

به نام هستی بخش

شخصیت منحصر به فرد خود را دریابید

تولد دوباره خود را رقم بزنید

پاناچ دسای

دکتر علی علی پناهی



فهرست مطالب

۷	مقدمه
۲۰	روز اول: ترس و نگرانی
۲۹	روز دوم: غم
۳۶	روز سوم: خشم (عصبانیت)
۴۴	روز چهارم: احساس گناه
۵۱	روز پنجم: احساس تأسف (شرمندگی)
۵۸	روز ششم: تحقیر نفس یا انتقاد از خود
۶۵	روز هفتم: نقش‌ها و عادت‌ها
۷۳	روز هشتم: اعتیاد
۷۸	روز نهم: خودشناسی (معرفت نفس)
۸۵	روز دهم: افکار منفی نسبت به خود
۹۲	روز یازدهم: تقویت خودباوری
۱۰۰	روز دوازدهم: عواملی که شما را آشفته می‌کنند
۱۰۵	روز سیزدهم: با همه وجود تسلیم شوید
۱۱۰	روز چهاردهم: هنر تغییر
۱۱۷	روز پانزدهم: خدا را در کنار خود احساس کنید
۱۲۲	روز شانزدهم: چرخ و فلک زندگی
۱۳۰	روز هفدهم: مدیریت افکار
۱۳۷	روز هجدهم: هماهنگی و سازگاری با دیگران

روز نوزدهم: اهمیت زندگی در لحظه حال	۱۴۴
روز بیستم: صداقت	۱۵۱
روز بیست و یکم: سپاسگزاری و شکر	۱۵۷
روز بیست و دوم: گله و شکایت	۱۶۵
روز بیست و سوم: امید	۱۷۱
روز بیست و چهارم: تواضع و خودباوری	۱۷۸
روز بیست و پنجم: هویت واقعی شما	۱۸۴
روز بیست و ششم: هویت انسانی شما	۱۹۰
روز بیست و هفتم: پیام‌های خلقت	۱۹۵
روز بیست و هشتم: مقدار پیشرفت شما	۲۰۲
روز بیست و نهم: سهم شما در ایجاد تحول	۲۰۷
روز سی‌ام: موسیقی خاص خودتان را بنوازید	۲۱۲
روز سی و یکم: عشق	۲۱۷
فهرست منابع	۲۲۱

مقدمه

در جان تو جانیست بجو آن را در کوه تنت دُری بجو آن کان را
صوفی رونده گر تو آن می‌جویی بیرون تو مجو، ز خود بجو تو آن را^۱

نه خلقت شما تصادفی است، و نه این کتاب به‌طور تصادفی به‌دست شما رسیده است. شاید نگران سلامتی خودتان هستید. شاید هم اشتیاق مرموز و نامشخصی باعث هشیاری شما شده است. اشتیاقی که در درون شماست و به‌طور نامحسوسی به شما می‌گوید که زندگی باید بیش از این‌ها باشد. این اشتیاق که شما را آرام نمی‌گذارد، به شما می‌گوید که باید عظمت خودتان را دریابید.

شاید احساس می‌کنید این نوع زندگی که دارید راضی‌کننده نیست. مشکلات شما هر چه که باشد، کوچک یا بزرگ، ملموس یا غیرملموس، این اشتیاق درونی وجود شما را فراگرفته است. باید به اطلاع‌تان برسانم که همه ما انسان‌ها همین‌گونه هستیم. همه انسان‌ها هیجان‌ات و احساسات پیچیده و متعددی را تجربه می‌کنند. در هر حال، شما نیز در این جهان زندگی می‌کنید. اینکه چگونه به این دنیا آمده‌اید، اهمیتی ندارد. آنچه که مهم - و در واقع معجزه‌آسا - است، این حقیقت است که شما در زندگی خودتان نقش دارید.

اکنون، هویت الهی‌تان، شما را به خواندن این کتاب و این عبارات کشانده است.

۱. از رباعیات مولانا، در ضمیمه دیوان شمس