

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# پنج رازی که هر کس قبل از مرگ باید بداند

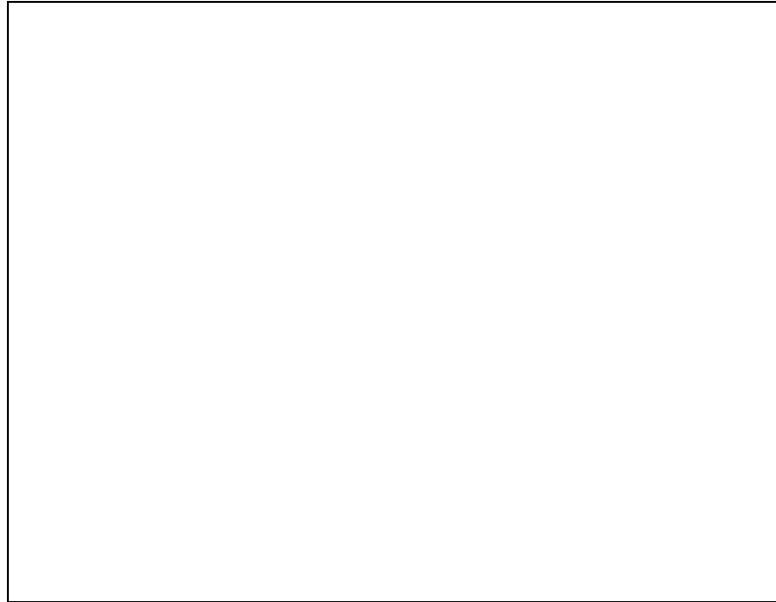
نویسنده:

جان ایزو

مترجم:

سمانه فلاح





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

● مترجم: سمانه فلاح

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

● طرح جلد: آرزو خسروپور ● قیمت: 80000 ریال

شابک: 978-600-6235-28-8

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک 266، طبقه چهارم، واحد 11  
تلفن: 66492733 تلفکس: 66974152

هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات، طرح جلد و عنوان مجموعه این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است و متخلفان به موجب قانون مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فہرست:





## مقدمه:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

چه کسی می‌تواند بزرگترین درس زندگی را به ما یاد دهد؟ افراد خواستند تا برای پاسخگویی به این دو سوال به مدت یک الی سه ساعت صحبت کنند و به بهترین شکل مرا متقاعد نمایند. تصمیم گرفتم برای قضاوت صحیح دربارهٔ پاسخ‌های سوالات از دو دوست دیگرم به نام اولیویامک ایور و لس لی نایتا کمک بگیریم و لیست سوالاتی را که قرار بود از افراد بپرسم، تهیه کردم. (این لیست در انتهای این کتاب ارائه شده است) سوالاتی نظیر چگونه می‌توان به بیشترین نشاط و شادمانی در زندگی دست یافت؟ تاکنون چند بار در زندگی‌تان احساس پشیمانی کرده‌اید؟ چه حوادثی در زندگی آن اتفاق افتادند که باعث شدند شما از مسیر اصلی زندگی خود خارج شوید؟ زندگی شما از همان ابتدا مسیری داشته یا هنوز هم در بیراهه راه خود را طی می‌کند؟ در زندگی خود در انتظار چه چیزی بوده، هستید و خواهید بود؟ در ابتدای این لیست قرار گرفته بودند. البته این کتاب دارای چهار بخش اصلی می‌باشد. بخش اول به ما برای شناسایی روش‌های موثر در انتخاب نوع زندگی کمک می‌کند. بخش دوم درباره‌ی پنج راز مهمی که هر انسانی باید قبل از مرگ آنها را بداند، توضیح می‌دهد. در این بخش حدود 235 نفر به سوالات ما پاسخ دادند. بخش سوم روش‌های استفاده از پنج راز در زندگی و برخورداری از زندگی بهتر و سالم‌تر را به ما معرفی می‌کنند. شما مطلب مهمی که در این بخش وجود دارد این است که دانست آن پنج

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**نویسنده کتاب**

**جان ایزو**



# فصل 1

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

نُه دهم دانایی در شناخت زمان است.

«تئودور روزولت»

دانایی با ارزش‌ترین ویژگی یک انسان است.

«سوفوکلز»

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

برای برخورداری از زندگی هوشمندانه ما باید بدانیم که دو حقیقت بزرگ و بنیادی در آن نهفته است. یکی از آنها این است که عمر ما بسیار محدودتر از آن است که تصور می‌کنیم. این مدت زمان ممکن است چند سال باشد و یا 100 سال دیگر، حقیقت زندگی زمان است که باعث می‌شود ما در یک مدت زمان مشخص فعالیت‌های خاصی را در طول عمرمان انجام دهیم. هنگامی که ما به دنیا می‌آئیم نمی‌دانیم که چه باید بکنیم به عبارت دیگر هیچ راهنمایی در دسترس ما نیست که بتوانیم با استفاده از آن مسیر زندگی خود را انتخاب نماییم و بدون اینکه هیچ منبعی در اختیار داشته باشیم عمر ما آغاز می‌شود.

هیچ یک از ما واژه‌های «مرگ» و «مُردن» را دوست نداریم. اما بسیاری از وقایع و حقایق در زندگی ما را به آن نزدیک و یا از آن دور می‌سازند، اما در کل آن را به ما یادآوری می‌کنند. ما اگر بخواهیم از میان چند کتاب یک کتاب را انتخاب کنیم، محال است کتابی را که عنوان آن دربارهٔ مرگ است، برداریم. چون این واژه ما را به یاد انتهای زندگی و پایان عمر می‌اندازد. اگر هم مجبور باشید چنین کتابی را بخوانید هیچ‌گاه احساس خوبی نخواهید داشت و سعی می‌کنید در اولین فرصت آن را کنار بگذارید و به جای آن موضوع دیگری را انتخاب نمایید.

هنوز هم این حقیقت وجود دارد که ما روزی دنیا را ترک خواهیم کرد. اما بهترین کار این است که قبل از ترک این دنیا پرده از رازهای

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

### دانش در برابر دانایی

دانستن چگونه زندگی کردن محصول دانایی است، نه دانش. دانایی با دانش تفاوت دارد و حتی از آن مهم‌تر است. دانش فقط تعدادی از حقایق هستند که ما نادانسته آنها را در ذهنمان حفظ می‌کنیم. اما

دانایی در یک مدت زمان کوتاه حاصل نمی‌شود و پس از سال‌ها زندگی و کسب تجربیات فراوان به دست می‌آید. دانش تجمّع حقایق در ذهن است، اما دانایی توانایی تشخیص موضوعات مهم و حیاتی از موضوعات غیرضروری می‌باشد. از طرف دیگر ما در کسب دانش گاهی ناخوآگاه به آنها می‌رسیم اما دانایی نیاز به تلاش فراوان دارد تا به دست بیاید.

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

از همان زمانی که خودم را شناختم و با معنای مرگ آشنا شدم، هرگز احساس نکردم که آن یک معنای انتزاعی دارد. من در آن زمان بیست و هشت ساله بودم به یاد دارم چند روز قبل از مرگ پدرم تمامی افراد خانواده دور او جمع شدیم احساس کردم که پدرم می‌خواهد دربارهٔ تجربیاتی که در زندگی‌اش کسب کرده، صحبت

کند و آنها را در اختیار ما قرار دهد. این آخرین صمیمیتی بود که پدرم در روزهای پایانی عمر خود با ما داشت. در تمام مدتی که دور پدرم حلقه زده بودیم منتظر بودم که پدرم لب باز کند و دربارهٔ رازهای زندگی که سال‌های زیادی برای دستیابی به آنها تلاش کرده بودم، صحبت کند. چشم به لب‌های پدرم دوخته بودم که باز شوند و چیز بگویند که من فرصت انجام آن را از دست داده باشم. در آن سال‌ها همسرم پرستار اتاق عمل بود و گاهی هم در بخش کودکان سرطانی کار می‌کرد. او روزانه شاهد مرگ کودکان و یا افراد بزرگسال فراوانی بود و ما هر شب دربارهٔ مرگ آنها در خانه صحبت می‌کردیم.

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

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

طولی نکشید که لس‌لی مریض شد و تحت آزمایشات گوناگون قرار گرفت و پزشکان تشخیص دادند که در طول 72 ساعت آینده باید یک عمل جراحی روی او انجام شود. با عمل جراحی موافقت کردیم و

عمل با موفقیت به پایان رسید، اما او همچنان بیهوش بود و در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شد. تا بعدازظهر آن روز به همراه سیدنی در بیمارستان ماندیم. صبح روز بعد لسانی چشمانش را باز کرده و به نظر می‌رسید بهتر از دیروز است. پس از آنکه خیالم از به هوش آمدن لسانی راحت شد، به او گفتم سیدنی را به خانه می‌برم و خودم هم به اداره می‌روم تا چند کار عقب افتاده‌ام را انجام دهم و فردا ظهر دوباره به دیدن تو می‌آیم.

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

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

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

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

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

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

به نظر می‌رسد که همه‌ی افراد به دو چیز عمده در زندگی‌شان نیاز دارند. زیگموند فروید نیز می‌گوید: یکی از ضروری‌ترین نیازها در زندگی بشر لذت است. زیرا لذت درد را از انسان دور می‌کند. این گفته را در اظهارات 90 درصد افرادی که با آنها مصاحبه کردم، شنیدم. اما من معتقدم که فروید و تمامی افرادی که این نظر را دارید، کاملاً در اشتباه هستند.

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

برای دستیابی به شادی هر کسی می‌تواند از هر چیزی شروع کند. اگر چه مفهوم شادی برای هر کسی متفاوت از دیگری است، اما کمابیش در زندگی افراد یافت می‌شود و نمود خاصی دارد. جوزف کمپابل می‌گوید: تنها چیزی که ما از زندگی می‌خواهیم شادی است، اما هیچ کس نمی‌داند که برای شاد زیستن باید ابتدا کاری کنیم که زنده بمانیم تا به شادی دست پیدا کنیم. بعضی از افراد زنده ماندن را شادی می‌دانند. بعضی دیگر هم زندگی می‌کنند تا به شادی برسند.



شاید همان لبخندی که هر روز بر لب داریم همان شادی باشد که ما سال‌ها در پی آن هستیم. اگر شادی واقعی این است پس چرا ما در انتهای روز و یا پایان عمر باز نگران و خسته هستیم؟!

البته شادی تنها نیاز زندگی نیست، بلکه معنا و مفهوم آن مهم‌تر از خودش است. اگر لبخندی که ما هر لحظه بر لب داریم، شادی باشد، پس معنا و مفهوم آن چیست؟ اگر بخواهیم یک لبخند را شادی تلقی کنیم و آن را در یک لحظه بخواهیم، پس هدف از زندگی در رسیدن به سعادت واقعی چه می‌شود؟ ویکتور فرنکل، یکی از شاگردان زیگموند فروید می‌گوید که دستیابی به معنای حقیقی شادی به اندازه عمر یک انسان وقت می‌خواهد. شاید بیشتر اوقات ما به زنده بودنمان بیش از زندگی فکر کنیم. این بدان معناست که ما معنای واقعی زنده بودن و زندگی را نمی‌دانیم و قادر نیستیم آن دو را از هم تمیز دهیم. قطعاً شاد بودن و شادی همانند زنده بودن و زندگی متفاوت از یکدیگرند. زندگی به معنای زنده بودن است و زنده بودن به معنای ارتباط با هر چیز و هرکس غیر از خود.

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

در اینجا این سوال مطرح می‌شود که چگونه می‌توان به شادی و معنای واقعی آن دست یافت؟ چگونه می‌توان پس از سال‌ها شاد

زیستن، با شادمانی دنیا را ترک کرد؟ اکثر مردم در روزهای عمر خود چیزهای فراوانی یاد می‌گیرند. اغلب افراد مسن و کهنسال معنا و مفهوم دانایی را به خوبی درک می‌کنند، اما فرصتی ندارند تا از آن استفاده کنند و با نگاهی به عمر از دست رفته خود احساس ندامت می‌کنند.

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

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

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

چرا ما پنج اصل هم در زندگی را راز نامیده‌ایم؟ طبیعتاً آنها موضوعاتی ساده از زندگی هستند که هر کسی آنها را می‌داند، اما از

آنها استفاده نمی‌کند. شاید اگر شما در انتهای کتاب با پنج راز مهمی که در زندگی وجود دارند باید قبل از مرگ آنها را بدانید، رو به رو شوید، خیلی هیجان‌زده نشوید. در فرهنگ‌های لغت واژه راز به معنای واژگون و جملاتی هستند که افراد کمی از آن اطلاع دارند. اگر ممکن است شما پنج راز زندگی را بدانید، اما از آنها به شکل بهینه استفاده نکرده باشید یعنی آنها را نمی‌شناختید.

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

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

البته دانستن رازها کافی نمی‌باشند. چیزی که مهم است شناسایی و به کارگیری آنها در زندگی است. در حالت کلی تمرین، فرصت خوبی برای شناسایی و به کارگیری در اختیار ما قرار می‌دهد. همه‌ی ما می‌دانیم که مصرف غذاهای مغذی باعث سلامت جسم و کشیدن سیگار باعث به خطر افتادن سلامتی می‌شود. اما آیا واقعاً غذاهای مغذی را بر غذاهای مضر ترجیح می‌دهیم؟ و یا تحت هیچ شرایطی از

دخانیات استفاده نمی‌کنیم؟ در این کتاب من به دنبال پاسخ به سؤالات این چینی هستم. سؤالاتی نظیر فرق یک زندگی هوشمندانه با زندگی‌های دیگر چیست؟

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

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

## فصل 2

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

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

«کنفوسیوس»

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

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

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