

خلاصه کتاب

رازهایی درباره زندگی

نویسنده: باربارا دی آنجلیس

خلاصه شده توسط: مهدی آقاجانی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



فصل اول

راز ۱: « تمامی آنچه به منظور خوشحالی و خوشبختی واقعی بدان نیاز داریم در درون خودمان است.»

تمامی ما آدم‌ها در روی این کره خاکی به دنبال راز خوشبختی و واقعی هستیم. دوست داریم زندگی رضایت بخشی داشته باشیم و در صلح و آرامش زندگی کنیم. هر کدام از ما فهرستی از انتظارات خودمان از زندگی و عشق را داریم و احساس خوشبختی و خوشحالی ما بسته به این است که کدام یک از این توقعات و انتظارات ما برآورده شده و کدام یک برآورده نشده است.

هنگامی که روزتان را با انتظارات و توقعات خاصی شروع می‌کنید و بنا را بر اتفاقاتی می‌گذاریم که قرار است پیرامون شما بیافتد تا شما از درون احساس خوشحالی و خوشبختی کنید، خودتان را از همین الان آبستن شکست و احساس بدبختی و بیچارگی می‌کنید. بدین ترتیب شما خود را قربانی شرایط و مقتضیات محیطی می‌کنید و هیچ تسلطی بر آن ندارید و برای احساس رضایت و خوشحالی

درونی تمام و کمال متکی و وابسته به دیگران و عوامل محیطی و خارجی هستید.

طبیعتا هرچه در زندگی وجود دارد در حال تغییر است. هیچ چیز به مدتی طولانی ثابت نمی ماند به همین دلیل امید بستن به وقایع و رویدادهای زندگی و امید به اینکه با انتظارات و توقعات شما هماهنگ شود مثل این است که داخل یک اقیانوس طوفانی بپرید و امیدوار باشید که آب اصلا حتی شما را تکان هم ندهد. زندگی آن چیزی است که از درون شما اتفاق می افتد. اگر خوشحال هستید به سبب اتفاقاتی است که در درون خودتان می افتد و اگر غمگین هستید باز هم به سبب اتفاقاتی است که در درون خودتان می افتد. دنیا تماما آن چیزی است که در درون شما اتفاق می افتد. دنیا به خودی خود مکانی خنثی است و این تعبیر و تفسیر ماست که آن را به یک تلقی مثبت یا منفی تبدیل می کند. خوشحالی و خوشبختی تصمیمی است که شما می گیرید، این تصمیم شماست که موقعیت، حادثه یا هر رویدادی را به طرزی خاص و دیدی متفاوت ببینید و تلقی کنید. خوشحالی و خوشبختی چیزی نیست که از بیرون بر سر شما نازل شود بلکه از درون خودتان می آید. به طریق مشابه، احساس بدبختی نیز چیزی نیست که از بیرون به شما تحمیل شده باشد. این احساس نیز انتخاب درونی خودتان است.

هرگز هیچ کس نمی‌تواند از بیرون خوشحالی شما را از شما بگیرد، خود شما هستید که با متکی بودن به دیگران، به آنها چنین اجازه‌ایی را می‌دهید. تنها اشکال شما این است که درک نمی‌کنید که نه تنها مشکل و عیب و ایرادی ندارید، بلکه چیزی هم کم ندارید. هیچ چیز نمی‌تواند شما را کامل‌تر و بی‌عیب و نقص‌تر از اینی که هستید بکند. شما الان در نهایت کمال وجودی خود هستید. هویت درونی شما و خویشتن حقیقی شما نیاز به اصلاح و بهبود ندارد و بلکه فقط لازم است درک کشف شود. راز شماره یک به شما می‌گوید هنگامی که بیاموزید چگونه از سرچشمه آرامش و خوشبختی خود بنوشید، به چنان اعتماد به نفسی می‌رسید که هیچ یک از موفقیت‌ها و دستاوردهای زندگیتان و هیچ یک از شرایط و مقتضیات پیرامونتان نیز نمی‌تواند آن را به شما بدهد. هیچ چیز نمی‌تواند بدون اجازه و رضایت شما، شما را شاد و یا ناشاد کند.

فصل دوم

راز ۲: « هدف زندگانی آن است که تمامی توانایی های بالقوه ی خود در مقام انسان را شکوفا و بهترین خود و نیز بیشترین رشد و شکوفایی را از خود ظاهر سازید.»