

به نام هستی بخش



# داستان زندگی من

تحلیل زندگی با نگاهی که اکنون دارم



دکتروین دایر  
دکتر علی علی پناهی



## فهرست مطالب

مقدمه مترجم.....	۹
بخش اول - نخستین تجربه های تلخ و شیرین زندگی.....	۱۱
فصل ۱: نخستین سال های زندگی.....	۱۳
فصل ۲: نخستین جرقه های آگاهی.....	۲۰
فصل ۳: نخستین نشانه های خودباوری در دوران کودکی.....	۲۶
فصل ۴: نخستین تمرین برای آموزش خودباوری به دیگران.....	۳۳
فصل ۵: نخستین تمرین برای مهربانی و دلسوزی نسبت به دیگران.....	۳۸
فصل ۶: نخستین تمرین برای استفاده از عالم تخیل.....	۴۲
فصل ۷: نخستین کتاب تأثیرگذار در زندگی من.....	۴۹
فصل ۸: نخستین جرقه های نویسندگی در دوره دبیرستان.....	۵۹
فصل ۹: نخستین تلاش برای یافتن پدرم.....	۶۳
فصل ۱۰: نخستین روزهای دوران سربازی.....	۷۲
فصل ۱۱: مشاهده تبعیض نژادی نسبت به هموطن خودم.....	۷۸
فصل ۱۲: نخستین رویداد شگفت زندگی ام.....	۸۳
فصل ۱۳: نخستین تمرّد هشیارانه.....	۸۸
فصل ۱۴: مخالفت با تبعیض نژادی در دوران سربازی.....	۹۳
فصل ۱۵: نخستین تجربه من در مورد قدرت ذهن.....	۱۰۰
فصل ۱۶: نخستین گام‌ها برای ورود به دانشگاه.....	۱۰۴



۲۹۷	فصل ۴۳: دیدار با مادر ترزا.....
۳۰۰	فصل ۴۴: ترک عادت کهنه و زیانبار.....
۳۰۵	فصل ۴۵: به سوی دنیایی دور از منیت.....
۳۱۲	فصل ۴۶: قول مادری ایثارگر به دخترش.....
۳۱۸	فصل ۴۷: نقش آرامش در موفقیت‌هایم.....
۳۲۰	فصل ۴۸: توجه به سخنان حکیمانانه گذشتگان.....
۳۲۴	فصل ۴۹: تأثیر انسان‌های بزرگ بر زندگی ما.....
۳۲۹	فصل ۵۰: اندوه بزرگ: جدایی از همسر.....
۳۳۶	فصل ۵۱: داستان یک بخشش.....
۳۴۲	فصل ۵۲: کاستن بار زندگی: رها کن، رها شو!.....
۳۴۸	فصل ۵۳: تهیه فیلم تحوّل و علت آن.....
۳۵۳	فصل ۵۴: مقابله من با بیماری لوسمی یا سرطان خون.....
۳۶۲	فصل ۵۵: توجه بیشتر به هویت الهی من.....
۳۶۵	فصل ۵۶: معنویت یعنی هویت الهی خودتان را شکوفا کنید.....
۳۷۲	فصل ۵۷: نقش انسان‌های معنوی در زندگی ما.....
۳۷۷	فصل ۵۸: تأثیر مولانا و شمس تبریزی بر زندگی من.....
۳۸۶	سخن پایانی: همین امروز، نگاهی دقیق‌تر به زندگی‌تان داشته باشید.....

۱۱۳	بخش دوم. دوران دانشگاه.....
۱۱۵	فصل ۱۷: نخستین سال دانشگاه.....
۱۲۵	فصل ۱۸: ترور رئیس جمهور آمریکا و تأثیر آن بر زندگی من.....
۱۳۰	فصل ۱۹: شور و شوق تعلیم و تعلم را در دانشگاه نمی‌بینم.....
۱۳۶	فصل ۲۰: تجربیهای دیگر در مورد قابلیت‌های ذهن.....
۱۴۲	فصل ۲۱: علت انتخاب خود شکوفایی به عنوان موضوع رساله دکترا.....
۱۵۲	فصل ۲۲: تحوّل دیگر در سال آخر دوره دکترا.....
۱۶۰	فصل ۲۳: درس بزرگی که در ترم آخر دوره دکترا آموختم.....
۱۶۷	فصل ۲۴: چالش بزرگ: انتخاب دانشگاه محل خدمت.....
۱۷۵	فصل ۲۵: تردید به ادامه کار در دانشگاه.....
۱۸۱	فصل ۲۶: مأموریت آموزشی در آلمان و سپس در ترکیه.....
۱۹۲	فصل ۲۷: حضور بر سر گور پدر و بخشیدن او.....
۲۰۱	فصل ۲۸: نخستین سخنرانی‌های عمومی من.....
۲۰۷	فصل ۲۹: غلبه بر هوای نفس در دفتر ناشر.....
۲۱۱	فصل ۳۰: سنگینی حجم کار دانشگاه و نیاز به آرامش.....
۲۱۴	فصل ۳۱: نخستین کتاب من منتشر می‌شود.....
۲۲۲	فصل ۳۲: معرفی کتاب در مصاحبه‌های رادیویی.....
۲۲۶	فصل ۳۳: استعفا از سمت استادی دانشگاه و آغاز دوره‌های جدید در زندگی.....

۲۳۳	بخش سوم. آغاز فصلی جدید در زندگی من.....
۲۳۵	فصل ۳۴: معرفی کتاب از طریق برنامه‌های رادیویی.....
۲۴۲	فصل ۳۵: موفقیت‌هایی که حاصل زندگی هدفمند است.....
۲۴۹	فصل ۳۶: کتاب دوم منتشر می‌شود.....
۲۵۴	فصل ۳۷: روزی که دو مارتین را پیمودم.....
۲۶۲	فصل ۳۸: دیدار با دکتر فرانکل بازمانده اردوگاه‌های مرگ نازی.....
۲۷۱	فصل ۳۹: درس‌هایی که از چاپ کتاب سوم گرفتم.....
۲۷۶	فصل ۴۰: کتاب هدایایی از ایکاس چگونه خلق شد.....
۲۸۳	فصل ۴۱: نگارش کتابی در باب تعلیم و تربیت فرزندان.....
۲۹۱	فصل ۴۲: گرایش به معنویت در زندگی و آثارم.....