

خلاصه کتاب

راهبی که فراری اش را فروخت

نویسنده: رابین شارما

خلاصه شده توسط: رضا اسکندری آذر

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



هر موقع یک فکر منفی و مخرب وارد زندگی‌تان شد، یک فکر که دقیقاً مخالف و قرینه آن فکر است را وارد زندگی خود کنید. البته ممکن است این کار در ابتدا بسیار دشوار و مشکل باشد ولی مطمئن باشید که پس از تمرین و تکرار می‌توانید از پس این کار برآیید و باغ ذهن خود را پر از گل‌های زیبا و خوشبو کنید. کار کردن روی ذهن مشکل هست ولی وقتی نتیجه تلاش‌های خود را ببینید سرشار از شادی و سرور خواهید شد.

2. نگرش خود را در مورد تجربیات منفی زندگی تغییر دهید

کتاب نگرش یعنی همه چیز یکی از آثار ارزشمندی است که درس‌های زیادی به ما یاد می‌دهد و با خواندن آن متوجه می‌شویم که تجربیات منفی و بد هم برای ما آموزنده و ارزشمند هستند. این درس یکی از نکات مهمی است که یوگی رامان به وکیل داستان ما یاد می‌دهد. او بر این باور است که تجربیات بد، درس‌های مهمی هستند و اگر بتوانیم آن‌ها را جدی بگیریم و برای آن‌ها ارزش قائل شویم، می‌توانیم این تجربیات منفی را به پله‌های نردبان موفقیت تبدیل کنیم. در کتاب راهبی که فراری اش را فروخت می‌خوانیم:

هیچ خطایی در زندگی وجود ندارد، هیچ تجربه‌ی منفی در زندگی وجود ندارد؛ بلکه همه‌ی شکست‌ها، کلاس درسی هستند برای رشد، یادگیری و پیشرفت.

زندگی انسان پر از تجربیات منفی و مثبتی است که برای انسان دردناک و ناخوشایند است. بزرگان موفقیت و روانشناسی جهان بر این باور هستند که ما باید از گذشته بیاموزیم و از آن درس بگیریم؛ نه اینکه به آن بیاویزیم. در واقع ما باید تنها درس‌هایی که از گذشته آموخته‌ایم را همراه خود نگه داریم و آن خاطرات تلخ و ناگوار را به دست فراموشی بسپاریم. در واقع وظیفه ما این است که زهر و سم خاطرات بد گذشته را خنثی کنیم و به زندگی خود ادامه دهیم.

3. از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی