



چرا گاهی احمقانه ترین کارها را انجام می دهیم ؟

احمقانه ترین کارها را انجام می دهیم

آدم خنگی نیستیم. از فهم و شعور و هوش کافی برخوردارم و حتی اهل مطالعه هم هستیم.

اما گاهی احمقانه ترین کارها را انجام می دهیم.

کارهایی مثل خرید اتومبیلی که به هیچ عنوان قصد خریدش را نداشتم یا سفارش دادن غذایی که اصلاً دوست ندارم.

تحلیل احمقانه ترین کارها را انجام می دهیم

همه ی ما گاهی اعمال احمقانه ای انجام می دهیم.

آنان که به خود اطمینان و اعتماد دارند می توانند آماده پذیرش این مسئله باشند و با نگاهی به گذشته شان اظهار می کنند که گاهی مرتکب کارهای اشتباهی شده اند.

از طرف دیگر، افرادی که دارای اعتماد به نفس کمی هستند از پذیرفتن اشتباهاتشان سرباز می زنند.

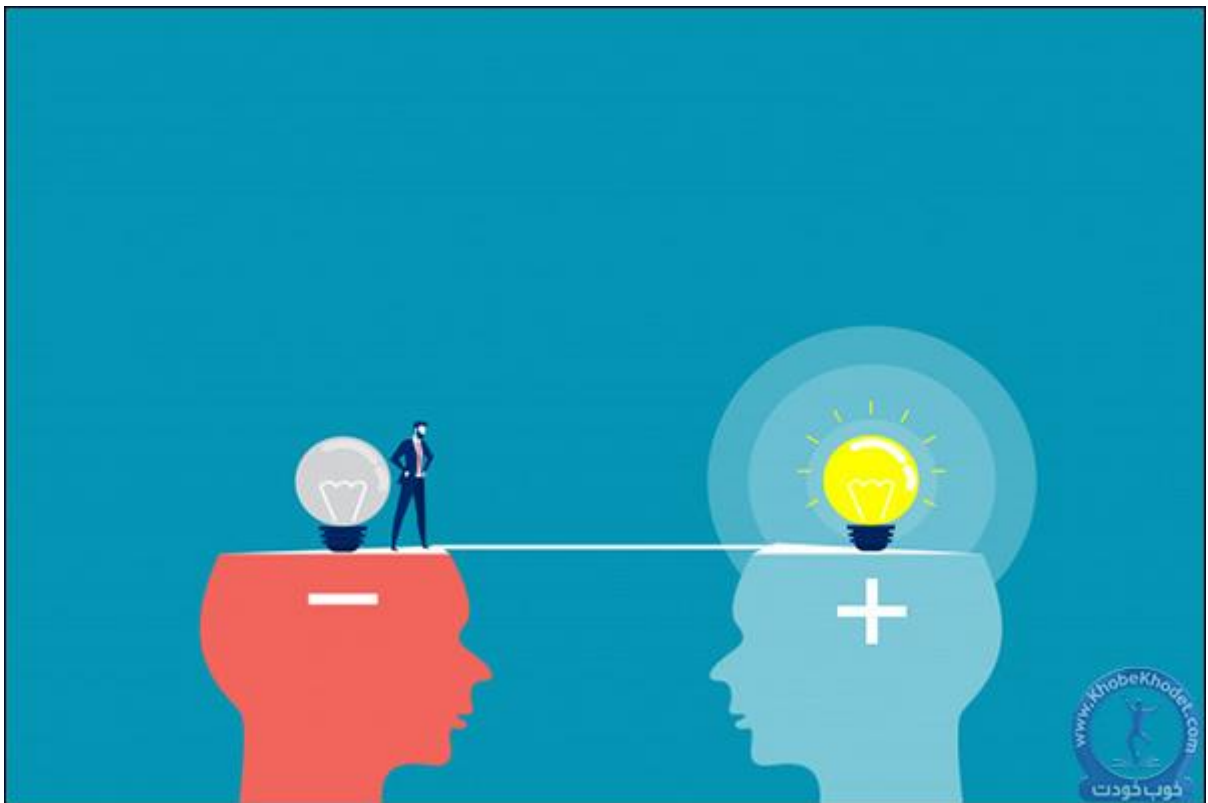
بنابراین شناخت این واقعیت که شما مرتکب کار احمقانه ای شده اید چیز خوبی است، چرا که باعث می شود بتوانید مسئولیت اعمال و رفتار تان را به عهده بگیرید.

گاهی حواسمان پرت می شود و با عجله تصمیم هایی می گیریم که منجر به تصمیم های بدتری می شود.

این رفتار به اصطلاح احمقانه، مبتنی بر یک اصل روانشناسی است. این اصل در رابطه با توانایی تصمیم گیری های مستقل نسبت به تصمیم های قبلی تان است.

هر چه شخص تصور بهتری از خود داشته باشد، شانس بیشتری دارد که بتواند نسبت به گذشته تصمیم های مستقل تری بگیرد.

اما اگر دید منفی و وضعی از خود داشته باشید، مجبورید رفتار های قبلی تان را توجیه کنید و در نهایت آنها را بپذیرید.



غذایی می خورید که دوست ندارید، تنها به این دلیل که آنها را سفارش داده اید. به تماشای فیلمی می نشینید که از آن خوشتان نمی آید، فقط به خاطر اینکه مجبور شدید در یک روز بارانی به فروشگاه بروید و آن را بخرید.

دائم تلاش می کنید همه چیز را رفع و رجوع و با رفتارهای جدید اعمال گذشته تان را توجیه کنید.

به معنای دیگر، تماشای فیلمی که به خاطر پیدا کردن آن تمام شهر را گشته اید برایتان کاری منطقی و عاقلانه است، حتی اگر علاقه ای به تماشای آن نداشته باشید.

دغدغه ی شما حق به جانب بودن است، حتی اگر به معنای این باشد که بخواهید رفتار های گذشته تان را توجیه کنید.



بسیاری از افراد «می خواهند» حق به جانب باشند، اما شما « نیاز » دارید که حق به جانب باشید. حتی گاهی برای این منظور در واقعیت یک بازنده باقی می مانید.

به این امید که اوضاع و شرایط به نفع شما تغییر کند. شما اهمیتی به بدتر شدن مشکلات نمی دهید، چراکه برای شما بد، بد است و شکست، شکست.

وقتی در معامله ای شکست خوردید، برای جبران آن خود را به آب و آتش می زنید و در نهایت بیشتر ضرر می کنید.

مثال واضحی برای اینگونه رفتارها نحوه ی عضو گیری فرقه ها است. شاید حیرت کنید که چرا وقتی فردی می خواهد عضو یکی از این فرقه ها شود از خانواده، دوستان، دارایی ها و حتی بعضی مواقع از زندگی خود نیز دست می کشد.

هرچه عزت نفس فردی بیشتر باشد، احتمال کمتری وجود دارد که طعمه ی این گونه فرقه ها گردد.





فردی که تصور مثبتی از خود دارد می تواند به راحتی به خود و دیگران بقبولاند که کاری غیر عقلانی انجام داده است.

افرادی که ارزشی برای خود قائل نیستند، نمی توانند بپذیرند که ارزش، آگاهی و قضاوت هایشان زیر سوال برود.

روشی که در اینگونه فرقه ها برای عضوگیری به کار می رود این است که فرد را به تدریج درگیر می کنند.

در هر مرحله از این درگیری شخص را وادار می کنند تا رفتارهای گذشته اش را توجیه کند. به همین دلیل است که سردمداران این گونه فرقه ها بی مقدمه سراغ یک نفر نمی روند تا بگویند: دوست داری عضو گروه ما به شوی و همه تعلقات را کنار بگذاری؟

راهکار احمقانه ترین کارها را انجام می دهم

از اشتباهاتتان درس بگیرید، تعداد دفعات شکست ها و ناکامی هایتان را به حداقل برسانید و همین روش را ادامه دهید

هیچ تصمیمی روی سنگ نوشته نشده است. تصمیم هایی که می گیرید تنها متعلق به خودتان است و به محض اینکه متوجه شدید به نفعتان نیست می توانید تغییرشان دهید.

فرض کنید با همسرتان به سینما رفته اید، پنج دقیقه پس از آغاز فیلم متوجه می شوید که یکی از بدترین فیلم هایی است که در طی سال های اخیر دیده اید.



اما ۱۴ دلار پول بلیت داده‌اید، نه دلار برای شکلات، نوشیدنی و ذرت بو داده و ۳ دلار هم برای پارکینگ. هزینه‌ای که بابت پرستار بچه پرداخت کرده اید هم بماند.

حال به خاطر اینکه پولتان به هدر نرود حاضرید زجر بکشید اما فیلم را تا آخر تماشا کنید؟!

برای گرفتار نشدن در چنین موقعیتی، کافی است تا چند سوال ساده از خود بپرسید: فقط به خاطر این که پولم را هدر داده‌ام، آیا لازم است وقتم را هم تلف کنم؟

آیا این کار به نفعم است؟ همسرم چطور؟ در این موقعیت چه کاری می‌توانم انجام دهم تا جلوی ضرر را بگیرم؟

چه گزینه‌هایی پیش رو دارم؟ شاید شما و همسرتان بتوانید قید تماشای آن فیلم را بزنید و از چنین موقعیتی استفاده کنید و برای صرف شام به رستوران و یا به تماشای یک نمایشگاه هنری بروید.

فهرستی مانند سوالات بالا تهیه کنید.



آن را در کیف پولتان بگذارید. هر زمان احساس کردید نتیجه ای را که انتظار دارید به دست نمی آورید، آن را مرور کنید.

به یاد داشته باشید که جلوی ضرر را از هر کجا بگیرید، منفعت است. سعی نکنید وقت و انرژی با ارزش خود را به خاطر توجیه تصمیم های گذشته تان هدر دهید.

به خود یادآوری کنید نمی توان اشتباهی را با اشتباه دیگر جبران کرد. به خود سخت نگیرید، اگر اشتباه نکنیم چطور می توانیم راه زندگی را درست بیابیم؟

با ثبت کردن تصمیم های موفق، عزت نفس خود را افزایش دهید.

اگر «حق به جانب بودن» و توضیح هر تصمیمی برای تان مهم تر از لذت بردن از زندگی است، این خصوصیت نشانگر آن است که شما به دنبال تحسین و تقدیر دیگرانید.



اگر کسی حاضر نشود از شما تقدیر کند، خودتان باید دست به کار شوید. همین حالا تمامی تصمیم های مثبتی را که تاکنون گرفته اید و برایتان نتایج خوبی داشته است، مرور کنید.



آنها را در دفترچه ی خود یا داشت یا با ضبط صوت ضبط کنید و موسیقی مورد علاقه تان را هم به آن اضافه کنید.

بعد، هر زمان که احساس کردید دارید خودتان را به خاطر اشتباهات تان آزار می دهید، به این دفترچه یا آن نوار یا سی دی مراجعه کنید و با مرور آن بپذیرید که شما حقیقتاً فردی با ارزش و قابل احترامید.

« دیوید جی. لیبرمن »