

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





# نقطه عطف زندگی

سرآغاز تغییر در زندگی و روابط، با یادگیری مسئولیت پذیری

صادق بهرامی

سرشناسه:	بهرامی اسفرجانی، صادق، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور:	نقطه عطف زندگی : سرآغاز تغییر در زندگی و روابط با یادگیری مسئولیت‌پذیری / نویسنده صادق بهرامی اسفرجانی.
مشخصات نشر:	تهران: نشر بید، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۱۵۸ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۱۸-۸۹-۳
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	مسئولیت
موضوع :	Responsibility
رده بندی کنگره:	BJ۱۴۵۱
رده بندی دیویی:	۱۷۹/۹
شماره کتابشناسی ملی:	۵۹۷۰۱۶۵

نام کتاب: نقطه عطف زندگی (سرآغاز تغییر در زندگی و روابط با یادگیری مسئولیت‌پذیری)

نویسنده: صادق بهرامی

ناشر: بید

چاپ، پخش، صفحه‌آرایی و طراحی جلد: مجموعه اهل سخن

صفحه‌آرا: فرزانه اعرابی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۱۸-۸۹-۳

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۳۹ هزار تومان

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - نبش خیابان نصرت - پلاک ۱۱۲۸ - طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۱۵۳۰۹-۶۶۹۱۵۲۲۳



تمامی حقوق این اثر محفوظ می‌باشد.



تقدیر به

« آقا جان » و « صغری » عزیز  
که به پیرم فرصت زیستن را هدیه دادند

,

تقدیر به

« حیدر علی » و « ماهرخ » عزیز  
که به مادرم فرصت زیستن را هدیه دادند

,

تقدیر به

« پدر » و « مادر » عزیزم  
که به من فرصت زیستن را هدیه دادند.



## فهرست

۱۱..... مقدمه

### فصل ۰: چه آشی براتون پختم!..... ۱۳

۱۵..... قول من به شما.....

۱۶..... اگر شما هم اهمال کنید این به شما کمک می‌کند!.....

۱۶..... راهکار اول.....

۱۷..... راهکار دوم.....

۱۷..... به خود من تعهد دهید!.....

۱۷..... در این کتاب چه خبره؟.....

۲۱..... حواست هست؟.....

۲۴..... راه‌های ارتباطی با مؤلف.....

### بخش اول: مسئولیت‌پذیری در قبال خود..... ۲۵

### فصل ۱ - ۱: پاش و ایستا..... ۲۹

۳۱..... وقتی می‌گیم پاش و ایستا یعنی چی؟.....

۳۳..... انگشت اتهام اول به سمت خودمان.....

- ۳۴ ..... مسؤل صد درصد
- ۳۶ ..... زمانی که ما شریک دزد هستیم!
- ۳۹ ..... زمان بزرگسالی ما

## فصل ۲ - ۱: بلای زندگی..... ۴۱

- ۴۳ ..... بلای زندگی را بشناسید!
- ۴۴ ..... تعریف غرزدن
- ۴۵ ..... شما بگوئید
- ۴۶ ..... آخه این جوری آرام میشم
- ۴۷ ..... حالا چیکار کنیم با غرها؟
- ۴۸ ..... پیشنهاد برای کمک به شما

## فصل ۳ - ۱: معضل اکثر انسان‌های کره زمین..... ۴۹

- ۵۱ ..... معضل اکثر انسان‌های کره زمین
- ۵۳ ..... هنر نه گفتن
- ۵۳ ..... چرا نه گفتن مهم است؟
- ۵۳ ..... مشکل نه گفتن
- ۵۴ ..... چارچوب‌های درست
- ۵۶ ..... ضدحال نباشیم
- ۵۶ ..... ضدحال نباش
- ۵۶ ..... هنر چگونه نه گفتن
- ۵۷ ..... روش‌های متداول نه گفتن
- ۵۹ ..... چطور به روش صحیح نه بگوئیم
- ۶۷ ..... نه قاطعانه



احساس گناه ..... ۶۸

کمی مهربان تر ..... ۶۸

## فصل ۴ - ۱: تو حاصل انتخاب هستی! ..... ۷۱

رفتار ..... ۷۵

ماشین رفتار ..... ۷۶

داستان جالب از دکتر علی صاحبی ..... ۷۷

ماشین رفتار جواب داد ..... ۷۹

ما باید انقلاب کنیم! ..... ۸۰

## بخش دوم: مسئولیت در برابر دیگران ..... ۸۳

## فصل ۱ - ۲: کمی فهمیده تر ..... ۸۵

دو دیدگاه غلط ..... ۹۱

دیدگاه اشتباه اول ..... ۹۱

دیدگاه اشتباه دوم ..... ۹۱

مسئولیت در برابر دیگران ..... ۹۱

تعریف ادراک ..... ۹۳

چرا ما متفاوت درک می کنیم؟ ..... ۹۳

ادراک به چه دردی میخوره؟ ..... ۹۵

خطاهای ادراک ..... ۹۸

یادآوری ..... ۹۹

## فصل ۲ - ۲: دنیای من مهمتر است ..... ۱۰۷

مگر این دنیای مطلوب چیه که این قدر مهمه؟ ..... ۱۱۰

## فصل ۳ - ۲: جنگ برای بدبختی، صلح برای خوشبختی.....۱۲۱

- ۱۲۳..... شیوه مسئولیت‌گریزی نسبت به دیگران
- ۱۲۷..... آخه چرا انتقاد؟
- ۱۲۸..... راه جایگزین انتقاد
- ۱۲۹..... آیا ارزششو داره؟
- ۱۳۰..... اوج بی‌مسئولیتی
- ۱۳۰..... یعنی اصلاً انتقاد نکنیم؟
- ۱۳۱..... شیوه صحیح انتقاد کردن
- ۱۳۶..... شما بگوید
- ۱۳۹..... گام‌های قرارگیری در دنیای مطلوب
- ۱۴۱..... شما بگوید
- ۱۴۵..... توصیه و هدیه‌ای به شما
- ۱۴۵..... شما بگوید
- ۱۴۶..... اخراج شدی دوباره ثبت‌نامت نمی‌کنم!
- ۱۴۶..... آمار اشتباه از طلاق
- ۱۵۰..... شاید اوایلش نشه!
- ۱۵۰..... یادت میره میدونم
- ۱۵۰..... چه خوب میشه اگه
- ۱۵۱..... کپی کردن این مطالب هیچ پیگرد قانونی ندارد!
- ۱۵۱..... هدیه خوب است!
- ۱۵۲..... شما بگوید
- ۱۵۲..... تا می‌توانید انتقاد کنید!
- ۱۵۳..... تقدیر و تشکر
- ۱۵۷..... منابع و مآخذ



## مقدمه

**تبریک! تبریک! تبریک!** به شما تبریک می‌گوییم، به خاطر اینکه این کتاب را باز کردید و در حال مطالعه این صفحه هستید. در حال حاضر کمتر کسی حاضر است کتابی را در دست بگیرد، باز کند و ورق بزند، چه برسد به مطالعه آن!

شما با این کار نشان دادید که جزء ۲۰ درصد معدود جامعه هستید که برای رشد و یادگیری خود، وقت و هزینه اختصاص داده‌اید. شما با تهیه این کتاب قدم اول را برای تغییر بسیار محکم برداشته‌اید، چراکه اکثر انسان‌ها درخواست عجیبی از دنیا دارند، آن‌ها می‌خواهند رفتارهای قبلی خود را ادامه دهند و نتایج جدیدی بگیرند، ولی شما دوست دارید تغییر را از خودتان شروع کنید.

تصمیمات و رفتارهای کوچک روزمره‌مان یا ما را به زندگی آرمانی که آرزویش را داریم می‌رساند یا فاجعه و شکست به بار می‌آورد. در واقع همین تصمیمات و رفتارهای کوچک و جزئی هستند که زندگی و روابط ما را شکل می‌دهند.

به همین خاطر در این کتاب به یکی از جنبه‌های مهم ولی فراموش شده در زندگی اشاره کرده‌ام که بسیار در روابط ما مؤثر است.



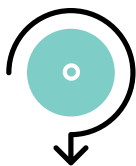
باید بدانیم برای اینکه در زندگی و روابطمان تغییری اساسی ایجاد کنیم به یک قرص جادویی نیاز نداریم، بلکه فقط لازم است مسئولیت صد درصد زندگی مان را بپذیریم و خود را عامل اصلی در رسیدن به روابطی ایده‌آل و زندگی رؤیایی بدانیم. زمانی که ما برای هر مسئله‌ای خود را مسئول بدانیم، باعث می‌شود به بهبود وضعیت خود بپردازیم و این عامل اصلی پیشرفت برای همه است.

برای اینکه بتوانیم بازی زندگی مان را عوض کنیم، اولین قدم این است که با مفهوم مسئولیت‌پذیری آشنا باشیم. من بعد از سال‌ها تحقیق و پژوهش و مطالعه در حیطه ارتباطات و روابط بین فردی سعی کردم مطالب ارزشمندی را در این کتاب با شما به اشتراک بگذارم.

**پس بیایید باهم شروع کنیم.**



فصل



چه آشی براتون پختم!





شما در هیچ چیز از پنج نفر اول اطرافیانتان

بالاتر نخواهید رفت

نه در موفقیت، نه در ثروت، نه در اعتقادات

و نه در هیچ چیز دیگر!

**جیم ران**

خوشحالم که یکی از اطرافیانتان را کتاب قرار داده‌اید، این یعنی پیشرفت.

## قول من به شما

همین ابتدا می‌خواهم به شما یک قول بدهم؛

به شما قول می‌دهم که بعد از مطالعه این کتاب هیچ اتفاقی در زندگی شما نمی‌افتد و هیچ چیز تغییر نخواهد کرد! تعجب نکنید!

بله اگر مطالب این کتاب را فقط مطالعه کنید و به آن‌ها عمل نکنید، هیچ اتفاقی



نمی‌افتد، چرا که

به عمل کار برآید، به سخن دانی نیست.

اما اگر به مطالب عنوان شده در این کتاب عمل کنید، بی‌شک روابط زندگی شما تغییر اساسی خواهد کرد و روابط حال حاضر تان بسیار بهبود پیدا می‌کند. با آموزش‌هایی که در این کتاب ارائه شده است که متأسفانه اغلب مردم جهان از آن بی‌خبر هستند، شما قادر خواهید بود که از پس مشکلات ارتباطی زندگی خود به خوبی بربیایید، از روابط تان لذت بیشتری ببرید و کیفیت زندگی تان را بهبود ببخشید.

## اگر شما هم اهمال‌کارید این به شما کمک می‌کند!

شاید بعضی از عزیزانی که این کتاب را تهیه کرده‌اند، آخرین کتابی که مطالعه کرده‌اند به دوران تحصیل برگردد و بعد از آن به صورت کامل با کتاب قهر کرده‌اند! یا شاید دیگر عزیزان مطالعه کتاب را دوست دارند، ولی تاکنون موفق به تمام کردن کتاب‌هایی که می‌خواهند بخوانند، نمی‌شوند.

به همین خاطر برای شما راهکاری مؤثر در نظر گرفته‌ام.

## راهکار اول

در مطالعه کتاب، قانونی وجود دارد به نام «قانون یک کلمه»!

این قانون می‌گوید مغز انسان از انجام کارهای بزرگ می‌ترسد و از آن اجتناب می‌کند؛ کار بزرگی مثل خواندن یک کتاب! اگر شما همت مطالعه کتاب را ندارید، با خود عهد ببندید که روزانه حداقل یک کلمه از این کتاب را بخوانید و بعد کتاب را کنار بگذارید.





با عمل کردن به این قانون زمانی که شما کتاب را در دست می‌گیرید تا همان یک کلمه را بخوانید، دیگر مغز عزیزتان نمی‌ترسد و با شما همراهی می‌کند. این باعث می‌شود که شما با سرعت و آسودگی بیشتری مطالعه را انجام دهید.

## راهکار دوم

به کسی قول دهید که این کتاب را تا فلان تاریخ خواهید خواند و از او بخواهید که پیگیر تعهد شما باشد.

زمانی که ما به کسی تعهد بدهیم که کاری را انجام می‌دهیم، باعث می‌شود که به تعهد خود پایبندتر باشیم.

اگر شما هم مثل من هستید که در ابتدای راه کسی را سراغ نداشتیم که اهل یادگیری باشد تا به او تعهد دهیم، یک پیشنهاد برایتان دارم:

## به خود من تعهد دهید!

به مجموعه آموزشی بنده ایمیل بزنید و تعهد دهید که این کتاب را فلان تاریخ خواهید خواند. بنده یا همکارانم بعد از این تاریخ با شما ارتباط برقرار خواهیم کرد و پیگیر تعهدتان خواهیم شد.

## در این کتاب چه خبره؟

در سالیان متمادی همیشه دیده‌ام که افراد به دنبال این هستند که همیشه دیگران را مقصر مشکلاتشان بدانند. همیشه شاهد این بوده‌ام که افراد برای اینکه از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنند، به دنبال این هستند که مدام بگویند نمی‌شود، نمی‌گذارند کار کنیم، نمی‌خواهند ما باهم رابطه خوبی داشته باشیم و... .



در این کتاب قصد دارم مسئولیت‌پذیری را در قالب تأثیرگذاری در روابط بیان کنم و به این موضوع اشاره کنم که ما عموماً چون مسئولیت زندگی و روابط خود را نمی‌پذیریم، دچار مشکلات مهمی در روابط مهم زندگی مان می‌شویم. از روابط عاطفی زندگی گرفته تا روابط اجتماعی و کاری و حتی رابطه با خودمان.

کتابی که هم‌اکنون در دستان شماست، دارای دو بخش اصلی است:

بخش اول در رابطه با مسئولیت در برابر خود است که به این مورد اشاره خواهم کرد که هر انسانی چه مسئولیت‌هایی در برابر خودش دارد و باید چه مسائلی را مدنظر قرار دهد.

در اولین فصل از بخش اول این کتاب درباره «پاش و ایستا» صحبت خواهیم کرد و به این مسئله اشاره خواهیم کرد که اگر می‌خواهیم در زندگی و روابطمان پیشرفت داشته باشیم، باید مسئولیت صد درصد زندگی مان را بپذیریم و سعی کنیم هر آنچه را که به تغییر نیاز دارد، خودمان تغییر دهیم.

در فصل دوم از بخش اول، در رابطه با یکی از بلاهای زندگی صحبت خواهم کرد و شما را با رفتاری آشنا می‌کنم که یکی از ناسالم‌ترین رفتارهای در زندگی ما است و باعث شده که حال روابطمان را به شدت خراب کند. این رفتار یکی از عوامل اصلی برای بهانه‌تراشی است و فقط از دو حرف ساده تشکیل شده است که در فصل دوم درباره آن مفصل صحبت کرده‌ام.

در فصل سوم از بخش اول هم درباره یکی از معضلات اصلی جهان بشر صحبت کرده‌ام، مشکلی که همه مردم جهان با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند و باعث خیلی از مشکلات مالی ما شده است. در این فصل درباره این صحبت خواهم کرد که یکی از عوامل مسئولیت‌پذیری این است که بتوانیم خیلی خوب و درست به دیگران نه



بگوییم. ما این مهارت بسیار مهم را نمی‌دانیم و آموزش ندیده‌ایم. در این فصل یک روش فوق‌العاده قدرتمند برای نه گفتن را ارائه کرده‌ام تا شما بتوانید در هر شرایطی به هر کسی که صلاح دیدید نه بگویید.

در فصل چهارم از بخش اول، دربارهٔ یک نظریه صحبت خواهیم کرد که تمام علم روان‌شناسی را تحت‌الشعاع خود قرار داده است و آن نظریه‌ای است که دکتر ویلیام گلسر مطرح کرده است. یکی از مهم‌ترین جنبه‌های مسئولیت‌پذیری این است که ما بپذیریم که خودمان مسئول رفتارهای خود هستیم. در این نظریه دکتر گلسر می‌گوید که ما خود تمام رفتارهایمان را انتخاب می‌کنیم و این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم عصبانی بشویم یا خرسند باشیم، این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم مضطرب باشیم یا آرامش داشته باشیم.

در بخش دوم در رابطه با مسئولیت در برابر دیگران صحبت خواهیم کرد که ما در برابر دیگران چه مسئولیتی را دارا هستیم، باید به چه مسائلی آگاه باشیم تا به باورها و عقاید دیگران احترام بگذاریم.

در فصل اول از بخش دوم، در رابطه با این مسئله صحبت می‌کنم که ما انسان‌ها نیاز است «کمی فهمیده‌تر» باشیم.

در کشور ما نیاز است کمی بیشتر به مفهوم ادراک توجه شود، اینکه بدانیم هر انسانی دنیا را به‌شکلی متفاوت می‌بیند. ما موظف هستیم به این درک و دیدگاه احترام بگذاریم تا در مقابل دیگران به‌شکلی شایسته وظیفهٔ خود را بپذیریم و به آن عمل کنیم.

در فصل دوم از بخش دوم، در رابطه با یک دنیای متفاوت از دنیای کنونی صحبت خواهیم کرد و به این مسئله اشاره می‌کنم که هر انسانی از دوران کودکی خود دنیایی



شخصی را برای خودش خلق می‌کند و با ایده‌آل‌های خود آن را می‌سازد. این فصل را با دقت بسیار بالاتر بخوانید، چراکه هرکجا که این مفاهیم را آموزش داده‌ام، بازخوردهای بسیار خوبی گرفته است. به‌عنوان مثال حدود دو ماه پیش بود که در دو جمع مختلف درباره مفهوم دنیای مطلوب سخنرانی داشتم. زمانی که سخنرانی من به اتمام رسید و از افراد خواستم که بازخوردهایشان را که روی برگه‌های کاغذ یادداشت کرده بودند به من بدهند، از این همه استقبال بی‌نهایت شگفت‌زده شدم و تازه آن وقت متوجه شدم که این مفهوم چقدر برای مردم سرزمینم جدید و جالب است. به همین خاطر دو فصل از کتابم را به این مفهوم اختصاص دادم.

در فصل سوم از بخش دوم و آخرین فصل کتاب هم درباره شیوه‌های جنگ و صلح با دنیای مطلوب صحبت کرده‌ام و به این موضوع اشاره کرده‌ام که افرادی با چه ابزارهایی به جنگ دنیای مطلوب دیگران می‌روند و آن را به کلی نابود می‌کنند و همچنین با چه ابزارهایی می‌شود دنیای مطلوب را آباد کرد.

مطالعه این کتاب برای تمام انسان‌ها توصیه می‌شود، چراکه با مطالعه این کتاب و به‌کارگیری دانش و تکنیک‌های آن بی‌شک زندگی شما از اکنون بهتر خواهد شد. اگر فقط یک نکته از این کتاب را یاد بگیرید و سعی کنید آن را در زندگی خود پیاده‌سازی کنید، زندگی شما به اندازه یک درصد بهتر می‌شود و این یعنی پیشرفت به اندازه یک درصد. اگر همین یک درصد هر روز تداوم پیدا کند، در طول سال شما ۳۶۵ درصد بهتر شده‌اید و این یعنی تأثیر اثر مرکب که دارن هاردی در کتابش به آن اشاره می‌کند.

## حواست هست؟

قرار نیست که این کتاب به همین شکلی که هم‌اکنون در دستانتان شماس است باقی بماند، بلکه قرار است شما با آن کلنجار بروید و هر کجا که احساس کردید مطلبی مفید و جالب است، می‌توانید با قلم زیر آن خط بکشید یا حتی گوشهٔ صفحه را خم کنید تا دوباره مرور داشته باشید و یا اگر جایی از کتاب احساس کردید که با نظر من مؤلف موافق نیستید، می‌توانید کنار آن بنویسید که «باهات موافق نیستم» (کاری که خود من هم در زمان مطالعهٔ کتاب‌هایم انجام می‌دهم). به هر شکل قرار نیست این کتاب را آکبند تحویل کسی بدهید پس حسابی با آن مأنوس شوید و راحت باشید.

### هدیهٔ رایگان من به شما

من برای شما عزیزان که به یادگیری و آموزش خودتان اهمیت می‌دهید، هدایایی از طرف مجموعهٔ آموزشی هنر ارتباطات در نظر گرفته‌ام تا با استفاده از این هدایا بتوانید زندگی بهتری را برای خود و اطرافیان‌تان رقم بزنید.

## هدیه اول

محصول آموزشی صوتی ساخت روابط اتمی (آموزش دهنده: صادق بهرامی)

در این محصول برای شما آموزش‌هایی را در نظر گرفته‌ام که با به‌کارگیری آن‌ها می‌توانید زندگی بهتری را برای خود و دیگران رقم بزنید.  
بعد از گذراندن این دوره آموزشی شما دنیا را متفاوت‌تر از چیزی که الان می‌بینید خواهید دید.

<http://www.sbahrami.com/bs>

کد تخفیف ۱۰۰ درصدی: Atom



## هدیه دوم

**کتاب الکترونیکی رفتار حرفه‌ای در زندگی که مؤلف آن نیز خودم هستم.**

در این کتاب الکترونیکی درباره ایده‌آل‌ترین رفتار انسانی صحبت کرده‌ام. در این کتاب به این نکته اشاره شده است که چگونه در تمام شرایط بتوانیم حقوق انسانی خود را خیلی محترمانه و قاطعانه طلب کنیم.

همچنین درباره رفتار قاطعانه صحبت شده است، رفتاری که فقط ۵ درصد مردم جامعه از آن در مراودات روزانه‌شان استفاده می‌کنند.

پس فرصت را غنیمت بشمارید و برای دریافت این هدایا، همین‌الان در لینک زیر آن‌ها را از وبسایت آموزشی ما دانلود کنید.

<http://www.sbahrmi.com/sb>





## راه‌های ارتباطی با مؤلف

من سعی کرده‌ام در این کتاب تجربیات شخصی خودم را هم با شما به اشتراک بگذارم و داستان‌هایی از خودم را برایتان شرح دهم. بسیار خوشحال می‌شوم که شما هم داستان‌ها و اتفاق‌هایی را که به‌واسطهٔ این کتاب برای خود رقم زدید، با بنده به اشتراک بگذارید.

وبسایت آموزشی هنر ارتباطات به نشانی: [www.sbahrami.com](http://www.sbahrami.com)

ایمیل مؤلف کتاب صادق بهرامی: [info@sbahrami.com](mailto:info@sbahrami.com)

صفحهٔ اینستاگرام: [@sbahrami\\_com](https://www.instagram.com/sbahrami_com)

آیدی تلگرام: [@sbahrami\\_com](https://www.telegram.com/sbahrami_com)

پس پیش به سوی ساختن حالی خوب در روابط زندگی...





بخش اول

مسئولیت پذیری در قبال خود ✓





شانزده‌ساله بودم و با پدر و مادرم در مؤسسه‌ای که پدر بزرگم در فاصله هجده مایلی درین (Durban)، در آفریقای جنوبی، در وسط تأسیسات تولید قند و شکر تأسیس کرده بود، زندگی می‌کردم. ما آن قدر دور از شهر بودیم که هیچ همسایه‌ای نداشتیم و من و دو خواهرم همیشه منتظر فرصتی بودیم که برای دیدن دوستان یا رفتن به سینما به شهر برویم.

یک روز پدرم از من خواست او را با اتومبیل به شهر ببرم، زیرا کنفرانس یک‌روزه‌ای قرار بود تشکیل شود و من هم فرصت را غنیمت دانستم. چون عازم شهر بودم، مادرم فهرستی از خواروبار موردنیاز را نوشت و به من داد و چون تمام روز را در شهر بودم، پدرم از من خواست که چند کار دیگر را هم انجام بدهم، از جمله بردن اتومبیل برای سرویس به تعمیرگاه.

وقتی پدرم را آن روز صبح پیاده کردم، گفت: «ساعت ۵ همین‌جا منتظرت هستم که باهم به منزل برگردیم.» بعد از آنکه شتابان کارها را انجام دادم، مستقیماً به نزدیک‌ترین سینما رفتم. آن قدر مجذوب بازی جان وین در دو نقش بودم که زمان را فراموش کردم. ساعت ۵/۵ بود که یادم آمد با پدرم ساعت ۵ قرار داشتم. دوان دوان به تعمیرگاه رفتم، اتومبیل را گرفتم و شتابان به جایی رفتم که پدرم منتظر بود. وقتی رسیدم ساعت تقریباً شش شده بود.



پدرم با نگرانی پرسید: «چرا دیر کردی؟»

آن قدر شرمنده بودم که نتوانستم بگویم مشغول تماشای فیلم وسترن جان وین بودم و بدین لحاظ گفتم: «تومبیل حاضر نبود، مجبور شدم منتظر بمانم.» ولی متوجه نبودم که پدرم چند لحظه قبل به تعمیرگاه زنگ زده بود.

مج مرا گرفت و گفت: «در روش من برای تربیت تو نقصی وجود داشته که به تو اعتمادبه‌نفس لازم را نداده که به من راست بگویی. برای آنکه بفهمم نقص کار کجا است و من کجا در تربیت تو اشتباه کرده‌ام، این هجده مایل (۲۸ کیلومتر) را پیاده می‌روم تا در این خصوص فکر کنم.»

پدرم با آن لباس و کفش مخصوص مهمانی، در میان تاریکی، در جاده‌های تیره‌وتار و بس ناهموار پیاده به راه افتاد. نمی‌توانستم او را تنها بگذارم. مدت پنج ساعت و نیم پشت سرش اتومبیل می‌راندم و پدرم را که به‌علت دروغ احمقانه‌ای که بر زبان رانده بودم غرق ناراحتی و اندوه بود، نگاه می‌کردم.

همان‌جا و همان لحظه با خود عهد کردم که دیگر هرگز دروغ نگویم و تا این لحظه هرگز دروغ نگفته‌ام.

غالباً درباره‌ی آن واقعه فکر می‌کنم و از خودم می‌پرسم: اگر او مرا، به همان طریقی که ما فرزندانمان را تنبیه می‌کنیم، مجازات می‌کرد، آیا من اصلاً درسم را خوب فرامی‌گرفتم؟

تصور نمی‌کنم. از مجازات متأثر می‌شدم، اما به کارم ادامه می‌دادم.

اما این عمل ساده‌ی عاری از خشونت آن قدر نیرومند بود که هنوز در ذهنم زنده است، گویی همین دیروز رخ داده است.

این داستانی است که آرون گاندی نوّه‌ی ماهاتما گاندی از اتفاقی که بین او و پدرش رخ داده است، نقل می‌کند.

فصل



پاش وایستا





زمان بزرگسالی شما زمانی نیست که

هجده سالتان شد،

زمانی است که مسئولیت کار، زندگی و روابط خود را

برعهده بگیرید.

## وقتی می‌گیم پاش وایستا یعنی چی؟

وقتی می‌گیم پاش وایستا، یعنی مسئولیت حرف، عمل، رفتار و روابطمان را قبول کنیم. مسئولیت‌پذیری که می‌خواهم در این فصل از کتاب به آن اشاره کنم، یعنی همین برخوردی که پسر گاندی با فرزندش داشت. وقتی که ما مسئولیت صد درصد زندگی خود را بپذیریم، زمانی که اتفاق یا مشکلی توسط ما یا دیگران رخ می‌دهد، باید اولین چیزی که به ذهنمان خطور می‌کند این باشد که من چقدر به خاطر این اتفاق مقصر بودم.

اما متأسفانه ما عادت کرده‌ایم که دیگران را مقصر اتفاقاتی که برایمان به وجود



می‌آید بدانیم، یعنی اگر فرزندان درس نمی‌خواند، همیشه می‌گوییم که این بچه درس بخوان نیست!

یا اگر با همسرمان بحث کنیم، همیشه او مقصر است!

اگر با مدیرمان به خاطر مسائل مختلف به توافق نمی‌رسیم، او فردی غیرمنطقی است نه ما!

اگر با برادرمان برای خرید منزل اشتراکی مدام بحث و دعوا داریم، به خاطر این است که او می‌خواهد سر ما کلاه بگذارد!

اگر بر سر تعمیر ماشینمان با تعمیرکار سر قیمت تعمیر توافق نداریم، بی‌شک او انسان بی‌انصافی است!



پس کی ما مقصریم؟

چرا هیچ‌وقت نمی‌گوییم که من چقدر در این اتفاق مقصرم؟

اگر فرزندم درس نمی‌خواند من چقدر مقصرم که او درس نمی‌خواند؟

شاید بگوییم او درس نمی‌خواند، این چه ربطی به من دارد؟ من چقدر مقصر هستم، یعنی اینکه من چه کاری می‌توانستم انجام دهم تا او به درس خواندن علاقه‌مند شود، ولی انجام ندادم؟ من چقدر مقصر هستم، یعنی اینکه من چگونه می‌توانستم او را به درس خواندن ترغیب کنم و نکرده‌ام؟ من چقدر مقصرم، یعنی اینکه من چقدر باید پیگیر درس‌های او می‌بودم و به خاطر مشغله‌های شغلی پشت گوش انداختم؟



این یک نمونه بود تا نشان دهیم که همیشه بقیه مقصر تام اتفاقات نیستند. اگر می‌خواهیم پیشرفت کنیم یا بتوانیم شرایط زندگی خودمان را خود در دست بگیریم، باید مسئولیت‌پذیر بودن را یاد بگیریم.

## انگشت اتهام اول به سمت خودمان



نکته بسیار مهم و قابل توجه اینجاست که زمانی که انگشت اتهام را به سمت دیگران نشانه می‌رویم و به دنبال مقصر می‌گردیم، باید به این نکته دقت کنیم که یک انگشت به سمت طرف مقابل است و سه انگشت دیگر به طرف خود ماست.

پس در هر لحظه باید به این دقت داشته باشیم که همیشه اول از هر چیزی باید رفتارها و صحبت‌های خودمان را بررسی کنیم و سپس به سراغ دیگران برویم.

اگر من مسئولیت خود را بپذیرم، می‌دانم که خوشبختی من به دست کسی جز خودم نیست. همه ما باید برای خوشبختی و رشد تلاش کنیم و این محقق نمی‌شود، مگر با استمرار و تلاش بی‌وقفه‌ای که از سمت خود ما باشد.

این روایت به امام علی (ع) منسوب است که ایشان می‌فرمایند:

«من طلب شیئا و جدّ وجد و من قرع بابا و لّجّ ولجّ.»

«هرکس چیزی بخواهد و تلاش کند می‌یابد و هرکس دری را بکوبد و اصرار

ورزد، در گشوده گردد.»



## مسئول صد درصد

مسئولیت‌پذیری یعنی اینکه من مسئول صد درصد زندگی خودم هستم، یعنی من باید شرایط را مدیریت کنم، یعنی من باید روابط با همسر و فرزندم را کنترل کنم، یعنی من باید با مدیر یا کارمندم ارتباط مؤثر داشته باشم، یعنی من باید برای شراکت‌هایم مسائل قانونی را دقیق قید کنم، یعنی من باید برای قراردادهای خودم از قبل تمام مسائل را در مذاکراتم طی کرده باشم، یعنی «من» باید...

هر وقت خودمان را مسئول دانستیم، اتفاقات خوب در زندگی شروع به افتادن می‌کنند. همه ما انسان‌ها قدرت اختیار داریم و برای داشتن یک زندگی شایسته و همراه با سعادت نباید منتظر دیگران باشیم تا آن‌ها ما را به این سعادت برسانند، بلکه این خودمان هستیم که باید فرمان ماشین زندگی‌مان را در دست بگیریم و آن را به هر طرف که احساس می‌کنیم درست است، حرکت دهیم.

اگر خواسته‌ای داریم که می‌خواهیم محقق شود، نباید منتظر دیگران باشیم که این اتفاق را برای ما رقم بزنند، بلکه خودمان باید برنامه‌ای دقیق برای رسیدن به این خواسته‌ها در نظر بگیریم و مطابق با آن پیش برویم. اگر تحقق این خواسته نیازمند همکاری دیگران است، باید بدانیم که من چگونه باید با این افراد ارتباط برقرار کنم و چگونه باید منافع آن‌ها را در نظر بگیرم که آن‌ها مایل شوند با من برای پیشبرد این خواسته همکاری کنند.

لازم به ذکر است که تمام این مباحثی که مطرح می‌شود تا به ما آموزش دهد که روابط بین خود و دیگران را اصلاح کنیم، در اصل هدف این است که یاد بگیریم از تمام این مباحث مهم‌تر اصلاح رابطه ما بین خود و خدای خود است، چراکه تسریع‌بخشی در اصلاح روابط بین ما و مردم در گرو اصلاح رابطه ما با خداوند است.



شاید این مهم‌ترین اصل باشد که زمانی که ما رابطه خود را با خداوند اصلاح نماییم، همه چیز درست می‌شود.

امام علی (ع) در نهج البلاغه می‌فرماید:

«مَنْ أَصْلَحَ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ.»

«هر کس آنچه را میان او و خداست اصلاح نماید، خداوند آنچه را بین او و مردم است اصلاح کند.»



همیشه باید این را بدانیم که کسی برای تحقق

خواستهایمان به ما مدیون نیست.

ما از هیچ‌کس نباید توقعی داشته باشیم، بلکه این خودمان

هستیم که مسئولیم.



یعنی اگر می‌خواهم که در شغلم پیشرفت کنم و ارتقای جایگاه بگیرم، باید بدانم که خودم مسئول صد درصد این اتفاق هستم و نباید مدام به خودم بگویم که چرا این رئیس ما به من ارتقای جایگاه نمی‌دهد؟ بلکه باید به این توجه داشته باشم که من چه ارزشی به سازمانم اضافه کردم که رئیسم به من ارتقا بدهد.

قانون مسئولیت‌پذیری می‌گوید که من مسئول ارتقای جایگاه خودم در سازمان هستم؛ من هستم که باید به گونه‌ای عمل کنم که سازمان به تخصص من نیاز داشته باشد و ارتقای بنده را محقق کند.



یکی از دلایل اصلی ناراحتی و ناخشنودی افراد این است که به دنبال کسی می گردند تا مسائل آن‌ها را حل کند و خواسته‌های آن‌ها را برآورده سازد، اما باید بدانیم که کسی قرار نیست از راه برسد، کسی قرار نیست که مرا نجات بدهد، کسی قرار نیست که زندگی را مطابق میل من کند و کسی قرار نیست مسائل مرا حل کند.

اگر من کاری نکنم، چیزی بهتر نمی شود! هرچند که همه ما به این اعتقاد داریم که برای اینکه جهان سرشار از صلح و دوستی و اتفاقات خوشایند شود به یک منجی نیاز داریم، ناجی ای که فقط با حضور او جهان مملو از روابطی ایده‌آل خواهد شد.

نکته قابل توجه اینجاست که ما باید به اندازه توان خود برای ساختن دنیایی ایده‌آل و روابطی خوشایند تلاش کنیم و مسئولیت زندگی خود را بپذیریم تا رشد کنیم.

فروشنده‌ای که در قبال خود احساس مسئولیت می کند، شکایت نمی کند که «مشتریان بسیار شکاک و مظنون هستند.» به جای آن از خود می پرسد: «چه باید بکنم تا بتوانم اعتماد مشتریان و مراجعانم را به دست آورم؟»

مدیری که در قبال خود احساس مسئولیت می کند، نمی گوید که «این کارکنان من چه اشکالی دارند که بهتر کار نمی کنند؟» بلکه از خود می پرسد: «چه باید بکنم که به آن‌ها انگیزه بدهم بهتر کار کنند؟»

الرمح خواهیم به راه حل برسیم، باید احساس مسئولیت کنیم.

## زمانی که ما شریک دزد هستیم!

گمان کنید شما برای مسافرت به شمال کشور رفته‌اید و بعد از یک هفته خوش گذرانی و تفریح به منزل خود بازمی گردید. زمانی که درب منزل را باز می کنید،



متوجه یک اتفاق عجیب می شوید و آن به هم ریختگی عجیب منزل است. این یعنی در نبود شما دزدی به منزل شما دستبرد زده است و پول و طلاهای داخل منزل را دزدیده است. در آن لحظه چه می کنید؟

اگر از این اتفاق به شدت ناراحت می شوید و عصبانی شده و به عالم و آدم بدویبراه می گوئید، کمی به شما حق می دهم!

چون پول مثل جان نیست که بشود راحت بی خیال آن شد!

اما اگر بعد از چند ساعت و بعد از چند روز و چند هفته همچنان این رفتار را از خود بروز می دهید، آن دزد را به تنهایی مقصر این اتفاق می دانید و از سیستمی که این دزدها را می پروراند گله و شکایت می کنید، این نشان دهنده این است که شما مسئولیت کار و زندگی و رفتار خود را نپذیرفته اید.

یک انسان مسئولیت پذیر فردی است که زمانی که چنین اتفاقی برایش رخ می دهد، رفتار این چنینی بروز می دهد:

بعد از عصبانی شدن از این اتفاق و فروکش کردن عصبانیت ابتدایی که طبیعی است (البته منظورم از طبیعی بودن برای افرادی است که در ابتدا می خواهند تمرین مسئولیت پذیری کنند)، با خودش می گوید که من به عنوان شریک دزد چه نقشی داشتم. زمانی که من مسائل امنیتی منزل را رعایت نکرده ام، پس من هم در این اتفاق و در این دزدی شریک هستم! زمانی که به توصیه های پلیس برای نگه نداشتن پول و طلا در منزل در زمان هایی که در مسافرت به سر می بریم دقت نکردم، پس من هم در این دزدی شریک هستم! زمانی که روابط خوبی با همسایگانم ندارم



تا بتوانم به آن‌ها بگویم که در زمانی که من نیستم به منزل من هم سر بزنید و حواستان به منزل من باشد، پس من هم در این دزدی شریک هستم!

فرد مسئولیت‌پذیر با خود می‌گوید:

حالا می‌خواهم چه کار کنم؟

چه گزینه‌ها و انتخاب‌هایی برای من وجود دارد؟

چگونه می‌توانم امنیت منزل را بهتر کنم؟

چگونه می‌توانم از وقوع مجدد این اتفاق جلوگیری کنم؟

ما باید بدانیم که این خودمان هستیم که بزرگ‌تر و سرآمد مسائل زندگی خود هستیم و زمانی که به خاطر اتفاق‌های این‌چنینی خود را قربانی فرض کنیم، هیچ کمکی به خود نکرده‌ایم و داریم بار مسئولیت را از دوش خود پایین می‌گذاریم.

در هر اتفاقی که برای ما رخ می‌دهد، باید ببینیم که ما کجای این پیشامد بوده‌ایم و ما چه کاری کرده‌ایم که باعث شده است این اتفاق رخ دهد. راه پیشرفت و تعالی برای هر انسانی داشتن احساس مسئولیت است.

### چند لحظه تفکر



**زمان بزرگسالی شما زمانی نیست که هجده سالتان شد، زمانی است که**

**مسئولیت کار، زندگی و روابط خود را بر عهده بگیرید.**

## زمان بزرگسالی ما

زمانی ما بزرگ می شویم که مسئولیت صد درصد زندگی خود را بر عهده بگیریم. همهٔ انسان‌ها در دوران کودکی و نوجوانی بی‌صبرانه انتظار می‌کشند تا به سن بلوغ و بزرگی برسند و نکتهٔ جالب اینجاست که بسیاری از بزرگسالان در آرزوی کودک و نوجوان بودن هستند، زیرا به دیگران نگاه می‌کنند و رفتار می‌کنند و کودک و نوجوان از بزرگسالان دستور می‌گیرند. بزرگسالانی که احساس مسئولیت نمی‌کنند، در اصل همان کودک و نوجوانی هستند که منتظر هستند دیگران مشکلات آن‌ها را حل کنند یا مشکلات خود را گردن این‌وآن می‌اندازند و خود را در قبال امورات خود مسئول نمی‌دانند.

