

گاهی باید کمی بهمیرید تا دوباره متولد شوید!

تکنیکهای طلایی برای گذراندن

لحظات سخت زندگی



با سلام ؛

کتاب شماره ۲۳ از مجموعه دانش و زندگی ، تکنیکهای طلایی برای گذراندن لحظات سخت زندگی

تقدیم به شما خواننده محترم. امیدوارم این کتاب برای شما مفید و کاربردی باشد.

" کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی را به دوستانتان معرفی کنید "

مشتاقانه منتظر دریافت نظرات ، پیشنهادات و انتقادات سازنده شما عزیزان می باشم.

در وب سایت اختصاصی  
دانش و زندگی کتابهای  
متنوع را رایگان دانلود کنید



نظرات و پیشنهادات  
خود را برای من ارسال  
کنید



به جمع دوستان دانش و  
زندگی در فیسبوک  
بپیوندید



به جمع دوستان دانش  
و زندگی در کلوب  
بپیوندید



رضا فریدون نژاد

گاهی باید کمی بمیرید تا دوباره متولد شوید و نسخه قدرتمند و باهوش تری از خود را ارایه کنید. هیچ کس نبوده که در زندگی خود عزیزی را از دست نداده باشد، کمتر کسی است که بیکاری، گرفتاری مالی، بیماری و ... نکشیده باشد، اما این فقدان ها ما را قوی تر کرده و در نهایت به سمت فرصت های آتی برای رشد و شادی پیش می برد. زندگی چیزی جز این نیست، آموختن و تجربه کردن و قوی تر شدن ...

در این کتاب با درسها و تجربهایی که در راه زندگی می توان آموخت آشنا خواهید شد، که هر کدام در شرایطی از زندگی شما را تقویت خواهد کرد.

### شما چیزی نیستید که در گذشته بر سرتان آمده:

گذشته شما هرچقدر هم که آشفته بوده باشد، آینده سنگ لوحی پاک، نو و کاملاً گشوده است. شما از عادت های گذشته تان شکل نگرفته اید. شما از شکست های گذشته ساخته نشده اید. شما آن جوری نیستید که زمانی عده ای فکر می کردند. شما تنها همانی هستید که در این لحظه فکر می کنید هستید.

### روی داشته های خود تمرکز کنید نه چیزهایی که ندارید:

شما همان کسی هستید که اکنون هستید و همان چیزهایی را دارید که اکنون دارید. این چیز بدی نیست چرا که در غیر این صورت قادر به خواندن این مطلب نبودید. نکته مهم اینجاست که یک فکر مثبتی در سرتان بیندازید که شما را به سمت جلو حرکت دهد. به افکار مثبت خود بچسبید و روی آن ها تمرکز کنید. شاید فکر کنید چیز زیادی نداشته و اصلاً آه در بساط ندارید اما ذهنی دارید که الهام بخش شماست. ذهن شما به راستی همان چیزی است که برای حرکت رو به جلو به آن نیاز دارید.

### دست و پنجه نرم کردن با مشکلات، از اجزای طبیعی رشد و پیشرفت است:

بخشی از زندگی و رشد شما به تجربه کردن چیزهای غیر منتظره مربوط می شود. افراد ممکن است کار خود را از دست بدهند، بیمار شوند یا در سانحه رانندگی جان ببازند. در دوران جوانی همه چیز خوب پیش می رود و ممکن است این مشکلات به چشمتان نیایند. هوشمندانه ترین و اغلب دشوار ترین کاری که می توانید در چنین موقعیتی انجام دهید این است که عصبانی نشوید.

شاید بخواهید از دست بدی های زندگی فریاد برآورید، اما عاقلانه است که نظم و انضباط بیشتری داشته باشید. یادتان باشد خشم های عاطفی فقط اوضاع را بدتر می کنند و تراژدی های زندگی اغلب به آن بدی که به نظر می رسد نیستند و حتی اگر باشند، به شما فرصتی می دهند تا قدرتمند تر شوید.

### اشکالی ندارد گاهی هم زمین بخورید:

لازم نیست همیشه ادای آدم های قوی را در بیاورید و همواره ثابت کنید همه چیز خوب و مرتب است. نباید نگران باشید که دیگران درباره ی شما چه فکر می کنند. اگر لازم است گریه کنید، خوب است کمی اشک بریزید. هرچه زودتر این کار را انجام دهید، لبخند زودتر بر لبان شما می نشیند. خندیدن همیشه به معنای خوشحال بودن و حال خوب شما نیست. گاهی خنده شما نشان می دهد به اندازه کافی قدرت دارید تا از پس مشکلات خود بر بیایید.

**زندگی، شکننده، بی مقدمه و کوتاه تر از آن چیزی است که اغلب به نظر می رسد:**

شاید فردایی در کار نباشد. در همین لحظه یک نفر در این دنیا برای فردای خود برنامه ریزی می کند بدون اینکه بداند بداند روز بعد زنده نخواهد بود. زندگی خود را صرف چیز هایی کنید که شما را در مسیر دلخواه تان سوق می دهند.

**گاهی ممکن است:**

هرچه زودتر این واقعیت را قبول کنید، زودتر موفق می شوید. شما هرگز نمی توانید از نتیجه دادن کارتان مطمئن باشید اما همیشه می توانید صد در صد اطمینان داشته باشید که با دست روی دست گذاشتن نیز به هیچ جا نخواهید رسید. دست به کار شد و اشتباه کردن ده ها برابر سودمندتر از هیچ کاری نکردن است. پس برخیزید و دست به کار شوید! در هر صورت برنده اید، یا موفق می شوید یا درس بزرگی می گیرید.

**شما این قابلیت را دارید که برای خود شادی خلق کنید:**

احساسات و آدم ها تغییر می کنند. زمان همچنان سپری می شود. شما می توانید به اشتباهات گذشته بچسبید یا شادی خودتان را رقم بزنید. لبخند انتخاب شما نیست بلکه یک معجزه است. به اشتباه منتظر نمانید کسی یا چیزی از راه برسد و شما را شاد کند. شادی واقعی از درون خودتان نشأت می گیرد.

**از نظر عاطفی خودتان را از مشکلات تان جدا کنید:**

شما بسیار بزرگتر از مشکلات تان هستید. شما موجود زنده ای هستید که نفس می کشد و از مجموع تمام مشکلات دنیا پیچیده تر است. این یعنی شما از مشکلات تان بسیار قدرتمند تر هستید. شما این توانایی را دارید که مشکلات و احساسات خود را نسبت به آن ها تغییر دهید.

**مشکل را از آن چیزی که هست بزرگتر جلوه ندهید:**

هرگز نباید اجازه دهید یک ابر تیره تمام آسمان زندگی تان را بپوشاند. خورشید همواره بر بخشی از زندگی شما می تابد. گاهی لازم است فراموش کنید چه احساسی دارید، به خاطر بیاورید که حقتان چیست و به حرکت رو به جلو ادامه دهید.

**هر اتفاقی در زندگی یک درس است:**

هر کسی که ملاقات می کنید، هر چیزی که با آن رو به رو می شوید و... همگی بخشی از یک درس تجربی هستند که آن را "زندگی" می نامیم. هرگز درس گرفتن از زندگی را فراموش نکنید، به خصوص زمانی که اوضاع بر وفق مرادتان نیست. اگر شغل دلخواه خود را نیافته اید یا زندگی مشترک تان به بن بست رسیده، به این معناست که چیزهای بهتری انتظارتان را می کشند. درسی که از این اتفاق می گیرید، نخستین گام برای حرکت به سوی آنهاست.

**هر مشکلی را یک تکلیف آموزشی بدانید:**

از خودتان سوال کنید این موقعیت می خواهد چه درسی به من بدهد؟ هر موقعیتی در زندگی، درسی برای آموختن دارد. برخی از این درس ها عبارتند از: قوی شدن، ارتباط شفاف تر برقرار کردن، اعتماد کردن به شهود و ندای درون، ابراز عشق و احساسات، بخشش، گذشت و امتحان کردن چیزهای جدید.

**همه چیز تغییر می کند اما خورشید صبح روز بعد دوباره طلوع خواهد کرد:**

یک خبر بد: هیچ چیز ابدی نیست؛ یک خبر خوب: هیچ چیز ابدی نیست.

**تسلیم شدن با تغییر موضع دادن فرق دارد:**

گاهی اوقات به جایی می رسید که تسلیم نمی شوید. این پایان راه نیست بلکه شروعی تازه است. در نهایت به این نتیجه می رسید که به بعضی آدم های خاص درد و رنجی که برای شما به همراه می آورند نیاز ندارید.

**از آدم های منفی فاصله بگیرید:**

هر بار که یک نکته منفی را از زندگی خود کم می کنید، جایی برای یک نکته مثبت باز می شود. زندگی کوتاه تر از آن است که وقت خود را به معاشرت با کسانی بگذرانید که شادی را از شما می گیرند. آدم های منفی باف را رها کنید چرا که آنها بزرگترین منابع نابود کننده اعتماد به نفس و عزت نفس شما هستند. در جمع کسانی باشید که شما را به بهترین ها تبدیل می کنند.

**رابطه بی عیب و نقص وجود ندارد:**

چیزی به نام رابطه ایده آل و کاملاً بی عیب و نقص وجود ندارد. آنچه یک رابطه را ایده آل می سازد، شیوه کنار آمدن طرفین با عیوب طرف مقابل است.

**باید خودتان را نیز دوست داشته باشید:**

یکی از دردآورترین چیزها در زندگی این است که در راه دوست داشتن یک نفر دیگر خودتان را فراموش و فدا کنید و یادتان برود که شما هم آدم خاصی هستید. آخرین باری که با شما گفته اند به خاطر خودتان، طرز فکران و احساسات تان دوستان دارند کی بوده است؟ آخرین باری که به شما آفرین گفته اند یا برای شاد کردن تان شما را بخ جایی برده اند کی بوده است؟ آخرین باری که آن فرد خاص مورد علاقه تان خودتان بوده اید کی بوده است؟

**اجازه ندهید دیگران برای شما تصمیم گیری کنند:**

گاهی باید بدون توجه به نظر دیگران زندگی کرده و به خودتان ثابت کنید که از آن چیزی که همه فکر می کنند بهتر هستید.

**کینه شما را آزرده خاطر می سازد نه دیگران را:**

همیشه ببخشید و رها کنید، حتی اگر کسی از شما طلب بخشش نکرده باشد. این کار را نه بخاطر آنها که بخاطر خودتان انجام دهید. کینه ورزی، شادی های شما را نابود می کند. این استرس غیرضروری را از همین لحظه از زندگیتان خارج کنید.

**شما تنها نیستید، همه مشکل دارند:**

فکر و نگرانی برای یک دوست نزدیک، شما را از خواب و خوراک انداخته است، بعد از اینکه کسی ناامیدتان کرده، به سختی توانسته اید خودتان را جمع و جور کنید، احساس کمبود می کنید چون یک نفر شما را به اندازه کافی دوست نداشته است، از ترس اینکه شکست بخورید دست به هیچ کاری جدیدی نمی زنید. هیچ کدام از این ها نشانه عدم کارآیی یا نادانی شما نیست. شما انسان هستید و برای اصلاح خودتان نیاز به زمان دارید. شما تنها نیستید. هر اندازه که شرمسار باشید و احساس بدبختی کنید، عده ای هستند که موقعیت مشابه شما را دارند. زمانی که خودتان می گوئید: «فقط منم»، ذهن خودتان است که این دروغ را سر هم کرده است.

**هنوز هم چیزهای زیادی دارید که باید به خاطر آنها خدا را شکر کنید:**

اگرچه دنیا پراز رنج و درد است اما انسان های شجاع زیادی هستند که از پس آنها برمی آیند. گاهی باید آنچه را که از دست داده اید فراموش کنید و قدر باقیمانده ها را بدانید و منتظر آینده باشید. هنری دیوید تورو می گوید: «ثروت به معنای تجربه تمام و کمال زندگی است». حتی در لحظات سخت آنچه اهمیت دارد نقطه نظر شماست. شب قبل، سرگرسنه زمین نگذاشته اید، توی کوچه و خیابان نخوابیده اید، امروز صبح حق داشته اید که چه لباسی بپوشید، همین امروز دست به کار بزرگی زده اید، حتی یک دقیقه از وقت تان به ترسیدن نگذاشته است، به آب آشامیدنی تمیز دسترسی داشته اید، دارو و مراقبت های پزشکی در اختیارتان بوده است، به اینترنت دسترسی دارید، می توانید مطالعه کنید، عده ای می گویند انسان ثروتمندی هستید. پس یادتان باشد که به خاطر تمام چیزهایی که دارید شکرگزار خداوند باشید.

**امید را در درون خود پرورش دهید:**

رنج شما هرچقدر عمیق و آرمان هایتان هرچقدر بزرگ بوده اند، حداقل روزی یک بار لطفی درحق خودتان بکنید و دست روی قلبتان بگذارید و با صدای بلند بگویید: «این جا هنوز امید زنده است»

**بهتر است حقیقت شما را آزرده خاطر کند تا اینکه با دروغی شاد شوید:**

باید ببینید چگونه گاهی همه چیز برعکس امیدها، آرزوها و انتظارات شما از آب درمی آیند. همیشه بهتر است حقیقت به صورت شما سیلی بنوازد تا اینکه دروغی بر چهره تان بوسه بزند.

**به سختی می توان گفت تا چه اندازه به موفقیت نزدیک شده اید:**

وصل کردن نقاط پشت سرهم تقریباً غیرممکن است اما زمانی که به پشت سرتان نگاه می کنید، همیشه احساس خوبی دارید. موفقیت اغلب نزدیک تر از آن چیزی است که به نظر می رسد و زمانی که اصلاً انتظارش را ندارید از راه می رسد.

**شاید صلاحتان این بوده که به چیزی که می خواسته اید نرسید:**

گاهی نرسیدن به یک خواسته، نهایت خوش شانسی است چراکه شما را وادار به ارزیابی مجدد می کند و درهای تازه ای را به روی شما می گشاید و اطلاعاتی را که پیش از این از آنها غافل بوده اید پیش رویتان قرار می دهد.

**خنده بهترین درمان استرس است:**

گاهی به خودتان بخندید. در هر موقعیتی که هستید، شوخی و خنده را جست و جو کنید. خوش بینی، جاذب و آهنربای شادی است. اگر مثبت اندیش باشید، اتفاقات و آدم های خوب به سمت شما جذب می شوند.

**لازم است اشتباه کنید:**

ما همه از اشتباهات خود شکل گرفته ایم. به دیگران اجازه داده ایم از ما سوء استفاده کنند و اغلب کمتر از چیزی که حقمان بوده توقع داشته ایم. اما اگر فکر کنید می بینید که ما از انتخاب های غلط هم درس گرفته ایم و اگرچه بعضی اشتباهات هرگز جبران نشده اند و خیلی ها هنوز از ما عذرخواهی نکرده اند اما اکنون آگاهی و دانش بهتری نسبت به گذشته داریم. اکنون از قدرت بیشتری برای شکل دادن آینده خود برخورداریم. یادتان باشد شکست به معنای زمین خوردن نیست بلکه روی زمین ماندن است درحالی که فرصت و موقعیت بلند شدن را دارید. پس از جا بلند شوید!

**غصه خوردن، هدر دادن تدریجی انرژی است:**

غصه خوردن از مشکلات آینده شما کم نمی کند بلکه انرژی فعلی تان را تحلیل می برد.

**حتی زمانی که حرکت کردن دشوار می شود، قدم های کوچک روبه جلو بردارید:**

به خصوص زمان امتحان باید پیوسته پیش بروید چراکه حرکت همه چیز است! تا زمانی که در جهت مثبت حرکت می کنید - حتی اگر درحد حلازون باشد - بلاخره به خط پایان خواهید رسید. پس هر قدمی که امروز برمی دارید - هرچقدر هم که کوچک باشد - را مغتنم شمارید چراکه هرگامی که برمی دارید شما را از جایگاه دیروزی دورتر کرده و به آینده دلخواهتان نزدیکتر می کند. هدف شما خواه زندگی بهتر باشد و خواه رسیدن به آرزویی که در سر دارید، با برداشتن قدم های بسیار کوچک در مسیر درست می توانید به مقصد برسید.

**همیشه عده ای هستند که از شما خوششان نمی آید:**

شما می توانید همه را راضی نگه دارید. هرکاری که بکنید بلاخره کسی هست که نظری متفاوت با شما دارد. پس کاری را انجام دهید که قلبتان می گوید. آنچه دیگران فکر می کنند و می گویند اصلا اهمیتی ندارد. آنچه مهم است طرز فکر شما درباره خودتان است.

**بهتر است قید بعضی از کسانی را که فکر می کنید به شما نیاز دارند، بزنید:**

واقعیت تلخ این است که عده ای تنها تا زمانی که وجود شما به دردشان می خورد در کنار شما می مانند و روزی که دیگر نتوانید کاری برای آنها انجام دهید، شما را تنها می گذارند. خبر خوب این است که اگر کمی جدی و سختگیر باشید در نهایت چنین افرادی را از زندگی خود حذف کرده و دوستانی را برای خودتان نگه می دارید که همواره می توانید روی آنها حساب کنید.

**تنها رقیب شما خودتان هستید:**

اگر خودتان را با همکار، همسایه، دوست یا یک هنرپیشه مقایسه می کنید، دست نگه دارید! بدانید که شما فرد متفاوتی با توانایی های متفاوت هستید، توانایی هایی که دیگران از آن برخوردار نیستند، یک لحظه به قابلیت های خارق العاده خود نگاهی بیندازید و به خاطر چیزهای خوبی که در زندگی دارید خدا را شکر کنید.

**شما نمی توانید هر اتفاقی را که برایتان می افتد کنترل کنید:**

اما می توانید به واکنش های خود تسلط داشته باشید. زندگی هرکسی بالا و پایین دارد، شادی شما به این بستگی دارد که روی کدام وجه آن تمرکز کرده باشید. به عنوان مثال آیا سردرد دارید؟ این فقط یک ویروس موقتی است و جان شما را به خطر نمی اندازد. آیا در یک رقابت ورزشی باختید؟ در عوض، با دوستان خود تفریح سالمی داشته اید. آیا ارزش سهامتان کم شده است؟ این خسارت در بلند مدت جبران خواهد شد. به علاوه این فوق العاده است که شما آن قدر خوش شانس و کوشا هستید که برای روز مبدا سرمایه ای دست و پا کرده اید. متوجه منظورم شدید.

**زندگی کردن آسان نیست:**

اگر انتظاری غیر از این داشته باشید خودتان را مایوس کرده اید. به دست آوردن هرچیز ارزشمندی در زندگی نیازمند تلاش است. پس هر روز صبح به این قصد از جا بلند شوید که از روز قبل جلوتر باشید و پیش از پیش تلاش کنید. علاوه بر این، مطمئن شوید که در جهت رسیدن به اهداف خود تلاش می کنید. کار آسانی نیست اما ارزشش را دارد.

**آینده شما پاک است:**

گذشته شما هرچقدر که بد بوده باشد، آینده هنوز پاک و دست نخورده است. روز خود را با تکه های خرد شده گذشته آغاز نکنید. به گذشته نگاه نکنید مگر اینکه دیگه خوبی نسبت به آن داشته باشید. هرروز یک شروع تازه است. هر صبحی که از خواب بیدار می شوید، نخستین روز باقیمانده زندگی شماست. یکی از بهترین روش های خلاص شدن از دردسرهای گذشته اسن است که تمام تمرکز و تلاش خود را وقف حال کنید.



**شما به دام نیفتاده اید، فقط لازم است بعضی چیزها را دوباره بیاموزید:**

همه ما گاهی فکر می کنیم به دام افتاده ایم. اگر در توانایی خود برای گرفتن یک تصمیم سرنوشت ساز شک دارید یا پس از سال ها ناز پرورده بودن نمی توانید گلیم خود را از آب بیرون بکشید.

**هرچیزی در زندگی دو بُعد دارد:**

به همین دلیل است که انتظار نداریم بدون رنج کشیدن به شادمانی برسیم، بدون غصه خوردن شاد شویم، بدون ترس اعتماد به نفس پیدا کنیم، بدون بی قرار شدن به آرامش برسیم، بدون یأس امیدوار شویم. هیچ چیز تک بُعدی، بدون زحمت و دردسر در زندگی وجود ندارد.

**همیشه حق انتخاب دارید:**

هراثفاقی که بیفتد شما همواره حداقل دو راه پیش رو دارید. اگر نتوانید چیزی را به صورت فیزیکی تغییر دهید می توانید یک راه حل فکری برای تغییر آن پیدا کنید. شما می توانید در تاریکی بنشینید یا نور درونی خود را یافته و قدرت های وجودی خودتان را که هرگز از وجود آنها خبر نداشته اید کشف کنید. می توانید بحران ها را درسی تازه برای آموختن بدانید و دگرگونی دنیای پیرامون خود را به چشم فرصتی برای بیداری دنیای دورن خودتان ببینید.

**وقتی در تاریکی قرار گرفته اید به دیگران اجازه ورود بدهید:**

آنها همیشه نمی توانند شما را از تاریکی بیرون بکشند اما نوری که با ورود آنها ساطع می شود حداقل راه خروجی را به شما نشان می دهد.

**اگر سوالات منفی برسید، پاسخ های منفی خواهید گرفت:**

برای سوالاتی چون «چرا من؟» یا «چه می شد اگر» هیچ پاسخ مثبتی وجود ندارد. آیا به کسی اجازه می دهید سوالات تضعیف کننده ای را که شما گاهی از خودتان می پرسید از شما بپرسد؟ فکر نمی کنم. پس دست نگه دارید و آنها را با سوالاتی که شما را در جهت مثبت هدایت می کنند عوض کنید. به عنوان مثال: «من از این تجربه درسی گرفتم؟»، «چه چیزهایی را می توانم کنترل کنم؟»، «برای حرکت رو به جلو اکنون چه کار می توانم بکنم؟»

**هر پایانی یک شروع تازه است:**

به خودتان بگویید: «گذشته عزیز، ممنونم به خاطر تمام درس هایی که به من آموختی. آینده دوست داشتنی، من اکنون آماده ام!» چراکه هر شروع فوق العاده ای همیشه در نقطه ای اتفاق می افتد که شما گمان می کرده اید پایان همه چیز است.

## ارتباط با مجموعه کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی ...

دانلود رایگان کتابهای متنوع ، مفید و کاربردی ....

## در مجموعه کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی



موفق باشید / رضا فریدون نژاد

# این صفحه محل اطلاع رسانی و تبلیغات کسب و کار شماست

فرصتی مناسب جهت اطلاع رسانی و تبلیغات کسب و کار شما از طریق مجموعه کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی  
یک صفحه / نیم صفحه / بنر در کتاب / بنر در سایت

جهت کسب اطلاعات بیشتر اینجا کلیک کنید