

چکیده نکات کاربردی

کتاب:

زندگی را آسان بگیرید

نویسنده:

ریچارد کارلسون



نکات کاربردی

کتاب: "زندگی را آسان بگیرید"

بگذارید دیگران هم بدرخشند: ✓

همه دوست دارند که مورد توجه باشند. وقتی به میان حرف دیگری می پرید و گفت و گو را به سمت خود برمی گردانید، می توانید شادی آن شخص را در سهمیم بودن در گفت و گو به حد اقل برسانید. اگر دست از مورد توجه بودن بردارید در عوض در شادی درخشش کسی دیگر سهمیم خواهید بود و از این کار احساس آرامش درونی خواهید کرد که جایگزین آن توجهی می شود که از دیگران نیاز داشتید.

یاد بگیرید در لحظه ی حاضر زندگی کنید: ✓

اندازه گیری آرامش ذهن ما تا حد زیادی با مقدار زمانی که می توانیم در لحظه حاضر زندگی کنیم مشخص می شود. توجه کنید لحظه ی حاضر لحظه ای است که در آن قرار دارید "همیشه".

هنر روان رنجوری عبارت است از صرف مقدار زیادی از عمر خود به عنوان نگران بودن در باره ی چیزهای گوناگون. ما اجازه می دهیم نگرانی های گذشته و آینده بر لحظات کنونی ما چیره شوند. جان لنون میگوید: "زندگی آن چیزی است که وقتی ما مشغول برنامه ریزی های دیگر هستیم اتفاق می افتد".

وقتی توجه مان به زمان است زمان حال است ترس را از ذهنمان دور می کنیم، ترس از این که در آینده چه خواهد شد. اگر توجه مان به زمان حال باشد تلاش هایمان بهره ی زیادی در بر خواهد داشت.

نکات کاربردی

کتاب: "زندگی را آسان بگیرید"

تصور کنید همه جز شما روشن فکر هستند: ✓

تصور کنید همه ی افرادی که می شناسید روشن فکرانی هستند که می خواهند با انجام همه ی کارهای درست یا غلطشان چیزی را به شما آموزش دهند. کار شما این است که کوشش کرده و مشخص کنید می خواهند چه چیزی را به شما بیاموزند. مثلاً کارمندی که به نظر می رسد کار شما را عمداً کند انجام می دهد می خواهد به شما شکیبایی را بیاموزد. با این کار از نقص های دیگران کمتر ناراحت، نگران و سر خورده خواهید شد.

اغلب اوقات بگذارید حق با دیگران باشد: ✓

از خودتان بپرسید آیا می خواهم حق با من باشد یا خوشحال باشم؟ بسیاری از اوقات این دو پرسش هم را نفی می کنند. دفاع از مواضع خود مستلزم صرف نیروی ذهنی بسیار زیادی است و اغلب ما را با اشخاصی که در زندگی مان هستند بیگانه می کند.

همه از این که دیگران آن ها را از اشتباه در بیا ورنند نفرت دارند و می خواهند دیگران موضع آن ها را محترم بشمارند. البته این طور نیست که حق به جانب بودن هیچ وقت درست نباشد. اگر بگذارید حق با دیگران باشد مردم اطرافتان کمتر تدافعی و بیشتر با محبت خواهند شد. البته شما مجبور نیستید حقایق فلسفی عمیق یا عقاید قلبی خود را فدا کنید اما از امروز اجازه دهید بیشتر اوقات حق با دیگران باشد.

نکات کاربردی

کتاب: "زندگی را آسان بگیرید"

بیشتر شکیباً باشید: 



این کار باعث می شود به جای پافشاری برای این که زندگی دقیقاً همان که می خواهید باشد بیشتر آنچه را که هست پذیرا باشید. شکیبایی بعداً راحتی و پذیرش را به زندگی تان اضافه می کند. شکیبایی برای آرامش درون لازم است. شکیبایی بی گناه دیدن دیگران را نیز در بر می گیرد. اگر عمیق بنگرید تقریباً همیشه بی گناهی را در دیگران می بینید و این عمیق نگریستن به شما کمک می کند شخصی شکیباً تر شده و به طرز عجیبی شروع کنید از لحظات بسیار لذت ببرید که قبلاً ناامیدتان می کرد.


دوره های تمرین شکیبایی را ایجاد کنید: 


شکیبایی خصیصه ای قلبی است که با تمرین می توان آن را گسترش داد. می توانید تمرین را با پنج دقیقه آغاز کنید و به مرور زمان آن را بیشتر کنید. با گفتن: "بسیار خوب، در پنج دقیقه ی آینده اجازه نمی دهم چیزی مرا ناراحت کند، شکیباً خواهم بود" شروع کنید. شکیبایی از آن خصیصه های است که موفقیت از خود آن تغذیه می کند. با انجام این تمرین ممکن است حتی به یک شخص شکیباً تبدیل شوید. شکیبایی این امکان را به شما می دهد که دیدگاه خود را حفظ کنید، حتی درگیر و دار وضعیتی مشکل به یاد آورید که آن چه جلوی روی شما قرار دارد زندگی یا مرگ نیست بلکه فقط مشکل کوچکی است که باید به آن رسیدگی شود.

نکات کاربردی

کتاب: "زندگی را آسان بگیرید"


اولین نفر باشید که محبت می کنید و یا پا پیش می گذارید:  
اصولاً ما برای بخشیدن دیگران منتظریم که طرف مقابل پا پیش بگذارد. وقتی خشم خود را در دلمان نگه می داریم چیزهای کم اهمیت را به چیزهای با اهمیت تبدیل می کنیم و به تدریج باورمان می شود که مواضع ما مهمتر از شادی های ما هستند که نیستند! حق به جانب بودن هیچ گاه به اندازه خوشحال بودن اهمیت ندارد. راه خوشحال بودن هم فراموش کردن غم هاست. شما با حق دادن به دیگران سهم خود را در ایجاد دنیای با محبت تر انجام داده اید. با این کار رضایت درون خواهید داشت و قطعاً خود شما هم آرام تر خواهید بود.

از خودتان بپرسید آیا این مسئله از حالا تا یک سال دیگر اهمیت خواهد داشت: 

به هر حادثه ای که رسیدگی می کنید خیال کنید الان اتفاق نمی افتد 
بلکه یک سال دیگر روی خواهد داد. بعد قضاوت کنید که آیا این موضوع همان قدر اهمیت دارد که فکر می کردید؟ احتمالاً این مسئله از الان تا یک سال دیگر به آن اهمیت نخواهد بود. به جای این که وقت خود را صرف این دل مشغولی ها کنید سعی کنید بیش تر وقت خود را با عزیزانتان بگذرانید.

نکات کاربردی

کتاب: "زندگی را آسان بگیرید"

این حقیقت را بپذیرید که زندگی عادلانه نیست: 

● (در ظاهر) زندگی عادلانه نیست و هیچ وقت هم عادلانه نخواهد شد. یکی از زیبایی های پذیرش این که زندگی عادلانه نیست این است که ما را از تأسف خوردن برای خودمان باز می دارد و ترغیب می کند با آن چه که داریم تلاش خودمان را بکنیم. البته این به آن معنی نیست که برای بهبود زندگی مان تلاش نکنیم، بلکه بالعکس به این معنی است که باید تلاش کنیم. وقتی درک می کنیم زندگی عادلانه نیست برای دیگران و خودمان به جای احساس ترحم که باعث می شود احساسی بدتر از احساس کنونی داشته باشیم، احساس همدردی می کنیم. بار دیگر که به بی عدالتی های جهان می اندیشید یاد آور شوید زندگی نا عادلانه است (و خداوند مصلحی داشته). این اندیشه می تواند شما را از خود ترحمی منحرف و به سوی اقدام مفید جلب کند.