

فهرست

- مقدمه ۱۵
ده راز مهم درباره‌ی زندگی ۲۳

فصل اول ۳۳

راز (۱):

تمامی آنچه به منظور خوشحالی و خوشبختی واقعی بدان نیاز دارید در درون خودتان است

- زندگی از درون به بیرون ۴۵
چه کسی شور و شغف و خوشحالی واقعی را از شما می‌گیرد؟ ۴۹
شما نمی‌توانید جلوی سیل را بگیرید اما می‌توانید جان پناه بسازید ۵۴
بزرگ‌ترین آرزوی عالم ۶۱

فصل دوم ۶۷

راز (۲):

هدف زندگانی آن است که تمامی توانایی‌های بالقوه‌ی خود در مقام انسان را شکوفا و بهترین خویشتن خویش و نیز بیشترین رشد و شکوفایی را از خود ظاهر سازید

- رویای بر باد رفته ۶۹
سره‌م کردن قطعات قلعه ۷۱
هدف و معنای زندگانی شما چیست؟ ۷۴
چگونه یک‌یک روزهای زندگی خود را روزهایی زیبا ۸۲
چگونه می‌توانید از درون روز موفقی داشته باشید؟ ۸۵
خود را از دیدگان خداوند بنگرید ۸۸
چنانچه رشد و تغییر تا این اندازه خوب و مفید است ۹۳

تو که شایسته‌ترین فردی هستی...
 ۲۳۱) زندگی مبارکترین نعمت است...
 ۲۴۱) من خود را با خدا مقید می‌دانم...
 ۲۵۱) به خداوند متعال...
 ۲۶۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۲۷۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۲۸۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۲۹۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۰۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۱۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۲۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۳۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۴۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۵۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۶۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۷۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۸۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۹۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۰۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۱۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۲۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۳۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۴۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۵۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۶۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۷۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۸۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۹۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۵۰۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...

تقدیم به مینا:

دوستم

همکارم

شریکم

فیلسوفم

آرام‌بخشم

شادی‌ام

همسرم

شما همگی...
 ۲۳۱) زندگی مبارکترین نعمت است...
 ۲۴۱) من خود را با خدا مقید می‌دانم...
 ۲۵۱) به خداوند متعال...
 ۲۶۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۲۷۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۲۸۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۲۹۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۰۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۱۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۲۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۳۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۴۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۵۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۶۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۷۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۸۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۳۹۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۰۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۱۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۲۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۳۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۴۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۵۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۶۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۷۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۸۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۴۹۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...
 ۵۰۱) من شکر خداوند را می‌نویسم...

مقدمه

خجسته‌ترین و مبارک‌ترین لحظه‌ی زندگی تان لحظه‌ای است که
 متعهد می‌شوید حقیقت را بشناسید؛ حقیقتی چنان محکم و
 استوار که خلل ناپذیر باشد.

گرومایی چیدویلاساناندا

تصور کنید زندگی تان چنان بود که هر صبح که از خواب بیدار می‌شدید
 بسیار خوشحال و هیجان زده بودید و می‌توانستید مطمئن باشید که
 شب، موقعی که به رختخواب می‌روید می‌توانید با قاطعیت تمام بگویید
 «امروز روزی فوق‌العاده بود»...

تصور کنید با دانستن اینکه تمام سختی‌هایی که در روابط یا کار یا خانواده تان
 با آن‌ها روبرو هستید مسائلی حل‌شدنی هستند، چقدر احساس تمرکز و آرامش و
 رهایی می‌کردید...

تصور کنید چنان اعتماد به نفس، خودآگاهی و بصیرتی در درون شما بود که
 می‌توانستید همیشه آن را به عنوان منبع قدرت و انگیزه در اختیار داشته باشید...
 تصور کنید چه می‌شد اگر می‌دانستید که چگونه می‌توانید هر لحظه‌ی

حتی به غریبه‌ها فرصت، امکان و شرایط مساعد این را بدهید که به درون خود نگاه کنند. هنگامی که به درون خود نگاه می‌کنید و دوباره به بیرون برمی‌گردید، دیگر هرگز آن آدم سابق نیستید. همواره بزرگ‌ترین عجایب، اعجازها و شگفتی‌ها در درون خود ما اتفاق می‌افتند که منتظرند خود را بر ما آشکار سازند. هنگامی که رازهای درون خود را کشف می‌کنید و از آن‌ها سردر می‌آورید لحظات عادی و پیش پا افتاده‌ی هر روزه‌ی شما با بیداری‌ها و روشنگری‌های عمیق و کم نظیری همراه می‌شود و به شما امکان می‌دهد که به تمامی آرزوهایتان در زندگی برسید. حال از شما دعوت می‌کنم تا با من در مهم‌ترین سفر زندگی‌تان، سفری که شما را به درون خودتان می‌برد و مقصد آن منبع خوشحالی و خوشبختی و رضایت درونی شماست همراه شوید. سفری که بزرگ‌ترین هدیه و موهبت زندگی شما بوده و آزادی واقعی و ماندگار را برای شما به ارمغان خواهد آورد. این آزادی همین الان در دستان شماست. تنها باید به خود اجازه دهید آن را درک و احساس کنید.

عزیزانم، آیا آمادگی ورود به زندگی‌ای را که همواره رویای تحقق آن را در سر می‌پروراندید دارید؟ زندگی‌ای که می‌دانستید امکان‌پذیر است؟ پس بیایید شروع کنیم.

با عشق و احترام فراوان

باربارا دی انجلس

فصل اول

راز (۱):

تمامی آنچه به منظور خوشحالی و خوشبختی واقعی بدان نیاز دارید در درون خودتان است

هیچ‌کس غیر از خودتان قادر نیست آرامش درونی را برایتان به ارمغان بیاورد.

رالف والدو امرسون

بگذارید داستانی را برایتان بگویم که اصل آن به هند باستان برمی‌گردد و موضوع آن جستجو به دنبال خوشبختی و خوشحالی واقعی است. (این داستان در فرهنگ‌های مختلف از جمله در کتاب‌های فرهنگ ما ایرانیان نیز بیان شده است):

در ابتدای خلقت، خداوند جهان و انسان‌ها را آفرید. همگان به یگانگی و وحدت وجود خود با پروردگار خود و عشقی که در درون خودشان بود واقف بودند و آن را می‌شناختند. یگانه اسرار زندگی