سبک نگرش

اعداد ما معمولاً یافته‌هایی است که در زندگی به دست آوردیم یا به ما داده شده است. میزان دارایی، میزان تحصیل، تنها یافته‌های زندگی ما نیستند، می‌شود روابط خانوادگی و خویشاوندی، دوستی‌های اجتماعی، همسر، همکاران و بسیاری دیگر و همین طور افتخاراتی که به دست آورده‌ایم یا افتخارات و موقعیت‌های اجتماعی و فرهنگی و درجاتی که فرزندان یا اعضای خانواده‌مان به دست آورده‌اند، از افتخارات و یافته‌های زندگی ما به حساب بیاید

آیا معادله زندگی ما مناسب اعدادمان است؟

احساس خوشبختی در دشوارترین شرایط زندگی

لیلا جعفری

ما خوب زندگی می‌کنیم؟ این پرسش را بسیاری از خود می‌پرسند. در برخورد با چالش‌های زندگی یا حتی اوج خوشبختی‌ها باز هم آدم‌ها از خود می‌پرسند، من خوب زندگی می‌کنم؟ آیا زندگی من خوب است؟ آیا این زندگی که دارم همان زندگی است که به آن می‌شود گفت خوب؟ این کتاب که روی پیشخوان است، کمکی به خوب زیستن من می‌کند؟ این فیلم را می‌بینی، راه خوب زیستن را آموزش می‌دهد. این یادداشت را در این روزنامه بخوان، درباره خوب زیستن است و... ولی به راستی خوب زیستن چیست که ما هر جا نکته خوبی در زمینه‌های گوناگون ببینیم، خوب زیستن را به آن نسبت می‌دهیم؟

بسیاری از ما درگیر این پرسش‌ها هستیم شاید برای اینکه به یک نکته مهم‌تر برسیم و آن اینکه: «مطمئن شویم که خوشبخت هستیم.» به نظر می‌رسد بیشتر وقتی این پرسش‌ها به سراغمان می‌آید چیزی آزارمان می‌دهد یا مسئله‌ای ذهن ما را به خود مشغول کرده است، مسئله‌ای که ممکن است بیش از همه مقایسه خود با دیگری را در برداشته باشد. اگر به فهرست کتاب‌های بسیاری از ناشران نگاهی انداخته باشیم، در تقسیم‌بندی کتاب‌ها عنوان خوب زیستن را خواهیم دید. این عنوان شامل کتاب‌هایی که ممکن است از پرطرفدارترین و پرفروش‌ترین کتاب‌ها باشد و این باز دلیل دیگری است که مردم به دنبال خوب زیستن و راه‌های عینیت یافتن آن یا قرار دادن اعداد زندگی خود در معادلات آن هستند.

یافته‌های زندگی شما چیست؟

بسیاری از ما همواره مانند یک ریاضی‌دان به دنبال پیدا کردن اعداد زندگی خود هستیم تا هر چه زودتر در معادلات و فرمول‌هایی که از جاهایی به دستمان رسیده است که معمولا نام یک شخص مهم یا یک فرد با تجربه سرشناس یا یک نویسنده مشهور و... پای آن است بگذاریم. گویی می‌خواهیم آرامش گم شده در درون خود را با نتیجه درستی که از معادلات و فرمول‌ها به دست می‌آید پیدا کنیم.

اعداد ما معمولاً یافته‌هایی است که در زندگی به دست آوردیم یا به ما داده شده است. میزان دارایی، میزان تحصیل، تنها یافته‌های زندگی ما نیستند، می‌شود روابط خانوادگی و خویشاوندی، دوستی‌های، اجتماعی، همسر، همکاران و بسیاری دیگر و همین طور افتخاراتی که به دست آورده‌ایم یا افتخارات و موقعیت‌های اجتماعی و فرهنگی و درجاتی که فرزندان یا اعضای خانواده‌مان به دست آورده‌اند، از افتخارات و یافته‌های زندگی ما به حساب بیاید. حتی برخی خاطرات و تاریخ‌ها مانند دندان درآوردن فرزندمان، زمان روی پا ایستادن و راه رفتن‌شان و... این‌ها می‌تواند افتخارات ما باشد و به نوعی یافته‌های زندگی ما. معمولاً به طور ناخودآگاه ممکن است آنها را در معادلاتی که در کتاب‌ها و نوشته‌ها پیدا یا از زندگی‌ها برداشت کرده‌ایم یا از سوی کسی پیشنهاد شده است، بگذاریم.

مقایسه‌هایی که زندگی‌مان را سخت می‌کند

یک بار یکی از دوستانم حرفی زد که به یادم ماند. او که در سن ۳۴ سالگی شغل نیمه‌وقتی داشت و دور از شهر و خانواده خود زندگی می‌کرد، از سختی کار و تنگنای زندگی شکوه و گلایه بسیار داشت. برای خود در ارزان‌ترین نقطه از حاشیه شهر واحدی آپارتمانی اجاره کرده بود و در تنهایی به زندگی و علایقش می‌پرداخت. به هنر علاقه بسیار داشت و در تنهایی خود به ابداعات و نوآوری‌هایی در این زمینه دست می‌زد. برای آن ابداعات از سوی استادان دانشگاهی که در آن مقاطع بالای دانشگاهی را می‌گذراند، تشویق می‌شد و می‌توانست افتخاراتی کسب کند. یک روز که دل پری از زندگی داشت برایم گفت که در کودکی پدر ثروتمند ورشکسته شد. از آن روز من که در مدرسه غیر انتفاعی درس می‌خواندم به دبستان دولتی رفتم. برایم افت داشت که زندگی‌ام تا آن اندازه دچار تغییر شود. من که تا دیروز راننده شخصی داشتم و به هر کجا که دوست داشتم مرا می‌برد، به یکباره، با پای پیاده به یکی از دورترین مدارس شهر می‌رفتم. از آن روز زندگی من و خانواده‌ام به شدت تغییر کرد. او گفت از آن روزها که پدرم دچار مشکل مالی شد، احساس خلأ وجودم را گرفت. شاید برای اینکه نمی‌توانستم برای او و خانواده‌ام کاری بکنم. همان موقع با اینکه کودکی ۱۲ ساله بودم، ولی از درد پدرم رنج می‌کشیدم و به راستی می‌خواستم برای کمک به او کاری بکنم. همیشه سعی‌ام این بود که کمک خانواده باشم، برای همین کمی بعد از آن با کارهای کوچک کنار درس خواندن مانند وردستی و پادویی و... پول کمی درمی‌آوردم که دست‌کم خرج درس و کتاب خودم و پول توجیبی‌ام را در بیاورم.

در ۱۸ سالگی دلم می‌خواست برای خود اتومبیلی داشته باشم که خودم فرمانش را بچرخانم، ولی هرگز این اتفاق نیفتاد. تا اینکه همین پنج، شش سال پیش توانستم اتومبیلی را که مد روز نیست و مدل قدیمی دارد، بخرم. وقتی پشت فرمان اتومبیل خودم نشستم، خوشحال بودم، ولی هرگز احساسی را که در ۱۸ سالگی به دنبالش بودم، به من نداد. آن نیاز در من باقی‌ماند بی‌آنکه برآورده شود. هم‌اکنون هم دلم می‌خواهد برای خودم خانه و زندگی خوبی داشته باشم، ولی به خاطر اینکه کمک حال پدرم که دیگر بیمار هم شده و خانواده‌ام هستم نتوانسته‌ام برای خود زندگی‌ای را که دوست دارم بسازم و آنگونه زندگی کنم که دلم می‌خواهد. ۱۸ سالگی من هیچ‌گاه به من بازنمی‌گردد و حتی اگر بهترین مدل اتومبیل را هم بخرم نمی‌توانم احساسی را که در ۱۸ سالگی می‌توانستم با داشتن حتی یک پیکان به دست بیاورم، پیدا کنم. حتماً بالاخره یک روز زندگی مورد علاقه‌ام را هم خواهم داشت، اما حتماً آن روز هم آنقدر دیر است که برایم لذتی نخواهد داشت. من هم‌اکنون و الان نیاز به آن زندگی دارم، بعداً به چه دردم می‌خورد که زندگی مرفه و خوبی را داشته باشم؟ من اکنون نیاز به این زندگی دارم تا خوشحال باشم؛ الان که جوان هستم!

آن روز که این دوست حرف‌هایش را زد می‌توانستم شدت ناراحتی و دردش را از آن سوی خط تلفن درک کنم. تصورم این است که این شخص یافته‌ها و اعداد زندگی‌اش را که ورشکستگی پدر، نداشتن خودرو در ۱۸ سالگی، نداشتن زندگی دلخواه در زمان اکنون و... بود را در معادله‌ای قرار داد که ساخته ذهنیات خودش بود. ذهنیاتی که در مقایسه با زندگی هم‌سن و سالانش به دست می‌آمد. درست است که همه دوست دارند رفاه، ثروت، همسر ایده‌آل و بسیاری چیزهای دیگر را داشته باشند، ولی ممکن است گاهی حسرت داشتن این‌ها باعث شود آنچه را هم که داریم نبینیم. به عبارت روشن‌تر نیمه خالی آنقدر ما را درگیر کند که نیمه پر آن را هم نبینیم. این دوستم در فضای خلوتی که برای خودش فراهم داده بود و زندگی کردن در تنهایی که پروردگار به او هدیه داده بود، دست به خلق آثاری می‌زد که همکاران و همکلاسی‌هایش به آنها قبطه می‌خوردند، او توانسته بود با کمک به خانواده، آنها را خوشحال کند و پدرش را از نگرانی‌ها و دلواپسی‌ها نجات دهد. این شخص لیاقت این را داشت که جمعی را شاد کند و هنر را ارتقا دهد، و هر روز این رشد در زندگی او تکرار می‌شود در حالی که او هر روز به خاطرش گلایه‌مند بود. زندگی سخت، برای همه طاقت‌فرساست و شاید به راستی زجرآور باشد، ولی دستاوردهای این زندگی چه می‌شود؟ مانند شرایط کنونی که به سختی در حال تحمل قرنطینه و محدودیت‌های ناشی از بیماری ویروسی هستیم، در حالی که برای بسیاری از ما مزیت‌هایی نیز ایجاد کرده است، مانند اینکه از فرصت استفاده کرده و در خانه به کارهای عقب افتاده خود رسیده‌ایم. این شخص هنگام قراردادن یافته‌هایش در فرمول و معادلاتی که سراغ داشت، کمی نیاز به تجدیدنظر داشت. برای اینکه بتواند یافته‌ها و دستاوردهای زندگی‌اش را ببیند. شاید هم فرمول‌ها و معادلات درستی برای خود در نظر نداشت.

ایکس و ایگرگ‌های زندگی ما

اگر در معادله‌ای بگوییم $y=x+0$ در واقع می‌خواهیم نتیجه زندگی‌مان همانی شود که معادله تعیین کرده و از پیش رقم خورده است. ممکن است ایکس و ایگرگ در زندگی من چیزی باشد و در زندگی شما چیزی دیگر، پس قرار نیست نتیجه همانی باشد که از پیش تعیین شده است. اگر برای x و y بخش‌هایی از زندگی خود را جایگزین کنیم، پاسخ معادله همانی خواهد شد که زندگی به ما می‌گوید، نه آنچه معادله به ما گفته است. شاید آن سوی معادله درست در زندگی ما عدد یا حتی کلمه‌ای باشد که خودمان نتوانیم آن را حدس بزنیم یا از جایی الگوبرداری کنیم. آنچه ما در معادلات به جای عدد صفر می‌گذاریم معمولاً واژه خوب زیستن است. این عبارت ممکن است تعریف‌های گوناگونی داشته باشد و اینجاست که اگر بخواهیم با الگوی برداشت شده از تعریف دیگران زندگی کنیم، ممکن است به پاسخ دیگری برسیم. از آن گذشته معادلات زندگی همواره در حال تغییر است چون بسیاری از عوامل وجود دارد که ممکن است حتی مسیر زندگی ما را تغییر دهند. مانند همین بیماری ویروسی که پیش‌تر به آن اشاره شد و بسیاری از جوانب زندگی را در مورد ما و نوع بشر تغییر داد.

در دشواری هم خوشبختی هست

یکی از نتایجی که می‌شود از نتیجه معادله زندگی به دست آورد، می‌تواند خوشبختی باشد. خوشبختی همان چیزی است که به دنبالش هستیم و تصورمان هم بر این است. اگر با این نگاه پیش برویم می‌توانیم درک کنیم که یافته‌های زندگی ما هر چه که هستند و هر چه که باشند، مقیاس و تعریفی از خوشبختی در پی دارند. ولی از آنجا که سر و شکلش جوری نیست که در ذهن ما تعریف شده است ممکن است حتی اسم بدبختی را روی آن بگذاریم و به خود بگوییم بدبخت! چون ممکن است خوشبختی ما از نوع سخت آن باشد، در واقع خوشبخت باشیم ولی یک خوشبختی از نوع دشوار!

ما به دنبال اعداد خود هستیم، ولی دریغ که فرمول و معادله برای همه یکسان نیست. شاید این جمله از اندرومتیوس که در کتاب راز شادزیستن بیان می‌کند بی‌ارتباط نباشد که: «مأموریت تو در زندگی تغییر جهان نیست. تو مأمور تغییر خویشتنی و تمام راه‌حل‌ها درون توست!»

این نکته را وقتی درک کردم که با بانویی دردکشیده برخورد کردم. این زن در زندگی سختی‌های زیادی کشیده بود و در میانسالی با سختی‌های زیادی روبه‌رو بود. او از همسرش جدا شده و زندگی خود و فرزندانش را اداره می‌کرد. یادم می‌آید بارها وقتی با هم حرف می‌زدیم او را ناراحت و عصبانی می‌دیدم. ناراحت بود چون از ۳۰ سالگی مشکلات و سختی‌های زندگی را در تنهایی حل کرده بود. به گفته خودش دیگر بیدی نبود که به این بادها بلرزد، برای همین احساس قدرت داشت. از سوی دیگر دلیل عصبانی بودنش در رفتارهای پدر بچه‌هایش خلاصه می‌شد که با رها کردن او و بچه‌هایش و نپذیرفتن مسئولیت‌هایی که به عنوان پدر داشت، او را تحت فشار و سختی گذاشته بود. به راستی هم چرخاندن زندگی خودش و بچه‌هایش برای او که هیچ حامی و کمکی نداشت، سخت بود. یک روز همین تازگی‌ها، او را دیدم که گریه می‌کرد. سرش را به دیوار تکیه داده و دست روی پیشانی گذاشته و انگشت‌هایش را در موهایش فرو کرده بود. از شدت دردی می‌گریست که از درون قلبش احساس می‌شد. علت گریه کردنش را پرسیدم برایم گفت که برحسب اتفاق فیلمی به دستش رسیده و آن را تماشا کرده است. صحنه‌ای از فیلم او را تحت تأثیر قرار داده بود. شخصیت فیلم زنی بوده با شرایط خودش. شخصیت فیلم با بچه‌هایش زندگی خوبی داشته که پدر بچه‌ها از راه می‌رسد و با حکمی قانونی بچه‌ها را با خود می‌برد؛ برای اینکه هزینه‌ای بابت نگهداری آنان به مادرشان پرداخت نکند. دوست من با دیدن این سکانس که بسیار شبیه به زندگی خودش بود و دیدن زجری که شخصیت فیلم می‌کشید گویی خود دچار این درد شده بود. او توانسته بود موهبتی را که در زندگی‌اش داشت روی صفحه نمایش تلویزیون ببیند و درک کند. او با دیدن آن سکانس در یک آن درک کرد که زندگی‌اش شیرینی‌هایی دارد که با درجا زدن در ناراحتی و خشم و کینه، آنها را به تلخی گرایش داده بود. این زن آن روز که سر روی دیوار داشت، قدرتی را که در این سال‌ها به دست آورده بود که شاید بسیاری از زنان آن را آرزو می‌کنند و همین طور لیاقت نگهداری فرزندانش را با تمام وجود، درک کرده بود و انگار از بزرگی این موهبت‌ها تنها کاری که از دستش برمی‌آمد گریستن و شکرگزاری پروردگار بود. او با صدای بلند می‌گفت: «خدایا شکرت به من لیاقت دادی و نمی‌فهمیدم. خدایا شکرت...»

ما به دنبال اعداد خود هستیم، ولی دریغ که فرمول و معادله برای همه یکسان نیست. شاید این جمله از اندرومتیوس که در کتاب راز شادزیستن بیان می‌کند بی‌ارتباط نباشد که: «مأموریت تو در زندگی تغییر جهان نیست. تو مأمور تغییر خویشتنی و تمام راه‌حل‌ها درون توست!»

شاید به راستی در این باره هم با کمی تغییر نگاه بتوانیم راه حل مناسبی را برای معادله خوشبختی خود پیدا کنیم. چون راه حل درون ماست و با کمی تغییر نگاه می‌شود رگه‌هایی از احساس خوشبختی را در زندگی خود پیدا کنیم. چه بسا که این رگه‌ها با سپاسگزاری از پروردگار به شاهرگ‌های بزرگی تبدیل شود که رضایت بیشتری را به ما خواهد بخشید.

شاید به جا باشد تا در پایان، این جمله از بزرگی به نام آنایس‌نین را مرور کنیم که: «زندگی فرآیند تبدیل شدن به ترکیبی از حالت‌هایی است که ما باید به درون همه آنها برویم. دلیل شکست مردم این است که می‌خواهند حالتی را انتخاب کنند و در آن بمانند، این نوعی مرگ است.»

کتاب زندگی

تکاپوی خوب زیستن
با نگاهی به کتاب «چطور به اینجا رسیدم؟»

زخم‌ها نشانه‌های مسیر طی شده‌اند

هما ایرانی

بسیاری از ما پرسش‌هایی درباره خوب زندگی کردن داریم. می‌خواهیم بدانیم زندگیِ خوب به راستی چیست و آیا کاری هست که بتوانیم انجام دهیم تا زندگی حقیقتاً خوبی داشته باشیم؟

اگر بخواهیم زندگی خودمان را بسنجیم و برای کیفیت و کمیتش نمره بگذاریم، باید معیارهایی داشته باشیم؛ معیارهایی با میزان سنجش درست. شاید هیچ کس نتواند تعریف دقیقی برای زندگی خوب و خوب زیستن ارائه کند و این صرفاً یک احساس باشد که افراد از زندگی خود پیدا می‌کنند، ولی می‌شود راهی برای رضایت‌مند بودن پیدا کرد. به نظر می‌رسد، آگاهی و پیدا کردن بینش درست، بسیاری از پرسش‌های ما را پاسخ دهد و موانع ذهنی ما را حل کند. به این منظور کافیست تا به منابعی که در این‌باره وجود دارد مراجعه کنیم. یکی از این منابع کتاب است. این روزها که مردم بیشتر وقت خود را در خانه می‌گذرانند، خواندن کتاب و پیدا کردن پاسخ‌هایی که به دانستن‌شان نیاز داریم، فرصت خوبی را برای ما فراهم کرده است.

می‌توان به فهرست کتاب‌های ناشران متعدد که خوشبختانه بسیاری از آنها در کشور مشغول به کار هستند، در دنیای مجازی نگاهی بیندازیم و کتاب مورد نظرمان را بیابیم. به این منظور می‌توانیم کتابی یا کتاب‌هایی را که برای خوب زیستن نیاز داریم پیدا کرده و حتی به صورت سفارش آنلاین و ارسال با پیک، خیلی زود در خانه داشته باشیم. خوشبختانه بسیاری از ناشران این روزها کتاب‌ها را به طور رایگان ارسال می‌کنند. بنابراین تا به این جای کار دو قدم بزرگ برداشته شده است: نخست اینکه درک کرده‌ایم که به آگاهی نیاز داریم تا خوب زیستن خود را مورد بررسی قرار بدهیم و دیگر اینکه به منبع لازم برای آگاهی، به راحتی دسترسی پیدا کرده‌ایم. یکی از کتاب‌های بی‌شماری که در حوزه خوب زیستن می‌تواند کمک بزرگی برای ما باشد، کتابی از باربارادی آنجلیس است این کتاب با نام چطور به اینجا رسیدم؟ کمک می‌کند تا مخاطبش خود را بهتر بشناسد. با شناخت خود، بهتر زندگی‌اش را ببیند و درک کند.

این دکتر روانشناس در صفحه ۴۶ این کتاب می‌گوید: «حفاری ژرف برای دستیابی به خرد، کاری نیست که به سرعت انجام گیرد یا بتوان فوراً به آن پرداخت. این امر، بیشتر حالتی اندیشمندانه دارد و دوره زمانی خاصی را شامل نمی‌شود که در طول آن بتوانیم زندگی خود را مورد آزمایش قرار دهیم. فرایند حفاری ژرف، ممکن است ماه‌ها طول بکشد. برای انجام دادن این کار ضرورت دارد که با پرسش‌ها همراه باشیم و برای پاسخ دادن به آنها هیچ عجله‌ای نکنیم. حفاری ژرف برای دستیابی به خرد وقت‌گیر است، زیرا تحقیقی ساده برای یافتن عوامل یا پاسخ‌های ویژه‌ای نیست، بلکه تحقیق برای یافتن واقعیت است.»

این کتاب با شناختی که به مخاطب می‌دهد و درک او را نسبت به زندگی بالا می‌برد، می‌تواند کمک خوبی برای سنجش زندگی خوب او باشد. فرزام حبیبی در بخش دیگری از کتاب، صفحه ۳۴۸ را اینگونه برگردان کرده است که: «چگونه می‌توان به اندازه‌گیری زندگی پرداخت؟ براساس پولی که به دست می‌آید؟ با برنده شدن جوایز علمی و هنری و ادبی؟ اینکه کارها را تا چه حد کامل انجام داده‌ایم؟ اینکه دیگران چگونه درباره ما فکر می‌کنند؟ اینکه تا چند سال عمر می‌کنیم؟ جاناتان لارسون مرحوم که به گونه‌ای دلخراش و تنها چند هفته پیش از مراسم افتتاح اجرای موسیقی‌اش در برادوی درگذشت، معتقد بود که ارزیابی و پیمایش زندگی باید بر اساس عشق باشد. هنگامی که زندگی را با عشق می‌سنجم، خود را به گونه‌ای غیرقابل تصور، غنی و ثروتمند می‌دانم. من عمیقاً عشق ورزیده‌ام. همیشه عشق ورزیده‌ام. پراحساس عشق ورزیده‌ام. حتی پس از ظهور دوباره چالش‌ها و بیداری اخیر، این احساس را بیشتر از پیش دارم و بیشتر دوست دارم. نیازی نیست که با عشق رابطه داشته باشیم. نیازی نیست که برای عشق ورزیدن پول داشته باشیم. نیازی نیست برای عشق ورزیدن بر ترس‌هایمان غلبه کنیم. نیازی نیست بدانیم مسیر زندگی ما را به کجا می‌برد تا دوست داشته باشیم. آنچه باید برای عاشق شدن و عشق ورزیدن انجام دهیم، پیدا کردن احساسات و ملاحت در اعماق قلبمان است.» به نظر می‌رسد باربارادی آنجلیس به مخاطبش می‌گوید: اگر می‌خواهی خوب زندگی کنی، عشق را در اولویت زندگی قرار بده و هیچ کاری را بدون عشق در نظر نگیر. عشق راه پیش بردن زندگی به روشی درست است. با این نگاه، حتی زباله‌های خانه را هم می‌توان با عشق جمع‌آوری کرد، مثلاً با دقت خشک و تر را از هم جدا کرد یا در صورت امکان زباله بسیار کمی تولید کرد تا آسیب کمتری به محیط زیست وارد شود. حتی در یک زباله جمع کردن می‌شود عشق داشت، به انسان‌ها، به زمین، به محیط زیست و... این برداشت شخصی من از جملاتی است که آورده شد.

کتاب دیگری که می‌تواند برای ما راهگشا باشد و در خودشناسی که برای داشتن زندگی خوب به آن نیاز داریم، کتاب نیمه تاریک وجود است. دبی فورد در این کتاب سعی دارد به مخاطب کمک کند تا سایه‌های درونی‌اش را بشناسد. او تأکید می‌کند که چنانچه چیزی از بیرون ناراحتمان می‌کند باید به دنبال نکاتی شبیه به آن یا مربوط به آن در درون خود باشیم. در این نگاه، ریشه عوامل ناراحت‌کننده در زندگی‌مان درون خودمان وجود دارد. برای همین برای آوردن شادی یا موارد خوشایند به زندگی، باید از خود شروع کرد.

دکتر دی آنجلیس در یکی دیگر از صفحات کتاب چطور به اینجا رسیدم می‌گوید: «پس از بررسی دقیق کره خاکی، چنین درس مهمی را می‌گیریم: وجود زمین، پایدار، بی‌حادثه، یا مصون از بلایا نیست. این سیاره بارها و بارها خردشدگی، شکستگی، فرسایش و درهم ریختگی را تجربه کرده است. با این حال، تأثیرات همین بلایا موجب خلق بسیاری از نعمت‌های عالی و دلپسند و اعجازهای نفس‌گیری شده است که قلب ما را سرشار از شگفتی و احترام می‌کند و موجب ایجاد نشاط و شادی در طول زندگی می‌شود. می‌توان از زمین درس‌های بسیاری آموخت. ما هم قطعاً بر اثر رویدادهایی که برایمان شکل گرفته‌اند، دچار صدمات زیادی شده‌ایم.» دکتر دی آنجلیس چند پاراگراف جلوتر از این بریده می‌گوید: «خود را با رویدادهایی که برایتان شکل گرفته‌اند یا با آنها مواجه هستید، تعریف نکنید و به دیگران هم اجازه این کار را ندهید. خود را با دردها، یا حتی با پیروزی‌هایتان تعریف نکنید، شما والاتر از آنها هستید. شاید طلاق گرفته باشید، ولی مطلقه نیستید. شاید به مرضی دچار شده باشید، ولی بیمار نیستید. شاید از شغل خود برکنار شده باشید، ولی بی‌ثمر و بی‌هدف نیستید. شاید کسی یا چیزی را از دست داده باشید، ولی بازنده نیستید. شاید در کاری موفق نشده باشید، ولی مغلوب نیستید. زخم‌های شما معابد مقدسی هستند که در آنها تکامل می‌یابید. آنها نشانه‌های رستگاری شما هستند. آنها ضعف‌های شما به حساب نمی‌آیند. آنها مسیرهایی هستند که پیموده‌اید. آنها مثل شما نیستند. آنها را پنهان نکنید. از وجود آنها عذرخواهی نکنید. آنها را مورد قضاوت قرار ندهید. زخم‌هایتان را بپذیرید. آنها را محترم بشمارید. زمانی که دیگران آنها را می‌بینند، با افتخار اعلام کنید: «اینها نشانه‌های ماجراهای مهمی هستند که مرا شجاع و خردمند کرده‌اند.»

حتی زباله‌های خانه را هم می‌توان با عشق جمع‌آوری کرد، مثلا با دقت خشک و تر را از هم جدا کرد یا در صورت امکان زباله بسیار کمی تولید کرد تا آسیب کمتری به محیط زیست وارد شود