



## نویسنده: استفن کاوی

اصل 90/10 را کشف کنید

این اصل، زندگی شما را دگرگون خواهد کرد  
(یا حداقل، روش شما در عکس العمل به مسائل را متحول خواهد کرد)

اصل ۱۰/۹۰

گرد آوری: فاطمه شعبی

این اصل چیست؟

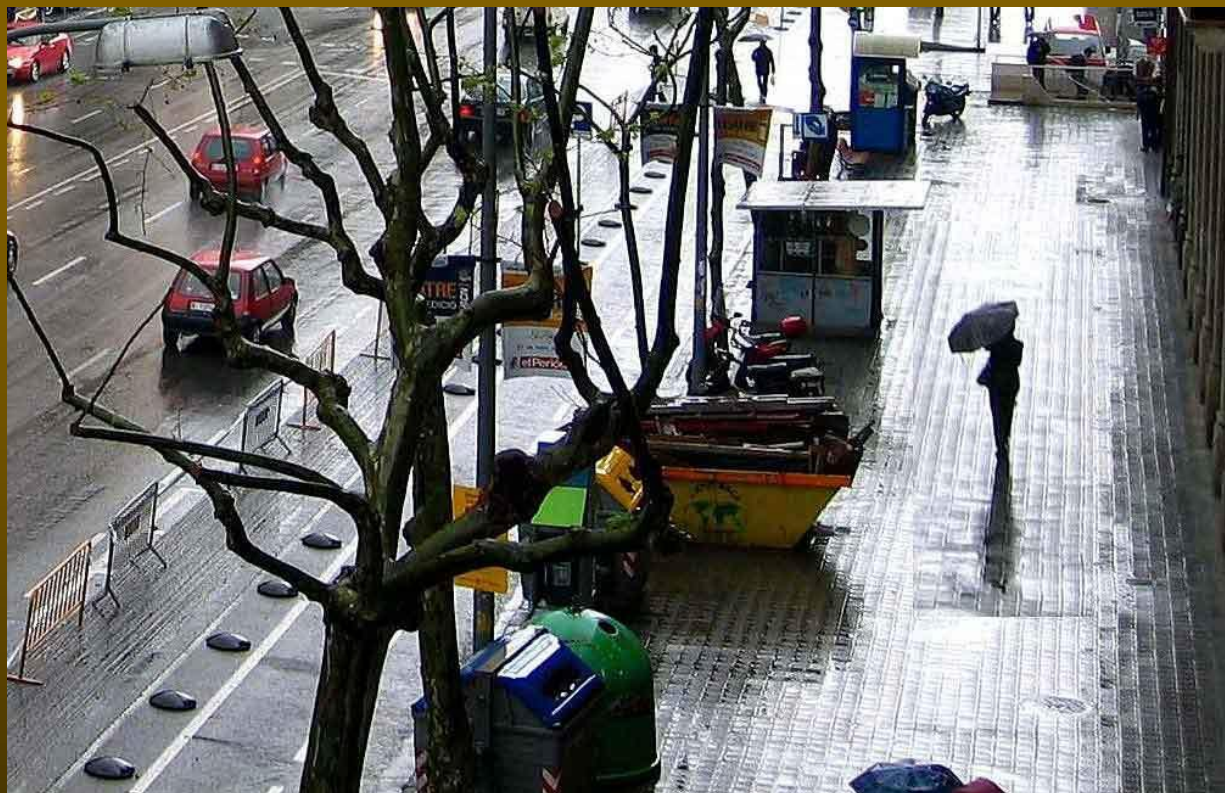
۱۰٪ از زندگی، آن چیزی است که  
برای ما اتفاق می‌افتد.

... و ۹۰٪ از زندگی را خود شما با واکنش‌هایتان به  
امور تعیین می‌کنید.

این یعنی چه؟

یعنی

ما واقعا بر ۱۰٪ از اتفاقاتی که برایمان می افتد  
هیچ کنترلی نداریم.



ما نمی‌توانیم ماشین در حال سقوطی را از سقوط کردن بازداریم.  
هواپیما ممکن است دیر برسد و تمام زمان‌بندی‌های ما را به هم بریزد.  
یک راننده دیگر ممکن است ما را در ترافیک اسیر کند.

ما بر این ۱۰٪ هیچ کنترلی نداریم.

اما، ۹۰٪ دیگر، فرق دارند.  
۹۰٪ بقیه را «شما» تعیین می‌کنید.

چگونه؟

با عکس‌العمل‌هایتان.

چراغ خطر را شما کنترل نمی‌کنید.  
اما، شما می‌توانید واکنش خود را به آن کنترل کنید.

اجازه ندهید مردم شما را احمق فرض کنند.  
«شما» می‌توانید واکنش‌های خود را کنترل نمایید.

اجازه بدهید مثالی بزنم ...

شما با خانواده‌تان در حال صرف صبحانه هستید.  
دست دخترتان به فنجان قهوه می‌خورد و فنجان روی  
لباس کار شما می‌ریزد.



شما روی این اتفاق، هیچ کنترلی ندارید.

بعد چه اتفاقی می‌افتد؟  
این، با واکنش شما تعیین می‌شود.



شما فریاد می‌زنید.  
دخترتان را به خاطر ریختن قهوه، با خشونت سرزنش می‌کنید.  
او شروع به گریه می‌کند.

بعد از سرزنش دختر، رو به همسرتان کرده و  
او را به خاطر گذاشتن فنجان نزدیک لبه میز  
مواخذه می‌کنید.

و یک درگیری لفظی پیش می‌آید.

با عصبانیت، به طبقه بالا رفته و لباستان را عوض می‌کنید.  
به طبقه پایین برگشته، و دخترتان را می‌بینید که در حالیکه گریه می‌کند،  
مشغول تمام کردن صبحانه‌اش است تا برای رفتن به مدرسه حاضر شود.  
او از سرویس مدرسه هم جا می‌ماند.

همسرتان رفته، چون باید زودتر سر کارش می‌رسید.  
شما به سوی ماشین می‌دوید تا سریع‌تر دخترتان را به مدرسه برسانید.

چون دیر شده،  
با سرعت ۷۰ کیلومتر در ساعت،  
در جایی که حداکثر سرعت مجاز، ۵۰ کیلومتر بر ساعت است می‌رانید.

با ۱۵ دقیقه تاخیر و پرداخت ۶۰ دلار جریمه،

به مدرسه می‌رسید.

دختر شما، بدون خدا حافظی، پیاده شده و به طرف ساختمان مدرسه می‌رود.

پس از رسیدن به محل کار، و با ۲۰ دقیقه تاخیر،

متوجه می‌شوید که کیفیتان را جا گذاشته‌اید.



امروز بسیار بد شروع شد. این‌طور که پیش می‌رود، به نظر می‌رسد بدتر و بدتر شود.

به هر حال منتظر می‌مانید تا به خانه برسید.

و به خانه که می‌رسید، متوجه اشکالی در رابطه همسر و دخترتان با خود می‌شوید.



چرا؟

به خاطر رفتاری که صبح انجام دادید.

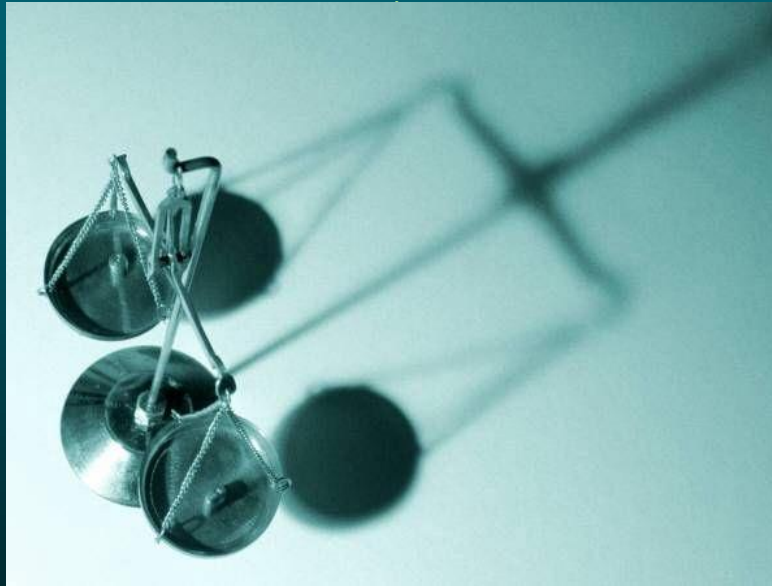
چرا شما چنین روز بدی داشتید؟

- الف) آیا قهوه باعث شد؟
- ب) آیا دختر کوچک باعث شد؟
- ج) آیا پلیس باعث شد؟
- د) آیا «شما» باعث شدید؟

جواب، گزینه «د» است.

شما هیچ کنترلی بر اتفاقی که برای فنجان قهوه افتاد نداشتید.

اما چگونگی واکنش شما در آن ۵ ثانیه  
باعث پدید آمدن آن روز بد شد.



این چیزی است که آن روز، می‌توانست و می‌باید اتفاق می‌افتاد:

قهوه روی لباس شما می‌ریزد.

دخترتان بغض می‌کند.

شما به ملایمت می‌گویید:

«اشکالی نداره عزیزم، فقط از این به بعد بیشتر دقت کن»

سریع، یک حوله برمی‌دارید و به اتاق بالا می‌روید، لباستان را عوض می‌کنید.  
کیفتان را برمی‌دارید، می‌روید طبقه پایین. از پشت پنجره، دخترتان را می‌بینید  
که سوار سرویس مدرسه‌اش می‌شود.  
او برمی‌گردد و برای شما دست تکان می‌دهد.  
شما ۵ دقیقه زودتر، با سلامی شادمانه به همکاران، از راه می‌رسید.

تفاوت را احساس می‌کنید؟

دو سناریوی متفاوت  
هر دو با یک شروع  
و هر کدام، با پایانی متفاوت  
چرا؟  
به خاطر نوع واکنش شما.

شما، واقعا بیش از ۱۰٪ بر چیزی که  
در زندگی‌تان اتفاق افتاد، کنترل نداشتید.

۹۰٪ بقیه، با واکنش شما مشخص شده است.



در اینجا چند روش برای به کار بستن اصل ۹۰/۱۰ را می‌آوریم:

اگر کسی، علیه شما چیزی گفت،

مانع نشوید.

اجازه بدهید آتش حملاتش خاموش شود.

شما نباید اجازه بدهید که نظرات منفی

روی شما تاثیر بگذارد.

و بهترین عکس‌العمل را انجام دهید تا روزتان خراب نشود.

یک عکس‌العمل اشتباه، ممکن است منجر به از دست دادن یک دوست،

اخراج شدن، یا به شدت عصبی شدن شود.

اگر کسی در ترافیک راه شما را ببندد، عکس العمل شما چیست؟

آیا تعادلتان را از دست می‌دهید؟

یا به فرمان می‌گویید؟ (یکی از دوستان خود من، فرمانش به همین خاطر کج شده بود)

آیا ناسزا می‌گویید؟ یا آمپر می‌چسبانید؟

چه کسی نگران است اگر شما ۱۰ ثانیه دیرتر به سر کار برسید؟

چرا اجازه می‌دهید ماشین‌های دیگر باعث شوند رانندگی شما خراب شود؟



اصل ۹۰/۱۰ را به خاطر بیاورید،  
و اصلا نگران نباشید.

به شما گفته‌اند که شغلتان را از دست خواهید داد.  
چرا آزرده و بی‌خواب شده‌اید؟  
این مشکل حل خواهد شد.

این انرژی و وقتی که صرف نگرانی می‌کنید را  
صرف یافتن یک کار جدید کنید.



هواپیما تاخیر دارد. و این باعث می‌شود که زمانبندی امروز شما فشرده‌تر شود.

چرا ناراحتی خود را سرِ خدمه پرواز خالی می‌کنید؟  
او بر آنچه پیش می‌آید، کنترل ندارد.

از زمانتان برای مطالعه، یا شناختن بقیه مسافران استفاده کنید. چرا عصبانیت؟  
این کار، وضع را خراب‌تر خواهد کرد.

اکنون شما اصل ۹۰/۱۰ را می‌دانید.  
آن را به کار بگیرید تا از نتایج آن شگفت‌زده شوید.  
امتحان آن ضرری ندارد.

اصل ۹۰/۱۰ فوق‌العاده است.  
افراد اندکی این اصل را می‌دانند و آن را به کار می‌گیرند.

نتیجه؟

خودتان آن را به چشم خواهید دید!

میلیون‌ها انسان از مهار نکردن استرس،  
بلايا، مسائل و سردرد  
رنج می‌برند.

همه ما باید اصل ۱۰/۹۰ را درک کرده،  
و آن را به کار ببریم.

آن اصل می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد!

... از آن لذت ببرید ...

فقط نیروی اراده لازم است تا خود را مجاب کنیم  
و تمرین بیشتری داشته باشیم.

به طور قطع، هر کاری که ما انجام می‌دهیم، بخشیدن، صحبت کردن، یا حتی فکر کردن، مانند بومرنگ هستند. آنها به سوی ما باز می‌گردند...



اگر می‌خواهیم چیزی دریافت کنیم، می‌بایست اول یاد بگیریم که ببخشیم... ممکن است با دستان خالی از دنیا برویم، اما قلب ما از عشق لبریز خواهد بود...

و کسانی که عاشق زندگی هستند نیز،  
این احساس در قلبشان حک شده است.

