

# خلاصه کتاب: آخرین راز شادزیستن

نوشته: اندرو متیوس

آخرین راز شادزیستن (پیرو قلب خود باشد)، نوشته اندرو متیوس، ترجمه وحید افضلی راد، نشر نیریز، تبریز،

چاپ سی و پنجم ۱۳۹۲، تعداد صفحات ۲۹۲



## فصل اول:

- ما برای یادگیری به دنیا آمده‌ایم و جهان، معلم ماست.
- وقتی در درسی مردود می‌شویم باید دوباره ثبت‌نام کنیم ... و دوباره!
- شرط ورود به کلاس بعدی، یادگیری درس فعلی است. (و درس‌های دنیا بی‌پایانند!)
  - بزرگترین درس‌ها را در زمان سختی‌ها می‌آموزیم.
  - شکست‌ها در عین دردناکی‌شان، آموزنده‌اند.
  - انسان‌های کارآمد دنبال مشکلات نمی‌گردند اما اگر با آنها مواجهه شوند از خود می‌پرسند: "برای تغییر عمل و تفکرم به چه چیزی نیاز دارم؟"
  - افراد در برخورد با مشکلات به سه طریق واکنش می‌دهند:
    ۱. زندگی من مجموعه‌ای است از درس‌هایی که به آنها نیاز دارم. درس‌هایی که با نظم و ترتیب تمام در زندگی روی می‌دهند. این سالم‌ترین برخورد است و حداکثر آرامش ذهن را تضمین می‌کند.
    ۲. زندگی یک مسابقه بخت‌آزمایی است، اما من از هر اتفاقی که روی دهد نهایت استفاده را می‌برم. این دومین انتخاب خوب است و کیفیت متوسطی به زندگی می‌بخشد.
    ۳. چرا همیشه همه بلاها بر سر من نازل می‌شود؟ این طرز برخورد، نهایت ناکامی و بدبختی را تضمین می‌کند.
  - در مقابل هر حادثه‌ای از خود بپرسید: چرا به این نیاز داشته‌ام؟ و سپس بر آن غلبه کنید تا مجبور به ثبت‌نام مجدد در آن کلاس نشوید.
  - مفهوم رشد، انجام کاری جدید و متفاوت است.
  - وقتی شما تغییر می‌کنید موقعیت شما هم تغییر می‌کند و این قانون است، قانونی که نیاز به توجیه و تجزیه و تحلیل ندارد.
  - تحول شما باعث تحول شرایط می‌گردد، اما این تغییر و تحول باید خالصانه و بی‌ریا باشد.

- قبل از آنکه آدرست را عوض کنی، تفکرت را عوض کن.

- « فقط با رفتن به اعماق است که می توان گنجینه های حیات را باز یافت آنجا که پایتان می لغزد گنجتان نهفته است. همان غاری که از وارد شدن به آن واهمه دارید می تواند سرچشمه آن گنجی باشد که به دنبالش می گشته اید» ژوزف کمبل

- آدم های زندگی ما معلم های ما هستند.

- مرتباً از خود پرسید: "از این مسأله چه درسی دارم می آموزم"

- وقتی مردم چیزی از شما نمی پرسند معمولاً معنی اش این است که اطلاعات نمی خواهند.

- برای آنکه زندگی آرامی داشته باشید باید به علائم هشداردهنده آن توجه کنید.

## فصل دوم :

• در جهان هستی تبعیض وجود ندارد.

• موفقیت و سعادت شما به مجموعه ای از اصول و قوانین طبیعی و چگونگی بهره گیری از آنها بستگی دارد.

- شکیبایی + تلاش: ثمر

- قانون کاشت و برداشت می گوید: " امروز بکار، فردا تأمل کن، آنگاه بردار."

- در زندگی آن چیزی را به دست می آوریم که طلب کرده ایم.

- هر چه شما بهتر می شوید بازی بزرگتر می شود.

- با آن چیزی که در اختیار داری چه می کنی؟؟

- جهان به تلاش پاسخ می دهد، نه به بهانه!!

- هر پله، آغازی است برای رسیدن به پله دیگر.

- اولین قانون توسعه، نظم و ترتیب است و هر چیزی برای رشدیافتن نیاز به نظم دارد.
- از کوزه همان برون تراود که در اوست. محیط پیرامون شما نشان‌دهنده نوع تفکر شماست.
- کار خود را ادامه دهید و مطمئن باشید که دگرگونی از راه خواهد رسید.
- تغییر کن یا بمیر !!!
- تنها مفهوم ثابت دنیا "تغییر است". صحبت از عادلانه‌بودن یا نبودن نیست.
- انعطاف‌پذیر باشیم.

## فصل سوم:

- زندگی شما بازتاب کامل اعتقادات شماست.
- هنگامی که عمیق‌ترین باورهای خود را درباره زندگی تغییر می‌دهید، زندگی شما هم به همان ترتیب دستخوش تغییر می‌گردد.
- هر چه کمتر نیازمند تحسین دیگران باشید، بیشتر تحسین می‌شوید.
- وقتی از واژه‌های "هرگز" یا "همیشه" استفاده می‌کنیم خود را در قفسی زندانی می‌کنیم.
- هر اعتقادی که ما را فقیر و بیچاره نگه می‌دارد باید دور انداخته شود.
- برای شروع کار نسبت به باورهایی که در آنها از لفظ "باید" استفاده می‌شود، هشیار باشید.
- اعتقاد به "بایدها" هیچ کمکی به ما نمی‌کند زیرا دنیای واقعیت‌ها، "باید" را نمی‌شناسد.
- باید و نبایندی وجود ندارد؛ همه چیز همین هست که هست.
- وقتی از واقعیت انتقاد می‌کنیم همیشه بازنده می‌شویم.
- برای تغییر دیدگاهها تنها چیزی که لازم است شهامت اندیشیدن به راههای تازه است.

- افکار و اندیشه‌هایی که باعث آزار و رنج می‌شوند هر چه که باشند چیزی جز اندیشه نیستند و شما می‌توانید اندیشه‌های خود را تغییر دهید.

- شرط سعادت آن است که فرمانروای ذهن خود باشیم و به حرف‌های همسایه‌ها و روزنامه‌ها بهایی ندهیم.

- ثروت و سعادت شما را، اعتقادات و باورهایتان رقم می‌زند.

- زندگی تحت کنترل اندیشه‌های ماست، نه عوامل بیرونی.

- ذهن شما، از هر چیزی که با آن راحت نیست، دوری می‌کند.

- «عجب داستان غریبی است، زندگی. اگر از هر چیز فقط بهترینش را بپذیرید غالباً همان را به دست می‌آورید.» سامرست موام

- وقتی می‌توانیم خوشبختی را به زندگی خود بیاوریم که احساس خوشبخت بودن داشته باشیم.

- مهم نیست چه اتفاقی رخ می‌دهد، مهم این است که آن را چگونه می‌بینیم.

- مبارزه هر روز ما با زندگی باید به صورت تغییر شکل وقایع ناخوشایند به رویدادهای دلپذیر باشد.

- تا زمانی که فقط بدبختی‌ها را ببینید مصیبت‌های بیشتری را به طرف خود جذب می‌کنید.

- اتفاقات براساس انتظارات ما روی می‌دهند.

- وقتی زندگی شیرین است و ندایی به شما می‌گوید که این شیرینی نمی‌تواند دوام داشته باشد، به خود بگویید

: "شاید قراراست شیرین‌تر از این شود!"

## فصل چهارم:

• درست از همان لحظه‌ای که بیش از حد وابسته می‌شوید همه چیز را به نابودی می‌کشید.

• مبارزه زندگی به معنای قدردانی از همه چیز و وابستگی به هیچ چیز است.

- دنبال کردن حریصانه هر چیز به معنای فراری دادن آن چیز است.

- هرگاه با ناامیدی درگیر مسئله‌ای می‌شویم و یا وابستگی عاطفی و احساسی نسبت به ماجرای پیدا می‌کنیم سدی در برابر آن می‌سازیم.

- اگر کسی آرامش خود را حفظ کند همه چیز روبه‌راه می‌شود.

- هرگاه نگران و منتظر چیزی باشیم در پیرامون خود نیرویی خلق می‌کنیم که احتمال وقوع آن رویداد را از بین می‌برد.

- وابسته‌نبودن به معنای بی‌علاقه‌بودن نیست.

- انسان‌های مصمم و ناوابسته به‌خوبی می‌دانند که تلاش و کیفیت، نهایتاً با پاداش مواجه می‌شود.

- «تنها کسانی که بیش از ثروتمندان به پول فکر می‌کنند فقرا هستند» اسکار وایلد

- اصولاً برخورد احساسی با هر چیزی باعث می‌شود تسلط کمتری بر آن داشته باشیم.

- فقرا آرزو می‌کنند پولی به‌دست آورند و ثروتمندان ایمان دارند که به دستش می‌آورند.

- هرگز به دام این جمله نیفتید: "من برای خوشبخت‌بودن به ..... نیاز دارم."

- هر کاری از دستتان برمی‌آید انجام دهید، بعد با خود بگویید: "من برای خوشبخت‌بودن نیازی به ... ندارم." و فراموشش کنید و راهتان را ادامه دهید.

- اگر چیزی را می‌خواهی، آن را ببخش.

- عدم وابستگی یعنی اینکه بخشی از آن چیزهایی که برایمان ارزش دارد را ببخشیم.

- سعادت و خوشبختی، جریان ابدی "بخشیدن و به‌دست‌آوردن" است.

- راه‌ورسم بخشیدن، بخشش بدون چشمداشت است.

- «سرچشمه غم و اندوه، تمایل (خواستن) است.» بودا

- عشق یعنی امکان انتخاب به معشوق دادن.

- برای آنکه کسی یا چیزی را به‌دست آوری، رهایش کن.

- «تا چیزی را نپذیریم نمی‌توانیم تغییرش دهیم» کارل یونگ
- وقتی از چیزی تنفر داشته باشیم به گونه‌ای نامرئی به آن متصل می‌مانیم و این اتصال، باعث ماندگاری موضوع تنفر می‌شود.
- پذیرفتن واقعیت موجود به معنی "تسلیم شدن" نیست بلکه به معنی درک واقعیت است.
- با دعواکردن و عصبانی‌شدن، راه به جایی نمی‌برید.
- برای غلبه کردن بر چیزی که دوستش ندارید ابتدا باید به‌جای مقاومت کردن، آن را بپذیرید و آنگاه چیزی مثبت را جایگزینش کنید.

## فصل پنجم:

- به هرچه بیندیشید وسعتش می‌دهید ... پس به آنچه دلخواه شماست ، بیندیشید.
- تفکر مثبت، هیچ تضمینی به شما ارائه نمی‌دهد اما امکانی به‌وجود می‌آورد که از حداکثر توان خود بهره بگیرید.
- تمرکز بازندگان همیشه بر غیرممکن هاست اما آنکه مثبت می‌اندیشد به "شدن" فکر می‌کند و با تمرکز بر "شدن" هاست که هر چیزی را به واقعیت بدل می‌کند.
- مردم نمی‌دانند که خود آنها با تکرار اندیشه‌های مخربشان مسبب بدبختی‌های خود هستند.
- محصول اندیشه، کسب اندیشه است.
- اگر می‌خواهید نگرانی‌هایتان دود شوند و به هوا بروند حقیقتاً و از صمیم قلب بی‌خیالی پیشه کنید.
- وقتی نسبت به مسئله‌ای بی‌خیال می‌شوید و رهاش می‌کنید، آن مسئله هم شما را رها می‌کند.
- ما تنها زمانی از خود دفاع می‌کنیم که به مقام و موقعیت خود تردید داشته باشیم.
- برای صلح نجنگید، برای صلح، روی صلح تمرکز کنید.

- مادامی که به خود می‌پیچیم و اعتراض می‌کنیم و بالا و پایین می‌پریم مسئله را زنده نگه می‌داریم.
- اگر زندگی خود را به جبهه‌ای متحد علیه دنیا تبدیل کنید هرچه را که در مقابل خود قرار داده‌اید بزرگ و بزرگتر می‌کنید.
- ما تصمیم می‌گیریم دیگران را چگونه ببینیم. وقتی می‌خواهیم کسی را دوست داشته باشیم می‌توانیم بسیار صبور و شکیبا باشیم و وقتی تصمیم می‌گیریم که از آدم‌ها برنجیم بر اشتباهات آنها دقیق‌تر می‌شویم.
- نوع احساسی که به دیگران داریم نه به رفتار آنها بلکه به نگرش ما بستگی دارد.
- هر کس خالق واقعیت خود است.
- «یک انسان ناسپاس خوشبخت نشانم بده!» زیگ زیگلر
- وقتی به‌خاطر موهباتی که نصیبمان شده است لب به سپاس می‌گشاییم احساس غنی‌تر بودن می‌کنیم و همین احساس است که موهبات بیشتری را به زندگی‌مان سرازیر می‌کند.
- تا وقتی که صحبت از کیفیت زندگی است وجود حس سپاسگزاری و ایمان و بخشندگی، بسیار مهم‌تر از منطق و ریاضیات است.

## فصل ششم:

- پیرو قلب خود باشید .
- مأموریت شما در زندگی "بی‌مشکل زیستن" نیست "بانگیزه زیستن" است.
- تصمیم بگیرید به هر کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید عشق بورزید.
- « شغل تنها زمانی ارزش و اعتبار دارد که آزادانه پذیرفته شود. » آلبر کامو
- آیا بهتر نیست به جای جدا کردن کار از فراغت، آنها را مجموعه زندگی بدانیم؟
- برای در اوج ماندن، استعداد به‌تنهایی کافی نیست.



- نخوت و تکبر، نتیجه وفور و فراوانی نعمت است.

- همیشه و در هر کاری حداکثر تلاش خود را به کار بگیرید؛ نه به خاطر آنکه دیگران را تحت تأثیر قرار دهید بلکه به خاطر اینکه، این تنها راه لذت بردن از کار است.

- «کار، عشق قابل رویت است» خلیل جبران

- کار، یعنی انجام دادن آنچه دوست داریم.

- «بسیاری از انسان‌ها یک عمر به ماهی‌گیری می‌روند اما هرگز نمی‌فهمند دنبال ماهی نیستند» هنری دیوید

تورو

- اگر فقط به خاطر پول کار کنید هیچ‌وقت خوشبخت نمی‌شوید و احتمالاً پول چندانی هم به دست نمی‌آورید. این است روش دنیا برای واداشتن شما به انجام کاری که واقعاً دوستش دارید.

- «از میان شما تنها کسانی شاد خواهند زیست که خدمت خلق را می‌جویند و می‌یابند.» آلبرت شوایتزر

- وجد و نشاط از ترکیب تلاش و تجلیل، زاده می‌شود.

- مهم نیست چه کاری انجام می‌دهید مهم آن است که چگونه انجامش می‌دهید.

- بیشترین شانس شما برای خوشبختی و ثروت، انجام کاری است که دوستش دارید. عشق، انرژی است و هر کاری که با عشق همراه باشد سرشار از انرژی زاینده است.

- از هر جا می‌توانید، آغاز کنید. هر کاری که می‌توانید انجام دهید.

- صحبت از شانس و اقبال نیست صحبت از تلاش است.

- نیروی زندگی و حیات، از وجود هدف در زندگی ریشه می‌گیرد.

- درختان اسیر خاکند، شما انسانید. اسیر چیزی نباشید.

- ما خیلی چیزها را غیرممکن می‌دانیم اما درحقیقت آنها اسباب زحمت هستند نه ناممکن.

- صحبت از امکان‌پذیر بودن یا نبودن یک کار نیست، مسئله اصلی تمایل داشتن یا نداشتن آن کار است.

- وقتی می‌گوییم: "من این کار را انجام می‌دهم و همه دشواری‌های آن را به جان می‌خرم" آن وقت است که همه چیز این جهان به حمایت از شما برمی‌خیزد.

## فصل هفتم:

• انتظار نداشته باشید خداوند از آسمان پایین بیاید و به شما مجوز موفقیت بدهد. کسی که باید مجوز صادر کند خود شما هستید.

- «دانیان با عمل زندگی می‌کنند نه با اندیشه عمل» کارلوس کاستاندا

- «شما نمی‌توانید با قصد انجام یک کار به شهرت برسید» هنری فورد

- جالب اینجاست که ما زمانی به وجد می‌آییم که کار را شروع کرده باشیم.

- کافی است بی‌هیچ مقدمه‌ای کار را شروع کنید تا انرژی و نشاط را درون خود احساس کنید.

- انرژی و اشتیاق لازم برای هر کار، زمانی به دست می‌آید که آن را آغاز کرده باشید.

- شروع کنید، شما هرگز برای هیچ کاری به آمادگی مطلق نخواهید رسید. تا جایی که می‌توانید خود را آماده

کنید، بعد نفس عمیقی بکشید و دل به دریا بزنید.

- تو خود را آماده می‌کنی و سپس بدون هیچ تضمینی و بدون آنکه توقع پاداش داشته باشی کار را از همان

جا آغاز می‌کنی.

- از حرکت است که فرصت‌ها و موقعیت‌های تازه نمایان می‌شود، دل به دریا بزنید.

- فقط تعهداتی را بپذیرید که از عهده انجام آنها برمی‌آید. اگر لازم است کمتر قول بدهید و کمتر تعهد کنید

اما اگر چنین کردید به تعهدات خود پایبند بمانید.

- به تدریج قول شما، قانونتان خواهد شد و آن وقت است که واقعاً به خود ایمان خواهید آورد.

- «آسایش در قالب یک خدمتگزار پیش می‌آید و تبدیل به یک ارباب می‌شود.» خلیل جبران

- بخش اعظم استرس‌ها و نگرانی‌های ما ناشی از اعتیاد ما به آسایش و راحت‌طلبی است.

- راحتی بیش از اندازه کسالت به بار می‌آورد. انباشتن مغز با این بایدها و نبایدها به بی‌حرکی مغز می‌انجامد.

- هرچه کمتر برای نوع زیستن و احساسات خود قانون وضع کنید راحت تر می‌توانید در مقابل اتفاقات واکنش انجام دهید.

- پاداش‌ها همیشه نصیب کسانی می‌شوند که یا شهامت خود را به مخاطره انداخته‌اند، یا پول خود را و یا هر دو را.

- شهامت، عمل کردن، با وجود ترس است.

- « آیا فقط از آنهایی درس گرفته‌اید که تحسینتان کرده‌اند و دلسوزتان بوده‌اند و آیا درس نگرفته‌اید از آنانی که طردتان کرده‌اند و رودررویتان ایستاده‌اند؟ » والت ویتمن

- « اگر احساس می‌کنید به شما اجحاف شده احتمالاً همین‌طور است » چین نینگ چو

- پیرامون شما آدم‌هایی هستند که غرق شدن برای آنها مهم نیست به شرط آنکه شما را هم با خود به زیر بکشند.

- پیرو قلب خود باشید.

- اگر همان کاری را انجام دهی که همیشه انجام داده‌ای، همان چیزی را به دست خواهی آورد که همیشه به دست آورده‌ای.

- از خویشتن بپرسیم : "بدترین حالتی که ممکن است پیش بیاید چیست؟" طرح این سوال روشی برای اندازه‌گیری میزان تعهد و جدیت شماست.

- « تیراندازی که بی‌هدف شلیک می‌کند همه مهارت‌ها را داراست. وقتی کار را جدی می‌گیرد دستانش به رعشه می‌افتد. وقتی پای جایزه به میان می‌آید، می‌ترسد. حال، بیشتر به بردن فکر می‌کند تا به تیرانداختن و همین نیاز به بردن است که قدرتش را می‌خشکاند» چوانگ تسو

- هرچه کمتر به بردن بیندیشیم و کمتر نگران قضاوت دیگران باشیم بازی بهتری ارائه خواهیم داد.

- قدرت واقعی زمانی بروز می‌کند که شما آسوده‌خاطر باشید و نیازی به اثبات قدرتان احساس نکنید.

- عصبانیت هیچ‌وقت کارساز نیست.

- تنفر و انزجار، انرژی شما را تحلیل می‌برد و ذهنتان را از اهداف اولیه منحرف می‌کند.

- سرزنش دیگران کارساز نیست.

- ترس، قاتل انسان است.

- وقتی بر چیزهایی تمرکز می‌کنید که از آنها می‌ترسید همین تصویرهای ذهنی خودساخته، مستقیماً شما را به سوی آن حادثه می‌برند. بر خواسته‌های خود تمرکز کنید نه بر ترس‌های خود.

- ورزش علاوه بر لذت فراوانی که به ما می‌بخشد آموزگاری است که قدرتهای فردی را به ما می‌آموزد.

- « وقتی بچه بودم فکر می‌کردم آدم‌های بزرگی مثل اسقف‌ها، کاردینال‌ها یا ژنرال‌ها و سیاستمداران واقعاً می‌دانند در این دنیا چه خبر است؟ حالا من در جایگاه آنها ایستاده‌ام و می‌دانم آنها هم نمی‌دانستند» دیوید ماهانی

- وقتی شاگرد آماده باشد معلم از راه می‌رسد.

- وقتی تصمیم قاطع به تغییر زندگی یا رسیدن به یک هدف می‌گیرید ابزارهای لازم، خودبه‌خود از راه می‌رسند.

- تعهد یعنی تصمیم عمیق درونی به انجام کار، علی‌رغم همه موانع.

## فصل هشتم:

• اگر با زندگی بجنگید ، همیشه بازنده می‌شوید.

• اگر دنبال آرامش ذهن هستید به پیشامدهای زندگی برچسب "خوب" یا "بد" نزنید.

- علت اینکه به هر حادثه‌ای برچسب "فاجعه" و "مصیبت" می‌زنیم آن است که تنها یک‌درصد از کل واقعیت را می‌بینیم

- تکیه بر منطق همیشه کارساز نیست. چرا که زندگی تابع منطق نیست.

- منشأ همه آزردهی‌ها و مصیبت‌ها قوانینی خودساخته هستند که در ذهنمان جای گرفته‌اند.

- ما می‌توانیم این تصمیم هشیارانه را اتخاذ کنیم: "هیچکس نمی‌تواند روز مرا خراب کند"

- آنچه شما را آزرده است نفس حادثه نیست بلکه تفکرات شما درباره آن حادثه است.

-عشق، پذیرفتن بدون قضاوت و بدون داوری است.

- آرامش یعنی توازن.

- توازن یا آرامش خیال، منبع و منشأ قدرت است.

-با خودت عهد کن: هر اتفاقی بیفتد با آن کنار می‌آیم.

- برای نگهداشتن ذهن در زمان حال:

- برای هر کاری ، وقت نامحدود به خود بدهید: عجله بی عجله

- هشیاری حیوانات را الگوی خود قرار دهید.

- برای تمرکز ذهن صبح زود بهترین زمان است.( هرروز و بی وقفه)

- تکنیک‌های تمرکز را در حالت نشسته انجام دهید.

- اگر وقت کافی برای تمرین‌های تمرکز ذهن ندارید، حتماً آن وقت را پیدا کنید (هر روز ۲۰ دقیقه)

- هر وقت کارتان به بحث و مشاجره می‌کشد کنار بکشید، با خود خلوت کنید. آرامش خود را بازیابید و آنگاه

سعی کنید آنها را با تمام خصوصیات بپذیرید. به هرطریقی که می‌توانید در تجسم خود، عشق و محبت خود را  
نثارشان کنید.

- تمام روزهای خود را به قصد یافتن توازن و کسب آرامش آغاز کنید.

- احساسات و تندرستی ما، از انرژی‌های پنهانی و ظریف محیط پیرامون ما تأثیر می‌پذیرد.

- علم می‌شکافد ، عقل موشکافی می‌کند اما کار قلب، پیوند دادن است. پرسش‌هایی وجود دارند که عقل و

منطق پاسخی برای آنها ندارد.

- هنگامی که خود را جای دیگران می‌گذاریم تصویری بزرگتر می‌بینیم و احساس نزدیکی بیشتری می‌کنیم.

برای آنکه پیوسته متصل به دیگران باشیم باید از خود توجه و حساسیت نشان دهیم.

- در این کهکشان همه چیز به هم پیوسته است. هر چه بیشتر در پی شکستن این کل باشیم بیشتر از واقعیت‌های اساسی غافل می‌مانیم.

- سلامت انسان در گرو این است که همه چیز این جهان را در کلیت و ترکیب آن جستجو کند.

- «اگر در تمام زندگی‌تان تنها از کلام سپاس آمیز "متشکرم" استفاده کرده باشید همان کافی است» مایستر اکهارت

- هر بار که می‌گوییم "متشکرم" در حقیقت خاطر نشان می‌سازیم که "آنچه را دارم می‌پذیرم و آنچه را باید یاد بگیرم، می‌آموزم".

- منشأ آرامش ذهن، تمرکز کردن بر موهباتی است که از آنها بهره‌مند شده‌ایم، نه آنچه نصیبمان نشده است.

- زندگی را بپذیرید تا ببینید چگونه همه چیز در اختیار شماست.

- اگر واقعاً دنبال آرامش ذهن هستید باید حس سپاسگزاری داشته باشید.

- اگر می‌خواهید شکرگزار باشید، هر صبح شکرگزار از خواب برخیزید.

## فصل نهم:

• دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیرید.

• پذیرفتن کامل یعنی عشق بی‌قید و شرط.

- اگر صاف و صادق باشیم باید اعتراف کنیم که تقریباً تمام کارهایی که در زندگی انجام می‌دهیم تلاشی برای به دست آوردن عشق و محبت بیشتر است.

- «بخشندگی، انتشار بوی خوش بنفشه بر ته کفشی است که لگد مالش کرده است» مارک تواین

- اگر من تو را نبخشم تو رنج خواهی برد، اما در واقع این من هستم که رنج می‌برم، منم که عقده‌ای در دل دارم، منم که بی‌خوابم!

- برای داشتن روابط سالم، باید خود را دوست بداریم و به خویشتن عشق بورزیم.

- عشق ورزیدن به خویشتن یعنی بخشیدن خویشتن.
- انسان کامل را فقط در قصه‌ها می‌توان پیدا کرد. فراموشش کنید. واقع‌بین باشید و به جای کمال، پیشرفت را هدف خود قرار دهید.
- وقتی خود را عفو می‌کنیم دست از سرزنش دیگران هم برمی‌داریم.
- «عشق، درمان درد دو فرد است: عاشق و معشوق» کارل میننجر
- مفهوم «دوست داشتن همسایه» را می‌توان در سه چیز خلاصه کرد: \* درباره او قضاوت نکنیم. \* به او برچسب نزنیم. \* هیچ توقعی از او نداشته باشیم.
- مفهوم حقیقت این نیست که تو چگونه ساخته شده‌ای، بلکه آن چیزی است که برای تو اتفاق می‌افتد.
- برای پیشبرد یک رابطه دو راه وجود دارد: یا باید عضو یک تیم باشید یا در مقابل هم بایستید.
- اگر تصمیم به زندگی مشترک گرفته‌اید حامی هم باشید و اگر نمی‌توانید، از همسران حمایت کنید.
- در هر رابطه از خود پرسید: " چرا به این رابطه ادامه می‌دهم؟! "
- روانشناسان معتقدند انسان دارای دو وضعیت ذهنی اصلی است: عشق و ترس. به عقیده آنها ترس، ریشه هیجانات و احساسات منفی است.
- وقتی خشمگین هستیم در واقع ترسیده‌ایم.
- نگرانی واژه‌ای است مترادف ترس. اگر ترسی در کار نباشد چرا باید نگران باشیم؟
- حسادت همان ترس است. حسادت یعنی اینکه به برتر بودن دیگران فکر کنیم که نکند آنها هم همین فکر را بکنند.
- برای از میان برداشتن ترس‌ها، ابتدا باید به وجود آنها اعتراف کنیم.
- هنگامی که به ترس‌های خود اعتراف می‌کنیم دیگر لزومی نمی‌بینیم دیگران را خطاکار جلوه دهیم. در واقع می‌گوییم: " می‌خواهم بدانی که من ترسیده‌ام، نمی‌خواهم بگویم تو مقصری. "

## فصل دهم:

- مأموریت تو در زندگی، تغییر دادن جهان نیست. تو مأمور خویشتی.

- تمامی راه‌حل‌ها، در درون توست.

- جهان یک آیینه است، آنچه در دنیای درونی خود احساس می‌کنید در جهان بیرون به چشم می‌بینید و دقیقاً به همین علت است که هیچکس نمی‌تواند با دستکاری جهان بیرونی، به زندگی خود سامان ببخشد.

- انسان در شرایط و موقعیت‌های مختلف قرار می‌گیرد تا از هر یک از آنها درسی بگیرد و تجربه‌ای بیندوزد.

- وقتی تفکر خود را عوض می‌کنید زندگی‌تان تغییر می‌کند. سامان دادن به زندگی، وظیفه درونی هر انسان است و هیچکس نباید برای این سامان‌دهی به انتظار دیگران بنشیند.

- نشاط و شوق ما بخاطر نگاه شاداب و پرطراوت ماست.

- لازمه خوشبختی، جذب کردن چیزهای تازه نیست بلکه حذف کردن افکار کهنه است.

- « با هر کسی که مواجه می‌شوید همواره به خود گوشزد کنید که این برخوردی مقدس است زیرا به همان گونه‌ای که او را می‌بینید خود را خواهید دید. به همان گونه‌ای که با او رفتار می‌کنید، با خود رفتار خواهید کرد. این را هرگز فراموش نکنید چرا که در او یا خود را خواهید یافت یا خود را گم خواهید کرد.» گذری بر معجزات

- معنای زندگی "در حال زیستن" است.