

تقدیم به مهرورزان،

باشد که این ترجمه گواه تعهد و اشتیاق من به نشر نیکی و مهربانی بماند.

سمیه اصغری ساراجوق

تابستان ۱۴۰۰

فهرست

مقدمه

۹

مهرورزی

۱۱

سخت‌وت

۳۳

لذت‌های ساده

۵۵

نگرش

۷۵

ازدواج

۹۱

فرزندپروری

۱۱۵

مقدمه

از کودکی هشت ساله در مورد عادات درس خواندنش پرسیدند. او جواب داد: «خب، درس‌ها زیاده اما بعضی‌هاشون مهمن. من سعی می‌کنم فقط چیزهای مهم رو یادم نگه دارم.» این روش برای او خوب جواب می‌داد. و می‌دانید قضیه از چه قرار است؟ این روش برای ما نیز خوب جواب خواهد داد.

چه در دبیرستان باشید چه دانشگاه، یا دانش‌آموز خودِ زندگی، درس‌ها حجم زیادی دارند و لیست آنچه که باید بخوانیم طولانی است. لغات بسیار زیاد و وقت بسیار کم، پس چه باید کرد؟
یک ماژیک هایلاپتر زرد رنگ بردارید.

شما نمی‌توانید همه چیز را یاد بگیرید. هیچ‌کس از پس این کار بر نمی‌آید. اما تنها با هایلاپت کردن مفاهیم اصلی، در مواجهه با هر مطلبی، به‌خوبی آن را متوجه خواهید شد. چه چیز را می‌خواهید به خاطر بسپارید؟ به نظرتان در امتحان چه مطلبی مورد پرسش قرار خواهد گرفت؟ برای مرور دوباره آسان‌تر، همین الان آن را هایلاپت کنید.

کتاب هایلاپت‌های زندگی، مجموعه‌ای از داستان‌ها و روایت‌ها، راجع به برخی از مهم‌ترین موضوعات زندگی است. از جمله: اهمیت برخورد محبت‌آمیز و سخاوتمندانه با دیگران، حفظ رابطه‌های پربار با آنهایی که دوستشان داریم، انتخاب رفتارهایی که به ما کمک کنند از روزمرگی گذر کرده و به رضایتمندی برسیم؛ رضایتی که از قدردانی و لذت خوشی‌های ساده به‌دست می‌آید.

اینها واژه‌هایی آرام‌بخشند، واژه‌های شفاف‌بخش، واژه‌های مشوق، که الهام‌بخش تغییر می‌شوند و پاداش تلاش ما خواهند شد. امیدواریم این کتاب به شما کمک کند عاقلانه زندگی کنید و انتخاب‌های خوبی داشته باشید.

بنابراین به اندازه‌ای که لازم است بخوانید. تکالیفتان را تا آخر انجام دهید. کلاس همیشه در جریان است و ما همه روزه مورد امتحان قرار می‌گیریم.

مهرورزی

آزمون رادیویی

مهربانی؛ من تنها در چند دقیقه کوتاه در حالی که یکی از مهمترین امتحانات زندگی‌م را پشت سر می‌گذاشتم، تأثیر آن را کاملاً درک کردم. امتحان؛ شفاهی بود. امتحان گیرنده؛ یک گوینده رادیو بود. کلاس درس؛ ماشین من بود.

زمانی که یک صبح بارانی دوشنبه در مسافرت بودم، صدایی از بلندگوی کوچک نزدیک فرمان ماشینم پرسید: «می‌توانید آخرین برنده جایزه نوبل را نام ببرید؟» نوک زبانم بود اما آن اسم از ذهنم پرید. زمانی که داشتم به این سؤال فکر می‌کردم سؤالات دیگری پرسیده شد: «آیا می‌توانید نام آخرین برنده جایزه پولیتزر^۱ را نام ببرید؟» بار دیگر یادم نیامد. «آیا می‌توانید ورزشکارانی را که در المپیک اخیر مدال طلا دریافت کرده‌اند را نام ببرید؟ یا آخرین زنی که بانوی شایسته آمریکا شد؟»

یا... یا... یا... نه... نه... نه... موسیقی، هنر، سیاست، علم، من صفر صفر بودم و دوست داشتم بدانم چه تعداد از شنوندگان درست جواب داده‌اند. بعد آن اتفاق افتاد. سؤالی عنوان شد که توانستم به آن پاسخ دهم: «آیا می‌توانید آخرین فردی را که به شما گفت دوستان دارد نام ببرید؟» همین که به روشنی و بی‌درنگ فرزندانم را به خاطر آوردم که آن روز به سمت اتوبوس مدرسه می‌دویدند و همزمان سرشان را برگرداندند و گفتند: «دوستت دارم» قلبم آب شد.

^۱ PULITZER PRIZE: جایزه‌ای در روزنامه‌نگاری، ادبیات و موسیقی است که چندین بخش دارد و معتبرترین جایزه روزنامه‌نگاری در آمریکا است که هر سال (از ۱۹۱۷) با نظارت دانشگاه کلمبیا به روزنامه‌نگاران، نویسندگان، شاعران و موسیقی‌دانان داده می‌شود.

سؤالی دیگر، و باز هم من جواب را می‌دانستم. «آیا می‌توانید آخرین شخصی را که شما را در آغوش گرفته به خاطر بیاورید؟» قطعاً. به طور کاملاً واضح.

سؤالات ادامه داشت: «آیا شخصی را که اخیراً به شما محبتی کرده به یاد دارید؟» دوباره بله البته. «آیا می‌توانید شخصی را نام ببرید که لبخندش روز شما را ساخته؟ یا معلمی که فداکاریش زندگی شما را تغییر داده؟» بله بله می‌توانم نام ببرم. کدام را انتخاب کنم؟ تعدادشان زیاد است.

گوینده رادیو در مورد دوستان، همسایگان، همکاران و حتی افراد غریبه که زندگی ما را تحت تأثیر قرار داده‌اند صحبت می‌کرد و همزمان لبخند بر لب من نقش می‌بست. او از یاری‌رسان بودن صحبت می‌کرد، از سخاوتمندی، ملاحظه‌گر بودن، دستگیری. دلم می‌خواست بلند بلند بخندم. عجب شروعی برای روز دوشنبه‌ای بارانی.

مهربانی بسیار اهمیت دارد. انسان‌ها مشتاق آنند و برای آن زندگی می‌کنند. موفقیت‌های عظیم و دستاوردهای قابل تحسین گذشته شاید بر سنگی حک شوند اما این، رفتار دوستانه و نیکوی مهرورزی است که بر قلب‌های ما حک می‌شود.

۱. با هر شخصی که برخورد می‌کنید طوری رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود.

ما قانون طلایی (مهرورزی) را خوب به حافظه سپرده‌ایم حال اجازه دهید آن را به زندگی نیز بسپاریم.

ادوین مارکهام، شاعر آمریکایی^۱

۲. مهرورزی به افرادی که هرگز از محبت شما خبردار نخواهند شد را به عادت‌های خود بدل کنید.

والاثرین قسمت زندگی یک انسان نیک، اعمال مهرورزانه و محبت‌آمیز کوچک، بی‌نام و از یاد رفته است.

ویلیام ووردزورث، شاعر آمریکایی^۲

۳. پارکومتر فرد غربه‌ای را شارژ کنید.

برای اینکه محبتی کنید منتظر موقعیتی خارق‌العاده نباشید، سعی کنید از موقعیت‌های معمولی استفاده کنید.

ژان پل زیشتر، رمان نویس آلمانی^۱

۴. زمانی که فرد آشنایی بسیار بی‌پول و ندار شد، به طور ناشناس برایش مبلغی واریز کنید.

مهرورزی این است که نتوانیم در حضور کسی که آسوده نیست، آسوده باشیم، اینکه نتوانیم با وجود کسی که در آسایش نیست، در آسایش باشیم و هنگامی که همسایه دچار مشکل است نتوانیم در آرامش خاطر باشیم.

رابی ساموئل اچ هولدنسون، نویسنده آلمانی^۲

۵. مهربانتر از حد لازم باشید.

سه چیز در زندگی انسان اهمیت دارند: اول مهربان بودن است، دوم مهربان بودن است و سوم مهربان بودن.

هنری جیمز، نویسنده آمریکایی^۳

۶. تعدادی چتر ارزان قیمت در ماشین داشته باشید تا آنها را به افراد زیر باران بدهید.

موقعیت‌های بزرگ برای کمک به دیگران به ندرت پیش می‌آیند، اما فرصت‌های کوچک کمک کردن هر روزه ما را احاطه کرده‌اند.

سالی کوچ، نویسنده آمریکایی^۴

۷. گشاده‌رو و در دسترس باشید. اولین فردی که می‌بینید، می‌تواند بهترین دوست شما شود.

طوری با همگان رفتار کنید گویی پذیرای مهمانی بزرگید.

کنفوسیوس، فیلسوف چینی ۵۵۱ قبل از میلاد^۵

JEAN PAUL RICHTER ^۱

RABBI SAMUEL H. HOLDENSON ^۲

HENRY JAMES ^۳

SALLY KOCH ^۴

CONFUCIUS ^۵

۸. هرگز قدرت کلام و رفتار مهربانانه را دست کم نگیرید.

شاد کردن آدم‌ها کاری ندارد، تنها یک نوازش، اگر بدانیم چطور آن را انجام دهیم، تنها یک کلمه، اگر در جای خود بیان شود. یا یک تنظیم کوچک پیچ و مهره در دستگاه ظریف روح انسانی.

فرانک کرین، سیاستمدار آمریکایی^۱

روزی این جهان را به درود خواهم گفت، پس چنانچه کار خیری بتوانم انجام دهم یا مهری بورزم بگذار اکنون این کار را انجام دهم چرا که از این راه دیگر گذر نخواهم کرد.

ویلیام پن، نویسنده بریتانیایی^۲

۹. در افراد دنبال خوبی‌ها بگردید.

از هیچ انسانی بدگویی نخواهم کرد و از هر آنچه خوبی از همگان می‌دانم سخن خواهم گفت.

بنجامین فرانکلین، دانشمند آمریکایی^۳

۱۰. زمانی که خانواده‌ای را سوار بر ماشین باربری می‌بینید برایشان دست تکان دهید. آنها به هر دلگرمی‌ای نیاز دارند.

اغلب تصور می‌شود سخاوت و بخشندگی در دادن هدایا خلاصه می‌شود؛ اما بزرگترین سخاوت، دادن وقت، مهربانی و حتی آسایش است به آنهایی که نیازشان دارند. ما این چیزهای کوچک را بی‌اهمیت نگاه می‌انگاریم تا زمانی که خودمان به آنها نیاز پیدا کنیم.

جویس هیفلر، نویسنده آمریکایی^۴

FRANK CRANE ^۱

WILLIAM PENN ^۲

BENJAMIN FRANKLIN ^۳

JOYCE HIFLER ^۴

کارِ خوب می چرخد و به شما برمی گردد

این اتفاق ده‌ها سال پیش در اسکاتلند روی داد. «کمکم کنید! کمکم کنید! لطفاً یک نفر به من کمک کنه!» صدای فریاد از باتلاقی در آن نزدیکی می‌آمد. کشاورز اسکاتلندی فقیری صدای فریاد را شنید و برای کمک به سمت آن منطقه خطرناک دوید. در آنجا پسری را دید که در لجن سیاه عمیقی در حال غرق شدن است. تقریباً برای نجات کودک دیر شده بود، اما با کمک کشاورز کودک نجات یافت.

روز بعد در کلبه‌ی کشاورز به صدا درآمد. مرد روستایی در را باز کرد و نجیب‌زاده ثروتمندی و شاید هم یک اشرافی که با کالسکه با شکوهی به آنجا آمده بود، به او سلام کرد. مرد فقیر تعجب کرد که چطور شخصی با آن شوکت نزد او آمده. او خیلی زود به جواب سؤالش رسید.

نجیب‌زاده فاخر گفت: «شما دیروز جان پسر مرا نجات دادید و من به اینجا آمده‌ام تا پاداشی به شما بدهم.» اما کشاورز پول از کسی قبول نمی‌کرد. نجیب‌زاده ثروتمند که ناامیدانه می‌خواست به پاس آن عمل قهرمانانه هدیه‌ای به مرد روستایی ارزانی کند، نگاهی به درون خانه محقر انداخت، متوجه پسر بچه‌ای شد و گفت: «از آنجا که تو به پسر من کمک کردی، من نیز به پسر تو کمک خواهم کرد، اگر به من اجازه دهی فرزندت را با خودم ببرم، خواهی دید که از بهترین آموزش در کشور برخوردار خواهد شد.» مرد فقیر لیخندی زد و پیشنهاد را قبول کرد.

وعده سخاوتمندانه به انجام رسید. بعدها پسر مرد اسکاتلندی از مدرسه پزشکی بیمارستان سنت ماری فارغ التحصیل شد. به خاطر آن هدیه آموزشی که او از

نجیب‌زاده‌ی ثروتمند گرفته بود، فرزند کشاورز فقیر در عوض هدیه‌ای به دنیا داد: او پنی سیلین را کشف کرد. نام او سر الکساندر فلمینگ^۱ بود. زندگی پسر مرد اشرافی برای بار دوم در خطر قرار گرفت. او که حالا بزرگ شده بود در بستر بیماری ذات‌الریه بود. به طور شگفت‌انگیزی این پسر کشاورز فقیر بود که این بار با تجویز پنی‌سیلین جان او را نجات داد. مرد اشرافی لرد رندولف چرچیل^۲، امکانات آموزش سر الکساندر فلمینگ را فراهم کرد و آن آموزش جان پسرش وینیستون چرچیل را نجات داد.

۱۱. هر موقع که صدای آژیر آمبولانسی را می‌شنوید، برای فرد داخل آن دعا کنید.

کارهای بسیاری بیشتر از آنچه این دنیا ظرفیتش را دارد، با دعا درست می‌شود. آلفرد لرد تنیسون، شاعر بریتانیایی^۳

۱۲. هرگز اجازه ندهید دوستی به تنهایی غصه بخورد.

دوستی؛ با تقسیم کردن شوربختی‌ها و ضرب‌لذت‌ها، سعادت را حاصل می‌کند. جوزف آدیسون، شاعر انگلیسی^۴

۱۳. زمانی که مردم به شما احتیاج دارند در دسترس باشید.

اگر شخصی نزد شما آمد و تقاضای کمک کرد، امتناع نکنید «به خدا توکل کنید او کمک‌تان خواهد کرد.» به جای اینکه طوری رفتار کنید گویی نه خدایی وجود داشته و نه شخصی به جز شما برای کمک. پارسای بزرگ^۵

SIR ALEXANDER FLEMING ^۱

LORD RANDOLPH CHURCHILL ^۲

ALFRED, LORD TENNYSON ^۳

JOSEPH ADDISON ^۴

ZADDIK ^۵

۱۴. همدلی را تمرین کنید، سعی کنید مسائل را از دید اشخاص دیگر ببینید.

مهربان باشید هر فردی که می‌بینید سخت در حال جنگیدن است.
پلاتو، فیلسوف یونان باستان^۱

۱۵. به یاد داشته باشید بزرگترین محبتی که می‌توانید در حق خودتان بکنید این است که به فرد دیگری محبتی کنید.

اگر از مردم بپرسید چه چیزی آنها را خوشحال‌تر می‌کند چنین جواب‌هایی خواهید شنید: «یک ماشین جدید»، «یک خانه بزرگتر»، «افزایش حقوق»، یا «برنده شدن در بخت آزمایی» احتمالاً یک نفر از صد نفر هم نخواهد گفت: «فرصتی برای کمک کردن به مردم» با اینکه کمک کردن، بیشتر از هر چیزی خوشحالی به همراه دارد.

جورج برنز، نویسنده و بازیگر آمریکایی^۲

۱۶. در روز شکرگزاری به سه نفر از دوستانت زنگ بزن و به آنها بگو چه اندازه شکرگزار دوستی آنها هستی.

یک دوست واقعی را دو دستی نگه دار.
ضرب‌المثل نیجریه‌ای

آیا بابا نوئل وجود دارد؟

ساعت ۶ بعد از ظهر ۲۳ دسامبر سال ۱۹۶۱. در مسیرم از نیویورک به لس آنجلس در هواپیما این نوشته را می نویسم. فردا که به خانه در هونولولو^۱ (شهری در هاوایی) برسم، باید قصه‌ی کریسمسی آماده، برای بچه‌های همسایه داشته باشم. از من خواسته‌اند قصه با این عنوان باشد: «آیا بابا نوئل وجود دارد؟» چطور می‌توانم به بچه‌هایی که سخت چیزی را باور می‌کنند جوابی صادقانه بدهم؟

امیدوارم به موقع به لس آنجلس برسم. می‌شد حدس زد تمام مسافران قراری داشتند که باید به آن می‌رسیدند.

ساعت ۱۰:۲۱ شب. خلبان به ما خبرهای بدی داد. لس آنجلس را مه گرفته؛ هیچ هواپیمایی نمی‌تواند فرود بیاید. مجبوریم به اونتاریو،^۲ تغییر مسیر دهیم. باندی اضطراری که زیاد هم از لس آنجلس دور نیست.

ساعت ۱۲:۳ بامداد ۲۴ دسامبر با مشکلات و به سختی، پس از شش ساعت تأخیر در اونتاریو فرود آمدیم. همه سردشان بود، خسته، گرسنه، و عصبی. هیچ‌کدام به قرارهایمان نرسیده بودیم. بسیاری شب کریسمس به خانه نمی‌رسیدند. و من اصلاً حس و حال سر هم کردن داستان در مورد بابا نوئل را نداشتم.

ساعت ۱۵:۷ صبح در فرودگاه لس آنجلس در حال نوشتنم. در چهار ساعت گذشته اتفاقات زیادی افتاده. فرودگاه اضطراری در اونتاریو، شلوغ شده بود. هواپیماهای متعددی که به سمت لس آنجلس می‌رفتند مجبور به فرود در فرودگاه

HONOLULU^۱

ONTARIO^۲

اضطرری اونتاریو شده بودند. مسافران آشفته که بیش از ۱۰۰۰ نفر می‌شدند می‌خواستند به خانواده‌هایشان اطلاع دهند که دیر خواهند رسید. اما دفتر مخابرات بسته و صف‌های بی‌پایانی جلوی باجه‌های تلفن بود. نه غذایی، نه قهوه‌ای.

کارمندان ترمینال، به اندازه مسافران آشفته و بسیار خسته بودند. هیچ چیز سر جایش نبود. بار مسافران روی هم انباشته و بدون توجه به مقصد درهم برهم شده بود. به نظر نمی‌رسید کسی بداند کدام اتوبوس، چه ساعتی، کجا می‌رود. نوزادان گریه می‌کردند؛ خانم‌ها با داد و بیداد سؤال می‌پرسیدند، آقایان غرولند می‌کردند و شاکمی بودند. جمعیت مسافران در تلاش برای پیدا کردن چمدان‌هایشان مانند دسته‌ای از مورچه‌های وحشت‌زده همدیگر را هل می‌دادند و کنار می‌زدند. به سختی می‌شد فکر کرد که روز قبل از کریسمس است.

ناگهان، در میان هیایوی پراتهاب، صدایی مطمئن و آرام به گوشم رسید. مانند ناقوس بزرگِ کلیسا واضح، آرام و سرشار از عشق، این صدا در میان صداهای دیگر برجسته بود.

آن صدا گفت: «نگران نباشید خانم، ما چمدان شما را پیدا خواهیم کرد و شما را به موقع به لاهویا^۱ خواهیم رساند. همه چیز درست خواهد شد.» این اولین جمله با محبت و آرامبخشی بود که در این مدت شنیده بودم.

برگشتم و مردی را دیدم که انگار درست از شعر شب قبل از کریسمس^۲ (شعری منتسب به کلمنت کلارک مونت) بیرون آمده بود. قد کوتاه و چاق بود، با صورتی گلگون و بشاش. روی سرش کلاهی رسمی بود، از نوعی که راهنمایان گردشگری به سر می‌گذارند، که روی آبشاری از موهای سفید می‌لغزید. چکمه‌های شکار پوشیده بود، فکر می‌کردی به‌تازگی، پشت سر گروهی از گوزن‌های شمالی از

^۱ La Jolla: یک ساحل تپه‌ای است که ۷ مایل از خط ساحلی اقیانوس آرام را در جنوب کالیفرنیا و شهر سن‌دیگو اشغال می‌کند. ساحل لاهویا یکی از بهترین محله‌های زندگی در ایالات متحده آمریکا است.

^۲ THE NIGHT BEFORE CHRISTMAS

سفری در برف برگشته. گرمکن قرمزش از روی سینه‌ی تپل و شکم چاقش کنار زده شده بود.

آن مرد نزدیک ارابه‌ای دستی ایستاده بود که از یک جعبه‌ی بزرگ ساخته شده و بر چهار عدد چرخ دوچرخه سوار بود. ارابه محتوی ظرف‌های قهوه داغ و تعدادی کارتن مقوایی مختلف بود.

مرد عجیب غریب با صدایی مهربان گفت: «بفرمایید خانم، تا وقتی ما داریم دنبال چمدان‌های شما می‌گردیم کمی قهوه داغ بخورید.»

در حالی که گاری را پیشاپیش خود هل می‌داد، میان انبوه پراکنده چمدان‌ها، بار مسافران را جستجو می‌کرد. و فقط وقتی می‌ایستاد که به کسی قهوه بدهد یا بگوید: «کریسمس مبارک.»

بالأخره بار آن خانم را پیدا کرد. در حالی که چمدان‌ها را در گاری دستی قرار می‌داد به او گفت، «شما فقط دنبال من بیایید. ما شما را به اتوبوس لاهویا می‌رسانیم.»

بعد از رساندن آن خانم، بابانوئل (من دیگر با این اسم او را صدا می‌کردم) به ترمینال بازگشت. خودم را در حال دنبال کردن او از اینجا به آنجا و کمک کردن به او برای آماده کردن قهوه یافتم. می‌دانستم که تا یک‌ساعت دیگر هیچ اتوبوسی حرکت نخواهد کرد.

بابانوئل رشته‌ای نور میان مردمی که آشفته و پریشان بودند تاباند. چیزی در او بود که هر کسی را به لبخند وامی‌داشت. با قهوه تعارف کردن، شوخی با بچه‌ها، خندیدن و خواندن بریده بریده ترانه‌های کریسمس، مسافران پریشان را آرام و آن‌ها را بدرقه کرد.

وقتی زنی از حال رفت، بابانوئل بود که افرادی که دورش جمع شده بودند و کاری از دستشان بر نمی‌آمد را کنار زد و از داخل یکی از جعبه‌هایش محلول آمونیاک پیدا کرد و یک روانداز درآورد. هنگامی که آن خانم دوباره به هوش آمد

به چند مرد گفت که او را روی صندلی راحتی بگذارند و گفت با بلندگو اعلام کنند تا دکتری پیدا شود.

برایم سؤال بود این مرد کوچک با مزه که همه کارها را حل می‌کرد چه کسی بود. از او پرسیدم: شما «برای چه شرکتی کار می‌کنید؟»

او جواب داد: «سونی، آن دختر بچه که کاپشن آبی پوشیده را آنجا می‌بینی؟ او گم شده است. این آب نبات را به او بده و به او بگو همان جا که هست بایستد. اگر دور خودش بچرخد مادرش هرگز او را پیدا نخواهد کرد.»

من همان‌طور که دستور داده شده بود عمل کردم، بعد تکرار کردم، «شما برای چه شرکتی کار می‌کنید؟»

«ای بابا! من برای کسی کار نمی‌کنم. فقط دارم تفریح می‌کنم. هر سال ماه دسامبر دو هفته تعطیلاتم را به مسافران کمک می‌کنم. این هدیه کریسمس من به خودم است. چون در این فصل شلوغ همیشه هزاران نفر به کمک احتیاج دارند. هی! نگاه کن اینجا چی داریم.»

او متوجه مادر جوان گریانی با بچه‌اش شده بود. بابا نوتل، در حالی که به من چشمک زد کلاهش را با یک حرکت شیک صاف کرد و چرخ دستیش را به سمت آنها چرخاند. مادر روی چمدان نشسته بود و بچه‌اش را بغل کرده بود. بابانوتل گفت: «خب خب خواهر، چه فرزند زیبایی دارید. مشکل چیست؟» زن با هق‌هق گفت که بیشتر از یک‌سال است همسر خود را ندیده. او قرار بود شوهرش را در هتلی در سن‌دیگو ملاقات کند. شوهرش احتمالاً نمی‌داند که دلیل تأخیر همسرش چیست و نگران خواهد شد، بچه هم گرسنه بود و گریه می‌کرد. بابانوتل از داخل چرخ‌دستی یک بطری شیر گرم کرد و به او گفت: «خودت را ناراحت نکن همه چیز درست خواهد شد.»

در حالی که داشت او را به سمت اتوبوس لس‌آنجلس که من هم رهسپارش بودم راهنمایی می‌کرد نام او و نام هتل همسرش را در سن‌دیگو یادداشت کرد و قول داد پیغام تأخیر را به همسر آن زن برساند.

زن موقع سوار شدن و در حالی که فرزندش که خواب بود را در آغوش گرفته بود به او گفت: «خدا خیرتان دهد، امیدوارم کریسمس خوبی داشته باشید و هدایای فوق‌العاده و زیادی دریافت کنید.»

بابانوئل در حالی که کلاهش را به نشانه‌ی ادای احترام با انگشت گرفته بود گفت: «ممنونم خواهر. من همین الان هم بزرگترین هدیه را گرفتم و شما آن را به من دادید. به به!» و با دیدن صحنه دیگری در جمعیت ادامه داد «پیرمردی به مشکل برخورد کرده است. خدا نگهدار خواهر. به آنجا می‌روم تا هدیه‌ای دیگر به خودم تقدیم کنم.»

او از اتوبوس پیاده شد. من هم پیاده شدم چون تا چند دقیقه دیگر اتوبوس حرکت نمی‌کرد. او به سمت من رو کرد و گفت: «تو هم با این اتوبوس به لس‌آنجلس می‌روی؟»

«بله»

«بسیار خوب. تو دستیار خوبی بودی. حالا من می‌خواهم به تو یک هدیه کریسمس بدهم. تو کنار آن خانم بنشین و مراقب او و بچه‌اش باش. وقتی به لس‌آنجلس رسیدید» - تکه‌ای کاغذ درآورد - «به همسرش در این هتل در سان‌دیگو زنگ بزن. و در مورد تأخیر همسرش به او اطلاع بده.»

او می‌دانست جواب من چیست چون بدون اینکه منتظر پاسخ باشد رفت. من کنار مادر جوان نشستم و بچه را از او گرفتم. وقتی از پنجره بیرون را نگاه کردم بابا نوئل را با سوئی‌شرت قرمز که از بقیه متمایز کرده بودش دیدم که در جمعیت گم شد.

اتوبوس شروع به حرکت کرد. من حس خوبی داشتم. به خانه و کریسمس فکر کردم. و دیگر می‌دانستم چطور جواب سؤال بچه‌های همسایه را بدهم. «آیا بابانوئل وجود دارد؟» من او را با چشمان خودم دیده بودم.

ویلیام جی. لدرر، نویسنده آمریکایی^۱

می‌گویند، شخص منفی‌باف نیمه خالی لیوان را می‌بیند و شخص مثبت اندیش نیمه پر لیوان را. اما شخص بخشنده لیوان آبی را می‌بیند و بدنبال فردی است که ممکن است تشنه باشد.

جی دونالد گیل، نویسنده آمریکایی^۱

۱۷. دوستی‌های قدیمی را دوباره از سر بگیرید.

بسیار به خانه دوستان بروید. راهی را که در آن رفت و آمد نیست علف هرز پر می‌کند.

رالف والدو امرسون، فیلسوف آمریکایی^۲

۱۸. به یاد داشته باشید افراد در سیاره ما روی یک خط راست تنها نیستاده‌اند. اگر خوب نگاه کنید، همگی دست‌به‌دست روی یک دایره ایستاده‌ایم. هر چه که شما به فرد کناری خود بدهید سرانجام به شما باز می‌گردد.

تقدیری هست که ما را با هم برادر کرده: هیچ‌کس راهش را به تنهایی نمی‌رود. تمام چیزی که ما به زندگی دیگران می‌فرستیم به زندگی خودمان بر می‌گردد.

ادوین مارخام، شاعر آمریکایی^۳

۱۹. وقتی شخصی را می‌بینید که روی نیمکتی تنها نشسته سر صحبت را با او باز کنید.

هنگامی که رفتاری مهرورزانه داشته باشید درونتان حس بسیار خوبی خواهید داشت. گویی چیزی درون شما پاسخ می‌دهد و می‌گوید، «بلی، این همان حسی است که باید داشته باشم.»

هارولد کوشن، خاخام آمریکایی^۴

G. DONALD GALE^۱

RALPH WALDO EMERSON^۲

EDWIN MARKHAM^۳

RABBI HAROLD KUSHNER^۴