

پنج رازی که باید قبل از

مرگ بدانیم!

نویسنده: دکتر جان ایزو

مترجم: حوریا موسائی



سرشناسه	: ایزو، جان پتیست، ۱۹۵۷ - م.	(Izzo, John B. (John Baptist)
عنوان و نام پدیدآور	: پنج رازی که باید قبل از مرگ بدانیم/ نویسنده جان ایزو؛ مترجم حوریا موسائی.	
مشخصات نشر	: تهران: سلسله مهر، ۱۳۹۱.	
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ ص.	
شابک	: 978-600-5260-50-2	
وضعیت فهرست‌نویسی	: لیبیا	
یادداشت	: عنوان اصلی:	
	: The five secrets you must discover before you die, 2008.	
یادداشت	: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران و عنوان‌های متفاوت به چاپ رسیده است.	
موضوع	: خودسازی -- موفقیت	
شناسه افزوده	: موسائی، حوریا، ۱۳۵۵ - مترجم	
رده‌بندی کنگره	: ۹۱۳۹۱ الف ۹ خ / BF۶۳۷	
رده‌بندی دیویی	: ۱۷۰/۴۴	
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۷۵۰۱۳۲	



تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت‌آیین، شماره ۳۴، طبقه اول، تلفن: ۶۶۴۶۱۸۶۰

پنج رازی که باید قبل از مرگ بدانیم!

نویسنده: دکتر جان ایزو

مترجم: حوریا موسائی

ناشر: سلسله مهر

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲، شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۷۹۰۰ تومان

شابک: ۲-۵۰-۵۲۶۰-۶۰۰-۹۷۸

مراکز پخش:

تهران، پخش کتاب سلسله، تلفن: ۶۶۹۶۸۸۸۵-۰۹۱۲۱۲۴۴۹۷۱

اصفهان: پخش کتاب سوره، تلفن: ۲۲۳۲۲۰۸-۰۹۱۳۳۲۷۷۳۸۷

فهرست مطالب

مقدمه مترجم	۵
مقدمه	۷
فصل ۱ - چرا بعضی افراد مفهوم زندگی را درمی یابند و خوشحال می‌شوند؟	۱۵
دانش در مقابل حکمت	۱۷
دو چیزی که بیشتر از هر چیزی می‌خواهیم	۲۱
آیا اینها واقعاً راز هستند؟	۲۳
فصل ۲ - چرا با آرایشگر شهر (و ۲۰ نفر دیگر بالای ۶۰ سال) درباره زندگی صحبت کردم	۲۵
چگونه این افراد عاقل و خردمند را انتخاب کردیم	۲۶
ارزش صحبت کردن با افراد سالخورده و مسن	۲۹
چرا افراد بالای ۶۰ سال؟	۳۳
فصل ۳ - اولین راز: صداقت	۳۷
انتخاب کنید آگاهانه زندگی خود را بگذرانید	۳۸
سه سؤالی که واقعاً اهمیت دارد	۴۰
آیا زندگی شما در حال از دست دادن امتیاز است؟	۴۲
پیدا کردن سرنوشت	۴۵
گوش دادن به ندای قلب مستلزم جرأت است	۵۳
گاهی اوقات دنیا ما را وادار به گوش دادن می‌کند	۶۰
فصل ۴ - دومین راز: هیچ حسرت و پشیمانی باقی نگذارید	۶۳
زندگی بدون افسوس و پشیمانی یعنی بیشتر خطر کردن	۶۵
راز نداشتن حسرت و پشیمانی	۷۰
مسیری را انتخاب کنید که بهترین داستان را برایتان بسازد	۷۲
به گونه‌ای زندگی کنید، گویی دیگر فرصتی ندارید	۷۵
بهترین کار این است که افسوس و پشیمانی‌ها را به حال خود رها کنیم	۷۸

فصل ۵ - سومین راز: عشق بورزید.....	۸۳
عشق به عنوان یک انتخاب.....	۸۴
اول، خودتان را دوست داشته باشید.....	۸۶
عشق را در الویت قرار دهید.....	۹۱
انتخاب کنیم با مهربانی به دیگران نگاه کنیم.....	۹۷
اگر می‌توانید، کار خوب و نیک انجام دهید اما هرگز به کسی صدمه نزنید.....	۱۰۰
فصل ۶ - چهارمین راز: در حال زندگی کنید.....	۱۰۹
انتخاب کنیم تا در هر لحظه حضور داشته باشیم.....	۱۱۰
هر روز یک هدیه است.....	۱۱۱
طوری زندگی کنید که انگار آخرین غروب خورشید پیش روی شماست.....	۱۱۴
تنها لحظه همین لحظه است.....	۱۱۶
پرورش ذهنمان برای خوشبختی.....	۱۱۹
فصل ۷ - پنجمین راز: پیش از آنچه می‌گیرید، بدهید.....	۱۲۵
مراسم ختم ده دقیقه‌ای و مراسم ختم ده ساعته.....	۱۲۷
بپرسید زندگی چه انتظاری از شما دارد.....	۱۳۰
مهم‌ترین وظیفه زندگی: خودتان را گم کنید.....	۱۳۴
بیاموزید برای دنیاگریه کنید، نه برای خودتان.....	۱۴۲
فصل ۸ - وقتی می‌دانید، باید بروید (بهره‌گیری از رازها).....	۱۴۷
مشکل دانستن نیست.....	۱۴۸
یادگیری طبیعی: چگونه در زندگی امان تغییر ایجاد کنیم.....	۱۴۹
به هرچه توجه کنیم رخ می‌دهد.....	۱۵۱
تغییر با اولین سؤال آغاز می‌شود.....	۱۵۷
با یکدیگر بهتر تغییر می‌کنیم.....	۱۵۹
آداب و رسوم زندگی شما چه هستند؟.....	۱۶۱
فصل ۹ - برای خوب مردن آماده شوید: انسان‌های شاد و خوشبخت از مرگ نمی‌ترسند.....	۱۶۹
فصل ۱۰ - درس آخر: هرگز برای عمل کردن به رازها دیر نیست.....	۱۷۹
مؤخره - این کتاب چگونه مرا متحول کرد.....	۱۸۵
راز زندگی در یک جمله یا کمتر.....	۱۹۳
مصاحبه با بزرگترهای خردمند خود.....	۲۰۱

مقدمه مترجم

بکوش برای دنیای خود طوری که گویی همیشه زنده خواهی ماند و بکوش برای آخرت خود به طوری که گویی فردا خواهی مُرد.

حضرت علی (علیه السلام)

عزیزان، زندگی همانند خانه ایست که دو پنجره دارد؛ یکی از این پنجره ها رو به زیبایی و امید باز می شود و پنجره دیگر رو به زشتی و ناامیدی. چنانچه از پنجره امید به بیرون نگاه بیندازید خود را در مسیر حرکت به مقصد و رسیدن به آمال و آرزوهای خود می یابید اما چنانچه از پنجره دیگر به بیرون بنگرید خود را سرگردان و بدون هدف می یابید. زندگی تلاش است و آرزو. مأموریت ما در زندگی، راحت و بدون مشکل زیستن نیست بلکه با انگیزه زیستن و غلبه بر مشکلات است. اغلب ما نمی دانیم که در زندگی چه می خواهیم و هیچ کوشش و تلاشی هم برای به دست آوردن آن نمی کنیم. پس چنان انسان باش و چنان زندگی کن که اگر هر کس انسانی چون تو باشد و همچون تو زندگی کند، این زمین به بهشت خدا ماند. ستاره ای باش که حتی سالیان سال پس از مرگ نور آن روشنایی بخش همه عالم باشد. ترجمه این کتاب را به خانواده عزیزم بالاخص پدر و مادر مهربان و فداکارم تقدیم می کنم و در ضمن از راهنمایی های خواهرم سمیه و برادرانم علیرضا و محمدرضا در ترجمه این کتاب سپاسگزارم. زندگی با مرگ از بین نمی رود؛ زندگی دقیقه به دقیقه، روز به روز با هزاران طریق غفلت و بی توجهی از بین می رود.

حوریا موسائی

مقدمه

مقدمه این کتاب دریچه‌ای از دنیای خواننده به درون زندگی نویسنده است. در این مسیر به دو سؤال پاسخ داده می‌شود: چرا نویسنده این کتاب بخصوص را نوشت؟ و این کتاب چه پیامی به شما ارائه خواهد داد؟

من این کتاب را به خاطر تحقیق مادام‌العمر برای کشف آنچه که از آن به داشتن یک زندگی غنی و با مفهوم تعبیر می‌شود نوشتم. از زمانی که یک پسر بچه بودم می‌خواستم راز خوب زندگی کردن و خوشحال‌مُردن را بدانم. ترانه‌هایی که از آنها لذت می‌بردم، فیلم‌هایی که تماشا می‌کردم و کتاب‌هایی که می‌خواندم همیشه درباره جستجو برای یافتن آنچه که واقعاً اهمیت دارد، بودند. بیش از هر چیزی امیدوار بودم قبل از اینکه بمیرم بفهمم چه چیزی مهم است. وقتی هشت ساله بودم با مرگ پدرم اشتیاق بیشتری در من و تحقیق در این مورد به وجود آمد؛ او فقط ۳۶ سالش بود. عمر می‌تواند بسیار کوتاه باشد و ما هرگز نمی‌دانیم که چقدر وقت داریم تا رازهای خوشبختی را کشف کنیم.

در اوایل زندگی این فرصت را یافتم تا وقت خود را با افرادی که در شرف مرگ بودند بگذرانم و بفهمم که افراد به اشکال بسیار متفاوتی می‌میرند. عده‌ای در کمال رضایت و با کمترین حسرت و پشیمانی زندگی خود را به پایان می‌رسانند، بعضی دیگر با تلخی یا ناراحتی تسلیم مرگ می‌شوند و به انتهای زندگی خود می‌رسند. من به عنوان یک جوان در بیست سالگی

برنامه‌ریزی کردم تا کشف کنم چه چیزی باعث تمایز این افراد می‌شود. سال‌ها پیش خانمی میانسال به نام مارگارت^۱ به من گفت که سعی کرده از چشم‌انداز «یک پیرزن که روی صندلی ننویس خود در ایوان نشسته» به زندگی بنگرد. او به من گفت که هر وقت می‌خواسته تصمیمی بگیرد تصور می‌کرده روی آن صندلی مثل همان پیرزن در ایوان نشسته و به زندگی‌اش در گذشته نگاه می‌کند. او از آن پیرزن می‌خواست که نصیحتش کند تا بفهمد چه مسیری را در زندگی انتخاب کند. آن تصور یک تصویر زیبا بود.

فکری به ذهنم خطور کرد: آیا هرچه به سمت انتهای زندگی و عمر خود قدم برمی‌داریم چیزهایی را درباره زندگی کشف می‌کنیم که اگر زودتر آنها را کشف کرده بودیم مثبت‌تری به ما می‌رساند؟ و آیا اگر ما با افرادی که بیشتر عمر خود را سپری کرده‌اند و خوشبختی و مفهوم آن را دریافته‌اند صحبت کنیم مطالب مهمی درباره زندگی هدفمند و دستیابی به خوشبختی واقعی می‌آموزیم؟

هر وقت تصمیم دارم به سفر بروم هتل‌هایی را با استفاده از شبکه اینترنت انتخاب می‌کنم که قبلاً صدها نفر آن مکان‌ها را تجربه کرده‌اند، افرادی که پیش از من در آنجا اقامت داشته‌اند. در بررسی واقع‌بینانه آنها، من درباره این هتل‌ها «معامله واقعی» را پیدا کردم. در طول سال‌ها من هتل‌های بسیار ارزشمندی را با این روش ساده پیدا و از فجایع بسیاری اجتناب کردم. به من ثابت شد که یک چنین روش مشابهی را نیز می‌توان برای کشف رازهای خوب زندگی کردن و خوشحال مردن نیز به کار برد.

من معتقد بودم چنانچه می‌توانستم افرادی را که مفهوم زندگی را پیدا کرده‌اند شناسایی کنم و به داستانهای آنها گوش دهم، رازهای خوب زندگی کردن خود به خود ظاهر می‌شوند. در طول یک سال گذشته جستجو کردم تا

چند صد نفری که عمر طولانی داشتند و افرادی را که به خوشبختی و حکمت دست یافته بودند شناسایی کنم و هدفم از این گفتگوها آن بود که کشف کنم این افراد، چه چیزهایی در زندگی آموخته‌اند.

به نظر من، همه ما حداقل یک نفر را می‌شناسیم که به یک حکمت مرثی که دیگران می‌توانند از آنها درس بیاموزند، دست یافته است. من با ۱۵۰۰۰ نفر در سراسر ایالات متحده و کانادا شروع کردم و از آنها خواستم توصیه‌های خود را برای من ارسال کنند. من از آنها پرسیدم: بزرگترهای خردمند در زندگی شما چه کسانی هستند؟ چه کسی را می‌شناسید که عمر طولانی داشته و مطالب مهمی برای درس دادن به ما درباره زندگی دارد؟ پاسخ‌کوینده و قاطع بود. تقریباً هزار اسم ارائه شد. از طریق مصاحبه اولیه ما ۲۳۵ نفر از گروه‌های مختلفی را که به عنوان افراد خردمند شناسایی شده بودند پیدا کردیم. من امیدوار بودم داستان زندگی این افراد را بدانم و رازهای زندگی آنها را بیاموزم - رازهایی که ما باید قبل از مرگ کشف کنیم.

میانگین سنی افرادی که ما برای مصاحبه در نظر گرفتیم بین ۵۹ تا ۱۰۵ سال بود. این افراد تقریباً همه از آمریکای شمالی انتخاب شدند، اما از لحاظ ملیت، فرهنگ، مذهب، جغرافیا و وضعیت شغلی به گروه‌های مختلفی تعلق داشتند. اگرچه بسیاری از کسانی که ما با آنها مصاحبه کردیم به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته بودند، اما قصد ما پیدا کردن افراد مشهور نبود بلکه، هدف پیدا کردن افراد استثنایی، آن هم از جهات مختلف زندگی بود. ما از آرایشگر شهر و معلم‌ها گرفته تا تجار، نویسندگان و بساز و بفروش‌ها، از کشیش و شاعر گرفته تا بومیان از مسلمان، هندو، بودایی، مسیحی و یهودی و تا حتی بی‌دین‌ها این سؤال را پرسیدم: قبل از مردن باید چه چیزی را درباره زندگی کشف کنیم؟ افرادی که به پایان زندگی‌اشان نزدیکتر هستند درباره زندگی و زندگی کردن چه چیز باید به ما بگویند؟

با هر کدام از آنها بین یک تا سه ساعت مصاحبه کردیم. ما سه نفر مصاحبه‌ها را انجام دادیم: الیویا مک ایور^۱، لزلی نایت^۲ و من. سؤالاتی پرسیدیم که در فصل آخر این کتاب آورده شده است، سؤالاتی مثل: چه چیزی بزرگترین خوشبختی را برای شما به ارمغان آورده است؟ حسرت و پشیمانی‌های شما چیست؟ چه چیزی در زندگی شما مهم است و چه چیزی مهم نیست؟ نقاط عطف مهم زندگی شما که در زندگی‌تان تغییر و تحول ایجاد کردند کدام‌ها هستند؟ آرزو داشتید چه چیزی را زودتر آموخته بودید؟ این کتاب چهار بخش مهم دارد. بخش اول در مورد روش‌شناسی ماست و اینکه چگونه این اشخاص انتخاب شدند و با آنها مصاحبه کردیم. بخش دوم پنج رازی را که ما از ۲۲۵ فرد خریدمند آموختیم توضیح می‌دهد. بخش سوم توضیح می‌دهد که ما چگونه به این رازها در زندگی عمل کنیم. یکی از نکته‌هایی که ما یاد گرفتیم این است که فقط دانستن رازها کافی نیست، در حقیقت آنچه که این افراد را از سایرین متمایز می‌کند این است که این رازها با زندگی آنها عجین شده است. بخش‌هایی فهرستی از سؤالاتی است که ما از هر کدام این افراد پرسیدیم (سؤالاتی که ما امید داریم خوانندگان از خودشان و بزرگترهای خریدمندان در زندگی بپرسند) و یک فهرست از بهترین پاسخ‌ها به این سؤال که: «اگر فقط می‌توانستید یک توصیه به افراد جوان‌تر یا کوچکتر از خودتان بدهید، در مورد رسیدن به یک زندگی شاد و با مفهوم، چه جمله‌ای را ارائه می‌دادید؟» در نهایت یک مؤخره وجود دارد که توضیح می‌دهد مصاحبه‌ها چگونه زندگی مرا متحول کرد.

نوشتن این کتاب براساس زندگی چند صد نفر یک چالش واقعی را به نمایش گذاشت. هر فردی زندگی منحصر به فردی داشت و از مطالب زیادی برای آموختن برخوردار بود. از آنجایی که من معتقدم ارائه داستان زندگی

چند صد نفر ممکن است خواننده را گیج و خسته کند، تصمیم گرفتم تا تجربیات شخصی خود را از یک تعداد کمتر (در حدود ۵۰ نفر) که نمایندگان نمونه بزرگتر بودند با شما در میان بگذارم. در عین حال تصمیم گرفتم فقط از اسامی کوچک آنها استفاده کنم و شما متوجه خواهید شد که بسیاری از افراد (اسامی آنها) چند بار تکرار می‌شود به خاطر اینکه تجربیات آنها کمک می‌کند تا هر کدام از رازها شرح داده شده و روشن شود. اگرچه من داستان‌های بخصوصی را از این تعداد کوچکتر با شما در میان خواهم گذاشت، اما خواننده بایستی بداند که با احتساب چند استثناء این پنج راز در میان افرادی که ما با آنها مصاحبه کردیم مشترک بودند. در فصل «راز زندگی در یک جمله یا کمتر» من حکمت و خرد را از تعداد وسیعتری از افراد با شما در میان می‌گذارم.

این کتاب برای هر سن و سالی مناسب است. برای جوانانی که به تازگی سفر زندگی را آغاز کرده‌اند. درست مثل کاربران اینترنت که از «شبکه» برای به دست آوردن تجربیات دیگران در مورد محصولات یا مکان‌های مسافرتی استفاده می‌کنند، بنابراین امیدوارم که تجربیات زندگی این افراد به همان اندازه برای شما جالب و مهیج باشد. برای خردمند شدن لزوماً نباید به چیزی برسیم تا به آن دست یابیم، بلکه می‌توانیم زودتر آن را پیدا کنیم.

این کتاب همچنین برای افرادی که در اواسط زندگی خود هستند مناسب می‌باشد، کسانی مثل من که می‌خواهند آنچه را که مهم است قبل از اینکه خیلی دیر شود پیدا کنند. همچنین کتابی است برای افراد مسنی که می‌خواهند تجربیات زندگی خود را بررسی کرده و با دیگران مقایسه نمایند و راه‌های خردمندی خود را به دیگران نیز منتقل کنند.

عنوان این کتاب سرسری انتخاب نشده است. پنج رازی که باید قبل از مرگ بدانیم دو ویژگی کلیدی و مهم در بردارد. اولین ویژگی این است که در

حقیقت «رازها» وجود دارند. آنچه که من در این مصاحبه‌ها دریافتم این است که همه افراد شاد و عاقل در نهایت این پنج راز را کشف می‌کنند و با آن کنار می‌آیند و به آن عمل می‌کنند.

ویژگی دوم «قبل از مرگ» به ما یادآوری می‌کند که موضوع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و ما باید این رازها را قبل از مرگ بدانیم. وقتی من در ابتدای نوشتن این کتاب را با لغت «مرگ» در عنوان پیشنهاد کردم با عکس‌العمل شدیدی از افراد زیادی مواجه شدم. در حدود نیمی از آنها گفتند که به کار بردن لغت «مرگ» در عنوان کتاب ناامیدکننده است، اما نیمی دیگر گفتند که «ضروری» است. آنها گفتند که لغت «مرگ» به خواننده اجازه می‌دهد بداند، اشتیاقی برای پیدا کردن آنچه که واقعاً در زندگی با اهمیت است، وجود دارد. در حقیقت یکی از شایع‌ترین چیزهایی که از این افراد شنیدم این بود که چقدر عمر سریع می‌گذرد. ما همه باور داریم تا ابد وقت داریم تا آنچه را باید بدانیم، بیاموزیم و کشف کنیم، اما واقعیت این است که در نهایت زمان بسیار محدود و کوتاه است.

اگرچه نظرانی درباره آنچه که در طول مصاحبه آموختم دارم اما به عنوان یک محقق می‌دانستم، مهم این است که ذهن روشن و سعه صدر داشته باشم. مسؤالاتی را باید می‌پرسیدیم و باید درباره زندگی این افراد می‌آموختیم و فقط بعد از آن وقتی کارمان تمام می‌شد می‌توانستیم یک قدم به عقب برداریم و بررسییم چه خرد مشترکی را از بازتاب زندگی آنها می‌توان آموخت. همچنان یکی از اساسی‌ترین چیزهایی که آموختیم آن بود که وقتی کار را به اتمام رسانیدیم چقدر موضوع برایمان واضح و روشن شد. با وجود تفاوت‌های بسیار بین این افراد (سن، مذهب، فرهنگ، شغل، تحصیلات، وضعیت اقتصادی) رازها برای یک زندگی بسی خوب و شاد مشترک بودند. به نظر می‌رسد آنچه که واقعاً اهمیت دارد از تمام مرزهایی که اغلب معتقد

بودیم ما را از یکدیگر جدا می‌کند مثل مذهب، نژاد و موقعیت اجتماعی عبور می‌کند.

هر سه نفر ما که این مصاحبه‌ها را انجام دادیم با این تجربه به شدت تکان خوردیم. اگر آنجا که سؤالات از قبل به مصاحبه‌شوندگان داده نشده بود، اغلب بین مطرح کردن سؤال و گرفتن پاسخ وقفه‌های طولانی ایجاد می‌شد. هر کدام از ما متوجه شدیم که در آن مکث‌های طولانی، خود ما نیز به همان سؤالات عکس‌العمل نشان می‌دادیم یا به آنها فکر می‌کردیم. چه چیزی خوشبختی را برای ما به ارمغان می‌آورد؟ چه چیزی در واقع مهم است؟ چه موقع به مراحل بعدی زندگی خود می‌رسیم، چطور به این سؤالات پاسخ خواهیم داد؟ آرزو داشتیم که چه چیزی را زودتر آموخته بودیم؟ من امیدوارم که در حین خواندن این کتاب شما نیز چنین موقعیتی را تجربه کنید. من امیدوارم وقتی داستان‌های زندگی این افراد را می‌خوانید به زندگی خود فکر کنید و دست به کار شوید و به شکل عمیق‌تری مسیر خود را به سوی رضایت خاطر و حکمت پیدا کنید.

البته به خاطر یک کار شخصی ناتمام هم بود که وادار شام این مصاحبه‌ها را انجام دهم. پدر بزرگم مرد بسیار خردمندی بود که هم به خوشبختی دست یافت و هم اینکه زندگی افراد زیادی را تحت تأثیر قرار داد. او صاحب سه دختر بود که بسیار آنها را دوست داشت، اما همیشه به خاطر نداشتن فرزند پسر افسوس می‌خورد. وقتی من به دنیا آمدم مادرم گفت که پدر بزرگم به او گفته: «جان، پسری است که هرگز نداشتم و به او رازهای زندگی را خواهم آموخت.» پدر بزرگ من به دلیل سگته قلبی وقتی که من فقط یک پسر بیچه بودم فوت کرد. هرگز فرصت نکردم سؤالات این کتاب را از او بپرسم. اما در صدای این ۲۳۵ نفر صدای پدر بزرگم را هم شنیدم. می‌دانم او هر جا که هست در حال لبخند زدن است.

این کتاب یک فرضیه ساده دارد: برای رسیدن به خردمندی لزومی ندارد که صبر کنیم تا پیر شویم. ما می‌توانیم رازهای زندگی را در هر سنی کشف کنیم. هرچه زودتر به رمز آنها پی ببریم زندگی رضایت‌بخش‌تر خواهد بود. یکی از «بزرگترهای خردمندی» که با او مصاحبه کردم، به ارزش آن پی برد. او به من گفت: «اگر حتی یک نفر بتواند رازهای خوشبختی را به خاطر آنچه که شما در حال انجامش هستید چند سالی زودتر یاد بگیرد، ارزشش را خواهد داشت.»

بنابراین امیدوارم از این سفر لذت ببرید. برای من که گاهی بسیار خوشایند، زمانی بسیار غم‌انگیز و در نهایت بسیار آموزنده بود. گفتگو و صحبت‌هایم با این افراد فوق‌العاده، زندگیم را تغییر داد و امیدوارم زندگی شما را نیز دگرگون کند.