

خلاصه کتاب

هنر تلخ نکردن زندگی

نویسنده: دکتر رافائل سانتاندر

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



بخش اول: مبانی

تغییر امکان‌پذیر است. بر هیچ‌کس پوشیده نیست که تغییر به همت و تلاش مستمر نیاز دارد، اما اجرashدنی است.

مثبت‌اندیشی برای بهره‌مندی و لذت‌بردن از زندگی ضروری است. قدرت عاطفی به‌عنوان گذرنامه‌ای برای سفر در سراسر جهان عمل می‌کند.

افراد با کنترل ذهن خود، علی‌رغم احساس درد، غم و ناراحتی، به خود اعتماد می‌کنند و به آنها اجازه می‌دهد از فرصت‌های شگفت‌انگیز زندگی لذت ببرند.

پیام اصلی این کتاب این است که به همه می‌توانند یاد بگیرند که چگونه قوی‌تر و از نظر عاطفی متعادل‌تر شوند و ثانیاً این یادگیری با تغییر طرز تفکر، فلسفه شخصی و گفتگوی درونی شما به دست می‌آید.

ما تحت تأثیر اتفاقاتی نیستیم که برایمان اتفاق می‌افتد، بلکه تحت تأثیر آنچه به خود درباره این رویداد می‌گوییم هستیم؛ یعنی طرز تلقی و برداشت‌هایمان از حوادث بیرونی است که بر ما اثر می‌گذارد.

احساسات فقط از طریق افکار خاص امکان‌پذیر است. کلید تغییر، یادگیری تفکر مؤثرتر است.

اصلی‌ترین اختلال و وا پیچیدگی شناختی جدی‌گرفتن همه چیز و پیش‌بینی بدبختی‌هاست.

باورهای غیرمنطقی و نادرست بی‌فایده است و ما را رنج می‌دهد.

اگر بایستیم و به حقیقت فکر کنیم، متوجه می‌شویم که بارها در شدت سختی‌ها اغراق می‌کنیم. این‌گونه افراط و تفریط برای ما پیامدهای عاطفی مضر و خطرناکی دارد.

یادگیری چگونگی ارزیابی آنچه برای ما اتفاق می‌افتد، با واقع‌بینی و عینیت، باعث قوی‌تر شدن و آرامش ما می‌شود.

یکی از بهترین معیارها برای دانستن اینکه چیزی کمی بد است یا بسیار بد است، این است که از خود بپرسید: چگونه این امر باعث می‌شود که من نتوانم کارهای ارزشمندی در زندگی انجام دهم؟ یا این موضوع تا چه اندازه برای اجرای کارهای ارزشمند سد راهم خواهد بود؟

میلیون‌ها باور غیرمنطقی وجود دارد؛ اما آنها را می‌توان در این گروه‌ها قرارداد: من باید، شما باید، جهان باید. باورهای غیرمنطقی از خواسته‌ها و آرزوهای خیالی سرچشمه می‌گیرند.

برای خوب‌بودن چیز زیادی لازم نیست.

هر نیاز و آرزوی خلاقانه‌ای منشأ ضعف است.

باورهای غیرمنطقی بی‌شماری وجود دارد که با تأثیرات اجتماعی منتقل می‌شوند. این ایده‌ها مسئول افزایش مشکلات عاطفی فعلی در بین مردم است.

عدم اعتقاد به ایده‌های غیرمنطقی به شما این امکان را می‌دهد که از مزایای زندگی مدرن کاملاً لذت ببرید بدون اینکه عصبی شوید.