

خلاصه کتاب هنر خوب زندگی کردن

اثر: رولف دوبلی

ترجمه: عادل فردوسی پور

انتشارات چشمه

هنر خوب زندگی کردن مجموعه ای از روش های علمی و کاربردی است .
این کتاب در زمینه ی رشد و توسعه ی فردی نوشته شده است و پر از نکات مهم و اساسی است
که هر کدام می تواند به خواننده این توانایی را بدهد که خودش را برای یک زندگی خوب و
سرشار از شادی آماده کند . این کتاب را می توان یک جعبه ی شگفت انگیز از ابزارهای ذهنی
توصیف کرد که روش داشتن یک زندگی خوب را به ما نشان می دهد و مخاطبان آن تمام کسانی
هستند که به دنبال خوب زندگی کردن می گردند.

یک سری اصلاحات جزئی برای رسیدن به یک تحول در زندگی کافی است ، اصلاح جزء
همیشگی در مسیر زندگی است و رمز بقا و ماندگاریست.
به جای اینکه مدام به فکر این باشید که تنظیمات ابتدایی زندگی را تغییر دهید و مدت ها وقت
صرف کنید تا یک نقطه ی شروع بی عیب و نقص را پیدا کنید، در همان نقطه ای که هستید
فقط یک سری اصلاحات جزئی انجام دهید.

•* چرا ما این قدر نسبت به تصحیح و بازبینی بی میلی نشان می دهیم ؟*

چون هر گونه اصلاح کوچک را بعنوان ضعف در برنامه تعبیر می کنیم، به خودمان می گوییم که
مشخصاً برنامه ی ما موفق نبود. پیش خودمان شرمنده می شویم حس می کنیم شکست خورده
ایم. اما حقیقت این است که تقریباً هیچ برنامه ای به طور کامل و مو به مو محقق نمی شود.

•* آن چه زندگی شما را غنی تر می کند، چیز هایی نیستند که به آن اضافه می کنید. بلکه آن چیزهایی هستند که از آن حذف می کنید*

•* اینکه مجبور نباشید در مورد همه چیز و همه کس اظهار نظر کنید، حس آزادی خیلی خوبی دارد. اصلا نیاز نیست نگران این باشید که بی نظری شما به عنوان ضعف فکری تان تلقی می شود. این گونه نیست و نشانه ی هوش شماست. بی نظری یک دارایی ارزشمند است. آنچه دنیا را احاطه کرده نه سر ریز اطلاعات، بلکه انبوه نظرات ماست*.

•* به جای فکر کردن به چیزهایی که هنوز ندارید، به این فکر کنید که اگر داشته هایتان را نداشتید چقدر جالی خالیشان برایتان محسوس می بود.*

•* یک قانون اصلی زندگی خوب به این شرح است: * اگر چیزی واقعا به شما کمک نمی کند، بدون آن هم به

مشکل نخواهید

•* پذیرش بی قید شرط شکست ها ، کمبود ها و باخت ها چگونه امکان پذیر می شود؟*

اگر بخواهیم روی پای خودمان بایستیم به مشکل برمی خوریم .
معمولاً دیگران را بسیار واضح تر از خودمان میبینم و به همین دلیل است که اغلب از دیگران ناراحت می شویم و به ندرت از خودمان، بنابراین بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم یافتن یک دوست یا شریک قابل اعتماد است که تمام معایبتان را همان طور که هست، نشان تان دهد .

•* هروقت که تصمیم بزرگی می گیرید. آنچه را که در فکرتان می گذرد یادداشت کنید. فرضیات، سلسله افکار و نتیجه گیری هایتان را

اگر تصمیم تان در نهایت به درد نخور از آب در آمد، دقیق تحلیل کنید که چه چیزی باعث بروز اشتباه شده

به همین سادگی با تشریح هر اشتباهی که کرده اید زندگی تان بهتر می شود. اگر نتوانید اشتباهاتتان را شناسایی کنید، یا دنیا را درک نکرده اید یا اینکه خودتان را نشناخته اید .
خوشبختی چیزی است که در اختیار شماست ولی موفقیت را باید بدست بیاورید .
متواضع باشید بخصوص اگر انسان موفق هستید.

•* رهایی از غرور سنگ بنای یک زندگی خوب است*.

•* افراد قدردان به وضوح انسانهای شاد تری هستند.*

اگر کسی کار خوبی در حق تان بکند شما احساس وظیفه می کنید که مثلاً با انجام یک لطف در حقش آن را جبران کنید. به این ترتیب شما اجازه می دهید که زمام تان دست دیگران بیفتد. به علاوه یک خطر دیگه و بسیار بزرگتر در کمین شماست.

استراتژی مقابله به مثل با اولین حرکت شروع می شود؛ با یک اعتماد بدون پیش زمینه، یک بله ی خود جوش در همان گام اول،

از قضا در بسیاری از موارد این دقیقاً همان چیزی است که بعدها حسرتش را می خوریم، به محض اینکه این بله ی خود جوش از دهان ما بیرون می پرد عادت داریم که برایش توجیه بتراشیم. سعی می کنیم دلایل محکمی برای انجام دادن آن کار پیدا کنیم. ولی به زمانی که برای انجام دادن آن کار نیاز داریم بی توجه هستیم. ما برای دلیل های مان بیشتر از زمان ارزش قائل هستیم و این یک خطا در فرایند استدلال است چرا که تعداد دلایل نامحدود است ولی زمان، بی تردید محدودیت دارد.

اگر کسی از من درخواست لطفی بکند، قبل از اینکه تصمیم خود را بگیرم، دقیقاً پنج ثانیه روی آن تامل می کنم و اکثراً هم جوابم منفی است. ترجیح می دهم که به طور منظم بیشتر درخواست ها را رد کنم و محبوبیتم را به خطر بیاندازم تا اینکه روش معکوس را در پیش گیرم.

چرا این کار را امتحان نمی کنید؟؟

به ندرت پیش خواهد آمد که طرف مقابلتان شما را به چشم یک آدم نفرت انگیز ببیند. بر عکس بیشتر مردم در دلشان ثبات شخصیت شما را ستایش خواهند کرد.

لحظه ایی که به موضوعی فکر می کنید، هیچ چیزی در زندگی مهم تر از آن وجود ندارد. هرچه دقیق تر روی جنبه ی خصوصی از زندگی مان تمرکز می کنیم، تاثیر آن پر رنگ تر خواهد بود، به این می گویند _توهم تمرکز_

«غلبه بر توهم تمرکز کلید دست یابی به زندگی خوب است»*

به این ترتیب قادر خواهید بود از بسیاری از تصمیمات احمقانه جلوگیری کنید .
وقتی مشغول مقایسه ی چند مورد (ماشین، شغل، مقصد مسافرت) با یکدیگر هستید عادت دارید روی یک جنبه ی بخصوص متمرکز شوید و صدها عامل دیگر را از قلم بیندازید .
شما به یک موضوع خاص بخاطر توهم تمرکز اهمیت فوق العاده ای می دهید و آن را حیاتی تر از آنچه واقعا هست می پندارید.

اگر هنوز هیچ پس اندازی ندارید. هزینه های ثابت تان را پایین بیاورید. هرچه مخارج تان کمتر شود، سریع تر به هدف تان می رسید. در هر صورت اینکه پول داشته باشید و مقدار زیادی از آن را خرج نکنید حس خوبی به شما می دهد. به نوسانات اندک در آمد و دارایی هایتان واکنش نشان ندهید.

آیا ارزش اوراق بها دارتان امروز یک درصد بالا یا پایین رفته است؟؟؟
اصلاً اجازه ندهید چنین چیزهایی نگران تان کند. زیاد به پول فکر نکنید. هر چه بیشتر به پول تان فکر کنید پول تان چند برابر نمی شود. خودتان را با افراد ثروتمند مقایسه نکنید این کار شما را ناراحت می کند . حتی اگر ثروت زیادی دارید، ساده زندگی کنید، ثروت موجب حسادت دیگران می شود هر زمان که خط فقر را پشت سر گذاشتید و مقداری پول به عنوان پشتوانه پس انداز کردید، پول دیگر جزو عواملی که در زندگی خوب تاثیر گذار هستند، به شمار نمی آید. بنابراین به جای حرص زدن برای جمع کردن پول، روی سایر عوامل کار کنید. موفقیت واقعی، چیزی غیر از مسائل مالی است.

* :دایره ی شایستگی *

* چرا شناخت محدودیتهای تان اهمیت دارد؟ *

هیچ کسی دنیا را به طور کامل نمی شناسند. دنیا برای مغز انسان پیچیدگی های بسیار زیادی دارد. حتی اگر تحصیلات بالایی داشته باشید، فقط می توانید بخش کوچکی از دنیا را بفهمید با این همه همان بخش کوچک هم مهم است و می تواند سکوی پرتاب شما به سمت رؤیاهای بلند پروازتان باشد. اگر چنین سکوی پرتابی نداشته باشید هرگز نمی توانید از زمین بلند شوید .

وارن بافت. از عبارت جالب دایره ی شایستگی استفاده می کند. داخل این دایره توانایی هایی هستند که در آن مهارت زیادی دارید. بیرون آن مسائلی هستند که فقط بخشی از آن ها را متوجه می شوید یا اصلاً چیزی از آنها نمی دانید.

«دایره ی زندگی تان را بشناسید و به آن پایبند بمانید»*

اندازه ی این دایره اهمیت زیادی ندارد اما شناختن مرزهای آن بسیار حیاتی است. استعدادهای خود را بشناسید. از نقاط قوت خودتان استفاده کنید. با تمام قوا سعی کنید که زندگی حرفه ای تان را بر همین اساسی جلو ببرید. چون تمرکز افراطی روی دایره ی شایستگی تان، مزایایی بیش از منفعت مالی برای شما به دنبال خواهد داشت. مسائل احساسی هم به همان اندازه اهمیت دارد. اگر دایره ی شایستگی تان به وضوح ترسیم شده باشد. در برابر درخواست های نامناسب اما وسوسه کننده به راحتی مقاومت می کنید.

خودتان را بابت نقطه ضعف هایتان سرزنش نکنید، برای آموختن هر چیز ارزشمندی زمان زیادی باید صرف کنید.

هر چه زندگی آرام تر باشد پر بارتر است. از مشغله های بی مورد بکاهید و ثبات عملتان را بیشتر کنید. به محض اینکه دایره ی شایستگی خود را پیدا کردید تا جایی که امکان دارد. و می توانید به آن مقید بمانید .

همان طور که وقتی یک همسر خوب یک محل خوب برای زندگی یا یک تفریح جالب پیدا می کنید سراغ چیز دیگری نمی روید.

پشتکار، ثبات و دور اندیشی فضیلت های بسیار ارزشمندی هستند که مورد کم توجهی قرار می گیرند. ما باید شروع به پرورش دادن این خصلت ها بکنیم.

به قول چارلی مانگر: لازم نیست که حتماً خارق العاده باشید. کافی است کمی نسبت به میانگین زیرک تر باشید. البته در طول یک مدت خیلی خیلی طولانی.

خودتان را می توانید تغییر دهید اما بقیه را نه.

می توانید تمرین کنید و در شخصیت خودتان تغییراتی ایجاد کنید. البته خیلی هم نه. مقدار قابل توجهی از این تحولات بر اساس تعامل بین برنامه ی ژنتیکی و محیط پیرامون شما رقم میخورد، اما به هر صورت باید از فرصت تان استفاده کنید.

کارآمدترین راه برای در اختیار گرفتن سُکان رشد شخصیت انتخاب الگوهای زندگی تان است.

پس حواستان باشد که چگونه سرمشق های تان را انتخاب می کنید. شما نمی توانید دیگران را تغییر دهید. حتی شریک زندگی و فرزندتان .

(انگیزه های تغییرات شخصی باید از درون انسان نشأت بگیرد. فشارهای خارجی یا استدلال های منطقی بی نتیجه خواهند بود.)

یکی از قانون های طلایی برای رسیدن به زندگی خوب به این شرح است:

«از قرار گرفتن در موقعیت هایی که مجبور به ایجاد تغییر در سایرین هستید بپرهیزید»

یک قانون مرتبط دیگر در زندگی این است: «فقط با کسانی کار کنید که دوست شان دارید و مورد اعتماد شما هستند آدم عاقل از موجودات آب زیر کاه که اتفاقا خیلی هم زیاد هستند دوری می کند.»

در زندگی هدف داشته باشید. اما کماکان ممکن است با دو مشکل مواجه شوید.

«اگر می خواهید دوران بزرگسالی تان با نارضایتی باشد، کافی است اهدافی را انتخاب کنید که دست یابی به آنها فوق العاده دشوار است.»

شما باید از واقع بینانه بودن اهدافتان اطمینان حاصل کنید. اگر قد کوتاه و چاق هستید و آرزوی ستاره‌ی بسکتبال شدن را دارید، از همین خودتان را به دردرس انداخته اید اگر می خواهید اولین نفری باشید که روی مریخ قدم گذاشته یا اگر می‌خواهید رئیس جمهور شوید هم همین طور. واقعاً نباید چنین اهدافی را انتخاب کنند چون ۹۹ درصد عواملی که در تحقق آن مؤثرند از اختیار شما خارج اند. اهداف غیر واقع بینانه قاتل خوشی ها هستند .

تجربه، خاطره را شکست دهد.

چیزهایی که در حال حاضر تجربه می کنیم بسیار قوی تر و پر رنگ تر از خاطرات رنگ پریده ی ما هستند. لازم نیست که یک پرش با چتر نجات یا صحنه یا غروبی بی نقص را تجربه کنید تا از لحظه لذت ببرید. حتی اگر مثل حالا روی یک صندلی نشسته باشید و در حال خواندن این مطالب باشید. مجموعه ای از برهه های زمانی کوتاه و لذت بخش را تجربه خواهید کرد. به جای آن که با شتاب زدگی خاطرات تان را یادداشت کنید، هوشیارانه به این لحظه ها توجه کنید و با تمام وجود آن ها را احساس کنید.البته با کاویدن خاطرات هم چیز زیادی نصیبتان نمی شود.

نگرانی دائم به استرس مزمن منجر می شود و می تواند چندین سال از عمر شما را کم کند. یک مثال از دنیای حیوانات می تواند مشکل را شرح دهد. گنجشک ها دشمن های طبیعی متنوعی دارند؛

راکون ها، جغدها و شاهین ها

محققان کانادایی تصمیم گرفتند.دور تا دور تمام قسمتهای یک دشت را تور بکشند و راه ورود دشمن های گنجشک ها را ببندند. گنجشک ها هرگز تا این اندازه در امان نبودند. پس محققان بلندگوهایی را در بعضی نقاط دشت جاسازی کردند. در یک ناحیه ی پر از چوب، صدای دشمنان گنجشک ها را پخش کردند و در بخش دیگر صداهای طبیعی بی خطر ، گنجشک هایی که در بخش صداهای ناخوشایند بودند،چهل درصد کمتر تخم گذاشتند و تخم آن ها کوچکتر بود و تعداد کمتری از آنها به جوجه تبدیل شد. بعضی از جوجه گنجشکها از گرسنگی مردند چون

والدین آن ها می ترسیدند برای جست و جوی غذا بروند. آن جوجه هایی هم که نجات پیدا می کردند ضعیف تر بودند، این آزمایش به وضوح نشان داد که برای اثر گذاری بر کلیت یک اکوسیستم حتی نیاز به یک تهدید واقعی هم نیست، ترس کفایت می کند.

آن چه برای گنجشک ها اتفاق افتاد در مورد انسان ها هم صادق است. استرس مزمن ناشی از نگرانی ها منجر به تصمیمات غلط می شود و می تواند شما را بیمار کند حتی اگر در واقعیت خطری شما را تهدید نکند.

یک دفتر یادداشت تهیه کنید و اسم آن را کتاب بزرگ نگرانی های من بگذارید زمان مشخصی را برای پرداختن به نگرانی هایتان اختصاص دهید . در عمل این یعنی روزانه ده دقیقه را به نوشتن هر آنچه شما را نگران کرده اختصاص دهید؛ بدون توجه به اینکه چقدر قابل توجیه ، احمقانه یا مبهم اند به محض اینکه چنین کاری را انجام دهید بقیه ی روز شما خالی از نگرانی خواهد بود.

چون مغز شما می فهمد که نگرانی هایی ثبت شده اند و به آنها بی توجهی نشده هر روز یک صفحه ی جدید باز کنید و بنویسید

سر انجام متوجه خواهید شد که همیشه چند نگرانی ثابت دارید که شما را رنج می دهد و آخر هفته ها یادداشت های هفته ی قبل خود را بخوانید و به توصیه ی برتراند راسل گوش کنید: «هر وقت حس میکنید غصه ی یک موضوع می خواهد شما را در بر بگیرد؛ هر چه باشد، بهترین راه همیشه این است که بیشتر از حالت همیشه به آن فکر کنید تا وسوسه ی فکر کردن به آن از بین برود.»

وجود سرنوشت را قبول کنید.

همه ی آنچه متعلق به شماست و برایتان ارزشمند و عزیز است و سلامتی تان، همسرتان، فرزندان تان، دوستان تان و اموالتان و اعتبارتان ، همین طور جایگاه اجتماعی خیلی گذرا هستند، دلبسته هیچ کدامشان نباشید .

بهترین نگاه ممکن این است که فرض کنید همه‌ی آن‌ها به امانت پیش شما هستند، و هر لحظه ممکن است به هر وسیله‌ای یا در نهایت مرگ از شما پس گرفته شوند.

آن چیزهایی که نمی‌شود از شما گرفت، افکارتان هستند، ابزارهای ذهنی‌تان، و اینکه چطور بدشاندی‌ها، شکست‌ها و ناکامی‌ها را تعبیر می‌کنید.

می‌توانید به این فضا قلعه‌ی ذهنی بگویید. آزادی‌ای که هیچ وقت از شما سلب نخواهد شد. خوشبختی را تنها در قلعه‌ی ذهنی‌تان می‌توانید پیدا کنید پس روی آن سرمایه‌گذاری کنید نه روی یک کلکسیون از ماشین‌های پورشه

از مشکلات دوری کنید قبل از آن که مجبور به حل کردنشان شوید
عقل یک مهارت عملی است؛ مقیاسی از توانایی ما در راهبری زندگی، هنگامی که متوجه شوید در مورد تقریباً همه‌ی دشواریها، اجتناب از مشکلات ساده‌تر از حل کردن آن‌هاست.
این توصیف ساده خود به خود نمایان می‌شود؛

«عقل یعنی پیشگیری»*

یک انسان با هوش، مشکل را حل می‌کند یک انسان عاقل از آن اجتناب می‌کند.

کمتر بخوانید اما دو بار بخوانید. نحوه‌ی مطالعه‌ی ما اشتباه است.
تأثیر دو بار خواندن کتاب دو برابر تأثیر یک بار خواندنش نیست به مراتب بیشتر است من اثرش را ده برابر می‌دانم اگر بعد از اولین بار خواندن سه درصد از محتوا را درک کنم بعد از دومین بار خواندنش این مقدار به سی درصد می‌رسد.

چرا از این همه چیزی که می‌خواهیم مقدار کمی در ذهن باقی ماند؟

چون نحوه ی مطالعه ی ما اشتباه است مطالعات ما نه آن قدر که باید گزیده است و نه دقیق. ما موقع مطالعه اجازه می دهیم افسار توجه مان از دستان در برود. ارزشمندترین داشته هایمان را صرف مسائلی می کنیم که واقعا ارزشش را ندارند.

پا در کفش دیگران و تعویق وظایف:

برای اینکه واقعا کسی را درک کنید باید در موقعیتش قرار بگیرید؛ آن هم نه به شکل ذهنی بلکه عملی ، باید جای او باشید و موقعیت او را شخصاً تجربه کنید.

فکر کردن و عمل کردن دو روش کاملاً متفاوت برای شناختن دنیا هستند

پا در کفش دیگران کردن و قدم زدن با این کفش ها ارزشش را دارد. این کار را در مورد مهم ترین روابط زندگی تان انجام دهید.

دنیا گاهی ناعادلانه به نظر می آید؛ فقط به این خاطر که ما نمی فهمیم حکمت خدا چیست که آن طور که در انجیل آمده باید با بی عدالتی ها کنار بیایید زیرا قرار نیست تا ابد این طور بماند. پشت این اتفاقات یک برنامه ی عادلانه دارد که شما انسان ها به خاطر تمام محدودیت هایتان نمی توانید آن را درک کنید. از نظر روان شناسی این یک راهکار عالی برای مواجه شدن با بالا و پایین های روزگار است. اخراج شدن از کار، ابتلا به سرطان، تجربه ی از دست دادن فرزند همه ی این ها غم انگیز هستند اما با نگاهی کلی همه شان به نوعی قابل فهم است . و وظیفه ی من نیست که بدانم چطور کنار هم قرار می گیرند.

بخشی از یک زندگی خوب این است که حقایق را بپذیرید.

روی باغچه ی خود روی زندگی روزمره ی خود تمرکز کنید و مطمئن باشید که آن قدر علف هرز پیدا خواهید کرد که بیکار نمانید.

چیزهایی که در طول زندگی برای شما اتفاق می افتد، بخصوص بادهای شدیدتر تقدیر، ارتباط کمی با این دارد که شما انسان خوب یا بدی هستید. پس غم ها و بداقبالی ها را با آرامش و بردباری بپذیرید.

با موفقیت های باور نکردنی و بدشانسی های غیر قابل تحمل ، دقیقاً یک جور برخورد کنید. تقلید را همان طوری که هست ببینید و از زندگی تان دورش کنید. وگرنه وقتتان را تلف و دیدتان را محدود می کنید.

تا زمانی که علت موفقیت افراد موفق را درک نکرده اید، از رفتار افراد موفق تقلید نکنید

چرا ما دوست داریم زود تصمیم بگیریم؟ این بی قراری ما از کجاست؟

ما دوست نداریم نگران چیزی باشیم. دوست داریم خیلی زود چک لیست هایمان را تیک بزنیم و سراغ کار بعدی فهرستمان برویم. این برای تصمیم های بی اهمیت اشکالی ندارد ولی برای تصمیمات مهم نتیجه ی عکس می دهد

جهان بزرگ تر، غنی تر و متنوع تر از آن چیزی است که تصورش را می کنیم. پس تا زمانی که هنوز جوان هستید، سعی کنید تا جای ممکن با نمونه های بسیاری برخورد داشته باشید

در اولین سالهای بزرگسالی، پول در آوردن یا ایجاد یک کسب و کار مهمترین مسئله نیست این سال ها فرصت خوبی برای آشنایی با دنیای احتمالات است. با کمال میل از تجربه ها استفاده کنید. طعم هر آنچه را که سرنوشت برای تان مقدر می کند بچشید.

بسیار مطالعه کنید چون رمان ها و داستان های کوتاه، یک دنیای شبیه سازی شده ی عالی، برای شما محسوب میشوند. فقط وقتی سن تان بالاتر رفت باید خط مشی خود را تعیین کنید و بسیار

مشکل پسند شوید. از آن زمان به بعد دقیقاً می‌دانید چه چیزی دوست دارید و چه چیزی دوست ندارید.

مدیریت انتظار*:

هر چقدر کمتر انتظار داشته باشید، خوشحال تر خواهید بود .

مغز بدون انتظارات فعالیت نمی‌کند. مغز ما در واقع یک ماشین انتظار به تمام معنا نیست.

تحقیقات نشان می‌دهد که انتظارات تأثیر عمیقی روی خوشحالی فرد دارد و انتظارات غیر واقعی بیش از هر چیزی حال خوب فرد را از بین می‌برد.

یک مثال: درآمد بیشتر فقط تا مرز ۷۵ هزار دلار در سال باعث خوشبختی می‌شود و پولِ بیشتر دیگر نقشی در شادی فرد ندارد.

شاید تناقض آمیز به نظر برسد اما طبق مطالعات پل دولان، اگر توقع درآمد از خود درآمد سریعتر رشد کند، درآمد بیشتر حتی در محدوده‌ی پایین تر هم باعث احساس خوشبختی شما نمی‌شود.

اکثر اوقات این جملات را از مردم می‌شنوید: «حتماً باید مدیر عامل شوم» یا «باید این رمان را بنویسیم» یا

«باید صاحب چند فرزند شوم»

نه، نباید چنین خواسته‌هایی داشته باشید. به غیر از نفس کشیدن، خوردن و آشامیدن شما مجبور به انجام هیچ کاری نیستید. فقط چند نیاز ضروری وجود دارد. پس به جای جملات بالا بگویید:

«قصد دارم مدیر عامل شوم»

«دوست دارم رمان بنویسیم»

و *«هدف من این است که چند فرزند داشته باشم.»*

این که تمایلات خود را در قالب بایدها ببینید فقط شما را به آدمی بد اخلاق و ناراضی تبدیل می کند. هر چه سریع تر بتوانید این ضروریات کاذب را از فهرست تان پاک کنید بیشتر به نفع تان است.

حالا به سراغ تمایلات می رویم. زندگی بدون هدف یک زندگی از دست رفته است. ولی نباید به تمایلات مان مقید باشیم بدانید که تمام خواسته های شما ارضا نمی شوند چون خیلی چیزها در اختیار شما نیست انتظارات بسیاری از تلخ ترین لحظات ما به انتظاراتی بر می گردد که با بی سلیقگی مدیریت شده اند. به خصوص توقعاتی که از مردم دارید. شما نمی توانید از دیگران انتظار داشته باشد که هر طور شده خودشان را با حال و هوای شما وفق دهند ما با انتظاراتمان مثل بادکنک های هلیومی رفتار می کنیم اجازه می دهیم بالا و بالاتر بروند تا اینکه به یک باره در آسمان بترکند و تکه تکه شوند.

چگونه می توانید به انتظاراتی واقع بینانه برسید؟

گام اول: قبل از هر جلسه، هر قرار،

هر پروژه، هر مهمانی، هر سفره،

هر کتاب و هر تعهدی بین نیازها، تمایلات و انتظارات، تمایز قائل شوید.

گام دوم: به انتظارات خود از صفر تا ده امتیاز بدهید. آیا انتظار یک فاجعه را (صفر) دارید یا

تحقیق بزرگترین رویای زندگی تان (ده)؟

گام سوم: از خودتان دو امتیاز کم کنید، سپس به لحاظ ذهنی با امتیاز جدید خودتان را تطبیق

دهید. کل این تمرین ده ثانیه وقت تان را می گیرد. امتیاز دهی به انتظارات تان از غافل گیر

شدنتان جلوگیری و مثل ضربه گیر عمل می کند، چون حالا انتظاراتتان نه تنها متعادل نیستند، بلکه مقداری هم پایین تر آمده اند، پایین تر از ارزش واقعی شان.

من روزی یک بار این سه مرحله را انجام می دهم و تأثیر شگفت آوری روی خوشحالی ام در زندگی داشته است.

چطور مزخرف سنجتان را تنظیم کنید؟

وقتی که داد و قال بازار بیش از حد بلند می شود گوشی هایتان را بگیرید، یا به راه رفتن تا ادامه دهید.

بازار نشان دهندهی ضرورت کیفیت با ارزش کالاهایش نیست .

تسلیم هر تمایلی نشوید. هر وسیله ی الکترونیکی را صرفاً به خاطر این که وجود دارد، امتحان نکنید چیزهای بسیار اندکی وجود دارند که واقعاً ارزشمند، درجه یک و ضروری اند

متوجه تفاوت بین یک ایده و یک ایدهی خوب، بین یک محصول و یک محصول خوب، بین سرمایه گذاری و سرمایه گذاری خوب باشید مزخرف را همان گونه که هست بشناسید اگر مطمئن نیستند که چیزی مزخرف است یا نه، مزخرف است.

در همایش تواضع : هر چه کمتر خود بزرگ بین باشید، زندگی تان بهتر خواهد بود.

توصیه میکنم اهمیت خودتان را از زاویه دید انسان های قرن آینده ببینید. از نقطه ای که در آن خوش نامی شما، هر چه قدر هم که امروز فوق العاده باشید، به صفر تنزل کرده.

یکی از عوامل اساسی زندگی خوب این است که خیلی از خود راضی نباشید. در حقیقت ارتباط معکوسی بین این دو وجود دارد: هر چه کمتر پای غرورتان بایستید زندگی تان بهتر خواهد شد. مغرور نباشید با چسباندن خودتان به آدمهای سرشناس، برای خود کسب محبوبیت نکنید. و به

خاطر موفقیت های فوق العاده تان فخر نفروشید. هر چه خود بزرگ بین تر باشید، با سرعت بیشتری گرفتار خطای خدمت به خود خواهید شد. کم کم انگیزه تان از انجام کارها این خواهد شد. که وجهه ی خوبی از خودتان به نمایش بگذارید، نه این که به هدف برسید .

معمولاً خطای خدمت به خود در بین سرمایه گذاران مشاهده می شود. کسانی که خود را خیلی دست بالا می گیرند، همواره دانش و توانایی شان را بیشتر از آن چه هست، تصور می کنند

متواضع باشید. زندگی تان را چندین و چند درجه بهتر خواهید کرد. خود برتربینی آن قدر ساده هست که هر کسی از پس انجامش بر می آید. تواضع از طرف دیگر شاید دشوار باشد. اما دست کم با واقعیت سازگاری بیشتری دارد .