

دانلود کتاب



مغازه جادویی

نویسنده : جیمز آر. دوتی

مغازہ‌ی جادوپی

داستان واقعی یک جراح مغزو اعصاب

جیمز آر دوتی
مترجم: مهدی مہریار



مغازه جادویی

داستان واقعی یک جراح مغز و اعصاب

نویسنده: جیمز آردوتی

ترجمه ی مهدی مهریار

به روث و همه کسانی مثل او که بصیرت و حکمت آنها رایگان است.
به اعلیٰ حضرت دالایی لاما که همچنان معنای شفقت را به من می آموزد.
به همسرم، ماشا، و فرزندانم، جنیفر، سباستین و الکساندر که هر روز الهام بخش هستند.

مقدمه: چیزهای زیبا

هنگام جدا شدن پوست سر از جمجمه، صدایی خاص به گوش می‌رسد. درست مانند جدا کردن یک تکه بزرگ ولکرو^۱ از منبع خودش. صدایی بلند و خشن و تا حدی ناراحت‌کننده است. در دانشکده‌های پزشکی کلاسی وجود ندارد که صداها و بوی جراحی مغز را به شما بیاموزد. در حالی که کمبود چنین کلاسی در دانشکده‌ها کاملاً احساس می‌شود و چه بهتر که وجود داشته باشد.

آموزش برای سرو صدای سنگین مته، وقتی که استخوان را آره می‌کند و سوراخ‌هایی را که مته ایجاد کرده، را در یک خط مستقیم برش می‌دهد و فضای اتاق عمل پر از بوی خاک آره تابستانی می‌شود.

صدای ناخواسته‌ای که جمجمه هنگام برداشته شدن از سخت شامه^۲ ایجاد می‌کند و صدای قیچی که به آرامی عبور می‌کند.

هنگامی که مغز در معرض دید همگان قرار می‌گیرد، به وضوح می‌توان دید که با هر ضربه قلب، گویی با ریتم حرکت می‌کند، طوری بنظر می‌رسد که صدای ناله‌اش، در اعتراض به برهنگی و آسیب‌پذیری‌اش و اینکه رازهای آن در زیر نورهای خشن اتاق عمل نمایان شده، بلند شده است.

پسرک در لباس بیمارستان کوچکتر از اندازه واقعی خود به نظر می‌رسد و در حالی که منتظر است تا وارد اتاق عمل جراحی شود، تقریباً داخل تخت فرو رفته است.

- مامی من برای من دعا کرد. مطمئناً برای تو هم دعا می‌کنه.

صدای نفس نفس زدن مادر پسرک را با صدای سنگین می‌شنوم و می‌دانم که او تمام نیروی خودش را جمع می‌کند که در نظرسرش قوی بماند. دستم را لای موهای بلند و خرمایی‌اش می‌کشم.

- می‌خواهی دوباره برایت شرح بدهم که امروز چه اتفاقی می‌افتد قهرمان، یا آماده‌ای؟

خیلی دوست داشت وقتی که او را قهرمان و یا رفیق صدا می‌زدم.

- آره می‌دونم قراره من بخوابم و تو اون چیز زشت را از سرم در بیاری تا دیگه سردرد نگیرم. بعدش مامان و مامی را می‌بینم.

در واقع اون چیز زشت، یک مدولوبلاستوما، شایع‌ترین تومور بدخیم مغزی در کودکان است و در حفره خلفی زیر جمجمه قرار دارد. بیان مدولوبلاستوما برای بزرگسالان هم آسان نیست، چه برسد برای یک کودک چهار ساله، هرچقدر هم که باهوش باشد.

در واقع راست می‌گفت تومورهای مغزی کودکان چیزهای زشتی هستند، پس یه جورایی من با این لفظ موافقم. آنها مهاجم‌هایی بد قیافه هستند که تقارن حساس مغز را به هم می‌ریزند. آنها از میان دو لوب مخچه رشد می‌کنند و در نهایت نه تنها مخچه بلکه ساقه مغز را نیز فشرده می‌کنند تا در آخر راه‌هایی که به مایع در مغز اجازه گردش می‌دهد را، مسدود کنند. مغزیکی از زیباترین چیزهایی است که تا به حال دیده‌ام، و کشف اسرار آن و دست یافتن راه‌هایی برای درمان آن، امتیازی است که آن بدیهی تلقی نکرده‌ام.

- به نظر می‌رسه که آماده‌ای. پس من هم ماسک ابرقهرمانی خود را می‌زنم و در اتاقی روشن منتظر دیدارتو هستم.

لبخند زیبایی به من زد. ممکن است که ماسک‌های جراحی و اتاق‌های عمل ترسناک باشند. امروز آنها را ماسک‌های ابرقه‌رمانی و اتاق‌های روشن می‌نامم تا او زیاد نترسد. ذهن چیز بامزه‌ای است، اما من قصد ندارم معنانشناسی را برای یک کودک چهار ساله شرح دهم. عاقل‌ترین بیماران و آدم‌هایی که تا به الان ملاقات کرده‌ام، کودکان بوده‌اند. آنها صادق هستند. آنها به شما خواهند گفت که چه چیزی آنها را می‌ترساند، چه چیزی آنها را خوشحال می‌کند، و چه چیزی را در مورد شما دوست دارند و چه چیزی را دوست ندارند. هیچ دستور کار مخفی وجود ندارد، و شما مجبور نیستید حدس بزنید که عمیقاً چه حسی دارند.

به طرف مادر و مادر بزرگش می‌روم.

- یک نفر از تیم ما روند کار را برای شما مرتب گزارش و شرح می‌دهد. پیش‌بینی می‌کنم که بتوانیم تومور را بطور کامل برداریم. انتظار هیچ عارضه‌ای ندارم.

این سخنانی نیست که یک جراح صرفاً بخواهد برای امید دادن به خانواده به کار ببرد.

- برنامه من جراحی تمیز و بسیار کارآمد برای برداشتن کل تومور است، در ضمن یک برش کوچک از تومور را به آزمایشگاه می‌فرستم تا ببینم این چیز زشت در حقیقت چقدر زشت است.

مطمئن بودم که مامان و مادر بزرگ هر دو نگرانند. به نوبت دست هر کدام از آنها را می‌گیرم و سعی می‌کنم به آنها آرامش بدهم و آنها را امیدوار کنم. میدانم به هیچ وجه کار ساده‌ای نیست. سردردهای سحرگاههای فرزند به وحشتناک‌ترین کابوس هر پدر و مادری تبدیل شده است. در کل مادرش به من اعتماد دارد مادر بزرگش به خدا و من به تیمم اعتماد دارم. پس همه با هم برای نجات جان این پسر تلاش و تمرکز خواهیم کرد.

آمپول بیهوشی زده شد. متخصص بیهوشی برای شروع کار شمارش معکوس را خواند، وقتی بیهوش شد سر پسر را در قابی که به جمجمه‌اش وصل است، می‌گذارم و او را به حالت خوابیده به روی شکم قرار می‌دهم.

قیچی مو را بیرون می‌آورم. هر چند معمولاً پرستار محل جراحی را آماده می‌کند، اما ترجیح می‌دهم خودم سر این کودک دوست داشتنی را بتراشم. این یک روشی است که من معمولاً خودم انجام می‌دهم.

در حالی که به آرامی و با وسواس سرش را می‌تراشم، به این پسر کوچک با ارزش می‌اندیشم و تمام جزئیات جراحی را در خاطر مرور می‌کنم. اولین تکه مو را بریدم و به پرستار دادم تا در یک کیسه کوچک برای مادر پسر کنار بگذارد. این اولین کوتاهی و اصلاح موی او است، در حالی که این آخرین چیزی است که الان در ذهن مادرش است، می‌دانم که بعدها برایش بالارزش خواهد بود. در زندگی نقطه‌های عطف زیادی وجود دارد که می‌خواهید آنها را به خاطر بسپارید؛ مثل اولین کوتاهی مو، اولین دندان که افتاد، اولین روز مدرسه، اولین دوچرخه‌سواری و... هر چند مطمئناً اولین جراحی مغز در این لیست نخواهد بود.

آرام رشته‌های قهوه‌ای روشن موهایش را جدا کردم، امیدوارم بیمار نوجوانم بتواند هریک از این اولین‌ها را تجربه کند. در ذهنم تصویر سازی قشنگی می‌کنم. او را می‌بینم که با شکاف بزرگی که بخاطر افتادن دندان‌های جلویی‌اش باید باشد، می‌خندد. با یک کوله پشتی بزرگی تقریباً به اندازه خودش که روی یک شانه آویزان کرده است به مهد کودک می‌رود.

او را در حال راندن اولین دوچرخه سواری زندگی اش می بینم - نخستین هیجان آزادی در حالی که باد در موهایش می رقصد با بیقراری رکاب می زند. همین طور به کوتاه کردن موهای او ادامه می دهم، به فرزندانم فکر می کنم. تصویرها و صحنه های تمام اولین های او چنان در ذهنم روشن است که نمی توانم نتیجه دیگری را تصور کنم. دوست ندارم آینده ای از ویزیت های بیمارستانی و درمان های سرطان و جراحی های اضافی را، برایش تصور کنم. بعنوان یک بازمانده از تومور مغزی دوران کودکی، او مدام باید تحت نظر باشد، اما من از دیدن او در آینده مثل وضعیت گذشته اش دوری می کنم. حالت تهوع و استفراغ، بیدار شدن و زمین خوردن در ساعات اولیه صبح و بلند صدا زدن مادرش که، چیز زشت مغزش را می فشارد و درد زیادی دارد. در زندگی به اندازه کافی و بدون داشتن این دردها دلشکستگی وجود دارد. به آرامی موهایش را به اندازه کافی کوتاه می کنم تا بتوانم کارم را انجام دهم. دو نقطه در بستر جمجمه او ایجاد می کنم تا در یک خط صاف بتوانم برش دهم.

در کل عمل جراحی مغز کار دشواری است، اما جراحی در حفره خلفی بسی دشوارتر. مخصوصا اگر جراحی در مغزیک باشد که سختی های خودش را دارد.

این تومور بزرگ است و کاری به شدت کند و دقیق می طلبد. چشم ها باید ساعت ها از طریق میکروسکوپ روی یک هدف متمرکز شوند. بعنوان جراح آموزش دیده ایم که در حین عمل، عکس العمل های بدن خود را سرکوب کنیم. ما برای دستشویی رفتن وقفه ای در کار نمی اندازیم، خوردن و آشامیدن نداریم. آموزش دیده ایم که وقتی کمرمان درد می کند و یا ماهیچه هایمان منقبض می شوند، آنها را نادیده بگیریم.

دقیقا به یاد دارم اولین باری که در اتاق عمل بعنوان دستیار جراح معرفی کاری کردم که، نه تنها بخاطر هوش بالایش، بلکه به عنوان جراحی خشن، پر خاشگرو مغرور در موقع عمل شناخته شده بود. بسیار عصبی و نگران بودم و وقتی در اتاق عمل کنارش ایستادم، حسایی عرق کرده بودم. به زحمت فراوان از پشت ماسکم نفس می کشیدم و شیشه عینکم شروع به بخار زدن کرد. نمی توانستم ابزار یا حتی اتاق عمل را ببینم. خیلی سخت کار کرده و برخیلی چیزها چیره شده بودم، همانطور که مدام تصور می کردم، عمل جراحی انجام می دادم، اما نمی توانستم چیزی را ببینم. یک مرتبه اتفاق غیر قابل تصویری رخ داد. قطره بزرگی از عرق از صورتم غلتید و روی زمین استریل شده چکید. جراح بسیار عصبانی شد. این لحظه که باید نقطه برجسته زندگی من می بود، در عوض محیط جراحی را آلوده کردم و در نهایت از اتاق عمل بیرون اخراج شدم. هیچ وقت آن تجربه تلخ را فراموش نکرده ام.

امروز پیشانی من خنک و دید چشمان من روشن است. نبضم کند و ثابت است. تجربه، تفاوت را بوجود می آورد و در اتاق عمل من دیکتاتور، خشن و مغرور، نیستم. تک تک اعضای تیم ارزشمند و لازم هستند. هر کس روی کار خود متمرکز است. متخصص بیهوشی فشار خون و میزان اکسیژن بیمار، سطح هوشیاری و ریتم ضربان قلب را کنترل می کند. پرستار جراحی مداوم ابزارها و لوازم را کنترل می کند تا مطمئن شود هر چیزی که نیاز دارم در دسترس است. یک کیسه بزرگ به دریپ^۲ وصل شده و زیر سر پسر آویزان است و خون و مایعات که حاصل شستشو را جمع آوری می کند. کیسه به یک لوله و یک دستگاه مکنده بزرگ متصل است و به طور مداوم مایعات را

اندازه گیری می کند تا بدانیم در هر لحظه چقدر خون از دست می دهیم.

جراحی که در این عمل به من کمک می کند، یک رزیدنت ارشد و تحت آموزش است و تازه وارد تیم من شده است، او هم به اندازه من، روی رگ های خونی، بافت مغز و جزئیات برداشتن این تومور تمرکز دارد. ما نمی توانیم به برنامه هایمان برای روز بعد، یا سیاست های بیمارستانی، یا فرزندانمان، یا مشکلات روابطمان در خانه فکر کنیم. این نوعی از هوشیاری بیش از اندازه است، تمرکز تک نقطه ای تقریباً چیزی شبیه مراقبه.

ما ذهن را آموزش می دهیم و ذهن بدن را تربیت می کند. وقتی یک تیم خوب دارید و یک ریتم و جریان شگفت انگیز وجود دارد، همه با هم هماهنگ هستند. ذهن و بدن ما به عنوان یک هوش هماهنگ با هم کار می کنند.

آخرین تکه تومور را که به یکی از وریدهای تخلیه کننده اصلی در اعماق مغز چسبیده بود، برمی دارم. سیستم وریدی حفره خلفی به طرز عجیبی پیچیده است و دستیار من در حال ساکشن مایعات است در حالی که من با دقت بقایای نهایی تومور را برش می دهم، یک لحظه حواسش پرت می شود و در آن ثانیه مکش، رگ را پاره می کند و در کسری از ثانیه همه چیز متوقف می شود. ناگهان محشری به پا می شود.

خون از رگ پاره شده، حفره را پر می کند و خون از زخم سر این پسرک زیبا جاری می شود. متخصص بیهوشی داد می زند که افت فشار شدیدی اتفاق افتاده و او نمی تواند جلوی از دست دادن خون را بگیرد. باید رگ را می بستم و خونریزی را متوقف کنم، اما رگ در حوضچه ای از خون مخفی شده است و من نمی توانم آن را پیدا کنم. ساکشن من به تنهایی نمی تواند خونریزی را کنترل کند و دست دستیارم چنان می لرزد که کمکی نمی تواند به من کمکی کند.

متخصص بیهوشی فریاد می زند. بیمار دارد ایست قلبی می کند. باید با شتاب خود را به زیر تخت برساند زیرا سر بیمار در قاب قفل شده است، در حالی که پشت سرش باز است. متخصص بیهوشی شروع به فشردن قفسه سینه پسر می کند در حالی که دست دیگر او را روی پشت او گذاشته و ناامیدانه تلاش می کند تا قلب او شروع به پمپاژ کند.

مایعات در خطوط وریدی بزرگ سرازیر می شوند. اولین و مهمترین کار قلب پمپاژ خون است و این پمپ جادویی که زندگی را در بدن ممکن می کند متوقف شده است. این پسر بچه چهار ساله روی میز جلوی من خونریزی دارد و جانش را دارد از دست می دهد. همانطور که متخصص بیهوشی روی قفسه سینه او پمپ می کند، زخم همچنان از خون پر می شود. باید کاری می کردم و جلوی خونریزی را می گرفتم وگرنه بیمار از دست می رفت. مغز پانزده درصد از جریان خروجی قلب را مصرف می کند و تنها چند دقیقه پس از توقف قلب می تواند زنده بماند. مغز به خون و از آن مهمتر به اکسیژن موجود در خون نیاز دارد. تا مرگ مغزی زمان زیادی برایمان باقی نمانده است. مغز و قلب برای زنده ماندن به یکدیگر نیاز دارند.

من دیوانه وار سعی می کنم رگ پاره شده را ببندم، اما راهی برای دیدن رگ در میان آنهمه خون وجود ندارد. اگرچه سر او در موقعیت ثابتی قرار دارد، اما فشارهای قفسه سینه آن را بسیار اندک حرکت می دهد. تیم می داند و من می دانم که زمان ما در حال اتمام است. متخصص بیهوشی به من نگاه می کند و ترس را در چشمانش می بینم.

ممکن است این بچه رو از دست بدهیم احیای قلبی ریوی مانند تلاش برای راه اندازی ماشین با کلاچ در دنده دوم است که چندان قابل اعتماد نیست، به ویژه که ما همچنان در حال از دست دادن خون هستیم. من نابینا کار می کنم، بنابراین قلبم را به روی امکانی فراتر از عقل، فراتر از مهارت باز می کنم و شروع به انجام کارهایی می کنم که دهه ها پیش به من آموخته بودند، نه در رزیدنتی، نه در دانشکده پزشکی، بلکه در اتاق پستی یک فروشگاه کوچک جادوگری. در صحرای کالیفرنیا

ذهنم را آرام می کنم.

بدنم را شل می کنم.

من رگ جمع شده را تجسم می کنم. من آن را در چشمان ذهنم می بینم که در این حالت جمع شده است.

بزرگراه عصبی و عروقی پسر کوچک من کورکورانه به درون می رسم، اما می دانم که در این زندگی چیزهای بیشتری از آنچه که می توانیم ببینیم وجود دارد، و هریک از ما توانایی انجام آن را داریم. انجام کارهای عجیب بسیار فراتر از آن چیزی که فکر می کنیم پذیراست. ما سرنوشت خود را کنترل می کنیم و من نمی پذیرم که این کودک چهار ساله امروز روی میز عمل دنیا را ترک کند. با پنس باز دستم را به داخل حوض خون می گیرم، آن را می بندم و به آرامی دستم را کنار می کشم.

خونریزی قطع می شود و بعد، انگار از دور، صدای آهسته مانیتور قلب را می شنوم. اولش کمرنگه ناهموار. ناجور. اما به زودی پر قدرت تر و با ثبات تر می شود، همانطور که همه قلب ها وقتی شروع به زندگی می کنند، انجام می دهند و مرتب می تپند.

حس می کنم ضربان قلبم شروع به هماهنگی با ریتم روی مانیتور می کند.

پس از عمل، بقایای اولین مدل موی او را به مادرش می دهم و رفیق کوچکم به هوش می آید. حالا دیگر او موقعیتی عادی خواهد داشت. تا چهل و هشت ساعت دیگر او حرف می زند و حتی می خندد و من می توانم به او بگویم که آن چیز زشت از بین رفته است.

بخش اول: مغازه جادویی

یک: وارد شدن به فروشگاه سحر و جادو

ONE Real Magic

الهام بخش از آلبوم گروه موسیقی BTS

لنکستر، کالیفرنیا، ۱۹۶۸

روزی که فهمیدم انگشت ششم نیست، مانند روزهای دیگر تابستان قبل از شروع کلاس هشتم آغاز شد. روزهایم را با دوچرخه سواری در شهر سپری می گذراندم، حتی اگر گاهی اوقات آنقدر داغ بود که فلز روی دسته دوچرخه ام مانند یک آجاق گاز بود. من همیشه می توانستم غبار را در دهانم مزه مزه کنم.

شن و علف های هرز مانند برس^۴ خرگوش و کاکتوس هایی که برای زنده ماندن با خورشید و گرمای صحرا می جنگیدند. خانواده ام بی بضاعت بودند و من پول کمی داشتم و اغلب گرسنه بودم. نمی خواستم گرسنه باشم فقیر بودن را دوست نداشتم.

بالاترین شهرت شهرمان لنکستر برای این بود که چاک ییگر دیوار صوتی را در پایگاه نیروی هوایی ادواردز شکسته بود. حدود بیست سال قبل تمام روز هواپیماها بر فراز شهر پرواز می کردند، خلبانان را آموزش می دادند و هواپیماها را آزمایش می کردند. به این فکر می کردم که اگر به جای چاک ییگر بودم و با پرواز بل ایکس-۵^۵ در ارتفاع یک مای پرواز می کردم و کاری انجام می دادم که هیچ انسانی تا به حال انجام نداده بود، چه حسی خواهم داشت.

از آن فاصله، لنکستر چقدر کوچک و متروک به نظر می رسید آنهم برای منی که وقتی با دوچرخه ام رکاب می زدم پایم فقط سی سانتیمتر از زمین بلند می شد.

آن روز صبح متوجه گم شدن انگشت ششم شده بودم. من یک جعبه چوبی زیر تختم نگه داشتم که تمام دارایی های ارزشمندم را داشت. دفترچه کوچکی که خط خطی های من، چند شعر مخفیانه، و حقایق دیوانه وار تصادفی را که یاد گرفته بودم در خود جای می داد. مثل اینکه هر روز بیست بانک در دنیا دزدیده می شود، حلزون ها می توانند سه سال بخوابند، و دادن سیگار به یک میمون در ایندیانا غیرقانونی است. جعبه همچنین یک کپی فرسوده از دیل کارنگی به نام چگونه دوست بیابیم و در مردم نفوذ پیدا کنیم.

در صفحاتی که شش راه برای واداشتن مردم به تاثیرپذیری از شما را فهرست کرده اند، می توانستم آن شش مورد را از حفظ بخوانم.

۱- به افراد دیگر علاقه واقعی پیدا کنید.

۲- لبخند بزنید.

۳- به یاد داشته باشید که نام یک شخص، برای آن شخص، شیرین ترین و شیرین ترین نام است

مهمترین صدا در هر زبان

۴- شنونده خوبی باشید. دیگران را تشویق کنید تا در مورد خودشان صحبت کنند.

۵- بر اساس علاقه طرف مقابل صحبت کنید.

۶- کاری کنید که طرف مقابل احساس کند مهم است - و این کار را صادقانه انجام دهید.

وقتی با کسی صحبت می کردم سعی می کردم همه این کارها را انجام دهم، اما همیشه با دهان بسته لبخند می زدم، زیرا وقتی در زمان بچگی روزی در حین زمین خوردن لب بالایی ام به میز

قهوه خوری خورد و دندان شیری جلوی ام را کنده شد. به همین دلیل دندان جلوی من کج شد و به رنگ قهوه‌ای تیره تغییر رنگ داد. پدر و مادرم پولی برای رفع آن نداشتند. من خجالت می‌کشیدم لبخند بزنم و دندان کج رنگ شده‌ام دیده شود و سعی می‌کردم مدام دهانم را بسته نگه دارم.

علاوه بر کتاب، جعبه چوبی من تمام ترفندهای جادویی من را نیز داشت یک بسته کارت علامت‌گذاری شده، چند سکه تقلبی که می‌توانستم آنها را از نیکل به سکه سُرّی تبدیل کنم، و با ارزش‌ترین دارایی من: یک سر انگشت شست پلاستیکی که می‌توانست یک روسری ابریشمی یا یک سیگار را پنهان کند. آن کتاب و ترفندهای جادویی من برای من بسیار مهم بودند چون هدایایی از طرف پدرم بود.

ساعت‌ها و ساعت‌ها را صرف تمرین با آن نوک انگشت شست کرده بودم. یاد بگیرم چگونه دستانم را بگیرم تا مشخص نباشد و چگونه روسری یا سیگار را به آرامی داخل آن فرو کنم تا به نظر به شکل جادویی ناپدید شود. من توانستم دوستانم و همسایه‌هایمان را در مجتمع آپارتمانی گول بزنم. اما امروز انگشت شست گم شده بود. رفته بود. از بین رفت. و من زیاد از این موضوع خوشحال نبودم.

برادرم، طبق معمول، خانه نبود، اما فکر کردم شاید او آن را برده یا حداقل می‌دانست کجاست. نمی‌دانستم او هر روز کجا می‌رود، اما تصمیم گرفتم سوار دوچرخه‌ام شوم و به دنبالش بروم. آن سر انگشت با ارزش‌ترین دارایی من بود. بدون آن من هیچ بودم. دوست داشتم انگشت شستم برگردد.

سوار بر دوچرخه از کنار یک مرکز خرید متروکه در اونیوآی گذشتم، منطقه‌ای که در مسیر عادی دوچرخه سواری من قرار نداشت، زیرا به غیر از مرکز خرید استریپ چیزی جز مزارع خالی و علف‌های هرز و نرده‌های زنجیره‌ای برای یک مایل در دو طرف وجود نداشت. به گروهی از پسران بزرگتر جلوی بازار کوچک نگاه کردم اما برادرم را ندیدم. من حس آرامش می‌کردم زیرا معمولاً اگر برادرم را در جمعی از بچه‌ها پیدا می‌کردم به این معنی بود که او را انتخاب می‌کردند و من برای دفاع از او وارد دعوا می‌شدم. او یک سال و نیم از من بزرگتر بود، اما هیکل نحیفی داشت، و قلدرها دوست دارند کسانی را که نمی‌توانند از خود دفاع کنند، انتخاب کنند. در کنار بازار دفتر یک عینک سازی و در کنار آن فروشگاه‌ای بود که قبلاً ندیده بودم - فروشگاه جادوی خرگوش کاکتوس. روی پیاده‌رو جلوی مرکز خرید ایستادم و از پارکینگ به آن مغازه خیره شدم. کل ویتترین فروشگاه پنج شیشه عمودی با یک در شیشه‌ای در سمت چپ بود. خورشید از روی شیشه رگه‌های خاکی می‌درخشید، بنابراین نمی‌توانستم ببینم کسی داخل است یا نه، اما دوچرخه‌ام را تا جلوی در بردم بلکه شاید در باز باشد. فکر می‌کردم که آیا آنها انگشت شست پلاستیکی را می‌فروشند یا نه! و اگر می‌فروشند قیمتش چند است؟ من هیچ پولی نداشتم، اما بد نیست نگاه کنم. دوچرخه‌ام را به تیری مقابل مغازه تکیه دادم و نگاهی گذرا به گروه پسران روبروی بازار انداختم. به نظر می‌رسید که آنها متوجه من یا دوچرخه‌ام نشده‌اند، بنابراین دوچرخه‌ام را همان جا رها کردم و در ورودی را فشار دادم. ابتدا تکان نخورد، اما بعد گویی با حرکت عصای جادوگر، جای خود را رها کرد و به نرمی باز شد. وقتی وارد شدم یک زنگ کوچک بالای سرم به صدا درآمد.

اولین چیزی که دیدم یک پیشخوان شیشه‌ای بلند پُر از بسته‌های کارت و چوب دستی و لیوان‌های پلاستیکی و سکه‌های طلا بود. روبه‌روی دیوارها جعبه‌های سیاه سنگینی قرار داشت که می‌دانستم برای جادوی صحنه استفاده می‌شوند، و قفسه‌های بزرگ کتاب پُر از کتاب‌هایی درباره جادو و توهم. حتی یک مینی گیوتین در گوشه و دو جعبه سبز وجود داشت که می‌توانستید از آن‌ها برای دیدن یک نفر از وسط استفاده کنید. زنی مسن‌تر با موهای قهوه‌ای موج‌دار در حال خواندن کتابی با جلد کاغذی بود و عینکش در انتهای بینی‌اش قرار داشت. لب‌خندی زد، همچنان به کتابش نگاه می‌کرد، و بعد عینکش را برداشت و سرش را بلند کرد و مستقیم به چشمان من خیره شد، طوری که هیچ بزرگسالی پیش از این، آنگونه به من نگاه نکرده بود.

گفت: من روث هستم.

اسمت چیه؟

لب‌خندش آنقدر بزرگ و چشمانش آنقدر قهوه‌ای و مهربان بود که نمی‌توانستم لب‌خندی به او نزنم و دندان کجی‌ام را کاملاً فراموش کردم.

گفتم: من جیم هستم. تا آن لحظه من را باب صدا می‌کردند. نام میانی من رابرت است. نمی‌توانم به خاطر بیاورم که چرا مرا باب صدا کردند. اما به هر دلیلی، وقتی او پرسید، من پاسخ دادم: جیم. و این نامی بود که من تا آخر عمر با همراه است.

خب، جیم. خیلی خوشحالم که وارد شدی.

نمی‌دونستم چی بگم و اون فقط به چشمام خیره شد. بالاخره آهی کشید، اما این بیشترین آه شاد بود تا یک آه غمگین.

چه کاری می‌توانم برای کمک به شما انجام دهم؟

یک لحظه ذهنم خالی شد. نمی‌توانستم به خاطر بیاورم که چرا به این فروشگاه آمده‌ام و همان حسی را داشتم که وقتی خیلی به پُشتی تکیه داده و قبل از اینکه بیوفتی، ناگهان به خودت بیای. او آرام منتظر ماند و لب‌خند زنان نگاهم کرد، تا من کلماتی را برای جواب دادن یافتم.

گفتم: آها شستم!

متعجب پرسید: شست؟

- نوک انگشت شست پلاستیکی‌ام را گم کردم. موجود دارین؟

بی‌تفاوت نگاهم کرد و یک جورهایی شانه‌هایش را بالا انداخت که انگار درباره خواسته من هیچ نظری نداشت.

- اون شست پلاستیکی را برای جادو استفاده می‌کنم این نوع ترفند جادویییه.

او گفت: می‌خواهم یک راز کوچیک را بهت بگم! راستش من چیزی را جادو نمی‌دانم!

با تعجب نگاهی به آن همه وسایل و ترفندهای مختلف که مخصوص جادو بود انداختم و به اطراف نگاه کردم. متوجه تعجب من شد و ادامه داد: در حقیقت این فروشگاه متعلق به پسر مه، که الان برای کاری بیرون رفته. من منتظرش مانده‌ام تا برگردد. متأسفم پسرم چیزی در مورد شعبده‌بازی یا نوک انگشت شست پلاستیکی نمی‌دانم.

- اشکال ندارد. تا برگردد داخل فروشگاه چرخی می‌زنم.

- البته. راحت باش و خندید و گفت: اگر چیزی را که به دنبالش هستید پیدا کردید به من بگویید. در حالی که من مطمئن نبودم چرا می‌خندد، ولی خنده خوبی بود که باعث شد من از درون، بدون دلیل واقعی احساس خوبی داشته باشم.

در فروشگاه می‌چرخیدم و به ردیف‌های زیاد کارت‌های جادویی و وسایل و کتاب‌ها نگاه می‌کردم. حتی یک ویتترین پر از شست پلاستیکی وجود داشت. سنگینی نگاهش را روی خودم احساس می‌کردم. دقیقا به من زل زده بود. اما نگاهش مانند صاحب سوپر کنار آپارتمانمان نبود. اون طوری به من خیره می‌شد که انگار من قصد دارم چیزی را بدزدم، و هر بار که داخل می‌رفتم می‌توانستم حس کنم چشمان مشکوک او هر قدم من را دنبال می‌کند.

- آیا شما در لنکستر زندگی می‌کنید؟

- بله، اما در آن سوی شهر. داشتم به دنبال برادرم می‌گشتم که مغازه شما توجه‌ام را به خود جلب کرد و تصمیم گرفتم وارد شوم.

- جادو دوست داری؟

گفتم: خیلی دوست دارم.

- چرا این قدر دوستش داری؟

فقط می‌خواستم بگویم که چون جالب و سرگرم‌کننده است، اما چیز دیگری گفتم.

- می‌خواهم در جادوگری خیلی ماهر بشوم. می‌دونم برای رسیدن به هدفم باید زیاد تمرین کنم. دوست دارم که بتونم هر چیزی را کنترل کنم. اینکه هر ترفندی که می‌زنم کار بکند یا کار نکند فقط به من بستگی دارد. مهم نیست که دیگران چه می‌گویند، یا چه فکری می‌کنند. روث برای چند لحظه ساکت بود و من از اینکه همه اینها را گفته بودم شرمند شدم. او گفت: منظور تو فهمیدم. در مورد ترفند شست برام بیشتر توضیح بده!

- شما شست پلاستیکی را روی شست خود قرار می‌دهید و بیننده فکر می‌کند که انگشت شست واقعی خودتان است. باید خوب آن را پنهان کنید، چون اگر خوب به آن نگاه کنید جعلی بودنش مشخص می‌شود. داخل آن تو خالی است و می‌توانید آن را از انگشت شست به کف دست دیگران به این شکل حرکت دهید.

من یک ترفند جادویی کلاسیک انجام دادم - یک دستم را با دست دیگرم گرفتم و انگشتانم را روی هم سر دادم. نوک انگشت شست را پنهانی داخل دست دیگر خود می‌برید و آن موقع یک روسری کوچک ابریشمی یا یک سیگار را داخل آن فرو کنید و سپس دوباره این حرکات را انجام دهید و انگشت شست را دوباره روی انگشت خود قرار دهید.

حالا داخلش همان چیزی است که شما قبلا جاساز کرده‌اید. بنظر می‌رسد چیزی را به طور جادویی محو کرده‌اید یا می‌توانید برعکس آن باشد و به نظر برسد که چیزی را یکپهو ظاهر کرده‌اید.

روث گفت: اوه چه جالب! چند وقته که این ترفندها را تمرین می‌کنی؟

- تقریبا چند ماهه که من هر روز تمرین می‌کنم، گاهی برای چند دقیقه، گاهی هم یک ساعت. اما هر روز تمرین‌ها را انجام می‌دهم. اوایل کار برایم خیلی سخت بود حتی با کتاب آموزش. اما پس از

تمرین زیاد هر روز برایم ساده‌تر می‌شد. البته فکر می‌کنم همه بتوانن با تمرین زیاد این کار را انجام بدهند.

- به نظر می‌رسد یک سرگرمی و حقه جالبی است، و بهت تبریک میگم که تو حسابی تمرین کردی، و تا این حد ماهر شده‌ای! اما یه سوال: آیا می‌دونی چرا این حقه تو روی تماشاچیان جواب می‌دهد؟

پرسیدم: منظورتون رو نفهمیدم!

- به نظرت چرا این ترفند روی مردم اثر می‌گذارد و آنها تو را باور می‌کنند؟ تو گفتی که انگشت شست واقعا جعلی به نظر می‌رسد، پس چرا این ترفند مردم را فریب می‌دهد؟

روث بسیار جدی به نظر می‌رسید و گویی می‌خواست چیزی به او یاد دهم. به یاد نداشتم که کسی، به خصوص بزرگسالان، از من خواسته باشد که چیزی را به آنها توضیح دهم و یا یاد بدهم. یک دقیقه به آن سوال عجیب فکر کردم.

- حدس می‌زنم بخاطر مهارت بالای شعبده‌باز باشد. او چنان خوب و سریع انجام می‌دهد که مردم را گول می‌زند. آنها تردستی او را نمی‌بینند. وقتی داری نمایش می‌دهی باید بتوانی حواس مردم را پرت کنی!

روث به حرفم خندید و گفت: آفرین باید توانایی این رو داشته باشی که حواسشون رو پرت کنی. تو پسر عاقلی هستی.

دوست داری نظر خودمو بهت بگم؟ راجب اینکه این ترفند جادویی چرا کار می‌کند و روی مردم اثر می‌گذارد؟ روث منتظر ماند تا من جواب بدهم، و دوباره این برای من عجیب بود که یک بزرگسال از من اجازه بگیرد تا چیزی به من بگوید.

- خوشحال می‌شم جوابتونو بشنوم!

- من فکر می‌کنم این ترفند جادویی کار می‌کند، زیرا مردم فقط آنچه را که فکر می‌کنند وجود دارد، می‌بینند نه آنچه که وجود دارد و واقعا هست. این ترفند نوک انگشت شست کار می‌کند زیرا ذهن، یک چیز خنده دار است. آنچه را که انتظار دارد ببیند را می‌بیند. انتظار دارد یک انگشت شست واقعی ببیند، پس این همان چیزی است که می‌بیند. هرچند که مغز، حسابی کار کند، ولی در این باره بسیار تنبل است.

درسته، این حقه کار می‌کند، چون همانطور که گفتی، مردم به راحتی حواسشان پرت می‌شود. اما با حرکات دست شعبده‌باز نیست که حواسشان پرت می‌شود.

اکثر آدم‌هایی که در حال تماشای یک نمایش جادویی هستند، صرفا برای تماشای نمایش جادویی حاضر نشدند. آنها از کاری که دیروز انجام داده‌اند پشیمان هستند یا نگران چیزی هستند که ممکن است فردا اتفاق بیفتد، بنابراین برای دیدن خودنمایش جادویی حاضر نشدند، پس چگونه می‌توانند انگشت شست پلاستیکی را ببینند؟

اصلا نفهمیدم چه می‌گوید و منظورش از این حرف‌ها چیست، اما سرم را تکان دادم. بعدا باید به این موضوع فکر کنم کلمات او را در ذهن مدام تکرار کنم و آن معما را حل کنید.

- اشتباه برداشت نکن عزیزم. من به جادو اعتقاد دارم اما نه آن گونه که نیاز به ترفند و حيله گری داشته باشد. می‌دانی از چه نوع جادویی صحبت می‌کنم؟

- نه. اما فکر می‌کنم باید جالب باشد.

خیلی دلم می‌خواست به حرف زدن با او ادامه دهد. دوست داشتم از اینکه من با او در حال گفتگوی واقعی بودیم. احساس میکردم برای خودم کسی شده‌ام.

- تا به حال با آتش حقه‌ای انجام داده‌ای؟

- راستش شما می‌توانید همان حقه سرانگشت را با یک سیگار روشن هم انجام دهید، اما من این کار را به این صورت انجام نداده‌ام. چون برای روشن کردن سیگار باید از آتش استفاده کنم.

- می‌خواهم تصور کنید که یک نور کوچک سوسو دار می‌زند و شما این توانایی را داری که آن را به یک شعله غول پیکر، مانند یک گلوله آتشین تبدیل کنید.

- خیلی جالب به نظر می‌رسد. چطور آن را انجام دهی؟

- جادوی او همین‌ها: تو می‌تونی با ذهنت، این نور کوچک را به یک گلوله آتشین بزرگ تبدیل کنی. متوجه نمی‌شدم منظورش چیست، اما این ایده را خیلی دوست داشتم. جادوگرانی را دوست داشتم که می‌توانستند مردم را هیپنوتیزم کنند. قاشق‌ها را با ذهنشان خم کنند. واز زمین بلند کنند در هوا معلق نگه دارند.

روث دست‌هایش را به هم زد و گفت: ازت خیلی خوشم اومده جیم!

- متشکرم شما به من لطف داری!

از شنیدن این حرفش حس خوبی بهم دست داد.

- قراره که من شش هفته در این شهر بمانم، اما اگر دوست داشتی در مدت اقامتم در این شهر، هر روز به دیدن من بیا، تا بهت جادو یاد میدم. جادویی که نمی‌توانید در هیچ فروشگاه‌های بخری و به تو کمک می‌کند هر چیزی را که می‌خواهید ظاهر کنی. البته واقعی واقعی. بدون ترفند. بدون شست پلاستیکی بدون تردستی. نظرت چیه؟

ازش سوال کردم: چرا این کار را می‌کنی؟

- چون بلدم چگونه یک سوسو را به شعله تبدیل کنم. یکی به من یاد داد و حالا فکر می‌کنم وقت آن رسیده که من هم به شما یاد بدهم. چون می‌تونم ویژگی‌های خاصی که در وجودت هست را ببینم، و اگر هر روز به اینجا بیایی، بدون اینکه حتی یک روز را از دست بدهید، تو هم می‌توانی آن را ببینی.

اینو من بهت قول میدم. مسیر دشواری در پیش داری و باید حسابی ترفندهایی را که به شما یاد می‌دهم، حتی بیشتر از این که ترفند انگشت شست خود را، تمرین کنی و من بهت قول می‌دهم، آنچه که به شما آموزش خواهم داد، زندگی شما را دگرگون خواهد کرد.

نمی‌دونستم به او چه پاسخی باید بدهم. هیچ کس تا به حال من را اینگونه خاص ندیده بود. و می‌دانستم که اگر روث حقیقت را در مورد خانواده‌ام و شخصیت من بداند، فکر نمی‌کند که من خاص هستم.

نمی‌دانستم باور می‌کنم که او می‌تواند به من پیامورد که همه چیز را ظاهر کنم یا نه، اما می‌خواستم مثل امروز با او صحبت‌های بیشتری داشته باشم. بودن در کنار او باعث شد از درون احساس خوبی داشته باشم.

احساسی شادتر.

از اینکه اینگونه کسی من را دوست داشته باشد خوشم می‌آمد. اما به هر حال او یک غریبه بود و خوب می‌دانستم حس یک غریبه به دوست داشتن من عجیب است. به نظر می‌رسید که می‌تواند مادر بزرگ هر کسی باشد، به جز چیزی که در چشمانش می‌دیدم. چشمانش راز و رمز پُرماجرای را نوید می‌داد. هیچ ماجراجویی دیگری در این تابستان در انتظار من نبود، و اینجا بود که این زن به من پیشنهاد داد چیزی را به من یاد بدهد که می‌تواند زندگی من را تغییر دهد. اوه خدای من! چقدر عجیب. آیا او می‌توانست یا نه، من نمی‌دانستم، اما چیزی که می‌دانستم این بود که چیزی برای از دست دادن نداشتم. احساس امید می‌کردم، چیزی که پیش از این زیاد آن را حس نکرده بودم.

نظرت چیه جیم؟ آیا آماده‌ای تا جادوی واقعی را به تو بیاموزم؟
و با همین سوال ساده تمام مسیر زندگی من و هر آنچه که سرنوشت پیش از این برایم در نظر گرفته بود تغییر کرد.

دو: بدن در حالت استراحت

منبع هوش و آگاهی انسان از همان شروع تمدن یک راز بوده است. در قرن هفدهم پیش از میلاد، مصریان اعتقاد داشتند که هوش در قلب قرار دارد. بعد از مرگ، این قلب بود که مورد احترام قرار گرفت و با سایر اعضای داخلی حفظ می شد.

مغز چنان برای مصریان باستان بی ارزش بود که به طور معمول قبل از مومیایی کردن با یک قلاب از داخل حفره بینی خارج می شد و سپس دور انداخته می شد.

در قرن چهارم قبل از میلاد، ارسطو اعتقاد داشت که مغز بعنوان مکانیزم خنک کننده خون عمل می کند، و به همین سبب انسان ها (با مغز بزرگ ترشان) منطقی تر از جانوران «خون گرم» هستند. دو هزار سال زمان برد تا این دیدگاه در مورد بی اهمیت بودن مغز معکوس شود. محوریت مغز در هویت ما تنها به این دلیل شروع شد که افرادی که در اثر تصادف یا جراحات جنگی دچار ضربه به سر شده بودند، اختلال در فکر یا عملکرد خود را نشان دادند.

در حالی که چیزهای زیادی در مورد آناتومی و عملکرد مغز آموخته شد، درک ما بسیار کم بود. در واقع، در بیشتر قرن بیستم، نقطه نظرات بر این بود که مغز ثابت، تغییرناپذیر و ساکن است.

امروزه می دانیم که مغز انعطاف پذیری بسیار زیادی دارد و می تواند تغییر کند، در هر حال سازگار شود و دگرگون شود. این توسط تجربه، تکرار و نیت پدید آمده است. تنها به دلیل پیشرفت های فن آوری خارق العاده در چند دهه اخیر است که می توانیم توانایی مغز برای تغییر شکل در سطح سلولی، ژنتیکی و حتی مولکولی را مشاهده کنیم. به طور فوق العاده ای، همانطور که آموختیم، هر یک از ما توانایی تغییر مدارهای مغز خود را داریم.

نخستین تجربه من از نوروپلاستیسیته با روث در اتاق پستی آن فروشگاه جادویی در یک مرکز خرید رخ داد. من در دوازده سالگی این را نمی دانستم، اما در طول آن شش هفته او به معنای واقعی کلمه مغزم را دوباره سیم کشی کرد. او کاری را انجام داد که در آن زمان بسیاری می گفتند محال است.

به کسی در مورد برنامه هایم برای رفتن به فروشگاه شعبده فروشی چیزی نگفتم، هرچند باز هم کسی از من سوالی نپرسید.

تابستان در لنکستر مثل این بود که در یک برزخ گرم، بادخیز و به ظاهر بی پایان باشیم مدام این حس بی قراری در من وجود داشت که باید کاری انجام دهم، اما کاری برای انجام دادن وجود نداشت. مجتمع آپارتمانی که من در آن زندگی می کردم با کمی بیش از خاک و علف های هرز احاطه شده بود. گاهی اوقات این منظره با یک ماشین متروکه یا یک ماشین متروکه در هم آمیخته می شد. چیزایی اضافه و بنجل را که اهالی نمی خواستند و یا مورد استفاده نبود در آنجا می ریختند که کسی متوجه آن نشود.

کودکان و بزرگسالان زمانی بهترین عملکرد را دارند که ثبات و اعتماد در بین آنها وجود داشته باشد. مغز هر دو را نیاز دارد. در خانه ما خبری از ثبات و اعتماد نبود. نه زمان مشخصی برای غذا خوردن، نه زنگ هشدار که به شما یادآوری کند که برای مدرسه بیدار شوید، و نه ساعت خواب. اگر افسردگی مادرم به اندازه ای کاهش یابد که بتواند تخت را ترک کند، ممکن است یک وعده غذایی درست کند. یعنی اگر در خانه چیزی پیدا میشد برای درست کردن غذا. اگر نه، همه گرسنه

می خوابیدیم. گاهی به دیدن یکی از دوستانم می رفتم و امیدوار بودم از من بخواهد که برای شام بمانم. فکر می کردم خوش شانس هستم، زیرا برخلاف بسیاری از دوستانم، مجبور نبودم در زمان خاصی در خانه باشم. نمی خواستم تا دیروقت به خانه برگردم، زیرا می دانستم اگر زودتر به خانه برسم، اغلب دعوا در جریان است یا اتفاق دیگری که موجب می شود کاش جای دیگری بودم. گاهی اوقات چیزی که بیشتر از همه می خواهید این است که کسی به شما بگوید، هر چیزی؛ زیرا بدان معناست که شما مهم هستید. و گاهی اوقات موضوع این نیست که مهم نیستی، فقط دیده نمی شوی چون درد اطرافیان تو را نامرئی می کند. وانمود کردم که خوش شانس هستم چون کسی را نداشتم که مزاحمم شود و به من بگوید تکالیفم را انجام دهم، مرا برای مدرسه بیدار کند یا بگوید چه بپوشم. اما من فقط تظاهر می کردم. نوجوانان خواهان آزادی هستند، اما به شرطی که بر پایه ای پایدار و امن ایستاده باشند.

قرار من با روث این بود که ساعت ۱۰ صبح به مغازه بیایم، و من همان روز اول زود از خواب بیدار شدم که انگار روز تولدم است و صبح کریسمس هر دو یکی شده اند. شب گذشته تقریباً نخوابیده بودم. هیچانم زیاد بود نمی دانستم او قرار است به من چه پیامزد، و البته برایم مهم نبود. من فقط می خواستم بیشتر با او صحبت کنم و احساس خوبی داشتم که جایی برای رفتن دارم. احساس مهم بودن داشتم.

همان روز اول که سوار دوچرخه استینگ ری شوین نارنجی ام با صندلی موزی سفیدرنگش شدم، می روث را از ویتترین مغازه جادویی می توانستم ببینم. آن دوچرخه را به خوبی به یاد دارم زیرا با ارزش ترین چیزی بود که داشتم و با پول خودم آن را خریده بودم. پول حاصل از چمن زنی. تعداد زیادی چمن در گرمای آن روزهای طولانی تابستان. وقتی وارد شدم دیدم که او یک هدبند بزرگ آبی بسته بود که موهای قهوه ای تا شانه اش را از صورتش دور می کرد و عینکش روی یک زنجیر در گردنش آویزان بود. لباس او شبیه لباس های بزرگی بود که باید در کلاس هنر در مدرسه روی لباس های خود می پوشیدیم. همان رنگ آبی آسمان لنکستر در صبح بود - روشن ترین رنگ آبی با نويزهای افقی سفید. هر روز صبح که از خواب بیدار می شدم، اولین کاری که انجام می دادم این بود که به بیرون از پنجره نگاه کردم. بنا به دلایلی دیدن آن آسمان آبی به من احساس امیدواری و آرامش می داد.

روث لبخندی به من زد، و من هم لبخند زدم، اما می توانستم صدای قلبم را که به سینه ام فشار می آورد را، حس کنم. می دانستم که تا حدودی از سوار شدن به آنجا به سرعت و تا حدودی به این دلیل است که مطمئن نبودم قرار است چه اتفاقی بیفتد.

و من نمی دانستم چه اتفاقی می افتد. روز قبل ایده خوبی به نظر می رسید، و امروز صبح بهتر از یک روز دیگر به نظر می رسید که از میان مزارع بی پایان علف های هرز، سوار بر دوچرخه می شدم و رکاب می زدم، بدون اینکه مقصدی داشته باشم. اما امیدوار بودم که به جایی برسم با اینکه مطمئن نبودم.

به راستی داشتم وارد چه ماجرای می شدم؟ چه می شد اگر آنقدر باهوش نبودم که هر جادویی را که او به من یاد می داد یاد بگیرم؟ اگر او حقیقت را در مورد خانواده من می فهمید چه؟ چه می شد اگر او یک خانم دیوانه بود که می خواست مرا بدزد و به وسط بیابان برد و با جسد من

جادوی سیاه انجام دهد؟

چندی پیش فیلمی به نام زن وودو را دیده بودم و ناگهان به این فکر کردم که آیا روث یک جادوگر مجنون است که قرار است مرا به هیولایی تبدیل کند که بتواند با ذهنش کنترل کند و سپس دنیا را تسخیر کند.

بدنم سست شده بود در را نیمه باز کرده بودم، اما ناگهان احساس کردم که در سنگین شده است. در مقابل من مقاومت کرد طوری که قدرت باز کردنش را نداشتم. به دوچرخه‌ام که به پهلو گذاشته بودم و به پارکینگ تقریباً خالی نگاه کردم. داشتم چیکار می‌کردم؟ چرا این کار را قبول کردم؟ می‌توانستم سوار دوچرخه‌ام شوم و بروم و دیگر به اینجا نیایم.

مثل همیشه روث لبخندی زد و مرا را صدا زد. جیم، چقدر از دیدنت خوشحال شدم. مطمئن نبودم که می‌ای. سرش را مثل مادر بزرگ‌ها بالا و پایین کرد و برایم دست تکان داد و با اشاره گفت: داخل شو. احساس کردم از درون حسایی داغ شده‌ام. ظاهراً که او یک جادوگر دیوانه نبود که بخواهد مرا نابودی کند.

درب نیمه باز سنگین را دوباره هل دادم این بار سنگین نبود و به راحتی باز شد. در حالی که من وارد شدم، گفت: طوری تو خیابون دوچرخه سواری می‌کردی که انگار کسی تو را تعقیب می‌کند. حسش درست بود همیشه احساس می‌کنم که مرا دنبال می‌کنند، اما نمی‌دانستم چه کسی مرا تعقیب می‌کند.

صورتم از خجالت سرخ شد. خدای من! نکنه ترس یا تردید من را دیده باشد. شاید دید ماورایی داشته باشد. به کفش‌های تنیس قدیمی‌ام نگاه کردم. یک سوراخ کوچک در بالای کفش سمت راست بود. خجالت کشیدم. انگشتان پایم را جمع کردم تا او آنها را نبیند.

- این نیل پسر من است، نیل. او شعبده‌باز.

من در این فکر بودم که، اگر او متوجه سوراخ کفش من شده بود، به روی خودش نیاورد. نیل شبیه یک شعبده‌باز نبود. عینک مشکی بزرگ و موهای قهوه‌ای هم‌رنگ مادرش داشت. او به اندازه کافی عادی به نظر می‌رسید. بدون کلاه جادویی، بدون شنل، بدون سیل. نیل دستش را به طرف من دراز کرد و گفت: خوشبختم. از مادرم شنیدم که شما به جادو علاقه دارید.

صدای نیل عمیق و آهسته بود. او چیزی شبیه به پنجاه دسته کارت داشت که روی میز شیشه‌ای چیده شده بود.

به او دست دادم و گفتم: منم جیم هستم و خوشبختم از آشناییتون. بله علاقه دارم، خیلی باحاله.

- آیا حقه‌های کارت را هم بلدی؟ نیل شروع به به بر زدن یک دسته ورق کرد که در دستانش بود. به نظر می‌رسید که کارت‌ها از دست راستش به سمت چپش، جلو و عقب، و بالعکس در فضا پرواز می‌کنند.

می‌خواستم بدانم که او که چگونه این کار را انجام می‌دهد؟

ناگهان ایستاد و دسته کارت‌ها رو جلوی من باز کرد.

- یک کارت انتخاب کنید.

به کارت‌ها نگاه کردم. یک کارت کمی بیرون زده بود، بنابراین من متوجه شدم که این انتخاب

اشتباه است و در عوض یک کارت به سمت راست را انتخاب کردم.

- آن کارت را به من نشان نده، آن را جلوی خود بگیر و نگاهش کن!

نگاهی به پایین انداختم، کارت را نزدیک سینه‌ام نگه داشتم، آینه‌ای هم پشت سرم نبود. کارتم بی‌بی پیک بود.

- حالا کارتم را در هر جایی از دسته کارت‌ها رو به پایین بگذار، و اکنون از شما می‌خواهم که کارت‌ها را بر بزمی. آنها را هر طور که دوست داری هم بزن. بفرمایید.

او تمام کارت‌ها را به من داد، و من سعی کردم آنها را حسابی قاطی کنم. نه مثل او، اما من توانستم دستم را دور برگه‌ها بچرخانم و به خوبی آنها را به هم بریزم.

- دوباره آنها را قاطی کنید.

دوباره این کار را کردم و این بار کمی بهتر شدم. کارت‌ها کمی مشخص‌تر و منظم‌تر روی هم چیده شدند.

- الان برای بار سوم. دوباره بر بزن

این بار فکر کردم که بند انگشتانم را به کارت‌ها فشار دهم تا آنها را خم کنم و وقتی به هم رسیدند مانند دو چرخ دنده بودند که به هم می‌چرخیدند.

- خیلی خوب کافیه!

دسته کارت‌ها را به او پس دادم. او شروع به برگرداندن کارت‌ها یکی یکی، رو به رو کرد. هر چند وقت یک بار کارتی را در دست می‌گرفت و می‌گفت: نه این کارت شما نیست. سرانجام او بی‌بی پیک را برگرداند.

- این یکیه. این کارت شماسه. او کارت را با حالتی به اطراف تکان داد و آن را روبه روی من روی پیشخوان گذاشت.

با لبخند گفتم: خیلی خوبه، در حالی که از کجا می‌دانست که کارت من است. آن را برداشتم و برگرداندم. چهار طرف کارت رو چک کردم بینم خم شده یا نه. هیچ چیزش با دیگر کارت‌ها فرقی نداشت.

- تو میدونی که این کیه؟ بی‌بی پیک نماد چه کسی است؟

فکرم را جمع و جور کردم تا نام ملکه‌ای را که در کلاس تاریخ درباره‌اش شنیده بودم به خاطر بیاورم. فقط تونستم یکی رو به خاطر بیارم. همون رو گفتم: ملکه الیزابت؟

نیل به من لبخند زد و گفت: حالا اگر این یک دسته کارت انگلیسی بود، حق با شما بود. اما این یک دسته کارت فرانسوی است و در دسته فرانسوی، هر ملکه نماینده زن متفاوتی در تاریخ یا اساطیر است. بی‌بی دل و بی‌بی خشت در یک دست کارت فرانسوی، نماینده یودیت و راحیل، هر دو زن‌های قدرتمندی در کتاب مقدس هستند. بی‌بی گشنیز سنبل رجینا است، کسی که تا به حال نام او را نشنیده‌ام، اما نام او شبیه رجینا است که در لاتین به معنای بی‌بی یا ملکه است. بی‌بی پیک، که همان کارت انتخابیه تو بود، الهه یونانی آتناست. او الهه خرد و همراه همه قهرمانان است.

- تو از کجا فهمیدی که کارت من کدام است؟

- می‌دانی که یک شعبده‌باز حقه‌های خود را برای کسی فاش نمی‌کند، اما با توجه به اینکه شما

اینجا هستید تا یاد بگیرید، بهتره که به شما اجازه بدهم که این راز را کشف کنید.

نیل کارت را برگرداند. این دسته از کارت علامت گذاری شده بود. به نظر می‌رسد یک دسته کارت معمولیه، اما اگر از نزدیک به چیزی که در پایین به نظر می‌رسد یک گل نگاه کنید، می‌توانید ببینید که هشت گلبرگ در اطراف مرکز وجود دارد. هر گلبرگ نشان دهنده یک کارت از دو تانه و مرکز گل نشان دهنده ده است. در کنار، این چهار چرخش کت و شلوار را نشان می‌دهند. به طرح دیگری در کنار گل اشاره کرد. هنگامی که شعبده‌بازها کارت‌ها را علامت گذاری می‌کنند، روی یک گلبرگ یا مرکز و یک گلبرگ برای نشان دادن بی بی و شاه سایه می‌زنیم. اگر هیچ چیز سایه نیفتد، یک آس است. و سپس برای نشان دادن کت و شلوار اینجا علامت گذاری می‌کنیم. بنابراین اگر به کارت خود نگاه کنید، می‌توانید کد را ببینید. مرکز به علاوه سایه گلبرگ شماره سه، به طوری که یک بی بی است. و در اینجا می‌توانید ببینید که خال پیک است.

کارت را واریسی. سایه ظریف بود، و اگر نمی‌دانستم به دنبال چه هستم، متوجه نمی‌شدم.

- تمرین زیادی می‌خواهد! اما هنگامی که آن را یاد گرفتید، می‌توانی آنها را سری بخوانید.

به همه کارت‌های دیگر که روی پیشخوان پهن شده بودند نگاه کردم. پرسیدم: آیا همه این کارت‌ها علامت گذاری شده‌اند؟

- نه. اینها همه انواع مختلفی از حقه‌ها هستند. کارت‌های استریپر و کارت‌های سوانگالی، کارت‌های بلوف کارت‌های فورسینگ. من حتی یک دسته کارت برین ویو دارم. من همه آنها را درست می‌کنم. کلاً تخصص من در شعبده‌بازی روی کارت است.

در مورد کارت‌های بلوف شنیده بودم، با کارت‌های حقه‌ای مانند سیزده الماس یا شاه پیک مرده یا جوکری که کارتی را در دست دارد که یکی از تماشاچیان انتخاب می‌کند فقط همین نام‌ها را شنیده بودم.

همه کارتهای دیگر که نیل نام می‌برد بسیار مرموز به نظر می‌رسید. کارتهای استریپر و کارتهای برین ویو؟ نمی‌دانستم این‌ها چه می‌توانند باشند، اما نمی‌خواستم به نادانی خود به نیل اعتراف کنم.

اطلاع داشتی که، در جنگ جهانی دوم کارتهای مخصوصی وجود داشت که برای اسیران جنگی در آلمان ساخته و ارسال می شد؟ هر کارت را می توان جدا کرد و درون آن قسمتی از نقشه پنهان کرد که اگر همه آنها را کنار هم می گذارید، یک راه فرار مخفی برای زندانیان نشان می دهد. حالا این یک ترفند جادویی شگفت انگیز بود.

نیل بی بی پیک را دوباره در دسته کارتهای مشخص شده گذاشت و به من داد. شما می توانید این را داشته باشید. این یک هدیه است از طرف من برای تو!

کارت ها را از او گرفتم. تا کنون کسی به من چیزی را به رایگان به من نداده بود. با خوشحالی گفتم: متشکرم. خیلی خیلی ممنون. و همون لحظه با خودم عهد کردم که تمام کارت علامت گذاری شده را حفظ کنم.

نیل گفت: گویی قرار است مادرم، جادوی بسیار جالب و واقعی را به تو آموزش دهد؟
لبخندی زدم، نمی دانستم چه بگویم.

- جادوی او بسیار فراتر از هر چیزی است که ما اینجا داریم. دستش را دور تا دور مغازه چرخاند.
با جادوی او می توانی یاد بگیری که به هر چیزی که می خواهی برسی. به نوعی مثل غول چراغ جادو است یک که در یک بطری پنهان شده، اما او قرار است تو را با غولی در سرت آشنا کند. فقط مراقب باش چه آرزویی می کنی!
سوال کردم: سه آرزو؟!

جواب داد: به هر تعداد آرزو که بخواهی. با این حال، این کار به تمرین زیادی نیاز دارد. این بسیار سخت تر از یادگیری ترفندهای کارت است، اما ممکن است اینطور به نظر نرسد. من مجبور شدم برای مدت طولانی تمرین کنم. فقط به یاد داشته باشید که حتما هر چه او می گوید دقت کنی و مو به مو انجام بدهی. هیچ میانبری وجود ندارد شما باید هر مرحله را دقیقاً همانطور که او به شما می گوید دنبال کنید.

سری به نیل تکان دادم و دسته کارتهای مشخص شده را در جیبم گذاشتم.

- اکنون به همراه مادرم از اون پشت می روید به طرف دفترمان. مایک دفتر کوچک در آنجا داریم. یادت باشه هر کاری که اون بهت میگه را با دقت انجام بده. نگاهش کرد و به او لبخند زد.
روث دستی پشت شانه پسرش زد و بعد به من نگاه کرد.

- بیا، جیم. باید شروع کنیم.

او به سمت دری در دیوار پشتی فروشگاه رفت و من هم بدون اطلاع از اینکه چه کار می کنم، دنبالش رفتم.

دفتر بسیار تاریک بود و بوی نم می داد. پنجره ای نبود و فقط یک میز قهوه ای قدیمی و دو صندلی فلزی بود. فرش قهوه ای رنگ بود که در وسط اتاق مات شده بود و مثل علف های قهوه ای کوتاه دور دیوارها می چسبید. هیچ حقه جادویی در اینجا وجود نداشت. بدون عصا یا لیوان پلاستیکی یا کارت یا کلاه.

- بشین جیم.

روث روی یکی از صندلی های فلزی نشست و من روی صندلی دیگر نشستم. ما رو در رو بودیم و زانوهایمان تقریباً با هم تماس داشت. پای راستم بالا و پایین می لرزید، که هر بار عصبی می شدم.

پشتم به در بود اما می دانستم در صورت نیاز به دویدن کجاست. من به طور ذهنی محاسبه کردم که چقدر طول می کشد تا از آنجا بیرون بیایم و به دوچرخه ام برسم.

- خوشحالم که امروز برگشتی.

روث به من لبخند زد و من کمی کمتر احساس عصبانیت کردم.

- بگو ببینم جیم! چه احساسی داری؟

- خوب هستم...

- هم اکنون چه حسی داری؟

- من نمی دانم.

- آیا نگران هستی؟

- نه نگران نیستم. اما در حقیقت دروغ گفتم.

روث دستش را روی زانوی راستم گذاشت و فشار داد. زانوی من بلافاصله از حرکت ایستاد من خودم را آماده کردم، اگر این موضوع عجیب تر شد، آماده دویدن باشم. دستش را از روی زانویم برداشت.

انگار اینکه عصبی بودی که پایت را تکان می دادی.

- فکر می کنم که قرار است چه چیزی به من بیاموزی.

- جادویی که من به تو یاد می دهم چیزی نیست که بتوانید در فروشگاه بخرید. این جادو صدها، شاید هزاران سال است که وجود داشته است و تنها در صورتی می توانید آن را بیاموزی که کسی آن را به شما آموزش دهد.

سرمو تکنون دادم

- اما تو باید در ابتدای کار چیزی به من بدهی.

کاملاً مطمئن بودم که به روث هر چیزی می دادم تا اسرار او را یاد بگیرد، اما غیر از دوچرخه ام چیز زیادی نداشتم.

- چه چیزی می خواهید؟

- تو باید به من قول بدهی هر چه را که به تو یاد داده ام تو نیز به دیگری بیاموزی و از آن نیز این قول را بگیری!

من دقیق نمی دانستم به چه کسی آموزش خواهم داد، و در آن زمان حتی نمی دانستم که آیا می توانم آن را به شخص دیگری بیاموزم یا خیر. اما روث فقط به من خیره شده بود و منتظر جواب بود و من می دانستم که فقط یک پاسخ درست وجود دارد.

- قول می دهم روث!

به این فکر کردم که انگشت اشاره ام را را روی انگشت وسط قرار بدهم نکند کسی را پیدا نکنم که آموزش دهد، اما در عوض سه انگشتم را در هوا بالا بردم، مثل پسران پیشاهنگ. این طور قوالم را رسمی کردم.

روث لبخند زد و با مهربانی گفت: خیلی خوب شروع می کنیم. حالا چشمانت را ببند. می خواهم تجسم کنی که برگی هستی که در باد می وزد.

چشمامو باز کردم و نیشخندی زدم. در واقعاً نسبت به سنم قد بلندی داشتم اما فقط حدود ۵۴

کیلو وزن داشتم. بیشتر شبیه شاخه‌ای بودم که در زمین گیر کرده بود تا برگی که در باد می‌وزد.
- چشمت را ببند جیم!

دوباره چشمانم را بستم و سعی کردم برگی را تصور کنم که در باد می‌وزد. شاید او می‌خواست مرا هیپنوتیزم کند تا فکر کنم من یک برگ هستم. پیش از این اجرای یک هیپنوتیزم کننده را دیده بودم و او باعث شده بود که تماشاگران فکر کنند حیوانات مختلفی در یک مزرعه هستند. سپس از همه آنها خواست که شروع به دعوا با یکدیگر کنند. شروع کردم به خندیدن و دوباره چشمامو باز کردم.

روث روی صندلی روبروی من نشسته بود و دست‌هایش را روی ران‌هایش گذاشته بود. او کمی آه کشید.

- جیم، اولین ترفند این است که یاد بگیری چگونه هر ماهیچه بدن خود را شل کنید. آنقدرها هم که به نظر می‌رسد آسان نیست.

مطمئن نبودم که هیچ وقت احساس آرامش کنم. به نظر می‌رسید که من همیشه آماده دویدن یا مبارزه بودم. دوباره چشمانم را باز کردم و روث سرش را به سمت راست خم کرد و مستقیم به چشمانم نگاه کرد.

- من به تو صدمه نمی‌زنم. فقط می‌خواهم دارم به شما کمک کنم. آیا می‌توانی به من اعتماد کنی؟

به آنچه که او می‌پرسد فکر کردم. نمی‌دانستم در زندگی‌ام به کسی اعتماد دارم یا نه، به ویژه به بزرگسالان.

اما هیچ کس تا به حال از من نخواست به آنها اعتماد کنم، و من این احساس را دوست داشتم. می‌خواستم به روث اعتماد کنم. دوست داشتم از او یاد بگیرم. اما در کل وضعیت خیلی عجیب بود.

- پرسیدم: چرا می‌خواهی به من کمک کنی؟

- چون همون دفه اول که دیدمت فهمیدم جنم این کار را داری! میتونم ظرفیت برای این کار را بینم. و من می‌خواهم به شما یاد بدهم تا تو هم بتوانی آن را ببینی.

نمی‌دانستم جنم و یا ظرفیت چیست! و او ار کجا می‌داند که من آن را دارم. من همچنین نمی‌دانستم که او در هر کسی که در آن روز تابستانی سال ۱۹۶۸ به مغازه جادویی قدم می‌گذارد، روث جنم آنها را هم، می‌دید.

گفتم: باشه! من بهت اعتماد دارم.

- خوب پس از آن. از آنجا شروع می‌کنیم. حالا روی بدنت تمرکز کن چه حسی دارد؟

- من نمی‌دانم.

- به دوچرخه سواری خودت بیاندیش. وقتی خیلی تند رکاب می‌زنی، چه حسی در بدنت ایجاد می‌شود؟

- احساس خوبی دارد، البته فکر می‌کنم!.

- در حال حاضر قلب شما چکار انجام می‌دهد؟

گفتم: داره می‌تپد و لبخند زدم.

- آهسته می تپد یا سریع؟

- سریع.

- خوب. بهم یگو الان دستات چه حسی دارن؟

به پایین نگاه کردم و متوجه شدم که دستانم به لبه صندلی را محکم چسبیده‌اند.
دستام را رها کردم و گفتم: آرامند.

- خوب. نفس کشیدن چطوره؟ عمیق است یا کم عمق؟

روث نفس عمیقی کشید و پرسید: اینگونه آرام و یا اینگونه تند؟ و مثل سگی که تند نفس نفس میزد شروع کرد به تند تند نفس زدن.

- فکر می‌کنم چیزی بین هردوی اینها.

- آیا استرس داری؟

- نه. و باز هم دروغ گفتم.

- پایت دوباره می‌لرزد.

- شاید یک کم.

- بدن ما پر است از نشانه‌هایی که در درون ما می‌گذرد. واقعا اعجاب‌انگیز است. شاید کسی ازت بپرسد که چه احساسی دارید و تو ممکن است بگویی: نمی‌دانم!

زیرا شاید شما واقعا نمی‌دانید یا شاید نمی‌خواهی بگویی، اما بدن شما همیشه می‌داند که چه احساسی دارید. وقتی می‌ترسی. وقتی خوشحالی. وقتی هیجان‌زده هستید. وقتی استرس داری و یا وقتی عصبانی هستی. وقتی حسودی می‌کنی وقتی غمگینی. ذهن شما ممکن است فکر کند که نمی‌دانید، اما اگر از بدن خود بپرسید، به شما خواهد گفت. به نوعی ذهن خود دارد پاسخ می‌دهد.

گاهی اوقات در یک موقعیت به روش درست واکنش نشان می‌دهد، گاهی اوقات به روش اشتباه. آیا می‌فهمی؟ در آن لحظه به این فکر کردم که چقدر این می‌تواند حقیقت داشته باشد.

وقتی به خانه می‌آمدم، به محض اینکه وارد می‌شدم، بلافاصله می‌توانستم بفهمم که مادرم در چه حالتی است. نیازی نبود یک کلمه بگویم. می‌توانستم آن را در ته دلم حس کنم.

شانه بالا انداختم. سعی می‌کردم حرف‌های او را دنبال کنم.

- آیا تا به حال عصبانی و یا ناراحت شدی؟

- گاهی. در حقیقت من خیلی عصبانی بودم، اما نمی‌خواستم این را بگویم.

- می‌خواهم یکی از موردهایی عصبانی یا ترسیده‌ای را برایم بگویی.

و سپس در مورد احساسی که در بدن شما به من می‌گویید صحبت می‌کنیم.

در ذهنم شروع به کنکاش کردم تا چیزی برای تعریف پیدا کنم. نمی‌دانستم چه بگویم. آیا باید از زمانی که به مدرسه کاتولیک رفتم و راهبه به من سیلی زد و من بدون فکر به او سیلی زدم، بگویم؟ یا شاید حدود پنج‌شنبه شب که پدرم دوباره مست به خانه آمد؟ یا می‌توانم به او بگویم که آن دکتر وقتی مادرم را به بیمارستان بردم و حرفایی که دکتر زد چگونه باعث شد تصمیم گرفتم که تا او را برزنم و یا در سوراخی خودم را پنهان کنم؟

- جیم، افکار تو آن قدر بلند هستند که می‌توانم آنها را بشنوم، اما نمی‌توانم آنها را تشخیص بدم. به من بگو دقیقاً در این لحظه به چه چیزی فکر می‌کنی.

- من به همه چیزهایی فکر می‌کنم که نمی‌خواهم به شما بگویم.

او خندید.

- خوبه و مهم نیست نمی‌خواهیم حرفی بزنیم که اشتباه باشد. سعی می‌کنیم درباره احساسات صحبت کنیم. احساسات درست یا غلط نیستند. آنها فقط احساسات هستند.

من واقعاً حرف‌های او را باور نمی‌کردم. نسبت به احساساتم، خشم، غم، و تمام راه‌هایی که به نظر می‌رسید احساساتم بر من مسلط شدند، بسیار شرم‌منده شدم. می‌خواستم فرار کنم.

او گفت: الان پای تو در دقیقه یک نیم مایل بالا و پایین می‌رود. الان می‌خواهم تا سه بشمارم، و تو داستانی را برای من تعریف می‌کنی. قرار نیست به چیزی که می‌خواهید بگویید فکر کنید، خوب؟ تا سه بشمارم آماده؟

من هنوز دیوانه وار سعی می‌کردم تمام افکار و احساسات فوران خود را از بین ببرم تا چیزی را پیدا کنم که چندان شرم‌آور نباشد. من نمی‌خواستم او را بترسانم و او فراری شود.
یک ...

اگر او کاتولیک بود و از شنیدن اینکه من به یک راهبه سیلی زدم و از مدرسه اخراج شدم و با خواهر بزرگترم و شوهرش زندگی می‌کردم، وحشت می‌کرد چه می‌شد، یا آنجا که در مدرسه درگیر شدم و منجر به اخراجم از آن مدرسه شد؟ اگر بخاطر خشونت‌هایم، او نمی‌خواست من برگردم، چه می‌شد؟

دو ...

اگر به او بگویم که چقدر از دست پدرم به خاطر مست شدن و تصادف کردن با ماشینمون عصبانی شده‌ام که حالا مجبور شدیم با ماشین داغون و سپر طناب شده اینطرف و آنطرف بریم و این علامت بزرگ بود نشان می‌داد ما چقدر فقیریم، حتی نمی‌توانیم ماشینمان را تعمیر کنیم؟ اگر فکر کند من پسر بدی هستم چه؟

سه ... برو!

پدرم مشروب می‌خورد. نه هر روز، بلکه زیاد. او گاهی برای هفته‌ها می‌نوشت و ناپدید می‌شود، و ما بدون پول می‌مانیم به جز چک‌های کمک‌های مردمی که می‌گیریم، و با آنها چیز زیادی نمی‌شود خرید. وقتی او مشروب می‌خورد، همه ما آرام در خانه راه می‌رویم تا عصبی نشود. وقتی در خانه مشروب می‌خورد، فریاد می‌زند و فحش می‌دهد و همه چیز را می‌شکند، و مادرم گریه می‌کند. برادرم وقتی این اتفاق می‌افتد خودش را مخفی می‌کند، و من هم در اتاقم قایم می‌شوم، اما همیشه گوش می‌دهم که اوضاع واقعاً بدتر نشود و اگر لازم باشد کاری انجام دهم. من نگران مامانم هستم او خیلی بیمار است و تقریباً مدام در رختخواب است، و به نظر می‌رسد همیشه بعد از نوشیدن مشروب بابام، بدتر هم می‌شود دائم با هم دعوا می‌کنند. وقتی پدر در خانه است، مادر بر سر او فریاد می‌زند و وقتی او از خانه بیرون می‌رود، مادر ساکت می‌شود. او از رختخواب بلند نمی‌شود، غذا نمی‌خورد یا کاری انجام نمی‌دهد. من نمی‌دانم باید چه کار کنم.

- خوبه ادامه بده، جیم.

روث واقعاً گوش می‌داد. انگار که او واقعاً می‌خواهد آنچه را که من می‌گویم بشنود. به نظر نمی‌رسید که شوکه شده باشد. او مثل شیرینی کلوچه شکلاتی لبخند می‌زد. مثل اینکه می‌دانست من در مورد چه چیزی صحبت می‌کنم یا حداقل فکر نمی‌کرد خانواده من چون فقیر هستند، آشغال هم هستند. او با تشویق من گفت: ادامه بده.

- یک بار از مدرسه به خانه آمدم و همه چیز ساکت بود. یک نوع سکوت عجیب رفتم تو اتاق مامانم تو تخت بود. یک مشت قرص خورده بود. آنها قرص‌هایی برای آرام کردن او هستند، اما او بیش از حد مصرف کرد. مجبور شدم به آپارتمان همسایه بدوم و از خانم آنجا بخواهم که ما را به بیمارستان برساند.

او قبلاً مجبور شده بود مادرم را به بیمارستان ببرد. منظورم این است که مادرم، قبلاً چنین کاری را انجام داده بود. در بیمارستان، مادرم روی تخت بود، و من کنارش نشسته‌ام، و می‌توانم صحبت‌هایشان را از آن طرف پرده بشنوم. یکی از مامورهای رسیدگی به مادرم آنقدر عصبانی است که باید این همه کارهای اداری را برای مادرم انجام دهند و می‌گویند که او قبلاً اینجا بوده است و از هدر دادن وقت برای این گونه افراد خسته شده است.

پرستار می‌خندد و می‌گوید: نگران نباش شاید این آخرین بار باشد. من آنقدر عصبانی هستم که فقط می‌خواهم پرده را پاره کنم و سرشان فریاد بزنم. افرادی که در بیمارستان هستند نباید اینطور باشند. و من از دست مادرم عصبانی هستم، زیرا نمی‌دانم چرا او باید این کار را انجام دهد. این عادلانه نیست و شرم‌آور است، و من از دست پدرم عصبانی هستم که او را این قدر عصبانی و ناراحت کرده است. من از دست هر دوی آنها و آن افراد در بیمارستان عصبانی هستم و گاهی بسیار عصبانی می‌شوم.

دیگر حرف نمی‌زنم، مطمئن نیستم چه کنم. روث روبه روی من روی صندلی‌اش نشسته است و من فقط به سوراخ احمقانه کفش تنیس احمقم خیره می‌شوم.

- جیم... روث به آرامی نام من را می‌گوید. در این لحظه در بدن خود چه احساسی دارید؟
شانه‌هایم را بالا می‌اندازم. من تعجب می‌کنم که او در مورد من چه فکر می‌کند اکنون که او در مورد خانواده من می‌داند.

- در معده‌ات چه احساسی دارد؟

- یه جورایی بیمار و حالت تهوع

- در قفسه سینه چه حسی دارد؟

- تنگی نفس و کمی درد.

- در مورد سرت چطور؟

- سرم داره مثل نبض می‌زنه!

- چشم‌هایت چطور؟

نمی‌دانم چرا، اما لحظه‌ای که او این سؤال را پرسید، حس دلم می‌خواهد گریه کنم.

قرار نبود گریه کنم نمی‌خواستم گریه کنم، اما نمی‌توانستم جلویش را بگیرم. قطره اشکی روی گونه‌ام چکید.

گفتم: حدس می‌زنم چشم‌هایم کمی سوزش دارند.

- از اینکه در مورد پدر و مادرت به من گفתי متشکرم، جیم. گاهی لازم است از فکر کردن به آنچه باید بگوییم دست برداریم و فقط آنچه را که نیاز داریم بگوییم.

- گفتنش برای شما آسونه.

من و روث هر دو خندیدیم و در آن ثانیه کمی حالم بهتر شد. قفسه سینه من دیگر سنگین نبود.

- خوبه. من بهت یاد می‌دهم که چگونه هر ماهیچه بدن خود را شل کنید و می‌خواهم این کار را هر روز به مدت یک ساعت تمرین کنید. هر چیزی که هر روز صبح اینجا تمرین می‌کنیم، می‌خواهم شب‌ها هم در خانه تمرین کنید، مثل تکالیف شب. در حال حاضر، این تمرین ممکن است آسان به نظر برسد، اما در واقع انجام آن بسیار بسیار سخت است، و به تمرین زیادی نیاز دارد. مطمئن نبودم بتوانم زمانی را به یاد بیاورم که حس آرامش می‌کردم. من بارها احساس خستگی کرده‌ام، اما نمی‌دانم که آیا تا به حال احساس آرامش کرده‌ام یا نه. من حتی مطمئن نبودم منظورش چیست.

روث به من گفت: در یک موقعیت راحت روی صندلی بنشینم و چشمانم را ببندم. او دوباره از من خواست که تصور کنم من برگه هستم که در باد می‌وزد. تجسم اوج گرفتن در سرتاسر خیابان‌ها در ذهنم حس خنکی می‌کردم. روی صندلی کمی سبکتر شدم.

- غوز نکن و صاف بشین! باید بیدار بمونی و ماهیچه‌های خود را درگیر نگه دارید با اینکه قراره اون‌ها راشل کنی. یک نفس عمیق بکش و سپس آن را بیرون دهید. سه بار. از طریق بینی نفس بکشید و از طریق دهان بیرون بده.

تا جایی که می‌توانستم نفس عمیقی کشیدم. سه بار.

حالا ازت می‌خواهم روی انگشتان پایتان تمرکز کنید. در ذهن خود به انگشتان پا فکر کنید. انگشتان پای خود را احساس کنید. کمی آنها را تکان دهید. آن‌ها را در کفش‌های خود فر کنید و سپس شل کنید. یک نفس عمیق بکشید و سپس دوباره به آرامی بیرون بیاورید. فقط به نفس کشیدن ادامه دهید و روی انگشتان پا تمرکز کنید. احساس کنید که آنها سنگین‌تر و سنگین‌تر می‌شوند.

چند نفس عمیق‌تر داخل و خارج کردم و سعی کردم روی انگشتان پام تمرکز کنم. فکر می‌کنی که آسان است، اما اینطور نیست. کمی آنها را در کفش‌هایم تکان دادم، اما بعد شروع کردم به فکر کردن که آیا قبل از شروع مدرسه کفش‌های جدیدی می‌گیرم یا نه، و شروع به فکر کردن به نداشتن پول کردم و تمام انگشتان پایم را فراموش کردم.

به نظر می‌رسید روث می‌دانست که هر بار که شروع به فکر کردن به چیزی غیر از انگشتان پایم فکر می‌کنم، زیرا هر بار که ذهنم به چیزی غیر از انگشتان پایم فکر می‌کرد، دقیقاً در همان لحظه حرفش را قطع می‌کند و به من می‌گوید دوباره نفس عمیق بکشم. نمی‌توانم به شما بگویم چقدر باید نفس می‌کشیدم و به انگشتان پایم فکر می‌کردم، اما به نظر می‌رسید برای همیشه. حالا می‌خواهم نفس عمیقی بکشی و روی پاهایت تمرکز کنی.

داشتم گرسنه می شدم حوصله ام سر می رفت. پای من چه ربطی به یادگیری جادو داشت؟ احتمالاً نزدیک ناهار بود. لابد می خواست از من گرسنگی بکشد تا بمیرم.

او باید ذهن من را می خواند زیرا قسم می خورم که دقیقاً می دانست چه زمانی حرف من را قطع کند.

- ذهنت را به پاهایت برگردان.

مچ پاهایم را چرخاندم و به پاهای بزرگ، احمق و گرسنه ام فکر کردم.

- حالا به مچ پای خود فکر کنید. زانوهای توران های خود را شل کنید. خودت را احساس کن.

پاها سنگین می شوند و روی صندلی می افتند.

حس می کردم چاق ترین مرد دنیا هستم و صندلی چنان سنگین شده است که فرش را سوراخ می کرد و سر از چین درمی آوردم.

- حالا عضلات شکم خود را شل کنید. آنها را سفت کنید و سپس شل کنید.

من همانطور که او گفت انجام دادم. شکمم آنقدر بلند قار و قور کرد که مطمئن بودم می تواند آن را بشنود.

- حالا سینه ها، جیم. یک نفس عمیق به داخل و خارج بکشید و قفسه سینه خود را شل کنید. ضربان قلب خود را احساس کنید و عضلات اطراف قلب خود را شل کنید. قلب شما یک ماهیچه است که خون و اکسیژن را در بدن پمپاژ می کند. شما می توانید آن را مانند هر عضله دیگری شل کنید. به این فکر می کردم که آیا قلبم را آرام کنم که آیا بدنم از کار نخواهد افتاد. آن وقت روث چه می کرد؟

- روی مرکز سینه خود تمرکز کنید. حس کنید عضلات قفسه سینه در حال شل شدن هستند. نفس عمیق بکشید و در حین استراحت بیشتر ضربان قلب خود را احساس کنید. حالا نفس بکشید و دوباره روی شل کردن ماهیچه های قفسه سینه خود تمرکز کنید. وقتی تمرین را انجام دادم متوجه شدم که قلبم دیگر نمی تپد.

در دانشکده پزشکی قلب را مطالعه می کردم. می دانم که اعصابی وجود دارد که قلب را از طریق عصب واگ به آن قسمت از ساقه مغز به نام بصل النخاع متصل می کند، چگونه عصب واگ دارای دو جزء است، و چگونه می توان خروجی عصب را با آرام کردن و کند کردن تنفس افزایش داد.

سیستم عصبی پاراسمپاتیک را تحریک می کند، قلب شما را کند می کند و فشار خون شما را کاهش می دهد. من همچنین یاد گرفتم که چگونه کاهش تون عصب واگ در واقع سیستم عصبی سمپاتیک را تحریک می کند، این همان چیزی است که اگر بترسید یا بترسید اتفاق می افتد - ضربان قلب شما افزایش می یابد. اما در آن روز در مغازه جادوگری تنها چیزی که می دانستم این بود که وقتی روث به من یاد می داد چگونه آرام باشم و نفس بکشم، احساس بهتری داشتم، کمی آرام تر. من در مورد سیستم عصبی و روش های بی شمار ارتباط مغز و قلب نمی دانستم. نه مغزم و نه قلبم نیازی به مطالعه چیزی نداشت تا بتواند کار کند. سیگنال هایی از مغزم به قلبم می فرستادم و قلبم داشت جواب می داد.

- حالا می خواهم شانه های شما را شل کنی. گردنت. فک تو اجازه دهید زبانتان تا انتهای دهانتان

بیفتد. چشم و پیشانی خود را احساس کنید.

آنها را منقبض کن و رها کن اجازه بده همه چیز، هر ماهیچه در بدنت فقط آرام باشن.

روث برای مدتی چیزی نگفت. همانجا نشستم و سعی کردم آرام شوم، سعی کردم به آرامی نفس بکشم و داخل و خارج کنم. تلاش برای بی قرارنشوم. می توانستم نفس های عمیق او را بشنوم و آنها را بیرون بیاورم، و این را به عنوان علامتی در نظر گرفتم که باید همین کار را انجام دهم. وقتی به این فکر می کنید که چگونه باید نفس بکشید، نفس کشیدن سخت است. یکی دو بار سعی کردم از طریق چشمان خیره شده به روث نگاه کنم، و می توانستم ببینم که او چشمانش را بسته بود و موقعیت من را روی صندلی منعکس می کرد. بالاخره او صحبت کرد.

- خوب. وقت تمام است. حالا چشمانت را باز کن.

چشمامو باز کردم و روی صندلی نشستم. درون بدنم حس م متفاوت و کمی عجیب داشتم.

- همین است، جیم. شرط می بندم می توانید از یک میان وعده استفاده کنید. او کشوی میز را باز کرد و یک کیسه چیپس آهوی بیرون آورد! بیسکویت چیپسی شکلاتی و گفت: هرچقدر می خورای بخور. یک مشت برداشتم. آنها مورد علاقه من بودند. بعد از لبه عینکی که زده بود به من نگاه کرد و گفت: راحت رو داری درست میری جیم!

من واقعاً نمی دانستم که در راه چه هستم. من مطمئن نبودم که واقعاً یک ساعت نشستن روی یک صندلی چه چیزی است.

جیم، من از تو می خواهم که بدنت را آرام کنی. مخصوصاً در موقعیت هایی که با خانواده تان اتفاق می افتد، همانطور که به من گفتید. حتی زمانی که عصبانی یا غمگین هستید می توانید آرام بمانید. می دانم که به نظر کار زیادی است، اما در نهایت می توانید تقریباً بلافاصله به حالت آرامش کامل برسید. این یک ترفند عالی برای یادگیری است. در این مورد به من اعتماد کنید.

- خوب. اما می توانم بپرسم چرا؟

- خیلی چیزها در زندگی وجود دارد که نمی توانیم کنترل کنیم. سخت است، به خصوص زمانی که کودک هستید، احساس کنید که بر هر چیزی کنترل دارید. مثل اینکه شما می توانید هر چیزی را تغییر دهید. اما شما می توانید بدن خود را کنترل کنید و می توانید ذهن خود را کنترل کنید. ممکن است زیاد به نظر نرسد، اما بسیار قدرتمند است. می تواند همه چیز را تغییر دهد.

- من نمی دانم.

- تو این کار را انجام میدی. بازم پیش من بیا. به تمرین همه چیزهایی که در این تابستان یاد می گیرید ادامه بده، و روزی این کار را انجام خواهی داد.

سرم را به علامت بله تکان دادم، اما نمی دانستم برمی گردم یا نه. این مثل ترفندهای جادویی نبود که می خواستم یاد بگیرم.

روث پرسید: آیا می دانید اسحاق نیوتن کیست؟

- یک دانشمند بود؟

- بله، خیلی خوب. او یک فیزیکدان و یک ریاضیدان بود. شاید یکی از بزرگترین دانشمندان تمام دوران. داستانی در مورد او وجود دارد که ممکن است دوست داشته باشید. او زندگی خوبی نداشت. پدرش سه ماه قبل از تولدش فوت کرد. او یک بچه نارس و بدون پدر بود، بنابراین

می‌توان گفت که او شروع درستی در زندگی نداشته است. مادرش زمانی که او سه ساله بود دوباره ازدواج کرد و او چندان به ناپدری‌اش اهمیت نمی‌داد. در یک لحظه او تهدید کرد که خانه را که هر دو داخل آن بودند به آتش خواهد کشید. اسحاق در سن شما جوان بسیار عصبانی بود. به هر حال، مادرش او را از مدرسه خارج کرد زیرا می‌خواست او کشاورز شود. این همان چیزی بود که پدرش بود و همه انتظار داشتند که او نیز چنین باشد. اما اسحاق از کشاورزی بیزار بود. او از هیچ چیز کشاورزی خوشش نمی‌آمد. معلم مادرش را راضی کرد که اجازه دهد او به مدرسه برگردد. او دانش‌آموز برتر شد، اما فقط به این دلیل که به طرز وحشتناکی توسط دانش‌آموزان دیگر مورد آزار و اذیت قرار گرفت و گرفتن بهترین نمرات، نوع انتقام او بود. بعدها به کالج رفت، اما برای پرداخت هزینه آن مجبور شد در ازای شهریه و غذا خدمتگزار مدرسه شود. او ممکن است مانند دیگر بچه‌ها مزایایی نداشته باشد، یا شانس مشابهی داشته باشد، یا همان پول را نداشته باشد. اما او دنیا را تغییر داد.

من نمی‌دانستم که ممکن است دانشمندان مشهور از والدین خود متنفر باشند یا با همکلاسی‌های خود دعوا کنند.

با روث و نیل خداحافظی کردم و از در مغازه شعبده‌بازی بیرون آمدم که شنیدم روث گفت: فراموش نکن جیم، آنچه را که در موردش صحبت کردیم تمرین کن. مستقیم در چشمان من نگاه کرد و لبخند زد.

با احساس گرما در سراسر بدنم به سمت خیابان I حرکت کردم. نمی‌دانستم چرا او به من یاد می‌دهد که بدنم را آرام کنم، اما به خانه می‌رفتم و تمرین می‌کردم و می‌دیدم که آیا واقعاً جادو است یا خیر.

امروز می‌دانم که بخش بزرگی از آنچه روث در روز اول شروع به آموزش به من کرد، مربوط به مغزو واکنش حاد بدن به استرس بود، یا چیزی که اکثر مردم آن را پاسخ جنگ یا گریز می‌نامند. اگر مغز تهدیدی را درک کند یا برای بقای خود در هراس باشد، آن قسمت از سیستم عصبی خودمختار به نام سیستم عصبی سمپاتیک وارد می‌شود و اپی نفرین ترشح می‌کند. غده آدرنال نیز توسط هورمون‌های آزاد شده توسط هیپوتالاموس تحریک می‌شود و کورتیزول تولید می‌شود. من مطمئن هستم که حتی در سن دوازده سالگی سطوح کورتیزول بالا داشتم. اساساً هر چیزی در بدن که برای جنگیدن برای زندگی شما ضروری نیست، خاموش می‌شود. هضم کند می‌شود، رگ‌های خونی منقبض می‌شوند (به جز آنهایی که در عضلات بزرگ شما منبسط می‌شوند)، شنوایی شما کاهش می‌یابد، بینایی شما کاهش می‌یابد.

باریک می‌شود، ضربان قلب شما بالا می‌رود و دهان شما خشک می‌شود زیرا غده اشکی که ترشح بزاق را تنظیم می‌کند بلافاصله مهار می‌شود.

اگر در واقع برای زندگی خود می‌جنگید همه اینها مهم است، اما این پاسخ استرس حاد موقتی است. زندگی در یک وضعیت استرس طولانی مدت دارای انواع عواقب روانی و فیزیولوژیکی است - عصبانیت، افسردگی، اضطراب، درد قفسه سینه، سردرد، بی‌خوابی و سیستم ایمنی سرکوب شده.

مدت‌ها قبل از اینکه مردم درباره هورمون‌های استرس صحبت کنند، روث به من یاد می‌داد که

واکنش فیزیولوژیکی خود را به استرس و تهدید مزمن تنظیم کنم. امروز وقتی وارد اتاق عمل می‌شوم، می‌توانم تنفسم را کند کنم، فشار خونم را تنظیم کنم و ضربان قلبم را پایین نگه دارم. وقتی از طریق میکروسکوپ نگاه می‌کنم و در ظریف‌ترین قسمت‌های مغز کار می‌کنم، دستانم ثابت هستند و بدنم به دلیل آنچه روث در فروشگاه جادو به من آموخت، آرام است. در واقع، اگر روث نبود، شاید جراح مغز و اعصاب نمی‌شدم. یادگیری آرام کردن بدن قدرتمند است و قدرتمند بود، اما این فقط شروع بود. ده روز طول کشید تا روث مرا به جایی برساند که بتوانم تمام بدنم را آرام کنم. روز یازدهم با دوچرخه به سمت مغازه رفتم، روی صندلی نشستم، چشمانم را بستم و منتظر ماندم تا روث درباره روند آرامش با من صحبت کند. اما روث نقشه‌های دیگری داشت. چشمتو باز کن جیم. وقت آن است که در مورد همه آن صداهایی که در سرتان وجود دارد کاری انجام دهید.

ترفند روث شماره ۱

آرامش بخشیدن به بدن

۱. زمان و مکانی برای انجام این تمرین بیابید تا مزاحم شما نشود.
 ۲. اگر از قبل استرس دارید، مسائل دیگری حواس‌تان را پرت می‌کند، مشروبات الکلی مصرف کرده‌اید، مواد مخدر استفاده کرده‌اید یا خسته هستید، شروع نکنید.
 ۳. قبل از شروع چند دقیقه بنشینید و فقط استراحت کنید. به آنچه می‌خواهید با این تمرین انجام دهید فکر کنید. قصد خود را مشخص کنید.
 ۴. حالا چشمانتان را ببندید.
 ۵. با کشیدن سه نفس عمیق از طریق بینی و به آرامی شروع کنید. شما از طریق دهان تکرار کنید تا زمانی که به این نوع عادت کنید. نفس بکشید تا نفس کشیدن حواس شما را پرت نکند.
 ۶. هنگامی که احساس راحتی می‌کنید به این روش، به نحوه نشستن خود فکر کنید و تصور کنید که به آن نگاه می‌کنید.
 ۷. اکنون تمرکز خود را روی انگشتان پا شروع کنید و آنها را شل کنید. حالا روی پاهای شما، عضلات شما را شل می‌کند. تصور کنید که با ادامه دم و بازدم، تقریباً آب می‌شوند. فقط روی انگشتان پا و پاهای خود تمرکز کنید. هنگامی که شروع می‌کنید، به راحتی می‌توانید حواس خود را پرت کنید یا افکار خود را سرگردان کنید. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، به سادگی دوباره شروع کنید و ماهیچه‌های انگشتان پا و پاهای خود را شل کنید.
 ۸. هنگامی که توانستید انگشتان پا و پاهای خود را شل کنید، ورزش را به سمت بالا بکشید و ساق پا و ران خود را شل کنید.
 ۹. سپس عضلات شکم و سینه خود را شل کنید.
 ۱۰. بعد به ستون فقرات خود فکر کنید و عضلات را در تمام طول ستون فقرات خود شل کنید و تا شانه‌ها و گردن شما.
 ۱۱. در نهایت عضلات صورت و پوست سر را شل کنید.
 ۱۲. همانطور که می‌توانید آرامش عضلات خود را گسترش دهید.
- بدن؛** توجه کنید که آرامشی بر شما غلبه کرده است. که شما آن را احساس می‌کنید

خُب در این مرحله، احساس خواب آلودگی یا حتی به خواب رفتن غیرعادی نیست. اشکالی ندارد. ممکن است چندین بار تلاش کنید تا به این نقطه برسید و بتوانید این احساس آرامش را بدون به خواب رفتن حفظ کنید. صبور باش. با خودت مهربان باش.

۱۳. اکنون روی قلب خود تمرکز کنید و به آرام کردن ماهیچه قلب خود فکر کنید که به آرامی نفس خود را به داخل و خارج می کنید. متوجه خواهید شد که با آرام شدن بدن و کند شدن نفس، ضربان قلب شما کند می شود.

۱۴. بدن خود را تصور کنید که اکنون کاملاً ریلکس شده است و در حالی که به آرامی نفس خود را به داخل و خارج می کنید، احساس ساده بودن را تجربه کنید. حس گرما را احساس کنید. بسیاری احساس خواهند کرد که شناور هستند و با احساس آرامش غلبه خواهند کرد. به آرامی دم و بازدم را ادامه دهید.

۱۵. بانیّت این حس آرامش، آرامش و گرما را به خاطر بسپارید.

۱۶. حالا به آرامی چشمان خود را باز کنید. چند دقیقه با چشمان باز بنشینید و هیچ قصد یا فکر دیگری نداشته باشید.

نفس و آرامش اولین قدم برای رام کردن ذهن است.

سه: فکر کردن به فکر کردن

شعبده‌باز خوب به تماشاگران علامت می‌دهد که در شرف انجام ترفند بعدی است. یک شعبده‌باز بزرگ در حال حاضر تماشاگران را قبل از اینکه متوجه شوند او به سمت ترفند بعدی رفته است، تحت طلسم خود قرار داده است.

روث جادوگر بزرگی بود.

من نمی‌دانستم که صداهایی در سرم وجود دارد تا زمانی که روث به آنها اشاره کرد. من نمی‌دانستم آنها چقدر سرو صدا هستند تا اینکه روث از من خواست سعی کنم آنها را ساکت نگه دارم. تمرین دادن بدنم برای استراحت سخت بود. مخصوصاً در خانه در آپارتمانی کوچک که تلویزیون همیشه در آن غوغا می‌کرد و هر نفس عمیقی با دود کهنه سیگار که به شدت در هوا آویزان بود، آغشته می‌شد. اما اگر آرام کردن بدنم سخت بود، خاموش کردن افکارم غیرممکن به نظر می‌رسید.

ده روزی بود که به شعبده فروشی می‌آمدم و از بسیاری جهات راحت‌تر از خانه خودم بود. من سکوت و آرامش را دوست داشتم. بعد از چند روز اول درس، روث شروع به آوردن ناهار هر روز کرد. ما تمرین جادویی خود را تمام می‌کردیم و به جلوی مغازه می‌رفتیم و یک ظرف بزرگ سبزرنگ با درب پلاستیکی سفید رنگ بیرون می‌آمد که داخل آن تکه‌های میوه، پنیر و کراکریا آجیل بود.

تنها آجیلی که معمولاً دوست داشتم بخورم، آجیل ذرت بود، اما انواع روث را امتحان کردم، اگرچه برخی از آنها عجیب بودند. اما همیشه مورد علاقه من، چیپس آهوی بود! کلوچه‌ها. اگر نیل مشغول نبود، به ما ملحق می‌شد و داستان می‌گفت یا ترفند جادویی جدید یا آخرین عرشه کارتی را که در حال ساخت بود به من نشان می‌داد. نیل دوست داشت با دهان پر حرف بزند. با وجود اینکه ما یک سه نفر عجیب و موقت بودیم، من به سرعت احساس نزدیکی به آنها کردم. انگار خانواده بودند من مجبور نبودم سرایدار خانواده مغازه‌های جادویی ام باشم و روزی دو ساعت توجه بی‌نظیر آنها را جلب می‌کردم. ما صحبت می‌کردیم و شوخی می‌کردیم و به راحتی در مورد آن وجود داشت، بر خلاف خانه که از برخی موضوعات اجتناب می‌شد و باعث عصبانیت یا عصبانیت اساسی می‌شد.

رنجش ممکن است در هر زمانی ظاهر شود. نیل هر داستانی را با گذاشتن عینک مطالعه‌اش و نگاه کردن به آن و لبخند زدن به شما شروع می‌کرد.

نیل داستانی را در مورد استقرار در منطقه غیرنظامی کره تعریف کرد. او گفت که او و دوستانش در حال انجام یک عمل جادویی در داخل غذاخوری خود بودند که افسر فرمانده آنها وارد شد و از آنها خواست فوراً به موازات ۳۸ خط تقسیم بین کره شمالی و کره جنوبی گزارش دهند. او و دو دوست ارتشی‌اش به ایست بازرسی رسیدند، اما پلیس نظامی اجازه ورود آنها را نداد، زیرا در حالی که سلاح‌هایشان را در دست داشتند، هنوز کلاه‌های بالا و دم‌های بلند اجرای نمایش جادویی خود را بر سر داشتند.

نمی‌دانم این داستان یا هر یک از داستان‌هایی که نیل به من گفت، درست بود یا اغراق‌آمیز، اما ما را به خنده می‌انداختند. از آن نوع خنده‌ای که وقتی شروع کردی نمی‌توانی متوقفش کنی. در آن

لحظات می توانستم کاملاً آرام شوم و صدایی را که روث به من می گفت در ذهنم رها کنم. روث برای من داستان هایی از زندگی اش در شهر کوچکی در اوهایو تعریف کرد، جایی که همه از یکدیگر مراقبت می کردند و روزهای طولانی تابستان را با خانواده و دوستان سپری می کردند. گاهی تصور می کردم نیل مرا به عنوان شاگرد استخدام می کند و تمام محرمانه ترین ترفندهای جادویی اش را به من آموزش می دهد. حتی می توانستم تصور کنم که خیمه شب بازی ما دو نفر را در چراغ های بزرگ تبلیغ می کند. خنده دار است که چگونه وقتی از چنین تجربیاتی گرسنه شده اید، می خواهید آنها را نگه دارید و آنها را رها نکنید. ارتباطی که با روث و نیل داشتم خاص و واقعی بود. من این ارتباط را با دیگران در طول زندگی ام احساس کرده ام - گاهی اوقات این یک فرد تصادفی در آسانسور است که در آن به چشمان یکدیگر نگاه می کنید، و به دلایلی که نمی توانید توضیح دهید، یک ارتباط وجود دارد، نه فقط چشم ها به هم می رسند، بلکه برخی از شناخت عمیق تر، تصدیق انسانیت یکدیگر و واقعیت بودن در یک مسیر. و وقتی این اتفاق می افتد، اگر واقعاً به آن فکر کنید، بسیار جادویی است.

مواقع دیگر به چشمان کسی که بی خانمان است یا سرگردان است نگاه کرده ام، و وقتی چشمانمان به هم متصل می شوند، انگار می توانم چهره خودم را ببینم که به من خیره شده است و برای آن لحظه کوتاه، و اغلب حتی طولانی تر، درد سفر خودم را تجربه می کنم و احساس همدلی عمیقی می کنم و به دنبال آن قدردانی می کنم که سفرم مرا به جایی که امروز هستم رسانده است. هر کس داستانی دارد و من آموخته ام که در هسته آن، بیشتر داستان های ما بیشتر شبیه به هم هستند. اتصال می تواند قدرتمند باشد. گاهی اوقات فقط یک ملاقات کوتاه می تواند زندگی یک نفر را برای همیشه تغییر دهد.

واضح است که این مورد در مورد روث بود. اولین برخورد همه چیز را تغییر داد و زندگی من را در مسیری بسیار متفاوت از آنچه که می بود قرار داد بوده است. روث موجودی ماوراءالطبیعه نبود، اگرچه در دوازده سالگی دوست داشتم تصور کنم که او هست. او صرفاً انسانی بود که از موهبت عمیق همدلی و شهود برخوردار بود، که می توانست به یک انسان دیگر توجه کند بدون اینکه انتظاری در عوض داشته باشد. او زمان خود را به من داد. او توجه خود را به من معطوف کرد. و او مرا در معرض نوعی جادو قرار داد که هنوز هم تا امروز از آن استفاده می کنم. ساعاتی در مغازه جادوگری بود که متقاعد شدم که بودن در آنجا اتلاف وقت است و نمی توانم آنچه را که او می خواست به من بیاموزد بیاموزم. مواقع دیگری بود که من واقعاً فکر می کردم او تقریباً دیوانه است. امروز می دانم که روشهایی که روث به من آموزش می داد از بسیاری جهات قدیمی بودند و بخشی از سنت های شرقی با قدمت هزاران سال پیش بود. اکنون علم تصدیق می کند که انعطاف پذیری عصبی نه تنها یک واقعیت بلکه بخشی ذاتی از نحوه عملکرد مغز است. اکنون می دانم که می توان مغز را طوری آموزش داد که تمرکز و توجه فرد را بهبود بخشد و همچنین به گفتگوی مداوم در ذهن ما که ما را از تصمیم گیری روشن و مفید منحرف می کند پاسخ ندهد. امروز این به خوبی قابل درک است، اما در آن زمان چیزی که روث به من یاد می داد ناشنیده بود. وقتی روث به من گفت که قرار است به من بیاموزد که صدا های ذهنم را خاموش کنم، نمی دانستم در مورد چه چیزی صحبت می کند، اما تصمیم گرفتم به هر حال با آن کنار بیایم.

- شانه‌هایتان را شل کنید. گردن خود را شل کنید. فک خود را شل کنید. احساس کنید عضلات صورتتان شل می‌شوند، او گفت، همه چیزهایی که اکنون می‌دانستم چگونه انجام دهم. روث دوباره با من صحبت کرد تا بدنم را آرام کند، صدای آرام او باعث می‌شد بدنم آنقدر سبک شود که اگر روی صندلی شناور می‌شدم و مانند کارت بازی از یکی از کارت‌های جادویی نیل در حال افزایش است، تعجب نمی‌کردم. حالا می‌خواهم ذهنت را خالی کنی.

اون یکی جدید بود ناگهان سنگینی بدنم را روی صندلی احساس کردم. روث دقیقاً در مورد چه چیزی صحبت می‌کرد؟ چطوری قرار بود ذهنمو خالی کنم؟ افکارم در حال دویدن بودند و چشمانم را باز کردم تا روث را ببینم که به من لبخند می‌زند. او گفت: این یک ترفند دیگر است.

- چگونه آن را انجام دهم؟

- خب، این کمی پیچیده می‌شود زیرا ذهن شما فکر می‌کند.

در مورد فکر کردن، و لحظه‌ای که این کار انجام می‌شود، مجبور می‌شوید بدون فکر کردن به آن فکر نکنید.

بله؟

- آیا می‌دونی راوی کیه؟

- گفتم: مشخصه. مثل این است که شما مرا با ترفند راهنمایی می‌کنی.

روث دوبار دستانش را به هم زد و کمی خندید.

- وقتی ترفند آرامش بخشی را در خانه انجام می‌دهید، چگونه آن را انجام می‌دهید؟

یک لحظه به این موضوع فکر کردم. من این کار را به همان روشی که اینجا انجام می‌دهم انجام می‌دهم. - خب، من آنجا نیستم که روایت کنم، پس چه کسی آن را روایت می‌کند؟

- تو، اما در ذهن من.

- اما واقعاً من در ذهن شما نیستم، پس چه کسی آن را روایت می‌کند؟

تا آنجا که به من مربوط می‌شد، صدای او در سرم بود که به من می‌گفت روی هر ماهیچه بدنم تمرکز کنم و شل کنم. این صدای توست.

- اما در واقع من نیستم، پس کیست؟

حدس زدم که او چه می‌خواهد بگویم. گفتم: یعنی منم؟

- بله، این تو هستی که در ذهنت با خودت صحبت می‌کنی، و به نظر من شبیه است

چون شما می‌خواهید اینطور به نظر برسد. این راوی در انجام جعل هویت بسیار خوب است. می‌تواند شبیه هر کسی باشد.

- خوب.

همه ما این صدایی را داریم که بی‌وقفه با ما صحبت می‌کند. از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شویم تا لحظه‌ای که شب به رختخواب می‌رویم. همیشه آنجاست در مورد آن فکر کنید. مثل این است که یکی از آن دیجی‌های رادیویی به شما می‌گوید که در آینده چه چیزی در راه است. هر ثانیه از روز لیست پخش را به شما می‌دهد.

من در مورد این فکر کردم. من به چهل آهنگ برتر رادیو باس، در لس آنجلس گوش دادم. من "دون استیل واقعی" را تجسم کردم که زندگی من را روایت می کند.

- تصور کن این گوینده رادیو در سرتان همه چیز را در طول روز به شما می گوید. شما آنقدر به آن عادت کرده اید که احتمالاً متوجه نمی شوید که رادیو در ذهن شما با صدای کامل پخش می شود و خاموش نمی شود.

آیا این درست بود؟ مطمئن نبودم قبلاً به آن توجه نکرده بودم. من همیشه به چیزهایی فکر می کردم، اما پیش از این واقعاً به فکر کردن فکر نکرده بودم.

- این صدایی که در سر شما وجود دارد هر ثانیه از زندگی شما را خوب یا بد ارزیابی می کند. و ذهن شما به چیزی که صدا به شما می گوید پاسخ می دهد. انگار واقعاً شما را می شناخت.

روث این را با تاکید گفت، گویی باید از این که به خودم فکر می کنم شوکه شده یا ناراحت شوم. کلا گیج شدم مشکل این است که اغلب پاسخ شما لزوماً برای شما خوب نیست.

- خب، این من در ذهنم هستم، پس آیا من را نمی شناسم؟

- نه. شما صدایی که در سرتان است نیستید. شما، شما واقعی، کسی هستید که به صدای گوینده گوش می دهید.

فکر می کردم که روث چند نفر در درون من زندگی می کنند. شاید او صداهایی را در سرش می شنید، اما من تقریباً مطمئن بودم که فقط من در سرم بودم، نه یک دیجی که آب و هوا را به من می گفت و آهنگ بعدی را می خواند.

- این چیزی است که می خواهم شما بفهمید. شما نمی توانید به صدایی که در سرتان است اعتماد کنید صدایی که همیشه با شما صحبت می کند. بیشتر اوقات اشتباه است تا درست. شما می توانید این ترفند را به عنوان یادگیری کاهش صدا و در نهایت خاموش کردن آن به طور کلی در نظر بگیرید. آن وقت متوجه خواهید شد که در مورد چه چیزی صحبت می کنم.

به روث گفتم: حدس می زنم می توانستم آن را امتحان کنم.

گوینده در حال حاضر چه می گوید؟ درست در همین لحظه، در ذهن شما؟

به چیزی که فقط فکر می کردم فکر کردم. او می گوید که من نمی دانم در مورد چه چیزی صحبت می کنید، و این کار نمی کند. گوینده همچنین می گفت که این همه چیز واقعاً احمقانه به نظر می رسد، اما من این را به روث نمی گویم.

او به من لبخند زد. خوبه. می بینید، شما فقط به آنچه فکر می کردید فکر کردید. این قسمت اول این ترفند است.

سرمو تکنون دادم انگار فهمیدم.

- ما فکر کردن در مورد فکر کردن را تمرین خواهیم کرد. حالا چشمانتان را ببندید و چند دقیقه وقت بگذارید و دوباره بدنتان را آرام کنید.

چشمانم را بستم و سکانس آرامشی که تا الان صد بار تمرین کرده بودم را طی کردم. از انگشتان پا شروع کردم و تا بالای سرم حرکت کردم. هر ماهیچه ای که در ذهنم فکر می کردم آرام می شود. در حال حاضر احساس خوبی داشت، مانند بودن در وانی که کم کم با آب گرم پر می شد.

روث گفت: فقط روی نفس خود تمرکز کنید. در داخل و خارج. فقط به نفست فکر کن چیزی جز

نفس تو نیست.

نفسی از دماغم کشیدم و به آرامی نفسم را بیرون دادم. و سپس دیگری. بعد از چند نفس دیگر احساس خارش در صورتم کردم و دستم را بالا بردم تا آن را بخراشم و همین طور که این کار را انجام دادم احساس کردم یک برآمدگی. امیدوار بودم که جوش نباشد. دختری بود که دوستش داشتم و تازه بالای سر ما در مجتمع آپارتمانی نقل مکان کرده بود. اسمش کریس بود. موهایش بلند و تیره بود، تقریباً تا کمرش. همان روز اولی که او را دیدم با او صحبت کرده بودم و بعد از آن به این فکر کردم که آیا او فکر می کند که من یک مرده هستم. او به اندازه کافی خوب بود و همانطور که ما صحبت می کردیم لبخند می زد. آیا او به این فکر می کند که با من معاشرت کند؟ من هم ناگهان یاد دندان کجی ام افتادم و لب بالاییم را روی آن کشیدم. نه، او نمی خواهد چی فکر می کردم؟ جوش و دندون کج و کوله. خدای من! به یاد دارم که او به من نگاه کرد و سپس برگشت و رفت. من برای او مناسب نبودم.

- به تمرکز خود روی نفس خود ادامه دهید. اگر گوینده شروع به صحبت کرد، فقط گوش دادن را متوقف کنید و به تمرکز بر نفس خود بازگردید.

ذهنم از کار افتاده بود و حتی متوجه آن نشده بودم. دوباره به فکر نفسم افتادم اما بعد شروع کردم به این فکر کردن که با پسری از کلاس معاشرت کنم. او در منطقه خوب شهر زندگی می کرد. پدرش صاحب یک شرکت ساختمانی بود و آنها در یک خانه بزرگ زندگی می کردند و والدینش کادیلاک سوار می شدند. او سال گذشته یک بار مرا برای شام دعوت کرده بود و هنگام شام مادرش پرسید که من کجا زندگی می کنم و بعد از آن پدرم چه کاری انجام می دهد. می خواستم زیر میز بخرم و محو شوم. پدرم شغلی نداشت و بیش از یک بار به دلیل مستی و بی نظمی دستگیر شده بود. این چیزی نبود که بتوانم به او بگویم و چیزی نبود که او بخواهد بشنود.

دوباره انجامش داده بودم به چیزی غیر از نفس کشیدنم فکر می کردم. این سخت بود من نتوانستم انجامش بدم به نظر می رسید قبل از اینکه به چیز دیگری فکر کنم فقط می توانستم پنج بار نفس عمیق بکشم. تصمیم گرفتم چند نفس را بشمارم اما بعد متوجه شدم که اگر نفس ها را بشمارم این خودش فکر کردن محسوب می شد. این در واقع غیرممکن بود. آیا مردم واقعاً قادر به انجام این کار هستند؟ آیا روث می تواند این ترفند را انجام دهد؟ چند نفس می توانست بدون فکر کردن به چیزی بکشد؟ آیا باید از او بپرسم؟ آیا یادگیری روث زمان زیادی طول کشید یا من در آن بد عمل کرده بودم و استعدادش را نداشتم؟ چه فایده ای دارد؟ و من همین طور فکر کردم و فکر کردم.

تمام سعیم را کردم که سرعت افکارم را کم کنم، اما ذهنم نمی توانست مثل بقیه آرام بنشیند. آیا روث می فهمید که اگر بخواهم تظاهر کنم؟

- چشمانت را باز کن.

به روث نگاه کردم. من در این یکی کاملاً شکست خورده بودم. گفتم: خیلی سخت است. من نمی توانم این کار را انجام دهم.

- تو میتونی هر کاری بکنی جیم.

- هر کاری بجز این.

- این فقط به تمرین نیاز دارد. فقط سعی کن یک لحظه افکار خود را متوقف کنی. پس یک

چند ثانیه دیگر اضافه کن و سپس کمی دیگر.

- من واقعاً در این کار خوب نیستم.

روث فقط به من نگاه کرد و برای چند ثانیه حرفی نزد.

- هرکسی که این کار را انجام می دهد در ابتدا همین را می گوید. شما می توانید در هر کاری که

بخواهید خوب باشید. حتی این کار. تو هنوز خودت نمی دانی.

در آن زمان درد تمام مواقعی را حس کردم که به اندازه کافی خوب نیستم یا به آن تعلق ندارم یا

نمی توانم از پس هزینه چیزی بر بیایم. و همین طور حس کردم چشمانم شروع به سوزش کردند.

هر چند وقت یک بار، در آن مدتی که با روث بودم، آن احساسات به وجود می آمد و دلم

می خواست سرم را پایین بیاندازم و گریه کنم.

وقتی ذهن شما از نفس شما دور می شود، خوب یا بد نیست. این فقط کاری را که انجام می دهد

انجام می دهد. فقط به آن توجه کنید. سپس آن را به سمت نفس خود هدایت کنید. کمک کنید

دوباره تمرکز کند. این همه است. شما فقط باید به آن نشان دهید که چه کسی کنترل را در دست

دارد. تنها کاری که از شما می خواهم این است که متوجه شوید وقتی دارید فکر می کنید. سپس

متوجه خواهید شد که چه زمانی ذهن شما در همه جا مشغول نیست.

- تمرین خواهم کرد.

- عالی. این تمام کاری است که می توانید انجام دهید. تمرین، تمرین، و تمرین بیشتر.

سوال کردم: آیا با شما این طور بود؟

او گفت: دقیقاً به همین ترتیب. و من حال حس بهتری داشتم.

- آیا اول بدنم را شل کنم؟

- ابتدا آرام باش، سپس با رام کردن افکار تان ذهن خود را آرام کنید. در نهایت، همه

ترفندهایی که من آموزش می دهم فقط با هم می آیند و شما هم زمان ذهنتان را آرام و آرام

می کنید، اما در حال حاضر این کار را مرحله به مرحله انجام دهید.

من آن روز به خانه رفتم و مصمم بودم که در هنر خاموش کردن دیجی های نفرت انگیز در سرم مهارت پیدا کنم. وقتی به خانه رسیدم پدرم هنوز رفته بود و مادرم در اتاقش روی تخت بود. من در سکوت در اتاقم نشستم و روی خاموش کردن گوینده تمرکز کردم، به آرامی نفس می کشیدم و بیرون می آوردم، اما به نظر می رسید که سکوت صدایی را در سرم بلندتر می کند. می دانستم که پدرم مشروب می نوشد و هر لحظه می توانست از در خارج شود، یا واقعا مست یا واقعا خمار. مثل این بود که این صحنه در زندگی من تکرار می شد - بارها و بارها پخش می شد، همیشه یکسان. او از در می رفت، پدر و مادرم با صدای بلند دعوا می کردند، او را به خاطر تمام مشکلات گذشته اش سرزنش می کرد و سپس برای آینده قول هایی می داد که هرگز نمی توانست به آنها عمل کند. دوباره و دوباره.

اگر کسی در خانواده من متوجه شود که من روی صندلی با چشمان بسته نشسته ام، اغلب چیزی به روی خودش نمی آورد. کسی از من نپرسید که چه کار می کنم. هیچ کس از من نپرسید که به چه فکر می کنم. و مطمئناً هیچ وقت نمی پرسیدند که چه احساسی دارم.

من تمام سعیم را کردم تا جادوی روث را تمرین کنم، اما با هر روزی که پدرم دور می ماند، فقط می توانستم نگران باشم و نگران باشم که بالاخره وقتی او ظاهر شد چه اتفاقی می افتد. بحث چگونه آغاز می شود؟

اگر مادرم دوباره قرص مصرف کند چه؟ سعی کردم فکر نکنم، اما غیر ممکن بود. با پلیس تماس بگیرم یا آمبولانس؟ من باید با چه کسی صحبت کنم؟ وقتی برادرم به دنبال مادرم آمدند، چگونه می توانم توضیح دهم که برادرم زیر پوشش اتاق ما پنهان شده است؟ پدرم را می برند؟

سعی کردم ذهنم را روی تنفسم متمرکز کنم، اما ذهنم فقط می توانست سناریوی فاجعه پس از فاجعه را تداعی کند. هر کدام با قدم زدن پدرم از در ورودی شروع می شود. مثل این بود که می دانستید یک گردباد در شرف فرود آمدن است، اما از ترس آن قدر یخ زده بودید که نمی توانید بدوید و پناه بگیرید. گاهی اوقات من چنین رویاهایی داشتم. کابوس واقعا جایی که دهانم را باز کردم تا برای کسی اخطار فریاد بزنم اما صدایی بیرون نیامد.

به نظر می رسید روث می دانست که من در حال مبارزه هستم، زیرا او چند روز بعد همه چیز را به من تغییر داد.

بیایید روش دیگری را امتحان کنیم تا تمام آن افکار را در سر شما متوقف کنیم.

روث یک شمع آورده بود و آن را با یک کبریت مقوایی روشن کرد. آن را روی میز دفتر گذاشت. او از من خواست صندلیم را طوری حرکت دهم که رو به شمع باشد.

- من از شما می خواهم که روی شمع تمرکز کنید. نور شمع.

او از من خواست که نفس عمیقی بکشم و بیرون بیاورم و فقط به شمع روشن خیره شوم.

- فقط به نور فکر کن. هر بار که ذهن تان منحرف شد، دوباره روی آن تمرکز کنید

به نوعی برایم راحت تر بود که با چشمان باز ذهنم را آرام کنم.

وقتی چشمانم را بستم و همه چیز تاریک شد، بیشتر نگرانی هایم به سرعت بیرون آمد. در تاریکی هیچ حواس پرتی وجود نداشت و هر ترسی انگار می خواست بیرون بیاید و خودش را نشان دهد.

کی قرار بود دوباره از خانه بیرونمان کنند؟ چرا پدرم باید مشروب بخورد؟ آیا قرار بود مادرم بهتر شود؟ کی پول داشته باشیم؟ چرا نتوانستم خانواده‌ام را درست کنم؟ مشکل من چیه؟ چه خطایی کردم؟

وقتی به شعله شمع خیره شدم انگار می‌توانستم در آن گم شوم. می‌توانستم روی آبی در پایین آتش تمرکز کنم، سپس روی نارنجی در وسط، که شبیه ذرت آب نبات هالووین بود. گاهی اوقات روی نوک سفید شعله تمرکز می‌کردم. تقریباً حس می‌کردم می‌توانم داخل آن بروم. خیلی ساده‌تر بود که گوینده توی سرم را به سادگی با خیره شدن به شعله‌ای که با هر نفسی که می‌کشیدم خیلی کم سوسو می‌زد، آرام کرد.

همچنین یادآوری کرد زمانی که دوستان خانواده‌ام چندین سال قبل ما را به کلبه خود در کوه دعوت کردند. شومینه‌ای بود و یادم می‌آید جلوی آن نشسته بودم. در آن مدت کوتاه، پدرم شغل داشت. مدتی بود که مست نشده بود. پدر و مادرم مدنی بودند و سلامت مادرم بهتر به نظر می‌رسید. جلوی آتش نشستیم و به شعله‌ها نگاه کردم و مدتی در میان آنها گم شدم. احساس گرما می‌کردم. احساس خوب. احساس شادی.

من در آن هفته‌ها ساعت‌های زیادی را با روث صرف تماشای آن شمع کردم. تا امروز، دیدن یک شمع روشن مرا به مکانی آرام می‌برد. آن روز اول در خانه شمع نداشتم.

یادم می‌آید چند هفته قبل با یکی از دوستانش به کلیسای کاتولیک رفتیم چون مادر بزرگش مریض بود و او یک سکه در جعبه‌ای در داخل کلیسا گذاشت و شمعی روشن کرد و دعا کرد. به نظرم خیلی غریبه بود. در راه خانه، به سمت کلیسا منحرف شدم و دو شمع و چند کبریت برداشتم و پانزده سنتی که در جیبم بود، گذاشتم. و هر شب تقلا می‌کردم و به شعله شمع خیره می‌شدم و سعی می‌کردم شکاف بین افکارم را بیشتر کنم.

به عنوان یک جراح، اغلب شنیده‌ام که بیمارانم چگونه درد را در شب با شدت بیشتری تجربه می‌کنند. به این معنا نیست که درد آنها در شب بدتر است، فقط این است که هیچ حواس‌پرتی وجود ندارد. ذهن ساکت می‌شود و دردی که تمام روز وجود داشت بلندتر به نظر می‌رسد. به همین دلیل است که چشمان ما می‌توانند در ساعت ۲ بامداد باز شوند و هر نگرانی در مورد آینده یا پشیمانی از گذشته در تاریکی شب ظاهر می‌شود.

روث به من یاد داد که چگونه ذهنم را کنترل کنم و با این کار به من کمک کرد تا احساس گناه و شرمساری وقایع گذشته و اضطراب و ترس از تصور وقایع احتمالی آینده را که در ایستگاه رادیویی ذهنم پخش می‌شود را متوقف کنم. یا شاید مهم‌تر از آن، او به من یاد داد که به این افکار مانند قبل پاسخ عاطفی ندهم. او بیهودگی آرزوی گذشته‌ای متفاوت و بیهودگی نگرانی در مورد آینده‌های ترسناکی را که من هیچ کنترلی بر آنها نداشتم به من آموخت.

در مجموع ما تقریباً سه هفته را صرف تمرین سه روش مختلف کردیم تا من را از افکارم آگاه کرده و به ذهنم آرامش بخشد. تمرکز بر نفسم، خیره شدن به شعله شمع، و آخرین روش - شعار دادن.

- آیا می‌دانی مانترا چیست، جیم؟ سرم را تکان دادم. من اطلاعی نداشتم

- به نوعی شبیه یک آهنگ یا صدایی است که شما می‌سازید که به شما کمک می‌کند ذهن خود را متمرکز کنید. درست همانطور که ذهن خود را روی تنفس یا شمع متمرکز کرده اید، این راه

دیگری برای فریب دادن ذهن شما است.

دوباره به او نگاه کردم و متوجه شدم که گردنبند با سوت و زنگ بسته شده است. آیا او در مورد آن صحبت می کرد؟ در آن لحظه او به سمت من خم شد و زنگ کمی زنگ زد. تقریباً شروع کردم به خندیدن. به آن نگاه کرد و خندید.

- نه، این چیزی نیست که من در مورد آن صحبت می کنم.

- چه نوع صدایی؟ من احساس می کردم این قرار است عجیب باشد.

- خب، بستگی دارد. مردم گاهی کلمه‌ای را می گویند که برایشان مهم است یا عبارتی که معنای جادویی دارد. اما می تواند هر چیزی باشد. کلمات واقعاً مهم نیستند؛ این صداست که مهم است. پرسیدم: پس چی بگم؟

- این به شما بستگی دارد. هر چه که باشد، شما آن را بارها و بارها شعار خواهید داد.

- با صدای بلند؟

- نه، در درون خودت.

این قطعاً عجیب بود. نمی دانستم چه کلمات مهمی قرار بود بیان کنم. تنها کلماتی که بارها و بارها در ذهنم گفته بودم، لعن و نفرین بود، و مطمئن بودم که این چیزی نبود که روث در ذهن داشت. - پس قراره چی بشه؟ روث با صبر و حوصله منتظر بود تا من کلمه جادویی را بیان کنم و من مطلقاً چیزی نداشتم.

- من نمی دانم. می دانستم که در جادو، کلمات مهم هستند. اجی مجی لاترجی. سی سه می، بازشو. این کلمات باید درست ادا شوند تا کار کنند.

- اولین کلمه یا کلماتی که به ذهن می رسد چیست؟ هر چیزی.

با خودم گفتم: کریس. این دختر آپارتمان طبقه بالا بود. در ذهنم دنبال کلمه‌ای می گشتم که فکر می کردم کلمه مناسبی است. نمی توانستم به چیز دیگری فکر کنم. ناگهان تصویر دستگیره در سرم افتاد. یک دستگیره دستگیره کریس تا امروز، نمی دانم چگونه به آن ترکیب کلمات رسیدم یا در آن لحظه چه معنایی برایم داشتند.

روث به من نگاه کرد.

- خب، شما آن را دارید؟

گفتم: بله، اما ناگهان احساس خجالتی کردم. کلمات اشتباهی انتخاب کرده بودم. آنها قرار بود احمقانه به نظر برسند و احتمالاً کار نخواهند کرد.

- حالا آن را به خودت بگو، اما به آرامی، و هر کلمه‌ای را که می گویند، اون رو بکش.

با خودم گفتم: دستگیییییییره کرییییییییس.

چند بار پشت سر هم تکرارش کردم.

- حالا می خواهم آن را برای خودت بخوانی. بارها و بارها بگو مثلاً پانزده دقیقه بعدی را برای خودت مدام تکرار کن.

روث به من نگاه کرد و من مطمئن هستم جوری که به او نگاه کردم که گویی عقلش را از دست داده.

- فقط ذهن خود را روی صدای هر کلمه متمرکز کن. به چیز دیگری فکر نکن!

روث حق داشت در حالی که مدام شعار ساختگی ام را تکرار می کردم، فکر کردن به چیز دیگری مشکل بود. با وجود اینکه بارها و بارها کلمه کریس را با کلمه دستگیره ترکیب می کردم، حتی نمی توانستم روی او یا دستگیره در تمرکز کنم. فرقی نمی کرد که می دانست من وجود دارم یا درباره دندانم چه فکری می کند یا متوجه می شود که من جوش دارم. موضوع این نبود نکته این بود که من صدای دیجی را نشنیدم. او بازی را متوقف کرده بود.

مانترا را مدام در خانه تمرین می کردم. گاهی اوقات ساعت ها در یک زمان. به دلایلی که اکنون می فهمم، به طرز شگفت انگیزی آرامش بخش بود. تکرار و عزم و اراده مطمئن ترین راه برای تغییر مغز شما با ترکیب روش تنفسی که روث به من آموخته بود با نگاه کردن به شعله شمع یا تکرار آهسته مانترا، همه چیز شروع به تغییر کرد.

بالاخره پدرم به خانه آمد. این بار او خمار بود و گویی توبه کرده بود. مادرم از اتاقش بیرون آمده بود و شروع شد. بحث های معمول، اما این بار حکم تخلیه هم به بحث اضافه شده بود. چند ساعت گذشته در اتاقم بودم و تمرین تنفسم را انجام می دادم و برای خودم شعار می دادم. به دلایلی که نمی توانم توضیح دهم، وارد اتاق شدم و به آنها گفتم که دوستشان دارم. متوجه شدم که آنها را جور دیگری می دیدم. به اتاقم برگشتم. احساس عصبانیت یا ناراحتی نکردم. من شرایط را پذیرفتم. بعد از چند دقیقه متوجه شدم که نه در ذهنم و نه در خارج از آن چیزی نشنیدم. خانه ساکت شده بود. به اتاق نشیمن برگشتم و دیدم که پدر و مادرم آرام آنجا نشسته اند. بابام گفت: بالاخره حل میشه.

مامانم اضافه کرد: ما هم تو را دوست داریم. پسرم!

در آن لحظه، من واقعاً نمی دانستم که آیا اوضاع خوب است یا نه.

می دانستم که آنها مرا تا جایی که می توانند دوست دارند. و این با روش بسیار متفاوت بود خیلی وقت بود امیدوار بودم که دوستم داشته باشند. با این حال در آن لحظه، احساس می کردم که کافی است.

اولین مغزی که دیدم در یک ظرف شیشه ای پر از فرمالدئید معلق بود. خاکستری و شیاردار بود بیشتر شبیه یک گردوی غول پیکر یا یک توده همبرگر قدیمی به وزن سه پوند بود تا یک ابررایانه که مسئول تمام عملکرد انسان است. به توده چروکیده خیره شدم و ذهنم متحیر شد که چگونه چنین لکه ژلاتینی از ماده خاکستری و سفید می تواند منبع فکر، زبان و حافظه باشد. من مکان هایی را در مغز که مسئول گفتار، چشایی و تمام عملکردهای حرکتی هستند، یاد می گرفتم، اما هیچ مربی ای وجود نداشت که بتواند به من نشان دهد - نه در کتاب درسی یا در حین جراحی در کدام قسمت از مغز می توانم تکه تکه کنم و نظاره گر ریختن عشق باشم. بیرون هیچ مقطعی وجود نداشت که نشان دهنده انگیزه مادر برای پرورش و محافظت از فرزندش باشد. هیچ قطعه کوچکی وجود نداشت که بتوانم بیوپسی کنم که نیروی اسرار آمیزی را در خود جای دهد که می تواند پدر را وادار به دو شغل کند، فقط به این ترتیب که فرزندانش بیشتر از رشد او داشته باشند. هیچ مرکز ملموسی در مغز وجود نداشت که بتوانم آن را به عنوان مکانی که باعث می شد

یک نفر به کمک شخص دیگری بشتابد یا غریبه‌ها در مواقع بحران دور هم جمع شوند، وجود نداشت.

دقیقا چه قسمتی از مغز باعث شده بود که روث بخواهد وقت و توجه و عشقش را به من بدهد؟ من نمی‌توانستم هیچ یک از این چیزها را در مغز شناور در فرمالدئید ببینم و در حین انجام عمل جراحی مغز نمی‌توانستم آنها را از طریق میکروسکوپ ببینم.

من شبهای زیادی را در دوران دانشکده پزشکی با استفاده از مغزم برای فکر کردن به مغز و سپس استفاده از ذهنم برای اندیشیدن به طنز آن گذراندم. دقیقا چگونه ذهن را از مغز جدا و متمایز می‌کنیم؟ من می‌توانم روی مغز عمل کنم اما نه ذهن را، اما عمل روی مغز می‌تواند برای همیشه ذهن را تغییر دهد. این یک معضل علیت است - یک مشکل مرجع دایره‌ای مانند این سؤال همیشگی که چه چیزی اول شد، مرغ یا تخم مرغ. یک روز من این سوال را از روث پرسیدم. او گفت: جیم، اگر گرسنه باشی، واقعاً مهم نیست که مرغ یا تخم مرغ اول شود، نه؟ من گاهی خیلی گرسنه بودم و با خوشحالی یک مرغ یا یک تخم مرغ می‌خوردم.

او همیشه راهی برای گشودن مسائل و قرار دادن آنها در چشم انداز داشت. و روز به روز به من یاد می‌داد که چگونه نظر جدیدی در مورد حس‌ها و افکار خود پیدا کنم. نگرش به احساسات و افکار خودم، یکی از اسرار بزرگ آفرینش است.

در حالی که تنها دو هفته از تابستان با هم مان باقی مانده بود، و درست زمانی که ذهنم را درگیر این ایده بودم که می‌توانم افکارم را مشاهده کنم و بنابراین از افکارم جدا هستم، روث یک ترفند جدید از کیفش بیرون کشید.

او گفت: جیم، آیا ترفند را دیده‌ای که جادوگر یک زن را درست از وسط نصف می‌کند؟
سرمو تکنون دادمو گفتم: البته.

- خب، ما قصد داریم یک جور ترفند را انجام دهیم، اما با قلب شما. ما آن را باز می‌کنیم. آن را درست از وسط دو نصف کنیم.

نمی‌دانستم درباره چه چیزی صحبت می‌کند، اما به سورپرایزهای روث عادت کرده بودم که چیزهایی را روی من پیاده می‌کند، و می‌دانستم تنها کاری که می‌توانم انجام دهم این بود که در آن جا بنشینم، کمربندم را ببندم و از سواری لذت ببرم.

ترفند روث شماره ۲

رام کردن ذهن

۱. هنگامی که بدن شما آرام شد (ترفند شماره ۱ روث)، زمان آن رسیده که ذهن را رام کنید.
۲. دوباره با تمرکز بر نفس خود شروع کنید. معمولاً افکاری به وجود می‌آیند و شما می‌خواهید به آنها توجه کنید. هر بار که این اتفاق می‌افتد، تمرکز خود را به تنفس خود برگردانید. برخی متوجه می‌شوند که در واقع فکر کردن به سوراخ‌های بینی و هوای ورودی و خروجی به بازگرداندن تمرکز آنها کمک می‌کند.

۳. تکنیک‌های دیگری که به کاهش سرگردانی ذهن کمک می‌کند، استفاده از مانترا، کلمه یا عبارتی است که بارها و بارها تکرار می‌شود، و تمرکز بر شعله شمع یا روی یک شی دیگر. این به جلوگیری از توجه افکار سرگردان کمک می‌کند. در برخی از تمرین‌ها، معلم مانترا را به دانش‌آموز

می‌دهد که مانترا را به کسی دیگر نمی‌گویید، اما شما می‌توانید هر کلمه‌ای را که دوست دارید به عنوان مانترا انتخاب کنید. یا می‌توانید روی یک شعله یا روی یک جسم دیگر تمرکز کنید. آنچه را که برای شما بهتر کار می‌کند پیدا کنید. هر کس متفاوت است.

۴. زمان و تلاش نیاز دارد. ناامید نشو ممکن است چند هفته یا حتی بیشتر طول بکشد تا بتوانید اثرات عمیق یک ذهن آرام را ببینید. شما تمایل یکسانی برای درگیر شدن از نظر عاطفی در افکاری که اغلب منفی یا منحرف‌کننده هستند را نخواهید داشت. آرامشی که از آرام کردن ساده احساس می‌کنید افزایش می‌یابد زیرا وقتی حواس‌تان به گفتگوی درونی پرت نمی‌شود، واکنش عاطفی مرتبط رخ نمی‌دهد. این پاسخ است که بر بقیه بدن شما تأثیر می‌گذارد.

۵. این تمرین را به مدت بیست تا سی دقیقه در روز تمرین کنید.

پاداش رام کردن ذهن، وضوح فکر است.

چهار: دردهای در حال رشد

زودتر از هرروز به طرف فروشگاه جادو رفتم، زیرا انتظار می‌رفت یکی از گرم‌ترین روزهای آگوست ثبت‌شده در لنکستر باشد. گرمای هوا با درجه سه رقی می‌شد.

آسمان پر بود از ابرهای پراکنده که بیشتر دودی به نظر می‌رسیدند تا سفید. نه آفتابی بود و نه ابری، و هر کجا را که نگاه می‌کردی قهوه‌ای یا خاکستری بود. می‌توانستم گرمایی را که از روی پدال‌های دوچرخه‌ام از زمین بالا می‌آید حس کنم، آن قدر داغ که فکر می‌کردم موهای پاهایم کز می‌خورد. من مجبور شدم هر باریک دست را روی دسته به طور متناوب بچرخانم تا هر دو دست احساس نکنند که در حال سوختن هستند.

مدتی سعی کردم بدون دست در خیابان کی رکاب بزنم و تازه داشتم با ریتم خوبی بلند می‌شدم که از میدان کنار کلیسای اسقفی فریاد شنیدم.

بچه بزرگتر را شناختم، کسی که مشتش می‌زد. او دو کلاس از من بالاتر بود، و من و برادرم هر دو بارها از او زور شنیده بودیم. و از رفیق قابل اعتمادش چندبار کتک خورده بودیم. آنها یک باند دو نفره بودند و تقریباً بعد از ظهر بین ساعت سه تا پنج در طول سال تحصیلی بر لنکستر حکومت می‌کردند.

بدیهی است که آنها در ساعات طولانی تابستان کار می‌کردند زیرا هنوز ساعت ۱۰ صبح هم نبود. و من می‌توانستم ببینم که یکی از آنها به یک بچه مشتش و لگد می‌زند در حالی که دیگری فریاد می‌زد و می‌خندید. نمی‌توانستم ببینم اون که کتک می‌خورد کیست، زیرا بچه روی زمین خم شده بود و سرش پایین بود. دست‌هایش دور بالای سرش حلقه شده بود و سعی می‌کرد از آن محافظت کند. برای یک لحظه فکر کردم شاید برادرم باشد، اما بعد به یاد آوردم که وقتی من رفتم او در خانه بود.

نمی‌دانم چه چیزی باعث شد از دوچرخه پیاده شوم و شروع به داد زدن بر سر پسرها کنم. من به دفاع از برادرم عادت داشتم، عادت می‌کردم که تا بزرگسالی با خود داشتم، اما به دنبال دعوا نرفتم، و مطمئناً نه با این بچه‌ها. آنها ابتدا صدای من را نشنیدند و وقتی به سمت آنها می‌رفتم، انگار می‌توانستم هر مشتش و لگدی را که روی زمین به پسر بچه می‌زدند را حس کنم. و قلبم شروع به تپیدن در سینه‌ام کرد. نفس عمیقی کشیدم و دوباره فریاد زدم که تمومش کنند. - بس کن!

پسر گنده روی بچه خم شده بود و وقتی صدای من را شنید، بلند شد. پوزخند قهقهه‌ای به من زد و بعد یک لگد دیگر روی شکم بچه زد. این باعث شد که من تکان بخورم و احساس کنم که تازه لگدی به شکم خودم زده شده است.

- چه کسی قرار است جلوی من را بگیرد؟

توجه آنها به من معطوف شد و دیدم بچه روی زمین روی پشتش غلت خورد و شروع به بلند شد. از بچه‌های از مدرسه بود. او را شناختم. نمی‌توانستم نامش را به خاطر بیاورم، اما می‌دانستم که خانواده‌اش سال گذشته به اینجا منتقل شده بودند. پدرش بیرون در پایگاه هوایی بود. صورت بچه خونی بود و عینکش در خاکی کنارش بود. او باید نصف اندازه هر سه ما باشد. من به اندازه این بچه‌های بزرگتر بودم، اما آنها حداقل سی پوند از من بیشتر بودند. نگاه کردم که او از جایش

بلند شد و شروع به تلو تلو خوردن به سمت کلیسا کرد. نمی‌توانستم او را به خاطر فرار از این مهلکه سرزنش کنم.

- تو قرار به جای او کتک بخوری؟

دو پسر چند قدم به سمت من برداشتند و من احساس کردم دهانم خشک شد و گوش‌هایم شروع به وزوز کرد. سعی کردم همان طور که روث به من آموخته بود، نفس عمیق بکشم، اما به نظر نمی‌رسید هوا را برای پر کردن ریه‌هایم فراهم کنم.

این قرار نبود وضعیت خوبی باشد.

- پس، فکر می‌کنی یک قهرمان هستی؟ یه جور قهرمان لعنتی؟

من چیزی نگفتم سعی کردم همانطور که در فروشگاه جادویی یاد گرفتم پاها و دست‌هایم را شل کنم.

روی گلوله‌های پاهایم بالا و پایین پریدم و افکارم را پاک کردم. اگر قرار بود بجنگم، این کار را می‌کردم. من قرار نبود فرار کنم.

- دهنِت رو صاف می‌کنم و دوچرخه‌ت رو را می‌بریم.

من هنوز چیزی نگفتم حس کردم که دستیارش کمی پشت سرم حرکت می‌کند، اما مستقیم به پسرک که دوست داشت من را زیر مشت و لگد بزند خیره شدم. او کسی بود که دستورات را صادر می‌کرد. صورتش را آنقدر به صورت من نزدیک کرد که می‌توانستم نوعی ماده سفید را در گوشه دهانش ببینم. لحظه به لحظه هوا داشت گرم‌تر می‌شد و صورتش عرق کرده و خاک آلود بود.

- مگر اینکه بخواهی پاهای من را ببوسی.

من به روث و نیل در فروشگاه جادو فکر کردم. آنها منتظرند تا من همین الان سوار شوم. آیا روث فکر می‌کند که من یک روز را با او کنار گذاشته‌ام که ظاهر نشده‌ام؟ آیا کسی من را در حال خونریزی پیدا می‌کند؟ آیا اون بچه برای کمک رفته بود؟ آیا این پسر از خواب که بیدار شد، غلات و شیر خود را خورده و

از خانه بیرون دوید و حاضر بود همه مردم را بدون پاک کردن دهانش کتک بزند؟

همه این افکار در ذهنم چرخیدند، اما من فقط به ماده سفید خشک شده خیره شدم و وانمود کردم که نوریک شمع است.

- پاهایم را ببوس.

از زمانی که به او گفتم دست از کتک زدن بچه دیگر بردارد، به بالا و در چشمانش نگاه کردم و برای اولین بار صحبت کردم.

- نه.

دستش را دراز کرد و جلوی تی شرت‌م را گرفت.

او تهدید کرد: پاهایم را ببوس. دهانش شروع به لبخند زدن کرد.

کسی که می‌داند بر دیگری قدرت دارد. صورتش تا صورت من رسید و من می‌توانستم نفسش را بو کنم و حسش کنم. من فقط برای یک ثانیه چشمانم را بستم و در آن ثانیه اتفاق متفاوتی در درونم افتاده بود.

چشمامو باز کردم و مستقیم به چشماش نگاه کردم. عمیقاً در چشمان او خیره شدم، همان کاری

که وقتی می‌خواهیم واقعاً چیزی یا کسی را بفهمیم. تو می‌توانی هر کاری که بخواهی با من بکنی، اما من پاهایت را نمی‌بوسم.

خندید و به طرف دوستش نگاه کرد. دیدم ابروهایش را بالا انداخت و بعد به من نگاه کرد. بدون پلک زدن به او خیره شدم. مشتش را بلند کرد و پشت گوشش برد. من تکان نخوردم من فقط نگاهم را به چشمانش گره زده بودم و در آن لحظه اهمیتی نمی‌دادم که او از من بزرگتر است یا هنوز خون بچه دیگری در مشتش بود. قرار نبود عقب نشینی کنم قرار نبود به او قدرتی بدهم که مرا بترساند. و من قرار نبود پاهای او یا کسی را ببوسم. به هیچ وجه.

و برای یک ثانیه چشمانمان به هم گره خورد و من او را دیدم و او فهمید که من او را دیدم. درد و ترس خودش را دیدم. درد و ترسی که سعی کرد با قلدری‌هایش آن را پنهانش کند. نگاهش از نگاه من جدا شد و به همکارش نگاه کرد و برگشت به سمت من. - حیف از مشت لگد که برای تو حروم کنم.

پیراهنم را رها کرد و کمی مرا هل داد که یک قدم به عقب برگشتم اما زمین نخوردم. برای کوتاه‌ترین لحظه دوباره به من نگاه کرد و برگشت. خیلی گرم است. بیا از اینجا برویم. احساس کردم دستیارش کمی به پشتم فشار آورد، اما این بیشتر برای نمایش بود تا هر چیز دیگری. می‌توانستم بگویم که او مطمئن نبود چه اتفاقی افتاده است. هر دو شروع به دور شدن کردند و من می‌توانستم پسر دیگر را ببینم که با پسرک قلدر صحبت می‌کند. می‌دانستم که می‌پرسد چرا مرا کتک نمی‌زند. قلدر او را هل داد و گفت: خفه شو. هیچ کدام به عقب نگاه نکردند.

چند نفس عمیق دیگر کشیدم و قبل از اینکه به سمت دوچرخه‌ام برگردم، آنها را در حالی که دور می‌شدند تماشا کردم. دقیقاً مطمئن نبودم چه اتفاقی افتاد یا حتی چرا کاری را انجام دادم، اما احساس خوبی داشتم. ناگهان متوجه شدم دیر رسیده‌ام و روث منتظر من است. امیدوارم او فکر نمی‌کرد که من او را پیچانده‌ام. سوار دوچرخه‌ام شدم و تا آنجا که می‌توانستم به سمت فروشگاه جادو با سرعت رکاب زدم.

از در وارد شدم رفتم، نفسم بند آمد، اما آماده بودم که تمام ماجرای اتفاقی که در راهم به مغازه رخ داده بود را به روث و نیل بگویم. من برای خودم ایستاده بودم و برای بچه کوچکی ایستاده بودم که نمی‌توانست از خودش دفاع کند. شاید برای اولین بار بود که احساس کردم یک قهرمان هستم. وقتی روث متوجه شد که چه کار کرده‌ام، مجبور شد مرا به خاطر تاخیرم ببخشد. صدا زدم: روث. عجیب بود! نه او و نه نیل پشت پیشخوان نبودند. روث! نیل! من اینجا هستم. هیچ جوابی نشنیدم.

به سمت دفتر برگشتم و آن وقت بود که صدای آنها را شنیدم. روث و نیل با هم دعوا می‌کردند. من هیچ وقت نشنیده بودم که آنها دعوا کنند.

- او فقط یک پسر بچه است. او این را تا آخر عمر به یاد خواهد آورد. باید درستش کنی. نیل
- خیلی دیر است. خسارتی که نباید، وارد شده است. وقتی بزرگتر شد همه چیز را برایش توضیح خواهم داد.

- خسارت وارد شده ولی می‌توان جلوی ضرر را بگیری و باید جبران شود.

روث عصبانی به نظر می‌رسید.

من صدای او را چنین شنیده بودم و این نگرانم کرد. آیا کار اشتباهی انجام داده بودم؟ آیا آنها از دیرکردن من عصبانی بودند؟ هیچ کدوم معنی نداشت نیل چه آسیبی به من زده بود؟ وقتی بزرگتر شدم قرار بود چه چیزی را برای من توضیح دهد؟

- نیل، همه اشتباه می‌کنند. من قطعاً سهم خود را با شما انجام دادم. اما من به شما می‌گویم که برای رفع این مشکل دیر نیست. اگر این کار را نکنید پشیمان خواهید شد. به من اعتماد کن.

همه چیز ساکت شد من نمی‌خواستم آنها بیرون بیایند و من را در حال استراق سمع ببینند. به جلوی مغازه برگشتم و دوباره در را باز کردم و نام آنها را صدا زدم. شاید آنها نمی‌دانستند که من آنها را شنیده بودم.

صدا زدم: سلام. روث، من اینجا هستم.

روث از در دفتر بیرون آمد. چشمانش مثل چشمان مادرم قرمز شده بود، بنابراین می‌دانستم که گریه کرده است.

او گفت: جیم، تو دیر آمدی.

- متأسفم. من در مسیر رسیدن به اینجا مشکل کوچکی داشتم.

روث بالا و پایین به من نگاه کرد و گفت: این خون روی پیراهن توست!

جواب دادم: بله، اما مال من نیست. نگران نباش.

روث خندید. این من را بیشتر نگران می‌کند. بیا اتاق پشتی.

از کنار نیل رد شدم و او سلام کرد اما به من نگاه نکرد.

مطمئن نبودم که من چه کرده بودم یا او چه کرده بود، اما باید بد بوده باشد. انگار الان از من متنفر شده بود.

روث از من خواست که روی صندلی بنشینم و در تمرین آرام سازی قدم بزنم و سپس از من خواست که مانترای خود را در سرم بخوانم. شروع کردم، اما نمی‌توانستم مکالمه‌ای را که شنیده بودم متوقف کنم.

نیل چه اشتباهی کرده بود؟ چه چیز بدی بود که روث گریه می‌کرد؟ دیگر نمی‌توانستم تحمل کنم، و مطمئناً نمی‌توانستم افکارم را در حال حاضر رام کنم.

- چی شد؟ چه کار کردم؟ چرا نیل از من عصبانی است؟ من هر سه سوال را با چشمان بسته پرسیدم و سپس آنها را باز کردم تا روث را ببینم که با نگاهی متحیر به من نگاه می‌کند.

- چرا فکر می‌کنی کاری انجام دادی؟

- من شنیدم که تو و نیل در مورد من دعوا می‌کردند. صدایت را از در شنیدم او از من متنفر است. روث همچنان به من خیره شد و بعد فقط سرش را تکان داد.

- تو همه اینها را شنیدی؟

با بدبختی گفتم: بله. می‌دانستم که روث و نیل بیش از حد خوب بودند

درست است، و من تقریباً مطمئن بودم که این آخرین روز من در فروشگاه جادو است.

- واقعاً الان؟ و نیل در مورد تو چه گفت؟

او گفت ...

من در مورد آن فکر کردم اما دقیقاً به یاد نداشتم که نیل در مورد چه چیزی گفته بود.

- روث من را ترغیب کرد. که ادامه بدهم.

اسمت را شنیدی؟

گفتم: نه، دقیقاً نه. یادم نمی‌آمد اسمم را بگوید، اما می‌دانست در مورد من است احساس بدبختی بیشتری داشتم. آیا روث قرار بود به من دروغ بگوید و به من بگوید که آنها در مورد من دعوا نمی‌کردند؟

روث به آرامی گفت: جیم، ما در مورد تو صحبت نکردیم. داشتیم در مورد نوه‌ام صحبت می‌کردیم.

- نوه شما؟

- بله، نیل یک پسر دارد، و این پیچیده و غم‌انگیز است، و من دلم برای او تنگ شده است.

- چند سالشه؟

- او در حدود سن شماست.

- او کجاست؟

او در حال حاضر با مادرش است. اما این مهم نیست آنچه مهم است این است که تو فکر کردی بحث ما درباره شماست. چرا فکر می‌کنید نیل از تو متنفر است؟

من واقعاً نمی دانستم به آن چه بگویم. من فقط حدس می زدم که در مورد من صحبت می کنند. جیم، هر کسی در زندگی خود موقعیت هایی دارد که باعث درد آنها می شود. وضعیت نوهام و پسر دلم را به درد می آورد.

مثل زخمه حالا اگر زانویم زخم شده باشد، باید چه کار کنم؟ می توانم کمی به آن توجه کنم و مراقبت کنم. مثلاً تمیزش کنم، پانسمان کنم و مطمئن شوم که به درستی خوب می شود و یا می توانم آن را نادیده بگیرم و وانمود کنم که اصلاً زخم نشده، وانمود کنم که درد نمی کند یا نمی سوزد و فقط ساق شلوارم را پایین بکشم. و امیدوارم از بین بره آیا این بهترین راه برای درمان آن است؟
- نه.

یک بار دیگر مطمئن نبودم که او دقیقاً در مورد چه چیزی صحبت می کند.

- در مورد زخم های قلب ما هم همین طور است. ما باید خودمان را به آنها بدهیم.

توجه کنند تا بتوانند شفا پیدا کنند. در غیر این صورت زخم همچنان باعث درد ما می شود. گاهی اوقات برای مدت بسیار طولانی. همه ما صدمه خواهیم دید همینه که هست. اما این ترفند در مورد چیزهایی است که به ما صدمه می زند و باعث درد ما می شود. آنها همچنین هدف شگفت انگیزی دارند. وقتی قلب هایمان زخمی می شود، آن وقت است که باز می شوند. ما از طریق درد رشد می کنیم. ما در شرایط سخت رشد می کنیم. به همین دلیل است که باید تک تک چیزهای دشوار زندگی خود را بپذیرید. برای افرادی که مشکلی ندارند متاسفم. آنهایی که مجبور نیستند مسائل سختی را پشت سر بگذرند. آنها این موهبت را از دست می دهند. آنها جادو را از دست می دهند.

به علامت تایید سرم را برای روث تکان دادم. تا به حال بسیاری از عمرم را صرف مقایسه خودم با دوستانم کرده بودم که بنظر می رسید همه چیز داشتند، آنها مجبور نبودند در صف خواربارفروشی بایستند و سنگینی نگاه صندوقدار را تحمل کنند وقتی مادرشان کوپن های غذا را به او می داد. یا اینکه در صف بانک مواد غذایی دولتی منتظر بمانید تا کسی به شما مقداری شیر خشک، کره و یک تکه پنیر سفید ملایم بدهد. آنها پدر و مادری نداشتند که با هم دعوا کنند. پدرشان مست نمی کرد و یا مادرشان بخاطر مصرف بیش از حد قرص در بستر بیماری نمی افتاد. آن ها شب ها به رختخواب نمی رفتند در حالی که احساس کنند همه ناملایمی های روزگار به نوعی تقصیر آنهاست. آنها ماشین و پول و لباس و نامزد و خانه های خوب برای زندگی داشتند. آیا واقعاً روث برای آنها متاسف بود؟

جیم، ترفند بعدی که به تو یاد خواهم داد این است که قلبت را باز کنی. برخی افراد در این مورد مشکل زیادی دارند. اما برای تو آسان تر خواهد بود.

سوال کردم: چرا؟

زیرا زندگی از قبل قلب تو را باز کرده است. تو آدمی هستی که به همه چی اهمیت میدی جیم. تو مراقب خانواده خود هستی. برادرت، مادرت و حتی پدرت. وقتی فکر می کردی نیل از دستت عصبانی است اهمیت دادی. شما به اندازه کافی برای آمدن هر روز به اینجا اهمیت می دهی. من در مورد توانایی تو برای اهمیت دادن به دیگران شکی ندارم. این بخشی از باز کردن قلبه که تو آن

را داری.

به پسری فکر کردم که آن روز صبح کتک خورده بود. من واقعاً او را نمی‌شناختم، اما برایم مهم بود. آن قدر اهمیت داشت که دوچرخه‌ام را بی‌خیال شدم. می‌دانستم که برایم مهم است زیرا می‌توانستم آن بچه باشم و بودم. من اهمیت می‌دادم زیرا قبلاً میلیون‌ها بار احساس درد و تحقیر کرده بودم و درد داشتم. خیلی اذیت شده بودم.

- بخش دیگر باز کردن قلب، و این چیزی است که باید زیاد تمرین کنی، و اون مراقبت از خودت است.

خیالم راحت شد چون من حواسم به خودم بود پس این تمرین قرار ست آسان باشد.

- دلیلی وجود دارد که تو فرض کردی گفتگوی ما در مورد خودت بود، جیم؟ از آنچه شنیدی برداشت بزرگ کردی که نیل از تو متنفره.

گفتم: متاسفم فقط اشتباه متوجه شدم.

- روث خندید و گفت: آره پیش میاد. گاهی همه ما اشتباه متوجه می‌شیم. در مورد همدیگر و یا خودمان و بعضاً موقعیت‌ها این درس خوبی است که یاد بگیریم. اینکه همه چیز مربوط به ما نیست. فکر می‌کنم وقتی پای نوه‌ام در میان است، منم باید همین درس را یاد بگیرم. سرمو تکنون دادم.

هر یک از ما آنچه را که در زندگی خود قابل قبول است انتخاب می‌کنیم. به عنوان بچه، ما انتخاب زیادی نداریم. ما در خانواده‌ها و موقعیت‌هایی به دنیا می‌آییم، و همه چیز واقعاً خارج از کنترل ما است. اما با افزایش سن، انتخاب می‌کنیم. خودآگاه یا ناخودآگاه، ما تصمیم می‌گیریم که چگونه اجازه دهیم با خودمان رفتار کنند. چه چیزی را قبول خواهید کرد؟ چه چیزی را نمی‌پذیریم؟ تو هم باید انتخاب کنی، و باید از خودت دفاع کنی. هیچکس دیگری نمی‌تواند این کار را برای تو انجام دهد.

من هرگز فرصتی پیدا نکردم که در مورد اولین مبارزه‌ای که آن روز صبح شاهد آن بودم به روث بگویم و دیگر هیچ موقع دعوای او و نیل را نشنیدم. هفته بعد هر روز به من یاد داد که قلبم را باز کنم. او برای من توضیح داد که اغلب صحبت‌هایی که در ذهن همه ما جریان دارد، یک گفتگوی بیش از حد انتقادی و منفی است.

موردی که اغلب باعث می‌شود ما به شیوه‌ای واکنش نشان دهیم که به نفع ما نیست. چیزی که باعث می‌شود بارها و بارها وقایع را دوباره زنده کنیم یا آرزو کنیم چیزهایی که ممکن است باشند یا باید باشند. آن قدر که ما واقعاً خیلی وقت‌ها اینجا نیستیم. آن روز صبح را با روث شروع کردیم که از من خواسته بود چیزهای خوبی به خودم بگویم. چقدر عجیب. بارها و بارها گفتم، من خوبم، تقصیر من نیست، من آدم خوبی هستم. مثل این بود که من یک گوینده دیگر در ایستگاه رادیویی بودم، اما هر چه گفتم خوب و آرامش بخش بود. هر بار که خودم را در حال گوش دادن به دیجی‌های دیگر می‌دیدم، متوقف می‌شدم و مانترای مهربانی را با خودم شروع می‌کردم.

مدام تکرار می‌کردم: من لایق هستم. من عاشق هستم. از من مراقبت می‌شود. من به دیگران اهمیت می‌دهم. من فقط خوب را برای خودم انتخاب می‌کنم. من فقط خوب را برای دیگران

انتخاب می‌کنم. من خودم را دوست دارم. من دیگران را دوست دارم. قلبم را باز می‌کنم. قلب من باز است.

روث از من خواست که یک لیست پخش از این ده جمله تاکیدی تهیه کنم و هر روز صبح، هر شب، و هر زمانی که در ذهنم ظاهر شد، آنها را تکرار کنم، مخصوصاً بعد از انجام تمرینات آرامش بخشی و رام کردن افکارم.

همه آنها به نوعی عجیب و غریب بودند، اما من با آن همراه شدم و از من نخواستہ بود که آنها را با صدای بلند بگویم. بعد، او به من گفت که از من می‌خواهد افکار محبت‌آمیز را برای خودم، خانواده، دوستانم و حتی افرادی که دوستشان ندارم یا لیاقتش را ندارند ارسال کنم.

وقتی گفت که افکار محبت‌آمیز را برای کسانی که دوستشان ندارم یا کسانی که لیاقتش را ندارند بفرستم، من را گیج و مبهوت دید. او با مهربانی عمیقی به من نگاه کرد و گفت: جیم، اغلب آنهایی که به مردم صدمه می‌زنند، بیشترین آسیب را می‌بینند. اما سخت بود. فکر کردن به قلدری که مرا مورد ضرب و شتم قرار داده بود و به نوعی بخشیدن او برایم سخت بود.

من هنوز از او و سایر افرادی که با من بد رفتار می‌کردند و به من صدمه می‌زدند متنفر بودم. اما من به تلاشم ادامه دادم. دوباره و دوباره. و بعد از مدتی متوجه شدم که اگر به این فکر کنم که آنها صدمه ببینند یا کتک بخورند و از درد گریه کنند و بعد از آن چه احساسی داشتم وقتی برای من اتفاق افتاد، راحت‌تر بود.

به تدریج متوجه شدم هنگامی که از دست کسی عصبانی هستم، معمولاً به این دلیل است که از درون رنج می‌برم. برای چیزی از دست خودم عصبانی بودم. قبلاً متوجه این موضوع نشده بودم. کلمات او مدام به یاد می‌آمد: کسانی که به مردم صدمه می‌زنند، اغلب کسانی هستند که بیشترین آسیب را می‌زنند. حق با او بود. و نکته قابل توجه همین بود.

اگر بتوانید زخم‌های خود را التیام بخشید، دیگر صدمه نمی‌بینید و به دیگران صدمه نمی‌زنید. وای. آیا بودن با روث به نوعی باعث شفای من بود؟

هفته قبل، روث به من گفته بود که آخرین چیزی که قرار است به من پیام‌وزد، قدرت رسیدن به هر چیزی است که می‌خواهم. من آماده بودم که به آن مرحله برسم. از حرف زدن در مورد قلب کمی خسته شده بودم. خیلی وقت‌ها فکر کردن بهش باعث می‌شد آزارم بده. چیزهای دردناک زیادی را به همراه داشت که من زمان زیادی را صرف تلاش برای دفن کردن آنها در اعماق درونش کرده بودم تا آن قدر آسیب نبینند. اما متوجه می‌شدم که در حالی که وقتی آنها بالا می‌آیند واقعاً دردناک بود، اما هر بار آسان‌تر و نه چندان دردناک بود. و در نهایت، در حالی که می‌توانستم این رویداد را در ذهنم زنده کنم، واکنش احساسی یکسان نبود. می‌توانستم با آن بنشینم و در رنج و درد غرق نشوم. می‌توانستم با آن بنشینم و خودم را سرزنش نکنم یا به نوعی فکر نکنم که این تقصیر من است. من فقط می‌توانستم باهاش باشم داشتم متوجه می‌شدم که در حالی که گوینده هنوز آنجا بود، آن قدر توجه نمی‌کردم یا صدا واقعاً بسیار کم شده بود.

روث قلب من را کاملاً باز می‌دید، و در حالی که گاهی درد می‌کرد، احساس خوبی هم داشتم و در کل حال دلم خوب بود.

یک چیز مشترک هر انسانی اولین صدایی است که می شنویم. این ضربان قلب مادر ماست. این ریتم ثابت اولین ارتباطی است که هر یک از ما می دانیم، نه با ذهن خود، اما دانستن در قلب ما وجود دارد. قلب جایی است که ما آسایش و امنیت خود را در تاریک ترین مکان ها می یابیم. این چیزی است که ما را به هم پیوند می دهد و زمانی که از هم دور هستیم می شکند. قلب نوعی جادوی خاص خود را دارد: عشق.

هنگامی که ریچارد دیویدسون، در دانشگاه ویسکانسین، برای اولین بار مطالعه شفقت را آغاز کرد، این با راهبان تبتی بود که مراقبه های طولانی مدت بودند. به راهبان گفته شد که باید کلاه روی سر خود بگذارند و این کلاه با الکترودهای ثبت نوار مغز (EEG) بی شماری روی کلاه تعبیه می شود تا شفقت آنها را اندازه گیری کنند. وقتی راهبان این را شنیدند، همه شروع به خندیدن کردند. محققان فکر کردند که این به این دلیل است که کلاهک خنده دار به نظر می رسد، با تمام الکترودها، که هر کدام به یک سیم انتهایی طولانی متصل هستند به طوری که کلاه شبیه یک کلاه گیس زولیده است.

برخلافی که دانشمندان فکر می کردند خنده راهبان به خاطر کلاه نبود. محققان همه چیز را اشتباه برداشت کرده بودند. یک راهب در نهایت توضیح داد که چه چیزی خنده دار بود. او گفت: همه می دانند، شفقت از مغز سرچشمه نمی گیرد. از دل می آید.

تحقیقات نشان می دهد که قلب عضوی از هوش است که تأثیر عمیق خود را نه تنها از مغز ما بلکه بر مغز، احساسات، استدلال و انتخاب های ما دارد. قلب به جای اینکه منفعلانه منتظر دستورات مغز باشد، نه تنها خودش فکر می کند، بلکه سیگنال هایی را به بقیه بدن ارسال می کند. بخشی از عصب واگ که در ساقه مغز ایجاد می شود و دارای عصب بسیار زیادی در قلب و سایر اندام ها است، بخشی از سیستم عصبی خودمختار (ANS) است.

الگوی ریتم های قلب که به عنوان تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) شناخته می شود، بازتابی از وضعیت عاطفی درونی ما است و تحت تأثیر ANS است. در مواقع استرس یا ترس، تون عصب واگ کاهش می یابد و بیان آن قسمت از ANS به نام سیستم عصبی سمپاتیک (SNS) غالب می شود.

SNS با بخش بسیار ابتدایی سیستم عصبی ما مرتبط است که برای پاسخ به تهدید یا ترس از طریق افزایش فشار خون و ضربان قلب و همچنین کاهش تغییرات ضربان قلب طراحی شده است. برعکس، زمانی که فرد آرام، باز و آرام است، تون عصب واگ افزایش یافته و بیان سیستم عصبی پاراسمپاتیک (PSNS) غالب است. PSNS پاسخ استراحت و هضم ما را تحریک می کند، در حالی که SNS پاسخ جنگ یا گریز را تحریک می کند. با اندازه گیری HRV، محققان می توانند چگونگی واکنش قلب و سیستم عصبی به استرس و احساسات را تجزیه و تحلیل کنند. احساس عشق و شفقت با افزایش HRV همراه است و زمانی که احساس ناامنی، عصبانیت یا ناامیدی می کنیم، HRV ما کاهش می یابد و نرم تر و منظم تر می شود. بسیاری از مردم این را گیج می کنند زیرا منطقی به نظر می رسد که با افزایش استرس و ضربان قلب، HRV ما باید آشفته، نامنظم و بسیار متغیر شود. و برعکس، زمانی که HRV ثابت است، زمانی است که ما باید آرام ترین و آرام ترین حالت را داشته باشیم. با این حال، HRV درست برعکس آن چیزی است که ما انتظار

داریم.

نکته جالبش اینجاست که، یکی از بزرگ‌ترین علل مرگ ناگهانی قلبی، فقدان تغییرات ضربان قلب است - نتیجه برانگیختگی مزمن تا تهدید و کاهش تون عصب واگ. استرس، اضطراب، ترس مزمن، تفکر منفی همگی می‌توانند باعث شوند که خون با نیروی اضافی به قلب کوبیده شود. این معادل بدن است با فریاد زدن آتش! در یک تئاتر شلوغ دوباره و دوباره. بالاخره یک نفر زیر دست و پا له می‌شود.

روث بمن کمک می‌کرد تا ارتباطات عصبی جدیدی در مغزم ایجاد کنم. این اولین تجربه من با انعطاف‌پذیری عصبی بود، خیلی قبل از اینکه این اصطلاح به طور معمول استفاده شود. در واقع، اگرچه روانشناس آمریکایی ویلیام جیمز برای اولین بار ارائه کرد

نظریه بیش از ۱۲۰ سال پیش، تا اواخر قرن بیستم بود که مشخص شد که نوروپلاستیسیته حتی ممکن است. روث نه تنها به من آموزش می داد که با ایجاد مدارهای عصبی جدید مغزم را تغییر دهم، بلکه به من آموزش می داد تا تن عصب واگ را تنظیم کنم و با این کار بر وضعیت عاطفی و ضربان قلب و فشار خونم تأثیر بگذارم. تنها با درک شهودی از تأثیر آنچه که او به من می آموزد و هیچ یک از فیزیولوژی پشت این جادو را نمی دانست، مرا متمرکزتر و توجه تر، آرام تر، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش استرس و حتی کاهش فشار خونم کرد. مادرم یک روز از من پرسید که آیا مواد مخدر مصرف می کنم؟

تا آن مرحله، من این کار را نکرده بودم. من از الکل و مواد می ترسیدم. در این زمان مادرم چندین بار با مواد مخدر اقدام به خودکشی کرده بود. او به من گفت که من بسیار آرام تر و خوشحال تر به نظر می رسیدم. او به من گفت که به نظر نمی رسد در این مورد زیاده روی کنم. روث توانایی من در تنظیم احساساتم را بهبود می بخشید، همدلی و ارتباط اجتماعی ام را افزایش می داد و من را خوشبین تر می کرد. او نحوه درک من از خودم و درک من از جهان را تغییر داد و این کاملاً همه چیز را تغییر داد.

بهترین و ماهرترین شعبده بازها می دانند که چگونه توجه مخاطب را کنترل کنند، خاطراتش را دستکاری کنند و بر انتخاب هایش تأثیر بگذارند بدون اینکه مخاطب سرنخی از این داشته باشد. روث با یاد دادن به من که بدنم را آرام کنم و افکارم را رام کنم، مرا دریادگیری نحوه کنترل توجهم راهنمایی می کرد. او به من یاد می داد که بزرگترین شعبده بازی تمام دوران ها را اجرا کنم، توهمی بزرگ تر از هر چیزی که هودینی می توانست انجام دهد، و در مقابل بدترین مخاطب سخنگو، یعنی ذهن خودم اجرا کنم.

با یادگیری مشاهده افکارم، یاد می گرفتم که خودم را از آنها جدا کنم. حداقل، این چیزی است که روث به من گفت. در آن زمان من کاملاً مطمئن نبودم که همه آن را درک کرده باشم. با این حال، حتی با وجود روث و ترفندهای او، نمی توانستم ببینم زندگی ام تا این حد در حال تغییر است. من هنوز در یک آپارتمان کوچک در قسمتی از شهر زندگی می کردم که هیچ کس داوطلب زندگی در آن نبود. هنوز فقیر بودم.

من دوستان کمی داشتم و یک زندگی اجتماعی که وجود نداشت. و اگرچه می دانستم والدینم مرا دوست دارند، اما زندگی من ناکارآمد و آشفته باقی ماند. در آن زمان به نظر می رسید که اگر ثروتمند به دنیا می آمدید آن را ساخته بودید. اگر فقیر به دنیا می آمدید، مانند شیرخواری بودید که روی صحنه هیپنوتیزم بزرگ شده بود و با این باور که او پرنده می شود.

یک پرنده. مهم نیست چند بار بال بزند، مردم فقط می خندند و او واقعاً پرواز نخواهد کرد. سعی کردم قلبم را باز کنم. تمام تلاشم را کردم که جملات تاکیدی ام را بگویم. اما در ذهن من هنوز همان بچه فقیری بودم که در آپارتمانی کوچک زندگی می کرد و اغلب تشنه غذا و عشق بود. من داستانی داشتم در مورد اینکه کی هستم و آینده ام چه خواهد بود. هنوز آماده نبودم که زخم هایم را هدیه ببینم. اما من آماده بودم تا روث آخرین ترفند خود را به من بیاموزد. او به مدت پنج هفته هر روز به من آموزش می داد و ما فقط یک هفته تا بازگشت او به اوهایو فرصت داشتیم.

روث شروع کرد: جیم، من می دانم که برخی از چیزهایی که به شما گفته‌ام، تاثیری نداشتند و فکر نمی کنید واقعاً کاری انجام داده‌اید. می خواهم بدانی که واقعاً تاثیر داشته است. بسیار فراتر از آن چیزی که در این لحظه می توانید متوجه آن بشی.

سرم را تکان دادم و سعی کردم حرفش را قطع کنم و به او بگویم که خیلی کار کرده است، اما او به من اجازه صحبت نداد.

- زمان زیادی با هم نداریم، جیم. در زمانی که باقی مانده است، می خواهم بزرگترین جادویی را که می شناسم به تو بیاموزم. اما تو باید کاملاً به تمام آنچه بهت می گویم گوش بدهی. به همه چیز.

علت اهمیت این موضوع این است که برخلاف هر چیز دیگری که زمان زیادی را صرف آن کرده ایم، این آخرین چیز این قدرت را دارد که هر چیزی را که فکر می کنید می خواهید در اختیار شما قرار دهد. متأسفانه، چون می تواند هر آنچه را که فکر می کنید می خواهید به شما بدهد، می تواند خطرناک باشد. شما باید درک کنید که آنچه فکر می کنید می خواهید همیشه برای شما و دیگران بهترین نیست. قبل از استفاده از این جادو، باید قلب خود را برای یادگیری آنچه می خواهید باز کنید، در غیر این صورت اگر واقعاً ندانید چه می خواهید و به آنچه فکر می کنید می خواهید به دست آورید، در نهایت به چیزی خواهید رسید که نمی خواهید. خواستن.

متعجب؟ دوباره بگو؟

در آن زمان، من از آنچه او به من می گفت درکی نداشتم. فقط شنیدم: هر چیزی که بخواهی به تو می دهد.

بالاخره من آماده شدم. می دانستم که این همان ترفند جادویی خواهد بود که زندگی من را همانطور که روث وعده داده بود تغییر داد. من سعی کرده بودم او را وادار کنم تا آخرین ترفند را زودتر شروع کند. من مدام به او می گفتم که قلبم باز است و بیا با آن کار را ادامه دهیم و بلافاصله شروع کنیم، اما او همیشه سرش را برای من تکان می داد.

او هشدار داد: جیم، نمی توانی از باز کردن قلبت بگذری. مهمترین قسمت است به من اعتماد کن. به من قول بده که همیشه اول این کار را انجام می دهی، قبل از آخرین کاری که قرار است به تو نشان دهم. می دانم آنچه را که به شما یاد می دهم حقه می دانید. و شاید از برخی جهات ترفندهای جادویی باشند. اما همچنین لطفاً به یاد داشته باشید که چنین ترفندهایی قدرت دارند. اگر حرف من را قبول نکنید

به طور جدی، هزینه سنگینی پرداخت خواهی کرد. اکنون این را از من یاد بگیرید، و بعداً مجبور نخواهید بود آن را از راه سختی یاد بگیرید.

- قول می دهم. من به روث قول می دادم که آخرین ترفند او را یاد بگیرم. قلب باز باشد یا نه، واقعاً مهم نبود. من قبلاً دقیقاً می دانستم چه می خواهم.

کاش با دقت بیشتری گوش می کردم. ای کاش در دوازده سالگی یاد می گرفتم که با قلبی گشاده رهبری کنم به سوی دیگران و به طرف دنیا حرکت کنم. از چه دردهایی می توانستم جلوگیری کنم؟ درس های زندگی من چقدر متفاوت بود؟ چه روابطی ممکن بود به نتیجه برسد که در نهایت نشد؟ آیا همسر بهتری بودم؟ پدری بهتر؟ پزشک بهتری؟ آیا می توانستم نیمه اول زندگی ام را تا این حد گستاخانه طی کنم و حقم را بخواهم؟ چه انتخاب هایی متفاوت انجام می دادم؟

گفتنش سخته من معتقدم آنچه را که قرار است یاد بگیریم یاد می‌گیریم، و برخی از ما به سادگی قرار است چیزها را به سختی یاد بگیریم.

روث سعی کرد تا جایی که می‌توانست به من کمک کند. او به من آموخت که از خودم دفاع کنم و اجازه ندهم دیگران ارزش، ارزش یا پتانسیل من را تعیین کنند. او سعی کرد من را از ایجاد رنج خودم نجات دهد. اما من جوان بودم و گرسنه بودم و وقتی او به من نشان داد چگونه ذهنم را تربیت کنم، تمام دنیا را به روی من باز کرد و من چنان به آن حمله کردم که انگار دشمن است. به هیچ وجه نمی‌توانستم آنچه را که اکنون می‌دانم بدانم، زیرا اگر می‌دانستم، واقعاً ابتدا قلبم را باز می‌کردم. ذهن قدرتمند است، اما تنها در صورتی می‌تواند به ما آنچه را که واقعاً می‌خواهیم برساند، اگر ابتدا قلب خود را باز کنیم.

اگر کسی از درد درس بگیرد، تجربه درد می‌تواند یک هدیه باشد. اما وقتی کسی بیهوده نه تنها برای خود بلکه برای دیگران درد و رنج ایجاد می‌کند، برای کسانی که راه را با شما شریک هستند نه شرافت بخش است و نه عادلانه. روث جادوی بسیار قدرتمندی را به من آموخت، و اگر به آنچه روث در آن روز می‌گفت توجه بیشتری می‌کردم، می‌توانستم خود و بسیاری دیگر را از درد و رنج نجات دهم.

اما من به زور یک نوجوان بودم و توجه کردن چیزی بود که تازه شروع به یادگیری کرده بودم.

ترفند روث شماره ۲

گشایش کردن قلب

۱. بدن خود را کاملاً رها کنید. ترفند روث شماره ۱.
۲. هنگامی که آرام شدید، روی تنفس خود تمرکز کنید و سعی کنید ذهن خود را کاملاً از همه افکار خالی کنید.
۳. هنگامی که افکار به وجود می‌آیند، توجه خود را به نفس خود هدایت کنید.
۴. به دم و بازدم ادامه دهید و ذهن خود را کاملاً خالی کنید.
۵. حالا به فردی در زندگی خود فکر کنید که به شما بخشیده است.
- عشق بی‌قید و شرط عشق بی‌قید و شرط عشق کامل یا عشق بدون رنج و درد نیست. این فقط به این معنی است که شخصی یک بار یا برای مدتی فداکارانه شما را دوست داشته است. اگر نمی‌توانید به کسی فکر کنید که شما را بدون قید و شرط دوست داشته است، می‌توانید به کسی در زندگی خود فکر کنید که به او عشق بی‌قید و شرط داده‌اید.
۶. با احساس گرما و رضایتی که عشق بی‌قید و شرط به ارمغان می‌آورد، بنشینید، در حالی که به آرامی نفس خود را به داخل و خارج می‌کنید. قدرت عشق بی‌قید و شرط و اینکه چگونه احساس می‌کنید پذیرفته شده‌اید و از او مراقبت می‌کنید، حتی با تمام نقص‌ها و نقص‌های خود را احساس کنید.
۷. به کسی فکر کنید که از او مراقبت می‌کنید و با عمد، عشق بی‌قید و شرط را به آن شخص ابراز کنید. درک کنید که هدیه‌ای که به او می‌دهید همان هدیه‌ای است که کسی به شما داده است و باعث می‌شود دیگران احساس کنند از او مراقبت و محافظت می‌شود.
۸. همانطور که همان عشق بی‌قید و شرط را به کسی که دوستش دارید می‌دهید، دوباره فکر

کنید که وقتی عشق و پذیرش بی قید و شرط به شما داده شد چه احساسی دارید.

۹. دوباره در مورد احساس مراقبت، محافظت و دوست داشتن بدون توجه به عیب و نقص خود فکر کنید و به فردی فکر کنید که او را می شناسید اما احساسات خنثی نسبت به او دارید. حالا با نیت همان عشق بی قید و شرط را به او ببخشید. همانطور که با عشق آن شخص را در آغوش می گیرید، برای او آرزوی زندگی شاد با کمترین رنج را داشته باشید. آن شخص را در قلب خود نگه دارید و آینده او را ببینید. شادی او را بین اجازه دهید در آن احساس گرم غرق شوید.

۱۰. حالا به کسی فکر کنید که با او رابطه سختی داشته‌اید یا نسبت به او احساسات منفی دارید. درک کنید که اغلب اعمال یک فرد مظهر درد اوست. آنها را مانند خودتان ببینید. موجودی ناقص و ناقص که در مواقعی دست و پنجه نرم می کند و اشتباه می کند. به شخصی در زندگی خود فکر کنید که به شما عشق بی قید و شرط داده است. به این فکر کنید که آن عشق و پذیرش چگونه بر شما تأثیر گذاشته است. حالا همان عشق بی قید و شرط را به آن شخصی که سخت است یا نسبت به او احساسات منفی دارید، بدهید.

۱۱. هرکسی را که ملاقات می کنید به عنوان موجودی ناقص و معیوب نگاه کنید، درست مانند شما که اشتباه کرده، مسیرهای اشتباه را درپیش گرفته است، و گاهی به دیگران صدمه زده است، اما در حال مبارزه است و سزاوار عشق است. با نیت به دیگران عشق بی قید و شرط بدهید. در ذهن خود آنها را با عشق، گرما و پذیرش غسل دهید. مهم نیست پاسخ آنها چیست.

آنچه مهم است این است که شما قلب باز دارید.

قلب باز با دیگران ارتباط برقرار می کند و این همه چیز را تغییر می دهد.

پنج: سه آرزو

تابستان من با قول روث به پایان می‌رسید که بزرگترین، قدرتمندترین، مخفی‌ترین و تغییردهنده‌ترین ترفند جادویی تمام دوران را به من بیاموزد. من هنوز نمی‌دانستم این ترفند چیست، اما تصور می‌کردم که تبدیل به بزرگ‌ترین جادوگری خواهم شد که صحنه تا بحال دیده است.

اکثر شعبده‌بازان کبوترها را از روسری یا خرگوش‌ها از کلاه یا فن کارتها معلق در هوا ظاهر می‌کردند. حيله‌گرترین شعبده‌بازها می‌توانست خود را یکهو ناپدید کنند و به شکلی جادویی از هیچ جایی تا وسط صحنه خودش را ظاهر کند.

تابستان من با امید یا چیز زیادی شروع نشده بود، اما مانند غولی که از بطری بیرون می‌آید و سه آرزو را برآورده می‌کند، روث به من می‌گفت که چگونه هر چیزی را که می‌خواهم به ذهنم خطور کند.

این آخرین هفته‌ای بود که روث اینجا بود، و به نظر می‌رسید که این شش هفته هم یک عمر طول کشیده و هم یک لحظه گذشته است. شش هفته برای یادگیری چهار ترفند زمان زیادی به نظر می‌رسید، اما روث به من گفت که اغلب افراد سالها طول می‌کشد تا این نوع جادو را یاد بگیرند و بر آن مسلط شوند و من باید به تمرین ادامه دهم و آن را در طول عمرم به یک عادت تبدیل کنم. در حالی که تا آنجا که می‌توانستم به مغازه جادوگری می‌آمدم، هر روز به تمرین ترفندها ادامه می‌دادیم تا زمانی که آنها را به دست آوردم. تنها در این صورت بود که روث موافقت کرد که به ترفند بعدی برود.

سعی کردم به این فکر نکنم که وقتی او رفت چه کار خواهم کرد یا چند روز باقی مانده از تابستان را چگونه سپری کنم. فکر کردن به شروع مدرسه باعث شد من احساس اضطراب کنم. هر بار که شروع به نگرانی می‌کردم، تنفسم را تمرین می‌کردم و بدنم را آرام می‌کردم. روث به من گفت که نگرانی اتلاف وقت است، اما من همچنان نگران مدرسه، در مورد مادرم، درباره پدرم بودم، در مورد اینکه آیا در اول سپتامبر که سررسید اجاره بها می‌رسد، ما را از خانه بیرون می‌کنند یا خیر. اوضاع در خانه چندان عالی نبود. به نظر می‌رسید مادرم بیشتر و بیشتر افسرده می‌شود. پدرم آخرین شغلش را از دست داده بود زیرا او به جای رفتن به محل کار دوباره مشروب خواری کرد و اخراج شد. حالا فقط در خانه نشسته بود و سیگار می‌کشید و تلویزیون تماشا می‌کرد. او به من قول داده بود که کرایه خانه را پرداخت می‌کند و مدام به من می‌گفت: نگران نباشم، اما وعده‌هایش اهمیت چندانی نداشت. من نگران بودم. من نگران بودم که ما را بیرون کنند. من نگران بودم که مادرم بیش از حد قرص مصرف کند. نگران بودم که پدرم مشروب بخورد و پول کمی که برای ما مانده بود را بگیرد. و من نگران برادر بزرگترم بودم که به اتاق می‌رفت و گریه می‌کرد. نمی‌تونستم گریه کنم من بودم که باید آن را با هم نگه می‌داشتم. من بودم که باید پدرم را در بارها تعقیب می‌کردم و هر پولی را که خرج نکرده بود را، ازش می‌گرفتم. من بودم که مجبور شدم سوار آمبولانس بشم اون وقتی که امدادگران آمدند چون دوباره مادرم اقدام به خودکشی کرده بود. من بودم که باید از برادرم در برابر بچه‌هایی که او را مسخره می‌کردند محافظت می‌کردم.

با آه عمیق وارد مغازه شعبده‌بازی شدم. نیل از پشت پیشخوان برایم دست تکان داد. روز قبل که داشتم می‌رفتم از انجمن مخفی جادوگران برایم گفت. باید به آن دعوت می‌شدی، و باید قول می‌دادی که اسرار آنها را برای غیر جادوگران فاش نکنی.

نیل گفت: اما من یکی از مهم‌ترین رازها را به تو می‌گویم. باید به جادوی خود ایمان داشته باشید. این چیزی است که یک شعبده‌باز را بزرگ می‌کند. داستانی را که برای مخاطب تعریف می‌کند باور دارد، خودش را باور دارد. این در مورد توهومات، یا تشویق‌ها، یا هر گونه تدبیری نیست. این در مورد توانایی شعبده‌باز برای باور به خود و توانایی او در باور مخاطب به او است. چنین ترفندی به ضرر مخاطب انجام نمی‌شود. سحر و جادو یک شلوغی یا کلاهبرداری نیست. یک شعبده‌باز واقعی مخاطب را به دنیایی می‌برد که در آن هر چیزی ممکن است، همه چیز واقعی است و باور نکردنی باورپذیر می‌شود.

از نیل پرسیدم چرا اینها را به من می‌گوید، زیرا من مطمئناً عضوی از هیچ انجمن مخفی جادویی نبودم. البته فعلاً.

- قراره تو است جادوی بزرگی انجام دهی، جیم! من آن را می‌دانم. مامانم می‌دونه اما تو هم باید آن را بدانی. واقعاً باید باور کنی این مهمترین چیز است، و این بهترین راز از همه اسرار جادویی است. یادت باشه فردا که آخرین ترفندت رو تمرین می‌کنی و حتی بعد از رفتن مادرم هم، یادت باشه.

روث یک شمع بزرگ روشن کرده بود و روی یک میز کوچک، که بیشتر شبیه سینی تلویزیون بود تا میز، در وسط دفتر پستی قرار داده بود. من تا حالا این شمع رو ندیده بودم این یک استوانه شیشه‌ای قرمز بلند با چرخش‌های قهوه‌ای و نارنجی در اطراف بود. شمع داخل آن سفید بود و تقریباً یک سوم پایین شیشه قرار داشت، بنابراین چرخش‌ها باعث می‌شد شعله در حال حرکت و رقصیدن باشد. چراغ‌های اتاق را خاموش کرده بود، بنابراین نسبتاً کم‌نور بود و مرموزتر از قبل به نظر می‌رسید.

- ازش پرسیدم: این چه بویی است؟

او گفت: چوب صندل. برای رویا دیدن خوب است.

تعجب کردم که آیا قرار است جلسه‌ای برای احضار روح داشته باشیم یا شاید روث برای بیرون آوردن یک تابلو ویجا برود. مثل اینکه روز اولم بود دوباره هیجان زده و عصبی بودم.

- بنشین

روث به من لبخند زد و دستش را روی شانه‌ام گذاشت. او می‌دانست که من مدتهاست منتظر این ترفند بودم.

روبروی من نشست و چند دقیقه به چشمانم خیره شد.

جیم، به من بگو چه چیزی از زندگی بیشتر می‌خواهی؟

نمی‌دونستم چی بگم. می‌دانستم که پول می‌خواهم. آن قدر پول که دیگر نگران چیزی نباشم. به اندازه‌ای پول می‌توانستم هر زمان که می‌خواستم، هر چه می‌خواستم بخرم. پول کافی برای اینکه مردم تحت تاثیر موفقیت من قرار بگیرند و من را جدی بگیرند. پول کافی برای اینکه من

خوشحال باشم و مادرم افسرده نشود و پدرم نیازی به نوشیدن نداشته باشد.

- تا حد ممکن دقیق پاسخ بده.

کمی خجالت می کشیدم بلند بگویم اما به هر حال این کار را کردم.

- من پول زیادی می خواهم.

روث لبخند زد. چقدر پول؟ به طور مشخص. بگو

من هرگز به این فکر نکرده بودم که دقیقاً چقدر پول برای تحقق همه این چیزها لازم است. من هیچ ایده‌ای نداشتم.

گفتم: به اندازه کافی.

روث لبخندی زد. جیم، باید با صدای بلند بگویید که چقدر پول کافی.

در موردش فکر کردم. اغلب مردی را دیده بودم که بایک پورشه تارگای نقره‌ای در کنار مدرسه‌ام رانندگی می کرد. او باید در نزدیکی کار یا زندگی کرده باشد. او خیلی باحال به نظر می رسید. من قسم خوردم که یک روز یکی از آن را داشته باشم. یاد همکلاسی افتادم که پدرش شرکت ساختمانی خودش را داشت و مرا برای بازی به خانه‌اش دعوت کرده بود. بزرگ بود مثل عمارت با حیاط خلوت بزرگ و یک استخر غول پیکر و زمین تنیس. قرار بود روزی در چنین خانه‌ای زندگی کنم. پدر دوستم را به یاد آوردم که، در کنار استخر دراز کشیده بود و یک ساعت رولکس طلایی پوشیده از الماس به تن داشت و او آن را درآورد و روی میز گذاشت.

او مرا دید که به آن نگاه می کنم و به من گفت که می توانم آن را نگه دارم. خیلی سنگین بود به من گفت طلای جامد است. من از او پرسیدم که هزینه آن چقدر است، نمی دانستم که این یک سوال بی ادبانه است. او یک چشم بر هم نزد و گفت ۶۰۰۰ دلار. این یک ثروت در سال ۱۹۶۸ بود.

نمی توانستم تصور کنم آن قدر پول برای خرید ساعت خرج کنم. به خودم گفتم که روزی من هم مثل این مرد ساعتی خواهم داشت. بعداً به یاد آوردم که جزیره فانتزی را تماشا کردم و رویای مالکیت جزیره خودم را داشتم. به آرزوهایم برسم می خواستم دندان کجی ام را درست کنم تا مردم مسخره‌اش نکنند و من از این کار خجالت نکشم. من می خواستم به رستوران‌های شیک بروم، همانطور که در تلویزیون دیدم.

می خواستم چنان ثروتمند باشم که مکان‌ها به نام من باشند. وقتی همه آن چیزها را داشتم، آن وقت احساس خوبی داشتم. و این چیزی است که بیشتر از همه می خواستم - خوب باشم.

گفتم: خیلی زیاد. برای داشتن هر آنچه می خواهم کافی باشد.

بعد از اینکه من این را گفتم، روث حتی تردید نکرد. دوباره پرسید: چقدر کافی است؟

به این فکر کردم که ۲ میلیون دلار بگویم، اما نمی خواستم او فکر کند من حریص هستم. بالاخره گفتم: یک میلیون دلار. این پول کافی است.

روث به من گفت: چشمانم را ببندم. او از من خواست که بدنم را آرام کنم. او به من گفت ذهنم را از افکار خالی کنم. بعد به من گفت قلبم را باز کن. من هنوز در مورد باز کردن قلب مطمئن نبودم، اما سرم را تکان دادم و تمام آن را به پایان رساندم. او گفت: حالا، جیم، من می خواهم خودت را ببینی که پول کافی داری. میلیون دلار را در ذهن خود ببینید.

در ابتدا یک اتاق پر از پول را دیدم. پشته و پشته اسکناس از کف تا سقف. روث از من پرسید: در

ذهنم چه چیزی را به تصویر می کشم و من آنچه را دیدم به او گفتم.

- جیم، من نمی خواهم پول را ببینی. می خواهم خودت را طوری ببینی که انگار پول کافی داری. می دونی منظور من چیه؟
جواب دادم: نه واقعاً.

- دو راه برای تصویر کردن خود در ذهن وجود دارد. یک راه این است که انگار در حال تماشای فیلمی از خودتان هستید. راه دیگر این است که انگار از چشم خود به دنیا نگاه می کنید. می خواهم تصور کنید وقتی یک میلیون دلار دارید، دنیا برای شما چه شکلی می شود. سعی کنید جهان را از چشمان میلیونر خود به تصویر بکشید. تصور کنید در حال حاضر تمام پولی را که می خواهید دارید. دقیقاً چی می بینی؟

چشمانم را بستم و سعی کردم آینده را تصور کنم. من یه پورشه ۹۱۱ تارگا دیدم. نقره‌ای بود اما من نمی توانستم چیزی را از طریق چشمان خودم تصور کنم. می توانستم خودم را در حال رانندگی با آن ببینم، اما از دور، مثل اینکه در حال تماشای تلویزیون هستم. خودم را در حال غذا خوردن در یک رستوران شیک دیدم. عمارت بزرگی دیدم که تقریباً شبیه یک قلعه بود. اما وقتی سعی کردم به این چیزها طوری نگاه کنم که انگار مال من است، همانطور که روث گفت، نمی توانم این کار را انجام دهم. همه چیز شبیه فیلمی بود که داشتم می دیدم. و حتی تصور آن برای بیش از چند ثانیه سخت بود.

به روث گفتم: فکر می کردم این آسان باشد، اما سخت است. من به روث درباره پورشه ۹۱۱ گفتم و خودم را در آن دیدم که انگار یک فیلم است.

- این کار به تمرین و زمان و تمرین بیشتر نیاز دارد. در نهایت، می توانید پورشه را طوری ببینید که انگار در حال رانندگی با آن هستید. می خواهم سعی کنید و به این فکر کنید که دستانتان در برابر چرم فرمان چه حسی دارند. ماشین چه بویی می دهد؟ آن شبیه چه صدایی است؟ به سرعت سنج نگاه کن و بگو با چه سرعتی می روی. منظره بیرون چیست؟ روز است یا شب؟ احساس بدنت از رانندگی با این ماشین چیست؟

- من باید همه اینها را تصور کنم؟

- کار مشکلیه، اما این ترفند است. تو می توانی هر چیزی را که می خواهی با تجسم اینکه قبلاً مال شماست داشته باشید. به همین سادگی و به همین سختی، همه در یک زمان.

من تصور می کردم که تابستان امسال به لنکستر می آیم. من خودم را در این مغازه با پسر دیدم. می توانستم تصور کنم که چگونه خورشید به شیشه می کوبید. دستم را در دست نیل دیدم. و پسر جوانی را دیدم که با من صحبت می کرد. من همه اینها را در ذهنم ایجاد کردم و آن را واقعی کردم. مدتها قبل از برنامه ریزی سفر من. نمی دانستم چگونه می خواهم به لنکستر بروم، اما باور داشتم که تابستان امسال در لنکستر خواهم بود. در ذهنم از قبل اینجا بودم.

- پرسیدم تو ذهنت آیا منو منو دیدی؟

- خودم را دیدم که بایک پسر جوان وقت می گذراندم. در آن زمان فکر می کردم نوه من است. اما این طور نشد معلوم شد که این تو بودی که باید باهاش وقت بگذرونم. می بینی جیم، من قبل از اینکه این سفر را تصور کنم، قلبم را باز کردم. قلبم را باز کردم و تصور کردم که با کسی که به من

نیاز دارد، جایی خواهم بود. بعد اعتماد کردم که این اتفاق خواهد افتاد. چیزها همیشه آن طور که ما فکر می کنیم اتفاق نمی افتد، اما من آموخته ام که دقیقاً همان طور که باید اتفاق بیفتند رخ می دهند. نمی دونم چرا قرار بود این مدت رو با تو بگذرونم. اما می دانم که همیشه دلیلی وجود دارد. و می دانم که اگر قرار باشد با نوه ام وقت بگذرانم، این طور خواهد شد.

به وقوع پیوستن. جیم، یک ضرب المثل قدیمی وجود دارد که می گوید: وقتی دانش آموز آماده است، معلم ظاهر می شود. شما همان کسی بودید که آماده بودید.

من هیچ وقت در مورد زندگی شخصی روث چیز زیادی متوجه نشدم، اما چهل و پنج سال بعد از این گفتگو متوجه شدم که روث توانست تابستان سال بعد، ۱۹۶۹، را با نوه خود، کورتیس، در دریاچه ایزابلا سپری کند، کمی بیش از صد مایل دورتر از لنکستر.

او جادوی خودش را انجام داد. و مثل من شاید این اتفاق افتاد چون کورتیس آماده بود.

روث آن روز مرا به خانه فرستاد و به من گفت که سه ترفند اولی که به من آموخته بود را تمرین کنم، توجه ویژه ای به باز کردن قلبم داشته باشم و سپس لیستی از همه چیزهایی که می خواهم در زندگی ام خلق کنم بنویسم.

- از شما می خواهم فهرستی از ده چیزی که می خواهید بنویسید. به آنچه می خواهید بسازید فکر کنید. بنویسید که می خواهید چه کسی باشید. و فردا آن را با خود بیاور.

- فکر می کردم سه آرزو دارم، نه ده آرزو.

- جیم، می توانی به تعداد ستاره های آسمان آرزو داشته باشی. اما فردا با اون ۱۰ تا آرزو بیا تا شروع کنیم.

روث قبلاً مشق مکتوب به من نداده بود، اما من دقیقاً همانطور که او گفت انجام دادم:

۱- بیرون نکردن ما توسط صاحبخانه

۲- با کریس قرار ملاقات بگذارم.

۳- به دانشگاه برم.

۴- پزشک بشوم.

۵- یک میلیون دلار.

۶- ساعت رولکس.

۷- ماشین پورشه.

۸- عمارت.

۹- جزیره.

۱۰- موفقیت.

روز بعد لیستم را به روث دادم. او آن را خواند و هوم تنها پاسخ او بود.

- چی؟

- جیم، آیا قبل از اینکه این لیست را تهیه کنی، قلبت را باز کردی، همانطور که از تو خواسته بودم؟
سرمو تکون دادم بله! این اولین و تنها باری بود که به روث دروغ گفتم، اما مطمئن نبودم چگونه قلبم را باز کنم. احساس نمی کردم واقعاً آن بخشی از آنچه روث به من آموخته است را درک کرده باشم، و آن قدر مشتاق بودم که یاد بگیرم چگونه به هر چیزی که می خواهم برسم که نمی خواستم

از او بپرسم یا مجبور به عقب‌نشینی شوم. من فقط شش روز دیگر فرصت داشتم تا یاد بگیرم چگونه چیزهای لیستم را محقق کنم.

- من نمی‌دانستم که شما می‌خواهید پزشک شوی.

یادم آمد آن روز معرفی شغل را که در کلاس چهارم بودم. روزی که متخصصان جامعه می‌آیند تا درباره کارهایی که برای امرار معاش انجام می‌دهند صحبت کنند. ما قبلاً یک آتش نشان و یک حسابدار و یک فروشنده بیمه داشتیم. که هیچ کدام برای من جالب نبودند. آتش نشان بسیار باحال بود، اما او گفت که شغلش بیشتر منتظر بود تا اتفاق بدی بیفتد. مرد بعدی متفاوت بود. به تک تک ما لبخند زد. او یک پزشک بود، یک متخصص اطفال، کسی که فقط از بچه‌ها مراقبت می‌کرد.

- مراقبت از افراد بیمار، به ویژه کودکان، یک افتخار و یک افتخار است. برای انجام این کار به نوع خاصی از افراد نیاز است. او به کلاس گفت: وقتی بچه بودم، آسم شدید داشتم و نزدیک بود بمیرم. مادرم مرا پیش دکتر برد و لبخند او را فراموش نخواهم کرد. به محض اینکه او را دیدم، می‌دانستم که نمی‌میرم و در آن لحظه، می‌دانستم که قرار است پزشک شوم.

وقتی جلوی کلاس ایستاده بود و در مورد شغلش صحبت می‌کرد می‌درخشید. او گفت: اما این یک شغل نیست. این یک فراخوان است. فراخوانی که برای همه نیست. فراخوانی که از کسانی که این کار را انجام می‌دهند می‌خواهد از یک شغل معمولی نه تا پنج فراتر بروند. شما باید ساعت‌های طولانی کار کنید زیرا مردم به شما وابسته هستند و اگر در آنها شکست بخورید ممکن است به معنای مرگ آنها باشد. به اطراف اتاق نگاه کردم تا ببینم آیا کسی مثل من مسحور شده است. او باید دید که من به او خیره می‌شوم، زیرا پس از پایان صحبت‌های او به استراحت رفتیم و او به سمت من آمد و نامم را پرسید.

اگرچه من کتابخوان بسیار خوبی بودم و در برخی موضوعات خوب عمل می‌کردم، اما دانش آموز خوبی نبودم. من نیاز به مطالعه را درک نمی‌کردم، و در حالی که والدینم مرا تشویق می‌کردند، جایی برای مطالعه یا کسی نداشتم که در صورت نیاز به من کمک کند. وقتی تلویزیون در حال صدای بلند است یا بحثی در جریان است، تمرکز کردن سخت است. به نظر می‌رسید معلم من تلاش خود را بر روی باهوش‌ترین دانش آموزان یا کسانی که همیشه آماده بودند متمرکز می‌کرد. یادم نمی‌آید یک بار از من پرسیدند که چرا دیر آمدم یا چرا تکالیفم انجام نشده است.

اغلب تنها زمانی که صحبت می‌کردم، جوک‌هایی بود که اغلب من را به دردرس می‌اندازد، و گاهی اوقات احساس می‌کردم نامرئی هستم. اما برای این مرد، من یک میلیون سوال داشتم.

- تا حالا دیدی کسی بمیره؟ در مورد تولد چطور؟ آمپول میزنی؟ وقتی بچه‌ها در دفتر شما گریه می‌کنند چه کار می‌کنید؟

من از او دوازده سوال نامربوط در مورد زندگی به عنوان یک پزشک اطفال پرسیدم و او وقت گذاشت و به تک تک آنها پاسخ داد. وقت رفتنش که شد مثل یک بزرگسال با من دست داد.

- شاید خودت روزی پزشک شوی.

نمی‌توانستم دانشگاه رفتن یا دکتر شدن را تصور کنم، غیرممکن به نظر می‌رسید، به اندازه قدم زدن من روی ماه یک روز، اما به نظر نمی‌رسید که او شوخی می‌کرد. او مستقیماً در چشمان من

نگاه کرد و گفت: می‌توانم بگویم که به من اهمیت می‌دهی و می‌توانم بگویم که واقعاً دکتر خوبی می‌شوی. خودت را کوتاه نشمار. وقتی برگشت و از اتاق خارج شد دوباره به من لبخند زد. در ذهنم مدام حرفش تکرار می‌شد: خودت را دست کم نگیر. من مطمئن نبودم که معنی آن چیست. من خودم را دست کم نمی‌گرفتم. بیشتر مثل این بود که اصلاً فکر نمی‌کردم چیزی برای شمارش وجود داشته باشم.

اما در آن لحظه، با توجه به اینکه هیچ کس از خانواده‌ام حتی به دانشگاه نرفته بود، به این نتیجه رسیدم که این دقیقاً همان کاری است که قرار است انجام دهم. دکتر بشه بلافاصله تصور کردم با بلندگو در بیمارستان با من تماس می‌گیرند، طوری که بارها دیده بودم که بن کیسی را در تلویزیون تماشا می‌کردم. اکنون که او جراح مغز و اعصاب بود، از دست من بر نمی‌آید. اتفاقی؟ چه کسی می‌داند؟ اما، تا امروز به شما می‌گویم، هنوز می‌توانم با وضوح کامل او را در چشمان ذهنم ببینم و آن بلندگو را بشنوم.

به روث گفتم: بله، می‌خواهم پزشک شوم. بعد جمله خودم را اصلاح کردم. من می‌دانم که قرار است پزشک شوم. نمی‌دانستم که چگونه می‌توانم این اتفاق بیفتد. رویای رفتن به کالج را هم نمی‌دانستم، چه برسد به دانشکده پزشکی اما در آن لحظه می‌دانستم که این اتفاق خواهد افتاد. روث طوری دست‌هایش را به هم زد که انگار یک کار خارق‌العاده‌ای انجام داده‌ام. او گفت: همین است. دقیقاً همین است.

- چی همینه روث؟

- این دانستن. شما باید بدانید که پزشک خواهی شد و سپس خواهید شد.

آن را در ذهن خود به تصویر بکشید که گویی قبلاً یک پزشک بوده‌ای. حالا دنیا را از چشم پزشکی خود ببین.

چشمامو بستم و سعی کردم، سخت بود. من به سختی می‌توانستم خودم را به عنوان یک پزشک ببینم و به روپوش سفیدم نگاه کنم. اما مبهم بود.

- دیدنش سخته.

روث گفت: به همین دلیل است که باید ابتدا بدن خود را آرام کنید و ذهن خود را از تمام افکار پاک کنید..

او دوباره من را در اولین تمرینات راهنمایی کرد.

- اینک که توجه تو را جلب کرده‌ام، وقت آن است که هدف خود را تعیین کنید.

- چی من؟ در این لحظه چشمانم را باز کردم.

- نیت و هدف. اگر بدن خود را آرام کنید، ذهن خود را پاک کنید و قلب خود را باز کنید، تعیین یک هدف روشن آسان است. شما قصد دارید پزشک شوید. هدف بسیار واضح.

دوباره چشمانم را بستم و فکر کردم که می‌خواهم دکتر شوم. من به وضوح قصد دکتر شدن دارم. من قصد دارم دکتر شوم، واضح است. مطمئن نبودم کدام یک بهتر است، بنابراین همه آنها را فکر کردم.

- اکنون جیم، در ذهن خود تصور کن که از پنجره نگاه می‌کنید. تمام پنجره مه گرفته است. مثل داخل ماشین وقتی بیرون سرد است. قصد خود را به عنوان تنظیم یخ زدایی در نظر بگیرید. بارها و بارها قصد خود را تنظیم کنید تا پنجره واضح‌تر و واضح‌تر شود. مه کمتر و کمتر. آن طرف پنجره شما به عنوان یک پزشک هستید. هر چه بتوانید تصویر را واضح‌تر از پنجره ببینید، احتمال بیشتری وجود دارد که تصویر در زندگی واقعی منتقل شود.

بارها و بارها تلاش کردم و در نهایت توانستم خودم را با یک روپوش سفید از پنجره ذهنم ببینم.

روث گفت: به آن ادامه بده. روز از نو. هفته به هفته. ماه به ماه. سال به سال. هر چیزی که بتوانید

به وضوح از طریق آن پنجره در ذهن خود ببینید واقعی خواهد شد. و هر چه بیشتر بتوانید تصور کنید که قبلاً آنچه در آن پنجره است دارید، یا همان چیزی هستید که در آن پنجره است، سریعتر اتفاق می‌افتد.

از روث پرسیدم: این واقعا واقعی است؟ قول می‌دهی که این جادو واقعا کار کنه روث؟
روث گفت: قول می‌دهم. من هیچ وقت به تو دروغ نگفته‌ام، جیم.

الان هم نمی‌خواهم بهت دروغ بگویم. اما کار تمرین زیاد می‌طلبد، و برخی از چیزها بیشتر از بقیه اتفاق می‌افتد. و گاهی اوقات دقیقاً آن‌طور که انتظار دارید اتفاق نمی‌افتد. اما من به شما قول می‌دهم، هر چیزی که در لیست خود قرار می‌دهید، هر چیزی که در قلب خود احساس می‌کنید، هر چیزی که در مورد آن فکر می‌کنید و با ذهن خود تصور می‌کنید، اگر واقعا باور داشته باشید، اگر خیلی سخت کار کنید، اتفاق می‌افتد. باید ببینیش و بعد دنبالش بروی. شما نمی‌توانید فقط در اتاق خود منتظر بمانید.

شما در واقع باید بروید نمرات خوبی بگیرید و به دانشکده پزشکی بروید و یاد بگیرید که چگونه پزشک باشید. اما به روشی مرموز شما نیز آن را به سمت خود می‌کشانید و همان چیزی خواهید شد که تصور می‌کنید. اگر از ذهن و قلب خود استفاده کنید، این اتفاق خواهد افتاد. روی حرفم حساب کن.

آن شب به خانه رفتم و تصمیم گرفتم بهتر است تمام آنچه را که تابستان امسال به من گفته بود را بنویسم تا فراموش نکنم. دفترچه‌ام را از جعبه وسایل خاصم بیرون آوردم. به یک صفحه خالی برگشتم و نوشتم جادوی روث.

در سراسر بالا صفحه را ورق زدم و همه چیزهایی را که درباره آرام کردن بدنم، آرام کردن ذهنم، باز کردن قلبم و تعیین قصدم می‌دانستم یادداشت کردم. من هر آنچه را که به یاد داشتم روث گفت را یادداشت کردم، حتی اگر معنی آن را نمی‌دانستم. در حاشیه و کناره‌ها یادداشت کردم. نمی‌خواستم چیزی را فراموش کنم. لیست ده موردی که می‌خواستم را در دفترچه یادداشت کپی کردم.

اولین چیزی که در لیست بود را خواندم، بیرون نکردن از خانه. همه چیزهایی را که روث در مورد این آخرین ترفند گفته بود خواندم. او به من گفت که به هر چیزی که می‌خواهم فکر کنم، بارها و بارها قصدم را برای خودم تکرار کنم و سپس تصویر واضحی را در ذهنم ایجاد کنم. قرار نبود به چیزی که نمی‌خواهم فکر کنم. نمی‌دانستم چگونه تصور کنم که بیرونم نمی‌اندازند.

قبلاً ما را از خانه بیرون انداخته بودند. پلیس آمده بود و اخطار تخلیه را به مادرم داده بود و به دنبال آن افرادی که صاحبخانه اجیر کرده بود تا وسایل ما را در خیابان بیندازند. من نمی‌خواستم بارها و بارها این را تصور کنم، و چگونه تصور می‌کنید که این اتفاق نمی‌افتد وقتی می‌توانید آن را در ذهن خود ببینید؟ همه همسایه‌ها و دوستانم آمده بودند که بیرون انداختن ما را تماشا می‌کنند. جایی برای رفتن نیست ما را به یک پناهگاه بی‌خانمان‌ها بردند و تمام وسایلمان را به زباله‌ها پرت می‌کردند. من نمی‌خواستم آن را حتی یک بار در ذهنم تجسم کنم. خیلی دردناک بود من به آنچه روث گفت فکر کردم و تصمیم گرفتم برعکس آن را تصور کنم. هر روز در بقیه هفته، هر زمان که با روث نبودم، ساعت‌ها وقت گذاشتم تا تصویری از حضور خانواده‌ام در

خانه مان ایجاد کنم. دیدم در حال پرداخت اجاره بها هستیم. ما را خوشحال دیدم. پنجره مه آلود را با ذهنم پاک کردم.

گاهی اوقات متوجه می شدم که هنوز کلانتر را در حال ضربه زدن به در تصور می کنم. ضربه وحشتناکی بود. صدایی خشن بود و نادیده گرفتن آن غیرممکن است.

می دونستم اون ضربه یعنی چی! همین طور من می دانستم که اول ماه به سرعت نزدیک می شود. روث می رفت و من بدون خانه می ماندم. هر دو تصویر در ذهن من جنگیدند، اما هر روز پنجره مه آلود را بیشتر و بیشتر پاک می کردم و مادرم را می دیدم که کرایه خانه را می پردازد و ما در آپارتمانمان می مانیم. در ذهنم مدام می گفتم: اجاره پرداخت می شود. و ما همین جا خواهیم ماند. من و روث آن هفته هر روز تمرین می کردیم، تا آخرین باری که با هم بودیم. او با من صحبت می کرد تا خودم را به عنوان یک پزشک تجسم کنم، و من به خانه می رفتم و تجسم اجاره بهای پرداختی را تمرین می کردم. پدرم گفته بود که انتظار دارد برای کاری که مدتها انجام داده بود، مقداری پول بیاید. چند وقت پیش، اما من را باور نکردم. چون قبلاً هم از این داستان ها زیاد می گفت. روز تخلیه خانه نزدیک بود، اما من با تنها قدرتی که داشتم یعنی همان جادوی روث، با آن مبارزه کردم.

روز شنبه با روث خداحافظی کردم. برای مدت طولانی مرا در آغوش گرفت.

- من به تو افتخار می کنم، جیم.

گفتم: متشکرم روث. ممنون برای همه چیزهایی که به من آموختی.

خداحافظی ناخوشایند بود. به نظر می رسید که باید بی نظیرتر برگذار می شد. نیل با یک مشتری صحبت می کرد برای همین بود و به نوعی سر سری با من خداحافظی کرد. روث می گفت باید در فروشگاه منتظر بماند تا نیل بتواند در را ببندد و او را به فرودگاه ببرد. و بعد تمام شد.

من هم ناچار سوار دوچرخه شدم و به سمت خانه حرکت کردم.

داخل اتاقم بودم که صدای محکم در را شنیدم. صدا چنان بلند بود که من را حیران و عصبی کرد. من به رفتن روث فکر می کردم. یه ضربه دیگه ای به در خورد. عصبانی و مصر به نظر می رسید. حالم بهم خورد و احساس کردم قلبم به سرعت در سینه ام می تپد. احساس کردم روی زمین چسبیده ام. ضربه دوباره شروع شد. می دانستم که مادرم در رختخواب است و پدر و برادرم در خانه نیستند. باید جواب آن در زدن را می دادم. هیچ کس دیگری نبود.

از پنجره آشپزخانه نگاه کردم و انتظار داشتم ماشین گشت معاون کلانتری را جلو و معاون را در جلوی در ببینم. در عوض یک مرد بود. مردی با کت و شلوار در را باز کردم، او به من نگاه کرد، سپس پدرم را خواست.

گفتم: او اینجا نیست.

- لطفاً به پدرتان بگویید متأسفم که پیش از این نتوانستم به او پول بدهم. لطفاً این پاکت را به او بدهید و لطفاً از طرف من از شکیبایی او تشکر کنید.

پاکت را به من داد و رفت. در ورودی را بستم و به پاکت در دستم نگاه کردم. جلوی آن نام و نشانی نوشته شده بود. آن را برگرداندم. مهر و موم نشده بود، بنابراین لبه پاکت را باز کردم. می توانستم پول را در داخل ببینم. پول زیاد و زیاد.

وارد اتاق خواب شدم و آن را به مادرم دادم. پاکت را باز کرد و به آرامی پول را شمرد. پول کافی برای پرداخت اجاره خانه برای سه ماه آینده، بلکه برای پرداخت قبوض و خرید غذا وجود داشت. من نمی توانستم چنین چیزی را باور کنم. جادو کار کرده بود. واقعاً کار کرد.

- من باید برم! سر مامانم داد زدم

سوار دوچرخه ام شدم و با سرعت هر چه تمامتر به مغازه جادویی برگشتم. روث داشت با نیل از در بیرون می رفت.

بلند صدایش زدم: روث! روث!

او و نیل هر دو در پیاده رو توقف کردند.

نیل گفت: خوشحالم که برگشتی. من می خواستم این را زودتر به شما بدهم. کیفی از فروشگاه به من داد. شما هنوز هم می توانید بیایید، حتی وقتی مادرم نیست. هر زماندلت خواست بیا پیشم. تشکر کردم و او به سمت ماشین رفت تا منتظر روث بماند.

به چشمانش نگاه کردم. گفتم: واقعاً کار می کند. اشک در چشمانم حلقه زده بود.

- جادو. واقعی است روث!

در حالی که من روی دوچرخه ام نشسته بودم، دستانش را دور من گرفت و بغلم کرد.

- می دانم، جیم، می دانم. او دور شد و به سمت ماشین حرکت کرد، اما بعد برگشت.

- الان متوجه شدی، درسته؟ متوجه قدرتی که در درون خود داری؟ تو آماده بودی که یاد بگیری و من این افتخار را داشتم که به تو یاد بدهم. هریک از ما این قدرت را در درون داریم. هریک از ما فقط باید یاد بگیریم که چگونه از آن استفاده کنیم. اما به یاد داشته باشید، جادویی که به شما یاد دادم قدرتمند است. برای خوبی قدرتمند است، اما در دستان کسی که آماده نیست، می تواند صدمه ببیند و باعث درد شود. و همچنین به یاد داشته باشید، جیم، این افکار خودت هست که واقعیت را بوجود می آورد. دیگران تنها زمانی می توانند واقعیت شما را بسازند که تو خودت آن را خلق نکنی.

من او را در حال رفتن تماشا کردم. فکر می کردم در آخرین لحظاتی که با هم داشتیم فهمیدم چه می گوید، اما به اندازه کافی متوجه نشدم. تقریباً کافی نیست بعداً در زندگی من زمانی فرا می رسید که من واقعاً می فهمیدم، اما قبل از این اتفاق باید معنای روث در مورد چنین قدرتی را در دستان کسی که آماده نبود تجربه می کردم. من اون کسی بودم

به کیفی که نیل به من داده بود نگاه کردم. یک سر انگشت شست پلاستیکی و چند دسته کارتهای مختلف از کارتهای علامت گذاری شده وجود داشت.

یک دقیقه به نیل فکر کردم. کیف رو بستم من واقعاً جادوی او را دوست داشتم، اما با جادویی که روث به من آموخت، مقایسه نمی شود. من چیز بهتری داشتم به چیزی خیلی قوی تر قرار بود به چیزی که می خواستم برسم. و یکی از چیزهایی که می دانستم نمی خواهم این بود که فقیر باشم یا افرادی که فکر می کردند بهتر از من هستند، چون پول داشتند و در خانه های خوب زندگی می کردند و ماشین های خوب رانندگی می کردند و مشاغل خوبی داشتند به آنها نگاه می کردند. قرار بود همه چیز داشته باشم. هیچ کس قرار نبود از بالا به من نگاه کند. قرار بود دکتر بشم کسی که همه به او نگاه می کردند. قرار بود یک میلیون دلار داشته باشم. من قدرتمند خواهم بود

موفقیت‌آمیز. من می‌دانستم چگونه این کار را انجام دهم. روث به من یاد داده بود. این جادو بزرگتر از هر چیزی بود که تا به حال تصور می‌کردم. و در تمام طول آن درست در درون من نشسته بود. من فقط آن را نمی‌دانستم. ذهنم را تربیت می‌کردم. من تمرین می‌کردم. من سخت‌تر کار می‌کردم، بیشتر انجام می‌دادم - هر کاری که لازم بود. می‌دانستم که آن را در خودم دارم.

ما در آن خانه ماندیم این همه مدرکی بود که نیاز داشتم. جادوی روث واقعی بود و قدرتمند بود. من آن را از لیست خود حذف کردم و می‌دانستم که بقیه آن را نیز حذف خواهم کرد.

من از لانکاستر متنفر بودم. مطمئناً، وضعیت خانوادگی من به احساس من نسبت به این مکان کمک زیادی کرد، اما اگر لنکستر نبود، جادویی را که به من امکان می‌دهد کارهای خارق‌العاده‌ای انجام دهم، یاد نمی‌گرفتم. من از اینکه آنجا بودم، در آن زمان، در آن مکان، برای ملاقات با فرد مناسب، سپاسگزارم. کسی که با جادویش مغزم را تغییر داد.

واقعیت من قبل از روث این بود که احساس می‌کردم گم شده بودم و زندگی مکانی ناعادلانه بود که در آن برخی خوش شانس بودند و برخی خوش شانس نبودند. من هیچ احتمال واقعی نمی‌دیدم که بتوانم شخص مهمی شوم یا از دنیای کوچک و بدبختی که پدر و مادرم در آن زندگی می‌کردند فرار کنم. بعد از روث، من دنیا را طور دیگری دیدم. من خودم را طور دیگری دیدم. من به دنیایی از امکانات نامحدود اعتقاد داشتم. می‌توانستم هر چیزی را که می‌خواستم خلق کنم و این به من احساس قدرت و هدف داد. در نهایت، همه ما توانایی یادگیری یک جادو را داریم. من از قدرت ذهنم استفاده کرده بودم و آماده بودم از این قدرت استفاده کنم و اجازه ندهم کسی یا چیزی مانع شود.

ترفند روث شماره ۲

مشخص کردن مقصود و هدف شما

۱. در یک اتاق ساکت بنشینید و چشمان خود را ببندید.
۲. به هدف یا چیزی که می‌خواهید به آن برسید فکر کنید. انجام نمی‌دهد.
مهم است که جزئیات چشم انداز به طور کامل شکل نگرفته باشد. مهم است که چنین هدف یا چشم اندازی هدفی باشد که متضمن آسیب به دیگری یا قصد بد نباشد. در حالی که این تکنیک می‌تواند به شما در دستیابی به چنین هدفی کمک کند، اما در نهایت منجر به درد و رنج برای خودتان و نارضایتی شما می‌شود.

۳. بدن خود را کاملاً آرام کنید.

۴. پس از آرام شدن، روی تنفس خود تمرکز کنید و سعی کنید ذهن خود را خالی کنید
کاملاً از همه افکار

۵. هنگامی که افکار به وجود می‌آیند، توجه خود را به نفس خود هدایت کنید.

۶. به دم و بازدم ادامه دهید و ذهن خود را کاملاً خالی کنید.

۷. اکنون به هدف یا آرزوی خود فکر کنید و خود را دارای آن ببینید

آن را به انجام رساند. همانطور که به آرامی نفس می‌کشید با دید بنشینید و بیرون

۸. احساسات مثبت مرتبط با انجام کار خود را احساس کنید

هدف یا رسیدن به آرزو تجربه کنید که چه حس خوبی دارد که فکری را در پیش گرفته‌اید و آن را به واقعیت تبدیل کرده‌اید. با احساسات مثبت بنشینید تا خود را در حال رسیدن به هدف خود می‌بینید.

۹. هنگامی که دیدید که به هدف رسیده‌اید و با احساسات مثبت روبرو شدید، شروع به اضافه کردن جزئیات به چشم انداز کنید. دقیقاً چطوری به نظر می‌آید؟ شما کجا هستید؟ مردم چگونه به شما پاسخ می‌دهند؟ تا جایی که ممکن است جزئیات را به بینایی اضافه کنید.

۱۰. یک تا دو بار در روز یا بیشتر به مدت ده تا ۳۰ دقیقه تکرار کنید. هر بار با تصور اینکه خودتان به هدف‌تان رسیده‌اید شروع کنید. با احساسات بنشین هر بار که به چشم انداز نگاه می‌کنید جزئیات بیشتری را اضافه کنید. مبهم شروع می‌شود، اما هر چه تعداد دفعات بیشتری تمرین را انجام دهید، دید بیشتر واضح‌تر می‌شود.

۱۱. با هر بار انجام تمرین، متوجه خواهید شد که دید را اصلاح می‌کنید، زیرا ضمیر ناخودآگاه شما شروع به شفاف سازی قصد می‌کند. ممکن است شگفت زده شوید که چه چیزی کشف می‌کنید و چگونه در نهایت به هدف خود می‌رسید. آنچه مهم است هدف است، نه اینکه دقیقاً چگونه به آنجا می‌رسید.

با وضوح هدف است که چشم انداز به واقعیت تبدیل می‌شود.

بخش دوم: اسرار مغز

شش: خودت درخواست کن

اگر زندگی من یک فیلم تلویزیونی ساخته شده بود، شاید یکی از فیلم‌های ویژه بعد از مدرسه از شبکه ABC که در دهه ۱۹۷۰ پخش شد. پس از اینکه جادوی روث ما را از بیرون راندن باز داشت، زندگی به طرز چشمگیری تغییر می‌کرد. پدرم نوشیدن الکل را متوقف می‌کرد، مادرم تاریکی افسردگی را برای همیشه رها می‌کرد، پول به شکلی جادویی در آستان ما ظاهر می‌شد، و همه ما به عنوان یک خانواده هسته‌ای کامل، ساخته شده برای تلویزیون، با خوشبختی زندگی می‌کردیم و برندی بانچ هم هیچ کاری با خانواده دوتی نداشت.

اما جادوی روث به این شکل عمل نکرد. یک غول از بطری بیرون نیامده بود تا هر آرزوی من را در زمان واقعی برآورده کند. خانواده من به طرز جادویی متحول نشدند. پدرم هنوز مشروب می‌خورد. برادرم هنوز خودش را از دنیا پنهان می‌کرد. مادرم هنوز با افسردگی و اختلال تشنج دست و پنجه نرم می‌کرد. این جادو به من داده شده بود، بله، اما این به من بستگی داشت که آن را تمرین کنم و کاملش کنم و همچنان بر این باور باشم که غیرممکن، ممکن است. می‌توانستم سعی کنم واقعیت جدیدی برای خودم بسازم، اما نمی‌توانم افرادی را که دوستشان داشتم تغییر دهم، مهم نیست که چقدر قصد داشتم. آنها باید انتخاب می‌کردند که واقعیت خود را تغییر دهند و این اتفاق نیفتاد. شاید این دردناک‌ترین قسمت کودکی باشد. زندگی ما به دیگران وابسته است و خارج از کنترل ماست. اغلب تأثیر انتخاب‌های دیگران می‌تواند عمیقاً زخمی باشد و زخم‌های ماندگاری بر جای بگذارد.

شاید نتوانم واقعیت دیگران را تغییر دهم، اما می‌دانستم که می‌توانم واقعیت خودم را تغییر دهم. می‌دانستم که تک‌تک چیزهای فهرست من به حقیقت می‌پیوندد، و بلافاصله پس از رفتن روث، آن‌ها را آنقدر به خاطر سپرده بودم که با کتاب دیل کارنگی و ترفندهای جادویی ام از نیل، آن‌ها را در جعبه مخصوصم گذاشتم. دفترچه کوچکی را هم داشتم که در جعبه نگه می‌داشتم و همه چیزهایی را که روث به من آموخته بود در داخل آن نوشته بود.

هر روز صبح و هر شب، روز به روز، هفته به هفته، ماه به ماه تمرین می‌کردم. درست همانطور که ورزشکارانی که خود را در حال انجام یک مهارت بارها و بارها در سر خود تجسم می‌کنند یا تصور می‌کنند که یک مهارت را بارها و بارها در سر خود انجام می‌دهند - پرش کامل، سوراخ در یک، دویدن خانگی در بالای زمین مرکزی در حال تغییر فیزیولوژی و ایجاد الگوهای عصبی در خود هستند.

مغزی که در واقع ماهیچه‌های خود را قادر می‌سازد تا به روش‌های جدیدی عمل کنند، من از تصاویر بصری برای ایجاد مسیرهای عصبی جدید در مغزم استفاده می‌کردم. مغز بین تجربه‌ای که به شدت تصور می‌شود و تجربه‌ای که واقعی است، تمایز قائل نمی‌شود. من مدت‌ها قبل از اینکه برای کالج یا دانشکده پزشکی اقدام کنم، ذهنم را برای دکتر شدن آموزش می‌دادم، فقط با تجسم خودم به عنوان یک پزشک. یکی دیگر از رمز و رازهای مغز این است که همیشه چیزهای آشنا را به چیزهای ناآشنا انتخاب می‌کند. با تجسم موفقیت آینده‌ام، این موفقیت را برای مغزم آشنا می‌کردم. نیت چیز خنده‌داری است و مغز هر چیزی را که قصدش را روی آن قرار می‌دهد همان چیزی است که می‌بیند.

آیا تا به حال به خرید نوع خاصی از ماشین فکر کرده‌اید و به نظر می‌رسد که به طور ناگهانی هر جا که می‌روید دقیقاً همان نوع ماشین را می‌بینید؟ آیا این قصد شما بود که ماشین را به شکلی جادویی ظاهر کرد یا این توجه متمرکز مغزتان بود که به شما اجازه داد در نهایت آنچه را که همیشه در مقابل شما بود ببینید؟

شما آنچه را که انتظار دارید به دست می‌آورید. می‌تواند یک ایده ساده باشد که به عصر جدید، فکری که احساس خوبی دارد یا نمونه‌ای قدرتمند از علوم اعصاب و انعطاف‌پذیری مغز است. توجه یک چیز قدرتمند است. به معنای واقعی کلمه می‌تواند مغز ما را تغییر دهد و ماده خاکستری بیشتری در همان قسمت‌هایی ایجاد کند که به ما کمک می‌کند یاد بگیریم، اجرا کنیم و رویاهایمان را محقق کنیم. روث به من آموخت که به آنچه در زندگی انتظار داشتم توجه کنم. آیا انتظار داشتم در فقر زندگی کنم؟ آیا انتظار داشتم زندگی‌ام اهمیتی نداشته باشد، زیرا از کمک‌های دولتی استفاده می‌کردم یا در خانواده‌ای الکلی بزرگ شده بودم؟ آیا انتظار داشتم ارزشم به خاطر جایی که زندگی می‌کردم یا پدر و مادرم چه کسانی بودند، زیاد نباشد؟

روث به من یاد داد که توجه و قصد را بر روی هویت به عنوان یک کودک فقیر از یک خانه غافل متمرکز کنم و آن را به سمت چیزی که ذهنم فکر می‌کرد بیشتر می‌خواهد حرکت دهم. پول رولکس. موفقیت پورشه دکتر اینها آشنای جدید من بودند - اینها تصاویری بودند که روی سلول‌ها و درون سیناپس‌های قشر جلوی مغزم حک کردم. قشر جلوی مغز عملکردهای اجرایی ما را کنترل می‌کند. برنامه‌ریزی، حل مسئله، قضاوت، استدلال، حافظه، تصمیم‌گیری. این چیزی است که به ما کمک می‌کند واکنش‌های عاطفی خود را تنظیم کنیم، بریک عادت بد غلبه کنیم یا انتخاب عاقلانه‌ای داشته باشیم. این مکانی در مغز ما است که به ما اجازه می‌دهد تا ذهن خود را در نظر بگیریم. آنچه روث قبلاً شروع به انجام دادن آن به من کرده بود. همچنین جایی است که ما یاد می‌گیریم احساس همدلی کنیم و ارتباط با دیگران روث به من مهارت‌هایی را آموخت که بتوانم به هر چیزی که در زندگی می‌خواهم برسم، و من تمام تمرکز را روی نشان دادن آینده‌ای که در موردش آرزو می‌کردم متمرکز کردم.

من در مورد هیچ یک از جزئیاتی که به من کمک می‌کند وارد کالج و دانشکده پزشکی شوم هیچ ایده‌ای نداشتم - در واقع از کل این روند کاملاً غافل بودم. اما تنظیم قصد نوعی جادوی خودش است، و از آن تابستان در مغازه جادوگری، به نظر می‌رسید که جهان همیشه توطئه می‌کند تا من را دقیقاً به جایی که باید می‌بودم برساند.

البته، وقتی نوبت به بقای دبیرستان می‌رسید، جهان هستی در هیچ کجا یافت نمی‌شد. در نگاهی به گذشته، شاید باید قصدم را بیشتر روی موفقیت در مدرسه می‌گذاشتم و روی یک چیز در یک زمان تمرکز می‌کردم، به جای اینکه زندگی چگونه به نظر می‌رسید، وقتی بالاخره یک نفر بودم.

سال‌های دبیرستان من مثل برق و باد گذشت. در برخی زمینه‌ها خیلی خوب عمل کردم، اما در برخی دیگر فقط قبول شدم. من هنوز تصویر روشنی از آنچه برای رفتن به کالج یا دانشکده پزشکی باید انجام می‌دادم نداشتم. من همچنین متوجه نشدم که چگونه درخواست کمک یا

راهنمایی کنم. فقط بعداً متوجه شدم که بسیاری از افراد اگر فقط از آنها خواسته شود کمک خواهند کرد. اما در آن زمان هنوز احساس می‌کردم که تنها هستم و نمی‌دانستم چگونه بپرسم یا حتی چه بپرسم. به عنوان یک کودک، نداشتن مربی یا افرادی که برای مشاوره یا راهنمایی به آنها مراجعه کنید، تأثیر زیادی بر موفقیت در زندگی دارد. اگر ندانید چیست، نمی‌توانید آن را انجام دهید. من می‌خواستم در دبیرستان ورزش کنم و به عنوان یک دانشجوی سال اول در تیم‌های فوتبال، بسکتبال و بیسبال شرکت کرده بودم، اما خیلی زود متوجه شدم که ورزش مدرسه هم به پول و هم به مشارکت والدین نیاز دارد، و من هیچ کدام را به طور مداوم نداشتم.

زمانی که نمی‌توانید برای تمرین، به موقع بررسی، یا نمی‌توانید در یک بازی حاضر شوی، نباید عضو یک تیم باشید، چون باید در خانه بمانید و از مادرتان نگهداری کنید یا باید شبهای تعطیل به بار بروی و پدرت را پیدا کنی. احساس تعلقی را که در یک تیم تجربه کردم، دوست داشتم با لباس‌های متحدالشکل، همه مثل هم بودیم و هدف مشترکی داشتیم.

من در دبیرستان حرفه‌ای نتوانستم در رشته ورزشی دلخواهم شرکت کنم و مقام بیاورم. اگرچه به شدت می‌خواستم این کار را انجام دهم چون به ورزش علاقه داشتم، بنابراین در سال سوم، لیست ده موردی خود را بیرون آوردم و این را به آن اضافه کردم: انجام ورزش حرفه‌ای و مقام آوردن در همان رشته ورزشی در دانشکده و عضو تیم شدن.

دانستن اینکه فهرستم را در جای امنی گذاشته‌ام، به من کمک کرد تا ناامیدی‌های زندگی و به نظر بی‌عدالتی را کنار بگذارم، و آرام کردن بدنم و آرام کردن ذهنم هر روز عصر، اضطراب من را در مورد مدرسه و خانه کاهش داد. داشتم زندگی می‌کردم برای آینده‌ای که در ذهن من وجود داشت، و مکان بسیار لذت بخشی برای زندگی نسبت به آپارتمان کوچک کثیف ما بود که بوی کپک و دود سیگار می‌داد. سعی کردم در خانه نباشم، مگر اینکه جادوی روث را تمرین کنم یا بخوابم.

این تمایل به کمتر ماندن در خانه منجر شد. تا برای شرکت در دوره کاوشگری پلیس درخواست بدهم. برای اینکه یک پیشاهنگ کاوشگر پلیس باشید باید بالای پانزده سال سن داشته باشید، حداقل معدل ۲ از ۷ در دبیرستان داشته باشید و از ویژگی اخلاقی خوبی برخوردار باشید. به مدت دوازده هفته هر شنبه با اتوبوس به آکادمی پلیس در لس آنجلس می‌رفتیم و در مورد اجرای قانون با خبر می‌شدیم. ما به مدت هشت ساعت در مورد پلیس جامعه، رویه‌های جنایی، دفاع شخصی و ایمنی اسلحه مطالعه کردیم و در آمادگی جسمانی تمرین کردیم. همه معاون کاوشگر همان پیراهن خاکی و شلوار سبز تیره را پوشیدند. دقیقاً مثل حضور در یک تیم ورزشی نبود، اما هنوز هم باید یک لباس بیوشم و بخشی از چیزی بزرگتر از خودم باشم. همچنین خوب بود که شنبه‌ها جایی برای رفتن داشته باشیم. هنگامی که از برنامه فارغ‌التحصیل شدیم، کاوشگر رسمی بودیم و در نقش‌های مختلف در بخش کلانتری محلی خود شرکت کردیم و دوشادوش یک معاون کار می‌کردیم. یک روز ممکن است در حال گشت زنی باشیم، در اطراف جامعه رانندگی کنیم و به تماس‌ها پاسخ دهیم. بار دیگر ممکن است مسئول کنترل جمعیت در رویدادهای مختلف مانند رژه‌ها، بازی‌های فوتبال دبیرستانی، و نمایش سالانه آتش بازی چهارم ژوئیه باشیم. یا می‌توانیم در زندان در کنار افسرانی کار کنیم که هرکسی را که دستگیر می‌شد، پردازش و رزرو

می کردند.

یک شبه شب مأموریت من این بود که در منطقه رزرو در ایستگاه کلانتر در لنکستر کار کنم. من به زندانبان کمک می کردم و به همین دلیل کلیدی به من داده شد. کلید را با افتخار به حلقه شلوارم آویزان کردم و منتظر بودم تا تعدادی از جنایتکاران حرفه‌ای را سرنگون و پشت میله‌های زندان بباندازم. تصور می کردم که زندان پر از زندانی است، در حالی که من بیرون سلول، کلید سرنوشت آنها را در دست دارم. من با آن کلید ویژه قدرتمند بودم، اما بیشتر شب کسی نبود که مرا با شکوه تمام ببیند.

دسته‌های زیادی از پرونده و گزارش‌ها را در جای مخصوص خودش بایگانی کردم، چندین کوکا از دستگاه خودکار نوشیدم و اساساً به این فکر می کردم که این بخش از کار پلیس بسیار کسل کننده است. درست قبل از اینکه شیفت داوطلبانه من تمام شود، صدای ماشین گشتی را شنیدم که بیرون از قسمت رزرو حرکت کرد و گشتی را دیدم که با مردی ژولیده و دستبند زده وارد شد. نمی توانستم صورتش را ببینم. او آشکارا مست بود و صحبت‌هایش درهم و برهم بود. احساس کردم قلبم شروع به تپیدن کرد. خودش بود من به زودی این جنایتکار را پشت میله‌های زندان می بینم. مامور گشت با جنایتکار از کنارم گذشت. شانه‌هایش خمیده بود، و من هنوز نمی توانستم صورتش را ببینم، اما هنگام راه رفتن تکان می خورد و تلو تلو خورد. کلیدم را بیرون آوردم، چون می دانستم بعد از انگشت نگاری و رزرو او، زمان قفل کردنش فرا رسیده است. جنایتکار پشت میز نشست و آن وقت بود که سرش را بالا گرفت و درست به من نگاه کرد.

با ورم نمی شد، پدرم بود. او گیج و عصبانی و بسیار بسیار مست به نظر می رسید. احساس کردم حالت تهوع بدی دچارم شد. به سرعت از او دور شدم و به سمت بایگانی رفتم. خیلی خجالت کشیدم من یک مقاله کامل برای برنامه معاون معاون کلانتری در مورد شخصیت بالای اخلاقی خود، نوشته بودم.

حالا آنها در مورد من چه فکری می کردند؟ من به سؤالات مربوط به خانواده‌ام به روشی ای بسیار مبهم پاسخ داده بودم و خود را متقاعد کرده بودم که نمایندگان نمی دانند من چقدر فقیر هستم یا اینکه پدرم یک الکلی عصبانی است که بارها به زندان رفته است. بخشی از دلیل پیوستن من به کاوشگرها این بود که ثابت کنم چقدر متفاوت از خانواده‌ام هستم.

کشوی بایگانی را باز کردم و فقط به ردیف پرونده‌های داخل خیره شدم. ای کاش می توانستم از کلید مخصوصم برای قفل کردن خودم از این مکان استفاده کنم. چرا همیشه به نظر می رسید که مهم نیست کجا می روم، نمی توانم از این که هستم و اهل کجا هستم فرار کنم؟

دستی را روی شانه‌ام احساس کردم و سرم را بلند کردم و دیدم معاون ناظم کنارم ایستاده است.

او گفت: متأسفم که این اتفاق افتاد. آن موقع فهمیدم که او حتماً می دانست که پدرم کیست. می توانستم گرما را روی صورتم احساس کنم، بنابراین سرم را پایین نگه داشتم. قرار نبود گریه کنم، اما مطمئن نبودم که باید چه کار کنم. آیا من واقعاً مجبور بودم پدرم را حبس کنم؟

من با افسری که او را آورد صحبت کردم. ما قصد نداریم اتهامی را مطرح کنیم. به او اجازه می دهیم هوشیار شود و او را به خانه برسانیم.

سرمو تکون دادم و زمزمه کردم: ممنون.

من فقط دلم می‌خواست ناپدید شوم، اما سرپرستم هنوز آنجا ایستاده بود و دستش را روی شانه‌ام گذاشته بود.

به آرامی گفتم: جیم.

به چشمانش نگاه کردم و منتظر قضاوت یا حتی بدتر از آن ترحم بودم. اما من هم ندیدم و در آن لحظه، به یاد آوردم که روژ یک بار به من گفت که فقط به این دلیل که چیزی شکسته است، به این معنی نیست که همه چیز خراب است. من همیشه تصور می‌کردم که مردم مرا به خاطر پدرم، به خاطر فقرم، به خاطر تمام چیزهایی که نداشتم اما احساس می‌کردم، قضاوت می‌کردند.

دست آن معاون روی شانه‌ام، با دیدن چشمان پراز مهربانی او، متوجه شدم که این گونه خودم را قضاوت کردم. من فقیر بودم پدرم الکلی بود. اما من شکسته نشدم لازم نبود همه چیز شکسته شود فقط به این دلیل که چیزی شکسته است. من مجبور نبودم بشکنم.

- بله قربان؟

- آیا می‌خواهید شیفت خود را تحویل بدی یا امشب سرشیفت بمانی!

- من می‌خواهم بمانم قربان.

لحظه‌ای که این را گفتم، می‌دانستم که درست است. پدرم راه خود را داشت و من هم راه خود را. معاون دوباره به من نگاه کرد. می‌دانی، جیم، پدر من هم یک مرد الکلی بود. هم می‌دانم چه احساسی داری. آخرین فشار را روی شانه‌ام احساس کردم و بعد معاون برگشت و از در بیرون رفت.

وقتی به افرادی نگاه می‌کنی که در یک خانه الکلی بزرگ شده‌اند نگاه می‌کنی، دو نتیجه مشترک می‌بینی. یا آنها بزرگ می‌شوند تا معتاد شوند یا خودشان الکلی شوند، که از آسیب‌های روحی خودشان همراه با قرار گرفتن در معرض ژنتیکی آنها ترکیب شود. یا اینکه بیش از حد موفق می‌شوند. متفاوت از خانواده اصلی خود و تمایل به فرار دارند. من نوع دوم بودم این بخشی از دلیل پیوستن من به قانون اجرای قانون بود. من از پرستش بودن در یک گروه منتخب با شخصیت اخلاقی بالا خوشم آمد. مطمئن نیستم که می‌خواستم دنیا را متقاعد کنم یا فقط خودم. مانند زمانی که پدرم دستگیر شد، من همیشه نمی‌توانستم دو دنیای متفاوت را گهگاهی با هم برخورد نکنند. یکی دیگر از وظایف من برای کاوشگران کمک به بسته بندی و توزیع سبدهای غذایی برای فقرا در طول فصل کریسمس بود. سبدهای حصیری بزرگ پراز کدو تنبل کنسرو شده، نان سفید برای پر کردن، سیب زمینی شیرین و البته یک بوقلمون بزرگ بزرگ بسته بندی کردیم. چند روز مانده به کریسمس، معاون‌ها به محله‌ها رفتند و سبدها را تحویل دادند.

من جزو خدمه‌ای نبودم که سبدها را تحویل می‌دادند، اما دوست داشتم داستان‌هایی را بشنوم که همه درباره اتفاقاتی که وقتی درب‌های مردم را زدند و آنها را با یک سبد هدیه غافلگیر کردند، می‌گفتند. گاهی اوقات مردم گریه می‌کردند، و من شنیده بودم که یکی از افسران می‌گفت: فکر می‌کنید قبلاً بوقلمون ندیده‌اند.

وقتی با این سبدها کمک کردم احساس خوبی داشتم. این احساس شادی بود که روزها یا حتی

هفته‌ها ادامه داشت. این همان احساسی بود که وقتی تمرین کردم که ذهنم را آرام کنم، همانطور که روث به من آموخته بود. ترفندهای روث یک بخشی از زندگی روزمره من من به کسی در مورد آن چیزی نگفتم، اما هر روز صبح و هر شب بدنم را آرام می‌کردم، ذهنم را آرام می‌کردم و تصور می‌کردم که در زندگی چه می‌خواهم و چه کسی خواهم بود. قلبم را باز نکردم آن ترفند برای من سخت بود. خیلی سخت بود که به خودم عشق بورزم زیرا به نوعی درونی کرده بودم که موقعیتم تقصیر من است. همچنین ابراز محبت و شفقت بی‌قید و شرط به خودم و دیگران باعث ناراحتی من شد. مخصوصاً آنهایی که احساس می‌کردم مرانادیده گرفته‌اند یا با من بد رفتار می‌کنند.

وقتی گشتی را دیدم که با یک سبد حصیری بزرگ در بغل به سمت در ورودی خانه ما می‌رود، پشت پرده‌ها پنهان شدم و به مادرم اجازه دادم ضربه را پاسخ دهد. من وحشت کردم. من این احساس را داشتم که در آن سال در لیست بودیم. من نمی‌خواستم کسی باشم که به سبد نیاز دارد. من مادرم را تماشا کردم که یکی از سبدهایی را که در اوایل آن هفته جمع‌آوری کرده بودم، باز کرد. سبد یادآور این بود که ما فقیر بودیم. نمی‌خواستم به دیگران تکیه کنم. با این حال، بدون آن سبد، ما در کریسمس شام بوقلمون نمی‌خوردیم. هیچ کس در خانواده من نمی‌دانست که من در بسته بندی این هدیه کمک کرده‌ام. احساس خوبی داشتم، نه به این دلیل که سبد را بسته بودم، بلکه به این دلیل که با دیدن اینکه مادر و پدرم چقدر خوشحال بودند، به من یادآوری کردند که این سبدها برای خیلی‌ها چقدر ارزش دارند. به ندرت پیش می‌آید که در هر دو طرف یک عمل مهربانانه یا سخاوتمندانه قرار بگیریم. در آن تعطیلات خاص، لذت بخشیدن و لذت گرفتن را آموختم. این یک برخورد شدید بود، و من کمتر می‌دانستم که دانش هر دو چگونه زندگی بزرگسالی من را نشان می‌دهد.

من در تمام دوران دبیرستان، از سن چهارده تا هفده سالگی، در برنامه معاون کاوشگری ماندم. این به من احساس هدف و مکانی برای تعلق داد، و این دو چیز، همراه با تمرین روزانه من از جادوی روث، یک کیمیاگری بسیار ظریف در من ایجاد کرد. دریافتم که ترس، اضطراب و نگرانی دیگر احساسات مفیدی برای سرگرم کردن نیستند. بیشتر و بیشتر می‌توانستم افکار و احساساتم را بدون درگیر شدن در واکنش عاطفی به آنها مشاهده کنم. من دقیقاً مطمئن نبودم که چه کسی می‌شوم، اما می‌دانستم که دیگران کودکی که بودم نیستم. خانواده من فقط خانواده من شدند، نه زخمی که هر روز باعث درد من می‌شد. من همچنین به وضوح می‌دانستم که من پدر، مادر، برادر یا خواهرم نیستم. من خودم بودم اعمال آنها مال من نبود. برادر و خواهرم هر دو مشکلات خودشان را داشتند و خودشان را سرنوشتی که باید دنبال می‌کردند. خواهر ناتنی من که نه سال بزرگتر بود، دبیرستان را رها کرده بود، در جوانی ازدواج کرده بود، از آنجا نقل مکان کرده بود و برای گذران زندگی به سختی زندگی می‌کرد. او در سال ۲۰۱۱ به دلیل مشکلات سلامتی ناشی از اختلال ایمنی مزمن و چاقی درگذشت. برادرم که بسیار باهوش بود، در زمان و مکانی که نمی‌پذیرفت که مردم می‌توانند فردی همجنس را دوست داشته باشند، با همجنس‌باز بودن دست و پنجه نرم می‌کرد. او اغلب به دلیل متفاوت بودن مورد آزار و اذیت قرار گرفته بود، حتی اگر این تفاوت نامی یا بیان نشده بود. او لنکستر را در دوران دبیرستان ترک کرد و در دو سال آخر دبیرستان من حتی بیشتر احساس تنهایی می‌کردم. اما لنکستر به مکانی تبدیل شد که روزی آن را ترک خواهم کرد نه مکانی که در آن گیر کرده بودم. من به آنچه روث به من آموخته بود ایمان کامل داشتم و اطمینان کامل داشتم که آینده‌ام به دیدار من می‌شتابد.

با شروع سال آخر، متوجه شدم که باید در مورد دانشگاه فکر کنم، اما نمی‌دانستم از کجا شروع کنم. پدر و مادرم، در حالی که تشویق می‌کردند، فقط تصور می‌کردند که از آنجایی که گفتم به دانشگاه می‌روم، این اتفاق به نوعی می‌افتد. مشاور راهنمایی من حتی آن را به عنوان یک گزینه مطرح نکرد. ملاقات او با من کوتاه بود و به من اطلاع دادند که اگر بخواهم می‌تواند اطلاعاتی در

مورد دانشکده‌های فنی به من بدهد. من حتی نمی‌دانستم که یک مشاور راهنمایی وجود دارد تا زمانی که اطلاعیه‌ای دریافت کردم که قرار ملاقات تعیین شده است. در حالی که در برخی از دروس خوب عمل کرده بودم، در مجموع نمراتم متوسط بود. من هیچ درک واقعی از لزوم نمرات خوب نداشتم. برای من مدرسه مکانی بود که باید در آن شرکت می‌کردم، و در حالی که طبیعتاً از یک طرف می‌خواستم خوب کار کنم، هیچ مثالی در مورد چگونگی مطالعه یا آمادگی برای موفقیت در مدرسه نداشتم. هیچ‌وقت در خانواده‌ام کسی پیشنهاد نکرده بود که در انجام تکالیف به من کمک کند یا حتی به من بگوید که باید آن را انجام دهم.

در حالی که مادرم مرا تشویق به انجام کارهای خوب می‌کرد، نمی‌دانستم دقیقاً چه چیزی مستلزم آن است. من کسی را نمی‌شناختم که به دانشگاه رفته باشد. مطمئناً پولی برای پرداخت هزینه دانشگاه نداشتم. و من هیچ ایده‌ای نداشتم که چگونه درخواست کنم. با این حال، من کاملاً و ساده لوحانه مطمئن بودم که سال بعد به دانشگاه می‌روم.

مدت کوتاهی پس از ملاقاتم با مشاور راهنمایی بود که سعی کردم به این فکر کنم که از چه کسی می‌توانم در مورد نحوه درخواست برای کالج بپرسم. در کلاس علوم نشسته بودم و منتظر بودم که یک سخنرانی در مورد سه قانون ترمودینامیک شروع شود که متوجه شدم دختر زیبای کنار من در حال پر کردن یک دسته از فرم‌ها بود. پرسیدم: چکار می‌کنی؟ این همه چی هستند؟ تعجب کردم که آیا ما آزمون علوم داشتیم که از دست من در رفته باشد؟

از روی کاغذهایش نگاه کرد. و گفت: من دارم درخواست دانشگاه‌مو پر می‌کنم.

سرم را تکان دادم، انگار دقیقاً می‌دانستم چه چیزی را در سر دارد.

پرسیدم: حالا کجا میری؟ سرم را به طرفین کج کردم، اما نتوانستم نام هیچ اسمی را روی فرم‌های او ببینم.

او گفت: دانشگاه کالیفرنیا، اروین.

- واقعاً؟ دقیقاً مطمئن نبودم که اروین کجاست، اما می‌دانستم که جایی در جنوب لس‌آنجلس است.

او کمی خندید.

خب، اینجا جایی است که امیدوارم در آن قبول بشوم و بتوانم بروم. آخرین مهلت برای همه اینها جمعه آینده است. من فرصت ندارم همه‌ی آن را انجام دهم.

دستانش را روی کاغذها تکان داد. من چیزی نگفتم زیرا ذهنم به سمت دیگری کشیده شد. مهلت‌ها؟ نمی‌دانستم برای درخواست دادن مهلت مشخص شده‌ای وجود دارد. اصلاً نمی‌دانستم هیچ قضیه چیه و اصل ماجرا بر چه استوار شده است، و برای لحظه‌ای حس دودلی کردم. آیا من می‌توانستم برای رفتن به دانشگاه درخواست بدهم؟

او از من پرسید: کجا میری؟

یک لحظه فکر کردم که چگونه جوابش را بدهم.

- من هم به ارواین کالیفرنیا می‌روم.

نمی‌دانم چرا این حرف از دهانم خارج شد، اما در همان لحظه مدرسه انتخاب اول من بود. من واقعاً چیزی در مورد این دانشگاه نمی‌دانستم، اما هنوز دانشگاه دیگری غیر از این دانشگاه را هم

نمی‌شناختم. می‌دانستم که برای دکتر شدن باید به کالج بروم، اما هیچ کس تا به حال به من نگفته بود که ضرب‌الاجل تعیین کرده‌اند و انبوهی از فرم درخواست برای تکمیل کردن وجود دارد.

او به من نگاه کرد و گفت: فکر می‌کنم شما قبلاً درخواست خود را پر کرده‌اید؟
یه لحظه بهش خیره شدم و بعد دروغ گفتم. خب نه. من برنامه را دریافت نکرده‌ام فکر می‌کردم ماه آینده فرصت داریم برای ارسال. منتظرش بودم.
سپس، او مانند یک شعبده‌باز، او دسته‌ای دیگری از فرم‌ها را بیرون آورد و گفت: هی، تو خوش‌شانسی چون من یک فرم اضافی دارم. تو این را می‌خواهی؟
- او بله مطمئناً. با تشکر.

فرم درخواست را ازش گرفتم آن شب به خانه رفتم و سعی کردم آن را پر کنم. متوجه شدم که باید رونوشت‌ها، توصیه‌نامه‌ها و اظهارنامه مالیاتی والدینم را بگیرم. سه روز بعد به دنبال تکمیل کردن این مدارک دویدم و همه چیز را گرفتم. من فرم‌های درخواست کمک مالی را پر کردم و امیدوار بودم که برای پرداخت هزینه مدرسه کافی باشد. در این مدت بود که من واقعاً به نمرات و نمرات امتحانی خود و میانگین نمرات و نمرات امتحانی کسانی که پذیرفته شده بودند را نگاه می‌کردم. ممکن نبود من قبول بشوم. با خودم چه فکری کرده بودم؟ متوجه شدم که تمام جادوهای روث کمکی نمی‌کرد. به علاوه، من پولی برای هزینه درخواست نداشتم. من به هر حال برنامه راپست کردم. وقتی به خانه رسیدم، روی تختم نشستم و به روث فکر کردم. تمام چیزهایی که او به من آموخته بود. آیا واقعاً می‌توانست برای من کاری انجام دهد؟ آن شب و هر روز پس از آن، روی تختم می‌نشستم و دریافت نامه پذیرش را از دانشگاه تجسم می‌کردم.

دانشگاه کالیفرنیا ارواین، تنها دانشگاهی بود که برایش فرم ارسال کرده بودم و برای چند ماه خبری از آن دریافت نکردم. در آن زمان ما دو بار نقل مکان کرده بودیم.

بالاخره پاکت نامه ضخیمی دانشگاه کالیفرنیا ارواین به دستم رسید، چندین اخطار برگشت خورده روی آن داشت داشت. بردمش تو اقام و روی تختم نشستم. آهسته نفسم را داخل و خارج کردم، و دوباره تکرار کردم. من می‌دانستم که روث کاملاً حق داشته است.

من خودم برای سال‌ها هر روز تمرین و تمرین و تمرین انجام می‌دادم و برای دانشگاه درخواست داده بودم. به پاکت بزرگ سفید خیره شدم و روزی خودم را در یک روپوش سفید دیدم. این نقشه کائنات بود تا از من پزشک بسازد، و همانطور که نامه را باز می‌کردم، شک نداشتم که چه می‌گوید.

درخواست‌کننده گرامی! به این وسیله قبولی شما در دانشگاه کالیفرنیا در ایراوین را تبریک می‌گوییم...

درخشش آینده من فرا رسیده بود بله، باید بارها از طریق پست ارسال می‌شد، از یک آپارتمان به آپارتمان دیگر سفر می‌کردم، اما آینده‌ام مرا تعقیب کرده بود و بالاخره مرا پیدا کرد.
زمزمه کردم: متشکرم، روث. و خدا حافظ، لنکستر.

من قبول شده بودم به طرز شگفت‌انگیزی، با فارغ‌التحصیلی، عملکرد تحصیلی خود را به میزان قابل توجهی بهبود بخشیده بودم و برخی بورسیه‌های کوچک و کمک مالی کافی برای پرداخت

شهریه، اتاق و هیئت مدیره دریافت کرده بودم. داشتم می‌رفتم دانشگاه.
من آزاد بودم.

من هنوز هم آنچه را که در زندگی می‌خواهم ابتدا تصور می‌کنم. من آن را از دریچه‌ای در ذهنم می‌بینم که اغلب کاملاً روشن نیست و سپس با ایمان مطلق اعتماد می‌کنم که وقتی زمان مناسب باشد، کاملاً واضح خواهد بود. من آموخته‌ام که این روند تجلی همیشه خطی نیست و همیشه بر روی یک جدول زمانی عمل نمی‌کند که آن طور که من می‌خواهم یا منطقی است، اما هر چیزی که تجسم می‌کنم معمولاً آشکار می‌شود، و زمانی که آن را نداشته باشد، به وضوح خوب بوده است. دلیل اینکه این کار را نکرد در طول دهه‌ها آموخته‌ام که ایمان به نتیجه کاملاً متفاوت است

دلبستگی به نتیجه، و به سختی یاد گرفتم که باید مراقب باشید دقیقاً چه چیزی را می‌خواهید نشان دهید. من همچنین آموخته‌ام که در نیت فرد قدرت بسیار زیادی وجود دارد.

من هیچ وقت به نیرویی مافوق نیروها که تصمیم بگیرد چه کسی شایسته‌ست و چه کسی شایسته نیست و بر اساس آن آرزوها و هدایایی را اجابت کند، اعتقادی نداشته‌ام.

من بارها خودسری دنیایی را دیده‌ام که در آن یک فرد فوق‌العاده مهربان و شگفت‌انگیز با مرگی ناگهانی و دردناک روبرو می‌شود و همچنین افرادی را دیده‌ام که اساساً نامهربان و حتی شرور هستند. اما من معتقدم که ما این توانایی را داریم که انرژی موجود در هریک از ما را تغییر دهیم تا تأثیر عمیقی داشته باشیم. هریک از ما می‌توانیم مغز، ادراکات، واکنش‌ها و حتی سرنوشت خود را تغییر دهیم. این چیزی بود که از جادوی روث یاد گرفتم. ما می‌توانیم از انرژی ذهن و انرژی قلب خود برای ایجاد هر چیزی که می‌خواهیم استفاده کنیم. هنوز کار سختی می‌خواهد. هنوز هم به تلاش و نیت مداوم نیاز دارد. من یک قرص جادویی نخوردم و ناگهان جراح مغز و اعصاب شدم. اما در دوران نوجوانی یاد گرفتم که این انتخاب را دارم که چگونه از ذهنم استفاده کنم و چگونه به رویدادهای اطرافم پاسخ دهم و بعداً در زندگی چگونه از قلبم برای لمس اطرافیانم استفاده کنم. فکر نمی‌کنم قانون فیزیک وجود داشته باشد که بتواند قدرت و نیرویی را که با استفاده از هر دوی آنها ایجاد می‌شود به اندازه کافی توصیف کند، اما من همیشه اولین قانون ترمودینامیک را که باید در کلاس علوم حفظ می‌کردیم، حفظ می‌کردیم. درخواست کال انرژی را نه می‌توان ایجاد کرد و نه از بین برد. با این حال، انرژی می‌تواند شکل‌های خود را تغییر دهد و انرژی می‌تواند از مکانی به مکان دیگر جریان یابد. این هدیه‌ای است که به هریک از ما داده می‌شود.

انرژی جهان در درون ماست. در آن غبار ستاره‌ای است که هریک از ما را تشکیل می‌دهد. آن همه قدرت خلقت آن همه قدرت گسترش آن همه قدرت زیبا، ساده و هماهنگ. انرژی می‌تواند از مکانی به مکان دیگر جریان یابد. و می‌تواند از فردی به فرد دیگر جریان یابد. روث اولین درس‌هایم را به من داد و زندگی درس‌های بعدی را به من آموخت.

من سال‌های زیادی را صرف اثبات واقعیت چیزهایی که در فروشگاه جادو یاد گرفتم کرده‌ام، اما در نهایت به یک واقعیت ساده و مرموز ختم می‌شود. ما می‌توانیم تک تک رازهای مغز را مطالعه

کنیم، اما بزرگترین رمز و راز آن توانایی آن در تغییر و تحول است.

مواقعی وجود دارد که آرزو می‌کنم در دوازده سالگی، و سپس دوباره در هجده سالگی، و دوباره بعد از هر حقیقت سختی که مغزم مجبور بوده در طول عمر آن را درک کند، اسکن مغزم را می‌گرفتم. من با مغزی تغییر یافته وارد دانشگاه شدم و مطالعات ثابت کرده است که مدیتیشن متمرکز مانند روث به من آموخته است که توانایی تمرکز، به خاطر سپردن و مطالعه ایده‌های پیچیده را افزایش می‌دهد. آیا اگر هرگز روث را ملاقات نکرده بودم، به کالج و دانشکده پزشکی می‌رفتم؟ احتمالاً نه. آیا اگر ندانسته مغزم را برای سختی‌های تحصیلی که دوازده سال آینده به همراه خواهد داشت، در هر دو موفق می‌شدم؟ قطعاً نه.

وقتی مغز ما تغییر می‌کند، ما تغییر می‌کنیم. این حقیقتی است که توسط علم ثابت شده است. اما یک حقیقت بزرگ‌تر این است که وقتی قلب ما تغییر می‌کند، همه چیز تغییر می‌کند. و این تغییر تنها در نحوه دیدن ما از جهان نیست، بلکه در نحوه دیدن جهان نیز به ما مربوط می‌شود. و اینکه دنیا چگونه به ما پاسخ می‌دهد.

هفت: غیر قابل پذیرش

درست زیر مخ و جلوی مخچه، ساقه مغز قرار دارد. اگر مغز را به عنوان یک ستاره راک مشهور جهان در یک تور کنسرت تجسم کنید، مخچه طراح رقص است و حرکات مغز را تعیین می کند و ساقه مغز مدیر راه خواهد بود مسئول هماهنگی تمام اطلاعات مورد نیاز برای اطمینان از تور به آرامی اجرا می شود و ستاره راک همه چیزهایی را که برای تبدیل شدن به یک ستاره راک نیاز دارد، دارد. ساقه مغز بسیار کوچکتر از مغز است، اما مسئول تمام عملکردهایی است که بدن را زنده نگه می دارد، و این بزرگراه است که مسئول میلیون ها پیام است که باید بین مغز و بدن به عقب و جلو برود.

زمانی که لوله عصبی بسته می شود و اولین سیناپس های سیستم عصبی مرکزی امکان حرکت جنین را فراهم می کند، مغز تقریباً سه هفته پس از لقاح شروع به شکل گیری می کند. سپس ساقه مغز عملکردهای حیاتی ضروری مانند ضربان قلب، تنفس و فشار خون را توسعه داده و هماهنگ می کند و پتانسیل زندگی در خارج از رحم را ایجاد می کند.

نواحی بالاتر مغز سیستم لیمبیک و قشر مغز در بدو تولد هستند و فرصتی برای تجربه و محیط فراهم می کند تا به طور کامل آنها را شکل دهد. این شکل دهی و توسعه نواحی بالاتر مغز از طریق تجربه پایان نمی یابد مغز بازنشستگی ندارد. هر تجربه ای مهم است.

نوئل با شکایت از سردرد، حالت تهوع و استفراغ وارد اورژانس شد. او شوهر و دو فرزندش، یک دختر چهار ساله و یک پسر شش ساله را در کنار خود داشت. این زوج در اوایل سی سالگی خود بودند و نوئل هشت ماهه باردار بود. سردرد و حالت تهوع می تواند از علائم طبیعی بارداری باشد، اما در سه ماهه سوم، شروع ناگهانی آنها همراه با فشار خون بالا می تواند نشانه ای از پره اکلامپسی باشد که یک وضعیت خطرناک است.

هم برای مادر و هم برای نوزاد من تصادفاً آن روز صبح در حال تماس بودم و در بیمارستان رفت و آمد می کردم، وقتی خانواده وارد شدند. پزشک زنان و زایمان تماس گرفته شده بود اما هنوز به بیمارستان نرسیده بود که نوئل ناگهان در اورژانس به زمین افتاد و بدنش هیچ عکس العملی نداد.

زمانی که به بیمارستان رسیدم، او اینتوبه شده بود و در حال انجام سی تی اسکن مغزش بود. در طول اسکن علائم حیاتی او شروع به دیوانه شدن کردند و فشار خون او به طرز باورنکردنی ناپایدار شد. با نگاه کردن به اسکن، می توانستم ببینم که ساقه مغز او قبلاً تقریباً به طور کامل با خون جایگزین شده است. نوئل دچار خونریزی شدید ساقه مغز شده بود. خونریزی داخل پارانشیمی که مردم از آن بهبود نمی یابند. ما تلاش های احیا را همان جا در مجموعه سی تی اسکن آغاز کردیم، اما امید چندانی نداشتیم. من هیچ نشانه ای از رفلکس های ساقه مغز ندیدم آن حرکات غیر ارادی که زمانی رخ می دهد که ساقه مغز به درستی کار می کند. مردمک هایش ثابت و گشاد شده بود. او کاملاً بی پاسخ بود.

بدن نوئل هنوز زنده بود، اما مغزش مرده بود.

برای حفظ فشار خونس داروهای مخصوص تجویز کردم و با اتاق عمل تماس گرفتم تا آماده شوند.

برسرپرستاران فریاد زد: که فوراً یک ماما خبر کند این بچه باید الان به دنیا بیاید و گرنه می میرد. در همان حالی که کنار تخت چرخ دار بیمار می دویدم و به سمت اتاق عمل رفتم و دعا کردم که یک متخصص زنان و زایمان حاضر شود. تیم ماما به سرعت برای سزارین اضطراری آماده شد. ما او را در اتاق عمل رساندیم. پزشک اطفال آنجا بود، اما متخصص زنان و زایمان نبود. فشار خون نوئل به سرعت شروع به کاهش کرد و ضربان قلب او نامنظم تر می شد. و ناگهان همه به من نگاه کردند. زمان رو به اتمام بود. بیست سال بود که به عنوان یک کارورز در رشته زنان و زایمان کار کرده بودم، اما هیچ جراح دیگری در اتاق عمل نبود. اگرکاری نکنم این بچه می میرد. قرار بود سزارین اورژانسی انجام دهم و بچه را به دنیا بیاورم.

دیگر زمانی برای مقدمه چینی و دودلی وجود نداشت. نوئل دچار مرگ مغزی شده بود. می دانستم که نمی توانیم فشار خون او را خیلی بیشتر حفظ کنیم.

او را روی میزاتاق عمل گذاشتیم. متخصص بیهوشی به سرعت او را بیهوش کرد و من به سرعت او را برای جراحی آماده کردم و پوشاندم. دوباره به اطراف نگاه کردم و دعا کردم که پزشک زنان و زایمان وارد شود. متخصص بیهوشی به من نگاه کرد و گفت: فشارش کم می شود. ما داریم بیش از حد در مصرف مواد مخدر باید حرکت کنی. عرق روی پیشانی ام را حس کردم و متوجه شدم تند نفس می کشم. من ترسیده بودم. و سپس چشمانم را بستم و به آرامی شروع به نفس کشیدن کردم. داخل و خارج، داخل و خارج. من برگشتم مغازه جادویی. چاقوی جراحی برداشتم و شکمش و سپس رحمش را برش دادم. دستانم را داخل بدنش گذاشتم و بچه را بیرون آوردم. از چاقویی که برای باز کردن شکم نوئل از آن استفاده کرده بودم، یک بریدگی نازک کوچک روی پیشانی کودک وجود داشت، اما جدا از آن، او زنده و سالم بود. او را به پزشک اطفال دادم، بند ناف را برش دادم و بستم و شکم نوئل را دوباره دوختم.

ضربان قلب او تنها چند ثانیه پس از تولد پسرش متوقف شد. آنها در دانشکده پزشکی به شما آموزش نمی دهند که چگونه به یک شوهر و دو فرزند خردسال بگویید زن و مادرشان رفته اند. نمی توانی انسان باشی و درد اقوام را حس نکنی. موج به موج غم، خشم، انکار و ناامیدی. به همین دلیل است که بسیاری از پزشکان به سادگی می گویند: من تمام تلاشم را کردم. متاسفم. سپس آنها فوراً دور می شوند و یک کشیش بیمارستان یا سایر کارکنان را ترک می کنند تا قطعات شکسته را بردارند. اینکه به شوهر بگوییم زنش مرده است، هیچ چیز واقعی نیست. متاسفم که می تواند درد کودکی را که نمی تواند درک کند که این یک روز وحشتناک به این معنی است که مادرش دیگر برای او ساندویچ کره بادام زمینی درست نمی کند، یا برایش داستان نمی خواند، یا بعد از زمین خوردن او را ببوسد و در آغوش نمی گیرد، کم کند..

شوهر نوئل را کناری کشاندم و به او گفتم چه اتفاقی افتاده است. چشمانش را بست، دستش را به من رساند و فریاد وحشتناکی از درد و ناامیدی سر داد. هیچ کاری نمی توانستم بکنم جز اینکه او را در حالی که گریه می کرد نگه دارم. دو کودک نیز با دیدن گریه پدر شروع به زاری کردند. من تمام تلاشم را کردم تا فضایی برای غم این خانواده فراهم کنم. سعی کردم در مورد بچه به شوهر نوئل بگویم، اما او نتوانست چیزی فراتر از این حقیقت سخت بشنود که همسرش رفته است.

همان طور که با آنها نشستم، متوجه شدم که قسمت جلوی اسکراب های جراحی من با قطرات ریز

خون پاشیده شده است. خون نوئل؟ خون از پیشانی نوزاد؟ مهم بود؟ جشن تولد در هنگام غم و اندوه مرگ سخت است، اما آیا این چیزی نیست که در این زندگی به آن ختم می شود؟ ما به دنیا می آییم و می میریم، و هر چیزی که بین این دو اتفاق می افتد می تواند آن قدر تصادفی به نظر برسد که منطق را به چالش بکشد. تنها انتخابی که داریم این است که در هر لحظه ارزشمندی که به ما داده می شود، چگونه پاسخ دهیم. در آن لحظه چیزی جز درد وجود نداشت و انتخاب من این بود که آرامش بدهم و درد را تقسیم کنم یا دور شوم.

من با آنها ماندم، اما تا کی نمی دانم. من فقط می دانم که تا آنجا که می توانستم در کنار آنها بودم. مغز نوئل مرده بود و تمام آن کارکردهایی که هر یک از ما بدیهی می دانستیم متوقف شد. و اینجا پسرش بود که مغزش اکنون برای اولین بار واقعیت جهان را تجربه می کند. باز هم تصادفی و خودسری دنیا. تجربیات و محیط ما همه ما را شکل می دهد و امید من این بود که این خانواده از این مصیبت نجات پیدا کنند و این نوزاد زخم های نامرئی داستان تولد و تصادفی مرگ مادرش را حمل نکند.

این اولین مرگ من به عنوان جراح نبود و آخرین مرگ من هم نبود. همچنین این اولین باری نبود که از خانواده ای با لباس های خونی دور می شدم.

اولین باری که این اتفاق افتاد، من به دانشگاه می رفتم، و خانواده متعلق به من بودند.

خبری که در دانشگاه یو سی ارواین قبول شده بودم، با هیجان و ناباوری والدینم روبرو شد. من در مورد رفتن به دانشگاه صحبت کرده بودم، اما فکر نمی کنم آنها خواسته من را با واقعیت پذیرش و رفتن من به دانشگاه، مرتبط کرده باشند. با نزدیک شدن به تاریخ عزیمت، پدرم ناپدید شد. هر وقت استرسی وجود داشت یا اتفاق مهمی در شرف وقوع بود، پدرم نمی توانست آن را تحمل کند و می رفت تا با داروی انتخابی اش، ویسکی، ترس و اضطرابش کاهش یابد. شب قبل از رفتنم برای رفتن به دانشگاه، با هیجان و عصیت در آپارتمان کوچکمان قدم زدم. هر چیزی که داشتم می توانست در یک کیسه سطل بزرگ جا شود، و من تا زمان خواب همه چیز را بسته بودم و آماده بودم تا روز بعد فرار کنم. من حتی با لباس هایی که قرار بود در طول سفر به ایرواین بپوشم، می خوابیدم تا مجبور نباشم صبح چیز دیگری ببندم یا چیزی را پشت سر بگذارم. من احساساتی یا نوستالژیک نبودم. تازه آماده رفتن بودم. پدرم اکنون تقریباً یک هفته بود که رفته بود، و در حالی که او تاریخ سوار شدن من به اتوبوس به ایروین را می دانست، مطمئن نبودم که قبل از رفتن او را ببینم یا نه.

به خودم گفتم برام مهم نیست اما من انجام دادم. من پدرم را با تمام ناکامی هایش دوست داشتم. وقتی هوشیار و حاضر بود، شوخ و باهوش و مهربان بود. او میداد بود.

حوالی سه بامداد بود که صدای فریاد و کوبیدن و سپس فریادهای بیشتر را شنیدم. پدرم جلوی در بود، معلوم بود که به شدت مست کرده بود و پشت در مانده بود.

مادرم با سرگیجه و با لباس خواب از اتاقش بیرون رفت و من وحشت را در چهره او دیدم. او حرکتی برای باز کردن در انجام نداد و من می توانستم ببینم که با چشمان گشاد به در ورودی خیره شده است. دست هایش را بالا آورد تا گوش هایش را بپوشاند و من می دیدم که می لرزد و

می لرزد. تصمیم گرفتیم که با پلیس تماس بگیریم.

صدای فریادهایش بیرون در بلندتر شد و من می دانستم که خیلی طول نمی کشد که شخص دیگری با پلیس تماس بگیرد. چند ساعت دیگر اتوبوسی داشتم که می توانستم آن را بگیرم و نمی خواستم آن را از دست بدهم، زیرا مجبور بودم بقیه شب را با پلیس بگذرانم که پدرم را دستگیر کردند. درست زمانی که پدرم پایش را از لای تخته سه لا ارزان قیمت لگد زد و در را از جا درآورد و تقریباً از وسط شکسته شد، قدمی به سمت در برداشتم. دیدم بازویش را دراز کرد و دستگیره را چرخاند و از آنجا عبور کرد و حتی بلندتر از قبل فریاد زد.

- لعنتی دیگه هیچوقت در خونه خودم را به رویم قفل نکن! او فریاد زد و مستقیم به من نگاه کرد. صورتش درهم و چشمانش تیره و وحشی شده بود. مادرم به گوشه اتاق پناه برد و با این حرکت توجه پدر را به خود جلب کرد.

- چرا لعنتی این در را باز نکردی؟ او شروع به حرکت به سمت او کرد و او به سرعت شروع به عقب نشینی کرد تا زمانی که به دیوار نزدیک شد. هیچ وقت پدرم را تا این حد عصبانی ندیده بودم. معمولاً وقتی مشروب می نوشید، در نهایت از حال می رفت. او اصلاً خشونت فیزیکی نداشته است.

صدای خودم را شنیدم که می گویم: بیش از این نزدیکش نشو. مطمئن نبودم که صدایم را شنید یا نه، و یک قدم دیگر به سمت مادرم رفت، مادرم که شبیه پرنده کوچکی بود که در لباس خواب بلندش بال بال می زد. من قبلاً هیچ وقت در مقابل او قد علم نکرده بودم. همه ما در پذیرش رفتار و مشروب خوردن او شریک بودیم. اما دیگر قابل قبول نبود. الآن نه.

خودم را بین آنها قرار دادم و بلندتر فریاد زدم تا توجه او را جلب کنم. اگر یک قدم نزدیک تر شوی، مجبور میشم تو را بزنم. واقعاً این کار را خواهم کرد، واقعاً میزنم!

او به من توجهی نکرد و یک قدم دیگر به سمت مادرم برداشت. وقتی جلوتر رفتم و بازویم را بالا بردم، احساس می کردم با حرکت آهسته حرکت می کنم یا سعی می کنم زیر آب حرکت کنم. مشت کردم و بینی اش را نشانه گرفتم. صدای ترک خوردن استخوان را شنیدم و احساس کردم. سپس او به شدت مانند درخت روی زمین افتاد.

مادرم فریاد زد و من او را تماشا کردم که روی صورتش زمین خورد و خون فوران کرد و همه جا پاشید. من می توانستم بوی الکل مخلوط شده با بوی فلزی و تندی را حس کنم که می دانستم خون است.

خون زیاد و زیاد.

صفرا در گلویم بالا آمد و حالت تهوع طاقت فرسایی گرفته بود. به سمت حمام رفتم و قبل از آمدن استفراغ به سختی توانستم آن را درست کنم. جلوی توالت زانو زدم و نزدیک ترین چیزی که به دعایی که تا به حال خوانده ام را زمزمه کردم. کمکم کنید. با آستینم دهانم را پاک کردم و به اتاق پذیرایی برگشتم. پدرم همچنان رو به پایین بود و حرکت نمی کرد. آیا او را کشته بودم؟ او را برگرداندم. خون و پوزه روی صورتش جاری بود. تا حالا اینقدر خون ندیده بودم. بینی اش دور از پیچش بود و به طرز عجیبی به سمت چپ صورتش پیچ خورده بود. چه افتضاح، مدام فکر می کردم. چه آشفستگی وحشتناکی صدای ناله اش را شنیدم و وقتی به هوش آمد، سرش را در

بغلم گذاشتم. حتی متوجه نشدم که دارم گریه می کنم تا اینکه اشکی را در بر که کوچکی از خون منعقدکننده روی گونه اش دیدم. مشت او را هوشیار کرده بود. او به آرامی به سمت بالا نگاه کرد و طوری مرا ورنداز کرد که قبلاً ندیده بودم. گفت: اشکالی نداره پسر. خوبم! مادرم به گریه ادامه داد، اما من چشمانم را خشک کردم. در آن لحظه می دانستم که همه چیز بین من و پدرم فرق خواهد کرد.

الان ساعت ۶ صبح بود. و اتوبوس من ساعت ۷:۳۰ حرکت می کرد. مادرم مراقب پدرم بود که حالا کاملاً هوشیار بود و روی صندلی نشسته بود و با گلوله های پنبه ای در دماغش قهوه می نوشید. دوباره به من نگاه کرد و بعد به پایین نگاه کرد. مادرم به من گفت که نمی خواهد اتوبوس را از دست بدهم. و در آن لحظه عجیب و غریب هر دوی آنها را بوسیدم، آنها را در آغوش گرفتم و از درب ورودی که تکه تکه شده بود عبور کردم و خانه را به مقصد کالج ترک کردم. همانطور که به سمت ماشین دوستم می رفتم و به سمت ایستگاه اتوبوس می رفتم، متوجه شدم مقداری خون روی جلوی شلوارم پاشیده شده است. برای برگشتن و تغییر خیلی دیر شده بود. و به هر حال تمام لباس های من در ساکیسه ای بود. مطمئن نبودم که خداحافظی برای بچه های دیگری که برای اولین بار به دانشگاه می رفتند چگونه بود، اما تقریباً مطمئن بودم که چنین چیزی نبود.

حتی با وجود اینکه در کالج پذیرفته شده بودم، آمادگی نداشتم که شغل تمام وقتم را با کلاس ها و درس خواندن کنار بگذارم. من همچنین خدمه را پارو زدم. مصمم بودم ژاکت نامه نگارم را بگیرم. سال به سال، به نظر می رسید که من سخت تر از هر کس دیگری درس می خواندم - فقط برای گرفتن نمره قبولی. من بارها در چند سال اول مدرسه سوار اتوبوس از ایروین به لنکستر می شدم، و در دیگر مواقع با اتوتوپ می رفتم. حتی با وجود اینکه سخت کار می کردم، هفته هایی که مدرسه را ترک کردم تا از مادرم مراقبت کنم، پدرم را مدیریت کنم یا به آنها کمک کنم تا از یک بحران بیرون بیايند.

دیگری اضافه شد وقتی زمان درخواست برای دانشکده پزشکی فرا رسید، نه تنها معدل ۲.۵ داشتم، بلکه به نظر می رسید که حتی فارغ التحصیل نمی شوم. به عنوان یک دانش آموز مقدماتی، به طرز بدی شکست می خوردم. میانگین معدل قبولی در دانشکده پزشکی در آن زمان تقریباً ۳.۸ بود.

هنوز در اعماق وجودم احساس می کردم که دکتر می شوم. تصویر من با زوپوش سفید خیالی نبود. آن قدر برایم واقعی بود که انگار دارم در آینه به خودم نگاه می کنم. تقریباً هفت سال بود که من آن تصویر را بر روی مغزم ترسیم کرده بودم و به واقعیت تبدیل نکردن آن برای من غیرقابل قبول بود. و حتی با وجود اینکه این یک واقعیت در ذهن من بود، متوجه شدم که چند نفر از همکلاسی هایم خوشحال بودند که به من یادآوری کردند که با نمرات من هرگز وارد دانشکده پزشکی نمی شوم. متأسفانه، بسیاری از مردم به دیگران اجازه می دهند تصمیم بگیرند که چه کاری می توانند انجام دهند یا نمی توانند انجام دهند. این موهبت دیگری بود که روث به من داد - توانایی باور به خودم و پذیرش اینکه همه نمی خواهند من موفق شوم یا کارهای بزرگ انجام دهم.

و چگونه می‌توان با آن واقعیت خوب بود و به آن واکنش نشان نداد.

روند درخواست برای دانشکده پزشکی در پایان سال اول شروع شد. من متوجه شدم که بخشی از فرآیند درخواست برای قبول شدن دانشجویان، شامل دریافت توصیه نامه پس از مصاحبه از کمیته از پیش تعیین شده است. من با وظیفه‌شناسی به ملاقات دبیر کمیته مقدماتی رفتم تا مصاحبه‌ام را تعیین کنم.

هنوز می‌توانم او را به وضوح در ذهنم ببینم، حالا بیش از ربع قرن بعد، وقتی پرونده‌ام را بیرون آورد و مختصراً آن را بررسی کرد، سپس به حالتی تحقیرآمیز به من نگاه کرد و دوباره به ورق زدن صفحات برگشت. در نهایت او پرونده را بست و گفت: من برای شما قرار مصاحبه ندارم. شما وارد دانشکده پزشکی نخواهید شد. این فقط اتلاف وقت همه است.

مات و مبهوت آنجا ایستادم. گرفتن توصیه نامه از این کمیته امری ضروری بود. این اولین قدم در فهرست طولانی از مراحل بود که برای درخواست در دانشکده پزشکی باید برمی داشتم. پس از آن فرم‌های درخواست برای پر کردن، مقالاتی برای نوشتن و سپس دعوت به مصاحبه در دانشکده پزشکی وجود دارد. حلقه‌هایی برای پریدن وجود داشت و تنها چیزی که می‌خواستم فرصتی بود که از میان آنها بپریم.

- من یک نفس عمیق کشیدم. من از آنچه شما گفتید قدردانی می‌کنم، اما من یک قرار ملاقات می‌خواهم.

- من نمی‌توانم این کار را انجام دهم. شما واجد شرایط نیستید. انگشتش را روی فایل بالا و پایین زد.

می‌دانستم که خیلی بیشتر از هر چیزی که در آن پرونده بود هستم. اون فایل من نبودم آن فایل نشان نمی‌داد که من بیست و پنج ساعت در هفته در حالی که بار کامل را حمل می‌کردم کار می‌کردم. این نشان نمی‌دهد که چند بار برای رسیدگی به مسائل پیچیده خانوادگی مدرسه را ترک کرده‌ام. به من نشان نمی‌داد که هر روز صبح ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می‌شوم. ردیف کردن واقعاً فقط یک چیز را نشان می‌داد معدل من - و اگر این تنها معیار برای دریافت توصیه نامه بود، پس منشی درست می‌گفت. من وارد دانشکده پزشکی نمی‌شوم. اما آن فایل من نبودم.

روث به من آموخته بود، و تمرین مداوم من به من کمک کرد تا خودم آن را کشف کنم. او همچنین به من گفته بود که هرگز مجبور نیستم غیرقابل قبول را بپذیرم. مجبور شدم برای خودم بجنگم. من موانع زیادی را پشت سر گذاشته بودم و هیچ راهی وجود نداشت که این کمیته جلوی من را بگیرد. مجبور شدم با آنها صحبت کنم.

- این غیر قابل قبول است.

- ببخشید؟

تا زمانی که با کمیته جلسه‌ای نداشته باشم، اینجا را ترک نمی‌کنم.

برنامه‌ریزی شده است. این را آرام و بی‌صدا گفتم و مستقیم به چشمانش خیره شدم. من واقعا نمی‌تواند این کار را انجام دهد، او تکرار کرد: من واقعا نمی‌تونم این کار را بکنم.

اما در سخنان او تردیدی جزئی شنیده بودم، شکافی که مرا امیدوار کرد.

گفتم: ببین، می‌دانم که واجد شرایط نیستم. می‌دانم که معمولاً این کار را نمی‌کنی. اما شما

می‌توانید این کار را انجام دهید. من فقط به یک فرصت نیاز دارم.
او دوباره سرش را تکان داد.

من سعی نمی‌کنم وقت شما یا کمیته را تلف کنم و سعی نمی‌کنم سخت باشم. فقط این است که من واقعاً تا زمانی که جلسه‌ای برنامه‌ریزی نکرده باشم، اینجا را ترک نمی‌کنم. برایم مهم نیست چقدر باید منتظر بمانم. من فقط نمی‌توانم بپذیرم که من یک هدف گمشده داشتم. من آن را نمی‌پذیرم.

هیچ عصبانیتی در صدای من وجود نداشت و فکر می‌کنم او باید اعتقاد و حقیقت مطلق را در سخنان من شنیده باشد. تقریباً یک دقیقه به چشمانم خیره شد. او در نهایت موافقت کرد: باشه. سه شنبه آینده، ساعت سه. - متشکرم. من واقعاً از شما قدردانی می‌کنم.

همانطور که برگشتم تا دفتر را ترک کنم، شنیدم که او آخرین کلماتش را در دفتر می‌گفت: موضوع. داره میره که جالب بشه.

در روز جلسه، رئیس دانشکده علوم زیستی جای یکی از اعضای عادی کمیته را گرفت. ظاهراً او کنجکاو شده بود و جسارت من در درخواست قرار ملاقات در تمام کمیته گسترش یافته بود. منشی به طور رسمی با من احوالپرسی کرد و در اتاق کنفرانس را باز کرد. یک میز مستطیل شکل در انتهای اتاق قرار داشت و سه استاد از جمله رئیس دانشگاه با صورت سنگی و دستان بسته در یک انتهای اتاق نشسته بودند. نه حتی یک لب‌خند هر کدام یک کپی از پرونده و رونوشت‌های من جلوی خودشان بودند. یک صندلی تاشو برای من در انتهای دیگر وجود داشت. سه به یک. منصفانه به نظر نمی‌رسید من بیست ساله بودم.

وارد شدم، به اطراف نگاه کردم و متوجه شدم که این یک جلسه مصاحبه نیست. جلسه بازجویی است و من هم مجرم و گنهکار!

آقای دوتی. یکی از اعضای کمیته، استاد شیمی که ترم قبل کلاسش را به سختی گذرانده بودم، شروع کرد. شما چندین کلاس ناقص دارید، و سوابق تحصیلی شما نشان نمی‌دهد که حتی کمتر کاندیدای موفق برای دانشکده پزشکی خواهید بود، فارغ‌التحصیل شوید. این نشان نمی‌دهد که شما یک دانشجوی پزشکی موفق خواهید بود یا اطمینان دارید که رشته یا هوش پزشکی بودن را دارید.

- من معتقدم این جلسه واقعاً اتلاف وقت برای همه اینجاست. آیا می‌توانید ما را به گونه‌ای دیگر متقاعد کنید، آقای دوتی؟ یکی دیگر از اعضای کمیته، یک پروفیسور زن که بسیار سرسخت است، گفت، اگرچه من قبلاً او را ندیده بودم. «از اینکه منشی را مجبور کردید که این قرار را تعیین کند، قدردانی می‌کنم، اما انتظار اینکه ما شما را برای حرفه‌ای که شانس موفقیت در آن صفر است توصیه کنیم، اوج تکبر است. دانشکده پزشکی بسیار رقابتی است، من مطمئن هستم که شما از آن آگاه هستید، در حالی که معدل شما نیست.

به رئیس دانشگاه نگاه کردم. اما او چیزی نگفت، فقط با کنجکاوی به من خیره شد. او فقط برای مشاهده حضور داشت.

گفتم: می‌خواهم چیزی بگویم.

ما جلسات دیگری برنامه‌ریزی کرده ایم، و شما آزادید که در مورد خود صحبت کنید، اما آن را مختصر و خیلی کوتاه بیان کنید.

صندلی تاشوی که روی آن نشستم کوچک بود و من را به یاد صندلی می‌اندازد که ساعت‌ها روبه‌روی روث در مغازه جادویی روی آن نشسته بودم. روث به من آموخت که اجازه ندهم شرایط مرا تعریف کند. نگذارم دیگران ارزش من را تعریف کنند. بله، شکی وجود نداشت که نمرات من وحشتناک بود، اما چیزی بیشتر از این بود. نفس عمیقی کشیدم و بلند شدم.

- چه کسی به شما این حق را داده است که رویاهای دیگران را نابود کنید؟ یک لحظه مکث کردم و بعد ادامه دادم. وقتی کلاس چهارم بودم با مردی آشنا شدم که یک پزشک بود. بذری در من کاشت که روزی بتوانم پزشک شوم. محتمل به نظر نمی‌رسید هیچ کس در خانواده من تا به حال به دانشگاه نرفته بود. هیچ کس تا به حال یک حرفه‌ای از هر نوعی نبوده است، حتی یک حرفه‌ای پزشکی. در کلاس هشتم با زنی آشنا شدم که به من آموخت که هر چیزی ممکن است اگر به خودت ایمان داشته باشی، اگر صدایی را در سرت که به تو می‌گوید کیستی متوقف کنی، بر اساس آنچه بودی، ممکن است. من فقیر بزرگ شدم من تنها بزرگ شدم پدر و مادرم بهترین کاری را که می‌توانستند انجام دادند، اما سختی‌های خودشان را داشتند.

به اعضای کمیته نگاه کردم. دو استاد هنوز دستانشان را روی هم گذاشته بودند، اما رئیس کمی به جلو خم شده بود. سرش را به من تکان داد تا ادامه دهم.

- من بیشتر عمرم این رویا را داشتم. من را هدایت کرده است. مرا حمایت کرد. تنها ثابت در زندگی من بود. بله، من همیشه بهترین نمرات را نداشته‌ام، اما همه چیز تحت کنترل من نبوده است. من به سختی یا سخت‌تر از خیلی‌ها کار کرده‌ام، و حتی اگر سوابقم این را نشان ندهد، به شما تضمین می‌دهم که هیچ کسی نیست که مصمم‌تر از من برای موفقیت در دانشکده پزشکی به این کمیته آمده باشد.

به این سه نفر نگاه کردم که آینده‌ام را در دستان خود داشتند. به نظر می‌رسید که دو نفر از آنها گوش نمی‌کردند، و برای اولین بار پس از مدت‌ها احساس ترس و اضطراب در بدنم داشتم. من این حس را می‌دانستم. این همان چیزی بود که دوازده سال اول زندگی من داشت. قلبم شروع به تپیدن کرد دوباره مثل آن پسر گمشده احساس کردم و تردید مثل مه در مه در وجودم جاری شد. من کی بودم که فکر کنم می‌تونم دکتر بشم؟ اینها کسانی بودند که بهتر می‌دانستند. و ناگهان صدای روث را در سرم شنیدم که به من می‌گفت قلبم را باز کنم. چشمانم را بستم و لبخند روث را دیدم.

- تو می‌توانی این کار را انجام دهی، جیم، او گفت. تو می‌توانی هر کاری انجام دهی. شما جادو را در درون خود دارید. بذار بیرون بیاد. من به باز کردن قلبم برای چیزی که برای همیشه بود ادامه دادم. من به آنها درباره فقیر شدن و تلاشم برای ورود به دانشگاه گفتم. از مادرم و پدرم به آنها گفتم. من به آنها در مورد دفعاتی گفتم که مجبور شدم برای مراقبت از والدینم مدرسه را ترک کنم. به آنها گفتم که چقدر در مدرسه سخت کار کرده‌ام تا نمرات خود را حفظ کنم و ثبت نام کنم. شگفت‌انگیز بود که من حتی در مقابل آنها ایستاده بودم و می‌خواستم به دانشکده پزشکی بروم، و هر کاری از دستم برمی‌آمد انجام دادم تا ببینند چقدر فوق‌العاده است. شما می‌دانید که حتی یک تکه شواهد وجود ندارد که نشان دهد معدل بالا با پزشک خوب بودن ارتباط دارد. معدل بالا برای شما اهمیتی ندارد. هر فردی، در یک مقطع زمانی از زندگی، به فرصتی نیاز دارد تا کاری را

انجام دهد که هیچ کس باور ندارد که ممکن است. هریک از شما امروز اینجا هستید زیرا کسی است به تو ایمان آورد چون یکی اهمیت میداد من از شما می‌خواهم که به من ایمان داشته باشید. این تمام چیزی است که من می‌پرسم. من از شما می‌خواهم که به من این فرصت را بدهید تا تبدیل به آن چیزی شوم که آرزوی آن را دارم. وقتی کارم تمام شد یک لحظه سکوت شد. آنها به من گفتند که همه آنچه را که گفتم در نظر خواهند گرفت.

سپس رئیس دانشگاه بلند شد و با من دست داد. جیم، فکر می‌کنم شما دیدگاهی به ما داده‌اید که اغلب ما آن را نادیده می‌گیریم. ما فراموش می‌کنیم که این یک انسان است که جلوی ما می‌نشیند، نه یک پرونده. در حالی که بسیاری از آنها تمام معیارهای مورد نیاز ما را برآورده کرده‌اند، از بسیاری جهات، معیارها دلخواه هستند. اعصاب می‌خواست که جلوی ما بیاید. اشتیاق و شجاعت لازم بود تا آنچه را که به اشتراک گذاشتید به اشتراک بگذارید. تسلیم نمی‌شوی، نه؟

جواب دادم: نه قربان. من تسلیم نمی‌شوم. از وقتی که گذاشتید متشکرم، در حالی که از اتاق خارج می‌شدم، گفتم.

وقتی از کنارم گذشتم، منشی به من نگاه کرد.

- چطوری؟

شانه‌هایم را بالا انداختم. فقط زمان مشخص می‌کند.

به گرمی به من لبخند زد. من کمی از حرف‌هایتان را شنیدم. من احساس می‌کنم تو توی هر کاری که بخواهی موفق می‌شوی. او یک بروشور به من داد. شاید بخواهید به این نگاه کنید. مهلت گذشته‌اند، اما احساس من این است که ضرب الاجل برای شما نیز قابل قبول است.

این بروشور برای یک برنامه تابستانی به نام MEdREP در دانشکده پزشکی تولین بود. این برنامه‌ای برای دانش آموزان اقلیت و محروم از نظر اقتصادی بود که امیدوار بودند حرفه پزشکی را دنبال کنند. این یک دوره تابستانی غنی‌سازی بود که به شما تجربه آزمایشگاهی داد و به شما کمک کرد برای MCAT آماده شوید، آزمونی که هر متقاضی دانشکده پزشکی باید در آن شرکت کند.

گفتم: متشکرم. به تراکت خیره شدم. دانشکده پزشکی تولین من هیچ چیز در مورد تولین نمی‌دانستم، اما در آن لحظه، احساس می‌کردم که این کلید برای آینده من خواهد بود.

کمیته از پیش تعیین شده در نهایت بالاترین توصیه ممکن را به من ارائه کرد. جادوی روث دوباره جواب داده بود.

و وقتی با برنامه تابستانی تماس گرفتم، فردی که جواب داد به من خبر داد که مهلت آن تمام شده است. من خواستم با دکتر اپس، مدیر برنامه صحبت کنم. به او گفتم باید در این برنامه قبول شوم. او به من اجازه داد داستانم را بگویم و در نهایت گفت: "جیم، درخواستت را بفرست. درست می‌شود. و دو هفته بعد نامه پذیرش برنامه MEdREP را در دست داشتم. متأسفانه، پول بلیت هواپیما برای رفتن به تولان، که در نیواورلئان است، نداشتم. تصادفاً، درست بعد از اینکه من آن را دریافت کردم.

نامه پذیرش برنامه، پدرم با من تماس گرفت. او در زندان لس آنجلس بود و در شرف آزادی بود و باید بیایم او را تحویل بگیرم. او گفت که برای غذا و یک اتاق هتل به پول نیاز دارد زیرا مادرم او را به خانه راه نمی‌دهد و در نهایت در خیابان می‌خواهد. من فقط پول غذا و کرایه‌ام را داشتم که سررسید آن دو هفته دیگر بود. او به من گفت که به زودی منتظر چک است. فکر کردم دوباره اینجا رفتیم. اما می‌دانستم که به او کمک خواهم کرد. او پدر من بود. دوستم کیت، که برخی از تاریخچه خانواده‌ام را می‌دانست، به من پیشنهاد داد تا برای بردن پدرم به لس آنجلس بروم. پدر در واقع خوب به نظر می‌رسید، زیرا او چندین هفته در زندان بود و در آن مدت هوشیار بود. ما او را به اسکیدرو بردیم و برای دو هفته یک اتاق برایش اجاره کردیم و من دویست دلار به او دادم. از برنامه تابستانی تولین به او گفتم و او لبخندی زد و گفت: بهت افتخار می‌کنم پسر. از من تشکر کرد.

نمی‌دانستم چطور می‌خواهم برای رسیدن به تولین پولی تهیه کنم، اما دو هفته بعد پاکتی به دستم رسید که دستخط پدرم را شناختم و متوجه شدم از طرف اوست پاکت را باز کردم و در آن، چکی به ارزش هزار دلار برای من امضا کرده بود. وای خدای من پدرم تمام دارایی خودش را برای من فرستاده بود تا بتوانم به نیواورلئان بروم. باورم نمی‌شد تمام محبت پدری‌اش را یکجا حس کردم بغض کردم.

در هر حال آن برنامه تابستانی بسیار متحول کننده بود. در این برنامه بطور مفصل با تحقیقات آزمایشگاهی آشنا شدم و فرصت این رو به دست آوردم تا با چندین عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی ملاقات کنم. این من را برای شرکت در آزمون دانشکده پزشکی آماده کرد و تجربه مصاحبه را به من یاد داد. یادمه آن تابستان بسیار پر بار و پرکار بود برای من، من متمرکز و بسیار خوشحال بودم. قرار بود دکتر بشم در این هیچ شکی نداشتم.

در پاییز به تولین درخواست دادم و با استرس منتظر ماندم. می‌دانستم که در طول برنامه MEEdREP عملکرد خوبی داشته‌ام و در آزمون ورودی هم خوب عمل کرده بودم، اما به دلیل معدلم می‌دانستم که درخواست من در مقایسه با اکثریت قریب به اتفاق متقاضیان رقابتی نیست. شانس زیادی ندارم. من هم دو شغله بودم و ساعت‌های طولانی باعث خستگی من می‌شد و نمی‌توانستم خوب متمرکز شوم.

در همین موقع بود که مادرم با من تماس گرفت. پدرم به شدت مست کرده بود و ناگهان تصمیم گرفته بود با اتوبوس گری هاوند بشود و به دیدن خانواده‌اش در کنتاکی برود. مادرم خیلی نگران بود زیرا او چیزی با خودش نبرده بود، و دو هفته بود که از او خبری نبود و او به کنتاکی هم نرسیده بود. این برای ما عادی بود که پدرم گاهی ناپدید می‌شد، اما پیش نیامده بود که برای مدت طولانی رفته باشد بدون اینکه دوباره پیدایش شود یا خودش برمی‌گشت و یا سر از زندان در می‌آورد. حالا یک نگرانی به نگرانی‌ها و دغدغه‌هایم اضافه شده بود. مادرم چند روز بعد تماس گرفت و گفت که پدرم در بیمارستان جانبازان در شهر جانسون تنسی است.

غروب بود، اما من بلافاصله با بیمارستان تماس گرفتم و با دکتر شیفت بخش صحبت کردم. پدرم در بخش مراقبت‌های ویژه بود که آنتی‌بیوتیک با دوز بالا برایش تجویز کرده بودند و ماسک

تنفسی بهش وصل بود. او فقط به طور متناوب به علائم حیاتی پاسخ می داد. او ذات الریه شدید داشت و برای اکسیژن رسانی به ریه هایش مشکل داشتند.

دکترش گفت: به نظر می رسد بدن پدرتون پاسخ مثبت به داروها داده، و این خیلی خوب است اما هنوز خطر بطور کامل رفع نشده است. او از من کمی راجب سوابق و سابقه پزشکی خود را خواست و من متوجه شدم که اطلاعات کمی در مورد پدرم دارم. من نمی دانستم که آیا او هیچ مشکل سلامتی مداومی دارد یا خیر. نمی دانستم داروی خاصی مصرف می کرده، تا به حال عمل جراحی انجام داده بود یا نه؟ آیا آلرژی داشت یا نه... تنها چیزی که می دانستم این بود که او مشروب مصرف می کرد. تمام شناخت من از پدرم مربوط به مشروب خوردن او ختم می شد.

وقتی تلفن را قطع کردم، سعی کردم به زمان هایی فکر کنم که من و او فقط می نشستیم و صحبت می کردیم یا فقط با هم کاری انجام می دادیم. چیزی که به مشروب خوردن او مربوط نیست. فقط خاطرات مبهم و دور از که واضح نبودن. هیچی نمی تونستم نگهش دارم حالا او برای دیدن اقوامش ب اتوبوس رفته بود و هیچگاه به آنها نرسیده بود. او در آن اتوبوس چه کرده بود؟ او به دنبال چه بود؟ چرا او تصمیم گرفته بود در این زمان خاص این قدر دور برود؟ آنها سؤالات بیهوده ای بودند، و من می دانستم که در نهایت این نوشیدن مشروب او بود که باعث شد به تنهایی در بیمارستانی دور افتاده باشد.

کنار تخته نشستم و گریه کردم. باید به آنجا می رسیدم، اما پولی در بساط نداشتم. مادرم هم پولی نداشت. امتحانات پیش رو داشتم چند روز بعد هم با نگرانی بدی سپری شد. چند بار با بیمارستان تماس گرفتم. او دیگر هوشیاری نداشت و اعضای بدنش از کار می افتادند. دکتر به من گفت که اصلاً شرایط سلامتی خوبی ندارد و احتمالاً به زودی می میرد. هم اتاقی ام پیشنهاد کرد که پول بلیط هواپیما را به من قرض دهد. مقدمات را فراهم کردم و برای رفتن ظهر روز بعد برنامه ریزی کردم. نمی دانستم وقتی به آنجا برسم چه کار خواهم کرد. من فقط نمی خواستم پدرم در آن شهر تنها باشد.

داخل هواپیما خوابم برد اما همچنان بی قرار بودم. من قبلاً سوار هواپیما نشده بودم. از جایی که می رفتم چیزی نمی دانستم. حسایی ترسیده بودم. خسته بودم. بالاخره به خواب عمیقی رفتم. ناگهان از خواب بیدار شدم. مطمئن نبودم چه چیزی مرا بیدار کرده است. من بیدار بودم و با چشمان کاملاً باز بیدار بودم. به اطرافم نگاه کردم، انتهای تخته پدرم نشسته بود. او به من نگاه می کرد. به نظر حالش خوب بود. در واقع بهتر از این بود که مدت ها او را دیده بودم. او آرام بود و حالتی خاص و مهربان در چهره داشت اما لبخند نبود، نگاهی از روی مهربانی و پذیرا داشت.

گفت: سلام پسر. اومدم خدا حافظی کنم متاسفم که پدری که می خواستی نبودم. متاسفم که کنار شما نبودم هر کدام از ما مسیری داریم. مجبور شدم راه خودم را بروم، می خواهم بدانی که من به تو افتخار می کنم و تو را بسیار دوست دارم. مجبورم که الان برم. یادت باشد که دوستت دارم. خدا حافظ پسر. گفتم بابا من هم دوستت دارم. و سپس پدرم رفته بود.

از خواب پریدم و نشستم مطمئن نبودم که خواب می بینم یا واقعی است. نمی دونستم چی فکر کنم فقط نشستم و فکر کردم وقتی دیدمش بغلش کنم و بهش بگم مشکلی با او ندارم. بگویم که من او را دوست دارم. دوباره خوابم برد تا اینکه تلفن زنگ زد و بیدارم کرد. نیمه خواب و بیدار

گوشی را به آرامی برداشتم. دکتر پدرم بود می خواست به من بگوید که پدرم یک ساعت قبل فوت کرده و متاسفم. گفت درست قبل از مرگ چشمانش را باز کرد و لبخند زد. او می خواست به من بگوید که هنگام مرگ هیچ دردی نداشت. تشکر کردم و گوشی را قطع کردم. به مامانم زنگ زدم و هر دو گریه کردیم. او گفت که هر کاری از دستش بر می آمد برایمان انجام داده است و قلبا مرد خوبی بود و من را خیلی زیاد دوست داشت.

پدرم عاشق من بود می دانستم که او مرا دوست دارد. و من او را دوست داشتم.

کمتر از یک سال پس از اینکه به جلسه مصاحبه رفتم و دو هفته پس از فوت پدرم، در دانشکده پزشکی دانشگاه تولین پذیرفته شدم. با دریافت نامه پذیرش به اتاق خوابم رفتم و کنار تخت نشستم و آرام پاکت را باز کردم و به پدرم فکر کردم. به جایی که آن شب بود که به دیدارم آمد نگاه کردم و خدا حافظی کرد. می دانستم که به من افتخار می کند.

همچنان که که در مصاحبه با کمیته مقدماتی اشاره شد، واحدهای کافی برای فارغ التحصیلی نداشتم، اما همواره در جشن فارغ التحصیلی به همراه بقیه فارغ التحصیلان سال ۱۹۷۷ شرکت کردم. قبولی من در دانشکده پزشکی مشروط به دریافت مدرک دیپلم شده بود. دیپلم من سال اول که بودم، بعد از اقدام به خودکشی برای مراقبت از مادرم به خانه برگشته بودم و مجبور شدم تمام کلاس هایم را رها کنم. در نتیجه، من سه درس انتخابی زیست شناسی را پاس می کردم. هیچ راهی برای من برای تکمیل آنها قبل از شروع دانشکده پزشکی در پاییز وجود نداشت. من بر خیلی چیزها غلبه کرده بودم و اما اینک همه چیز در خطر بود. نمی دانستم چه کار کنم و بعد فهمیدم تمام کاری که می توانم انجام دهم این است که حقیقت را بگویم. به پای تلفن رفتم و گوشی را برداشتم با دانشگاه تولین تماس گرفت و خواستم تا با رئیس پذیرش در دانشکده پزشکی صحبت کنم. منتظر چیزی بودم که ابدیت به نظر می رسید و او روی خط آمد. به نظر می رسید او دقیقاً می دانست من کی هستم. شرایط را توضیح دادم و سکوتی بین ما حاکم شد.

سکوتی که یک عمر دیگر را برایم طول کشید. او گفت: جیم، ما تو را در تولین می خواهیم. اگر دانشگاه ایراوین به شما اجازه می دهد که واحدهای درسی را از دانشکده پزشکی منتقل کنید تا دروس انتخابی خود را از دست داده اید، آنگاه برای ما مشکلی نیست. فکر می کنم میلیون ها بارتشکر کردم و گوشی را قطع کردم.

اتفاقی که بعداً افتاد اعجاب انگیز بود. به اساتیدی که دروسشان را نیمه رها کرده بودم توضیح دادم که در رشته پزشکی قبول شدم اما به دلیل مسائل اضطراری خانوادگی مجبور شدم در سه ماهه آخر دوره را رها کنم و آیا آنها به من اجازه می دهند که این واحدها را به دانشکده پزشکی را منتقل کنم. هریک فوراً موافقت کردند و قبولی من را به من تبریک گفتند.

بعداً فهمیدم که همه آنها فرض کرده بودند که من معدل عالی دارم پس می توانم از تکمیل نکردن دروس انتخابی و جایگزین در یک دوره از دانشکده پزشکی چشم پوشی کنند و با انتقال آن واحدها به دانشگاه پزشکی موافقت کنند.

بعضی وقتها قوانین و معیارها بسیار مهم هستند، اما اغلب آنها بصورت قراردادی هستند و فقط برای بررسی اعداد و محدود کردن فرصت ها عمل می کنند. داشتن نمرات بالا و یا مدرک

لیسانس یک مانع قراردادی برای دکتر شدن است. می دانستم که هوش خدادادی و عزم این را دارم که یک پزشک عالی و بی نظیر باشم. اکنون زمان اثبات کردن آن فرا رسیده بود.

هشت: این جراحی مغز نیست

هیچ وقت برای جراح مغز و اعصاب برنامه‌ریزی نکردم. برنامه من این بود که جراح پلاستیک شوم. بچه‌هایی که دچار اختلالات جمجمه صورت بودند، من را تحت تأثیر قرار می‌دادند و جذب پیچیدگی فنی جراحی شده بودم. دیدن عکس‌های بچه‌هایی که صورتشان ناهنجار بود، اعصابم را به هم زد. من برای آن دسته از کودکانی که زخم‌هایی داشتند که نمی‌توانستند آن‌ها را از دنیا پنهان کنند و دائماً مجبور بودند ببینند دیگران از زشتی‌شان دور می‌شوند، همدلی خاصی داشتم. اما همچنین، من واقعاً جراحی پلاستیک زیبایی را دوست داشتم و تصور می‌کردم که یک استاد دانشگاه هستم که بخشی از زمان از بچه‌ها مراقبت می‌کند و سپس به دفترم در بورلی هیلز می‌روم تا مشتریان ثروتمند جراحی پلاستیک خصوصی‌ام را ببینم. به علاوه، اینکه جراح پلاستیک برای افراد ثروتمند و مشهور بودم، دستمزد بسیار خوبی داشت و من با زنان بسیار جذاب زیادی ملاقات می‌کردم.

من برای پرداخت هزینه‌های پزشکی سال اول بورسیه پذیرفته شده بودم و بعد از سال اول بورسیه سربازی را پذیرفتم. من احساس وظیفه عمیقی برای خدمت به کشورم داشتم و می‌خواستم جبران کنم.

رویاهایم را به وضوح به یاد آوردم که چاک پیگر بودم که بر فراز لنکستر پرواز می‌کرد و دیوار صوتی را می‌شکست، و غرورم را به پوشیدن لباس یک کاوشگر مجری قانون. چیزی که در دوران کالج آموختم این بود که یگر اولین انتخاب برای شکستن دیوار صوتی نبود این افتخار متعلق به مردی به نام اسلیک گودلین بود.

مشکل گودلین این بود که او برای پرواز با هواپیما مبلغ صدوپنجاه هزار دلار که مبلغ هنگفتی پول در سال ۱۹۴۷ طلب کرد. اما پیگر نمی‌خواست این کار را به خاطر پول انجام دهد. او می‌خواست سد را از تلاش برای ماجراجویی و روحیه اکتشاف بشکند. او می‌خواست ببیند وقتی انسان به محدودیت‌هایش فشار می‌آورد، چه چیزی می‌تواند به دست آورد. حتی با وجود دو دنده شکسته و درد زیاد که مجبور شد با عصای زیر بغلی که از دسته جارو درست کرده بود، حرکت کرده بود تا بتواند دریچه هواپیما را ببندد، اما چیزی نتوانسته بود او را از انجام اینکار منصرف کند.

من کی بودم؟ آیا من همان کسی بودم که اسکار وایلد توصیف کرد، کسی که هزینه همه چیز را می‌دانست و ارزش هیچ چیز را نمی‌دانست؟ من بخش زیادی از عمرم را صرف تلاش برای آشتی دادن اسلیک گودلین درونی و چاک پیگر درونی‌ام کردم. من با دیگرانی که مثل من سختی کشیده بودند و درد داشتند همدلی داشتم و می‌خواستم به آنها کمک کنم. اما موفقیت هم می‌خواستم. تمرین جادوی روث مرا تا این حد رسانده بود، و من به تمرین روزانه ادامه دادم، زیرا می‌دانستم که تنها بخشی از راه رسیدن به جایی هستم که می‌خواستم باشم. من شهرت و ثروت می‌خواستم. من می‌خواستم کسی باشم که دیگران به او نگاه کنند. می‌خواستم بهترین جراح دنیا بشوم.

ارتش پذیرفته بود که تمام هزینه‌های تحصیلی و شهریه‌های مرا از طریق دانشکده پزشکی پرداخت کند و من هم پذیرفتم که به عنوان پزشک در ارتش خدمت کنم. من در مجموع نه سال در ارتش ایالات متحده خدمت کردم و در نهایت سرگرد جیمز دوتی شدم.

تجربه من در مدرسه پزشکی هیچ شباهتی به تجربه من در مقطع کارشناسی نداشت. من از نظر تحصیلی هیچ مشکلی نداشتم و متوجه شدم که استعداد طبیعی برای مطالعه پیچیدگی‌های بدن انسان - آناتومی، بافت شناسی، فیزیولوژی - دارم. توانایی به خاطر سپردن اطلاعات بیشتر از آنچه که به نظر می‌رسد برای یک فرد ممکن است به خاطر بسپارد، مبارزه برای هر دانشجوی سال اول پزشکی است. اکنون می‌دانم که سال‌ها تمرین آموخته‌هایم در مغازه شعبده‌فروشی، مغزم را توسعه داده بود، به طوری که نسبت به بسیاری از دانش‌آموزانم راحت‌تر توانایی حفظ کردن را داشتم. می‌توانستم برای دوره‌های طولانی‌تری روی درس‌هایم تمرکز کنم، و هیچ‌وقت از سرگردانی ذهنم هنگام خواندن کتاب‌های درسی پزشکی شکایت نکردم. به ما یادگاری داده شد تا به ما کمک کند همه چیز را از استخوان گرفته تا اعصاب و نحوه نوشتن نمودارهای پزشکی به خاطر بسپاریم. برخی احمقانه بودند، مانند یادداشتی برای یادآوری اینکه کدام اعصاب جمجمه حسی، حرکتی یا هر دو هستند. بعضی از یادافزارها هم سخت‌تر از خود اطلاعات و دیتاهای اصلی بودند، مانند یادگیری کلمه OOOTTAFFVGVAH برای حفظ کردن اعصاب واقعی جمجمه.

من از برخی یادافزارهای استاندارد استفاده می‌کردم، زمان‌های دیگر هم پیش می‌آمد که برای خودم یادافزار می‌ساختم، و باز هم زمان‌های دیگر وانمود می‌کردم که دارم از آنها استفاده می‌کنم در حالی که واقعاً این بود که اطلاعاتی که مطالعه می‌کردم به نظر می‌رسید که وقتی به آن نیاز داشتم به سادگی به آگاهی من سرازیر می‌شد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا، سانتا باربارا، نشان داد که آموزش مراقبه با توجه متمرکز، حافظه، تمرکز و عملکرد شناختی کلی را در دانشجویان مقطع کارشناسی پس از تنها دو بار بهبود می‌بخشد.

تنها بعد از دو هفته تمرین، باعث بهبود حافظه، تمرکز و عملکردهای شناختی کلی دانشجویان و سایر آزمون‌های حافظه و تمرکز اندازه‌گیری می‌شود. چیزی که در مورد این مطالعه برای من شگفت‌انگیز است این است که روش‌های اجرا شده توسط محققان در سال ۲۰۱۳ به طور قابل توجهی شبیه تمرین من با روث در سال ۱۹۶۸ بود. چقدر برای آماده‌سازی آزمون دوره فوق لیسانس و دوره‌های آموزشی آن هزینه شده است؟ نکته زیبا در مورد تمرین مدیتیشن به عنوان یک کمک مطالعه این است که تمرینی کاملاً رایگان است.

بورسیه ارتش برای من یک دوره انترنی بعد از دانشکده پزشکی را تضمین می‌کرد اما نه برای دوره رزیدنتی. در دنیای غیرنظامی، این دو چیز به هم مرتبط می‌شدند، اما من باید برای دوره رزیدنتی بطور جداگانه اقدام کنم. پس از پایان تحصیلات در تولین در سال ۱۹۸۱، یک دوره کارآموزی انعطاف‌پذیر را در مرکز پزشکی ارتش تریپلر در هاوایی قبول کردم. مکانی که قبلاً به عنوان دانشجو در آن دوره را انجام داده بودم. یک کارآموزی انعطاف‌پذیر به این معنی بود که به جای جراحی عمومی، بر تخصص‌های مختلف جراحی تمرکز می‌کردم. در اطفال، زنان و زایمان، زنان، داخلی و همچنین جراحی عمومی و همچنین جراحی مغز و اعصاب چرخشی انجام دادم. فکر می‌کردم این تجربه گسترده و متنوع برای تحصیل من مفیدتر خواهد بود، اما چیزی که متوجه نشدم این بود که اگر یک کارآموزی انعطاف‌پذیر انجام دهید، وقتی برای دستیاری جراحی عمومی درخواست می‌دهید، در مضيقه قرار می‌گیرید، زیرا تمرکز نکرده‌اید.

در مورد جراحی فقط و فوق تخصص‌های آن دانش گسترده از بسیاری از زمینه‌ها در واقع به شانس من آسیب می‌رساند. برنامه من همچنان این بود که جراح پلاستیک کودکان شوم که خواستار رزیدنتی جراحی عمومی و به دنبال آن فلوشیپ جراحی پلاستیک و به دنبال آن فلوشیپ جمجمه و صورت بود. من برنامه داشتم اما دوازده نفر بودیم که برای دستیاری جراحی عمومی رقابت می‌کردیم و من تنها کسی بودم که یک دوره کارآموزی انعطاف‌پذیر انجام می‌دادم. شانس به نفع من نبود. یازده همکارم به من گفتند که راهی وجود ندارد که بتوانم به رزیدنتی جراحی عمومی بروم، و آنها به وضوح از ضرر من خوشحال بودند. من در مورد خودم یک هدف شدیدی داشتم که با بقیه خوب نمی‌شد، و اعتقاد بزرگم به توانایی من برای نشان دادن هر چیزی که می‌خواستم به عنوان تکبر تلقی می‌شد. اکنون می‌فهمم که چرا به نظر می‌رسید آنها می‌خواستند من شکست بخورم.

شما آبان ماه برای رزیدنتی خود اقدام می‌کنید پس من هم مثل بقیه برای رزیدنتی جراحی عمومی اقدام کردم. با این حال، در ماه آوریل، من چرخش جراحی مغز و اعصاب خود را انجام دادم. بچه‌هایی که مسئول بودند، خوب‌ترین افرادی بودند که در هر دوره‌ای دیده بودم. جراحی مغز و اعصاب جذاب بود - کار بر روی مغز سخت و دقیق بود، به علاوه هیجانی را به من می‌داد که در جراحی عمومی که بیشتر در مورد قفسه سینه و شکم است، پیدا نکرده بودم. چیزی در مورد رفتن به جایی بود که قبلاً هیچ کس نرفته بود، به عمیق‌ترین فرورفتگی‌ها ما را انسان می‌کند، که مرا صدا زد. هنوز هم می‌خواستم به بچه‌هایی که ناهنجاری‌ها دارند کمک کنم، اما کاوش در اسرار مغز مانند یک جستجوی جدید بود که مرا فرا می‌خواند.

من می‌خواستم جراح مغز و اعصاب شوم به همان روشی که می‌خواستم به کالج و دانشکده پزشکی بروم، اما برای انجام این کار باید دستیاری جراحی مغز و اعصاب را انجام می‌دادم، نه رزیدنتی جراحی عمومی. می‌دانستم که اگر بخواهم می‌توانم جراحی مغز و اعصاب انجام دهم و همچنان جراحی پلاستیک و فلوشیپ جمجمه و صورت انجام دهم. عالی بود.

طرز برخورد رئیس جراحی مغز و اعصاب در مرکز پزشکی نظامی تریپلر بسیار دلگرم‌کننده بود. - تو از نظر فنی بسیار با استعدادی، جیم. تو باید جراحی مغز و اعصاب انجام بدی. به نظرم واجبه که تو جراحی مغز و اعصاب انجام بدهی.

من جواب دادم: این عالی است. از غرور حسایی به خودم می‌بالیدم. قرار بود جراح مغز و اعصاب شوم.

او ادامه داد: موضوع این است که ارتش سالیانه فقط یک جراح مغز و اعصاب را آموزش می‌دهند و سه سال از ادامه خدمت باقی مانده است. باید منتظر بمانید و بعد از دوره کارآموزی، آنها شما را به مدت چند سال به عنوان افسر پزشکی عمومی در این زمینه می‌فرستند تا زمانی که در صدر لیست قرار بگیرید و بتوانید دوره دستیاری خود را شروع کنید.

با تعجب پرسیدم: سه سال؟

- فقط سه سال.

- متأسفم، اما نمی‌توانم این را قبول کنم.

او به من خندید و گفت: تو باید دوره‌ات را کامل بگذرانی، جیم.

پر شورتر و واضح تر گفتم: این خیلی مزخرف و غیر قابل قبوله.

- این دقیقاً به همین روند پیش می‌رود. این مزخرف نیست ارتش همینه.

گفتم: اما برای من قابل قبول نیست.

سرش را تکان داد و با اشاره دست از من خواست دفترش را ترک کنم.

سی روز از ارتش برای تعطیلات مرخصی داشتم، تعطیلات نزدیک بود.

تریپلر را ترک کردم تا یک ماه را در والتر رید بگذرانم. اینجا جایی بود که من قصد داشتم در آینده در آنجا باشم، بنابراین در زمان خودم در جراحی مغز و اعصاب چرخش کردم و خیلی خوب کار کردم. قبل از اینکه تعطیلات من تمام شود، با رئیس جراحی مغز و اعصاب ملاقات کردم.

- من تو را دوست دارم، جیم، تو در طول چرخش خود در اینجا کار فوق‌العاده‌ای انجام دادی، و فکر می‌کنم شما یک ساکن عالی خواهید بود.

گفتم: متشکرم. فکر می‌کنم این بدان معناست که از پاییز شروع خواهم کرد.

جیم، شما می‌دانید که حداقل سه سال انتظار بکشی و صبر داشته باشی. من تو را در پایان سه سال در لیست می‌گذارم. شما باید سپاسگزار باشید، زیرا من در حال حاضر چهار نفر دارم که این کار را می‌خواهند. به هر حال شما حتی به طور رسمی درخواست نداده‌اید.

مستقیم در چشمانش نگاه کردم و گفتم: سه سال صبر کردن قابل قبول نیست. اگر سال آینده من را نپذیرید، این بزرگترین اشتباهی است که تا به حال مرتکب خواهید شد. من سه سال منتظر نمی‌مانم متاسفم، نمی‌خواهم بی‌ادبی یا گستاخ کنم، اما نمی‌توانم این را هم بپذیرم.

با اینکه دیر شده بود، برای رزیدنتی جراحی مغز و اعصاب اقدام کردم. من به قدرت جادوی خودم ایمان داشتم.

به تریپلر برگشتم و به رئیس جراحی عمومی گفتم که از توجه او سپاسگزارم، اما درخواست خود را برای جراحی عمومی پس گرفتم زیرا در والتر رید جراحی مغز و اعصاب انجام می‌دادم. پاسخ رسمی او این بود: «غیرممکن است، شما وارد نخواهید شد». من به شما اجازه نمی‌دهم که عقب‌نشینی کنید. این بهترین گروه متقاضیانی است که تا به حال برای این برنامه داشته‌ام، و شما یکی از آنها هستید. من تو را نمی‌گذارم.

گفتم: باشه، اما من فقط به شما می‌گویم که دستیاری جراحی عمومی را انجام نمی‌دهم و در والتر رید خواهم بود.

من دوره کارآموزی خود را به پایان رساندم و دوره رزیدنتی جراحی مغز و اعصاب خود را در والتر رید تجسم کردم. هر روز صبح و هر شب، در چشمان ذهنم خودم را آنجا می‌دیدم. من نگران نتیجه نبودم، یاد گرفته بودم آنچه را که می‌خواهم تجسم کنم و در عین حال خودم را از نتیجه نهایی جدا کنم. این اتفاق می‌افتاد، به هر شکلی. این تمام چیزی است که می‌دانستم. من کارهایم را انجام دادم و به جزئیات اعتماد کردم که هر طور که قرار بود آشکار شوند.

همانطور که معلوم شد، جزئیات کمی محتاطانه بود. مردی که پذیرفته شده بود سال آینده با یک پرستار در والتر رید رابطه برقرار کرده بود. آن دوازدهم جدا شدند و او شروع به تعقیب او کرد. ظاهراً مسائل دیگری نیز وجود داشت و رئیس جراحی مغز و اعصاب پیشنهاد اقامت را لغو کرد. او دوباره منصوب شد تا بقیه زمان خود را در ارتش به عنوان افسر پزشکی عمومی در کره جنوبی بگذراند. هیچ پشتیبان برای این موقعیت وجود نداشت، زیرا سایر افرادی که در آینده برای دوره‌های دستیاری جراحی مغز و اعصاب انتخاب شدند، متعهد شدند که تکالیف خود را در جای دیگری تکمیل کنند. با سقوط دومینوها، معلوم شد که من ناگهان تنها کسی بودم که هنوز ایستاده بودم.

نمی‌دانم این نتیجه تصور من بود، یک سری شرایط خوش شانس یا

چیز دیگری. تنها چیزی که می‌دانستم این بود که یک بار دیگر همه چیز درست شده است.

من نامه پذیرش خود را از برنامه جراحی عمومی در تریپلر و از برنامه جراحی مغز و اعصاب در والتر رید دقیقاً در همان زمان دریافت کردم.

روز رئیس جراحی عمومی ما چهار نفر را پذیرفته بود و روزی که نامه‌هایمان آمد ما را به مطب خود آورد.

من می‌خواهم شما چهار نفر بدانید که هر کدام از شما اولین انتخاب من برای چهار جایگاه اینجا در تریپلر بود و این بهترین کلاس کارآموزی بود که تا به حال دیده‌ام.

به سه نفر دیگر که قبول شده بودند نگاه کردم. آنها تمام تلاش خود را کرده بودند تا از رئیس جراحی عمومی که رئیس جراحی هم بود، چاپلوسی کنند. آنها مطمئن شده بودند که مدل موی خود را منظم کرده‌اند و کفش‌هایشان صیقلی است. چنین چیزی هرگز دغدغه من نبود. من می‌خواستم بهترین کارآموزی باشم که می‌توانستم باشم و اغلب موهایم خیلی بلند بودند و کفش‌هایم براق نبود. و من هرگز در بوسیدن الاغ خوب نبودم. من شما را به باشگاه افسران

می برم و ما جشن می گیریم.

حرفش را قطع کردم و دستی به کمر تبریک زدم. گفتم: «آقا، می خواهم بدانید که من نمی توانم این موقعیت را بپذیرم.»

او به من نگاه کرد. چرا نه لعنتی؟ او پرسید. هیچ کس هرگز پس از قبولی رد نکرد.

من برای جراحی مغز و اعصاب در والتر رید پذیرفته شدم.

صورتش قرمز شد. لال بود. گفتم: سعی کردم به شما هشدار بدهم. من به شما گفتم درخواستم را پس بگیرید. بلند شدم و سلام کردم و رفتم بیرون.

رئیس والتر رید به من گفته بود که در طول چرخش یک ماهه ام از من خوشش می آید، اما معلوم شد که برای او چیزی جز دردسر نبودم. من تیز هوش بودم و می توانستم از زبانم به عنوان سلاح استفاده کنم. در والتر رید من این کار را اغلب انجام می دادم. من احساس کردم که مجبور شدم هر طور شده بایستم و حقیقت را بگویم، و این صداقت صریح به من به عنوان یک ساکن کمک چندانی نکرد.

مغرور شده بودم روند به دست آوردن هر چیزی که می خواستم، و تخصص فنی من در جراحی مغز و اعصاب، باعث شد به گونه ای احساس مهم و ویژه بودن کنم که قبلاً هرگز نداشتم. جادویی که در دوازده سالگی آموختم و اکنون بیش از یک دهه تمرین کرده بودم، باعث شد احساس شکست ناپذیری کنم. من مکرر دچار مشکل می شدم. هنوز احتیاط یا تشخیص را یاد نگرفته بودم. من با رئیس و اغلب در مقابل دیگران درگیر بودم. حتی به عنوان یک رزیدنت جوان، پزشک بودن را بسیار جدی می گرفتم. من بیشتر از اینکه به دستور نوک زدن و سیاست رزیدنتی اهمیت بدهم، به بیمارانم اهمیت می دادم. اما نگرش من مرا از خود دور کرد

ما فوق، و رئیس من به شدت از من متنفر بود، زیرا من از پیروی از قوانینی که دوست نداشتم یا فکر می کردم منطقی بود امتناع می کردم. من به روشی که دانشکده و بسیاری از دستیاران ارشد، از جمله خود من، دستیاران را مورد آزار و اذیت و تحقیر قرار می دهند، اهمیتی نمی دادم، و این مرا بیش از حد به یاد دوران کودکی ام در لنکستر می اندازد. من می دانستم چگونه برای خودم و چگونه از دیگران دفاع کنم و در هر فرصتی این کار را انجام می دادم.

درست قبل از کریسمس، در اولین سال اقامتم، برای ارزیابی فراخوانده شدم. رئیس پشت میزش بود و همه حاضران در اتاق بودند.

رئیس شروع کرد: ما می خواهیم ارزیابی شما را بررسی کنیم. ما نگرانی های جدی داریم و سوالاتی در مورد نحوه مراقبت از بیماران وجود دارد.

بلافاصله بلند شدم و گفتم: همین جا بایست. اگر در مورد مراقبت های پزشکی من سؤالی وجود دارد، می خواهم اسناد را ببینم. من پزشک بودن را جدی می گیرم و چنین اتهاماتی را بدون مدرک نمی پذیرم. من سال های زیادی را صرف تماشای بد رفتاری با مادرم توسط پزشکانی کرده بودم که اهمیتی نمی دادند. من اخراجش را دیده بودم. خانواده ام اخراج شدند می دانستم که چقدر به بیمارانم اهمیت می دهم. من به داستان های آنها گوش دادم. همه چیزهایی را که مربوط به مراقبت از آنها بود دوباره بررسی کردم. بعد از ساعت ها وارد شدم تا کنار تختشان بنشینم.

میدونستم اشتباه میکنه

چیزی جز سکوت در اتاق وجود نداشت. رئیس به طرز ناخوشایندی شروع به به هم زدن چند کاغذ روی میزش کرد.

او با لکنت گفت: خب واقعاً در مورد آن نیست. در واقع به نگرش شما مربوط می‌شود. ما فکر نمی‌کنیم که شما واقعاً نمی‌خواهید اینجا باشید زیرا درگیری دارید، و ما تصمیم گرفتیم که شما را مشروط کنیم. ما شما را برای شش ماه آینده ارزیابی خواهیم کرد. اگر اجرا نکنید، ما شما را از اقامت حذف می‌کنیم.

از این صورت به چهره دیگر نگاه کردم. هیچ کس به چشم من نمی‌آید.

اگر می‌خواهی مرا بیرون بیاندازی، بیرونم کن. همین الان. مشروطیت غیرقابل قبول است. من آن را انجام نمی‌دهم. من برای چیزی در زندگی‌ام مشروط نشده‌ام و قرار نیست الان شروع کنم.

حقیقتاً حرفی برای گفتن نداشته بودند. آنها نمی‌توانستند من را اخراج کنند، و من می‌دانستم که آنها این موضوع را خوب می‌دانستند. انجام این کار دشوار بود، زیرا تمام ارزیابی‌های من از بیماران و اعضای هیئت علمی فوق‌العاده بود. این فقط رئیس بود که به من نظر منفی داده بود. به علاوه، این یک شرمساری بسیار بزرگ بود.

بیرون منتظر بمانید و بعد از اینکه تصمیم گرفتیم دوباره با شما تماس می‌گیریم.

یک ساعت و نیم بیرون دفتر نشستم. چشمامو بستم و روی نفسم تمرکز کردم. سعی کردم خودم را آرام نگه دارم و به آنچه روث به من آموخته بود اعتماد کنم.

وقتی مرا به داخل فرا خواندند، رئیس گلویش را صاف کرد و نظرشان را این‌گونه را اعلام کرد. ما تصمیم گرفتیم که شما را مشروط نکنیم، اما شما را زیر نظر خواهیم داشت. اونم از فاصله خیلی نزدیک.

تمام سعیم را کردن که جلوی خودم را بگیرم تا با صدای بلند نخندم. آنها قبلاً مرا از نزدیک زیر نظر داشتند و در حالی که برخورد من با مافوقم خوب نبود، نحوه برخورد من با بیماران و استعداد من به عنوان یک پزشک غیرقابل سرزنش بود. من از خود راضی بودم و هنوز هم باور داشتم که نه تنها شکست ناپذیرم، بلکه جادویی که روث به من آموخته بود هرگز ناامیدم نخواهد کرد. اکنون می‌توانم ببینم که مکانیک را از روث یاد گرفته بودم، اما قلب آموزش او را از دست داده بودم.

گفتم: خوب، باشه. برنامه جامع و خوبی به نظر می‌رسه.

من سال‌ها با رئیس مخالفت کردم. در حقیقت یک رزیدنت فوق‌العاده جراحی مغز و اعصاب بودم. او می‌دانست و من هم می‌دانستم. من بی‌هیچ عنوان مشروط رسمی نشده بودم، اما وقتی فارغ‌التحصیل شدم، او با من دست داد، به گوشم تکیه داد و گفت: فقط می‌خواهم بدانی که در تمام این مدت در ذهن من مشروط بوده‌ای.

از این حرف اون به هیچ عنوان احساس تحقیر بهم دست نداد و به موفقیتیم در روپوش سفید افتخار می‌کردم حالا دیگر برای خودم کسی شده بودم.

رزیدنتی کاری جدی بود، اما بیشتر در مواقع استراحت میمانی داشتیم، هیچ فکری درباره عواقب آن نداشتیم. من سخت کار کردم و به زیاد به جشن و میهمانی می رفتم. احساس می کردم نابود نشدنی هستم.

شکستناپذیر همان طور که سال ها تصور می کردم، یک روپوش سفید پوشیده بودم. من دکتر دوتی بودم هیچ چیز نتوانست جلوی من را بگیرد

رزیدنتی ها در اواسط دهه ۱۹۸۰ حتی از آنچه اکنون هستند خسته کننده تر بودند، نوعی پادگان پزشکی با شیفت کاری بیست و چهار ساعته در نوبت کاری بود. ما کم خواب می خوابیدیم و مدام تحت نظارت و فشار بودیم. طبیعی بود که گاه و بی گاه تمدد اعصاب لازم داشته باشیم و از نیازهای ذهنی و جسمی رزیدنتی فاصله بگیریم. برخی از همکارانم بیش از آنچه باید مشروب می نوشیدند من علائم را در آنها و همچنین در خودم تشخیص دادم. من از بچگی می دانستم که اعتیاد به الکل چگونه است، اما سعی می کردم بین مصرف زیاد الکل در مواقعی و سوء مصرف الکل تعادل برقرار کنم. به خودم گفتم مهمانی در اوقات مرخصی نادری که داشتم خارج از کنترل نبود. می توانستم کشش ژنتیکی را در خود احساس کنم که به عنوان یک ساکن به دنبال فرار از فشارها و خواسته های زندگی باشم، اما من پدرم نبودم. من هیچ وقت مثل پدرم نمی شوم.

به مرور مدیتیشن و تجسم را متوقف کردم. کار کردن در شیفت های طولانی باعث نشد که هر روز صبح و عصر وقت تمرین کنم. ابتدا هر چند روز یک بار غیبت می کردم، سپس فقط یک بار در هفته تمرین می کردم. تا اینکه در نهایت احساس کردم اصلاً زمانی وجود ندارد. من دیگر چیزهایی را به لیستم اضافه نکرده بودم. من دقیقاً می دانستم چه می خواهم، و همچنین می دانستم که فینال بزرگ چقدر به نمایش جادویی من نزدیک است. من در شرف تبدیل شدن به یک جراح مغز و اعصاب بودم، یکی از متخصصان نخبه که به او سپرده شده بود تا مهمترین قسمت بدن انسان را عمل کند. مغز بر همه چیز حکومت می کرد، یا من معتقد بودم، و من بر مغز حکومت می کردم. چیز دیگری برای آموختن از جادوی روث وجود نداشت.

یک روز عصر، چهار نفر از ما تصمیم گرفتیم بیرون برویم و پایان یک روتیشن بسیار طاقت فرسا را جشن بگیریم. ما یک گروه صمیمی بودیم. با هم کار کردیم، با هم غذا خوردیم، در کافه تریا با هم قهوه خوردیم. ما روشی را که مردم هنگام پشت سر گذاشتن یک رویداد آسیب زا یا یک بلای طبیعی با هم انجام می دهند پیوند داده بودیم.

همه ما دوش به دوش در یک جبهه می جنگیدیم به نام رزیدنتی. از آنجایی که در زندگی مان برای هیچ کس دیگر وقت نداشتیم، به طور پیش فرض بهترین دوستان و یک خانواده شده بودیم.

فشار شدید بود و روش ما برای کاهش آن فشار نیز شدید بود. وقتی در بیمارستان کار می کنید، چیزهایی را می بینید که دوست داشتید نمی دیدند، و ما متوجه شدیم که فرمول جادویی برای محو کردن این تصاویر در ذهن شامل ترکیبی از مقادیر زیادی الکل، کوکائین، موسیقی بلند و زنان نیمه برهنه است. بدین ترتیب دیگر نیازی نیست.

آن شب حدود ساعت هشت شب شروع به نوشیدن کردیم. در یک باشگاهی نزدیک بیمارستان جوری به سمت رقصنده ها پول پرتاب کردیم که انگار آدم هایی هستیم که واقعاً پولی برای دور انداختن داریم. ما به یک رستوران اسپانیایی رفتیم که در آنجا پائلا و جامون سرانو، نوعی گوشت

خوک پخته شده که روی نان تست سرو می‌شود، خوردیم. کوزه پشت کوزه نوعی شراب اسپانیایی می‌نوشیدیم. مطمئن نیستم که کوکائین چه زمانی بیرون آمد، اما پس از کشیدن شمشیرهای عتیقه از روی دیوار رستوران، و درگیر شدن در یک دوئل مرگ و زندگی، همه ما به طور خلاصه بیرون انداختند.

یک شب مرطوب در ماه اکتبر بود، و وقتی از رستوران خارج شدیم، به یاد می‌آورم که سرم را به مه تبدیل کردم و خیزی خنک آن را روی گونه‌هایم حس کردم. آزادی از بیمارستان احساس خوبی داشت. زنده بودن حس خوبی داشت حس خوبی بود که من بودم. بالا بودن حس خوبی داشت. چهار نفری داخل ماشینی که پر از قوطی‌های خالی آبجو بود جمع شدیم. شب تاریک را با صدای بلند موسیقی پشت سر گذاشتیم. احساس کردم که در یک گنجی شاد فرو می‌روم. سپس صدایی در سرم شنیدم که می‌گفت: کمر بند ایمنی خود را ببندید. اکنون! هشیار شدم و به اطراف نگاه کردم. رفیق من در صندلی جلو

با صدای بلند آواز می‌خواند و قوطی‌های آبجو را از پنجره به بیرون پرت می‌کرد. رفیق من که رانندگی می‌کرد سرش را به موقع تکان می‌داد با آوازی که از لحن خارج شده بود. دوستم کنارم، روی صندلی عقب، خواب بود. هیچکدام به من نگفته بودند که کمر بند ایمنی را ببندم.

این خودرو یک فورد فیRLین قرمز رنگ ۱۹۶۴ بود کلاسیک که متعلق به مادریکی از دوستانش بود. هیچ کدام از ما نمی‌دانستیم که لاستیک‌ها تقریباً صاف شده‌اند. در صندلی عقب کمر بندهای کمر بند وجود داشت، و درست زمانی که به پیچ تند جاده برخورد کردیم، به کمر بندم را بستم. ماشین شروع به سر خوردن و لغزش روی آسفالت خیس کرد، به طرفین، به سمت خط مقابل. وقتی نیروی گریز از مرکز به من فشار آورد احساس کردم کمر بند ایمنی سفت شد و بعد انگار در خواب دیدم که از رو به رو با درختی بزرگ برخورد کردیم.

سپس همه چیز جلوی چشمانمان تیره و تار شدند.

از صدای ناله‌ای به هوش آمده بودم. روی پیاده‌روی خیس کنار راننده دراز کشیده بودم. نمی‌دانم از ماشین به بیرون پرت شده بودم یا دوستانم مرا بیرون کشیده بودند. دوست من که رانندگی می‌کرد روی فرمان تکیه داده بود و حرکت نمی‌کرد. احساس کردم درد شدیدی به سمت کمرم می‌آید، اما پاهایم بی‌حس می‌شوند. سعی کردم آنها را جابجا کنم، اما آنها همکاری نمی‌کردند.

شروع کردم به استفراغ و سعی کردم بلند شوم. صحبت دوستانم را شنیدم. پارک راک کریک. یک مایل دورتر است. یکی از ما باید برود. زانوی من درد می‌کند. تو با او بمان نمی‌توانستم معنی جملاتی را که می‌شنیدم را بفهمم، و چشم‌هایم را بستم و اجازه دادم پیاده‌رو خیس صورتم را خنک کند. بدنم گر گرفته بود، اما به نوعی باور داشتم که اگر صورتم را خنک نگه دارم، حالم خوب ترمی‌شود.

والتر رید تنها یک مایل دورتر بود، بنابراین دوستم که از صندلی عقب نشسته بود، که فقط بریدگی‌ها و ساییدگی‌های جزئی داشت، برای کمک گرفتن پیاده به راه افتاد. یک بار در والتر رید، او به کارکنان گفت که باید یک آمبولانس برای ما بفرستند. آنها نپذیرفتند و گفتند که هیچ مجوزی برای رسیدگی به حوادث خارج از پایگاه ندارند.

او بدون هیچ واهمه‌ای یک وسیله نقلیه دولتی را بدون مجوز برداشت و به محل برگشت. در

حالی که او مرا به صندلی عقب کشید و به اورژانس رساند، از شدت درد فریاد زدم. معاینه شدن توسط همکارانم در بخش اورژانس در والتر رید سورئال بود. ساعاتی قبل ما پزشک بودیم، اما اکنون بیمار بودیم. دوستان من رباط‌هایشان پارگی، بریدگی و یکی از آنها کوفتگی شدید قفسه سینه و ضربه مغزی داشتند، اما در کل خوب بودند.

من تنها کسی بودم که کمربند ایمنی بسته بود، و من بودم که صدمات شدیدی داشتم- قطع روده کوچک، پارگی طحال، و شکستگی ستون فقرات در ناحیه تحتانی کمر. جراحات شکمی نیاز به توجه فوری داشت و من را سریع به اتاق عمل بردند.

من یک بیمار شده بودم و وقتی چراغ‌های عمل را می‌دیدم که بر من می‌تابد، انگار می‌توانستم آنچه را که هر بیمار جراحی در آن اتاق قبلاً احساس می‌کردند، حس کنم. امواج درد و ترس و نگرانی را حس کردم. صداهایی شنیدم انگار در اتاقی پر از مردمی بود که به یکباره صحبت می‌کردند. اگر بیدار نشوم چی؟ خواهش می‌کنم خدایا اجازه ندهید بدخیم باشد. باید یک بار دیگر به او می‌گفتم که دوستش دارم. اگر دیگر هیچ وقت نتوانم راه بروم چه؟ آنها بدون من چه خواهند کرد؟ لطفاً کمک کنید. من نمی‌خواهم بمیرم.

صداها بعدی که شنیدم مشاجره بود. چشمانم را باز کردم و دیدم در بخش مراقبت‌های ویژه هستم. درد شدید بود، فراتر از هر چیزی که تا به حال تصور می‌کردم. شکم پانسمان شده بود. من چشمانم را در برابر نور بستم و به صحبت‌های رئیس بخش جراحی عمومی و نایب رئیس جراحی مغز و اعصاب گوش دادم. بحث در مورد من بود.

خوب نبود حتی با وجود درد، تحصیلات پزشکی من شروع شد. فشار خونم پس از عمل جراحی به شدت کاهش یافته بود. آن قدر پایین بود که حتی فشار دیاستولیک هم ثبت نشد. فشار سیستولیک من، عدد بالاتری که در خوانش فشار خون وجود دارد و آن چیزی که فشار در شریان‌ها را هنگام ضربان قلب اندازه‌گیری می‌کند، فقط چهل بود. فشار خون من باید حداقل دو تا سه برابر آن باشد. با این حال ضربان قلب من بیش از ۱۶۰ بود. واضح بود من در شوک از دست دادن خون بودم. اما هنوز داشتم آن را از دست می‌دادم و به سرعت از دست می‌دادم که نشانه خونریزی داخلی است. به زودی فشار کافی برای تامین اندام‌های حیاتی من وجود نخواهد داشت. می‌دونستم این یعنی چی قرار بود به زودی ایست قلبی کنم. مغزم داشت می‌مرد قرار بود بمیرم

با خودم فکر کردم که قرار نبود زندگی من این‌طور باشد. قرار نبود این جوری بمیرم. در لحظه بعد احساس کردم همه چیز جابجا شد و من وارونه شدم. ناگهان از گوشه سقف به خودم نگاه می‌کردم. هیچ دردی حس نکردم می‌توانستم پرتوهای نور را ببینم که از لامپ‌ها به شکل زیگزاگ بیرون می‌آیند. من می‌توانستم هر قطره مایع را در سرم ببینم. می‌توانستم بالای سر رئیس، و عرق‌هایی را که روی پیشانی‌اش خال خالی کرده بود ببینم. به پایین نگاه کردم و خودم را روی تخت دیدم. من کوچک و آسیب‌پذیر و بسیار بسیار رنگ‌پریده به نظر می‌رسیدم. می‌توانستم مانیتورها، خطوط و شماره‌هایشان را ببینم که بالا و پایین می‌رفتند

به طور نامنظم، و به نظر می‌رسید که می‌توانم حرکت خون در رگ‌هایم را بشنوم و می‌توانم احساس کنم که به اندازه کافی وجود ندارد. صدای ضربان قلبم را می‌شنیدم. صدایش شبیه

طبل دوردستی بود که ریتمی تند می‌زد. من همه اینها را بدون احساس مشاهده کردم. من غمگین نبودم، فقط از همه چیزهایی که برای من و اطرافم می‌افتاد آگاه بودم.

رئیس جراحی عمومی اصرار داشت که احتمال ندارد که متوجه خونریزی شکم نشده باشد و احتمالاً منشأ از دست دادن خون من این نیست.

نایب رئیس فریاد می‌زد: معلوم است که قسمتی را جا گذاشته‌اید. او در حال اکسیژن‌رسانی است و هیچ شکستگی عمده‌ای ندارد. او در شکمش خونریزی می‌کند. واضح است که شما یک خونریزی‌دهنده را از دست داده‌اید.

مثل تماشای یک نمایش بود و در عین حال هم ناامیدی و ترس نایب رئیس را حس می‌کردم و هم غرور و اطمینان رئیس. می‌توانستم حسی را که همه در اتاق داشتند حس کنم.

دیدم نایب رئیس دستش را روی پایم گذاشت. ای احمق، اگر او را به عمل جراحی برنگردانی، من خودم دست به کار می‌شود همین حالا!

بالاخره رئیس موافقت کرد. از بالا نگاه می‌کردم که با تخت چرخ‌دار به اتاق عمل برگشتم. یکی از پرستارها خم شد و در گوشم زمزمه کرد: پیش ما بمان، جیم. ما به تو نیاز داریم تو خوب میشی. و بعد سیاهی مطلق.

تجربه من پس از این سیاهی چیزی است که هیچگاه نتوانستم به اندازه کافی توضیح دهم و هرگز فراموش نکردم. این بسیار گیج‌کننده است زیرا یک تجربه نسبتاً رایج و در عین حال خارق‌العاده است. موردی که در طول قرن‌ها بارها گزارش شده است.

در یک آن خود را دیدم که در رودخانه‌ای باریک شناور شدم. من اول آرام حرکت می‌کردم. جلوتر، نور سفید درخشانی را دیدم، دقیقاً شبیه نوک شعله‌ای که به مغازه جادویی خیره می‌شدم. من شروع به افزایش سرعت کردم و به زودی به سمت آن دویدم. در تمام کناره‌های رودخانه، افرادی را دیدم که می‌شناختم، در کناره‌های رودخانه ازدحام کردند. فکر کردم پدرم را دیدم. فکر کردم روث را دیدم. به گونه‌ای حس می‌کردم که دوستش دارم و پذیرفته شده‌ام. بسیاری از افرادی که دیدم هنوز زنده بودند. مادرم را با لباس حمامش دیدم. برادرم از اتاق خواب ما در لنکستر با من می‌خندد. من دختری کریس را دیدم که در دبیرستان به او علاقه داشتم. من دوچرخه نازنجی استینگ ری قدیمی‌ام را دیدم. من خودم را در اتوبوس به ایروین دیدم و برای اولین بار دیدم که دارم یک روپوش سفید پوشیده‌ام. خودم را دیدم که در همان شب صورتم را به مه تبدیل کردم. احساس کردم نور سفید گرم‌تر و نزدیک‌تر می‌شود. داشت بزرگ‌تر می‌شد. من به نوعی می‌دانست که این نور عشق است و این تنها چیزی است که در این جهان معنایی دارد.

من فقط باید به آن می‌رسیدم و می‌دانستم که وقتی به آن برسم، با همه چیز یکی می‌شوم. این همان چیزی است که من در جستجوی آن بودم. این تنها چیزی بود که نیاز داشتم. می‌خواستم با نور یکی شوم. و ناگهان متوجه شدم که وقتی با آن نور گرم و دعوت‌کننده ادغام شدم، دیگر بخشی از این جهان نخواهم بود. من مرده بودم جیغ زدم: نه. یا حداقل فکر کردم جیغ زدم. و ناگهان داشتم به عقب می‌رفتم، دور از نور. انگار یک کش کشش را به حداکثر رساندم و رها کردم. آن قدر سریع داشتم برعکس می‌رفتم که به سختی می‌توانستم آن را درک کنم. حضور همه کسانی که به من احوالپرسی کرده بودند را حس می‌کردم که اکنون از بین می‌روند.

چشمانم هنوز بسته بود، اما صدای بوق مانیتورها را می شنیدم.
فقط باید چشمانم را باز می کردم.

- جیم، صدای من را می شنوی؟ احساس سوزشی روی پام کردم و چشمامو باز کردم. در نور درخشان اتاق ریکاوری مستقیماً به صورتم می تابد و من به سرعت پلک می زدم.
- جیم! صدا گفت: بهت گفتم که اینجا بهت نیاز داریم. اگر شما اینجا نباشید، چه کسی ما را می خنداند و فضا را گرم کند؟
- دستم را دراز کردم و بازویش را لمس کردم.
- آیا من زنده ام؟
- البته که تو زنده ای. ما مجبور شدیم خون زیادی به تو پمپاژ کنیم، اما تو خوب می شوی. وضعیت پایداره.
- آیا دوستان من خوب هستند؟
- اونها حالشون خوبه. شما بچه ها همه بیماران بد اخلاق و لوسی هستید، اما خوب خواهید شد. مگر این که تو را در خواب بکشیم. او خندید.
- من مردم؟
- نه جیم تو زنده ای.
- نه، یعنی من مرده بودم؟ آیا باید در اتاق عمل احیا می شدم؟
- نه. تو خیلی ناپایدار بودی و فشار خونت واقعا، پایین آمده بود اما ایست قلبی نکردی. آنها در نزدیکی طحال شما یک خونریزی پیدا کردند که ازفلا آن را ندیده بودند. چهار لیتر خون تو شکمت بود. جای تعجب نیست که فشار شما کم بود. باید شانزده واحد به شما تزریق می کردند. اما نه، تو نمرده ای حداقل، تا آن حایی که من می دانم.
- با سوال به من نگاه کرد.
- چیزی نیست. فقط عجیب بود من داخل یک رودخانه بودم. آن موقع دیگر حرفم را قطع کردم. آن تجربه هر چه بود، نیازی به توضیح آن نداشتم. دانشمند در من شروع به بررسی فیزیولوژی این رویداد کرد. آیا تجربه من می تواند شکل شدید اکسیژن کم مغز من باشد؟ اگر انتشار گسترده ای داشتم
- انتقال دهنده های عصبی؟ آیا این همه توهم ناشی از شوک و ضربه و از دست دادن خون بود؟ زمانی که در این تجربه بودم، جراح مغز و اعصاب نبودم که با دانش پزشکی به آن نگاه می کردم، اما اکنون داشتم. آیا این یک معمای مغز بود که من می توانستم آن را حل کنم؟

تخمین زده می شود که تا پانزده میلیون آمریکایی یک تجربه نزدیک به مرگ، داشته اند. که معمولاً به آنها گفته می شود. در سال ۲۰۰۱، مجله انست مطالعاتی را منتشر کرد که نشان می داد بین ۱۲ تا ۱۸ درصد از بیمارانی که ایست قلبی یا قطع تنفس را تجربه کرده اند، ممکن است پس از شرایط پزشکی شامل فشار خون پایین، اختلال در اکسیژن رسانی مغز یا اختلال در عملکرد مغز، تجارب نزدیک به مرگ داشته باشند. از طریق تروما یا بیماری این تجربیات مشابه اغلب شامل توصیف خارج از بدن، شناور بودن، فلاش بک از زندگی، داشتن احساس بودن در کنار عزیزان متوفی یا شنیدن صدای آنها، احساس گرما و عشق بی قید و شرط، و اغلب سفر در رودخانه یا بودن در تونل در حالی که به سمت نور کشیده می شود. چنین توصیفاتی در فرهنگ های متعدد و در طول

تاریخ ثبت شده نیز شرح داده شده است.

در کتاب جمهوری افلاطون داستان ار وجود دارد که در آن سربازی کشته شده است، معلوم می‌شود که بدنش پوسیده نشده است و دوازده روز بعد بر روی آتش خاکسپاری خود بیدار می‌شود. او توصیفی مشابه از تجربه نزدیک به مرگ (یا مرگ) خود، از جمله چندین عنصر مشترک مرتبط با تجارب نزدیک به مرگ مدرن ارائه می‌دهد. برخی ادعا کرده‌اند که نقاشی معروف قرن شانزدهم صعود به امپایر، اثر هنرمند هلندی هیرونیموس بوش، نمایشی از تجربه‌ای نزدیک به مرگ با تونل آن است که به نوری درخشان با اشکال و فرم‌هایی منتهی می‌شود که احتمالاً جهان ماورای حیات روی زمین را نشان می‌دهد.

همچنین داستان دریاسالار بریتانیایی بوفورت، که نزدیک به غرق شدن خود را در سال ۱۷۹۵ توصیف کرد، و پزشک آمریکایی ای. اس. ویلتز، که در سال ۱۸۸۹ تجربه مشابه خود را در طول یک حمله تب حصبه توصیف کرد. هر یک از این توصیفات دارای چندین مؤلفه مرتبط بامرگ کلاسیک است. دیدن بدن آنها از راه دور، احساس شناور بودن، دیدن عزیزان، و سفر به سمت نور سفید.

در اواخر قرن نوزدهم، ویکتور ایگر، معرفت‌شناس و روانشناس فرانسوی، از اصطلاح فرانسوی *Expérience de mort imminente* تجربه مرگ قریب‌الوقوع، برای توصیف پدیده‌ای مشابه استفاده کرد.

در کوهنوردانی که رخ می‌دهد که پیش از سقوط و رفتن به سوی چیزی که فکر می‌کنند، مرگ است تمام زندگی‌شان از پیش چشمشان مانند فیلم می‌گذرد، زیرا به چیزی که فکر می‌کردند مرگشان خواهد بود، افتادند. اخیراً، سلیا گرین، در سال ۱۹۶۸، تجزیه و تحلیلی از چهارصد گزارش از تجربیات خارج از بدن منتشر کرد که مردم را به این سوال سوق داد که آیا آگاهی ما می‌تواند خارج از بدن ما وجود داشته باشد یا خیر، و در سال ۱۹۷۵، روانپزشک ریموند مودی کتابی از این قبیل را منتشر کرد، تجربه کرد و اصطلاح تجربه نزدیک به مرگ را ابداع کرد و علاقه دانشمندان را به این پدیده که قبلاً فقط در حوزه دین، فلسفه و متافیزیک توصیف شده بود، جلب کرد.

بسیاری از توصیف‌ها شامل نمادهای مذهبی مانند فرشتگان و شخصیت‌هایی مانند حضرت عیسی یا حضرت محمد است. معمولاً چنین نمادهایی با ایمان یا اعتقادات مذهبی افراد مرتبط است. برای بسیاری، چنین تجربیاتی زندگی را تغییر می‌دهد. افرادی که ملحد هستند بسیاری از عناصر رایج مرگ را به عنوان تجربه شده توسط مؤمنان گزارش می‌دهند.

یکی از مشهورترین آنها فیلسوف بریتانیایی و نویسنده زبان، حقیقت و منطق، یک ملحد شناخته شده، بریتانیایی سر. ای. جی. آیر، پس از این رویداد، از او نقل شده است که تجارب من ضعیف شده است، نه اعتقاد من به اینکه زندگی پس از مرگ وجود ندارد، بلکه نگرش انعطاف‌ناپذیر من نسبت به این باور. در میان مرگ‌های ثبت شده ملحدان، تعدادی گزارش می‌کنند که هیچ تأثیری بر اعتقادات آنها نداشته است، در حالی که برای دیگران یک تبدیل معنوی وجود داشته است.

به دلیل تحقیقات مودی و دیگران، علاقه فزاینده‌ای در میان دانشمندان برای مطالعه این پدیده وجود دارد. علاوه بر این، ما می‌دانیم که تجربیات مشابه را می‌توان به طور مصنوعی از طریق

داروهایی مانند داروی بیهوشی کتامین و برخی روانگردان‌ها القا کرد. آنها می‌توانند با تحریک الکتریکی لوب تمپورال یا هیپوکامپ در مغز تحریک شوند. آنها می‌توانند در طول کاهش سطح اکسیژن رسانی مغز از طریق کاهش جریان خون به مغز (همانطور که خلبانان جنگنده تجربه می‌کنند) و حتی در طول تهویه هوا رخ دهند. جالب است که، در حالی که تجربیات القایی دارای اجزای مرگ هستند، به استثنای روانگردان‌ها، معمولاً با واکنش‌های دگرگون‌کننده یا تغییردهنده زندگی در افرادی که آنها را تجربه می‌کنند، مرتبط نیستند. آیا واقعاً خطر مرگ (یا بخشی از مغز که موقعیت را چنین تفسیر می‌کند) وجه مشترک در این موقعیت‌ها است که آنها را دگرگون می‌کند؟

توسط روانشناس سوزان بلک مور فرض شده است که تجربه عبور از یک تونل به سمت یک نور روشن نتیجه افزایش نويز عصبي است که به دلیل شروع بیشتر و بیشتر سلول‌های مغز در پاسخ به کمبود اکسیژن به مغز شروع به شلیک می‌کنند. او همچنین نشان می‌دهد که حس آرامش و آرامش به دلیل آزاد شدن شدید اندورفین از استرس رویداد است.

در یک مطالعه اخیر، فیزیولوژیست جیمو بورجیگین، با استفاده از یک مدل هیپوکسی جوندگان، یک موج گذرا در نوسانات گامای منسجم همزمان را نشان داد که سراسری و بسیار منسجم بودند و در عرض سی ثانیه پس از ایست قلبی رخ می‌دادند. به عبارت دیگر، موش‌هایی که از اکسیژن محروم بودند و دچار ایست قلبی می‌شوند و می‌میرند، مغزهایی داشتند که بعد از مرگ هوشیاری بالایی داشتند. این نوسانات گاما هم در هوشیاری بیدار و هم در حالت‌های افزایش هوشیاری مرتبط با مدیتیشن و همچنین در خواب حرکت سریع چشم (REM) مشاهده می‌شوند که دوره‌ای در طول خواب است که خاطرات تثبیت و تقویت می‌شوند. واضح است که تعدادی از رویدادهای نوروفیزیولوژیک به خوبی مستند شده وجود دارد که در طول مرگ‌ها رخ می‌دهند و می‌توانند در طول انواع دیگر استرس‌های مغزی رخ دهند یا با استفاده از روش‌های مختلفی که با مرگ مرتبط نیستند، تکرار شوند.

مانند بسیاری از زندگی، باورهای ما تجلی تجربیات زندگی ما هستند. و مغز ما تثبیت این تجربیات است. اما تجربیات قلبی چطور؟ حتی برای من جالب‌تر از علم، تحقیق و پرسش‌هایی درباره زندگی پس از مرگ که از تجربه نزدیک به مرگ ناشی می‌شود، موضوع مشترکی است که در میان این تجربیات وجود دارد. چرا این همه به سوی نور و گرما و عشق سفر می‌کنند؟ شاید آنچه در طول مرگ تجربه می‌کنیم بزرگترین آرزوهای قلبی ما باشد. بی‌قید و شرط دوست داشته شدن مورد استقبال قرار گیرد. برای احساس گرمای خانه و خانواده. تعلق داشتن.

دقیقاً نمی‌دانم بعد از آن تصادف رانندگی چه اتفاقی برایم افتاد که فشار خونم به شدت پایین آمد و در نهایت متوجه شدم که این موضوع مهم نیست. نیازی به حل یا توضیحش نداشتم. شاید مرده‌ام، شاید هم نه.

من فقط نمی‌دانم.

چیزی که به یقین می‌دانم این است که بارها در این زندگی مرده‌ام. به عنوان یک پسر گمشده و ناامید، در یک مغازه شعبده‌بازی مردم. مرد جوانی که از پدرش هم خجالت می‌کشید و هم ترسیده بود، همان کسی که به او ضربه زده بود و خودش به دستش می‌رسید، روزی که به

دانشگاه رفت درگذشت. و اگرچه من در زمان تصادف نمی دانستم، اما در نهایت جراح مغز و اعصاب مغرور و خودخواه که تبدیل می شدم، خود نیز دچار مرگ خواهد شد. ما می توانیم هزار بار در این عمر بمیریم و این یکی از بزرگترین موهبت های وجود است

زنده. آن شب چیزی که در من جان داد این باور بود که جادوی روث مرا شکست ناپذیر کرده است و این باور که در دنیا تنها هستم.

در آن زمان گرمای نور و حس یگانگی با هستی را احساس کردم. من در عشق غرق شده بودم، و در حالی که باورهای دینی من را تغییر نداد، باور مطلق من را نشان داد که آنچه امروز هستیم، لازم نیست فردا همانی باشیم که هستیم و به همه چیز و همه افراد متصل هستیم.

روی تخت بیمارستان از خواب بیدار شدم و به یاد آوردم که چقدر از دوچرخه نارنجی استیونگ ری و تابستانی که در یک مغازه جادویی گذرانده بودم فاصله گرفته بودم. چیزی که در آن زمان نمی دانستم این بود که هنوز تا چه اندازه باید بروم. دیدن روث در امتداد آن رودخانه، احساس عشق و ارتباط با بسیاری از افراد، شاید زنگ خطری بود مبنی بر اینکه من از آنچه او سعی می کرد به من بیاموزد بسیار دور می شدم. اما قبل از اینکه متوجه این موضوع شوم، سال های بیشتر و اشتباهات دردناک تری می گذرد.

نه: سلطان هیچ

نیوپورت بیچ، کالیفرنیا، ۲۰۰۰

یک روز صبح از خواب بیدار شدم به ارزش ۷۵ میلیون دلار. من در واقع این پول را در دست نداشتم. در واقع، من این مقدار پول را یکجا ندیده بودم و آن را نشمرده بودم، اما در مکانی حتی قدرتمندتر از هر بانکی وجود داشت ذهن من.

من مجرد بودم، قبلاً ازدواج کرده بودم و در این زمان طلاق گرفته بودم. ساعات طولانی جراح مغز و اعصاب بودن و به دنبال ثروت و موفقیت از من شوهر خوبی یا پدر خیلی خوبی برای دخترم نساخته بود. گفته می‌شود که میزان طلاق در بین پزشکان ۲۰ درصد بیشتر از جمعیت عمومی است و میزان طلاق در حرفه جراحی مغز و اعصاب حتی بالاتر است. من هم از این قاعده مستثنی نبودم.

دستم را از روی تخت رساندم تا دستم روی بدن گرم کنارم نشست. اسمش آلیسون بود یا شاید مگان بود. دقیقاً یادم نیست، اما پوست او گرم، صاف و نرم بود. صدای زمزمه‌اش را شنیدم که به پهلویش می‌غلطید.

بی‌صدا از تخت بلند شدم و به طبقه پایین رفتم. من به قهوه نیاز داشتم و باید بررسی کنم که بازار سهام در حالی که خواب بودم چه کار کرده است. کامپیوتر را روشن کردم و منتظر ماندم تا زمزمه کند و زنده شود. چهل و چهار ساله بودم و برنامه‌ام این بود که تا یک سال آینده بازنشسته شوم. زندگی من در نیوپورت بیچ فاصله زیادی با لنکستر داشت. من به یکی از موفق‌ترین جراحان مغز و اعصاب در اورنج کانتی تبدیل شده بودم. من در یک بلوف مشرف به خلیج نیوپورت در خانه‌ای به مساحت هفتاد و پنجصد فوت مربع زندگی می‌کردم. گاراژ من نه تنها پورشه‌ای را که در دوران کودکی آرزویش را داشتم، بلکه یک رنجروور، یک فراری، یک BMW و یک مرسدس بنز را در خود جای می‌داد.

من همه چیز را در لیستم داشتم و بیشتر و حتی خیلی بیشتر. چند سال قبل، یکی از دوستانم ایده خود را برای فناوری که انقلابی در زمینه پرتودرمانی و درمان تومورهای جامد در مغز ایجاد می‌کند، با من در میان گذاشته بود. او به تازگی رزیدنتی خود را به پایان رسانده بود و موقعیتی را در استنفورد پذیرفته بود، جایی که قصد داشت این مفهوم را از یک ایده ساده به واقعیت تبدیل کند. او یک شرکت راه‌اندازی کرده بود. من آن قدر تحت تأثیر قرار گرفتم که یکی از اولین سرمایه‌گذاران شدم. به او گفتم که اولین واحد را خارج از استنفورد در نیوپورت بیچ قرار خواهم داد. نمی‌دانستم که یک تعامل مسیر زندگی من را تغییر می‌دهد.

من اولین نسخه را که به تازگی سایبر نایف نامگذاری شده است را در نیوپورت بیچ قرار دادم. من دوست پزشک دیگری را که ثروت خانوادگی قابل توجهی داشت متقاعد کردم که این فناوری جهان را تغییر خواهد داد. او حرفم را باور کرد و نه تنها اولین واحد را خرید، بلکه یک ساختمان برای نگهداری آن و اسکنرام. آر.آی و سی تی اسکن برای استفاده با آن خرید. او میلیون‌ها دلار را بر اساس اشتیاق و اعتقاد من به فناوری خرج کرد. در آن زمان، این دستگاه هنوز توسط سازمان قضا و دارو تایید نشده بود و هیچ کدی وجود نداشت که بتوان از آن برای هزینه استفاده کرد. در

عرض دو سال پس از سرمایه‌گذاری، اکیوری، شرکت سازنده، عملاً از طریق ترکیبی از سوء مدیریت و ناتوانی در افزایش سرمایه کافی، ورشکست شد. چندین سال بعد، آنها هنوز نتوانسته بودند تأییدیه سازمان قضا دارو را دریافت کنند و فروشی انجام نشده بود. این شرکت نه تنها در سیلیکون ولی بلکه در کل ایالات متحده از نظر افزایش سرمایه، تمامی پل‌ها را سوزانده بود. همه چیز بد به نظر می‌رسید و کسانی که به پتانسیل فناوری ایمان داشتند و میلیون‌ها دلار برای آن سرمایه‌گذاری کرده بودند سرمایه‌گذاری خود را از دست می‌دادند و جهان این فناوری خارق‌العاده را از دست می‌داد. من مجبور بودم کاری کنم. تصمیم گرفتم شرکت را نجات دهم.

من هیچ پیشینه قابل توجه و تجربه‌ای در باب تجارت نداشتم، اگرچه به عنوان یک رزیدنت بودم، الکترونی را برای نظارت بر فعالیت مغز اختراع کرده بودم که در سراسر جهان فروخته می‌شد. اگرچه این متفاوت بود. این زمان بزرگ بود. به دوستم گفتم که برنامه‌ای دارم. مطمئن نیستم که او باور داشت که من می‌توانم کمک کنم یا گزینه دیگری نداشت، اما با این وجود، او مرا تشویق کرد.

شرکت از شصت کارمند به شش نفر رسیده بود. من موافقت کردم که خودم سرمایه شرکت را تأمین کنم و در عین حال چگونگی نجات آن را بیابم. هیچ ایده‌ای نداشتم که قرار است چه کار کنم. همانطور که سرنوشت آن را رقم زد، پاسخ در حین خوردن نوشیدنی در باری در هتل چهارفصل رسید.

این هتل در آن زمان در جزیره مد در نیوپورت بیچ قرار داشت. در بار منتظر زنی بودم که قرار بود با او شام بخورم و با مردی که کنارم نشسته بود صحبت کردم. من وضعیت مربوط به سایبر نایف و اینکه چگونه این فناوری می‌تواند جان صدها هزار نفر را نجات دهد، با او در میان گذاشتم. من فقط به کسی نیاز داشتم که پول لازم برای زنده ماندن را جمع‌آوری کند. او در نهایت به من کمک کرد تا ساختار شرکت را بازسازی کنم و هجده میلیون دلار جمع‌آوری کنم. مشکل این بود که سرمایه‌گذار اصلی تنها در صورتی موافقت می‌کرد که من مدیرعامل باشم. من نه تنها آنها را بر اساس مفهوم فروختم، بلکه به عنوان مؤلفه مهم موفقیت آن به من فروختم. بنابراین من از مطب خصوصی بسیار موفق خود در نیوپورت بیچ دور شدم تا مدیرعاملی شوم. شغلی که نه تجربه‌ای در آن داشتم و نه تخصصی. تنها چیزی که داشتم اعتقاد مطلق بود که می‌توانم شرکت را نجات دهم و باید شرکت را نجات دهم.

در عرض هجده ماه، شرکت به طور کامل بازسازی شد، تأییدیه سازمان قضا و دارو به دست آمد و ارزش گذاری از ورشکستگی موثر به صد میلیون دلار رسید. در این مدت، در نهایت با افراد زیادی از جمله سرمایه‌گذاران خطرپذیر و کارآفرینانی که در حال راه‌اندازی شرکت‌هایی در سیلیکون ولی بودند، آشنا شدم. همه آن‌ها فکر می‌کردند که من نوعی جادوی مخفیانه برای دور زدن اکیوری و تبدیل شکست به موفقیت دارم.

در حقیقت من جادویی نداشتم فقط سعی کردم به آنها بگویم که چیزی نمی‌دانم، اما اغلب از من می‌خواستند که در شرکت آنها سرمایه‌گذاری کنم یا شریک شوم یا حداقل با آنها مشورت کنم. و این سرمایه‌گذاری‌ها و روابط باعث شد من سهام بگیرم. مقدار زیادی سهام. و در سال ۲۰۰۰،

زمانی که رونق دات کام در اوج خود بود، سهام عمومی در دات کام بهتر از طلا بود و خط اعتباری را در هر بانکی تضمین می کرد.

بالاخره کامپیوتر آنلاین شد و رقم هایم را چک کردم. من هنوز حدود ۷۵ میلیون دلار ارزش داشتم. یادم می آمد بچه که بودم عنوان یک پسر آرزو داشتم یک میلیون دلار به دست بیاورم، اما هیجان اولین میلیون من در مقایسه با هیجان من در ارزش ۷۵ میلیون دلاری هیچ بود. من پولدار بودم کامپیوتر را خاموش کردم و از پنجره به فضای آبی اقیانوس آرام نگاه کردم.

خانه خلوت بود. مگان یا آلیسون هنوز از خواب بیدار نشده بودند، اما من نمی خواستم اخبارم را با او در میان بگذارم. فقط فکر او باعث شد کمی غمگین شوم. ما هیچ چیز در مورد یکدیگر نمی دانستیم. می دانستم که او نماینده داروسازی است، و او می دانست که من ثروتمند هستم و میز خصوصی خودم را در بهترین رستوران در اورنج کانتی برایم رزرو کرده بود. دیشب با جمعی از دوستانش به من مراجعه کرده بود. ما ودکا و شامپاین نوشیده بودیم و وقتی از او پرسیدم نظرش در مورد این همه دیوانگی چیست.

او فقط خندید و گفت که فکر می کند من عالی هستم. می دانستم که او داستانی دارد، اما حاضر نبود آن را با من در میان بگذارد، و به نظر نمی رسید آنقدرها هم علاقه ای به شنیدن داستان من داشته باشد. و بنابراین، مانند بسیاری از شب های دیگر با بسیاری از زنان دیگر، هر دو توافق کرده بودیم که صمیمیت را تظاهر کنیم که وجود نداشت. ما بدن هایمان را به اشتراک می گذاشتیم، اما اجازه نمی دادیم ذهن یا قلبمان مسائل را پیچیده کند. به من احساس تنهایی و پوچی می داد، اما مدت ها پیش یاد گرفته بودم که چگونه صدای شک و ناامیدی را در ذهنم نادیده بگیرم.

من هر آنچه را که تا به حال آرزو داشتم داشته باشم، داشتم. مردم به من احترام گذاشتند. مردم به من موکول کردند. من به تازگی با خرید یک جزیره خصوصی در نیوزیلند موافقت کرده بودم و پیش پرداخت را به صورت سیمی انتقال داده بودم. من صاحب یک پنت هاوس در سانفرانسیسکو و یک ویلا در فلورانس مشرف به پونته وکیو بودم. من ثروتی فراتر از وحشیانه ترین تصورم داشتم، دستاوردهایی که در پزشکی یا تجارت با دیگران روبرو می شدم، اما تنهایی لذتی بود که نمی توانستم تحمل کنم.

برنامه من این بود که بازنشسته شوم و بخشی از وقتم را صرف اهدای خدمات پزشکی خود در کشورهای جهان سوم کنم و بقیه زمانم را در سفر بین سانفرانسیسکو، فلورانس و نیوزلند صرف کنم. اگر احساس می کردم چیزی کم است، زیاد نگران آن نبودم. هر چه بود در سفرهایم پیداش می کردم.

آلیسون یا مگان راه خود را به طبقه پایین پیدا کردند و ما با ناجوری در اطراف ایستادیم و منتظر تاکسی بودیم که من زنگ زده بودم تا او را بیاورد. من با وکلای خود جلسه ای داشتم و بعد از آن برای یک هفته کاری به نیویورک می رفتم. قول دادم وقتی برگشتم بهش زنگ بزنم. شماره اش را روی یک کاغذ یادداشت کرد. بعد از یک بوسه خشک برای خدا حافظی، او رفت و من کاغذ را برداشتم و در کشوی آشپزخانه گذاشتم. اسمش را بالای شماره نوشته بود. آلیسون یا مگان نبودند. اسمش امیلی بود. واقعا مهم نبود وقتی گفتم زنگ می زنم هر دو می دانستیم که دروغ گفته ام.

دو وکیل با مهربانی مرا وارد دفترشان کردند. یکی از دوستان سرمایه‌گذار من این شرکت حقوقی را به من توصیه کرده بود، زیرا ظاهراً شایعه شده بود که آنها مسئولیت مالکیت سلطان برونئی در ایالات متحده را بر عهده دارند. نمی‌دانستم این درست است یا نه، زیرا قرار بود مشتریان آنها محرمانه بماند. حسابدارم به من توصیه کرده بود که یک موسسه خیریه غیرقابل برگشت تأسیس کنم.

اختصاص دارایی‌های خاصی برای امور خیریه به منظور کاهش بدهی مالیاتی من. این شرکت حقوقی در حال تنظیم اسناد و مدارک است.

وکیل دادگستری گفت: دکتر دوتی، مجموعه شما را بررسی کرده‌ایم و شما دارایی‌های قابل توجهی دارید. موسسات خیریه انواع مختلفی دارند. آیا این موارد را با حسابدار خود در میان گذاشته‌اید؟ این ملاحظات کمی برای مردی با ارزش شما کم نیست.

حرف‌هایش را جذب کردم. مردی با ارزش من نفس عمیقی کشیدم و صدایی را در پشت سرم شنیدم که فکر می‌کردم واقعاً می‌خواهم ارزشم را به چه کسی ثابت کنم خودم یا دنیا؟ - من دارم. او به من توصیه کرده است که یک اعتماد غیرقابل برگشت ایجاد کنم.

وکیل دوم پرسید: و آیا پیامدهای قانونی چنین اعتمادی را درک می‌کنید؟

به شوخی به او گفتم: این غیرقابل برگشت است؟

وکلا شرکت به ندرت حس شوخ طبعی دارند. برای مشاهده هرگونه صرفه جویی مالیاتی فوری، باید غیرقابل برگشت باشد. این بدان معناست که پس از تأمین مالی آن، نمی‌توانید هیچ تغییری در اعتماد ایجاد کنید یا هیچ یک از اموال را پس بگیرید. در این مورد، ما در مورد سهام در اکیوری صحبت می‌کنیم.

من تصمیم گرفته بودم سهام خود را در اکیوری اهدا کنم - این با ارزش‌ترین سهام من نبود، اما به طور بالقوه میلیون‌ها ارزش داشت. من در حال برنامه‌ریزی برای تخصیص بخش عمده‌ای از آن به سهامبه دانشکده تولین و برخی از آن به استنفورد بودم، جایی که عضو هیئت علمی شده بودم و سایبر نایف در آنجا توسعه داده شده بود. در این زمان برادرم بر اثر ایدز فوت کرده بود، بنابراین برنامه من این بود که مقداری از سهام را برای تأمین بودجه برنامه‌های مربوط به ایدز و هپاتیت، و همچنین خیریه‌ها و برنامه‌های مختلفی که به کودکان محروم و خانواده‌های در حال مبارزه کمک می‌کردند، اهدا کنم. بخشی هم این بود که برای حمایت از کلینیک‌های بهداشتی در نقاط مختلف دنیا برویم.

گفتم: می‌فهمم.

- اگر از ماندگاری بودن آن ناراحت هستید، همیشه می‌توانید آن را تا زمانی که زنده هستید و پیش از مرگتان می‌توانید آن را باطل کنید. این گزینه‌ای است که برخی افراد انتخاب می‌کنند، اما پیامدهای مالیاتی متفاوت است.

گفتم: می‌خواهم آن را غیرقابل برگشت کنم. دادن این پول برایم مهم بود. قرار نبود نظرم را عوض کنم.

وکیل اول گفت: خیلی خوب. ما اوراق را آماده می‌کنیم. دو ساعت بعدی را صرف بررسی سهام من و خیریه‌هایی که می‌خواستم هدیه بدهم، شد. در پایان احساس کردم مهم هستم. سخاوتمندانه و احساس تنهایی و توخالی که با آن از خواب بیدار شده بودم از بین رفت. سلطان برونئی چیزی برتر از من نداشت.

من با پرواز درجه یک به شهر نیویورک رفتم و در سوئیت هتل پالاس که در آن زمان به طور تصادفی متعلق به سلطان برونئی بود، اسکان یافتم. یکی از دوستان خوب من هتل را مدیریت می‌کرد و دوستی با او باعث شد که یک سوئیت بزرگ به من بدهند. اصلی‌ترین کار من در نیویورک جلسه‌ای با یک مدیر صندوق تأمین بود که از من و یکی دیگر از دوستان سرمایه‌گذارم می‌خواست تا در شرکتی که در سیلیکون ولی سرمایه‌گذاری کرده بود به او کمک کنیم. او کاملاً متقاعد شده بود که مشارکت ما در شرکت او موفقیت آن را تضمین می‌کند. سعی کرده بودم او را منصرف کنم. گفتم واقعاً فکر نمی‌کردم بتوانیم کمکی کنیم، اما او فکر می‌کرد که من بیش از حد متواضع هستم. وقتی این را گفتم، دوست سرمایه‌گذارم زیر میز به من لگد زده بود.

ما در مورد شراکت بالقوه خود و همچنین در مورد فرصتی که داشتم برای قرار دادن یقه برخی از سهامی که در اختیار داشتم ملاقات می‌کردیم. ارزش سهام ده‌ها میلیون بود، اما چند غوغا در بازار وجود داشت که رونق نتوانست ادامه یابد. با گذاشتن یقه روی سهام، باز هم با رقمی از پیش تعیین شده به من پرداخت می‌شود که در برابر سقوط بازار محافظت می‌کند، و اگر بالا می‌رفت، باز هم می‌توان آن را با قیمت از پیش تعیین شده خریداری کرد تا خریدار سود صعودی به دست آورد. چند نفر به من توصیه کرده بودند که از این طریق سرمایه‌گذاری‌هایم را پوشش دهم.

ما در لوسیرک، یک رستوران مجلل که در آن زمان در هتل پالاس قرار داشت، ملاقات کردیم. این یک جلسه سوری بو، چون قبلاً توافق کرده بودیم که او ۵۰ درصد از شرکت را به ما بدهد. و ما به افزایش سرمایه‌گذاری بیشتر در سهام و ارائه مشاوره استراتژیک کمک خواهیم کرد و مشاوره راهبردی به آنها ارائه خواهیم کرد. به همین منظور ما به طور خلاصه در مورد آن بحث کردیم و سپس بنا به خواسته من برای با ارزش‌ترین سهامم - نففورما - رفتیم. پس از بحث و توافق در مورد شرایط، او به من مدارکی داد تا بررسی و تکمیل کنم.

دوستم که بی‌صدا آنجا نشسته بود اما به شدت مشروب می‌خورد، ناگهان با صدای بلند گفت: ما شصت درصد شرکت را می‌خواهیم.

ظاهراً نوشیدنی‌ها اطلاعات تازه‌ای در مورد توانایی یا اهمیت ما به او داده بود و او تصمیم گرفت که ما باید مالک اکثریت شرکت باشیم.

مدیر صندوق تأمین سوال کرد: چی میگی تو؟ ما بیست دقیقه پیش روی پنجاه درصد توافق کردیم.

اگر تخصص ما را می‌خواهید، شصت درصد است، یا آن را فراموش کنید. الکل دوستم را حریص و غیر منطقی کرده بود. او سعی می‌کرد از این فرصت استفاده کند، و من نمی‌دانستم چرا او این کار را می‌کند. من با ۳۰ درصد از معامله راضی بودم و همین را زودتر به او گفته بودم.

ما روی ۵۰ درصد توافق کردیم.

- اگر به حرف زدن ادامه دهید، هفتاد و پنج درصد خواهم رسید. یا شاید ما شما را به کلی حذف کنیم. او اکنون فریاد می کشید، و می توانستم ببینم که دیگر مشتریان داشتند با عصبانیت ما را نگاه می کردند.

مدیر صندوق تامینی گفت: تو یک احمق هستی.

در آن لحظه همه چیز منفجر شد. آن دو از صندلی خود پریدند و من قبل از اینکه با هم برخورد کنند بین آنها پریدم. مردم معمولاً در لو سیرک وارد دعوای شدید نمی شدند، و من ناراحت و شرمند شدم.

ما از آن محل رفتیم و من روز بعد به شدت از دست دوست سرمایه گذارم عصبانی شدم و نگران بودم که نتوانم تلفنی با مدیر صندوق تامینی تماس بگیرم تا عذرخواهی کنم. من به تلاش برای رسیدن به او ادامه دادم، اما به من گفتند که او حضور ندارد و باید پیام برای منشی او بگذارم. شکی نبود که سعی می کرد از من دوری کند.

در خانه ام در نیوپورت بیچ قدم زدم. احساس بدی نسبت به کل معامله داشتم و شش هفته طول کشید تا آن مرد بالاخره تماس من را پاسخ داد و ولی در آن زمان خیلی دیر شده بود. بازار سهام در حال سقوط بود و مردم عصبانی بودند. ارزش سهام در حال کاهش بود، مردم میلیون ها دلار را از دست می دادند، و اگرچه ما تا قبل از آن متوجه نبودیم یا نامی برای آن نداشتیم، اما حباب دات کام ترکیده بود.

دارایی خالص من به شدت کاهش یافته بود، و من صورتهای مالی را پشت سر گزارش مالی خواندم و آنچه را که قبلاً می دانستم درست است تأیید می کردم. ۷۵ میلیون دلار از بین رفت. نه تنها از بین رفت، بلکه به دلیل خطوط اعتباری بر اساس ارزش گذاری سهام، چندین میلیون دلار بدهی داشتم و عملاً ورشکست شدم.

تنها دارایی ملموسی که از من باقی مانده بود، به شدت کم می شد و تنها سهامی که هنوز ارزش کاغذی را داشت که روی آن چاپ شده بود، شرکتی بود که از ورشکستگی نجات داده بودم و از پایه آن را بازسازی کرده بودم - اکیوربود. من مطلقاً هیچ ارزشی نداشتیم. کمتر از هیچ.

به نظر می رسید که همه دوستان من تقریباً به سرعت صفرهای حساب بانکی من ناپدید شدند. دیگر خبری از نوشیدنی رایگان، غذای رایگان، صندلی VIP در بهترین رستوران ها نبود. تقریباً دو سال تلاش خیلی سخت به همین طریق بر من گذشت و پس از فروش پنت هاوس، ماشین ها، ویلا و لغو خرید جزیره، هنوز هم بدهکار بودم. ماه به ماه نظاره گر بودم که همه چیزهایی که برای آن زحمت کشیده بودم از بین رفت. تمام پول، قدرت و موفقیتی که از دوران نوجوانی در سر داشتم و در ذهنم تجسم می کردم، در یک حباب بزرگ ناپدید شدند. گویی من ظاهرشان کرده بودم و بعد ناپدید شده بود.

روزی تنها دوستی که برایم مانده بود گفت: نگران نباش. شما می توانید دوباره آن جادوی دوتی را انجام دهید

واقعا جادو بود؟ تمام سرمایه‌گذاری‌های استارت‌آپی که انجام داده بودم و موفقیتی که به همراه آن به وجود آمد، به نظر تصادفی بود. من از جمع‌آوری ثروت و قدرتی که با آن همراه بود مست شده بودم. اما در نهایت من یک جراح مغزو اعصاب بودم، نه یک فرد تاجر و فناور. من مهارتی در سرمایه‌گذاری داشتم و در ساختن چیزها و ایجاد باور در مردم واقعاً خوب بودم. من می‌دانستم چگونه سخت کار کنم و تمرکز کنم و چگونه بزرگ فکر کنم و دیگران را به کار ببرم، که باعث موفقیت من شد. با این حال، در قلب همه اینها، بزرگترین قدرت من به عنوان یک درمانگر بود، نه یک کارآفرین.

از دست دادن ثروت و سبک زندگی‌ام غمگینم کرده بود و روزی که خانه‌ام را در نیوپورت بیچ جمع کردم، احساس پوچی، گمشده و تنهایی بیشتری از همیشه کردم. همسرم را از دست داده بودم. من درگیر زندگی دخترم نبودم و هیچ نقشی در شکل‌گیری زندگی‌اش نداشتم نمی‌توانستم به کسی فکر کنم کسی را نداشتم که با او تماس بگیرم و احساسم را با او در میان بگذارم. به دنبال مال‌اندوزی، روابط را نادیده گرفتم. و وقتی بیشتر از همه به کسی نیاز داشتم، هیچ‌کس آنجا نبود.

در حین جمع کردن خانه، جعبه قدیمی خود را از چیزهای خاص در پشت یک گنجه پیدا کردم. از دوران دانشگاه بازش نکرده بودم. دفتر قدیمی‌ام را بیرون آوردم و صفحه را باز کردم و فهرست چیزهایی را که در دوازده سالگی از زندگی می‌خواستم خواندم. صفحات دیگر پر بود از دست نوشته‌هایم من آنچه را که روث به من آموخته بود یادداشت کرده بودم، و عبارات خنده‌داری که او گفته بود که در آن زمان من واقعاً متوجه نشده بودم. همه چیز در لیست من محقق شده بود، اما اکنون همه چیز از بین رفته بود و تمام. من یک شعبده‌باز مفتضح بودم.

دفتر یادداشت‌م و ورق می‌زدم. شش هفته‌ای را که با روث گذرانده بودم را به چهار قسمت تقسیم کرده بودم. آرامش بخشیدن به بدن رام کردن ذهن باز کردن قلب شفاف سازی قصد و هدف. در حاشیه بالای بخش سوم، قطب‌نمای اخلاقی را با علامت سؤال نوشته بودم، و آنچه فکر می‌کنید می‌خواهید همیشه آن چیزی نیست که برای شما بهترین است. بعدش سه علامت سوال داشت. در خانه تقریباً خالی‌ام، روبروی کمد روی زمین نشستم و برای اولین بار بعد از مدت‌ها، سه نفس عمیق کشیدم و شروع کردم به آرام کردن تمام اعضای بدنم. روی تنفسم تمرکز کردم، داخل و خارج، دم و بازدم. احساس کردم ذهنم ساکت است. سپس روی باز کردن قلبم تمرکز کردم. برای زمانی که پسر بچه‌ای بیش نبودم و زمانی که مردی شده بودم عشق فرستادم. قلبم را به روی این حقیقت گشودم که تنها من نبودم که از دست دادن را تجربه کردم، و قلبم را به روی همه کسانی که فقط برای خوردن، داشتن سرپناه و مراقبت از فرزندانشان در تلاش بودند، باز کردم. و سپس پنجره را در ذهنم تجسم کردم و مات بود. هرچقدر هم تلاش کردم نمی‌توانستم ببینم آن طرف پنجره چه چیزی در آینده من است.

برای اولین بار از زمانی که روث را ملاقات کردم، چشم اندازی از آنچه می‌خواهم بعدی یا اینکه چه کسی می‌خواهم باشم، نداشتم. نمی‌دانستم آن طرف پنجره چه می‌خواهم باشم.

در آن لحظه می‌دانستم که باید چه کار کنم. مجبور شدم به فروشگاه جادوگری برگردم به
لنکستر. شاید نیل هنوز آنجا بود. شاید روث هنوز زنده بود. دفترم را زیر بغلم گذاشتم و کلیدهای
یک ماشین باقی مانده‌ام را گرفتم. من پورشه را نگه داشته بودم. این اولین ماشینی بود که رویای
آن را داشتم و مالک آن بودم.

لنکستر تنها چند ساعت با آن فاصله داشت. من می‌توانستم قبل از تاریک شدن هوا آنجا باشم.

بخش سوم رازهای قلب

ده: تسلیم شدن

اگر زندگی من یک فیلم بود، به لنکستر می‌رسیدم تا روث را در مغازه جادویی منتظرم ببینم. روث به نود سالگی نزدیک می‌شد، اما عاقل‌تر از قبل به نظر می‌رسید. او حس می‌کرد که دارم می‌آیم و کلمات معنی داری داشت که به من کمک می‌کرد شکست‌هایم را درک کنم.

با این حال، زندگی یک فیلم نیست، و وقتی به لنکستر رسیدم و به جایی که مغازه جادویی بود، رفتم، دیگر از آن مغازه اثری نبود. کل بازار استریپ از بین رفته بود. با اطلاعات تماس گرفتم و لیستی از فروشگاه‌های جادویی در لنکستر را خواستم. هیچ لیستی برای فروشگاه‌های جادویی وجود نداشت. فهرستی برای شعبده‌باز در نزدیکی پالم‌دیل وجود داشت که جشن تولد کودکان را برگزار می‌کرد، بنابراین شماره را گرفتم.

گفتم: سلام، من به دنبال یک فروشگاه جادویی هستم که قبلاً در لنکستر بود. مالک آن مردی به نام نیل بود. من نام خانوادگی را نمی‌دانم.

در انتهای دیگر مکشی وجود داشت.

- به دنبال شعبده‌باز می‌گردید؟

- بله، به نام نیل. او صاحب جادوی خرگوش کاکتوس بود.

- هیچ کس به نام نیل اینجا نیست. من فکر می‌کنم شما اشتباه می‌کنید

سعی کردم ناراحتی‌ام را مهار کنم.

- آیا تا به حال به یک فروشگاه جادوگری در آنجا رفته اید؟

او با تلخی جواب داد: لنکستر، به احتمال زیاد؟

او با کمی ناراحتی گفت: در لنکستر مغازه جادویی وجود ندارد. شما باید به لس آنجلس بروید تا یک فروشگاه جادویی خوب پیدا کنید.

- قبلاً یکی بود. در اواخر دهه شصت. فقط داشتم فکر می‌کردم می‌دونی چه بر سر اون مغازه اومده؟

هر چیزی در مورد آن یا اتفاقی که برای مالک افتاده است.

- خب، من متولد ۱۹۷۳ هستم.

آهی کشیدم. صحبت کردن با این مرد برایم فایده‌ای نداشت.

- به هر حال متشکرم. ببخشید که مزاحم شدم.

قبل از اینکه قطع کنم گفتم: می‌دانی آقا، یادم می‌آید که چیزی درباره یک فروشگاه جادویی در لنکستر شنیدم که در دهه هشتاد تعطیل شد. فکر می‌کنم آن مرد کارت یا چیزی ساخته است. خیلی معروف شد، اما اسمش را یادم نیست. به نظرم بهتره قلعه جادویی در لس آنجلس را امتحان کنید. خیلی از پیرمردها آنجا می‌روند.

دوباره تشکر کردم و گوشی را قطع کردم.

پیاده راه افتادم و متوجه شدم که همان مسیری را که هر روز با دوچرخه‌ام می‌رفتم و از مغازه شعبده‌فروشی می‌رفتم دنبال می‌کردم. همه چیز متفاوت بود. لنکستر اکنون بیشتر شبیه یک شهر واقعی بود، نه شهر کویری منزوی دوران کودکی من. از کنار زمینی که هنوز خالی بود رد شدم، جایی که با قلدرها برخورد کرده بودم و حالا بچه‌ها را می‌دیدم که بازی می‌کردند و

می خندیدند. کلیسای همسایه نیز همانطور که بود هنوز آنجا بود. بعضی چیزها تغییر نکرده بود تمام راه را پیاده رفتم و به ساختمان آپارتمانی که در آن تابستان زندگی می کردیم رفتم. تقریباً یکسان به نظر می رسید، فقط قدیمی تر و حتی فرسوده تر از آن چیزی که به یاد می آوردم. آپارتمان ما در طبقه همکف بود و دوچرخه ای در ایوان کنار آن گذاشته شده بود، دقیقاً مثل دوچرخه من در سی سال قبل بود.

از گوشه ای به سمت اتاقی که من و برادرم با هم مشترک بودیم رفتم. پرده های پاره شده تا حدودی پنجره ها را پوشانده بودند، اما می توانستم برخی از چهره ها را روی طاقچه پنجره ببینم، و کمی نزدیک تر روی حیاط رفتم که خاکی تر از چمن زار بود. و عروسک شخصیت های کاپیتان آمریکا و اونجرز بودند. به یاد آوردم که چگونه از همان تاچچه برای اکشن فیگورهای خودم استفاده کرده بودم، فقط مال من جی آی جو بود. کاپیتان اکشن و شخصیت مرد فیلم آنکل بودند. برگشتم تا درختی را ببینم که گاهی برای فرار از دعوای پدر و مادرم از آن بالا می رفتم، گاهی برای اینکه تنها باشم، گاهی برای گریه کردن چون احساس تنهایی می کردم. کمی دورتر رفتم داخل مزرعه ای از علف های هرز و آشغال و به اطراف نگاه کردم.

برای چند ثانیه فقط ایستادم و به زمین نگاه کردم. دوباره مثل آن بچه احساس کردم و هیجان پریدن روی دوچرخه ام را حس کردم و به دیدن روث رفتم. مسیری را که قبلاً طی می کردم را از طریق میدانی دنبال کردم. ناگهان با بوق زدن به واقعیت بازگردانده شدم و به خودم آمدم.

متوجه شدم که مطمئن نیستم به دنبال چه هستم یا حتی چرا در لنکستر هستم. روث اینجا زندگی نمی کرد. او اهل اوهایو بود، اگر هنوز زنده بود. من حتی نام خانوادگی او را نمی دانستم. به سمت ماشینم برگشتم و احساس کردم چیز مهمی را گم کرده ام. برای چه به اینجا آمده بودم؟ واقعاً دنبال چی بودم؟

دفترچه یاداشتم را روی صندلی مسافر گذاشته بودم. آن را برداشتم و شروع به خواندن یادداشت های روث کردم. قطب نما قلب. زیر آن خط کشیده شد. یادم نمی آمد که صبح که آن را خوانده بودم زیر آن خط کشیده شده باشد، اما حتماً متوجه نشده بودم.

ستاره هایی هم بود که با جوهر قرمز در دو طرف کلمات کشیده بودم. بقیه یادداشت های روث را ورق زدم. نه چیز دیگری خط کشیده شد و نه ستاره دیگری وجود داشت.

چرا این عبارت؟ چشمانم را بستم و سعی کردم به یاد بیاورم که روث چه زمانی این را گفته است. روز دعا بود. تنها روزی که من دیر

کرده بودم. روزی که به من گفته بود قلبت را باز کن. یادم افتاد که روی صندلی اتاق پشتی نشسته بودم، بوی آن مکان می آمد، و سپس تکه ها، مثل متن آهنگ یا شعر آمد.

هریک از ما در زندگی خود موقعیتهایی را تجربه می کنیم که باعث درد می شوند. من آنها را زخم قلب می نامم.

اگر آنها را نادیده بگیرید، آنها بهبود نمی یابند.

اما گاهی اوقات وقتی قلب هایمان زخمی می شود، همان موقع است که زخمی می شوند باز کن.

اغلب این زخم های قلب است که بزرگترین فرصتها را برای رشد به ما می دهند.

موقعیت‌های سخت...

هدیه جادویی...

چشمانم را باز کردم. یادم آمد که آن روز وقتی می‌خواستم به خانه بروم، روث دنبالم تا پارکینگ آمده بود.

- آیا می‌دانید قطب نما چیست؟

- گفتم: بله. همان که به ما جهت را نشان می‌دهد؟

- قلب تو یک قطب نما است و این بزرگترین هدیه تو است، جیم. اگر روزی حس کردی که گم شده‌ای، فقط کافیه آن را باز کنی، و مطمئن باش تو را در مسیر درست هدایت می‌کند. جمله دیگر را در حاشیه بالا خواندم. آنچه شما فکر می‌کنید می‌خواهید، همیشه بهترین چیز نیست.

روث به من هشدار داده بود. او به من گفته بود قبل از تجسم آنچه می‌خواهم قلبم را بازکنم و از قدرت عاقلانه استفاده کنم. من این کار را نکرده بودم آیا ممکن است همه چیز را اشتباه برداشت کرده باشم؟ فکر می‌کردم پول می‌خواهم. اما حقیقت این بود که من پول به دست آورده بودم، اما آن قدر پول وجود نداشت که احساس کنم به اندازه کافی دارم. گویی نمایش جادویی که سال‌ها پیش شروع کرده بودم اکنون متوقف شده بود. من فقط یک ترفند را یکی پس از دیگری انجام داده بودم، بنابراین تشویق هیچ وقت متوقف نشد، و نمایش ادامه پیدا کرد و میلیون‌ها دلار روی هم جمع شدند. و من هنوز هم مثل روز اولی که روث را ملاقات کردم، تنها و ترسیده و شکست خورده بودم. اگر من کاملاً صادق باشم، بخشی از من وجود داشت که اکنون که پول ناپدید شده بود، کاملاً احساس آزادی می‌کرد.

هیچ ترفند جادویی برای همیشه ماندگار نیست.

صبح روز بعد با صدای زنگ تلفن از خواب بیدار شدم. ساعت بعد از ۱۰ صبح بود. هیچ زنی در تخت من نبود و مجبور نبودم زود بیدار شوم تا بازار سهام را بررسی کنم. با تجسم باز شدن قلبم به خواب رفته بودم و از قطب نمای قلبم خواسته بودم که مرا در مسیر درست هدایت کند. سپس من راحت خوابیده بودم، بهتر از سالهای گذشته.

یکی از وکلای من با من تماس گرفته بود و گفت که خبر مهمی برای من دارد.

- چیه بگو؟

- در حال بررسی اسناد تراست‌تون را بودم و متوجه شدم که اصلاً رسمی یا ثبت نشده و بنابراین کامل نشده به حساب می‌آید. بنا به دلایلی، این کار هرگز انجام نشد و نمی‌توانم مسئله خاصی در پرونده بیابم. چرا این مورد بوده است؟

این فقط یک خطا بود که ثبن آن از قلم افتاده. یادداشت‌ها همگی قصد شما را مستند می‌کنند و تعداد سهام هر موسسه خیریه را فهرست کرده‌اید. من بایکی از شرکای ارشد من بررسی کردم و او گفت که بر اساس این حقایق، شما هیچ الزامی برای تأمین مالی اعتماد یا تکمیل اسناد ندارید.

لبه تخته نشستم. آیا سحر و جادو درست مثل دفعه اول که پول اجاره در آخرین ثانیه به دستش رسید، کار کرده بود؟ لبه تخته نشستم و گوشی رو گرفتم.

- جیم، تو اونجا هستی؟ صدایم را شنیدی؟

جواب دادم: شنیدم. ازت ممنونم که بهم خبر دادی.

- خب، دوست داری چطور پیش برویم؟ بدون تردید تعجب کرده بود. که چرا من این قدر آرامم. چرا مانند کسی که تازه در لاتاری برنده شده بالا و پایین نمی پریدم. نمی دانستم ارزش سهام این تراست چقدر خواهد بود، اما می دانستم که دوباره میلیونر می شدم. تنها کاری که باید انجام می دادم این بود مه هیچ کاری انجام ندهم.

گفتم: بهت زنگ می زنم و گوشی را قطع کردم.

یکی از ماندگارترین اسطوره های بشریت این است که ثروت باعث خوشبختی می شود و پول راه حل هر مشکلی است. پولم را گم کرده بودم و این یک مشکل بود. حالا من به طور بالقوه بخش خوبی از آن را داشتم و این نیز یک مشکل بود. قولم را به این موسسات خیریه داده بودم. پدرم پراز وعده های توخالی بود، و من با خودم عهد کرده بودم که هیچ وقت مردی نباشم که به قولش عمل نکند.

می دانستم که مردم می فهمند. هیچ کس از من انتظار ندارد که با میل و رغبت تمام ذره ای از دارایی های باقی مانده ام را در شرایط کنونی ام ببخشم. هیچ کس مرا سرزنش نمی کند. در واقع، رئیس دفاتر اهدایی در دو تا از بزرگترین خیریه ها به من گفت که مردم همیشه حتی پس از امضای اسناد از کمک های مالی قابل توجه خودداری می کنند. این یک واقعیت پذیرفته شده است. موقعیت مردم تغییر می کند شرایط عوض شده بود من دیگر در موقعیتی نبودم که بتوانم میلیون ها دلار به آنها بدهم.

چشمانم را بستم و تصور کردم قلبم در حال باز شدن است. برای تمام اشتباهاتی که مرتکب شده بودم، برای خودم عشق و بخشش فرستادم. من برای پدر و مادرم عشق فرستادم و از آنها تشکر کردم که بهترین کار را انجام دادند. من عشق را برای روث فرستادم، هر کجا که بود، زیرا او مهربان ترین فردی بود که تا به حال می شناختم. و برای هر کودکی که با فقر دست و پنجه نرم می کرد، یا پدر و مادری معتاد داشت، یا تنها بود و به نوعی فکر می کرد که تقصیر آنهاست، عشق فرستادم. من برای هر کسی که ارزش یا ارزش خود را زیر سوال برده بود، و به هر فردی که فکر می کرد پول آنها را تعریف می کند، عشق فرستاد.

چشمانم را بستم و قلبم را باز کردم. من چیزی را حس کردم که قبلاً فقط یک بار در زندگی ام احساس کرده بودم. احساس گرما و عشق، احساس آرامش عمیق درونی و اطمینان مطلق از اینکه همه چیز خوب خواهد بود فقط این بار در حالی که روی میز عمل خونریزی داشتم از رودخانه بصورت شناور به سمت نور سفید پایین نمی رفتم.

چشمانم را باز کردم و گوشی را برداشتم تا با وکیل تماس بگیرم. من اسناد اعتماد را امضا می کنم و همه چیز را طبق برنامه اهدا می کنم.

گفت: شوخی میکنی، درسته؟

- نه، شوخی نمی کنم. انجام دهید.

همان طور که تلفن را قطع می کردم، شنیدم که او گفت: ای وای من و سپس فقط سکوت بود میلیون ها دلار پول نداشتم، اما هنوز جراح مغز و اعصاب بودم. قرار نبود از گرسنگی بمیرم با هر معیار معمولی هنوز هم قرار بود ثروتمند باشم، اما قرار نبود ثروتی داشته باشم.

زمان آن فرا رسیده بود که از نو شروع کنم و واقعاً به فردی با ارزش تبدیل می‌شوم که هیچ ربطی به مبلغ دلاری ندارد بدوم دلبستگی به پول. این همان چیزی بود که روث می‌خواست به یک پسر جوان بیاموزد، اما برخی از درس‌ها را نمی‌توان آموخت و برای آموختن حتماً باید با تجربه آموخت.

نمی‌دانستم که در سال ۲۰۰۷، زمانی که اکیوری سهامی عام شد، ارزش آن ۱.۳ میلیارد دلار بود و اعتبار خیریه من ۳۰ میلیون دلار ارزش داشت. حتی اگر می‌دانستم، تصمیم را تغییر نمی‌دادم. در آن لحظه احساس آزادی کردم،

آزادانه از قطب نما قلبم پیروی می‌کردم و این گرانبها بود و نمی‌شد برای آن قیمتی تعریف کرد. می‌مونی که چنان محکم پشتم را گرفته بود و با این باور نادرست که پول خوشحالم می‌کند، پول کنترل را به من می‌دهد رانده بود، ناگهان مرا رها کرد. آموختم که ثروت تنها یک راه برای خوشبختی وجود دارد و آن بخشش آن است. من رها بودم

مغز اسرار خود را دارد، اما قلب رازهایی دارد که من مصمم به کشف آنها بودم. جست و جوی من که در مغازه جادویی شروع شد، مرا به سفری به داخل برد، اما سفر من تمام نشده بود. می‌دانستم که باید به خارج سفر کنم. ذهن می‌خواهد ما را از هم جدا کند و از هم جدا نگه دارد. به ما می‌آموزد که خودمان را مقایسه کنیم، خودمان را متمایز کنیم، آنچه مال خودمان است به دست آوریم، زیرا چیزهای زیادی برای دور زدن وجود دارد. دل اما می‌خواهد ما را وصل کند و می‌خواهد به اشتراک بگذارد. این می‌خواهد به ما نشان دهد که هیچ تفاوتی وجود ندارد و در نهایت همه ما یکسان هستیم. قلب برای خودش شعور دارد و اگر از آن بیاموزیم می‌دانیم که چیزی را که داریم فقط با بخشیدن آن حفظ می‌کنیم. اگر بخواهیم شاد باشیم، دیگران را خوشحال می‌کنیم. اگر عشق می‌خواهیم، باید عشق بدهیم. اگر شادی می‌خواهیم، باید دیگران را شاد کنیم. اگر بخشش می‌خواهیم، باید ببخشیم. اگر صلح می‌خواهیم، باید آن را در دنیای اطراف خود بوجود بیاوریم.

اگر می‌خواهیم زخم‌های خودمان التیام پیدا کند، باید دیگران را هم درمان کنیم. وقت آن رسیده بود که دوباره روی پزشک بودن تمرکز کنم.

چیزی که روث قطب‌نمای قلب نامید، در واقع نوعی ارتباط است که بین مغز و قلب از طریق عصب واگ وجود دارد. آنچه تحقیقات نشان داده این است که قلب سیگنال‌های بسیار بیشتری را به مغز ارسال می‌کند تا مغز به قلب و در حالی که هر دو سیستم شناختی و احساسی در بدن هوشمند هستند، ارتباطات عصبی بسیار بیشتری وجود دارد که از قلب به قلب می‌رود. مغز نسبت به برعکس هم افکار و هم احساسات ما می‌توانند قدرتمند باشند، اما یک عاطفه قوی می‌تواند یک فکر را ساکت کند، در حالی که ما به ندرت می‌توانیم خود را از یک احساس قوی خارج کنیم.

در واقع، این قوی‌ترین احساسات است که باعث تحریک افکار نشخوارکننده یا بی‌وقفه می‌شود. ما ذهن را به عنوان عقلانی از قلب جدا می‌کنیم، اما در نهایت ذهن و قلب بخشی از یک هوش واحد هستند. شبکه عصبی اطراف قلب بخش مهمی از تفکر و استدلال ما است. شادی فردی و جمعی

ما رفاه به ادغام و همکاری ذهن و قلب ما بستگی دارد.

آموزش‌هایی که روث به من داد به ادغام هر دو مغز در بدنم کمک می‌کرد، ذهن، مغزو قلب، مغز، اما برای دهه‌ها هوش قلبم را نادیده می‌گرفتم. فکر می‌کردم می‌توانم از مغزم برای رهایی از فقر استفاده کنم، تا به موفقیت برسم و به من ارزش بدهم، اما در نهایت این قلبم بود که به من ثروت واقعی داد.

مغز خیلی چیزها را می‌داند، اما حقیقت ساده این است که وقتی به قلب می‌پیوندد، خیلی چیزهای بیشتری می‌داند.

ذهن آگاهی و تجسم، نام فعلی آنچه روث به من آموخت، تکنیک‌های شگفت‌انگیزی برای ساکت شدن، از بین بردن حواس پرتی، و سفر به درون هستند. آنها می‌توانند تمرکز را زیاد دهند و به ما کمک کنند تا سریعتر تصمیم بگیریم، اما بدون خرد و بصیرت (باز کردن قلب) این روش‌ها می‌تواند منجر به جذب خود، خودشیفتگی و انزوا شود. سفر ما یک سفر درونی به تنهایی نیست، بلکه یک سفر بیرونی ارتباط نیز هست. وقتی به درون می‌رویم و قلبمان باز است، با قلب ارتباط برقرار می‌کنیم و قلب ما را وادار می‌کند که به بیرون برویم و با دیگران ارتباط برقرار کنیم. سفر ما سفری متعالی است، نه خوداندیشی بی‌پایان. دلیلی وجود دارد که معامله‌گران سهام از تکنیک‌های مدیتیشن استفاده می‌کنند. این روش‌ها به آنها کمک می‌کند تا نه تنها متمرکزتر شوند، بلکه متأسفانه در برخی موارد، سنگدل‌تر شوند. این همان چیزی است که روث قبل از اینکه به من تجسم کردن را بیاموزد به من هشدار داد. بله، ما می‌توانیم هر چیزی را که می‌خواهیم خلق کنیم، اما فقط هوش قلب است که می‌تواند به ما بگوید چه چیزی ارزش خلق کردن دارد.

اپیدمی تنهایی، اضطراب و افسردگی در جهان به ویژه در غرب وجود دارد. فقیر شدن روحیه و ارتباط با یکدیگر وجود دارد. مطالعات نشان می‌دهد که ۲۵ درصد از آمریکایی‌ها کسی را ندارند که به اندازه کافی با او نزدیک باشند تا بتوانند مشکلی را با او در میان بگذارند. این به این معنی است که از هر چهار نفری که امروز می‌بینید یا ملاقات می‌کنید، یک نفر با کسی صحبت نمی‌کند و این عدم ارتباط بر سلامت آنها تأثیر می‌گذارد. ما برای ارتباط اجتماعی سیم‌کشی شده‌ایم ما تکامل یافته‌ایم تا با هم همکاری کنیم و در ارتباط باشیم و وقتی این ارتباط قطع شود، بیمار می‌شویم.

تحقیقات نشان داده است که هرچه ارتباط اجتماعی ما بیشتر باشد، عمر طولانی‌تری خواهیم داشت و زمانی که بیمار می‌شویم سریعتر بهبود می‌یابند. در حقیقت، انزوا و تنهایی ما را در معرض خطر بیشتری برای بیماری و مرگ زودرس نسبت به سیگار قرار می‌دهد. ارتباط اجتماعی معتبر تأثیر عمیقی بر سلامت روان شما دارد حتی از ارزش ورزش و وزن ایده‌آل بدن بر سلامت جسمانی شما نیز فراتر می‌رود. این احساس خوبی به تو می‌دهد. ارتباط اجتماعی همان مراکز پاداش را در مغز شما فعال می‌کند.

زمانی که افراد مواد مخدر مصرف می‌کنند یا الکل می‌نوشند یا شکلات می‌خورند تحریک می‌شوند. به عبارت دیگر ما به تنهایی بیمار می‌شویم و با هم خوب می‌شویم.

با کنار گذاشتن آخرین ثروت باقی مانده‌ام، درسی را آموختم که در دوران حضورم با روث خیلی جوان بودم و نمی‌توانستم آن را درک کنم. فینال بزرگ جادویی که روث به من آموخت این بینش

نهایی بود که تنها راه برای تغییر واقعی و تغییر زندگی به سوی بهتر، تغییر و تغییر زندگی دیگران است.

روث روش‌ها و تمرین‌ها را به من آموخت، اما با صرف زمان برای آموزش به من، با صرف زمان و توجه خود، او بزرگترین و واقعی‌ترین جادوی موجود را به من آموخت قدرت شفقت نه تنها برای التیام هریک از زخم‌های خودمان. قلب اما قلب اطرافیانمان این بزرگترین هدیه و بزرگترین جادو است.

یازده: الفبای دل

می‌سی‌سی‌پی، ۲۰۰۳

همه چیز از دور زیباست. پس از بازگشت به پزشکی، می‌توانستم به زندگی خود در نیوپورت بیچ نگاه کنم و زیبایی را در هر اشتباه، هر چرخش اشتباه، و هر باور نادرست درباره آنچه مهم‌تر است ببینم. اولین چیزی که در سال ۱۹۶۸ به روٹ گفتم این بود که پزشک شوم، و بعد از تماشای ناپدید شدن تمام پول و بسیاری از دوستانم، می‌دانستم که دکتر بودن قوی‌ترین جادوی من است.

دقیقاً مطمئن نبودم که پس از سقوط دات‌کام چگونه ادامه دهم یا اینکه می‌خواهم به عنوان استاد بالینی جراحی مغز و اعصاب به نقشی که در استنفورد داشتم ادامه دهم. علاقه من به فعالیت‌های کارآفرینی در آن زمان در کمترین حد خود بود. من در گذشته به عنوان مشاور در بیمارستان‌هایی خدمت کرده بودم که در ارائه پوشش جراحی مغز و اعصاب مشکل داشتند یا علاقه‌مند به توسعه مراکز عالی علوم اعصاب بودند. من می‌خواستم بهترین مراقبت‌های جراحی مغز و اعصاب ممکن باشد، به ویژه در مناطقی که اکثریت جمعیت در فقر زندگی می‌کردند.

یک روز از من خواسته شد که به یک بیمارستان دولتی در جنوب می‌سی‌سی‌پی مشاوره بدهم. از آنجایی که یک ساعت از نیواورلئان فاصله داشت، شهری که دوستش داشتم و در آنجا به دانشکده پزشکی رفته بودم و سفر رایگانی بود، گفتم بله. بیمارستان ارائه‌دهنده اولیه مراقبت از افراد بی‌بضاعت در منطقه بود، و همانطور که اغلب اتفاق می‌افتد، بسیاری از پزشکان نمی‌خواستند چنین مراقبت‌هایی را ارائه دهند، زیرا بازپرداخت آن بسیار کم است. علاوه بر این، در این مورد، یک بیمارستان خصوصی که توسط یک زنجیره بیمارستانی بزرگ اداره می‌شود، بسیاری از متخصصان را تشویق می‌کرد تا در مؤسسه خود تمرین کنند، در نتیجه وضعیت را بیشتر تشدید کرد. مشکل تنها نبود پوشش کافی جراحی مغز و اعصاب نبود، بلکه فقدان پوشش در آن بود زمینه‌های نورولوژی، ارتوپدی، و مراقبت از سگته مغزی نیز هست.

من وضعیت را ارزیابی کردم و به مدیریت بیمارستان توضیح دادم که در نحوه ارائه پیشنهادات به پزشکان احتمالی مشکلی وجود دارد. آنها باید توضیح دهند که این پزشکان این فرصت را داشتند که بخشی از توسعه یک مرکز منطقه‌ای عالی باشند. نه فقط برای توسل به نفس آنها، بلکه به بخشی از آنها که در اولین بار دکتر شدن وجود داشت، توانایی ایجاد تفاوت برای ایجاد این مرکز منطقه‌ای به مقدار زیادی پول نیاز است. پس از ارائه، هیئت مدیره به اتفاق آرا به بودجه چشم‌انداز برای ایجاد یک مرکز ارجاع منطقه‌ای علوم اعصاب رای داد در صورتی که من با مدیر برنامه موافقت کنم. این فرصتی برای رهبری تلاشی بود که تأثیر عمده‌ای در مکانی که واقعاً به آن نیاز داشت، داشت.

از همکاران و دوستانم نظرسنجی کردم، هیچ یک از آنها نمی‌دانستند که چرا من داوطلبانه هوای شمال کالیفرنیا و جامعه روشنفکری پر جنب و جوش یک مرکز بزرگ دانشگاهی را ترک می‌کنم. اما پس از بازدیدهای متعدد از می‌سی‌سی‌پی، ملاقات با افراد فوق‌العاده و دیدن یک نیاز واقعی، تصمیم گرفتم این حرکت را انجام دهم. در مدت زمان نسبتاً کوتاهی توانستم مجموعه فوق‌العاده‌ای از همکاران را جذب کنم که مشتاقانه در توسعه مرکز مشارکت داشتند.

بسیاری از مردم ایالات متحده نمی‌دانند که تقریباً در تمام معیارهای کیفیت یا اثربخشی مراقبت‌های بهداشتی، کشورشان در ربع آخر قرار دارد در حالی که گران‌ترین مراقبت‌ها را در بین تمام کشورهای صنعتی (جهان اول) و بیمارانی که کمترین رضایت را دارند، دارند. چیزی که قدردانی نمی‌شود این است که هر کشور صنعتی دیگر در جهان خدمات بهداشتی همگانی را با نتایج بهتر و هزینه‌های بسیار کمتر به همه شهروندان خود ارائه می‌دهد.

نشان داده شده است که فقر دوران کودکی تأثیر عمیقی بر سلامت و در نهایت آینده فرد دارد. البته، من از تجربه دست اول به خوبی از این موضوع آگاه بودم، اما زمانی که به می‌سی‌سی‌پی نقل مکان کردم، این واقعیت دوباره برایم به خانه آورده شد.

یادم می‌آید که در اورژانس در حال تماس بودم و کودکی را دیدم که تشنج کرده بود و اکنون واکنشی نشان نمی‌دهد و باید لوله‌ای را در نای خود قرار می‌داد تا بتواند نفس بکشد. یک اسکن اضطراری مغز انجام شده بود که نشان می‌داد توده بزرگی در لوب گیجگاهی راست او ساختارهای طبیعی مغز و ساقه مغز را فشرده می‌کند. من با والدین کودک صحبت کردم و آنها به من گفتند که او مدتی است که از عفونت گوش رنج می‌برد. از آنجایی که آنها بیمه نداشتند، کودک توسط یک پرستار در یک کلینیک رایگان تحت نظر بود. او بارها برگشته بود زیرا آنتی بیوتیک‌هایی که به او داده بودند کار نمی‌کرد و او همچنان از بدتر شدن گوش درد و در نهایت از سردرد شدید شکایت می‌کرد.

پولی نداشتند که به پزشک مراجعه کنند. کودک از روز قبل گیج و سرگردان شده بود و فکر می‌کردند به دلیل تب است. والدینش سرانجام پس از تشنج او را به اورژانس بردند. برای رسیدن به آنجا مجبور شدند با همسایه تماس بگیرند تا آنها بیارد بیمارستان زیرا ماشین نداشتند.

وارد اتاق معاینه شدم و این کودک زیبا را با لوله تنفسی روی دستگاه تنفس مصنوعی دیدم. پدر و مادر ترسیده‌اش کنار بالینش بودند. خودم را معرفی کردم و سریع بچه را که در سمت راست مردمک چشمش گشاد شده بود و در سمت چپ مردمک کمی گشاد داشت معاینه کردم. او پاسخگو نبود و هر لحظه امکان مرگ مغزی در وجود داشت. به والدین اطلاع دادم که باید فوراً برای نجات جان کودک اقدام کنم و از آنها خواستم اتاق را ترک کنند. اسکن توده‌ای را نشان می‌دهد که از ناحیه ماستوئید راست، قسمتی از جمجمه که مجرای گوش را در بر می‌گیرد، به سمت لوب تمپورال امتداد یافته است. با شرح حال کودک مشخص شد که این کودک که عفونت گوش او باید به راحتی درمان می‌شد، دچار عفونت استخوان ماستوئید شده بود که به سمت مغز امتداد یافته و منجر به آبسه مغزی شد.

چنین آبسه‌های مغزی در عصر حاضر به ندرت دیده می‌شود. من به سرعت کودک را آماده کردم و پوشاندم، موها را روی ناحیه گیجگاهی کوتاه کردم، پوست را بیهوش کردم، پوست سر را برش دادم، و یک سوراخ بر روی ناحیه آبسه ایجاد کردم. سپس یک سوزن فرو کردم و در حین تنفس، چرک سرنگ را پرکرد. آن قدر چرک زیاد شد که مجبور شدم سه بار سرنگ را عوض کنم.

سپس کودک را به اتاق عمل بردم، اما دیگر دیر شده بود. او دچار مرگ مغزی شده بود. از اتاق عمل خارج شدم و وارد اتاق انتظار شدم. پدر و مادر ایستادند. از ظاهرشان می‌توانستم بفهمم که به ناامیدی عادت کرده‌اند. به آنها اطلاع دادم که هر کاری که می‌دانستم برای نجات جان

فرزندشان انجام داده‌ام و قادر به انجام آن نیستم و او دچار مرگ مغزی شده است. بدن او اکنون فقط توسط دستگاه زنده نگه داشته می‌شود. بعد از گریه‌ها و اندوه‌هایشان، از تلاش من تشکر کردند و قلبم شکست برای تمام لحظات زندگیشان که کسی آن قدر اهمیت نداده بود که برایشان تلاش کند. عفونت گوش یا نداشتن بیمه درمانی هیچ‌وقت نباید باعث مرگ کودک شود.

تقریباً دو سال بعد، طوفان کاترینا رخ داد. برای بسیاری از کسانی که توانایی ترک را داشتند، این یک تصمیم آسان بود. با این حال، بسیاری دیگر گرفتار افتاده بودند، در مکانی با ویرانی عظیم، جایی که بهبودی سال‌ها اگر نه دهه‌ها طول می‌کشد. سعی کردم تصمیم بگیرم بعد از طوفان بروم یا بمانم بر فراز. من آمده بودم تا به جامعه کمک کنم و از مراقبت از بیمارانی که واقعاً به کمک نیاز داشتند، لذت می‌بردم. ما در حال ساختن منبعی برای جامعه بودیم که تا آینده باقی بماند.

در این زمان، من با یک زن فوق‌العاده که مدت کوتاهی قبل از دادن سهام اکیوری با او آشنا شده بودم، دوباره ازدواج کردم. ما یک پسر جوان داشتیم و همسرم برای زندگی کردن با ساعات طولانی من و یادآوری روزانه ویرانی‌های طوفان کاترینا بسیار سخت بود. در نهایت، ما تصمیم گرفتیم که او باید به طور دائم با فرزندمان به کالیفرنیا برگردد، و من در می‌سی‌سی‌پی می‌مانم، اما هر شش تا هشت هفته یک بار برای دیدار به کالیفرنیا رفت و آمد می‌کنم.

بسیاری از همکاران و دوستان نمی‌توانستند بفهمند که چرا من با همسرم آن محل را ترک نکردم. واقعیت این بود که اگرچه رفتن کار آسانی بود، اما نمی‌توانستم با همه آن‌هایی که در جامعه هستند، که بسیاری از آنها دوستان صمیمی بودند و به چشم‌اندازی که من برای تبدیل شدن آن بیمارستان به مرکز ارجاع منطقه‌ای پیشنهاد کرده بودم، روبه‌رو شوم. دو سال دیگر ماندم و چندین سال پس از آن عمیقاً درگیر این مرکز بودم که به مرکز تخصصی تبدیل شد که سال‌ها قبل تصور می‌کردم. در نهایت با ساختن چیزی که در واقع بزرگتر از خودم بود، آنجا را ترک کردم. پس از دست دادن ثروت خود، متعهد به کمک به دیگران شدم و این مرکز، در خدمت نیازهای فقرا، به نوعی کفاره سال‌هایی را که صرف ثروت و قدرت کرده بودم، احساس می‌کرد.

همانطور که در فکر بازگشت به کالیفرنیا بودم، متوجه شدم که بسیار می‌خواهم به استنفورد برگردم. من همچنین متعجب بودم که آموزه‌های روث چه چیزی بسیار قانع‌کننده به نظر می‌رسند و متوجه شده‌ام که در هسته آن‌ها در مورد باز کردن قلب هستند. رفتار مهربانانه و دلسوزانه با قصد. یکی از جذابیت‌های من این بود که بفهمم مغز و قلب چگونه کار می‌کنند و چگونه با هم تعامل دارند. آیا شفقت، مهربانی و مراقبت می‌تواند نشانه‌هایی در مغز داشته باشد؟ هنگامی که در دانشکده جراحی مغز و اعصاب به استنفورد بازگشتم، شروع به ملاقات با همکاران روانشناسی و علوم اعصاب کردم تا درباره کارهایی که در این زمینه انجام می‌شود صحبت کنم. مشخص شد که تعداد کمی از محققین در حال انجام کارهای پیشگامانه در مورد اینکه چگونه دلسوز، نوع دوست و مهربان بودن بر مراکز پاداش در مغز تأثیر می‌گذارد و بر فیزیولوژی محیطی آنها تأثیر مثبت می‌گذارد، بودند. معلوم شد که شفقت و مهربانی برای سلامتی شما مفید بود. این تحقیق اولویت اصلی من شد و دوباره به مهارت‌هایی که روث به من آموخته بود اما توسعه داده بودم، متعهد شدم تا آن‌ها را بهتر منعکس کنم همان درسهایی که آموخته بودم. دفترچه

یادداشت من در طوفان کاترینا، زمانی که خانه ما آب گرفت، نابود شده بود، اما من دائماً مکالماتم با روث را در ذهنم تکرار می کردم، به این امید که دهه ها پس از این واقعیت، در مورد آنچه روث به من آموخته بود، به درک جدیدی دست یابم. من در تحقیقاتی غوطه ور شدم که اکنون از نظر علمی فایده همه چیزهایی را که روث به من آموخته بود ثابت می کرد. می خواستم معنی باز کردن قلب را مطالعه کنم و بفهمم که چرا روث بر این موضوع به عنوان مهمترین چیز تأکید کرده است. همانطور که سال ها قبل فهرستی از اهدافم تهیه کرده بودم، فهرست ده تایی دیگر هم تهیه کردم. فهرستی از ده چیزی که قلب را باز می کند.

باهاش وقت گذراندم بارها و بارها آن را خواندم، و ناگهان آن را به عنوان یک یادافزار، CDEFGHIJKL دیدم. این راهی برای به خاطر سپردن هر جنبه از آنچه آموخته بودم بود. الفبای دل.

در حالی که چندین سال قبل اجزای تمرین مراقبه را که در پشت فروشگاه جادو به من آموخته بودند ادامه می دادم، هر روز صبح تمرین جدیدی را برای خواندن این الفبای جدید شروع می کردم. بعد از اینکه بدنم را آرام کردم و ذهنم را آرام کردم، این الفبا را تلاوت می کردم و یک کیفیت از لیست ده تایی را هدف آن روز قرار می دادم. بارها و بارها در ذهنم آنها را گفتم. متوجه شدم که نه تنها به عنوان یک پزشک بلکه به عنوان یک انسان نیز به من متمرکز است. این به من این امکان را داد که روزم را با یک نیت قدرتمند شروع کنم.

الفبای قلب

۱- شفقت، شناخت رنج دیگری با تمایل به کاهش آن رنج است. با این حال برای دلسوز بودن به دیگری، باید با خود دلسوز باشید. بسیاری از مردم با بیش انتقادی بودن خود را مورد ضرب و شتم قرار می دهند و به خود اجازه نمی دهند از همان محبتی که به دیگران ارائه می کنند لذت ببرند. و تا زمانی که شخص واقعاً با خود مهربان نباشد، عشق و محبت به دیگران اغلب غیرممکن است.

۲- کرامت امری فطری در هر فردی است. شایسته قدردانی و شناسایی است. بنابراین اغلب ما در مورد کسی به دلیل ظاهر، صحبت یا رفتار او قضاوت می کنیم. و بسیاری از اوقات این گونه قضاوت ها منفی و اشتباه است. ما باید به شخص دیگری نگاه کنیم و فکر کنیم: «آنها دقیقاً مثل من هستند. آنها همان چیزی را می خواهند که من می خواهم - شاد بودن. وقتی به دیگران نگاه می کنیم و خود را می بینیم، می خواهیم ارتباط برقرار کنیم و کمک کنیم.

۳- متواضع بودن، داشتن یکنواختی خلق و خوی حتی در مواقع سخت است. آرامش برای اوقات خوب و بد است زیرا حتی در زمان های خوب نیز تمایل به حفظ یا حفظ آن احساس شادی وجود دارد. اما تلاش برای حفظ خوبی ها، ما را از حضور در لحظه منحرف می کند، همان طور که تلاش برای فرار از بدی ها انجام می دهد. درک آن احساس سرخوشی واقع بینانه نیست، ممکن نیست، و تنها منجر به ناامیدی می شود. همه این فراز و نشیب ها گذرا هستند. حفظ یکنواختی خلق و خوی باعث شفافیت ذهن و نیت می شود.

۴- بخشش یکی از بزرگترین هدیه‌هایی است که می‌توان به دیگری داد. همچنین یکی از بزرگترین هدایایی است که می‌توانیم به خود بدهیم. بسیاری از این تشبیه استفاده کرده‌اند که خشم یا خصومت نسبت به دیگری که احساس می‌کنید به شما ظلم کرده است، مانند نوشیدن زهر است و امیدوارید که آن شخص دیگر را بکشد. این کار نمی‌کند. شما را مسموم می‌کند. تعامل شما با دیگران را مسموم می‌کند. این نگاه شما را به جهان مسموم می‌کند. در نهایت، شما را به زندانی در زندان تبدیل می‌کند که در آن کلید را نگه می‌دارید اما قفل در را باز نمی‌کنید. واقعیت این است که هر یک از ما در زندگی خود به دیگران ظلم کرده‌ایم. ما موجوداتی ضعیف و شکننده هستیم که در دوره‌های مختلف زندگی خود به ایده‌آل خود عمل نکرده‌ایم و دیگری را مجروح کرده یا صدمه زده‌ایم.

۵- شکرگزاری شناخت نعمتی است که زندگی شما دارد - حتی با همه دردها و رنج‌هایش. تلاش کمی می‌طلبد تا ببینیم چه قدر در دنیا در رنج و درد هستند. افرادی که شرایطشان امید چندانی به زندگی بهتر نمی‌دهد. خیلی اوقات، به ویژه در جامعه غربی، ما به یکدیگر نگاه می‌کنیم و احساس حسادت یا حسادت می‌کنیم. صرف چند لحظه وقت گذاشتن برای قدردانی تأثیر زیادی بر نگرش ذهنی شما دارد... شما ناگهان متوجه می‌شوید که چقدر خوشبخت هستید.

۶- فروتنی صفتی است که عمل به آن برای بسیاری سخت است. ما نسبت به اینکه چه کسی هستیم یا به آنچه که به دست آورده ایم افتخار می‌کنیم. ما می‌خواهیم به دیگران بگوییم و نشان دهیم که چقدر مهم هستیم. چقدر ما از دیگران به‌تریم. واقعیت این است که چنین احساساتی در واقع بیانیه‌ای از ناامنی خود ماست. ما به دنبال قدردانی خارج از خودمان هستیم. با این حال انجام این کار ما را از دیگران جدا می‌کند. مثل این است که در سلول انفرادی قرار گرفته باشید، و این یک مکان تنهایی است. تنها زمانی است که تشخیص دهیم، مانند ما، هر فرد دارای ویژگی‌های مثبت و منفی است، و تنها زمانی که به یکدیگر به عنوان یکسان نگاه کنیم، می‌توانیم واقعاً به هم متصل شویم. این پیوند انسانیت مشترک است که ما را آزاد می‌کند تا قلب خود را بدون قید و شرط بگشاییم. به دیگری به عنوان برابر نگاه کردن.

۷- صداقت مستلزم نیت است. این نیاز به تعریف ارزش‌هایی دارد که برای شما مهم هستند. این بدان معنی است که به طور مداوم آن ارزش‌ها را در رابطه با تعامل خود با دیگران تمرین کنید. ارزش‌های ما به راحتی می‌توانند از هم پاشیده شوند، و فروپاشی در ابتدا می‌تواند غیرقابل محسوس باشد. اگر یک بار صداقت خود را به خطر بیندازیم، انجام دوباره آن بسیار آسان‌تر می‌شود. تعداد کمی با چنین نیتی شروع می‌کنند. هوشیار و کوشا باشید.

۸- عدالت این است که در درون هر یک از ما میل به انجام آن حق وجود دارد. وقتی ما منابع و امتیاز داریم، عدالت را آسان‌تر می‌کنیم. با این حال، ما باید از عدالت برای افراد ضعیف و آسیب‌پذیر محافظت کنیم. این وظیفه ماست که به دنبال عدالت برای افراد آسیب‌پذیر، مراقبت از ضعیفان، دادن به فقرا باشیم. این چیزی است که جامعه و انسانیت ما را تعریف می‌کند و به زندگی یک فرد معنا می‌بخشد.

۹- مهربانی نگرانی برای دیگران است و اغلب به عنوان جزء فعال شفقت در نظر گرفته می‌شود. میل به مراقبت از دیگران بدون هیچ تمایلی برای منفعت یا شناخت شخصی. نکته خارق‌العاده

این است که اکنون تحقیقات نشان می دهد که عمل محبت آمیز شما نه تنها به نفع کسانی است که مهربانی شما را دریافت می کنند، بلکه برای شما نیز مفید است. عمل مهربانی موج می زند و این احتمال را ایجاد می کند که دوستان و اطرافیان شما مهربان تر باشند. این یک سرایت اجتماعی است که جامعه ما را درست می کند. و در نهایت مهربانی به ما باز می گردد، در احساسات خوبی که ایجاد می کند و رفتار دیگران ما.. با مهربانی

۱۰- عشق وقتی آزادانه داده شود همه و همه چیز را تغییر می دهد. این عشق است که همه فضایل را در خود دارد. این عشق است که مرهم همه زخم هاست. در نهایت، این فن آوری یا داروی ما نیست، بلکه عشق ما است که شفا می دهد. و این عشق است که انسانیت ما را نگه می دارد.

این یادافزار من را به قلبم متصل می کند و به آن اجازه می دهد باز شود. به من این امکان را می دهد که هر روز را با نیت و هدف شروع کنم. و در طول روز، وقتی استرس دارم یا احساس آسیب پذیری می کنم، من را در جایی متمرکز می کند که می خواهم باشم. این زبان قصد من است. زبان دل است.

اگر روث اینجا بود، فکر می کنم ممکن بود متوجه شود که من بالاخره یاد گرفته بودم که قلبم را باز کنم. و آن تمام تفاوتها را ایجاد کرده است.

قلب صد هزار بار در روز می تپد و دو هزار گالن خون را از طریق سیستم پیچیده ای از رگ های خونی می فرستد که اگر از انتها به انتها کشیده شوند شصت هزار مایل بیش از دو برابر دور زمین را پوشش می دهد. مصریان باستان بر این باور بودند که قلب - ib - از مرگ جان سالم به در می برد و در زندگی پس از مرگ، درباره انسانی صاحب آن حکم می کرد. کلمه مصری باستان برای خوشبختی اوت ایپ است که به معنای واقعی کلمه به معنای وسعت قلب است. کلمه ناخوشی اب ایپ بود که به معنای قلب کوتاه یا بیگانه بود. در بسیاری از فرهنگ ها، چه باستان و چه مدرن، قلب به عنوان جایگاه روح و مکانی مخفی که روح در آن زندگی می کند دیده می شود. وقتی داستان یک کودک گمشده را می خوانیم، ممکن است قلبمان درد بگیرد. وقتی عشق به پایان می رسد، قلب ما می تواند احساس کند که ممکن است بشکند و گاهی اوقات می شکند. وقتی احساس طرد شدن، شرمساری یا فراموشی می کنیم، قلب ما می تواند احساس تنگی و انقباض کند، گویی در حال بسته شدن به خود و کوچکتر شدن است. اما تحت فشار، چه از عشق شدید و چه از رنج شدید، قلب ما می تواند شکافته شود و هرگز و هرگز دوباره مثل قبل نباشد. این نه تنها در معنای استعاره بلکه در واقعیت نیز صادق است. در واقع، در واقع وضعیتی به نام سندرم قلب شکسته وجود دارد.

این از دست دادن پولم نبود که قلبم را کاملاً شکافت من رهایی را در از دست دادن ثروتی که مدت ها به دنبال آن بودم یافتم فشار بسته نگه داشتن قلبم برای مدت طولانی بود که سرانجام باعث شد قلبم باز شود.

روث گفته بود: آنچه که فکر می کنید می خواهید همیشه بهترین نیست. من دنبال چیز اشتباهی

بودم و قلبی که برای مدت طولانی نادیده گرفته می شد همیشه صدای خود را به گوش می رساند.

همچنین قوالم را به روث به یاد آوردم: روزی این جادو را به دیگری یاد خواهم داد. من دقیقاً مطمئن نبودم که چگونه این اتفاق می افتد، اما این تمرکز تمرین تجسم هر شب من بود. گاهی خود را با روپوش سفیدم در آغوش بیمار یا یکی از اعضای خانواده ام می دیدم که رنج می کشید، گاهی روی صحنه بود و گاهی خود را در حال صحبت با فیلسوفان بزرگ و رهبران روحانی تصور می کردم. با وجود اینکه من یک آتئیست بودم و هستم، اغلب به تجربه ام با روث و تجربه ام پس از تصادف رانندگی فکر می کردم و دریافتم که می توانم ذهنی باز داشته باشم، عاری از جزم باشم، و هنوز هم می دانم که چیزهای بیشتری در این مورد وجود دارد. زندگی از آن چیزی که بتوانم توضیح دهم از بسیاری جهات این هدیه او نیز بود. قبولی که نیازی به پاسخ مطلق ندارم.

من حس می کنم که هر یک از ما به هم متصل هستیم. وقتی به دیگری نگاه می کنم، خودم را می بینم. من ضعف ها، ناکامی هایم و شکنندگی ام را می بینم. من قدرت روح انسان و قدرت جهان را می بینم. من در عمیق ترین وجودم می دانم که این عشق است که چسبی است که هر یک از ما را می بندد.

دالایی لاما می گوید: دین من مهربانی است. و این به دین من نیز تبدیل شده است.

من همیشه به دیگران اهمیت می دادم و به عنوان یک پزشک عمیقاً به بیمارانم اهمیت می دهم. اما تمرین باز کردن قلب با نیت می تواند باعث درد شود. درد آن قدر شدید است که گاهی اوقات تقریباً غیر قابل تحمل است. گاهی درد به من اجازه نمی داد همیشه آنجا باشم یا آنطور که می خواهم حاضر باشم. اما وقتی واقعاً همان طور که روث به من آموخت قلبم را باز می کنم، در واقع نحوه واکنش من به درد را تغییر می دهد. من نیازی به فرار از آن نداشتم. نیاز داشتم باهاش باشم و این وجود با آن بود که به من اجازه داد با خودم ارتباط برقرار کنم و واقعاً با دیگران ارتباط برقرار کنم. روابط من با بیمارانم تغییر کرده است. برای گوش دادن وقت بیشتری می گذارم و سعی می کنم قلبم را برای هر یک از آنها باز کنم. من به علائم آنها گوش می دهم و سپس به قلب آنها گوش می دهم نه با گوشی پزشکی، بلکه با قلب خودم.

گوشی مخصوص پزشکی به این دلیل اختراع شد که در سال ۱۸۱۶ یک پزشک فرانسوی خجالت می کشید که گوش خود را روی سینه یک بیمار زن بگذارد تا به قلب و ریه های او گوش دهد (همانطور که در آن زمان معمول بود) و در عوض بیست و چهار ورق کاغذ را در یک دستگاه پیچید. مخروطی برای ایجاد فاصله بین خودش و آن زن ایجاد کرد.

من فکر می کنم این فاصله بین پزشک و بیمار با گذشت زمان بیشتر شده است. یاد گرفتم که فقط با گوش دادن به صحبت های بیمارانم، فقط با دادن وقت و توجه و تمرکز به آنها، احساس بهتری داشتند. من به هر یک از آنها اجازه دادم داستان خود را بگویند و سپس مبارزات بیمارانم، دستاوردها و رنج آنها را تصدیق کردم. و در بسیاری از موارد، این درد آنها را بیشتر از هر دارویی که می توانستم ارائه دهم و گاهی حتی بیشتر از جراحی من تسکین داد. حتی امروز به شاگردانم و دستیارانی که تدریس می کنم می گویم در حالی که جراحی مغزو اعصاب به مقدار زیادی فناوری

و تجهیزات پیچیده نیاز دارد، بزرگترین موفقیت من به عنوان یک جراح مغز و اعصاب نتیجه مراقبت با قلبی باز و حضور در کنار بیمارانم است.

تغییر قابل توجه دیگر این بود که هر جا می‌رفتم افرادی را می‌دیدم که دقیقاً شبیه من بودند. منشی در خواربارفروشی سرایداری که اواخر شب بیمارستان را تمیز می‌کرد. زنی که پشت چراغ راهنمایی ایستاده بود و تابلویی برای پول در دست داشت. مردی که با فراری خود خیلی سریع رانندگی می‌کرد. و هر کدامشان مثل من یک پیشینه‌ای داشتند. هر کدامشان مسیری را می‌پیمودند. هر یک از آنها در مواقعی سختی می‌کشیدند و رنج می‌کشیدند. از کسی که کمترین‌ها را داشت تا کسانی که بیشترین‌ها را داشتند، دقیقاً مثل من بودند.

من شروع به رها کردن داستانی کرده بودم که زندگی من را تعریف کرده بود. من از فقر هویت ساخته بودم و تا زمانی که این هویت را با خود حمل می‌کردم، هر چقدر هم که ثروت جمع کرده بودم، همیشه در فقر زندگی می‌کردم. در تمرین روزانه قلبم را به روی مادر و پدرم باز کردم و برای آنها بخشش یافتم.

قلبم را به روی پسری که قبلاً بودم باز کردم و شفقت پیدا کردم. قلبم را به روی تمام اشتباهاتی که مرتکب شده بودم و همه راه‌هایی که احمقانه برای اثبات ارزشم در دنیا تلاش کرده بودم باز کردم و فروتنی پیدا کردم. و با انجام این کار، می‌دانستم که تنها کسی در دنیا نیستم که گرسنه بوده‌ام. من تنها کسی نبودم که در دنیا ترسیده بودم. من تنها کسی نبودم که تنهایی را می‌شناختم یا احساس انزوا و متفاوت بودن می‌کردم. قلبم را باز کردم و متوجه شدم که قلبم این توانایی را دارد که با هر قلب دیگری که ملاقات می‌کند ارتباط برقرار کند. طاقت فرسا و زیبا و عجیب بود. همگی در یک زمان.

دوازده: اوج شفقت

من همیشه از اپرا لذت برده‌ام، اگرچه نمی‌توانم به طور قطع بگویم چرا. حتی بدون اینکه حتی یک کلمه را بفهمم، اغلب گریه می‌کنم. شاید این احساسات خام، نمایش شجاعانه احساس پرشور است که از زبان پیشی می‌گیرد. اپرا چیزی نیست که بتوان آن را با ذهن روشن کردن یا کاوش کرد - فقط با قلب می‌توان آن را حس کرد. بیشتر جراحان در اتاق عمل موسیقی می‌نوازند - این موسیقی می‌تواند بیمار را آرام و آرام کند یا به تیم جراحی تمرکز و انرژی بدهد.

مطالعات نشان داده‌اند که وقتی قبل از جراحی برای بیماران موسیقی پخش می‌شود، اضطراب کمتری از خود نشان می‌دهند و به داروهای مسکن و آرام‌بخش کمتری نیاز دارند. مانند راهکارهای مدیتیشن، موسیقی ضربان قلب را کاهش می‌دهد، استرس را کاهش می‌دهد و فشار خون را کاهش می‌دهد. این اثر آرام‌بخش نه تنها برای بیمار بلکه برای جراح نیز اتفاق می‌افتد.

برای من اگر در حین جراحی موزیک بزنم صدا کم است و در مراحل حساس جراحی معمولاً موسیقی کلاسیک و آرام‌بخش است. همانطور که در حال بستن هستم، ممکن است صدا را زیاد کنم و کلاسیک را اجرا کنم. اما یکی از انواع موسیقی که هرگز اجرا نمی‌کنم اپرا است. وقتی کار می‌کنم، مثل یک ماشین هستم. بیماران من ممکن است قبل از جراحی همدلی و ارتباط عاطفی را بخواهند، اما در طول جراحی، مهارت، توانایی فنی و تصمیم‌گیری حیاتی من را می‌خواهند. آنها نمی‌خواهند من روی میز عمل برای آنها گریه کنم. آنها از من می‌خواهند که اهمیت بدهم، اما اگر مانعی برای نجات جان آنها بشوم.

جون، یکی از اولین بیماران من در عمل پزشکی جدیدم بعد از ترک سمتم به عنوان جراح مغزو اعصاب در ارتش بود و جون برای اپرا زندگی کرد. وقتی او برای اولین بار وارد دفتر من شد، انرژی پر جنب و جوش و روحیه‌ای گرم از خود نشان داد. او دوست داشت کفش پاشنه بلند بپوشد و همان اوایل به من گفت که برایش اهمیتی ندارد که چقدر دکتر بزرگی هستم، او هرگز دو عشق بزرگ خود، آواز خواندن و پاستا را کنار نخواهد گذاشت، حتی اگر به او بگویم که این کار او را نجات خواهد داد.

او یک سوپرانو در یک گروه اپرا بود و اپرا هم حرفه و هم عشق زندگی او بود. در طول هر قرار ملاقات، زمانی را صرف صحبت در مورد علاقه‌مندی‌های او می‌کردیم آیدا، اپرت‌های اشتراوس و کارمن. قرارهای ما اغلب بیشتر از حد معمول طول می‌کشید، زیرا از شنیدن داستان‌های آواز خواندن او در سراسر کشور لذت می‌بردم. او عاشق این بود که احساسات مردم را به هیجان تبدیل کند.

او می‌گفت: شاید این دیوانگی به نظر برسد، اما وقتی آواز خواندن من باعث گریه مردم می‌شود، آن را دوست دارم. آن وقت است که می‌دانم آنها را لمس می‌کنم. آن وقت است که می‌دانم وصل شده‌ام.

جون سردردهای میگرنی شدیدی داشت و در حالی که متخصص مغزو اعصاب توانسته بود سردردهای او را با دارو درمان کند، نتوانست آنوریسم بزرگی را که در مجاورت اینسولای چپ قرار داشت و آن قسمت از مغز که با حرکت ناحیه صورت مرتبط است، برطرف کند. در نیمکره غالب او این به عنوان بخشی از کار پزشکی او برای سردرد پیدا شده بود، و اگرچه دلیل سردرد او نبود، اما

این پتانسیل را داشت که نه تنها چیزی را که بسیار برایش ارزش قائل بود از او بگیرد، بلکه او را نیز بکشد.

او گفت: هر مشکلی هم که داشته باشد، نمی‌خواهم کاری انجامدهم که به صدایم یا توانایی آواز خواندنم آسیب برساند، این مهمترین چیزی است که دارم.

اما من مجبور شدم این خبر را به جون اعلام کنم. آنوریسم، براساس اندازه بیش از یک سانتی متر قطر آن، نیاز به رسیدگی فوری داشت، و من این را طی چند جلسه برای او توضیح دادم. من احساس فوریت می‌کردم، اما می‌دانستم که ژوئن باید این روش ظریف را بارها و بارها به آرامی برای او توضیح دهد. من او را تشویق کردم که با جراحان مغزو اعصاب دیگر، از جمله همکارانی که بسیار باتجربه‌تر بودند، مشورت کند، حتی اگر بارها این جراحی را انجام داده بودم. متأسفانه، برخی از جراحان مغزو اعصاب، حتی با جدی‌ترین شرایط، به سادگی و به شیوه‌ای واقعی، درمان و خطرات مرتبط با آن را توصیف می‌کنند بدون اینکه درک کنند که اگرچه برای ما معمول است، اما این درمان اغلب مهم‌ترین رویداد در زندگی است. بیمار و خانواده آنها دو جراح مغزو اعصاب دیگری که او در نظر دوم دید اینگونه بودند. او ترسیده برگشت - با این احساس که او یک شخص نیست بلکه یک تشخیص است.

جون به این زمان پردازش نیاز داشت، حتی بیشتر از بقیه، و من سعی کردم تمام زمانی را که شرایطش اجازه می‌داد به او بدهم. حتی زمانی که یک پزشک جدید بودم، می‌دانستم که گذراندن وقت با بیمار بخشی از هنر پزشکی است. در نهایت، ما با افراد واقعی روبرو هستیم که نگرانی‌ها و ترس‌های واقعی دارند. بیماران قطعات ماشین‌آلات خراب نیستند و جراحان مکانیک نیستند.

هر چه بیشتر با جون صحبت می‌کردم، می‌دیدم که اضطراب او از بین می‌رود. او نیاز داشت داستانش را تعریف کند و باید بداند که من داستان او را شنیده‌ام و او را به عنوان یک شخص می‌شناسم. ما یک دوستی ایجاد کردیم. در نهایت، او به من گفت که من تنها کسی هستم که او برای انجام جراحی خود به او اعتماد دارد. در حالی که برای یک بیمار فوق‌العاده است که به توانایی شما اعتماد داشته باشد، زمانی که یک بیمار یک دوست باشد، متفاوت است. یک روز قبل از عمل جراحی، او صدای ضبط شده‌ای از خواندن آریاهای مورد علاقه‌اش را به من داد. آن شب با چشمان بسته در اتاق کارم نشستم و به آواز او گوش دادم.

صبح روز جراحی جون، از دوران کودکی‌ام موسیقی راک کلاسیک را انتخاب کردم. وقتی او را در اتاق عمل سوار بر گارنی چرخاندند و صدای همه چیزی که نیاز داری، فقط عشق است، را شنید که از بلندگوها پخش می‌شد، به گرمی به من لبخند زد و آنها آخرین کلماتی بودند که در حین خوابیدن شنید. بعد از بیهوشی او را از گارنی به میز اتاق عمل منتقل کردیم و گیره سر را با پین‌های تیزش گرفتم و به سرش وصل کردم تا در حین عمل جراحی محکم شود. می‌دانستم حس کنم که سوزن‌ها به پوست سرش نفوذ کرده و مجموعه را درگیر می‌کنند. سرش را به سمت راست چرخاندم و کمی گردنش را دراز کردم. می‌دانستم ظاهر او برای او بسیار مهم است و بنابراین تا حد امکان موهایم را حذف کردم. من آنژیوگرام را بررسی کردم که حباب بزرگ روی شریان را که بخش بزرگی از سمت چپ مغز او را تامین می‌کند، نشان می‌دهد. آنوریسمی بود که

در انشعاب شریان مغزی میانی به وجود آمد. من پوست سر را بریدم و فلپ را چرخاندم تا جمجمه نمایان شود. به طور معمول جمجمه از ما محافظت می‌کند، اما در این مورد مانع بود. من از کرانیوتوم برای باز کردن جمجمه او استفاده کردم، سپس آن را برداشتم و با احتیاط در یک حوله استریل قرار دادم.

من می‌توانستم دوره او را ببینم، آن بافت فیبری که مغز را می‌پوشاند، و می‌دانستم که درست زیر آن آنوریسم است و با ضربان تپنده قلب او هماهنگ می‌شود. اگر پاره شود ممکن است سگته کند و صدایش را از دست بدهد یا بمیرد.

من به آرامی دورا را باز کردم، و همانطور که انجام می‌دادم، می‌توانستم گنبد آنوریسم را ببینم که بین لوب فرونتال و تمپورال در شکاف سیلوین بیرون می‌زند. من کار واقعی را شروع کردم قرار دادن میکروسکوپ در موقعیت خود و استفاده از یک میکرو چاقو برای جدا کردن غشای ظریف از سطح مغز، که به من اجازه داد شکاف سیلوین را باز کنم و به گردن آنوریسم دسترسی پیدا کنم، جایی که گیره قرار دارد. کاربردی. من باید آن را از گردش خون طبیعی او جدا می‌کردم. وقتی آنوریسم را در معرض دید قرار دادم، دیدم که دیوار نازک است. می‌توانستم از طریق نور شدید میکروسکوپ، خونی را که درون دیواره‌ای برآمده و تپنده می‌چرخد، ببینم. می‌توانست داشته باشد هر لحظه خود به خود پاره می‌شود و بخشی از دیوار و گردن به طور قابل توجهی به مغز اطراف چسبیده بود و جدا کردن آنها بدون پارگی بسیار سخت‌تر می‌شد.

آهسته، خیلی آهسته، کالبد شکافی را ادامه دادم و توانستم یک مسیر کوچک بین بافت اسکار چسبنده و گردن ایجاد کنم تا بتوانم گیره را قرار دهم. من حتی یک میلی متر اتاق اضافی نداشتم. اگر اشتباه می‌کردم پاره می‌شد. اشتباه من می‌تواند تنها چیزی را که برای او مهم بود از بین ببرد: آواز خواندن. چرخیدم و کلیپ‌های مختلف را مرور کردم و یکی را روی گیره گذاشتم و به سمت آنوریسم ضربانی چرخیدم که می‌توانست او را بکشد. ناگهان چهره جون را در ذهنم دیدم و به آواز خواندن او فکر کردم. صدای ملودیک او را می‌شنیدم. و بعد به او فکر کردم که فلج است، نمی‌تواند صحبت کند یا آواز بخواند. دستم که گیره را گرفته بود شروع به لرزیدن کرد. لرزش خفیفی نیست اما می‌لرزد.

نتوانستم ادامه دهم او یک دوست بود. زنی که صدایش را به من گفته بود مهمترین چیز دنیاست. به او قول داده بودم که هیچ اتفاقی نمی‌افتد. قول داده بودم همه چی درست میشه ارتباط یک جراح با انسانیت بیمار در حین جراحی کشنده است.

این باید یک تمرین فنی باشد. باید فرد را عینیت بخشید. اگر به این فکر می‌کنید که ممکن است برای این هم‌نوع چه اتفاقی بیفتد، نمی‌توانید عمل جراحی را انجام دهید. خیلی به خانه نزدیک است احساس ترس کردم قبل از اتفاق نیفتاده بود.

دستام به شدت می‌لرزید که مجبور شدم به لحظه بایستم و بشینم. چشمانم را بستم و روی نفسم تمرکز کردم دم و بازدم به آرامی انجام دادم - تا جایی که بتوانم فضای کافی در افکارم ایجاد کنم که ترس چیزی برای ادامه دادن نداشته باشد.

زمانی بود که قلبم را باز می‌کردم و زمانی بود که به مهارت و توانایی خود به عنوان یک جراح تکیه می‌کردم. توانایی من به عنوان یک تکنسین مطلق. این روشی بود که بارها انجام داده بودم. یکی

که در آن فوق‌العاده خوب بودم. ترسم مرا رها کرد و به آن حالت آرام و مطمئن در مورد قصدم برگشتم. می‌توانستم در ذهنم ببینم که گیره گذاشته می‌شود و آنوریسم از بین می‌رود. به سمت جمجمه باز جون برگشتم و میکروسکوپ را روی آنوریسم متمرکز کردم، به آرامی گیره را در آن شکاف کوچکی که ایجاد کرده بودم به موقعیت خود هدایت کردم، و زمانی که رسیدم، آرواره‌هایش را به آرامی بستم. سپس یک سوزن داخل گنبد گذاشتم و خون باقی مانده را تخلیه کردم. دوباره گسترش پیدا نکرد.

آن جانور زشت واقعا مرده بود و دیگر خطری نداشت. جون دوباره آواز می‌خواند. من به آرامی دورا را بستم، فلپ استخوانی را جایگزین کردم و پوست سر را بستم. همانطور که داشتم آخرین پانسمان را روی سر می‌گذاشتم، متوجه شدم که موسیقی آن است نواختن همان آهنگی که با آن شروع کرده بودیم. عشق تمام چیزی است که نیاز دارید، عشق تنها چیزی است که نیاز دارید.

جون از لوله تنفسی خارج شد و به اتاق ریکاوری منتقل شد. من خسته نشستم و چند دقیقه قبل از شروع دستور نوشتن چشمانم را بستم. به ژوئن فکر کردم و به لرزش دستم فکر کردم. ناگهان صدای جون را شنیدم. دکتر دوتی کجاست؟ من باید با او صحبت کنم. من باید همین الان با او صحبت کنم.

به سمتش رفتم و دستش را گرفتم.

- سلام جون. اوضاع چطوره؟

او عمیقاً در چشمان من نگاه کرد و آنچه را که باید ببیند دید.

- خوب، خوب. متشکرم. سپس بلند شد تا من را در آغوش بگیرد و وقتی فهمید که حالش خوب است شروع به گریه کرد.

چند ساعت بعد که از بیمارستان دور شدم، سی دی را که چون روز قبل به من داده بود گذاشتم. درست زمانی که اولین نت‌های موسیقی شروع شد، به سمت بزرگراه به سمت خانه شتاب گرفتم.

صدای جون ناگهان ماشین را پر از آریا از کارمن کرد: هابانرا عشق یک پرنده سرکش است. صدا را زیاد کردم، شیشه‌هایم را پایین آوردم و اجازه دادم باد به صورتم پیچد. جون یک هدیه داشت. او می‌توانست با آواز خواندنش احساسی را در مردم ایجاد کند. او می‌توانست با صدایش قلب مردم را لمس کند، و حتی از طریق یک ضبط، می‌توانست ارتباط برقرار کند.

همه ما آن موهبت و توانایی برقراری ارتباط را داریم. چه از طریق موسیقی، چه هنر، یا شعر، یا فقط از طریق گوش دادن به دیگری. میلیون‌ها راه کوچک وجود دارد که قلب‌هایمان با یکدیگر صحبت کنند، و این راه ژوئن برای صحبت کردن با قلب من بود.

موسیقی قلبم را به درد آورد. چنان زیبایی در صدایش بود. اجازه دادم ذهنم را درگیر این موضوع کنم که اگر عمل جراحی خوب پیش نمی‌رفت چه اتفاقی می‌افتاد و می‌توانستم اشک را در چشمانم احساس کنم. سپاسگزار بودم که او می‌توانست هدیه‌اش را با جهان به اشتراک بگذارد، و این قدردانی اشک‌های بیشتری را به همراه داشت. نمی‌توانستم اپرا بخوانم، اما هنوز می‌توانستم احساس کنم که چقدر برای او مهم است. در آن لحظه می‌خواستم خانه باشم. می‌خواستم کسانی را که دوستشان دارم در آغوش بگیرم. و سپاسگزار بودم. ممنون که توانستم به ژوئن کمک کنم. خدا رو شکر که دکتر بودم.

گذر از زندگی با قلب باز ممکن است آزاردهنده باشد، اما نه به اندازه گذراندن زندگی با قلب بسته. من هنوز در حال مبارزه با نحوه انجام آن بودم.

بخشی از من را که باید یک جراح مغز و اعصاب جدا می‌بود، با بخشی از خودم که متعهد به برقراری ارتباط با دیگران بودم، آشتی دهید.

متوجه شدم که اغلب به روث فکر می‌کنم و آرزو می‌کنم کاش می‌توانستم در بزرگسالی همان چیزی را که در کودکی از او پرسیده بودم بپرسم: چرا؟ چه چیزی باعث شد روث به من نزدیک شود، در حالی که بسیاری از آنها دست دراز نمی‌کنند؟ روث ثروتمند نبود و از مشکلات زندگی خود بی‌نصیب نبود، اما قلبش باز بود و کسی را دید که نیازمند بود و کاری برای آن انجام داد. این برای من تعجب کرد که چگونه است که کسانی که این همه چیز دارند می‌توانند برای کمک به کسانی که در حال مبارزه هستند اینقدر کم انجام دهند؟ و چگونه است که برخی که از راه مادیات چیزی ندارند، باز هم هر چه دارند به کسی که اقبال کمتری دارند عرضه می‌کنند؟ چرا برخی از مردم، مانند روث، تمام تلاش خود را برای کمک کردن انجام می‌دهند، و چرا دیگران به کسی که رنج می‌برد پشت می‌کنند؟

اینها فقط تأملات فلسفی بیکار نبودند. شروع کردم به وقف تحقیقات علمی دقیق و همکاری با دیگرانی که در حال کاوش در مناطق مشابه بودند. من اسرار مغز را کشف کرده بودم و زمان آن فرا رسیده بود که سخت‌گیری‌های علمی و علمی را به کشف اسرار قلب اختصاص دهم.

چیزی که از آن زمان آموخته‌ام این است که شفقت یک غریزه است، شاید ذاتی‌ترین غریزه ما.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که حتی یک حیوان می‌تواند برای کمک به یکی دیگر از گونه‌های خود یا حتی گونه‌های دیگر که رنج می‌برد، تلاش‌ها و هزینه‌های زیادی را متحمل شود. میمون‌ها وقتی زخمی می‌شوند از یکدیگر مراقبت می‌کنند، بچه جغدها با تکه‌هایی از غذای خود به جفت‌های لانه‌شان که خوش شانس نیستند غذا می‌دهند، یک دلفین حتی به نجات یک نهنگ گوربشت ساحلی کمک کرده است. ما انسانها حتی از نظر غریزی دلسوزتر هستیم. مغز ما با میل به کمک به یکدیگر متصل شده است. ما این تمایل به کمک را در کودکان خردسال می‌بینیم.

بخشی از مغز ما به نام ماده خاکستری مرکزی یا دور قناتی وجود دارد و اتصالات آن به قشر اوربیتوفرونتال تا حد زیادی مسئول پرورش رفتار است. وقتی دیگران را در حال درد یا رنج می‌بینیم، این قسمت از مغز فعال می‌شود، به این معنی که ما می‌توانیم دیگران را در زمان نیاز پرورش دهیم و به آنها کمک کنیم. به طور مشابه، وقتی به دیگران می‌دهیم، مراکز لذت و پاداش در مغز را روشن می‌کند، حتی بیشتر از زمانی که کسی به ما می‌دهد. و وقتی می‌بینیم که شخصی مهربانانه رفتار می‌کند یا کمک می‌کند، این به نوبه خود باعث می‌شود که ما با مهربانی رفتار کنیم.

بسیاری داروین را بد تعبیر می‌کنند و این را القا می‌کنند که بقای شایسته‌ترین به معنای بقای قوی‌ترین و بی‌رحم‌ترین است، در حالی که در واقع این بقای است. مهربان‌ترین و همکاری که بقای یک گونه را در دراز مدت تضمین می‌کند. ما برای همکاری، پرورش و بزرگ کردن جوانان وابسته خود، و با هم و به نفع همه پیشرفت کردیم. من آن روز برای جون گریه کردم، همانطور که از آن زمان بر سر بیماران دیگر گریه کردم، هرچند که دیگر هرگز جراحی نکرده‌ام که با چنین احساساتی قطع شده باشد. هیچ شرمی در مراقبت یا احساس درد دیگران وجود ندارد. زیباست و فکر می‌کنم چرا همه ما در این زندگی با هم هستیم.

در حین نوشتن این کتاب، متوجه شدم که روث در سال ۱۹۷۹ بر اثر سرطان سینه درگذشت، بنابراین اگرچه هرگز به طور قطع نمی‌دانم، معتقدم که روث به تلاش من برای باز کردن قلب خودم و دیگران افتخار می‌کرد. و فکر می‌کنم او می‌توانست خواسته من برای اثبات علمی آن چیزی را که به طور شهودی می‌دانست، درک کند. وقتی مغز و قلب ما با هم کار می‌کنند. ما شادتر هستیم، سالم‌تر هستیم و به طور خودکار عشق، مهربانی و مراقبت از یکدیگر را ابراز می‌کنیم. من این را به طور شهودی می‌دانستم، اما باید آن را از نظر علمی تأیید کنم. این انگیزه‌ای بود برای شروع تحقیق در مورد شفقت و نوع دوستی. من می‌خواستم سیر تکاملی را بفهمم که نه تنها چرا ما چنین رفتاری را تکامل داده‌ایم، بلکه چگونه بر مغز و در نهایت سلامت ما تأثیر می‌گذارد. واضح است که شواهد اولیه‌ای وجود داشت که اثرات مثبت قابل توجهی را نشان می‌داد. هدف من پیوستن به گروه کوچکی از محققانی بود که قبلاً در این زمینه کار می‌کردند. در سطح شخصی من قبلاً تأثیر آن را می‌دانستم، اما فکر می‌کردم که آیا می‌توانیم از طریق این دانش راه‌هایی برای بهبود زندگی مردم ایجاد کنیم. آیا می‌توانم کمک کنم؟

من قبلاً برخی از تحقیقات اولیه را با همکاران در علوم اعصاب و روانشناسی آغاز کرده بودم. نتایج

دلگرم کننده بود. ما حتی هر چند هفته یک بار برای بحث در مورد آخرین تحقیقات و همچنین پروژه‌های تحقیقاتی بالقوه جلسه‌ای را شروع کرده بودیم.

ما این ابتکار غیررسمی را پروژه شفقت نامیدیم. در ابتدا، من خودم بودجه این تحقیق را تامین می‌کردم. در یکی از جلسات ما، نام دالایی لاما به میان آمد، زیرا یکی از مراکز پیشرو که این کار را انجام می‌داد، تشویق شده بود تا در مورد تأثیر مراقبه و شفقت بر مغز تحقیق کند. چند روز بعد در حالی که در محوطه دانشگاه استنفورد قدم می‌زدم، رویایی از دالایی لاما به ذهنم رسید. فکر کردم، آیا عالی نیست که او به استنفورد بیاید، با من و همکارانم ملاقات کند و در مورد شفقت صحبت کند. جالب است، زیرا من نه بودایی بودم و نه چیز زیادی در مورد دالایی لاما می‌دانستم جز اینکه او در سال ۲۰۰۵ از استنفورد بازدید کرده بود و در مورد اعتیاد، ولع مصرف و رنج صحبت کرده بود. با این حال، نمی‌توانستم فکر دیدار دوباره او را از ذهنم بیرون کنم. متوجه شدم که بازدید در سال ۲۰۰۵، تا حدی توسط رئیس همسر دانشکده پزشکی، که از تحسین کنندگان دالایی لاما بود، انجام شده است. او به من گفت که یکی از اعضای هیئت علمی در ابتکار مطالعات تبت استنفورد مسئول ارائه مقدمات مناسب بوده است. من با او تماس گرفتم و او بسیار دلگرم کننده بود.

او مرا به مترجم انگلیسی دالایی لاما، تاپتن جینپا، راهب سابق که در آن زمان تقریباً ربع قرن با حضرتش کار می‌کرد، ارجاع داد. من و او تلفنی صحبت کردیم و او در سفرش به سیاتل در سال ۲۰۰۸، ملاقاتی با دالایی لاما ترتیب داد و دقیقاً مانند آن، من دالایی لاما را از تصور به واقعیت آشکار کرده بودم.

چندین نماینده استنفورد در سفرم به سیاتل من را همراهی کردند. نماینده‌ای از دانشکده پزشکی، رئیس زندگی مذهبی، مدیر موسسه علوم اعصاب استنفورد، استاد مطالعات تبت که اولین ارتباط را ترتیب داده بود، و یک خیر بالقوه. این کاملاً یک همراهان بود، و زمانی که به ذهنم رسید که دالایی لاما سخنرانی کند، کاملاً برنامه‌ریزی نکرده بودم.

در اتاق هتل ایشان ملاقات کردیم و معارفه‌هایی انجام شد، پس از آن من به حضرتعالی علاقه خود به ترحم و سوابقم به عنوان یک پزشک و جراح مغز و اعصاب، تحقیقات اولیه‌ای که اخیراً در مورد شفقت شروع کرده بودیم و تمایلم به سخنرانی ایشان در استنفورد او چندین سؤال روشنگر درباره تحقیق و علم ترحم پرسید. بعد از اینکه جوابمو تموم کردم به من نگاه کرد و لبخند زد. گفت: بله حتماً می‌آیم.

حضور داشتن در محضر دالایی لاما بسیار خارق‌العاده است. این عشق مطلق و بی‌قید و شرط وجود دارد که او تراوش می‌کند که دقیقاً مانند یک نفس عمیق پس از حبس نفس برای مدت طولانی است. شما مجبور نیستید غیر از آنچه هستید باشید، و با پذیرش کامل مواجه می‌شوید. این یک احساس عمیق است و هیچ کلمه‌ای وجود ندارد که بتواند آن را به اندازه کافی توضیح دهد.

یک راهب چند لحظه بعد یک دفتر بزرگ کاغذی بیرون آورد تا جایی در تقویم برای برنامه‌ریزی بازدید پیدا کند. یک تاریخ توافق شد. ناگهان دالایی لاما بحثی فشرده و متحرک به زبان تبتی با مترجم خود آغاز کرد. این برای مدتی طولانی ادامه یافت و همراهان استنفورد همه ساکت

نشستند. فکر میکنم آیا من کاری انجام داده بودم؟ یا چیزی که او را ناراحت کرده باشد؟ آیا من ناخواسته دالایی لا ما را عصبانی کرده بودم؟ آنها چه می گفتند؟

شروع کردم به عرق کردن و احساس اضطراب شدید در من شروع شد. مکالمه ناگهان به پایان رسید و مترجمش جینپا رو به من کرد و گفت: جیم، اعلیحضرت چنان تحت تأثیر قصد و این تلاش شما قرار گرفته اند که شروع کرده اید که می خواهید مشارکت شخصی در کار شما داشته باشد و شخصاً مبلغی را به شما اهدا کند.

مبلغ را به من گفت و من مات و مبهوت شدم. این فوق العاده و بی سابقه بود. دالایی لا ما از فروش کتاب هایش که معمولاً به اهداف یا ابتکارات تبتی می دهد، دارایی های احتیاطی دارد. او در گذشته مبالغ کمتری به اهداف مختلف داده بود، اما معلوم شد این کمک بزرگ ترین مبلغی است که او تا به حال به یک هدف غیر تبتی داده است. جلسه در حالی به پایان رسید که همه ما احساس می کردیم که روی ابر شناور هستیم.

اعلیحضرت نه تنها موافقت کرده بود که در استنفورد سخنرانی کند، بلکه او اکنون خیرخواه ما بود. شگفت انگیز. پس از آن یکی از افراد حاضر در جلسه به من گفت که بر اساس پاسخی که معظم له به من داده اند، احساس می کند که مجبور است به کار من کمک مالی کند. یک هفته بعد، یک مهندس از گوگل که با او آشنا شده بودم و به کارم علاقه مند بود، تماس گرفت و گفت که در مورد جلسه شنیده است و آنقدر تحت تأثیر کمک های معظم له قرار گرفته است که او نیز می خواهد کمک کند. در نهایت، هر سه کمک های پولی باور نکردنی کردند. آنچه به عنوان یک پروژه غیررسمی آغاز شده بود، اکنون توسط رئیس دانشکده پزشکی، با حمایت مدیر مؤسسه علوم اعصاب و رئیس بخش من، به عنوان مرکز تحقیقات و آموزش ترحم و نوع دوستی (CCARE) رسمیت یافت. و به همان طرز خارق العاده ای، جینپا، که علاوه بر اینکه یک راهب سابق بود، دکترای خود را از کمبریج داشت، در نهایت به یک دوست صمیمی تبدیل شد و برای سه سال آینده هر ماه یک هفته به من کمک کرد تا آنچه امروز CCARE است بسازم. در همان زمان، با همکاران روانشناسی، او به ایجاد یک برنامه آموزشی برای پرورش شفقت کمک کرد، که اکنون به هزاران نفر آموزش داده شده است و ما به تحقیق در مورد تأثیر آن ادامه می دهیم. ما همچنین مربیانی را تربیت کرده ایم که قدرت این آموزش را به بسیاری از نقاط جهان آورده اند و بدون شک در طول سال ها آن را به بسیاری دیگر خواهند رساند.

از زمان تأسیس، CCARE به عنوان یک پیشگام و رهبر در زمینه تحقیقات شفقت و نوع دوستی شناخته شده است و تأثیر عمیقی را که چنین رفتارهایی می تواند بر زندگی افراد داشته باشد، ترویج داده است.

آموزش، در تجارت، در مراقبت های بهداشتی، در عدالت اجتماعی، و در دولت مدنی. ما امیدواریم که به عنوان یک فانوس نور عمل کند و قدرت یک فرد را برای تأثیرگذاری بر زندگی دیگران نشان دهد و ارزش این رفتارها را از نظر سلامت، تندرستی و طول عمر بیشتر نشان دهد.

من یک تجربه شخصی از قدرت یک فرد برای تأثیرگذاری بر زندگی دیگری داشتم. امیدوارم که CCARE دیگران را ترغیب کند تا همین نوع قدرت را بشناسند. CCARE یکی از راه های انجام کاری است که روث از من خواسته است - آموزش جادوی او به دیگران. راهنمایی سایر پزشکان

هم چیز دیگری است.

سیزده: صورت خدا

بیش از بیست و پنج هزار سال پیش، بقراط که در فرهنگ غربی به عنوان پدر علم پزشکی شناخته می‌شود، از هر یک از دانش آموزان خود می‌خواهد که سوگند یاد کنند که بالاترین معیارهای اخلاقی را در حین انجام حرفه پزشکی رعایت کنند. بسیاری از مردم عبارت لاتین Primum non nocere را به یاد می‌آورند، اول هیچ آسیبی نرسان را به عنوان یک اصل اصلی پزشکی به یاد می‌آورند، و معتقد بودند که بقراط اولین کسی بود که این کلمات را به زبان آورد. اما آنها در اشتباه بودند. اعتقاد بر این است که این عبارت از توماس سیدنهام، پزشک انگلیسی قرن هفدهم سرچشمه گرفته است، که کتاب درسی پزشکی نوشت که به مدت دویست سال مورد استفاده قرار می‌گرفت و در نتیجه او را بقراط انگلیسی نامیدند.

در طول دو دهه گذشته در ایالات متحده و در بسیاری از نقاط جهان، سنت دانشجویان پزشکی که سوگند بقراط را بلافاصله قبل از شروع کلاس‌ها می‌خوانند، به عنوان مراسم روپوش سفید رسمیت یافته است. به دانش آموزان روپوش‌های سفید داده می‌شود و سوگند یاد می‌کنند، پس از آن فردی که مظهر عالی‌ترین آرمان‌های پزشکی است، سخنرانی الهام‌بخشی را ارائه می‌کند و از دانشجویان برای ورود به این حرفه استقبال می‌کند.

سی سال پس از فارغ‌التحصیلی از دانشکده پزشکی تولین در نیواورلئان، رئیس دانشکده‌ای که مرا بدون مدرک و با کمترین معدل نسبت به سایر شرکت‌کنندگان پذیرفت، تماس گرفت و از من خواست که آن سخنران باشم. من نمی‌توانم احساساتی را که با شنیدن کلمات در من گذشت، به شما بگویم.

من، جیم دوتی، دانشجوی ناتوانی در مقطع کارشناسی که به او گفته شده بود که درخواست برای دانشکده پزشکی اتلاف وقت همه است، از من خواستم که در مراسم کت سفید در دانشگاه خود سخنران باشم و به عنوان یک الگو برای یک دانشگاه معرفی شوم. کل کلاس پزشکان دانشجوی مشتاق؟

من اغلب از اینکه زندگی مرا به کجا برده است شگفت زده می‌شوم.

به هم وصل کردن نقطه‌های زندگی در گذشته آسان است، اما اعتماد به این نقطه‌ها بسیار سخت‌تر است، زمانی که در آشفتگی زندگی هستید، به یکدیگر متصل می‌شوند و تصویر زیبایی را تشکیل می‌دهند. من هرگز نمی‌توانستم موفقیت‌ها یا شکست‌های زندگی‌ام را پیش بینی کنم، اما همه آنها از من شوهر بهتری، پدری بهتر، پزشک بهتر و انسان بهتری ساخته‌اند.

من نقش خود را به عنوان یک درمانگر با جدیت جدی گرفته‌ام. درس‌هایی که روث به من آموخت به من این امکان را داد که قلبم را باز کنم و این جدیت را با مهربانی و شفقت آرام کنم. جادوی او نه تنها به من این امکان را داد که باور کنم که می‌توانم در کالج و دانشکده پزشکی شرکت کنم، بلکه ابزارهایی را برای تکمیل آموزش جراحی مغز و اعصاب، یکی از سخت‌ترین و طاقت‌فرساترین دوره‌های رزیدنتی در پزشکی، و تبدیل شدن به استادی در یکی از معتبرترین دانشگاه‌ها به من داد. دانشکده‌های پزشکی کشور جادو همچنین به من جرات داد که ریسک کنم و احساس امنیت کنم که بدون در نظر گرفتن نتیجه، حالم خوب باشد. خطر تصاحب یک شرکت شکست خورده تجهیزات پزشکی و به خطر انداختن همه چیز به دلیل اعتقاد به اهمیت

فناوری در نجات زندگی.

خطر از دست دادن چیزی که فکر می‌کردم بیشتر از همه می‌خواهم پول همان چیزی که فکر می‌کردم خوشحالم می‌کند و به من کنترل زندگی را می‌دهد. جادوی او باعث شد بفهمم که خوب است من باشم، چه پول

چه نباشم، و در واقع هیچ یک از ما کنترلی در دست نداریم. من در تعقیب

یک واهی بودم، و رها کردن آن با ارزش‌ترین موهبت‌ها را به من داد: وضوح، هدف و آزادی.

مانند دالایی لاما، دین من مهربانی است. این دینی است که نیازی به خدایی ندارد که در قضاوت یا متون جزمی طولانی بنشیند. همچنین دینی است که به کسی اجازه نمی‌دهد نسبت به دیگری احساس برتری کند و از ما می‌خواهد که بپذیریم که همه برابر هستیم. این دین به من انگیزه داد تا تحقیق کنم که چگونه شفقت و مهربانی برای سلامت روحی و جسمی و طول عمر فرد بسیار مهم است.

همانطور که برای سخنرانی آماده می‌شدم، به همه این چیزها و بیشتر فکر کردم. چه چیزی می‌توانستم به این دانش آموزانی بدهم که به تازگی سفر سخت پزشکی شدن را آغاز کرده‌اند؟ چه چیزی می‌توانم به آنها بدهم که بتوانند در طول زندگی حرفه‌ای خود با خود داشته باشند؟ به روث و درس‌هایی که هر روز به من آموخت، فکر کردم. به یادگاری فکر کردم که برایم بسیار قدرتمند بود و هر روز صبح پس از بیدار شدن از خواب و اغلب چندین بار در طول روز آن را می‌خواندم. به بیمارانی که ملاقات کرده بودم فکر کردم که به من یاد دادند چگونه مراقبت کنم و چگونه دوست داشته باشم.

من به مرگ فکر کردم و این که چگونه زمان کمی در این دنیا داریم.

یاد گرفته بودم بدنم را آرام کنم، ذهنم را آرام کنم، قلبم را باز کنم و آنچه را که می‌خواستم نشان دهم تجسم کنم. آموختم که آنچه بیشتر از همه می‌خواهم نشان دهم دنیایی بود که در آن مردم نه تنها به یکدیگر آسیبی نمی‌رسانند، بلکه برای کمک به یکدیگر دست دراز کردند. یاد گرفته بودم که از قطب نما قلبم برای هدایت مسیرم استفاده کنم و به این موضوع اعتماد کنم که هر جا که به پایان رسیدم دقیقاً همان جایی بود که باید باشم. یاد گرفتم که اساساً همه ما مغزها و قلبهای یکسانی داریم و توانایی یکسانی برای تغییر آنها، تبدیل آنها و استفاده از آنها به نفع همه داریم. من یاد گرفتم که افراد را بر اساس محل تولد، کاری که انجام می‌دهند یا میزان داشتنشان تعریف نکنم. و یاد گرفتم که خودم را هم با این تعریف نکنم. یک بار به دلیل ماهیت شرایطم فکر می‌کردم مشکلی در من وجود دارد. معتقد بودم اگر پول نداشته باشم هیچ ارزشی ندارم.

متوجه شدم که من مسئول شرایط تولدم نیستم و اینکه آنها تعریف کنند اشتباه است. هر کس ارزش دارد، ارزش دارد و سزاوار است که با وقار و احترام با او رفتار شود. همه سزاوار عشق هستند. و همه سزاوار یک فرصت هستند، و سپس یک فرصت دوباره.

هر کدام از ما داستانی داریم و در هر داستانی قسمت‌هایی وجود دارد که دردناک و غم‌انگیز است. ما می‌توانیم در هر لحظه انتخاب کنیم که مردم را دقیقاً در مقابل خود ببینیم که چه کسانی هستند و چه کسانی می‌توانند باشند. روث پسری ترسیده و تنها را دید، اما در درون من نیز قلبی را دید که آسیب دیده بود. هر کدام از ما زخم‌هایی داریم. و هریک از ما توانایی درمان را داریم. او به

بهبودی من کمک کرد. و شما هم می‌توانید همین کار را انجام دهید.

عشق ورزیدن همیشه امکان‌پذیر است. هر لبخند به یک غریبه می‌تواند یک هدیه باشد. هر لحظه قضاوت نکردن یک انسان دیگر یک هدیه است. هر لحظه بخشش، چه برای خودت چه برای دیگری، یک هدیه است. هر شفقت، هر قصد خدمت، هدیه‌ای است به این دنیا و هدیه‌ای برای خودت.

ما در آغاز عصر دلسوزی هستیم. مردم در آرزوی شناخت جایگاه خود در جهان و راهی برای رضایت و شادی هستند و به دنبال روشی برای دگرگونی هستند. روث روشی را به من آموخت که برای من کارساز بود و شاید این بینش و مهارت او بود که به آن اجازه داد تا آن را به همان شکلی که می‌دانست نشان دهد. دیگران روش‌های خود را برای آرام کردن ذهن و باز کردن قلب خود یافته‌اند.

در حال حاضر این موجی در آگاهی انسان است که توسط شفقت ایجاد شده است، اما این موجی است که پتانسیل تبدیل شدن به یک سونامی را دارد.

ما در یک سفر ارتباطی هستیم. این سفر باز کردن قلب ما به روی هموعان خود در این زمین و تشخیص اینکه آنها خواهر و برادر ما هستند است. تشخیص اینکه یک عمل شفقت منجر به عمل دیگری می‌شود

شفقت، و غیره در سراسر جهان. در پایان، این که چقدر یکدیگر را دوست داریم و چقدر از یکدیگر مراقبت می‌کنیم، تعیین‌کننده بقای سیاره و گونه ما خواهد بود. معظم له دالایی لا ما می‌فرمایند: عشق و شفقت یک ضرورت است. بدون آنها بشریت نمی‌تواند زنده بماند. من نه تنها در پزشکی بلکه در زندگی متوجه شدم که این درست است. چگونه می‌خواستم این ارزش‌ها را با این گروه از دانش‌آموزان جوانی که در شرف آغاز یک شغل خدماتی بودند، به اشتراک بگذارم؟

از پله‌ها به سمت استیج در سالن تولین بالا رفتم و به دوازده صد دانشجو، اساتید و خانواده‌هایشان نگاه کردم. چهره‌های پر انتظار دانش‌آموزان را اسکن کردم. به یاد می‌آورم که سال‌ها قبل در سالن نشسته بودم و در نسخه خودم از مراسم روپوش سفید شرکت می‌کردم، اما متأسفانه نه سخنران را به یاد آوردم و نه آنچه گفته شد. در واقع تنها خاطره‌ام دریافت کت سفید و ادای سوگند بود.

در حالی که موج عظیمی از احساسات مرا فرا گرفت شروع به صحبت کردم. من سفرم را با حضار به اشتراک گذاشتم و از دکتري که در کلاس چهارم الهام بخش من بود و از زنی که به من ایمان داشت، روث، به آنها گفتم. گفتم که هر یک از آنها که گوش می‌دادند، این قدرت را داشتند که زندگی دیگران را برای بهتر شدن تغییر دهند، نه تنها زندگی بیماران خود، بلکه زندگی همه اطرافیان‌شان را. گاهی فقط یک لبخند یا یک کلمه محبت‌آمیز لازم است. به آنها گفتم در حالی که پزشکی تغییر کرده است، اما هنوز یک حرفه نجیب است. بعد از الفبای دل برایشان گفتم و هر حرف و معنی آن را مرور کردم. وقتی با I و کلمه عشق تمام کردم، صدایم ترک خورد و احساس می‌کردم اشک در چشمانم حلقه می‌زند.

هیچ زندگی کاملی وجود ندارد که ما در آن متولد شده باشیم، و هیچ گریزی از واقعیت وحشتناک رنج وجود ندارد. از همگامی زیبای قلب نیز گریزی نیست. در حالی که آماده می‌شدم صحبت‌م را

تمام کنم، لحظه‌ای مکث کردم. مرد جوانی را در میان تماشاگران دیدم و خودم را تمام آن سال‌ها پیش دیدم.

امروز راه خود را با سوگند بسته‌ای. این مسیر شما را به عمیق‌ترین و تاریک‌ترین دره‌های زندگی می‌برد، جایی که خواهید دید که چگونه آسیب‌ها و بیماری‌ها زندگی‌ها را نابود می‌کنند، و متأسفانه خواهید دید که یک انسان قادر است چه چیزی را به دیگری تحمیل کند و حتی متأسفانه‌تر آنچه را که یک انسان قادر به تحمیل آن بر خودش است. اما شما را به بلندترین قله‌های زندگی نیز می‌برد، جایی که خواهید دید قدرت فروتنی نشان می‌دهد که فکر می‌کردید ممکن نیست، درمان‌هایی که نمی‌توانید برایشان توضیحی بیابید، و قدرت شفقت و مهربانی برای درمان بیماری‌های انسان. و با این کار چهره خدا را خواهی دید.

متوجه شدم که آن قدر روی این آخرین کلمات متمرکز شده بودم که توجه دقیقی به تماشاگران نداشتم. وقتی کارم تمام شد دیدم خیلی‌ها گریه می‌کنند. من به اطراف و همکارانم روی صحنه نگاه کردم و آنها هم گریه می‌کردند. و متوجه شدم که اشک روی گونه‌هایم جاری شده است. ناگهان تمام حضار ایستادند و کف زدند. آنها فقط من یا سفر من را تشویق نمی‌کردند، بلکه سفر جمعی ما به سوی شفقت بیشتر و انسانیت بیشتر را تشویق می‌کردند.

بسیاری از مردم در کنار صحنه منتظر بودند، از من تشکر می‌کردند، گریه می‌کردند و به من می‌گفتند که چگونه صحبت من قلب آنها را باز کرده است.

به زندگی خودم و روث فکر کردم. دوباره به قدرت کلمات و قدرت جادویش پی بردم. این قدرتی است که در هر یک از ما زندگی می‌کند و فقط منتظر رها شدن است. این هدیه‌ای است که می‌توانیم به یکدیگر بدهیم.

از سالن خارج شدم و گرمای خورشید را روی صورتم احساس کردم. مکشی کردم و چشمانم را بستم و به خودم اجازه دادم فقط باشم.

خوب بود.

من خوب بودم

من تلاش خود را برای کشف اسرار مغزو اسرار آن آغاز کردم

قلب در یک مغازه جادویی، اما حقیقت این است که ما برای کشف آنها نیازی به ورود به یک فروشگاه جادو نداریم. ما فقط باید به ذهن و قلب خود نگاه کنیم.

اکنون این شما هستید که باید جادوی خود را بسازید. و برای آموزش به دیگران. مغزو قلب با همکاری یکدیگر می‌توانند خارق‌العاده‌ترین جادویی را که وجود دارد بسازند. هیچ ربطی به توهم یا زورگویی ندارد.

این جادو واقعی است.

و همانطور که این بزرگترین جادویی بود که روث می‌توانست به من ارائه دهد، همچنین بزرگترین جادویی است که می‌توانم به شما ارائه دهم.

قدردانی

در سمت خود به عنوان موسس و مدیر مرکز تحقیقات و آموزش ترحم و نوع دوستی (CCARE) در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد، بارها داستان دوران کودکی خود را به اشتراک گذاشته‌ام و آنچه که باعث شد بخش زیادی از وقتم را اختصاص دهم. و انرژی برای تحقیق در مورد شفقت و قدرت آن برای تغییر زندگی. به نظر می‌رسید داستان‌هایی که من به اشتراک می‌گذاشتم برای بسیاری از مردم طنین‌انداز شده بود، و اغلب از من می‌پرسیدند که چه زمانی کتابی بنویسم. به دلایل زیادی، تا حدی از چنین درخواست‌هایی اجتناب کرده بودم، زیرا در مواجهه با یک برنامه شلوغ از قبل به تعهد زمان و تلاش نیاز داشت، و احتمالاً بیشتر به این دلیل که از گفتن داستان‌ها می‌دانستم که اغلب آنها مرا به دوره‌هایی از زندگی‌ام می‌بردند. زندگی که سخت و دردناک بود.

زمانی که در جشن تولد هشتادمین سالگرد تولد دزموند توتو در کیپ تاون شرکت کردم، این افتخار را داشتم که داگ آبرامز از معماران ایده را ملاقات کنم، احساسات من تغییر کرد. در آن زمان نمی‌دانستم که او کارگزار ادبی اسقف اعظم توتو است. در آن زمان بدون اطلاع من، داگ در بسیاری از رویدادهای CCARE شرکت کرده بود. او با من در میان گذاشت که چقدر داستان‌های من را الهام‌بخش می‌دانست، و فکر می‌کرد که یک کتاب ظرفیت الهام بخشیدن به بسیاری را دارد و با من در میان گذاشت که چقدر برای پدرش الهام‌بخش بوده‌اند. در واقع، او به من گفت، واقعیت این است که در حالی که هدف او به عنوان یک کارگزار ادبی این بود که داستان‌های الهام‌بخش را به جهان بیاورد، اما انگیزه بزرگ‌تر این بود که این روایت را در قالب یک کتاب برای پدرش بیاورد. چطور می‌توانستم نه بگویم؟

مانند بسیاری از کارها در زندگی، آنها به تنهایی یا توسط یک فرد انجام نمی‌شوند. و این مورد در این مورد است. داگ نه تنها در کمک به من در ایجاد یک پروپوزال بسیار مهم بود، بلکه مهم‌تر از آن، از طریق تماس‌هایش و احترامی که در دنیای نشر به دست می‌آورد، او توانست با من با کارولین ساتن خارق‌العاده در ایوری، که نقشی از پنگوئن رندوم هاوس است، شریک شود. حمایت، تشویق و راهنمایی او واقعاً باعث شد داستان من در قالب یک کتاب زنده شود.

پس از امضای قرارداد، ناگهان متوجه باری که پذیرفته بودم و مهلت مربوط به تکمیل آن شدم. خوشبختانه، معماران ایده با مشارکت در این تلاش با مدیر تحریریه خود، لارا لائو، به کمک آمدند. در هر مرحله، نمی‌توانستم از فردی کمک‌کننده، کوشا و متفکرت‌تر بخواهم که مرا در روند نوشتن و ویرایش راهنمایی کند. همچنین توانایی او در تبدیل یک عبارت، استعداد او در یافتن جزئیات حیاتی که داستان را زنده می‌کند، و اصرار ملایم او برای رفتن به مکان‌هایی که اغلب ناراحت‌کننده و دردناک بودند، برای موفقیتی که این کتاب ممکن است به دست آورد، حیاتی بود. برای تقریباً دو سال، من و لارا دو بار در هفته قبل از طلوع آفتاب ملاقات می‌کردیم، و در این دوره بود که او نیز دوست صمیمی شد و من از این دوستی بسیار سپاسگزارم.

همچنین می‌خواهم از همسر و شریک زندگی خارق‌العاده‌ام، ماشا، تشکر کنم که سعی می‌کنم حمایت‌های او را بدیهی ندانم. ازدواج با یک جراح مغز و اعصاب به معنای بسیاری از اتفاقات از دست رفته است و اغلب در نیمه شب ترک می‌کند و خسته به خانه باز می‌گردد. در مواجهه با این موضوع، همسر من از تلاش‌های من در ارتقای قدرت شفقت برای تغییر زندگی حمایت کرده است.

برای این من همیشه سپاسگزارم.

می‌خواهم از بسیاری دیگر که در طول زندگی‌ام به من در سفرم کمک کردند و اغلب مسیر را به من نشان دادند، قدردانی کنم.

ستایش Into the Magic Shop

Into the Magic Shop جادوی خالص است! اینکه کودکی از ابتدا می‌تواند استاد جراحی مغز و اعصاب و بنیانگذار مرکزی شود که در دانشگاه بزرگی به مطالعه شفقت و نوع دوستی می‌پردازد، و همچنین یک کارآفرین و بشردوست، به اندازه کافی خارق‌العاده است. اما این توانایی دوتی در توصیف سفر خود به نحوی غنایی و سپس تمایل او برای به اشتراک گذاشتن روش‌هایش است که این کتاب را به گوهری تبدیل می‌کند.

- آبراهام ورگزه، MD، نویسنده کتاب برش برای سنگ

یک بار در یک نسل، کسی می‌تواند رمز و راز قانع‌کننده‌ای را در داستان زندگی‌اش بیان کند، به گونه‌ای که تخیل دیگران را تسخیر کند و آنها را برانگیزد تا با عمیق‌ترین و بهترین چیزهایی که در خودشان است هماهنگ شوند و به آن اجازه تجلی پیدا کنند. گل. جادوهای زیادی در این کتاب وجود دارد، اما عمیق‌ترین جادو این است که جیم در دوازده سالگی با صمیم قلب هدایت شد تا شروع به تمرین آن همسویی کند، و به اندازه‌ای به آن اعتماد کرد که حتی در سخت‌ترین زمان‌ها هرگز موضوع را به طور کامل از دست ندهد. ببینید اکنون چه چیزی در حال ظهور است.

- جان کابات زین، دکتر، نویسنده کتاب زندگی کامل با فاجعه

شفای واقعی هم زیستی و هم معنوی است. وقتی عشق و شفقت را تجربه می‌کنید، بدن شما به سمت هموستاز و خود تنظیمی می‌رود. وقتی خودتان را شفا می‌دهید، دیگران را هم شفا می‌دهید. برعکس آن هم درست است. اعمال مهربانانه و شفقت شما شفای واقعی جهان است. در این کتاب خارق‌العاده، دکتر جیمز دوتی راه را به شما نشان می‌دهد.

- دکتر دیپاک چوپرا، نویسنده همکار Super Brain

جیم کتاب واقعاً خارق‌العاده‌ای نوشته است. او آسیب‌های دوران کودکی‌اش را با ما در میان می‌گذارد که مملو از درد، ناامیدی و شرم است از طریق موهبت‌های روحی که راه رسیدن به رضایت، عشق و خرد را برای او روشن کرد. در واقع، Into the Magic Shop به هریک از ما این هدیه را ارائه می‌دهد. من از مهارت جیم در انتقال آن از طریق جادوی این کتاب می‌ترسم.

- شارون سالزبرگ، نویسنده کتاب شادی واقعی

روایتی قانع‌کننده که قدرت شفقت را برای تغییر نه تنها یک زندگی بلکه در تغییر زندگی نشان می‌دهد.

جهان قدرتمند و متحرک.

- چپ کانلی، نویسنده معادلات احساسی

Into the Magic Shop نه تنها شاهی تکان دهنده است که خواننده را در سراسر کتاب مجذوب خود نگه می‌دارد، بلکه توصیه‌ای قدرتمند برای داشتن یک زندگی دلسوزانه‌تر و معنادارتر است. زیبا و بسیار الهام بخش.

- متیو ریکارد، نویسنده کتاب نوع دوستی

هنگامی که یک جراح مغز و اعصاب برجسته قلب خود را برای صحبت در مورد دوران کودکی دشوار خود باز می‌کند که دستورالعمل‌هایی برای تنهایی، ترس، خشم و شرم ارائه می‌دهد، می‌دانید که در یک سفر عمیقاً تکان دهنده و روشنگرانه به رنج و شکنندگی ذهن انسان هستید.

این کتاب بسیار زیبا نوشته شده، عمیقاً اصلی است، این کتاب فوق‌العاده متحرک و فوق‌العاده کاربردی در ترفندهای جادویی برای آرام کردن و پرورش ذهن ما است. در اینجا روش‌های زیست‌شده برای کنار آمدن و درگیر شدن با واقعیت‌ها و مبارزات زندگی وجود دارد که همه ما فقط در آن قرار داریم. بذره‌های شفقت در حال کاشت هستند. اکنون باید آنها را پرورش دهیم.

پل گیلبرت، دکتر، OBE، نویسنده کتاب ذهن دلسوز.

Into the Magic Shop داستانی تکان‌دهنده و الهام‌بخش از تحول است. این به ما درس‌هایی می‌دهد که چگونه زندگی بهتر و دلسوزانه‌تر داشته باشیم.

- پل اکمن، دکتر، نویسنده احساسات آشکار شد

دکتر. کتاب قدرتمند Doty گواهی بر این است که چگونه ایمان و شفقت فراتر از مذهب، نژاد، و ملیت و می‌تواند به فرد کمک کند تا بر ناملایمات و محدودیت‌های شخصی غلبه کند. این یک الهام است.

- سری سری راوی شانکار، رهبر معنوی و بنیانگذار بنیاد هنر زندگی

من نمی‌توانم کتابی قابل‌قیاس با چنین روایت درخشانی را دنبال کنم که طبق قوس زندگی نویسنده: از بزرگ شدن به عنوان یک کودک فقیر و محروم به یک جراح مغز و اعصاب درخشان و کارآفرین ثروتمند، داستان دوتی به طرز ماهرانه‌ای حرکت می‌کند، از استفاده از چاقوی جراحی تا با استفاده از قلب دلسوز خود برای غنی‌سازی زندگی دیگران، جان بیماران خود را نجات دهد. عمیق، عمیقاً تکان‌دهنده و از نظر احساسی طنین‌انداز است.

- فیلیپ زیملاردو، دکتر، نویسنده اثر لوسیفر

Into the Magic Shop به معنای واقعی کلمه مغز شما را دوباره سیم‌کشی می‌کند. این یک داستان صریح و شخصی درباره زندگی است که بر اثر یک برخورد تصادفی در یک مغازه جادویی دگرگون شده است. این گواهی واقعاً خوش‌بینانه و الهام‌بخش برای قدرت شفقت و توانایی غلبه بر ناملایمات و کشف پتانسیل واقعی خود است.

- گلن بک، مجری رادیویی ملی و بنیانگذار The Blaze

این داستان ایمانی فراتر از مرزها و موانع دین است. داستانی از امید در مواجهه با چالش‌های بزرگ زندگی و جادویی که درهای پتانسیل و شفا را باز می‌کند. Into the Magic Shop سفر یک جراح مغز است که زندگی او با موفقیت و شکست همراه است و همیشه در بافتی غنی از امید، مهربانی و شفقت در کنار هم قرار گرفته است. کتابی که قلب، روح و ذهن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

- کشیش دکتر جوآن براون کمپبل، مدیر بازنشسته دین در موسسه Chautauqua و مدیر

اجرایی سابق شورای جهانی کلیساها

در حالی که همیشه نمی‌توانیم آنچه در زندگی اتفاق می‌افتد را انتخاب کنیم، در نتیجه می‌توانیم شفقت و خرد خود را پرورش دهیم.

جیمز دوتی، جراح مغز و اعصاب، در توانایی خود برای تشخیص و پذیرش اینکه زندگی مجموعه‌ای از شکست‌ها و موفقیت‌هاست، شگفتی و علم رابطه بین سر و قلب را با تمام دردها و نویدهایش به اشتراک می‌گذارد.

Into the Magic Shop یک سفر متقاعدکننده درباره پسر کوچکی است که با چالش‌های شخصی دست و پنجه نرم می‌کند و اینکه چگونه عواقب غیرقابل پیش بینی سرگردانی در یک مغازه جادویی زندگی او را متحول می‌کند. این کتاب زندگی شما را نیز متحول خواهد کرد.

- لیزا کریستین، عکاس بشر دوستانه برنده جایزه لوسی

هر چند وقت یکبار کتابی می‌خوانی که تا آخرین کلمه را نخوانی نمی‌توانی آن را زمین بگذاری. Into the Magic Shop چنین کتابی است. این داستان تلخ و رستگاری نفس شما را بند می‌آورد. این شما را به خنده و گریه وادار می‌کند، ذهن شما را به لرزه در می‌آورد، قلب شما را می‌شکند و روح شما را در حالی که سرگرم‌کننده، مسحور و نورانی می‌کند، می‌لرزاند. دکتر جیمز دوتی، جراح مغز و اعصاب معروف، از چاقوی جراحی دوقلوی خرد و شفقت برای عمل بر روی آگاهی ما استفاده می‌کند. او یک جراح روح است یک ملحد که شما را وادار می‌کند «OMG!» نفس بکشید. این کتاب انفجاری از لطف و روشنگری است.

- خاخام ایروین کولا، رئیس مشترک مرکز ملی یهودیان برای رهبری و یادگیری

خاطرات Doty به همان اندازه که الهام‌بخش است. با آوردن ذهن جراح مغز و اعصاب به مسائل قلب، او نه تنها به آنچه در زندگی اهمیت دارد، بلکه چگونگی دستیابی به آن را نیز روشن می‌کند. همانطور که با او بر فراز و نشیب‌های زندگی او سوار می‌شوید، نمی‌توانید در جادو سهیم نباشید.

- دیوید داستنو، دکتر، نویسنده حقیقت درباره اعتماد

جادوی داستان جیم، و بینشی که او زندگی خود را با همه ما به اشتراک می‌گذارد، هدیه بزرگی است و من همه را تشویق می‌کنم با آغوش باز آن را دریافت کنند. کلمات او و نامه‌های او - CDEFGHIJKL - سزاوار توجه کامل ما، نیت کامل ما هستند و پاداش آن کشف قدرت باز کردن قلب به روی یکدیگر و به روی جهان است.

- اسکات کرینز، مدیر مشترک بنیاد ۱۴۴۰ و رئیس Juniper Networks

دکتر. داستان Doty یک داستان کهن‌الگوی فریبنده است که درد دل ناامیدانه را تا اوج امتیاز و موفقیت در بر می‌گیرد و سپس در انبوهی از حساسیت متفکرانه و اختصاصی فرو می‌رود. جیم که در آستانه نوجوانی توسط یک مادرخوانده پری مرکز خرید نواری لمس کرد که عصای جادویی‌اش از خودگذشتگی و مربیگری محبت‌آمیز در مورد زندگی و هدف درونی بود، جیم از دام‌های رایج اضطراب و تردید انعکاسی و ثروت بیهوده فراتر رفت و با سخاوت عشق خود را به و تعهد عمیق به بشریت.

- امیلیانا آر. سیمون توماس، دکتر، مدیر علمی مرکز علمی خوب

جیمز دوتی، جراح مغز و اعصاب استنفورد، دوران سخت کودکی خود را با ما به اشتراک می‌گذارد و اینکه چگونه ملاقات با یک زن خارق‌العاده در مغازه جادویی در دوازده سالگی همه چیز را تغییر داد. داستانی تکان‌دهنده و شیوا که راهی را به ما پیشنهاد می‌کند تا قلب‌هایمان را بگشاییم و ذهنمان را روشن کنیم.

- چاد منگ تان، نویسنده کتاب «جستجوی درون خود»

حقیقت این است که کتاب جیم دوتی در فهرست خواندن من نبود. سپس من اشتباه کردم که صفحه اول را مرور کردم. من بلافاصله فریفته صداقت بی‌دفاع جیم در به اشتراک گذاشتن

قانع‌کننده‌ترین و عمیق‌ترین داستان انسانی شدم. او ما را به سفری مسحورکننده می‌برد، از دوران کودکی سخت تا اوج موفقیت‌های انسانی. این داستانی سرشار از الهامات، بینش‌ها و درس‌های زندگی است که باعث شد آرزو کنم ای کاش هرگز تمام نمی‌شد. آیا خواندن داستان زندگی شخص دیگری می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد؟ با جیم دوتی وارد فروشگاه جادویی شوید و متوجه خواهید شد.

- نیل روگین، نویسنده و فیلمساز برنده جایزه امی و عضو هیئت موسس Pachamama Alliance

کتابی به شدت تکان دهنده و الهام بخش نمونه‌ای قدرتمند از اینکه چگونه حتی زمانی که خود را در چالش برانگیزترین و طاقت فرساترین شرایط می‌یابیم، شفقت می‌تواند قلب ما را باز کند و زندگی ما را متحول کند.

- سوگیال رینیوچه، راهب بودایی و نویسنده کتاب تبتی زندگی و مردن

به ندرت کتابی به این سرعت و عمیقاً مرا به چنگ آورده است نمی‌توانم آن را کنار بگذارم. به سحر و جادو

فروشگاه قدرت زندگی با قلبی دلسوز و روحی شجاع را به ما نشان می‌دهد.

- ماری شیموف، نویسنده کتاب‌های شاد بی‌دلیل، عشق بی‌دلیل، و سوپ مرغ برای روح زن

Into the Magic Shop گواهی قدرتمندی است که نشان می‌دهد چگونه، زمانی که شفقت را به عنوان بخشی تعیین‌کننده از شخصیت خود انتخاب می‌کنیم، جادو واقعاً در زندگی ما آشکار می‌شود. الهام‌بخش‌ترین کتابی که روحیه ما را بالا می‌برد و قلب‌های ما را باز می‌کند، در زمانی که به نظر می‌رسد بسیاری از چیزهایی که می‌شنویم و می‌خوانیم امیدمان را به انسانیت از دست می‌دهند. هر کسی که این کتاب را بخواند، برای بهتر شدن تغییر خواهد کرد.

- Thupten Jinpa, PhD، نویسنده کتاب A Fearless Heart

«Into the Magic Shop» توسط جراح مغز و اعصاب معروف جیمز دوتی، به ما اجازه می‌دهد تا داستان برجسته‌اش از ناملایمات و سختی‌ها و اینکه چگونه مسیر زندگی او عمیقاً تحت تأثیر یک زن در یک مغازه جادویی قرار می‌گیرد را به اشتراک بگذاریم. درس‌های او درک او را از جهان و جایگاهش در آن تغییر می‌دهد و با این کار قدرت ذهن برای تغییر و قدرت شفقت برای شفا را نشان می‌دهد. خاطره‌ای شیوا و قدرتمند که می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد.

- تیم رایان، نماینده کنگره ایالات متحده و نویسنده یک ملت متفکر

در این کتاب عمیق و زیبا، دکتر دوتی با زندگی‌اش به ما می‌آموزد، و درس‌هایی که می‌دهد از همه مهم‌تر است: این که شادی بدون رنج نمی‌تواند وجود داشته باشد، اینکه شفقت از درک رنج و رنج خودمان زاییده می‌شود. از اطرافیانمان، و تنها زمانی که در قلبمان شفقت داشته باشیم، می‌توانیم واقعاً خوشحال باشیم.

- Thich Nhat Hanh، نویسنده کتاب صلح هر قدم است.

یادداشت‌ها

[←۱]

نام بازرگانی پارچه نایلونی به هم چسبیده که به جای زیپ یا چفت یا دکمه به کار می‌رود. velcro

[←۲]

غشا ولایه ضخیم، محکم، غیر ارتجاعی، خاکستری رنگ و نزدیک به جمجمه است که مغزو طناب نخاعی را می‌پوشاند.

[←۳]

یک محصول پزشکی و بهداشتی است که در جراحی‌ها از آن برای حفظ استریلیته محیط و همچنین برای پوشش دادن و محافظت استروئید استفاده می‌شود.

[←۴]

بوته‌ای که عمدتاً در غرب آمریکا رشد می‌کند و در برابر گرمای خورشید مقاومت زیادی دارد. به درخچه طلایی هم معروف است.

[←۵]

Bell X-۵ یک هواپیمای آزمایشی بود که قادر بود وسعت بال‌هایش را در حال پرواز تغییر دهد. این هواپیما از هواپیمای p-۱۱۰۱ ساخت کمپانی مسراشمیت آلمان ناز در زمان جنگ جهانی دوم الهام گرفته بود.



James R. Doty

جیمز دوتی، پزشک درمانگر بالینی در گروه جراحی مغز و اعصاب در دانشگاه استنفورد و مدیر مرکز تحقیقات و آموزش همیاری و نوع دوستی در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد است. او تحصیلات خود را در مقطع کارشناسی در دانشگاه کالیفرنیا، ایروین و دانشکده پزشکی در دانشگاه تولین به پایان رساند. او در رشته جراحی مغز و اعصاب در مرکز پزشکی ارتش و التررید آموزش دید و فلوشیپ را در زمینه جراحی مغز و اعصاب کودکان در بیمارستان کودکان در فیلادلفیا (CHOP) و در نورالکتروفیزیولوژی متمرکز بر استفاده از پتانسیل های برانگیخته...