

السلامة والرحمة

تقديم به:

از طرف:

بادامِ سرنوشت ساز

فرهاد فضیلت

تقدیم‌نامه

همسر عزیزم، زهرا جان

از وقتی من وارد مسیر شغلی جدیدم شدم، ساعت‌های زیادی کنارت نبودم. تو تنها موندی، اما بهم حرفی نزدی تا پرانرژی به مسیر آموزشی‌ام ادامه بدم و همیشه خیلی قوی تو برنامه‌های مختلف زندگی همراهم بودی. بدون که من هم تا آخرش باهات هستم و همیشه برای زندگی‌مون جانانه تلاش می‌کنم و بدون عشق تو زندگی‌ام معنایی نداره.

عبدالمجید و الهه بانو، پدر و مادر رؤیایی من

تک‌تک ثانیه‌هایی که با شما سپری کردم به عمرم اضافه شده و هر دوی شما الگویی از یه زندگی شاد و پرتلاش برای من هستید. هر موفقیتی به دست بیارم، قطعاً نتیجه تلاش‌های شبانه‌روزی شما بوده و همه تلاشم رو می‌کنم که مثل شما فرد مفیدی برای جامعه باشم.

پدر و مادر عزیزم و همسرم نازنینم، ازتون ممنونم. خداوند مهربان رو بابت وجود شما فرشته‌های آسمونی سپاسگزارم و این کتاب رو اول از همه به شما تقدیم می‌کنم.

فهرست

۱۵	گام صفرم
۱۹	گام اول: چقدر از زندگیمون رضایت داریم؟
۲۱	۱. صبح‌ها با چه انگیزه‌ای از خواب بیدار می‌شیم؟
۲۲	۲. داستان سالن ماساژ
۲۷	۳. با ادامهٔ تحصیل به رضایت می‌رسیم؟
۲۹	۴. رسالت فردی
۹۲	۱. همهٔ زندگی گل و بلبل نیست
۳۱	۲. چرا شرایط سخت در زندگی پیش می‌اد؟
۴۳	۳. از کرونا ممنونم!
۳۹	۴. رسالت فردی به چه معناست؟
۴۱	۵. من کی هستم؟
۴۳	گام دوم: رسالت داشتن یا نداشتن؟ مسئله این است
۴۷	۱. چه کسانی رسالت ندارند؟ اگر رسالت نداشته باشیم، چی می‌شه؟
۴۹	۱. نمونه سؤالات جالب
۵۰	۲. نظریهٔ سیستم‌ها
۲۵	۳. خیلی‌ها موفق هستند، اما خوشبخت نیستند!

- ۳۵ ۲. چرا باید رسالت داشته باشیم؟ (مزایای داشتن رسالت)
- ۵۶ ۱. ایجاد رضایت و عدم احساس گذر زمان
- ۵۷ ۲. چی از خودمون می‌خوایم به جا بذاریم؟
- ۵۹ ۳. هرکس باید جای خودش باشه تا موفق بشه
- ۶۱ ۴. بار رسالت همیشه تاسمون شیش میاره!
- ۶۳ **گام سوم: بادام رسالت**
- ۶۶ ۱. بازدارنده‌ها و موانع رسالت
- ۶۶ ۱. تنبلی و ناحیه امن
- ۷۰ ۲. ترس
- ۷۴ ۳. تفکر
- ۷۶ ۴. تبلیغات
- ۷۷ ۵. توجه به حرف مردم
- ۸۰ ۲. ارزش‌های فردی
- ۸۱ ۱. اولویت
- ۸۲ ۲. رفتار
- ۸۳ ۳. زجر
- ۸۵ ۴. شخصیت
- ۸۶ ۳. دوست‌داشتنی‌ها و علایق
- ۸۸ ۴. استعداد و توانایی
- ۹۱ ۵. معنای زندگی و چشم‌انداز
- ۹۵ **گام چهارم: خودت رو برای تمرین‌ها گرم کن!**
- ۹۸ ۱. مسئولیت‌پذیری و رسالت مکمل هم هستند
- ۱۰۰ ۲. نکات مهم در مورد پاسخ‌گویی به سؤالات
- ۱۰۱ ۳. سؤالات کلیدی
- ۱۰۲ ۱. چه نقش‌هایی توی زندگی داریم؟

۲. پنج نفر از اثرگذارترین افراد زندگی مون ۱۰۴
۳. ۲۵ کار مهم قبل مرگ ۱۰۵
۴. با صد میلیارد چه کار می کنیم؟ ۱۰۶
۵. دوست داریم بیست سال دیگه کجا باشیم؟ ۱۰۷
۶. چه آرزوهایی داشتیم ۱۰۷
۷. جشن تولد هشتادسالگی ۱۰۹
۸. انتخاب ارزش ها ۱۱۱
۹. آخرش از این دنیا چی می خواهیم؟ ۱۱۴
۴. یافتن رسالت زندگی ۷۱۱
- گام پنجم: انسان برتر از خود ۱۲۱**
۱. قهرمان زندگی تون باشید ۱۲۳
۲. چطوری رنج هایی رو که پیش میاد تحمل کنیم؟ ۱۲۵
۳. فرمول معرفی شغلی بر اساس رسالت ۱۲۷
۴. در دست گرفتن سرنوشت ۱۲۸
۱. جست و جوی معنا در دوران مختلف ۱۳۰
۲. قدرت نه گفتن ۱۳۱
۳. از خودتون بپرسید چرا ۱۳۲
۵. تنش های درونی ۱۳۲
- زندگی از ما چی می خواد؟ ۱۳۵
۶. ویژگی انسان کامل ۱۳۵
- نکات کلیدی ۱۳۶
- انسان برتر از خود کیست؟ ۱۳۹
- جمع بندی ۱۴۳
- منابع ۱۴۵
- تماس با ما ۱۴۵

قبل از شروع اولین و مهم‌ترین کتاب زندگی‌ام جا داره از خیلی‌ها تشکر کنم. از استاد پیام بهرام‌پور بزرگوار که تقریباً هم‌سن و سال خودمه و ایشون بودند که من رو با علاقه‌ام و حوزه توسعه فردی آشنا کردند. از استاد گل و بی‌نظیرم، جناب مهدی صادقلوی عزیز که به تشویق ایشون مشغول نوشتن این کتاب شدم. از استاد عزیزم، خانم نیوشا رفیعی و برادر عزیزم صادق کوهکن که در این دو سال گذشته بهم کمک بزرگی کردند و با همکاری در کنار این دو بزرگوار روزهای سخت برام راحت‌تر تموم شد. بهترین الگوهای من در حال حاضر استادان ارزشمندی مثل شهاب اناری، یحیی علوی، علیرضا سخنوران، ژان بقوسیان، جمال قمری و بهروز خدابخشی هستند و از همه این عزیزان بابت تک‌تک نکات ارزشمندی که بهم آموختند تشکر می‌کنم و امیدوارم بتوانم شاگرد خوبی برایشون باشم.

تشکر می‌کنم از همه کسانی که در مسیر زندگی‌ام در پاسخ به درخواست من، نه گفتند! ممکنه اولش ازشون بدم اومده باشه، اما بعدش خودم هر جوری شده به دنبال کارم رفتم و به نتیجه رسوندمش. با این کارشون یاد گرفتم بعضی وقت‌ها باید به درخواست یکی که توانایی لازم رو داره و کاری یا سوالی ازت داره پاسخ ندی یا پاسخ منفی بدی. اون‌ها هم مثل من شاید اولش از ما بدشون بیاد، اما اگه واقعاً دنبال جواب باشند، هر

جووری شده یه راهی پیدا می‌کنند و بعداً می‌آن از مون تشکر می‌کنند. از شمایی که دارید وقت با ارزشتون رو برای مطالعه این کتاب می‌ذارید تشکر می‌کنم و همین اول کار بهتون قول می‌دم با خوندن این کتاب جرقه‌ای بزرگ برای شروع تغییرات بزرگ در زندگی تون ایجاد می‌شه. درنهایت، از خودم هم که روحیه جنگجویی دارم و تا کارم رو تموم نکنم آرام نمی‌گیرم، تشکر ویژه می‌کنم.



این کتاب چکیده‌ای از مطالب معتبر حوزه رسالت فردی و هدف‌گذاری است که فرهاد فضیلت عزیز آن‌ها را با مثال‌های شخصی ترکیب کرده و با قلمی روان نوشته است. خواندن این کتاب را توصیه می‌کنم.

استاد حافظی نژاد

به‌طور قطع همه ما به دنبال رضایت از زندگی هستیم و برای رسیدن به آن می‌دویم و تلاش می‌کنیم. در این اثنا گاهی با افرادی روبه‌رو می‌شویم که گویی زحمات بسیار کمتری نسبت به ما متحمل شده‌اند و کمتر دویده‌اند، اما رضایت بیشتری از زندگی دارند. آن‌ها را خشنودتر و خوشحال‌تر می‌بینیم. چرا این‌گونه است؟

شاید بتوان این‌طور پاسخ داد: درست است که این دسته از افراد (که نسبت به جامعه در اقلیت هستند) کمتر تلاش کرده‌اند، اما همان تلاش کم را هم در جهتی مناسب انجام داده‌اند.

در حقیقت، حلقه گم‌شده زندگی بسیاری از ما، همین دو کلمه است: جهت مناسب.

اگر در جهت مناسب حرکت کنیم، به دویدن و تلاش و زحمتی عجیب نیاز نخواهیم داشت. در جهت مناسب، همواره خوشحال و راضی خواهیم بود. جهت مناسب همان معجزه است. اگر دنبال معجزه هستیم، باید جهت مناسب خود را پیدا کنیم. چگونه؟

کتاب زیبایی «بادام سرنوشت‌ساز» به نگارش روان نویسنده پرتوانش «استاد فرهاد فضیلت» به ما کمک می‌کند جهت مناسب خود را بیابیم و در سریع‌ترین زمان ممکن به خشنودی و رضایت از زندگی دست پیدا کنیم.

بادام سرنوشت‌ساز، حاصل زندگی و تجربه شخصی و ترکیب آن با مطالعات فرهاد فضیلت در خصوص رسالت است. مطالعه بادام سرنوشت‌ساز را به تمامی هم‌وطنانم توصیه می‌کنم.

مهدي صادق‌قلو

مدرس سخنوری و فن بیان



گام صفرم

ما توی روزگاری زندگی می‌کنیم که از در و دیوار، هر روز یه دردسر جدید می‌باره. چند وقت یه بار یه بیماری بزرگ میاد؛ یه روز وِبا، یه بار آنفولانزای خوکی یا مرغی، حالا هم کرونا دو - سه ساله همه دنیا رو ریخته به هم و به خاطرش کلی از اعضای خانواده و آشناها مون رو از دست دادیم. شرایط اقتصادی همه جا به هم ریخته و خیلی‌ها شغلشون رو از دست دادند. ظاهراً برای کمک به ما، تکنولوژی پیشرفت زیادی کرده، اما آمار افسردگی و استرس رو به افزایشه. وسط این همه هیاهو که تمومی نداره، از خودت پرسیدی چه اتفاقی قراره برامون بیفته و چه آینده‌ای در انتظارمونه؟ یعنی قراره هر روز با یه مشکل، زندگی ما بره روی هوا؟

همه شنیدیم که با بیانِ خوبِ زندگی شادتری داریم، اما من می‌بینم خیلی‌ها خوب حرف می‌زنند و بیان خوبی دارند، اما اگه بشینی پای سفره دلشون از درون داغون‌اند و نه از شغلشون خوششون میاد، نه از روابطشون و نه از خودشون. بیان شیرین ما، وقتی برای خودمون هم جذابه که توی مسیر درست و حسابی استفاده بشه! خود من زمانی برای تأمین بودجه‌ی یه کلاس آموزشی به پول بیشتری نیاز داشتم و به‌عنوان کارشناس فروش به‌صورت دورکاری با یه مجموعه همکاری می‌کردم. به‌صورت تلفنی



از خونه خودمون با مشتری هام تماس می گرفتیم و محصولات آموزشی اون مجموعه رو معرفی می کردم.

به خاطر بیان خوبم، نفر اول جذب اونجا شدم، اما واقعاً از ته دل بهش علاقه نداشتم و اعتراف می کنم اگه مجبور نبودم، انجام نمی دادم. اینکه موقتاً یه کاری رو انجام بدیم تا شرایطمون بهتر بشه اشکال نداره، اما اگه کل عمرمون مشغول شغل و برنامه‌هایی باشیم که مورد علاقه‌مون نباشند چی می شه؟ آخرش چه حسی به خودمون و زندگی مون داریم؟

چرا مثل نقل و نبات طلاق دوروبرمون زیاد شده و انگار مثل بازی‌ها عادی شده؟ فکر می کنیم زندگی بازی کامپیوتریه و همیشه می تونیم گیم اُور (بازنده) بشیم و بیایم دوباره از اول؟ توی این کتاب می‌خوایم خودمون رو ریست کنیم و برگردیم به تنظیمات کارخانه و این بار یه جور ی زندگی کنیم که سیستم هنگ نکنه. قراره زندگی کنیم، با صلابت و با شادابی، نه مُردگی. قراره خودمون رو بکوبونیم و از نو بسازیم. قضیه همون «خشت اول چون نهاد معمار راست، تا ثریا می‌رود دیوار راست» هست. اون موقع دیگه هر تصمیم مهمی داریم، مثل ازدواج، شغل و... قبلش ارزش‌هامون رو در نظر می‌گیریم و اگه گزینه‌ها به ملاک‌هامون نزدیک بودند انتخابشون می‌کنیم. چشم و گوش بسته جلو نرفتیم که بعدش پشیمون بشیم.

چرا یه سری از جوون‌ها کارشون شده دائم غر زدن به بقیه و مدام می‌گن شغل نیست و مسئولین به فکر ما نیستند؟ یا حتی دائم طلبکار خانواده‌شون هم هستند و انتظار دارن خانواده هر کاری بکنه تا آب تو دلشون تکون نخوره؟ اگه خودمون جزو این دسته از آدم‌ها هستیم، مطمئناً این کتاب ۱۰۰٪ مناسب ماست. توی این کتاب می‌فهمیم که حتی اگه لقمه آماده هم بهمون بدن، وقتی خودمون بریم دنبال لقمه، جیگرمون بیشتر حال میاد. فقط کافیه یه تکون به خودمون بدیم و بریم جلوی آینه



و از آدمی که تو آینه می بینیم بپرسیم تو کی هستی و می خوای چی کار کنی؟ بعد بشینیم دقیق یه دل سیر به حرف هاش گوش بدیم!

ازتون خواهش می کنم اگه اهل تسلیم شدن هستید، همین الان در این کتاب رو ببندید، اما اگه می خواید یه زندگی قهرمانانه داشته باشید، قوی باشید و خیلی راحت همه مسائل رو حل کنید، قدم به قدم با من جلو بیاید. دیدید هر وقت به مادر بزرگ ها می رسیم، دست تو جیبشون می کنند و یه مشت آجیل بهمون می دن و می گن ننه اینا رو بخور تا جون بگیری؟ من هم تو این کتاب می خوام یه بادامی بهتون بدم که بعد از خوردن این بادام، یه حال و جون اساسی بگیریم و زندگی مون رنگارنگ و پر مفهوم بشه. من این مدلی به قضیه نگاه می کنم و از خودم می پرسم: چه جوری می شه با وجود این دردسرها از زندگی ام رضایت داشته باشم؟ چطوری امیدم رو حفظ کنم و حس خوشبختی داشته باشم؟

بادام رسالت

انتخاب مسیر

تمرینات

رضایت از زندگی

برتر از خود





این کتاب ۵ گام اصلی داره و به ترتیب

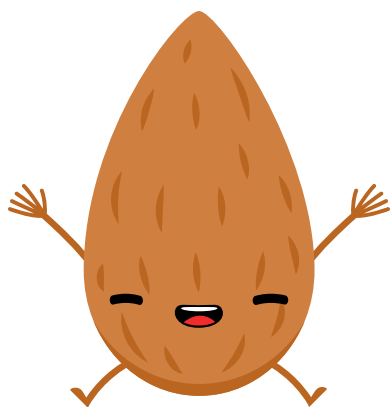
در گام اول بررسی می‌کنیم چه عواملی به زندگی مون رضایت می‌دند و با مفهوم رسالت آشنا می‌شیم. دلیل بروز همه مشکلات قبلی همون آگاه نبودن از رسالتمونه که توی این کتاب با فرمولش آشنا می‌شیم.

در گام دوم از زوایای مختلف رسالت رو نگاه می‌کنیم؛ اینکه اگه داشته باشیم چی می‌شه و اگه برامون مهم نباشه درگیر چه موضوعاتی می‌شیم! اینجا باید مسیرمون رو انتخاب کنیم که حاضریم تغییر کنیم یا در کتاب رو ببندیم!

اگه به گام سوم رسیدید، از همین الان بهتون تبریک می‌گم که تصمیم گرفتید با آموزش دیدن و مخصوصاً خوندن این کتاب یه سرنوشت رؤیایی برای خودتون بسازید، در هر زمینه‌ای که بخواید. اینجا با همون فرمول رسالت که یه بادامه آشنا می‌شیم؛ بادامی که مزه‌اش تا ابد یادمون می‌مونه!

به گام چهارم که برسیم، یعنی اطلاعات دانشی کافی رو به دست آوردیم. اما حالا دیگه وقت تمرین عملیاته. کسی فقط با حرف رسالتش رو پیدا نکرده. پس باید افکارمون رو روی کاغذ بیاریم.

و اما گام پنجم برای اتمام حجت. اینجا دیگه رسالت فعلی مون رو فهمیدیم، اما باید مسئولیتش هم بپذیریم تا به نتیجه برسیم. در انتهای این گام هست که با مسیر انسان برتر از خود آشنا می‌شیم.



گام اول

چقدر از زندگیمون رضایت داریم؟



۱. صبح‌ها با چه انگیزه‌ای از خواب بیدار می‌شیم؟

توی کل دوران تحصیلی‌ام از مدرسه تا دانشگاه صبح زود پا می‌شدم و همه کارهام رو با حوصله انجام می‌دادم. لباسم رو اتوم می‌کردم، قشنگ صبحونه‌ام رو می‌خوردم، دو - سه تا لقمه برای مدرسه هم می‌گرفتم و راهی مدرسه می‌شدم. جوری که مامانم همیشه می‌گه: «فرهاد یه بار من رو برای مدرسه‌اش صدا نزد.» اما از اون طرف یه سری بچه‌ها هم بودند و الانم هستند که باید توپ در کنی توی اتاقشون تا بیدار بشند. بعد اون قدر آروم کارهاشون رو می‌کنند که هر روز دیرشون می‌شه و تأخیر می‌خورند. یادمه تابستون سال ۱۳۹۱ وقتی تازه کنکور داده بودم، تا زمانی که نتایج معلوم بشه، دچار بلاتکلیفی بودم و می‌خواستم اون زمان زودتر سپری بشه. صبح دیگه زود از خواب بلند نمی‌شدم و اصلاً حالم خوب نبود. توی اون زمان هیچ انگیزه‌ای برای زودتر بلند شدن نداشتم. اما این تفاوت به خاطر چی بود؟ دلیل اینکه عده‌ای پرانرژی و باانگیزه‌اند، اما بعضی‌ها یه خط در میون کار می‌کنند چیه؟



یک بار برای همیشه باید به چالش‌های ذهنمون پاسخ بدیم و راهکار نهایی چیزی نیست جز پی بردن به رسالت درونی مون. با فهمیدن رسالتمونه که احساس رضایت درونی داریم و متوجه گذر زمان نمی‌شیم و به‌خاطرش حاضریم با انگیزه زیادی در اولین فرصت از خواب بلند بشیم.



۲. داستان سالن ماساژ

سال ۱۳۹۱ فقط هیجده سالم بود و به موضوع سلامتی و کمک کردن به بقیه خیلی علاقه داشتم، اما به مسیر دکتر شدن و بیمارستان علاقه نداشتم. نوروز سال قبلش با دوست‌هام رفته بودیم مشهد. اون موقع هزینه یک هفته اقامت در مشهد در حسینیۀ نجف‌آبادی‌ها به همراه خوردوخوراک برای من فقط دویست هزار تومان شد! البته بماند که با همون مبلغ، دو تا



از پارک‌های آبی مشهد رو تجربه کردم. وقتی رفته بودیم پارک آبی سرزمین موج‌های آبی، اونجا برای اولین بار با بخش ماساژ آشنا شدم. دیدم یه آقا از اتاق ماساژ اومد بیرون و گفت: «هاییی. همه بدنم حال اومد.» یک دفعه‌ای شاخک‌هام به کار افتاد؛ مگه این چی بود که این قدر این آقا ازش خوشش اومد؟ رفتم جلوتر و دیدم چند تا تخت هست و یه نفر خوابیده روی تخت و یه آقای دیگه که لباس شیکی پوشیده بود با روغن داره روی بدنش کار می‌کنه. یه موسیقی ملایم هم گذاشته بودند و بوی خوبی هم در فضا پیچیده بود که بعداً فهمیدم عود گذاشتند.

من هم که این شرایط رو دیدم سرمست شده بودم و فقط می‌خواستم ماساژ رو امتحان کنم. یه ماساژور اومد سمتم و گفت: «بفرمایید.» گفتم: «اومدم برای ماساژ.» پرسید: «کدوم خدمات رو مایلید؟» و به برگه قیمت‌ها اشاره کرد. من هم برگه رو دیدم و چون هم وقت و هم بودجه‌ام محدود بود، همون گزینه اول، یعنی ۳۰ دقیقه ماساژ = ۱۰ هزار تومان رو انتخاب کردم. خلاصه اولین ماساژ حرفه‌ای عمرم رو گرفتم و وقتی اومدم بیرون اون قدر کیف کرده بودم که نتونستم بگم هاییی چقدر حال اومدم! فقط یه صندلی کنار جکوزی پیدا کرده بودم و نیم ساعت اونجا خوابیده بودم و بعدش انگار دنیا عوض شده بود. اون موقع بود که جرقه ماساژ تو ذهنم خورد که بیام بینم چیه و تصمیم گرفتم که وقتی برگشتم، برم دنبالش. البته بماند که به خاطر اون ماساژ و مبلغی که پرداخت کردم، چند روز بعدش ناهار و شام ساندویچ‌های سرد ۱۰۰۰ تومنی میل کردم، اما ارزشش رو داشت!

از اون ماجرا گذشت و متوجه شدم اسفند ۱۳۹۱ قراره تو وزارتخونه صنعت و معدن توی تهران یه کارگاه کشوری ماساژ برگزار بشه که برای دانشجوها هم ۵۰٪ تخفیف داشت. من هم این فرصت رو روی هوا زدم و



سریعاً اسمم رو با دو تا از دوست‌های دیگه‌ام برای این دوره نوشتیم. بماند از سختی‌های این مسیر که پول اقامت نداشتیم و شب‌ها در مرقد امام توی چادر می‌خوابیدیم. با وجود اینکه همه‌مون کیسه خواب داشتیم، اما سرما از بالای کیسه خواب نفوذ می‌کرد و بینی هامون تا صبح یخ می‌زد، اما چاره‌ای نبود.

با این وجود، با کلی علاقه توی این دوره شرکت کردیم، اما این برنامه کلاهبرداری‌ای بیش نبود! پونصد نفر از سراسر ایران رو با تبلیغات گسترده به بهونه کارگاه جذب کردند، اما درواقع فقط سمینار آموزشی بود. یه سری مطالب تئوری ارائه می‌شد و صدای همه در اومده بود؛ جوری که کار داشت به دعوا می‌کشید. مسئولین برگزاری که دیدند داره اوضاع خراب می‌شه، روزهای آخر به صورت عملی یه تخت آوردند و مدرس‌ها از روی لباس کمی توضیح دادند که البته من هم همه اون توضیحات رو فیلم می‌گرفتم. در پایان هم یه سری مدارک به ما دادند، اما در کل یه دوره افتضاح بود و همه فکر می‌کردند پولشون رو توی آب ریختند. خلاصه برگشتیم و اون دو تا دوست من کلاً قید ماساژ رو زدند و کنار گذاشتند. من هم می‌خواستم همین کار رو کنم، ولی ته دل من یه چیزی می‌گفت: مگه تو به ماساژ علاقه نداشتی؟ مگه خودت بعد از ماساژی که توی مشهد گرفتی ندیدی تا چند وقت بعدش چقدر سر حال بودی؟

نشستم یه روز کامل با خودم کلنجار رفتم و بعدش به خودم گفتم می‌خوام برم ته ماساژ رو دریارم و نمی‌خوام مثل بقیه راحت پا پس بکشم. پیش خودم گفتم مگه کی می‌فهمه این مدرک‌ها مال سمینار بوده؟ آخه خیلی مدارکشون قشنگ طراحی شده بود و توی شهرمون سالن ماساژی وجود نداشت. تصمیم گرفتم کار ماساژ رو شروع کنم و تا وقتی که توی



یه دوره حرفه‌ای شرکت نکردم، از همین مدارک استفاده کنم. هر روز با دیدن فیلم‌های رایگان در اینترنت حرکات ماساژ رو یاد می‌گرفتم و شب‌ها به‌صورت رایگان یه دوست یا آشنا رو توی استخر ماساژ می‌دادم. می‌پرسید استخر این وسط کجا بود؟

ما یه شغل خانوادگی باحال داریم. پدرم سال ۱۳۷۸ تصمیم گرفت شغل تراشکاری رو کنار بذاره و به‌خاطر اینکه جوون‌های مردم توی کانال آب غرق نشند یه استخر بزنه. درنتیجه، استخر فضیلت در سال ۱۳۸۰ در ویلاشهر اصفهان راه‌اندازی شد. ما چهار تا برادریم که به همراه پدر و مادر، هر کدوم یه گوشه کار رو بلند کردیم. سال ۱۳۹۱ که هیجده سالم بود، مربی شنا و غریق نجات بودم، اما به‌خاطر علاقم به سلامتی، بیشتر روی ماساژ متمرکز شدم. خلاصه به بیش از سیصد نفر، رایگان ماساژ دادم تا فهمیدم چه جوری باید کار کنم. اولین ماساژهام یا خیلی دردناک بود، یا فشار کافی نبود. نمی‌خوام بگم اون آدم‌ها موش آزمایشگاهی بودند، ولی واقعیت هم چیزی جز این نبود! اون نفرات دوباره ریسک می‌کردند و می‌اومدند ازم ماساژ می‌گرفتند و دفعه دوم رضایت بیشتری داشتند. به‌مرور فهمیدم می‌تونم سبک خودم رو داشته باشم. اون موقع بود که اولین مدرک حرفه‌ای‌ام رو گرفتم و شروع کردم بابت این خدمات هزینه دریافت کنم. برای شروع سیصد تا مشتری داشتم. همون‌هایی که پیشرفت کارم رو هم احساس کرده بودند و مزه ماساژ زیر زبانشون رفته بود.

چهار سال بعد، افتخار سرپرستی یه تیم ده‌نفره از ماساژوران آقا و خانم رو داشتم. افرادی که خودم بهشون ماساژ رو یاد داده بودم و همه چیز عالی پیش می‌رفت. سال ۱۳۹۵ پارک آبی سرزمین موج‌های



دریایی به عنوان طرح توسعه استخر فضیلت شروع به کار کرد و حالا اونجا یه سالن مجزا برای ماساژ داشتیم. اون موقع یه کم همه چیز باهم قاطی شده بود. هم پارک آبی تازه افتتاح شده بود، هم من سرباز شده بودم و کرمانشاه بودم و هم ماساژ تو استان اصفهان یه کم سروسامون گرفته بود و همه مراکز ماساژ باید زیر نظر پزشک مجوز می گرفتند. تربیت بدنی چند بار برای تهیه مجوز به ما تذکر داده بود و چون خدمت سربازی بودم و حضور نداشتم، دستور پلمب شدن سالن ماساژ در صورت ادامه فعالیت رو صادر کردند. اصلاً یه وضعی شده بود. من هم تلفنی هرچی پیگیری می کردم، با هیچ پزشکی به نتیجه نمی رسیدم. مجبور شدم به اعضای تیمم بگم چند روزی استراحت کنید تا پیام ببینم چه گلی به سرم بزنم.

اون موقع خیلی به هم ریخته بودم. کاری که براش پنج سال شبانه روز زحمت کشیده بودم، حالا پلمب شده بود. نمی دونستم جواب اعضای تیمم رو چی بدم و از همه بدتر جواب مشتری هایی رو که می خواستند ماساژ بگیرند. خلاصه یه هفته بعدش به هزار مکافات دو روز مرخصی گرفتم و اوادم نجف آباد. صبح ساعت پنج رسیدم و قبل از اینکه برم منزل، اولین کاری که کردم، این بود که با همون لباس سربازی و بوتین هام رفتم سالن ماساژ و یکی از پرده های سالن رو محکم بغل کردم و زار زار گریه کردم که چرا این جور شده و این سالنی که باید الان به کار باشه تعطیله. کمی که آرام شدم، چند تا پزشک دیگه بودند که هنوز باهاشون حرف نزده بودم. به لطف خدا با همون اولی که صحبت کردم به نتیجه رسیدیم و دوباره فعالیت سالن ماساژ شروع شد. این چالش ها هر روز ادامه داشتند، اما انگار نیروی قوی تری درونم وجود داشت که امیدم رو در بدترین شرایط حفظ می کرد.



۳. با ادامه تحصیل به رضایت می‌رسیم؟

قدیم‌ها اکثر بچه‌ها به دلایل مختلف فرصت تحصیل نداشتند. اون بچه‌ها بزرگ شدند، ازدواج کردند و پدر مادر شدند. فکر می‌کردند اگه بچه‌شون درس بخونه موفق می‌شه و این به مرور به یه باور تبدیل شد. الان اکثر ما هم این باور رو داریم و تلاش می‌کنیم تحصیلاتمون رو تا آخرین حد ممکن پیش ببریم، اما بر خلاف تصور ما، خیلی‌ها بالاترین مدارک دانشگاهی رو کسب کردند، اما هنوز به موفقیتی که باید نرسیدند و فکر می‌کنند احتمالاً باید یه لیسانس یا ارشد دیگه بگیرند تا اتفاقی بیفته. حتی فکر می‌کنیم تحصیلات تو کشورهای دیگه بهتره. البته که کیفیت آموزش اون‌ها بهتره، اما موضوع اصلی اینه که تحصیلات و آموزشی که آگاهانه انتخاب نکنیم، هر جای دنیا هم که باشیم، حس رضایتمندی برامون نداره. متخصصان زیادی هستند که عمیقاً از کارشون لذتی نمی‌برند و دچار افسردگی پنهان هستند.



به نقل از استاد عزیزم، جناب مهدی صادق‌قلو:

روزی در بازار هنر اصفهان مشغول گذر بودم که صدای تق‌تقِ مسگری توجه‌م رو جلب کرد. این صدا به قدری برام جذاب بود که ناخودآگاه من رو به سمت خودش جذب کرد. به اون پیرمرد نزدیک و نزدیک‌تر شدم و دیدم با چه دقتی داره هنرمندانه کارش رو انجام می‌ده. پیش خودم گفتم خوش به حالش. وقتی من به لحظه این جوری کیف می‌کنم، ببین اون چقدر از هنرش لذت می‌بره که دائم این کار رو انجام می‌ده.

همین جور که مشغول بود، باهاش سلام و احوالپرسی کردم. گفتم: «بزرگ‌مرد چند سالت؟» پاسخ داد: «شصت و پنج سال» پرسیدم: «چند ساله مشغول این حرفه هستی؟» گفت: «شصت ساله. از پنج سالگی که پدرم این کاره بود. من هم یاد گرفتم.» پرسیدم: «چطوری با این همه شوق و علاقه این کار رو انجام می‌دی؟» کارش رو متوقف کرد و در عین ناباوری گفت: «هیچ علاقه‌ای به این کار ندارم! از بچگی چون بابام این کاره بود، من هم اومدم تو این کار و بعدش هم که افتادم تو خرج زندگی و تنونستم برم دنبال شغل دیگه‌ای. ناچاراً ادامه دادم و الانم چاره دیگه‌ای ندارم!»

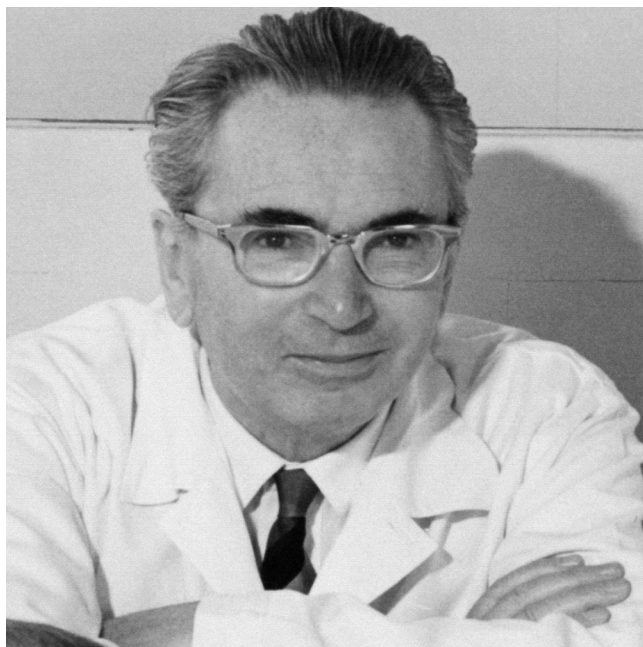
اگه در انتخاب هامون دقت نکنیم، به عمر در به مسیر تحصیلی یا شغلی جلو می‌ریم و حتی متخصص می‌شیم، اما از زندگی مون لذت نمی‌بریم و می‌گیریم حتماً سرنوشت ما هم این جوری رقم خورده. خیلی‌ها دکتری هم گرفتن، اما رضایت کمی از زندگی دارند. ما نیاز داریم علاوه بر تخصص، هنر زندگی کردن بر اساس اولویت‌ها و ارزش هامون رو یاد بگیریم.

۴. رسالت فردی

۱. همه زندگی گل و بلبل نیست

در جنگ جهانی دوم توسط نازی‌ها اسیر شدم. موقع ورود به اردوگاه آشویتس با همه زندانی‌ها توی یه صف بزرگ بودیم که آخر اون صف پیدا نبود. افسر خوشتیپ نازی‌ها اول صف بود و با یه نگاه دقیق براندازمون می‌کرد و ما رو به سمت چپ یا راست می‌فرستاد. اون لحظه به آینده ام هیچ امیدی نداشتم و نمی‌دونستم چی قراره سرم بیاد. نوبت به من که رسید، یه کمی صبر کرد و بعد اشاره کرد برو به سمت چپ. تقریباً از هر ده نفر یکی به سمت چپ فرستاده می‌شد که دقت کردم اکثراً از نظر جسمانی و ظاهری قوی‌تر بودند. بعداً فهمیدم در عین ناباوری سمت راستی‌ها مستقیماً به سمت کوره‌های آدم‌سوزی فرستاده شدند. از دور، دود قرمز رنگ این کوره‌ها رو می‌دیدم و دوستان ما به آسمون پر می‌کشیدند. باقی‌مونده‌ها دچار ضربه روحی شدیدی شدند و بدترین لحظه برای خودم وقتی بود که افسر اردوگاه کتابی رو که سال‌ها برای نوشتنش زحمت کشیده بودم و آماده چاپ بود ازم گرفت و انداخت دور. اون موقع بود که فرزند معنوی خودم رو از دست دادم. تنها چیزی که برام باقی‌مونده بود، فقط جسمم بود. همه چیز حتی اسممون هم ازمون گرفتند و به جاش چندین سال با یه شماره صدام می‌زدند.





ماجرای بالا تنها بخشی از خاطرات دردناک ویکتور فرانکل، نویسنده کتاب انسان در جست‌وجوی معنا بود؛ فردی که با وجود تجربهٔ چهار اردوگاه وحشتناک و مرگ‌بار تونست چون سالم به در بیره و در نهایت کتاب خودش رو چاپ کرد و هدفش رو به نتیجه رسوند.

الآن توی دنیا مثل گذشته جنگ‌های جهانی بزرگ نداریم، اما هر روز جنگ‌های درونی با خودمون داریم؛ مخصوصاً موقع تصمیم‌گیری‌ها که سر دوراهی قرار می‌گیریم، کدوم کار رو انجام بدیم؟ شرایط سخت همیشه در زندگی ما هست و باید بتونیم توی اون شرایط هم انتخاب درستی داشته باشیم. آدم‌ها باید یه دلیل‌هایی تو زندگی شون داشته باشند که به‌خاطر اون‌ها حتی تو شرایط سخت هم بتونند ادامه بدن، وگرنه وقتی که مشکلات زندگی خودشون رو نشون می‌دن درجا می‌زنیم.



منظورم از دلیل، پی بردن به ارزش‌ها و معناهای زندگیه. یکی از معناهای زندگی ویکتور، کمک کردن به بقیه با توصیه‌های روان‌شناسی بود و دوست داشت در آینده این مسیر شغلی رو تجربه کنه و همین‌طور هم شد. این طرز فکر او باعث شد تا بتونه به سختی‌های اردوگاه غلبه کنه. ما هم مثل ویکتور بهتره ارزش‌ها و اولویت‌های خودمون رو پیدا کنیم و در همه حال طبق اون‌ها پیش بریم، مخصوصاً در شرایط مهم که زندگی فشار زیادی بهمون میاره. مثل تصمیم گرفتن برای ازدواج، انتخاب شغل یا رشته تحصیلی. با آگاهی از معنای زندگی مون تصمیم‌های سرنوشت‌ساز خوبی می‌گیریم. در غیر این صورت، به‌زودی در زندانی بدتر از آشویتس قرار می‌گیریم!

۲. چرا شرایط سخت در زندگی پیش میاد؟

پیش اومدن شرایط سخت در زندگی کاملاً طبیعی‌ه و قرار نیست زندگی ما بی‌تنش باشه. مقداری تنش برای سلامت روان الزامیه. شرایط سخت بیشتر از همه وقتی خودش رو نشون می‌ده که تصمیم می‌گیریم یه کار جدید شروع کنیم. این قانون و قاعده دنیاست که در این وضعیت از زمین و زمان برامون شروع می‌کنه بدبختی و مشکلات بباره؛ خودمون یا اطرافیان مریض می‌شیم، کارهای فوری و ضروری برامون پیش میاد. مجبور می‌شیم بیشتر سر کار بمونیم یا بیشتر بیدار باشیم و... .

همه این شرایط با همه تلاششون می‌خوان جلوی ما رو بگیرند. می‌خوان ببینند چند مرده حلاجیم. از زمین و زمان اولش سنگ می‌باره. این وسط آدم‌های زیادی سست می‌شند و برنامه جدیدشون رو رها می‌کنند مثل رژیم غذایی، ورزش، مطالعه کردن و هر کار جدید دیگه. اما عده‌ای که



در مسیر رسالت و معنای زندگی شون در حال حرکت هستند و با دل و جون این سختی‌ها رو می‌پذیرن و با مسئولیت‌پذیری و رفتار مناسب پاسخ‌گو هستند. ببینیم به چه دلیلی در لحظات سخت و بحرانی باید خودمون رو کنترل کنیم و دووم بیاوریم و ادامه بدیم؟ این دردها در نهایت به رشد و پیشرفت ما منتهی می‌شه، اما اگه پا پس بکشیم و از این دردها فرار کنیم، شروع می‌کنیم به رنج کشیدن و اذیت می‌شیم. دردها فضیلت دارند و بعدش اتفاق‌های خوبی می‌افته.





حتی اردوگاه زندانی‌ها هم نمی‌تونه ارزش‌های درونی ما رو بگیره و اکثر آدم‌ها به خاطر فراموش کردن یا پیدا نکردن اولویت‌ها و ارزش‌های زندگی‌شون، بی‌احساس و بی‌تفاوت می‌شند. این آدم‌ها فکر می‌کنند سرنوشتشون از قبل مشخص شده. از تصمیم‌گیری فرار می‌کنند، اما باید گاهی سریع تصمیم گرفت، چون سرنوشت ما با پاسخ‌گویی به همین موقعیت‌ها و لحظه‌ها ساخته می‌شه. اون‌ها عادت می‌کنند تسلیم سرنوشت بشند و اقدامی نکنند، اما ما توانایی انتخاب کردن داریم و آرامش درونی با گرفتن تصمیم‌های درونی حاصل می‌شه.

یادمه یه بار توی ایستگاه مترو بودم. ایستگاه فرودگاه مهرآباد تهران بود و متروی این ایستگاه تقریباً هر نیم ساعت یک بار می‌اومد. منتظر شدم تا قطار رسید و همه سوار شدیم. وقتی روی صندلی نشستم، متوجه شدم خانمی بیرون روی یکی از صندلی‌ها خوابش برده. به ذهنم اومد برم صداش بزنم پاشه. اما یه دفعه یه صدایی از درونم بهم گفت اگه رفتی و قطار حرکت کرد، از کلاس آموزشی خودت جا می‌مونی. ولش کن نمی‌خواد بری! یه دفعه‌ای انگار دو تا دست اومدن رو گردنم و شروع کردند به فشار دادن. دوباره سریع فکر کردم و گفتم من هدفم از شرکت از اون کلاس کمک کردن به بقیه هست و اگه الآن این کار رو نکنم، این کلاس به هیچ دردی نمی‌خوره. می‌رم صداش می‌زنم، حتی اگه قطار رفت، با بعدی می‌رم. خلاصه دویدم بیرون و رفتم کنارش گفتم: «خانم بیدارید؟» یه دفعه‌ای پاشد دید قطار رسیده و گفت: «آره. قطار کی اومد؟» خیلی خوشحال شد و با هم سریع سوار شدیم و بعدش درهای اون قطار بسته شد. حالا با خیال راحت نشستم و دست‌های دور گردنم رها شد و تونستم راحت نفس بکشم.



پس باید در شرایط سخت به چشم‌یه فرصت نگاه کنیم و از سمت دیگه به قضیه نگاه کنیم که برگرفته از معناها و ارزش‌های زندگی‌مونه. انسان حتی در مسیر اهدافش هم با روزهای سخت روبه‌رو می‌شه، اما قبل از اینکه سختی‌ها به ما غلبه کنند و اوضاعمون رو مثل زندان کنند، با انجام راهکارهایی مثل انعطاف داشتن، فعالیت‌های هنری، دورهمی و تخلیه احساسات، سفر به دل طبیعت، دعا و نیایش روحمون رو شارژ می‌کنیم و متعادل می‌شیم و دوباره پر قدرت به مسیر ادامه می‌دیم.

۳. از کرونا ممنونم!

من از کرونا با وجود همه سختی‌هاش ممنونم! اسفند ۹۸ با شروع کرونا بود که شغلم رو از دست دادم و اوضاع دوباره داغون شد. اما خُب چاره



چی بود؟ کل دنیا به اون وضع دچار شده بودند. من یا باید مثل همه غرمی‌زدم، یا تا اینجای کار باید فهمیده باشید که غر زدن مدلم نیست. شرایط رو می‌پذیرم و از خودم می‌پرسم حالا باید چی کار کنم؟ رفتم سراغ پلن ب، یعنی آموزش دیدن. تا قبل از کرونا جوری غرق کار شده بودم که مدت‌ها از دنیای آموزش دور مونده بودم. راحت‌ترین راه دسترسی به آموزش، لایوهای رایگان آموزشی بود که در شبکه‌های مجازی پخش می‌شد. اکثر مدرس‌های آموزشی چون جشنواره و تخفیف‌های نوروزی داشتند و همه امکان فعالیت حضوری رو به‌خاطر کرونا از دست داده بودند، به آموزش‌های آنلاین روی آورده بودند.

اون موقع اکثر آدم‌ها از ترس کرونا توی خونه‌هاشون بودند، اما من مشتاقانه مشغول آموزش در منزل بودم. البته همه‌اش به این شیرینی نبود و حقوقم از عدد قبلی تبدیل شده بود به حقوق دو و نیم میلیون بیمه بیکاری. من هم متأهل بودم و با اون عدد عملاً فقط زنده می‌موندیم. توی این لایوهای آموزشی با خیلی از استادان درجه یک مثل یحیی علوی و شهاب اناری آشنا شدم. یکی از باحال‌ترین استادها محمدپیام بهرام‌پور بود که تقریباً هم‌سن من بود و من به جرئت می‌تونم بگم زندگی‌ام بعد از دیدن لایو آموزشی ایشون وارد دوره جدیدی شد. اخلاق این استاد خیلی شبیه من بود و خیلی با حرف‌هاش کیف کردم. درواقع همه حرف‌هایی که می‌زد، روی سخت افزار مغز من هم نصب شده بود. ایشون مدرس توسعه فردی بود و درمورد اینکه چطور کیفیت زندگی‌مون رو بالا ببریم توضیح می‌داد و من اصلاً فکر نمی‌کردم این موضوع به شغل باشه. این جلسه آموزشی مثل همون ماساژی بود که تو موج‌های آبی گرفتم و دوباره جرقه‌ای شد تا برم بینم این توسعه فردی چیه.



قبل از سال ۹۸ شغل ماساژ رو کاملاً سیستم‌سازی و برون‌سپاری کرده بودم و حالا بیشتر دوست داشتم با آدم‌ها ارتباط بگیرم و قبل از اینکه اون‌ها حالشون بد بشه و بخوان با ماساژ آرامش بگیرند، من پیش‌دستی کنم و زودتر برم سراغشون تا حالشون بیشتر خوب بمونه. همیشه تو کارهام به پیشگیری کردن فکر می‌کردم و بعد از دیدن لایو استاد بهرام‌پور احساس کردم توسعه فردی به‌نوعی همون پیشگیری کردنه و اگه تو این مسیر مسلط بشم، هم خودم خیرش رو می‌بینم، هم بقیه. خلاصه ازش خوشم اومد.

اینجاست که شاعر می‌گه گاهی بساط عشق خودش جور می‌شود...

من هم نشستم سر این سفره و سال ۱۳۹۹ یک سال کامل، کلی آموزش‌های رایگان دیدم و با توجه به علاقه‌ها و ارزش‌های شخصی‌ام به این نتیجه رسیدم که دوست دارم به‌عنوان یه مدرس توسعه فردی فعالیت کنم. اول سال ۱۴۰۰ فهمیدم یه دوره حرفه‌ای هست برای مدرس شدن به نام دوره مدرسه استادی که برگزارکننده اش آقای بهرام‌پور بود، اما چون ایشون برای ادامه تحصیل تازه رفته بود خارج، این دوره شروع نشده بود. البته اگه شروع هم می‌شد، من پولش رو نداشتم. نزدیک بیست میلیون مبلغ دوره قبلی‌اش بود و من فقط با حقوق بیمه بیکاری زندگی‌ام رو اون موقع سر می‌کردم. تصمیم گرفتم یه کار غیر حضوری پیدا کنم تا بتونم بودجه این کلاس رو کنار بذارم.

یه شب به‌صورت اتفاقی یه آگاهی دعوت به همکاری از گروه آموزشی ابتکارینو دیدم که به مشاور فروش تلفنی غیر حضوری نیاز داشتند. من هم روی هوا از این فرصت استفاده کردم. چون روابط عمومی مناسبی داشتم و آخرین حرفه‌ام قبل از کرونا مدیریت فروش بود، توی همون تست



اول مجموعهٔ ابتکارینو قبول شدم. شروع کردم از خونه‌مون با مشتری‌های اون‌ها تماس می‌گرفتم و جذبشون می‌کردم و خیلی عالی شد. برنامه‌ریزی کرده بودم ۶ ساعت در روز تماس بگیرم و ۶ ساعت آموزش‌هام رو پیگیر باشم. با توجه به پورسانتی که می‌گرفتم، به درآمد خیلی خوبی رسیدم و به نفر اول جذب اون مجموعه تبدیل شدم. تا هفتهٔ اول مرداد همه‌چیز عالی پیش می‌رفت و دیگه منتظر بودم تا دورهٔ استادی شروع بشه، اما یه دفعه‌ای ورق برگشت.

این قسمتش رو خیلی سریع می‌گم، چون نمی‌خوام فیلم هندی بشه. همسرم دچار آمبولی ریه شد و نزدیک بود جونش رو از دست بده، اما خدا به من رحم کرد و بهترین کادو تولدی که در کل زندگی‌ام گرفتم، سلامتی دوبارهٔ همسرم بود. به‌خاطر دو هفته درمان همسرم در بیمارستان میلاد اصفهان کل پس‌اندازم تموم شد، اما قطعاً ارزشش رو داشت. چند ماه تا همسرم به شرایط عادی برگرده از برنامه‌هام فاصله گرفتم و از دی ماه ۱۴۰۰ پارک آبی مجدداً باز شد و اونجا مشغول شدم.

هم‌زمان با شروع پارک آبی متوجه شدم یه کلاس مشابه دورهٔ مدرسهٔ استادی قراره به‌زودی برگزار بشه. نام این کلاس، دورهٔ مستری استاد صادق‌لوی عزیز بود. ایشون هم یکی از شاگردان استاد پیام بهرام‌پور بود و حالا مثل ایشون به یه استاد و مدرس توانمند تبدیل شده بود. درمورد دورهٔ مستری تحقیق کردم. این دوره هم دقیقاً همون چیزی بود که می‌خواستم. تصمیم گرفتم در این دوره شرکت کنم، فقط یه مشکل کوچولو این وسط بود. اون هم مبلغ ناقابل این دوره بود که ۳۵/۰۰۰/۰۰۰ تومان بود. من آهی در بساط نداشتم، اما نمی‌خواستم این فرصت رو از دست بدم. بعد از بیماری همسرم دیگه نتونستم با ابتکارینو کار کنم.



دوباره باهاشون ارتباط گرفتم و شرایطم رو توضیح دادم که برای گذروندن این دوره بودجه کافی ندارم و مجدد باید شغل دومی داشته باشم تا از پس مبلغ کلاس بریام. چون قبلاً عملکرد مناسبی نشون داده بودم، موافقت کردند و قرار شد عصرها سه ساعت برای تماس‌های ابتکارینو وقت بذارم.

خلاصه دل روزم به دریا و در مصاحبه ورودی این دوره شرکت کردم و بعد از تأیید استاد صادق‌لو، به صورت قسطی در دوره مستری ثبت‌نام کردم. حسابی بدهکار شدم، اما این هم ارزشش رو داشت. حالا دیگه برنامه فشرده من از بهمن ماه تا همین الان که مشغول نوشتن این کتاب هستم، به این صورت بود که از شیش صبح تا دوازده شب مشغول سه پروژه پارک آبی، ابتکارینو و مستری به صورت هم‌زمان بودم.

برای کلاس‌های مستری در ماه سه جلسه عازم تهران و هر مرتبه دوازده ساعت با اتوبوس در راه هستم. فشار کاری بالا، فشار مالی شدید، ساعات کار بالا، نداشتن وقت ورزش و برنامه میهمانی، تنها گذاشتن همسر و اقامت در مهمانسرا و همه این سختی‌ها رو پذیرفتم تا به رسالت شغلی‌ام برسم و بتونم به عنوان یه مدرس رسالت و توسعه فردی فعالیت کنم. یه انسان آگاه می‌پذیره که درد کشیدن جزئی از زندگیه و کس دیگه‌ای نمی‌تونه بیاد جای ما درد بکشه. خودمونیم که باید تحملش کنیم تا به نتیجه برسیم. باید به کام سختی‌ها بریم، اشکالی نداره حتی اشک بریزیم، اما شجاعانه پیش بریم. تحمل رنج‌های زندگی فرصت‌هایی رو ایجاد می‌کنه تا به رشد و کمال برسیم.



۴. رسالت فردی به چه معناست؟

رسالت همون کارهاییه که هر روز داریم انجامش می‌دیم و از انجامشون لذت می‌بریم. البته به این معنی نیست که آسونه. ممکنه سخت باشه، اما چون بهش علاقه داریم، لذت می‌بریم.

به قول نیچه: «آنچه مرا نکشد، قوی‌ترم می‌کند.»

اگه ما چرایی و رسالتمون رو درک کنیم، در مقابل بدترین بحران‌ها دوام میاریم. رسالت هر فرد، منبع نیرویی نجات‌بخش در شرایط سخته و ما رو به سمت تکامل هدایت می‌کنه. رسالت یه کلمه خاص برای آدم‌های خاص نیست و همه می‌تونند رسالت داشته باشند.

ما با داشتن یه بادامه که می‌تونیم رسالتمون رو درک کنیم. این بادام مخفف: ۱. بازدارنده‌ها و موانع رسالت ۲. ارزش‌های فردی ۳. دوست‌داشتنی‌ها و علایق ۴. استعداد و توانایی‌ها و ۵. معنای زندگیه که در فصل‌های آینده کاملاً با این مفاهیم آشنا می‌شیم و می‌شه خلاصه گفت رسالت ما با استعداد، علاقه و ارزش‌هامون سازگاره و ما رو به سمت



چشم‌انداز و معنای زندگی‌مون و اینکه آخرش می‌خوایم به کجا برسیم هدایت می‌کنه.

رسالت ما می‌تونه دلایل امیدبخشی در زندگی مثل فرزند خوب داشتن، خانواده خوب، کسب‌وکار مفید، دنیای بهتر، سازمان بهتری داشتن، کارمند بهتر بودن، داشتن کشور یا محله بهتر و... باشه و انسان این توانایی و قدرت رو داره زندگی و مرگش رو بر اساس آرمان‌ها و رسالتش پیش ببره. رسالت یه راننده تاکسی این می‌تونه باشه که در کوتاه‌ترین زمان ممکن و کمترین هزینه، مسافر خودش رو به مقصد برسونه.

جلوتر تمرین‌های بسیار مهمی داریم و حتماً باید براش وقت بذاریم. یه بار برای همیشه برای خودمون خوب وقت بذاریم و با خودمون در پاسخ‌گویی به سؤالات روراست باشیم، چون قراره سرنوشتمون رو با دست‌های خودمون عالی رقم بزنیم. برای یافتن رسالتمون به یه تغییر بنیادی در نوع نگاه و فکرمون نیاز داریم.



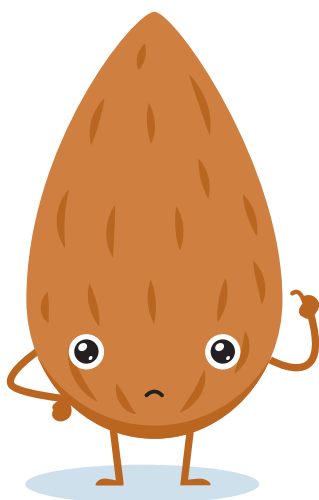
۵. من کی هستم؟



من فرهاد فضیلت، مدرس رسالت و توسعه فردی هستم. اعتقاد دارم که سرنوشت ما اصلاً از قبل مشخص شده نیست. اگه می‌بینیم فردی موفق شده، داشتن به زندگی موفق ساختنیه، نه شانسی. من اینجا با افتخار و با علاقه زیادی مایلم تا به شما دوست‌های عزیزم و مخصوصاً شما جوون‌های گل کمک کنم تا بتونیم اولویت‌هامون رو پیدا کنیم و به زندگی پر معنی داشته باشیم و سرنوشتمون رو با دست‌های خودمون عالی رقم بزنیم.

دلیل اینکه خیلی از ما جوون‌ها دائماً شغلمون رو عوض می‌کنیم، اینه که هنوز رسالتمون رو پیدا نکردیم. حتی بعضی از ما ممکنه شغل پردرآمدی داشته باشیم و جایگاه اجتماعی مناسبی داشته باشیم، اما از زندگی مون اون‌طور که باید راضی نیستیم و حس خوشبختی نداریم، چون ارزش‌های زندگی مون رو پیدا نکردیم. روش من اینه که هر روز درمورد این موضوعات آموزش می‌بینم، بینش خودم رو اضافه می‌کنم و با برنامه‌های مختلف آموزشی، دستاوردها و نتایجم رو خدمت شما تقدیم می‌کنم. مخاطبان اصلی من جوون‌ها هستند. پس من انجام تا با کمک همدیگه رسالت و اولویت‌های مهم زندگی مون رو پیدا کنیم و بعدش با آموزه‌های توسعه فردی (مثل مدیریت زمان، فن بیان، مدیریت مالی و...) به کیفیت زندگی مون اضافه کنیم تا به انسان برتر از خود باشیم.

خوشحال می‌شم برای اینکه بتونم محتواهای عالی و باکیفیت رو برای شما آماده کنم، در شبکه اجتماعی اینستاگرام به آدرس [farhad_fazilat](#) یا شماره روابط عمومی و واتس‌آپ ۰۹۳۸۶۴۷۵۴۶۵ با من در ارتباط باشید و بفرمایید چه دغدغه‌ها و نگرانی‌هایی دارید و دوست دارید چطوری و با دیدن چه آموزش‌هایی کیفیت زندگی تون را افزایش بدید. بریم به سراغ ادامه ماجرا.



گام دوم

رسالت داشتن یا نداشتن؟
مسئله این است



انتخاب مسیر

رضایت از زندگی



سرنوشت ما به خاطر پاسخ‌گویی به موقعیت‌ها رقم می‌خورد و باید از فرصت‌ها به‌خوبی استفاده کنیم.

«اگر به چرایی مان پی ببریم، قدرت چگونگی‌اش را هم می‌فهمیم.»
(نیچه)

اول باید رسالتمون رو درک کنیم و دوم مسئولیت زندگی و حرکت در مسیر رسالتمون رو شجاعانه بپذیریم. تلاش برای یادگیری هنر زندگی باعث ارزشمندتر شدن ما می‌شه.

حتی اردوگاه زندانیان، توانایی از بین بردن ارزش‌های درونی رو نداره. می‌شه همه داشته‌های انسانی مون رو از دست بدیم، به‌جز آزادی درونمون؛ آزادی‌ای که در هر شرایط می‌تونیم نحوه رفتارمون رو انتخاب کنیم. آزادانه تصمیم بگیریم چه واکنشی داشته باشیم و راهمون رو انتخاب کنیم.



یادمه در زمان خدمت وقتی که مسئول لوحه نویسی می خواست اسامی سربازها رو بخونه که روی کدوم برجک پست بدند، همه دوست داشتند جاهای راحت تر بیفتند و اگه پستشون یه محل سخت قرار می گرفت، کلی اعتراض می کردند. اما برای من هیچ فرقی نداشت! زمان پست بیشتر برام مهم بود، نه مکانش. بین خودمون باشه، من توی پست هام با خودم کتاب می بردم و با خوندنشون خیلی حس و حالم خوب می شد. به آینده ام فکر می کردم، به همسری که هنوز نداشتم فکر می کردم و بهترین زمان های عمر من اون ساعاتی بود که پست داشتم و تونستم کتاب مردان مریخی و زنان ونوسی (کتاب به اون قطوری) و چند کتاب ریز و درشت دیگه رو کامل توی پست هام بخونم.

پس پذیرفتن شرایط و نوع رفتار ماست که ارزشمند و باعث می شه زندگی ما پر معنی بشه. اگه در شرایط سخت برای حفظ ارزش ها و عزت نفس مبارزه نکنیم، به مرور احساس انسان بودنمون رو از دست



می‌دیم. شعور، آزادی درونی و ارزش‌های فردی ما کم‌رنگ میشه و کم‌کم با یک حیوان فرقی نداریم. الان رسیدیم به دوراهی رسالت و بی‌خیالی. باید یکی‌اش رو انتخاب کنیم.

۱. چه کسانی رسالت ندارند؟ اگه رسالت نداشته باشیم، چی می‌شه؟

فکر می‌کنید چند درصد افراد در راستای رسالت فردی‌شون زندگی می‌کنند؟ آمارها نشون می‌ده کمتر از ۵٪ افراد رسالت زندگی‌شون رو پیدا کردند. برای چند نفر سیزده‌به‌در واقعاً سیزده‌به‌دره؟ اول مهر واقعاً شیرینه یا دردناک؟ صبح‌ها با هیجان بلند می‌شیم یا نه؟ اگه این جور مناسبت‌ها رو دوست داریم، طبق رسالتمون زندگی می‌کنیم، هرچند که کار سختی باشه.

اما آدم‌هایی که رسالت ندارند، بیش از حد غرغر می‌کنند. به‌شدت از دیگران تأثیرپذیر هستند. دقت کنیم که برای خودمون زندگی می‌کنیم یا برای دیگران؟ بقیه قطعاً مهم‌اند، اما اگه برای بقیه زندگی کنیم و دائم بر اساس حرف اون‌ها زندگی کنیم، رسالتمون رو پیدا نمی‌کنیم و به آرامش نمی‌رسیم. آدم‌هایی که رسالت ندارند، به دنبال چالش‌ها نیستند و اگه کاری سخت باشه، از زیرش درمی‌رند. اهل تنبلی و اهمال‌کاری هستند و برای اینکه شرایط رو بهتر کنند، تلاشی نمی‌کنند. این جور آدم‌ها چون از درون استعداد و علاقه رو پیدا نکردند، دنباله‌روی دیگران هستند. زوری می‌شه یه کاری به‌شون سپرد. زندگی‌شون پر از تردیده. بابا بشین یه بار تکلیفت رو با خودت معلوم کن و همون مسیر رو برو جلو. هی از این شاخه به اون شاخه می‌پرند، چون معنی زندگی‌شون رو پیدا نکردند. استقامت ندارند، فقط از بالا بودن و تسلط به اوضاع لذت می‌برند. وقتی سختی



پیش او مدوامی دند. معمولاً تو کارها بی حال هستند. کپی کار هستن و درنهایت از زندگی رضایت بالایی ندارند.



یکی از دوستان صمیمی من هست که شغل خانوادگی شون طلافروشیه. یه بار تو مسافرت شروع کرد باهام درد دل کنه که پسر عجب شغل بدی داریم. متعجبانه گفتم: «یعنی چی؟» گفت: «درآمدش توپه، اما من اصلاً به این کار علاقه‌ای ندارم و چون شغل خانوادگی مون هست، مجبورم صبح تا شب این کار رو انجام بدم.»

با این حرفش یاد حکایت همون پیرمرد مسگر افتادم که یه عمر بی علاقه مسگری کرده بود. عزیزان من، اگه رسالتمون رو پیدا نکنیم و کاری نکنیم، خیلی زود یه عمر بی علاقه به زندگی مون ادامه دادیم. چاره وجود داره؛ راهش اینه که رسالتمون رو پیدا کنیم و مردونه پاش بایستیم و شهامتش رو داشته باشیم، به خیلی چیزها نه بگیریم و شرایط سختی رو که اول راه جلوی رومون ظاهر می‌شه با جون و دل بپذیریم تا اوضاع مناسب بشه و زندگی رو که درش احساس خوشبختی داریم تجربه کنیم.



۱. نمونه سؤالات جالب

درس بخونم یا برم سر کار؟

ازدواج کنم یا اول به کار خوب پیدا کنم و حسابی عشق و حالم کنم؟

کی بچه دار بشم؟

چه رشته‌ای بخونم؟

شهرستان به زندگی مون ادامه بدیم یا پاشیم بریم تهران؟

مذهبی باشم یا نه اعتقاداتم رو کنار بذارم و امروزی باشم؟

کارمند باشم یا کار خودم رو راه بندازم؟

این سؤالات و سؤال‌های مشابه جنسش به جوریه که سردرگمی خاصی داره و نمی‌دونیم چی کار کنیم. اگه رسالتمون رو پیدا کرده باشیم، به راحتی طبق ارزش‌های درونی مون و معنای زندگی مون به این سؤالات پاسخ می‌دیم. اما برعکس، «آنکس که نداند و نخواهد که بداند/ در جهل مرکب ابد الدهر بماند!»

یادمه توی دوران مجردی به بار با دوستان مدرسه رفته بودیم باغ و جاتون خالی قرار بود کباب بزنیم بر بدن. البته اشتباه نشه، پسرهای خوبی بودند و خلاف سنگینشون قلیون کشیدن بود. اون روز یکی از بچه‌ها به من گفت: «فرهاد بیا قلیون بکش!» من گفتم: «ممنون شما حالش رو ببر.» دوباره گفت: «بابا بیا بکش. حالا طوری نمی‌شه که.» محترمانه بهش گفتم: «من دوست ندارم. شما بکش راحت باش.» دیدم نه انگار ول کن نیست و گفت: «اصلاً زوری باید بکشی.» طفلکی بد موقعی این حرف رو بهم زد. همون موقعی بود که خیلی تو فاز سلامتی بودم و تازه با عالم ماساژ آشنا شده بودم. من هم برای اینکه دیگه اصرار نکنه، خیلی جدی بهش گفتم: «اگه به بار دیگه گفتی، پا می‌شم می‌رم. دیگه هم تو



این جمع نیام!» آخه سوگلی جمع بودم. خلاصه وقتی دید مسجد جای بی ادبی نیست، گفت: «باشه. شوخی کردم.»

من اگه قبلش با خودم فکر نکرده بودم که سلامتی برام در اولویته، ممکن بود تو ذهنم بیرسم قلیون بکشم یا نکشم؟ بذار بکشم. راست می‌گه یه بارش که طوری نمی‌شه، اما وقتی تکلیفم با خودم مشخص بود، اولش با شوخی رد کردم و وقتی دیدم طرف کوتاه بیا نیست، خیلی جدی جایگاهم رو براش مشخص کردم. اما متأسفانه در سطح جامعه می‌بینیم خیلی از جوون‌ها نمی‌تونند نه بگند و به راحتی در دام‌های بدی می‌افتند، در صورتی که داشتن رسالت، شجاعت نه گفتنمون رو زیاد می‌کنه و دیگه از گفتنش احساس خجالت نمی‌کنیم. با داشتن رسالت می‌فهمیم چه کارهایی به مسیر ما می‌خوره و اصلاً سراغ چه برنامه‌هایی نباید بریم.

۲. نظریه سیستم‌ها

یه سیستم اجزای مختلفی داره، اما همه دارند با هماهنگی کار می‌کنند مثل خودرو، بدن انسان، جامعه و جهان هستی. ویژگی سیستم‌ها اینه که هر جزء جای خودش باشه و کارش رو درست انجام بده.

تصور کنید در بدن ما غده تیروئیدمون خوب کار نکنه. چه اتفاقی می‌افته؟ هزار جا رو می‌ریزه به هم. یا مثلاً اگه تایلر لامبورگینی پنچر باشه، ماشین دیگه کار نمی‌کنه. اخیراً یکی از موشک‌هایی که قرار بود به فضا پرتاب بشه، سقوط کرد، اون هم فقط به خاطر نبودن یک آراینگ (قطعه‌ای شبیه حلقه).



به نظر شما در یه سیستم، قهرمان واقعی چه کسیه؟ در یه سیستم هرکی جای خودش باشه قهرمانه و همه اعضا قهرمان هستند. در یه جامعه هم کفاش نیاز، هم رفتگر، هم دکتر و هم وزیر. هرکس در جای خودش کارش رو درست انجام بده، یه قهرمانه. به همین خاطره که وقتی یه تیم فوتبال قهرمان می‌شه، به همه بازیکن‌ها و مربی‌ها مدال می‌دن؛ مهاجم خوب گل زده. دروازه‌بان و دفاع خوب مواظب بودند تا گل نخورند. هافبک‌ها خوب توپ رو رسوندند به مهاجم‌ها تا گل بزنند و مربی‌ها هم خوب به تیم تمرین دادند. همه در جای خودشون کارشون رو خوب انجام دادند و همه قهرمان هستند.



ما انسان‌ها مثل تیکه‌های پازل هستیم و هرکس باید جای خودش باشه و به قول معروف «هرکسی را بهر کاری ساختند.»

۳. خیلی‌ها موفق هستند، اما خوشبخت نیستند!

شنا رو باید در جهت رودخونه بریم. اگه خلافش بریم، شاید موفق بشیم، اما مستهلک می‌شیم. خیلی‌ها موفق شدند، اما مستهلک شدند! آدم‌های موفق زیادی داریم که خانواده گرمی ندارند، طلاق گرفتند، الآن سلامتی ندارند و دچار کلی مشکلات هستند و عمیقاً خوشحال نیستند.

ماساژ دادن این خاصیت رو داره که وقتی یکی با ماساژتون احساس آرامش می‌گیره، شروع می‌کنه سفره دلش رو پشتون باز کنه و از هزار تا کار کرده و نکرده‌اش براتون تعریف کنه و مشتری اعتماد عجیبی به آدم پیدا می‌کنه. راستش یکی از دلایل اصلی که الآن تصمیم گرفتم، وارد حرفه رسالت و توسعه فردی بشم، همون درِ دل‌ها بود و مشتری‌هام برام چیزهایی از زندگی شخصی‌شون تعریف می‌کردند و من می‌خواستم کمک‌شون کنم، اما تخصصش رو نداشتم. نمی‌تونستم بگم چطور خود اون افراد می‌تونند با مدیریت شخصی به کلی از مشکلاتشون خاتمه بدنند و کم‌کم راه حل مشکلات آدم‌ها برام جذاب‌تر از ماساژ دادن شد. بگذریم.

یه بار توی یکی از همین درِ دل‌ها، مشتری‌ای داشتم که سنگبری داشت و درآمدش به لطف خدا عالی بود، اما هر بار که پیشم می‌اومد، اطلاع می‌داد که خانمم خیلی خوب نیست و اشتباه کردم که بچه‌دار شدم! خودتون رو بذارید جای اون موقع من. یه پسر نوزده - بیست ساله چه جوابی می‌تونه به یه مرد نزدیک چهل سال بده، وقتی این حرف رو حین ماساژ بهش می‌زنه؟ بهم می‌گفت: «موقع ازدواجم قبلش ننشستم فکر کنم که چه مدل آدمی دوست دارم. تا به خودم اومدم، دیدم سر سفره



عقدم و به یه چشم به هم زدن بچه‌ام رو تو بیمارستان دادند بغلم. آخه من فقط سرم تو کار بود. حالا که تو کارم معروف شدم و سری توی سرها درآوردم، می‌بینم اصلاً با زخم سازش ندارم و دلم نمی‌خواد باهاش مسافرت برم.»

من الان مدت‌هاست از اون آدم خبری ندارم، اما رسالت داشتن تکلیف آدم رو با کل زندگی‌اش معلوم می‌کنه و فقط در راستای کاری یا جهت خاصی نیست، بلکه دربرگیرنده همه ابعاد مثل شغلی، سلامتی، خانودگی و... هست و در صورت نداشتنش ممکنه پیش بریم، اما بعدش خودمون رو وسط باتلاقی می‌بینیم که هرچی بیشتر دست و پا بزنیم، بیشتر فرومی‌ریم!

۲. چرا باید رسالت داشته باشیم؟ (مزایای داشتن رسالت)

آدم با رسالت همه‌چیزش روی حساب و کتابه. یه سری‌ها فقط ویتترین خوبی دارند، اما باطن زندگی آدم‌های با رسالت از ظاهر زندگی شون خیلی بهتر و بامعنی‌تره. با درک کردن رسالتمون احساس خوشبختی و رضایت از زندگی داریم؛ یه احساس لبخند درونی. آدم‌های با رسالت خودشون رو دوست دارند. عزت نفس بالایی دارند. به خودشون نمی‌گن خاک تو سرت گند زدی. اشتباهاتشون هم با روی باز می‌پذیرند. آدم با رسالت نزدیک‌ترین مسیر برای رسیدن به علایق و اهدافش رو طی می‌کنه. البته شاید کمی هم اشتباه بره، اما متوجه می‌شه که مسیرش نیست و دوباره به مسیر موردعلاقه‌اش برمی‌گرده.

آدم با رسالت دیگه سردرگم نمی‌شه. رسالت مثل یه جهت و مالدنبال اون جهت حرکت می‌کنیم. ممکنه مسیرهای مختلفی جلوی راهمون بیاد، اما آخرش مسیر درست رو انتخاب می‌کنیم. مشکلات هست، اما خسته



نمی‌شیم. حتی ممکنه جاهایی سربالایی باشه، اما پرانرژی می‌ریم جلو. می‌فهمیم چرا باید مشکلات رو حل کنیم، پس جلوشون کم نمی‌اریم. کارمون مثل چلو کباب دلچسب می‌شه. دیگه تو محل کار، کاری با ساعت نداریم که ببینیم ساعت دو شده باید بریم یا نه؟ سختی‌ها ممکنه بیشتر بشه، اما روزه‌روز مصمم‌تر هستیم. همه کارهای این افراد هدفمند می‌شه. کارهای متفاوت انجام می‌دند و در کل آدم‌های با رسالت حتماً به چیزی به دنیا اضافه می‌کنند.



من نمونه بارزیه آدم کامل رو که در راستای رسالتش در دوره‌های مختلف زندگی کرده، پدرم عبدالمجید فضیلت می‌دونم. کسی که از دوران کودکی در کارخونه نمک پدرش معروف به حاج حسن کاکولکی مشغول بود و وقتی بزرگ‌تر شد، بر حسب احساس وظیفه راهی جنگ شد. وقتی جنگ تموم شد، با توجه به فعالیت در بخش پشتیبانی جبهه و کسب مهارت‌های فنی جدید به شغل تراشکاری روی آورد و تا سال‌ها همین شغل



رو ادامه داد. اولین طرح زودپزهایی که در اون جدا می‌شه، توسط پدرم اجرا و تولید شد. با وجود این همه علاقه و معروف شدن در سطح منطقه صنعتی نجف‌آباد، توی سی‌وهفت سالگی تصمیم می‌گیره کارگاه بزرگ تراشکاری و منزل کودکی‌مون رو بفروشه و اجاره‌نشین بشه تا وارد شغلی بشه که قبلاً اصلاً هیچ ارتباطی با اون نداشته.

پدرم سال ۱۳۷۹ کلنگ استخر فضیلت رو زد به عشق اینکه با ساخت این مجموعه، جوون‌های مردم به‌خاطر شنا در کانال‌های پرسرعت آب غرق نشند و محلی بشه برای شادی مردم و یه ورزش سالم. یه رؤیای بی‌نظیر و حالا این رؤیا رسالت جدید زندگی اون بود. البته این رسالت جدید بهایی هم داره و بهای اون چندین سال بدهکاری شدیده. حتی یه مرتبه کار به مصادره کردن مجموعه توسط بانک رسید که فرشته‌ای آسمونی پیدا شد و بخشی از سهام استخر فروخته شد تا شرایط مجدد عادی بشه.

چند سال فعالیت دائم و یه روز تعطیلات عید نداشتند. یادمه عموم گلایه می‌کرد که «مجید تو چطور به عروسی دختر من نیومدی؟» دلیلش سانس استخر و مسئولیتی بود که داشتیم و اون موقع هنوز نمی‌شد کسی رو جایگزین خودمون کرد. امروز اون استخر به پارک آبی سرزمین موج‌های دریایی تبدیل شده که صدوپنجاه نفر به‌صورت مستقیم شاغل هستند و سالیانه بالای ۲۰۰/۰۰۰ نفر مراجعه‌کننده داره.

اگه بخوام سرگذشت کامل پدرم و استخر رو بگم، قطعاً خودش یه کتاب جداگونه می‌شه. هر لحظه پدرم در کار و خانواده سرشار از انرژی و هر روز به این فکر می‌کنه امروز چطور یه قدم جلوتر بیفتم و وجودش برای من منبع برکت و الگویی مناسبه. یه زندگی با رسالت همه‌جوانب زندگی رو مدنظر قرار می‌ده.



۱. ایجاد رضایت و عدم احساس گذر زمان

وقتی در مسیر رسالت‌مون حرکت می‌کنیم، حس و حال‌مون خیلی خوبه و اصلاً نمی‌فهمیم کی زمان می‌گذره.

از همون اول که ماساژ شروع کردم، مخصوصاً وقتی اون نفرات رایگان اول می‌اومدند، خیلی سرگرم کارم می‌شدم. دقت می‌کردم چطور تکنیک‌ها رو انجام بدم که افراد اذیت نشند، از ماساژ لذت ببرند و همیشه کارم حداقل یک ساعت طول می‌کشید. حتی یه بار یه دوست وزنه‌بردار داشتم، آقا امیر عبدالعظیمی، ماشاءالله بدنش حسابی توپور و عضله‌ای بود و به‌خاطر تمرین‌های ورزشی‌اش خدا رو شکر جای نگرفته نداشت و بدنش حسابی خورد و خمیر بود. برای من چالش بزرگی بود. اون اوایل با حوصله براش وقت گذاشتم و وقتی ماساژش تموم شد، به خودم اومدم و دیدم دو ساعت گذشته و من واقعاً سر حال بودم. البته آقا امیر خوابش برده بود و نیم ساعت بعدش بیدار شد و اون قدری کیف کرد که اون هم علاقه‌مند شد ماساژ رو یاد بگیره و این بار خودم بهش یاد دادم.

ناگفته نماند که ماساژ دادن به انرژی خیلی زیادی نیاز داره و اگه تابه‌حال به کسی ماساژ ندادید، مطمئن باشید یه ربع که توی خونه یکی از اعضای خانواده رو خودمونی ماساژ بدید، بعدش خودتون ماساژ لازم می‌شید! اون موقع بهتر می‌فهمید که یه ساعت ماساژ یعنی چی. من با توجه به علاقه زیادی که به بحث سلامتی از راه‌های طبیعی و کمک کردن به بقیه داشتم، تا آخرین لحظه‌ای که این شغل رو داشتم، این حس نفهمیدن گذر زمان رو داشتم؛ انگار از بُعد زمان و مکان جدا می‌شید و روحتون هست که کار رو دست می‌گیره و بدنتون با تمام انرژی مایه می‌ذاره.

چی بهتر از اینکه هر کدوم رسالت زندگی‌مون رو کامل درک کنیم و مثل کارمندی نباشیم که چشم دوخته کی ساعت ۲ می‌شه تا بره منزل. کارمندی باشیم که با علاقه کارمون رو انجام بدیم.

۲. چی از خودمون می‌خوایم به جا بذاریم؟



الآن که دارم این قسمت رو می‌نویسم، توی ماشینم نشستم. شبه و توی کوچه پارک کردم. منتظرم تا همسرم زهرا از آرایشگاه شب عید بیاد و دارم به این فکر می‌کنم که آخرش چی می‌خوام از خودم به جا بذارم؟ توی زمینه شغلی تا کجا می‌خوام پیش برم؟ برای خانواده‌ام چقدر می‌خوام وقت بذارم؟

همون طور که شیشه عمر استاد محمدرضا شجریان (استاد موسیقی سنتی)، علی انصاریان (فوتبالیست)، زهره فکور صبور (بازیگر) و پدر بزرگ من شکست و تموم شد، بالاخره روزی هم نوبت به من می‌رسه.
به قول معروف:

«از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود/ به کجا می‌روم آخر نمایمی وطنم»

اول زندگی ما دست خودمون نیست، اما آخرش دست خودمونه که در چه مسیری هستیم. وقتی رسالتمون رو پیدا کنیم، می‌فهمیم دوست داریم به کجا برسیم و چی از خودمون به جا بذاریم. اعتقاد دارم خوشبختی واقعی با جست‌وجو کردن رسالت و معنای زندگی ایجاد می‌شه و این معنا در دوره‌های مختلف زندگی مون می‌تونه عوض بشه.

یادمه وقتی هفت - هشت سالم بود، تنها چیزی که برام مهم بود مشق‌هام بود و خیلی روشن حساس بودم. به قدری که مامانم می‌گه: «فرهاد کفش‌هاش رو دم در حیاط درمی‌آورد، می‌اومد تو حال همون جا کوله‌اش رو می‌داشت روی فرش حال. می‌نشست روی زمین همه مشق‌هاش رو می‌نوشت، بعد می‌رفت لباس‌های مدرسه‌اش رو درمی‌آورد!»
یه همچین اعجوبه‌ای بودم من!

چند سال بعدش عاشق بازی‌های کامپیوتری شدم و اعتراف می‌کنم اگه الآن هم فرصتش رو داشتم بازی می‌کردم. تا کلاس چهارم - پنجم



اوضاع عوض شده بود؛ وقتی از مدرسه می‌اومدم برنامه‌ام این طوری بود که بلافاصله کامپیوتر رو روشن می‌کردم، تا سیستم می‌اومد بیاد بالا، فوری می‌رفتم دست‌شویی و خلاصه یک ساعت بازی می‌کردم تا جیگرم حال بیاد و با این وجود بازهم درس‌هام رو می‌خوندم و جزو نفرات برتر مدرسه بودم!

توسنین نوجوانی در ورزش شنا مقام‌های استانی و کشوری مدارس سما رو کسب کردم و خیلی به اعتماد به نفسم و اینکه صبرم بالا بره کمک کرده بود. وقتی دبیرستانی بودم، به خاطر تجربیات مختلف در کلاس‌های زبان انگلیسی، موسیقی سنتی (کلاس آواز و سنتور می‌رفتم)، کسب مقام اول استان اصفهان در مسابقات سخنرانی نهج البلاغه و کلی تجربه موفق دیگه، یه حس «من می‌تونم» خوبی درونم شکل گرفته بود.

تا اینجا هرچی به دست آورده بودم، حاصل حمایت خانواده بود. در هجده سالگی به خاطر شغل خانوادگی‌ای که داشتیم، مدرک مربیگری و نجات غریق رو گرفتم. بعداً فهمیدم این حوزه در اولویت‌هام قرار نداره. بعدش موضوع کمک کردن به بقیه و سلامتی برام مهم شد. به همین خاطر رفتم سراغ ماساژ. بعد از چند سال فعالیت در حوزه ماساژ احساس کردم به یه سقف رسیدم. نه سقف مالی، منظورم اینه که وقتی مشتری‌هام بعد از ماساژ از ته دلشون دعام می‌کردند و رضایت داشتند، دیگه برام عادی شده بود و جذابیتی نداشت!

با خودم نشستم فکر کردم که بازهم می‌خوام از بالاتر به قضیه نگاه کنم و قبل اینکه آدما حسشون بد بشه، من برم سراغشون و کمک کنم بیشتر حالشون خوب بمونه! به همین خاطر، چون ماساژ رو از قبل سیستم‌سازی کرده بودم و همه چیز مثل یه اسب زین کرده بود، به بهترین همکارم، یعنی



آقا رضای بهمن‌پور واگذار کردم و با ایشون قرارداد مرکز ماساژ رو از سمت مجموعه تمدید کردم. الان هم پیشنهاد می‌کنم اگه گذرتون به اصفهان خورد، حتماً بخش ماساژ و حمام سنتی پارک آبی موج‌های دریایی رو تجربه کنید، چون واقعاً به تجربه بی‌نظیره. خلاصه چون خودم پیشگیری کردن برام مهم بود، درنهایت تا این لحظه تصمیم بر این دارم که به‌عنوان یه مدرس رسالت و توسعه فردی فعالیت کنم.

بله تا این لحظه! کسی از فردا خبر نداره و ممکنه چند سال دیگه دنبال معنای دیگه ای باشم. البته این موضوع ارتباطی با این پله و اون پله شدن نداره، چون در اون حالت فرد بدون آگاهی و معمولاً فقط به‌خاطر پول دنبال هدف جدیدی می‌ره، اما وقتی از رسالت حرف می‌زنیم، یعنی با آگاهی تمام تصمیم‌گرفتن و توجه کردن به علایق و ارزش‌های درونی مون.

به این سؤال فکر کنید: درنهایت می‌خوام به کجا برسم؟

۳. هرکس باید جای خودش باشه تا موفق بشه

همه ما علی دایی رو به‌عنوان یه فوتبالیست سرشناس می‌شناسیم، مستر تستر رو به‌عنوان یه بلاگر معروف غذا، پروفسور سمیعی رو به‌عنوان یکی از استادان درجه یک مغز و اعصاب و آقا رشید رو به‌عنوان یه بازیگر معروف طنز. حالا تصور کنیم جای این آدم‌ها با هم عوض بشه. چی می‌شه؟ مثلاً مستر تستر می‌تونست مثل علی دایی تو زمین فوتبال بدوّه؟ یا علی دایی مثل مستر جا داره این قدر غذا رو بخوره؟ اگه رشید جای پروفسور سمیعی بود، این قدر حین عمل جوک می‌گفت که بیمار از دست می‌رفت! اگه هم پروفسور سمیعی جای رشید بود، از بس بی‌مزه می‌شد که باید کانال رو عوض می‌کردیم.



می‌شه جای این آدم‌ها باهم عوض بشه؟ نمی‌شه. همه‌شون مسخره می‌شدند! هرکس باید جای خودش باشه تا موفق بشه؛ هم جای خودمون باشیم و هم خوب کار کنیم.

امسال یعنی سال ۱۴۰۱، وقتی تازه سال عوض شده بود، منزل پدرخانم دعوت بودیم. بعد از لحظهٔ تحویل سال همه به نوبت از برنامه‌هایی که در سال آینده قراره انجام بدند صحبت می‌کردند. نوبت به من که رسید، گفتم: «تلاش می‌کنم نتیجهٔ برنامه‌هام رو در عمل ببینید، اما قبلش می‌خوام بابت یه نعمت بزرگ خدا رو شکر کنم، اون هم اختلاف نظرهای زیاد من و همسرم زهراست!» همه تعجب کردند. گفتم: «بله ما یه سری جاها باهم عقیده‌ایم، اما خیلی جاها کاملاً باهم مخالفیم و خوشحالم با وجود این اختلاف‌ها به‌خوبی داریم باهم زندگی می‌کنیم. من فکر می‌کنم حکمت این کار در این بوده که من با طرز فکر آدم‌های متفاوت با خودمم آشنا بشم تا در آیندهٔ شغلی‌ام تک‌بعدی نگاه نکنم و انعطاف داشته باشم.»

مثلاً من معمولاً کارهای جدید رو به‌خاطر تمرکز زیاد آروم انجام می‌دم و اما خانمم سه سوتِه سروتِه یه کار رو خوب جمع می‌کنه و اگه یه کم طول بکشه، اعصابش خرد می‌شه. این ویژگی من باعث می‌شه وقتی یه کاری به تمرکز بالا نیاز داره، من راحت از پیشش برمی‌آم، مثل آماده کردن همین کتاب یا طراحی یه ویدئوی تبلیغی یا آموزشی، اما بعضاً از نظر زهرا این کار حوصله‌سربریه اگه خودش بخواد انجام بده و دوست نداره خیلی درگیر حل مسئله بشه. حالا همین زیاد فکر کردن من باعث می‌شه یه سری چیزها رو طولانی‌تر انجام بدم و به قول زهرا لِفَتِش بدم. زهرا ضرب‌الاجلی کاری رو که فقط باید انجامش داد و به فکر کردن نیاز نداره، راحت و زود انجام می‌ده. من می‌دونم زهرا سریع‌تر از منه و اون هم می‌دونه من تمرکز



بهتری دارم و اگه جامون عوض بشه، کارایی مون پایین میاد. هیچ کس کامل نیست و بهتره یه همسری داشته باشیم که با وجود اون کامل بشیم. به همین خاطر همیشه می گم ما باهم یه تیم کاملیم.

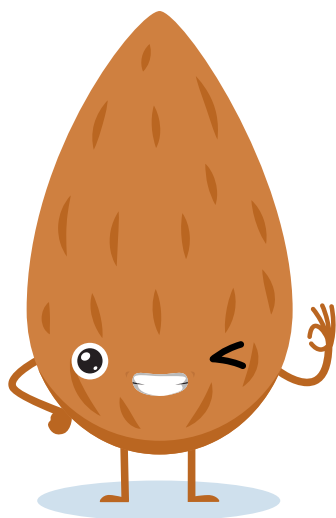
۴. با رسالت همیشه تاسمون شیش میاره!

با پیدا کردن رسالت زندگی همیشه تاس توانایی ها، انتخاب ها و سرمایه هامون به بهترین شکل رقم می خوره.

توانمندی: می فهمیم تو چه چیزهایی خوییم یا می تونیم خوب باشیم. تو چی ها خوب نیستیم و اگه می تونیم برطرفش کنیم. باعث می شه اعتماد به نفسمون، اعتماد به سقف بشه!

انتخاب و تصمیم گیری بهتر: وقتی خودمون رو بهتر بشناسیم، اصول شخصی که باعث رشدمون می شنند پیدا می کنیم. از طرفی خط قرمز هامونم می فهمیم و راحت در مقابل وسوسه ها نه می گیم. قبل از هر تصمیمی از خودمون می پرسیم چرا باید این کار رو انجام بدم؟ اگه طبق اصول شخصی مون بود، اون رو اجرا می کنیم و این طوری دیگه تصمیمات عجولانه نداریم.

هدر نرفتن سرمایه: با اطلاع از توانمندی ها و گرفتن تصمیم های خوب، شغل و رشته تحصیلی مناسبمون رو پیدا می کنیم و ازدواج موفقیت تجربه می کنیم و وقت، پول و انرژی خودمون رو هدر نمی دیم. البته جلوی ضرر رو هر موقع که بگیریم منفعته. سرهنگ ساندروز با دستور پخت مرغش به نام kfc بعد از بازنشستگی و پنجاه سالگی موفق شد پس از بارها شکست به معروفیت برسه. پس هیچ زمانی برای یافتن رسالت دیر نیست، اما چه بهتر است که زودتر برای این مهم اقدام کنیم. وقتی تکلیفمون با خودمون معلوم شد، این تاس رو به دست آوردیم.



گام سوم

بادام رسالت

بادام رسالت

انتخاب مسیر

رضایت از زندگی



بادامی که اول کتاب گفتم با خوردنش حسابتی شور و انرژی می گیریم و زندگی مون رو عوض می کنه، همون بادام رسالتته. با داشتن این بادامه که می تونیم رسالتمون رو پیدا کنیم و سرنوشتمون رو عالی رقم بزنیم. این بادام مخفف:

۱. بازدارنده ها و موانع رسالت؛
 ۲. ارزش های فردی؛
 ۳. دوست داشتنی ها و علایق؛
 ۴. استعداد و توانایی؛
 ۵. معنای زندگی و چشم انداز هست.
- بریم ببینیم قضیه این بادام چیه.





۱. بازدارنده‌ها و موانع رسالت

پنج تا ت هستند که به راحتی ما رو از مسیر رسالت و خوشبختی مون دور می‌کنه و مثل سرعت گیر عمل می‌کنه. لازمه باهم این پنج تا ت رو بشناسیم و دقت کنیم که کمتر درگیرشون بشیم.

۱. تنبلی و ناحیه امن

حال نداریم یه کم برا خودمون وقت بذاریم. می‌گیم بابا بی خیال. دنیا دو روزه. ترجیح می‌دیم تا کارهایی رو که در ظاهر بهمون حال می‌ده انجام بدیم، سرمون تو گوشی باشه یا وقتمون رو با فیلم و سریال پر کنیم و توی ناحیه امن خودمون بمونیم. در صورتی که ما قراره برای خودمون انرژی بذاریم و اولین کسی که فایده‌اش رو می‌بینه خودمونیم. پس بیاید یه تکنونی به خودمون بدیم.



من یه زمانی از اون ور پشت بوم افتادم! شیش سال پیش مسئول روابط عمومی پارک آبی مون بودم که قرار بود به زودی افتتاح بشه و از هفت صبح تا هفت شب با علاقه زیادی مشغول بودم. درست همون موقع‌ها چون انرژی ام خیلی بالا بود، به سرم زد ایده‌ای رو که مدت‌ها توی ذهنم بود



اجرا کنم: پیک دوچرخه ایران چاپار، اولین پیک دوچرخه ایران! درمورد این استارت آپ خیلی خلاصه بگم که هرکس بیزنس پلن یا برنامه کاری اش رو می خوند، خیلی کیف می کرد و راغب می شد ازش استفاده کنه.

مهرماه ۱۳۹۵ هم زمان با بازگشایی مدارس به کمک دو عزیز دیگه این پیک دوچرخه رو افتتاح کردیم. وقتی کار شروع شد، با استقبال خوبی روبه رو شد و حتی برای مواردی از ما درخواست پیک دوچرخه می شد که در ایده اولیه ما نبود. مثلاً والدین دوست داشتند بچه هاشون با دوچرخه برند مدرسه و بیان و پیک ما مثل یه سرویس، دانش آموزها رو در مسیر مدرسه تا منزل همراهی کنه. خلاصه مثل هر کار جدیدی که آروم آروم اشکالاتش مشخص می شه، مشکلات پیک دوچرخه ما هم شروع شدند. من می خواستم بهشون رسیدگی کنم، اما از اون طرف داشتیم به تاریخ افتتاحیه پارک آبی نزدیک می شدیم. حجم کار خیلی بالا رفته بود و بعضی روزا چهارده - پانزده ساعت مشغول بودم و دیگه رمقی برام نمی موند که بخوام به پیک دوچرخه برسم. به همین خاطر از اون دو عزیزی که باهم کار رو شروع کردیم، درخواست کردم که کار رو بیشتر دست بگیرند، چون بیشتر به یه نظارت نیاز داشت. اون دو نفر هم این فرصت رو نداشتند!

خودتون رو بذارید جای من؛ توی شغل پارک آبی با یه عالم آدم در ارتباط هستید و توی پیک دوچرخه هم سرتون رو شلوغ کردید. نیروهای جذب کردید؛ مردمی که می خوان از این خدمات استفاده کنند و حالا کار به مشکل برخورد. اگه شما جای من بودید چی کار می کردید؟ یعنی یه جووری شده بود که با سر می خواستم برم تو دیوار. به غلط کردن افتاده بودم که چرا من این کار پیک دوچرخه رو انجام دادم. دلم نمی خواست هیچ کسی رو بینم و کارایی ام صفر شده بود!



رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود

رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

خلاصه تصمیم گرفتیم در اون پیک دو چرخه رو که براش شیش ماه وقت گذاشته بودم، کلی مقاله خارجی خونده بودم و بومی سازی اش کرده بودم، برای مجوزش با هزار نفر هماهنگ کرده بودم و... برخلاف میلیم ببندم. این کار برام سخت بود، اما بعدش دوباره آرامش به زندگی ام برگشت.



این ماجرا کلاً برخلاف بحث تنبلی بود، اما انصافاً بیاید یه جووری زندگی کنیم که نه با تنبلی تباهش کنیم، نه با پُرکاری مثل این ماجرای من به غلط کردن بیفتیم.

سیزده‌به‌در همین امسال (۱۴۰۱) رفتیم باغ آقای گلدسته، شوهر خاله‌ام که سمت گلدسته. من همیشه خیلی علاقه دارم با بچه‌ها در ارتباط باشم و به همین خاطر، در زمان فعالیت مربیگری شنا هم، دو - سه سال تابستون‌ها آموزش پسر بچه‌های فسقلی از پنج سال تا هشت سال با من بود و خدایی اش هم خوب باهاشون کار می‌کردم. آخه با بازی بهشون شنا یاد می‌دادم.



خلاصه عصر بچه‌های فامیل کلافه شده بودند و بزرگ‌ترها لالا کرده بودند، اما من خوابم نمی‌آورد تو این محیط! گفتم: «بچه‌ها هرکی میاد وسطی، بیاد پیش من.» همه‌شون دویدند و اومدند کنار من. گفتم: «پس آروم باشید تا بریم بیرون باهم بازی کنیم.» همه رفتیم بیرون و کلی وسطی بازی کردیم. بزرگ‌ترها آروم‌آروم بیدار شدند و اومدند بیرون توی محوطه باغ. شور و نشاط بچه‌ها دیدنی بود. من به یکی - دو تا از پسر خاله‌ها گفتم بیاید با بچه‌ها وسطی بازی کنیم، اما می‌گفتند: «بی خیال بابا، حالش رو نداریم!» یا «مگه بچه‌ایم که با بچه‌ها بازی کنیم؟» خوب من هم که بیست و هفت - هشت سالم بود، مثل بچه‌ها باهاشون بازی می‌کردم و توپ رو خیلی آروم، ولی با حرکت‌های متنوع به سمتشون پرتاب می‌کردم و همه هم کلی می‌خندیدیم. اصلاً بچه‌ها یه دنیای متفاوتی دارند که اگه یه کم درکش کنیم، خیلی ازشون الگو می‌گیریم. وقتی یکی تو بازی وسطی توپ بهش می‌خورد و تعادلش رو از دست می‌داد و زمین می‌خورد، بقیه دستش رو می‌گرفتند، نازش می‌کردند و بلندش می‌کردند. یا بچه‌ها اصلاً خسته نمی‌شدند و برای بازی و هدفی که دارند، مدام تلاش می‌کنند. این روحیه‌های خاص بچه‌هاست که من علاقه دارم باهاشون در ارتباط باشم تا این رفتارها درونم تقویت بشه. جدا از این‌ها خیلی کیف هم می‌ده، اما اون عده که می‌گفتند حالش رو نداریم، همون‌هایی بودند که پایه ثابت موبایل و گیم هستند!

یکی از بزرگ‌ترها می‌گفت: «لعنت به این موبایل که بچه‌ها مون رو از مون گرفت!» حالا نظر شخصی من به این شدت نیست و می‌گم اول کارهای مهم ترمون رو انجام بدیم و بعدش بریم سراغ موبایل و حتی به اندازه هم گیم بزنیم! بعضی وقت‌ها با تنبلی کردن یه سری لذت‌های دلنشین‌تر مثل همین بازی وسطی رو از دست می‌دیم.



۲. ترس

می‌ترسیم بریم دنبال خود واقعی‌مون. از تغییر خوشمون نمیاد. می‌ترسیم شرایطمون از الانمون بدتر بشه، مسخره بشیم یا شکست بخوریم. ترس کاملاً طبیعی‌ه و به خاطر این‌ه که تابه حال کاری رو انجامش ندادیم. با انجام و تکرار هر کار جدید، ترس ما از اون ریخته می‌شه.

یادمه وقتی نه سالم بود و کلاس مقدماتی شنا رفته بودم. اول چند جلسه در قسمت کم عمق کار کردیم و شنای دوچرخه و کرال پشت رو یاد گرفتیم. جلسه آخر قرار شد بریم قسمت عمیق. مربی‌مون، آقای اکبر امیرخانی، همه بچه‌ها رو که حدود سی - چهل نفر بودیم روی سکوی کنار استخر نشوند و گفت این جلسه آزاده. شما شنای کرال پشت رو یاد گرفتید و به همه‌تون تبریک می‌گم. کلاس آموزش شنای پیشرفته در قسمت عمیق برگزار می‌شه و هرکی می‌خواد از همین الان می‌تونه بیاد بپره تو قسمت عمیق! همه‌مون جا خوردیم. دیدم هیچ کس پا نشد. یه لحظه همه جسارتم رو جمع کردم و پا شدم رفتم لبه استخر. گفتم: «آقا چی کار کنم؟» گفت: «بپر تو استخر. من می‌گیرمت!» من هم به حرف مربی ام اعتماد کردم، نفسم رو حبس کردم و پریدم توی آب.



اولین تجربه‌ام بود که تو قسمت عمیق می‌رفتم. انگار تازه دنیای زیر آب رو درک کردم و همون لحظه یه مرحله از پیشرفت رو در زندگی‌ام احساس کردم. همین‌طور که داشتم کیف می‌کردم، یه دفعه‌ای دیدم یه لوله سبزرنگ جلوی صورتم ظاهر شد. من هم دو دستی قاپیدمش. چشم باز کردم و دیدم اومدم روی آب. مربی‌ام من رو بالا کشیده بود. همین که اومدم بالا، داد زد: «خیلی باحال بود آقا. دوباره.» همین رو که گفتم، بچه‌ها یخشون آب شد و یکی‌یکی اومدند جلو پریدند تو آب. تقریباً نصف بچه‌ها ترسشون رو گذاشتند کنار، اما نصف دیگه هرچی هم بهشون گفتم بابا بیاید برید مربی اینجاست نیومدند.

الآن بیست‌وهشت سالمه و همیشه تلاش کردم در موقعیت‌های مشابه به ترسم غلبه کنم. وقتی حس کردم یه شرایط امن حدودی وجود داره، ریسک کردم و کارم رو انجام دادم و از دستاوردهام تا این لحظه کاملاً راضی هستم و واقعاً دست خدا رو خیلی جاها در زندگی همراهم احساس کردم. یکی از دوستانم که در همون جلسه ترسید بپره توی آب، الانم که دورادور جویای احوالش هستم، همچنان یه زندگی امن و بی‌حاشیه داره و مرتب در حال تعویض شغل هست تا امنیتی رو که می‌خواد به دست بیاره. در صورتی که امنیت رو خودمون با افکارمون ایجاد می‌کنیم. در زندگی واقعی هم همین‌طوره. نمی‌شه گفت فقط با داشتن شجاعت می‌تونیم در راستای رسالتمون زندگی کنیم، اما قطعاً با ترسیدن راه به جایی نمی‌بریم. یه راهکار جالب که می‌تونیم تا حد زیادی به ترس هامون غلبه کنیم، تصویرسازی ذهنیه. این تکنیک به‌نوعی شبیه مدیتیشن؛ یعنی در یه محل آروم قرار می‌گیریم، کمرمون رو صاف نگه می‌داریم، چشم‌هامون رو می‌بندیم و ابتدا چند نفس عمیق می‌کشیم و فقط به تنفسمون فکر می‌کنیم. تفاوت تصویرسازی ذهنی با مدیتیشن در اینه که بعد از چند



تنفس شروع می کنیم کاری رو که از انجامش می ترسیم با جزئیات تمام تصور کنیم که داریم خیلی خوب انجامش می دیم. مثلاً آگه از سخنرانی در کلاس درس می ترسیم، تصور کنیم روی صندلی کلاس نشستیم. استاد ما رو برای ارائه سخنرانی مون صدا می زنه و ما خیلی محکم و قاطع پا می شیم و با اعتماد به نفس قدم می زنیم و به مقابل دوستانمون می رسمیم. ارائه مون رو شروع می کنیم و خیلی راحت و روان صحبت می کنیم و می بینیم که همه چقدر از حرف های ما لذت می برند. در پایان صحبت ها همه ما رو تشویق می کنند و با خوشحالی سر جای خود میشینیم! همه این ها رو با جزئیات کامل در ذهنمون تکرار می کنیم.

برای اینکه از کاری نترسیم و خیلی راحت انجامش بدیم، باید مسیر عصبی اش در مغزمون شکل گرفته باشه. با اولین مرتبه انجام هر کاری در واقعیت، رشته عصبی باریکی در مغز انسان شکل می گیره. با هر بار تکرار اون کار، این رشته بزرگ تر و ضخیم تر می شه و ما به راحتی کارهای سخت رو به مرور راحت انجام می دیم.

با انجام تکنیک تصویرسازی ذهنی اتفاقی که می افته اینه که مغز ما فریب می خوره! یعنی فکر می کنه این موضوع در واقعیت هم اتفاق افتاده و همون ماجرای شکل گیری مسیر عصبی دوباره انجام می شه. از هر چیزی که می ترسیم (از سخنرانی گرفته تا هر چیز) با تکرار تکنیک تصویرسازی ذهنی و تصور جزئیات و اینکه ما اون کار رو به بهترین نحو ممکن انجام دادیم، با تقویت مسیر عصبی ترسمون کامل از بین می ره. اون موقع اعتماد به نفسی که حکم فرماست و باید مواظب باشیم که به اعتماد به سقف تبدیل نشه!

ما می ترسیم چون از نتیجه خبر نداریم و فکر می کنیم شکست می خوریم. به عنوان یه راهکار دیگه، با بررسی زندگی افراد موفق، دلایل



موفقیتشون رو پیدا کنیم و همچنین با نگاه کردن به آدم‌هایی که در مسیر علاقه‌شون شکست خوردن، دلایل شکستشون رو بفهمیم و عبرت بگیریم. با این الگوهای مناسب تا حد زیادی شکست خوردنمون رو به صفر می‌رسونیم، اما اگه به هر دلیلی هم شکست بخوریم، شکست خوردن بهتر از اقدام نکردن و در دل هر شکست تجربه‌هایی نهفته شده که بعداً تکرارش نمی‌کنیم.

هیچ فرد موفق نیست که شکست نخورده باشه. تصور کنید اگه ادیسون از شکست‌های مداومش خسته شده بود، شاید ما امروز هنوزم لامپ نداشتیم. یه روز یه خبرنگار جوون قبل اختراع لامپ از ادیسون پرسید: «آقای ادیسون شنیدم که برای اختراع لامپ تلاش زیادی کردید، اما موفق نشدید. چرا پس از ۹۹۹ بار شکست بازهم این کار رو ادامه می‌دید؟» می‌گن ادیسون یه لبخند ژکُند می‌زنه و با خونسردی جواب می‌ده: «عزیزم من ۹۹۹ بار شکست نخوردم. فقط ۹۹۹ روش یاد گرفتم که چه جوری لامپ ساخته نمی‌شه. فقط همین!»

پس بیایم همه باهم این حس تکامل‌گرایی که باید همه‌چیز عالی باشه تا من کارم رو انجام بدم کنار بذاریم و در مسیر علایق و ارزش‌هامون، کارهایی رو که دوست داریم انجام بدیم. دیدید وقتی از کسانی که دلشون می‌خواد هر غلطی رو انجام بدن، می‌پرسیم: «بابا چرا این کار رو می‌کنید؟» می‌گن: «بی‌خیال بابا، دنیا دو روزه!» حالا من هم به شما می‌گم دنیا فقط دو روزه، اما نه با اون فرمون بی‌خیالی که تهش چیزی گیرمون نیاد و دودستی می‌زنیم تو سر خودمون، بلکه با فرمون با خیالی که اگه دو روزه، من هم منتظر نباشم همه‌چیز مهیا باشه تا کارم رو شروع کنم. خودم شروع کنم و بقیه چیزایی رو که ضروریه اگه واقعاً نیاز بود در



ادامهٔ مسیر خودم انجامشون بدم. منتظر دستی نباشم که بیاد همه چیز رو آماده تحویل بده. منتظر لقمهٔ آماده نباشم.

اصلاً می‌خوام بهتون بگم تصور کنید همه چیز آماده به ما داده می‌شد. دیگه اون موقع چه لذتی داره؟ چیزی که برای ایجادش زحمتی نکشیدیم، چه جوری لذتش رو درک می‌کنیم؟ باد آورده رو باد می‌بره، اما چیزی رو که خودمون به دستش آوردیم، حتی نمی‌ذاریم بهش باد بخوره!

وقتی این دیدگاه رو داشته باشیم، دیگه نمی‌گیم پدر و مادرم برا من کم گذاشتند. دیگه نمی‌گیم مسئولین جامعه رسیدگی نمی‌کنند. دیگه زمین و زمان رو مقصر نمی‌دونیم و به این فکر می‌کنیم که با وجود همه شرایط نامناسب، شجاعتمون رو جمع کنیم و بریم در کمترین حد کاری رو که دوست داریم انجام بدیم و هی نتیجه بگیریم و هی بهترش کنیم!

۳. تفکر

فکر کردن کار سختی برای مغزه و به صرف انرژی بالایی نیاز داره. از طرفی مکانیسم مغر انسان طوری طراحی شده که تمایل داره برای حفظ بقای خود کمترین میزان انرژی رو مصرف کنه. به همین خاطر، افراد کمی هستند که می‌توانند عمیق فکر کنند. شناختن رسالت به فکر کردن و تحلیل کردن مداوم نیاز داره و باید صبور باشیم.

چند نفر دوروبرمون هستند که حاضرند یه کمی فکر کنند و اوضاع رو عوض کنند؟ طرز تفکر حل مسئله باعث می‌شه فرمون به کار بیفته. یعنی وقتی یه مشکلی برای یکی پیش بیاد به خودمون بگیم اگه من جاش بودم چی کار می‌کردم. حتی وقتی با مسئله‌ای روبه‌رو می‌شیم، به جای غر زدن به در و دیوار، یه نفس عمیق بکشیم و بگیم: «خُب حالا بهترین کار چیه؟» و یه کم درموردش فکر کنیم.



مغز ما دو تا نیمکره راست و چپ داره. نیمکره چپ مربوط به اطلاعات منطقی مثل فکر کردن، تحلیل، حفظ کردن، آمارها و اعداد، حقایق و... هست. ظرفیت پذیرش اطلاعات در این نیمکره خیلی محدوده و اطلاعات قبلی باید پاک بشند تا اطلاعات جدید پذیرش بشند! از نظر زمانی هم این نیمکره معمولاً سه دقیقه کار می‌کنه و اگه بیشتر ازش کار بکشیم، دچار فلج تحلیلی می‌شیم و دیگه خیلی چیزی نمی‌فهمیم. به همین خاطر بود که در کلاس‌های ریاضی، فیزیک یا عربی که فقط محتوای محض آموزش داده می‌شد، از یه جایی به بعد هنگ می‌کردیم. مشکل از ما نبود، بلکه مسئله نحوه آموزش بود که فقط نیمکره سمت چپ رو درگیر می‌کرد. اگه از یه حدی بیشتر به این نیمکره فشار بیاد، ناراحت می‌شه و می‌گه اطلاعاتت رو بردار و برو!



بعضی وقت‌ها هم فکرهای منفی سراغمون میاد. اگه نتونیم بهشون مسلط بشیم، افکار منفی ای که به ذهنمون وارد می‌شه می‌تونه به راحتی زمینهٔ افسردگی و استرس رو در انسان ایجاد کنه. واکنش‌هایی که نسبت به پیروزی، شکست و سایر اتفاقات زندگی داریم بر ذهن ما تأثیرگذاره. سعی کنیم که نسبت به خودمون مهربون‌تر باشیم، اشتباهاتمون رو ببخشیم و برای پیروزی‌ها به خودمون جایزه بدیم.

کلیهٔ رفتارهای ما توسط ذهنمون کنترل می‌شه. با داشتن رسالت، تمام الگوهای فکری مخرب و عادت‌های ناسالم آشکار و اصلاح می‌شه. طرز فکر ما آدم‌ها، مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده در سرنوشت ماست. بهتره زمان‌هایی را برای خلوت کردن با خودمون اختصاص بدیم. با خودمون تفکر کنیم که من کجا هستم؟ و چرا در این دنیا وجود دارم؟ این سؤالات به ظاهر ساده هستند، اما می‌تونند در شناخت خودِ درونی‌مون بسیار به ما کمک کنند.

۴. تبلیغات

آخ، امان از این تبلیغات! اصلاً فلسفه تبلیغات رو می‌دونید چیه؟ تبلیغات دست گذاشته روی نیمکرهٔ دوم مغز (نیمکرهٔ راست) که مربوط می‌شه به موضوعات غیرمنطقی مثل احساس، تصویر، فیلم، داستان، مثال، فعالیت، خیال‌پردازی، بینش، هنر، رنگ‌ها، موسیقی، مسخره‌بازی و کلاً هر چیزی که وجودش واجب نیست. برعکس نیمکرهٔ چپ، ظرفیت این نیمکره نامحدوده و همچنین خستگی‌ناپذیر. چون خسته نمی‌شه، می‌گیم برو دنبال کاری که بهش علاقه داری! وقتی چیزی رو انتخاب کنیم که عاشقش هستیم، کمتر خسته می‌شیم.



در اکثر تبلیغات چون نیمکره راست ما با دیدن تصاویر، صداها، رنگ‌ها و... درگیر می‌شه، پینش یکی - دو مورد منطقی مثل معایب و مزایا و چند عدد و آمار هم ذکر می‌شه و نیمکره چپ هم درگیر می‌شه و حالا مغز ما به راحتی موضوع رو می‌پذیره و تا عمق جان درکش می‌کنه. شخص سیگاری می‌دونه سیگار ضرر داره و حتی عکس ریه هم روی پاکت سیگار هر روز داره می‌بینه (یعنی نیمکره چپ) اما نیمکره راستش می‌گه: «به درک، می‌خوام حال کنم. لذت ببرم!» مهم‌ترین تصمیم‌گیری‌های زندگی مون با نیمکره راست انجام می‌شه، حتی ازدواج. اگه کسی گفت من کاملاً منطقی همسرم رو انتخاب کردم، بهش بگید داداش تو راست می‌گی، تو خدای منطقی!

پس از الآن به بعد قدرت تبلیغات رو درک کنیم. موبایل و شبکه‌های اجتماعی هم اگه هدفمند استفاده نشدن، همین اثر رو برای ما دارن. یه لحظه به یه بهونه کوچیک می‌ریم گوشی مون رو چک کنیم، اما به خاطر جذابیت تصاویر، رنگ‌ها و صداها و موبایل و شبکه‌های اجتماعی، به خودمون می‌آیم می‌بینیم چند ساعته وقتمون پای گوشی بوده. اگه بخوایم زیادی به موبایل و تبلیغات بها بدیم، چشم باز می‌کنیم و می‌بینیم عمرمون گذشته و هیچ دستاوردی نداشتیم و از زندگی مون لذت نبردیم. به جای اینکه ما زندگی مون رو هدایت کنیم، تبلیغات مختلف بوده که ما رو به جای دیگه هدایت کرده.

۵. توجه به حرف مردم

بعضی وقت‌ها خانواده، فامیل یا مشاور ما رو به سمتی هل می‌دند که خودشون اون موقعیت‌ها رو می‌خواستند. به نوعی اصرار دارن تا ما هم مثل خودشون بشیم یا به جایی برسیم که خودشون نتونستن و حسرتش رو دارن!



ما یه هویت دیگرساخته داریم و در زندگی مون باید از اون سفر کنیم تا به یه هویت خودشاخته برسیم. هویت دیگرساخته همین جور که از اسمش پیداست، هویتی که دیگران نقش پررنگ‌تری در ساختن اون برای ما داشتند. برای مثال، به ما گفتند ریاضی مون خوبه، خوشگل نیستیم یا خوش‌پوش هستیم و این‌گونه حرف‌ها به باور و تعریف ما از خودمون تبدیل شده. بنابراین، اگر از خیلی‌ها بپرسیم تو کی هستی؟ یا پیش خودشون فکر کنند که من کی هستم؟ اگه به رشد نرسیده باشیم، پاسخ‌هایی به این سؤال می‌دیم که بقیه بهمون گفتند!

این مدل رفتار به‌خاطر ذات انسان‌هاست که به دنبال تأیید اجتماعی می‌گردد. وقتی بقیه ما رو به‌خاطر نتایجمون تشویق می‌کنند، خوشحال می‌شیم و احساس می‌کنیم که در بین جمع محبوب هستیم و بقیه ما رو دوست دارند. حالا این وسط اگه من عزت‌نفس بالایی نداشته باشم و از درون احساس رضایتمندی رو پیدا نکرده باشم، به دنبال احساس دلخوشی بیرونی می‌رم که مثل مُسکِنه. پس هر کاری می‌کنم که این محبوبیت رو حفظ کنم و ببینم بقیه می‌گن چی کار کن و من هم بگم بله قربان، الساعه انجام می‌دم! چون اثرش موقتیّه تا آخر عمر مجبورم به این روال و اینکه بقیه چی می‌گن توجه کنم و با این روال درمورد نوع مُردنم هم باید ببینم بقیه می‌گن چه جوری بمیر تا دیگه راحت بشم!

با پیدا کردن رسالت از شر این حرف‌ها راحت می‌شیم و وقتی عزیزی بهمون حرفی می‌زنه و می‌گه این کار رو انجام بده، درنهایت ادب و احترام ازشون تشکر می‌کنیم و می‌گیم: «خیلی ممنونم که به فکر من هستید. حتماً پیشنهادتون رو بررسی می‌کنم.» اگه طرف خیلی پایپچ بود و اصرار



داشت که حتماً باید حرفم رو گوش کنی، خونسردی خودمون رو حفظ می‌کنیم و می‌گیم: «واقعاً ازت ممنونم که این قدر به من لطف داری. حتماً پیشنهادت رو مطابق برنامه‌ی زندگی‌ام بررسی می‌کنم و اگه مطابقت داشت، حتماً انجامش می‌دم.» کاری که می‌کنیم اینه که با هر موضوعی روبه‌رو شدیم، اگه با رسالت ما، یعنی علایق و ارزش‌های شخصی‌مون همخوانی داشت، می‌ریم دنبالش و بهش توجه می‌کنیم. در غیر این صورت خیلی راحت می‌گیم نه.



انسان به علت اینکه در خانواده و شرایط محیطی خاصی بزرگ می‌شه، افکار، تصمیم‌گیری‌ها و رفتارش تحت تأثیر آموزش‌های اون محیط شکل می‌گیره. انسان آگاه با روشن‌بینی و شناخت صحیح از رفتارهای خود، انتخاب‌هایی خردمندانه داره و خودش رو از بند تعصبات و تحمیل‌های محیطی‌رها می‌کنه و مثل یه انسان آزاد زندگی می‌کنه.



پس ما باید تلاش کنیم تا مثل این دونده از این پنج تات مانع رسیدن به رسالت بپریم و پرانرژی به مسیرمون ادامه بدیم.

۲. ارزش‌های فردی

می‌رسیم به دومین مرحله از بادام رسالت، یعنی شناخت ارزش‌ها. ارزش‌ها همون مسیرهای اصلی زندگی ما هستند که دوست داریم در اون راه حرکت و زندگی کنیم و انتخاب‌هامون رو بر اساس ارزش‌ها انجام می‌دیم. ارزش‌های آدم‌ها کاملاً شخصیه و ارزش‌های ما می‌تونه با یه نفر دیگه متفاوت باشه. همین‌طور برای ارزش‌هامون هر اسمی که دوس داریم می‌تونیم بذاریم، چون ارزش‌های ما هستند، نه ارزش‌های بقیه و قرار نیست بابتش بازخواست بشیم (ارزش‌ها منفی و مثبت ندارند). به جرئت می‌تونم بگم موفقیت یعنی زندگی کردن همراه با ارزش‌ها و انسان خوشبخت کسیه که با ارزش‌هاش زندگی می‌کنه.



به نظر من، خودِ واژهٔ ارزش‌ها مخفف ۴ کلمهٔ اولویت، رفتار، زجر و شخصیت هست. بریم بیشتر با این موارد آشنا بشیم:

۱. اولویت

اولویت اول ما در حال حاضر چیه و چه چیزی برامون اهمیت ویژه‌ای داره؟ ارزش‌ها همون اولویت‌های زندگی مونه، مثل قطب‌نما وقتی سر دوراهی تصمیم‌گیری‌های مهم قرار می‌گیریم، راه درست و مناسب ما رو بهمون نشون می‌ده؛ اولویت‌هایی مثل خانواده، سلامتی، کار و... .

وقتی بین دو کار پیک دوچرخه و پارک آبی داشتیم پرس می‌شدیم، به این فکر کردم که کدوم برام اولویت داره. فکر کردم اگه پیک دوچرخه تعطیل بشه، فقط من اذیت می‌شم، اما اگه کار پارک آبی خوب پیش نره، اون هم تو اون موقعیت افتتاحیه، خانواده‌ام اذیت می‌شند و چون خانواده‌ام برام مهم‌تر بود، دور پیک دوچرخه رو خط کشیدم. پدرم با شغل تراشکاری داشت زندگی‌اش رو خوب می‌چرخوند و درآمد عالی داشت، اما سلامت و جان مردم براش مهم‌تر از جیب خودش بود و به فکر ساخت استخر افتاد. همسر من زهرا چهار ماهه داره فشار کمتر بودن من در خانواده و فشار مالی‌ای رو که الان داریم تحمل می‌کنه به‌خاطر موفقیت من.

همه اولویت‌هایی داریم که به‌خاطرشون سختی‌های مسیر رو تحمل کنیم. اگه وسط راه خسته شدیم، کافیه برگردیم و یه نگاه به ارزش‌هامون داشته باشیم؛ به اینکه چرا این کار رو شروع کردیم. این جوری دوباره شارژ می‌شیم و سوخت جِیمون به کار می‌افته. دوباره حس خوبی که اول بار داشتیم بهمون دست می‌ده، البته اگه واقعاً تصمیمی بر اساس ارزش‌هامون گرفته باشیم. در غیر این صورت، پیشامد سختی‌ها طبیعیه تا آدم‌هایی رو که از روی هوس تصمیم گرفتند از کارشون منصرف کنه. پس یکی از انواع ارزش‌ها همون اولویت‌های ما هستند.



۲. رفتار

دقت کنیم چه کارها و رفتارهایی حس و حالمون رو خوب می‌کنه، مثل آموزش دیدن، تفریح، تولید و...

من به خاطر علایق خودم وقتی مشغول ارتباط با دیگران هستم، خیلی حالم خوبه؛ مخصوصاً اگه یه ارتباط سازنده باشه. به همین خاطر عاشق ماساژ بودم یا حتی وقتی در محیط آموزش قرار دارم، جیگرم حال میاد؛ چه در نقش یادگیرنده و چه در نقش مدرس. همین الان که مشغول نوشتن اولین کتابم هستم، نمی‌دونید چه شوق و ذوقی دارم. مخصوصاً وقتی که فهمیدم احتمال این هست که کتابم در نمایشگاه تهران منتشر بشه! تفریح و مسافرت با خانواده‌ام هم خیلی برام جذابه؛ مخصوصاً سفرهای طبیعت گردی که با ماشین خودت بری و تو جاده و موسیقی و خلاصه کلی صفا.





روز جمعه، دوازدهمین روز از عید امسال (۱۴۰۱) بود که تصمیم گرفتیم برخلاف نظر همیشگی ام دو نفری با همسرم بریم به جای دنج طبیعی که خودمون بهش می گیم چشمه خونسار که یکی از جاهای سرسبز شهرستان خوانسار اصفهان هست. فاصله مون با اونجا کمتر از دو ساعت بود. پیش خودم گفتم آدم بعضی وقت ها باید کاری رو که همه اش می گه انجام نمی دم به بار انجام بده. اصلاً ببینم چی می شه و از اون کار به ترس یا غول تا آخر عمر تو ذهنش نسازه و فرصت های دیگه رو هم به خاطر همین وضعیت از دست نده. البته این حرفم درمورد به کار مفید و به جای امن بود و اصلاً منظورم امتحان هر کاری نیست. خلاصه قبل از ظهر وسایل رو همسرم خیلی سریع آماده کرد و راهی شدیم. توی مسیر واقعاً لذت داشت و نزدیک ظهر به مقصد رسیدیم. خیلی خانواده اونجا حضور داشتن و ما هم زیر سایه یه درخت اثاث خودمون رو دونفری پهن کردیم و جاتون خالی به کباب مشتی بر بدن زدیم و به خوبی هم برگشتیم. حتی اون سفر دونفره تجربه هایی هم برامون داشت؛ مثلاً برای احتیاط به بطری آب توی صندوق داشته باشیم که اگه ماشین داغ کرد و.... خلاصه به ریسکش می ارزید.

فرصت و زمانش باشه، از بازی های گروهی هم خیلی خوشم میاد؛ مخصوصاً اگه جنب و جوش داشته باشه. اهل رقابت هم هستم به شدت و نمی تونم بدون ریسک به زندگی ادامه بدم. همیشه کمی چاشنی هیجان باید در زندگی ام وجود داشته باشه، وگرنه نمک زندگی ام کمه! این رفتار و کارهای منه و هرکدوم باید ببینیم ما چه رفتارهایی رو می پسندیم.

۳. زجر

اینجا به مهندسی معکوس هم داریم؛ یعنی ببینیم چه رفتارهایی ما رو زجر می ده؟ چه کارهایی رو خودمون یا حتی بقیه اگه انجام بدند دوست نداریم؟ با دیدن یا انجام چه کارهایی خیلی حالمون گرفته می شه؟



برعکسش می‌شه ارزش‌های ما.

من وقتی صبح دیر از خواب پاشم، خیلی حال‌م گرفته می‌شه و انگار کشتی‌هام غرق شدند! به جاش دوست داشتم صبح زود بیدار شم تا به روتین صبحگاهی‌ام برسم. پس سحرخیزی و مدیریت زمان برای من یه ارزشه.

من بعضی وقت‌ها حرفِ سفرِ جاده‌ای که می‌شه و باید خودمون با ماشین بریم، با خانمم بحث می‌کنیم. اون می‌گه بیا خودمون تنها بریم، مثل هزاران نفر دیگه که این کار رو می‌کنند، اما من در سفر جاده‌ای اصلاً این روش رو نمی‌پسندم. فکر می‌کنم اگه ماشین خراب شد، اگه با نفرات بیشتر باشیم به هم کمک می‌دیم یا اگه کسی قصد مزاحمت داشت، وجود تعداد بیشتر بهتره و از این جور فکرها. پس ایمنی داشتن هم یکی دیگه از ارزش‌های شخصی منه.

من وقتی می‌بینم یکی سیگار می‌کشه، خودم خوشم نمیاد این کار رو بکنم، چون سلامتی‌ام برام مهمه. درمورد این یه تیکه یه توضیح بدم: ما کاری به این نداریم که چرا بقیه دارند سیگار می‌کشند و قرار نیست جانماز کسی رو آب بکشیم. فقط داریم درمورد خودمون صحبت می‌کنیم و از این صحنه‌ها به عنوان تقلب، برای شناخت بهتر درون خودمون راهنما می‌گیریم. مثلاً من وقتی می‌بینم یکی خیلی چاقه واقعاً دوست ندارم. پس تلاش می‌کنم همیشه ورزش کنم و حتی همین الان که وقت ورزش ندارم، خوراکم رو کنترل کنم.

با تصور موقعیت‌هایی که دوست نداریم یا کارهایی که می‌بینیم بقیه انجام می‌دند و ما خوشمون نمیاد و پرسیدن دلیلش از خودمون، می‌تونیم به ارزش‌هامون پی ببریم.



۴. شخصیت

یعنی چه شخصیت و چه مدل آدمی دوست داریم باشیم؟ چه ویژگی‌ها یا اخلاق‌هایی داشته باشیم؟

مثلاً من می‌خواهم صبور باشم، خلاق یا یه آدم برنامه‌ریز. دوست دارم ذهن آگاه باشم و در لحظه فقط یه کار رو انجام بدم و به یه چیز فکر کنم. دوست دارم بشه رو حرفم حساب کرد و خوش قول باشم. دوست دارم با خانواده‌ام حسابی خوش بگذرونم و خون گرم و صمیمی باشم. از بحث کردن با بقیه اصلاً خوشم نیاد و اگه کسی مدتش بحث کردنی باشه، ازش فاصله می‌گیرم. دوست دارم دوست‌های کمی داشته باشم، اما خیلی صمیمی و باصفا باشند. می‌خواهم یه ارتباط گرم با هنر جوهام و استادانم داشته باشم. یه آدم خاکی و کسی که خودش رو نگیره و مغرور نباشه. من دوست دارم این مدلی باشم.



شما چگونه؟ شما چه ارزش‌هایی تو زندگی‌تون دارید؟ دوس دارید در چه مسیری حرکت کنید؟ چی‌ها براتون اولویت داره؟ دوست دارید چه جور آدمی باشید و چه تغییراتی تو زندگی‌تون ایجاد کنید؟ با دیدن یا انجام چه کارهایی حالتون بد میشه؟ این موارد می‌شنند ارزش‌های شخصی‌ما. جلوتر هم تمرین‌هایی داریم که باید بهشون کامل و مرحله به مرحله جواب بدیم.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۳. دوست‌داشتنی‌ها و علایق

علاقه‌یه حس قلبیه که همه‌ما بارها تجربه‌اش کردیم. زمانی که به‌یه کاری علاقه پیدا می‌کنیم، دیگه گذر زمان رو متوجه نمی‌شیم. هر زمان ممکنه کارمون رو شروع کنیم. شاید ساعت سه نیمه‌شب با ایده‌ای از خواب بیدار بشیم و همون لحظه شروع به ادامه کار کنیم. پس علاقه یک میل و کشش شدید قلبیه که نیروی زیادی برای انجام کارها به ما می‌ده. یادتونه می‌گفتم با ماساژ گذر زمان رو نمی‌فهمیدم؟ خُب فیثاغورث نیست که، بهش علاقه داشتم!



با انجام چه کاری گذر زمان را متوجه نمی‌شیم و دائم به ساعت نگاه نمی‌کنیم؟ مثلاً من به نوشتن علاقه زیادی دارم و وقتی می‌نویسم، اصلاً نمی‌فهمم ساعت کی می‌گذره. دوستان شما چطور؟



پنج نفر که دوست دارید همین الآن در کنار اون‌ها باشید چه کسانی هستند؟ این افراد بیشتر هنرمندند؟ فیزیکدان؟ ورزشکار؟ یا ...؟ من دوست دارم کنار بهترین استادان آموزش مهارت‌های زندگی، یوگا و تمرکز، ورزشی و ایروبیکی و پرانرژی باشم. شما چطور؟ حتی اسم استاد رو هم بگید.



اگر ثروت زیادی داشتید، باهاش چی کار می‌کردید؟ من سفرهای داخلی و خارجی می‌رفتم تا از اونجا چیزهای جدیدی یاد بگیرم و پیام برای مردم منطقه خودم اجرا کنم. شما چطور؟



اگه بابت همه شغل‌های دنیا، حقوق ثابتی دریافت می‌کردید، کدوم شغل رو انتخاب می‌کردید؟ تازه الآن نمونه‌ای هست که می‌تونیم علایقمون رو به هم ربط بدیم؛ مثلاً من هم آموزش علاقه دارم و هم به سفر. پس تلاش می‌کنم تا در آینده تورهای آموزشی برگزار کنم. شما چطور؟





ما علاقه داریم، اما به قدری مخفی‌اش کردیم که باورمون شده علاقه‌ای نداریم. سعی کنیم به احساسات، سرگرمی‌ها و هر چیزی که توجه ما رو به خودش جلب می‌کنه دقت کنیم. ببینیم در چه محیطی شادیم. کجا خلاقیت داریم و پر جنب و جوشیم. چه فضایی برامون مثل تفریحه. با انجام چه کاری حس آرامش دریافت می‌کنیم. مردم ترجیح می‌دند شغلی داشته باشند که بیشتر بهش علاقه دارند. هرچه ما از علایق خودمون بیشتر آگاهی داشته باشیم، بهتر می‌تونیم مسیر زندگی دلخواه‌مون رو مشخص کنیم و به موفقیت‌های شغلی و خانوادگی دست پیدا کنیم.



۴. استعداد و توانایی

یه خانواده‌ای که دوقلو دارند، هم‌زمان اسم هر دو تا بچه رو برای کلاس کامپیوتر و شنا می‌نویسند. پس از پایان آموزش، اولی شنا رو خوب یاد گرفته، اما قل دوم نه. برعکس قل دوم کامپیوتر رو خوب یاد گرفته و اولی هنوز جای کار داره. هرکس استعدادهای خودشو داره. استعداد یعنی کاری که ما می‌تونیم در مدت زمان کم و با انرژی کم نسبت به سایر کارها یاد بگیریم. استعدادها به صورت بالقوه در ذات و درون ما هستند و باید اون‌ها رو بالفعل کنیم. ما باید استعدادها‌مون رو شکوفا کنیم و به توانمندی تبدیل کنیم. استعداد یه دنیایی برای خودش داره و باید کلی درموردش مطالعه کرد.



ببینیم چه چیزی روزودتر یاد می‌گیریم. استعداد انواع مختلفی داره مثل کار با ابزار، اعداد، کار با انگشت، تجسم فضایی، زبان، طراحی آموزشی و... وقتی جنس استعدادمون رو بفهمیم، در کارهای مختلف می‌تونیم ازش استفاده کنیم؛ مثلاً کسی که کار با دستگاه و ابزارش خوب باشه هم می‌تونه آرایشگر خوبی باشه و هم مکانیک خوبی. من هم خوب می‌تونم با دست‌هام کار کنم! به همین خاطر توی ورزش شنا خوب خودم رو جلو می‌کشیدم و مثل پارو ازش استفاده می‌کردم یا وقتی ماساژ کار می‌کردم، خیلی راحت احساساتم رو با دستم به نمایش می‌داشتم.

چند تا سرخ که بهمون کمک می‌کنه راحت‌تر استعدادهامون رو پیدا کنیم: چه کارهایی که ما می‌تونیم عالی و درعین حال راحت انجام بدیم؟ مثلاً من می‌تونم راحت آواز بخونم و اون رو یاد بگیرم. دوستان شما چطور؟



فکر می‌کنیم چه استعداد دست‌نخورده‌ای داریم؟ شاید اگه من به حوزه هنرهای رزمی یا مسابقات رالی و یا حتی ورزش پارکور وارد می‌شدم، استعداد زیادی داشتم. دوستان شما چطور؟



کدوم فعالیت‌ها هستند که به ما شور، انرژی، حس خوب زندگی و اشتیاق می‌دند؟ من وقتی در مقابل یک جمع خوب سخنرانی می‌کنم، یه حس «من می‌تونم» توپی بهم دست می‌ده. دوستان شما چطور؟





خُب پس ما یا استعداد یه کاری رو داریم و باید اون رو کشف و شکوفاش کنیم، یا به یه کاری علاقه داریم و با تمرین و تکرار اون توانمندی رو ایجاد می‌کنیم. البته یه نکته رو درمورد استعدادها و علایقمون بگم که الزاماً همه برنامه‌ها خوشایند ما نیستند و ممکنه بخشی از کارها رو دوست نداشته باشیم، اما چون رسالتی داریم که خودمون بر اساس ارزش‌های شخصی‌مون انتخابش کردیم، سختی‌های مسیرش رو هم تحمل می‌کنیم و اتفاقاً برامون دلنشین می‌شه.



۵. معنای زندگی و چشم‌انداز



و اما آخرین قسمت این بادام، معنا و چشم‌انداز زندگی مون هست. با خودمون فکر می‌کنیم آخرش می‌خوایم به چی برسیم. برای اینکه مطمئن بشیم رسالتی که انتخاب کردیم واقعاً همونیه که می‌خواستیم یا نه، برای اینکه بعداً پشیمون نشیم، این قسمت خیلی کمک می‌کنه. تصور کنیم هر علاقه و استعدادی داریم، به ته تهش رسیدیم. ببینیم اون ته برامون جذاب هست یا نه. اگه بود یعنی درست انتخاب کردیم. اگه نه، باید فرمون رو عوض کنیم.

حالا می‌فهمید چرا از ماساژ اومدم بیرون؟ قطعاً تصمیم درستی داشتم که حدود هشت سال تو این حوزه کار کردم و تونستم به دغدغه درونی‌ام برای کمک به سلامت آدم‌ها پاسخ بدم و خودم رو آرام کنم، اما وقتی سفره دل افراد وسط ماساژ برام باز می‌شد و می‌دیدم آدم‌ها درگیر چه مشکلاتی شدند که می‌شد با یه سری اصول ساده جلوش رو گرفت، دوباره دچار دغدغه و سؤال جدیدی شدم که چطور بتونم به ذهن آدم‌ها کمک کنم که وقتی طوفان مشکلات زندگی شروع می‌شه، خودمون رو بهتر مدیریت کنیم. اون موقع ماساژ دیگه مثل قبل برام جذابیت نداشت و انگار به یه سقف رسیده بودم! به همین خاطر، ماساژ رو سیستم‌سازی و برون‌سپاری کردم و رفتم دنبال اینکه اول ذهن خودم رو با یادگرفتن این تکنیک‌ها آرام کنم تا بعدش بتونم این آرامش رو به بقیه هم هدیه بدم.

از ماساژ ممنونم که من رو هدایت کرد تا اینجا باشم، چون وقتی پایان این مسیر رو تصور می‌کنم، فوق‌العاده برام جذابه که چقدر کیفیت زندگی آدم‌ها بالاتر رفته و چقدر تنش‌ها کمتر شده. چقدر آدم‌ها مستقل‌تر شدند و بدون نیاز به هیچ آقا بالاسری خودشون دارن با مسئولیت‌پذیری کامل



زندگی می‌کنند و هیچ‌کسی رو مقصر شرایط نمی‌دونند و با برنامه‌ریزی همیشه یه گام در زندگی شون از مشکلات جلوتر هستند.

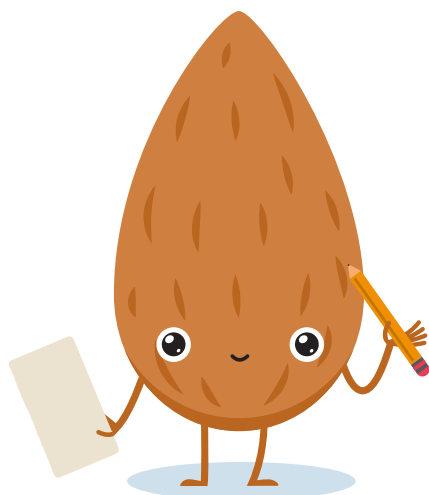
تصور کنید چقدر دنیا این جوری قشنگ‌تر می‌شه که ما یاد بگیریم زندگی همه‌اش کار نیست. هم به اندازه کار کنیم و هم به اندازه برای خانواده مون وقت بذاریم. جوری باشه که آخر کار نگیم کاش یه کم برای خانوادم بیشتر وقت گذاشته بودم یا برعکسش که کاش یه کم رفته بودم دنبال رؤیاهام؛ یه قسمتی که همین الان که اولین کتابمه واضح و شفاف می‌خوام درموردش بگم: وقتی از رؤیا و علایق حرف می‌زنم، اصلاً منظورم این نیست که همه باید برند کارآفرین بشند! اصلاً و ابداً. اگه قرار بود همه ما رئیس بشیم، پس کی کارها رو انجام می‌ده؟

نظریه سیستم‌ها رو که یادتون میاد؟ یه جامعه به همه‌چیز و همه‌کس نیاز داره. پس اگه جایی دیدید خیلی روی کارآفرین شدن مانور می‌دند که اگه کار شخصی خودمون رو نداشته باشیم، برده بقیه هستیم و این جور حرف‌های مزخرف، سریع از اون محل فاصله بگیرید! این جور حرف‌ها فقط برای کلاهبرداری هست و فقط احساسات کارمندها رو بدتر می‌کنه. آدم وقتی رسالتش رو پیدا می‌کنه، در همه جوانب می‌فهمه چه زندگی‌ای رو دوست داره، حتی درزمینه شغلی. می‌خوام بهتون بگم یه کارمند و کارگر، لذتی از زندگی رو می‌تونه داشته باشه که هزار تا کارفرما نداشتند! یه آدم کارگر می‌تونه زندگی‌اش رو جوری تنظیم کنه که آرامش هم داشته باشه. البته حرف‌هام به این معنی هم نبود که کارفرماها آدم‌های بدی هستند. نه. نظریه سیستم‌ها دوباره یادمون بیاد که می‌گه جامعه به همه کسی نیاز داره. اتفاقاً کارآفرین‌هایی هم باید باشند که برای دیگران شرایط شغلی ایجاد کنند. پس باید بفهمیم کدوم شرایط مناسب شخصیت ماست



و با فکر کردن به چشم انداز زندگی ببینیم آخرش برامون چی جذابه و دوست داریم به کجا برسیم.

الآن دیگه جعبه ابزارمون کامله و با همه بخش های این بادام آشنا شدیم. فصل بعد می ریم به سراغ تمرین ها. پس چند دقیقه ای به ذهنتون استراحت بدید، دمنوش یا نوشیدنی دلچسبی میل کنید و با تمرکز کامل بیاید به سراغ ادامه ماجرا.



گام چهارم

خودت رو برای تمرین ها
گرم کن!



بادام رسالت

تمرینات

انتخاب مسیر

رضایت از زندگی



در گام بعدی به سری سؤالات کلیدی برای پیدا کردن رسالت زندگی مون داریم، اما اینجا می خوام اتمام حجت کنم. حرف از ساختن یه سرنوشت لذتبخش هست. پس از حالا به بعد شش دانگ حواستون اینجا باشه،



چون کارمون جدی می‌شه و از داستان‌های من فعلاً خبری نیست. تا اینجا از سرگذشتم گفتم تا باهم ارتباط بهتری بگیریم و ببینیم که اگه بخوایم، می‌شه روی دریای طوفانی زندگی هم موج سواری کنیم، اما مخاطب اصلی این کتاب شما هستید؛ شمایي که دارید این کتاب رو می‌خونید. از این گام به بعد سر کلاف رو می‌دم به شما و حالا خودتون باید نخ‌ها رو پیچید! خود شما باید ریسمان روزهای عمرتون رو اون جور که دوست دارید دور کلاف زندگی تون پیچید!



۱. مسئولیت‌پذیری و رسالت مکمل هم هستند

سرنوشت فقط با پی بردن به رسالت زندگی ساخته نمی‌شه، بلکه باید مسئولیت‌پذیری هم داشته باشیم. ویکتور فرانکل در کتاب انسان در جست‌وجوی معنا می‌گه: همین‌طور که الان در ساحل شرقی مشغول



ساخت مجسمهٔ بزرگ آزادی هستیم، امیدوارم در ساحل غربی مجسمهٔ مسئولیت‌پذیری رو هم بنا کنیم.

بله دوستان، پیدا کردن رسالت به‌تنهایی کافی نیست. ما با این تمرین‌ها در نهایت رسالتمون رو پیدا می‌کنیم. یک نفر با دو - سه ساعت وقت گذاشتن، یکی دیگه با دو - سه ماه فکر کردن، اما مسئلهٔ مهم‌تر پذیرفتن مسئولیت زندگی مون هست. هیچ‌کسی یه شبه ره صدساله رو نرفته و اگه هم برای یکی استثنائاً این‌طور شد، بادآورده رو باد می‌بره. می‌خوایم منطقی پیش بریم و یه راهکاری بدیم که به درد همه بخوره، نه اینکه بگیم فلانی رو ببین چه زندگی توپی داره. خارجی‌ها همه‌شون عشق و حال می‌کنند و خر من از کرگی دم نداشت.

بذارید خیالتون رو راحت کنم. آدم‌ها هرچقدر مسئولیت‌پذیرتر باشند، به موفقیت‌های بزرگ‌تری دست پیدا می‌کنند. هرچیزی بهایی داره و اگه خواهان یه زندگی بر وفق مراد هستیم، باید بهاش رو پرداخت کنیم و دشواری‌هایی رو که در مسیر هست بپذیریم. همین الان می‌گم قطعاً حرکت در مسیر رسالت زندگی مسیر آسونی نیست، مخصوصاً اولش، اما خدا خودش یه کد تقلب برامون فرستاده: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» قطعاً بعد از هر سختی آسانی خواهد بود. پس سختی ابتدای مسیر در پاسخ‌گویی به این تمرین‌ها و زندگی بر اساس رسالتمون رو بپذیریم تا بعدش به آرامش قلبی برسیم. باید مرد باشیم تا پای رسالتمان بایستیم و مسئولیتش رو بپذیریم!



۲. نکات مهم در مورد پاسخ‌گویی به سؤالات

- حتماً با خودمون صادق و روراست باشیم: کسی قرار نیست این نوشته‌ها رو بخونه و نمی‌شه یه زندگی موفق رو با دروغ ساخت. تو آینه به خودمون نگاه کنیم و بگیریم رسالتم رو راست‌راستکی می‌نویسیم. همونی که هستیم. پس خودمون رو هرچی که هستیم، روی کاغذ بیاریم.

- جواب‌های ما هرچی دقیق‌تر و با جزئیات باشه بهتره: اصلاً دنبال کلی‌گویی نیستیم. کوچک‌ترین احساساتی که داریم هم بنویسیم، چون قراره آخرش از اینا استفاده کنیم و در مورد رسالتمون به نتیجه برسیم.

- ممکنه مسخره‌مون کنند: همه تو این فازها نیستند و حین طی کردن این فرایند احتمال مسخره‌شدنمون زیاده، اما باید بهاشو پرداخت کنیم. به قول گاندی: «اول شما رو نادیده می‌گیرند، بعد به شما می‌خندند، بعد با شما می‌جنگند، سپس شما پیروز خواهید شد!»

اولاً به بقیه نیاز نیست بگیریم که من دارم رسالتم رو پیدا می‌کنم. اون‌ها خودشون بعداً متوجه تغییراتمون می‌شند، اما در مورد خانواده ممکنه به ما بگند: «چیزی شده؟» یا «این مسخره‌بازی‌ها چیه؟» زنگ باشیم و



بگیم دارم تغییراتی توی زندگی ایجاد می کنم تا در آینده موفق تر باشیم. خلاصه و سربسته توضیح بدیم و بگیم: «شما فقط صبور باشید و نتیجه رو ببینید.» بعد از گذر مدتی که خودمون واقعاً تغییرات رو احساس کردیم اون ها پرسیدند: «بابا مگه تو چی کار کردی؟» این کتاب رو به خانواده بدیم بخوند و به دوستان بگیم تهیه اش کنند. خلاصه وقتی اول بار مسخره مون می کنند ، خونسردی مون رو حفظ کنیم و رفتار نامناسبی نداشته باشیم. آدم با رسالت دیگه یه کم هوشمندانه هم عمل می کنه.

- یک بار پوست از سر آدم کنده می شه، اما تکلیفمون با خودمون معلوم می شه.

- این تمرین ها هرکدوم روی یک یا چندتا از بخش های بادام (ارزش ها، دوست داشته ها و علایق، استعداد و توانمندی و معنای زندگی) تمرکز دارند.

- بعضی از سؤالات ممکنه به هم نزدیک باشه، اما اشکالی نداره به همه شون جواب بدیم.

- ممکنه اولین بار پاسخ دادن به این سؤالات مقداری سخت باشه: نتیجه گرفتن ممکنه بین ۲۴ ساعت تا چند ماه باشه. پس عجله نکنیم و درمورد این سؤالات در زندگی روزمره فکر کنیم و هر موقع پاسخ رو پیدا کردیم بنویسیم.

- در پاسخ به این سؤال ها چیزی بنویسیم که هم عقلمون بخواد و هم دلمون.

۳. سؤالات کلیدی

بسم الله رو بگید، دل به کار بدید و با تمام وجود به این سؤال ها جواب بدید. داریم آش زندگی خودمون رو می پزیم. حواسمون رو جمع کنیم شور



یا بی نمک نشه. بزنیید بریم.

۱. چه نقش‌هایی توی زندگی داریم؟

رسالت بدون داشتن نقش بی معنیه. همه ما در جامعه نقش‌های مختلفی داریم؛ شغل مشخصی داریم و عضوی از خانواده هستیم به عنوان فرزند، همسر یا پدر و مادر. دوستانی داریم و عضوی از جامعه هستیم. بنویسید مهم‌ترین نقش‌های ما چیه و چرا آدم‌ها به ما مراجعه می‌کنند؟ به چه دلیلی از بقیه سرتریم و بقیه چرا سراغ ما میان؟ ما چطوری به اون‌ها کمک می‌کنیم؟ الان بیشتر دنبال پیدا کردن توانمندی‌ها و

ردیف	گروه‌های من	نقش من در گروه؟	چرا به من مراجعه می‌شود؟	چه افرادی برای کمک گرفتن به من مراجعه می‌کنند؟	من به اون‌ها چه کمکی می‌تونم کنم؟
۱	خانواده	شوهر	چون تجربیات خوبی دارم.	همسر	کمک در تصمیم‌گیری
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					



نقش‌های ما فقط درمورد ارتباط با آدم‌ها نیست و می‌تونه کسب تجربه‌ای خوشایند حاصل از آشنا شدن با کسی یا چیزی باشه؛ می‌تونیم در نقش یه کارمند یا مدیر باشیم، در نقش یه انسان طبیعت دوست یا اهل ورزش، در نقش فرد معتقد به یه فرهنگ و مذهب، در نقش کمک‌کردن به بقیه و... خودمون رو در نقش‌های مختلف زندگی قرار بدیم تا بفهمیم چه توانایی‌ها و استعدادهایی داریم. می‌تونیم یه سفر بریم که نیاز باشه خودمون تو سفر دست به کار بشیم و همه‌چیز برامون توسط دیگران آماده نباشه. مثلاً اگه مجرد هستیم با تورها یا چند تا دوست مطمئن یه سفر طبیعت‌گردی بریم یا اگه متأهلیم، با یکی - دو تا خانواده مطمئن یه سفر یکی - دویزه با تور یا ماشین خودمون بریم. یه کم خودمون رو به چالش بکشیم تا توانایی‌های بالقوه‌مون بالفعل بشند. همه از شرایط سخت ناله می‌کنند، اما همین شرایط سخت هست که باعث شکوفایی استعدادهامون می‌شه و بهترین خاطرات ما رو شکل می‌دند؛ خاطراتی که همه‌مون در نوع خودمون داریم، مخصوصاً خاطرات سربازی شازده پسرها و قهرمان بازی‌هایی که درآوردند. من هم چند خاطره‌ای از سربازی‌ام دارم، اما اینجا بحث جدیه!



۲. پنج نفر از اثرگذارترین افراد زندگی مون

پنج نفر از بهترین و بدترین افراد اثرگذار در زندگی ام چه کسانی بودند؟
منظور مون اثراتیه که در درازمدت گذاشتند، نه آثار موقت. خوب یا بد هم فقط از دید خودمونه.

ردیف	بهترین افراد		بدترین افراد	
	نام	تأثیر	نام	تأثیر
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				



بعد از اینکه جدول رو تکمیل کردیم، فکر کنیم اگه بقیه دارند این جدول رو پر می کنند، ما دوست داریم کدوم سمت ترازو باشیم؟ جزو بهترین ها یا بدترین ها؟ دوست داریم روی بقیه اثر مثبت بذاریم یا با دید منفی ازمون یاد کنند؟ آیا به رفتار خودمون آگاهی داریم؟ حواسمون هست چطور به بقیه آسیب نزنینم؟

۳. ۲۵ کار مهم قبل مرگ

تصور کنیم فقط سه ماه دیگه زنده ایم و یه فرصت خیلی محدود داریم. چه کارهایی رو دوست داریم انجام بدیم که حسرتش رو نخوریم؟ مهم نیست این کارها چقدر ضروری یا مهم باشه. فقط کافیه کاری باشه که علاقه داریم و دوست داریم قبل مرگمون تجربه اش کنیم؛ مثلاً رفتن به یه کشور خارجی برای سیاحت یا زیارت و... .

ردیف	لیست کارهایی که قبل مرگ دوست دارم انجام بدم
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	
۱۱	



۴. با صد میلیارد چه کار می‌کنیم؟

فرض کنیم این پول رو توی قرعه‌کشی بانک برنده شدیم و الآن تو حسابمونه. دیگه دغدغه مالی نداریم. حالا باهاش چی کار می‌کنیم؟ برای زندگی خودمون، خانواده، دوستان و جامعه چه کاری می‌کردیم؟ زندگی‌مون چه تغییری می‌کرد؟

(۱)

(۲)

(۳)

(۴)

(۵)



آیا واقعاً به ثروتمند شدن علاقه‌مند هستید یا عمیقاً از بی‌پولی می‌ترسید؟ تلاش شما در زندگی برای کدام یکی از حالت‌هاست؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۵. دوست داریم بیست سال دیگه کجا باشیم؟

تصور کنید یک کارگردان حرفه‌ای هستید و این فرصت را دارید که یک روز از زندگی خود در بیست سال آینده رو از زمان بیداری تا خواب شب به تصویر بکشید. بهترین فیلمنامه‌ای رو که دوست دارید زندگی ایدئالتون باشه بنویسید. تصور کنید در بهترین شرایط هستید. دوست دارید کجا باشید و اطرافیانتون کیا باشند؟ مشغول چه کاری باشید؟ الآن تصور کنید بیست سال بعد دوست دارید کجا باشید؟ چون بیست سال دیگه ممکنه رسالتتون عوض شده باشه.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

۶. چه آرزوهایی داشتیم

روی خیلی از آرزوهایمون رو خاک گرفته. یه دستمال به روحمون بکشیم. چشممون رو ببندیم و یه نفس عمیق بکشیم و بریم به دنیای آرزوهایمون. الآن و قبلاً چه آرزوهایی داشتیم؟ ممکنه هیجانمون بره بالا، اما طبیعیه.



چه آرزوهای واقعی‌ای در حوزه کسب‌وکار و حوزه فردی، برای جامعه و برای دنیا داشتیم؟ حتی فکر کنیم عقده‌ها و نداشته‌هایمون چی بوده.

تصور کنیم یک چوب جادویی داریم که بعد از تکون‌دادنش هیچ مشکلی دیگه نداریم. همه تأییدمون می‌کنند و قرار نیست به کسی پاسخ بدیم و بازخواستی در کار نیست. حالا دلمون می‌خواد چی کار کنیم؟ چه رفتارهایی داریم؟

من آرزو دارم که...

.....

.....

.....

.....

در ارتباط با سلامت و رشد فردی چه برنامه مشخص و روتینی دوست داریم داشته باشیم؟ دوست داریم چه تغییری رو در زندگی روزمره خودمون ایجاد کنیم؟ دوست داریم با بدنمون چطور رفتار کنیم؟ در ارتباط با تفریح چه نوع سرگرمی رو دوست داریم در اوقات فراغت انجام بدیم؟ چه فعالیت‌هایی رو دوست داریم شروع کنیم؟ چه فعالیت‌هایی رو دوست داریم در زندگی دوباره از سر بگیریم؟

من آرزو دارم که...

.....

.....

.....

.....

انجام چه کارهایی برامون ارزشمند یا دوست داریم چه کارهایی رو خلق کنیم؟ فکر کنیم به چه شغلی علاقه داریم و چرا درس می‌تونیم مفید باشیم. چه شغلی هست که براش حاضریم بها پرداخت کنیم؟

من آرزو دارم که شغل من ...

.....

.....

.....

من آرزو دارم که جامعه‌ام و دنیا ...

.....

.....

.....

۷. جشن تولد هشتادسالگی

با فرض اینکه در تولد هشتادسالگی خود هستید، به این سؤالات پاسخ دهید.

حیف که زمان زیادی رو صرف نگرانی برای این موارد کردم. اعتراف کنیم در کجای زندگی مون بازنده بودیم.

حیف که زمان کمی رو برای این موارد گذاشتم. کاش زمان بیشتری رو به اون اختصاص می‌دادم.





اگه به گذشته برگردم، این تغییرات رو در زندگی خودم ایجاد می‌کنم؟

.....

.....

.....

دوست دارم چه دستاوردی در زندگی ام داشته باشم و چه میراثی
برای بقیه به جا بذارم؟

.....

.....

.....

دوست دارم چه داستان جذابی از زندگی خودم برای آیندگان تعریف کنم؟

.....

.....

.....

با فرض بر اینکه در همون هشتادسالگی فوت بشم، دوست دارم در
مراسم ترحیم من، اطرافیان نزدیک درمورد ویژگی‌های رفتاری من
چی بگند؟ بگند چه کسی بود و چی کار می‌کرد؟

.....

.....

.....



۸. انتخاب ارزش‌ها

ما اینجا به گلچینی از لیست ارزش‌ها داریم. لیست کامل ارزش‌ها خیلی زیاده، حتی بیش از چندصد تا. یک بار دیگه تعریف ارزش‌ها در قسمت بادام رسالت رو بخونیم و اگه ارزش‌های شخصی داریم که در این لیست نیست، بهش اضافه کنیم. ارزش‌ها رو به سه گروه خیلی مهم، مهم و نه‌چندان مهم تقسیم می‌کنیم. قراره از بین این ارزش‌ها انتخاب و اولویت‌بندی کنیم. فقط دقت کنیم ارزش‌های خودمون رو انتخاب کنیم، نه ارزش‌های بقیه رو. نقاب‌ها رو برداریم. انتخاب در این زمینه قطعاً آسون نیست، چراکه اکثر این ارزش‌ها حداقل تا حدی برای ما مهمه. علاوه بر این، یکی دیگه از دلایل سخت بودن انتخاب، فکرکردن درمورد انتخاب اولویت‌هاست. لطفاً بر اساس احساسات واقعی خود و نه بر مبنای چیزی که فکر می‌کنید درسته و باید در زندگی مون وجود داشته باشه انتخاب کنید.

برای تعیین اولویت موارد ذکرشده، تصور کنیم مجبوریم این ارزش‌ها یا ویژگی‌های شخصیتی رو ترک کنیم یا عملی خلاف اون‌ها انجام بدیم. در برخی موارد بهتره دو مورد رو هم‌زمان با همدیگه مقایسه کنیم. این طوری درجه اهمیت و اولویت یکی بر دیگری رو می‌فهمیم.

می‌تونیم قبل از شروع، روی ارزش‌های نه‌چندان مهم یه خط نازک بکشیم.



لیست ارزش‌ها

صداقت، بی‌ریا، صمیمیت و خونگرمی، مهربانی، خوش اخلاق، صلح‌جو، عشق، پایبندی، نظم، ترتیب، خوش‌قول، مرتب بودن، ادب و احترام، رعایت سلامتی و بهداشت خود و دیگران، مسئولیت‌پذیری، دلسوزی، مراقبت و نگهداری از خود و دیگران و محیط‌زیست، حمایت‌گری، دوست‌داشتن خود و دیگران، شجاع و قوی، انصاف و عدالت، رعایت حقوق خود و دیگران، بخشیدن خود و دیگران، توجه به ایمنی و امنیت خود و دیگران، مورد اعتماد بودن و اعتماد کردن به افراد، امانت‌داری، فرمانبرداری، دانایی، توانایی تشخیص خوب و بد، خودکنترلی، هوشیاری، اعتبار، عملکرد مناسب، مفید و مؤثر بودن، کوشا، امنیت اقتصادی، قناعت، مصرف بهینه، کنترل بحران، حفظ آرامش، ماجراجویی، هیجان، تشویق، تفریح و شادی، سرگرمی، ابراز احساسات، شوخ‌طبعی، دوستی، قدرشناسی، سپاسگزاری، لذت‌طلبی و به دنبال تجربه شرایط لذت‌بخش بودن برای خود و دیگران، تجربه چالش جدید، روبه‌رویی با ترس‌ها، رقابت‌پذیر، کمک کردن به دیگران، بخشش، تناسب اندام، قدرت، قهرمانی، زیبایی، معنویت، تخیل، رؤیاپردازی، وطن‌پرستی، عرق ملی، ثروت، موفقیت، شهرت، شایستگی، مقام و منزلت، الگو گرفتن خوبی‌ها، پذیرفتن خود و دیگران و جهان، اعتماد به نفس، ایمان و امید داشتن، برنامه‌ریزی روزانه، بودجه‌بندی، در لحظه زندگی کردن، اولویت‌بندی، قاطعیت، اصالت، تمرکز و ارتباط، خلاقیت، کنجکاوی، انعطاف‌پذیری، آزادی و استقلال، ذهن آگاهی و تعادل فکری، روشن‌فکری، ایده‌پردازی، تصویرسازی ذهنی، تحقیق، مهارت و آموزش، یادگیری و ارتقا، پشتکار و صبور، استقامت، ریسک‌پذیری، کار تیمی، توسعه فردی، نوآوری، نتیجه‌گرا، گزارش‌گیرنده و تحلیل‌کننده، بهبود جامعه، ساختن سیستم، اضافه کردن به دنیا و ...

در اولین مرحله بیست تا از ارزش‌های خیلی مهم رو انتخاب می‌کنیم:

بیست ارزش مهم من در زندگی				
۱.	۵.	۹.	۱۳.	۱۷.
۲.	۶.	۱۰.	۱۴.	۱۸.
۳.	۷.	۱۱.	۱۵.	۱۹.
۴.	۸.	۱۲.	۱۶.	۲۰.

الآن باید ده تاش رو کنار بذاریم و ده تایی رو که اهمیت بیشتری دارند انتخاب کنیم:

ده ارزش مهم‌تر در زندگی من				
۱.	۳.	۵.	۷.	۹.
۲.	۴.	۶.	۸.	۱۰.

مرحله آخر در نهایت پنج تاش رو انتخاب می‌کنیم. باقی‌مونده‌ها خیلی مهم هستند. این ارزش‌ها همون چیستی و چرایی ما هستند. حتی حاضریم جونمون هم به پاشون بدیم، چون اگه اون ارزش‌ها نباشند، زندگی ما هم معنی نداره.

پنج ارزش فوق‌العاده مهم زندگی من				
۱.	۲.	۳.	۴.	۵.





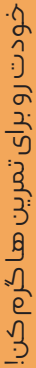
به شما بابت تلاش برای پیدا کردن این ارزش‌های زیبا صمیمانه تبریک می‌گم. به قول خانمم: «ماچ به گله‌تون (سرتون).» مشخصه پاکارید و اون مسئولیته رو پذیرفتید، اما هنوز کار ما تموم نشده. قبل از اینکه بریم سراغ تمرین بعد، یادآوری می‌کنم این پنج ارزش خیلی مهمه و نباید به هیچ قیمتی ازشون بگذریم. حتی در سخت‌ترین شرایط زندگی هم این ارزش‌ها باید باهامون باشن و اگه حاضریم ازشون بگذریم، پیداست جزو پنج تای اصلی نیست. یه بار دیگه این سؤال رو بررسی کنیم و اگه مطمئن بودیم، بریم سراغ سؤال بعدی.

۹. آخرش از این دنیا چی می‌خوایم؟

با توجه به نقش‌ها، ارزش‌ها، علایق و توانمندی خودمون به این سؤالات فکر کنیم و چشم‌انداز زندگی مون رو توی یه صفحه بنویسیم.

- من می‌خواهم چه کسی باشم؟ (فکر کردن به علاقه‌مون و اینکه دوست داریم چه جور آدمی باشیم.)

- آخرش از این دنیا چی می‌خوام؟ می‌خوام به کجا برسم؟

[illegible]

115



چشم‌انداز زندگی ما:

خروجی نهایی چشم‌انداز باید قابل‌تصور، مطلوب و موردِ علاقهٔ ما باشد. شدنی باشد و انعطاف داشته باشد. آگه نشد به اون برسیم، بشه به دوپله پایین‌ترش رسید. بتونیم برای بقیه راحت توضیحش بدیم. البته نیازی به توضیح دادن نیست، منظور شفاف شدن برای خودمونه.

حواسمون هم باشه چی از دست می‌دیم و چی به دست میاد. دانشگاه هاروارد یه تحقیق هفتادوپنج‌ساله روی دانشجویانش انجام داد و به این نتیجه رسید: مهم‌ترین عامل سلامتی و شادی ارتباطاته؛ ارتباط با خودمون و دیگران. ما به خاطر پول ممکنه سلامتی یا خانواده رو از دست بدیم. باید حاضر باشیم برای معنای زندگی مون سختی بکشیم.

وقتی چشم‌انداز زندگی مون رو نوشتیم، چند بار متنمون رو بخونیم. با صداقت از خودمون پرسیم آیا خدایی‌اش این همون چیزیه که من می‌خوام؟ آیا با خوندنش کیف می‌کنیم و به ما انگیزه می‌ده بریم بترکونیم؟ آیا برای عملی کردنش حاضریم مبارزه کنیم؟ در کل ببینیم معنای زندگی مون رو چقدر دوست داریم و از صفر تا پنج یه نمره بهش بدیم. هرچی نمره مون به پنج نزدیک‌تر بود، یعنی همین معنای زندگی مونه و انتخابمون درست بوده.

نمرهٔ شما به چشم‌انداز زندگی تون:

.....

.....

.....

.....

۴. یافتن رسالت زندگی

قبلاً گفتیم

- رسالت ما همون کارهاییه که هر روز داریم انجامش می‌دیم و از انجامشون لذت می‌بریم. ممکنه سخت باشه، اما چون بهش علاقه داریم، لذت می‌بریم.

- رسالت یه کلمه خاص برای آدم‌های خاص نیست، همه می‌تونند رسالت داشته باشند و با بادام رسالت آشنا شدیم.

- هرکس رسالت خودش رو داره، مثل فرزند خوب داشتن. مثلاً رسالت یه مادر می‌تونه تربیت فرزندان و سعادت و خوشبختی اون‌ها باشه. مثال دیگه خانواده خوب داشتن، کسب‌وکار مفید، دنیای بهتر، سازمان بهتری داشتن، کارمند بهتر بودن، داشتن کشور یا محله بهتر و

رسالت ما با استعداد و علاقه و ارزش‌هامون سازگاره و ما رو به سمت چشم‌انداز زندگی و اهدافی که مشخص کردیم نزدیک‌تر می‌کنه.





رسالت مثل یه قطب‌نماست که جهت درست رو بهمون نشون می‌ده و مهم
اینه که با حرکت در مسیر رسالت حتماً یه چیزی به دنیا اضافه می‌کنیم.
نقش‌های خودمون در زندگی یادمون بیاد و ارزش هامون رو مرور کنیم. به
توانمندی هامون توجه داشته باشیم و حالا مردونه به این سوالات جواب
بدیم:

۱. من کی هستم؟

۲. چه نقش‌هایی دارم؟

۳. در هر نقش خودم چه کاری باید انجام بدم؟

۴. چرا باید این کار رو انجام بدم؟

۵. چطوری باید انجام بدم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

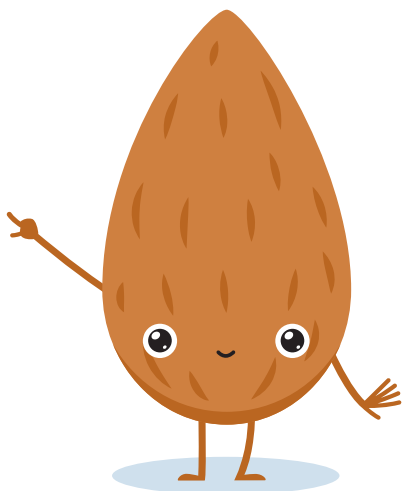
.....

.....

مهم‌ترین سؤال، سؤال چهارم هست و چرایی برمی‌گرده به رسالت ما. در نوشتن رسالت زندگی مطمئن بشیم که همهٔ ارکان بادی رسالت رو در نظر گرفتیم و به چشم‌انداز زندگی نزدیک‌تر می‌شیم و علایق، توانمندی‌ها و ارزش‌های ما پوشش داده شده.

رسالت زندگی ما:

واقعاً به شما تبریک می‌گم که رسالتِ الآنِ زندگی‌تون رو پیدا کردید و تا اینجا جانانه پیش اومدید. شما لیاقت این رو دارید که از ثانیه‌ثانیۀ زندگی‌تون لذت ببرید. امیدوارم از حالا به بعد با حرکت در مسیر رسالتتون، طعم متفاوتی از زندگی رو احساس کنید. یافتن رسالت مثل گذاشتن خشت اوله. در ادامه برای مراقبت از این وضعیت و بهبود اوضاع به یادگیری تکنیک‌های تکمیلی نیاز داریم که در فصل بعدی به اون‌ها اشاره می‌کنیم.



گام پنجم

انسانِ برتر از خود



بادام رسالت

انتخاب مسیر

تمرینات

رضایت از زندگی

برتر از خود



فصل آخره و یه کم حرف دلی باهاتون دارم.

۱. قهرمان زندگی تون باشید

طبق نظریه سیستم‌ها، هرکسی کار خودش رو خوب انجام بده، یه قهرمانه. اگه ما استعداد بالاتری نداریم، باید شرایطمون رو بپذیریم و غر نزنیم. اگه هم استعداد بیشتری داریم، به جای غر زدن بریم استعدادمون رو شکوفا کنیم. مثال رسالت برای نقش شغلی سوپر مارکت:

چه کاری باید انجام بدم: بهترین جنس رو با بهترین قیمت به مشتری بدم.

چرا باید انجام بدم: برای فروش بیشتر و کسب روزی حلال.

چطور باید انجام بدم: مواظب تاریخ مصرف جنسم هستم.



قهرمان‌ها فقط مال فیلم‌ها نیستند! قهرمان‌ها فقط برای مسابقات نیستند. همه ما می‌تونیم توی مسابقه زندگی مون هم یه قهرمان باشیم. همه ما قهرمانیم، اگه هرکدوم در جای خودمون، کارمون رو خوب انجام بدیم.



۲. چطور رنج‌هایی رو که پیش میاد تحمل کنیم؟



همه لحظات حتی ناامیدکننده‌ترین شرایط هم در زندگی ما معنایی داره! چگونه پذیرفتن اون رنج هست که بیشتر از همه مهمه. وقتی نمی‌شه موقعیتی رو عوض کرد، باید خودمون رو تغییر بدیم. وقتی می‌فهمیم سرطان داریم یا یکی از اعضای خانواده مون فوت می‌کنه. این دردها رو نمی‌شه از زندگی جدا کرد، حتی اگه به شکل مرگ باشه و عزیزی رو از دست بدیم. فکر کنیم اگه برعکسش پیش می‌اومد و ما فوت می‌شدیم، چه جوری بقیه خانواده می‌تونستند تحمل کنند. این رنج سهم ما شده و بهتره تا ما تحملش کنیم. درواقع، بیایم و از سمت مثبت به یک وضعیت سخت غیرقابل تغییر نگاه کنیم.

رنج ما زمانی که معنایی مثل فداکاری و گذشت به خودش می‌گیره، برامون خیلی آزاردهنده نیست. تحملش برامون راحت‌تر و بعضاً جای افتخار داره. این جور ی اون آدم قبلی رو که بودیم کنار می‌زنیم تا به خود واقعی مون تبدیل بشیم. یه مادر وقتی نوزادی داره که شب بی‌قراری می‌کنه، با وجود اینکه خوابش میاد، اما مجبوره ساعت‌ها در دل شب بیدار بمونه و برای آرامش فرزندش، بی‌خوابی و خستگی روز خودش رو تحمل می‌کنه. شاید در ظاهر داریم یه چیزی رو از دست می‌دیم و سختی می‌کشیم، اما در باطن یه ارزش فوق‌العاده مهم‌تر داریم و حاضری هر جور شده ازش مراقبت کنیم. با این دیدگاه حالا دیگه سختی‌ها خیلی هم به اون سختی که فکر می‌کردیم نیستند. حالا می‌تونیم بلند بگیم زندگی بزن. محکم‌تر بزن. هر چی بزنی اون منم که قوی‌تر می‌شم. حالا دیگه فهمیدم اگه سختی برام پیش می‌آره من رو محکم می‌زنی. می‌خواهی کسایی



رو که زود و امی دند از گردونه جدا کنی، اما اون‌هایی که قانون رو فهمیدند با خودت بالا ببری. هدف از زندگی فرار از دردها و فقط لذت بردن نیست؛ انسان‌ها درد و رنجی رو که هدفمند و معنی دار باشه با اشتیاق می‌پذیرند. در یک کلام، زندگی ما بدون رنج به کمال نمی‌رسه.

البته منظورم اصلاً خودآزاری نیست. مثلاً اگه سرطانون با عمل خوب می‌شه، نریم دنبالش و بگیریم من باید این رنج رو تحمل کنم. وقتی رنجی رو تحمل می‌کنیم که منطقی باشه. علت رنج رو پیدا و اگه می‌شه برطرفش می‌کنیم.

گاهی ممکنه در مسیر زندگی خانواده یا فرزندان معنوی‌مون رو هم از دست بدیم. خانواده معنوی همون کارها و دستاوردهای بزرگمونه، مثلاً پارک آبی برای من مثل داداشمه که دو ساله به خاطر کرونا از دستش دادم، اما الان که دوباره اجازه فعالیت داره، همه تلاشم رو دارم براش انجام می‌دم یا بخش ماساژ مثل فرزند منه و نمی‌تونم ۱۰۰٪ بی‌خیالش بشم. با وجود این، باید به اندوه از دست دادن فرزندان معنوی‌مون غلبه کنیم و در آینده دوباره اون‌ها رو بهتر از قبل بسازیم.

با پیش اومدن این شرایط سخته که توانایی‌های بالقوه و منحصر به فرد ما کشف می‌شه. لحظات سخت می‌تونند ارزش‌های عمیقی مثل احساس شجاعت، شرافت و آزادی عمیق رو برامون تداعی کنند. ما باید متعادل باشیم. روزهایی هست که کاملاً شادیم و بعضی روزها هم ناراحتیم. در هر دو حالت باید دلیلمون رو بدونیم و اگه طبق رسالتمون باشه، از نتیجه رضایت داریم.



۳. فرمول معرفی شغلی بر اساس رسالت

هر کدوم از ما رسالت خودمون رو داریم و حالا می‌خوام شما رو با یه فرمول معرفی جذاب برای شغلمون آشنا کنم.

۱- سلام، نام و نام خانوادگی

۲- ذکر عنوان تخصصی فعالیتتون

۳- به چه گروه مخاطبانی کمک می‌کنم؟

۴- چه کمکی می‌کنم؟ نیاز و آرزوی مخاطبم چیه؟

۵- ذکر یه حالت منفی در جامعه و ارائه دلیلون

۶- ارائه روش خاص ما نسبت به بقیه (اصطلاحاً گاو بنفش ما)

مثال: سلام. من فرهاد فضیلت هستم، مدرس رسالت و توسعه فردی و سه ساله در این زمینه فعالیت دارم. من اینجا با افتخار و با علاقه زیادی می‌ایم تا به شما دوستان عزیزم و مخصوصاً شما جوون‌های گل کمک کنم تا بتونیم اولویت‌هامون رو پیدا کنیم و یه زندگی پر معنی داشته باشیم و سرنوشتمون رو با دست‌های خودمون عالی رقم بزنیم. دلیل اینکه خیلی از ما جوون‌ها دائماً شغلمون رو عوض می‌کنیم، اینه که هنوز رسالتمون رو پیدا نکردیم.





حتی بعضی از ما ممکنه شغل پردرآمدی داشته باشیم و جایگاه اجتماعی مناسبی داشته باشیم، اما از زندگی مون اون طور که باید راضی نیستیم و حس خوشبختی نداریم، چون ارزش های زندگی مون رو پیدا نکردیم. روش من اینه که هر روز درمورد این موضوعات آموزش می بینم، بینش خودم رو اضافه می کنم و با برنامه های مختلف آموزشی، دستاوردها و نتایجم رو خدمت شما تقدیم می کنم. پس من اینجام تا با کمک همدیگه رسالت و اولویت های مهم زندگی مون رو پیدا کنیم و بعدش با آموزه های توسعه فردی (مثل مدیریت زمان، فن بیان، مدیریت مالی و...) به کیفیت زندگی مون اضافه کنیم تا به انسان برتر از خود باشیم.

حُب حالا نوبت شماست. هر شغلی که دارید، چه کارگر، کارمند، مدیر، کارفرما یا ... به تعریف با رسالت از شغلتون طبق فرمول بالا بنویسید:

از حالا به بعد، دیگه با تعریف بالا شغلمون رو معرفی می کنیم. مدل بالا معروف به مدل معرفی آسانسوری هست؛ مفید و مختصره. به نسبت اینکه چقدر زمان برای معرفی کردن خودمون داریم، پاسخ گویی به شش سؤال بالا رو تنظیم می کنیم. اگه فقط سی ثانیه فرصت هست، شش پاسخ کوتاه، اما اگه دو دقیقه فرصت هست، کمی شاخ و برگ اضافه می کنیم.

۴. در دست گرفتن سرنوشت

انسان ساخته دست خودش و در لحظه تصمیم می گیره و اراده می کنه که لحظه بعدی چگونه باشه و چگونه زندگی کنه. درواقع، ما هم زندگی می کنیم و هم چگونه زندگی کردنمون رو انتخاب می کنیم. البته شخصیت



هر فرد مثل اثر انگشتمون منحصر به فرد و نکته جالب اینجاست که ما انسان‌ها توانایی تغییر در لحظه رو داریم. رفتار ما آدم‌ها همیشه یکسان نیست و اصلاً پیش‌بینی‌پذیر نیست.

همه‌مون داستان‌های زیادی شنیدیم که آدم‌هایی بودند و اخلاق خاصی داشتند، اما از یه زمانی به بعد ۱۸۰ درجه اخلاقشون عوض شده. جای دور نریم؛ حسین، داداش بزرگ‌تر من، وقتی مجرد بود تا بیست و پنج سالگی می‌گفت من اصلاً زن نمی‌خوام و آتش رشته و خورشت سبزی رو جزو غذاها حساب نمی‌کرد. آروم آروم پیچ‌هاش شل شد و الآن که از همین جا دارم براتون می‌نویسم، با فاطمه خانم ازدواج کرده و سال ۱۴۰۰ خدا یه دوقلو پسر بهشون داده. نمی‌دونید که چه جوری قربون صدقه این فرشته‌هاش می‌ره و اگه پاش بیفته آش‌های خوشمزه‌ای هم درست می‌کنه! اینکه آدم از مرزهای خودش رد بشه، نقطه ضعف نیست، بلکه باید این مرزهای ساختگی و دروغین خودمون رو بشکنیم تا لذت واقعی زندگی رو درک کنیم.





۱. جست‌وجوی معنا در دوران مختلف

یه دلیل دیگه تغییر اخلاق حسین برادرم و خودم که اول کتاب ماجرای کنار گذاشتن ماساژ رو توضیح دادم، اینه که رسالت و چیزهایی که به زندگی مون معنی می‌ده، با گذر زمان عوض می‌شه. وقتی سلول‌های بدن ما هر هفت سال یک بار به کلی عوض می‌شند، چطور افکار ما باید تا آخر عمرمون ثابت بمونه؟ این یه قانونه و آب وقتی در جریان و حرکت شادابی و انرژی داره و اگه یه جا ساکن باشه، به مرور بو می‌گیره و به باتلاقی تبدیل می‌شه که نمی‌شه از بوی بد بهش نزدیک شد. می‌خوایم آب رودخونه باشیم یا آب باتلاق ساکن؟ به‌روز شدن و درک خواسته‌های درونی مون هست که نشاط و حس خوشبختی رو در دوره‌های مختلف به زندگی مون تزریق می‌کنه.



۲. قدرت نه گفتن

حالا که رسالتمون معلوم شده، باید نه گفتن به خودمون رو تمرین کنیم. نه گفتن به لذت‌های زودگذر، یه مهارت ضروری برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ‌تره. هرچی در برابر امور کوچیک به خودمون نه بگیم، قوی‌تر می‌شیم و در مقابل وسوسه‌های بزرگ بیشتر مقاوم می‌شیم. خریدهای غیرضروری، تماشای فیلم، شبکه‌های مجازی، بیدار ماندن تا دیر وقت و... کارهای باحالیه که وقت زیادی از ما می‌گیره. استفاده از امکانات اشتباه نیست، اما لازمهٔ زمان پرداختن به اون‌ها رو محدود کنیم تا وقت بیشتری برای کارهای مهم و در راستای رسالتمون داشته باشیم.





۳. از خودتون پرسید چرا

قبل از هر تصمیمی از خودمون پرسیم چرا باید این کار رو انجام بدم؟ اگه دو-سه تا دلیل خوب برای تصمیمی که گرفتیم پیدا کردیم، اون رو اجرا کنیم. در این صورت جزو افرادی هستیم که همیشه در انجام کارهای خود اعتماد به نفس دارند. رسالت داشتن یعنی انگیزه خودمون رو از انجام کارها بدونیم و مشخص کنیم آیا اقدامات ما منطقی هستند یا نه.

۵. تنش‌های درونی

وقتی رسالتمون مشخص شد، در مراحل اولیه قبل از ایجاد تعادل، تنش ایجاد می‌شه. این تنش‌های درونی کاملاً طبیعی، اما هیچ چیز مثل حرکت در مسیر رسالت نمی‌تونه به آدم برای زندگی معنا و انگیزه بده. جمله معروف نیچه رو دوباره یادآوری می‌کنم: هرکسی که برای زندگی کردنش چرایی داره، می‌تونه هر چگونگی هم تحمل کنه.

حتی در اردوگاهی که ویکتور فرانکل زندانی بود، هرکس احساس می‌کرد تکلیف و رسالتی داره یا کار و وظیفه‌ای رو باید به سرانجام برسونه، بیشتر از دیگران احتمال زنده بودن داشت. یکی از دلایل زنده موندن فرانکل و تحمل رنج اردوگاه هم نوشتن کتاب انسان در جست‌وجوی معنا و بعدش انجام مشاوره‌های روان‌شناسی بود. به نظر او داشتن کمی تنش برای داشتن بهداشت و سلامت روان الزامیه.

منظور ما از تنش، فاصله میان رسالتی است که الان پیداش کردیم و باقی اون که باید به سراغش بریم. این تنش جزو ذات انسانه و مهم‌ترین عامل سلامت روانه. پس تردیدهامون رو کنار بذاریم و با

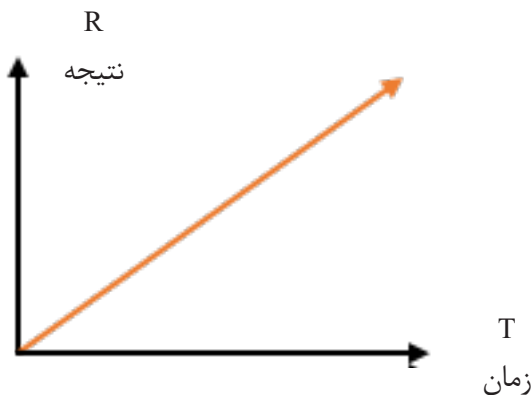


چالش‌ها برای رسیدن به معنا و ارزش‌های زندگی‌مون مقابله کنیم. این تنش‌ها تنها راه بیدار کردن اراده آهنین ماست و باید از این مسیر تاریک گذر کنیم.

ما برای داشتن یه زندگی زنده، بیشتر از هر چیزی نیاز داریم یه هدف با ارزش و تکلیفی با انتخاب خودمون پیدا کنیم. اصلاً قرار نیست بی‌استرس باشیم و تنش سراغمون نیاد. قرار نیست از کارها شونه خالی کنیم و باید رسالتمون رو به سرانجام برسونیم. ما به پویایی اندیشه‌مون نیاز داریم و باید رسالتمون رو درک کنیم و مسئولیتش رو با دل و جون بپذیریم.

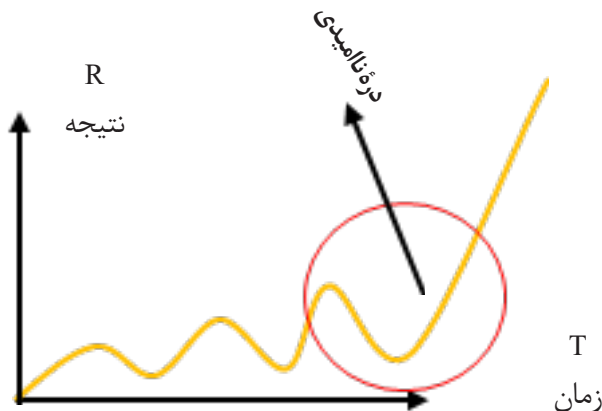
از به وجود آمدن هیچ تنشی در روند حرکت در مسیر معنا و رسالت زندگی‌مون نباید کوچک‌ترین ترسی داشت. مهندسان عمران برای تقویت سقف‌های قوس دار قدیمی یا پل‌های مدل رومی به وزنش اضافه می‌کنند!

تصور ما از پیشرفت در هر کاری شبیه به این نموداره.





درواقع، این نمودار خیال و انتظار ما از خودمان است که هر چه زمان بگذرد، ما نتایج بیشتری به دست می‌آوریم! اما در عمل داستان متفاوت و بیشتر شبیه این نمودار.



یعنی روزهای اول زیاد نتیجه خاصی احساس نمی‌کنیم. خیلی‌ها این وسط در محلی به نام دوره ناامیدی درجا می‌زنند و هدف و مسیرشون رو ول می‌کنند. با استمرار هست که به نتیجه می‌رسیم و اون‌هایی که ادامه می‌دند به نتیجه می‌رسند. اگه هدف بزرگی داریم، شجاعت عبور از این دره رو داشته باشیم. در همین ابتدای کار ببینیم که این دره پیش روی ماست و با تمام وجود بپذیریمش. اما راهکار چیه؟ چشم‌ها بسته، گوش‌ها بسته و فقط کارمون رو انجام بدیم. به نتیجه زیاد فکر نکنیم، بلکه فقط به رسالت و مسئولیتی که داریم فکر کنیم. برای موفقیت باید برای خودمون عادت‌های جدید متناسب با رسالتمون بسازیم تا چالش‌ها رو مدیریت کنیم.



زندگی از ما چی می‌خواد؟

فقط ما نباید فکر کنیم از زندگی چی می‌خواهیم، برعکسش هم هست! ما روی موش، میمون یا حیوانات مختلف آزمایش و تحقیق می‌کنیم و اون‌ها رو بررسی می‌کنیم. از کجا معلوم که زندگی ما هم توی دنیای بالاتری بررسی نشه؟!

به نظر من ما با مسئولیت‌پذیری و عملگرایی، پاسخی درست به زندگی می‌دیم. سختی‌های زندگی آزمایش‌های خداست که بنده‌اش رو تست کنه و ببینه چند مرده حلاجیه. چیزهای زیادی در آینده منتظر ماست. فقط کافیه طبق رسالتمون و با مسئولیت‌پذیری کامل پیش بریم.

۶. ویژگی انسان کامل

انسان کامل دو ویژگی داره:

۱- آزادی در انتخاب یعنی بر اساس ارزش‌ها و معناهای زندگی مون تصمیم می‌گیریم. ممکنه حتی محدودیت‌ها و کمبودهایی داشته باشیم، اما موقعیت و شرایط بیرونی ربطی به تصمیم ما نداره.



۲- مسئولیت‌پذیری کامل: با نداشتن مسئولیت‌پذیری دچار خودخواهی مطلق می‌شیم! این جمله رو با آب طلا باید نوشت: همین‌طور که در ساحل شرقی مجسمه آزادی ساخته شده، در ساحل غربی مجسمه مسئولیت‌پذیری هم ساخته بشه تا زندگی متعادل بشه.



نکات کلیدی

هر فردی معنای منحصر به فرد خودش از زندگی رو دریافت می‌کنه و فقط خودمونیم که می‌تونیم اون رسالت و مسئولیت رو عملی کنیم. رسالت ما، تکلیفیه که به عهده خودمونه و کس دیگه نمی‌تونه این رسالت رو انجام بده. رسالت داشتن مثل پدر و مادریه که صاحب فرزند هستند و اون پدر و مادر خودشون باید فرزندشون رو تربیت کنند. رسالت ما کاریه که فقط من می‌تونم انجامش بدم و بقیه از انجام دادن رسالت من ممکنه خیلی لذت نبرند یا حتی بدشون





هم بیدار! ارزش‌های ما در زندگی با بقیه قابل‌مقایسه نیست. اگه اراده‌مون رو برای حرکت در مسیر رسالتمون میل بدیم، این خیلی ارزشمند.



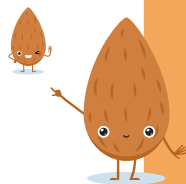
هیچ‌کس نمی‌تونه برای دیگران رسالت پیدا کنه! هرکس خودش باید رسالت و ارزش‌های زندگی‌اش رو پیدا کنه، مثل مسواک شخصیه. بعد از پیدا کردنش هم باید مسئولیتمون رو بپذیریم.



رساله برای هر شخص متفاوت و در زمان‌های مختلف تغییر می‌کنه. ارزش‌های ما ثابت نیستند و نسبت به دوره‌ای که درش هستیم عوض می‌شند. رساله هیچ‌گاه از بین نمی‌ره و نابودشدنی نیست و هیچ‌کسی نمی‌تونه جلوی رساله ما رو بگیره. با حضور در موقعیت‌های مختلف طبق رسالتمون بهترین تصمیم رو می‌گیریم. از استاد شطرنج پرسیدند: «بهترین حرکت شطرنج چیه؟» پاسخ داد: «حرکت در لحظه نسبت به چیدمان سایر مهره‌ها!» سرنوشت ما از همین تصمیمات در لحظه ساخته می‌شه.



زندگی ما ناپایداره. با گذر زمان هست که احساس مسئولیت ما بیدار و بیدارتر می‌شه. هیچ‌چیز همیشگی نیست و هر امکاناتی روزی به پایان می‌رسه. باید توانمندی‌ها و امکاناتمون رو شکوفا کنیم. زندگی ما محدوده و برگشت‌پذیر نیست. هر ثانیه‌اش مثل یه فرصت طلاییه. این شانس به ما داده شده تا مبارزه کنیم و پیش ببریم. در لحظه باید بهترین تصمیم رو بگیریم.



چنان زندگی کنیم که گویا دومین باره که زندگی می‌کنیم و امروز در حال جبران خطاهای زندگی اول هستیم. حس وظیفه‌شناسی و احساس مسئولیت‌مون رو بیدار کنیم. بپذیریم جهان محدوده و زندگی برگشت‌ناپذیره. فکر کنیم درنهایت چه نتیجه‌ای برای خودمون و زندگی می‌سازیم؟



تأکید می‌کنم که هرکس باید رسالت و معنای حقیقی زندگی‌اش رو در اطراف خودش و جهان اطرافش پیدا کنه! نه فقط در ذهن، روح و روان. هدف نهایی انسان فقط تحقق نفس و خودشکوفایی نیست. انسان موجودیه که دائماً در حال تکامله. خودمونی بگم، دائماً برتر از خوده.



برتر از خود
BartarAzKhod

انسان برتر از خود کیست؟



ما در اولین گام، رسالت خودمون رو پیدا می‌کنیم و تکلیفمون رو با خودمون در زندگی معلوم می‌کنیم.

در گام دوم وقتی فهمیدیم به چه سمت و سویی مایلیم بریم، مهارت‌های هدف‌گذاری و مدیریت زمان رو یاد می‌گیریم تا بدون اتلاف سرمایه‌های مهم مثل وقت، پول و انرژی به اهداف همسو با رسالتمون برسیم.

ما برای یه زندگی شاد باید با بقیه در ارتباط باشیم و وقتی در دو مرحله قبل روی خودمون کار کردیم، الآن در گام سوم فن بیانمون رو تقویت می‌کنیم تا بتونیم ارتباط بهتری با بقیه بگیریم و به‌خوبی بگیم چه مهارت‌هایی داریم. همه ما آدم‌های زیادی رو دور و برمون می‌شناسیم که واقعاً مهارت‌های عالی دارند، اما چون خوب نمی‌تونند خودشون رو معرفی کنند، از قافله جا موندن و بعدش هم دل‌زده شدند. پس لازمه حتماً روی بیانمون کار کنیم تا هر جایی به‌راحتی بتونیم خودمون و برنامه‌هامون رو ارائه کنیم.

گام چهارم برای کسانی هست که می‌خوان در راستای رسالت شغلی‌شون حرکت کنند. اول از همه می‌فهمیم چه مدل شغلی مناسب ماست. می‌تونیم کارگر و کارمند خوبی باشیم یا مدیر و کارفرمایی خوب و به نسبت سطحمون، مهارت‌های کسب‌وکار رو یاد می‌گیریم تا به بهترین درجات شغلی دست پیدا کنیم.

گام پنجم فراگرفتن مهارت‌های مالیّه؛ یعنی در هر سطحی که هستیم باید بودجه‌بندی کنیم، پس‌انداز داشته باشیم و به اندازه خودمون سرمایه‌گذاری کنیم. حالا یه نفر ماهی صد هزار تومان می‌تونه، یکی ماهی یک میلیارد! تفکر درمورد این مهارت و مدیریت مالی داشتن، یه رمز مهم برای حفظ تعادل در زندگیه و دنبال این هستیم تا تصمیمات احساسی رو به حداقل برسونیم و هوش هیجانی‌مون رو تقویت کنیم!



تا اینجا بیشتر در مورد دستاوردها و موفقیت‌های شخصی صحبت کردیم، اما آدم باید به خانواده‌ای هم داشته باشه تا موفقیت‌هاش رو با اون‌ها جشن بگیره. حتی باید خانواده‌ای داشته باشیم تا در شرایط سخت هم شریک غم و غصه هم باشیم و به هم دلداری بدیم. پس لازمه در گام ششم مهارت‌های خانوادگی رو یاد بگیریم. ارتباط زوجین با هم یا ارتباط فرزند با والدین و برعکس.

در گام هفتم دوباره میایم سراغ رسالتمون و همه چیز رو چک می‌کنیم که آیا سبک زندگی ما با چشم‌انداز و معنای زندگی مون همخوانی داره یا نه. یه بازخورد دقیق می‌گیریم. ممکنه ورزش از قلم افتاده باشه یا به سلامتی خیلی توجه نکرده باشیم یا بیش از حد درگیر کار شده باشیم و توجهمون به خانواده کم‌رنگ شده باشه. هر جایی که موردی از قلم افتاده بود، دوباره براش برنامه‌ریزی می‌کنیم تا از تک‌تک روزهای زندگی تا پایان عمرمون لذت ببریم.

از نظر من این هفت گام، مسیریه انسان برتر از خود هست. کسی که تلاش می‌کنه هر روز به قدم بهتر از خودش بشه. خودش رو اصلاً با کسی مقایسه نمی‌کنه و هر روز توی این فکره که چطور می‌تونم عملکرد بهتری داشته باشم. در این کتاب با اولین گام آشنا شدیم و در کتاب‌ها و برنامه‌های آینده به ترتیب با شش گام بعدی آشنا خواهیم شد. بسیار خوشحالم که آخرین کلمات این کتاب رو در اولین روزهای ماه مبارک رمضان سال ۱۴۰۱ نوشتم و به حق همین روزهای عزیز به زندگی با رسالت و شاد برای همه شما خواستارم و از ته قلبم آرزوی موفقیت براتون دارم.

خواهش می‌کنم توی زندگی سرسخت باشید و با کوچک‌ترین مشکلی که پیش میاد مثل همه رفتار نکنید و غر نزنید. برعکس ببینید الآن باید چی کار کرد. آدم زرنک‌ها از دل شرایط سخت هم به نفع خودشون



استفاده می‌کنند و هر تهدید و چالش رو به یه فرصت برای خودشون تبدیل می‌کنند. تصمیم ما داشتن یه زندگی و سرنوشت خوب با خودمون و رفتارمونه و ارتباط زیادی به میزان پول و درآمد ما نداره. شرایط سخت مادی ما رو دچار مشکلات می‌کنه، ولی اگه زندگی مون رو تنظیم کردیم و احساسی رفتار نکردیم، خیلی جاها هزینه‌های غیرضروری نمی‌کنیم و از پسِ امورمون برمی‌آیم. کافیه افسار زندگی مون دست خود خودمون باشه و آگاهانه تصمیم بگیریم. اگه کمبودی احساس کردیم، پس باید بهانه‌هامون رو کنار بذاریم و بیشتر مایه بذاریم تا شرایط بهتر بشه.

عقابی در دل صحرا برای یک عقاب کور دیگر غذا آورد. فردی تماشاگر این صحنه بود و گفت: «خدایا تو چقدر بزرگی که برای این عقاب کور هم روزی میاری.» بغل دستی اش بهش گفت: «یعنی تو کور بودی که عقاب دیگه رو ندیدی؟»

تصمیم و دیدگاه ما چیه؟ می‌خوایم عقاب کور باشیم تا بقیه کاری برامون انجام بدن یا عقابی باشیم که خیرش به بقیه هم می‌رسه؟ داشتن یه سرنوشت خوب ساختنیه، نه شانسی!

انسان برتر از خود کسیه که آرامش فکری داره، روابط و ارتباطات خوبی داره، بیان مناسبی داره و همچنین صاحب یه جیب پرپوله.

جمع بندی

حالا که تا پایان این کتاب اومدید، یه جلسهٔ رایگان مشاوره با موضوع رسالت و توسعهٔ فردی با من هدیه دارید. برای دریافت هدیه تون کافیه به موبایل روابط عمومی ۰۹۳۸۶۴۷۵۴۶۵ پیامک بدید. در این کتاب با همدیگه یاد گرفتیم رضایتمندی واقعی الزاماً در ادامهٔ تحصیل یا صبح زود بیدار شدن نیست، بلکه حرکت در مسیر رسالت ماست که احساس لذت واقعی رو برامون به ارمغان میاره!

در ادامه به جاده ای دوراهی رسیدیم. یکی به سمت رسالت و جادهٔ دیگه به طرف بی خیالی! تصمیم گرفتیم با شهامت تمام در جادهٔ رسالت حرکت کنیم. درخت بادامی که در این مسیر بود، راهنمای ما شد و حالا با یک بادام اسرار ساختن یک سرنوشت رؤیایی برامون واضح شد! با چالش و تمرین هایی روبه رو شدیم تا کاملاً تکلیفمون با خودمون معلوم بشه و درنهایت به رسالت فعلی مون پی بردیم. درنهایت هم پذیرفتیم که مکمل رسالت، مسئولیت پذیری و بدون پذیرفتن مسئولیت زندگی انگار بهترین خودرو رو خریدیم، اما بنزین نداره. پس حرکت هم نمی کنه و به دردی نمی خوره. من مطمئنم همهٔ ما با مسئولیت پذیری کامل در مسیر

رسالتمون حرکت می‌کنیم و دستاوردهای بزرگی به دست می‌آریم. در مسیر
رسالت محکم و پرنرژی می‌بینمتون.



دوستدار قلبی شما
فرهاد فضیلت



منابع

- من برای نوشتن این کتاب از این منابع استفاده کردم:
- کتاب انسان در جست‌وجوی معنا، نوشته ویکتور فرانکل.
 - محصول آنلاین ماشین رسالت، مجید عابدی.
 - کتاب مهندسی آرزوها، نوشته محمدپیام بهرام‌پور.
 - آموزه‌های استاد عزیزم مهدی صادق‌لو.
 - و....

تماس با ما

روابط عمومی و واتس‌اپ: ۰۹۳۸۶۴۷۵۴۶۵
 شبکه اجتماعی اینستاگرام: farhad_fazilat

