

خلاصه کتاب

نقشه‌ی ساخت پازل عزت نفس

نویسنده: مرتضی رجب نیا

در قالب ۶ نکته کاربردی



چگونه حال خودت با خودت بهتر باشد؟

عزت نفس، داروی معجزه آسای

رسیدن به شادمانی و رضایت

نقشه‌ی ساخت پازل عزت نفس

عزت نفس چیست؟

- ۱- اگر به هر روش خیر و صلاح خود را انکار کنیم، عملی ناشی از دوست‌نداشتن خویش و عزت‌نفس پایین است.
- ۲- عزت‌نفس یک احساس است، می‌گوییم احساس عزت‌نفس، احساس ارزشمندی. حیطه‌های احساسی با حیطه‌های منطقی متفاوت است. پس ربطی به منطق عرفی ندارد و با دودوتا چهارتا به دست نمی‌آید.
- ۳- عزت‌نفس یعنی خودت را درست بشناسی، خودت را باور کنی، قریون خودت بروی و خودت را دوست بداری. و در مجموع خودت را یک موجود ارزشمند و محترم بدانی.
- ۴- عزت نفس هیچ ربطی به اعتماد به نفس ندارد!
- ۵- عزت‌نفس چیست؟ خیلی ساده یعنی: احساس ارزشمندی. «من ارزشمندم».
- ۶- برعکس اعتماد به نفس، عزت نفس بیشتر یک موضوع آئیمایی و از جنس Being و بودن است نه انجام دادن.
- ۷- عزت‌نفس آن برچسب قیمت و ارزش کلی‌ای است که من مرتضی رجب نیا روی خودم می‌زنم.
- ۸- اعتماد به نفس با انجام دادن بالا می‌رود اما عزت‌نفس یک نگرش و بینش عمیق است و با خودشناسی و خودآگاهی به دست می‌آید.
- ۹- رسیدن به اعتماد به نفس در برابر رسیدن به عزت نفس، امری نسبتاً ساده‌تر است.
- ۱۰- عزت‌نفس اصلاً به معنای خودپسندی نیست. کسی که عزت‌نفس بالایی دارد، هم خودش را دوست دارد، هم همه‌ی انسان‌ها و حیوانات و طبیعت و همه مخلوقات را.
- ۱۱- عزت‌نفس، تلقین نیست، تفکر مثبت داشتن نیست، خودفریبی و این‌که من به خودم بقبولانم که همه چیز خوب است و من چقدر خوشحالم (!) نیست.
- ۱۲- ده ویژگی کسانی که عزت‌نفس پایینی دارند: انتقاد زیاد از دیگران و قضاوت‌های افراطی، برداشت منفی از همه رفتارها و بدبینی، مقایسه دائمی خود با دیگران، طلبکار بودن و افراط و تفریط در استفاده از قدرت، نیازمند تأیید دیگران، عدم توانایی تغییر باور، خود مقصر پنداری بیش از حد، دگر مقصر پنداری بیش از حد، عدم تحمل رشد و پیشرفت دیگران، خجالت، شرم و احساس گناه.
- ۱۳- شش کاری که عزت‌نفس شما را کاهش می‌دهد: هدف‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های نامناسب، شخصی برداشت کردن، رفتارهای خودویرانگر (شکست از خود)، اهمال‌کاری، قضاوت‌هایی که درباره‌ی خودمان می‌کنیم، بی‌اخلاقی‌ها.
- ۱۴- زندگی ما کلاً از سه رابطه تشکیل شده است و یا بهتر بگوییم سه رابطه، کل زندگی ما را می‌سازند: (۱) ارتباط با خود (۲) ارتباط با خدا (۳) ارتباط با دیگران (جهان)

نقشه‌ی ساخت پازل عزت نفس

۱۵- اگر بخواهیم این سه رابطه را به یک درخت تشبیه کنیم، رابطه با خود مانند ریشه و خاک این درخت، رابطه با خدا مانند تنه‌ی این درخت و رابطه با دیگران هم مانند شاخه‌ها و برگ‌ها و میوه‌های این درخت هستند.

قطعه اول: پیدا کردن خود

۱۶- قطعه اول، پیدا کردن خود: پیدا کردن خود یعنی پیدا کردن نقاط قوت، ضعف، استعدادها و درمجموع آشتی با خود.

۱۷- مهم‌ترین مهارتی که در افزایش عزت نفس و ساخته شدنش گفته شده، مهارت خودآگاهی است.

۱۸- شخصیت‌شناسی‌ها عامل مهمی در پیدا کردن خود است. مثلاً در خانواده‌ای که کار فنی و دست‌به‌آچار بودن یک فضیلت مهم است، اگر شما اهل هنر و آدم لطیف و غیرفنی باشید، به دیده‌ی یک ضعف اساسی دیده می‌شود! پذیرفته نمی‌شود. و این مسئله از همان کودکی احساس‌های ناخوشایندی در شما ایجاد می‌کند.

۱۹- وقتی می‌گوییم «ای کاش» یعنی عزت نفس را با پتک دارم خراب می‌کنم!

۲۰- آدم کم‌هوش و باهوش نداریم. هوش‌های متنوع داریم. استعدادهای فراوان داریم.

۲۱- وقتی در مسیر خویشتن حقیقی‌مان هستیم، از خودِ عمل و کارمان، پُر و لبریز می‌شویم نه صرفاً از دستاوردش.

۲۲- به همین اندازه که «از این شاخه به آن شاخه شدن» در ۴۰ سالگی ایراد است، این‌که یک جوان ۱۸ ساله دنبال کار ثابت و دائمی است هم ایراد است!

۲۳- در نوجوانی و جوانی، وقت پُر کردن است. مثل پرو کردن لباس. یعنی تجربه کردن زندگی.

۲۴- نمی‌توانیم در خانه و غار تنهایی بنشینیم و خودمان را پیدا کنیم! روابط در خودشناسی به ما کمک می‌کند.

۲۵- مهم‌ترین کتاب زندگی، کتاب انسان‌هاست. هر انسان مانند یک کتاب است. سعی کنید انسان‌های بیشتری را مطالعه کنید.

۲۶- در برابر این وسوسه که شما حق اشتباه ندارید مقاومت کنید.

۲۷- پذیرش، نقطه‌ی شروع درمان است. تا وقتی پذیرش نداریم چیزی درست نمی‌شود. چرا؟ چون اصلاً صورت مسئله‌ای وجود ندارد که بخواهیم حلش کنیم!

۲۸- چنانچه با واقعیت بجنگید، درحقیقت خودِ الان و زندگی الانتان را دوست ندارید. که این دقیقاً برخلاف عزت نفس است.

۲۹- وقتی من خودم به خودم احترام نمی‌گذارم، وقتی خودم خودم را دوست ندارم، چطور از دیگران انتظار داشته باشم به من احترام گذاشته و من را دوست بدارند؟!

نقشه‌ی ساخت پازل عزت نفس

۳۰- ما یک خود واقعی داریم. آنچه واقعاً الآن هستیم، و یک خود ایده‌آل که می‌خواهیم به آن برسیم. هر چه فاصله این دو بیشتر باشد روی عزت نفس ما تأثیر منفی می‌گذارد.

۳۱- وقتی در ذات خود قدم بر نمی‌داریم رفتارمان مانند جان‌کندن است! وقتی در ذات خود قدم بر می‌دارید، از انجام عمل و فرآیند، پُر و لبریز از انرژی و حس خوب می‌شوید اما وقتی در ذات خود نیستید فقط به دنبال کسب نتیجه و آخر کار هستید.

۳۲- باید به این ۲ سؤال پاسخ دهید: ۱- من کیستم؟ ۲- من چی دوست دارم؟ به یقین می‌گوییم که: تا جواب سؤال اول را نداشته باشید، محال است بتوانید به دومین سؤال جواب دهید.

قطعه دوم: عبور موفق از گذشته

۳۳- قطعه دوم عبور موفق از گذشته است. چرا؟ چون تا زمانی که چیزهایی در گذشته و از گذشته شما را بهم می‌ریزد و حالتان با آن خوب نیست، عزت نفستان و احساس ارزشمندی‌تان ساخته نمی‌شود.

۳۴- اول یاد بگیریم با خودمان مهربان باشیم. مثل یک والد مهربان و حمایتگر. نه یک والد سرزنشگر.

۳۵- چه چیز باعث از بین رفتن عزت نفس و حال بد ما می‌شود؟ اینکه تجربه را در خود هضم نمی‌کنیم. درسش را نمی‌گیریم، در نتیجه فقط ترسش را می‌گیریم!

۳۶- عزت نفس میوه‌ی درخت خودآگاهی و زندگی آگاهانه است و آگاهی فقط و فقط با اندیشه و تفکر درست به دست می‌آید. با خودشناسی به دست می‌آید.

۳۷- کسی که منفعل است محال است عزت نفس داشته باشد.

۳۸- نقش قربانی یعنی هرجایی که به دیگران توضیح می‌دهید که حق دارید مشکل‌دار باشید!

۳۹- شاد بودن، مسئولیت‌پذیری می‌خواهد.

۴۰- یکی کمالش در این است که جراح مغز و اعصاب بشود و دیگری کمالش در این است که آمپول‌زن بشود. اگر اولی جراح مغز شود و دومی آمپول‌زن هر دو به کمال خود رسیده‌اند. اما اگر اولی آمپول‌زن شود، خسران و ضرر کرده است. بنابراین قرار نیست همه بیل گیتس شوند یا مارلون براندو! هر کس قرار است خودش بشود.

۴۱- «در لحظه‌ی حال زندگی کن» شعار قشنگی است! اما به شرطی که شما با گذشته‌ات صاف شده باشی و آن را در روانت واقعاً حل کرده باشی.

قطعه سوم: کار کردن روی سایه‌ها

۴۲- قطعه سوم، کار کردن روی سایه‌ها (نقص‌ها): زندگی پر از چیزهای متضاد و متناقض است. هنر زندگی کردن، مدیریت تضادهاست. نه حذف آن‌ها. این قطعه‌ی پازل دقیقاً برعکس قطعه اول است.

نقشه‌ی ساخت پازل عزت نفس

- ۴۳- صحبت اصلی من در قطعه سوم چیست؟ حالا که فهمیدم درون‌گرا هستم، روی برون‌گرایی خود و حالا که فهمیدم برون‌گرا هستم روی درون‌گرایی خود کارکنم.
- ۴۴- خیلی از بزرگان واقعی از آسایش فراری بوده‌اند چون اعتقاد داشتند بی‌خبری می‌آورد.
- ۴۵- وقتی انتخاب‌گرم که بتوانم حجم را از راننده تاکسی بگیرم، اما بزرگوارانه ببخشم. غیر از این می‌شود ماسک آدم بخشنده یا ماسک آدم مهربان.
- ۴۶- دو کار اصلی در قطعه سوم داریم. اول تشخیص دوم درمان. اول تشخیص می‌دهم که کجای زندگی‌ام نیاز به کار دارد؟ سایه و نقص شخصیتی من چیست؟ بعد به تناسب آن نقص شروع به فعالیت می‌کنم.
- ۴۷- راه کشف سایه: ببینید از چه کسی متنفر هستید؟ دائم روی مختان است و پشتش بدگویی می‌کنید؟ ببینید عاشق چه مدل آدم‌هایی می‌شوید؟ آن‌ها حامل انرژی‌ای هستند که آن انرژی، سایه شماست.
- ۴۸- یکی از اصلی‌ترین سفرهای زندگی (سفرهای درونی) رسیدن از هویتِ دیگرساخته به هویت خودساخته است.
- ۴۹- با هویتِ دیگرساخته، صحبت از عزت‌نفس، بیشتر شبیه یک شوخی است!
- ۵۰- برخلاف آن ضرب‌المثل که می‌گوید حرف مرد یکی است، باید بگویم تنها حرف یک احمق در تمام عمر یکی است!

قطعه چهارم: قصه و معنای خلقت

- ۵۱- قطعه چهارم، قصه و معنای خلقت (ارتباط با خدا): اینکه تصویر ما از خدا، کائنات، دنیا و پروسه‌ی خلقت چیست، تأثیر بسزایی در عزت‌نفس ما دارد.
- ۵۲- شناخت بیشتر خدا و معنایی که به پیرامونمان می‌دهیم، نقش عظیمی در عزت‌نفس و احساس آرامش درونی ما دارد.
- ۵۳- معنای واقعی از تفکر واقعی به دست می‌آید. و هرچقدر معناها بهتر و زیباتر در زندگی داشته باشیم، زندگی شادتر و عمیق‌تری را تجربه خواهیم کرد.
- ۵۴- در حقیقت مشکل خیلی از افراد، رنج‌ها و سختی‌ها و اینکه رنج می‌کشند نیست، مشکلشان این است که نمی‌دانند چرا رنج می‌کشند؟!
- ۵۵- وقتی که پروژه‌های ارزشمند و معنایی داریم، راندمان و نوع زندگی‌مان یک شکل دیگری می‌شود.
- ۵۶- شما باید که به خورشید و دریا طعم و رنگ می‌دهید. دریا نه دل‌انگیز است نه دلگیر.
- ۵۷- تو قرار است به چیزها معنا بدهی، نه چیزها به تو!
- ۵۸- تا زمانی که تنها از گرفتن (مثل هدیه دریافت کردن) لذت ببرید، دنیا و شخصیت شما کوچک است. اما

نقشه‌ی ساخت پازل عزت نفس

از وقتی که از خدمت و هدیه دادن به دیگران هم مشعوف و پر از لذت شوید، یعنی کم‌کم به پختگی روانی دست‌یافته‌اید.

۵۹- حال عشق با مقام عشق تفاوت دارد. حال عشق چیزی است که اتفاق می‌افتد، اما مقام عشق چیزی است که شما خودتان باید تصمیم بگیرید و به آن برسید.

۶۰- هر چیزی که شما را لطیف‌تر و مهربان‌تر کند، باعث رشد شما در این زمینه و هر چیزی که شما را خشن‌تر کند، باعث سقوط شما در این زمینه خواهد شد.

اطلاعات بیشتر درباره کتاب «نقشه ساخت پازل عزت نفس» در لینک زیر:

نقشه ساخت پازل عزت نفس

