

خلاصه ی چند خطی از هر فصل کتاب ماییم که اصل شادی و کان غمیم ، اثر آقای دکتر علی صاحبی

درس اول:

کنش و واکنش های زندگی. انسان مسئول واکنش های زندگی خود است. انسان توانایی این را دارد که واکنش های متفاوتی نشان دهد بنابراین باید در این مورد با خود بیندیشد و مسئولیت آنها را بپذیرد.

درس دوم:

درک تفاوت بین نخواستن و نتوانستن. اگر عده ای کاری را قبل از ما انجام داده اند قطعاً ما نیز می توانیم انجام دهیم. مگر این که نخواهیم انجام دهیم. مثلاً چون عده ای توانسته اند سیگار را ترک کنند قطعاً ما هم می توانیم مگر این که نخواهیم این عمل را انجام دهیم. ولی چون تا به حال هیچ کسی نتوانسته است از دیوار رد شود طبیعی است ما هم نمی توانیم این کار را انجام دهیم.

درس سوم:

عده ای معتقدند ابتدا باید انگیزه باشد بعد عمل کنند. در این کتاب می گوید ابتدا عمل را شروع کنید انگیزه ایجاد خواهد شد.

درس چهارم:

انسان هنگام بروز مشکلات انرژی خود را از دست خواهد داد ولی باید برای مقابله با مشکلات بعدی انرژی خود را دوباره بازسازی کند. و برای این منظور باید هر روز کار مفرح و لذت بخشی انجام دهد.

درس پنجم:

برای این که از اوقات فراغت خود لذت ببرید از انتظارات غیر واقع بینانه پرهیز کرده و در دام مقایسه نیفتید.

درس ششم:

برای تغییر کردن، اولین گام ، درون نگری است. یعنی مشاهده اعمال و افکار و احساسات خودمان. و فکر کردن درباره ی آنها.

درس هفتم:

در شروع هر سال، در سه زمینه ذهن و جسم و روان خود تصمیم ها و اهدافی را در نظر بگیرید و برنامه ریزی کنید.

درس هشتم:

تفاوت بین مداوا و بهبودی. در مداوا مشکل ریشه کن می شود. بهبودی فرآیندی است روان شناختی و به معنای پذیرش واقعیت و تجربه کردن زندگی می باشد.

درس نهم:

درک تفاوت بین ساده و آسان. بعضی امور راه حل های ساده ای دارند ولی به آسانی انجام پذیر نیستند. برای مثال موقع کم کردن وزن دو راه ساده وجود دارد کم خوردن و فعالیت بیشتر. ولی به آسانی انجام پذیر نیستند!

درس دهم:

گاهی انسانها در شرایط بسیار بدی قرار دارند ولی به آن عادت کرده اند و با خود می اندیشند این وضعیت را دارم تحمل می کنم. می ترسند شرایط جدیدی را تجربه کنند زیرا می ترسند نتوانند شرایط جدید را تحمل کنند. این یعنی فلاکت بار.

درس یازدهم:

بخشش به خاطر خودمان است. هنگامی که نمی‌بخشیم افکار و احساسات بد را در هر بار یادآوری تجربه می‌کنیم. و به خود آسیب می‌زنیم. با بخشیدن، لاف‌ها احساسات بد را دوباره تجربه نخواهیم کرد.

درس دوازدهم:

آدم‌ها دو دسته‌اند. خطر یاب و فرصت یاب. در هر بحرانی خطر و فرصتی نهفته است. بعد از دریافت خطر که لازمه بقا است باید به دنبال فرصت باشیم ولی متأسفانه آنقدر به خطر توجه می‌کنیم که فرصت‌ها را نمی‌بینیم.

درس سیزدهم:

انسان‌ها در هنگام بروز مشکلات، برای اجتناب از واقعیت زندگی، یا انکار می‌کنند و یا اغراق می‌نمایند. در حالی که تنها راه مقابله با مشکلات زندگی نگاه واقع‌بینانه به آن است.

درس چهاردهم:

متأسفانه در مسیر تربیتی، یاد گرفته‌ایم که در انجام همه کارها باید بی‌نقص عمل کنیم و از اشتباه پرهیز کنیم. در حالی که اشتباه کردن اولین گام برای یادگیری و موفقیت است.

درس پانزدهم:

برای زندگی معنادار، چالش‌مشتاقانه و هر روزه با یکنواختی، ضروری است. برای تغییر همیشه آماده باشید. شیوه‌ی زندگی یکنواخت می‌تواند تبدیل به گور شود. هشیارانه به دنبال لحظات خاص و بیدارکننده‌ی زندگی باشید.

درس شانزدهم:

اعتماد به نفس یعنی درک توانمندی‌ها. و خودارزشمندی یا عزت نفس یعنی خود را دوست داشتن و درک ارزشمندی خودمان. و این با خودخواهی فرق می‌کند. اگر می‌خواهید دیگران را دوست داشته باشید اول باید خودتان را دوست بدارید.

درس هفدهم:

افکار ما باعث بروز رفتار یا احساسات ما می‌شوند و در بسیاری از موارد این افکار به صورت خودآیند تکرار شده و منفی می‌باشند. باید با تمرین کردن یاد بگیریم افکار خود را به چالش کشیده و بدانیم همه آنها لزوماً درست نیستند.

درس هجدهم:

وقتی مسئولیت رفتارمان را به گردن دیگران می‌اندازیم یعنی ما قدرتی نداریم و برای بهبود زندگی ما، دیگران باید تغییر کنند. مسئولیت‌پذیری به عمل منتهی می‌شود. وقتی مسئولیت‌پذیر باشید فرمانده شما هستید و می‌توانید برای بهبود و تغییر اقدام کنید.

درس نوزدهم:

زندگی همانند جعبه‌ای است که می‌توانید آن را به نه قسمت یا نه درجه تقسیم کنید. و هر گاه یک موقعیت و درجه آن مساعد نبود از درجه‌ای دیگر به آن نگاه کنید تا بتوانید با نشاط و انرژی به دنبال بهبود زندگی باشید.

درس بیستم:

تکرار و یکنواخت بودن باعث ایجاد عادت می‌شود. باید از تکراری بودن پرهیز کرد و انعطاف پذیر بود. کارهای یکنواخت خود را که مفید نیستند شناسایی کنید و به عمد بر خلاف آنها عمل کنید. انعطاف‌پذیری برای یک زندگی سالم‌تر و شادتر ضروری است.

( امیدوارم این خلاصه کوتاه از این کتاب ارزشمند، باعث ایجاد انگیزه شده و سبب شود دوستان این کتاب را تهیه کرده و کامل آن را بخوانند. اگر هم جملات نوشته شده توسط من گویای کامل کلام استاد نیست عذر خواهی می‌کنم.

ارادتمند دوستان: نسرين ابراهيم زاده )