

خلاصه توصیه‌های کتاب ۷ سرنخ اشتباه‌های مادر زندگی

نویسنده: مرتضی رجب نیا

در قالب ۳۷ نکته کاربردی



بررسی ۷ عملکرد غلط رایج در زندگی

که همه‌شان به **بن‌بست** می‌رسند!

و روش حل هر کدام.

۷ سرخ اشتباه‌های ما در زندگی

همه‌ی ما ...

- ۱- کسی نیست که طعم اشتباه‌کردن در زندگی را نچشیده باشد. اما چگونه از دام اشتباهاتمان در زندگی خلاص شویم؟ خوشبختانه این رفتارها و اشتباهات، اکثراً الگوهای مشخص و تکراری دارند که با پی‌بردن به آن‌ها می‌توانیم از اتلاف وقت، پول و سرمایه‌ی احساسی خود جلوگیری کرده و در زمان خود صرفه‌جویی کنیم.
- ۲- به خودتان حق اشتباه‌کردن و خطا را بدهید. یعنی قرار نیست ما اشتباه نکنیم!
- ۳- اشتباه کردن لزوماً ایراد نیست، بلکه تأمل نکردن در خطاهایمان ایراد است.
- ۴- به‌جای اینکه مدام و فقط ماجرای زندگی آدم‌های موفق و کتاب‌هایی درباره‌ی موفقیت بخوانیم و به‌جای اینکه تمرکز کنیم روی چگونه موفق شدن، بیشتر زمان بگذاریم روی خطاها.
- ۵- خیلی از مسائل و مشکلات در زندگی اصلاً ربطی به اراده ندارد که بخواهیم با اراده کردن حلشان کنیم!
- ۶- روی شکست و خطاهایتان تمرکز کنید، هیچ‌چیز به‌اندازه‌ی این شما را به پیروزی و موفقیت نزدیک نمی‌کند!

الگوی شماره ۱: عمل تکراری و گزیده شدن از یک سوراخ!

- ۱- درباره‌ی خطاها و شکست‌های خود در گذشته، مسئولانه فکر کنید. مطمئناً شما هم نقش و سهمی دارید که باید آن را به‌درستی پیدا کنید.
- ۲- در مسیر تشخیص درست، از مشورت و همفکری با کسانی استفاده کنید که بتوانند واقعاً به شما کمک کنند. یک مشاور مجرب یا یک دوست یا کسی که بالاتر از سطح خطای شما باشد. از کسانی که فقط شما را تأیید می‌کنند دوری کنید. شاید در لحظه، لذت‌بخش باشد که دیگران حق را به شما بدهند اما این حق، به درد شما نمی‌خورد و در آینده باعث رشدتان نخواهد شد.
- ۳- اگر چیزی در زندگی شما الگو می‌شود حتماً ایرادی در خود شماست. اگر یک‌بار یکی در گوش شما زده، می‌توان گفت اتفاقی است. اما اگر بگویید تا بچه بودم مادرم در گوشم می‌زد، بعد که به مدرسه رفتم ناظم در گوشم می‌زد، بعدها که ازدواج کردم شوهرم در گوشم می‌زد، اینجا باید بگوییم شما کتک‌خورتان ملس است! یک ایرادی در شماست که مدام به پست افرادی خاص می‌افتید. یک الگویی در شماست که همیشه در کار به بن‌بست‌های یک‌شکلی می‌رسید.
- ۴- با خودتان صادق باشید. خانمی را می‌شناسم که پس از جدایی به همه می‌گفت همسرش معتاد بوده در صورتی‌که طرف معتاد نبود! اگر می‌خواهید پیش دیگران خود را بی‌تقصیر و بی‌خطا جلوه دهید، حداقل با خودتان صادق باشید. سرخودتان کلاه نگذارید.
- ۵- از ادا درآوردن و نمایش بازی کردن پرهیز کنید. اگر حالتان بد است بیخود نمایش یک فرد خیلی خوشحال

۷ سرخ اشتباه‌های ما در زندگی

را بازی نکنید. اگر نمی‌خواهید پیش قصاب لخت شوید لااقل پیش جراح لخت شوید. لازم نیست برای همه فیلم بازی کنید چون کم‌کم خودتان هم در فیلمتان غرق می‌شوید و باورتان می‌شود!

۶- از آموزش و یادگیری غافل نشوید. مخصوصاً خودشناسی به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید الگوهای خطای خود را بیابید و درگیر عمل تکراری نشوید. نگذارید نمودار یادگیری شما ایستا شود. شما انسان هستید و آفریده‌شده‌اید تا رشد کنید.

الگوی شماره ۲: عمل واکنشی و عمل کردن به صورت عکس‌العملی!

۱- عکس‌العمل نشان دادن، یعنی یک کار بدون تفکر، بدون آگاهی و بدون رشد. در عکس‌العمل از چاله به چاه می‌افتیم و درواقع مسئله خود را حل نمی‌کنیم، بلکه آن را با مسئله‌ای جدید عوض می‌کنیم!

۲- عمل و اکشن است که ما را به سمت شادی و موفقیت واقعی سوق می‌دهد. و اکشن، بدون تفکر و خودشناسی و خودآگاهی به‌دست نمی‌آید. اگر تفکر واقعی نکنیم، درحقیقت ما یک ماشین یا ربات هستیم! که توسط دیگران برنامه‌ریزی می‌شویم. آن‌ها برای ما تعیین می‌کنند چه بپوشیم، چه بخوریم، چه کار کنیم و کلاً چگونه زندگی کنیم.

۳- شاید وقتی سریال‌های تاریخی می‌بینیم، تعجب کنیم از میزان حماقت یا اشتباه افراد. آخر چطور مجسمه‌ای که خودشان می‌ساختند را می‌پرستیدند؟! خیلی تعجب‌آور است! اما حقیقتاً اگر ما هم آن زمان بودیم و عکس‌العملی زندگی می‌کردیم، دقیقاً همان فکرها را می‌کردیم و همان کارها را انجام می‌دادیم! بنابراین، اگر به عمل و اکشن در زندگی نرسیم، اصلاً انگار زندگی نکرده‌ایم!

۴- وقتی آسیب می‌بینیم، ساده‌ترین و احمقانه‌ترین کار، واکنش نشان دادن است. اگر کسی به شما توهین کند، ساده‌ترین کار این است که شما هم به او توهین کنید. و بگویید جواب‌های، هوی است. اگر کسی به احساس شما زخم بزند، خیلی ساده است که شما هم به احساس کسی دیگر زخم بزنید. اما سخت است جواب توهین را با کلام و تفکر مثبت بدهید. سخت است اگر زخم خوردید، از آن برای دیگران مرحم بسازید! مثل دکتر قریب که مادرش بر اثر یک بیماری فوت کرد اما تلاش کرد تا مادر دیگری بر اثر این بیماری نمیرد. نه تنها زخمش را منتقل نکرد، بلکه اکسیری شفا بخش از آن برای دیگران ساخت.

۵- تا وقتی که به لایه‌های بالایی مغز تسلط نداشته باشیم، بر خودمان و زندگی‌مان هم تسلط نخواهیم داشت. تمارین مدیتیشن و بازی‌های استراتژیک مثل شطرنج، یک راهکار عملی و کاربردی برای شروع این خودکنترلی است. خودشناسی و آموزش‌های عمیق روانکاوی هم تاثیر بزرگی در این رشد خواهد داشت.

الگوی شماره ۳: عمل بیش از حد و فعالیت افراطی!

۷ سرخ اشتباه‌های ما در زندگی

- ۱- کیفیت روحی، حلقه‌ی گمشده‌ی دنیای مدرن است. همه چیز را نمی‌توان در اعداد خلاصه و دسته‌بندی کرد. مسائل روحی را نمی‌توان روی نقشه و بردار و نمودار برد. و اگر خیال کنیم همه چیز در اعداد است، بازی زندگی را به بدترین شکل ممکن خواهیم باخت.
- ۲- عشق و عاشق شدن، موضوعی است که می‌تواند جلوی کمیت‌گرایی بیش‌ازحد را گرفته و ما را به سمت عمق و توجه به کیفیت رهنمون سازد.
- ۳- تندتر، بیشتر، زودتر؛ قانون نانوشته‌ای است که ما را به گمراهی می‌برد. لزوماً هرچیزی که تندتر، بیشتر، یا زودتر شود، خوب نیست. گاهی یک کتاب را خوب بفهمی بهتر است تا ۱۰۰ کتاب بخوانی.
- ۴- برای رشد فردی، بیشتر از چگونگی‌ها به چرایی‌ها و تفکر درباره‌ی آن‌ها نیاز داریم.
- ۵- از موقعی‌که جلوی هر کاری که می‌کنید یک «چرا» بگذارید و واقعاً درموردش فکر کنید، رشد شما شروع می‌شود.
- ۴- هرچیزی که زیاد شود، سطحی هم می‌شود. ۳۰ تا دوست سطحی یا ۳ تا دوست صمیمی و عمیق؟ آنچه برای رشد روحی شما نیاز است مورد دوم است.

الگوی شماره ۴: بی‌عملی و عمل کردن در حد صفر!

- ۱- واقعیت زندگی این است که درجا زدن نداریم! ما یا رشد می‌کنیم یا سقوط.
- ۲- خیلی وقت‌ها ما از کارهایی که نکرده‌ایم بیشتر پشیمان می‌شویم تا کارهایی که کرده‌ایم!
- ۳- صبر آری اما تحمل هرگز! صبر مجاز است اما تحمل ممنوع!
- ۴- به جای فرار از ترس‌هایتان، به دل آن‌ها بروید.
- ۵- ببینید که چه بهای سنگینی برای انفعال خود داده‌اید؟! ریشه‌ی بی‌عملی‌های شما چه بوده؟ آن را پیدا کنید. چه عواملی باعث شده تا به سمت خواسته‌هایتان حرکت نکنید؟
- ۶- مواظب باشید در دام حفظ وضعیت موجود گرفتار نشوید. آن وقت است که هرچه کمتر شکست می‌خورید، بیشتر افسرده و نالان می‌شوید!

الگوی شماره ۵: عمل برای دیگران و خود را بدون آگاهی وقف دیگران کردن

- ۱- عمل برای دیگران و کمک کردن، بسیار زیبا و اوج انسانیت است. اما با چه نیتی؟ با چه دلیلی؟ اختیار است یا اجبار؟ از سر آگاهی است یا ناآگاهی؟ باعث لذت و خوشحالی شماست یا ناراحتی و گله‌گذاری؟
- ۲- لزوماً هرجا حمایت باشد، اتفاق خوبی نیفتاده. برخی مواقع بهترین حمایت، کنارکشیدن و حمایت نکردن است.

۷سرنخ اشتباه‌های ما در زندگی

۳- قدم بزرگ شفا: بیاییم بزرگ‌ترین حامی‌گری را با خودمان شروع کنیم و خودمان را دوست بداریم. کلید سلامت حمایت بیرونی، حمایت سالم درونی است. یعنی خودت را دوست بداری و ارزشمند بدانی. آن وقت از سر ناچاری و برای تایید گرفتن یا کنترل کردن حمایت نمی‌کنی. و از حامی‌گری خود نهایت لذت را می‌بری حتی اگر طرف مقابل قدرنداند و حتی اگر نفهمد! اما تو برای اینکه فرصتی برای حمایت داشتی خوشحال و شکرگزاری.

الگوی شماره ۶: عملِ تصنعی جراحیِ ظاهری شخصیت!

۱- متاسفانه در جامعه، جراحی ظاهری شخصیت، همانند جراحی‌های ظاهری زیبایی، بسیار رونق گرفته. این صنعت پر سود را در حیطه‌ی آموزش هم بسیار می‌بینیم. مدرسانی که خود پر از ایرادهای شخصیتی و عقده‌های روانی هستند، و می‌خواهند راه خوشبختی و موفقیت را به ما آموزش دهند! تنها دلیل خوشبختی آنها هم احتمالا مدل ماشینی است که سوار می‌شوند!

۲- این مدرسان و اینگونه آموزشها بسیار توسعه یافته، اما خب نتیجه و خروجی خاصی نداشته و نخواهد داشت.

۳- خوشبختی و موفقیت واقعی، یک مسیر طولانی و همیشگی است. تکنیکی و فرمولی نیست! با چهار تا تکنیک، کسی خوشبخت و موفق نمی‌شود!

۴- درمان واقعی مسائل، گاهی به صبر و زمان نیاز دارد. اما طمع ما و عجله، باعث ایجاد جراحی ظاهری شخصیت و عمل تصنعی می‌شود. شبه‌تغییر با تغییر واقعی بسیار تفاوت دارد.

الگوی شماره ۷: رها کردن! برای آنهایی که از ۶ راه قبلی نتیجه نگرفته‌اند!

۱- اگر خوب تفکر کنیم و به دنیا بنگریم، هیچوقت و در هیچ شرایطی جایی برای ناامیدی نیست.

۲- ناامیدی، بزرگترین گناه و بدترین اشتباه ماست. اینکه فکر کنیم «ما که آب از سرمان گذشت»، باعث می‌شود بیشتر در اشتباه بغلطیم. اما با امید است که می‌توانیم فردایی بهتر بسازیم.

۳- زخم در زندگی ناگزیر است. اما وقتی زخم‌ها را به حقارت تبدیل می‌کنیم، انگار هر روز و هر لحظه داریم زخم را تازه می‌کنیم.

اطلاعات بیشتر درباره کتاب «۷سرنخ اشتباه‌های ما در زندگی» در لینک زیر:

۷ سرنخ اشتباه‌های ما در زندگی

