

نیروی امید

نیروی امید  
غلبه بر هولناک‌ترین مشکلات زندگی  
هرچه که باشند

---

---

# نیروی امید

دکتر آنتونی سیولی و دکتر هنری بی. بیلر

ترجمہ مریم تقدیسی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

**The Power of Hope**

**Anthony Scioli Ph. D.**

**Henry B. Biller Ph. D.**

Health Communications, 2010



انتشارات قنون

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۰۷، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

\* \* \*

دکتر آنتونی سیولی و دکتر هنری بی. بیلر

نیروی امید

ترجمه مریم تقدیسی

چاپ اول

نسخه

بهار ۱۳۹۰

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۱۱-۹۵۲-۲

ISBN: 978-964-311-952-2

*Printed in Iran*

تومان

## فهرست

### بخش اول: درک امید

- فصل ۱: چرا امید؟..... ۹
- فصل ۲: امید چیست؟..... ۴۱
- فصل ۳: ناامیدی چیست؟..... ۸۵
- فصل ۴: در صندوقچه امید خود چه دارید؟..... ۱۱۳

### بخش دوم: بازسازی امید

- فصل ۵: مقابله با ناامیدی..... ۱۶۷
- فصل ۶: امید و آرامش درون..... ۲۰۱
- فصل ۷: امید، نه ترس..... ۲۴۳

### بخش سوم: با امید موفق شوید

- فصل ۸: امید ناشی از عشق..... ۲۸۳
- فصل ۹: امید به موفقیت..... ۳۲۳
- فصل ۱۰: سلامت و امید..... ۳۶۵
- منابع..... ۴۲۱



## بخش اول

# درک امید

این بخش از کتاب به منظور ایجاد درک عمیق‌تری از امید طراحی شده است. در این بخش توضیح می‌دهیم که چرا امید مهم‌ترین احساس انسان، و مانند هوایی که تنفس می‌کنیم یا آبی که می‌نوشیم برای ما حیاتی است. در فصل دوم به ارائه مفاهیم امید از نظر روان‌شناسان، فلاسفه و سایر متخصصان پرداخته‌ایم که درک ما را نسبت به این احساس پیچیده تکمیل می‌کند. در فصل سوم به بررسی خطرهای از دست دادن امید پرداخته‌ایم و نه نوع احساس ناامیدی را که می‌تواند انسان را از پا درآورد شرح داده‌ایم. در فصل چهارم به عوامل فرهنگی و معنوی مؤثر بر ایجاد امید پرداخته‌ایم. در این بخش ضمن پرداختن به اشکال مختلف معنویت، که لزوماً ماهیت مذهبی هم ندارند، نقش امید در انواع فرهنگ‌ها و مذاهب را مرور کرده‌ایم. در این بخش به خصوص مرکزیت ایمان را در ایجاد امید بررسی کرده‌ایم. این بخش در برگیرنده روشی برای ارزیابی معنوی است که به وسیله آن می‌توانید به نگرش قابل توجه‌تری نسبت به نیازهای خاص معنوی خود دست یابید.





## چرا امید؟

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که به شدت به امید نیازمند است. هر دفعه که تلویزیون یا رادیو را روشن می‌کنید یا در اینترنت جستجو می‌کنید با سیلی از اخبار ناامیدکننده در باره اقتصاد، درگیری‌های خاورمیانه، خشونت در کشور خود یا کشورهای دیگر، رسوایی دیگری در باره سیاستمداران یا رهبران مذهبی، یا اخطارهای دیگری در باره بهداشت غذا، ذخایر سوختی، یا گرم شدن کره زمین مواجه می‌شوید. خلاصه این‌که به نظر می‌رسد احتمال اندکی برای حفظ احساساتی مانند تعلق به جامعه، خوشبختی و آرامش که موجب ارزشمند شدن زندگی می‌شوند باقی مانده است. در گذشته می‌شد آسایش و رفاه را در روستایی منزوی یا در محله‌ای قدیمی به دست آورد، از طریق حکومت یا دولت پادشاهی به قدرت دست یافت، یا در سایه منجی‌ای همیشه حاضر احساس امنیت کرد. برای کسانی که در ظلم یا فقر زندگی می‌کردند همیشه این امکان وجود داشت که به مراتع سرسبزتر نقل مکان کنند. در حالی که امروزه به عکس به نظر می‌رسد تعداد مناطق امن کم‌تر شده است. در این دوران تاریک، یافتن حس واقعی تعلق دشوار شده است. دولت‌ها و سایر نهادها ناتوان‌تر از پیش به نظر می‌رسند، و ایمان و اعتقاد به نیرویی والاتر به شدت تضعیف شده است. حتی در صنعتی‌ترین جوامع هم افراد بدون این‌که هدف مشخصی داشته باشند، به ثروت‌های فراوان دست

یافته‌اند. با وجود پیام‌های سریعی که در سراسر دنیا رد و بدل می‌شود بسیاری انسان‌ها تنها و منزوی باقی مانده‌اند. پیشرفت‌های گاه و بی‌گاه و زمینه‌های طب و سیاست تنها باعث ایجاد جرقه‌های کوچک امید می‌شوند. ولی گزارش‌های تهدیدآمیزی در باره میکروب‌های مهلک و مقاوم یا موج فزاینده تروریسم جهانی این بارقه‌های پراکنده امید را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند. خلاصه این‌که نشانه‌های ناامیدی در همه جا به چشم می‌خورد.

امید یعنی تسلط بر زندگی، یعنی احساس قدرت و اختیار، و حس هدفمندی جمعی و متمرکز بر اهدافی والاتر. در تضادی آشکار با آن، میلیون‌ها نفری قرار دارند که روزانه کار خود را از دست می‌دهند. فارغ‌التحصیلان دبیرستان‌ها والدینشان هر روز بیش از پیش برای پرداخت هزینه کالج با دشواری مواجه می‌شوند. افرادی دیگر از مهارت‌هایی برخوردارند که دست‌کم گرفته می‌شود و نمی‌توانند با آن امرار معاش کنند. حتی در میان صاحبان مشاغل هم بسیار هستند افرادی که از شغل‌های خود متنفرند یا نمی‌توانند آن‌ها را رها کنند، چون نگرانند که سرنوشتی بدتر از این نصیبشان شود.

امید یعنی وابستگی، یعنی اعتقاد به حضور مداوم فرد یا چیزی مورد علاقه، مشاور یا متحدی که باعث ایجاد حس تعلق می‌شود، یعنی اعتماد، و صداقت. ظاهراً این پیوندهای امید در دسترس کسانی مانند اریک هریس یا دیلان کلبولد، قاتلان کلمبیایی، یا سونگ هوی چو، تیرانداز ویرجینیا تک نبوده است. چیزی که جوانان نگران و خشمگین از نومییدی به آن نیاز دارند «امیدواری» است. بسیاری از نوجوانان و جوانان که الگوهای سالم ندارند، اغلب برای دستیابی به امنیت ناشی از حس تعلق و نیز کنترل زندگی‌شان به دارو دسته‌های مختلف منحرف و خطرناک ملحق می‌شوند. کارتن‌خواب‌های مبتلا به ایدز یا افرادی که در بیمارستانی غمزده بستری هستند هم دچار همین بحران‌های وابستگی شده‌اند.

امید یعنی بقا، یعنی اعتقاد به رهایی از آسیب، اعتقاد به این‌که همیشه راه

چاره‌ای هست و اعتقاد به این‌که با اطمینان به بهبود و اصلاح امور می‌توان به آرامش دست یافت. این بُعد از امید به‌خصوص برای قربانیان ضربه‌های روحی دیرپاب است. شاید شما کهنه‌سرباز جنگ، قربانی جنایتی خشونت‌بار، یا فردی بزرگسال باشید که در دوران کودکی به شدت لطمه دیده است. شاید گرفتار همسری هستید که می‌خواهد شما را کنترل کند یا آزارتان می‌دهد یا ضربه‌های روحی به شما وارد می‌کند. شاید به دوران بازنشستگی رسیده‌اید یا دیگر نمی‌توانید به‌تنهایی زندگی کنید.

امید در بیش‌تر موارد معنویت است، نه لزوماً از لحاظ مذهبی، بلکه از لحاظ ایمان داشتن، از لحاظ معنا داشتن زندگی و وابستگی به نیرویی عظیم‌تر در زندگی یا اعتقاد به کائناتی رئوف. این‌که در چنین دوران ناآرامی شما یا کسی که به او علاقه دارید دچار بحران ایمان شده‌اید قابل درک است. اگر اعتقادات مذهبی دارید ولی دچار بیماری حادی شده‌اید، از همسرتان جدا شده‌اید یا از کار اخراجتان کرده‌اند، شاید با خودتان فکر کنید پس خدا کجاست؟ اگر مذهبی نیستید ولی خودتان را فردی معنوی می‌دانید، و در عین حال بانک‌خانه‌تان را ضبط کرده، از عهده مخارج کالج فرزندان بر نمی‌آیید و همسرتان به شما خیانت کرده، در این صورت اعتقادتان به کائناتی منظم ممکن است دچار فروپاشی شود.

امروزه دنیا بیش از هر زمان دیگری به امید نیاز دارد که هنوز بهترین دارو برای غلبه بر درماندگی، حس از خود بیگانگی یا ترس به شمار می‌رود. متأسفانه ظاهراً در جهانی زندگی می‌کنیم که در وجود امید تردید است. شاید حتی اوضاع کنونی را بتوان نتیجه طوفانی مهیب توصیف کرد که سال‌هاست جنبه‌های مختلف امید مانند تسلط بر زندگی، وابستگی، بقا و معنویت را تضعیف کرده است.

آزادی‌هایی که به دنبال رواج تک‌والدی، طلاق‌های بی‌دلیل و اینترنت ایجاد شده است نقاط ضعف خاص خود را به‌خصوص در زمینه روابط دارند.

پیوندهای خانوادگی و دوستانه مان دیگر مانند گذشته نیست. نیمی از ازدواج‌ها با شکست مواجه می‌شوند. فرصت‌های شغلی موجب دوری از وطن می‌شوند. خانواده‌ها مانند گذشته سال‌ها در یک محل باقی نمی‌مانند تا موجب استحکام حس تعلق به جامعه شوند. ایمیل و فیس‌بوک جای شام‌های خانوادگی شب‌های تعطیل را گرفته‌اند. دیدارهای شتابزده ما از دوستان و اقوام تنها به چند بار در سال، آن هم در زمان عید سال نو یا مناسبت‌های دیگر، محدود شده است.

حس تسلط توأم با امیدواری بر زندگی از اختیار و هدف ناشی می‌شود. چند نفر از ما احساس می‌کنیم در محیط کار حمایت می‌شویم یا کار چند نفر از ما نمادی از فراخوان یا رسالت زندگی است؟ بسیاری از ما احساس می‌کنیم قدرمان را نمی‌دانند، مهارت‌ها و استعدادهایمان به هدر رفته است و رؤیایمان نقش بر آب شده. بسیاری از ما در حالی که امیدمان محدود شده به داشتن پرونده آبرومند شغلی که بتوانیم با آن این سال‌های آخر را محترمانه پشت سر بگذاریم، به کندی به سوی سال‌های بازنشستگی پیش می‌رویم.

جوانان امروزی خلاقیت کم‌تری دارند. در بسیاری از موارد والدین این جوانان که نتوانسته‌اند با حضوری محبت‌آمیز و در عین حال قدرتمند یا پایه‌گذاری ارزش‌هایی برای زندگی برتر به آن‌ها اقتدار و اختیار ببخشند، موجبات سرخوردگی و یأس آن‌ها را فراهم کرده‌اند. در مواردی دیگر، معلمان، مسئولان مدرسه یا مربیان آن‌ها اجازه داده‌اند بلندپروازی‌های شخصی یا اوضاع متغیر سیاسی، نیازها و منافع واقعی جوانان را تحت الشعاع قرار دهد و به این ترتیب موجب ناامیدی آن‌ها شده‌اند.

کاهش روزافزون قهرمانان به فرزندان ما لطمه می‌زند. مثلاً ورزشکاران دیگر آن قهرمانانی نیستند که روزگاری پرستش می‌شدند، بلکه تنها پیمانکاران و کاسبکاران طمعکار، یا متقلبان دوپینگی هستند که این و آن استخدامشان می‌کنند. فرزندان ما در دنیای امروز که با سرعت برق‌آسای

اخبار و توسط رسانه‌ها تغذیه می‌شود از هر رسوایی افراد سرشناس یا هر ابر سیاهی که در افق دیده می‌شود خبردار می‌شوند. در روزگاری که امید در حال زوال است، ما فرزندانمان را از معصومیتی که امکان رشد بارقه‌های امید را در آن‌ها ایجاد می‌کند محروم کرده‌ایم.

امید واقعی ترس را ریشه‌کن می‌کند و راه‌های چاره‌فراوانی در اختیارمان قرار می‌دهد؛ امروزه در جهانی هولناک زندگی می‌کنیم که به نظر می‌رسد به نحوی آزارنده به سمت تصنعی شدن پیش می‌رود. شعار دنیای ما در هزاره جدید «ترور» است. از یازده سپتامبر به بعد هر روز با انواع علائم با رنگ‌های مختلف از سبز گرفته (که تصادفاً رنگ امید هم هست) به معنای احتمال ضعیف حمله تروریستی تا رنگ قرمز به معنای احتمال جدی آن مواجه می‌شویم. بخش عمده‌ای از هشت سال گذشته این ترورسنج یا به رنگ زرد (احتمال متوسط) یا به رنگ نارنجی (احتمال زیاد) بوده است. آیا دوباره رنگ سبز را می‌بینیم؟

از زمان رکود اقتصادی بزرگ (۱۹۲۹) این بدترین وضعیت اقتصادی است که با آن مواجه شده‌ایم. حتی اگر بتوانیم خود را از این ورطه رکود اقتصادی بیرون بکشیم، در دنیایی که تعداد مدیران فاسد در آن روز به روز در حال افزایش است و سیستم سیاسی گرفتار در جرم و جنایت و بی‌کفایتی است، آیا تضمینی وجود دارد که شغل‌ها، خانه‌ها یا وضعیت بازنشستگی‌مان در امان باقی بماند؟

برای امیدوار بودن باید به چیزی ایمان داشت. لازم نیست حتماً به نیرویی برتر ایمان داشته باشید. در هر حال تحقیقات اثبات کرده است که افراد امیدوار به یک یا چند محور ارزشی ایمان دارند: افراد ماندگار و ارجمند، اشیا یا مؤسساتی که به آن‌ها اعتماد دارند و به نوعی حس اقتدار و اختیار را در آن‌ها به وجود می‌آورند، تجربه وصل، و حس امنیت و رهایی از درد و رنج. متأسفانه بسیاری از این محورهای ارزشی ما تحت محاصره‌اند.

آیا می‌توانید به خدا ایمان داشته باشید؟ چرا خدا به پلیدی‌هایی که ما امروز با آن‌ها مواجه هستیم اجازه وجود می‌دهد؟ آیا می‌توانید به مذاهب سازماندهی شده و مقاماتشان اعتماد کنید تا بذره‌های فاسد را ریشه کن کنند و خانواده شما را از شر متجاوزان حفظ کنند؟ آیا می‌توانید به دولت اعتماد داشته باشید؟ چرا رهبران سیاسی ما در بودجه‌ها توازن ایجاد نمی‌کنند، چرا جلو هزینه‌های زائد را نمی‌گیرند و چرا از فساد و رسوایی دوری نمی‌کنند؟ دانشمندان معتقدند گرم شدن کره زمین یک واقعیت است و طبیعت دیگر نمی‌تواند در برابر روش‌های امروزی تاب بیاورد. آیا می‌توانید به علم و فناوری ایمان داشته باشید؟ زمانی معتقد بودیم ام.آر.آی، لیزر، کامپیوتر و اینترنت می‌توانند به ما قدرت بدهند، بین ما ارتباط ایجاد کنند و موجب رهایی ما شوند. ولی انفجار ایدز، فیلم‌های مستهجن اینترنتی، و دزدی هویت ایمانمان را حتی به این معجزات دنیای مدرن هم متزلزل کرد.

### فرد امیدوار

افراد امیدوار از چیزی عمیق‌تر و ماندگارتر از راه و روش رسیدن به هدف، حل مشکلات یا مدیریت بحران برخوردارند؛ آن‌ها راهی متفاوت برای حضور در دنیا ابداع کرده‌اند. افراد امیدوار علی‌رغم هر اتفاقی که در اطرافشان در حال رخ دادن است، احساس قدرت، همبستگی و مرکزیت می‌کنند. آن‌ها در رویارویی با موانع و مشکلات اعتمادشان را از دست نمی‌دهند و به هدفشان فکر می‌کنند. وقتی به لحاظ زمانی و مکانی از افراد مورد علاقه خود جدا می‌شوند، با خانواده، دوستان یا خدا احساس یگانگی می‌کنند. در هنگام رویارویی با مرگ، بیماری یا هر نوع خطر و تهدید، ترس بر آن‌ها غلبه نمی‌کند. آن‌ها معتقدند همیشه منابع کافی در اطراف و درونشان هست که به وسیله آن می‌توانند بر هر مشکلی غلبه کنند، و هرگز از چاره‌جویی باز نمی‌ایستند. فرد امیدوار هر اندازه در این راه با مشکلات مواجه شود، هر

اندازه تنها یا تحت فشار باشد، می‌تواند هدف و دلیلی برای زندگی پیدا کند. افراد امیدوار شادتر از افراد ناامیدند. همه ما می‌خواهیم شاد باشیم. علاوه بر آن وقتی از ما سؤال می‌کنند چه آرزویی برای فرزندان، والدین یا دوستانمان داریم بدون استثنا پاسخ می‌دهیم: «فقط می‌خواهم شاد و راضی باشند.»

روان‌شناسان مدت‌هاست فهمیده‌اند که رفاه و سعادت ظاهری که با معیارهایی مانند وضعیت مالی، پست و مقام، یا مادیات ارزیابی می‌شود، به ندرت می‌تواند نشانه رفاه و سعادت درونی باشد. تحقیقات اخیر روی این موضوع تأییدی مجدد بر خرد یونانیان باستان است و اثبات می‌کند که زندگی سعادتمند از حس هدفمندی و معنا سرچشمه می‌گیرد. به قول «سفر جامعه» باقیمانده تنها «نخوت تعقیب باد» است. طبع امیدوار، شادی ماندگارتری به دنبال دارد، چون بر پایه مواردی چون هدفمندی زندگی، تعهد در قبال عشق، محوری مقاوم، و اتصال با نیرویی عظیم‌تر از خود قرار دارد.

در حال مطالعه این کتاب به دنبال راه‌های چاره‌ای برای مسائل مربوط به معنویت، بقا، وابستگی‌ها و وضعیت تسلطتان بر زندگی کنونی‌تان باشید. ما توصیه‌های فراوانی در این باره برای شما داریم. ولی نمی‌خواهیم پتانسیل امیدواری بیش‌تر را در شما محدود کنیم. می‌خواهیم در زندگی برای این‌که به فردی امیدوار واقعی تبدیل شوید هدفی والاتر برای دگرگونی شخصیتتان داشته باشید.

ما مدتی طولانی در حال تحقیق، تعلیم و روان‌شناسی بوده‌ایم. در واقع کل سال‌های فعالیت ما در این زمینه تقریباً برابر با هشت دهه بوده است. ما در مورد افرادی از همه طبقات اجتماعی، از جمله کودکان و خانواده‌ها مطالعه و بررسی کرده‌ایم، به آن‌ها آموزش داده‌ایم، و درمانشان کرده‌ایم. در همین مقدمه در باره زندگی شخصی ما هم می‌خوانید. در این‌جا تنها گفتن این موضوع کافی است که ما هم سهم خود را از ناامیدی‌ها و فقدان‌ها

پرداخته‌ایم. همان قدر که در باره امید می‌دانیم در باره ناامیدی هم می‌دانیم. علاوه بر این‌ها به دلیل تجربه شخصی و همچنین حرفه‌ای که داریم می‌توانیم به شما اطمینان بدهیم که همیشه می‌توانید به امید دست یابید، آن را به وجود بیاورید و استحکام ببخشید. برای این کار گاهی باید به اطرافتان نگاه کنید، ولی در اکثر موارد باید نگاهی عمیق به درونتان بیندازید. امید ممکن است در قالب مجموعه‌ای از رهنمودها از راه برسد، یا از مثال الهام‌بخشی از موفقیت، عشق، بقا یا تعهد معنوی سرچشمه بگیرد. امید در دسترس پیر و جوان، فقیر و غنی، سالم و بیمار، مذهبی و ملحد قرار دارد. این شعار قدیمی که می‌گوید «همیشه امید هست» واقعیت دارد.

این کتاب برای شما نوشته شده که همه یا بخشی از امیدتان را از دست داده‌اید یا سال‌ها با ناامیدی زندگی کرده‌اید. به این کتاب نگرشی امیدبخش داشته باشید: به آن اعتماد کنید و قلبتان را به رویش بگشایید. آن را آهسته بخوانید و تمرین‌ها و آزمون‌هایش را کامل کنید تا بتوانید بهتر محتویات آن را درک و درونی کنید. معمولاً بیش از یک راه‌حل و پاسخ برای یک مشکل یا مسئله پیدا می‌کنید. زیر راه‌حلهایی که در هر فصل به آن‌ها اشاره شده خط بکشید یا یادداشتشان کنید. به خاطر داشته باشید که امید یعنی راه‌حل‌های مختلف. در مورد خودتان و روند کار صبر و حوصله داشته باشید، به خصوص اگر واقعاً می‌خواهید به فردی امیدوار تبدیل شوید. اگر در راه کشف و مهار نیروی امید ثابت قدم باشید، مطمئناً زندگیتان برای همیشه ارتقا می‌یابد.

همه به وجود امید اعتقاد ندارند. بسیاری از کسانی که خود را واقع‌گرا می‌نامند معتقدند امید معادل است با شکلی از طرز فکر توأم با تکذیب یا توهم، و دیدگاه امیدوارانه ممکن نیست واقعی باشد. افراد بدبین‌سازگی افراد امیدوار را به دیده تحقیر می‌نگرند و معتقدند که با گذشت زمان و رسیدن به پختگی بیشتر، واقعیت یأس‌آور هستی برملا می‌شود. سنت‌گرایان که اعتقاد دارند فقط برای امروز باید زندگی کرد، معتقدند امید لحظه‌حال را



خراب می‌کند و رضایت خاطری را نسبت به فردا ایجاد می‌کند که هرگز نخواهد رسید. عده‌ای دیگر هم معتقدند که باید در مقابل دنیا نگرشی فعالانه اتخاذ کنند، و امیدواری یعنی متعهد شدن در مقابل زندگی انفعالی. امید واقعی نباید با امید کاذب یا خوشبینی کورکورانه اشتباه گرفته شود. امید واقعی چشم‌اندازی وسیع از زندگی در اختیارمان قرار می‌دهد نه تصویری محدود و تحریف‌شده از دنیا. نباید امید را با سکوی پرتاب یا چاه آرزوها اشتباه بگیرید؛ امید واقعی فراتر از زمان و مکان است. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، امید واقعی روشی است برای زندگی کردن، و نگرش و برخوردی پایدار نسبت به زندگی، هم در بلندمدت و هم در کوتاه‌مدت. به علاوه به قول فلاسفه عملاً نمی‌توان در لحظه‌ی حال زندگی کرد. در لحظه‌ی حال زمان یا فضای کافی برای درگیر شدن در حداقل تفکری که برای تجربه کردن لازم است وجود ندارد. تلاش برای زندگی در لحظه، مانند تلاش برای گرفتن عسلی است که در حال ریختن از یک صافی است؛ کاری بیهوده و بی‌ثمر. برخلاف آن، امید حس قدرت، اتصال و رهایی را در طول زمان و مکان منتشر می‌کند. به این طریق امید باعث ایجاد نوعی منحصر به فرد از شادی می‌شود که می‌توان آن را با اجرای موفق و زیبای نوازندگان، با حس یگانگی عاشقان، یا آرامشی که کوهنوردان در قله‌ی کوه به آن دست می‌یابند مقایسه کرد. ساموئل جانسون، نویسنده‌ی قرن هجدهم، گفته است: «امید خود گونه‌ای از شادی و شاید بزرگ‌ترین شادی و موهبتی است که این دنیا می‌تواند ارائه کند.»

امید منفعل نیست. افراد امیدوار در گوشه‌ای نمی‌نشینند تا اتفاقات خوب به نحوی سحرآمیز در زندگیشان رخ دهند. آن‌ها به طور مداوم درگیر امیدند: دستیابی به امکاناتی که به آن‌ها قدرت می‌بخشد، ایجاد و حفظ ارتباطات، هموارسازی راه‌هایی به سوی رهایی، و تقویت منابع مدیریت ترس و بحران در زندگی.

در واقع این کتاب می‌خواهد بگوید امید مهارتی است که می‌توان آن را فراگرفت، بسط داد و بهبود بخشید. این کاملاً با رده‌بندی قدیمی امید به عنوان یکی از فضایل اخلاقی در یک راستا قرار دارد، که به این معناست که امید نیرو یا قدرتی است که شدت و ضعف ایجاد آن در هر فردی فرق می‌کند. در هیچ زمینه‌ای از زندگی نمی‌توان مهارتی را توسط تفکرات آرزومندانه، دل‌مشغولی‌های گذرا یا انفعال به دست آورد. باید حفر کنید و دستانتان را در گل فرو کنید. برای این‌که امید به درونتان راه یابد باید در ماهیت تسلط بر زندگی، وابستگی، بقا و معنویت کند و کاو کنید و یاد بگیرید که چگونه باید این مهارت‌های فرعی سازنده امید را در کنار هم قرار دهید.

### چرا ما؟

چطور شد که فکر نوشتن کتابی در باره امید به ذهن ما خطور کرد؟ برای هر دوی ما دشوار است که علاقه حرفه‌ایمان را نسبت به امید از عوامل شخصی‌تری مانند دوران کودکی و تأثیرات خانوادگی، شرایط فردی زندگی، یا علایق و عاداتمان مجزا کنیم. وقتی کمی دیگر در مطالعه این کتاب پیش بروید احتمالاً مانند ما حدس خواهید زد که تجارب فردی ما نیرویی مؤثر و تعیین‌کننده بوده است که ما را به سمت روان‌شناسی و به‌خصوص نوعی از آن که آموزش داده‌ایم، آموخته‌ایم و با آن بیمارانمان را بررسی کرده‌ایم سوق داده است. ضمن تصدیق این واقعیت، از این‌که یافتن چنین رسالتی به زندگی‌مان معنا بخشیده است خوشنودی عمیقی احساس می‌کنیم. این موضوع با مضمون اصلی دیگر این کتاب مرتبط است: این‌که تسلط توأم با امید بر زندگی از هدف، فراخوان یا رسالتی والاتر در زندگی سرچشمه می‌گیرد.

یکی از ما (تونی سیولی) روان‌شناس بالینی بهداشت و سلامت است که در زمینه احساسات، مقابله، و سلامت و بهداشت روان فعالیت دارد، و دیگری (هنری بیلر) روان‌شناس بالینی طول عمر است که زمینه علاقه‌اش

تفاوت‌های فردی، تندرستی و رشد خانواده است. علاقه ما به زمینه امید نه تنها در زیرشاخه‌هایی که برای تخصص انتخاب کرده‌ایم بلکه در نحوه نگرش ما به این موضوعات منعکس شده است. تونی تحقیقاتش را در زمینه نقش مثبتی که احساسات ممکن است در زندگی فرد ایفا کنند متمرکز کرده است. او همچنین در زمینه طب رفتاری و بازخورد زیستی فعالیت می‌کند و به بیمارانش کمک می‌کند تا بیش‌تر در باره استراتژی‌های مؤثر مقابله و خودتنظیمی بیاموزند. تحقیقات هنری در زمینه تندرستی در جهت استراتژی‌های ارتقای سلامت و بهداشت تنظیم شده که باعث ایجاد انعطاف‌پذیری و مقاومت بیش‌تری در طول عمر می‌شود. کار او در زمینه کودکان و خانواده‌ها در جهت به حداکثر رسانیدن امکانات ذاتی در سیستم خانواده انجام می‌شود که بخش عمده‌ای از پتانسیل دست‌نخورده اجدادشان را هم در بر می‌گیرد.

ما نگرانی فزاینده‌ای در زمینه کمبود جهانی امید حس می‌کنیم. این مسئله بلافاصله در مراجعان ما مشاهده می‌شود. تعداد اندکی از آنها از حضور فردی دلسوز و قدرتمند نیرو گرفته‌اند. طرد شدن از سوی دیگران، یا آزار دیدن باعث شده حالت دفاعی پیدا کنند و نتوانند به دیگران اعتماد کنند یا قلبشان را به روی آنها باز کنند. ضربه‌های روحی، سرکوب شدن، یا فریب خوردن موجب کاهش آزادی آنها شده است. آنها خود را کاملاً اسیر شرایط حاضر احساس می‌کنند.

می‌دانیم که روند کلی روان‌شناسی در یافتن راه‌حل برای افراد گرفتار ناامیدی‌گند عمل کرده است. روان‌شناسی در بخش عمده‌ای از قرن بیستم درگیر کشف اختلالات جدید روانی یا تلاش برای پی بردن به این موضوع بوده که مغز ما تا چه حد مانند کامپیوتر عمل می‌کند. تلاش کمی برای درک احساسات انسانی دیگری بجز ترس و پرخاشگری انجام شده است. انعطاف‌پذیری جز در زمینه عوامل مؤثر در خلق و خوی مثبت در میان

کودکان، تا به حال کم‌تر بررسی شده است. مداخله برای ایجاد انعطاف‌پذیری در کودکان یا بزرگسالان تا قبل از اواخر این قرن مطرح نشده بود. سرانجام این‌که ما این کتاب را به دلایل فردی نوشته‌ایم. علاقه ما به نوشتن این کتاب، بیش از کنجکاوی حرفه‌ای، از تجارب خودمان در مقابله با مشکلاتی سرچشمه گرفته است که در زمینه احساس تسلط بر زندگی، وابستگی، بقا و معنویت با آن‌ها مواجه شده‌ایم.

### تمرین اول: تعمق در باره امید

قبل از ادامه مطالعه، کمی وقت صرف کنید و به یادماندنی‌ترین امیدواری‌های خود را در زندگی به خاطر بیاورید. در مقابلتان تابلوی تبلیغاتی ای مجسم کنید که کلمه «امید» با حروف بزرگ روی آن نوشته شده است. خاص‌ترین تجربه‌ای که در زمینه این احساس داشته‌اید چه بوده است؟ شاید با خود شما یا دوستی نزدیک مرتبط بوده است. شاید مربوط به داستانی الهام‌بخش و عاشقانه، عملی قهرمانانه، یا ماجرای تلاش برای حفظ بقا بوده است. شاید در مورد احساسات شما به دنبال حادثه یازده سپتامبر یا فاجعه دیگری بوده است. هر قدر می‌خواهید، فکر کنید. گاهی امید در زمان‌های بحرانی پدیدار می‌شود، و گاهی برای به دست آوردن آن فعالانه تلاش می‌کنید. چشمانتان را ببندید و به چند موقعیت در زندگیتان فکر کنید که به شدت به امید نیاز داشته‌اید. سه امید بزرگ خود را از گذشته تا به حال در این فهرست یادداشت کنید:

- \_\_\_\_\_ ۱.
- \_\_\_\_\_ ۲.
- \_\_\_\_\_ ۳.

آیا این امیدها تحقق یافته‌اند؟ اگر این‌طور بوده است چقدر از آن را بیش از آن‌که مدیون عوامل خارجی (مانند خانواده، دوستان یا نیرویی برتر) بدانید، مدیون وضعیت درونی خود (توانایی‌های خود) می‌دانید؟ اگر برخی از

امیدواری‌های شما محقق نشده‌اند، چقدر علت آن را بیش از آن‌که مرتبط با موانع بیرونی بدانید، در پیوند با کمبودهای شخصی خودتان می‌بینید؟

۱. \_\_\_\_\_
۲. \_\_\_\_\_
۳. \_\_\_\_\_
۴. \_\_\_\_\_
۵. \_\_\_\_\_
۶. \_\_\_\_\_
۷. \_\_\_\_\_
۸. \_\_\_\_\_
۹. \_\_\_\_\_

### ماجرای تونی

من در کانتالوپو نل سانپو، شهر کوچکی در منطقه مولایس ایتالیا، به فاصله تقریباً دو ساعتی شمال ناپل متولد شده‌ام. مولایس که در میان کوه‌های جنگلی محصور شده و خانه‌های کاهگلی‌اش مانند نقاطی نارنجی‌رنگ دیده می‌شود دومین استان کوچک ایتالیاست. کانتالوپو در اواخر دهه ۱۹۵۰ به پنج هزار نفر ساکن خود می‌بالید. امروزه جمعیت آن به حدود هشتصد نفر تقلیل یافته است. بسیاری از جوانان بعد از مرگ نسل‌های قبلی برای یافتن امید به ژنوا، میلان یا تورین نقل مکان یا به آمریکا، کانادا و استرالیا مهاجرت کردند. متأسفانه باید بگویم که تعداد فزاینده‌ای از خانه‌های دنج و گچی کانتالوپو اکنون متروک مانده است. به جای آن‌ها چیزی نمی‌توان دید جز پی و پایه مخروبه و انباشته شده از تلی گِل و آجر. در همان حوالی تاکستان‌های خشکیده‌ای هم دیده می‌شوند که زیر علف‌های خودروی زرد و سبز مدفون شده‌اند.

شرکت‌های مسافرتی در سال ۲۰۰۸ مولایس را منطقه‌ای «دورافتاده و کشف‌نشده» معرفی کردند. در واقع جاهایی مثل کانتالوپو به مرور زمان فراموش می‌شوند. در دهه ۱۹۶۰ آمریکا میزبان بیتل‌ها بود و موشک به ماه می‌فرستاد، ولی کانتالوپو هنوز بیش‌تر به شهرهای کوچک آمریکایی دهه‌های ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰ شباهت داشت. این شهر جامعه‌ای کشاورزی داشت و محله‌های آن که فاصله زیادی از هم داشتند به روستاهایی خودمختار شبیه بودند که تنها با راه‌های خاکی که نیمی از آن‌ها با مزارع گندم، جو و ذرت پوشیده شده بود با هم ارتباط داشتند. پت‌پت موتورها با صدای کالسکه‌های اسبی در این شهر کوچک در هم می‌آمیخت و ماشین به‌ندرت در آن دیده می‌شد.

در دوران قبل از جنگ جهانی دوم، فرصت‌های تحصیلی تنها مختص ایتالیایی‌های متنفذ بود که عمدتاً اهل شهرهای بزرگ‌تر و استان‌های شمالی بودند. والدین من جزء انسان‌های خوش‌شانسی بودند که توانسته بودند به مدرسه راهنمایی بروند. هر دوی آن‌ها هرگز از یاد گرفتن و گسترش افق‌های دیدشان دست نکشیدند. والدین من به جای این‌که مانند بسیاری از کسانی که از حقوقشان محروم شده بودند، با حالتی دفاعی تحصیلات را تحقیر کنند، همیشه از تحصیلات اندک و رسمی خود با احترام یاد می‌کردند و آن را راهی به سوی زندگی بهتر می‌دانستند.

پدرم نماینده منطقه شد. او که سرمایه‌گذاری زیرک بود، اعم از پس‌انداز لیر یا تجارت دام، شهرتی برای خود دست و پا کرد. سال‌ها بعد وقتی برای تعطیلات بهار از کالج به خانه برگشتم، معمایی را درباره خرید و فروش اسب با او مطرح کردم.

در حدود بیست درصد از افراد بزرگسال نمی‌توانند به جواب برسند و اکثرشان برای پیدا کردن جواب با خودکار و کاغذ باید چند دقیقه وقت صرف کنند. من مسئله را با صدای بلند برای او خواندم و وقتی تمام شد او بلافاصله پاسخ صحیح را به من داد!

مادرم باید بین آشپزی، نظافت و کارهای مختلف مزرعه توازن برقرار می‌کرد. بسیاری از غذاهایی که تهیه می‌کرد در تنور پخته می‌شد. او مایکروویو، یا ماشین رختشویی یا خشک‌کن نداشت. با این‌که به بسیاری از گیاهان و درختان حساسیت داشت، گاهی ساعت‌ها در مزرعه وقت صرف می‌کرد، گاو و گوسفندها را به مرتع می‌برد، علف‌ها را جمع می‌کرد و ذرت‌ها را برای پلنتا (نوعی غذای ایتالیایی) به آسیاب می‌برد تا خرد کند، و برای تهیه سس، انواع کنسروها و شراب، میوه و سبزیجات می‌چید.

والدین من با شهامت بودند، چاره دیگری نداشتند. هر دو پدرانشان را در کودکی از دست داده بودند. دوران کودکی‌شان در رکود اقتصادی بزرگ سپری شد، و کشورشان در دوران نوجوانیشان صحنه نبرد عمده‌ای برای درگیری‌های جنگ جهانی دوم محسوب می‌شد. مادرم به‌وضوح به خاطر دارد که خانواده‌اش چگونه برای فرار از بمباران متحدین به کوه‌های آن حوالی عقب‌نشینی کردند. پدرم را مجبور کردند به سیاه‌پوشان موسولینی ملحق شود و او را به بولزانو در نزدیکی مرز آلمان به اردوگاه‌های تمرینی و آموزشی تازه کارها فرستادند.

در ۱۹۶۰، یعنی زمانی که آن‌ها حدوداً سی سال داشتند و هنوز حتی یک کلمه انگلیسی نمی‌دانستند، اثاث خود را در چند صندوق جمع کردند و به همراه برادر بزرگ‌ترم از اقیانوس اطلس گذشتند تا در بوستون مستقر شوند. پدرم در بوستون کارگر کارمزدی کارخانه ساخت سوئیچ برای ماشین، راه‌آهن و ارتش شد. او پنج روز در هفته مسافت دو مایل و نیمی تا سوئیچ‌سازی آرکلس را با دوچرخه طی می‌کرد. در زمستان‌ها برای این‌که خیس نشود روزنامه‌های تاکرده زیر لباسش جاسازی می‌کرد. در روزهای آخر هفته برای یک گلخانه محلی کار می‌کرد و گیاهان آن را هرس می‌کرد، آب می‌داد و جابجا می‌کرد. مادرم هفته‌ای شش و گاهی اوقات هفت روز در کارخانه تولید لباس کار می‌کرد، ساختمانی آجری و کهنه بود که روزی شرکت ساعت‌سازی والتهم در آن قرار داشت.

با این سابقه خانوادگی آشفته و پر از کمبود، تسلط اندک بر وضعیت زندگی، و ضربه‌های روحی فراوان، شاید امید تنها از جنبه‌های تسلط بر زندگی، وابستگی، بقا و معنویت برای من توجیه‌پذیر بود. ولی اطمینان دارم که تلاش‌های فردی‌ام برای یافتن عشق، موفقیت و آرامش درون نقش عمده‌ای را در تصمیم من برای تبدیل شدن به روان‌شناسی ایفا کرد که در حال حاضر امید را در همه جنبه‌های زندگی بررسی می‌کند.

در چهار سالگی دو بار به مدت‌های طولانی از اولین کسانی که مراقبت از من را بر عهده داشتند جدا شدم: ابتدا مادرم، وقتی که والدینم به آمریکا نقل مکان کردند، و بعد عمه‌ام که از شش ماهگی تا سه سال و شش ماهگی از من مراقبت می‌کرد. وقتی در پنج سالگی دوباره به خانواده‌ام در بوستون ملحق شدم، زن همسایه‌مان را که ما خاله صدایش می‌کردیم، شوهرش، یعنی همان مردی که هر روز صبح من و برادرزاده‌های خودش را به مدرسه می‌رساند، با چاقو کُشت. در هشت سالگی، بهترین دوستم ادی را به سبب بیماری مادرزادی قلبی از دست دادم. در بیست و چهار سالگی، شائول سامرز روان‌شناس که در آن زمان مشاور من بود به دلیل سرطان درگذشت. در بیست و پنج سالگی درست قبل از شروع دوره فوق‌لیسانس، برای دیدن عمه‌ام که حدود بیست سال بود او را ندیده بودم به ایتالیا رفتم. ولی او پنج ساعت قبل از رسیدن من به کانتالوپو به دلیل خونریزی زخم معده‌ای که علت آن تشخیص داده نشده بود از دنیا رفت.

در مقایسه با دوستان و آشنایانم دیرتر از دیگران توانستم با افرادی غیر از خانواده‌ام روابطی اعتمادآمیز برقرار کنم. یکی از دلایل آن این بود که بیش از حد معمول محتاط شده بودم. من روابط نزدیک همراه با رها شدن و همچنین مرگ، بیماری و خشونت را از سرگذرانده بودم. علاوه بر آن در میان چند دنیای مختلف معلق مانده بودم: دنیای سنتی کانتالوپو و دنیای جدید بوستون، زندگی کارگری و ساده‌والدینم و حال و هوای تحصیلات عالی که



بار فکری بالاتری داشت. در چنین وضعیتی احساس راحتی نمی‌کردم و نمی‌توانستم هویتم را بشناسم.

سال‌های متمادی باید ضمن تلاش برای دنبال کردن راه‌های مختلف پیشرفت، تجاربم را بخش‌بندی می‌کردم: در مقام فردی ایتالیایی، آمریکایی، کارگری ساده، و پزشکی بالینی و دانشجو. سرانجام موفق شدم این تجارب مختلف را به «کلی هدفمند» تبدیل کنم. این کار نه تنها حس آرامش درونی را برایم به دنبال داشت بلکه باعث شد در روابطم با دیگران بتوانم حضور بیش‌تری داشته باشم و وابستگی‌ها و نیازهای خود را بهتر بشناسم.

زمانی که وارد آمریکا شدم حتی نمی‌توانستم یک کلمه انگلیسی صحبت کنم. خانواده‌ام در محله‌ای کارگری با وضعیت متوسط رو به پایین مستقر شده بودند. در آن روزها ایتالیایی بودن، به زبانی غیر از انگلیسی در خانه حرف زدن، بردن ساندویچ تخم‌مرغ و فلفل به مدرسه یا گوش کردن به موزیک‌های محلی ناپلی مرسوم نبود. به سختی تلاش می‌کردم با محیط اطرافم هماهنگ شوم و وقتی در این کار شکست می‌خوردم به مطالعه و ورزش، به خصوص بیسبال پناه می‌بردم. در دهه ۱۹۷۰ هنگامی که موج تنیس فراگیر شد، می‌خواستم بدانم دلیل آن همه هیجان در باره این ورزش چیست. بعد از آن که تابستان با یک راکت قرضی این بازی را یاد گرفتم، وارد تیم تنیس دبیرستان شدم. متأسفانه تنها راکتی که توانستم بخرم راکتی پنج‌دلاری با سیم‌های نخی بود، ولی در کمال تعجب جایی برای خود پیدا کردم و سرانجام کاپیتان تیم شدم.

سال آخر، آرزویم را در باره روان‌شناس شدن با مشاور راهنمایم در میان گذاشتم. او مرا به روان‌شناس مدرسه معرفی کرد که به من گفت از آن‌جا که مهاجرم باید کاری را دنبال کنم که بتواند «موقعیت اجتماعی» خانواده‌ام را ارتقا دهد (تا زمانی که برادر بزرگ‌ترم وارد کالج شد هیچ‌یک از اعضای دور و نزدیک خانواده‌ام هرگز فراتر از دبیرستان درس نخوانده بودند). با این حال

من در باره هدف زندگی‌ام اطمینان کامل داشتم. شاید این فقط به دلیل مکانیسم دفاعی من بود، ولی خودم را متقاعد کرده بودم که روان‌شناس مدرسه‌مان در بهترین حالت خود غیرحرفه‌ای بود و در بدترین حالت خود روان‌شناسی قلابی. جسورانه به دنبال کالجی گشتم که گروه روان‌شناسی قوی‌ای داشته باشد.

گرچه در سال‌های اولیه کالج پیشرفت خوبی داشتم، مدتی طول کشید تا معنای کامل تبدیل شدن به یک روان‌شناس حرفه‌ای را درک کنم. مشاورانی فوق‌العاده که محققان برجسته و در عین حال واقع‌بینی بودند در این راه به من کمک کردند. حال که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم گرایشم بیش‌تر به سمت افرادی مثل ستوان کلمبو بوده است؛ قهرمانانی متواضع که ذکاوتشان بیش‌تر از شبه‌روشنفکران یا نخبگان بوده است.

الگوهایی که در همگروهی‌های خود داشتم برایم اهمیت خاصی داشتند. در واقع هنوز هم آن روز مهم را در بهار اولین سال تحصیلم به یاد دارم که امیدم به موفقیت سرانجام در آن روز متبلور شد. همراه چند نفر از همکلاسی‌هایم مشغول قدم زدن بودم که یکی از آن‌ها رو به دیگری گفت: «با مدرکت می‌خواهی چه کاری انجام دهی؟» او جواب داد: «دقیقاً می‌دانم چه می‌خواهم بکنم. می‌خواهم پرفسور روان‌شناسی شوم.»

فکر کردم چه ایده فوق‌العاده‌ای. اگر او می‌تواند این کار را بکند من هم حتماً می‌توانم. با توجه به ریشه‌های ضعیفم - مهاجری که از طبقه کارگر وارد مدرسه بزرگ دولتی حومه‌ای شده بود که چندان مناسب پیشرفت و موفقیت نبود - به این الهام از سوی همکلاسی‌ای که او را با خودم برابر می‌دیدم نیاز داشتم.

با نگاهی به گذشته می‌بینم همیشه علی‌رغم شرایط اطرافم فردی امیدوار بوده‌ام. گرچه گاهی سرنوشت زندگی خانوادگی‌ام را مختل می‌کرد، باعث ایجاد اعتماد در من شده بود. والدینم هرگز نتوانسته بودند رسماً به

تحصیلاتشان ادامه دهند، ولی در مسائل عملی بسیار مهارت داشتند و فوق‌العاده عاقل بودند. برادر بزرگ‌ترم با ورود به کالج و بعد هم دانشگاه به من ثابت کرد برای کسانی با سابقه خانوادگی ما هم امکان تحصیلات عالی وجود دارد. شاید مهم‌تر از همه این بود که شاهد پشتکار خانواده‌ام در راه تعهد، حمایت و ایمان بودم. به این ترتیب از جهاتی مختلف به معنای امید پی بردم.

### ماجرای هنری

من در محله‌ای کارگری در پراویدنس، راد آیلند، در انتهای دوران رکود اقتصادی و درست یک سال قبل از وارد شدن آمریکا به جنگ جهانی دوم متولد شدم. خانواده شلوغ ما به دلایل اقتصادی شامل پدر بزرگ و مادر بزرگ مادری، دایی‌ام، پدرم، مادرم، و خواهرم می‌شد که هشت سال از من بزرگ‌تر بود. در نوجوانی در موقعیت غیرعادی تعامل با سه مرد قرار گرفته بودم و به‌خصوص به پدر و پدر بزرگم وابستگی عمیقی داشتم. با این‌که پدر بزرگ و مادر بزرگم که از روسیه به آن‌جا مهاجرت کرده بودند هرگز به دبیرستان راه نیافته بودند، و والدینم به کالج نرفته بودند، همه آن‌ها به خواندن و ابراز عقایدشان که اکثراً هم با هم متفاوت بود علاقه داشتند. موضوع یا فعالیت هر چه که بود، برای آزادی در ابراز عقیده همیشه ارزش قائل بودند.

پدر بزرگم که اغلب بی‌کار بود، دوست داشت در باره دوران «کابوی بودنش در آرکانزاس» صحبت کند و ترانه «دست و بال مرا نبند» را می‌خواند. پدرم که مبل‌فروش بود و در دوران جنگ جهانی دوم سرپرستی حمله‌های هوایی را داشت، مردی مهربان و صبور بود. او، مادرم و همچنین مادر بزرگم بسیار اجتماعی بودند و طی هفته با دوستان مختلفشان برنامه کارت‌بازی داشتند. در خانه ما همیشه کاری در حال صورت گرفتن بود و اعضای خانواده در آن فعالیت داشتند. شیرین‌ترین خاطرات من از این دوران، بیرون رفتن با پدر و پدر بزرگم بود. فقط بودن با آن‌ها برای شاد بودن کافی بود، همین که در

کنارشان کارهای پیش پا افتاده‌ای را انجام می‌دادم، در فعالیت‌های کاریشان به دنبال آن‌ها راه می‌افتادم یا در کنارشان در پارک بازی می‌کردم.

ولی این احساس خوشبختی پایدار نبود. از سه سالگی من به بعد خانواده‌ام درگیر تغییرات و فقدان‌های دردناکی شد. دایی‌ام به ارتش اعزام شد. ابتدا در پادگانی در همان حوالی خدمت می‌کرد، ولی اندکی بعد به «گوم» فرستاده شد که آن طرف دنیا بود. این تازه آغاز کار بود. فجیع‌تر از آن این بود که ابتدا پدر بزرگ و بعد پدرم هر دو به فاصلهٔ تنها هجده ماه از دنیا رفتند. وقتی چهار سال و نیمه بودم پدر بزرگم به طرزی ناگهانی درگذشت. ولی پدرم که مبتلا به سل بود، بخش عمدهٔ آخرین سال عمرش را در بیمارستان سپری کرد که در آن‌جا من اجازهٔ ملاقات او را نداشتم.

بین این دو فقدان دردناک، برای عمل فتق مدتی در بیمارستان بستری شدم. نه والدینم و نه من آمادگی این اتفاق را نداشتیم. از والدینم بعد از آن‌که مرا تا پشت در اتاق عمل همراهی کردند خواسته شد آن‌جا را ترک کنند و این در حالی بود که برای رفتن به همراه آن‌ها فریاد می‌کشیدم و می‌جنگیدم. بلافاصله بعد از آن‌که مجبور شدم روی تخت عمل دراز بکشم با اتر بی‌هوش شدم. بعد از عمل در حالی که هنوز کاملاً وضعیت اطرافم را درک نکرده بودم تشنگی شدیدی احساس کردم و تختم را ترک کردم تا چیزی برای نوشیدن پیدا کنم. متصدیان بیمارستان برای این‌که مرا بی‌حرکت نگه دارند دست و پایم را می‌بستند. نیازی به گفتن نیست که چقدر از این وضعیت عذاب‌آور وحشتزده شده بودم و وقتی والدینم چند روز بعد برای بردن من به آن‌جا آمدند چقدر احساس آرامش کردم. ولی در این زمان هنوز از مشکلات جدی بیماری پدرم چیزی نمی‌دانستم.

قبل از شش سالگی تنها مرد خانواده بودم. خانواده‌ام به کلی دگرگون شده بود. بعد از فقدان پدر و پدر بزرگم، مادر بزرگم هم که علاقهٔ بسیاری به او

داشتم دوباره ازدواج کرد و از نزد ما رفت. دایی ام که از جنگ جهانی دوم بازگشته بود به نیوجرسی نقل مکان کرد. تا زمانی که وارد کلاس اول شدم مادرم هر روز برای رسیدن به محل کارش دو اتوبوس عوض می کرد، تنها نان آور خانه بود که به شدت تلاش می کرد. بچه کلیددار خانه (کودکانی که وقتی به خانه می رسند تنها هستند و کلید خانه نزد آنهاست) شده بودم و باید به تنهایی نیروی اراده و راه تبدیل ناملايمات به فرصت های احتمالی را پیدا می کردم. به شدت احساس می کردم باید به تنهایی در باره همه چیز تصمیم گیری کنم و ظاهراً توانایی ساکت نشستن را نداشتم. به همین علت برای معلمانم معضلی خاص شده بودم و برای تنبیه باید اوقات زیادی پشت در اتاق مدیر می نشستم، به خصوص در طول کلاس اول و دوم.

در طول دوران کودکی و نوجوانی، برای این که احساسات پدران را به خاطر بیاورم به شدت به خاطرات روابط سنین پایین تر با پدر و پدربزرگم متکی بودم و در طول این روند، بیش از پیش به شخصیت پدرم تبدیل شده بودم. من که عهد کرده بودم از خودم مراقبت کنم، به این وسیله موفق شدم تا حدودی احساس فقدان پدرم و همچنین ترس از بیماری و مرگ را در خودم تسکین دهم. پدر و پدربزرگم زنده نبودند، ولی من هنوز نفس می کشیدم.

خوشبختانه ذاتاً اعتماد به نفس و همچنین توانایی ورزشی داشتم. مثل بسیاری از پسرهای در حال رشد در محله های طبقه کارگری در دهه های ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰، هر روز در رشته های مختلف ورزشی فعالیت می کردم. ورزش اغلب به منزله ضربه گیر فشارهای فردی و خانوادگی عمل می کرد. با پس انداز اندک حاصل از درآمد کارهای پاره وقت، به تدریج احساس می کردم بر زندگی ام تسلط پیدا کرده ام. با وجود این همچنان در راه سازگار شدن با کسانی که به نظر من غیر منطقی یا غیر عادلانه رفتار می کردند از جمله معلمان، مربیان و رؤسایم با مشکلات فراوانی روبرو می شدم. با چند پسر که دو یا سه

سال از خودم بزرگ‌تر بودند معاشرت داشتم ولی هنوز نمی‌توانستم قلدرها را تحمل کنم، به همین علت از هر نوع فعالیت گروهی طفره می‌رفتم و فعالیت‌هایم را به بازی و ورزش در محله زندگی‌ام محدود کرده بودم.

وقتی چهارده ساله شدم مادرم دوباره ازدواج کرد و این به این معنا بود که باید حدود شصت مایل دورتر از منزل فعلیمان ساکن می‌شدیم تا به محل کار شوهر مادرم نزدیک‌تر باشیم. با این‌که همه چیز به نحوی امیدبخش آغاز شده بود، احساس شادی نمی‌کردم و هر وقت که فرصت داشتم به محله قدیممان سری می‌زدم. در شانزده سالگی با وجود نگرانی مادرم خانه را برای همیشه ترک کردم. در نتیجه همین ناآرامی‌ها و به دلیل این‌که کلاً به محیط‌های آموزشی سنتی علاقه‌ای نداشتم، بین کلاس نهم تا دوازدهم به هفت مدرسه مختلف رفتم، بدون این‌که بتوانم دیپلم بگیرم. به بعضی از درس‌ها علاقه داشتم، ولی در عین حال ورزش برایم در اولویت قرار داشت. سرانجام تصمیم گرفتم به طور جدی به آینده‌ام فکر کنم. به این امید که کالج، چه به لحاظ تحصیلی و چه به لحاظ ورزشی، محیطی انعطاف‌پذیرتر و مهیج‌تر دارد، وارد کالج شدم.

بلافاصله بعد از این‌که هفده ساله شدم علی‌رغم نداشتن دیپلم دبیرستان، داستان زندگی‌ام را برای یکی از مسئولان دلسوز ثبت‌نام کالج در دانشگاه براون، به نام بروس هاجینسون بازگو کردم. بروس کهنه‌سرباز نیروی دریایی بود که در طول جنگ کُره افلیج شده بود و به همین علت باید باقیمانده عمرش را به کمک چوب‌دستی راه می‌رفت. شاید مرا کسی می‌دید که به اندازه خود او معلول بود - نه از لحاظ جسمی بلکه از لحاظ کمبودهای اجتماعی و اقتصادی.

در هر حال بروس از من حمایت کرد، با این‌که در دوران تحصیل در مدرسه موفقیتی به دست نیاورده بودم، از پتانسیل تحصیلی و ورزشی من در مقابل مسئولان تعریف و تمجید کرد. در میان تعجب کسانی که مرا