

درخت زندگی

روابط شما می تواند باعث **درخشیدن**
موفقیت های درخت زندگی شما شود.



نویسنده: علی عباسی

السلام
الرحمن الرحيم

تقديم به: ...

از طرف: ...

امضا

درخت زندگی

علی عباسی

موسسه انتشارات پارسیان البرز

۱۳۹۸

سرشناسه	: عباسی، علی، ۱۳۷۶-
عنوان و نام پدیدآور	: درخت زندگی / علی عباسی.
مشخصات نشر	: کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۴-۴۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۲۳۳۳۸

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمنی، مجتمع نیلوفر، واحد ۳
پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir رایانامه: Parsianalborzpub@gmail.com



شماره تلفن: ۰۲۶-۳۴۵۲۷۴۱۴ تلفن پخش: ۰۹۲۱۰۹۲۱۸۹۷

درخت زندگی

نویسنده: علی عباسی

ویراستار فنی و ادبی: سید علی هاشمی عرقطو

ناظر فنی: سعید رشیدی

طراح و صفحه آرا: عباس سندروسی

نوبت چاپ: اول/پاییز ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: کمال الملک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۴-۴۰-۰

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۳۵ هزار تومان



درون خاطرات من بود مملو ز تصویر هزاران تن
ز اقوام و ز دوستان و عزیزانم
میان این هزاران تن سه کس سهم غنی دارند:
یکی زان سه بود مادر که تنها من توانستم ۱۲ سال در پناه سایه‌اش باشم.
عجب دوران تاریکی ز بعد سایه‌اش دیدم.

به ناگه آمد آن کوچک‌ترین دایی، بیاموختم از او
تا چگونه بفرورزم من چراغ زندگانی را، بدانم آن ندانی را.
چو شد مرهم برای قلب رنجورم، فقط پرسیدم از ایزد چرا از مادرم دورم؟
شده خاکستری آن رنگ تاریکی

گمانم فرد سوم را خداوند مرحمت فرمود.
تمام حال و احساسم شده زیبا
شده رنگ سپید و سبز برایم کل این دنیا
مسیر زندگانی شد برایم روشن و زیبا

کتابم را کنم تقدیم بهر هر سه ایشان



فهرست مطالب

مقدمه	۹
دیدن کتاب از بالا	۹
چطوری از این کتاب استفاده کنم؟	۱۰
درخت زندگی چیست؟	۱۳
بخش اول	۱۵
فصل اول: تغییر اساسی دنیا	۱۵
داستان ۳ ماهی مولانا	۱۷
امروزه چه خبره؟	۲۰
الان کدام کار مهم‌تر است؟	۲۲
فصل دوم: جایگاه روابط در زندگی	۳۱
فاجعه در آینده	۳۳
سرمایه‌گذاری نکردن در روابط	۳۶
هدایای ویژه این کتاب برای شما عزیزان	۴۶
بخش دوم	۴۷
فصل سوم: گوش دادن	۵۳
گوش دادن واقعی و توهم دانش	۵۶
چرا گوش نمی‌کنیم؟	۵۶
موانعی دیگر که مغز می‌سازد که گوش ندهید	۵۸
گوش دادن حرفه‌ای	۶۳
فصل چهارم: صحبت کردن	۶۵

۶۷	خود افشایی
۷۱	منم هستم!
۷۷	تعریف، تمجید و قدردانی کردن
۸۱	نام اشخاص را به کار ببرید
۸۲	درخواست کردن
۸۷	انتقاد، سرزنش و گلایه کردن
۹۷	غرزدن
۱۰۱	فصل پنجم: مدیریت ذهن
۱۰۳	ادراک
۱۱۲	مسئولیت پذیری
۱۲۲	دارکوب نباشید
۱۲۵	خشمگین شو!
۱۲۹	سه طرز رفتار
۱۳۳	فصل ششم: ارتباط غیرکلامی
۱۳۵	عشق در نگاه اول!
۱۳۸	ارتباط غیرکلامی در سیستم
۱۴۲	زبان فاصله ها
۱۴۵	فصل طلایی: آرامش روابطی
۱۴۷	آدم‌های بد و خوب
۱۵۳	سخن پایانی
۱۵۵	تقدیر و تشکر

◆ مقدمه

تبریک به شما که برای خودتان زمان مطالعه و یادگیری در نظر گرفته‌اید. مخصوصاً در این زمان که اغلب انسان‌ها تماماً در حال غرزدن و شکایت کردن از زمین و زمان هستند و انگشت اشاره‌شان سمت همه هست جز خودشان، شما تصمیم گرفتید به دنبال کسب دانش و مهارت‌های جدیدی باشید تا در زندگی‌تان تغییری مثبت ایجاد کنید. من «علی عباسی» که نویسنده این کتاب هستم، از این بابت از شما قدردانی می‌کنم.

◆ دیدن کتاب از بالا

در بخش اول کتاب از خطراتی صحبت می‌شود که اگر به آنها توجه نکنیم در آینده حتماً پیش‌روی ما هستند؛ در اصل به چیزی آگاه می‌شوید که درصد بسیار کمی از مردم دنیا تا الان به آن توجه کرده‌اند و آن ریشه درخت زندگی شما است؛ اگر شما به آن توجه کنید درخت زندگی شما تکان می‌خورد و این تکان برای شما اتفاقات بسیار خوشایندی را در زندگی رقم می‌زند. بخش دوم به شما دانش و مهارت‌هایی می‌دهد که نه تنها بتوانید خطرات آینده را از بین ببرید، بلکه شما را به خوشبختی حقیقی در زندگی می‌رساند. در واقع این کتاب می‌تواند چراغ مسیر رشد و موفقیت را برای شما روشن‌تر کند.

بعد از خواندن این کتاب چه چیزهایی عاید می‌شود؟

بعد از خواندن این کتاب شما از زندگی کنار اطرافیان‌تان بیشتر از قبل

لذت می‌برید. شما مهارت‌های ارتباطی زیادی را یاد می‌گیرید که نه تنها در محیط‌های خانوادگی برای شما مفید است، بلکه در محیط‌های رسمی و کاری هم مؤثر است و در ادامه شما موفق‌تر و با اعتبارتر می‌شوید. ارتباطات شما با دیگران محکم‌تر و بامعنا تر می‌شود. در حالت کلی این کتاب برای کسانی است که به دنبال معنای بهتر و ماندگارتر از زندگی هستند. این کتاب می‌تواند چراغ مسیر رشد و موفقیت را برای شما روشن‌تر کند و با آگاهی بهتری شما را به بالارفتن از پله موفقیت هدایت کند؛ چراکه خیلی‌ها بی‌وقفه در حال بالارفتن از نردبان موفقیت هستند و بسیار کسانی بوده‌اند که وقتی به آن بالا رسیده‌اند، متوجه آن شده‌اند که نردبان به دیوار اشتباهی تکیه داده شده است.

◆ چطوری از این کتاب استفاده کنم؟

در این کتاب قسمت‌هایی دارد به نام «اقدام تا مهارت». در این قسمت اقدامی را که از شما خواسته شده است، باید آن‌قدر تکرار کنید تا به مهارت لازم برسید. البته بسیاری از قسمت‌های کتاب هست که اگر آنها را در زندگی خود بومی‌سازی کنید و در روزمرگی‌تان پیاده‌سازی کنید، حتما حیرت‌زده می‌شوید. به مهارت رسیدن یعنی اینکه آموزش‌هایی را که دریافت کرده‌اید، در زندگی‌تان کاربردی کرده‌اید، وقتی شما این کار را با موفقیت انجام دهید، قطعاً زندگی شما و اطرافیانتان بهتر می‌شود و این هدف اصلی من از نوشتن کتاب «درخت زندگی» است. لطفاً با عمل کردن به آن کمک کنید که بنده به

این هدفم برسم!

طبق آمارهای گرفته شده، تنها ۲۰ درصد از افراد دنیا به دنبال آموزش و سرمایه گذاری روی خودشان هستند و تنها ۲۰ درصد از این ۲۰ درصد هستند که آموزش هایی را که دریافت کرده اند، عملی می کنند (به عبارتی تنها چهار درصد از مردم به دانش خود عمل می کنند!)

پیشنهاد ویژه برای نتیجه گرفتن بهتر از کتاب

اول از همه یک زمان مشخصی را برای خواندن این کتاب تعیین کنید؛ مثلاً روزی نیم ساعت که در یک هفته سه و نیم ساعت زمان خوبی برای خواندن این کتاب است؛ اما سؤال اینجاست که خواندن این کتاب به تنهایی کافی است برای نتیجه گرفتن از آن؟ مطمئناً خواندنش بی تأثیر نخواهد بود ولی اگر به دنبال خوشبختی هستید، آن را در زندگی به کار گیرید؛ اما شاید باز هم پرسید چطوری آموزش ها را در زندگی به کار گیریم؟

بخش دوم کتاب شامل فصل های مختلفی از مهارت های ارتباطی است و هر فصل شامل برش های مختلفی از مهارت های ارتباطی جزئی تر است. از شما می خواهیم روزی یک برش را تمرین کنید؛ مثلاً شما امروز برش درخواست کردن را که در فصل صحبت کردن قرار گرفته است، یاد می گیرید. به نظر من تمرکز شما فقط روی یک برش باشد و آن را تمرین کنید؛ یعنی شما کسی هستید که در ارتباطات فقط نحوه درخواست کردن را بلد هستید. اگر یک برش را بتوانید به خوبی در زندگی اجرا کنید، خیلی بهتر است از اینکه همه را یاد

بگیرید و اجرا نکنید. از شما دوستان نازنینم خواهش می‌کنم که صبر داشته باشید تا آموزش‌ها برای شما درونی شود. نخواهید بلافاصله بعد از یادگیری هر آموزشی آن را در زندگی به‌خوبی پیاده کنید. اگر صبر کنید و تلاش برای انجام‌دادن آموزش‌ها داشته باشید، حتماً روزی می‌رسد که به‌راحتی در زندگی خود پیاده‌سازی می‌کنید؛ مثلاً خود من هم آموزش‌هایی بوده است که یک سال پیش یاد گرفته‌ام، اما تازه امسال آن را توانسته‌ام در زندگی اجرا کنم و نتیجه آن را بگیریم. تازه اگر فکر می‌کنید که تمام مطالب این کتاب را در زندگی خودم اجرا می‌کنم آن‌هم به‌خوبی، سخت در اشتباه هستید اما احتمالاً درصد زیاد آن را در زندگی خودم اجرا می‌کنم، تازه بعضی از آن هم بگیرند! (مطمئناً طولی نمی‌کشد که به مهارت کامل در این‌باره دست پیدا می‌کنم و بعد سراغ مهارت‌های جدیدی می‌روم که باز بگیرند! دارد تا جا بیفتد و... (اما نکته اینجاست، می‌خواهم با تمام وجودم دانش‌هایی را که دارم به مهارت تبدیل کنم. بهتره بگم سطح دانش ما همیشه بالاتر از مهارت‌های ما است).

با چه کسانی اقدام تا مهارت کنیم؟

این همه ناآگاهانه با دیگران ارتباط گرفتید چه شد؟! حالا با بعضی‌ها قهر هستید یا با بعضی‌ها دوست! زمانی را برای خود معین کنید و در آن زمان مطالب را با هر شخصی که راحت هستید، تمرین کنید. به خود قول دهید مثلاً روزی ۱۵ دقیقه در روز برش‌های را که یاد گرفته‌اید، با یک شخص تمرین کنید. من خودم بعضی وقت‌ها تا

حد امکان آدم‌ها را به چشم تمرین نگاه می‌کنم؛ بدون اینکه آنها متوجه شوند و چیزهای را که یاد گرفته‌ام را تست می‌کنم و به مرور مهارت‌های ارتباطی‌ام را افزایش می‌دهم و نتیجه آن برایم فوق‌العاده بوده است؛ مثلاً می‌دانم که بحث کردن با دیگران به شدت کار بیهوده‌ای است و این را جلوتر به خوبی توضیح می‌دهم، هر از چند گاهی برای تمرین کردن با دیگران بحث می‌کنم آن هم آگاهانه بعد نتیجه را که می‌بینم، به خودم و مطلبی که یاد گرفته‌ام مهر تأیید می‌زنم! ☺

قول می‌دهم روزانه

◆ درخت زندگی چیست؟

همه آنچه که شما هستید، به درختی تشبیه می‌کنم. شما و دستاوردهای مالی بی‌نظیرتان، پیشرفت‌های حرفه‌ای، شهرت و تمام آن موفقیت‌های که در زندگی به دست می‌آوردید و به آن افتخار می‌کنید، همه و همه ثمراتی بی‌نظیر درخت زندگی شما هستند؛ اما این ثمرات به چه چیزی تکیه دهند تا از بین نروند؟ این تکیه‌گاه یکی از مهم‌ترین ارزش‌هایی است که باید همه ما در زندگی انتخابش کنیم؛ یعنی بپذیریم که روابط اهمیت و ارزش بسیار بالایی دارد. این یکی از اصلی‌ترین ریشه‌های درخت زندگی شما است. همین روابط است که انرژی درخشیدن شما را در زندگی تأمین می‌کند.

اگر درخت نیستیم، آدمی زاد که هستیم! باز هم فراموش کرده‌ایم روزی

همین ارتباط ما با دیگران بوده است که سبب نتایج ما در زندگی شده است. از لحظه‌ای که به دنیا سلام کرده‌ایم از والدین تا اطرافیان دور و نزدیک ما بوده‌اند که باعث رشد و یادگیری ابتدایی ما شده‌اند تا الان که در بزرگسالی از دیگران سبک زندگی آنها را یاد می‌گیریم؛ یعنی ما به ارتباط با دیگران نیازمندیم؛ همان‌طور که روزی برای رفع نیازهای ساده به دیگران متکی بوده‌ایم که اگر همین نیازهای ساده برطرف نمی‌شد، می‌مردیم. الان اگر بگوییم به دیگران نیازی نداریم یا اینکه آدم‌ها را برای داشتن یا نداشتن (مطلق) ارتباط با آنها دسته‌بندی کنیم، می‌میریم؛ اما نه آن مردنی که فکر می‌کنید، منظور مردنی است که قابلیت تحرک را دارد. این مردن زمانی رخ می‌دهد که به راحتی و با ذوق می‌گوییم با برادرم اینا، خواهرم اینا و... که قطع رابطه کرده‌ایم! این خطر بزرگی است که در آینده این دسته افراد را به شدت تهدید می‌کند. در این کتاب با این خطرات نابودکننده آشنا می‌شوید.

بخش اول

فصل اول: تغییر اساسی دنیا

◆ داستان ۳ ماهی مولانا

سه ماهی در برکه‌ای زندگی می‌کردند، یکی از ماهی‌ها هوشمند یکی دل‌نگران و دیگری کودن بود. این سه ماهی خیلی راحت، با آرامش، آسوده زندگی‌شان را می‌کردند. یک روز ماهی باهوش صدای قدم‌زدن دوتا آدم که از نزدیکی برکه در حال عبور کردن بودند را شنید، این ماهی علاوه بر اینکه تیزهوش بود، تیزگوش هم بود. ماهی باهوش با گوش‌های تیزش کنجکاو بود که بفهمد این دوتا آدم درباره چه چیزی صحبت می‌کنند، خلاصه با همه توان خود تلاش کرد و شنید که یکی از آدم‌ها به اون یکی می‌گوید: «ماهی‌های این برکه دیگه بزرگ و چاق‌وچله شده‌اند دیگه وقت آن رسیده که آنها رو صید کنیم و بزیم بر بدن!»، او بعد از شنیدن این جمله به تپش قلب شدیدی افتاد و با استرسی که داشت به سمت دوستانش حرکت کرد. وقتی که به دوستانش رسید (همان دل‌نگرانه و کودنه)، درحالی‌که به نفس‌نفس افتاده بود، گفت: «بچه‌ها من شنیده‌ام که می‌خواهند ما را نابود کنند، دیگه نمی‌تونیم اینجا بمونیم، دیگه این برکه، برکه قبل نیست، برکه اون شرایط قبل را ندارد؛ ما باید از اینجا بریم، باید تغییر کنیم». دو دوستش با تعجب کامل هم‌زمان با هم پرسیدند: «چه تغییری؟ چی شده؟». ماهی باهوش جواب داد: «شنیدم دو نفر به هم می‌گفتند که اینا بزرگ شدند وقتش رسیده که آنها را صید کنیم». ماهی کودن با تمام کودنی‌اش گفت: «حالا یک نفر یه حرفی زده، کی جرئت چنین غلطی داره، برو بابا» و پشت کرد و رفت. ماهی باهوش با صدای

بلند به او گفت: «اگر یک ایده‌ای از ذهن یک نفر گذشته یعنی ممکن است روزی عملی‌اش کند». ماهی باهوش می‌دانست که این کودن و احمق است، بی‌خیال او شد و رو به دل‌نگران کرد و گفت: «نظر تو چیست؟». او هم جواب داد: «نه بابا این جور نیست فکر نکنم، حالا به نظرت بریم، نریم، چه کار کنیم؟». نگران رفت پیش کودن و گفت: «بیا بریم از اینجا راست می‌گه‌ها». کودن بهش گفت «نه بابا این یه چرت‌وپرتی برای خودش گفت». ماهی باهوشه چند بار با دوستانش صحبت کرد و زمانی که دید حرفش خریداری ندارد و اینها قبول نمی‌کنند، خودش را از برکه پرتاب کرد بیرون و آن‌قدر خودش را روی زمین غلتاند، غلتاند و... تا به رودخانه بزرگی نزدیک برکه رساند و رفت که رفت. ماهی کودن و دل‌نگران به یکدیگر گفتند: «این بی‌خودی بلند شد رفت، بدبخت» درحالی‌که خوشحال بودند از سبک زندگی که داشتند، آن روز که دوست باهوششان به آنها گفته بود فرارسید و یک لحظه دیدند که بله دو صیاد قوی‌هیکل آمدند نزدیک برکه تا از صیدکردن و ماهیگیری لذت ببرند. در اینجا هر دو فهمیدند که راستی‌راستی وضعیت جهان تغییر کرده و ممکن که خوراک اینها بشوند. خلاصه تور ماهی‌گیری وارد برکه شد. دل‌نگران که باهوش هم بود، با همه وجود هر کاری می‌کرد که از تور ماهی‌گیری فرار کند حین تلاش کردن یک‌دفعه به ذهنش رسید که خودش را به مردن بزند. وقتی که خودش را به مردن زد، صیاد گفت: آخی بیچاره ترسید و فوت شد! صیاد، ماهی دل‌نگران را بیرون کشید و آن را پرتاب

کرد به سمت رودخانه و نجات یافت. حالا این کودن مانده بود و این برکه. بعد از کمی تلاش برای فرار دید نمی‌تواند فرار کند، پیش خودش گفت: «به‌به الان خودم را مثل دوستم به مردن می‌زنم و نجات می‌یابم». خودش را به مردن زد. صیاد گفت: «شانس ما را نگاه کن» درحالی‌که ماهی را از برکه خارج می‌کرد پیش خود زمزمه کرد: «عیبی ندارد این را برای غذای گربه‌ام می‌برم». خلاصه صیاد این ماهی کودن را در کیسه خود انداخت تا خوراک گربه خود کند.

این داستان از مولانا است که می‌گوید: «زمانی که وضعیت زندگی تغییر کرده، اگر تو تغییر نکنی غذای گربه می‌شوی؛ یعنی خورده خواهی شد. مگر اینکه شرایط را دریابی و شروع به تغییر دادن خودتان کنید».

صوفی ابن‌الوقت باشد ای رفیق نیست فردا گفتن از شرط طریق

ده‌ها هزار سال پیش اجداد ما برای حفظ بقای خودشان مجبور بودند که مثل دیگران رفتار و اندیشه کنند تا بتوانند در کنار جمع در غار زندگی کنند؛ چراکه در آن زمان اگر کسی در گروه جای پیدا نمی‌کرد، حتما نابود و غذای ماموت و... می‌شد! پس این خیلی طبیعی است که مثل جمع فکر کنیم؛ چون در ذات ما است؛ اما الان شرایط تغییر کرده است. حتما شنیده‌اید که می‌گویند: خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو؛ اما من می‌گویم: خواهی نشوی رسوا برعکس جماعت شو.

شرایط زندگی کنونی تغییر کرده است؛ شما نمی‌توانید مدل موفقیت

گذشتگان را تقلید کنید، باید سراغ چیزهای دیگری بروید و ببینید علم چه چیزی را در حال حاضر به شما می‌گوید. در این زمان که هم کسب و کارها متفاوت شده، هم شرایط دنیای امروز تغییر اساسی و بنیادینی کرده است؛ اما هنوز انسان‌های حال حاضر دنیا مثل مدل موفقیت گذشتگان فکر می‌کنند. پدران پدران ما با عقل خودشان فهمیده بودند که باید بسیار زیاد کار کنند تا بتوانند غذای خود را انباشته کنند تا در فصلی که برداشت نیست، بتوانند از انباشته‌های خودشان استفاده کنند تا بتوانند زندگی کنند. الان ما از صبح تا غروب زندگی می‌کنیم تا انباشته کنیم و فکر می‌کنیم که مدل آنها جواب داده است؛ در حالی که آن بندگان خدا انباشته می‌کردند تا بتوانند زندگی کنند، اما امروزه از صبح تا شب فقط داریم انباشته می‌کنیم و عملاً زندگی نمی‌کنیم. اگر می‌خواهید که غذای گربه نشوید، باید به دنبال یادگیری و بهبود خودتان بروید و راهی دیگری وجود ندارد.

◆ امروزه چه خبره؟

به جرئت می‌توانم بگویم امروزه بیش از ۹۰ درصد مردم به بالا مثل هم فکر می‌کند و زندگی معمولی دارند. منظور از زندگی معمولی این است که اکثریت مردم انتخاب می‌کنند که مدل زندگی بقیه افراد جامعه را انتخاب کنند؛ مثلاً انتخاب می‌کنیم که روزانه چهار ساعت از وقت خودمان را صرف تماشای تلویزیون کنیم. تازه زمانی هم که به هم می‌رسیم، در مورد فیلمی که دیده‌ایم باهم گفت‌وگو می‌کنیم. این مدت زمان زیادی است؛ تازه اگر دنبال‌کننده اخبار نباشیم و

نشان می‌دهد که ما سواد رسانه‌ای نداریم. در دانشگاه‌ها زمانی که در مورد سواد رسانه‌ای صحبت می‌شود، منظورشان معطوف به مخاطب می‌شود. درست است رسانه هم باید سواد داشته باشد، اما رسانه در حالت کلی یعنی تولیدکننده اطلاعات. ما به دنبال چه اطلاعاتی هستیم؟ بهش فکر کرده‌اید؟ آیا ما باید هر اطلاعاتی را وارد مغز و ذهنمان کنیم؟ بهتر نیست که شما خودتان انتخاب‌کننده همان چیزی باشید که خواهان آن در زندگی هستید؟

حتما به اندازه کافی با واتس‌اپ، تلگرام، اینستاگرام و... آشنایی دارید! عمده افراد سواد رسانه‌ای ندارند و عمده وقت خود را در صفحات مجازی می‌گذرانند؛ مثلا افرادی که شایعه‌ها را انتشار می‌دهند و حتما دیده‌اید که در این شبکه‌ها از یک‌سری افراد خاص یک پیام‌های تکراری را حاوی فلان چیز مسموم است یا پیام‌های از قبیل دانشمندان دانشگاه ژاپن اعلام کردند... به‌راحتی این پیام‌ها را انتشار می‌دهند، بدون اینکه اصلا بدانند عباراتی که اصلا آنجا نوشته شده، چه چیزی است. باید این را یاد بگیریم که اگر شایعه‌ای می‌شنویم، اگر خیلی مهم است پیگیر شویم، دقیق اخبار را بررسی کنیم و بعد اگر لازم شد منتشر کنیم.

امروزه بهترین سرمایه‌گذاری کجاست؟

هر نوع سرمایه‌گذاری در جای خودش مهم است. سرمایه‌گذاری در ملک، بورس، کشاورزی و... هرکدام از این موارد سود و زیان‌هایی دارند؛ اما اگر با آشنایی و دقت انجام شوند، قطعاً مفید خواهند بود

و در بلندمدت برای سرمایه‌گذار سوددهی خواهند داشت؛ اما اگر می‌خواهید به بالاترین سطح خود برسید، به یک سرمایه‌گذاری برتر نیازمند هستید و آن هم «آموزش» است. منظور من آموزش مدرسه‌ای و دانشگاهی نیست؛ آموزشی که خردمندی و زندگی را به تک‌تک افراد جامعه یاد دهد. شما با خریدن کدام موبایل یک گام در زندگی جلو می‌روید؟ با خریدن کدام ماشین به شخصی بهتری تبدیل می‌شوید؟ شما تا برای خود سرمایه‌گذاری و هزینه نکنید، به شخصی بهتر با صفات خوب تبدیل نمی‌شوید. ما باید برای خود زمان، انرژی و پول را هزینه کنیم تا بهتر و قشنگ‌تر زندگی کنیم. متأسفانه آدم‌هایی را دیده‌ام که می‌گویند وقت برای این چیزها نداریم. منظور بنده‌خداها از این چیزها این است که اولویت آخرشان یادگرفتن و پیشرفت‌دادن زندگی‌شان است؛ یعنی دوست ندارند که روابط، درآمد، آرامش و تمام المان‌های زندگی‌شان بهتر و بهتر شود.

برای انجام‌دادن کاری فقط و فقط یک دلیل کافی است و برای انجام‌دادن بی‌نهایت بهانه وجود دارد.

◆ الان کدام کار مهم‌تر است؟

کارهای به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند؛ یا فوری هستند یا غیر فوری. این کارها فوری و غیر فوری هم به دو دسته مهم و غیر مهم تقسیم می‌شوند.

ضرورت

اگر کاری فوری و مهم بود، به اصطلاح می‌گوییم این کار ضرورت دارد و باید سریع انجام شود؛ مثل این است که شما باید یک پروژه‌ای را تا هفته آینده تحویل بدهید و این پروژه هم نصف روز بیشتر از شما وقت نمی‌گیرد و شما امروز که باید این کار را ذره به ذره انجام دهید، متأسفانه انجام نمی‌دهد تا روز آخر که زمانی زیاد برای آن ندارید و الان این کار که هفته پیش غیر فوری و مهم بوده، امروز به کاری فوری و مهم تبدیل شده است که آن کار را جزء دسته ضرورت قرار می‌دهیم. معمولا اگر عاقل باشید، شما هیچ راه‌گریزی ندارید جز انجام کار ضروری که باید انجام دهید؛ مثلا زمانی که آپاندیس شما درد می‌کند، در این زمان رفتن به بیمارستان یک کار فوری و مهم است. مهم است چون اگر بدادش نرسید خواهید مرد! فوری هم هست؛ چراکه اگر امروز دچار این حادثه بشوید و بخواهید چند روز دیگر به آن برسید باز هم می‌میرید!

بطالت (واگذاری)

خب حالا اگر کاری فوری بود اما غیر مهم، به اصطلاح به آن بطالت می‌گوییم. کارهایی هستند که عوام مردم آن را می‌پسندند. مثالی می‌زنم که قشنگ منظورم را به شما که برای خودتان ارزش قائل شده‌اید، برسانم. اینستاگرام خیلی زرنگ است؛ چراکه چیزی دارد به نام استوری، استوری چیست؟ نمی‌دانید! سرچ کنید. خب خودم

می‌گویم چیست. استوری به معنی داستان است. در واقع، داستان‌های جذاب و کوتاهی از شما هستند که فالوورها می‌توانند ببینند، قابلیتی که به تازگی در بعضی از رسانه‌های اجتماعی به وجود آمده است که دقیقاً افراد وقت خود را به بطالت بگذرانند؛ چرا؟

برای اینکه فالوورهای را از کارهای خود مطلع کنید، بدون اینکه بخواهید در صفحه خود پست بگذارید، استوری می‌گذارید که قابلیت جالبی دارد آن‌هم این است که پس از ۲۴ ساعت پاک می‌شود. این همان زرنگ‌بودن اینستاگرام است که استوری را بنا کرده است تا شما را قلقلک دهد؛ چراکه ما می‌دانیم اگر نبینیم دیگر از کفمان رفته است و احساسی می‌کنیم یک چیزی را از دست می‌دهیم و دیگر آن را نمی‌بینیم. پس اینجا چک کردن استوری یک کار فوری اما غیر مهم است. همین‌جا است که اغلب افراد وقت خود را به بطالت سپری می‌کنند.

مدیر بطالتی

مثالی از یک مدیری که در محل کار خود به جای رسیدگی به کارهای مهم‌تر زمان خود را صرف جواب‌دادن تلفن‌های پی‌درپی می‌کند. در اینجا جواب‌دادن به تلفن کاری بسیار فوری است که اگر جواب داده نشود، تلفن قطع می‌شود؛ اما آیا جواب‌دادن پی‌درپی تلفن برای یک مدیر کار ارزشمند و مهمی است؟ البته اینجا ما کاری به تلفن‌های مهم نداریم، در حالت کلی عرض می‌کنم. اغلب اوقات تماس‌های ما مهم نیستند و اینجا هم وقت‌مان را به بطالت از دست می‌دهیم. در اینجا که

کار فوری و غیر مهم بود، می‌توانیم کار را واگذار کنیم، مخصوصاً برای همان مدیری که توانمندی‌های او بیشتر از جواب به یک تلفن است.

حماقت

اگر کار یا حرکتی غیر فوری و غیر مهم بود مثلاً چک کردن اینستاگرام که هیچ فوریتی ندارد و غالباً مهم هم نیست، انجام دادن آن حماقت است. شاید کسی کارش مستقیم با اینستاگرام است، اما منظور من دیدن پست‌ها، لایوها، لایک کردن و... است. این زمان‌ها را که برای خواندن مطالبی در اینستاگرام سپری می‌شود، می‌توان بر روی موضوعاتی بگذاریم که زندگی ما را بهتر کند؛ نه شبکه‌ای که نه‌تنها مفید نیست، بلکه تخریب‌کننده هم است مثل کم کردن عزت نفس مخاطبان. اغلب افراد ساعت‌های زیادی در روز وقتشان را در این شبکه اجتماعی صرف می‌کنند. پس اگر کاری را انجام می‌دهید که آن کار بیهوده یا غیر مهم است و فوریتی هم ندارد؛ یعنی اتلاف وقت است و اتلاف وقت هم حماقت محض است.

البته شاید بگویید تفریح و بازی کردن اتلاف وقت محسوب می‌شود که جواب بنده خیر است؛ چراکه تفریح و بازی کردن جزء نیازهای اساسی ما انسان‌ها است. این جور کارها جز کارهای غیر فوری و مهم محسوب می‌شوند که اگر به آن توجه نشود، وارد مرحله ضرورت و فوریتی می‌شود که در ادامه بیشتر توضیح می‌دهم.

ذکاوت

یک سری کارهایی هستند که فوریتی ندارند و اتفاقاً مهم هستند که اگر به آنها توجه شود ذکاوت ما را می‌رساند؛ مثلاً کسی در گذشته به یادگیری زبان انگلیسی اهمیت داده است؛ امروز که قصد مهاجرت دارد دیگر برای او ضرورتی ندارد که تازه یادگیری آن را آغاز کند و این نشان‌دهنده ذکاوت شخص بوده که زبان انگلیسی خود را تقویت کرده. پس امروز کارهایی را باید انجام دهیم که فوریتی نداشته اما مهم است.

تکنولوژی

خیلی از مدرس‌ها بر این عقیده هستند که می‌توانند از این صفحات اجتماعی، بین بد و بدتر، بد را انتخاب کنند؛ یعنی به کسانی که در این شبکه‌ها فعالیت دارند، کمک می‌کنند که به جای دیدن پست‌هایی که نه تنها در زندگی آنها هیچ تأثیری ندارد، بلکه تخریب‌کننده هم هستند، پست‌هایی را ببینند که احتمال این را داشته باشد که زندگی آنها را بهتر کند.

دوری خانوادگی

یکی از بزرگ‌ترین تخریب‌ها دوری افراد خانواده از یکدیگر است. برای من سؤال است که چرا به آدم‌هایی که در مکان و زمان حال وجود دارند، توجهی نمی‌شود و سر خود را فرو در یک شیء کرده‌ایم؟ چرا نمی‌توانیم از آنها که حقیقی هستند لذت ببریم؟ به نظر این مشکل از خود شما نیست که توانایی لذت بردن از نزدیکان حقیقی خود را

ندارید؟ چرا نمی‌توانیم کنار آنها بخندیم، اما می‌توانیم استیکر خنده را ارسال کنیم؟ چرا بعضی‌ها می‌توانند استیکر «بفرمایید چای»، «گل»، «سلام صبح بخیر و شب بخیر» و... برای دوستان و نزدیکان خود ارسال کنند، اما نمی‌توانند همان دوست را دعوت به صرف یک چای واقعی و حقیقی کنند؟ از طرفی جالب است خیلی‌ها می‌گویند که وقت نداریم و گرفتاریم. جملاتی که خیلی متداول شده و جدیداً خیلی می‌شنویم. بعضی افراد هم فکر می‌کنند که با شخصیت‌تر می‌شوند از اینکه هرچه کمتر وقت داشته باشند و بیشتر کار کنند! اما من می‌گویم اینها بهانه است؛ چراکه وقت دارید اما از آن وقت عزیز بلد نیستید استفاده کنید و عاجز از مدیریت زمان هستید. این شما هستید که برای این وقت اولویت‌بندی می‌کنید. اینکه به چه کارها یا کسانی توجه کنید؛ یعنی انتخاب می‌کنید به جای ارتباط حقیقی و عمیق با دوستانتان، یک ارتباط ساده و کم‌ارزش مجازی بگیرید.

عملاً می‌رسیم به داستان مولانا که می‌گوید زمانی که شرایط دنیا تغییر کرده، اگر تو تغییر نکنی غذای گربه خواهی شد. این همان است، دنیای امروز تغییر اساسی کرده ارتباطات ما بی‌شمار شده است، شما بی‌نهایت دوست و رفیق در هر صفحه مجازی خود دارید، تفریحات مختلفی را پیش‌رو برای لذت‌بردن دارید. حتما کارهای زیادی را برای انجام‌دادن در سر دارید. وقتی به همه اینها فکر می‌کنید احتمالاً آرامشتان را از دست می‌دهید؛ چراکه می‌گویید این همه کار و این زمان کوتاه!

هدیه من برای انسان‌هایی که می‌خواهند در زندگی‌شان مؤثرتر باشند، محصول ویدئویی «مدیریت زمان و انرژی» است که در سایت بنده قرار گرفته شده. این محصول به شما کمک می‌کند تا تسلط بالایی را روی زمان و انرژی خود داشته باشید. برای دریافت این محصول به آدرس «www.abbasiali.com» وارد شوید و این محصول را با کد تخفیف «[derakhttime](http://derakhttime.com)» به صورت رایگان دریافت کنید. برای اطلاعات بیشتر به همین آدرس وارد شوید.

پیشنهاد من به شما این است که حداقل به مدت یک هفته هر روز ریز کارهایی را که انجام می‌دهید با ثبت زمان دقیقی که صرف این کارها کرده‌اید، یادداشت کنید. بعد از این کار می‌توانید بررسی کنید که چه کاری می‌توانست انجام نشود و گزینه بهتر را انتخاب کنید و جایگزین کنید؛ مثلاً مشاهده‌ای که احتمالاً می‌کنید این است که می‌بینید روزانه بیش از یک ساعت را در شبکه‌های اجتماعی زمان گذاشته‌اید؛ یعنی هفت ساعت در هفته! درست است؟ خوب شما می‌توانید این زمان را صرف ارتباط حقیقی با آنها کنید. شاید بعضی‌ها فکر می‌کنند که در این شبکه‌ها تعدادی زیادی ارتباط برقرار می‌کنند، ولی اگر این ارتباط‌ها وارد دنیای حقیقی شود، می‌بینیم تعداد ارتباط‌ها بسیار کم است. اما نکته اینجاست که مهم نیست چه تعداد ارتباط دارید، مهم کیفیت روابط شما است؛ چون کیفیت روابط شما است که برای شما تأثیرگذار می‌شود. در روابط کیفیت بسیار برتر از کمیت است.


گرفتاری‌های امروزی!

اکثر افراد مشغول به کارهایی هستند که به مرحله ضرورت رسیده است که اگر به آنها توجه نشود زندگی آنها دچار مشکلات فراوانی می‌شود؛ مثلاً جهتی که من در آینده برای خود مشخص کرده‌ام، ادامه تحصیل در دانشگاهی است که حداقل چیزهای که نیاز دارد برای آن داشته باشم، دانش زبان انگلیسی و داشتن سیستمی که درآمد لازم را برای من داشته باشد. تمام اینها نیازهای چند سال آینده من است نه امروز من؛ پس من اگر امروز زبان انگلیسی خود را تقویت نکنم، روزی می‌رسد که باید هر روز خود را صرف یادگیری آن کنم. اگر امروز برنامه‌ای برای درآمد خود نداشته باشم و این سال‌ها را از دست دهم، اقدامات لازم را انجام ندهم و ذکاوت لازم را نداشته باشم، نمی‌توانم در چند سال دیگر رشد بهتری داشته باشم و آن روز باید به مسائل ضروری زندگی خود رسیدگی کنم؛ یعنی کارهای مهمی که به فوریت و زمان محدودی تبدیل شده است.

◆ اقدام تا مهارت

قبل از انجام هر کاری از کار های بزرگ تا کار های کوچک، به طور روزانه و مداوم چک کنید کار و برنامه شما جزء کدام دسته قرار دارد و با آگاهی، آن کار را در برنامه روزانه تان قرار دهید.

	فوری	غیر فوری
مهم	ضرورت	ذکاوت
غیر مهم	بطالت	حماقت



فصل دوم:
جایگاه روابط در زندگی

◆ فاجعه در آینده

اگر ما امروز کارهایی رو که مهم هستند اما فوری نیستند انجام ندهیم، در آینده فاجعه به بار می‌آورد. من پنج تا از فاجعه‌های که در آینده به خاطر سهل‌انگاری‌های امروز خودمان، ما را تهدید می‌کند، مطرح می‌کنم که اگر الان به آنها توجه نکنیم، در آینده نه‌چندان دور با فاجعه روبه‌رو خواهیم شد. ماهی‌های عزیز برکه شرایط تغییر کرده است، مدل موفقیت و خوشبختی پدرهای ما دیگر به درد الان نمی‌خورد؛ این را علم به ما گوشزد می‌کند. مراقب باشید که خوراک گربه نشوید.

توجه‌نداشتن به آموزش و یادگیری

اغلب ما بعد از گرفتن مدرک تحصیلی یادگیری را کنار می‌گذاریم؛ مثلاً کسی که بعد از گرفتن مدرک کارشناسی برق یادگیری را به کل کنار می‌گذارد و بیزنسی را شروع می‌کند، اغلب فکر می‌کند که دیگر دوران یادگرفتن و آموزش دیدن تمام شده چون مدرک تحصیلی را گرفته‌اند. این افراد با این مدل فکری فاجعه‌ای در آینده به بار می‌آورند اگر و تنها اگر سراغ یادگیری درباره زندگی و چیزهای مهم‌تر از کار نروند.

آدم‌های بسیار زیادی هستند که توانمندی‌های بی‌نظیری را به دست می‌آورند، از نظر تحصیلی بسیار غنی و البته به درآمدهای عالی هم می‌رسند، نیاز به یک همراه، رفیق و نیاز به جنس مخالف هم که روی ژن نوشته شده است. در این زمان که امکانات فراهم است ازدواج می‌کنیم. ولی آیا روی ژن ما نوشته نشده است که چطوری باید با

این خانم یا آقا رفتار کنیم؟ بعد هم که می‌گوییم جای یک بچه خالی است و تصمیم به پرکردن جایش می‌گیریم! خب بچه به دنیا می‌آید، آیا روی ژن ما نوشته شده که چطور باید بچه را بزرگ کنیم؟ آیا نوشته شده است که با بهانه‌گیری‌های بچه‌ها باید چه کرد؟

باور کنید یک گوسفند در این حوزه بهتر از اغلب ما انسان‌ها است. روی ژن یک گوسفند نوشته شده است که وقتی که به بلوغ جنسی رسید چطور جفت خود را انتخاب کند. روی ژنش هست که با کی درآمیختگی جنسی داشته باشد. روی ژنش نوشته شده که چطور بچشو را بزرگ کند، خیلی خوبم بلد است بچه خودش را بزرگ کند. بزرگ هم که شد، در گله و لش می‌کند و دیگر نگران بچه نیست؛ چون می‌داند که روی ژن بچه‌اش همه چیز نوشته شده است؛ مثلاً همگی ما شاهد نگرانی‌های پدر و مادرمان در رابطه با ازواجمان هستیم؛ چراکه آنها می‌دانند که ژن ما در رابطه با ازدواج خالی است و چیزی جز بلوغ جنسی و نیاز به جنس مقابل نوشته نشده است.

خیلی‌ها یادگیری خود را متوقف می‌کنند؛ چراکه پی‌اچ‌دی مکانیک دارند و اینجاست که دیگر می‌گویند که من برم پیش فلانی چیز یاد بگیرم!

ما خیلی نیاز به یادگیری داریم؛ چراکه جهان مدام در حال تغییر است. بزرگ‌ترین فاجعه این است که فکر کنیم ما نیاز به یادگیری نداریم و به قول معروف از ما گذشته است یا بگوییم که وقت برای این چیزها نداریم.

به آهنگ دل دیگران رقصیدن

دیگران دوست دارند من را چگونه ببینند؟ اغلب ما زندگی می‌کنیم فقط برای دیگران و مدام دنبال تأیید گرفتن از دیگران هستیم. آدم‌ها اغلب عمرشان را می‌گذارند برای زندگی دیگران و کمترین زمان را برای زندگی خودشان. در دنیایی هستیم که افرادی وجود دارند که حاضر هستند زندگی خودشان را به لجن بکشند، به بدن خودشان آسیب بزنند که بقیه تشویقشان کنند و آفرین، آفرین به آنها بگویند. ما آدم‌ها به شدت در این عصر زندگی خود را بر اساس چشم و دل دیگران تنظیم می‌کنیم و این بیچارگی می‌آورد؛ چراکه تا ما خودمان را تنظیم می‌کنیم که با آهنگ دل آنها برقصیم، آهنگ را عوض می‌کنند و... این چرخه ادامه دارد تا اینکه به جایی می‌رسید که می‌بینید عمر به پایان رسیده است؛ نه شما به آهنگ خود رقصیده‌اید نه آنها را راضی کرده‌اید. به قول مولانا: «ساعتی میزان آنی ساعتی موزون این / بعد از این میزان خود شو تا شوی موزون خویش». فاجعه‌اش در آینده است که عمر برای شما باقی نمانده است.

بی‌توجهی به بدن خود

آیا به آنچه نوش جان می‌کنید به آن روغن، شکر و شیرینی که می‌خورید توجه می‌کنید؟ به نظر شما بدن ما سطل زباله است که هر چیزی را در آن بریزیم یا معبد؟ اگر معبد (ضریح) است، آیا هر چیزی را باید در آن ریخت؟ آیا بدن خود را خوب استراحت می‌دهید؟ یا

شب‌ها در رختخواب آن را با اشعه اذیتش می‌کنید؟
اگر الان مراقب بدن خود نباشید، بعدا فاجعه‌آفرین خواهد بود. الان که
سرحال هستید متوجه نیستید که چه چیزی را دارید.

نادیده‌گرفتن نیاز به تفریح و بازی

انسان پنج نیاز اصلی و اساسی دارد که یکی از نیازهای آن، نیاز به
تفریح است. افرادی هستند که عمده وقت خود را در حال کارکردن‌اند
و معتقد هستند تفریح و بازی کردن برای آدم‌های مجرد و بیکار است.
تفریح کردن جزء کارهای مهم است که اگر الان که فوریتی ندارد،
دست‌کم گرفته شود به کارهای ضروری که (مهم و فوری بود) تبدیل
می‌شود که با انجام‌ندان آن فاجعه به بار می‌آید.

هر چیزی که شما را کاملا در لحظه حال فرو ببرد و لذت زیادی از
آن ببرید، تفریح است، برای یکی تنیس بازی کردن برای یکی فوتبال
و... است.

◆ سرمایه‌گذاری نکردن در روابط (ذکاوت در ساخت رابطه‌ها)

فاجعه‌ای که در آینده در کتاب‌های تاریخ در موردش خواهند نوشت

حتما یک روز در کتاب‌های تاریخ می‌نویسند افرادی در سیاره زمین
زندگی می‌کردند که هرچند تحقیقات به صورت واضحی به آنها نشان
می‌داد که با کسب‌وکار عالی کیفیت زندگی‌شان بالاتر نخواهد رفت،
ولی زمان عمده‌شان را روی کسب درآمد می‌گذاشتند و از عامل

خوشبختی یعنی از بالا بردن کیفیت روابط اجتماعی و خانوادگی و دوستان صمیمی شان است غافل می شدند.

مطمئنم این را هم می نویسند که هشت میلیارد نفر بعد از هزاران سال زندگی حتی ساده ترین مهارت های ارتباطی را بلد نبودند. آنها برای یاد گرفتن مهارت رانندگی ساعت ها آموزش می گذراندند، اما برای زندگی، ازدواج، تربیت فرزند هیچ آموزش خاصی نمی دیدند و فقط بر اساس آنچه شاید یاد گرفته بودند چه درست و چه غلط، زندگی شان را ادامه می دادند و پیش می رفتند.

بسیار کسانی را دیده ام که متخصص نابودی روابطشان با دیگران هستند و ارتباطاتشان را در زندگی به شدت دست کم می گیرند و توجهی اندک به ارتباط عمیق، با خانواده، دوستان و همکاران دارند. اگر برای عمیق کردن ارتباطات هایتان سرمایه گذاری نکنید، بدبختی آن در دوران میانسالی و خصوصا سالمندی است.

تحقیقات نشان داده است سالمندان بعد از بازنشستگی دو تا مشکل پیدا می کنند که زیر پنج سال می میرند یا بیماری های جدی جسمانی می گیرند یا افسردگی های شدیدی سراغشان می آید: ۱. تنهایی یا بی کسی هیجانی، ۲. تنهایی یا احساس بی کسی اجتماعی (در این سرای بی کسی، کسی به در نمی زند / به دشت پرمال ما پرنده پر نمی زند). این سالمندان زمانی که مدیرکل بوده اند، کتوشلوارهای شیک می پوشیدند، ماشین و راننده داشته اند، اصلا به اسب شاه هم یابو نمی گفتند بعد حالا که بازنشست شده اند، نه دیگر از مدیرکل بودن

خبری است نه چیز دیگری. هیچ احترامی نیست و کسی اصلاً توجهی به آنها ندارند. اینجاست که یک احساس تنهایی بدی سراغشان می‌آید که هیچ کاری برای آن نمی‌شود کرد، فاجعه رخ داده است؛ چراکه زمانی که رابطه‌ها را می‌توانستند بسازند، نساختند و الان که دوران سالمندی است دیگر دیر شده است. هر زمان می‌توانید روابط را بسازید، اما هرچه دیرتر کار سخت‌تر خواهد شد. منظور از ساخت روابط، روابطی نیست که سطحی در حد سلام‌علیک باشد. ما نیاز به رابطه‌هایی داریم که مثلاً اگر نصف‌شب جایی گرفتار شدیم، بتوانیم از کسی کمک طلب کنیم و آن شخص کمکی از خود دریغ نکند، این را روابط عمیق غنی می‌گوییم.

تحقیقات بسیاری نشان داده است که انسان‌هایی که از روابط غنی و قشنگی برخوردار هستند، کمتر قرص می‌خورند، کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند. خیلی ساده است، آدم‌هایی سالم‌ترند که فقط رابطه‌های خوبی دارند با کی؟ با خواهرزن، برادرزن، پدرشوهر، مادر شوهر، همسر و... کسانی که این روابط را عمیق و غنی کرده باشند، نیاز به دارویی هم ندارند.

تله انسانی

کیفیت زندگی در دوران میانسالی و سالمندی بستگی تام دارد به کیفیت روابط افراد؛ هرچه روابط عمیق‌تر باشد، سالمندی قشنگ‌تری داریم؛ اما تله‌ای که همه ما دچار آن می‌شویم: پیشرفت پیشرفت، پیشرفت، رشد، رشد، رشد برای اینکه بهترین‌ها را برای خانواده و

فرزندانمان فراهم کنیم و فراموش می‌کنیم اصل کاری را که همان رابطه‌هایمان است. اصلاً نمی‌دانیم که چقدر این رابطه‌ها ارزش دارد. انسان‌هایی که توانسته‌اند این رابطه‌ها را نگه دارند، در هر سطح از پیشرفت بوده‌اند رضایتمندی آنها از زندگی بسیار بالا بوده است. هیچ چیز نباید منجر به نابودی رابطه‌های ما شود.

فرض کنید خانه‌های پرزرق‌وبرق، دستاوردهای دانشگاهی بی‌نظیر، دستاوردهای مالی بسیار عالی، شهرت و محبوبیت شما در جامعه و تمام پیشرفت‌های حرفه‌ای شما همگی اینها مانند اجزای در نظر بگیرد که روی هم می‌گذارید تا بالا برود؛ اما اگر ملاتی نباشد که این آجرها را کنار هم نگه دارد تا شما بتوانید به آن دیوار تکیه کنید، چه فایده‌ای دارد. این ملاط همان روابط ما است که تمامی موفقیت‌های ما را کنار هم نگه می‌دارد تا به خوشبختی در زندگی برسیم.

حسرت استیو جابز

استیو جابز، مالک اپل، در لحظات پایانی عمرش گفت: من در دنیای تجارت به اوج خود رسیده بودم و از نگاه دیگران زندگی من نمونه‌ای از موفقیت بود؛ اما با این وجود من به جز از تجارت از چیزهای کمی لذت می‌بردم. ثروت یک قسمت از زندگی است که من به آن عادت کرده بودم. در این لحظه که روی تخت بیمارستان افتاده‌ام و زندگی‌ام را مرور می‌کنم، فهمیدم همه شهرت و ثروتی که به آن افتخار می‌کردم، در لحظه مرگ بی‌معنی و بی‌ارزش می‌شود. در تاریکی به نور سبز دستگاه‌های احیاکننده نگاه می‌کنم و به صدای مهممه دستگاه‌ها گوش

می‌دهم. من صدای نفس‌های فرشته مرگ را که نزدیک می‌شود، می‌شنوم. الان می‌فهمم، وقتی ما ثروت کافی برای بقیه زندگی جمع می‌کنیم. باید به دنبال چیزهای مهم‌تر مانند روابط، هنر و یک رؤیا از دوران جوانی باشیم که به ثروت بی‌ارتباط است. بی‌وقفه دنبال پول رفتن فقط آدم را به موجود پیچیده‌تری تبدیل می‌کند، درست مثل من. خدا به ما احساس داده که عشق را در قلب دیگری حس کنیم. احساس نداده است که توهم به وجود آمده از پول را حس کنیم. ثروتی را که به دست آورده‌ام، نمی‌توانم با خود ببرم. فقط می‌توانم خاطرات درگیر با عشق را با خودم ببرم، این ثروت واقعی است که تو را دنبال می‌کند و به تو در ادامه مسیر قدرت می‌دهد. عشق می‌تواند هزاران کیلومتر را طی کند. زندگی هیچ محدودیتی ندارد، هر جایی که دوست دارید، بروید. به جایی که می‌خواهید، برسید. تمامی اینها در قلب و دستان تو است. گران‌ترین تخت دنیا می‌دانید چی است؟ تخت مریضی. شما می‌توانید کسی را استخدام کنید که برای شما رانندگی، درآمدزایی و... کند؛ اما نمی‌توانید کسی را پیدا کنید که به جای شما درد را تحمل کند. مادیات از دست‌رفته دوباره پیدا می‌شود؛ فقط یک چیز است که وقتی گم می‌شود دیگر پیدا نمی‌شود و آن هم «زندگی» است. وقتی کسی وارد اتاق عمل می‌شود و می‌فهمد که هنوز یک کتابی هست که تمام نکرده است؛ «کتاب زندگی سالم». در هر مرحله از زندگی که الان هستید، به مرور زمان با پایین‌آمدن پرده‌ها روبه‌رو می‌شوید. تا می‌توانید گنجینه عشق را به خانواده‌ات بدهید، به

همسرت، دوستانت و... عشق بورزید. با خودت خوب رفتار کن و به دیگران احترام بگذارید.

طولانی‌ترین تحقیق خوشبختی

یکی از این تحقیقات که طولانی‌ترین تحقیق در حیطه خوشبختی است و حدود ۷۵ سال طول کشیده که در حال حاضر مدیر این پروژه ارزشمند دانشگاه هاروارد آقای «رابرت والدینگر» است. این تحقیق به ما به خوبی نشان می‌دهد که اصلی‌ترین عامل شادکامی و خوشبختی چیست. این آقا می‌گوید در ۷۰ سال پیش که این تحقیق شروع شد از ۷۲۴ نفر پرسیدند از نظر شما مهم‌ترین هدف اصلی زندگی چیست؛ ۸۰ درصد آنها کسب ثروت را به عنوان هدف اصلی زندگی‌شان اعلام کردند. بنده خداها حق دارند؛ چون کافی است ببینید همه والدین و معلم‌هایشان آنها را به درس خواندن ترغیب می‌کردند تا بتوانند شغل خوبی پیدا کنند. همه جا از شغل شما سؤال می‌کند و تمام افراد جامعه عمده وقتشان را روی کارشان می‌گذارند. البته نمی‌خواهم بگوییم که شغل ما مهم نیست، خیلی هم خویش هست، اما سؤال اینجاست که مهم‌ترین موردی که می‌توانیم روی آن سرمایه‌گذاری کرد شغل ما است یا چیزای مهم‌تر هم هستند؟

خب بریم سراغ بزرگ‌ترین و طولانی‌ترین تحقیق دانشگاهی، دانشگاه هاروارد که سه دستاورد داشت:

دستاورد اول از این تحقیق این است که روابط اجتماعی اهمیت بالایی دارد و کسانی که روابط خوب و مؤثری دارند از سلامت

جسمانی و فکری و حتی طول عمر بیشتری نسبت به افرادی که روابط کمتر و بی کیفیت تری در روابط اجتماعی دارند، برخوردارند. دستاورد دوم این تحقیق این است که روابط نزدیک یعنی روابط صمیمی خانوادگی و اطرافیان از اهمیت مهمی برخوردار است. مهم نیست چه مقدار رابطه دارید، مهم کیفیت در رابطه است؛ اگر روابط خوب و صمیمی با اعضای خانواده و اطرافیان نداشته باشید، سلامت جسم و روانتان به خطر خواهد افتاد.

دستاورد سوم مربوط می شود به اینکه داشتن روابط صمیمی و ارتباطات ارزشمند نه تنها باعث می شود از نظر جسمی حال خوبی داشته باشیم، بلکه از نظر ذهنی و توانمندی های مغز هم جایگاه بهتری خواهیم داشت. قبلاها می گفتند که کسانی که وضع مالی بهتری نسبت به بقیه دارند و تغذیه مناسب تر می کنند، آلزایمر کمتر می گیرند. بعد گفته شد نه آدم هایی که بیشتر یاد می گیرند و بیشتر از مغز خود استفاده می کنند، کمتر آلزایمر می گیرند. بعد دیدند سه دریافت کنندگان جایزه صلح نوبل که از صبح تا شب کتاب می خوانند و می نویسند، آلزایمر گرفته اند. نتیجه این شد که با یادگیری هم اگر قرار بود آلزایمر به وجود نیاید، این شیمی دان فرانسوی نباید به آلزایمر مبتلا می شد! بعدا مطالعه کردند و فهمیدند آن آلزایمری هایی که عملکرد فکری خوبی ندارند، برمی گردد به بحث تنهایی درونی و اجتماعی که در گذشته با خراب کردن رابطه هایشان برای خود درست کرده اند.

پرکردن تنهایی

تحقیقات نشان می‌دهد دستاوردهای مالی شگرف، پیشرفت‌های حرفه‌ای و شهرت و خانه‌های پرزرق‌وبرق تنهایی ما را پر نمی‌کند. تمامی اینها باعث احترام گذاشتن افراد به ما می‌شود؛ اما عشق واقعی را که به ما نمی‌ورزند و نیاز به احساس ارزشمندی ما را برطرف نمی‌کنند. عشق یعنی آن رابطه عاطفی که با فرزند، برادر یا رفیقی یا... به وجود می‌آید که وقتی که به هم می‌رسید، همدیگر را رها نمی‌کنید. پرکردن تنهایی با هیچ راهی جز ساختن روابط عمیق امکان‌پذیر نیست. داشتن پیشرفت، شهرت و خانه‌های پرزرق‌وبرق بی‌نظیر است؛ اما اینها نمی‌توانند جای رابطه‌ها را بگیرند. رابطه‌ها جایگاه خاص خودشان را دارند. مراقب باشید تمرکز روی اینها باعث فراموشی اصل کاری که همان رابطه‌هاست نشود. این را برای کسانی گفتم که مثل خود من تشنه رشد و پیشرفت هستند؛ بنابراین در مسیری که در حال حرکت هستیم، تعادل و روابط را از دست ندهیم.

امروزه خیلی راحت به خاطر یک پیشرفت مالی یا تقسیم کردن یک ارث که از پدر و مادر به ما رسیده با یکدیگر قطع رابطه می‌کنیم یا مثلاً سر اشتباهی که برادرم یا خواهرم در یک مهمانی کرده است مثلاً یک چیزی را که نباید می‌گفته ولی گفته و من یکم آبرویم رفته است. آبرو یعنی قدرت، یعنی شهرت، اینها همان چیزهایی بودند که در تنهایی ما هیچ تأثیری نداشته‌اند. بعد به راحتی ارتباطمان را قطع می‌کنیم. چرا این اتفاق می‌افتد؛ چون قدر رابطه‌ها را در زندگی

نمی‌دانیم؛ مثلاً می‌پرسیم که فلانی با برادرت رابطه داری؟ می‌گویند که اصلاً ما خیلی وقت است که قطع رابطه کرده‌ایم. این بنده خدا اصلاً نمی‌داند چه چیزی می‌گوید. این افراد نادان فکر می‌کنند که اگر ارتباطی را قطع کردند، خودش را از طرف مقابل محروم کرده است. عملاً وقتی که با یکی از عزیزانمان ارتباطمان ضعیف است یا خراب، عملاً ما در حال کاهش ثروت خودمان هستیم، نه عزیزی که با او قطع رابطه کرده‌ایم.

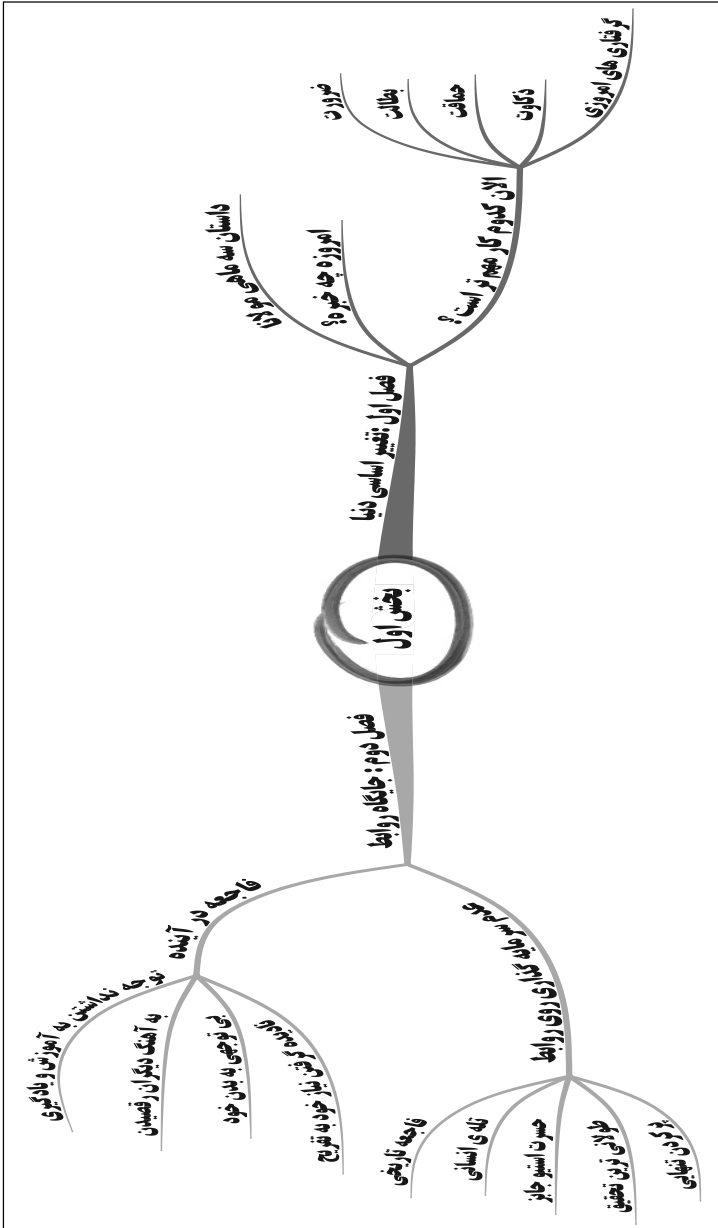
“

داستانک

یک روز قاطری شاکی از اینکه صاحب آن زیادی او را به کار کشیده بود، به سراغ عمو خر می‌رود و به او می‌گوید: من قصد دارم که حال این صاحبم را بگیرم که پدرش دربیاد و آه از نهادش بلند شود. عمو خر گفت: چه کار می‌کنی؟ قاطر گفت: دفعه بعد که پشت من شیشه و کریستال گذاشت می‌خواهم از بالای تپه‌ای خودم را پرت کنم پایین که همه ظرف‌هایش بشکنند. عمو خر گفت: خب احمق کمر خودت هم که می‌شکنه، ظرف‌های اون می‌شکنه میره باز می‌خرد ولی تو با کمر شکستت چه کار می‌کنی؟ ما وقتی رابطه‌هایمان را قطع می‌کنیم، برای اینکه دل همدیگر را بسوزانیم عملاً در حال شکستن کمر خودمان هستیم. مطمئنم در آینده فاجعه به بار می‌آید، اگر روابطمان را در زندگی دست کم بگیریم.

”

آنچه در بخش اول یاد گرفتیم:



هدایای ویژه این کتاب برای شما عزیزان

۱. هدیه‌ای دارم برای دوستانی که می‌خواهند جذاب و دوست‌داشتنی‌تر باشند، شما می‌توانید وارد وب‌سایت بنده شوید و محصول «چطور جذاب و دوست‌داشتنی‌تر باشیم» را با کد تخفیف «derakhtjazab» به صورت رایگان تهیه کنید. با اجرا کردن نکات آن شما قطعاً شخصیت جذاب برای خود می‌سازید.

۲. هدیه من برای انسان‌هایی که می‌خواهند در زندگی‌شان مؤثرتر باشند، محصول ویدئویی «مدیریت زمان و انرژی» است که در سایت بنده قرار گرفته. این محصول به شما کمک می‌کند تا تسلط بالایی را روی زمان و انرژی خود داشته باشید. این محصول را با کد تخفیف «derakhttime» به صورت رایگان دریافت کنید. این محصول را به‌شدت برای کسانی که به همه کارهای مهم خود نمی‌رسند توصیه می‌کنم.

۳. بنده مطالعات موردی صوتی و تصویری درباره رشد شخصی در سایت‌م برای شما قرار داده‌ام.

آدرس وب‌سایت:

www.abbasiali.com



بخش دوم

اغلب انسان‌ها مهارت‌های ارتباطی خود را از پدر مادر خود یاد می‌گیرند؛ هرچند دوستان و آموزگاران هم بعد از آنها به شما درس‌هایی داده‌اند؛ اما سؤال اینجاست، اگر پدران، مادران، دوستان و... الگوهای خوبی نبوده باشند، چه اتفاقاتی قرار است رخ دهد؟ اتفاق خاصی که نمی‌افتد، فقط به اطرافتان نیم‌نگاهی کنید، به دادگاه‌ها بروید، به ازدواج‌ها نگاه کنید، به کینه‌ها و دشمنی‌ها، به جدایی‌های خانوادگی و... .

همان‌طور که پیش‌تر به آن پرداختیم، نوع ارتباط ما با دیگران رابطه مستقیمی با موفقیت و خوشبختی ما در زندگی دارد؛ مثلا ارتباط مؤثر گرفتن یک فروشنده با مشتری می‌تواند آن را در کسب‌وکاری که دارد، جلو بیندازد یا ارتباط مؤثر گرفتن با همسر و فرزندان حتما در حال خوب و کیفیت زندگی ما نقش پراهمیتی دارد. در هر مکانی با هر فردی نوع ارتباط ما با دیگران شخصیت و منش ما را نشان می‌دهد و می‌تواند ما را فردی خسته‌کننده یا جذاب جلوه دهد. به هر حال برای داشتن یه زندگی موفق و سالم، به مهارت‌های ارتباطی نیاز داریم؛ هرچه این مهارت‌ها بهتر باشد، در زندگی خوشنودتر و خوشبخت‌تر خواهیم بود.

چیزی دیگر که برای ما خیلی واضح است اما توجهی بسیار کمی به آن داریم، این است که ما هرچقدر دانش، مهارت و ثروت داشته باشیم، وقتی حال دلمان در خانه‌ای که زندگی می‌کنیم خوب نباشد و بلد نیستیم روابط درستی با همسر، بچه‌ها، خواهر، برادر و پدر مادر

داشته باشیم انگار که هیچ چیزی نداریم.

ثروتمندترین مرد دنیا را تصور کنید که به خانه می‌آید؛ با همسر و فرزندهای خود نمی‌داند که چطور رفتار کند و روزمرگی‌اش پر از بحث و جدل‌های بی‌خود است. زمانی که بچه‌های این آقای ثروتمند به او می‌گویند برو بابا فکر کردی کی هستی! در این لحظه‌ها هست که فکر می‌کنید که هیچ چیزی ندارید. لحظه‌ای درباره آن فکر کنید.

این درخت زندگی شما که می‌خواهد ثمرات خوبی داشته باشد، اگر به ریشه، خاک و مواد معدنی مناسب آن توجه نشود، تمامی این ثمرات آن به پوچی ختم می‌شود. پس برویم که به اصل قضیه پردازیم؛ یعنی روابطی که در زندگی داریم. در ادامه مسیر سعی می‌شود مطالبی گفته شود که باعث حفظ و بالارفتن کیفیت روابط و در نتیجه کیفیت زندگی‌مان شود. پس مهارت‌های ارتباطی را یاد می‌گیریم تا بتوانیم روابطمان را نگهداری و تقویت کنیم و در نهایت درخت زندگی خود را بدرخشانیم.

به‌طورکلی مهارت‌های ارتباطی را به چهار دسته کلی تقسیم می‌کنیم؛ این چهار دسته شامل گوش‌کردن، صحبت‌کردن، مدیریت ذهن و ارتباط غیرکلامی است که در این بخش به آنها می‌پردازیم.

برای کسب هر مهارتی نیاز به آگاهی یا دانشی اولیه داریم. ما دانش را کسب می‌کنیم بعد به مهارت تبدیل می‌کنیم. در این بخش قصد داریم دانش یک ارتباط استاندارد را بیان کنیم و با انجام‌دادن تمرین‌های آن، به مهارت لازم را برای حفظ و نگهداری روابط می‌رسیم. مطالبی

که عنوان می‌شود شاید برای بعضی‌ها جزء بدیهی‌ها باشد، اما همین بدیهی‌ها هستند که نتایج زندگی ما را رقم می‌زنند.

بسیار افرادی را دیده‌ام که به‌خوبی مطلبی را بلد هستند، اما از آن در زندگی استفاده نمی‌کنند و زمانی هم که آن چیزی را که بلد هستند، می‌شنوند، خیلی آرام می‌گویند: «می‌دانم چی داره میگه». نمونه‌اش خودم! من هم در گذشته خیلی چیزها بوده که فکر می‌کردم بلد هستم. به نظرم همین جاها بود که معنای توهم پیدا شد؛ اما امروز بعضی از کتاب‌ها را بیش از دو بار می‌خوانم و هر بار مطالبی دریافت می‌کنم که دربارهای قبلی متوجه آن نبوده‌ام.