



# یک دقیقه برای خودم

اسپنسر جانسون

برگردان: صدیقه ابراهیمی (فخار)



نشر دایره



## فهرست

- ۷ درباره نویسنده .....
- ۹ پیش‌گفتار - دکتر عیسی جلالی .....
- ۱۵ سمبل یک دقیقه .....
- ۱۷ جست‌وجو .....
- ۱۹ یک دقیقه برای خودم .....
- 
- ۴۵ قسمت اول، مراقبت از «من» .....
- ۵۹ چرا مراقبت از من مؤثر است .....
- ۷۱ خلاصه مراقبت از من .....
- 
- ۷۳ قسمت دوم، مراقبت از «تو» .....
- ۸۹ چرا مراقبت از تو مؤثر است .....
- ۹۷ خلاصه مراقبت از تو .....
- 
- ۹۹ قسمت سوم، مراقبت از «ما» .....
- ۱۱۵ چرا مراقبت از ما مؤثر است .....
- ۱۲۸ خلاصه مراقبت از ما .....
- 
- ۱۲۹ قسمت چهارم، خویها .....

**یک** بازرگان جوان که همواره در تلاش و رسیدن به کامیابی بود، با خود فکر می‌کرد چگونه می‌توان در زندگی به تعادل و توازن بیشتری دست یافت و چگونه می‌توان در خانه و خانواده و در محیط کار، راحت و خوشبخت بود. گرچه اطرافیانش او را فردی شاد و موفق می‌پنداشتند، ولی او خود احساس می‌کرد در زندگی چیزی مهم و اساسی کم دارد. بسیار سعی کرد این احساس را از خود براند. به خود تلقین می‌کرد که همه چیز روبه‌راه است و او در انجام کارها درست عمل می‌کند. اما به این هم اعتراف داشت که برای توفیق در کار و زندگی، بیش از حد تلاش می‌کند و بیش از اندازه وقت صرف می‌کند. با این همه گاه که شهادتی می‌یافت تا به وضع خود بنگرد و شرایط خود را مطالعه کند می‌دید که در روابطش، چه از نظر کاری و چه شخصی چیزی کم دارد. در خلوت و باطن نیز رابطه خود با خویش، راضی و خشنود نبود و آن را دل‌پسند نمی‌یافت. بارها با خود می‌اندیشید: آیا این انتظاری بیش از اندازه است که انسان خواهان توفیقی مطلق و همه‌جانبه باشد، و در کار، حرفه، در خانه و خانواده موفق بوده و از آرامش درونی برخوردار باشد؟ با خود می‌گفت کمتر کسی را می‌توان یافت که به راستی در زندگی احساس خوشبختی و رضایت کامل کند.

به هر حال امیدوار بود روزی کسی را بیابد که نه تنها جواب سؤال او را بداند، بلکه راز رسیدن به کامیابی را با او در میان نهد و از او راهنمایی بخواهد.

گاه با خود می‌گفت شاید اصولاً صحیح نباشد که این راز و این میل قلبی خود را با کسی در میان بگذارد و آرزو می‌کرد که ای‌کاش فقط می‌توانست کسی را .....

پس از چندی به یاد کسی افتاد که هم در زندگی شخصی و هم در کار، فردی موفق و خوشبخت بود. به نظر می‌رسید عمویش که همه بستگان و دوستان او را «عموجان» می‌نامیدند - گرچه نه همیشه - ولی اغلب شاد و سرحال بود. از لحاظ مادی و معنوی مشکل چندانی نداشت و از هر چیز لذت می‌برد.

ظاهراً عموجان از زندگی خانوادگی و اجتماعی خود بسیار راضی بود و افرادی که دوروبر او بودند نیز شاد و سرحال بودند و نیز متوجه شد هنگامی که خود او نزد عموجان می‌رود از بودن با او و از مصاحبتش احساس رضایت و نشاط می‌کند. وی به این نتیجه رسید که عموجان راه و روش شاد بودن و شاد کردن مردم را می‌داند و بنابراین با خود اندیشید که چرا تاکنون به فکرش نرسیده مشکل و احساس خود را با او در میان بگذارد. درگردهمایی‌ها، و در نشستهای خانوادگی به راحتی می‌توانست این سؤال را مطرح و از او نظرخواهی کند.

به «عموجان» تلفن کرد و برای روز بعد با او قرار ملاقات گذاشت.

\* \* \*

**عموجان** به گرمی او را پذیرفت و بازرگان جوان با ظرافت راز پیروزی او را چه در کار و چه در زندگی خانوادگی جویا شد.

عموجان با تبسم گفت:

- منظورت توفیق قلبی و درونی است یا چیزی ظاهری و خارج از وجود ما؟

جوان اظهار داشت:

- زیاد مطمئن نیستم کدام.....

- پس این «مطمئن نبودن» می‌تواند شروع خوبی برای گفت‌وگوی ما باشد و این، می‌رساند که تو آمادگی پذیرش چیزی تازه را در خود احساس می‌کنی، و وقتی صحبت را شروع کردیم تعجب خواهی کرد که بیشتر حرف بر سر توفیق قلبی و درونی ما است.

عموجان مکثی کرد و گفت:

- امیدوارم متوجه باشی که یافتن توفیق قلبی و درونی بهترین، ساده‌ترین و در واقع تنها راهی است که ما را در رسیدن به دیگر لذتهای حقیقت و دستاوردها یاری می‌کند.

جوان احساس کرد فرد موجهی را برای گفت‌وگو و گرفتن جواب سؤال و مشکل خود یافته است.

عموجان ادامه داد:

- زمانی بود که من از وضعیت خود راضی نبودم و برای کسب

پیروزی وقت بسیاری صرف می‌کردم. ولی از توفیق خود به هیچ وجه