

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: هر چه

نام نویسنده: لاینس جانسون

نام مترجم: مانک بهادرزاده

تعداد صفحات: ۳۹ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدیه

نویسنده: دکتر اسپنسر جانسون



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیش گفتار

یک روز بعد از ظهر "بیل گرین" تلفنی از "لیزا مایکلز" داشت. بیل مدتی با لیزا همکاری بود. لیزا شنیده بود که بیل به موفقیت بزرگی دست یافته است. و بدون فوت وقت به این مطلب اشاره کرد: "می‌توانم خیلی زود شما را ملاقات کنم؟". بیل احساس کرد که صدای لیزا کمی هیجان‌زده است. پاسخ مثبت داد، و برنامه‌اش را طوری تنظیم کرد که بتواند روز بعد هنگام ناهار با لیزا دیداری داشته باشد. هنگامی که لیزا وارد رستوران شد، بیل متوجه شد که او خسته است. پس از قدری گفت و گو و سفارش غذا، لیزا گفت: "حالا در شرکت هاریسون کار می‌کنم"

بیل گفت: "تبریک می‌گویم. پیشرفت تو تعجبی ندارد."

"متشکرم، اما کارم مملو از مشکلات است." نسبت به زمانی که با هم کار می‌کردیم، همه چیز تغییر زیادی کرده است. افراد کمتری داریم، اما یک خروار کار برای انجام دادن هست. آن قدر وقت من کم است که احساس می‌کنم - چه در محل کار و چه در خانه - هیچ کاری را نمی‌توانم تمام کنم. به همین دلیل آن لذتی را که دلم می‌خواهد، از زندگی نمی‌برم. لیزا موضوع صحبت را عوض کرد و گفت:

"راستی بیل، خیلی سرحال هستی"

بیل جواب داد: "البته، حالا بیشتر از کار و زندگی لذت می‌برم. این تغییری مثبت برای من است!"

لیزا گفت: "آه! کارت را عوض کردی؟"

بیل خندید: "نه، اما مثل این است که عوض شده باشد. همه چیز حدود یکسال پیش اتفاق افتاد."

لیزا پرسید: "چه اتفاقی؟"

بیل گفت: "یادت می‌آید برای رسیدن به نتیجه خوب چه قدر به خودم و دیگران فشار می‌آوردم؟ و برای

انجام کارها چه قدر وقت و انرژی صرف می‌کردم؟"

لیزا خندید: "چطور یادم برود؟ همه‌اش یادم هست."

بیل از مرور رفتارهای گذشته‌اش به خنده افتاد. "خوب، من چند چیز را یاد گرفتم و به همین علت افراد

بیشتری در قسمت خودم دارم. اکنون ما با استرس کمتر و با سرعت بیشتر، نتایج بهتری به دست می‌آوریم.

و مهمتر این که از زندگی‌ام لذت بیشتری می‌برم."

لیزا پرسید: "چه اتفاقی افتاده؟"

"اگر بگویم، احتمالاً باورت نمی‌شود."

لیزا جواب داد: "امتحان کن."



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیل مدتی مکث کرد، سپس گفت: " از یکی از دوستانم داستانی شنیدم. این داستان هدیه‌ی خوبی برای من بود. در حقیقت، می‌توانم داستان را یک موهبت بخوانم. "

لیزا با اشتیاق پرسید: " این داستان درباره‌ی چیست؟ "

" داستان درباره‌ی مردی است که راهی برای رسیدن به یک زندگی شاد و موفق کشف می‌کند. "

" پس از اینکه این داستان را شنیدم، مدت زیادی درباره‌ی آن و اینکه چطور می‌توانم از آن استفاده کنم فکر کردم. بعد شروع کردم به استفاده از آموخته‌هایم. ابتدا در کار و سپس در زندگی شخصی‌ام آنها را بکار بردم. این کار اثر زیادی روی من گذاشت، به‌طوری که توجه همه را جلب کرده است؛ مانند جوان داستان حالا من شادترم و بسیار بهتر شده‌ام "

لیزا پرسید: " چطور؟ از چه راهی؟ "

" خوب، حالا روی کارم بهتر تمرکز می‌کنم. از آنچه اتفاق می‌افتد بیشتر درس می‌گیرم، و قادر به برنامه‌ریزی بهتری هستم. حالا می‌توانم بدون صرف وقت زیادی روی کارهای مهمی که باید انجام شوند، تمرکز کنم. "

لیزا شگفت‌زده به‌نظر می‌رسید. " همه‌ی این‌ها را از یک داستان یاد گرفتی؟ "

" خوب، این نتیجه‌ای است که من از داستان گرفتم. " افراد مختلف نتایج متفاوتی از موهبت به دست می‌آورند، بستگی دارد که چه موقع - سر کار یا در خانه - آن را بشنوند. البته، برخی هم اصلاً نتیجه‌ای نمی‌گیرند. "

بیل ادامه داد: " داستان " یک مثل عملی است، بنابراین فقط داستان دارای اهمیت نیست. بلکه مهم نتیجه‌ای است که به آن می‌رسی و ارزشی است که به داستان می‌دهی. "

لیزا گفت: " می‌توانی داستان را برایم تعریف کنی؟ "

بیل جرعه‌ای آب نوشید و آهسته گفت: " لیزا من تردید دارم، زیرا تو آدم شکاکی هستی. و این داستان از آن داستان‌هایی است که برای تو کسل‌کننده است. "

لیزا دیگر اصرار نکرد و به جای آن دوباره اعتراف کرد که در کار و زندگی‌اش تحت فشار زیادی است، و با این امید به دیدار بیل آمده است تا از او کمک بگیرد. "

بیل به یاد زمانی افتاد که خودش چنین احساسی داشت. "

لیزا گفت: " واقعاً میل دارم داستان را بشنوم. "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیل از گذشته به لیزا علاقه داشت و برایش احترام زیادی قائل بود. بنابراین گفت: " خوشحال می‌شوم آنرا برایت تعریف کنم فقط نتیجه‌گیری داستان را بر عهده خودت می‌گذارم. و اگر به نظرت مفید بود برای دیگران هم تعریف کن. "

لیزا موافقت کرد و بیل ادامه داد: " هنگامی که برای اولین بار داستان را شنیدم، در نقطه‌ای از داستان به این نتیجه رسیدم که اهمیت آن خیلی بیشتر از چیزی است که پیش‌بینی کرده بودم. در طول داستان، یادداشت‌هایی برمی‌داشتم تا بعداً نکات مفید و عملی را به یاد بیاورم. "

لیزا مبهوت شده بود که چه چیز مفیدی برای او در داستان وجود دارد. دفترچه یادداشت کوچکی بیرون آورد و گفت: " من برای شنیدن حاضرم. " و بیل به شرح داستان " **موهبت** " پرداخت.

موهبت

روزی روزگاری پسری به صحبت‌های پیرمرد فرزانه‌ای گوش می‌کرد، و به این ترتیب درباره‌ی **موهبت** مطالبی می‌آموخت.

پیرمرد و پسرک بیش از یک‌سال بود که همدیگر را می‌شناختند، و از صحبت با یکدیگر لذت می‌بردند.

یک روز پیرمرد گفت: " **موهبت** با ارزش‌ترین هدیه‌ای است که تا کنون دریافت کرده‌ای. "

پسرک پرسید: " چرا این‌قدر باارزش است؟ "

پیرمرد توضیح داد: " زیرا هنگامی که این هدیه را دریافت کنی، شادتر می‌شوی و هر کاری را، بهتر انجام می‌دهی. "

پسرک متعجب شد: " وای! " هر چند به‌طور کامل منظور پیرمرد را نفهمیده بود. " امیدوارم روزی کسی پیدا شود و **موهبت** را به من بدهد. شاید جشن تولد بعدی، آن را به من هدیه دهند. " سپس پسرک بیرون دوید تا به بازی مشغول شود.

پیرمرد لبخند زد. او در این اندیشه بود که قبل از اینکه پسرک ارزش **موهبت** را درک کند، چند جشن تولد را باید پشت سر بگذارد.

پیرمرد از تماشای بازی پسرک لذت می‌برد. او اغلب لبخندی بر چهره‌ی پسرک می‌دید و صدای خنده‌اش را در حال تاب خوردن روی درخت می‌شنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پسرک کاملاً شاد بود و هر کاری که می‌کرد شش دانگ حواسش را روی آن کار جمع می‌کرد، در چهره‌ی پسرک، بزرگ‌تر می‌شد، پیرمرد کمتر می‌توانست به او کمک کند، اما چگونگی کار پسرک را زیر نظر داشت.

در صبح‌های یکشنبه، گاهی او دوست جوانش را در حال چمن زنی می‌دید. پسرک در حال کار مدام سوت می‌زد. صرف‌نظر از کاری که می‌کرد، به نظر می‌رسید که شادمان است.

یک روز صبح، پسرک پیرمرد را دید، و به خاطرش آمد که درباره‌ی "موهبت" صحبت کرده است. پسرک درباره‌ی هدیه و هدایا، چیزهای زیادی می‌دانست؛ مثلاً دوچرخه‌ای که در آخرین جشن تولدش هدیه گرفت یا هدایایی که عید کریسمس زیر درخت کاج دریافت کرده بود. اما هر چه بیشتر در این باره فکر می‌کرد، می‌فهمید که شادی این هدایا چندان پایدار نبوده است. او شگفت‌زده شده بود.

"موهبت" چه چیز بخصوصی دارد؟ چه چیزی است که مرا شادتر می‌کند، و سبب می‌شود که کارها را بهتر انجام دهم؟

برای یافتن پاسخ پرسش‌هایش، از خیابان عبور کرد تا پیرمرد را ملاقات کند. پرسش او، پرسشی بود که ممکن بود برای هر جوانی مطرح شود. "آیا موهبت چیزی مانند عصای جادویی است که همه‌ی رویاها را به واقعیت تبدیل می‌کند؟"

پیرمرد با خنده جواب داد: "نه، موهبت کاری به جادو و آرزوها ندارد."

پسرک در حالی که از پاسخ پیرمرد مطمئن نبود، به کار چمن‌زنی خود بازگشت، هنوز فکر موهبت ذهنش را مشغول کرده بود.

پسرک بزرگ‌تر شد، اما موهبت برایش به صورت یک معما باقی ماند. اگر موهبت به آرزوی ما مربوط نمی‌شود، شاید برای یافتن آن باید به محل ویژه‌ای رفت؟

آیا معنای آن سفر به سرزمینی دور دست بود، جایی که همه چیزش متفاوت است؛ مردمش، لباس‌هایی که می‌پوشند، زبانی که با آن صحبت می‌کنند، خانه‌هایی که در آنها زندگی می‌کنند، و حتی پولشان؟ چگونه باید به این سرزمین رفت.

او به دیدار پیرمرد رفت و پرسید: "آیا موهبت یک ماشین زمان است، که سوارش شوم و هر جا بخواهم، بروم؟"

پیرمرد پاسخ داد: "نه، هنگامی که موهبت را دریافت کنی، دیگر وقت خود را صرف رویاپردازی درباره‌ی رفتن به جایی دیگر نمی‌کنی."



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زمان گذشت و پسرک نوجوان شد اما رضایت او کمتر و کمتر شد. او امیدوار بود بعد از بزرگ شدن شادتر شود. اما همیشه به نظر می‌آمد که بیشتر می‌خواهد؛ دوستان بیشتر، چیزهای بیشتر و یا هیجان بیشتر. در ناشکیبایی، به چیزی می‌اندیشید که در دنیای خارج انتظارش را می‌کشید. به گفت و گویش با پیرمرد فکر می‌کرد و بیش از همیشه به موهبت می‌اندیشید.

باز هم نزد پیرمرد رفت و پرسید: " آیا موهبت چیزی است که مرا ثروتمند می‌کند؟ " پیرمرد گفت: " به یک صورت، بله، موهبت می‌تواند تو را به تمامی ثروت‌ها برساند. اما این ارزش‌ها تنها با طلا یا پول سنجیده نمی‌شوند. " نوجوان گیج شده بود.

" تو به من گفתי هنگامی که موهبت را دریافت کنی، شادتر می‌شوی. " پیرمرد گفت: " بله، و بهتر می‌توانی کارهایت را انجام دهی. به عبارت دیگر، موفق می‌شوی. " نوجوان پرسید: " منظورت از موفقیت چیست؟ "

پیرمرد پاسخ داد: " موفقیت، پیشرفت به سوی چیزی است که برایت مهم است. درباره‌ی تو، این چیز مهم می‌تواند گرفتن نمرات و رتبه خوب در مدرسه، بهتر ورزش کردن، داشتن روابط خوب با والدین، به دست آوردن یک کار نیمه‌وقت برای اوقات بعد از مدرسه، و سپس ترقی به دلیل خوب انجام دادن کارها یا لذت بردن از زندگی و دیدن چیزهایی که داری، باشد. "

نوجوان پرسید: " بنابراین تصمیم درباره‌ی این‌که موفقیت چیست، به عهده‌ی خود من است؟ " پیرمرد پاسخ داد " همه‌ی ما همین‌طور هستیم، موفقیت چیزی است که همه‌ی ما، در مراحل مختلف زندگی، برای خودمان تعریف می‌کنیم. "

" خوب تا حالا کسی چنین هدیه‌ای به من نداده است در حقیقت، هرگز نشنیده‌ام که کسی درباره‌ی چنین موهبت‌ای صحبت کند. کم دارم فکر می‌کنم چنین چیزی وجود ندارد. " پیرمرد پاسخ داد: " آه، وجود دارد. اما متأسفانه هنوز نمی‌توانی بفهمی. "

شما از قبل می‌دانید موهبت چیست.

شما از قبل می‌دانید کجا آن را پیدا کنید، و شما از قبل می‌دانید چگونه موهبت می‌تواند شما را شاد و موفق کند. هنگامی که جوان‌تر بودید این‌ها را بهتر می‌دانستید. اما به سادگی آنرا فراموش کرده‌اید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیرمرد پرسید: " هنگامی که جوان تر بودی، چمن ها را می زدی. آن اوقات، خوب بودند یا بد؟ "

نوجوان که زمانی پسرکی بود، پاسخ داد اوقات خوبی بودند. "

پیرمرد پرسید: " چه چیزی اوقات را خوب می کرد؟ "

نوجوان لحظه ای به فکر فرو رفت، و گفت: " زیرا عاشق کارم بودم. چنان این کار را خوب انجام می دادم که همسایه ها از من خواهش کردند چمن آن ها را هم بزنم. در حقیقت، با آن سن و سال پول خوبی از این کار به دست می آوردم. "

پیرمرد پرسید: " در حالی که کار می کردی، فکرت کجا بود؟ "

" هنگامی که مشغول چمن زنی بودم، فقط به چمن زنی فکر می کردم. فکرم متوجه این بود که چگونه موانع را برطرف کنم تا چمن ها را به راحتی کوتاه کنم. فکرم متوجه این سؤال بود که در یک بعدازظهر، چه قدر چمن را می توانم پیرایش کنم و در عین حال هم کارم را خوب انجام بدهم. اما بیشتر اوقات فکرم متوجه کوتاه کردن چمنی بود که پیش رویم قرار داشت. "

هنگامی که نوجوان درباره ی چمن زنی صحبت می کرد، لحن صدایش طوری بود که انگار پاسخ آن قدر آشکار است که نیازی به پرسش نیست. پیرمرد به جلو خم شد و گفت: " دقیقاً و به همین دلیل بود که شاد و موفق بودی. "

متأسفانه بیشتر مردم برای درک سخنی که شنیده اند وقت صرف نمی کنند. به همین دلیل، دچار ناشکیبایی می شوند.

نوجوان گفت: " اگر واقعاً می خواهی من خوشحال باشم، چرا به من نمی گویی موهبت چیست؟ "

پیرمرد پرسش نوجوان را با پرسش دیگری همراه کرد: " و لابد، کجا می توانی آن را پیدا کنی؟ "

نوجوان با تمنا گفت: " بله، دقیقاً. "

پیرمرد پاسخ داد: " دوست دارم این کار را بکنم، اما چنین قدرتی ندارم. هیچ کس نمی تواند موهبت را برای شخص دیگری پیدا کند. "

سپس اضافه کرد: " موهبت، هدیه ای است که تو به خودت می دهی. فقط خودت این قدرت را داری که معنی موهبت را کشف کنی. "

نوجوان با شنیدن این پاسخ ناامید شد و پیرمرد را ترک کرد.

به تدریج نوجوان بزرگتر و به جوانی تبدیل شد و تصمیم گرفت خودش موهبت را پیدا کند. او به مطالعه کتب، روزنامه ها و مجلات مشغول شد. اینترنت را زیر و رو کرد. حتی به دورترین نقاط دنیا سفر کرد و با افراد زیادی در این باره به گفت و گو پرداخت. اما هر چه کوشید، کسی را نیافت که معنای موهبت را به او



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بگوید. پس از مدتی، خسته و ناامید شد و سرانجام دست از جست و جو کشید. بعدها جوان در یک شرکت محلی کاری دست و پا کرد. به نظر اطرافیان، او کارش را خوب انجام می‌داد. اما، خودش احساس می‌کرد چیزی کم دارد. هنگامی که مشغول کار بود، به این موضوع فکر می‌کرد که کجا کاری پیدا کند که بیشتر از کارش لذت ببرد. یا پس از رفتن به منزل چه کار کند. او به دیدارها و صحبت‌هایی که با دوستانش داشت فکر می‌کرد، حتی هنگام صرف غذا، افکار پریشان دست از سر او بر نمی‌داشت به طوری که اصلاً مزه غذا را نمی‌فهمید.

هنگام کار، به حد کافی به پروژه‌اش مشغول بود، اما می‌دانست که می‌تواند بهتر کار کند. ندای قلبی‌اش به او می‌گفت که این، همه‌ی توانش نیست، اما او نمی‌دانست واقعاً چه چیزی مهم است.

پس از مدتی، جوان دریافت که افسرده و غمگین است. او می‌دید که به سختی کار می‌کند و انتظاری که از او دارند، برآورده می‌کند. معمولاً سر وقت می‌آمد و در تمام طول روز به کار مشغول می‌شد برای همین امیدوار بود موقعیتش را ترفیع دهند، شاید به این وسیله شاد شود. اما، یک روز دریافت که او را از ترفیع، که لیاقت آنرا داشت، محروم کرده‌اند.

جوان خشمگین شد. نمی‌فهمید که چرا از ترفیع او صرف‌نظر کرده‌اند. خیلی سعی کرد تا خشم خود را آشکار نکند، زیرا در محیط کار بروز این احساس مناسب نبود. ولی او، نمی‌توانست خشم خود را فرونشاند، و این خشم مانند خوره به جانش افتاده بود.

هرچه خشم جوان شدت می‌گرفت، کیفیت کارش پائین می‌آمد و نزد اطرافیان طوری رفتار می‌کرد که انگار موضوع ترفیع چیز مهمی نبوده است. اما در اعماق وجودش درباره‌ی خود به شک افتاده بود، " آیا واقعاً لیاقت پیشرفت را دارم؟ "

زندگی خصوصی جوان نیز بهتر از این نبود. او نتوانسته بود روابط خوبی با نامزدش برقرار کند و نگران بود که مبدا مزه‌ی عشق واقعی را هرگز نچشد و نتواند خانواده‌ای تشکیل دهد.

احساس سرگردانی می‌کرد. زندگی‌اش پر شده بود از پروژه‌های ناتمام، اهداف بدست نیامده، پایان‌های ناخوشایند، رؤیاهای تعبیر نشده، و وعده‌هایی که در زمان جوانی به خودش داده بود ولی به هیچ‌کدام نرسیده بود.

جوان هر روز که از سر کار به خانه باز می‌گشت، خسته‌تر و افسرده‌تر به نظر می‌رسید. انگار دیگر از کاری که انجام می‌داد راضی نبود. اما نمی‌دانست چه کار کند.

به یاد دوران جوانی‌اش و روزهایی که زندگی برایش آسان‌تر بود؛ و به یاد سخنان پیرمرد و موهبتی که به او وعده داده بود افتاد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

او می‌دانست آن‌طور که می‌خواهد، شاد یا موفق نیست.

شاید بهتر بود از تلاش برای جستجوی **موهبت** دست بر نمی‌داشت. مدت‌ها بود که با پیرمرد صحبت نکرده بود. از این‌که هیچ چیز موافق میلش نبود، ناراحت بود؛ و می‌دانست که به صحبت با پیرمرد نیاز دارد.

پیرمرد از دیدنش خوشحال شد. اما بلافاصله متوجه شد که از وجود آن همه انرژی و شادی در او خبری نیست. با دلسوزی از جوان خواست تا آنچه را در ذهنش می‌گذرد به او بگوید.

جوان ناامیدی خود از یافتن **موهبت** و سرانجام دست کشیدن از جست و جو را بازگو کرد. سپس مشکلاتی که در آن زمان با آن‌ها دست به گریبان شده بود را شرح داد.

ناگهان در نهایت تعجب متوجه شد که با حضور پیرمرد مشکلات آن‌قدرها هم بد به نظر نمی‌رسد.

جوان و پیرمرد صحبت کردند و خندیدند و وقت خوشی را با هم گذراندند. جوان تازه دریافته بود چه قدر دوست دارد با پیرمرد باشد. انگار با وجود پیرمرد، خود را شادتر و با انرژی‌تر می‌یافت.

تعجب جوان از این بود که چگونه پیرمرد سرحال‌تر و سرزنده‌تر از دیگران به نظر می‌رسد. چه چیزی پیرمرد را به انسانی ویژه تبدیل کرده است؟

او به پیرمرد گفت: " وقتی با تو هستم حالم خیلی خوب است. آیا این ربطی به **موهبت** دارد؟ "

پیرمرد پاسخ داد: " همه چیز به **موهبت** مربوط می‌شود. "

جوان گفت: " امیدوارم **موهبت** را بیابم. "

پیرمرد با مهربانی به او نگاه کرد و گفت: " برای این‌که **موهبت** خودت را پیدا کنی، به اوقاتی فکر کن که شادترین و موفق‌ترین اوقات بوده است. قبلاً می‌دانستی که **موهبت** را کجا بیابی. اما الان از آن آگاهی نداری. "

سپس ادامه داد: " اگر از سخت‌کوشی دست برداری، خواهی دید که کشف آن آسان‌تر است. در حقیقت، خود به خود آشکار می‌شود. "

پیرمرد پیشنهاد کرد: " چرا برای مدتی از کارهای روزمره دست نمی‌کشی و اجازه نمی‌دهی پاسخ، خودش نزد تو بیاید. "

به دنبال پیشنهاد پیرمرد، جوان پیشنهاد یکی از دوستانش را پذیرفت و به کلبه‌ی کوهستانی او رفت تا مدتی در آن‌جا بماند.

جوان دریافت که در جنگل همه چیز به آهستگی حرکت می‌کند، و زندگی متفاوت است. او مدت‌ها پیاده‌روی می‌کرد و درباره‌ی زندگی‌اش به تفکر می‌پرداخت. چرا زندگی من مانند زندگی پیرمرد نیست؟ او مبهوت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بود. او می‌دانست پیرمرد در جوانی، موفق‌ترین انسان بوده است، کسی که از رده‌های پایین یک سازمان معتبر به بالاترین درجات ترقی کرده بود و از راه‌های بسیار به جامعه خدمت کرده بود.

پیرمرد یک خانواده‌ی متحد و دوست‌داشتنی و دوستان زیادی داشت که اغلب به دیدن او می‌آمدند. هاله‌ای از عشق او را در بر گرفته بود که می‌شد همه به او احترام بگذارند و از وجودش بهره‌مند شوند. بالاتر از همه آرامش عمیقی در وجود او موج می‌زد، که جوان به ندرت آن را تجربه کرده بود.

جوان لبخندی زد و اندیشید " او به حدی با انرژی است که نصف سن و سال فعلی‌اش نشان می‌دهد. " بدون تردید پیرمرد شادترین و موفق‌ترین کسی بود که او تا آن زمان دیده بود.

" این موهبت چیست که چنین ویژگی‌های خوبی به پیرمرد بخشیده است؟ " جوان در حالی که مدتی طولانی در اطراف دریاچه قدم می‌زد، به موهبت و حرف‌های پیرمرد فکر می‌کرد:

" این هدیه‌ای است که باید خودت به خودت بدهی. تو هنگامی که جوان بودی، بیشتر از موهبت اطلاع داشتی، اما الآن به سادگی، آن را فراموش کرده‌ای. " به یاد شکست‌ها ناکامی‌هایش افتاد و زمانی را به خاطر آورد که متوجه شده بود از ترفیع او منصرف شده‌اند. انگار همین دیروز اتفاق افتاده بود. هنوز هم از یادآوری آن خشمگین می‌شد.

هر چه بیشتر در این باره فکر می‌کرد، نگرانی‌اش برای بازگشت به کار بیشتر می‌شد. ناگهان متوجه شد که هوا تاریک می‌شود، با عجله به کلبه برگشت. به محض رسیدن به کلبه آتشی افروخت تا لرزشش آرام شود. توجهش به چیزی جلب شد که تا آن زمان ندیده بود.

همچنان که به آتش خیره شده بود، برای اولین بار شومینه‌ی بزرگ کلبه توجهش را جلب کرد. شومینه از سنگ‌های بزرگ و کوچک ساخته شده بود و لایه‌ی نازکی از ملاط، آن سنگ‌ها را کنار هم نگه داشته بود. شخصی آن سنگ‌ها را با دقت انتخاب کرده و در کنار هم چیده بود.

انگار تازه آن زمان از وجود آن آگاه شده بود. با شعور و شوق به آنچه که آن همه مدت در برابر دیدگانش بود، نگاه می‌کرد و از آن لذت می‌برد. کسی که شومینه را ساخته بود چیزی بیشتر از معمار، و در واقع هنرمند بود.

چون در حالی که با شگفتی به ساخت شومینه نگاه می‌کرد، به احساسی فکر کرد هنگام ساخت شومینه به معمار دست داده بود.

او باید به کاری که در پیش رویش بود، تمرکز کرده باشد. کاملاً مشخص است که معمار دچار پریشانی فکر و حواس‌پرتی نشده به همین دلیل، کار به این خوبی انجام شده است. احتمال این‌که معمار به یک عشق قدیمی یا شام شب فکر کرده باشد، بسیار ضعیف است. همچنین احتمال این‌که او نگران نتیجه‌ی پایان کارش بوده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باشد، یا این که چگونه کار کند تا بیشتر لذت ببرد، بنابراین می‌شود حدس زد که معمار جز به کاری که در حال انجام دادن آن بوده، به چیز دیگری فکر نمی‌کرده است. آشکار است که معمار بخوبی در کارش پیشرفت کرده است.

راستی، پیرمرد چه گفته؟ " برای یافتن موهبت، به اوقاتی فکر کن که در شادترین و موفق‌ترین حالت خود بوده‌ای. "

جوان گفت و گویش را با پیرمرد درباره‌ی زمان جوانی‌اش و هنگامی که چمن‌زنی می‌کرد، به یاد آورد. او به خاطر آورد که چگونه هنگام چمن‌زنی همهی حواسش را به کار چمن‌زنی جمع می‌کرد و اجازه نمی‌داد چیزی موجب حواس‌پرتی او شود.

پیرمرد گفته بود: " هنگامی که حواست را کاملاً به کاری که انجام می‌دهی متمرکز کنی، حواست پرت نمی‌شود و شاد هستی، فقط به چیزی که در همان لحظه در حال وقوع است، توجه کن. "

او دریافت که مدت‌هاست چنین احساسی را – چه درباره‌ی کار و چه درباره‌ی سایر مسائل – نداشته است و در عوض، چه‌قدر از عمر خود را صرف افسوس برای گذشته یا نگرانی درباره‌ی آینده، کرده است.

جوان دوباره به داخل کلبه و آتش‌نگاهی انداخت. در آن لحظه، نه به گذشته فکر می‌کرد و نه به آنچه ممکن بود در آینده اتفاق بیافتد. توجه او فقط به مکانی بود که در آن بود و کاری که داشت انجام می‌داد.

لبخندی زد. دریافت که احساس خوشایندی دارد و به سادگی از آنچه انجام می‌داد و از بودن در لحظه‌ی حال لذت می‌برد. ناگهان جرقه‌ای در ذهنش درخشید. البته!

او می‌دانست که موهبت ... همان چیزی است که همیشه بوده است:

موهبت گذشته نیست، و آینده هم نیست. موهبت لحظه‌ی حال است، حال است! موهبت معین لحظه‌ی حال است!

جوان لبخندی زد. چه‌قدر آشکار بود! نفس عمیقی کشید و آرام گرفت. دور تا دور کلبه را از نظر گذراند اما انگار این بار با دیدی متفاوت و تازه به آن نگاه می‌کرد.

از کلبه بیرون رفت و در آسمان شب به شبح درختان، و برفی که بر قله‌ی کوه‌های دور دست نشسته بود نگاه کرد. انعکاس ماه را بر روی دریاچه دید و آواز پرندگان را شنید. دیگر از همهی چیزهایی که آن همه مدت جلوی دیدگانش قرار داشت و قبلاً آن‌ها را نمی‌دید یا حس نمی‌کرد، آگاه شده بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حالا بیشتر از مدتی که پشت سر گذاشته بود، خود را شاد و آرام حس می‌کرد. دیگر احساس شکست در وجودش نبود. جوان هر چه بیشتر درباره‌ی **موهبت** فکر می‌کرد، بر احساس خوشایندی که داشت افزود می‌شد و معنای **موهبت** را بهتر می‌فهمید.

متمرکز بودن بر آن چه هم اکنون اتفاق می‌افتد، به معنای مشاهده‌ی هدایایی است که هر روز اعطا می‌شود. وقتی او دانست "بودن در زمان حال"، آگاه شدن به آن چیزی است که در زمان حال اتفاق می‌افتد، به همان معمار هنرمندی شبیه شد که آن شومینه‌ی بزرگ سنگی را ساخته بود.

او تازه آن زمان فهمید که پیرمرد از وقتی او کودکی بیش نبوده کوشیده است همین مطلب را به او بگوید: "هنگامی که در حال هستید، خود را شاد و موفق حس می‌کند."

صبح روز بعد، جوان کاملاً سرحال از خواب بیدار شد. او نمی‌توانست صبر کند، باید نزد پیرمرد می‌رفت و کشف خود را با او در میان می‌گذاشت.

هنگام لباس پوشیدن متوجه شد که انرژی زیادی دارد. به یاد آورد که شب پیش چه حالی داشت او هنگامی که کشف معنی **موهبت** دست یافت که فقط بر آن چه در آن لحظه و در آن مکان انجام می‌داد، متمرکز شده بود و به چیز دیگری فکر نمی‌کرد. از این‌که برای فکر کردن به کوهستان آمده بود، خوشحال بود. این امر کمک مؤثری به او کرده بود.

به خودش یادآوری کرد که در زمان حال باشد. نفس عمیقی کشید. و باز هم در احساس آرامش غرق شد. با خود اندیشید؛ "گرچه جای تعجب است اما چه قدر ساده است و چه قدر سریع اثر می‌کند."

سپس از خود پرسید: "آیا **موهبت** به همین سادگی است؟ آخر، مگر زندگی پیچیده نیست؟ مسلماً هنگام کار همه چیز پیچیده به نظر می‌رسد."

"آیا فقط زیستن در حال شما را شاد و موفق می‌کند؟" این پرسشی بود که مجبور بود به آن پاسخ مثبت بدهد چون درباره‌ی خودش کاملاً مؤثر بود.

هنگامی که برای ترک کلبه آماده می‌شد، گویی بیش از پیش در حیرت فرو می‌رفت: "هنگامی که در شرایطی هستیم که چندان لذت‌بخش نیست – دست کم نسبت به محیط آن کلبه‌ی کوهستانی – **موهبت** چگونه کار می‌کند؟ بودن در وضعیت خوب یک چیز است، اما قرار داشتن در شرایط بد، چیز دیگری است. اهمیت گذشته یا آینده چه می‌شود؟"

در حالی که به سوی پیرمرد می‌رفت، این پرسش‌ها و پرسش‌های بسیار دیگر در ذهن او دور می‌زد. باید از پیرمرد می‌پرسید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وجود (بودن)

لحظه‌ای که پیرمرد دید جوان با لبخند و برقی در چشمانش به او نزدیک می‌شود، فریاد زد: " مانند کسی هستی که موفق به یافتن موهبت شده است. "

جوان با هیجان گفت: " کشف کرده‌ام! "

پیرمرد نفس راحتی کشید. او می‌دانست که جوان را خود را پیدا می‌کند. لحظه‌ی لذت‌بخشی برای هر دو بود.

پیرمرد پرسید: " به من بگو چه شد. "

" خوب، من خودم را شادمان یافتم و فهمیدم که به آنچه در گذشته بر سرم آمده فکر نمی‌کنم، و نگران آینده نیستم. "

" همه چیز ناگهانی اتفاق افتاد، و آشکارا بر من ظاهر شد. هدیه‌ای که هر کس به خودش می‌دهد همین است، بودن در زمان حال. حالا می‌بینم که بودن در زمان حال یعنی تمرکز به آنچه که همین الان وجود دارد. "

پیرمرد گفت: " به دو دلیل، این حقیقت دارد. "

جوان نمی‌شنید. او به صحبت کردن ادامه داد. " هنگامی که موهبت را یافتم حال خوبی داشتم و در کلبه‌ی کوهستانی یکی از دوستانم بودم. "

سپس با عجله پرسید؟ " تعجب من از این است که بودن در حال چگونه می‌تواند در یک شرایط بد، کمک کند؟ "

پیرمرد با یک پرسش او پاسخ او را داد: " هنگامی که به موهبت دست یافتی. آیا در آن لحظه درباره‌ی درست و نادرستی آن فکر کردی؟ "

" درباره‌ی آنچه درست بود فکر می‌کردم، می‌دانم که در آرامشی زیبا بودم و از سکوت لذت می‌بردم. "

پیرمرد گفت: توجه داشته باش که:

حتی در دشوارترین شرایط، هنگامی که بر آنچه صحیح است تمرکز کنی. در لحظه‌ی حال، این امر تو را شادتر می‌کند، و انرژی و اعتماد به نفس ضروری را به تو می‌دهد تا به آنچه دشوار است برسی.

آنچه پیرمرد گفته بود، جوان را شگفت‌زده کرد. " بنابراین، زیستن در حال یعنی تمرکز بر آنچه حالا موجود است و همچنین آن چیزی که همین حالا، صحیح است. "

پیرمرد گفت: " بله "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جوان قدری در این باره فکر کرد. " معنی اش را می دانم. هنگامی که در شرایط بدی هستم. معمولاً بر آن چیزی که نادرست است تمرکز می کنم. همین سبب ناامیدی و یأس می شود. "

پیرمرد گفت: " بسیاری از مردم این کار را می کنند. در واقع، بسیاری از لحظه ها مخلوطی از خوب و بد، درست و نادرست است. بستگی دارد تو چه طور به آن ها نگاه کنی. "

پیرمرد گفت: " هر چه بیشتر به آنچه نادرست است فکر کنی، انرژی و اعتماد به نفس کمتری برای تو باقی می ماند. به همین دلیل، هنگامی که در شرایط بد گیر می کنی، لازم است به دنبال چیزهای درست بگردی، حتی اگر به سختی بتوانی چیز درستی بیابی. "

" هر قدر بتوانی در لحظه آنچه درست است ببینی، شادتر می شوی. آرامش بیشتری کسب می کنی و در نتیجه، بودن در حال آسان تر می شود. "

جوان پرسید: " اگر زمان حال دردناک باشد، چه طور؟ مثلاً اگر عزیزی را از دست بدهی؟ "

پیرمرد توضیح داد: " درد، اختلافی است بین آنچه هست، و آنچه می خواهستی باشد. دردی که در حال حاضر داری، مانند هر چیز دیگری، تغییر خواهد کرد. ظاهر و سپس محو خواهد شد. "

" در صورتی که به طور کامل در حال باشی و دردی احساس کنی که تو را غمگین کند، می توانی به دنبال چیز درست بگردی و حالت را بر اساس آن دگرگون سازی. "

جوان شروع کرد به یادداشت برداشتن، تا بعد بتواند کشفیاتش را مرور کند.

او پرسید: " چرا احساس می کنم آنچه تا به حال آموخته ام فقط نوک یک کوه یخی است، و قسمت عمده ای آن از نظر پنهان است؟ "

پیرمرد گفت: " زیرا تازه چشمت بر حقایقی باز شده، که انتظار تو را می کشند تا کشفشان کنی. "

سپس پیشنهاد کرد: " چون خودت به موهبت دست یافته ای و مایلی بیشتر بدانی، خوشحال می شوم آنچه می دانم با تو در میان گذارم. "

جوان گفت که از این لطف او خوشحال می شوم، بنابراین پیرمرد ادامه داد: " لازم است که لحظات دردناک را تجربه کنی و از آن ها درس بگیری، تا این که به وسیله چیز دیگری ذهن خودت را از آن منحرف کنی. "

بودن در حال یعنی کنار گذاشتن حواس پرتی و توجه به این که آنچه مهم است، حال است، تو حال خودت را می سازی و وسیله ای این ساختن چیزی است که به آن توجه می کنی.

جوان گفت: " بنابراین، حتی در شرایط دشوار، لازم است چیزهایی که حواسم را از حال منحرف می کند کنار بگذارم. "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیرمرد گفت: " در زندگی خودت می‌توانی مثال‌های زیادی پیدا کنی. قبلاً گفته بودی که هنگام کار مشکل داشته‌ای و روابط قدیمی‌ات خوب نبوده‌اند. "

" حالا باید از خودت بررسی آیا هنگام کار حواست پرت می‌شد، با این‌که به چیزی فکر می‌کردی که در آینده اهمیت دارد؟ درباره‌ی زندگی غیر شغلی خود فکر کن. هنگامی‌که با نامزدت بودی، (حال) چگونه بود؟ آیا وقتی با هم بودید، او به حد کافی برایت اهمیت داشت که از اعماق قلبت توجه تو را به سوی خود جلب کند؟ "

" در یک لحظه باید به همه چیز شخص توجه کنی، با آگاه شدن از کیفیت‌های (بد) و (خوب) او می‌توانی از مشکلات احتمالی آگاه شوی، نه این‌که با این کیفیت‌ها کنار بیايي. "

جوان گفت: " قبل از این‌که بروم، می‌توانم درباره‌ی گذشته و آینده بررسی کنم؟ "

پیرمرد پاسخ داد: " بعداً به این دو مطلب مهم می‌رسیم. اما اکنون، اجازه بده که به (حال) بپردازیم. " " اگر در حال باشی و فقط بر آن‌چه هم اکنون مهم است تمرکز کنی، درباره‌ی خودت مطالب جالبی کشف می‌کنی. "

پیش از رفتن، جوان خلاصه‌ی آن‌چه را تا آن لحظه درباره‌ی " بودن در حال " آموخته بود، مرور کرد:

بر آن‌چه که در این لحظه اتفاق می‌افتد، تمرکز کن.

به آن‌چه در شرایط حال درست است، توجه کن و آن‌ها را ببین.

به آن‌چه هم اکنون درست است، توجه نما.

سپس از پیرمرد تشکر کرد و گفت که برای رفتن و به کار بستن آن‌چه کشف کرده، آماده است. او می‌دانست که معنی این سخن، آگاه بودن به چیزهای خوب و بد در هر شرایطی است. بنابراین، می‌توانست موانع موفقیت خود را پشت سر بگذارد. هفته بعد، جوان هنگام کار یادداشت‌های خود را مرور کرد. او این‌ها را هنگام صحبت با پیرمرد یادداشت کرده بود.

سپس به خاطر آورد که از آموخته‌هایش استفاده کند. یک دقیقه وقت صرف کرد تا در " حال " باشد. نفس عمیقی کشید، به دور و برش نگاهی انداخت، و آن‌چه را که در حال حاضر " درست " بود، مشاهده کرد! او دریافت که به رغم عدم ترفیع، هنوز کارش را دارد. محیط کاری خوبی دارد که ساکت و منظم است. هنوز فرصت کافی دارد تا کار خود را به خوبی انجام دهد و احترام همگان را برانگیزد. او دریافت که خیلی آسان می‌شود فراموش کرد از آن‌چه هم اکنون داریم لذت ببریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

او روی چیزی که حالا مهم بود، تمرکز کرد. او می‌دانست که به پیشرفت در یک پروژه نیاز دارد تا در اثر این موفقیت، انرژی و اعتماد به نفس بیشتری را برای کار روی پروژه‌ی بعدی به دست بیاورد.

سپس با توجه به یکایک مشکلات روی آن‌ها کار کرد. او با موانع زیادی مواجه شد. اما به هر حال، به جای ناامیدی و به کار دیگری مشغول شدن، همچنان در " حال " باقی ماند.

او تنها به کاری که باید در آن لحظه انجام می‌داد تمرکز کرد، و به کار ادامه داد. در نهایت شگفتی، پس از چند ساعت کارش را به انجام رساند، با این‌که روی پروژه‌ی کوچکی کار می‌کرد، اما احساس خوبی به کارش داشت و می‌دانست که باید خیلی جدی به کارش برسد.

او اندیشید: " مدت زیادی است که هنگام کار کردن چنین احساس خوبی نداشته‌ام. ماندن در زمان حال واقعاً در کار من مؤثر بوده است. "

جوان در هفته‌های بعد خود را غرق کارش ساخت، و چنان با علاقه و توجه به کار ادامه داد که همکارانش نظیر آن را ندیده بودند.

او پیش از این‌که درباره‌ی **موهبت** و " حال " چیزی بداند، در طول روز به خیال‌پردازی مشغول می‌شد و به ترفیعی که انتظارش را داشت، فکر می‌کرد. حالا می‌دانست که مهم انجام دادن کارها به نحوی رضایت‌بخش است.

هنگامی که دیگران صحبت می‌کردند، او افکار خود را کنار می‌گذاشت و سعی می‌کرد گفته‌های آن‌ها را بفهمد، او به تلاشی هماهنگ دست زد تا به افرادی که می‌خواستند ایده و فکر جدیدی به او بدهند، ملحق شود.

به زودی مشتریان و همکارانش متوجه تغییرات جوان شدند. رفتار بی‌تفاوت او در گذشته، حالا به بذل توجه به نیاز آن‌ها تبدیل شده بود و هرگاه می‌توانست به آن‌ها و شرکتی که در آن کار می‌کرد، کمک می‌کرد.

در زندگی خصوصی نیز دوستانش متوجه تغییر او شدند. او با دقت بیشتری به سخنان آن‌ها گوش می‌کرد، درست همان‌طور که پیرمرد به سخنان او گوش داده بود.

ابتداء، تمرکز بر زمان حال کار سختی بود، به ویژه جلوگیری از انحراف ذهن به سوی گذشته، و رفع نگرانی‌های آینده، اما همچنان که تمرین " در حال بودن " را ادامه می‌داد، کار برایش آسان‌تر شد. در نتیجه تغییر نگرش او، کار و زندگی‌اش بهبود یافت.

افزایش مهربانی و دقت او، توجه رئیس را جلب کرد. کم‌کم متوجه شد هنگامی که کار را با علاقه و نه به خاطر پاداش انجام می‌دهد، بهتر کار می‌کند. حداقل گاهی، ناراحتی او از رئیس شرکت رنگ می‌بخت.

شاید، مهم‌ترین مطلب این بود که با زن جوانی ملاقات و روابط عمومی خوبی با او برقرار کرده بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به نظر او همه چیز بهتر شده بود، جوان احساس می‌کرد سرزنده‌تر شده و مهار زندگی خود را به دست گرفته است. او اعتماد به نفس بیشتری داشت و نیرومندتر و خلاق‌تر شده بود. از آن‌چه داشت راضی بود و به آن‌چه اهمیت داشت توجه می‌کرد و مهم‌تر این‌که از آن‌ها لذت می‌برد.

گفته‌ی پیرمرد تعجبی نداشت: " **موهبت** هدیه‌ای است که تو به خودت تقدیم می‌کنی. " باری، درست هنگامی که فکر می‌کرد می‌داند چگونه در " حال " باشد، مشکلی به وجود آمد. مشکل هنگامی سر برآورد که همراه با شخص دیگری روی پرونده‌ی رئیس شرکت کار می‌کرد. آن شخص تلاش کمی می‌کرد، و ایده‌های معدودی داشت. به جای این‌که به آن شخص بگوید که وظایف خود را انجام دهد، یا مشکل را با رئیس‌اش در میان بگذارد، جوان خودش همه‌ی کارها را انجام می‌داد. در دسرتان ندهم، او از کار عقب ماند، سپس فرصت از دست رفت. پروژه‌ی مهمی بود و رئیس او ناراحتی‌اش را آشکارا ابراز کرد.

جوان فکر کرد شکست خورده است. احساس کرد دوباره اعتماد به نفس و قابلیت‌های تازه یافته‌اش را از دست می‌دهد. چه اشتباهی کرده بود؟ او تصور کرد که کاملاً جذب لحظه‌ی حال شده است. جوان با ناامیدی و شانه‌های فروافتاده نشست و سرش را به زیر انداخت. احساس خستگی می‌کرد. با حالتی نامطمئن، برای صحبت کردن با پیرمرد به سوی او رفت.

آموزش

پیرمرد با گرمی به او سلام داد. " انتظار آمدنت را داشتم. " جوان لب به سخن گشود: " گفته بودی که زیستن در زمان حال مرا شاد و در کارم موفق می‌کند. به سختی کوشیدم تا بتوانم همیشه در حال زندگی کنم، و اثر خوبی هم بر من گذاشت. اما چنین به نظر می‌رسد که این، کافی نیست. "

پیرمرد گفت: " تعجبی ندارد. برای بهره بردن از حال، کافی نیست که فقط در حال زندگی کنی. بلکه باید کاری بیشتر از آن بکنی. اما منتظر ماندم تا خودت آن را کشف کنی. " پیرمرد از جوان خواست ماجرا را شرح دهد، سپس گفت: " پس واکنش تو در مقابل وظیفه‌شناسی دیگری، این بود که بار او را به دوش بکشی نه این که مسئله را حل کنی. " سپس پرسید: " به من نگفته بودی که قبلاً از این کارها می‌کردی؟ "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جوان پذیرفت: " بله، علت این است که از بحث و جدل گریزانم. رئیسم گفته بود که با این شخص مسئله پیدا می‌کنم و قادر به کنترل او نیستم. "

سپس افزود: " و این فقط کار نیست. نامزد قبلی‌ام هم می‌گفت که من مسائل را نادیده می‌گیرم. این یکی از دلایل جدایی ما بود. "

" و هر لحظه درباره ترفیعی که حق من بود، فکر می‌کنم. نمی‌دانم چرا اجازه می‌دهم فکر گذشته از ذهنم خارج شود. "

پیرمرد گفت: شاید این به تو کمک کند:

اگر از گذشته درس نگرفته باشی
به سختی می‌توانی گذشته را از یاد ببری
به محض آن که از گذشته درس بگیری
و اجازه دهی از ذهنت خارج شود
زمان حال بهبود می‌یابد

جوان گفت: " دوست دارم که اینطور باشد. "

سپس پرسید: " آیا اشکالی دارد اگر کمی موضوع صحبت را عوض کنم و بپرسم که این همه چیز را از کجا می‌دانی؟ "

پیرمرد خندید و گفت: " خوب، من سال‌های زیادی در یک سازمان جالب کار کرده‌ام. من به آنچه مردم درباره کار و زندگی‌شان می‌گفتند گوش می‌کردم. برخی زندگی را به سختی می‌گذرانند، در حالیکه عده دیگری زندگی راحت و خوبی داشتند. اما یکبار توجه کردم که در همه موارد الگوی مشترکی وجود دارد. "

جوان پرسید: " آیا منظورت الگوی افرادی است که زندگی‌شان سخت است؟ " پیرمرد می‌فهمید که هدف جوان از این پرسش چیست. او گفت: " برایم جالب است که اول درباره افرادی که زندگی خوبی دارند نپرسیدی "

جوان گفت: " آخ "

پیرمرد گفت: " آخ درست است. باید ببینی چرا اینطور سؤال کردی. "

سپس پیرمرد ادامه داد: " می‌دانم که مسایلی داری، بنابراین اگر مایل باشی می‌توانم از مسایل خودت شروع کنم. "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیرمرد گفت: بسیاری از افرادی که مسایل زیادی دارند، غصه اشتباهات گذشته خود را می‌خورند، یا نگران اشتباهاتی هستند که ممکن است از آنها سر بزنند. برخی از اتفاقاتی که در گذشته هنگام کار برایشان رخ داده، عصبانی هستند. "

جوان پاسخ داد: " این احساس را می‌شناسم. "

" آنهایی که زندگی خوبی دارند، در لحظه روی کارشان تمرکز می‌کنند. آنها نیز مانند دیگر افراد اشتباه می‌کنند، اما می‌توانند از اشتباهات خود درس بگیرند، گذشته را از ذهنشان خارج کنند، و به راه خود ادامه دهند. "

پیرمرد ادامه داد: " به نظر می‌رسد که تو به جای آموختن از گذشته، سعی می‌کنی آن را نادیده بگیری. " " بسیاری از مردم از نگاه کردن به گذشته اجتناب می‌کنند، زیرا ناراحتشان می‌کند. مثلاً می‌گویند تجارب گذشته، مرا به حال فعلی انداخته است. آنها از خود نمی‌پرسند که اگر به مسائل ناگوار گذشته خود نگاه کرده و از آن درس گرفته بودند، امروز به کجا می‌رسیدند. در نتیجه چیزی یاد نمی‌گیرند. " جوان گفت: " پس، آنها هم مانند من به تکرار اشتباهات خود ادامه می‌دهند. همان اشتباهات گذشته را مرتکب می‌شوند. "

پیرمرد پاسخ داد: " خوب گفתי، هنگامی که از احساسات خودت درباره گذشته برای آموختن از تجربه‌ات استفاده نمی‌کنی، لذت حال را از دست می‌دهی، هنگامی که واقعاً از گذشته درس گرفتی، لذت بردن از حال آسان‌تر است. این یک حقیقت است که هیچ شخصی نباید در گذشته زندگی کند – زیرا در این صورت در حال زندگی نمی‌کند – اما مهم این است که از گذشته استفاده کند، تا از اشتباهاتش درس بگیرد. یا، اگر در گذشته وضعیت خوبی داشته، علتش را جویا شود، و بر پایه آن موفقیت خود را بسازد. "

جوان کمی گیج شده بود، او پرسید " چه وقت باید در حال باشم، و چه وقت باید از گذشته درس بگیرم؟ " پیرمرد پاسخ داد: سؤال خوبی است. ممکن است این را مفید بیایی که:

به هر علتی

که در حال ناشاد باشی

و احساس کنی ناموفقی، وقت آن است

که از گذشته درس بگیری یا برای آینده برنامه‌ریزی کنی.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

" فقط دو چیز می‌تواند لذت حال را از تو دریغ کند: افکار منفی درباره گذشته، یا داشتن افکار منفی درباره آینده "

پیرمرد پیشنهاد کرد: " شاید بهتر باشد اول به این بیندیشی، که درباره گذشته چه فکر می‌کنی. "

پیرمرد قول داد که بعد به آینده بپردازد.

مرد جوان گفت: " پس، هر وقت متوجه شدم چیزی مانع لذت بردن از حال و داشتن اوقات خوب می‌شود، وقت آن است که به گذشته نگاه کنم و از آن درس بگیرم. "

پیرمرد پاسخ داد: " بلی "

او تأیید کرد که: " وقت یادگیری، هنگامی است که می‌خواهد حال از گذشته بهتر شود. "

" هنگامی که احساس ناامیدی می‌کنی، یا فکر منفی درباره گذشته در ذهن داری که حال را خراب می‌کند، درست زمانی است که باید به گذشته نگاه کنی و از آن درس بگیری. "

جوان پرسید: " چرا این زمان خوبی برای آموختن است، در حالی که فکر منفی در سر دارم؟ "

" پس، چگونه می‌آموزم؟ "

پیرمرد پاسخ داد: " بهترین را به نظر من این است که از خودت سه سؤال بکنی. باید تا حد امکان آرام و واقع‌بین باشی. "

" در گذشته چه اتفاقی افتاد؟ "

" از این اتفاق چه درسی گرفتم؟ "

" حالا، چه کار متفاوتی باید انجام دهم؟ "

جوان گفت: " بنابراین درباره اشتباهی که از تو سر زده فکر می‌کنی، تا بتوانی در حال همان کارها را به صورت متفاوتی انجام دهی. "

بله، زیاد به خودت سخت نگیر. به خاطر داشته باش که در زندگی بهترین کاری که می‌دانستی، انجام دادی. اگر حالا بهتر از گذشته بدانی، می‌توانی آنرا بهتر انجام دهی. "

پیرمرد گفت: " کمتری بلی، خوبی‌اش این است که هر چه بیشتر از گذشته درس بگیری، افسوس می‌خوری. و بیشتر اوقات در زمان حال خواهی بود. "

قبل از ترک محل، جوان چند یادداشت دیگر نیز برداشت:

بین چه اتفاقی در گذشته رخ داده است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

درس ارزشمندی از آن بگیر
از آنچه آموخته‌ای برای بهبود حال استفاده کن
نمی‌توانی گذشته را تغییر دهی، اما می‌توانی از آن درس بگیری
هنگامی که در شرایطی مانند گذشته قرار گرفتی کارها را به گونه‌ای متفاوت انجام خواهی داد
و از " حال " ی موفق‌تر لذت خواهی برد

روز بعد جوان در مسیر کارش، به آنچه پیرمرد گفته بود می‌اندیشید.
آن روز، او به سختی کوشید در لحظه حال باقی بماند، و به دنبال فرصتی می‌گشت تا بتواند از گذشته درس بگیرد.

هنگامی که همان شخص قبلی باز هم در انجام وظایفی که به عهده داشت، کوتاهی کرد جوان دربارہ مسئله‌اش با وی صحبت کرد. ابتدا به نظر می‌رسید که آن همکار در مقابل درخواست‌های جوان مقاومت می‌کند. اما هنگامی که دیدار آنها پایان یافت، او از این که جوان با او به روشی احترام‌آمیز صحبت کرده، شاد بود و دریافت که به انجام صحیح کار نیاز دارد. حتی گفت که همین امر را در نظر داشته است.

روابط جوان و همکارش بهبود یافت. در نتیجه، رئیس به جوان مسئولیت‌های تازه‌ای داد، و او ترفیع یافت. در زندگی شخصی، روابط او با زن جوان بهبود یافت و اوقات بیشتری را با هم سپری کردند، این روابط برای هر دو ی آنها اهمیت یافته بود.

برای مدتی، او ترقی کرد. با توجه به نیازهای روزافزونی که زمانه و موقعیت جدید او طلب می‌کرد، او کمک دریافت که موفق بودن در همه زمینه‌ها امری دشوار است. اما اغلب اوقات نفس عمیقی می‌کشید و بر لحظه حال تمرکز می‌کرد، این عمل کمک بزرگی برای او بود.

اما هر روز که سر کار می‌آمد، با کارهای بیشتری روبه‌رو می‌شد که باید انجام می‌داد. او برای کارهای روزانه‌اش برنامه‌ای نداشت و نمی‌دانست که ابتدا از کجا شروع کند. پریدن از پروژه خودش به کار دیگر موجب می‌شد وقت زیادی صرف کارهای نه چندان مهم کند، در حالیکه به برخی کارهای مهم توجه نمی‌کرد.

چندی نگذشت که پروژه‌ها از کنترلش خارج شدند. هنگامی که رئیس با او روبه‌رو شد، جوان فقط توانست با حرکت دست‌هایش نشان دهد که انبوهی از کارها بر سرش ریخته و وقت کمی برای انجام آن‌ها دارد. رئیس از این متعجب بود که چه‌طور جوان را ترفیع داده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نا امید و نامطمئن از آنکه چه کار کند، جوان باز هم به دیدار دوستش، پیرمرد رفت.

برنامه‌ریزی

پیرمرد پرسید: "حالت چطور است؟"

جوان خنده تلخی کرد و گفت: "گاهی خوبم، گاهی چندان حال خوب نیست."

سپس به صحبت درباره مسائلی پرداخت.

جوان گفت: "نمی‌فهمم، کاملاً در لحظه حال هستم. مردم عقیده دارند که بسیار عمیق بر کارم، تمرکز دارم. کوشش می‌کنم گذشته را ترسیم کنم، بدون آنکه افسوس آنرا بخورم از آنچه آموخته‌ام استفاده می‌کنم، و حالا کارها را بهتر انجام می‌دهم. اما هنوز قادر به انجام همه کارها نیستم، شاید این شغل برای من خیلی بزرگ است."

پیرمرد سری تکان داد و گفت: "در حال حاضر ممکن است چنین باشد، اما چیزی که هنوز کشف نکرده‌ای یکی از عناصر بودن در حال است."

"بله تو از گذشته درس می‌گیری، و از این درس‌ها برای بهبود حال استفاده می‌کنی. و با بودن در حال، احساس می‌کنی که همه پیرامونت را به خوبی می‌بینی و در آن مؤثر و مفید هستی، بنابراین رسیدن در حال پیشرفت بزرگی هست، اما آنچه هنوز به دست نیاورده‌ای، اهمیت عنصر سوم - آینده - است."

جوان گفت: "اما هنگامی که خیلی زیاد در آینده زندگی می‌کنم، مضطرب می‌شوم."

می‌دانم که وقتی دارم به داشتن خانه‌ای فکر می‌کنم که دلم می‌خواهد داشته باشم، یا رسیدن به ترفیعی که انتظار دارم به من بدهند، یا بودن در کنار خانواده‌ای که می‌خواهم داشته باشم، در زمان حال نیستم، و احساس گم‌گشتگی می‌کنم."

پیرمرد گفت: "گرچه بودن در آینده عاقلانه نیست و دلیل آن هم دچار شدن به اندوه و اضطراب است، اما برنامه‌ریزی برای آینده مهم است."

تنها راهی که می‌توانیم آینده را بهتر از حال بسازیم، برنامه‌ریزی کردن برای آینده است نه تکیه کردن به شانس. چون حتی اگر بخت و اقبال هم با تو یار باشد، ممکن است ناگهان از دست برود و موجب بروز مسائل عمیق‌تری شود و مسائل جدیدی پیش رویت قرار دهد. بنابراین نمی‌توانی بر شانس تکیه کنی. ولی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برنامهریزی برای آینده، ترس و عدم اطمینان را کاهش می‌دهد. زیرا به کمک برنامهریزی، می‌توانی فعالانه گام‌هایی به سوی آینده‌ای موفق برداری و هر لحظه آگاه باشی که چه کار می‌کنی و چرا. " مرد جوان گفت: " بنابراین، با برنامهریزی برای آینده، می‌توانم کامل‌تر در زمان حال باشم. " بلی، می‌توانی اینطور فکر کنی:

کسی نمی‌تواند آینده را پیش‌بینی یا کنترل کند.
به هر حال، هر چه برای آنچه می‌خواهی در آینده اتفاق بیفتد
برنامهریزی کنی
در زمان حال
اضطراب کمتری خواهی داشت.
و آینده بیشتر برایت شناخته خواهد شد.

پیرمرد ادامه داد: " عدم برنامهریزی، هم در کار و هم در زندگی بیشترین دلیل برای دست نیافتن به رویاها و اهداف ماست. "

جوان پرسید: " پس چه وقت باید برای آینده برنامهریزی کنم؟ "
پیرمرد گفت: " هر وقت که به فکر رسیدن آینده را بهتر از آینده بسازی. "
جوان پرسید: " آیا راهی که پیدا می‌کنی، بهترین راه این کار است؟ "
پیرمرد پیشنهاد کرد: با فکر کردن درباره این سه چیز:

" یک آینده شگفت‌انگیز چگونه باید باشد؟ "

" برنامه من برای وقوع چنین آینده‌ای چیست؟ "

" امروز چه کار کنم تا وقوع آن را تضمین کنم؟ "

" هر چه تصویری که از آینده ترسیم می‌کنی واقع‌بینانه‌تر باشد و دست یافتن به آن را ممکن بدانی، برنامهریزی برای رسیدن به آن آسان‌تر می‌شود.

به محض تنظیم برنامه باید آماده باشی که با کسب تجارب و اطلاعات بیشتر در برنامه‌ات تجدید نظر کنی، به نحوی که برنامه واقع‌بینانه‌تر شود. مسئله مهم، این است که هر روز کاری انجام دهی حتی اگر فکر کنی کاری کوچک است تا کمی به وقوع آینده دلخواهت کمک کند. "
جوان نوشت:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تصویری از آنچه می‌خواهید آینده به آن شبیه باشد،
ترسیم کنید.
برای وقوع چنین آینده‌ای، واقع‌بینانه برنامه‌ریزی کنید.
در زمان حال
طبق نقشه خود عمل کنید.

برقی در چشمان جوان درخشید، " این حقیقتی است که اگر برنامه‌ریزی نداشته باشم و در جریان کار اهداف را تعیین کنم، چنانچه در آینده با مسأله روبه‌رو شوم، راهم را گم خواهم کرد. به احتمال قوی وقتم را صرف کارهای کم اهمیت می‌کنم و وقت کمی به مسایل مهم و قابل توجه اختصاص می‌دهم. دارم متوجه می‌شوم چرا اغلب احساس می‌کنم که سرم شلوغ است و وقت سر خاراندن ندارم. من ابتدا وقتی برای برنامه‌ریزی در نظر نمی‌گیرم تا بعد به کارم بپردازم. "

مرد پیشنهاد کرد: " می‌توانی اینطور فکر کنی که زمان حال سه پایه مهم دارد که دوربینی گران قیمت روی آن سوار شده است: زیستن در زمان حال؛ درس گرفتن از گذشته؛ و برنامه‌ریزی برای آینده. اگر یکی از این سه پایه را برداری، دوربین سقوط می‌کند. اما تا هنگامی که هر سه پایه از آن پشتیبانی می‌کنند، به خوبی کار می‌کند. زندگی تو هم چنین حالتی دارد. "

" در هر صورت، اگر در زمان حال نباشی، نمی‌فهمی چه حوادثی رخ می‌دهد. اگر از گذشته درسی نگرفته باشی، برای برنامه‌ریزی آینده آماده نیستی، و اگر برای آینده برنامه‌ای نداشته باشی، ناامید می‌شوی. "

" هنگامی که کار یا زندگی را بر اساس حال، گذشته و آینده متعادل کنی تصویر روشن‌تری به دست می‌آوری، و در مقابل وقایعی که رخ می‌دهند، بهتر می‌توانی واکنش نشان دهی. "

جوان با تمرکز بر مطالبی که پیرمرد به او گفته بود و با هیجان و دیدی روشن به کار خود بازگشت. هر روز صبح، پیشاپیش برای آن روز برنامه‌ای تهیه می‌کرد که می‌دانست در رسیدن به اهدافش کمک بزرگی به او خواهد کرد، اما در عین حال به حد کافی انعطاف‌پذیر بود تا بتواند با حوادث غیره منتظره برخورد کند، او برای هر هفته هدفی تعیین کرد، و به همین ترتیب در هر ماه، هدفی داشت.

پیش از ملاقات‌ها، هدفش را به خوبی مرور می‌کرد. هنگامی که مهلتی به او داده می‌شد، برنامه‌ای می‌نوشت که در آن، زمان هر کاری مشخص شده بود. در حین جلسه، کاملاً بر آنچه در شرف وقوع بود، تمرکز می‌کرد. او شنید که یکی از افراد حاضر در جلسه می‌گوید که بانکدارن معتقدند هزینه گزاف بخش تحقیقات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و توسعه باید دست کم به مدت یک سال حذف شود. زیرا این امر می‌تواند به فوریت مقادیر گزافی پول صرفه‌جویی کند. بسیاری از حضار جلسه فکر می‌کردند که این توصیه‌ای مفید است.

در هر صورت، یک زن شروع به صحبت کرد و گفت که با این عمل، درد واقعی درمان نمی‌شود. او دقیقاً مطلبی را گفت که جوان به آن فکر می‌کرد.

جوان لب به سخن گشود: "شاید مسئله واقعی ما این باشد که محصول جدید ما به خوبی محصول رقیبمان نیست. اگر بودجه تحقیقات و توسعه را حذف کنید، در حال حاضر پول زیادی صرفه‌جویی می‌شود. اما اگر سرمایه‌گذاری نکنیم و برای آینده محصولات بهتری تولید نماییم، ممکن است در عرض چند سال شرکت در خطر ورشکستگی و حذف از بازار رقابت قرار گیرد."

نظرهای او همه‌مهم‌ای در میان جمع به پا کرد و بحث‌های زیادی برانگیخت. نزدیک به پایان هفته، با پشتیبانی رئیس‌اش، جوان گزارشی تهیه کرد که در آن انتظارات مردم از محصول جدید منعکس شده بود. او در همین حال که شروع به شرح چگونگی محصولات جدید کرد، تصویری از آنچه که شرکت باید در آینده به آن شبیه باشد، ارائه داد.

طی ماه‌های بعد، چند نفر درباره محصولات جدیدی که مردم می‌خواستند، اقداماتی انجام دادند. گرچه همه محصولات جدید نتوانستند انتظارات مشتریان را برآورده کنند، موفقیت چشمگیر یکی از محصولات، بار دیگر به شرکت روحی تازه دمید.

جوان از این که برنامه‌ریزی برای آینده آموخته بود، شاکر بود. هم او و هم شرکت از این برنامه‌ریزی بهره‌مند شدند. پس از سال‌ها، جوان مردی شد. او تماسش را با پیرمرد حفظ کرد و پیرمرد از شادی و موفقیت او لذت می‌برد. در هر صورت، یک روز حادثه‌ای اجتناب‌ناپذیر رخ داد.

پیرمرد، مُرد. دیگر نمی‌شد صدای خرد او را شنید. مرد، می‌خکوب شده بود. او نمی‌دانست چه باید بکند. مردان و زنان برجسته و دختران و پسرانی که در باشگاه پیرمرد عضویت داشتند، مراسم تشییع جنازه او را برگزار کردند.

بسیاری از آنها داستان‌های شگفت‌انگیزی درباره پیرمرد می‌گفتند. به نظر می‌رسید که او به عده بی‌شماری کمک کرده است. مرد همچنان که نشسته بود و گوش می‌داد، دریافت که پیرمرد انسانی فوق‌العاده بوده است. او برای بسیاری از افراد "زندگی متفاوتی" ایجاد کرده بود.

مرد حیران بود، "چه کنم تا مانند پیرمرد باشم و بتوانم به دیگران کمک کنم؟" در جستجوی پاسخ، به جوار محلی رفت که در کودکی ایام شادی را در آنجا سپری کرده بود.

سال‌ها قبل، والدین او از آنجا رفته بودند و او فقط مواقعی برای ملاقات با پیرمرد به آنجا رفته بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حالا خانه پیرمرد خالی بود، بر سر در آن تابلویی آویخته بود که بر روی آن عبارت " برای فروش " به چشم می خورد. او به سایبان چشم دوخت، پیرمرد دوست داشت غروب هایش را آنجا سپری کند. به سمت سایبان رفت و روی صندلی راحتی نشست، اما نگران بود که صندلی پیرمرد در هم بشکند. در حالی که به پشتی چوبی صندلی تکیه داده بود، تنها صدایی که می شنید جیر جیر حرکت نوسانی صندلی بود.

به تمام سخنانی که از پیرمرد آموخته بود، فکر می کرد. می دانست که حالا می تواند اغلب اوقات در زمان حال بماند، به آنچه هم اکنون درست است تمرکز کند، و به آنچه اهمیت داشت توجه نماید. و این امر را فوق العاده مفید یافته بود.

هر وقت کاملاً بر کاری که در حال انجامش بود تمرکز می کرد، شادتر بود و قطعاً کار بهتری انجام می داد. از آنچه از گذشته آموخته بود، برای بهبود حال استفاده می کرد. دیگر اشتباهات گذشته را تکرار نمی کرد و زیاد هم دچار اشتباه نمی شد. برنامه ریزی برای آینده را که اغلب به بهبود آینده کمک می کند کشف کرده بود. اما هنوز احساس می کرد که باید اینها را با یکدیگر هماهنگ کند، به ویژه حال که دیگر پیرمرد نبود تا از او کمک بگیرد.

چشمانش را بست و به آرامی در صندلی تاب خورد، او بر زمان حال تمرکز کرده بود، احساس آرامش می کرد.

به تدریج احساس کرد که پیرمرد نزدیک او نشسته است. گویی او هم آنجا بود. حتی می توانست صدای پیرمرد را بشنود که با او مشغول گفتگو است. یک بار دیگر کلمات خردمندانه پیرمرد را احساس کرد و گرمای مهربانی او را لمس نمود.

از این تعجب می کرد که چرا پیرمرد این همه وقت را صرف کمک به او و دیگران کرده بود تا درباره زمان حال بیاموزند. در زمان خودش، تقاضاهای مهمی از پیرمرد شده بود. چرا وقت خود را صرف این کرده بود تا حال را با دیگران در میان بگذارد، در حالی که به جای آن می توانست سود زیادی به دست آورد. مرد همچنان چشمان خود را بسته بود و صندلی تاب می خورد. همه انرژی خود را روی این پرسش آخر متمرکز کرده بود، به آهستگی، و به تدریج پاسخ شروع کرد به ظاهر شدن.

پیرمرد این کارها را کرده بود، زیرا هدفی داشت که بسیار فراتر از منافع شخصی بود. هدف او از اینکه صبح های زود بیدار می شد، کمک به دیگران برای شاد و موفق شدن آنها بود. در حقیقت، پیرمرد همه کار هایش را در جهت رسیدن به این هدف انجام داده بود. آموزش او درباره حال رهبری یک جلسه شرکت،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

با صرف اوقات خوبی با خانواده، پیرمرد همیشه کارهایش با هدف بود. و این "هدفدار" بودن است که حال، گذشته، و آینده را به هم پیوند می‌دهد، و به زندگی معنا می‌بخشد.

مرد چشمانش را باز کرد. خودش است! این نخی بود که دانه‌های تسبیح را به هم وصل می‌کرد.

مرد دفترچه یادداشت خود را بیرون آورد، نوشت:

زیستن در حال، آموختن از گذشته و برنامه‌ریزی برای آینده، فقط اینها نیست.

این فقط هنگامی است که در زمان حال زندگی می‌کنی و به آنچه هم اکنون، در گذشته، یا در آینده اهمیت دارد توجه می‌کنی، همه اینها معنی‌دار است.

مرد از نوشتن باز ایستاد و به کلماتی که نوشته بود نگاه کرد. او درباره معنی کلمات فکر کرد.

او دریافت که زندگی با هدف، به معنای دانستن درباره کاری که باید انجام شود نیست، بلکه به این معناست که بدانیم آن کار چرا باید انجام شود.

زندگی و کار با هدف نقشه‌ای برای زندگی نیست، بلکه رویکردی به زندگی روزمره است. معنای آن این است که هر روز از خواب برخیزیم و ببینیم در نتیجه کار ما، روز چه معنایی برای ما و دیگران دارد.

او به این نتیجه رسید:

چگونگی عمل شما

به هدف شما بستگی دارد
هنگامی که می‌خواهید شاد باشید
و موفق‌تر؛
لحظه‌ای است که باید در حال بمانید.
هنگامی که می‌خواهید زمان حال
بهتر از گذشته باشد؛
وقت آن است که از گذشته درس بگیرید.
هنگامی که می‌خواهید آینده
بهتر از زمان حال باشد
وقت آن است که برای آینده برنامه‌ریزی کنید.
هنگامی که با هدف
کار و زندگی کنید،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و به آنچه هم اکنون اهمیت دارد توجه کنید

قادرید که

رهبری کنید، مدیریت کنید، حمایت نمایید

دوست شوید و عشق بورزید.

حالا مرد دریافته بود که باید بدون کمک آموزگارش برای آینده برنامه‌ریزی کند. تردید داشت که دانش او به حد کافی رسیده باشد. سپس لبخندی زد، او می‌دانست که پیرمرد می‌گوید: مرد به حد کافی می‌دانست. به حد کافی داشت. او کافی بود. برخی افراد "موهبت" را در جوانی دریافت می‌کنند و برخی در میانسالی و عده‌ای هرگز به آن دست نمی‌یابند. مرد همچنان به تاب خوردن در صندلی متحرک ادامه داد، سپس تصمیم گرفته زمان حال برگردد. او هدف خود را یافته بود. او به دیگران کمک می‌کند تا آنچه را که او آموخته است، کشف کند. او خود را شاد و موفق احساس کرد، با اندیشه در باره موفقیت، می‌دانست که معنای آن برای افراد مختلف متفاوت است. موفقیت یعنی داشتن یک زندگی توأم با آرامش؛ انجام خوب وظایف؛ لذت بردن از بودن در کنار دوستان و خانواده؛ گرفتن ترفیع؛ داشتن سلامت و تناسب اندام؛ به دست آوردن پول زیاد؛ یا خیلی ساده، تبدیل شدن به انسانی که می‌تواند به دیگران کمک کند. با آنچه پیرمرد به او آموخته بود، و آنچه در تجارب خویش موفق به کشف آن شده بود، او به این نتیجه رسید که:

موفقیت یعنی تبدیل شدن به کسی

که قادر به "بودن" است

و پیشرفت کردن به سویی

اهداف جهانی.

هر یک از ما معنای موفقیت را برای خود

تعریف می‌کند و تعیین می‌کند که موفقیت چیست



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرد می‌دانست که با ابزارهایی آشنا شده است که به کمک آنها می‌تواند هر کسی را شاد و موفق نماید. او فکر کرد که خیلی ساده است. زمان حال او را تغذیه می‌کرد، تجارب گذشته عصای دستش شده بود و برای آینده‌اش اهداف برنامه‌ریزی شده‌ای در نظر گرفته بود. او همچنین دریافت که، به دلیل "انسان بودن" همیشه قادر به ماندن در "حال" نیست، گاهی ممکن است رشته کار از دستش خارج شود. اما در این موارد، همیشه قادر است به یاد بیاورد که باید به "حال" برگردد. زمان حال همیشه پیش رویش قرار دارد، هرگاه بخواهد می‌تواند هدیه‌ای به خودش بدهد. مرد تصمیم گرفت خلاصه‌ای از آنچه را که آموخته است، روی میزش قرار دهد؛ جایی که هر روز بتواند آن را ببیند.

موهبت

سه راه برای استفاده از لحظه‌های زمان حال:

در "حال" باش

هنگامی که می‌خواهی شاد و موفق باشی

بر آنچه اکنون مهم است تمرکز کن.

از هدف‌های نشان دادن واکنش در برابر آنچه هم اکنون اهمیت دارد، استفاده کن.

از گذشته درس بگیر

هنگامی که می‌خواهی زمان حال بهتر از گذشته باشد توجه کن که در گذشته چه حوادثی روی داده است.

درس ارزشمندی از آنها بگیر، کارهای گذشته را به گونه‌ای متفاوت انجام بده.

برای آینده برنامه‌ریزی کن

آنگاه که می‌خواهی آینده بهتر از زمان حال باشد، برنامه‌ای تهیه کن که رسیدن به هدف‌ها را ممکن کند.

در زمان حال برنامه‌ها را اجرا کن.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در سال‌های بعد، مرد بارها و بارها از آموخته‌های خود استفاده کرد. بسته به شرایطی که با آن روبرو می‌شد، هر بار آموخته‌ها را تنظیم می‌کرد. او در انجام وظایفش، بهتر و بهتر شد و چند بار ترفیع مقام یافت. سرانجام رییس شرکت شد. ریسی که مورد احترام و تحسین اشخاصی بود که او را می‌شناختند.

هنگامی که مردم با او بودند، احساس سرزندگی بیشتری می‌کردند. با حضور او، آنها احساس خوبی نسبت به خودشان داشتند.

به نظر می‌رسید که او بهتر از دیگران به سخنان افراد گوش می‌دهد و در حل مسایل دیگران، به آنها کمک می‌کند و پیش از دیگران راه چاره را می‌یابد.

در زندگی خصوصی، یک خانواده دوست داشتنی بنا کرد، همسر و فرزندان او همان قدر او را دوست داشتند، که او به آنها علاقه‌مند بود.

از بسیاری جهات، او مانند پیرمرد شده بود، که بسیار قابل احترام بود. از مطرح کردن آموخته‌هایش درباره " موهبت " و " حال " با دیگران لذت می‌برد. می‌دانست که بسیاری از مردم داستان را درک می‌کنند و از آن درس می‌گیرند، در حالی که عده‌ای دیگر چنین نیستند. البته او دریافت که مسئولیت زندگی آنها به عهده خودشان است.

یک روز صبح، گروهی از کارمندان تازه استخدام شده در دفتر گرد آمدند. او عادت داشت که به همه تازه واردین شخصاً خوش آمد بگوید.

یک جوان به قابی که بر روی آن نوشته شده بود " موهبت " (**The Present**) اشاره کرد و پرسید: " می‌توانم بپرسم چرا این قاب را روی میزتان گذاشته‌اید؟ " او پاسخ داد: " حتماً، آنچه روی قاب نوشته شده، خلاصه‌ای از یک داستان روح افزاست که از یک مرد بزرگوار شنیده‌ام. درباره شاد و موفق بودن است - به معنای وسیع کلمه - من آن را کمک بزرگی برای خود می‌دانم. "

چند نفر بر روی قاب خم شدند و به آن نگاه کردند.

یک زن پرسید: " می‌توانم آن را ببینم؟ "

" البته "

مرد کارت قاب شده را به دست او داد.

زن به آرامی آن را خواند و سپس به دست افراد دیگر داد.

آن زن پس از خواندن کارت پرسید: " به نظر می‌رسد در شرایطی که من الان با آن روبرو هستم، کمک بزرگی باشد. "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سپس همچنان که کارت را به مرد باز می‌گرداند پرسید: " ما هم می‌توانیم داستان را بشنویم؟ " سپس گروه به دور میز کنفرانس گرد آمدند. و مرد داستان " موهبت " را برایشان بازگو کرد. سپس چند رونوشت از کارت را از کشوی میزش بیرون آورد و بین آنها تقسیم کرد. " امیدوارم به اندازه من، برای شما هم مفید واقع شود. "

در مدت چند ماه بعد، چنین به نظر می‌رسید که برخی از کارمندان جدید به موهبت دست یافته باشند و به کمک آن ترقی کرده‌اند. ولی عده‌ای دیگر یا با بدبینی با آن روبرو شده بودند، یا با بی‌تفاوتی آن را فراموش کرده بودند.

چند وقت بعد، زن جوانی که درباره کارت قاب شده پرسیده بود، به دفتر او وارد شد. چند مسئولیت دیگر به دست آورده بود و به نظر می‌رسید در کارش خیره باشد.

او گفت: " می‌خواهم از داستان " موهبت " تشکر کنم. من کارت را همراه خود دارم و اغلب به آن مراجعه می‌کنم. بسیار گرانبهاست. " سپس دفتر مرد را ترک کرد.

با گذشت زمان، زن داستان را برای خانواده، دوستان، و همکاران شغلی‌اش نقل کرد.

بسیاری از کسانی که داستان را شنیده بودند، متحول شدند، و سازمان خود را نیز متحول ساختند.

مرد خوشحال بود از اینکه می‌دید آنچه از پیرمرد شنیده است، به نسل بعدی کمک می‌کند.

چند دهه بعد، مرد که شاد و متحول شده و مورد احترام همگان قرار گرفته بود، خود پیرمردی شد. فرزندان او بزرگ شده بودند، و هر یک خانواده‌ای برای خود داشتند. همسرش به بهترین دوست و نزدیکترین مونس او تبدیل شده بود. هر چند او بازنشسته شده بود، اما موهبت همچنان انرژی زیادی به او می‌داد. او و همسرش همواره به جامعه کمک می‌کردند.

یک روز، زوجی جوان با دختری کوچک، در خیابان آنها ساکن شدند. چندی نگذشت که دو خانواده با یکدیگر دیدار کردند. دختر کوچک از گوش کردن به حرف‌های " پیرمرد " لذت می‌برد. این کار برای پیرمرد سرگرم کننده و لذت بخش بود. مطلب ویژه‌ای درباره او وجود داشت هر چند که دخترک نمی‌دانست آن مطلب چیست. پیرمرد شاد به نظر می‌رسید، و حضورش موجب احساس شادی در دخترک می‌شد، و احساس خوبی به خودش داشت.

دخترک حیران بود، " چه چیزی او را متفاوت کرده است. چگونه کسی اینچنین پیر، می‌تواند تا این اندازه شاد باشد؟ " یک روز دخترک از او سوالی کرد. او لبخندی زد و درباره " موهبت " برای او صحبت کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دخترک از شادی به هوا پرید. همچنان که دخترک برای بازی کردن بیرون می‌رفت، پیرمرد صدای او را شنید: " وای خدای من! "

" من امیدوارم که یک روزی یک کسی آن را به من بدهد ... "

" موهبت را!!! "

پس از داستان

بیل داستان را تمام کرد. لیزا گفت: " خیلی به این داستان نیاز داشتم. " او افزود: " همانطور که حتماً متوجه شده‌ای، یادداشت‌های زیادی برداشته‌ام. حتماً باید درباره‌اش خیلی فکر کنم. "

او چند لحظه ساکت ماند، و بر آنچه شنیده بود متمرکز شد و فکری کرد.

سرانجام لیزا گفت: " بیل، از اینکه داستان را برایم تعریف کردی متشکرم " سپس گفت: " مایلم از آن استفاده کنم، و ببینم برایم چه کار می‌کند. پس از این آیا می‌توانیم باز هم با هم صحبت کنیم؟ "

بیل پذیرفت: " البته "

لیزا گفت: " دیدن تو شانس بزرگی بود "، و پس از لحظه‌ای شادمانی و تعارفات معمول رفت.

پس از رفتن لیزا، بیل مایل بود بداند دوستش چه برداشتی از داستان داشته است. باید صبر می‌کرد و می‌دید.

سپس یک روز صبح هنگام کار و پس از ملاقات هفتگی با تیمش، بیل پیامی از منشی تلفنی خود دریافت کرد. پیامی از لیزا بود.

" بیل، هر وقت بتوانی می‌خواهم ناهاری را با هم بخوریم. "

چند روز بعد، بیل وارد رستورانی شد که لیزا طبق قرار قبلی‌شان آنجا بود. لیزا خسته یا مضطرب به نظر نمی‌رسید؛ بلکه کاملاً برعکس، بیل گفت: " لیزا حالت خیلی خوب به نظر می‌رسد، چه اتفاقی افتاده؟ "

لیزا لبخندی زد. " داستانی را که برایم تعریف کردی یادت هست؟ "

بیل سرش را تکان داد. " البته که یادم هست. "

خوب، پس از آن داستان اتفاقات بسیاری روی داد. دیگر نمی‌توانستم صبر کنم و چیزی در این‌باره به تو نگویم. "

" پس از ناهار قبلی متوجه شدم که تو نسبت به زمانی که با هم کار می‌کردیم خیلی تغییر کرده‌ای. و خیلی بهتر شده‌ای. بنابراین بیشتر درباره‌ی داستان فکر کردم، زیرا آشکار بود که اثر خوبی برای تو داشته است. "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

" یک هفته بعد موقع کار باز هم این اتفاق برای من افتاد. از دست رئیس ناراحت بودم. بیش از حد کار کرده و خسته بودم. او ما را مجبور کرده بود که برنامه‌های بازاریابی را تغییر دهیم، تغییری که به نظر من لازم نبود. دیگر هر کاری که از من می‌خواست، عذری می‌آوردم و مقاومت می‌کردم. "

" او درباره تغییرات اقتصاد و بازار صحبت می‌کرد و اینکه ما باید خودمان را با وضع جدید هماهنگ کنیم. اما نمی‌خواستم در این باره چیزی بشنوم. "

" قبلاً هم این مطلب را گفته بود. او می‌گفت که به برنامه بازاریابی جدیدی نیاز داریم و اشاره کرد که من به موفقیت قبلی‌ام غرور شده‌ام. " اولین واکنش من قطع کردن صحبت‌های او بود. عذر آوردم که پروژه‌های زیادی دارم که باید به آنها برسم. "

اما قسمتی از داستان را به خاطر آوردم، آنجا که پیرمرد گفت، درس گرفتن از گذشته عاقلانه است، اما زندگی کردن در گذشته درست نیست! با تعجب دریافتم که برای مدت طولانی در گذشته زندگی کرده‌ام. "

" نگرانی زیادی از آینده دارم. زیرا فکر می‌کنم خود را برای آینده آماده نکرده‌ام. "

لیزا خندید و سپس گفت: " تصور می‌کنم وقتم را هر جای دیگری غیر از زمان حال صرف کرده باشم! "

" آنجا که مرد درمی‌یابد بودن در حال به معنای دانستن این است که در حال حاضر هدف چیست، و در مقابل آن چه باید کرد. "

" ابتدا کاملاً آن را نفهمیدم. اما هر بار از خودم می‌پرسیدم همین لحظه هدفم چیست؟ و چه کاری باید انجام دهم تا هدف به واقعیت تبدیل شود؟ "

" به عقب برگشتم تا یادداشت‌هایم را مرور کنم. یادداشت‌هایی که معنای آن را نمی‌فهمیدم. چند بار نوشتم، و سپس راه‌های متعددی برای استفاده از آموخته‌هایم پیدا کردم. سپس آن راه‌ها را امتحان کردم. "

" بار اول، یک روز صبح بود. من در منزل بودم و برای رفتن به سر کار آماده می‌شدم. سر میز صبحانه، هنگامی که پسر من خواست به او توجه کنم خیلی دست‌پاچه و کلافه شدم. "

اما هنگامی که به حال تمرکز کردم و هدف خود را یافتم، توانستم توجهی را که پسر من از من خواست به او بدهم، و در واقع با او در حال بودم. من به خواسته‌های مهمش گوش می‌کردم. این کار، من و پسر من را خوشحال می‌کرد. حالا اغلب هر دوی ما از این لحظات لذت می‌بریم. "

" تعجب‌آور است که با کمی تلاش می‌توانی در لحظه حال و اکنون باشی، اما چه تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند. "

لیزا گفت: " من از اثر داستان واقعاً شگفت‌زده شده‌ام، این تأثیر نه فقط بر من بلکه بر افراد دیگری که داستان را برایشان گفته‌ام واقعاً حیرت‌آور بوده است. "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیل پرسید: " افراد دیگر؟ "

" خوب مثلاً یک روز یکی از فروشندگان ما، احساس می‌کرد در کارش موفق نیست. بنابراین پیشنهاد کردم با هم قهوه بخوریم.

هنگامی که پرسیدم چه چیزی سبب ناراحتی‌اش شده او گفت که درآمد او نسبت به همان روز سال قبل تقریباً به نصف رسیده است. پرسیدم چرا؟ و او گفت: هم اکنون وضع بازار اسفبار است، هیچ‌کس نمی‌تواند در چنین شرایطی فروش خوبی داشته باشد. "

" سپس توضیح داد که به سختی کار کرده است. او به من گفت، رئیس فکر می‌کند علت این که نمی‌توانم مانند گذشته فروش خوبی داشته باشم این است که رغبتی به کار ندارم. من باور نمی‌کنم. سال گذشته پول خوبی نصیب شرکت کردم. به نظر تو این چه معنایی دارد؟ "

لیزا گفت: " به این ترتیب بود که من داستان موهبت را برایش گفتم. خوب، این ماجرا سه هفته پیش اتفاق افتاد. سپس، روز بعد او با لبخندی رضایت‌بخش مقابل میزم ایستاد. پرسیدم به چه می‌خندی؟ گفت: یک فروش بزرگ نصیب شد. "

" مدتی باهم قدم زدیم. او گفت از وقتی یاد گرفته گذشته را رها کند و بیشتر در زمان حال زندگی کند، کارش بهتر شده است.

او گفت هنگامی که به میزان درآمدی که در گذشته داشته و به درآمد کم امسال خود فکر کرده، عصبانی می‌شده و مشتریان این عصبانیت را احساس می‌کردند. "

" و حالا که به نگاه منفی مشتریان فکر می‌کنم یاد می‌آید که درباره چه چیزی فکر می‌کردم، به اینکه چقدر سخت است با آن نتیجه سال قبل، امسال نتیجه ضعیف‌تری بگیرم. "

" و سپس از خودم می‌پرسم: الآن هدفم چیست، کاری کنم که فروش خوب شود، یا به تقاضا و توقع مشتریان جواب مثبت دهم. "

" گاهی به خودم می‌آیم و می‌بینم آنچه موجب ناراحتی من است، برای آنها اهمیتی ندارد و درمی‌یابم که هدف من کمک کردن به مشتریان است تا آنچه می‌خواهند به دست بیاورند. "

" هنگامی که توانستم گذشته را از ذهنم خارج کنم و کاملاً به حال بپردازم، روی این پرسش تمرکز کردم که در حال حاضر چگونه می‌توانم به برآورده کردن نیازهای مشتریان کمک کنم، و به چیز دیگری فکر نکردم. هنگامی که این کار را کردم - خدای من! - سیل بخت و اقبال به سویم سرازیر شد و سفارش‌های فراوانی دریافت کردم. "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لیزا ادامه داد: " او دریافته است که بهترین کاری را که امروز می‌تواند انجام دهد، نیروی خود را صرف آن کند. و به این ترتیب واقعاً کنترل همه چیز را به دست گرفته است. و می‌گوید هنگامی که شروع به کار می‌کند، فشار روحی ناپدید می‌شود. چیز دیگری که او فهمیده این است که از کارش لذت می‌برد. "

" در حقیقت او یادداشت‌های زیادی از داستان برداشته. او یادداشت‌هایش را روی دیوار دفترش نصب کرده! من آنها را دیده‌ام. "

بیل نگاهی به دوستش انداخت و لبخندی زد. او گفت: " فوق‌العاده است. آیا دربارهٔ موهبت با شخص دیگری هم صحبت کرده‌ای؟ "

لیزا ادامه داد: " این کار را کرده‌ام! "

" چندی پیش یکی از همکارانم کارش به طلاق کشید. این حادثه صدمهٔ زیادی به او زد و موجب عصبانیت او شد. در نتیجه تأثیر منفی بر کارش گذاشت. او نتوانست چند پروژه را به موقع به اتمام برساند و هنگامی که چند بار این اتفاق تکرار شد، رئیسش از او ناامید شد. "

یک روز غروب به خانه او رفتیم. مدتی با هم صحبت کردیم، سرانجام داستان موهبت را به او گفتم. "

" چند روز بعد، دوستم کاسه‌ای روی میز من گذاشت. او گفت که هر وقت در حال نباشد و دربارهٔ طلاق فکر کند و به شدت از دست شوهر سابقش عصبانی شود، به دفتر من می‌آید و یک دلار در کاسه می‌اندازد. او گفت که اگر دیگر دلاری در کاسه نیندازد، به حساب او شام می‌خوریم. سپس خندید؛ او اطمینان داشت که آنقدر پول جمع می‌شود که هزینهٔ یک شام گران را بپردازد. "

" چند هفتهٔ اول، او هر یک ساعت به دفترم می‌آمد و یک یا چند دلار در کاسه می‌انداخت. هر بار که افسوس گذشته را می‌خورد که وای چنین و چنان شد، یک یا چند دلار خود را جریمه می‌کرد. رفته رفته، تعداد دلارها کم شد؛ آنقدر که در یک هفته حتی یک دلار هم به کاسه اضافه نشد.

سه‌سپس یک روز به من گفت که چقدر پول و وقت صرف فکر کردن به گذشته شده و چقدر به خودش آسیب رسانده است. "

" او نمی‌توانست هنگام کار تمرکز کند، دوستان دلداریش می‌دادند، و دیگر انرژی برایش باقی نمانده بود. به عوض اینکه انرژی‌اش را صرف بهبود زندگی کند، طوری رفتار می‌کرد که انگار هدفش آزرده و عصبانی شدن است. می‌گوید که هر چه بیشتر گذشته را از ذهنش خارج کرده، بیشتر توانسته است بر زمان حال تمرکز کند. و ترسیم آیندهٔ دلخواه کمک بزرگی به او کرده است. "

" حالا، هنگامی که پس از کار به سوی منزل می‌رود، برنامه‌ریزی می‌کند که هنگام رسیدن به خانه با فرزندان چگونه رفتار کند. او خود را در حالتی نمی‌بیند که با خواندن روزنامه یا تماشای تلویزیون خود



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

را از فرزندانش جدا کند. بلکه بیشتر خود را درحالتی می‌بیند که آرامش کامل دارد، و از بودن در خانه به همراه والدین دوست داشتنی خود، لذت می‌برد. از اینکه در منزل همه چیز بهتر شده، شگفت‌زده شده است.

لیزا گفت: " لازم به گفتن نیست، وضعیت کار دوستم اکنون خیلی بهتر شده است. چند نفر - به ویژه رئیسش - متوجه این تغییر شده‌اند. امروز صبح به دفتر کارم آمد و گفت هفته آینده یک شام به یاد ماندنی را مهمان من هستی! "

بیل گفت: " لیزا، عالی است! "

لیزا پاسخ داد: " شگفت‌انگیز است، مگر نه؟ "

سپس افزود، " به شوهرم گفته‌ام که حالا من و دوستانم چقدر کیفیت کار خود را بهتر کرده‌ایم، و این امر را مدیون درس‌هایی هستیم که از داستان موهبت آموخته‌ایم. "

لیزا ادامه داد، " همسرم همیشه نگران پرداخت هزینه‌ها بود، مثلاً نگران پرداخت هزینه دانشکده فرزندان دوقلویم، هرچند که آنها فقط پنج سال دارند! او به ترفیعیش و اینکه بتواند درآمد بیشتری کسب کند تا خانه بزرگتری بخریم، وسواس نشان می‌داد و نگران بود که در دوران بازنشستگی به حد کافی پول نداشته باشیم.

من عاشق احساس مسئولیت او و توجهش به خانواده بودم. اما از فشار روحی که به خودش وارد می‌کرد، نگران بودم. "

" یک روز عصر درباره داستان از من پرسید. بنابراین شربت خنکی برایش ریختم و داستان را برای او گفتم. مطمئن نبودم توجهی بکند. اما پس از پایان داستان گفت، چیزی که مرا متعجب می‌کند این است که اگر برای آینده برنامه‌ای داشته باشی، چطور می‌تواند از نگرانی‌ات بکاهد. زیرا آینده برایت شناخته شده‌تر می‌شود. "

" او پرسید، آن پیرمرد در داستان موهبت چه گفت؟ اگر می‌خواهی آینده بهتر از حال باشد، بهتر است برای آینده برنامه‌ریزی کنی! "

سپس افزود، " من فکر می‌کنم من و تو اغلب این کار را نمی‌کنیم و این قصور بزرگی است. "

همسرم پیشنهاد کرد، " بیا روز یکشنبه را به وضع مالی‌مان سروسامان بدهیم. "

من قبول کردم و او گفت، " می‌توانیم در مدت کوتاهی امکانات مالی - و هر چه را که تو بگویی - گرد آوریم. او از این مطلب شاد به نظر می‌رسید. "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

" ما یک جلسه بسیار خوب برنامه ریزی مالی داشتیم، ما به مسائل بسیاری پرداختیم که قبلاً به آنها بی توجه بودیم. "

" او آخر آن هفته همسرم نزد من آمد و مرا در آغوش گرفت. از او پرسیدم چه چیزی موجب خوشحالی او شده است و او گفت، احساس می‌کنم حالم خیلی بهتر شده است! "

پرسیدم " چرا؟ "

" گفت: درباره آن داستان فکر می‌کنم، آنقدر به آینده چسبیده بودم که نمی‌توانستم از زمان حال لذت ببرم، از امروز! "

" کمر خود را شکستم که پول بیشتری جمع کنم، ناگهان دریافتم که اگر سالی یک میلیون دلار هم درآمد داشته باشم، همیشه مسأله‌ای پیش می‌آید که خودمان را برای برخورد با آن آماده نکرده‌ایم. "

" او داشت متوجه می‌شد که برای اقتصاد آینده به سختی کار کرده و از خانواده خود لذتی نبرده است. او فراموش کرده بود که چرا به این سختی کار می‌کند و آن را در اولویت قرار داده است. "

او گفت که رفتارش طوری بوده که گویی داشتن پول بیشتر از هدف اوست، تا اینکه به وسیله آن پول از خانواده‌اش حمایت کند.

او گفت: " می‌دانم که باید قدر هر روز از عمرم را بدانم و آن را دوست داشته باشم، تا اینکه ثانیه‌ای به آینده فکر کنم. اگر فرزندانمان ببینند که من و تو با هم شاد هستیم، آنها هم بدون توجه به نوع خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، یا نوع اتومبیلی که سوار می‌شوند، شاد خواهند بود. "

" گرچه برنامه ریزی برای آینده – همان کاری که هفته گذشته انجام دادیم – مهم است، اما نباید در آینده زندگی کنیم. حالا تفاوت‌ها را می‌بینیم. "

لیزا برای لحظه‌ای ساکت ماند و به گفتگوی خود و همسرش فکر کرد و آنها را به یاد آورد. بیل لبخندی زد و سپس پرسید: " آیا موفق شده‌ای از این طرز فکر در کارت هم استفاده کنی؟ "

لیزا پاسخ داد: " بلی، اخیراً گزارشی به دستمان رسیده که نشان می‌دهد فروش یکی از شعبه‌های ما، آن هم فروش محصولی که محبوبترین بوده، کاهش یافته است.

زمزمه قطع بودجه و اخراج کارکنان بالا گرفت، البته نه به آن صورت که در داستان اتفاق می‌افتد.

این خیر بسیاری از ما را مضطرب کرد، زیرا ممکن بود برخی از دوستانمان کارشان را از دست بدهند. از خودم پرسیدم چه کار می‌توانم بکنم. سپس دریافتم که ما باید بر ساخت محصولات بهتر و جدیدتر تمرکز

کنیم. "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

" یادداشتی برای همه فرستادم و درخواست کردم که درباره آینده محصولاتمان فکر کنند و یک جلسه دو ساعته را برای صبح روز بعد تدارک ببینند. "

" جلسه مملو از انرژی بود، و یک ساعت بیشتر از حد انتظارم طول کشید. اما نزدیک ناهار به نتیجه‌ای مطلوب دست یافتیم. "

غروب همان روز، افراد مختلف پیشنهادهایی ارزشمندی دادند. من دریافتم که با برنامه‌ریزی برای آینده، به آنچه باید انجام دهیم، دست می‌یابیم و سپس می‌توانیم بر نیازهای شرکت در زمان حال مجدداً تمرکز کنیم. " در پایان روز، به دیدن مسابقه لیگ تابستان فوتبال رفتم. و، هنگامی که آنجا بودم، بر زمان حال تمرکز کردم، و همه فکرهای دیگر درباره آینده و محصولات را کنار گذاشتم. می‌توانستم فردا به این مسأله فکر کنم. "

" هنگامی که بازی پایان یافت، می‌توانستم همراه دخترم در حال بمانم، و این چیزی بود که هرگز تجربه نکرده بودم. البته من دریافتم که بودن در حال اهمیت دارد، اما حال همیشه تغییر می‌کند. و دانستم داشتن هدف سبب می‌شود هر کاری انجام می‌دهم، مسیر روشن‌تری را دنبال کنم. "

" حالا می‌فهمم که اگر بر آنچه هم اکنون وجود دارد تمرکز کنم، کارم را بهتر انجام می‌دهم. و من تنها نیستم، زیرا بسیاری از افراد خانواده‌ام یاد گرفته‌اند که هنگام کار به این صورت رفتار کنند. "

بیل پرسید: " آیا یادداشت‌های خود را با آنها در میان می‌گذاری؟ "

لیزا پاسخ داد: " در واقع این کار را می‌کنم. من یادداشت‌های خود را به صورت یک داستان درآورده‌ام تا بهتر آن را به خاطر بسپارم. سپس آن را با افراد بسیاری در میان گذاشته‌ام. "

" قبول دارم که همه افرادی که داستان را شنیده یا خوانده‌اند، از آن بهره خواهند برد. چند نفری در کارشان استفاده‌ای از داستان نمی‌کنند. اما آنهایی که داستان را به کار می‌برند، نتایج ثمربخشی به دست خواهند آورد. "

سپس ادامه داد: " تفاوت مهمی ایجاد می‌کند! "

لیزا پیشنهاد کرد: " ممکن است بخواهی خودت آن را آزمایش کنی. "

بیل گفت که دوست دارد این کار را بکند، و به زودی ترتیبی می‌دهد تا از آن استفاده کند.

لیزا به ساعتش نگاه کرد، وقت رفتن بود. او کیفش را برداشت و گفت: " جداً می‌خواهم از تو تشکر کنم بیل، تشکر از اینکه داستان **موهبت** را به من دادی. داستان همه چیز را تغییر داده است. "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیل گفت: "قابلی نداشت، خوشحالم که از داستان استفاده مفیدی کرده‌ای. و کار خوبی کردی که داستان را در اختیار افراد دیگری قرار دادی تا افراد بیشتری در حال زندگی و کار کنند. و خانواده آنها بهره بیشتری ببرند. همچنان که خودت هم بهره‌مند شدی."

لیزا گفت: "خوب، این راهنمای خوبی است که هنگام کار بر روی یک پروژه یا موقع صرف وقت با خانواده از آن استفاده خواهیم کرد."

او گفت: "این داستان به انسان روح می‌دهد، و یک راهنمای عملی برای اوست." "تصمیم قطعی دارم که در سازمان خودم بیشتر از آن استفاده کنم. هنگامی که راه مؤثری کشف می‌کنی،

می‌خواهی افراد بسیاری از آن بهره‌مند شوند، همانطور که خودت از آن بهره‌مند شده‌ای."

او اضافه کرد: "هنگامی که مردم، در کار منزل، شاد و موفق باشند، برای همه بهتر است."

بیل لبخندی زد و گفت: "بر سر رفیق "بدبین" من چه آمد؟"

لیزا لبخندی زد و گفت: "شاید او هم به خودش داده باشد. یک ... موهبت!!!"

پایان

"و من الله التوفیق"



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly