

مگی بینکنی - بار بار او ایتر

مصطفی ساکت

پرواز یا آواز اندوخته‌ها

نشر نگاه معاصر

## فهرست

۵	فهرست
۱۵	«پیش‌گفتار»
۱۷	آرامش و سکوت
۱۷	آرامش
۱۸	آرزو
۱۹	آزادی
۲۱	آغاز
۲۲	آمال
۲۲	آموختن
۲۴	آموزگاری
۲۴	آینده
۲۵	آبوینی
۲۷	ادب
۲۷	ارتباط و پیوند
۲۸	ازدواج و پیوند
۲۹	استعداد

۱۰۱	دوستان
۱۰۶	راستینی و راستی
۱۰۷	راه حل
۱۰۷	رشد و ترقی
۱۱۰	رهبری و راهنمایی
۱۱۰	رؤیاها
۱۱۵	زمان
۱۱۷	زندگی و حیات
۱۲۳	زیبایی
۱۲۵	سازش
۱۲۵	سازماندهی
۱۲۶	سالگشت تولد
۱۲۶	سپاس
۱۲۷	ستایش و تحسین
۱۲۷	سترگی و بزرگی
۱۲۸	سختی
۱۲۹	سرنوشت و فرجام
۱۳۱	سفر
۱۳۱	سکوت
۱۳۲	سلامتی
۱۳۳	سوداگری و تجارت
۱۳۴	شادی و نیکبختی
۱۳۸	شادی و مسرت
۱۳۹	شجاعت و دلیری
۱۴۳	شخصیت و فردیت

۷۷	تنهایی
۷۹	توانایی
۸۱	ثبات
۸۱	ثروت و دارایی
۸۲	جوانی و برنایی
۸۲	جهالت و نادانی
۸۳	حرفه
۸۴	خانه و منزل
۸۵	خرد
۸۷	خشم
۸۸	خطر
۸۸	خلاقیت
۸۹	خنده و شادمانی
۹۱	خوی و خصلت
۹۲	خودیابی
۹۳	خوشبخت
۹۴	خوش بینی
۹۵	خویشتن داری
۹۷	دانش و فهم و معرفت
۹۸	درد
۹۹	درک
۹۹	دستاوردها و پیامدها
۹۹	دشمنان
۱۰۰	دشواری و سختی
۱۰۰	دگرگونی

۲۲۶	وداع
۲۲۷	هدایا
۲۲۷	هراس و ترس
۲۳۰	هرج و مرج و نابسامانی
۲۳۰	هوشمند و باذکات
۲۳۲	یأس و ناامیدی
۲۳۲	یکتا و بی نظیر
۲۳۳	نمایه

۱۹۴	مانع و ستیز و تقللاً
۱۹۵	محبت
۱۹۵	مدیریت و هدایت
۱۹۶	مرگ
۱۹۹	مسئ شدن
۲۰۳	مغز و هوش
۲۰۴	منفی بافی
۲۰۴	موسیقی
۲۰۵	موفقیت و کامیابی
۲۰۸	مهربانی و محبت
۲۱۱	نایل گشتن
۲۱۲	نظم
۲۱۳	نعمت
۲۱۴	نفرت و دشمنی
۲۱۵	نقد و نکوهش
۲۱۶	نقش و اثر
۲۱۶	نگرانی
۲۱۷	نگرش و رویکرد
۲۱۸	نوآوری و خلاقیت
۲۱۹	نیرو و توانایی
۲۲۰	نیکوکاری
۲۲۱	نیکو و پسندیده
۲۲۲	نیکوترین و بهترین
۲۲۵	وجدان
۲۲۵	وجه روشن

## «پیش‌گفتار»

آن‌کس است اهل بشارت که اشارت داند

نکته‌ها هست بسی، محرم اسرار کجاست؟

حافظ

همه‌ی ما فراز و فرودهای حسی بسیاری تجربه کرده‌ایم - که البته این خود از ویژگی‌های انسان بودن است. لحظه‌های فراز، مشکلی نمی‌آفرینند، ولی فرودها گهگاه می‌توانند دردسرها فرین باشند مگر آنکه خویشتن با دانایی خود عزم کنیم که از آنها برهیم.

جُنگ شگفت‌انگیز فراروی شما - که به واقع حاوی دُرهای درخشان دریای خرد است - راهنمایی است برای یافتن کلید رهایی از نازیبایی‌های زندگانی و دل بستن به سپای جذاب و دلربای آن.

این عبارت‌های الهام‌بخش، که عصاره‌ی لطیف و التیام‌دهنده‌ی اندیشه‌های بزرگترین فیلسوفان و شاعران و عارفان جهان است، با نکته‌ها و جمله‌های پرمغز و گرانبهای هنرمندان، طنزپردازان، نویسندگان و رهبران پهنه‌ی گیتی و همچنین مردان و زنان استثنایی دوران، همگن گشته‌اند و این کتاب را پدید آورده‌اند. هر کجا که ممکن بوده، از هر زمان و ملیتی و از هر شغل و حرفه‌ای در این کتاب اثری آمده است.

هنرمند آمریکایی، هلن هیز، نیز لب به تصدیق لزوم استفاده از تراوش‌های ذهنی اذهان درافشان می‌گشاید و می‌گوید:

«ما به شاعران، فیلسوفان و نمایشنامه‌نگاران در غم‌ها و