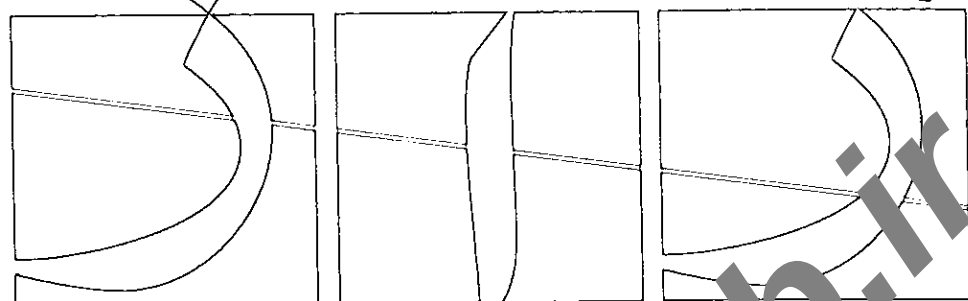


دیگر هیچ راز پنهانی وجود ندارد

دو هفته نامه *The Secret*



چرا باید «مجله راز» را خواند؟

مجله‌ی «راز»

همان گمشده‌ای است که دنبال آن می‌گردید

«راز» نشانی کسالت است که می‌خوانند

مستطوط باشند

چون آن‌هایی که «راز» را می‌خوانند:

- به شکل صحیح قانون جذب را می‌موزند
- موفقیت شغلی را تجربه می‌کنند
- در انتخاب مسیر صحیح عمل می‌کنند
- مشکلات عاطفی خود را حل می‌کنند
- تأملیدی و افسردگی را تجربه نمی‌کنند
- در تربیت فرزند موفق عمل می‌کنند
- زندگی شادتری خواهند داشت

با «راز» زندگی بهتری را تجربه کنید

«راز» را از روزنامه‌فروشی‌های سراسر کشور بخواهید

پیران، میدان ولیعصر، ابتدای کریمخان، پلاک ۲۰۸

سامانه پیام کوتاه: ۰۷۲۰۰۰۰۰۰۰۰

فک: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ و ۸۸۹۳۰۵۷۷-۸

www.raaz-magazine.com info@raaz-magazine.com

ایزو، جان بهتیست، ۱۹۵۷ - م. / Izzo, John B. (John Baptist)
پنج راز که پیش از مرگ باید بدانید / نوشته‌ی جان ایزو : ترجمه‌ی مجید شهرابی .
تهران : نسل نواندیش، ۱۳۹۳.
۲۳۲ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۵۲-۷

فیبا

عنوان اصلی : The five secrets you must discover before you die

و دسبازی / موفقیت

شهرابی، مجید، ۱۳۵۰ - ، مترجم

۱۳۹۲ خ/۶۳۷ الف/۹

۱۷۰/۱

۲۶۸-۹۵

پنج راز که پیش از مرگ باید بدانید

نویسنده: دکتر جان ایزو

مترجم: مجید شهرابی

ویراستار: پیرایه کلهر

صفحه‌آرا: مریم خوب‌بخت

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۳

قیمت: ۱۰۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۵۲-۷

ISBN:978-964-236-452-7

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com

فهرست

پیشگفتار..... ۱۱

فصل اول

۱. بعضی افراد به مفهوم زندگی پی می‌برند و با آرامش خاطر و بدون

تألم می‌میرند؟..... ۲۱

فصل دوم

۲. چرا من در این شهر (و دویست فرد دیگر بالای شصت سال)

درباره‌ی زندگی به این می‌پردازم؟..... ۳۵

فصل سوم

۳. اولین راز: با خود صادق باش..... ۴۷

فصل چهارم

۴. دومین راز: حسرت و تأسف به جا نگو..... ۷۷

فصل پنجم

۵. سومین راز: با عشق زندگی کنید..... ۱۰۱

فصل ششم

۶. چهارمین راز: هر لحظه از عمر را غنیمت بشمارید و در لذت ببرید..... ۱۳۱

۷. پنجمین راز: هر روز خود را به دنیا معرفی کنید..... ۱۳۱

فصل هفتم

پنجمین راز: بیش از آنچه می‌گیرید، اعطا و بخشش کنید..... ۱۴۷

فصل هشتم

وقتی رازی را می‌دانید، باید در جهت آن اقدام کنید..... ۱۷۳

فصل نهم

خود را برای مرگی بی‌حسرت آماده کنید:

افزون‌ترین شانس است از مرگ نمی‌ترسند..... ۱۹۳

فصل دهم

درس باطنی

هیچ‌گاه بر آن تجربیات این رازها دیر نیست..... ۲۰۳

کلام پایانی..... ۲۰۷

راز (زدگی در یک جمله..... ۲۱۷

با پیران فرامندی که می‌شد سید گفتگو کنید..... ۲۲۷

درباره‌ی نویسنده..... ۲۳۰

پیشگفتار

پیشگفتار یک کتاب پنجره‌ای است از دنیای خواننده به زندگی درونی نویسنده. رویی است برای پاسخ به دو پرسش: چرا نویسنده این کتاب خاص را نوشته است؟ این کتاب به من خواننده چه اطلاعاتی خواهد داد؟

این کتاب خاص یک عمر تحقیق و پژوهش من برای کشف و پی بردن به معنای زندگی، عمل و هدفمند است و به همین علت آن را نوشتم. من از زمانی که پدربچه بودم سن و سال بودم، می‌خواستم راز و رمزهای خوب زندگی کردن و در کنار رضایت دنیا رفتن را بدانم. ترانه‌هایی که گوش می‌دادم، فیلم‌هایی که می‌دیدم و کتاب‌هایی که می‌خواندم، همواره راجع به جستجو درباره‌ی چیزهایی بود که به‌واقع اهمیت دارد. من بیش از هر چیز امیدوار بودم که پیش از من به موضوعات مهم زندگی پی ببرم. هشت‌ساله که بودم، پدرم فوت کرد و واسطه‌ی همین اتفاق ضرورت بیشتری در خودم حس کردم. آن موقع پدرم هشتاد و شش سال داشت. به فکر فرو رفتم و دریافتم که زندگی گاه می‌تواند بسیار کوتاه باشد. ما هیچ‌گاه نمی‌دانیم چه مدت فرصت داریم تا به اسرار خوشبختی و سعادت پی ببریم و راز و رمزهای موجود در این زمینه را کشف کنیم.

اوایل زندگی‌ام این فرصت و امتیاز را یافتم تا زمانی را با افرادی سپری کنم که در شرف مرگ بودند. آن موقع بود که پی بردم افراد به شیوه‌های بسیار متفاوتی از دنیا می‌روند. عده‌ای در حالی زندگی‌شان پایان می‌یابد که

از آن رضایت کامل دارند؛ اما بعضی دیگر با حسرت و تأسف به زندگی بدرو می‌گویند و بار سفر می‌بندند. آنان با تلخی و سردی با سفیر مرگ همراه می‌شوند و با غم و غصه‌ی بسیار می‌روند، زیرا نتوانسته‌اند آن‌طور که می‌خواستند و مطلوبشان بود، زندگی کنند. این قبیل افراد تمایلی به رفتن ندارند؛ اما چاره‌ای جز تسلیم شدن در برابر مرگ ندارند. من از دهه‌ی دوم زندگی‌ام در پی کشف این بودم که چه چیزی این دو گروه از مردم را از هم جدا می‌کند. در آن سال‌ها، پی بردن به این راز و رمزها به بزرگ‌ترین دغدغه‌ی زندگی‌ام تبدیل شد.

سال‌ها پیش زندگی‌ام میلان با نام مارگارت به من گفت که می‌کوشد تمام زندگی‌اش را در منظر زندگی سالخورده و باتجربه نگاه کند که روی صندلی گهواره‌ای‌اش در امان خانه می‌نشیند و به دوردست‌ها خیره می‌شود. به‌گفته‌ی او، هرگاه در آن دهه‌ی زندگی‌اش تصمیمی بگیرد، در ذهنش مجسم می‌کند که به‌عنوان پیرزنی با سال‌ها تجربه به زندگی خود می‌نگرد و آن را از نظر می‌گذرانند. از پیرزن ذهنی‌اش می‌خواهد به او کمک و توصیه کند که از چه مسیری برود و چه تصمیمی اتخاذ کند. به‌نظرم، آن تصویر ذهنی بسیار زیبا و جالبی بود.

با این تفاسیر، بذر تفکری در ذهنم جوانه زد: اگر به نام این که اواخر عمر به چیزهایی درباره‌ی زندگی پی ببریم، بسیار رودتر به من کشف نایل شویم، آیا می‌توانیم تا حد بسیاری جلو بیفتیم و می‌توانیم برایمان راحت‌تر و سریع‌تر شود؟ اگر با افرادی صحبت کنیم که سمدیه زمان زندگی خود را سپری کرده و به معنای زندگی و خوشبختی دست یافته‌اند، آیا می‌توانیم موضوعات مهمی درباره‌ی زندگی و هدف آن یاد بگیریم و بعد سریع‌تر شادی و خوشبختی عمیق و واقعی را بیابیم؟

هرگاه تصمیم می‌گیرم به سفر بروم، با استفاده از اینترنت هتل‌هایی را انتخاب می‌کنم که بنا به تجربه‌ی صدها نفری که قبل از من آن‌جا اقامت داشتند، خوب و مناسب است. با این روش ساده، هم در وقت و انرژی خود صرفه‌جویی می‌کنم و هم مانع بروز برخی صدمات و خطرات احتمالی می‌شوم. از این رو، ما انسان‌ها می‌توانیم از روشی مشابه برای کشف اسرار و رموز زندگی خوب و مرگ بی‌حسرت و تألیف بهره ببریم.

من این راه را رسیده‌ام که اگر افرادی را بیابم که معنا و مفهوم واقعی زندگی را شناسانده‌اند، سپس به ماجراهای آنان گوش دهم، آن‌گاه راز و رمزهای خوب زندگی کردن بر من آشکار می‌شود. از همین رو، طی یک سال گذشته به جستجوی باطن صدها نفری پرداختم که با سپری کردن سال‌های زیادی، به تجربه خوشحالی و خرد دست یافته‌اند. تصمیم داشتم با آنان گفتگو کنم تا پی ببرم که درباره‌ی زندگی و مفهوم آن چه چیزی یاد گرفته‌اند و به چه نتیجه‌ای رسیده‌اند.

اغلب دست‌کم یک نفر را می‌شناسم که به یاد و دانایی مشهودی دست یافته باشد، به‌طوری که دیگران بتوانند از این چیزهایی یاد بگیرند. از این رو، کارم را با این پرسش در سراسر آمریکا و کانادا پانزده هزار نفر آغاز کردم: به عقیده‌ی شما، در زندگی چه کسی پیرماتری است؟ از آنان خواستم اگر فردی را می‌شناسند که با عمری طولانی، تجربه‌ی بی‌پایان به‌دست آورده است که می‌تواند آگاهی‌های مهمی درباره‌ی زندگی به ما یاد دهد، به من معرفی کنند. پاسخ‌ها حیرت‌انگیز بود. حدود هزار اسم به من پیشنهاد و معرفی شد. ما از طریق مصاحبه‌های مقدماتی ۲۳۵ نفر را شناسایی کردیم و مناسب دانستیم. آنان افرادی بودند که طبق نظر گروه

مختلف و وسیعی از مردم، دانا و خردمند به شمار می‌رفتند. امیدوار بودم که با شنیدن ماجرای زندگی آنان، به اسرار زندگی‌شان - اسرار و رموزی که باید پیش از مرگ کشفشان کنیم - پی ببریم و چیزهای بسیاری یاد بگیریم.

امنه‌ی سنی آن افراد بین پنجاه‌ونه تا یکصدوپنج سال بود. قریب به اثنای آن‌ها از آمریکای شمالی بودند؛ اما بر حسب قومیت، فرهنگ، مذهب، موقعیت اجتماعی و وضعیت شغلی و اجتماعی، گروهی متنوع به‌شمار می‌آمدند. اگرچه بسیاری از افرادی که با آنان مصاحبه کردیم، به موفقیت‌های بسیاری در زندگی خود دست یافته بودند؛ اما به‌واقع قصد ما جستجو برای یافتن افراد شهو، نبود، بلکه بیشتر به دنبال افرادی بودیم که در تمامی عرصه‌ها و زمینه‌ها از خاصی خاص و غیرمعمول باشند. از آرایشگران و دبیران شهر گری، مال‌کن‌های باری، نویسندگان و شاعران، از سازندگان خانه‌ها گرفته تا کشیش‌ها، از مسلمانان گرفته تا هندوها، بودایی‌ها، مسیحی‌ها و یهودی‌ها، ما در جستجوی پاسخ این پرسش‌ها بودیم: پیش از این که بمیریم، به چه چیزهایی باید راجع به زندگی پی ببریم؟ آنان که به پایان مسیر زندگی خود نزدیک هستند چه چیزهایی باید درباره‌ی نحوه‌ی زندگی به ما یاد دهند؟

با هر کدام، مصاحبه‌هایی یک تا سه ساعته انجام دادیم. سه نفر از ما انجام این مصاحبه‌ها را بر عهده گرفتیم: اولیویا مک ایور، لسللی مایک، و خودم. ما پرسش‌هایی مطرح کردیم که می‌توانید آن‌ها را در فصل پیمانی کتاب بیابید؛ پرسش‌هایی همچون در زندگی چه چیزی بیشترین شادمانی را برای شما به ارمغان آورد؟ حسرت‌ها و افسوس‌های شما در زندگی چیست؟ چه چیزهایی همیشه برای شما اهمیت داشت و چه چیزهایی

اهمیت نداشت؟ دوراهی‌های مهم و تأثیرگذاری که می‌توانستند سرنوشتان را تغییر دهند و تفاوت عمده‌ای در مسیر زندگی‌تان ایجاد کنند، کدام بودند؟ همیشه آرزو داشتید چه مسائلی را زودتر می‌دانستید تا با آگاهی و درایت بیشتر، مسیرتان را انتخاب می‌کردید؟

این کتاب چهار بخش عمده و اساسی دارد. بخش اول به خواننده کمک می‌کند تا روش و اسلوب ما را برای انتخاب آن افراد و مصاحبه با آنان بهتر درک کند. بخش دوم به کاوش و بررسی پنج رازی می‌پردازد که از این روش استفاده می‌کنند و افراد دانا و خردمند یاد گرفتیم. در بخش سوم بررسی می‌شود که چگونه می‌توانیم این راز و رمزها را به کار بگیریم. یکی از چیزهایی که دریافتیم، این بود که دانستن این رمز و رازها به خودی خود کافی نیست. در واقع، آنچه این قبیل افراد را از بسیاری دیگر مجزا و متمایز کرده، این است که آنان این رمز و رازها را در زندگی‌شان به کار گرفته و خود را با آن‌ها هماهنگ کرده‌اند. بخش پایانی فهرستی از پرسش‌هایی را عرضه می‌کند که ما در هر یک از این افراد پرسیده‌ایم (پرسش‌هایی که امیدواریم خوانندگان این کتاب هم از خودشان و هم از افراد مسن و خردمندی که در زندگی‌شان حضور دارند، بی‌سند). علاوه بر آن، ما فهرستی از بهترین پاسخ‌ها را برای پرسش‌ها ارائه کرده‌ایم: «اگر می‌توانستید فقط یک جمله به عنوان توصیه و پند به افراد جوان‌تر از خودتان در خصوص یافتن یک زندگی هدفمند و سعادتمندانه بخوانید، جمله چه بود؟» در نهایت، در کلام پایانی به این موضوع می‌پردازم که چگونه این مصاحبه‌ها زندگی‌ام را تغییر داد و تحولی شگرف در آن ایجاد کرد.

نوشتن یک کتاب مبتنی بر زندگی چند صد نفر، موجب چالش‌های واقعی شد. هر یک از این زندگی‌ها منحصر به فرد و خاص بود و فرصتی برای یادگیری به وجود آورد. از آن‌جا که معتقد بودم بیان ماجراهای زندگی چند صد نفر ممکن است خواننده را سردرگم و متحیر سازد؛ لذا تصمیم گرفتم مجرات فردی تعداد بسیار کمتری (حدود پنجاه نفر) را به نمایندگی از تمام آنان با شما در میان بگذارم. بر آن شدم که فقط نام کوچک آنان را به کار ببرم. شما می‌توانید پیدا کنید که نام بسیاری از این افراد بارها ذکر می‌شود زیرا زندگی آنان به آشکار شدن هر یک از این رازها کمک می‌کند. اگرچه من نام آنان را و ماجراهای خاصی را از این تعداد محدودتر نقل می‌کنم؛ اما به شما می‌فهماند که - با وجود استثناهای بسیار کم - پنج راز مورد نظر در میان تمامی شما به‌شوندگان مشترک بود. در فصلی از کتاب با عنوان «راز زندگی یک جله» دانایی و خرد تعداد بیشتری از این افراد را در میان می‌گذارم.

این کتاب برای افراد در هر سن و مرحله از زندگی مناسب و مفید است؛ برای جوانانی که به تازگی سفر پرماجراهای خود را در زندگی آغاز کرده‌اند تا افرادی همچون من که در میانه‌ی راه سفر زندگی هستند و می‌خواهند مطمئن شوند پیش از آن‌که خیلی دیر شود می‌توانند آنچه در زندگی اهمیت دارد را کشف کنند. همچنین این کتاب برای کسانی است که در اواخر مسیر پرفراز و نشیب زندگی هستند و می‌ایلان به جایان سودمند زندگی خود را پیش از آن‌که بروند، در اختیار جوان‌ترها قرار دهند. حتماً قرار نیست که دانایی و خرد را وقتی در خود حس کنیم که گرد و غبار پیری به چهره‌مان نشسته است و با مرگ فاصله‌ی چندانی نداریم، می‌توانیم خیلی زودتر به دانایی و خرد برسیم و به رازهای زندگی و جهان

پی ببریم. امیدوارم تجربیات زندگی این افراد برای شما هم جالب و سودمند باشد و در زندگی‌تان مؤثر واقع شود.

عنوان این کتاب به سرعت و با بی‌اعتنایی انتخاب نشد. دو عنصر مهم و کلیدی در این عنوان نهفته است. عنصر اول، این تفکر که زندگی به واقع از رمزهایی دارد که باید آن را کشف کرد. آنچه من طی این مصاحبه‌ها به آن پی بردم، این است که تمامی افراد خوشبخت و خردمند سرانجام این جاده را کشف و با آن‌ها زندگی می‌کنند.

نصب دوم، «پیش از مرگ» به ما یادآوری می‌کند که ضرورتی در کشف آنچه به دست می‌آید، وجود دارد. وقتی واژه‌ی «مرگ» را در عنوان کتاب گنجانده‌ام، واکنش‌های بسیار متفاوتی از سوی افراد دریافت کردم. به عقیده‌ی نیمی از آنان، واژه‌ی «مرگ» در عنوان یک کتاب سبب غم و افسردگی خواهد شد و مناسب نیست؛ اما نیم دیگر وجود چنین واژه‌ای را «لازم» می‌دانستند. همچنین به عقیده‌شان، واژه‌ی «مرگ» به خواننده اجازه و امکان می‌دهد که بداند در پی بردن به آنچه به راستی در زندگی مهم است، ضرورتی وجود دارد. در حقیقت، یکی از متداول‌ترین موضوعاتی که از این کتاب شنیدم، این بود که زندگی به سرعت سپری می‌شود و ما با شتاب بسیار به مرگ نزدیک و نزدیک‌تر می‌شویم، پیش از آن‌که به اسرار زندگی پی ببریم. به چنین دانایی و خردی دست یابیم. همه‌ی ما همواره معتقدیم که به آنچه نیاز است، در زندگی کشف کنیم... اما زمان به سرعت می‌گذرد و در نهایت، فرصت ما به پایان می‌رسد بی‌آن‌که استفاده‌ی لازم را از آن کرده و به رموز زندگی پی برده باشیم.

اگرچه من ذهنیت مشخصی درباره‌ی این موضوع داشتم که طی مصاحبه‌ها چه چیزهایی یاد می‌گیریم، در عین حال به‌عنوان محقق می‌دانستم که حفظ یک ذهن باز و روشن بسیار اهمیت دارد. ما می‌بایست پرسش‌هایی مطرح می‌کردیم و مطالبی راجع به زندگی آن افراد یاد می‌گرفتیم. فقط آن وقت بود که می‌توانستیم کنار بایستیم و از خودمان برسیم که از انعکاس زندگی آنان چه خرد و دانایی مشترکی را می‌توان آموخت. به یاد می‌آورد این، یکی از عمیق‌ترین موضوعات درباره‌ی آموختن‌هایمان، این بود که با پایان یافتن کار همه‌چیز بسیار واضح و روشن شد. به‌رغم تفاوت‌های بسیار بین آن افراد (سن، مذهب، فرهنگ، شغل، تحصیلات و موارد اجتماعی) وجود اسراری مشترک درباره‌ی یک زندگی خوب و انسانی، در میان آنان به چشم می‌خورد. به‌نظر می‌رسد آنچه اهمیت دارد، ورای تمامی مرزهایی است که ما اغلب در نظر می‌گیریم و به واسطه‌اش یکدیگر را از هم جد می‌کنیم؛ مرزهایی همچون مذهب، نژاد، و موقعیت اجتماعی یا اقتصادی.

سه نفری که آن مصاحبه‌ها را انجام می‌دادیم، خودمان هم به‌طور عمیق تحت تأثیر آن تجربه قرار می‌گرفتیم. از آنجا که پرسش‌ها از قبل به افراد داده نشده بود، اغلب وقفه‌ای طولانی بین طرح پرسش و شنیدن پاسخ وجود داشت. هر یک از ما دریافتیم که طی آن وقفه خودمان هم درگیر همان پرسش‌ها می‌شویم و به پاسخشان فکر می‌کنیم. چه چیزی در زندگی برای ما اهمیت داشت؟ چه چیزی به ما احساس شادی و خوشبختی می‌بخشید؟ ما با رسیدن به مراحل بعدی زندگی‌مان، چگونه به این پرسش‌ها پاسخ خواهیم داد؟ در آن زمان، با حسرت می‌گویم ای کاش چیزهایی را زودتر یاد گرفته یا به آن‌ها پی برده بودیم؟ امیدوارم شما هم

هنگام خواندن این کتاب، تجربه‌ای مانند ما داشته باشید. امید دارم وقتی ماجراهای زندگی این افراد را می‌خوانید، تجربیاتشان را در زندگی خودتان نیز انعکاس دهید و با روشی عمیق‌تر و فکورانه‌تر، مسیرتان را به سوی خرد و خوشبختی بگشایید و سرانجام، در درون خود به رضایت و آرامش شتربرسید.

همچنین من به خاطر یک کار شخصی ناتمام بر آن شدم که این مصاحبه‌ها را انجام دهم. ماجرا از این قرار است که پدربزرگم از مردان عاقل و فرزندان خانواده‌ی ما بود. همه‌ی اعضای خانواده و فامیل به من می‌گفتند که پدربزرگم راستی مردی بسیار دانا و خردمند است که هم خوشبختی را یافت و هم با نوع و نحوه‌ی زندگی‌اش، بر زندگی افراد بسیاری تأثیر گذاشت. پدربزرگم سه دختر داشت که آنان را بسیار دوست می‌داشت؛ در عین حال همواره از آن‌ها که پسری نداشت حسرت و تأسف می‌خورد. به‌گفته‌ی مادرم، من که بزرگ شدم پدربزرگم به او گفته بود: «جان، همان پسری است که همیشه حسرت من را خورده‌ام. به‌همین علت، اسرار زندگی را به او یاد خواهم داد.» متأسفانه پدربزرگم به‌دلیل بیماری بودم، پدربزرگم به‌علت حمله‌ی قلبی فوت کرد. من نیز گز نتوانستم پرسش‌های طرح‌شده در این کتاب را از او بپرسم؛ اما در پایان کلام این ۲۳۵ نفر، می‌توانم کلام و صدای پدربزرگم را بشنوم. می‌دانم هر چقدر است، اکنون به من لبخند می‌زند.

این کتاب اساس و مبنای ساده‌ای دارد: ما مجبور نیستیم منتظر بمانیم تا به سن پیری و کهولت برسیم و آن وقت دانا و خردمند شویم. ما می‌توانیم به راز و رمزهای زندگی در هر سن و سالی پی ببریم. هر چه زودتر کشفشان کنیم، زندگی رضایت‌بخش‌تر و پربارتری خواهیم داشت.

یکی از آن «پیران دانا» که با او مصاحبه کردم، تلاش ما را ستود و گفت: «اگر به وسیله‌ی کاری که انجام دادید، حتی یک نفر هم بتواند فقط چند سال زودتر به اسرار خوشبختی پی ببرد، ارزش این همه سختی و مرارت را خواهد داشت و شما وقت و انرژی خود را هدر نداده‌اید.»

از این رو، امیدوارم شما از این سفر لذت ببرید و در پایان توشه‌ای ارزشمند حاصل کنید. برای من این سفر گاهی لذت‌بخش، گاهی حسرت‌زا و رنج‌ناک است، اما سازنده و سودمند بود. صحبت‌ها و مصاحبه‌های من با این افراد من را به استثنایی، باعث شد زندگی‌ام تغییر کند و امیدوارم آنان بتوانند زندگی‌های بسیار بهتر و دگرگون سازند.