



## واقعیت ها را از مشکلات جدا کنید

بسیاری از احساسات منفی از واکنش های افراطی و نامناسب نسبت به موانع یا مشکلات غیر منتظره ناشی می شوند. ضروری است که در صورت بروز مشکلات با دقت آن را تحلیل کنید تا مطمئن شوید که به درستی آن را درک کرده اید و این که چه کاری می توانید انجام دهید تا آن را حل و فصل کنید. این طور آغاز کنید:

اول، با تمایز قائل شدن بین واقعیت و مشکل شروع کنید. تفاوت چیست؟ ساده است. واقعیت غیرقابل تغییر است. سن شما یک واقعیت است. شرایط جوی یک واقعیت است. چیزهایی هستند که فقط وجود دارند و قابل تغییر نیستند. این ها واقعیت ها هستند.

یکی از کلیدهای خوشبختی این است که تصمیم بگیرید در مورد واقعیت ها آرام باشید. درست همانطور که از اجسام، مثلا مبلی که با آن اصابت کردید، عصبانی نمی شوید، در مورد واقعیت ها نیز ناراحت و عصبانی نشوید. آن ها را می پذیرید و زندگی و فعالیتهايتان را پیرامون آن ها تطبیق می دهید. این راند فلسفه ی جامدات خود را این گونه بیان می کند که « واقعیت قسمتی از دنیا است »

پس مشکل چیست؟ مشکل چیزی است که می توانید برای آن کاری

انجام دهید. هدف دست نیافته ، مشکلی حل نشده است. هر مانعی در مسیر شما ، مشکلی



حل نشده است. می توانید استعداد و توانایی تان را در حل مشکلات و رسیدن به اهداف متمرکز کنید. مشکلات چالش هایی هستند که در طول زندگی با آنها مواجه می شوید.

## گذشته و آینده

دو دوره زمانی در زندگیتان وجود دارد: گذشته و آینده. اکنون تنها واقعیتی است که در حال حاضر وجود دارد.

حقیقت این است که اکثر واقعیت هایی که ما را ناراحت می کند متعلق به گذشته اند. آنچه که در گذشته اتفاق افتاده ، یک واقعیت است و قابل تغییر نیست. درک این مطلب مهم است چرا که افراد زیادی در لحظه حال نگران و ناراحت هستند چون چیزی که در گذشته انتظارش را داشتند اتفاق نیفتاده بود. اما به خاطر اتفاق افتادن یا نیافتادن آن در گذشته اکنون واقعیتی غیر قابل تغییر هستند. ناراحت شدن برای واقعیت ها فایده ای ندارد.

اکهارت تول در کتابش به نام « قدرت حال » درباره اهمیت بودن در لحظه حال صحبت می کند. او توضیح می دهد که وقتی گذشته را ترسیم می کنیم احساس ناراحتی به ما دست می دهد و وقتی زمانی طولانی درباره آینده نگران هستیم، نگران بی موردی داریم.

مشکل به آینده مربوط می شود. مشکل موضوعی است که می توانید درباره ی آن کاری انجام دهید. در این وادی می توانید استعدادهای و توانایی هایتان را برای کسب نتیجه ی متفاوت متمرکز کنید. مشکل با آینده در دستان شماست و نتایج حاصله به فعالیت های

**شما در زمان حال بستگی دارد.**