

فصل اول: د کورنۍ مفهوم او د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۱
فصل دویم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۲
فصل درېیم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۳
فصل لسم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۵
فصل شپږم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۶
فصل هېڅم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۷
فصل نهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۸
فصل دهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۹
فصل یوهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۱۰
فصل دوهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۱۱
فصل درېیم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۱۲
فصل لسم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۱۳
فصل شپږم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۱۴
فصل هېڅم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۱۵
فصل نهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۱۶
فصل دهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۱۷
فصل یوهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۱۸
فصل دوهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۱۹
فصل درېیم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۲۰
فصل لسم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۲۱
فصل شپږم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۲۲
فصل هېڅم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۲۳
فصل نهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۲۴
فصل دهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۲۵
فصل یوهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۲۶
فصل دوهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۲۷
فصل درېیم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۲۸
فصل لسم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۲۹
فصل شپږم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۳۰
فصل هېڅم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۳۱
فصل نهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۳۲
فصل دهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۳۳
فصل یوهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۳۴
فصل دوهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۳۵
فصل درېیم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۳۶
فصل لسم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۳۷
فصل شپږم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۳۸
فصل هېڅم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۳۹
فصل نهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۴۰
فصل دهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۴۱
فصل یوهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۴۲
فصل دوهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۴۳
فصل درېیم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۴۴
فصل لسم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۴۵
فصل شپږم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۴۶
فصل هېڅم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۴۷
فصل نهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۴۸
فصل دهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۴۹
فصل یوهم: د کورنۍ د پیاوړتیا لاملونه	۵۰

زندگی بیدار

وین دایر

محمد رضا آل یاسین

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۹	فصل اول: نگاهی متفاوت به زندگی
۱۳	زندگی شما، اثر هنری شماست
۱۶	چشم‌انداز بزرگ
۱۹	لZoom دسترسی به چشم‌انداز بزرگ
۲۲	نقش تمرکز برای دسترسی به چشم‌انداز بزرگ
۲۳	شما در کجای این راه هستید
۲۶	همه استاد شما هستند
۲۹	ضرورت تغییر نگرش
	فصل دوم: آنچه را که مدام به آن فکر کنید بزرگ می‌شود و بر
۳۱	زندگیتان حکمفرمایی می‌کند
۳۴	هر کسی در لوای قانون هشیاری خویش است
۳۹	شاه کلید دگرگونیهای مثبت
۴۱	شما که هستید
۴۴	مشکل چگونه پدید می‌آید
۴۷	همه پاسخ‌ها و چاره‌ها از این هشیاری سرچشمه می‌گیرد
۵۳	فصل سوم: حل مشکلات از طریق اتصال به ضمیر برتر
۵۷	جستجو برای یافتن حلقه مفقوده
۶۰	فلسفه سه‌گانه زندگی
۶۱	اهمیت سکوت و آرامش
۶۴	غلبه بر مشکلات ارتباطی
۶۹	کنترل افکار قضاوت جویانه
۷۲	توکل به نیروی لایتناهی
۷۶	تو آن خواهی شد که به آن می‌اندیشی و عمل می‌کنی
۸۱	فصل چهارم: هماهنگی با نظام هستی
۸۶	اهمیت رهایی از دل‌بستگی‌ها
۸۹	از مناظر میان راه لذت ببرید

در شبکه جهانی نیکدلی و خیرخواهی مشترک شوید	۹۱
اتصال به ضمیر برتر از طریق روشن بینی و اشراق	۹۳
روشن بینی : شیوه‌ای تازه برای اندیشیدن	۹۷
توافق بر سر اختلاف نظرها	۱۰۲
فصل پنجم: رهایی از محدودیت‌های زندگی	۱۰۹
رؤیایی که به اندازه یک عمر طول می‌کشد	۱۱۴
نامه‌ای به مردمانی که در سال ۲۰۸۸ در جهان زندگی خواهند کرد	۱۱۹
خاصیت مغناطیسی ذهن	۱۲۴
مشاهده رفتار، افکار و احساسات خویش از چشم‌انداز شاهد	۱۲۸
فصل ششم: در جستجوی خوشبختی	۱۳۵
حرفه‌ای را برگزینید که از دل و جان عاشق آن هستید	۱۳۸
به پیشواز آرزوهایتان بروید	۱۴۳
رهایی از کار خسته کننده	۱۴۸
شرط‌ضروری برای دستیابی به خیر و سعادت	۱۵۰
مهم‌ترین کار برای گسترش شادمانی و وفور نعمت	۱۵۲
برداشتهای شما مسبب رنجش و ناراحتی شماست	۱۵۴
با خانه تکانی ذهنی برای افکار تازه جا باز کنید	۱۵۵
تجمل‌گرایی به بدبختی و انحطاط می‌انجامد	۱۵۹
امکان دستیابی به خیر و سعادت در دنیای کنونی	۱۶۲
فصل هفتم: جادوی مراقبه	۱۶۵
از کجا آغاز کنیم	۱۶۶
مقابله با موانع ذهنی و فیزیکی	۱۶۸
چگونه هیجانات منفی را به هشیاری خویش راه ندهیم	۱۷۱
مراقبه چه نکاتی را به شما می‌آموزد	۱۷۴
اکنون اینجا باشید	۱۷۷
گشت و سیاحت در بالی	۱۸۰

مقدمه

هرگاه آرام بر کرانه رود بنشینید و صدای سیلان آب و عبور جریان را بشنوید متوجه می‌شوید که در آن همواره احساس جنبش و پویایی شگفت آسا و گسترده‌تر و ژرف‌تر هست. در صورتی که در برکه حقیق هیچ گاه نشانی از پویایی نیست و آب آن راکد و ایستاست. و اگر نیک بنگرید، درمی‌یابید که این همان چیز است که بیشتر ما خواهان آن هستیم: برکه‌ای حقیق و زیستن به دور از پویایی زندگی.

این کتاب به چگونگی آفرینش نگرش وسیع همه جانبه، مثبت و سودمند می‌پردازد. اگر این سخنان را ادراک کنید و این گفته‌ها را بفهمید و آن را حقایق شگرف حیات به حساب آورید، کل زندگی‌تان دگرگون می‌شود زیرا در این ادراک زیبایی و عشقی بزرگ نهفته است. اجازه دهید روشن‌تر سخن بگویم. ذهن تعلیم دیده و استدلالی شما که به ایمنی و ثبات گرایش دارد در برکه مستقر است. در نتیجه از خطر کردن، جستجو و اکتشاف می‌هراسد. در

صورتی که خدا، حقیقت و کمال انسانی، فراسوی برکه قرار دارد. به مجرد این که به رود پرجوش و خروش حیات بپیوندد، درمی یابد که زندگی نیز به گونه شگفت‌آسا به تیمار و پرستاری شما می‌پردازد.

جریان زندگی هر جا که راه پیدا کند شما را با خود خواهد برد زیرا که جزیی از آن هستید. از این چشم انداز رفتار و گفتار ناپسند مردم را مواردی پوچ و توخالی قلمداد می‌کنید و این زیبایی حیات است. برای خروج از برکه و پیوستن به رود جستجوگر و کاوشگر زندگی ضرورت دارد از ذهن قالبی خود فاصله گرفته و بیش از این انسانیت، هویت و حرفه خویش را با معیارهای سطحی و تصنعی نسنجید و موفقیت در کسب و کار، مال و دارایی، رتبه و مقام را با رضایت و سعادت و شادمانی مترادف ندانید.

گرچه کسب موفقیت، عملکرد بالا و پیشرفت حائز اهمیت فراوان است و در تعیین موقعیت اجتماعی ما نقش دارد. اما برای ارزیابی مقام و جایگاه انسانی مان معیاری پایین و فضایی کم عمق است. اغلب ما برای فروش بیشتر، احراز پست‌های بالاتر و بالا رفتن از پلکان‌های موفقیت خود را به آب و آتش می‌زنیم. خوی سبقت و رقابت تا عمق و ژرفای وجودمان ریشه دوانده و جلوی دیدگاه تعقل و اندیشه ما را گرفته و سراسر زندگی را به صحنه مسابقه تبدیل کرده است. برای این که نزد همسالان و همپایگان خویش به اصطلاح کم نیاوریم و رضایتی را که تشنه آن هستیم بستانیم از

تمام نیروی مولدمان کار می‌کشیم. دستیابی به معیارهای مادی که به آن اشاره شد نقطه اوج و مقصود نهایی زندگیمان به شمار می‌آید. دغدغه ذهنی ما این است که در طیف وسیع همکاران، همسالان و همپایگانمان در کدام نقطه‌ایم و چقدر با آنان فاصله داریم.

اما پس از آن که با تلاش و تکاپو به پیشرفتهای قابل توجهی دست یافته و به اوج موفقیت می‌رسیم. حس می‌کنیم چیزی مهم و اساسی کم داریم؛ احساس پوچی و بیهودگی بر وجودمان حاکم می‌شود. دیگر چون گذشته گردآوری پول، موفقیت و شهرت و مقام ما را به تلاش و تکاپو بر نمی‌انگیزد. تمایل نداریم چنگ بیندازیم و چیزهای بیشتری از دنیا بگیریم؛ بالا رفتن بهای بورس و اوراق بهادار دغدغه ذهنی مان نیست. در ژرف‌ترین سطوح ذهنمان این پرسش مطرح می‌شود: «پس خوشبختی، شادمانی و آسودگی خیال که عمری آن را تعقیب می‌کردم کجاست و چگونه به دست می‌آید؟ چه کنم تا ضمن کامجویی از مزایا و مواهب مادی، مسئولیت آفرینش زندگی خویش را به عهده گرفته و هر لحظه آن را به شاهکاری بی‌مانند تبدیل کنم؟» آنگاه به فکر می‌افتیم که بدون اتکاء به فهرست دارایی‌ها، تقدیرنامه‌ها و سایر تعلقات مادی، در عمق و ژرفای بیشتر حرکت کرده و با مفاهیم پرمعناتر و ارزشمندتر هویت‌مان را تعریف کنیم. در این کتاب ضمن پاسخ به پرسشهای فوق یاریتان می‌کنم گرایش‌هایی را که نسبت به زندگی دارید