



خلاصہ بہترین نکات کتاب

هنر ظریف بے خیالے

چکیدہ

این کتاب در پی آموختن روشی برای تمرکز و اولویت بندی موثر افکار تان است . اینکه چگونه آنچه برایتان اهمیت دارد و آنچه ندارد بر اساس ارزشهای شخصی خود انتخاب کنید . این شاید با ارزش ترین و تنها کوششی است که هر انسانی می تواند در زندگی خود انجام دهد.

خلاصہ شدہ توسط

محمد برخوردار

دوست عزیز سلام

کتاب هنر ظریف بی خیالی نوشته مارک منسون و ترجمه زیبایی خانم زهره مستی حاوی نکات مهم و ارزشمندی است حتماً مطالعه آن سودمند است . در این خلاصه کتاب، سعی کردم تا مروری کلی به نکات مهم این کتاب داشته باشم تا شما عزیزان را در لذت خواندن این کتاب شریک کنم .

با احترام محمد برخوردار

شماره صفحه	عنوان فصل
۲	فصل اول : سعی نکن
۶	فصل دوم: خوشحالی یک مشکل است .
۷	فصل سوم ؛ شما خاص نیستید
۱۰	فصل چهارم ؛ ارزش رنج کشیدن
۱۴	فصل پنجم : شما همیشه در حال انتخاب کردن هستید.
۱۶	فصل ششم: شما درباره هر چیز اشتباه می کنید من همینطور
۱۹	فصل هفتم : شکست راه پیشرفت است
۲۰	فصل هشتم : اهمیت نه گفتن
۲۲	فصل نهم : و سپس شما می میرید...

فصل اول : سعی نکن

کتاب منسون در اولین فصل با عنوان "سعی نکن" به بیان این نکته می پردازد که ما در جهانی زندگی می کنیم که فرهنگ غالب آن در انتظارات مثبت و البته غیر واقعی از افراد خلاصه شده است.

از جمله خوشحال تر باش، سالم تر باش، بهترین باش، بهتر از بقیه، باهوش تر، پولدارتر، معروف تر، جذاب تر، بی نقص تر و...

وقتی با دقت به توصیه های مرسوم زندگی متوجه یک موضوع می شوید که همه این توصیه های مثبت و شاد در واقع روی نداشته های شما تمرکز می کنند و کمبودها و نقص های شما را برجسته می کنند و شما را وادار می کنند که همیشه دغدغه یک چیزی را داشته باشید خواه یک تلوزیون جدید یا مسافرت بهتر رفتن و ...

منسون در اینجا به نکته مهمی اشاره می کند . این که داشتن یک موقعیت اقتصادی خوب به خودی خود مشکلی ندارد اما بیش از اندازه دغدغه داشتن می تواند به سلامت روان شما آسیب وارد کند و شما را وادار کند خود را وقف رسیدن به سراب خوشحالی و رضایمندی سطحی کنید .

حلقه بازخورد از جهنم

در این جهان پهناور ما به عنوان انسان، تنها موجوداتی هستیم که می توانیم نسبت به افکار و احساساتی که تجربه می کنیم فکر کنیم و به آنچه در درون ما می گذرد آگاه باشیم. بنابراین گاهی احساسات منفی و ناراحتی و اضطراب را هم تجربه می کنیم . اما مشکل این جاست که چون وقتی به دور و بر خودمان نگاه

می کنیم به واسطه رسانه های جمعی و شبکه های اجتماعی تصور می کنیم که همه اوضاع خوبی دارند جز ما و این مقایسه نادرست باعث ایجاد این فکر می شود که زندگی من افتضاح است و مشکل از من است . مشکل این جاست که به خاطر این احساس بدی که داریم دوباره احساس بدی پیدا میکنیم، از عصبانی بودن خود عصبانی می شویم و از اضطرابی که داریم دچار اضطراب می شویم. راه رهایی از این احساسات منفی این است که بدانیم دغدغه های مهم و اساسی زندگی کدامند و نسبت به بقیه مسایل بی خیال و بی توجه باشیم.

قانون وارونه :

هرچقدر بیشتر دنبال داشتن احساس خوب در همه اوقات باشیم به این معنی است که رضایت کمتری را در خود احساس می کنیم به این دلیل که دنبال کردن یک چیز تنها نشان دهنده این است که از اول هم آن را نداشته اید. مثلاً صرف نظر از اینکه چقدر پول در آورده اید هرچقدر بیشتر دنبال پول باشید و عطش ثروت داشته باشید بیشتر احساس فقر و بی ارزشی خواهید کرد . . فرقی نمیکند ظاهر واقعی تان چطور باشد ، هرچه بیشتر بخواهید جذاب و دوست داشتنی به نظر برسید خودتان را زشت تر تصور خواهید کرد.

نکته قانون وارونه این جاست که بی خیالی بر عکس عمل می کند اگر دنبال کردن مثبت به منفی منتهی می شود، پس دنبال کردن منفی هم به مثبت منتهی خواهد شد . رنجی که در باشگاه می کشید به وضعیت بهتر سلامتی و انرژی بیشتر منجر می شود. شکست های شغلی همان هایی هستند که درک بهتری از آنچه برای موفقیت لازم است به شما می دهند .

هرچیز با ارزشی در زندگی ، از طریق غلبه بر تجربه های منفی مرتبط با آن به دست می آید . هر تلاشی در راستای فرار از چیزهای منفی، دوری از آنها و یا سرکوب آنها یا ساکت کردن آنها نتیجه معکوس می دهد. اجتناب از رنج ، خود نوعی رنج است. اجتناب از درگیری ، خود نوعی درگیری است . انکار شکست ، خود نوعی شکست است . پنهان کردن چیزی که خجالت آور است ، خود نوعی مایه خجالت است . از

نظر منسون بی خیالی یعنی با ترسناک ترین و دشوارترین چالش های زندگی مواجه شدن و هنجاران ادامه دادن به کار.

شما یک روز قرار است بمیرید و در مدت کوتاه بین این جهان و آن جهان دغدغه های خیلی محدودی می توانید داشته باشید و اگر بدون فکر و تصمیم آگاهانه، دغدغه همه چیز و همه کس را داشته باشید زود از بین خواهید رفت .

با ارزش ترین کوشش در زندگی انسان آموختن روشی برای تمرکز و اولویت بندی موثر افکارتان است. این که چگونه آنچه برایتان اهمیت دارد و آنچه اهمیت ندارد را بر اساس ارزشهای شخصی خود انتخاب کنید.

بی خیالی به چه معنا است؟

نکته اول : بی خیالی به معنای بی تفاوتی نیست بلکه کنار آمدن با تفاوت ها است

یافتن یک چیز مهم و مفهومی در زندگی ، احتمالاً بهترین روش بهره مندی از زمان و انرژی است . زیرا اگر آن چیز با معنا را پیدا نکنید ، دغدغه هایتان به سمت اهداف پوچ و بی معنی منحرف می شوند.

این کتاب به شما کمک می کند تا کمی آگاهانه تر به این موضوع فکر کنید که چه چیزی در زندگی شما مهم است و چه چیزی مهم نیست .

این عقیده که همه چیز باید کامل و بی نقص باشد باعث می شود که ما همیشه خودمان را سرزنش کنیم و احساس کنیم که مشکل از ماست و به سمت انواع روشهای جبران کردن افراطی سوق می دهد .

تنها راه غلبه بر درد ، این است که شما اول یاد بگیرید که چطور آن را تحمل کنید.

فصل دوم: خوشحالی یک مشکل است .

مهمترین حقایق در زندگی ، معمولاً همان هایی هستند که شنیدنشان از همه ناخوشایندتر است.

منسون در ادامه به موضوع رنج بردن در زندگی می پردازد و عقیده دارد که رنج بردن برای ما مفید است زیرا نوعی انتخاب طبیعی برای تغییر کردن است و موثرترین ابزار بدن در تحریک واکنش است و بخشی از روند تکامل ما است.

مثلا وقتی شصت پای ما به جایی می خورد درد به عنوان یک واکنش فیزیکی به ما نشان می دهد که محدوده فعالیت و حرکت خودمان را بهتر بشناسیم و بیشتر مراقب باشیم . تحقیقات نشان می دهد که مغز ما بین درد فیزیکی و روحی تفاوت خاصی را درک نمی کند. گاهی اوقات تجربه درد عاطفی یا روحی می تواند برای سلامتی ما مفید باشد. درد روحی هم مانند درد فیزیکی به ما گوشزد می کند که از حالت تعادل خارج شدیم و درد عاطفی در شکست هم به ما می آموزد که همان اشتباه را دوباره تکرار نکنیم.

مشکلات تمامی ندارند. بلکه فقط عوض یا به روز می شوند . خوشحالی از حل کردن مشکلات به وجود می آید لغت کلیدی در اینجا "حل کردن است". اگر از مشکلاتتان فرار میکنید و یا احساس می کنید که هیچ مشکلی ندارید پس خودتان را بدبخت خواهید کرد . نکته مهم، حل مشکلات است نه از ابتدا مشکل نداشتن.

برای خوشحال بودن نیاز داریم چیزی را حل کنیم . بدین ترتیب خوشحالی نوعی عمل است، یک فعالیت است نه چیزی منفعلانه که به شما اعطا شود یا به طور جادویی ظاهر شود. شادی واقعی تنها زمانی محقق می شود که شما مشکلاتی بیابید که از داشتن و حل کردن آن لذت ببرید.

اما مشکل اینجاست که بیشتر افراد این طور عمل نمی کنند و با دو روش به زندگی خود گند می زنند یا آنها را انکار می کنند و واقعیت ها را نادیده می گیرند و یا اینکه خود را قربانی شرایط می دانند و به دنبال این هستند که تقصیر را به گردن دیگران یا عوامل خارجی بیندازند.

مردم به این دلیل این دو رفتار را انجام می دهند که این کار راحت است و در کوتاه مدت احساس خوبی به آنها می دهد در حالیکه حل مشکلات سخت است و اغلب احساس بدی به انسانها می دهد.

بزرگ نمایی شدن احساسات

در این قسمت منسون به این موضوع اشاره می کند که احساسات مثبت و منفی در ما نوعی سیگنال هستند برای هدایت ما به یک تغییر مثبت. اگر الان احساس بدی دارید به این معنی است که مغزتان به شما می گوید مشکلی حل نشده دارید که به آن رسیدگی نکردید.

به عبارت دیگر احساسات منفی، محرکی برای انجام عمل هستند وقتی آنها را احساس می کنیم به خاطر این است که قرار است کاری انجام دهیم و از طرف دیگر احساسات مثبت، پاداشی برای انجام کارهای مناسب هستند اما مانند هرچیز دیگری آنها هم از بین می روند.

هرچیزی که احساس خوبی به ما می دهد ناچاراً ما را دچار احساس بدی هم می کند. کسی که با او ازدواج می کنید همان کسی است که با او دعوا هم می کنید. خانه ای که می خرید همان است که آن را تعمیر می کنید، شغل رویایی شما که به آن مشغول هستید در شما اضطراب هم ایجاد می کند و ... درک این موضوع مشکل است زیرا ما این ایده را دوست داریم که نوعی خوشحالی نهایی و همیشگی وجود دارد و اینکه می توانیم رنج هایمان را برای همیشه برطرف کنیم. اما واقعیت این طور نیست.

چالش هایتان را انتخاب کنید.

به نظر منسون جواب افراد به این سوال که از زندگی خود چه می خواهید معمولاً این طور است که «می خواهم خوشحال باشم و یک خانواده عالی و شغل خوب داشته باشم.»

اما سوال جالب تری که اکثر افراد به آن فکر نمی کنند این است که «شما در زندگی خود چه می خواهید و حاضرید برای چه چیزی اذیت شوید؟»
این سوال نقش مهمتری در زندگی ایفا می کند.

بیشتر مردم می خواهند به پست و مقامی برسند و پول آنچنانی در بیاورند اما همه مردم نمی خواهند که رنج کار ۶۰ ساعت در هفته و رفت و آمدهای طولانی، کاغذبازی های نفرت انگیز و... را تحمل کنند . مردم می خواهند اندم زیبایی داشته باشند اما هرگز به آن نمی رسند مگر این که درد و فشار فیزیکی ساعتها حضور در باشگاه را تحمل کنند.

آنچه موفقیت شما را تعیین می کند این نیست که از چه چیزی لذت می برید بلکه این است که چه رنجی می خواهید بکشید .

ساده ترین و اساسی ترین اصل زندگی این است که کشمکش های ما و تلاشهای ما، موفقیت ما را تعیین می کنند. خوشحالی ما زاینده مشکلات ما است ، همراه با مشکلات کمی بهتر و به روز تر . شادی در همان بالا رفتن از مسیر است .

فصل سوم ؛ شما خاص نیستید

منسون در ابتدای این فصل درباره افراد حق به جانب صحبت می کند کسانی که اعتماد به نفس کاذب دارند و تلاش می کنند به هر قیمتی نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند و به همین دلیل هم بیشتر زمانشان را صرف خودشان می کنند و هم اینکه نیاز آنها به احساس خوب باعث می شود که حتی به قیمت آسیب زدن به اطرافیان هم این کار را انجام دهند.

این افراد گرفتار نوعی خود شیفتگی می شوند که باعث می شود اتفاقات پیرامون خود را یا تایید و یا تهدید بزرگی برای خود تلقی کنند. اگر اتفاق خوبی برای آنها بیفتد نشان شاهکاری است که انجام داده اند و اگر اتفاق بدی برای آنها رخ دهد به دلیل حسادت کسی است که خواسته بزرگی او را خدشه دار کند. منسون با اشاره به داستان زندگی خود در دوران نوجوانی عنوان می کند که در این دوران به دلیل جدایی والدین و نیاز به تایید شدن و پذیرش باعث شد او به رابطه های سطحی کشیده شود و در ادامه اشتیاق ذهنی برای تایید شدن به یک عادت ذهنی خودبزرگ بینی تبدیل شد. اینکه هرکاری می خواهم انجام دهم و هرچیزی می خواهم بگویم و از احساسات دیگران سوء استفاده کنم و بعد با عذر خواهی های ساده و مسخره کارهایم را توجیه کنم.

هر چقدر درد و رنج ما عمیق تر باشد بیشتر در مقابل مشکلات احساس درماندگی میکنیم و به دو شکل در مواجه شدن با مشکلات حق به جانب برخورد میکنیم

اول به این صورت که خود را انسانی ویژه و بهتر از دیگران می بینیم

دوم اینکه خود را انسانی بی ارزش و دیگران را بهتر از خود می بینیم. و در هر دو صورت خود را سزاوار برخورد ویژه ای می دانیم.

اولین و مهم ترین قدم در راه حل مشکلات درک این موضوع است که درد شما و شدت مشکلاتتان بر درد و مشکلات دیگران برتری ندارد .

حق به جانب بودن باعث می شود که تحمل نظر مخالف دیگران یا کسانی که ما را ناراحت می کنند سخت تر شود هر چقدر بیشتر در معرض عقاید مخالف قرار می گیریم ، بیشتر از وجود این عقاید آزرده می شویم .

استبداد استثنا گرایی

واقعیت این است که اکثر ما در بیشتر کارهایی که انجام می دهیم در حد متوسط هستیم و حتی اگر در یک زمینه، خاص و استثنایی باشیم هم احتمالش بسیار زیاد است که در دیگر زمینه های متوسط و پایین تر از حد متوسط باشیم.

اما ما در طول شبانه روز با سیلی از اطلاعات شامل موارد واقعاً شگفت انگیز، بهترین بهترین ها، بدترین بدترین ها، بهترین حرکات جسمی، غم انگیزترین اخبار، ترسناک ترین تهدیدها مواجه می شویم. رسانه داران بزرگ برای جلب توجه و پول بیشتر این اخبار را منتشر می کنند و این حجم اطلاعات برای ما که قسمت اعظمی از زندگی مان در سطح متوسط است این پیام را به همراه دارد که احساس عدم اطمینان و درماندگی می کنیم زیرا به حد کافی خوب نیستیم و یک بازنده هستیم چرا که یک جستوی ساده گوگل هزاران نفر را به ما نشان می دهد که مشکلات ما را ندارند. بنابراین با تنها راهی که می شناسیم که همان خود بزرگ بینی و دیگر بزرگ بینی است سعی در جبران داریم.

این استثناگرایی باعث می شود که متوسط بودن معیار جدیدی برای شکست باشد چراکه زمانی که شما در یکی از دو سر بالا یا پایین استثنا بودن قرار دارید، در آنجا شما هنوز خاص هستید و به شما توجه می شود. بسیاری از مردم این راهبرد را انتخاب می کنند اینکه به همه ثابت کنند که بدبخت ترین، مظلوم ترین و یا قربانی ترین فرد هستند.

معدود افرادی که واقعاً در زمینه ای خاص و استثنایی هستند به خاطر این نیست که اعتقاد دارند استثنایی هستند بلکه آنها از این جهت فوق العاده هستند که شیفته پیشرفت هستند و این شیفتگی از این جهت حاصل میشود که قبول می کنند که آن قدرها هم عالی نیستند. و این ضد حق به جانبی است آن معمولی و متوسط هستند و به همین دلیل می توانند بهتر هم باشند.

برای کسب سلامت احساسی نیاز به پذیرش برخی حقایق تلخ در زندگی داریم . اینکه کارهای شما در واقع آن قدر هم در نظام کلی جهان تاثیری ندارد . این چیزی است که در ابتدا خیلی میل به پذیرش آن ندارید اما وقتی آن را قبول کردید سرحال تر می شوید .

هرچه باشد آن فشار مداوم برای تبدیل شدن به یک شخص مهم و خاص، از روی دوش شما برداشته شده است و استرس ناشی از این تفکر که نالایق هستید و باید خودتان را ثابت کنید از بین خواهد رفت و پذیرش و علم و به وجود معمولی خودتان در واقع شما را آزاد می کند تا بدون قضاوت و توقعات بالا، آنچه را که واقعاً می خواهید به انجام برسانید.

فصل چهارم؛ ارزش رنج کشیدن

انسان ها اغلب تصمیم می گیرند که قمست اعظمی از زندگی خود را وقف اهداف به ظاهر بی فایده و مخرب کنند اگرچه در ذهن خود برای این رنج کشیدن معنایی هم دارند .

اگر ناگزیریم که رنج بکشیم ، اگر مشکلات زندگی ما اجتناب ناپذیر هستند، پس سوالی که ما باید بپرسیم این نیست که « چطور دیگر رنج نکشم ؟ » بلکه این است که « چرا رنج می کشم؟ برای چه هدفی ؟ »

پیاخ خودآگاهی :

خودآگاهی شبیه یک پیاخ است و چندین لایه دارد و هرچه بیشتر پوست آن را بگیرید، احتمال بیشتری دارد که در مواقع نامناسب شروع به گریه کنید

اولین لایه مربوط به درک ساده ای از احساسات خود است « این موقعی است که خوشحالم » « این مرا ناراحت میکند » « این من را امیدوار می کند »

لایه دوم توانایی پرسیدن این سوال است که چرا احساسات خاصی به ما دست می دهد . این سوالات مهم هستند زیرا آنچه ما موفقیت و یا شکست در نظر می گیریم برایمان روشن می کنند . « چرا عصبانی می شوم؟ » « چرا احساس شکست میکنم؟ » آیا به خاطر این است که به اندازه کافی خوب نیستید؟

این لایه از پرسشگری به ما کمک می کند به علت اصلی احساسات خود پی ببریم . پس از فهمیدن آن علت اصلی می توانیم به بهترین شکل آن را تغییر دهیم

اما سومین و مهمترین لایه که اشک ما را حسابی درمی آورد ارزشهای شخصی ما است : چرا آن چیز را موفقیت یا شکست تلقی می کنم؟ چطور تصمیم می گیرم که آن چیز را موفقیت یا شکست تلقی کنم؟ چطور تصمیم میگیرم خودم را بسنجم؟ با چه معیاری خود و اطرافیانم را قضاوت می کنم.

رسیدن به این لایه که به سوال و تلاش مداوم نیاز دارد بی نهایت مشکل است اما اهمیت آن بسیار است زیرا ارزش های ما ، ماهیت مشکلاتمان را تعیین می کنند و ماهیت مشکلاتمان، تعیین کننده ی کیفیت زندگی ما هستند.

ارزش های ما ، ماهیت مشکلاتمان را تعیین می کنند و ماهیت مشکلاتمان، تعیین

کننده ی کیفیت زندگی ما هستند.

ما هر نوع احساس و هر نوع طرز فکری که نسبت به یک موقعیت داشته باشیم ، در نهایت به این برمی گردد که آن وضعیت را چقدر با ارزش تصور می کنیم .

خود پرسش گری واقعی، مشکل است . شما را ملزم می کند به پرسیدن سوالهایی از خودتان می کند که پاسخ دادن به آن راحت نیست . هرچه جواب ناخوشایندتر باشد احتمال درست بودن آن بیشتر است .

اگر می خواهید دید خود را نسبت به مشکلاتتان عوض کنید، باید ارزش گذاری خود و نیز نحوه سنجش موفقیت و شکست خود را عوض کنید.

ارزش های مزخرف

از نظر منسون ارزشهای رایجی وجود دارند که مشکلات بدی را برای مردم ایجاد می کنند و عبارتند از:

۱- لذت :

- سطحی ترین شکل رضایت از زندگی است و به همین ترتیب خیلی آسان به دست می آید و خیلی آسان هم از دست می رود اگر چه ۲۴ ساعته تبلیغ میشود .
- لذت در زندگی به مقدار لازم ضروری است اما کافی نیست.
- لذت دلیل خوشحالی نیست بلکه اثر آن است اگر بقیه موارد درست باشند

۲- موفقیت مادی

- بر اساس تحقیقات هنگامی که کسی قادر است نیازهای فیزیکی اولیه را تامین کند رابطه بین خوشحالی و موفقیت به صفر نزدیک می شود

۳- همیشه درست بودن

- مغز ما ماشین ناکارآمدی است و ما همیشه اشتباه می کنیم ، اشتباه حدس می زنیم و بر اساس تصمیم های لحظه ای تصمیم می گیریم.
- افرادی که ارزش خود را بر پایه همیشه درست بودن قرار می دهند به خود اجازه نمی دهند که از اشتباهات درس عبرت بگیرند

۴- خوش بین بودن

- خوش بینی مداوم نوعی اجتناب است نه راهکاری درست برای مشکلات زندگی .
- انکار احساسات منفی به تجربه احساسات منفی عمیق تر و طولانی تر و حتی اختلالات احساسی می انجامد .

- وقتی ارزشهای ضعیفی انتخاب می کنیم یعنی معیارهای ضعیفی برای خود و دیگران تعیین می کنیم اساساً به چیزهایی اهمیت می دهیم که ارزش اهمیت دادن ندارند ، چیزهایی که در واقع زندگی ما را بدتر می کنند . اما وقتی ارزشهای بهتری را انتخاب می کنیم، قادر هستیم که دغدغه هایمان را به سوی چیزهای بهتر هدایت کنیم. اگر دغدغه های بهتری داشته باشید، مشکلات بهتری هم خواهید داشت و وقتی مشکلات بهتری دارید زندگی بهتری هم خواهید داشت .
- منسون در فصلهای بعدی به ۵ ارزش غیر عادی سودمند اشاره می کند که یک نفر می تواند انتخاب کند و تمام آنها از قانون وارونه که در فصل های قبل گفته شد پیروی می کنند. این ارزشها عبارتند از
- ۱- حد اعلاى مسئولیت پذیری : یعنی قبول مسئولیت هر چیزی که در زندگی رخ می دهد بدون در نظر گرفتن اینکه مقصر چه کسی است .
 - ۲- عدم اطمینان : تایید ناآگاهی خودتان و شک مداوم به عقایدتان
 - ۳- شکست: تمایل به کشف نقص ها و اشتباهاتتان تا بتوانید آنها را بهبود ببخشید.
 - ۴- نپذیرفتن : توانایی نه گفتن و نه شنیدن و به این ترتیب تعریف واضح آنچه در زندگی خود می پذیرید و نمی پذیرید.
 - ۵- تفکر در میرایی خودتان. زیرا توجه دقیق به مرگ احتمالاً تنها چیزی است که به ما کمک می کند تا سایر ارزشهایمان را با نگاه بهتری ببینیم .

فصل پنجم: شما همیشه در حال انتخاب کردن هستید.

این فصل از کتاب با اشاره ای به زندگی پر از چالش ویلیام جمیز شروع می شود یک زندگی همراه با بیماری های جسمانی، ناامیدی، افسردگی، بی کاری و در نهایت تصمیم به خودکشی. اما ویلیام جمیز قبل از اقدام به خودکشی و در پی تاثیر گفتن از سخنرانی های یک فیلسوف تصمیم بزرگی گرفت. او با خودش عهد کرد که به مدت یک سال عمرش را با این باور خواهد گذراند که خودش مسئول ۱۰۰ درصد اتفاقاتی است که در زندگی او رخ داده است. در طول این مدت او تمام قدرتش را برای تغییر شرایط به کار می گیرد صرف نظر از احتمال وقوع شکست. ماحصل این تصمیم بزرگ در انتها این بود که ویلیام جمیز به پدر روان شناسی امریکا تبدیل شد.

رشد و بهبود از درکی ساده شکل می گیرد. درک این نکته که تک تک ما مسئول اتفاقات زندگی خود هستیم، صرف نظر از شرایط خارجی. ما همیشه کنترل اتفاقات زندگی خود را نداریم. اما همیشه اختیار با خودمان است که چگونه آن را تفسیر کرده و به آن پاسخ دهیم.

هرچه بیشتر در زندگی تصمیم بگیریم که مسئولیت پذیر باشیم، قدرت بیشتری وارد زندگی مان می شود. پس قبول مسئولیت مشکلاتمان اولین قدم برای حل کردن آنها است.

سفسطه مسئولیت و تقصیر

بسیاری از افراد در پذیرش مسئولیت مشکلاتشان تردید دارند زیرا معتقد هستند که قبول مسئولیت مشکلات یعنی تقصیر آنها را بر گردن گرفتن.

اگر من با ماشینم به شما بزنم، هم مقصرم و هم مسئول جبران خسارت هستم . اما همه مشکلات به این شکل نیستند . اگر یک روز صبح از خواب بیدار شوید و یک نوزاد تازه متولد شده را جلوی درب خود ببینید، بودن نوزاد تقصیر شما نیست اما در قبال آن مسئول هستید. شما باید تصمیم بگیرید که چه کار کنید.

تقصیر مربوط به گذشته است و مسئولیت مربوط به حال می شود . تقصیر از انتخاب های قبلی نشأت می گیرد. مسئولیت از تصمیماتی که همین حالا در زندگی اتخاذ می کنید نشأت می گیرد.

تقصیر	مسئولیت
تقصیر مربوط به گذشته است	مسئولیت مربوط به حال می شود
تقصیر از انتخاب های قبلی نشأت می گیرد	مسئولیت از تصمیماتی که همین حالا در زندگی اتخاذ می کنید

تفاوت وجود دارد بین اینکه شما یک نفر را به خاطر موقعیت خود مقصر بدانید و یا اینکه آن شخص واقعاً مسئول باشد . شاید افراد زیادی برای ناراحتی شما مقصر باشند اما هیچ کس مسئول ناراحتی شما نیست. جز خودتان.

به این دلیل که همیشه شما هستید که تصمیم می گیرید که چطور چیزها را ببینید و چه واکنشی نشان دهید.

ما همه دوست داریم که مسئولیت موفقیت و خوشحالی خود را قبول کنیم . حتی بر سر اینکه چه کسی قرار است مسئول موفقیت و خوشحالی باشد می جنگیم . اما مسئولیت مشکلات را قبول کردن بسیار مهم تر است زیرا در آنجا می توان درس های واقعی را آموخت . بهبود در زندگی واقعی از آنجا شروع می شود. مقصر شناختن دیگران یعنی آسیب رساندن به خود.

فصل ششم: شما درباره هر چیز اشتباه می کنید من همینطور

رشد فرایندی تکرار شونده و بی پایان است . وقتی چیز جدیدی یاد می گیریم، از اشتباه به درست نمی رویم . بلکه از اشتباه به کمی درست تر می رویم و وقتی چیز جدیدی یاد میگیریم از کمی درست تر باز هم به کمی درست تر می رویم و بعد به کمی درست تر و به همین ترتیب. ما همیشه در فرایند رسیدن به حقیقت و کمال هستیم بدون اینکه هرگز به آن برسیم.

برخی افراد آن قدر به درست بودن زندگیشان وسواس نشان می دهند که هیچ وقت زندگی نمی کنند. مثلاً مردی به شدت زحمت می کشد و معتقد است که سزاوار گرفتن ترفیع است اما هیچ وقت خواسته اش را به روشنی به رئیسش نمی گوید . این موضوع نه به خاطر ترس از شکست و عدم پذیرش و جواب نه شنیدن است بلکه به این دلیل است که قطعیت هایی وجود دارد که از شک کردن به آنها و یا رها کردنشان می ترسیم ، ارزش هایی که در طول سال ها به زندگی ما معنا بخشیده اند . آن مرد درخواست ترفیع نمی کند چون باید با عقیده اش در باره میزان ارزش واقعی تخصصش مواجه شود .

آسان تر این است که در این قطعیت دردناک بمانید که هیچ کس قدر استعدادهای شما را نمی داند تا اینکه واقعاً آن باورها را امتحان کنید و مطمئن شوید .

به جای تلاش برای رسیدن به یقین ، ما باید مدام در جستجوی شک و تردید باشیم . تردید نسبت به عقایدمان ، احساساتمان ، نسبت به آنچه در آینده انتظار ما را می کشد . مگر اینکه خودمان دست به کار بشویم و آینده را بسازیم. به جای تلاش برای همیشه درست بودن، باید به دنبال این باشیم که چرا همیشه اشتباه می کنیم . چون که واقعاً اشتباه می کنیم .

مراقب باشید که چه چیزی راباور می کنید

علاوه بر حافظه ما ، مغز ما نیز به طرز وحشتناکی جانبدارانه عمل می کند. مغز ما همیشه سعی دارد که موقعیت کنونی ما را بر اساس آنچه که به آن باور داریم و تجربه کرده ایم درک کند . هر اطلاعات جدید بر اساس ارزشها و برداشت هایی که تا کنون داشته ایم سنجیده می شود. در نتیجه ، مغز ما همیشه به آنچه که در لحظه فکر می کنیم درست است گرایش پیدا می کند . بنابراین وقتی با خواهرمان رابطه خیلی خوبی داریم، بیشتر خاطراتمان را از زاویه مثبت تفسیر می کنیم . اما وقتی رابطه مان خراب می شود ، اغلب همان خاطرات را به شکل متفاوتی می بینیم و به گونه ای آنها را بازسازی می کنیم که خشم امروز ما را به او توجیه کند.

ما قبل از اینکه به ارزشها و اولیت های خود نگاه کنیم و آنها را به سمت بهتر و سالم تر شد تغییر دهیم ، ابتدا باید حساس قطعیت را به ارزشهای فعلی خود رها کنیم . باید به لحاظ فکر پوسته آنها را کنار بزنیم ، ایرادها و تعصبهایشان را ببینیم .

قانون اجتناب مانسون

«هرچه بیشتر چیزی هویت شما را تهدید کند ، بیشتر از آن اجتناب خواهید کرد .»

این بدین معناست که هرچه چیزی بیشتر شما را تهدید کند که نحوه ی دیدتان را عوض کنید ، بیشتر از آن اجتناب خواهید کرد.

اینکه چقدر به موفقیت یا عدم موفقیت خود باور دارید و اینکه چقدر توانسته اید به ارزشهایتان پایند باشید نیز در این دسته بندی قرار می گیرد .

شما به دوستتان نمی گوئید که دیگر دوست ندارید او را ببینید زیرا پایان دادن به این رابطه با هویت شما به عنوان یک شخص خوب و بخشنده در تضاد است .

ما همگی برای خود ارزشهایی داریم و از آنها محافظت می کنیم. به آنها پایبند می مانیم و آنها را توجیه و حفظ می کنیم. وقتی قصه هایی را که درباره خود به خود می گوئیم رها کنیم، خود را برای انجام هر عملی (و شکست در آن) و رشد کردن رها کرده ایم.

هرچه هویت محدودتر و کمیاب تری برای خود انتخاب کنید، چیزهای اطراف شما تهدید کننده تر به نظر خواهند رسید. به همین دلیل خود را به ساده ترین و معمولی ترین شکل ممکن تعریف کنید. یعنی تصورات پر آب و تاب را درباره ی خود کنار بگذارید: اینکه شما به طور ویژه ای با هوش هستید، یا فوق العاده با استعداد هستید یا به شکل عجیبی جذابید یا به شکلی که از تصور دیگران خارج است قربانی شده اید. یعنی این که حس حق به جانبی خود را یعنی این عقیده که دنیا به شما چیزی بدهکار است را کنار بگذارید. به عبارت دیگر سرخوشی های عاطفی را که سالها با تکیه بر آنها خود را سرپا نگه داشته اید کنار بگذارید.

من سعی می کنم که بر اساس چند قانون زندگی کنم اما یکی از آنها که در طول سالها برگزیده ام این است که: اگر به یک دو راهی برسم که یا من اشتباه می کنم یا دیگران اشتباه می کنند، احتمال بسیار بسیار زیاد است که خودم اشتباه کرده باشم. من بر اساس تجربه به این رسیده ام. بارها بیش از آنکه بتوانم بشمارم، احمقی بوده ام که بر اساس تردیدها و قطعیت های ناقص کار کرده ام.

این بدین معنی نیست که در هیچ مورد خاصی، دیگران اشتباه نمی کنند و همینطور چنین نیست که هیچ وقت پیش نمی آید که شما از بقیه بیشتر حق داشته باشید. در واقع حقیقت این است که اگر فکر می کنید که شما و دنیا در مقابل هم قرار گرفته اید، این احتمال وجود دارد که فقط خود شما در مقابل خودتان قرار گرفته اید.

فصل هفتم : شکست راه پیشرفت است

اجتناب از شکست چیزی است که ما در مراحل زندگی یاد می گیریم. سیستم آموزشی که بر اساس عملکرد قضاوت می کند ، والدین سرزنش گر که به بچه های خود اجازه نمی دهند که در حد و اندازه های خود خطا مرتکب شوند و رسانه های جمعی که ما را پیوسته در معرض موفقیت های درخشان و درخشان تر قرار می دهند در حالیکه هزاران ساعت تمرین کسب کننده و خستگی که برای رسیدن به آن موفقیت لازم است را نشان نمی دهند.

بیشتر ما در لحظه ای از زندگی به جایی می رسیم که از شکست می ترسیم. به طور ناخودآگاه از شکست اجتناب می کنیم و تنها به آنچه که روبروی ماست یا چیزی که از قبل نسبت به آن آگاهی داریم، می چسبیم .

این ما را محدود و گرفتار می کند . ما تنها در چیزی می توانیم موفق باشیم که حاضریم در آن شکست بخوریم.

اغلب درد ما را قوی تر ، انعطاف پذیر تر و عاقل تر می کند .

بزرگترین تغییرات ما در دیدگاه، اغلب در پایان بدترین لحظاتمان رخ می دهند. تنها زمانی که آنقدر شدید است که مایلیم به ارزشهای خود نگاهی بیندازیم و از خود بپرسیم که چرا این ارزشها موجب شکست ما می شوند . ما به نوعی بحران وجودی نیاز داریم تا به چگونگی استنباط مفهوم زندگی نگاهی عینی انداخته و بعد به فکر تغییر باشیم .

اصل کاری بکنید

« اگر با مشکلی مواجه شدید همینطور ننشینید و به آن فکر نکنید، شروع به کار کنید حتی اگر ندانید چکار میکنید ، تنها کار کردن روی آن، در نهایت به ظاهر شدن ایده های حسابی به ذهن شما منجر می شود. »

عمل تنها نتیجه انگیزه نیست بلکه عامل آن هم هست .

اگر انگیزه کافی برای ایجاد تغییری مهم در زندگی تان ندارید ، کاری انجام دهید. هر کاری . و بعد واکنش های آن عمل را به عنوان راهی برای آغاز انگیزه دهی به خود استفاده کنید.

اعمال شما محرک ها و واکنش های احساسی بعدی را ایجاد می کند و به شما انگیزه ای برای اعمال بعدی تان می دهد . با بهره گیری از این دانش، در واقع می توانیم چهار چوب ذهنی مان را به این شکل تغییر دهیم .

عمل – محرک – انگیزه اغلب این همه ی آن چیزی است که برای شروع به پیشرفت نیاز دارید . همان کاری که به منظور تحریک انگیزه شما به ادامه دادن راه نیاز است . شما می توانید خود منبع الهام خود باشید . خود منبع انگیزه خود باشید . عمل همیشه در دسترس است و صرفاً با انجام کاری به عنوان تنها معیار موفقیت، حتی شکست هم شما را به جلو حرکت می دهد .

فصل هشتم : اهمیت نه گفتن

پرهیز از جواب نه (هم دادن و هم گرفتن) اغلب به عنوان راهی برای ایجاد احساس بهتر در خودمان ارائه می شود . جواب مثبت دادن در کوتاه مدت به ما لذتی آنی می دهد اما در بلند مدت ما را سرگردان و بی جهت می کند .

برای آن که واقعاً به ارزش چیزی پی ببرید باید کاملاً خود را وقف آن کنید . تنها در صورتی به سطح خاصی از شادی و معنا در زندگی می رسید که دهه های عمر خود را صرف سرمایه گذاری روی یک رابطه عاشقانه ، یک هنر و یا یک حرفه کرده بشید و نمی توانید بدون رد کردن گزینه های جایگزین دیگر ، به

این ده ها سال سرمایه گذاری دست پیدا کنید. انتخاب یک ارزش نیازمند رد کردن گزینه های جایگزین است.

ما با آنچه تصمیم می گیریم نپذیریم تعریف می شویم .

صداقت، یک میل مهم در طبیعت بشر است. بخشی از صداقت در زندگی ، این است که با گفتن و شنیدن کلمه «نه» مشکلی نداشته باشیم . بدین ترتیب عدم پذیرش ، به راستی روابط ما را بهتر و زندگی احساسی ما را سالم تر می کند .

مرزبندی ها

منظورم از مرزبندی تعیین مرز میان مسئولیت های اجتماعی هر شخص برای حل مشکلاتشان است افراد در یک رابطه سالم ، مسئولیت ارزشها و مشکلات خود را به عهده می گیرند نه مسئولیت ارزش ها و مشکلات شریکشان. افراد در یک رابطه مسموم شکننده بدون مرز بندی یا مرز بندی ضعیف دائماً از پذیرش مسئولیت خودشان اجتناب می کنند و یا مسئولیت مشکلات شریکشان را می پذیرند.

به طور کلی افراد حق به جانب در روابطشان به یکی از این دامها می افتند . یا انتظار دارند افراد دیگر مسئولیت مشکلشان را بپذیرند : « من می خواستم آخر هفته آرومی تو خونه تو داشته باشم . تو باید می دونستی و برنامه هات رو لغو می کردی .» یا اینکه بیش از حد مسئولیت مشکلات دیگران را می پذیرند. « همین تازگی شغلشو از دست داده ، اما احتمالاً تقصیر منه چون من اون طوری که باید ارزش حمایت نکردم . می خوام فردا بهش کمک کنم که دوباره رزومه اش رو بنویسه .

برای قربانی ها سخت ترین کار دنیا این است که خود را مسئول مشکلاتشان بدانند . آنها کل زندگی خود را بر این عقیده بوده اند که دیگران مسئول سرنوشت آنها هستند اغلب برای آنها برداشتن اولین قدم پذیرش مسئولیت ترسناک است .

برای نجات دهندگان ، سخت ترین کار دنیا این است که خود را مسئول مشکلاتشان بدانند. آنها در تمام عمر ، تنها در صورتی احساس ارزش و دوست داشته شدن می کنند که کس دیگری را نجات داده باشند . بنابراین رها کردن این نیاز هم برای آنها ترسناک است.

آزادی با تعهد

بیشتر بودن همیشه هم بهتر نیست . در واقع بالعکس آن درست است. ما با کمتر خوشحال تریم . وقتی با فرصت ها و گزینه ها ی مختلف روبرو می شویم به حالتی دچار می شویم که روان شناسان آن را پارادوکس انتخاب می گویند . اساساً هرچه ما گزینه های بیشتری داشته باشیم ، کمتر از انتخاب خود احساس رضایت می کنیم زیرا از گزینه های دیگری که از دست می دهیم آگاه می شویم.

شخصاً داستان زندگی من در چندین سال گذشته توانایی این بوده که ذهنم را به روی تعهد باز کنم. تصمیم گرفته ام که همه چیز را در زندگی ام غیر از بهترین افراد و تجربه ها و ارزش هایم رد کنم . همه پروژه های شغلی ام را تعطیل کردم و تصمیم گرفتم که تمام وقت روی نوشتن تمرکز کنم از آن موقع وبسایتم بیش از آنچه که تصوری کردم معروف شده است. به یک زن تعهد دراز مدت داده ام و در کمال تعجب ، این را از هر رابطه کوتاه مدت که در گذشته داشته ام ارزشمندتر یافتم. به یک مکان جغرافیایی خاص متعهد مانده ام و به تعداد انگشت شماری از دوستی های سالم ، حقیقی و با اهمیت وفادار مانده ام .

فصل نهم : و سپس شما می میرید...

منسون در فصل پایانی کتاب از این صحبت می کند که متحول کننده ترین لحظه زندگی او در سن ۱۹ سالگی و با مرگ یکی از دوستان نزدیکش اتفاق افتاد .

در آن سال به این نکته پی بردم که اگر واقعاً هیچ دلیلی برای انجام دادن هیچ کاری وجود ندارد ، هیچ دلیلی هم برای انجام ندادن وجود ندارد. این که در مواجه شدن با اجتناب ناپذیری مرگ هیچ دلیلی وجود ندارد که تسلیم ترس یا خجالت شویم زیرا همه آنها یک مشت پوچی هستند و دیگر اینکه با صرف بخش عمده ای از زندگی کوتاهم به اجتناب از چیزهای دردناک و ناراحت کننده، در واقع داشتم جلوی زندگی کردن خودم را می گرفتم .

مواجهه با حقیقت میرایی خودمان ، مهم است زیرا تمام ارزشهای مزخرف، سست و سطحی زندگی را از بین می برد . در حالیکه اکثر مردم در پی پول ، شهرت و توجه یا کمی اطمینان بیشتر از اینکه حق با آنان است یا به آنها محبت می شود، روزهای خود را می گذرانند، مرگ با یک سوال دردناک و مهمتری با همه ی ما مواجه می شود

میراثان چیست؟

زندگی پس از مرگ شما چه تغییری کرده و از چه جهتی بهتر شده است؟ چه نشانی از خود به جا گذاشته اید چه تاثیر شگفتی گذاشته اید ؟ می گویند که بهم خوردن بالهای یک پروانه در آفریقا موجب طوفانی در فلوریدا می شود . خب شما چه طوفانی از خود به جا خواهید گذاشت؟

این قطعاً مهمترین سوال زندگی است با این حال ما از فکر به آن فرار می کنیم به این دلیل که ۱- سخت است . ۲- به خاطر این که ترسناک است . ۳- به خاطر اینکه ما اصلاً نمیدانیم چکار داریم می کنیم.

بدون اقرار به حضور همیشگی مرگ ، چیزهای سطحی ، مهم به نظر می رسند و چیزهای مهم سطحی. مرگ تنها چیز مهمی است که باید با قطعیت آن را بشناسیم و بنابراین باید جهت نمایی باشد که از طریق آن، همه ارزشها و تصمیماتمان را هدایت می کنیم. تنها راه کنار آمدن با مرگ این است که خود را به عنوان چیزی فراتر از آن ببینید. ارزشهایی انتخاب کنید که فراتر از خدمت کردن به خودتان باشد . ارزشهایی که ساده و نزدیک و قابل کنترل و پذیرای دنیای پرآشوب اطرافتان باشد . این ریشه اصلی خوشحالی است.

همین حالا هم شما عالی هستید زیرا در مواجهه با سردرگمی های بی انتها و مرگ حتمی ، شما انتخاب می کنید که به چه چیزی اهمیت بدهید و به چه چیزی اهمیت ندهید. این حقیقت محض، این قدرت انتخاب ساده برای ارزشهایتان در زندگی، شما را زیبا ، موفق و دوست داشتنی می کند .

پایان

تبریک می گم به شما دوست عزیز که تا پایان خلاصه این کتاب ارزشمند همراه من بودید و امیدوارم در از زمانی که صرف مطالعه این خلاصه کتاب کردید راضی باشید . برای شما بهترین ها را آرزو دارم . برای مطالعه سایر مطالب آموزشی همراه من باشید.

	<p>محمد برخورداری - مربی مهارت های زندگی</p> <p>وبسایت: www.barkhordariy.com</p> <p>اینستاگرام: @mohammadbarkhordariy</p> <p>ایمیل: info@barkhordariy.com</p>
---	---