

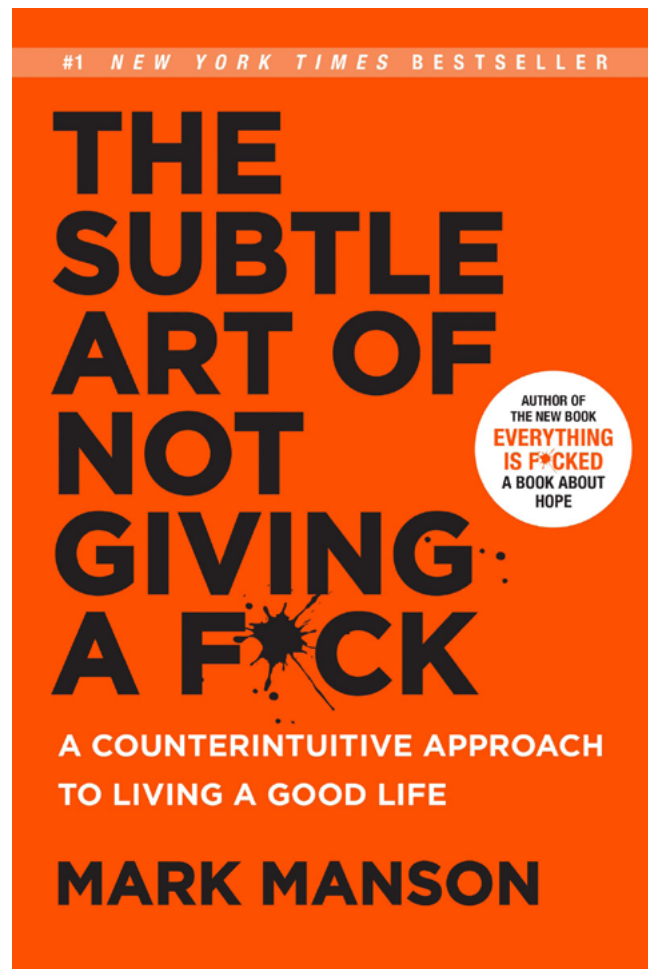
خلاصه کتاب هنر ظریف بی‌خیالی

خلاصه کتاب بر اساس برداشت
شخصی

هنر ظریف بی‌خیالی

(برای درک بهتر اثر، بهتر است اصل کتاب مطالعه شود)

نویسنده: مارک منسون



فصل اول

ما باید یاد بگیریم در زندگی به چه چیزهایی اهمیت بدهیم! وقتی به مسائل غیر مهم، توجه می‌کنیم، میزان شادی ما در زندگی کم می‌شود. بعضی وقت‌ها به مسائلی اهمیت می‌دهیم که واقعاً خنده‌دار هستند؛ اینکه تلویزیون یک برنامه موردعلاقه ما را پخش نکرده. چند تا از دوستان ما باهم بیرون رفتند و به ما نگفتند و ...

امروزه ما با دیدن موفقیت‌های ظاهری افراد مختلف در شبکه‌های اجتماعی دچار ناراحتی و افسردگی می‌شویم که چرا ما زندگی خوبی نداریم. در حالی که واقعیت این است که همه افراد در زندگی‌شان مشکلات دارند ولی فقط بخش‌های لذت‌بخش آن را در شبکه‌های اجتماعی به نمایش می‌گذارند. اگر بتوانیم این حس خودمان را کنترل کنیم و متوجه این نشویم که ذات زندگی همه انسان‌هاست که با مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کنند، دچار ناراحتی‌ها و افسردگی‌ها و خشم بیشتری می‌شویم.

هر وقت حس ناراحتی سراغمان آمد، باید بدانیم که نباید به آن بیش‌ازحد اهمیت بدهیم و باید کمی بی‌خیال ناراحتی‌ها باشیم و کارمان را انجام دهیم. این نکته را به خودمان باید یادآوری کنیم: هیچ انسانی کامل نیست. به‌جای اینکه همیشه سعی کنیم خودمان را کامل و بی‌عیب نشان دهیم، قبول کنیم که برخی ضعف‌ها وجود دارد.

برای اینکه اتفاقات خیلی خوبی در زندگی خودمان رقم بزنیم، باید از شکست‌ها و چالش‌ها درس بگیریم، نه اینکه از آن‌ها فرار کنیم و عصبانی بشویم. باید یاد بگیریم در زندگی‌مان بی‌خیال باشیم. بی‌خیالی به معنای بی‌تفاوتی نیست. بی‌تفاوتی اصلاً حس خوب و مثبتی نیست.

افراد ضعیف خودشان را نسبت به مسائل مختلف بی‌تفاوت نشان می‌دهند ولی بیشتر از سایر افراد به هر موضوعی اهمیت می‌دهند.

این افراد جرئت روبرو شدن به واقعیت‌ها را ندارند و از آن می‌ترسند.

خلاصه کتاب هنر ظریف بی‌خیالی

نویسنده در ۳ نکته، هنر مثبت بی‌خیالی بودن را توضیح می‌دهد:

- ۱- احساس راحتی و خونسردی، در هنگام مشکلات و تغییرات. یعنی در برابر سختی‌ها و مشکلات و نظرات منفی دیگران، کم‌نیاوریم و کاری که درست است را انجام دهیم و فقط تمرکزمان روی مسائل مهم زندگی خودمان باشد.
- ۲- بی‌خیالی نسبت به سختی‌های کوچک و اهمیت به موضوعات مهم و پراهمیت. همه ما افرادی رو می‌شناسیم که خیلی زود عصبانی می‌شوند و نسبت به مسائل الکی به هم می‌ریزند، چون مسئله مهم‌تری در زندگی‌شان ندارند. پس ما باید همیشه دنبال یک معنا و هدف برای زندگی خودمان باشیم و به مسائل کوچک اهمیتی ندهیم.
- ۳- ما در هر صورت در حال توجه به چیزی هستیم که برایمان مهم است. ما در دنیا نمی‌خواهیم افرادی بی‌تفاوت باشیم و حتماً روی چیزهایی که برایمان مهم هستند، حساسیم. پس باید چیزهایی برایمان مهم باشند که واقعاً ارزش دارند.

در نهایت باید بدانیم، هیچ عیبی ندارد در زندگی‌مان مشکلی به وجود بیاید. چون این جزئی از طبیعت زندگی ماست.

فصل دوم

همه ما در زندگی خودمان سختی‌هایی را تجربه کردیم. این موضوع را باید بدانیم که ناراحتی و رنج و سختی‌ها برای ما مفید هستند. این ناراحتی‌ها باعث می‌شوند ما به فکر تغییر و رشد بیافتیم. در واقع در هر دوران، سختی‌هایی که وجود داشته، باعث تحول و تکامل بشر شده است. دردها و ناراحتی‌ها وجود دارند تا ما را از مشکلی باخبر کنند.

البته که تصور دنیای بدون سختی و رنج، خیلی لذت‌بخش است ولی هیچ‌وقت در واقعیت اتفاق نمی‌افتد. زندگی سرشار از مشکلات است و فقط شکل این مشکلات عوض می‌شوند. حالا انتخاب ما می‌تواند این باشد که با دیدن مشکل غصه بخوریم یا به فکر تغییر و حل مشکلات باشیم.

ما زمانی خوشبخت می‌شویم که بر مشکلات زندگی‌مان چیره شویم و اجازه ندهیم باقی بمانند.

خلاصه کتاب هنر ظریف بی‌خیالی

پس از وجود مشکلات لذت ببریم و آن‌ها را حل کنیم چون به ما کمک می‌کنند رشد کنیم. البته متأسفانه خیلی از افراد به ۲ دلیل، نمی‌توانند مشکلات را حل کنند و خوشبخت شوند:

۱- انکار: خیلی از افراد مشکلات را انکار می‌کنند چون از مواجهه با آن‌ها می‌ترسند و با این کارشان به‌طور موقتی احساس آرامش می‌کنند. ولی در بلندمدت دچار بحران می‌شوند.

۲- باور قربانی بودن: عده زیادی هم فکر می‌کنند قربانی هستند و هیچ کاری از دستشان برنمی‌آید و شروع می‌کنند به غر زدن به شرایط. ما باید بدانیم هرچقدر از مشکلات فرار کنیم، حل آن‌ها را سخت‌تر می‌کنیم. برای حل مشکلات، باید ابتدا قبول کنیم که آن‌ها وجود دارند و خیلی زود برای حل آن‌ها دست به اقدام بزنیم.

پس اگر قصد موفقیت را داریم، باید تلاش کنیم و با انرژی با مشکلات مواجه بشویم و با حل آن‌ها روزبه‌روز موفقیت بیشتری را در زندگی‌مان تجربه کنیم.

فصل سوم:

کسب نتایج عالی، مستلزم این است که بارها و بارها در زندگی‌مان شکست بخوریم و از شکست‌ها درس بگیریم. افراد موفق، آن‌قدر تلاش می‌کنند تا به نتیجه‌ای که می‌خواهند برسند. ولی افراد ناموفق، خودشان را بسیار باهوش می‌دانند، اگر به نتیجه‌ای برسند آن نتیجه را حاصل هوش خود می‌دانند و اگر شکست بخورند به حساب دیگران می‌گذارند. این افراد اعتمادبه‌نفس کاذب دارند و جلوی دیگران خودشان را فوق‌العاده نشان می‌دهند.

درحالی‌که در واقعیت از مشکلات و واقعیت فرار می‌کنند. درواقع افراد ناموفق در مقابل شکست و مشکل ۲ عکس‌العمل نشان می‌دهند: اول خودشان را خیلی باهوش و بالاتر از دیگران می‌دانند که دیگران قدرشان را نمی‌دانند.

دوم خودشان را بی‌ارزش می‌دانند که عرضه هیچ کاری را ندارند.

خلاصه کتاب هنر ظریف بی‌خیالی

به عقیده نویسنده هر ۲ دسته افراد خودخواه هستند و سعی می‌کنند از شرایط فرار کنند.

شخصی موفق می‌شود که همیشه در حال اصلاح ایرادهای خودش باشد. ما باید همیشه با خودمان صادق باشیم و ایرادهای کارمان را قبول کنیم و سعی کنیم آن‌ها را حل کنیم.

فصل چهارم

خیلی از افراد کل عمرشان را دنبال موضوعی می‌دوند که از نظر دیگران ارزشی ندارد. وقتی در سختی هستیم و دنبال هدفی هستیم که برای ما مشکلاتی به وجود می‌آورد، باید کمی صبر کنیم و از خودمان بپرسیم آیا این هدف ارزش دارد؟

ما باید برای اینکه در زندگی نتایج خوبی داشته باشیم، باید خودمان را بشناسیم و بدانیم چه ارزش‌هایی در زندگی‌مان داریم. در واقع باید مشخص کنیم چه موضوعاتی در زندگی ما از اهمیت زیادی برخوردار است. ولی متأسفانه اغلب افراد از خودشناسی فرار می‌کنند. این افراد همیشه دنبال معیارهای دیگران می‌روند و به همین دلیل هیچ‌وقت احساس خوبی ندارند. هر وقت هم دچار مشکل می‌شوند، دیگران را مقصر می‌دانند. ما برای اینکه زندگی دلخواه خودمان را داشته باشیم، ابتدا باید معیارهایی را انتخاب کنیم که موردعلاقه خودمان باشد. بعد دنبال حل ریشه‌ای مشکلات باشیم نه این‌که از آن‌ها فرار کنیم و آن‌ها را پنهان کنیم.

نکته مهم دیگر این است که معیارهای ما باید بر اساس توانایی‌های خودمان باشند. نویسنده ۵ ارزش بزرگ انسانی را این‌طور عنوان می‌کند:

- ۱- مسئولیت زندگی خودمان را بر عهده بگیریم.
- ۲- قبول کنیم که کامل نیستیم و باورها و افکارمان ممکن است غلط باشد.
- ۳- شکست جزئی از زندگی است، آن را بپذیریم و حل کنیم.
- ۴- نه گفتن و نه شنیدن را یاد بگیریم.
- ۵- همیشه مرگ را باور داشته باشیم.

خلاصه کتاب هنر ظریف بی‌خیالی

فصل پنجم:

در زندگی ۲ انتخاب داریم:

یا خودمان را قربانی شرایط بدانیم، یا خودمان را مسلط و مسئول زندگی بدانیم. افرادی که جز دسته اول هستند، اکثراً ناراحت هستند و شرایط روحی خوبی ندارند و در حال غر زدن هستند.

ولی دسته دوم معتقدند اتفاقات زندگی در اثر انتخاب‌های خودشان هست و همیشه دنبال بهبود شرایط هستند.

واقعیت این است که هرکدام از ما مسئول همه اتفاقات زندگی خودمان هستیم. حتی اگر آن شرایط را خودمان به وجود نیاورده باشیم.

ما مسئول این هستیم که چه واکنشی به شرایط و اتفاقات زندگی‌مان نشان می‌دهیم. هر چه بیشتر مسئولیت شرایط را به عهده بگیریم، قدرت بیشتری هم خواهیم داشت. افراد دسته اول که خودشان را قربانی شرایط می‌بینند، می‌دانند که اگر مسئولیت شرایط را بر عهده بگیرند، باید تلاش بیشتری بکنند و باید اشتباهات خود را رفع کنند. ولی این کار برایشان سخت است پس از اول خودشان را قربانی در نظر می‌گیرند! پس ما برای اینکه در زندگی نتیجه بهتری بگیریم، باید مسئولیت همه اتفاقات و لحظات را (چه خوشی و چه ناخوشی) بر عهده بگیریم.

اگر تا الآن جز دسته اول بودیم، باید تغییر کنیم تا نتایج زندگی‌مان هم تغییر کند. البته این تغییر هم با سختی‌هایی همراه است.

خودمان در مقابل تغییر مقاومت داریم و خیلی از اطرافیان هم ممکن است از دستمان ناراحت شوند.

ولی برای موفقیت و رسیدن به زندگی دلخواه، چاره‌ای جز تغییر وجود ندارد.

فصل ششم:

دنیا هر روز در حال تکامل و رشد است.

خیلی وقت‌ها به گذشته نگاه می‌کنیم و می‌بینیم که چه اشتباهات بچه‌گانه‌ای انجام دادیم.

این نشانه خیلی خوبی است، یعنی ما هم در حال رشد هستیم.

همه ما در زندگی بارها و بارها اشتباه می‌کنیم و شکست می‌خوریم.

برنده‌ها از این اشتباهات استقبال می‌کنند چون با استفاده از همین تجربیات راه درست را تشخیص می‌دهند.

خلاصه کتاب هنر ظریف بی‌خیالی

رشد و پیشرفت تمامی ندارد، یعنی ما در هر لحظه باید تلاش کنیم با استفاده از تجربیات قدیم، راه‌های جدید را امتحان کنیم تا یک پله بالاتر برویم.

ولی متأسفانه خیلی‌ها هستند سال‌ها به یک موضوع اعتقاد محض دارند و هیچ‌وقت حاضر نیستند موضوع دیگری را قبول کنند.

ذهن ما همه‌چیز را همان‌طور تحلیل می‌کند که ما باور کرده‌ایم. پس ما باید همیشه در حال یافتن موضوعات جدید و آموزش باشیم تا بتوانیم قدرت تحلیل مغزمان را بالاتر ببریم.

همه ما در ذهنمان یک چارچوب داریم و اگر نتوانیم آن را رشد بدهیم، در آن چارچوب زندانی خواهیم شد.

پس باید قبول کنیم که اشتباه می‌کنیم و این اشتباهات را بپذیریم تا بتوانیم رشد کنیم.

فصل هفتم:

شکست خوردن یک مفهوم نسبی است.

چیزی که در زندگی یک نفر با عقاید مربوط به خودش شکست به حساب می‌آید، در زندگی یک نفر دیگر یک فرصت بی‌نظیر است.

در فرهنگ ما از بچگی جا افتاده که باید از شکست دور باشیم تا پیروز و موفق بشویم. از قدیم به ما گفتند اشتباه نکن، ریسک نکن، مواظب باش خطا نکنی. خیلی وقت‌ها به خاطر اشتباهاتمان تنبیه شدیم.

و این‌گونه شد که همه ما از شکست فراری هستیم و دنبال راه‌های بی‌دردسر می‌گردیم. ولی ما باید بارها شکست بخوریم تا به پیروزی برسیم. همیشه در شرایط پرفشار و سخت، افراد خلاق بلند می‌شوند و فرصت‌هایی را خلق می‌کنند.

وقتی مشکلی سر راهمان سبز می‌شود، به‌جای اینکه بنشینیم و آن را نگاه کنیم، حرکت کنیم.

فقط با حرکت کردن است که می‌توانیم سختی‌ها را تبدیل به فرصت کنیم.

خلاصه کتاب هنر ظریف بی‌خیالی

نویسنده می‌گوید باید از قانون «کاری بکن» پیروی کنیم و همیشه برای رسیدن به اهداف در تلاش باشیم. مهم نیست چند بار تلاش کردیم و نتیجه نگرفتیم، باز هم باید کاری بکنیم.

فصل هشتم:

خیلی از کارهایی که ما در حال انجامشان هستیم، هیچ تأثیری در پیشرفت و بهبود زندگی شخصی و مالی و کاری و ارتباطات ما ندارد. پس چرا آن‌ها را انجام می‌دهیم؟

چون بلد نیستیم نه بگوییم! باید یاد بگیریم هر چیزی که با معیارهای زندگی ما همخوانی ندارد را رد کنیم. ما نباید هدفمان از زندگی راضی کردن همه باشد. هدف ما باید زندگی بر اساس معیارهای خودمان باشد. سعی کنیم با خودمان و بقیه صادق باشیم و اگر کاری خلاف معیارهای ماست، آن را اعلام کنیم.

ما نباید از دیگران توقع داشته باشیم برای حل مشکلات ما زندگی خودشان را فدا کنند، خودمان هم برای بقیه نباید این کار را بکنیم. البته انجام کارهایی که از دستمان برمی‌آید و لطمه‌ای به معیارها و زندگی‌مان نمی‌زند، هیچ ایرادی ندارد.

ولی نباید خودمان را فدا کنیم. موضوع مهم دیگری که باید بدانیم این است که هیچ‌وقت نباید تعهدات خودمان را زیر پا بگذاریم.

ما اجازه نداریم در مواقعی که نسبت به بقیه وظایفی داریم، نه بگوییم.

فصل نهم:

مرگ به زندگی ما معنا می‌دهد. وقتی بدانیم مرگ را در پیش داریم، از دیدگاه فقط مادی‌گرایانه بیرون می‌آییم.

بهتر است علاوه بر زندگی خوب از لحاظ مالی و مادیات، به فکر تولید ارزش در دنیا هم باشیم.

کمی به این موضوع فکر کنیم، بعد از مرگمان چه اتفاقی در دنیا می‌افتد؟
آیا دنیا را به‌جای بهتری تبدیل کرده‌ایم؟
آیا تأثیر مثبتی داشتیم؟

اگر این پرسش‌ها را با خودمان مرور کنیم، خیلی از کارهای پوچ و بی‌ارزش را انجام نمی‌دهیم و به دنبال ایجاد ارزش هستیم.

این راه جاودانه شدن هست که هرکدام از ما می‌توانیم در آن قدم برداریم.