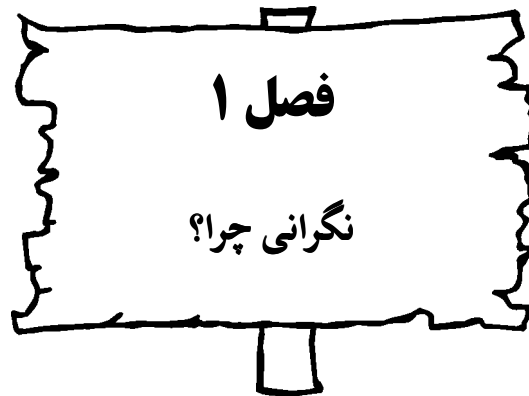


فهرست مطالب

فصل اول: نگرانی چرا؟	۷
فصل دوم: رهبرها کتاب خوان هستند	۲۳
فصل سوم: نگرش‌ها، نتایج را تغییر می‌دهند	۳۳
فصل چهارم: یادداشت اتفاق‌ها در مسیر زندگی	۴۱
فصل پنجم: خلوت، سکوت و آرامش	۴۹
فصل ششم: کار دل	۵۷
فصل هفتم: شادی حقیقی در کمک به دیگران است	۶۷
فصل هشتم: انجام هر کاری زمان بر است	۷۷
فصل نهم: انعطاف‌پذیری	۸۵
فصل دهم: تفاهم	۹۳
فصل یازدهم: تحلیل روابط	۱۰۷
فصل دوازدهم: خواستن کار ارزشمند	۱۱۵
درباره‌ی نویسنده	۱۲۶



فصل ۱

نگرانی چرا؟

آن روز به شدت باران می‌بارید. دو هزار نفر در مراسم خاکسپاری او شرکت کرده بودند. دنی پارک^۱ کلیسای کوچکی در این شهر بزرگ بود و در واقع قدیمی‌ترین کلیسای این شهر به شمار می‌رفت که از سال ۱۸۹۴ پابرجا بود. هیچ‌یک از ما تصور نمی‌کرد که برای شرکت در مراسم مرد نیک‌نامی که ظاهراً زندگی آرام و بی‌سر و صدایی داشت این همه افراد به سیاتل بیایند. اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم که او این همه آدم را بشناسد! باور کردنی نبود. موج جمعیت به هم فشرده داخل کلیسا ایستاده بودند. چیزی که مرا خیلی شگفت‌زده کرد این بود که هیچ‌کدام از این افراد را نمی‌شناختم، حتی یک نفر را. در دلم امیدوار بودم علتش را پیدا کنم. چه نیرویی همه‌ی ما را رهسپار آن مکان کرده بود؟ آیا ارتباطات و قدرت نفوذ او تا این اندازه زیاد بود؟ آیا روی زندگی این همه انسان اثر گذاشته بود؟ تعداد

1. Denny Park



افرادی که او در زندگی شان تاثیرگذار بود شگفت آور می نمود. با خودم فکر کردم که آیا همان ارتباطی را که با من داشت با همه ی این افراد نیز داشت؟ او یک مربی بود، نه یک مربی ورزشی، بلکه او مربی زندگی بود. او بهترین مربی ای بود که تا آن زمان داشتم. کلاس درس او در کافی شاپ تشکیل می شد. بدون شک او انسانی بی نظیر بود.

او عادت داشت بگوید: «رهایی از ترس مهم تر از رهایی از خواستن است.» منظورش چه بود؟ آن زمان منظورش را به خوبی درک نمی کردم. او پند و اندرزها و جملات حکمت آمیز و ضرب المثل هایی داشت که قبلاً هرگز نشنیده بودم و درست زمانی که بیشترین نیاز را داشتم آن ها را برایم می گفت.

وقتی او را شناختم فهمیدم نقل قول هایی که برایم تعریف می کند و پند و اندرزهایی که به من می دهد همچون لبخندی که بر لب هایش می نشیند و برق چشمانش، بخشی از وجود خود او هستند. او همیشه خوشحال و خوش بین بود. من به حال او غبطه می خوردم. می خواستم همان چیزهایی را داشته باشم که ظاهراً او داشت ... خنده رویی، شادمانی، آرامش خاطر، فراوانی نعمت.

سال ۱۹۷۹ بود و من بیست و دو ساله بودم، جوانی که امیال زیادی داشت. به مدت ده سال با احساس شک و دو دلی، ترس، ناامنی و فقدان عزت نفس مبارزه کردم، اگرچه توانستم به کمک انزواطلبی و شوخ طبعی، ظاهرم را حفظ کنم.

خوب نقش بازی می کردم؛ سعی می کردم فاصله ی خودم را با مردم حفظ کنم و تا زمانی که هیچ کس خود واقعی مرا نمی شناخت، احتمالاً نمی توانست حدس بزند در درونم واقعاً چه احساسی دارم: بدبختی!



بله، من مشکلات دیگری به عنوان مثال در زمینه‌ی مصرف الکل نیز داشتم. مصرف الکل را از دوازده سالگی شروع کردم حالا بگذریم که چرا. همین قدر بگویم که وقتی الکل مصرف می‌کردم همه‌ی مشکلاتم محو می‌شدند... به طور موقتی. هم خانواده‌ی پدری و هم خانواده‌ی مادری من الکل مصرف می‌کردند. بنابراین مصرف الکل برای من یک امر خیلی عادی بود. هر کسی که دور و برم می‌شناختم اهل الکل بود. خانواده‌ام، دوستانم که در همسایگی‌مان زندگی می‌کردند و پدر و مادرهایشان، همه همین طور بودند. وقتی فکرش را می‌کنم هیچ کس را به یاد نمی‌آورم که این کاره نبود! بنابراین من با تأثیرات طبیعی چنین محیطی بزرگ شدم.

اعتماد به نفسم خیلی کم بود. هنگامی که سعی می‌کردم کاری را که پدرم به عهده‌ام گذاشته بود انجام دهم، به محض ارتکاب اولین اشتباه، پدرم ابزار را از دستم می‌قاپید و می‌گفت: «بذار خودم انجامش بدم، تو خیلی کندی!» یا این که می‌گفت: «تو بلد نیستی!» من درست مانند حیوانی بودم که با آن که بارها تنبیه شده بود، باز در حسرت تشویق صاحبش بود.

هرگز مجبور نبودم کاری را که شروع کرده‌ام به پایان برسانم. و این روی عزت نفسم اثر فلج‌کننده‌ای داشت. هرگز معنی و مفهوم احساسات مثبتی را که در نتیجه‌ی ایستادگی تا پایان کار به انسان دست می‌دهد درک نکرده بودم. پیامی که در زمان رشد، از داستان‌ها و مثال‌ها دریافت کردم این بود: «تسلیم شدن هیچ ایرادی ندارد.»



میان‌روی؟! این دیگر چه بود؟ برایم مفهومی نداشت. از نظر من همه یا هیچ، معنا داشت و این که هرچه بیشتر، بهتر. این شعارها را از محیط و همه‌ی الگوهایی که در اطرافم وجود داشتند دریافت کرده بودم.

گفتگوی درونی منفی. «من چمه؟»، «چطور می‌تونم این قدر احمق باشم؟»، «چرا همیشه این جور اتفاقا برای من می‌افته؟» و «من لیاقت چیزهای خوب رو ندارم.» من فکر می‌کردم این طبیعی است.

بدبینی، سرزنش، شکایت و توضیح. هر کسی را که می‌شناختم از این شیوه استفاده می‌کرد. اگر در ابتدا در کاری موفق نمی‌شد کسی را پیدا می‌کرد تا او را سرزنش کرده و تقصیرات را به گردنش بیندازد و همیشه هم تقصیر کس دیگری بود. و مثلا می‌گفتند اگر دولت، معلمان یا مربیان، نظام اقتصادی، رئیس مزخرفم، همکلاسی‌ها یا هم دوره‌ای‌هایم این طور نبودند، ما می‌توانستیم بهتر از این‌ها عمل کنیم.

عدم صداقت. اولین باری را که کاری انجام دادم که نباید انجام می‌دادم و حقیقت را گفتم به خاطر می‌آورم. برای این کار تنبیه شدم! به یاد می‌آورم در پنج سالگی با خود فکر می‌کردم: «حقیقت به ضرر آدم تموم می‌شه.» سپس یک هفته بعد، کاری را انجام دادم که می‌دانستم اشتباه است. به یاد درد و رنجی که بابت حقیقت‌گویی کشیده بودم افتادم ... پس دروغ گفتم. موثر بود. بنابراین به دردسر نیفتادم! خیلی آسان بود. از آن روز به بعد به یک دروغگو تبدیل شدم. شکسپیر می‌گوید: «وای که چه آسمان و ریشمانی را به هم می‌بافیم تا دیگران را فریب دهیم.» سال‌ها بعد همسرم حرفی به من زد که بسیار پرمحتوا بود. او گفت: «اگه حقیقت رو بگی، مجبور نیستی چیزایی رو که گفتی به



خاطر بسپری.» در آن زمان خیلی تلاش می کردم دروغ‌هایم را به خاطر بسپارم.

تنفر. چقدر سریع یاد گرفتم از هر کسی که مانع رسیدن به خواسته‌هایم می شود متنفر باشم. مردم، سازمان‌ها، مکان‌ها، هر کس و هر چیزی که مانع و سد راه خواسته‌های من بود مورد انتقاد و قضاوت من قرار می گرفت. بخش غم‌انگیز قضیه این بود که بعد از این که از آن‌ها متنفر می شدم بی خیال نمی شدم. هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها همه‌ی این تنفر را در دلم نگه می داشتم و به آن دامن می زدم. گاهی اوقات نفرت از افراد مختلف همزمان در وجودم فوران می کرد و همه‌ی احساسات قدیمی بدبختی، انتقام‌جویی، خشم و دشمنی درست مثل یک صفحه‌ی گرامافون مخدوش، مدام در ذهنم تکرار می شد.

احساس بدبختی و انزوا. به مرور آموختم با استفاده از هر چیزی که می توانست حواسم را پرت کند و در همان لحظه در دسترسم قرار داشت از مردم کناره‌گیری کنم مثل، غذا، تلویزیون، خواب و بالاخره الکل. همیشه در افکار و احساساتم تنها بودم و با خودم می گفتم: «اجازه نده دلهره و اضطرابت رو ببین.» «به مرد واقعی گریه نمی کنه!»، «این چرندیات رو تحویل من نده.» همه‌ی این‌ها جملات جان‌وین^۱ (یک هنرپیشه‌ی آمریکایی) بودند که در فیلم‌هایش به کار می برد و من در دوران رشد این‌ها را می شنیدم. خب حدس می زنی چه می شد؟ من همه چیز را درون خودم می ریختم. صحبت کردن از احساسات و افکار کار پسرهای بچه ننه و نازک نارنجی بود، پس باید بی خیالش می شدم.

1. John Wayne