به نام آن‌که ما را آفرید تا بدانیم حضورمان گران‌بهاست

تو مهم هستی

آخرین کتابی که برای دوست‌داشتن خودت به آن نیاز داری

نویسنده: متیو امرزیان

مترجم: شهرام رنجبر

سرشناسه : امرزیان، متیو Emerzian, Matthew
عنوان و نام پدیدآور : تو مهم هستی/نویسنده [متیو امرزیان] ؛ مترجم شهرام رنجبر.
مشخصات نشر : تهران: کلیک ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۱۸۶ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م.
شابک : ۸-۶۷-۱۳۲۳-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: .You matter learning to love who you really are
یادداشت : کتابنامه
موضوع: : خویشتن (روانشناسی) Ego (Psychology)
خودسازی Dominance (Psychology)
شناسه افزوده : رنجبر، شهرام، ۱۳۶۱ -، مترجم
رده بندی کنگره : BF۱۷۵/۵/۸۷خ
رده بندی دیویی : ۱۵۴/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۷۲۲۵۸۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

- عنوان: تو مهم هستی (آخرین کتابی که برای دوست‌داشتن خودت به آن نیاز داری)
- نویسنده: متیو امرزیان
- مترجم: شهرام رنجبر
- ارزیابی تخصصی: گروه پژوهشی کلیک
- ناشر: کلیک
- نوبت چاپ: اول/ آبان ۱۴۰۵
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک/ شابم: ۸-۶۷-۱۳۲۳-۶۲۲-۹۷۸
- مبلغ سرمایه‌گذاری: ۴۹۰ هزار تومان

https://houshenovin.com دفتر مرکزی: تهران- خیابان شهید بهشتی-خیابان مفتح شمالی
https://Clickpub.ir کوچه دوازدهم
houshenovin دفتر پخش و فروش: تهران-میدان انقلاب-خیابان دوازدهم فروردین
clickpub پاساژ کتاب فروردین- نیم طبقه-واحد ۲۳
۰۹۱۲-۱۴۶۲۱۶۴ ۰۲۱-۸۶۱۲۲۵۰۲

فهرست عناوین

عنوان **صفحه**

سخن مترجم ۷

پیشگفتار (نوشتهٔ کن بلانچارد) ۹

مقدمه (نوشتهٔ جان اولیری) ۱۱

مقدمه: سقوط سازنده ۱۵

بخش اول: من مهم هستم. ۲۳

معتبر باشید: آواز خودتان را بخوانید ۲۵

خردمند باشید: بدانید چه‌چیزی از همه مهم‌تر است. ۳۱

اصیل باشید: شما وصلهٔ ناجور نیستید. ۴۳

عالی باشید: خودتان را تحسین کنید. ۵۵

جسور باشید: خودی نشان داده و حرفتان را بزنید. ۶۵

بخش دوم: تو مهم هستی. ۷۵

فوق‌العاده باشید: نشان بدهید که اهمیت می‌دهید. ۷۷

آگاه باشید: به اطرافتان توجه کنید. ۸۹

حضور داشته باشید: برای داشتن دوست، اول خودتان دوست باشید. ۹۹

در لحظه باشید: لحظه‌ها اهمیت دارند. ۱۰۷

خلاق باشید: بنویسید و رهایش کنید. ۱۱۷

بخش سوم: ما مهم هستیم. ۱۲۵

شجاع باشید: در هر شرایطی پای کار باشید. ۱۲۷

از خود گذشته باشید: جایتان را به دیگران بدهید. ۱۳۹

صادق باشید: آنچه را که از چشم‌ها پنهان مانده، ببینید. ۱۵۳
بخشنده باشید: سپاسگزار و دست و دل‌باز باشید. ۱۶۳
شهامت داشته باشید: حرفتان را بزنید. ۱۷۵
چارچوب نهایی ۱۸۳

سخن مترجم

گاهی زندگی ما را به بن‌بستی می‌رساند که باید از خودمان بپرسیم: «اگر من مهم هستم، پس این‌همه سرگشتگی برای چیست؟» متیو امرزین از همان نقطهٔ فروپاشی درونی شروع می‌کند. او فقط از یک مفهوم حرف نمی‌زند، بلکه او راهی را نشان می‌دهد که چطور «من»، «تو» و «ما» در هم گره می‌خورند و معنای حقیقی زندگی را می‌سازند.

پس از لمس هر کلمهٔ این کتاب، دنیا دیگر آن تصویر خاکستری گذشته نیست. نگاه شما به چشم‌انداز روبه‌رو تغییر می‌کند و دردهای کهنه، جای خود را به مسئولیتی روشن می‌دهند. با پایان هر فصل، چیزی در درون شما فرو می‌ریزد و بنایی تازه ساخته می‌شود، بنایی که در آن، مهربانی نه یک انتخاب سخت، که ضرورت هستی است. باور دارم بعد از خواندن این کتاب، دیگر همان آدم پیش از آغاز نیستید، حالا می‌دانید حضور شما، حلقهٔ گمشده‌ای است که دنیای اطراف‌تان را کامل می‌کند.

شما مهم هستید، نه برای اینکه به کسی اثباتش کنید، بلکه چون وجودتان، بخشی از کلِ هستی است. امیدوارم در هر سطرش، زندگی را پس بگیرید.

شهرام رنجبر

پیشگفتار (نوشتهٔ کن بلانچارد)

وقتی «متیو امرزین» از من خواست برای کتاب «تو مهم هستی» پیشگفتاری بنویسم، کلی ذوق‌زده شدم. راستش را بخواهید، من از طرفداران پروپاقرص متیو هستم. او آدم ویژه‌ای است که عمیقاً برای دیگران ارزش قائل است و دلش می‌خواهد در زندگی‌شان تغییری مثبت ایجاد کند. متیو خودش سختی‌های زیادی کشیده، روزهای تاریکی را پشت سر گذاشته و حتی تا مرز خودکشی هم پیش رفته است. اما در نهایت به این باور رسیده که خودش ارزشمند است و می‌تواند در دنیا اثرگذار باشد.

شاید با شنیدن عنوان کتاب فکر کنید این کتاب فقط دربارهٔ خودتان است، اما این‌طور نیست! گرچه کتاب با تمرکز بر خود شما شروع می‌شود، اما هدف اصلی متیو این است که به شما کمک کند زندگی‌تان را هدفمند، معنادار و سرشار از خدمت به دیگران بسازید و این کلمهٔ آخر، «خدمت»، کلید ماجراست. همان‌طور که متیو تأکید می‌کند، وقتی بالاخره بفهمید که مهم هستید، تمرکزتان از روی خودتان برداشته می‌شود و به سمت ایجاد تفاوت در زندگی دیگران معطوف می‌گردد. این همان نگاهی است که من در طول بیش از چهل سال کار و مشاهدهٔ مدیران کسب‌وکار به آن رسیده‌ام. بگذارید برایتان توضیح بدهم.

با مدیران زیادی روبرو شده‌ام که درگیر کنترل‌گری افراطی هستند و فکر می‌کنند عقل کل سازمان فقط در دفتر آن‌ها خلاصه می‌شود. آن‌ها انتظار دارند همه در برابر سلسله‌مراتب قدرت سر فرود آورند و بی‌چون‌وچرا دستورها را اجرا کنند. چرا چنین رفتاری می‌کنند؟ چون نیازشان به کنترل، راهی برای جبران

احساسات درونی ناخوشایندی است که نسبت به خودشان دارند. در واقع، آن‌ها کودکانی ترسیده‌ای هستند که از ارزش واقعی وجودشان بی‌خبرند. در مقابل، مدیران بزرگ، وفاداری می‌آفرینند و نتایج درخشانی به بار می‌آورند. آن‌ها به‌جای آنکه بخواهند دیگران به آن‌ها خدمت کنند، از خدمت کردن به دیگران لذت می‌برند. چون به‌عنوان رهبران خدمت‌گزار، می‌دانند که رهبری مؤثر، دربارهٔ خودشان نیست، بلکه دربارهٔ همان افرادی است که به آن‌ها خدمت می‌کنند. این رهبران از درون با خودشان در صلح هستند، یعنی به قول متیو، آن‌ها درک کرده‌اند که «مهم هستند».

متیو تمام مسیر حرفه‌ای‌اش را صرف کمک به آدم‌ها کرده تا بفهمند چقدر مهم هستند. به همین دلیل هم از او دعوت کردم تا در همایش‌های شرکت ما و مشتریانمان سخنرانی کند. و خدای من! او واقعاً تحول ایجاد کرد. کتاب «تو مهم هستی» را بخوانید و با اندیشه‌های ارزشمند متیو امرزین همراه شوید. وقتی درک کنید که مهم هستید، می‌توانید در خانه، سازمان و جامعه‌تان فرهنگی بسازید که در آن، همگان بدانند که آن‌ها هم مهم‌اند.

متیو جان، ممنونم که به من کمک کردی بفهمم خودم مهم هستم و ما با هم مهم هستیم و البته، من مطمئنم که تو هم مهم هستی!

کن بلانچارد

مقدمه (نوشتهٔ جان اولیری)

«همه چیز حول شما نمی‌چرخد.» این پنج کلمه، سرآغاز یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های تاریخ است. این جمله تلنگری است به ما، یادآوری این حقیقت که برای کشف آنچه واقعاً قلبمان را به تپش وامی‌دارد، شعلهٔ اشتیاقمان را روشن می‌کند و سطح زندگی‌مان را ارتقا می‌دهد، باید از این واقعیت غافلگیرکننده شروع کنیم که: همه‌چیز حول محور خواسته‌های ما نمی‌چرخد. در واقع، برای چشیدن بهترین‌های زندگی، باید از این بند رها شویم که دنیا فقط باید به ساز ما برقصد.

«متی امرزین» این حقیقت را با تمام وجود درک کرده است. او این نکته را آموزش می‌دهد، چون خودش آن را زندگی کرده است. متی بعد از گرفتن مدرک کارشناسی ارشد مدیریت (MBA) از دانشگاه یوسی‌ال‌ای (UCLA)، به شغل رویایی‌اش رسید. او در مقام نایب‌رئیس ارشد یک شرکت بزرگ بازاریابی موسیقی، مستقیماً با برخی از بزرگ‌ترین سلبریتی‌های جهان کار می‌کرد و پروژه‌هایشان را پیش می‌برد. او موفق بود، با ستاره‌های موسیقی و سینما معاشرت می‌کرد و مهمان خاص‌ترین و خصوصی‌ترین محافل بود.

او همه‌چیز داشت و بر قلهٔ دنیا ایستاده بود، اما در عمیق‌ترین چاه تنهایی‌اش غرق شده بود. آنجا بود که فهمید هیچ‌کدام از آن موفقیت‌ها واقعاً اهمیتی ندارند. متی که دنبال معنایی عمیق‌تر می‌گشت، دریافت تمام آن شهرت و مهمانی‌ها، ذره‌ای از خلأ بزرگ زندگی‌اش را پر نمی‌کند. او همچنان غمگین و ناراضی بود تا اینکه اوضاع وخیم شد. در جلسه‌های مشاوره، کتاب ساده‌ای به او دادند تا شاید کمی روحیه‌اش بهتر شود. پنج کلمهٔ اول آن کتاب، متی را میخکوب کرد: «همه

چیز حول شما نمی‌چرخد.» این دیدگاه، برای متی (همان پسر خوش‌تیپ، ورزشکار، موفق و درعین‌حال ناراضی هالیوودی) کاملاً تازه بود. صادقانه بگویم، تا آن لحظه، همه‌چیز در دنیای او فقط حول خودش می‌چرخید.

اما متی مسیرش را تغییر داد. او داوطلبانه دست به کار شد و به دنبال فرصت‌هایی گشت تا به دیگران خدمت کند. او می‌خواست ارزش آدم‌ها را ببیند و آن‌ها را تشویق کند تا خودشان هم این ارزش را در درونشان کشف کنند. او به دیگران انگیزه داد تا بفهمند ارزشمندند، بفهمند که لایق عشق و احترام‌اند و مهم هستند. کم‌کم، نگاه متی به زندگی زیر و رو شد. او شروع کرد به قدردانی از موهبت‌های منحصربه‌فرد خودش، ارزش وجودی‌اش را پذیرفت و در نهایت، برکت‌های عمیق زندگی‌اش را دید. او به این باور قلبی رسید که واقعاً مهم است.

متی امرزین در کتاب «تو مهم هستی، یاد بگیرید خود واقعی‌تان را دوست داشته باشید» چارچوبی زیبا و ساده را با شما در میان می‌گذارد که می‌توانید از آن برای بهبود روابط، مسیر شغلی و زندگی شخصی‌تان استفاده کنید. او از شکاف عمیق میان «تلاش برای موفقیت‌های گذرا» و «رسیدن به معنای حقیقی» می‌گوید. او تفاوت بزرگ میان دنبال کردن چیزهایی که ارزش موقتی دارند و ارج نهادن به چیزهای ارزشمند و ماندگار را برایتان روشن می‌کند.

آیا تابه‌حال از خودتان پرسیده‌اید: «آیا من واقعاً مهم هستم؟» آیا دلتان خواسته تغییری ایجاد کنید و بر زندگی دیگران تأثیر بگذارید؟ آیا اشتیاق رسیدن به معنا و هدف بیشتری را در زندگی‌تان دارید؟ خواندن این کتاب به شما یادآوری می‌کند که در این پرسش‌ها تنها نیستید و به شما شجاعت می‌دهد که با اطمینان کامل پاسخ دهید: «بله، من مهم هستم.» با تکیه بر همین باور، یاد می‌گیرید که خود

واقعی‌تان را دوست داشته باشید و با آغوش باز به استقبال رسالت زندگی‌تان بروید. با «عشق» به‌عنوان سوخت مسیرتان، نه تنها شهامت عمل کردن به آن رسالت را پیدا می‌کنید، بلکه این اطمینان را هم به دست می‌آورید که خوش‌شانس‌ترین آدم‌هایی که با شما برخورد می‌کنند، با قطعیت درک خواهند کرد که آن‌ها هم مهم‌اند. این کتاب یادآوری فوق‌العاده‌ای است که شما مهم هستید. حالا وقت آن است که طوری زندگی کنید که این موضوع را به دنیا ثابت کنید.

جان اولیری

مقدمه: سقوط سازنده

آیا شما هم همه‌چیز را عمیق احساس می‌کنید؟

اگر مثل من هستید، احتمالاً آدم بسیار حساسی هستید. گاهی فکر می‌کنم این یک نفرین است. سال‌های سیاه زیادی بود که واقعاً مثل یک نفرین به نظر می‌رسید. اما امروز جور دیگری به آن نگاه می‌کنم، آن را نشان افتخار می‌دانم. چون حالا می‌دانم انسان بودن چه حسی دارد و این ویژگی به من اجازه می‌دهد چیزهایی را در دیگران ببینم و حس کنم که قبلاً هرگز نمی‌توانستم. من متخصص یا حتی فالگیر نیستم، کسی هستم که شکستن عمیق، اضطراب و اندوه شدیدی را با تمام وجود حس کرده است. من کسی هستم که تمام طیف زندگی را تجربه کرده، از «زندگی چقدر خوب است» تا «زندگی وحشتناک و سخت است» و بعد: «واو، زندگی این است؟ این از آن چیزی که تصور می‌کردم بهتر است!»

در ده سال گذشته، به سرتاسر کشور سفر کرده‌ام و داستانم را برای جمعیت‌هایی از پنجاه تا پنج هزار نفر گفته‌ام. با دانشجوها، معلم‌ها، کارمندها، مدیران، قربانیان خشونت خانگی، داوطلب‌ها و شرکت‌کننده‌های «تد» (TED) حرف زده‌ام و پیام من همیشه یکی بوده است. باور دارم که همهٔ ما انسان‌ها شبیه هم هستیم: می‌خواهیم بدانیم دوست‌داشتنی هستیم، زندگی‌مان معنا دارد، دیده و شنیده می‌شویم، موهبتی برای تقدیم به جهان داریم، ارزشمند هستیم و کارهایمان اثر می‌گذارد. مشکل اینجاست که خیلی از ما چنین احساسی نداریم. خودم را می‌گویم، چون یکی از آن‌ها بودم. اما می‌دانم که همهٔ ما می‌توانیم این حس را پیدا کنیم... و پیدا خواهیم کرد.

در این کتاب، ابتدا بخشی از داستانم را برایتان می‌گویم تا بدانید از کجا آمده‌ام. بعد در سه بخش اصلی، سراغ ایده‌ها و گام‌هایی می‌رویم که برای درک ارزش خودتان و زندگی‌تان نیاز دارید. در این مسیر، داستان‌هایی از خودم و آدم‌هایی که در این سال‌ها دیده‌ام، برایتان می‌گویم. پیشنهاد می‌کنم دفترچه‌ای داشته باشید. در سه بخش بعدی، تمرین‌های عملی، پرسش‌هایی برای تأمل و موضوع‌هایی برای گفت‌وگو پیشنهاد داده‌ام. از این‌ها استفاده کنید تا ایده‌های کتاب را در زندگی‌تان جاری کنید. خواندن کتاب خوب است، اما به کار بستن پیام‌هایش یک اتفاق دگرگون‌کننده است.

این کتاب را با امیدهای بزرگ برای شما نوشتم. امیدوارم به شما قدرت بدهد تا «به دل ماجرا بزنید» و نور بر گوشه‌های تاریک زندگی‌تان بتابانید. امیدوارم داستان‌هایم باعث شود لبخند بزنید، گریه کنید، رؤیاپردازی کنید و همهٔ حس‌های میان این‌ها را تجربه کنید و از همه مهم‌تر، امیدوارم وقتی آخرین کلمه را می‌خوانید، نه تنها الهام بگیرید، بلکه دگرگون شوید. چون شما مهم هستید. وقتی این باور را قلبی کنید، زندگی‌تان برای همیشه تغییر می‌کند.

زندگی برای همیشه عوض شد

یک دوشنبه صبح به ته خط رسیدم. داشتم بند کتانی‌هایم را می‌بستم که آمادهٔ رفتن به سر کار شوم، اما حس کردم یک جای کار می‌لنگد. از همان لحظه‌ای که چشم‌هایم را باز کردم این حس همراهم بود. سنگین بود و پر از وحشت. به‌آرامی از لبهٔ تخت بلند شدم. ناگهان همه‌چیز به سراغم آمد: دیدم تار شد، قلبم به تپش افتاد، عرق سرد روی پیشانی‌ام نشست و نفسم برید. دچار حمله‌ی عصبی شده

بودم. تنها توی خانه بودم، با خودم گفتم: «نکند سکته کنم؟ دارم می‌میرم؟». ترسیدم وقتی اورژانس می‌آید، با جسد مرد ۳۱ ساله‌ای روبه‌رو شوند که روی کف‌پوش چوبی خانه‌اش افتاده. فکر کردم شاید بهتر باشد که خودم رانندگی کنم و به مطب دکترم بروم. سوار ماشین شدم و با خودم حرف زدم: «متی، فقط آروم باش. تو سالمی.» چون لحظه‌ای حالم بهتر شد، به‌جای دکتر، تصمیم گرفتم بروم خانهٔ پدر و مادرم.

عقلم سر جایش نبود. آن‌ها پنج ساعت با خانهٔ من فاصله داشتند که با ترافیک کالیفرنیای جنوبی می‌شد هفت ساعن. همین که در بزرگراه گیر کردم، بغضم ترکید. وحشت، قوی‌تر از قبل برگشت. دیگر علائمم غیرقابل‌تحمل شده بود. به‌زور خودم را از بزرگراه بیرون کشیدم، با ماشین از روی فضای سبز رد شدم و به‌سرعت راهی مطب دکتر شدم. رسیدن به مطب دکتر مثل پیدا کردن برکهٔ آب در دل کویر بود. هنوز می‌ترسیدم، ولی تنها نبودم. جمله‌های طلایی توی گوشم می‌پیچید: «نفس بکش متی، همه‌چیز درست می‌شه.» بالاخره دکتر وارد اتاق معاینه شد. گفت: «متی، تو سکته نکردی، قلبت کاملاً سالمه.»

خیالم راحت شد اما گیج بودم. پرسیدم: «پس چم شده؟» دکتر شروع کرد به پرسیدن دربارهٔ زندگی‌ام، کارم، روابطم، عادت‌هایم. دربارهٔ تعادل، استراحت و انتخاب‌های سالم حرف زدیم. حرف‌هایمان کمتر به قلب جسمی‌ام مربوط بود و بیشتر به قلب عاطفی و ذهنی‌ام برمی‌گشت، همان جای آسیب‌پذیری که در عمق وجودمان است و خیلی وقت‌ها پنهانش می‌کنیم. در نهایت گفت: «تو دچار غم و اندوه شدید و اختلال اضطراب مزمن هستی. هر کاری که داری می‌کنی، باید تغییر کنه.» نمی‌دانستم که از آن روز به بعد، زندگی‌ام برای همیشه تغییر خواهد کرد.

عمیق‌ترین نیاز ما، بزرگ‌ترین رسالت من

همه می‌خواهیم خوشحال و سالم باشیم و از درد دوری کنیم. فرار از درد یا خطر، در دی‌ان‌ای (DNA) ماست. بزرگ‌ترین ترس ما مرگ است و برای همین است که صنعت ضدپیری، سالانه میلیاردها دلار گردش مالی دارد. اما همهٔ این‌ها فقط به بُعد جسمی ماجرا مربوط است،و صادقانه بگویم، هنوز کسی را ندیده‌ام که حریف گذر عمر شده باشد. اما تکلیف ابعاد ذهنی و عاطفی چه می‌شود؟ در ابتدای زندگی، پاک و معصوم بودیم. اما در دوران رشد، زندگی پیچیده‌تر شد. یاد گرفتیم «عملکرد» داشته باشیم تا به مرحلهٔ بعد برویم، چه در ورزش، چه در درس. خودمان را تنها، گیج و جداافتاده یافتیم. سؤالی که برای من پیش آمد این بود: «آدم‌های خوب کجا رفتند؟ آیا موفقیت یعنی پول و قدرت؟ جایگاه من کجاست؟»

من این را خوب می‌فهمم، چون در دوره‌های مختلف زندگی‌ام، هم خودشیفته بوده‌ام و هم غم‌زده. هم بی‌خیال بوده‌ام و هم فقط به موفقیت اهمیت داده‌ام. فکر نمی‌کنم این‌ها من را آدم بدی کرده باشد، فقط فکر می‌کنم من را «انسان» کرده است. اما من تغییر کرده‌ام و همین باعث می‌شود باور داشته باشم که همهٔ ما می‌توانیم تغییر کنیم. حقیقت این است که اگر حفره‌ای در قلبتان نبود، این کتاب را دست نمی‌گرفتید. تبریک می‌گویم که برای جستجوی پاسخ‌ها شجاعت دارید. هیچ‌چیزی بیشتر از این نمی‌خواهم که شما بپذیرید چقدر مهم هستید، که عشق بورزید و عشق دریافت کنید، احساس تعلق کنید و بدانید دنیا به خاطر وجود شما، جای بهتری است.

انسان بودن کار ظریفی است. ما انتخاب نکردیم که به دنیا بیاییم، اما می‌توانیم انتخاب کنیم چطور زندگی کنیم. یک فرد بزرگسال معمولی در روز بیش از ۳۵

هزار انتخاب انجام می‌دهد. در تابستان ۱۹۹۷، من باید یکی از آن انتخاب‌های بزرگ را انجام می‌دادم. مدرک MBA داشتم و باید مسیر شغلی‌ام را مشخص می‌کردم. در نهایت، مدیر یک گروه موسیقی شدم. سخت کار کردیم و قراردادهای بزرگی بستیم، اما بعد از چند ماه، شرکت پخش‌کنندهٔ موسیقی ورشکست شد و رؤیاها نقش بر آب شد. در این دوران، با «رابرت کارداشیان» ملاقات کردم. او نه تنها یک وکیل موفق بود، بلکه در بازاریابی موسیقی هم فعالیت می‌کرد. او پیشنهاد داد نایب‌رئیس شرکتش شوم. کار کردن برای رابرت به این معنی بود که صنعت موسیقی را در سطحی کاملاً متفاوت تجربه کنم.

سراشیبی خطرناکی بود. مهمانی‌های شبانه و سعی کردن برای باکلاس بودن در هالیوود. من همراه با بهترین‌ها داشتم در آن سر می‌خوردم. برای اینکه این هیولا را بیشتر تغذیه کنم، به شهر خودم برمی‌گشتم تا پز موفقیت‌هایم را بدهم. فکر می‌کردم: «من مهم هستم... درست است؟» اما زیر لایهٔ ظاهری آن اهمیت، حس عمیق پوچی در درونم ریشه دواند. یک بار کنار استخر نشستم و به آدم‌های مهمانی نگاه کردم، آدم‌هایی که هنوز داشتند نمایش بازی می‌کردند. آیا مقدر بود من هم آن آدم مستأصل بشوم؟ چند هفته بعد، در یک قرار ملاقات، دوباره آن حس وحشت و نیاز به فرار به سراغم آمد و کمی بعد، همان دوشنبه‌ای که زندگی‌ام را برای همیشه عوض کرد.

یک ماه بعد از آن دوشنبهٔ جهنمی، اوضاع بدتر شده بود. غم و ناامیدی، اضطراب و تردید شدید، تا جایی که مجبور بودم پرده‌ها را بکشم. پدر و مادرم آمدند و پدرم مرا به اولین جلسهٔ پیش متخصص برد. نام متخصصم «دنیس» بود. او همان فردی بود که لازم داشتم، همدل اما قاطع. یک روز دنیس کتابی را به سمتم سر داد و

خواست جملهٔ اولش را بخوانم: «همه‌چیز حول شما نمی‌چرخد.» دنیس گفت: «متیو، تا نفهمی که زندگی کردن یعنی چه وقتی همه‌چیز درباره‌ی تو نیست و حول شما نمی‌چرخد، هیچ‌وقت حالت بهتر نمی‌شود.»

چطور ممکن بود؟ من که در حال نابودی بودم، چطور همه‌چیز دربارهٔ من نبود، چطور همه‌چیز حول من نمی‌چرخید؟ هفته‌به‌هفته، صبح‌های شنبه‌ام را صرف کاری کردم که اصلاً برای من نبود: به بی‌خانمان‌ها غذا می‌دادم، برای سالمندان کتاب می‌خواندم و آشغال جمع می‌کردم. چیزی در خیابان پرسه زدن در صبح‌های شنبه بود که آرامش عجیبی داشت. یک شنبه صبح، وقتی دوستی از من خواست به مهمانی بروم، پریدم وسط حرفش: «نه ممنون، من بیرون دارم آشغال جمع می‌کنم.» همان‌جا بود که «آهان!» بزرگ در درونم اتفاق افتاد. فهمیدم با خدمت به دیگران، می‌توانم «خودم» را پیدا کنم. همان لحظه بود که امید به زندگی‌ام برگشت.

از شکستگی تا برکت

چند هفته بعد، وقتی با همکارم تکه‌ای زباله را از جوی آب برداشتم، او با تعجب گفت: «رفیق، تو خیلی عجیبی.» عصبانی به دفترم رفتم و به دوستم «کیلی» زنگ زدم: «می‌خواهم کتاب بنویسم.» او خندید: «متی، تو که کتاب نمی‌خوانی!» اما نوشتم. ایده‌ام این بود که اگر هر کسی فقط یک کار کوچک برای دیگران انجام دهد، چه می‌شود؟ کتاب «هر دوشنبه مهم است» نوشته شد. این کتاب نه‌تنها جان آدم‌ها را نجات داد، بلکه مسیر زندگی من را هم عوض کرد. از مدیر موسیقی به ستون‌نویس و بعد به کسی تبدیل شدم که زندگی‌اش را صرف کمک به دیگران

می‌کند. «ای.ام.ام» (EMM) رشد کرد و به برنامه‌های آموزشی و سازمانی تبدیل شد. اما یک اتفاق دیگر هم افتاد: ملاقات با زندانیانی که از کتاب استفاده می‌کردند. مردی با صدایی لرزان گفت: «هیچ‌وقت کسی به من نگفته بود که مهم هستم، به خاطر همین است که امروز اینجا هستم.» او به من یاد داد که بزرگ‌ترین فاجعه، نه محیط‌زیست است و نه چیز دیگر، بزرگ‌ترین فاجعه این است که آدم‌ها باور ندارند مهم هستند. مشکلات ما در واقع مشکلات انسانی هستند. پس اگر نحوهٔ نگاه مردم به خودشان را تغییر دهیم، می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم.

تصمیم گرفتم «هر دوشنبه مهم است» را به یک سازمان غیرانتفاعی تبدیل کنم. حالا در کنار کارهای آموزشی و سازمانی، به سالمندان هم کمک می‌کنیم. من به این باور رسیدم که فروپاشی من، برکتی بود تا راه زندگی‌ام را پیدا کنم. حالا هم کتابی را می‌خوانید که با تمام وجودم نوشته‌ام. سفر کردن در چنین مسیری هرگز آسان نیست. نیاز به کار دارد. این کتاب را به سه بخش تقسیم کرده‌ام:

۱. **«من مهم هستم» (درک خویشتن):** فرصتی برای پذیرفتن منحصربه‌فرد بودن خودتان.
۲. **«تو مهم هستی» (تأثیر بر دیگران):** فرصتی برای پذیرفتن اینکه کارهای شما چگونه به دیگران حس ارزشمندی می‌دهد.
۳. **«ما مهم هستیم» (پیوند با انسانیت):** فرصتی برای پذیرفتن قدرتتان برای ایجاد تغییر در جهان.

شروع کنیم؟

بخش اول: من مهم هستم.

من، منحصربه‌فردم و در پهنهٔ این جهان منحصربه‌فردم.
من، با تمام نقص‌هایم، کاملم، همان‌گونه که باید باشم.
من ارزشمندم و به این دنیا تعلق دارم.
وجود من، لبریز از حرمت و اعتبار است.
من، دقیقاً همین «من» هستم.
و در نهایت... من مهم هستم.

معتبر باشید: آواز خودتان را بخوانید.

«طوری آواز بخوانید که انگار هیچ‌کس صدایتان را نمی‌شنود، طوری عشق بورزید که انگار هیچ‌وقتی آسیب ندیده‌اید، طوری برقصید که انگار هیچ‌کس تماشایتان نمی‌کند و طوری زندگی کنید که انگار روی زمین در بهشت هستید.»

مارک تواین

بیشتر عمرم شناگر بودم یا بهتر است بگویم، بازیکن واترپلو. این شانس را داشتم که برای دانشگاه «یوسی‌ال‌ای» واترپلو بازی کنم و دو سال بعد از فارغ‌التحصیلی هم مربی‌گری‌اش را انجام دهم. خوبی واترپلو این است که شما را به بالاترین سطح آمادگی جسمانی می‌رساند، استقامتی که می‌سازد، باورنکردنی است. اما یک خبر بد هم دارد: وقتی دیگر بازی نکنید، یعنی واقعاً دیگر بازی نمی‌کنید. خیلی کم پیش می‌آید که در استخرهای محله، بازی تفریحی واترپلو ببینید. هر سال در بازی تجدید دیدار فارغ‌التحصیلان «یوسی‌ال‌ای»، ما بازنشسته‌ها با درد و خجالت، آن لباس شنای تنگ را می‌پوشیم که انگار توی شست‌وشو آب رفته‌اند! برای همین، حالا دیگر فقط می‌گویم: «من شناگرم.» شنا، ورزشی برای تمام عمر است. می‌توانید تنها شنا کنید یا با دوستان، تند بروید یا آرام. فقط شما هستید و آن نوار سیاه و بی‌پایان کف استخر.

برخلاف واترپلو، استخرهای عمومی زیادی برای شنای تفریحی وجود دارند. من هم استخر خودم را در «وست‌هالیوود» پیدا کردم، یک استخر عمومی کوچک و قدیمی که بین ساختمان مدرن «پسیفیک دیزاین سنتر» و کتابخانهٔ «وست‌هالیوود» قرار دارد. با شش لاین، کاشی‌های ترک‌خورده و عمقی که از ۳ فوت تا ۱۵ فوت متغیر است، چیزی که در دههٔ شصت ساخته شده و به شکلی نوستالژیک، تغییر چندانی نکرده است. برخلاف استخرهای المپیکی که فریاد «سرعت و رقابت» می‌زنند، استخر من بوی اصالت می‌داد.

آن استخر به خاطر همین فضای صمیمی و اجتماعی‌اش، آدم‌های خاصی را دور هم جمع می‌کرد. ما یک گروه پیامکی راه انداختیم و هشت سال تمام، دوشنبه‌ها، چهارشنبه‌ها و جمعه‌ها پا به پای هم تمرین کردیم. با هم گفتیم و خندیدیم، حواس‌مان به انگیزهٔ همدیگر برای تمرین سخت‌تر بود و تولدها را با هم جشن گرفتیم. ما در نهایت شدیم گروه «موتلی کرو» در استخر «وی‌هو». اگر در این سال‌ها درس مهمی گرفته باشم، این است که ما انسان‌ها عمیقاً به «جامعه» و جمع نیاز داریم. در روزگار جوانی، جامعه به‌طور خودکار و در قالب مدرسه، دانشگاه و ورزش در اطرافمان بود، اما وقتی بزرگ‌تر شدیم، کم‌کم راهمان را جدا کردیم و به تنهایی به دل دنیا زدیم. اگر بیست‌ودو سال یا بیشتر دارید، حتماً این خلأ و تنهایی را با تمام وجود حس کرده‌اید. اشتباه نکنید، قرار نیست مسیر زندگی را تک‌نفره و منزوی طی کنید، جامعه مهم است.

در همان استخر، شناگر دیگری هم بود که رد پایش تا ابد روی قلب همه‌مان ماند. اسمش «کریس» بود، حدوداً بیست‌واندی ساله، با لبخندی گرم و کوله‌پشتی ای پر از کتاب. ما همیشه در لاین تندرو بودیم و کریس تنها، در لاین