند. از این که با بقیه بچه‌ها قاطی بشوم، دستپاچه می‌شدم. تک و تنها توی اتاقم می‌نشستم و درس می‌خواندم. بزرگترین آرزوی زندگی‌م این بود که بتوانم برای خودم یک دست لباس نو که اندازه‌ام باشد بخرم و دیگر خجالت نکشم.

کمی بعد، چهار اتفاق پی در پی باعث شدند که بر نگرانیها و عقده حقارت‌م غلبه کنم. یکی از این اتفاقات به من شجاعت و امید و اطمینان بخشید و بکلی بقیه زندگی مرا عوض کرد. این اتفاقها را با دقت تعریف می‌کنم.

اول: فقط هشت هفته از حضور من در این مدرسه عادی گذشته بود که



امتحان دادم و توانستم گواهینامه درجه سه برای تدریس در مدارس عمومی روستاها را به دست بیاورم. اعتبار این گواهینامه فقط شش ماه بود، ولی کاملاً معلوم بود که یک نفر به من ایمان دارد و این اولین باری بود که می‌دیدم کسی غیر از مادرم به من اعتقاد دارد.

دوم: مدرسه‌ای روستایی در محلی به نام هپی‌هالو با دستمزد روزی دو دلار یا چهل دلار در ماه استخدامم کرد. در اینجا متوجه شدم که آن یک نفر خیلی زیاد به من اعتقاد دارد.

سوم: بمحض این که اولین چکم را گرفتم چند دست لباس که از پوشیدنشان خجالت نمی‌کشیدم، خریدم. اگر الان یک نفر به من یک میلیون دلار بدهد، به اندازه خریدن اولین کت و شلوارم که فقط چند دلار برایش پرداخته بودم، نمی‌تواند دل مرا بلرزاند.

چهارم: اولین نقطه عطف واقعی زندگی من، آن پیروزی عظیمی که در مبارزه علیه دستپاچگی و عقده حقارت نصیبم شد، در نمایشگاه پوتنام کاوتی بود که همه ساله در بین بریج ایندیانا برگزار می‌شد. مادرم تشویقم کرد در مسابقه سخنرانی که در آنجا اجرا می‌شد، شرکت کنم. از نظر خودم، این پیشنهاد، عجیب و غریب بود. در عمرم جرأت نکرده بودم حتی با یک نفر حرف بزنم، چه رسد در مقابل یک جمع. ولی مادرم بطرز رقت‌انگیزی به من ایمان داشت و برای آینده‌ام خوابهای بزرگی دیده و همه زندگیش را روی پسرش سرمایه‌گذاری کرده بود. ایمان او باعث شد وارد این مبارزه بشوم. موضوع سخنرانی‌ام چیزی بود که در حالت عادی کمترین شایستگی را برای سخنرانی درباره آن نداشتم: «هنرهای زیبا در امریکا» رک و راست بگویم، موقعی که شروع به تهیه متن سخنرانی کردم، اصلاً نمی‌دانستم هنرهای زیبا چه هستند، ولی اهمیت نداشت چون مخاطبان من هم از هنرهای زیبا چیزی نمی‌دانستند. متن سخنرانی را حفظ کردم و صد بار برای درختها و گاوها خواندم. آن قدر شوق داشتم که به خاطر دل مادرم یک نمایش درست و حسابی بازی کردم و حتماً با هیجان زیاد حرف زدم، چون هر جور بود، جایزه اول را به من دادند. از این اتفاق داشتم شاخ درمی‌آوردم. جمعیت چنان هورایی کشید و چنان تشویقم کرد که داشتم سخته می‌کردم. پسرهایی که روزگاری مسخره‌ام می‌کردند و سر به سرم می‌گذاشتند و

به من می‌گفتند تیر چراغ برق، حالا به تخت پشتم می‌زدند و می‌گفتند: «المرا می‌دانستم که از پس‌اش برمی‌آی» مادرم دست انداخته بود دور کمر من و یکریز گریه می‌کرد. به گذشته که نگاه می‌کنم، می‌بینم برنده شدن در آن مسابقه، نقطه عطف زندگی من بوده است. روزنامه محلی در صفحه اول مقاله‌ای درباره من نوشت و آینده درخشانی را برایم پیش‌بینی کرد. برنده شدن در آن مسابقه، مرا هم در محل زندگیم قاطی آدمها کرد و به من اعتبار و اهمیت بخشید و از آن مهمتر، اعتماد مرا صدها برابر کرد. حالا می‌فهمم که اگر در آن مسابقه برنده نشده بودم، احتمالاً سناتور نمی‌شدم، چون آن مسابقه دید مرا نسبت به زندگی عوض کرد، افق‌های جدیدی را بر من گشود و استعدادهایی را در خود تشخیص دادم که قبلاً تصورش را هم نمی‌کردم. از همه مهمتر این که برنده شدن در این مسابقه، بورس تحصیلی یک ساله‌ای را در کالج سنترال نورمال نصیبم کرد.

حالا می‌خواستم به تحصیلاتم ادامه بدهم، بنابراین در فاصله سالهای ۱۸۹۶ تا ۱۹۰۰، و قتم را بین تدریس و تحصیل تقسیم کردم. برای آن که بتوانم شهریه دانشگاه دوپو را بدهم، پیشخدمتی می‌کردم، مواظب کوره‌ها بودم، چمن می‌زدم، کتابداری می‌کردم، تابستانها در مزارع گندم و ذرت کار می‌کردم و در جاده‌سازی، سنگ و ریل می‌چیدم.

در سال ۱۸۹۶، فقط نوزده سال داشتم، اما برای انتخابات ریاست جمهوری ویلیام جنینگز بریایان، بیست و هشت سخنرانی ایراد کردم. هیجان سخنرانی برای ریاست جمهوری او باعث شد، خودم هم وارد کار سیاست بشوم، بنابراین در دانشگاه دوپو، حقوق و آئین سخنرانی خواندم. در سال ۱۸۹۹ برای بحث با کالج باتلر که در ایندیانا پولیس برگزار می‌شد و موضوع آن این بود «سناتورهای ایالات متحده باید با رأی مردم انتخاب شوند» از طرف دانشگاه دوپو به عنوان نماینده انتخاب شدم و توانستم رقبا را از میدان به در کنم و در سال ۱۹۰۰ سردبیر سالنامه کالج با عنوان میراژ و روزنامه دانشگاه با عنوان پالادیوم بشوم.

بعد از دریافت مدرک لیسانس حقوق به نصیحت هوراس گریلی گوش کردم و به جای رفتن به غرب به جنوب غربی آمریکا یعنی اوکلاهما رفتم. آنجا برای من حکم کشور جدیدی را داشت. در لوتون دفتر وکالتی باز کردم و سیزده

سال تمام در دفتر نمایندگی سنا در آنجا و چهار سال هم در خود سنا خدمت کردم و وقتی پنجاه ساله شدم به آرزوی همیشگی زندگی زدگیم یعنی، سناتوری اوکلاهما رسیدم و از چهارم مارس ۱۹۲۷ در آنجا مشغول کار شدم. همیشه در مناطق سرخپوست نشین خدمت کرده‌ام و پیوسته نیز افتخار آن را داشته‌ام که از طرف حزب دموکرات در سنا و کنگره نماینده اوکلاهما باشم.

این داستان را نگفتم که درباره افتخاراتم حرف بزنم، چون این چیزها برای کسی جاذبه‌ای ندارند. داستانم را گفتم فقط به این امید که به بعضی پسرهای بینوا که از نگرانی و کمرویی و عقده حقارت رنج می‌برند و همان حالی را دارند که من موقع پوشیدن کت و شلوار و کفش‌های پدرم که هی از پایم درمی‌آمدند، داشتم، دل و جرأت و شجاعت ببخشم و بگویم همه چیز با همت و امید و ایمان، امکان پذیر است.

(یادداشت نویسنده: خوب است بدانید المر توماس که از لباس بدقواره پدرش زجر می‌کشید، بعدها در یک رأی‌گیری سراسری به عنوان شیک‌پوش‌ترین سناتور امریکا انتخاب شد.)

## «من در باغ الله زندگی کردم.»

نوشته آر. وی. سی. بادلی

نقل قول از سر توماس بادلی فقید

بنیانگذار کتابخانه بادلین، آکسفورد

نویسنده کتابهای باد در صحرا، پیامبر و چهارده اثر دیگر

در سال ۱۹۱۸ به دنیای مانوس خود پشت کردم و به شمال شرق افریقا رفتم و با اعراب در صحرا در جایی به نام باغ الله زندگی کردم. هفت سالی آنجا بودم و زبان قبایل آنجا را یاد گرفتم. لباس آنها را پوشیدم، غذای آنها را خوردم و روش زندگی آنها را دنبال کردم، روشی که در طول بیست قرن، بسیار اندک تغییر

کرده بود. آنجا صاحب گوسفند شدم و مثل عربها، کف چادر خوابیدم. درباره دین آنها هم دقیقاً مطالعه کردم و بعدها کتابی به اسم پیامبر درباره محمد نوشتم. این هفت سالی که بین آن چوپانهای سرگردان گذراندم، آرام‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین سالهای عمر من بوده‌اند. تا آن موقع زندگی غنی و سرشار از تجربه‌ای را از سر گذرانده بودم. از پدر و مادری انگلیسی در پاریس به دنیا آمدم و نه سالی در فرانسه زندگی کردم. در ایستون از کالج نظامی سلطنتی در ساندهرست فارغ‌التحصیل شدم. سپس با درجه افسری ارتش انگلستان به هند رفتم و چند سالی آنجا ماندم و چوگان یاد گرفتم و به شکار رفتم و در کوه هیمالیا گشتی زدم. در جنگ جهانی اول جنگیدم و اواخر جنگ به عنوان معاون و ابسته نظامی راهی کنفرانس صلح پاریس شدم. از آنچه که در کنفرانس دیدم و شنیدم، یکه خوردم و عمیقاً ناراحت شدم، چون در فاصله چهار سال جنگ در جبهه غرب، گمان کرده بودم برای نجات تمدن می‌جنگم، ولی در کنفرانس پاریس دیدم که سیاستمداران خودخواه، چگونه زمینه‌های جنگ جهانی دیگری را فراهم می‌کنند و هر کشوری سعی می‌کند آنچه را که در توانش هست تصاحب کند، به اختلافات داخلی دامن بزند و دسیسه‌های پنهانی سیاسی را دوباره علم کند.

حالم از جنگ به هم می‌خورد. حالم از ارتش و اجتماع هم به هم می‌خورد. برای اولین بار در عمرم، شبها خوابم نمی‌برد و مدام نگران بودم چه بکنم. لوید جورج تشویقم کرد وارد عالم سیاست شوم. داشتم به این نصیحت گوش می‌کردم که اتفاق عجیبی پیش آمد. اتفاق عجیبی که برای هفت سال زندگی مرا عوض کرد. کل صحبت من با تی. ای. لارنس، «لارنس عربستان» سه دقیقه طول نکشید. جنگ جهانی اول از این مرد چهره رومانتیک و پر جلوه‌ای ساخته بود. او در بیابان با اعراب زندگی کرده بود و به من گفت همین کار را بکنم. ابتدا، این پیشنهاد به نظرم عجیب و غریب آمد.

در هر حال تصمیم داشتم ارتش را ترک کنم و باید کاری می‌کردم. کارفرماهای شخصی علاقه‌ای به استخدام آدمهایی مثل من که قبلاً افسر ارتش بودیم، نداشتند، بخصوص وقتی که بازار کار پر از میلیونها آدم بیکار بود. برای همین تصمیم گرفتم به پیشنهاد لارنس گوش کنم: به صحرا رفتم تا با اعراب

زندگی کنم و خوشحالم که این کار را کردم. آنها به من یاد دادند بر نگرانی غلبه کنم. مثل همه مسلمانها، آنها هم به تقدیر معتقد بودند و عقیده داشتند هر کلمه‌ای که محمد(ص) در قرآن گفته، کلام مستقیم الله است. قرآن می‌گوید: «خداوند شما و همه اعمال شما را آفریده است.» مسلمانها این را قبول دارند و به خاطر همین آرام هستند و عجله نمی‌کنند و وقتی اوضاع بر وفق مرادشان پیش نمی‌رود، بیهوده دست و پایشان را گم نمی‌کنند. آنها می‌دانند آنچه که مقدر است تغییر نمی‌کند و هیچ کس جز خداوند چیزی را نمی‌تواند تغییر بدهد. البته این حرف من ابدأً به این معنی نیست که آنها می‌نشینند و کاری انجام نمی‌دهند. برای مثال، در صحرا توفانهای شدید و سوزان شن هست که من موقعی آنجا بودم بارها آنها را تجربه کردم. این توفانهای شن سه روز و سه شب پشت سر هم می‌وزیدند و زوزه می‌کشیدند. این بادهای بقدری شدید بودند که شن‌ها را از صحرا بلند می‌کردند و صدها مایل از روی مدیترانه عبور می‌دادند و در دره ژن در فرانسه فرود می‌آوردند. شدت گرمای این بادهای بقدری زیاد بود که احساس می‌کردم موهای سرم کننده خواهند شد. گلویم خشک می‌شد. چشمهایم می‌سوختند و زیر دندانهایم پر از شن می‌شد. احساس می‌کردم جلوی کوره یک کارخانه شیشه‌گری ایستاده‌ام. در چنین مواقعی کارم به جنون می‌کشید و بزحمت سعی می‌کردم عقلم را از دست ندهم. ولی اعراب شکایتی نداشتند. آنها شانه‌هایشان را بالا می‌انداختند و می‌گفتند: «مکتوب!»... «نوشته شده است.»

ولی بمحض این که توفان تمام می‌شد، از جا بلند می‌شدند و شروع به کار می‌کردند. بره‌ها را سر می‌بریدند، چون می‌دانستند که آنها خواهی نخواهی خواهند مرد و آرزو می‌کردند بتوانند گوسفندها را زنده نگه دارند. بعد هم گوسفندها را به طرف جنوب که آب آنجا بود، می‌رانند. همه این کارها را در کمال آرامش و بدون نگرانی و شکایت و سوگواری انجام می‌دادند. رئیس قبیله می‌گفت: «اوضاع خیلی هم بد نیست. امکان داشت هر چیزی را از دست می‌دادم، ولی به شکر خدا چهل درصد گوسفندهایمان باقی مانده‌اند و می‌توانیم دوباره شروع کنیم.»

ماجرای دیگری هم یادم می‌آید. یک وقت داشتیم در صحرا حرکت می‌کردیم که یکی از لاستیک‌ها ترکید. راننده فراموش کرده بود پنجر لاستیک

یدک را بگیرد، بنابراین ما مانده بودیم و سه تا لاستیک. من داشتم از عصبانیت می‌ترکیدم و هیجانزده از آنها پرسیدم چه باید بکنیم. آنها گفتند که عصبانی شدن فایده‌ای ندارد و فقط باعث می‌شود گرما بیشتر اذیتمان کند. آنها گفتند که ترکیدن لاستیک، خواست خداست و هیچ کاری نمی‌شود کرد. بنابراین با همان لاستیک پنجر، آرام و آهسته راه راه افتادیم. هنوز اندکی پیش نرفته بودیم که ماشین پت پت کرد و ایستاد. بنزین‌مان تمام شده بود! رئیس گفت: «مکتوب!» و دوباره به جای فریاد زدن سر راننده که چرا بنزین کافی بر نداشته است، همه آرام و آوازخوان به طرف مقصد راه افتادند.<sup>(۱)</sup>

هفت سال زندگی در میان اعراب مرا متقاعد کرد که بیماریهای عصبی، جنون و مشروب‌خواری اروپایی‌ها و امریکایی‌ها زائیده زندگی‌های عجولانه و پر از هراسی است که ما به آن تمدن می‌گوئیم.

تا وقتی که در صحرا زندگی می‌کردم، نگرانی برای من معنی نداشت. تا هنگامی که در باغ الله زندگی می‌کردم، از چنان سعادت جسمی و روانی‌ای برخوردار بودم که همه ما عمری با حسرت و اندوه در پی آنها هستیم و نمی‌یابیم.

خیلی‌ها با مسأله تقدیر مخالفند. شاید حق با آنها باشد. کسی چه می‌داند؟ ولی همه ما باید بفهمیم که گاهی سرنوشت است که برای ما تصمیم می‌گیرد. برای مثال اگر من سه دقیقه بعد از ظهر یک روز داغ ماه اوت ۱۹۱۹ با لارنس عربستان حرف نزده بودم، همه این سالهایی را که چنین گذراندم، بکلی شکل دیگری بودند. وقتی به زندگی گذشته‌ام فکر می‌کنم، می‌بینم حوادث بسیاری در زندگی من پیش آمده‌اند که از اراده من خارج بوده‌اند. عربها به این حوادث، «مکتوب» و «قسمت» و اراده الله می‌گویند. شما هر اسمی که دلتان می‌خواهد روی آن بگذارید، ولی بدانید که تأثیرشان روی زندگی شما زیاد است. من فقط

۱- متأسفانه برداشت این نویسنده نیز با همه حسن نیت‌اش برداشت اشتباه است و این موضوع بیشتر از آنچه که به سوء نیت دیگران برگردد به غفلت ما برمی‌گردد که با دید علمی و دقیق، مفاهیم تقدیر و مسوولیت را در اسلام برای مردم دنیا تبیین نکرده‌ایم. این گونه نگرش نسبت به اراده الهی، قطعاً با نگرش شیعه که تماماً حاکی از احساس مسوولیت و نظم در امور است تفاوت دارد و ای کاش کسی به فکر ارائه دقیق این مفاهیم بیفتد. «مترجم»

می دانم که هفده سال از بازگشت من از صحرا می گذرد و من هنوز آن تسلیم شادمانه را در مقابل عوامل و اتفاقات غیرقابل اجتناب که از اعراب آموخته ام، در ذهن دارم. این فلسفه در دادن آرامش به من بیشتر از هزاران داروی مسکن اثر داشته است.

من و شما پیرو آئین محمد(ص) نیستیم: ما نمی خواهیم به این شکل معتقد به تقدیر باشیم. ولی وقتی بادهای سوزان و خشک روی زندگی ما می وزند، بادهایی که نمی توانیم جلوی آنها را بگیریم، بیایید بپذیریم که غیرقابل اجتناب هستند. مشغول کار شویم و قطعات خرد و پراکنده را جمع کنیم. (به فصل ۹ مراجعه کنید)

## « پنج شیوه‌ای که برای از بین بردن نگرانی به

### کار بردم»

نوشته پروفیسور ویلیام لیون فلیس

[من افتخار این را داشته‌ام که یک بعدازظهر را با بیلی فلیس، استاد دانشگاه ییل، بگذرانم. اندکی بعد از این ملاقات، او درگذشت. در اینجا پنج شیوه‌ای را که برای از بین بردن نگرانی به کار می‌برد و من در طی مصاحبه یادداشت کرده‌ام، می‌نویسم.

- دیل کارنگی]

۱. بیست و چهار سالم بود که چشمهایم یکمتر به سوی خود را از دست دادند. بعد از آن که سه چهار دقیقه می‌خواندم، چشمهایم طوری می‌سوختند، انگار یک عالمه سوزن داخل آنها ریخته‌اند و حتی موقعی هم که مطالعه نمی‌کردم، بقدری حساس بودند که نمی‌توانستم از پنجره به بیرون نگاه کنم. با بهترین چشم پزشکان نیوهاون و نیویورک صحبت کردم. ظاهراً کمکی از دست

کسی ساخته نبود. بعد از ساعت چهار بعد از ظهر، در تاریکترین گوشه اتاق روی صندلی می‌نشستم و منتظر ساعت خواب می‌ماندم. حسابی ترسیده بودم. می‌ترسیدم کار معلمی را از دست بدهم و ناچار شوم به غرب بروم و خرت و پرت بفروشم. ناگهان ماجرای جالبی پیش آمد که نشان می‌داد ذهن چه تأثیر معجزه‌آسایی روی جسم دارد. وقتی در آن زمستان غم‌انگیز، چشمهای من بدترین وضع را پیدا کردند، دعوتی را که برای سخنرانی مقابل عده‌ای از فارغ‌التحصیلان از من شد، پذیرفتم. همه جای سالن را با چراغهای نورانی که از سقف آویزان شده بودند، چراغانی کرده بودند. نور چراغها بقدری چشمهایم را درد می‌آورد که وقتی روی سکوی خطابه ایستاده بودم، تصمیم داشتم چشمهایم را به کف سالن بدوزم، با این همه در طی سخنرانی سی دقیقه‌ای خود، هیچ دردی در چشمهایم احساس نکردم و مستقیماً به چراغها نگاه کردم، بدون آن که مژه بزنم. جلسه که تمام شد، درد چشمهایم دوباره شروع شد.

بعد از این ماجرا یاد گرفتم که اگر ذهنم را روی مسأله‌ای متمرکز کنم و این کار را نه سی دقیقه که یک هفته ادامه بدهم، معالجه خواهم شد، برای این که فهمیده بودم، هیجان و تمرکز ذهنی بر بیماری جسمی غلبه می‌کند.

مدتی بعد تجربه مشابهی را هنگام سفر روی اقیانوس از سر گذراندم. یکمتر به گرفتار چنان کمر دردی شده بودم که نمی‌توانستم صاف بایستم. در همین موقع از من خواستند روی عرشه کشتی سخنرانی کنم. بمحض این که سخنرانی را شروع کردم، همه آثار درد و گرفتگی از بدنم رفت، صاف ایستادم و خیلی راحت به همه طرف چرخیدم و یک ساعت تمام سخنرانی کردم. موقعی که سخنرانی تمام شد، راحت به اتاق استراحت رفتم. برای یک لحظه حس کردم معالجه شده‌ام، ولی معالجه کاملاً موقتی بود و کمر دردم دوباره شروع شد.

این تجربه‌ها به من ثابت کردند که برخورد ذهنی از اهمیتی حیاتی برخوردار است. یاد گرفتم که باید حتی الامکان از زندگی لذت ببرم، بنابراین حالا طوری زندگی می‌کنم انگار آخرین روزی است که زنده خواهم بود و آنچه می‌بینم آخرین چیزهایی هستند که خواهم دید. هر چیزی در زندگی روزمره برای من حکم ماجرابی را دارد و کسی که در زندگی هیجان دارد، نگران نخواهد شد. من کار روزانه‌ام را که معلمی است، دوست دارم و کتابی به نام هیجان



تدریس نوشته‌ام. معلمی همیشه برای من چیزی بیشتر از یک حرفه یا هنر بوده است. معلمی یک احساس است. همان طور که یک نقاش عاشق نقاشی و یک خواننده، عاشق آواز خواندن هستند، من هم معلمی کردن را دوست دارم. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم، با اشتیاقی عاشقانه به یاد شاگردانم می‌افتم. همیشه احساس کرده‌ام اساسی‌ترین دلیل موفقیت در زندگی، اشتیاق است.

۲. فهمیده‌ام که می‌توانم با خواندن یک کتاب جالب، نگرانی را از ذهنم بیرون کنم. پنجاه و نه ساله بودم که بشدت گرفتار بیماری عصبی شدم. در آن دوره شروع کردم به خواندن زندگی کارلایل نوشته دیوید الک ویلسون و چنان مجذوب آن کتاب شدم که نگرانی‌هایم از بین رفتند.

۳. یک بار دیگر هنگامی که بشدت دلتنگ و کلافه بودم، خودم را وادار کردم که از نظر جسمی بشدت فعالیت کنم. صبحها روزی پنج شش ساعت تنیس بازی می‌کردم، دوش می‌گرفتم، ناهار می‌خوردم و هر روز بعد از ظهر مدتی هم گلف بازی می‌کردم. شبهای شنبه تا ساعت یک بامداد می‌رقصیدم. من از آن آدمهایی هستم که باور می‌کنم آن قدر باید کارکنی تا عرق‌ات درآید. فهمیده‌ام که دلتنگی و نگرانی همراه با عرق از روح آدم بیرون می‌زند.

۴. از مدتها قبل یاد گرفته‌ام که با عجله، هیجان عصبی و نگرانی کار کردن عین حماقت است. همیشه سعی کرده‌ام فلسفه ویلبر کراس را به کار گیرم. او موقعی که فرماندار کانکتی کات بود به من گفت: «گاهی اوقات موقعی که مجبورم چندین کار را در یک لحظه انجام بدهم، آرام می‌نشینم و سعی می‌کنم آرام باشم و یک ساعتی پیپام را دود می‌کنم و هیچ کاری انجام نمی‌دهم.»

۵. همچنین یاد گرفته‌ام که صبر و زمان در حل مسائل ما نقش عمده دارند. وقتی درباره چیزی نگران هستم، سعی می‌کنم آن را از جنبه‌های مختلف ببینم و به خودم می‌گویم: «دو ماه دیگر درباره این موضوع نگران نخواهم بود، پس حالا چرا نگران باشم؟ چرا همین حالا بر خوردی را که دو ماه بعد خواهم داشت، نداشته باشم؟»

در یک جمع بندی کلی، پنج شیوه پروفیسور فلپس برای رفع نگرانی عبارتند از:

۱. با اشتیاق و ذوق زندگی کنید: «من طوری زندگی می‌کنم انگار آخرین روزی است که زنده خواهم بود و آنچه می‌بینم آخرین چیزهایی هستند که خواهم دید.»
۲. یک کتاب جالب بخوانید: «وقتی بشدت گرفتار بیماری عصبی شدم، زندگی کارل لایل را خواندم و چنان مجذوب آن کتاب شدم که نگرانی‌هایم از بین رفتند.»
۳. بازی کنید: «وقتی بشدت دلتنگ و کلافه بودم، خودم را وادار کردم که از نظر جسمی بشدت فعالیت کنم.»
۴. موقعی که کار می‌کنید، آرام باشید: «از مدتها قبل یاد گرفته‌ام که با عجله، هیجان عصبی و نگرانی کار کردن عین حماقت است.»
۵. سعی می‌کنم موضوع را از جنبه‌های مختلف ببینم و به خود بگویم: «دو ماه دیگر درباره این موضوع نگران نخواهم بود، پس حالا چرا نگران باشم؟ چرا همین حالا برخوردی را که دو ماه بعد خواهم داشت، نداشته باشم؟»

## «دیروز از پانیتادم، امروز هم می‌توانم روی

### پایم بایستم»

#### نوشته دوروتی دیکس

من از اعماق فقر و بیماری سر برآورده‌ام. وقتی آدمها از من می‌پرسند چه چیزی باعث شد که بتوانم مشکلات را پشت سر بگذارم، همیشه جواب می‌دهم: «دیروز از پانیتادم. امروز هم می‌توانم روی پایم بایستم و به خودم اجازه نخواهم داد درباره آنچه که فردا ممکن است اتفاق نیفتد، فکر کنم.»

من خواهش، تقلا، اضطراب و ناامیدی را می‌شناسم. همیشه بیش از حد توانم کار کرده‌ام. وقتی به زندگی گذشته‌ام فکر می‌کنم، می‌بینم میدان جنگی

است پر از آرزوهای مرده و امیدهای از دست رفته و توهمات درهم ریخته. میدان جنگی که من همیشه با کارهای عجیب و غریبی علیه خودم جنگیده‌ام و خود را زخمی و له شده بر جا گذاشته و پیش از زمان مناسب، خود را پیر کرده‌ام. با این همه برای خودم حسرتی ندارم، برگزیده و رنجهایی که کشیده‌ام اشک نمی‌ریزم، به زنانی که آنچه را من نداشتم، داشتند، غبطه نمی‌خورم، زیرا من زندگی کرده‌ام، در حالی که آنها فقط وجود داشته‌اند. من جام زندگی را قطره قطره تا به آخر نوشیده‌ام، آنها فقط لبی تر کرده‌اند. من چیزهایی را می‌دانم که آنها هرگز نخواهند دانست. من چیزهایی را می‌دانم که آنها در مقابلش کور خواهند بود. فقط زنهایی می‌توانند از جهان تصویری گسترده و روشن داشته باشند و خواهران کوچک دنیا بشوند که چشمهای خود را با اشک شسته‌اند.

من در دانشگاه «ضربه‌های سهمگین» فلسفه‌ای را آموختم که هیچ زنی در زندگی آرام یاد نمی‌گیرد. یاد گرفته‌ام که هر روز را همان روز زندگی کنم و با قرض گرفتن مشکل فردا، امروز خود را لبریز از نگرانی نکنم. توهم تاریک آینده است که امروز، ما را تبدیل به یک بزدل می‌کند. این ترس را از خود دور کرده‌ام، زیرا تجربه به من آموخته است و قوتش که برسد که من ناچار باشم بشدت بترسم، قدرت و عقل روبرو شدن با آن موضوع را پیدا خواهم کرد. دلواپسی‌های اندک، دیگر قدرت ندارند روی من اثر بگذارند. هنگامی که ببینید آشیان سعادستان ویران شده و هر چه مایه شادمانی شما بوده، از دست رفته است، دیگر از این که پیشخدمتی انگشتش را توی غذا فرو می‌کند یا آشپزی سوپ را می‌ریزد، برانگیخته نمی‌شوید.

یاد گرفته‌ام که خیلی از مردم انتظار نداشته باشم، برای همین هنوز هم از دوستی با کسانی که به من راستش را نمی‌گویند یا پشت سرم غیبت می‌کنند، لذت می‌برم. از همه مهمتر، شوخ‌طبع هستم چون خیلی چیزها را لایق گریه و خنده می‌بینم. اگر زنی بتواند به جای تشنج گرفتن برای مسائل، به آنها بخندد، هیچ چیز نمی‌تواند به او چندان صدمه‌ای بزند. من از سختی‌هایی که برایم پیش آمده است، تأسفی ندارم، برای این که به وسیله آنها بود که هر لحظه دانستم چگونه زندگی بکنم و قیمتی که برایش پرداختم، ارزشش را داشت.

دوروتی دیکس با «هر روز را همان روز زندگی کردن» توانست بر نگرانی غلبه کند. (به فصل ۱ مراجعه کنید).

## «انتظار نداشتم تا سحر زنده بمانم»

نوشته جی. سی. پنی

[در ۱۴ آوریل ۱۹۰۲، مرد جوانی با پانصد دلار سرمایه و یک میلیون دلار اراده، یک مغازه خواربارفروشی در کمه در ایالت وایومینگ، شهر معدنی کوچکی با هزار نفر جمعیت باز کرد. این خواربارفروشی در کنار ارابه کهنه سرپوشیده لوتیز و کلارک قرار داشت. مرد جوان و همسرش در یک نیم طبقه زیر شیروانی بالای مغازه زندگی می‌کردند و میزشان جعبه خالی اجناس و صندلی‌هایشان هم جعبه‌های کوچکتر بودند. همسر این مرد، نوزادش را در پتو می‌پیچید و زیر پیشخوانی که پشت آن کار می‌کرد، می‌گذاشت و به شوهرش کمک می‌کرد. امروزه عظیم‌ترین فروشگاه‌های زنجیره‌ای جهان متعلق به این دو تن است. نام این فروشگاه‌ها جی. سی. پنی است که بیش از هزار و ششصد شعبه در شهرهای مختلف آمریکا دارد. اخیراً با آقای پنی شام صرف کردم و او درباره غمبارترین لحظه عمر خود برایم حرف زد.]

سالها قبل تجربه بسیار دشواری را از سر گذراندم. ناامید و نگران بودم. نگرانی‌هایم به هیچ وجه ربطی به شرکت جی. سی. پنی نداشت. اوضاع تجاری خوب و رو به راه بود، ولی در سال ۱۹۲۹، خود من شخصاً تعهدات احمقانه‌ای را برعهده گرفتم که بیش از موجودی نقدی ما بود. مثل خیلی از مردها، مرا بابت شرایطی که به هیچ وجه مسوولش نبودم سرزنش می‌کردند. بقدری هراسان و نگران شده بودم که نمی‌توانستم بخوابم و گرفتار بیماری بسیار دردناکی شدم و یکباره پوست تنم قرمز شد و کهنه زد. با پزشکی که در نوجوانی با او در مدرسه هامیلتون میسوری هم‌کلاس بودم، یعنی دکتر المر اگلستون، مشورت کردم. او

مرا بستری کرد و گفت واقعاً بیمار هستم. درمان سختی را هم تجویز کرد، ولی هیچ فایده‌ای نداشت. هر روز ضعیف‌تر از پیش می‌شدم. از نظر عصبی و جسمی از پا افتاده بودم و دل و روحم چنان لبریز از یأس بود که حتی نمی‌توانستم بارقه‌ای از امید ببینم. بهانه‌ای برای زندگی نداشتیم و احساس می‌کردم در دنیا حتی یک دوست هم ندارم و خانواده‌ام هم به من پشت کرده‌اند. یک شب دکتر انگلستون به من قرص آرام‌بخش داد، ولی اثر آن خیلی زود از بین رفت و من که متقاعد شده بودم آخرین شب زندگی‌م را می‌گذرانم، ناگهان آشفته از خواب پریدم. از رختخواب بیرون آمدم و برای همسر و بچه‌هایم نامه‌ای نوشتم و در آن گفتم انتظار ندارم سحر را ببینم.

صبح روز بعد که از خواب بلند شدم، واقعاً از زنده بودنم تعجب کردم. به طبقه پائین رفتم و صدای ناقوس کلیسایی را که قبلاً هم هر روز صبح می‌نواخت، شنیدم. هنوز سرودی را که می‌خواندند، به گوش جان می‌شنوم: «خداوند از شما مراقبت خواهد کرد.» به کلیسا رفتم و با قلبی شکسته به سرود گوش دادم، چند آیه از انجیل خواندم و دعا کردم. ناگهان چیزی در من اتفاق افتاد که نمی‌توانم توصیفش کنم. فقط می‌توانم بگویم که معجزه بود. احساس می‌کردم که انگار از تاریکی یک گور برخاسته و به گرما و شکوه خورشیده راه برده‌ام. احساس کردم از جهنم به بهشت راه برده‌ام. قدرت خداوند را به شکلی که قبلاً نمی‌شناختم، در خود احساس کردم. همان موقع فهمیدم که من مسوول همه مشکلاتم هستم. فهمیدم که خداوند با همه عشقش آنجاست تا به من کمک کند. از آن به بعد زندگی‌م خالی از نگرانی بوده است. در حال حاضر هفتاد و یک سال دارم و باشکوه‌ترین و زیباترین لحظات عمر من، همان بیست دقیقه‌ای بوده است که آن روز صبح در آن کلیسا بودم و شنیدم: «خداوند از شما مراقبت خواهد کرد.»

جی. سی. پنی در یک لحظه توانست بر نگرانی خود غلبه کند چون متوجه شد قادری متعال از او مراقبت می‌کند. (به فصل ۹ مراجعه کنید.)

## «به زمین ورزش می‌روم که یا سبد گل را

## سوراخ کنم یا توپ را با ضربه‌ای از محوطه

### زمین بیرون بیندازم»

نوشته کلنل ادی ایگان

رئیس کمیته تربیت بدنی ایالت نیویورک

رئیس قبلی کمیته المپیک جهانی

وقتی نگران می‌شوم و ذهنم مثل اسب عصّاری در چرخه بی‌پایانی می‌افتد، ورزش و حرکات بدنی کمک می‌کنند که آن افکار اندوهبار را دور بریزم. شاید یک ساعت بدم یا چوگان بازی کنم یا آن قدر توپ توی سبد بیندازم که سبد سوراخ شود و یا شاید به زمین ورزش بروم و با راکت تنیس توی سر توپ بزنم. فرق نمی‌کند، ورزش از هر نوع که باشد تصویر ذهنی مرا عوض می‌کند. در تعطیلات آخر هفته، زیاد تمرین می‌کنم، دور زمین گلف می‌دوم، تنیس بازی می‌کنم یا به اسکی می‌پردازم. وقتی جسمم خسته می‌شود، ذهنم خود را از مسائل معمولی زندگی خلاص می‌کند و وقتی دوباره سراغشان می‌روم، ذهنم بعد کفایت قدرت و اشتیاق برای حل آنها دارد.

غالباً موقعی که در نیویورک سرکار می‌روم، غالباً یک ساعتی فرصت پیدا می‌کنم به ورزشگاه ییل بروم. هیچ کس موقعی که تنیس یا اسکی بازی می‌کند، نمی‌تواند به نگرانی ادامه بدهد. در ورزش سر آدم بقدری گرم می‌شود که جایی برای نگرانی باقی نمی‌ماند. کوه‌های عظیم مسائل ذهنی در زمین ورزش تبدیل به تپه‌های کوتاهی می‌شوند که با افکار جدید می‌شود آنها را سریع از بین برد.

به نظر من بهترین پادزهر نگرانی، ورزش است. وقتی نگران هستید عضلاتتان را بشدت به کار بیندازید و از ذهنتان کمتر استفاده کنید و خواهید دید که نتیجه کار چقدر عالی است. برای من که خیلی اثر دارد، به خاطر همین وقتی

ورزش را شروع می‌کنم، نگرانی‌هایم از بین می‌روند.

## «من لقب «خانه خراب نگرانی از دانشگاه

### ویرجینا» را گرفته بودم»

نوشته جیم بردسال

رئیس پروژه کمپانی اسی. اف. مولر نیوجرسی

هفده سال قبل، موقعی که در کالج نظامی بلاکس بورگ ویرجینیا درس می‌خواندم، به من لقب «خانه خراب نگرانی از دانشگاه ویرجینیا» داده بودند. چنان وحشتناک نگران می‌شدم که اغلب بیمار بودم. و همیشه در درمانگاه کالج تختی را برای من نگه می‌داشتند. همین که چشم پرستار به من می‌افتاد، زود یک داروی خواب‌آور به من تزریق می‌کرد. برای همه چیز نگران می‌شدم. گاهی اوقات حتی فراموش می‌کردم که نگران چه هستم. می‌ترسیدم به خاطر نمره‌های پائین از کالج بیرونم کنند. می‌ترسیدم نتوانم در امتحان فیزیک قبول شوم و برای بقیه درسها هم نگران بودم. می‌ترسیدم نتوانم نمره عادی ۷۵ تا ۸۴ را بگیرم. برای سلامتی خود، سوءهاضمه و بیخوابی نگران بودم. برای مسائل مالی نگران بودم. حس خوبی نداشتم، چون نمی‌توانستم برای دوست دخترم هدیه و شیرینی بخرم و یا آن قدر که دوست داشت، او را به گردش ببرم. می‌ترسیدم با یکی از آن آدمهای بی سر و پا ازدواج کند و روز و شب با هزار مسأله بی‌معنی دست و پنجه نرم می‌کردم.

در اوج ناامیدی، مسائلم را برای پروفیسور دوک بیرد، استاد مدیریت بازرگانی وی. پی. آی مطرح کرد.

پانزده دقیقه‌ای را که نزد او بودم، به اندازه کل چهار سالی که در کالج گذراندم به درد زندگیم خورد. او گفت: «جیم! تو ناچاری با واقعیت‌ها روبرو شوی. اگر نیمی از انرژی و وقتی را که صرف نگرانی درباره مسائلت می‌کنی،

صرف حل آنها کنی، دیگر نگران نخواهی شد. نگرانی عاداتی است که یاد گرفته‌ای و باید از سرت بیفتد.»  
و برای از بین بردن نگرانی، سه قانون یادم داد:

- قانون ۱. دقیقاً بفهمید موضوعی را که نگرانش هستید، چیست.
- قانون ۲. علت مسأله را دریابید.
- قانون ۳. فوراً درباره حل مسأله کاری سازنده انجام دهید.

بعد از این گفتگو، چند طرح سازنده در ذهنم آماده کردم. به جای نگرانی درباره این که چرا در درس فیزیک رد شدم، حالا از خودم علت را می‌پرسیدم. می‌دانستم به خاطر خنگی نیست، چون سردبیر نشریه مهندسی دانشگاه ویرجینیا بودم.

فهمیدم به این دلیل در فیزیک نمره نیاورده‌ام که به موضوع آن علاقه نداشتم و بی‌علاقگی من به این دلیل بود که نمی‌فهمیدم این مبحث چقدر به من که مهندس صنعتی بودم کمک می‌کند. ولی حالا نظرم عوض شده بود و به خودم گفتم: «اگر مقامات کالج به این نتیجه رسیده‌اند که من برای فارغ‌التحصیل شدن در این رشته لازم است فیزیک بخوانم، من که هستم که بگویم آنها نفهمیده‌اند؟»

و دوباره برای فیزیک ثبت‌نام کردم و این دفعه موفق شدم، چون وقتم را در بیزاری و نگرانی نگذراندم و مدام به خودم نگفتم که این درس سخت است. با گرفتن چند شغل دیگر، مثل فروش نوشابه در مجالس جشن دانشگاه و همچنین قرض از پدرم که بلافاصله بعد از فارغ‌التحصیلی به او برگرداندم، به اوضاع مالی خودم کمی سر و سامان دادم و از نگرانی در این زمینه راحت شدم. به دختری که به او علاقه داشتم و می‌ترسیدم با یک آدم بی سر و پا ازدواج کند، پیشنهاد ازدواج دادم. حالا او خانم جیم بردسال است.

حالا موقعی که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم نگرانی من ناشی از آشفتگی و بی‌میلی برای پیدا کردن علت نگرانی و ناتوانی برای مقابله واقع‌بینانه با آن بوده است.



جیم بردسال یاد گرفت دست از نگرانی بردارد چون توانست مسائالش را تجزیه و تحلیل کند. در واقع او به تمام اصولی که در فصل ۴ بیان کرده‌ام، عمل کرد.

## «این جمله شعار زندگی من بوده است»

نوشته دکتر جوزف. آر. سیزو

رئیس انجمن دینی نیویورکشویگ

(قدیمی‌ترین انجمن دینی امریکا، تأسیس ۱۷۸۴)

سالها قبل در روزی که داشتم از آشفتگی و تزلزل از پا درمی‌آمدم و انگار همه زندگیم داشت زیر بار نیروهای مهارنشدنی خرد می‌شد، کاملاً اتفاقی انجیل را باز کردم و چشمم به این جمله افتاد: «او که مرا فرستاده است با من است. پدر تنهایم نمی‌گذارد.» از آن روز به بعد زندگیم بکلی تغییر کرد. گمان نمی‌کنم حتی یک روز از عمر من گذشته باشد که این جمله را با خود تکرار نکرده باشم. در فاصله این سالها خیلی‌ها برای مشورت پیش من آمده‌اند و من همیشه آنها را با این کلام انجیل راهی کرده‌ام. از وقتی که چشم من به این جمله افتاد، آن را شعار زندگیم قرار دادم و همه جا با او رفته‌ام و دیده‌ام که چه قدرت و آرامشی دارم. به نظر من این جمله، جوهر و عصاره دین است و زندگی را ارزشمند می‌سازد. این جمله شعار طلایی زندگی من است.

## «تاقەر فرورفتیم و زنده ماندم»

نوشته تد اریکسن

مدیر نمایندگی شرکت مهر و استامپ در کالیفرنای جنوبی

عادت داشتم «خوره نگرانی» باشم، ولی دیگر نیستم. در تابستان ۱۹۴۲ تجربه‌ای را از سر گذراندم که امیدوارم برای همیشه نگرانی را از زندگی من محو کرده باشد. این تجربه باعث شد که هر چیز دیگری در مقایسه با آن، کوچک و ساده به نظر برسد.

سالها بود که دلم می‌خواست تابستانی را در یک کشتی ماهیگیری بازرگانی در آلاسکا بگذرانم، بنابراین در سال ۱۹۴۲ قراردادی برای شکار ماهی آزاد در کودیباک آلاسکا امضا کردم. در کشتی به آن بزرگی فقط سه نفر کار می‌کردند. ناخدای کشتی، معاون او و کارگر خرکاری که همیشه اهل اسکاندیناوی است و او، من بودم.

ماهی قزل‌آلار فقط موقع مدّ دریا می‌شود گرفت و من از هر بیست و چهار ساعت، بیست ساعتش را کار می‌کردم. گاهی مجبور می‌شدم برنامه یک هفته را در یک لحظه بریزم. همه کارهایی را که بقیه دوست نداشتند انجام بدهند، من انجام می‌دادم: عرشه را می‌شستم، چرخ لنگر را می‌انداختم، روی یک اجاق هیزم سوز کوچک، در یک کابین کوچک که آدم از گرما و دود موتور کشتی خفه می‌شد، آشپزی می‌کردم، ظرفها را می‌شستم و کشتی را تعمیر می‌کردم. همیشه گالش پلاستیکی پایم بود که دائماً پر از آب بودند، ولی من وقت نداشتم آنها را خالی کنم، اما همه اینها در مقابل کار اصلی من هیچ بودند. کار من این بود که پاهایم را در پاشنه کشتی جاسازی می‌کردم و چوب پنبه‌ها و الیاف دام را می‌کشیدم، (این حداقل کاری است که از شما توقع دارند بکنید) ولی دام بقدری سنگین بود که وقتی سعی می‌کردم آن را بکشم، راه نمی‌داد. آنچه که پیش می‌آمد این بود که من با کشیدن دام، در واقع کشتی را می‌کشیدم. آن را با همه قدرتم می‌کشیدم تا دام در جایی که لازم بود، قرار گیرد. این کار را هفته‌های متمادی

انجام دادم و دیگر جانم داشت به لبم می‌رسید. تنم برای ماهها وحشتناک درد می‌کرد.

وقتی بالاخره فرصتی پیش می‌آمد که بخوابم، روی یک تشک مرطوب قلنبه سلنبه روی خرپشته انبار می‌خوابیدم و یکی از قلنبگی‌های تشک را درست زیر جایی از پشتم می‌گذاشتم که از همه بیشتر درد می‌کرد و طوری خوابم می‌برد که انگار مرده بودم، بیهوش و بی‌حس. خوشحالم که آن درد و خستگی مفرط بر من غالب شد، چون باعث شد نگرانی‌هایم بکلی تمام شوند. این روزها بمحض این که با مسأله سختی روبرو می‌شوم، به جای نگران شدن، به خودم می‌گویم: «اریکسن! این بلایی که سرت آمده به دشواری کشیدن دام ماهیگیری هست؟» و اریکسن از درونم فوراً جواب می‌دهد: «نه، هیچ چیز به بدی آن نیست!» و به این ترتیب خوشحال می‌شوم و همه چیز را با شجاعت پشت سر می‌گذارم. از نظر من گذراندن تجارب دردناک، گهگاهی بد نیست. خوب است بدانیم که گاه تا قعر دریا فرو می‌رویم و باز هم زنده می‌مانیم. این حس باعث می‌شود که مسائل زندگی در مقایسه با آنها آسان به نظر برسند.

## «همیشه یکی از بزرگترین کله خروهای دنیا

### بودم»

نوشته پرسى. اچ. وایتینگ  
مدیرعامل شرکت دیل کارنگی، نیویورک

من بیشتر از هر انسانی که زندگی کرده و مرده و به حال نیمه جان در آمده است، گرفتار بیماریهای مشکل شده‌ام.

حالا ابداً مالیخولیایی نیستم. پدرم داروخانه داشت و من عملاً در آن بزرگ شدم. هر روز با دکترها و پرستارها حرف می‌زدم و برای همین نامها و علائم اغلب بیماریها را بیشتر از آدمهای عادی می‌دانستم. یک خیالاتی معمولی نبودم،

بلکه یکی دو ساعت درباره علائم یک بیماری فکر می‌کردم و بعد هم عملاً علائم آن بیماری در من به وجود می‌آمد. یادم می‌آید یک بار در گریته بارینگتون ماساچوست، شهری که در آن زندگی می‌کردیم، دیفتری شایع شد. در داروخانه پدر من، هر روز با کسانی که از خانه‌های پر از میکروب می‌آمدند تا دارو بخرند، سر و کار داشتم. بعد، از چیزی که می‌ترسیدم به سرم آمد و خودم دیفتری گرفتم. مطمئن بودم که علائم دیفتری در من هست. به رختخواب رفتم و تا حد مرگ نگران شدم، تا جایی که همه علائم دیفتری در من ظاهر شد. دنبال دکتر فرستادم. او مرا چندین بار معاینه کرد و گفت: «بله، پرسی! دیفتری گرفتی.» این حرف خیالم را راحت کرد، چون وقتی مطمئن شدم که بیماری‌ای را گرفته‌ام، تخت می‌خوابیدم و صبح روز بعد حالم کاملاً خوب می‌شد.

سالها گذشت و من متوجه شدم که توجه و دقت عجیبی در مورد بیماریهای غیرعادی و جالب پیدا کرده‌ام و بارها از بیماریهای عجیب و غریب مردم. بعدها سطح کارم بالا رفت و در سرطان و سل متخصص شدم. حالا که فکرش را می‌کنم به نظرم خنده‌دار می‌آید، ولی آن موقع واقعاً وضع دردناکی داشتم. سالهای سال از تصور این که یک پایم لب گور است بر خود لرزیده‌ام. بهار که می‌شد و می‌خواستم برای خودم لباس بخرم، از خودم می‌پرسیدم: «آیا اتلاف پول نیست؟ از کجا معلوم زنده بمانم که بتوانم آن را بپوشم؟» خوشحالم که حالا به شما خبر می‌دهم که در ده سال گذشته، حتی یک بار هم نمرده‌ام.

چطور جلوی مردنم را گرفتم؟ با مسخره کردن خودم و خلاص شدن از شر خیالات مزخرف. هر وقت احساس می‌کردم علائم بیماری در من دیده می‌شود، به خودم می‌خندیدم و می‌گفتم: «وایتینگ! بیست سال است که داری از بیماریهای کشنده می‌میری و باز صحیح و سالم اینجا هستی. اخیراً یک کمپانی بیمه، تو را به قیمت گزافی بیمه کرده است، برای همین الان وقت مردنت نیست، پس کناری بایست و به ریش همه این چیزها بخند و ببین که چه الاغی هستی که این همه مدت برای چنین چیزهایی نگران بوده‌ای.»

خیلی زود متوجه می‌شدم که نمی‌توانم درباره خودم نگران باشم و به ریش همه چیز خندیده‌ام.

نکته این است: خودتان را خیلی جدی نگیرید. سعی کنید به بعضی از نگرانی‌های احمقانه‌تان «فقط بخندید» و ببینید که با همین خنده‌ها، آنها را بکلی از میدان به در می‌کنید.

## «همیشه سعی کرده‌ام خط تدارکات را باز نگه

### دارم»

نوشته: جین اوتری

محبوبترین و مشهورترین خواننده آهنگهای کابویی

گمانم بیشترین نگرانی‌ها مربوط به مسائل خانوادگی و مالی باشند. خوشبختانه، من با دختری از شهر کوچک اوکلاهما ازدواج کردم که زمینه‌های خانوادگی و سطح طبقاتی‌اش با من یکسان بود. ما هر دو سعی کردیم از یک قانون طلایی پیروی کنیم و مسائل خانوادگی را به حداقل برسانیم.

مسائل مالی را هم همیشه با انجام دو کار به حداقل رسانده‌ام. اول: همیشه سعی کرده‌ام قانون مطلق صد در صد را در هر چیزی رعایت کنم. وقتی پولی قرض می‌گرفتم تا پنی آخرش را پس می‌دادم. چیزهای خرده ریز، بی‌اعتمادی و در نتیجه نگرانی به بار می‌آوردند.

دوم: وقتی ماجرای جدیدی را شروع می‌کردم، همیشه در آستینم یک آس نگه می‌داشتم.

نظامی‌ها می‌گویند اولین شرط پیروزی در جنگ این است که خط تدارکات را باز نگه دارید. من در تک‌زاس و اوکلاهما زندگی می‌کردم و موقعی که مملکت گرفتار قحطی شد، بیشتر از دیگران فقر واقعی را تجربه کردم. گاهی اوقات برای تأمین معاش روزمره‌مان واقعاً گرفتار مصیبت می‌شدیم. آن قدر فقیر بودیم که پدرم ناچار می‌شد ما را با ارابه سرپوشیده‌ای این طرف و آن طرف ببرد که بتوانیم به زندگی ادامه بدهیم. من به چیزی احتیاج داشتم که بیش از این قابل

اعتماد باشد، بنابراین در ایستگاه قطار کاری گرفتم و در ساعات بیکاری طرز مخایره تلگراف را آموختم. بعدها اپراتور دستگاه تلگراف راه آهن فریسکو شدم. مدام مرا این طرف و آن طرف می فرستادند تا جای کسانی را که مریض می شدند یا به مرخصی می رفتند، بگیریم و یا وقتی کارشان زیاد می شد، کمکشان کنم. برای این کار ماهی ۱۵۰ دلار به من پول می دادند. بعدها وقتی اوضاع کارم بهتر شد، همیشه یادم می آمد که کار در راه آهن، برای مواقع بحرانی تضمین خوبی است، برای همین همیشه راه را برای بازگشت به آن کار باز می گذاشتم. راه تدارکاتی من این بود و تا وقتی که در موقعیت شغلی بهتر و جدیدتری مستقر نشدم، آن را برای خود باز گذاشتم.

یادم می آید در سال ۱۹۲۸، موقعی که اپراتور ساعتی راه آهن فریسکو در چلسی اوکلاهما بودم، یک شب، غریبه ای آمد که تلگرافی بفرستد. او شنیده بود که من گیتار می زنم و ترانه های کابویی می خوانم و گفت که کارم خوب است و بهتر است به نیویورک بروم و در صحنه تئاتر یا در رادیو کاری پیدا کنم. طبیعتاً اغوا شدم و وقتی امضای او را پای تلگراف دیدم، نفسم بند آمد: ویل راجرز! به جای آن که فوراً به نیویورک بروم، نه ماهی روی آن فکر کردم و بالاخره به این نتیجه رسیدم که با رفتن به نیویورک و چرخ زدن در آن چیزی را از دست نمی دهم. گذرنامه قطار داشتم و می توانستم همه جا با قطار مجانی بروم. می توانستم همان جا توی کوپه بخوابم و چند تا ساندویچ و میوه هم ببرم که خرج تراشی نکنم.

بنابراین راه افتادم. با این همه وقتی به نیویورک رسیدم، در اتاق مبله ای که هفته ای پنج دلار کرایه آن بود اقامت کردم، در آتومات غذا خوردم و ده هفته تمام خیابانها را گز کردم و هیچ جا نرفتم. تا حد مرگ نگران بودم و فکر می کردم کاری از دستم بر نمی آید و بهتر است برگردم. پنج سالی می شد که برای راه آهن کار کرده بودم، یعنی که آنجا صاحب حق و حقوقی شده بودم، ولی اگر قرار بود این حق و حقوق از دستم نرود، فقط نود روز مرخصی می توانستم بگیرم. تا آن موقع هفتاد روز از مرخصی ام گذشته بود. با عجله به اوکلاهما برگشتم و سعی کردم برای حفظ خط تدارکاتم تلاش کنم. چند ماهی کار و مقداری پول جمع کردم و این دفعه مرخصی گرفتم. یک روز موقعی که منتظر مصاحبه در شرکت صفحه

پرکنی بودم، گیتارم را دست گرفتم و برای یکی از دخترهایی که ما را می‌پذیرفت، ترانه‌ای را خواندم: «جینی! من خواب زمان شکفتن یاس بنفش را می‌بینم.»

موقعی که داشتیم آن را می‌خواندم، نات شیلد کرات، مردی که این ترانه را گفته بود، وارد دفتر شد. طبیعی است از این که کسی ترانه‌اش را می‌خواند، خوشحال بود، بنابراین معرفی‌نامه‌ای به من داد و مرا به کمپانی صفحه پرکنی ویکتور فرستاد. در آنجا صفحه‌ای پر کردم. خوب نبود. خیلی جدی و بدون اعتماد به نفس خوانده بودم. توصیه رئیس شرکت ویکتور را پذیرفتم و به تولسا برگشتم تا روزها برای راه‌آهن کار کنم و شبها در یک برنامه رادیویی آواز بخوانم. از این برنامه‌ریزی خوشم می‌آمد، چون خط تدارکاتیم باز می‌ماند و لزومی نداشت نگران شوم.

نه ماه تمام در ایستگاه رادیویی کی‌وو در تولسا آواز خواندم. در این دوره، من و جیمی لانگ ترانه‌ای به نام «پدر مو نقره‌ای من» اجرا کردیم که خیلی گرفت. آرتور ساترلی، رئیس شرکت صفحه پرکنی امریکن از من خواست از این ترانه صفحه پر کنم. این صفحه بسیار فروش کرد و قیمت آن به پنجاه دلار رسید. سرانجام ترانه‌های کابویی من از ایستگاه رادیویی دلیبو. ال. اس. شیکاگو پخش شدند و هفته‌ای چهل دلار به من حقوق دادند. چهار سال آنجا آواز خواندم و حقوقم به نود دلار در هفته رسید. با آواز خواندن در تئاترهای شبانه توانستم سیصد دلار پس‌انداز کنم.

در سال ۱۹۳۴، از راه‌آهن مرخصی گرفتم تا امکانات زیادی را بررسی کنم. تهیه‌کنندگان هالیوود روی ساختن فیلمهای کابویی، سرمایه‌گذاری‌های عجیبی می‌کردند، ولی دنبال کابوی جدیدی می‌گشتند. کابویی که بتواند آواز هم بخواند. مدیر کمپانی صفحه پرکنی امریکن، عضو شرکت فیلمسازی ری پابلیک هم بود. او به همکاری‌اش گفته بود: «اگر کسی را می‌خواهید که بتواند آواز بخواند، یک نفر را سراغ دارم که برای ما صفحه پر می‌کند.» و به این ترتیب من به سینما راه پیدا کردم. هفته‌ای صد دلار به من حقوق می‌دادند تا ترانه‌های کابویی بسازم. تردید داشتم بتوانم در سینما موفق شوم، ولی ابداً نگران نبودم. همیشه می‌دانستم که می‌توانم سرکار قدیمی‌ام برگردم.

موفقیت در سینما باعث شد که به بزرگترین انتظاراتم جامه عمل بپوشانم. حالا سالی یک صد هزار دلار به اضافه پنجاه درصد منافع فیلمهایم را می‌گرفتم. می‌دانستم که این ماجرا تا ابد ادامه ندارد، با این همه نگران نبودم. می‌دانستم هر اتفاقی که پیش بیاید و حتی اگر همه پولهایم را از دست بدهم، می‌توانم به اوکلاهما برگردم و در راه‌آهن فریسکو کار کنم. همیشه خط تدارکاتی‌ام را باز نگه داشتم.

## «در هند ندایی شنیدم»

نوشته: استانلی جونز

یکی از فعال‌ترین و عاظ و مبلغ مذهبی مشهور

چهل سال از عمرم را صرف تبلیغ دین در هند کرده‌ام. اوایل تحمل گرمای شدید و فشار عصبی ناشی از وظیفه سنگینی که بر دوشم بود، سخت آزارم می‌داد. در پایان هشت سال، بقدری از خستگی مغزی و فرسودگی عصبی رنج می‌بردم که از پا افتادم، آن هم نه یک بار که چندین بار. به من دستور داده شد به امریکا برگردم. در کشتی، در هنگام ایراد خطبه در مراسم صبح یکشنبه، دوباره از حال رفتم و پزشک برای بقیه مسافرت، به من استراحت مطلق داد.

بعد از یک سال استراحت در امریکا، دوباره تصمیم گرفتم به هند برگردم، ولی سر راهم برای دانشجویان دانشگاه مانیل جلسات بحث و سخنرانی ترتیب دادم. در فاصله این جلسات، باز هم فشار عصبی زیادی را تحمل کردم و بارها از هوش رفتم. پزشکان هشدار دادند که اگر به هند برگردم، می‌میرم. به رغم هشدار آنها، به هند رفتم، ولی احساس می‌کردم ابر سنگینی آسمان ذهنم را تاریک کرده است. وقتی به بمبئی رسیدم، بقدری افسرده و دل شکسته بودم که یگراست به کوهستان رفتم و هفت ماه استراحت کردم. بعد به شهر برگشتم تا به کارم ادامه بدهم. فایده نداشت. دوباره از پا درآمدم و ناچار شدم برای استراحتی طولانی به کوهستان برگردم. دوباره به شهر آمدم و همین ماجرا تکرار شد و فهمیدم که



دیگر قادر به ادامه کار نیستم. ذهن و اعصاب و جسمم فرسوده شده بودند. نیروهای جسمی و ذهنی من درست و حسابی ته کشیده بودند. می ترسیدم برای باقی عمر معلول شوم.

اگر از جایی کمکی برایم نمی رسید، ناچار می شدم مأموریت دینی ام را کنار بگذارم، به امریکا برگردم و در مزرعه ای کار کنم تا دوباره سلامتی ام را بازیابم. تلخ ترین ایام عمرم را سپری می کردم. در این فاصله جلساتی در لاک ناو داشتم. یک شب داشتم دعا می کردم که اتفاقی پیش آمد و زندگی مرا بکلی عوض کرد. اواسط دعا بود و داشتم درباره خودم فکر می کردم که صدایی از درونم گفت: «تو آماده کاری که من تو را به انجامش فرا خواندم هستی؟»

جواب دادم: «نه، پروردگارا! از پس آن بر نمی آیم. نیروهایم ته کشیده اند.»  
صدا گفت: «اگر نیرویت را به من بسپاری و نگرانش نباشی، من از آن نگهداری خواهم کرد.»

فوراً جواب دادم: «پروردگارا! همین الان به تو سپردمش.»

ناگهان آرامش عجیبی در قلبم احساس کردم و دیدم که همه هستی ام احیا شده است. می دانستم که خداوند خواهش مرا پذیرفته است! زندگی، آن زندگی مطرود و متروک، مرا در اختیار خود گرفته بود، اما آن شب چنان اوج گرفتم که نفهمیدم چطور به خانه برگشتم. هر سانتی متر از زمینی که بر آن گام می نهادم، زمینی مقدس بود. در روزهای بعد، کمتر پیش می آمد که یاد جسمم بیفتم. روزها و گاه شبها هم کار می کردم و وقتی به رختخواب می رفتم، از خود می پرسیدم چه نیازی به خواب دارم، چون اصلاً نشانه ای از خستگی در من نبود. زندگی و آرامش و استراحت، و عیسی مسیح مرا در اختیار گرفته بودند.

از آن روزها زمان زیادی گذشته است، سالهای دشوار، اما دیگر مسائل قدیمی آزارم ندادند. این حادثه به من سلامت کامل بخشید و ذهن و روح و جسمم حیاتی دوباره یافتند. از آن روز به بعد حیات برای من معنی متعالی تری پیدا کرد و من کاری نکردم جز این که آن را بتمامی در اختیار بگیرم!

از آن روز به بعد به همه جای دنیا سفر کرده و گاهی سه بار در روز سخنرانی کرده ام و وقت و قدرت آن را داشته ام که کتاب عیسای راه هند و یازده کتاب دیگر را بنویسم و در این فاصله حتی لحظه ای را از دست نداده و یا دیر به قرار

ملاقاتم نرسیده‌ام. نگرانی‌هایی که روزگاری مرا از پا درمی‌آوردند، از بین رفته‌اند و اینک در شصت و سه سالگی، سرشار از حیات و شادی خدمت به مردم و زندگی برای دیگران هستم.

گمان می‌کنم تحول جسمی و ذهنی مرا می‌شود از نظر روان‌شناسی شکافت و توضیح داد. زندگی بزرگتر از جریاناتی است که بر ما می‌گذرند. می‌دانم که زندگی من سی سال پیش در آن شب در لاک ناو، درست موقعی که داشتم از ضعف و ناامیدی از پای می‌افتادم، متحول شد و صدایی به من گفت: «اگر به سوی من بازگردی و نگران چیزی نباشی، از آن نگهداری خواهم کرد.» و من پاسخ دادم: «پروردگارا! همین الان به تو سپردمش.»

## «وقتی کلانتر جلوی در خانه‌ام آمد»

نوشته: هومر کروی

نویسنده، ساکن نیویورک

بدترین روز زندگی من در سال ۱۹۳۳ بود که کلانتر جلوی در خانه من آمد و مجبور شدم پشت سرش بروم. خانه‌ام را در فارست هیلز، لانگ آیلند از دست داده بودم. بچه‌هایم آنجا به دنیا آمده بودند و خانواده‌ام هیجده سالی می‌شد که آنجا زندگی کرده بودند. گمان نمی‌کردم این ماجرا برای من پیش بیاید. دوازده سال قبل، گمان کرده بودم روی بالاترین کوه دنیا ایستاده‌ام. داستان غرب و اتر تاور را با قیمت بالایی به هالیوود فروخته بودم تا از روی آن فیلم سینمایی بسازند. دو سال در خارج با خانواده‌ام زندگی کرده بودم. تابستانها به سوئیس می‌رفتم و زمستانها به ریویرای فرانسه و درست مثل پولدارها زندگی می‌کردیم. شش ماه در پاریس بودم و داستان باید پاریس را ببینند را نوشتم. در فیلم سینمایی‌ای که از روی این کتاب ساخته شد ویل راجرز بازی می‌کرد و اولین فیلم ناطق سینما بود. پیشنهادهای اغواکننده‌ای به من می‌شد که در هالیوود بمانم و برای فیلمهای ویل راجرز سناریو بنویسم. ولی من این کار را نکردم. به

نیویورک برگشتم و مشکلاتم شروع شدند!

کم‌کم به این خیال افتادم که در من توانایی‌هایی هست که تا به حال شکوفا نشده‌اند. این خیال به سرم زد که تاجر شوم. یک نفر به من گفت جان جاکوب آستور با سرمایه‌گذاری در زمین‌های خالی نیویورک میلیونها دلار سود برده است. آستور که بود؟ فقط یک مهاجر دوره‌گرد که تازه لهجه دهاتی هم داشت. اگر او توانسته بود این کار را بکند، من چرا نمی‌توانستم؟ می‌خواستم ثروتمند شوم! شروع به خواندن مجلات قایق سواری کردم.

در من شهامت غفلت و جهل بشدت وجود داشت. اگر یک اسکیمو چیزی درباره کوره‌های نفتی می‌دانست، من هم درباره خرید و فروش املاک و مستغلات می‌دانستم. چطور پولم را صرف چنین زمینی عجیب و غریبی کردم؟ ساده است. خانام را گرو گذاشتم و چند تکه زمین در فارست هیلز خریدم. می‌خواستم این زمینها را نگه دارم تا قیمتشان سر به جهنم بزند، بعد آنها را بفروشم و مثل پولدارها زندگی کنم. منی که در عمرم تکه زمینی به اندازه دستمال یک عروسک را هم معامله نکرده بودم، به خودم می‌گفتم خداوند نابغه اقتصاددانی چون من نیافریده است.

ناگهان توفان ناامیدی مثل گردبادی که آشیانه جوجه‌ای را زیر و رو می‌کند، زندگی‌م را به باد داد.

ناچار شدم ماهی ۲۲۰ دلار در دهان اژدها مانند خاک خوب بریزم. آه که آن ماههای محنت‌بار چقدر سریع فرا رسیدند! ناچار بودم پول رهن خانه‌مان را بدهم و برای خانواده‌ام غذا تهیه کنم. نگران بودم. سعی می‌کردم داستانهای امیدوارکننده برای مجلات بنویسم، ولی تلاشهایم بیفایده و مضحک از کار درمی‌آمدند. نمی‌توانستم چیزی بفروشم. رمانهایم را کسی نمی‌خواند. صنار پول نداشتم. غیر از ماشین تحریر و روکش طلای دندانهایم چیزی نداشتم گرو بگذارم. شرکت شیر، دیگر به ما شیر تحویل نمی‌داد. شرکت گاز لوله‌های گاز منزل ما را بست. ناچار شدیم برای آشپزی پریموس بخریم. لابد می‌دانید پریموس چه جور چیزی است. همان اجاقهای پر سر و صدایی که باید تلمبه‌شان می‌زدی تا روشن می‌شدند و تمام مدت هم مثل یک غاز عصبانی سر و صدا می‌کردند.

زغال سنگ نداشتیم. شرکتش تحریم مان کرده بود. تنها چیزی که می توانستیم با آن خودمان را گرم کنیم بخاری دیواری بود. شبها از خانه بیرون می رفتم و از خرابه های اطراف خانه های اعیان و اشراف که داشتند خانه های جدیدی می ساختند، خرده چوب جمع می کردم. من! منی که می خواستم روزی یکی از آنها باشم.

بقدری نگران بودم که نمی توانستم بخوابم. نیمه شبها غالباً بلند می شدم و آن قدر راه می رفتم تا از خستگی خوابم می برد. نه تنها زمینهای خالی ای که خریده بودم از دست رفتند، بلکه همه روحیه و دلم را نیز سر آنها از دست دادم.

بانک خانه ام را برداشت و من و خانواده ام را به خیابان انداخت.

به هر بدبختی ای بود، چند دلاری جمع کردیم و توانستیم آپارتمان کوچکی را اجاره کنیم. اواخر سال ۱۹۳۳ بود که اسباب کشی کردیم. روی یکی از بسته های اثاثیه مان نشسته بودم و به اطراف نگاه می کردم. یکی از حرفهای قدیمی مادرم یادم آمد: «برای شیر ریخته گریه نکن» ولی این که شیر نبود. خون دل من بود!

بعد از آن که مدتی روی آن بسته نشستم، به خودم گفتم: «خب! تا ته رفتم و دوباره ایستادم. هیچ چاره ای نیست جز این که رو به بالا بروم.»

به چیزهای خوبی که بانک نتوانسته بود از من بگیرد فکر کردم. هنوز سلامتی و دوستانم را داشتم. دوباره شروع می کردم. درباره گذشته غصه نمی خوردم. هر روز کلماتی را که مادرم درباره شیر ریخته می گفت تکرار می کردم.

انرژی ای را که تا آن روز صرف نگرانی کرده بودم، صرف فکر سازنده کردم. کم کم وضعم بهتر شد. حالا خدا را شکر می کنم که آن بلاها بر سرم آمد. همانها باعث شدند قدرت، توان و اعتماد به نفس پیدا کنم. حالا می دانم که می شود تا عمق هم فرو رفت، ولی این، انسان را نمی کشد. می دانم قدرت برپاخاستن انسان بسیار بیش از آسای است که می دانند. حالا وقتی نگرانی ها، هیجانها و بی اعتمادی ها درصدد آزارم برمی آیند، سعی می کنم لحظه ای را به یاد بیاورم که روی بسته اثاثیه هایم نشسته بودم و به خود بگویم: «تا ته رفتم و دوباره ایستادم.

هیچ چاره‌ای نیست جز این که رو به بالا بروم.»

اصلی که اینجا رعایت شده است، کدام است؟ آب در هاون نکویید. غیر قابل اجتنابها را بپذیرید! اگر پائین تر نمی‌روید، می‌توانید بالا رفتن را امتحان کنید.

## «خشن‌ترین حریفی که با آن جنگیده‌ام،

### نگرانی بوده است»

نوشته: جک دمپسی

در دورانی که بکس بازی می‌کردم، فهمیدم پیرمرد قدیمی نگرانی، خشن‌ترین حریفی است که از سنگین وزن‌ترین بوکسورها هم بیشتر اسباب زحمتم است. تشخیص دادم که یا باید بتوانم جلوی نگران شدنم را بگیرم و یا نگرانی دمار از روزگارم برمی‌آورد و نیروی حیات و قدرت موفقیت را از من می‌گیرد، بنابراین لحظه به لحظه برای خودم روی سیستمی کار کرده‌ام. در اینجا بعضی از کارهایی را که کرده‌ام توضیح می‌دهم:

۱. وقتی در رینگ بوکس هستم شجاعتم را حفظ می‌کنم. در هنگام مبارزه گاهی با خودم حرف می‌زنم. مثلاً موقعی که با فیر پو مبارزه می‌کردم دائماً به خودم می‌گفتم: «چیزی جلویم را نمی‌گیرد. چیزی به من صدمه نمی‌زند. ضربه‌های او را حس نخواهم کرد. زخمی نخواهم شد، هر چه پیش بیاید به مبارزه‌ام ادامه می‌دهم.» گفتن این جور عبارات مثبت و تفکر مثبت خیلی به من کمک کرد. حتی بقدری ذهنم مشغول شد که ضربات او را احساس نمی‌کردم. در دوران مبارزه‌ام بارها پیش آمد که لبم پاره شد، چشم‌هایم زخمی شدند و دنده‌هایم شکستند. حتی فیر پو طوری مرا زد که به طناب‌های رینگ چسبیدم و ماشین تحریر یک خبرنگار را له کردم، ولی هیچ وقت هیچ یک از ضربات فیرپو

را احساس نکردم. فقط یک ضربه بود که من واقعاً حس کردم و آن هم شبی بود که لستر جانسون سه تا از دنده‌های مرا شکست. ضربه او آرام نداد، بلکه روی سیستم تنفسی من اثر گذاشت. صادقانه بگویم در عمرم چنین ضربه‌ای دریافت نکرده بودم.

۲. دومین نکته‌ای که دائماً به خودم یادآوری می‌کردم، مرگبار بودن نگرانی بود. اغلب نگرانی‌ها موقع تمرین به سراغم می‌آمدند. شبها ساعتها بیدار می‌ماندم و از شدت نگرانی خوابم نمی‌برد. می‌ترسیدم دستم بشکند یا عضله پایم کشیدگی پیدا کند یا چشمم بشکافتد و نتوانم بین ضربات مشت‌ها هماهنگی ایجاد کنم. وقتی اعصابم به این روز می‌افتاد، از رختخواب بیرون می‌آمدم، توی آئینه به خودم نگاه می‌کردم و مفصل با خودم حرف می‌زدم و می‌گفتم: «ای احمق! ببین با نگرانی درباره چیزی که اتفاق نیفتاده و احتمالش هم کم است که اتفاق بیفتد چه به روز خودت آورده‌ای. زندگی خیلی کوتاه است. بیشتر از چند سال فرصت نداری، پس باید از زندگی لذت ببری.»

مدام به خودم می‌گفتم: «هیچ چیز مهم‌تر از سلامتی تو نیست و بیخوابی و نگرانی بیماریت خواهد کرد.» با تکرار این حرفها، پس از چند سال توانستم خیلی راحت نگرانی‌ها را از خود دور کنم.

۳. سومین کار و بهترین کاری که می‌کردم، دعا کردن بود! موقعی که برای مسابقه‌ای آماده می‌شدم، دائماً دعا می‌کردم. این کار به من کمک می‌کرد که با شجاعت و اعتماد به نفس مبارزه کنم. هیچ وقت بدون دعا خواندن به رختخواب نرفته‌ام و هرگز در زندگی چیزی نخورده‌ام مگر آن که از خداوند تشکر کرده باشم. آیا جواب دعاهایم را گرفته‌ام؟ هزاران بار!

## «از خدا خواستم مرا از پرورشگاه دور نگه

### دارد»

نوشته: کاترین هالتر  
خانه‌دار، اهل میسوری

بچه که بودم، زندگیم پر از ترس و وحشت بود. مادرم بیماری قلبی داشت و هر روز می‌دیدم که غش می‌کند و کف خانه می‌افتد. همه ما می‌ترسیدیم که او بمیرد و ما را به پرورشگاه سنترال و سلیمان واقع در شهر کوچک وارنتون میسوری بفرستند. از رفتن به آنجا وحشت داشتم و وقتی شش ساله بودم، مدام دعا می‌کردم و می‌گفتم: «خدای مهربان! لطفاً مادر مرا زنده نگه دار تا بزرگ شوم و مرا به پرورشگاه نفرستند.»

بیست سال بعد، برادرم مایتر، بد جوری آسیب دید و درد زیادی کشید و بعد از دو سال هم مرد. نمی‌توانست غذا بخورد یا توی رختخواب بغلند. برای آرام کردن درد او، ناچار بودم هر سه ساعت یک بار به او مرفین تزریق کنم. این کار را دو سال تمام انجام دادم. آن موقع در کالج و سلیمان در وارنتون میسوری، موسیقی درس می‌دادم. همسایه‌ها صدای فریادهای برادرم را که از شدت درد به خود می‌پیچید، می‌شنیدند و به من تلفن می‌زدند و من ناچار می‌شدم کلاس درس را تعطیل کنم و به طرف خانه بروم و به برادرم آمپول مرفین بزنم. هر شب قبل از آن که بخوابم، ساعت شش‌ساعتی را که می‌کردم تا بتوانم بموقع بلند شوم. یادم می‌آید شبهای زمستان همیشه یک شیشه شیر بیرون پنجره اتاقم می‌گذاشتم تا یخ بزند و تبدیل به بستنی شود، چون من عاشق بستنی بودم. موقعی که صدای ساعت بلند می‌شد، بستنی بیرون پنجره انگیزه‌ای می‌شد تا از جا بلند شوم.

در بحبوحه این مشکلات، دو تا کار می‌کردم که مرا از احساس تأسف درباره خود، نگرانی و تلخ کردن زندگی با زهر بیزاری، بر حذر می‌داشت. اول

خودم را روزی دوازده تا چهارده ساعت مشغول تدریس موسیقی می‌کردم و وقت نداشتم به مشکلاتم فکر کنم و دوم این که وقتی برای خودم احساس تأسف می‌کردم، به خودم می‌گفتم، «گوش کن! تا وقتی که می‌توانی راه بروی و خودت غذا بخوری و درد نداشته باشی، باید خوشبخت‌ترین و خوشحالت‌ترین آدم دنیا باشی. اصلاً مهم نیست چه پیش می‌آید، فقط تا وقتی زنده‌ای هرگز و هرگز این چیزها یادت نرود!»

تصمیم جدی گرفته بودم که هر کاری در توانم هست بکنم که برخورد آگاهانه و غیرآگاهانه من سرشار از شکر برای نعمات خداوند باشد. هر روز صبح که از خواب بلند می‌شوم، خدا را شکر می‌کنم که اوضاع از آنچه که هست بدتر نیست و به این نتیجه می‌رسم که به رغم مشکلاتی که دارم، خوشحالت‌ترین آدم وارنتون میسوری هستم. شاید در رسیدن به اهدافم موفق نبوده‌ام، ولی در تبدیل خودم به شکرگزارترین زن جوان شهرم موفق بوده‌ام و احتمالاً از بسیاری از همکاران و آشنایانم، کمتر گرفتار نگرانی شده‌ام.

این معلم اهل میسوری دو اصلی را که در این کتاب شرح داده‌ام به کار برده است: آن قدر سر خودش را با کار گرم کرده است که فرصت نگرانی ندارد و نعماتی را که خداوند به او داده است برمی‌شمارد. این فنون به درد شما هم می‌خورند.

## «مثل زنهای هیستریک رفتار می‌کردم»

نوشته: کامرون شیب

نویسنده مجله

چند سالی می‌شد که خوشحال و سرحال در استودیوی برادران وارنر در کالیفرنیا در بخش روابط عمومی کار می‌کردم. مرد منحصر بفرد و نویسنده موفقی بودم. برای روزنامه‌ها و مجلات درباره ستارگان کمپانی برادران وارنر



مطلب می‌نوشتم.

ناگهان ترفیع گرفتم و معاون مدیر روابط عمومی شدم. در واقع در سیاستهای اداری تغییری پیدا شده بود و من صاحب عنوان دهن پرکن معاون امور اداری شدم.

این شغل باعث شد که به من اتاق بزرگی بدهند که در آن دو تا یخچال اختصاصی قرار داشتند و دو منشی و کارمندان فراوان شامل هفتاد و پنج نویسنده، محقق و کارکنان رادیو، به کار مشغول بودند. واقعاً تحت تأثیر قرار گرفته بودم. اول از همه صاف به فروشگاه‌های رفتن و برای خودم کت و شلوازی خریدم. سعی می‌کردم با وقار حرف بزنم. برای خودم سیستم بایگانی مخصوصی راه انداختم، با قدرت تصمیم می‌گرفتم و غذایم را سریع و در فرصت کوتاهی می‌خوردم.

کاملاً متقاعد شده بودم که مسوول روابط عمومی کمپانی برادران وارنر من هستم و همه مسوولیتها روی دوش من قرار گرفته‌اند. باور کرده بودم که زندگی خصوصی و عمومی افراد نام‌آوری چون بت دیویس، اولیویا دوهاویلند، جیمز کاگنی، ادوارد. جی. رابینسون، ارول فلین، همفری بوگارت، آن شریدان، الکسیس اسمیت و آلن هیل، کاملاً در دستهای من قرار دارند. هنوز یک ماه نگذشته بود که حس کردم زخم معده گرفته‌ام. شاید هم سرطان گرفته بودم.

فعالیت عمده من در آن زمان، مدیریت کمیته فعالیت‌های جنگی سینما بود. دلم می‌خواست این کار را انجام بدهم و با دوستانم در جلسات گیلد شرکت کنم، ولی این گردهمایی‌ها بلای جانم شدند. بعد از هر جلسه، بطرز دردناکی مریض می‌شدم. اغلب ناچار می‌شدم سر راه خانه، ماشین را گوشه‌ای نگه دارم و یک جوری دست و پای خودم را جمع کنم که بتوانم رانندگی کنم. همیشه به نظرم می‌رسید کارهای زیادی دارم که ناتمام مانده‌اند و برای انجام آنها وقت هم ندارم. همه کارها به نظرم حیاتی و ضروری می‌رسیدند و من بشدت احساس بی‌کفایتی می‌کردم.

صادقانه بگویم، این دوره در تمام عمرم دردناکترین ایام بوده است. همیشه مشت بسته‌ای رو به حیات و زندگی من نشانه رفته بود. وزن کم کردم و بیخوابی

به سرم زد. دردم هم دائمی بود.

بنابراین نزد یک پزشک امراض داخلی که بتازگی نام آور شده بود، رفتم. یکی از بچه‌های اداره تبلیغات، او را توصیه کرده بود. او گفت که بسیاری از بچه‌های اداره تبلیغات، بیمار او هستند. این پزشک خیلی صریح حرف زد و فقط از من پرسید کجایم درد می‌کند و برای امرار معاش چه می‌کنم. ظاهراً به شغل من بیشتر از بیماریم علاقه داشت، ولی خیلی زود منظورش را فهمیدم و به او اطمینان کردم. دو هفته تمام، هر روز از من آزمایش گرفت. همه جای بدنم را جستجو و معاینه کردند و با اشعه ایکس عکس گرفتند. سرانجام به من گفتند به او سری بزنم و دستوراتش را بشنوم. او به صندلیش تکیه داد و سیگاری به من تعارف کرد و گفت:

«آقای شیپ. این آزمایشات خسته‌کننده را انجام دادیم، چون لازم بودند، هر چند من با همان معاینات اولیه فهمیدم که شما زخم معده ندارید. می‌دانستم چون شما این جور آدمی هستید و نوع کاری هم که انجام می‌دهید باعث می‌شود که بدون آزمایشات مفصل، حرف مرا باور نکنید. جالا اجازه بدهید نشانتان بدهم.»

سپس شکل‌ها و آزمایشات را برایم توضیح داد و ثابت کرد که زخم معده ندارم. سپس گفت: «برای شما هزینه زیادی برداشت، اما می‌ارزید. حالا به نسخه من گوش بدهید: نگران نشوید.»

تردید را از چهره‌ام خواند، چون ادامه داد:

«می‌فهمم. شما نمی‌توانید بلافاصله این نسخه مرا اجرا کنید، بنابراین جور دیگری به شما کمک می‌کنم. این قرص‌ها را بگیرید. محتوی آرام‌بخش هستند. از اینها استفاده کنید و هر وقت تمام شدند، پیش من بیائید تا باز هم بدهم. صدمه‌ای به شما نمی‌زنند، بلکه آرامتان می‌کنند. اما یادتان باشد که شما به اینها احتیاج ندارید، فقط باید دست از نگرانی بردارید. اگر دوباره نگران شدید، ناچارید اینجا برگردید تا باز برای شما هزینه سنگینی بتراشم. چطور است؟»

دل‌م می‌خواست به شما بگویم که این حرف‌ها همان روز روی من تأثیر گذاشتند و بلافاصله دست از نگرانی برداشتم، ولی این طور نیست. هفته‌های متمادی، هر وقت نگران می‌شدم، قرص‌ها را می‌خوردم و اثر داشتند، چون

بلافاصله حالم بهتر میشد.

اما از خوردن قرص‌ها احساس حماقت می‌کردم. مرد درشت هیكلی هستم. قدم تقریباً اندازه ابراهام لنیكلن و وزنم تقریباً صد کیلوست. در هر حال آن قرص‌های کوچولوی سفید را گرفتم که خودم را آرام کنم. داشتم مثل یک زن هیستریک رفتار می‌کردم. وقتی دوستانم از من می‌پرسیدند چرا قرص می‌خورم، خجالت می‌کشیدم حقیقت را به آنها بگویم. کم‌کم به خودم خندیدم و با خود گفتم: «اینجا را ببین. کامرون شیب، تو داری مثل احمقها رفتار می‌کنی. خودت و کارهای کوچکت را خیلی دست بالا گرفته‌ای. بت دیویس و جیمز کاگنی و ادوارد. جی. رابینسون قبل از آن که تو بیایی و مسوول روابط عمومی بشوی آدمهای مشهوری بودند، امشب هم که بیفتی و بمیری، کمپانی برداران وارنر و ستارگانش می‌توانند بدون تو هم به کارشان ادامه بدهند. به آیزنهاور، ژنرال مارشال، مک آرتور، جیمی دُولتیل و آدمیرال کینگ نگاه کن که دارند بدون قرص خوردن، جنگ را اداره می‌کنند و آن وقت تو نمی‌توانی رئیس کمیته فعالیت‌های جنگ باشی بدون آن که این قرص‌های سفید کوچولو را بخوری که جلوی دل پیچه و سرگیجه‌ات را بگیرند.»

کم‌کم بدون قرص‌ها سرکردم و احساس غرور عجیبی داشتم. کمی بعد، قرص‌ها را دور ریختم و هر شب سروقت به خانه می‌رفتم تا قبل از شام چرتی بزنم و بتدریج یک زندگی طبیعی را شروع کردم و دیگر هرگز سراغ دکتر نرفتم. ولی خیلی به او مدیونم، خیلی بیشتر از قیمتی که آن زمان پرداخت کردم. او یادم داد که به خودم بخندم. ولی راستش را بخواهید بزرگترین مهارت او این بود که به من نخندید و نگفت که اصلاً جای نگرانی نیست. او یک جعبه کوچک پر از قرص به من داد، ولی همان طور که من الان می‌دانم، او آن زمان می‌دانست که درمان من در آن قرص‌های کوچولو احمقانه نبود، بلکه درمان من در تغییر برخورد ذهنی من با مسائل بود.

نتیجه اخلاقی این داستان این است کسی که دارد قرص اعصاب می‌خورد، بهتر است فصل ۷ این کتاب را بخواند و آرام بگیرد.

## «با تماشای ظرف شستن زنم، یاد گرفتم دست

### از نگرانی بردارم»

نوشته: عالی جناب ویلیام وود  
ساکن میشیگان

چند سال پیش شدت از درد معده رنج می بردم. هر شب به خاطر دردهای طاقت فرسا دو سه بار از خواب بلند می شدم و نمی توانستم بخوابم. دیده بودم که پدرم از سرطان معده مرده است و می ترسیدم من هم گرفتار این بیماری و یا حداقل زخم معده بشوم. بنابراین به کلینیک برین در پتوسکی میشیگان رفتم تا مرا معاینه کنند. دکتر لیل گا، متخصص معده مرا با دقت معاینه کرد و داد از معده ام عکس گرفتند. او داروی خواب آور به من داد و مطمئنم کرد که زخم معده یا سرطان ندارم. گفت علت دردهای معده من، فشارهای عاطفی هستند. از آنجا که من کشتیش هستم، اولین سؤالش این بود: «سرتان را خیلی شلوغ نکرده اید؟» او همان حرفی را به من زد که قبلاً می دانستم. کارهایم خیلی زیاد بودند. غیر از ایراد خطابه در روزهای یکشنبه و تحمل فعالیتهای مختلف کلیسا، رئیس صلیب سرخ و رئیس انجمن کیوانها هم بودم. همین طور هفته ای دو بار در مراسم تدفین افراد شرکت می کردم و کارهای دیگری هم داشتم.

دائماً زیر فشارهای مختلف عصبی کار می کردم و نمی توانستم استراحت کنم. همیشه عجله داشتم و اعصابم درهم ریخته و خسته بود. دائماً با دلهره و نگرانی زندگی می کردم و برای هر نکته کوچکی دلواپس می شدم. چنان درد می کشیدم که خیلی راحت به تجویز دکتر لیل گا عمل کردم. دوشنبه ها را تعطیل کردم و بتدریج از مسوولیتها و فعالیتهای مختلف خود کاستم.

یک روز موقعی که داشتم میزم را تمیز می کردم، فکری به ذهنم رسید که خیلی کمکم کرد. داشتم یادداشتها و متن سخنرانیهای قدیمی و سایر آت و آشغالها را که متعلق به گذشته بودند، یکی یکی نگاه می کردم و آنها را توی سطل

آشغال می‌انداختم. یکمرتبه به خودم گفتم: «بیل! چرا همین کار را با نگرانی هایت نمی‌کنی؟ چرا نگرانی‌هایی را که درباره مسائل دیروز داری مجاله نمی‌کنی و توی سطل آشغال نمی‌اندازی؟» این فکر یکمرتبه الهام عجیبی به من داد و احساس کردم بار سنگینی را از روی دوشم برداشته‌ام. از آن روز به بعد یاد گرفته‌ام مسائلی را که نمی‌توانم کاری برایشان بکنم توی سطل زباله بیندازم.

یک روز هم داشتم ظرفها را پاک می‌کردم که زخم آنها را بشوید و فکر دیگری به ذهنم رسید. او همین طور که ظرفها را می‌شست، آواز می‌خواند. به خودم گفتم: «بیل! نگاه کن همسرت چقدر خوشحال است. هیجده سال است ازدواج کرده‌ایم و او در تمام این مدت ظرفها را شسته است. فکرش را بکن اگر روزی که ازدواج کردیم او به فکر آینده بود و همه ظرفهای کثیفی را که باید در ظرف این هیجده سال می‌شست، در نظر مجسم می‌کرد چه حالی می‌شد. همین فکر کافی است که هر زن صبوری را از کوره در ببرد.»

بعد به خودم گفتم: «دلیل این که زخم به ظرف شستن اهمیت نمی‌دهد این است که ظرفهای هر روز را همان روز می‌شوید.» دیدم مسائل هم همین طورند. من سعی می‌کردم ظرفهای امروز و دیروز و ظرفهایی را که هنوز کثیف نشده بودند، یکجا بشویم.

دیدم چقدر احمقانه عمل کرده‌ام. روزهای یکشنبه پشت میز خطاب به می‌ایستادم و به مردم می‌گفتم چطور باید زندگی کرد و آن وقت خودم یک زندگی پر از شتاب، نگرانی، عصبانیت و دلهره را از سر می‌گذراندم. واقعاً که خجالت داشت.

حالا دیگر نگرانی آزارم نمی‌دهد. معده‌ام درد نمی‌کند. بیخوابی به سرم نمی‌زند. نگرانی‌های دیروز را مجاله کرده و توی سبد زباله انداخته‌ام و درباره ظرفهای کثیف فردا هم فکر نمی‌کنم.

در اوایل این کتاب، جمله‌ای را به یاد می‌آورید؟ «بار فردا به اضافه بار دیروز، که قرار است امروز حمل شود، قوی‌ترین آدمها را هم از پای درمی‌آورد.» اصلاً چرا امتحانش کنیم؟ (به فصل ۱ مراجعه کنید).

## «جواب را پیدا کردم: سرت را گرم کن!»

نوشته: دل هیوز

حسابدار، اهل میشیگان

در سال ۱۹۴۳ در بیمارستان ارتش در آلبوکرک نیومکزیکو بستری بودم. سه دنده‌ام شکسته و ریه‌ام سوراخ شده بود. این قضیه موقعی روی داد که در تمرین نیروی دریایی در هنگام پیاده شدن در جزایر هاوایی شرکت کردم. داشتم آماده می‌شدم که از پل معلق به ساحل بپریم که ناگهان موج عظیمی آمد، پل معلق را بشدت تکان داد. من تعادلم را از دست دادم و محکم به زمین پرت شدم. شدت ضربه آن قدر زیاد بود که همان لحظه احساس کردم دنده‌هایم شکستند و ریه راستم سوراخ شد.

سه ماه در بیمارستان بودم که بزرگترین ضربه روحی زندگیم را دریافت کردم. دکترها گفتند هیچ بهبودی در وضع من دیده نمی‌شود. بعد از مدتها فکر کردن، بالاخره متوجه شدم نگرانی نمی‌گذارد حالم خوب شود. قبلاً زندگی پر جنب و جوشی داشتم و در این سه ماه فقط به پشت دراز کشیده و بیست و چهار ساعت هیچ کاری جز فکر کردن، انجام نداده بودم. هر چه بیشتر فکر می‌کردم، نگرانتر می‌شدم. نگران بودم که آیا می‌توانم جای خود را در این دنیا پیدا کنم. نگران بودم که آیا باقی عمر علیل خواهم ماند و نگران بودم که نکند نتوانم ازدواج کنم و به یک زندگی عادی ادامه بدهم.

از دکترم خواستم مرا به بخش بغل دستی که به آن «باشگاه دهکده» می‌گفتند ببرند. در آنجا بیماران اجازه داشتند تقریباً هر کاری دلشان می‌خواست بکنند.

در «باشگاه دهکده» به بازی بریج علاقمند شدم و شش روز هفته را صرف یادگیری بریج و بازی با بقیه بیماران می‌کردم و هر چه کتاب در این زمینه به دستم می‌آمد، می‌خواندم. بعد از شش هفته، تقریباً هر شب بازی می‌کردم. همین طور به نقاشی رنگ و روغن علاقمند شدم و هر روز بعد از ظهر از ساعت سه تا

پنج زیر نظر مربی، نقاشی یاد می‌گرفتم. بعضی از نقاشی‌هایم آن قدر خوب هستند که شما می‌فهمید از روی چه چیز نقاشی کرده‌ام! همین طور سراغ کنده‌کاری رفتم و کتابهای زیادی در این زمینه خواندم و فهمیدم که چقدر موضوع جالبی است.

بقدری سرگرم شده بودم که فرصت نداشتم درباره وضع جسمی‌ام فکر کنم. حتی فرصت پیدا کردم کتابهای روان‌شناسی‌ای را که صلیب سرخ به من می‌داد بخوانم. در پایان سه ماه، همه اعضای پزشکی به دیدنم آمدند و به من تبریک گفتند که «به شکل اعجاب‌آوری بهبود پیدا کرده‌ام.» اینها شیرین‌ترین کلماتی بودند که از لحظه تولد شنیده بودم. دلم می‌خواست از شوق فریاد بزنم.

نکته‌ای که می‌خواستم به آن اشاره کنم این است: تا وقتی که به پشت خوابیده بودم و جز نگرانی کاری نداشتم بکنم، ابداً پیشرفت نمی‌کردم و داشتم بدنم را با نگرانی مسموم می‌کردم. حتی دنده‌های شکسته‌ام درمان نمی‌شدند. ولی بمحض این که با بازی بریج، نقاشی رنگ و روغن و کنده‌کاری اوقات فراغتم را پر کردم، دکترها دیدند که «به شکل اعجاب‌آوری بهبود پیدا کرده‌ام.» حالا زندگی طبیعی و سالمی دارم و ریه‌هایم به خوبی ریه‌های شما هستند. یادتان می‌آید جورج برنارد شاو چه گفت: «راز بدبخت بودن این است که وقت آزاد داریم تا فکر کنیم که چرا خوشبختیم یا نیستیم.» فعال باشید. سر خودتان را گرم کنید! (به فصل ۷ مراجعه کنید).

## «زمان حلال بسیاری از مشکلات است»

نوشته لوئیس تی. موتتان

تحلیل‌گر اقتصادی، اهل نیویورک

نگرانی باعث شد که ده سال از بهترین سالهای عمرم را از دست بدهم. ده سالی که باید پر بارترین و غنی‌ترین سالهای زندگی هر جوانی باشند. سالهای بین هجده تا بیست و هشت سالگی.

حالا که آن سالها را از دست داده‌ام می‌فهمم که هیچ کس جز خودم مقصر نبوده است.

آن روزها درباره هر چیزی نگران می‌شدم: کارم، سلامتی‌ام، خانواده‌ام، احساس حقارت. بقدری می‌ترسیدم که اگر در خیابان چشمم به آشنایی می‌افتاد، به آن طرف خیابان می‌رفتم. وقتی دوستی را می‌دیدم تظاهر می‌کردم متوجه او نشده‌ام، چون می‌ترسیدم سرزنشم کنند.

از غریبه‌ها بشدت می‌ترسیدم، آن قدر که در فاصله دو هفته سه فرصت کاری مختلف را از دست دادم چون جرأت نداشتم به آن سه کارفرمای درست و حسابی بگویم چه کاری از دستم برمی‌آید.

سرانجام هشت سال قبل توانستم در یک بعدازظهر بر نگرانی‌هایم غلبه کنم و از آن روز به بعد، دیگر کمتر نگران شده‌ام. آن روز بعدازظهر به دفتر مردی رفته بودم که مسائلش خیلی بیشتر از من بود، با این همه یکی از شادترین آدمهایی است که در عمرم دیده‌ام. او در سال ۱۹۲۹ پول هنگفتی به دست آورد و بعد تا سنت آخرش را از دست داد. در سال ۱۹۳۳ دوباره ثروت خوبی به هم زد و باز آن را از دست داد. همین طور هم در سال ۱۹۳۷ ورشکسته شد و دشمنان و طلبکارها محاصره‌اش کردند. خلاصه مسائلی که ممکن بود هر مردی را به خودکشی وادار کند، برای او مثل قطره‌های آبی که روی پره‌های مرغابی لیز می‌خورند، بود.

هشت سال پیش موقعی که در دفتر او نشسته بودم، عجیب غبطه خوردم و از خدا خواستم مرا هم مثل او کند.

موقعی که داشتیم حرف می‌زدیم، نامه‌ای را که همان روز صبح دریافت کرده بود جلوی من گرفت و گفت: «بخوان»

نامه‌ای بود پر از توهین و دشنام که سوالات کلافه‌کننده‌ای را برمی‌انگیخت. اگر من چنین نامه‌ای را دریافت می‌کردم، حتماً از کوره در می‌رفتم. گفتم: «بیل! می‌خواهی جوابش را چه بدهی؟» او گفت: «خب بگذار راز کوچکی را به تو بگویم. دفعه دیگر که برای موضوعی نگران می‌شوی، یک مداد و یک تکه کاغذ بردار و بنشین و چیزی را که نگرانت می‌کند با دقت بنویس. بعد کاغذ را توی کشوی پائینی دست راست میزت بگذار. یکی دو هفته‌ای صبر کن و بعد نگاهی



به آن بینداز. اگر هنوز هم نگرانت می‌کند، دوباره آن را همان جا بگذار. هیچ بلایی سر کاغذت نمی‌آید، ولی در این فاصله خیلی چیزها برای مسأله‌ای که تو را نگران کرده است پیش می‌آید. من به تجربه فهمیده‌ام که اگر فقط کمی صبر داشته باشیم، چیزی که باعث نگرانی ما می‌شود، مثل یک بادکنک خالی فرو خواهد افتاد.»

این نصیحت تأثیر فراوانی روی من داشت. از آن موقع نصیحت بیل را گوش کرده‌ام و در نتیجه کمتر برای چیزی نگران می‌شوم.

زمان حلال مشکلات است. زمان ممکن است چیزی را که امروز نگرانتان کرده است، حل کند.

«به من هشدار دادند یک کلمه حرف نزنم و

حتی انگشتم را تکان ندهم»

نوشته: جوزف. ال. رایان

مدیر اداره خارجی کمپانی ماشین تحریر رویال

ساکن نیویورک

چند سال قبل شاهد دعوائی حقوقی بودم که فشار مغزی و نگرانی شدیدی را بر من تحمیل کرد. بعد از آن که محاکمه تمام شد و من با قطار به خانه برگشتم، ناگهان از نظر جسمی از پا افتادم و گرفتار مشکل قلبی شدم و دیدم که اصلاً نمی‌توانم نفس بکشم.

وقتی به خانه رسیدم، دکتر دارویی به من تزریق کرد. نتوانسته بودم خودم را به رختخواب برسانم و همان جا در راهروی منتهی به اتاق نشیمن از حال رفته بودم. وقتی دوباره به هوش آمدم، دیدم کشیش دهکده را بالای سرم آورده‌اند تا آخرین اعتراف را از من بگیرد.

قیافه اندوهگین تک تک اعضای خانواده‌ام را می‌دیدم. می‌دانستم شمارش معکوس شروع شده و عمرم به سر آمده است. بعدها فهمیدم که پزشک، همسرم را برای مرگ من بعد از سی دقیقه آماده کرده بود. قلبم بقدری کند می‌زد که هشدار داده بودند نه یک کلمه حرف بزنم و نه حتی انگشتم را تکان بدهم.

هرگز مقدس نبوده‌ام، اما یک چیز را خوب بلد بودم و آن هم این که با خدا نمی‌شود چانه زد. بنابراین چشمهایم را بستم و گفتم: «هر چه بخواهی همان می‌شود... اگر الان وقتش هست، همان خواهد شد.»

بمحض این که این فکر در ذهنم مطرح شد، راحت شدم. ترسم از بین رفت و سریع از خودم پرسیدم بدترین وضعی که ممکن است روی بدهد چیست. بدترین چیز ظاهراً بازگشت به دردهای انقباضی هولناک بود که حالا داشت تمام می‌شد. می‌رفتم که با خالقم ملاقات کنم و خیلی زود آرامش پیدا می‌کردم.

یک ساعتی آرام توی تختم دراز کشیدم، ولی درد برنگشت. سرانجام از خودم پرسیدم اگر نمیرم با زندگیم چه خواهم کرد. تصمیم گرفتم هر جور شده سلامت جسمی‌ام را بازیابم و دیگر خودم را با تنش‌های عصبی و نگرانی شکنجه نکنم و نیروی از دست رفته‌ام را احیا کنم.

این قضیه مال چهار سال پیش است. سلامتی‌ام را تا حدی که پزشکم را متحیر کرده است، به دست آورده‌ام. کاردیوگرافی نشان می‌دهد که قلبم مشکل چندانی ندارد. دیگر نگران نیستم و اشتیاق جدیدی برای زندگی دارم، ولی صمیمانه می‌گویم اگر با مرگ روبرو نشده بودم و آن نگرانی عظیم را از سر نگذرانده بودم، و بعد هم سعی نمی‌کردم خوب بشوم، حالا اینجا نبودم. اگر آن طور از صمیم دل تلاش نمی‌کردم، قطعاً الان در اثر ترس و رنج، هفت کفن پوسانده بودم.

آقای رایان امروز زنده است چون از قوانینی که در فرمول معجزه‌آسا یعنی: با بدترین چیزی که احتمال دارد پیش بیاید، رو به رو شوید، استفاده کرد. (به فصل ۷ مراجعه کنید.)

## «من یک مرخص‌کننده بزرگم»

نوشته: اورودی تید

رئیس هیأت مدیره آموزش عالی، ساکن نیویورک

نگرانی عادت است. عادت‌هایی که من سالها قبل آن را ترک کرده‌ام. ایمان دارم که بیزاری من از نگرانی تا حد زیادی به سه عامل بستگی دارد.

اول: بقدری کار دارم که فرصت نمی‌کنم گرفتار نگرانی مخرب شوم. سه فعالیت عمده را که هر یک می‌توانند به خودی خود کار تمام وقت من باشند، کنار هم راه می‌برم. در دانشگاه کلمبیا برای دانشجویان زیادی سخنرانی می‌کنم، رئیس هیأت مدیره آموزش عالی نیویورک هستم و سرپرست اداره اقتصادی و اجتماعی انتشارات هارپر و برادران هم هستم. توقعاتی که به دلیل این سه کار از من دارند، برایم وقتی باقی نمی‌گذارد که نگران شوم یا در چرخه ناامیدی بیفتم.

دوم: یک مرخص‌کننده بزرگ هستم. موقعی که کاری را انجام می‌دهم و سراغ کار دیگری می‌روم، تمام مسائل و مشکلات کار قبلی را مرخص می‌کنم. دیده‌ام که این کار چقدر به درد بخور و محرک است و مرا آرام می‌کند و ذهنم از نگرانی‌های بیهوده رها می‌شود.

سوم: موقعی که در دفترم را می‌بینم، همه افکاری را که مربوط به شغلهایم هستند همان جا می‌گذارم و می‌روم. در هر یک از این کارها مسائلی هستند که همان روز حل نمی‌شوند. قبلاً عادت داشتم این مسائل را با خودم به خانه ببرم و روی آنها فکر کنم و نگران شوم، ولی دیدم که به این شکل سلامت‌م را به خطر می‌اندازم و از آن بدتر، قدرت حل آنها را از دست می‌دهم.

اورودی تید صاحب چهار عادت خوب عملی است. یادتان می‌آید

کدامها را می‌گوییم؟ (به فصل ۲۶ مراجعه کنید.)

## «اگر دست از نگرانی بر نمی‌داشتیم تا حالا

### هفتاد تا کفن پوسانده بودم.»

نوشته: کانی ماک

شصت و سه سال تمام بازیکن حرفه‌ای بیس بال بودم. در سن هیجده سالگی، موقعی که این بازی را شروع کردم، ابدأ حقوقی نمی‌گرفتم. با قوطی کنسروهای خالی بازی می‌کردم و وقتی بازی تمام می‌شد، کلاهم را از خوشی بالا می‌انداختم. باید مادر و خواهر و برادرهای کوچکتزم را اداره می‌کردم و بناچار باید درآمدی کسب می‌کردم. گاهی اوقات تیم من مجبور می‌شد برای ادامه فعالیتش، آب و روغنی هم روی بعضی پلوها بدهد.

خیلی چیزها بودند که باید برایشان نگران می‌شدم. تنها بازیکن بیس بالی هستم که هفت سال تمام نتوانستم بازی کنم. تنها بازیکنی هستم که در ظرف هشت سال هشتصد بازی را باخته است. بعد از شکستهای متمادی، چنان به نگرانی عادت کردم که دیگر نه می‌توانستم چیزی بخورم، نه می‌توانستم بخوابم. ولی بیست و پنج سال پیش دست از نگرانی برداشتم و صادقانه بگویم، اگر این کار را نکرده بودم، تا حالا هفتاد تا کفن پوسانده بودم. وقتی به زندگی طولانی خود نگاه می‌کنم (موقعی که لینکلن رئیس جمهور بود به دنیا آمدم) می‌بینم با این کارها نتوانستم بر نگرانی غلبه کنم:

۱. دیدم نگران بودن چه کار بی‌حاصلی است و مرا به جایی نمی‌رساند و فقط جلوی کارم را می‌گیرد.
۲. دیدم دارد سلامتی‌ام را به خطر می‌اندازد.
۳. بقدری برای برنده شدن در آینده برنامه‌ریزی می‌کردم که وقت نگران شدن برای بازیهایی که باخته بودم، نداشتم.
۴. یاد گرفتم که هیچ وقت قبل از آن که بیست و چهار ساعت از بازی بگذرد، نباید اشتباهات بازیکنی را به او گوشزد کرد. روزهای اولی که مربی

بودم، عادت داشتم پا به پای بازیکن‌ها لباس بپوشم و لباس دریاورم. اگر تیم می‌باخت ابداً نمی‌توانستم جلوی انتقاد کردنم را بگیرم و بد جوری با آنها بحث و سرزنش‌شان می‌کردم. فهمیدم که این کار فقط نگرانی‌هایم را زیاد می‌کند. انتقاد از یک بازیکن، آن هم جلوی روی بقیه باعث نمی‌شد که دلش بخواهد همکاری کند، بلکه کار را بدتر می‌کرد. چون مطمئن نبودم بعد از شکست تیم بتوانم جلوی زبانم را بگیرم، برای خودم قانون گذاشتم که بعد از شکست تا مدتی دور و بر آنها نروم و تا روز بعد از مسابقه درباره باخت با آنها حرفی نزنم. در این فاصله می‌توانستم خونسردیم را به دست بیاورم و اشتباهات آنها هم به نظرم خیلی بزرگ نمی‌رسیدند و می‌توانستم خونسرد حرف بزنم و آنها هم آن قدرها عصبانی نبودند که بخواهند از خودشان دفاع کنند.

۵. به جای خرده‌گیری از بازیکن‌ها سعی می‌کردم با تشویق بجا، روحیه‌شان را بالا ببرم. برای هر کسی جمله و کلمه دلگرم‌کننده‌ای داشتم.

۶. فهمیدم موقعی که خسته هستم، بیشتر نگران می‌شوم، برای همین هر شب ده ساعت می‌خوابیدم و هر روز بعد از ظهر چرتی می‌زدم. حتی یک چرت پنج دقیقه‌ای هم خیلی کمک می‌کند.

۷. ایمان دارم که با فعالیت جلوی نگرانی‌هایم را گرفته و بر طول عمرم افزوده‌ام. هشتاد و پنج سال دارم، ولی تا وقتی ببینم قادرم قصه‌های مختلفی را برای بازیکنانم تعریف کنم، بازنشسته نخواهم شد و فقط موقعی که حرف‌هایم تکراری شوند، متوجه خواهم شد که دارم پیر می‌شوم.

کافی ماک هرگز کتاب «چطور جلوی نگرانی را بگیریم» را نخوانده، ولی قوانین خاص خودش را تدوین کرده است. چرا شما هم فهرستی از قوانین خود را که در گذشته به دردتان خورده‌اند تهیه نمی‌کنید و آنها را به این شکل نمی‌نویسید؟

راههایی که برای غلبه بر نگرانی به من کمک کردند:

... ۱

... ۲

...۳

...۴

## « آقا! هر بار یکی، هر بار یکی »

نوشته: جان هومر میلر

نویسنده کتاب «نگاهی به خودت بینداز»

سالها قبل فهمیدم با فرار از نگرانی، نمی توانم از شر آن خلاص شوم، بلکه باید دیدگاهم را نسبت به موضوع عوض کنم. فهمیدم که نگرانی در درون من است نه بیرون از من.

زمان که گذشت فهمیدم زمان خود به خود بسیاری از نگرانی ها را حل می کند. در واقع، مکرر می دیدم اصلاً یادم نمی آید هفته گذشته نگران چه بوده ام، برای همین برای خودم قانونی درست کردم و آن هم این که درباره مسأله ای فکر نکنم مگر آن که یک هفته از روی آن بگذرد. البته همیشه هم نتوانسته ام مشکلی را برای یک هفته کاملاً مسکوت بگذارم، ولی اجازه هم نداده ام قبل از گذشت هفت روز، روی ذهن من سلطه کامل پیدا کند، حالا چه خود به خود حل شود، چه برخورد ذهنی من عوض شود و دیگر آن مشکل نتواند آزارم بدهد.

خواندن فلسفه سر ویلیام اوسلر کمک زیادی به من کرد. این مرد، هم پزشک متبحری بود، هم بزرگترین هنرها، یعنی هنر زندگی کردن را خوب می شناخت و هنرمند بزرگی هم بود. یکی از گفته های او بسیار کمکم کرد نگرانی را از بین ببرم. سر ویلیام در مهمانی شامی که به افتخار او داده شده بود گفت: «بیش از هر چیز دیگری، موفقیتم را مدیون این هستم که نتوانسته ام هر روز کار همان روز را به بهترین نحو انجام دهم و بگذارم آینده، خودش از خودش مراقبت کند.»

برای حل مسائل، شعار زندگییم را از طوطی ای که پدرم داستانش را برایم تعریف کرده بود، یاد گرفته ام. پدرم می گفت این طوطی را در قفسی در مدخل

ورودی باشگاهی در پنسیلوانیا گذاشته بودند. موقعی که اعضا وارد باشگاه می‌شدند، طوطی بارها و بارها تنها کلماتی را که بلد بود تکرار می‌کرد: «آقا! هر بار یکی، هر بار یکی» پدر یادم داد که مسائل را به این شکل حل کنم: «هر بار یکی، آقا! هر بار یکی» فهمیدم که این شیوه برخورد با مسائل آرامش می‌کند و به من اجازه می‌دهد وظایف بی‌شمارم را به شکل مطلوبی انجام بدهم.

در اینجا باز یکی دیگر از قوانین اصلی غلبه بر نگرانی را می‌بینیم: هر روز برای همان روز زندگی کنید. چرا برنمی‌گردید و آن فصل را نمی‌خوانید؟ (فصل ۱)

## «حالا دنبال چراغ سبز می‌گردم»

نوشته: جوزف. ام. کاتر

ساکن شیکاگو، ایلینویز

از وقتی پسر بچه کوچکی بودم تا زمانی که مرد جوانی شدم و حتی در سالهای بلوغ، یک نگران حرفه‌ای بودم. نگرانی‌هایم بی‌شمار و متنوع بودند. بعضی‌ها واقعی، ولی اغلیشان زائیده تصورات من بودند. گاهی هم بندرت پیش می‌آمد که چیزی برای نگرانی نداشتم و آن وقت خودم را نگران آینده می‌کردم. بالاخره دو سال پیش راه جدیدی برای زندگی پیدا کردم و این مستلزم آن بود که اشتباهاتم را تجزیه و تحلیل کنم و خوبی‌های بسیار اندک خودم را هم ببینم. در واقع قرار بود «داشته‌های اخلاقی» خود را جستجو کنم و بشناسم و همین کار باعث شد بفهمم ریشه نگرانی من چیست.

واقعیت این بود که من نمی‌توانستم در همان روزی که هستم، زندگی کنم. تأسف اشتباهات گذشته را می‌خوردم و بیمناک از اشتباهات آینده بودم. بارها و بارها شنیده بودم «امروز همان فردایی است که دیروز نگرانی‌ت بودیم.» ولی روی من اثر نداشت. به من می‌گفتند که باید براساس برنامه بیست

و چهار ساعته زندگی کنم. به من گفته بودند امروز تنها روزی است که در اختیار دارم و باید از فرصت‌هایم نهایت استفاده را بکنم. به من گفته بودند اگر این کار را بکنم، دیگر فرصتی نخواهم داشت که برای روز بعد، گذشته یا آینده نگران شوم. این راهنمایی منطقی بود، ولی به کار من نمی‌آمد.

و ناگهان مثل شهابی که در دل تاریکی بتابد، جواب سؤالم را پیدا کردم. حدس بزنید چطور و کجا؟ در سکوی راه‌آهن شمال - غرب، ساعت هفت بعدازظهر ۳۱ مه سال ۱۹۴۵. چون برایم تاریخ مهمی است، این طور خوب یادمانده است.

چند نفر از دوستان را به ایستگاه راه‌آهن برده بودیم. آنها می‌خواستند به لوس‌آنجلس برگردند. جنگ هنوز ادامه داشت و جمعیت در ایستگاه موج می‌زد. موقع برگشتن به خانه، داشتیم با همسر در میان ریل‌های جلوی قطار پرسه می‌زدیم. چشمم برای یک لحظه به موتور بزرگ و براق آن افتاد. در این موقع به ریل‌ها نگاه کردم و یک چراغ راهنمای عظیم دیدم. بلافاصله آن چراغ سبز شد و لکوموتیوران زنگی را به صدا درآورد. صدای آشنای همیشگی را شنیدم «همه شوار شدند!» و در ظرف چند دقیقه، قطار عظیم سفر ۲۳۰۰ مایلی خود را آغاز کرد.

ذهنم یکمرتبه به کار افتاد. حسی داشت در من بیدار می‌شد. معجزه‌ای را تجربه کردم. ناگهان به فکر رسید که لکوموتیوران سفر طولانی خودش را با دیدن فقط یک چراغ سبز آغاز می‌کند، ولی اگر من جای او بودم منتظر می‌ماندم تا همه چراغهای سبز در طول سفر روشن شوند و آن موقع هم آیا حرکت می‌کردم آیا حرکت نمی‌کردم که این هم البته ممکن نبود، ولی من واقعاً داشتم با زندگی همین کار را می‌کردم. توی ایستگاه زندگی‌م نشسته بودم و جایی نمی‌رفتم، چون می‌خواستم ببینم پیش رویم چه چیز قرار دارد.

عقلم سر جا آمد. لکوموتیوران درباره چیزهایی که دهها مایل جلوی روی او قرار داشتند، نگران نمی‌شد. احتمالاً تأخیرهایی پیش می‌آمد، توقف‌هایی وجود داشت، ولی مگر سیستم چراغهای راهنما را برای همین نساخته بودند؟ چراغ زرد به او می‌فهماند که باید از سرعتش بکاهد و چراغ قرمز می‌گفت خطر پیش روست: توقف کن. و همین علائم باعث می‌شدند قطار با ایمنی حرکت



کند. سیستم علائم درست.

از خود پرسیدم چرا من یک سیستم علائم صحیح برای زندگی دست و پا نکنم؟ جوابم این بود. چنین سیستمی را دارم. خداوند آن را به من داده است. او بر همه چیز مسلط است و راهنمایی می‌کند. دنبال چراغ سبز گشتم. چطور می‌توانستم آن را پیدا کنم؟ اگر خداست که چراغهای سبز را خلق کرده است، چرا از خود او نپرسم؟ و همین کار را کردم.

حالا هر روز صبح دعا می‌خوانم و چراغ سبزه‌های آن روز را دریافت می‌کنم. چراغهای احتیاط را می‌شناسم و از سرعت کم می‌کنم و با دیدن چراغهای قرمز توقف می‌کنم.

دو سال از آن روزی که چنین چیزی را فهمیدم می‌گذرد و من دیگر نگران نشده‌ام. در ظرف این دو سال بیش از هفتصد چراغ سبز به من نشان داده شد و رانندگی در جاده زندگی، با نگرانی کمتری همراه بوده است. زیرا نور چراغ بعدی، راه را به من نشان می‌دهد و اصلاً مهم نیست که رنگ آن چراغ چیست. همین که می‌دانم چه باید بکنم، کار بر من آسان می‌شود.

## جان. دی. راکفلر چطور در وقت اضافی

### زندگیش توانست زندگی کند

جان. دی. راکفلر اولین یک میلیون دلارش را در سن سی و سه سالگی به دست آورد. در چهل و سه سالگی بزرگترین انحصار نفتی جهان، یعنی شرکت استاندارد اویل را راه انداخت، ولی در پنجاه و سه سالگی چه بر سرش آمد؟ در این سن نگرانی او را از پا انداخت. نگرانی و فشارهای عصبی سلامتش را به خطر انداخته بود و در پنجاه و سه سالگی به قول جان. کی. ونیکلر، یکی از کسانی که شرح حال او را نوشته است مثل «مومیایی‌های از گور در رفته» شده بود.

پنجاه و سه ساله بود که بیماری گوارشی عجیبی باعث شد همه موهای

سرش و حتی مژه‌ها و ابروهایش هم بریزند. ونیکلر می‌گوید: «وضع او بقدری بد شد که ناچار شدند به او شیر انسان بدهند.» دکترها می‌گفتند که او گرفتار نوعی کچلی ناشی از بیماریهای عصبی شده است. چنان قیافه کریهه‌ی به هم زده بود که ناچار شد کلاه بگذارد و بعد هم کلاه گیس‌های مخصوصی که قیمت هر کدام پانصد دلار بود برایش بافتند و باقی عمرش را با همین کلاه گیس‌های نقره‌ای گذراند.

راکفلر اصولاً هیکل خوش قواره و محکمی داشت. چون در نوجوانی و جوانی در مزرعه کار می‌کرد، شانه‌های پهن و بدن قوی و صافی پیدا کرده بود. با این همه در پنجاه و سه سالگی، درست وقتی که اغلب مردان، تازه زندگیشان را شروع می‌کنند، شانه‌های او افتاده بودند و موقع راه رفتن سکندری می‌خورند. جان. تی. فلین، یکی دیگر از شرح حال نویس‌های او می‌گوید: «موقعی که در آئینه به خودش نگاه می‌کرد، پیرمردی را می‌دید. کار بی‌وقفه، نگرانی تمام نشدنی، بد رفتاریهای مکرر، بیخوابی‌های شبانه، کمبود تمرین و استراحت، دست به دست هم داده و او را از پای درآورده بودند.» او حالا ثروتمندترین مرد دنیا بود، ولی اگر غذایش را جلوی یک فقیر ولگرد می‌گذاشتند، اخم می‌کرد. درآمدش هفته‌ای یک میلیون دلار بود، ولی کل غذای هفتگی‌اش بیشتر از دو دلار خرج برنمی‌داشت. شیر اسیددار و مقداری بیسکوئیت غذاهایی بودند که دکتر اجازه داده بود بخورد. رنگ پوستش عوض شده بود. درست مثل این که پارچه کهنه‌ای را محکم روی استخوانش کشیده باشند و هیچ چیز جز مراقبت‌های پزشکی و پول فراوان، مانع از مرگ او در پنجاه و سه سالگی نمی‌شد.

چطور این وضع پیش آمد؟ نگرانی و شک و زندگی پر از فشار عصبی این بلا را سر راکفلر آورد و او عملاً خودش را تالاب گور کشید. راکفلر حتی در بیست و سه سالگی هم چنان اراده و اشتیاقی برای پول درآوردن داشت که با عزمی راسخ به طرف هدفش می‌رفت و به گفته کسانی که او را می‌شناسند «هیچ خبری به اندازه خبر یک معامله بزرگ، او را سر شوق نمی‌آورد.» وقتی حسابی سود می‌برد، از خوشی سر از پا نمی‌شناخت و دیوانه‌وار می‌رقصید و کلاهش را به هوا می‌انداخت، ولی وقتی پولی را از دست می‌داد، مریض می‌شد! یک بار

محموله غله چهل هزار دلاری‌ای را از طریق دریاچه‌های بزرگ فرستاد و آن را بیمه نکرد. از نظر او ۱۵۰ دلار پول بیمه، خیلی زیاد بود. آن شب توفان سختی شروع شد. راکفلر چنان نگران شد که وقتی شریکش جورج گاردنر فردای آن روز به دفتر او رفت، دید که جان. دی. راکفلر دارد اتاق را گز می‌کند. او با دلهره نالید و گفت: «عجله کن. برو به شرکت بیمه و ببین اگر دیر نشده، محموله را می‌توانی بیمه کنی.» گاردنر با عجله به شرکت بیمه رفت و محموله را بیمه کرد، ولی وقتی برگشت، دید حال و روز جان. دی. راکفلر بد از بدتر شده است. همان موقع تلگرافی رسیده بود که نشان می‌داد محموله صحیح و سالم به بندر رسیده است. حالا که راکفلر متوجه شده بود که به قول خودش ۱۵۰ دلار را «هدر داده است» حالش بدتر شده بود! واقعاً حال او بقدری خراب شد که به خانه رفت و بستری شد. فکرش را بکنید! درست در همان زمان درآمد خالص او در سال پانصد هزار دلار بود و با این همه ۱۵۰ دلار پول بیمه، او را بستری می‌کرد!

او وقتی برای بازی و استراحت نداشت و جز به پول درآوردن و از آب کره گرفتن، به چیزی فکر نمی‌کرد. وقتی شریکش جورج گاردنر با سه نفر دیگر یک قایق تفریحی دست دوم به قیمت دو هزار دلار خرید جان جوش آورد و ابدأ حاضر نشد پا به آن بگذارد. عصر شنبه بود و او هنوز داشت کار می‌کرد که گاردنر به سراغش رفت و ملتمسانه گفت: «جان. بیا برویم قایقرانی. برایت خوب است. یک کمی کار را فراموش کن. بیا کمی تفریح کنیم.» راکفلر از عصبانیت آتش گرفت و هشدار داد: «جورج گاردنر! تو ولخرج‌ترین آدمی هستی که به عمرم دیده‌ام. تو داری به اعتبار خودت و من در بانک لطمه می‌زنی. اول از همه، داری تجارت ما را به خطر می‌اندازی. نه، من به قایق تو نمی‌آیم. اصلاً نمی‌خواهم چشمم به آن بیفتد!» و تمام تعطیلی را در دفترش ماند و کار کرد.

همین بدخلقی و تنگ نظری را هم در تجارت داشت. سالها بعد گفت: «هیچ وقت نشد سر به بالین بگذارم و به خودم یادآوری نکنم که موفقیت من کاملاً موقتی است.»

با میلیونها دلار ثروت، انسان نتواند از شدت نگرانی که نکند ثروتش را از دست بدهد، سر به بالین بگذارد. واقعاً که مسخره است. تعجبی ندارد اگر کمربند این مرد را بشکند و سلامتیش به خطر بیفتد. او برای بازی و تفریح وقت نداشت،

هیچ وقت به تئاتر نرفت، هیچ وقت ورق بازی نکرد و هیچ وقت قدم به یک مهمانی نگذاشت. به قول مارک هانا، این مرد دیوانه پول بود. «هر جا که حسابش را می‌کردی آدم عاقلی بود، اما نوپت به پول که می‌رسید، یک پا دیوانه بود.»

راکفلر یک بار نزد یکی از همسایگانش در کلیولند اوهایو اعتراف کرده بود که «دلش می‌خواهد دیگران دوستش بدارند.» با این همه بقدری سرد و شکاک بود که مردم حتی از او خوششان هم نمی‌آمد. مورگان یک بار علناً اعلام کرد که ابدأ دلش نمی‌خواهد با او معامله کند و دماغش را بالا گرفته و گفته بود: «از این مرد خوشم نمی‌آید.» برادر راکفلر هم بقدری از او نفرت داشت که اجساد فرزندانش را از زمین خانوادگی‌ای که او در آن زندگی می‌کرد، بیرون برد و گفت: «کسی که از خون من است، هرگز در زمینی که در اختیار اوست آرام و قرار پیدا نخواهد کرد.» همکاران و کارمندانش بد جوری از او حساب می‌بردند و نکته مضحک این است که راکفلر از آنها می‌ترسید و همه واهمه‌اش از این بود که آنها «اسرار شرکتش» را بیرون ببرند. بدبینی او به نوع بشر تا آن اندازه بود که وقتی حتی قرارداد ده ساله هم با کسی می‌بست، وادارش می‌کرد قول بدهد که این را به هیچ کس، حتی همسرش هم نگوید! شعارش این بود: «دهانت را ببند و کارت را بکن.»

درست در اوج شهرت و ثروت و در حالی که طلا چون مواد آتشفشانی به سوی او سرازیر بود، دنیای خصوصی او ویران شد. کتابها و مطبوعات به او لقب دزد سرگردنه جنگ دادند و کمپانی استاندارد اویل را محکوم کردند که با شرکتهای راه‌آهن و آدمهای خلافکار سر و سرّ دارد و سیل فحش و ناسزا بود که بر او می‌بارید.

در سرزمین‌های نفتی پنسیلوانیا، جان. دی. راکفلر منفورترین آدم روی زمین بود. آدمهایی که او آزارشان داده بود از خدا می‌خواستند طنابی دورگردن او بیندازند و او را از درخت سیب آویزان کنند. سیل نامه‌های پر از فحش و تهدید به طرف دفترش سرازیر بود. برای خودش محافظ استخدام کرده بود که دشمنانش نتواند او را بکشند. همه تلاشش این بود که این توفان نفرت را نبیند. یک بار به طعنه گفته بود: «هر چقدر دلتان می‌خواهد به من لگد بزنید و فحشم

بدهید، به شرط آن که بگذارید راه خودم را بروم.» ولی بالاخره او هم فهمید که بشر است و نمی‌تواند این همه نفرت و نگرانی را تحمل کند. سلامتیش را از دست داد و از پا افتاد. دشمن جدیدش یعنی بیماری، او را آشفته و دستپاچه کرده بود. دشمنی که از درون به او حمله می‌کرد. اوایل سعی داشت به علائم بیماری بی‌اعتنایی کند و به آن فکر نکند، ولی بیخوابی، سوءهاضمه و از دست دادن موها که همگی علائم نگرانی و از پا افتادن هستند، چیزهایی نبودند که او بتواند انکار کند. بالاخره دکترش حقیقت دردناک را به او گفت. او می‌توانست خودش انتخاب کند: یا باید پول و نگرانی‌هایش را نگه می‌داشت و یا سراغ زندگی می‌رفت. پزشکان سفارش کردند که او یا باید بازنشسته شود و یا بمیرد. او بازنشسته شد، ولی قبل از آن با نگرانی، طمع و ترس، سلامت خود را بکلی از بین برده بود. وقتی آیدا تاربل، مشهورترین خانم شرح‌حال‌نویس امریکایی با او ملاقات کرد، سخت یکه خورد. او نوشت: «صورتش بد جور پیر بود. پیرترین مردی بود که به عمرم دیده بودم.» پیر؟ راکفلر در آن موقع سالها جوانتر از ژنرال مک آرتور در هنگام فتح فیلیپین بود! ولی چنان از نظر جسمی درب و داغون شده بود که دل آیدا تاربل به حالش سوخت. آن روزها او داشت کتاب ارزنده و مستدلش را درباره محکوم کردن استاندارد اوایل و ناهنجاریهای ناشی از ایجاد آن می‌نوشت. آیدا واقعاً هیچ دلیلی نداشت که بانی این «اختاپوس» را دوست داشته باشد، با وجود این موقعی که او را دید که دارد در مدرسه‌ای درس می‌دهد و چهره‌های مشتاقی را که در اطرافش هستند تماشا می‌کند، گفت: «احساس غیرمنتظره‌ای داشتم. دلم به حالش سوخت. در عمرم مصاحبی هولناکتر از ترس ندیده‌ام و او به چنین دردی مبتلا بود.»

وقتی پزشکان سعی کردند زندگی راکفلر را نجات بدهند، برایش سه قانون وضع کردند که همه عمر باید آنها را رعایت می‌کرد، این قوانین عبارتند از:

۱. اجتناب از نگرانی. هرگز، تحت هیچ شرایطی نگران نشو.
۲. استراحت کن. در هوای آزاد نرمش سبک و فراوان بکن.
۳. مراقب رژیم غذایی باش. همیشه وقتی که کمی گرسنه هستی از خوردن دست بکش.

جان. دی. راکفلر این قوانین را اطاعت کرد و احتمالاً به خاطر همین هم

زندگیش نجات پیدا کرد. بازنشسته شد. بازی گلف را یاد گرفت. سراغ باغبانی رفت. با همسایه‌ها گپ می‌زد. بازی می‌کرد. آواز می‌خواند.

ولی کار دیگری هم کرد. ونیکلر می‌گوید: «در آن شبهای پرشکنجه بیخوابی، جان وقت پیدا کرد فکر کند. درباره بقیه مردم فکر می‌کرد و برای یک بار هم که شده، دیگر به این نمی‌اندیشید که چقدر پول به دست می‌آورد، بلکه به این فکر می‌کرد که چقدر پول می‌تواند بدهد تا مردم را خوشحال کند.

خلاصه، راکفلر حالا داشت فکر می‌کرد که چطور میلیونها دلار پولش را ببخشد! اوایل کار آسانی نبود. وقتی به کلیسایی پول می‌داد، چشمهایی از سراسر کشور نگاهش می‌کردند و فریاد می‌زدند «پوله‌های آلوده!» ولی او دست از بخشیدن بر نمی‌داشت. یک بار به او گفتند کالج کوچکی در کنار دریاچه میشیگان به خاطر این که نتوانسته است قرضش را به بانک بپردازد دارد تعطیل می‌شود. او بلافاصله به کمک آنها شتافت و میلیونها دلار سرمایه‌گذاری کرد و امروز آن کالج تبدیل به دانشگاه مشهور شیکاگو شده است. او به سیاهان هم کمک کرد و به دانشگاههای سیاهپوستان از جمله کالج توسکه‌گی که نیاز مالی داشت تا کارهای جورج واشنگتن کارور را دنبال کند، مبالغی پرداخت. در مبارزه علیه بیماری شایع انگلی هم کمکهای شایانی کرد. دکتر چارلز. دبلیو. استایلز مسوول مبارزه با شیوع انگل گفت: «پنجاه سنت دارو، این بیماری را که مردم جنوب را تهدید می‌کرد، از بین می‌برد، اما چه کسی حاضر بود این پنجاه سنت را بدهد؟» راکفلر این پول را پرداخت. میلیونها دلار پول او باعث شد شایعترین بیماری جنوب که باعث معلولیت بسیاری از سکنه آن‌جا می‌شد، ریشه‌کن شود. کارهای بعدی او جالب‌تر بودند. او بنیادی بین‌المللی به نام بنیاد راکفلر بنا نهاد تا علیه بیماری و جهل در سرتاسر جهان بجنگد.

من معنی این کار او را خیلی خوب می‌فهمم، چون زندگی خود را مدیون بنیاد راکفلر هستم. خیلی خوب یادم می‌آید که در سال ۱۹۳۲ در چین بودم و وبا به شکل حادی شایع شده بود. کشاورزان چینی مثل مور و ملخ زیر دست و پا می‌افتادند و می‌مردند. در چنین وضعیت هولناکی، توانستیم به دانشکده پزشکی راکفلر در پکن برویم و علیه بیماری واکسینه شویم. چینی‌ها و خارجی‌ها هم مثل ما از این امکان بهره‌مند شدند و تازه آن موقع بود که فهمیدم

پولهای راکفلر دارد برای دنیا چه خدماتی انجام می دهد.

قبلاً سابقه نداشت که بنیادی مثل بنیاد راکفلر در چنین سطح وسیعی به مردم خدمت کند. راکفلر می دانست که در سرتاسر دنیا اقدامات خیرخواهانه‌ای توسط افراد نیکوکار انجام می شوند، تحقیقاتی صورت می گیرند، دانشگاههایی بنا می شوند، پزشکانی سعی می کنند علیه بیماریها مبارزه کنند، ولی غالباً صاحبان اندیشه‌های والا به خاطر بی پولی و کمبود امکانات از پا در می آمدند. او تصمیم گرفت به این پیشگامان انسانیت کمک کند تا بتوانند «بر مشکلات غلبه کنند.» به آنها پول می داد و می گذاشت خودشان به خودشان کمک کنند. امروزه من و شما راکفلر را به خاطر کمک در کشف معجزه آمیز پنی سیلین و هزاران کشف دیگر که با پول او میسر شد می شناسیم. می توانید از او سپاسگزار باشید، چون فرزندان شما دیگر از منتزیت نمی میرند، در حالی که این بیماری از هر پنج نفر، چهار تا را می کشت. می توانید از او به خاطر کمکهایش در از بین بردن مالاریا، سل، آنفلونزا، دیفتری و بسیاری از بیماریهای مسری که مردم دنیا را می کشت، سپاسگزار باشید.

راکفلر در این میان چطور شد و حالش چطور بود؟ وقتی پولهایش را بخشید، آیا آرامش پیدا کرد؟ بله، او سرانجام به رضایت خاطر و آرامش رسید. آلن نونیس می گوید: «اگر مردم بعد از سال ۱۹۰۰ هنوز هم فکر می کنند که او روی ثروت استاندارد اوایل چمباتمه زده است، بی تردید اشتباه می کنند.»

راکفلر سعادت‌مند بود. او چنان عوض شده بود که دیگر هیچ چیز نگرانش نمی کرد. وقتی شنید که در تجارت شکست بزرگی خورده است، حتی از خواب شبش هم نگذشت!

قضیه شکست تجاری از این قرار بود که دولت امریکا علیه کمپانی استاندارد اوایل ادعای پرداخت «سنگین ترین غرامت تاریخ امریکا» را کرد. بنابر ادعای دولت امریکا، استاندارد اوایل یک انحصار عظیم بود و خلاف قوانین ضدانحصاری عمل کرده بود. این دعوا پنج سال طول کشید. صاحبان بهترین اندیشه‌ها و تخصص‌ها از استاندارد اوایل دفاع کردند و طولانی ترین جنگ دادگاهی تاریخ صورت گرفت و استاندارد اوایل بازنده شد.

موقعی که قاضیه کنه ساو ماونتین حکمش را صادر کرد، وکلای مدافع

راکفلر می‌ترسیدند که این قضیه برای او خیلی گران تمام شود، ولی آنها نمی‌دانستند او چقدر عوض شده است.

آن شب یکی از وکلا تلفن راکفلر را گرفت و موضوع را تا جایی که می‌توانست با ملایمت مطرح کرد و گفت: «آقای راکفلر. امیدوارم این تصمیم، شما را چندان آزرده خاطر نکند. امیدوارم شب بتوانید راحت بخوابید.»

و جان. دی. راکفلر چه جوابی داد؟ دقیقاً این جمله‌ای بود که به گوش وکیل مدافع رسید: «آقای جانسون نگران نباشید. من جداً خیال دارم بخوابم و شما هم نگذارید چیزی اذیتتان کند. شب بخیر!»

و این را مردی گفته بود که یک بار به خاطر از دست دادن ۱۵۰ دلار بستری شد! البته خیلی طول کشید تا راکفلر توانست بر نگرانی‌هایش غلبه کند. او در پنجاه و سه سالگی «مرد» ولی توانست تا نود و هشت سالگی زندگی کند!

## «خواندن کتابی درباره رابطه جنسی، زندگی

## زناشویی مرا از خطر فروپاشیدگی نجات داد.»

نوشته بی. آر. دبلیو

ابداً دلم نمی‌خواست این داستان را گمنام بنویسم، ولی به دلیل ناچار شدم مخفف اسمم را بنویسم. در هر حال دلیل کارنگی واقعیت را می‌داند. اولین بار دوازده سال پیش این داستان را برای او گفتم.

بعد از تمام کردن دانشگاه، در یک سازمان بزرگ صنعتی کاری پیدا کردم و پنج سال بعد، این کمپانی مرا به عنوان نماینده‌اش به خاور دور فرستاد. یک هفته قبل از ترک امریکا، با نازنین‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین زنی که در عمرم شناخته بودم، ازدواج کردم، ولی ماه عسل برای هر دوی ما و بخصوص برای او یأس دردناکی را به همراه آورد. موقعی که به هاوایی رسیدیم، او بقدری مأیوس و دلشکسته بود که می‌دانم با شرمندگی به امریکا برگشت. می‌دانستم که خجالت



می‌کشد با دوستانش روبرو شود و شکستش را بپذیرد و قبول کند بدترین فاجعه زندگیش روی داده است.

دو سال پر از بدبختی و رنج را در اورینت کنار هم گذرانیدیم. بقدری احساس بدبختی می‌کردم که گاهی اوقات به سرم می‌زد خودکشی کنم. بعد یکمتر به بطور کاملاً تصادفی کتابی به دستم افتاد که همه چیز را عوض کرد. من همیشه عاشق کتاب بوده‌ام و یک شب موقعی که در خاور دور کنار چند تا از دوستان امریکائیم نشسته بودم روی کتابهای کتابخانه آنها چشم گرداندم و چشمم به کتابی با عنوان ازدواج ایده‌آل نوشته وان دوولد افتاد. عنوان کتاب مثل کتابهای پر از نصیحت و موعظه و «خوبه که خوب باشی» بود. ولی به خاطر کنجکاوی، آن را دست گرفتم و هر موضوعی را درباره جنبه جنسی ازدواج در آن دیدم. لحن کتاب بسیار صریح و روشن بود و جای چون و چرا باقی نمی‌گذاشت.

اگر کسی به من می‌گفت که باید درباره رابطه جنسی کتاب بخوانم، حس می‌کردم به من توهین کرده است. کی؟ من؟ ادعا داشتم که خودم می‌توانم کتابی در این باره بنویسم، ولی ازدواج خودم چنان فاجعه‌ای از کار درآمده بود که ناچار بودم این کتاب را بخوانم، بنابراین به خودم جرأت دادم و از میزبانم خواستم آن را به من قرض بدهد. صادقانه اعتراف می‌کنم خواندن آن کتاب یکی از بزرگترین وقایع زندگی من بوده است. زنم هم آن را خواند. این کتاب توانست یک ازدواج مصیبت‌بار را به رابطه‌ای سعادتمندانه و سرشار از همدلی تبدیل کند. اگر یک میلیون دلار داشتم، حق چاپ آن را می‌خریدم، در صدها هزار نسخه چاپش می‌کردم و به تمام زوج‌های جوان یک نسخه مجانی می‌دادم.

یک بار با دکتر جان. بی. واتسون، روان‌شناس برجسته صحبت می‌کردم. او گفت: «رابطه جنسی موضوعی بسیار حیاتی و مهم است. این رابطه می‌تواند برای زنان و مردان شادمانی به همراه بیاورد و یا آنها را دلشکسته و محزون سازد.»

اگر قبول داشته باشیم که حداقل بخشی از اظهار نظر دکتر واتسون واقعیت دارد، پس چرا جوامع متمدن اجازه می‌دهند میلیون‌ها تن همه ساله بدون شناخت از واقعیت‌های جسمی و روانی یکدیگر با هم ازدواج کنند و همه

فرصت‌های ازدواج سعادت‌مندان را از دست بدهند؟

اگر دلتان می‌خواهد بدانید اشکال این ازدواجها چیست، کتاب اشکال ازدواج چیست نوشته دکتر جی. وی. هامیلتون و کنت مک‌گوان را بخوانید. دکتر هامیلتون قبل از این که این کتاب را بنویسد چهار سال وقت صرف تحقیق در این زمینه کرد. او می‌گوید: «برای یک دکتر روان‌شناس دردآور است که بگوید اغلب ناسازگاریهای موجود در ازدواجها، ریشه در ناسازگاری جنسی دارند. اگر رابطه جنسی برای طرفین ارضاکننده باشد، اغلب بی‌تناسبی‌های دیگر را به یکدیگر می‌بخشند.»

من می‌دانم که این اظهارنظر صحت دارد. در این زمینه تجربه دردناکی دارم. کتابی که ازدواج مرا از فروپاشی نجات داد کتاب ازدواج ایده‌آل نوشته دکتر وان دو ولد است که آن را در اغلب کتابخانه‌های عمومی می‌توانید پیدا کنید و در هر کتابفروشی‌ای بخرید. اگر مایلید به عروس و دامادی هدیه مناسبی بدهید، دنبال مجموعه‌کننده کاری نباشید. به آنها یک جلد از این کتاب بدهید و بدانید بیشتر از هر مجموعه‌کننده کاری‌ای خوشحالشان می‌کند و راه سعادت را به آنها نشان می‌دهد.

[یادداشت دیل کارنگی: اگر کتاب ازدواج ایده‌آل خیلی گران بود، من کتاب دیگری را توصیه می‌کنم:

خودآموز ازدواج نوشته دکتر هانا و ابراهام استون]

**«داشتم دست به خودکشی می‌زدم، چون**

**نمی‌دانستم چطور آرام باشم و استراحت کنم»**

نوشته: پل سامپسون

مدیر آگهی‌های پستی، ساکن میشیگان

تا شش ماه پیش، جاده زندگی را با دنده سه طی می‌کردم. همیشه عصبی

بودم و هیچ وقت استراحت نمی‌کردم. هر شب نگران و فرسوده از خستگی عصبی به خانه برمی‌گشتم. چرا؟ چون هیچ وقت کسی به من نگفته بود: «پل! داری خودت را می‌کشی. چرا یک کمی آرامتر کار نمی‌کنی؟ چرا استراحت نمی‌کنی؟»

صبح‌ها سریع از خواب بلند می‌شدم، تند صبحانه می‌خوردم، تند اصلاح می‌کردم، تند لباس می‌پوشیدم و طوری رانندگی می‌کردم که انگار می‌ترسیدم اگر فرمان اتومبیل را سفت نجسبم از پنجره فرار کند. تند کار می‌کردم، با عجله به خانه برمی‌گشتم و شب که می‌شد حتی با عجله سعی می‌کردم بخوابم.

حال و روز من این طور بود تا وقتی که سراغ یک متخصص معروف اعصاب در دیترویت رفتم. او به من گفت آرام بگیرم (همان اصولی را به من گفت که در فصل ۲۴ این کتاب آمده است) به من گفت که در تمام اوقات به آرامش و استراحت فکر کنم. وقتی که دارم کار می‌کنم، رانندگی می‌کنم، غذا می‌خورم و سعی می‌کنم بخوابم. او به من گفت اگر آرامش و استراحت را یاد نگیرم، درواقع دست به خودکشی زده‌ام.

از آن زمان به بعد، همیشه آرامش را تمرین می‌کنم. شبها که به رختخواب می‌روم تا وقتی که همه بدنم و تنفسم را آرام نکرده‌ام، نمی‌خوابم و صبحها، آرام و کاملاً استراحت کرده، از خواب بلند می‌شوم و حالم خیلی بهتر شده است چون قبلاً خسته و عصبی از خواب بیدار می‌شدم. موقع رانندگی هوشیار هستم، ولی به جای اعصابم با مغزم رانندگی می‌کنم. مهمترین جایی که استراحت می‌کنم، سرکارم است. چندین بار در طی روز دست از کار برمی‌دارم و دقت می‌کنم که آیا آرام هستم یا نه. حالا دیگر وقتی تلفن زنگ می‌زند، فوراً گوشی آن را نمی‌قایم. قدیمها طوری گوشی را برمی‌داشتم انگار کسی محکم به من ضربه زده است. وقتی هم کسی با من حرف می‌زند، مثل یک نوزاد خوابیده، آرام هستم.

نتیجه؟ زندگی خوشایندتر و لذت‌بخش‌تر شده است و من کاملاً از خستگی عصبی و نگرانی خلاص شده‌ام.

## «برایم یک معجزه واقعی روی داد»

نوشته همسر جان برگر  
ساکن مینه پولیس مینه سوتا

نگرانی پاک مرا از پا انداخته بود. ذهنم چنان آشفته و درگیر بود که در زندگی هیچ جور شادی‌ای نمی‌دیدم. اعصابم بقدری متشنج بود که نه خواب شب داشتم و نه آرامش روز. سه فرزند جوانم از هم دور افتاده بودند و با خویشاوندانمان زندگی می‌کردند. شوهرم که تازگی از خدمت نظام وظیفه برگشته بود، در شهر دیگری داشت سعی می‌کرد دفتر وکالت راه بیندازد. من گرفتار ناامنی و بی‌اعتمادی دوران پس از جنگ بودم.

داشتم شغل شوهرم، رشد طبیعی و شادمانی فرزندانم، زندگی عادی خانوادگی و زندگی خودم را تهدید می‌کردم. شوهرم نتوانست خانه‌ای پیدا کند و تنها راه حل این بود که خانه‌ای بسازیم. همه چیز بستگی به خوب شدن حال من داشت. هر چه این را بیشتر تشخیص می‌دادم و سخت‌تر سعی می‌کردم، ترسم از شکست بیشتر می‌شد. بعد ترس از برنامه‌ریزی و به عهده گرفتن مسوولیت، در من تقویت شد. احساس کردم دیگر نمی‌توانم به خودم اعتماد کنم. احساس کردم پاک شکست خورده‌ام.

وقتی همه چیز تیره و تار شد و دیگر امید کمکی نبود، مادرم کاری کرد که نه فراموش می‌کنم و نه وقتی یادم می‌آید، می‌توانم به خاطرش هزار بار شکر نکنم. او چنان ضربه‌ای بر من وارد آورد که جنگیدن با گذشته‌ها را بکلی کنار گذاشتم. از این که کنترل اعصاب و ذهنم را از دست داده بودم، سخت سرزنشم کرد. به من گفت هر چه زودتر از رختخواب بلند شوم و برای همه چیزهایی که داشتم مبارزه کنم. گفت که به جای روپرو شدن با شرایط، تسلیم شده‌ام و به جای زندگی، فرار کرده‌ام.

از همان روز مبارزه با مسائل را شروع کردم. آخر همان هفته به والدینم گفتم می‌توانند به خانه‌شان برگردند، برای این که خیال داشتم مهار زندگی را در

دست بگیریم و در آن زمان کاری را کردم که از نظر من غیرممکن بود. مرا تنها گذاشتند تا از دو فرزندم بتنهایی مراقبت کنم. شبها خوب می‌خوابیدم، بهتر غذا می‌خوردم و روحیه‌ام بهتر شده بود. یک هفته بعد، وقتی پدر و مادرم به دیدنم آمدند، متوجه شدند سرنخ کارها را پیدا کرده‌ام. حس خوبی داشتم چون مبارزه‌ای را شروع کرده بودم و داشتم برنده می‌شدم. هرگز این درس را فراموش نمی‌کنم که... اگر شرایط را نمی‌شود ارزیابی کرد، باید با آن روبرو شد. مبارزه را شروع کنید هرگز میدان را خالی نگذارید!

از آن زمان خودم را مجبور به کار کرده و در کارگم شده‌ام. سرانجام فرزندانم را دور خودم جمع کردم و به خانه جدید و نزد شوهرم رفتم. متوجه شدم که باید به خانواده دوست‌داشتنی‌ام مادری قوی و شاد بدهم. سرم گرم نقشه برای خانه جدیدمان، نقشه برای زندگی فرزندانمان، نقشه برای شوهرم و نقشه برای هر چیزی غیر از خودم شد. آن قدر مشغول بودم که یادم می‌رفت به خودم فکر کنم و آن موقع بود که معجزه واقعی روی داد.

هر روز قوی‌تر شدم و توانستم با احساس شادمانی از جا برخیزم. شادمانی برنامه‌ریزی برای روزی که پیش روی داشتم و لذت سرشاری که قرار بود از زندگی ببرم. هر چند گاهی یأس هم به درون ذهنم رخنه می‌کرد (بخصوص مواقعی که خسته بودم) به خودم می‌گفتم فکرش را نکن و یا خودم را نصیحت می‌کردم. بتدریج یأس کم‌تر شد و سرانجام هم بکلی از بین رفت.

حالا یک سال گذشته است و شوهر موفق و سعادتمندی دارم، خانه قشنگی دارم و می‌توانم روزی شانزده ساعت کار کنم، سه فرزند سالم و شاد و ذهنی سرشار از آرامش دارم!

## «بازگشت»

نوشته: فرانک مولنار

نمایشنامه نویس برجسته مجارستانی

### «کار بهترین خواب آور است!»

دقیقاً پنجاه سال قبل، پدرم حرفهایی به من زد که از آن روز تا به حال شعار زندگی من بوده است. او پزشک بود. تازه رشته حقوق را در دانشگاه بوداپست شروع کرده و در امتحانی رد شده بودم. فکر می‌کردم نمی‌توانم شرمساری این مردودی را تحمل کنم، بنابراین به دم دست‌ترین رفیق ایام شکست یعنی الکل پناه بردم.

پدرم بی‌خبر به من سرزد. مثل هر پزشک خوبی، در یک لحظه، هم مسأله را کشف کرد هم بطری مشروب را. برایش اعتراف کردم که چرا از واقعیت فرار کرده‌ام.

آن پیرمرد عزیز و نازنین همانجا نسخه‌ای را تجویز کرد. او برایم توضیح داد که در الکل و قرص خواب‌آور و مواد مخدر، هیچ راه فراری وجود ندارد و برای اندوه در تمام دنیا بهتر و قابل اعتمادتر از یک دارو وجود ندارد و آن هم کار است!

پدرم چقدر درست می‌گفت! عادت به کار ممکن است دشوار باشد، ولی دیر یا زود، انسان موفق می‌شود. کار، خاصیت همه داروهای خواب‌آور و مسکن را دارد. اعتیاد می‌آورد و وقتی عادت به کار ایجاد شد، ترک آن غیرممکن می‌شود. پنجاه سال است که نتوانسته‌ام این عادت را از سرم بیندازم.

## «بقدری نگران بودم که هیجده روز تمام

### نتوانستم حتی یک لقمه غذا بخورم»

نوشته: کاترین هالکومب فارمر  
دفتر کلاتر، آلاباما

سه ماه قبل، بقدری نگران بودم که چهار روز و چهار شب نخوابیدم و پنج روز تمام لب به غذا نزد. حتی بوی غذا حالم را بشدت به هم می زد. نمی توانم کلمه‌ای را برای توصیف اضطرابم پیدا کنم. مانده بودم چه جهنمی می توانست بدتر از حالی که داشتم شکنجه‌ام بدهد. احساس می کردم یا دیوانه خواهم شد یا می میرم. می دانستم به آن شکل نمی توانم به زندگی ادامه بدهم.

نقطه عطف زندگی من روزی بود که نسخه دستنویس این کتاب به دستم افتاد. در طول سه ماه، عملاً با این کتاب زندگی کردم. تک تک صفحات آن را می خواندم و ناامیدانه سعی می کردم راه تازه‌ای برای زندگی خود پیدا کنم. تغییری که در دیدگاه و ثبات عاطفی من روی داد، باورکردنی نیست. حالا قادرم مبارزه هر روزه زندگی را تحمل کنم. حالا می فهمم که اگر در گذشته داشتم دیوانه می شدم به خاطر مسائل امروز نبود، بلکه تلخی و اضطراب حوادث گذشته و یا ترس از حوادث احتمالی آینده، زندگی‌م را به هم ریخته بود.

ولی حالا، بمحض این که برای چیزی نگران می شوم، فوراً بعضی از اصولی را که در این کتاب خوانده‌ام به کار می گیرم. اگر اغوا می شوم که درباره چیزی که امروز باید انجام شود نگران شوم، فوراً آن را دست می گیرم و تمامش می کنم و بعد هم از ذهنم بیرونش می کنم.

وقتی با مسائلی روبرو می شوم که قبلاً دیوانه‌ام می کرد، سعی می کنم آرام بنشینم و سه اصلی را که در فصل ۲، بخش اول آمده است، اجرا کنم. اول از خودم می پرسم اگر بدترین وضعیت پیش بیاید چه می شود. دوم سعی می کنم از نظر ذهنی آن را بپذیرم. سوم ذهنم را روی مسأله متمرکز می کنم و می بینم

چگونه می‌توانم بدترین وضعیتی را که ذهناً پذیرفته‌ام بهتر کنم.  
وقتی برای چیزی که نمی‌توانم آن را تغییر بدهم نگران می‌شوم و دوست  
ندارم آن را بپذیرم، این دعا را با خودم تکرار می‌کنم:

«خداوندا به من آرامش عطا کن که بتوانم چیزی را که نمی‌توانم  
تغییر بدهم بپذیرم. شجاعت عطا کن که چیزی را که می‌توانم،  
تغییر بدهم و عقل و حکمت عطا کن که تفاوت این دو را  
بفهمم.»

از موقعی که این کتاب را خوانده‌ام، واقعاً دارم راه باشکوهی را برای زندگی  
کردن تجربه می‌کنم. دیگر با اضطراب سلامتی و شادمانی خود را تباه نمی‌کنم. از  
غذا لذت می‌برم. پرده غفلت از جلوی چشم برداشته شده و دری به رویم  
گشوده شده است. حالا می‌توانم از زیبایی‌های دنیایی که اطراف مرا فرا گرفته است،  
لذت ببرم. خدا را برای زندگی و نعمت زندگی در چنین دنیای شگفت‌انگیزی  
شکر می‌کنم.

آیا می‌توانم توصیه کنم شما هم این کتاب را کامل بخوانید، آن را در  
رختخوابتان با خود داشته باشید، تکه‌هایی را که به دردتان می‌خورند درشت  
بنویسید، بخوانید و استفاده کنید؟ زیرا این کتاب فقط برای «خواندن» به شیوه  
مأنوس نیست. این کتاب را نوشته‌ام که «راهنمای» شما برای پیدا کردن  
شیوه‌ای نو در زندگی باشد!