

ده راز زندگی

که هر زنی باید بداند

باربارادی آنجلیس

زهره مستی



## فهرست عناوین

- مقدمه ..... ۹  
ده راز درباره‌ی زندگی ..... ۱۵  
رازهایی درباره‌ی زندگی ..... ۱۷

### راز شماره ۱

هر چیزی که باعث خوشحالی و یا ناراحتی شما می‌شود در درون خودتان هست

- زندگی پر نشاط از درون ..... ۳۱

### راز شماره ۲

هدف زندگی رشد و تعالی شما برای انسان زیستن است

- سرمه کردن قطعه‌های قلعه ..... ۴۹  
هدف از زندگی چیست؟ ..... ۵۱  
چطور می‌توانیم هر روز زندگی را به یک روز عالی تبدیل کنیم؟! ..... ۵۶  
امروز باید چه چیزی یاد بگیریم؟ امروز باید چطور رشد کنیم؟ ..... ۵۹  
- اگر رشد و تعالی این قدر برای من خوب بود پس چرا احساس بدی را در ما ایجاد می‌کند؟ ..... ۶۳  
بین آنچه که خوشایند و آنچه که مفید است تفاوت وجود دارد ..... ۶۴

### راز شماره ۳

تغییر غیر قابل اجتناب است

پس مقاومت نکنید و تسلیم جریان زندگی شوید

- با آمادگی یا بدون آن تغییر اتفاق می‌افتد ..... ۷۸  
زمانی که می‌خواهید خیز بردارید اما هنوز آمادگی آن را ندارید، باید چه کار کنید؟ ..... ۸۱  
دلیل ۱: تا زمانی که می‌ترسم نباید آماده شوم ..... ۸۱  
دلیل ۲: من قبل از انجام کاری نیاز به اعتماد به نفس بیشتری دارم ..... ۸۲

- دلیل ۳: زمان مناسب برای انجام آن کار فرا نرسیده است. .... ۸۲
- دلیل ۴: مطمئن نیستم که آیا واقعاً می‌خواهم آن کار بکنم یا نه!!؟ ..... ۸۳
- قدرت تسلیم شدن و انجام دادن ..... ۸۴
- قدرت رها کردن ..... ۸۶
- چطور عادت‌های قدیمی را رها کنم و رفتارهای جدیدی را جایگزین آن کنم؟ ... ۸۸
- ایجاد محیطی برای محبت ..... ۹۳
- به من نشان بده! ..... ۹۵
- آیا لحظه‌ای که منتظر آن بودید فرا رسیده است. .... ۹۸

#### راز شماره ۴

همه موانع درس‌هایی هستند با لباس‌های  
مبدل، به آنها احترام بگذارید و از آنها درس بگیرید

- موهبت و نعمت پنهان در مشکلات ..... ۱۰۳
- چطور مشکلات باعث شناخت بیشتر شما درباره‌ی خودتان می‌شود؟! ..... ۱۰۶
- چگونه ناراحتی‌ها، باعث هوشیاری می‌شوند؟ ..... ۱۰۸
- شناخت و آگاهی درد و رنج‌هایمان آزادی است ..... ۱۱۲
- چرا این اتفاق برایم افتاد؟! ..... ۱۱۲
- باید در جایی رحمت و نعمت وجود داشته باشد ..... ۱۱۵
- یاد بگیرید که به مشکلات خود احترام بگذارید ..... ۱۱۸
- دریافت آنچه که درخواست کرده‌اید ..... ۱۲۰
- احترام به موانع و مشکلاتتان به معنای دوست داشتن آنها نیست ..... ۱۲۴
- زمانی که با مشکلی رو به رو می‌شویم باید چه کاری انجام دهیم؟ ..... ۱۲۶
- مشکلات و مسائل عالی و با اهمیت باعث آزادی فوق‌العاده‌ای در ما می‌شوند ..... ۱۲۸

#### راز شماره ۵

شما به یک فرد بسیار زیبا و جذاب تبدیل می‌شوید

- این قدرت ذهنی شماست ..... ۱۳۲
- ذهن شما به وسیله قدرت پیش‌بینی کار می‌کند ..... ۱۳۲
- من از مردهایی مثل تو متفرم، تو نفرت‌انگیزی! ..... ۱۳۳
- چطور افکار باعث ایجاد واقعیت می‌شوند. .... ۱۳۷

- ۱۴۱ ..... چطور ذهن شما تبدیل به یک دشمن بد برای شما می‌شود.
- ۱۴۲ ..... چگونگی فکر کردن خود را انتخاب کنید.
- ۱۴۶ ..... شما نباید به هر فکری که به ذهنتان خطور می‌کند، توجه کنید.
- ۱۴۶ ..... تمرین توجه منتخب و مطلوب.
- ۱۵۱ ..... افکار شما همانند آهنربا با انرژی‌های مشابه را جذب می‌کنند.
- ۱۵۱ ..... شاهد بودن.
- یاد بگیرید که بدون شناخته شدن به وسیله افکارتان به آنها نگاه کنید و آنها را تحت نظر بگیرید.
- ۱۵۳ ..... مشاهده یا تماشای ره رفتن افکار.
- ۱۵۴ ..... چطور می‌توان قضاوت و جنگ با افکارتان را خاتمه دهید؟
- ۱۵۸ ..... ذهن چه کسی است؟
- ۱۵۹ ..... از بین بردن افکار منفی.

#### راز شماره ۶

- ترس، هوشیاری شما را می‌دزدد، چه
- شجاعت خود را بیشتر از ترستان بکنید.
- ۱۷۱ ..... چطور ترس، آزادی شما را می‌دزدد؟
- ۱۷۴ ..... جنگ درونی استنباط رازهایتان.
- ۱۷۷ ..... چرا ذهنتان تصمیم می‌گیرد که شما را از انجام کارهای شخصی منع کند؟
- ۱۸۴ ..... آیا باید از تصمیم‌گیری بترسیم؟
- ۱۸۶ ..... آیا من اکنون سالم هستم؟
- ۱۸۶ ..... با ترس خود صحبت کنید.
- ۱۸۹ ..... یاد گرفتن زندگی با ترس نه زندگی به عنوان ترس.
- ۱۹۲ ..... به ترس خود گرسنگی و به شهامت خود نیرو و انرژی بدهید.
- شما باید خودتان را دوست داشته باشید قبل از آن که این عشق را به کسی بدهید یا از کسی بگیرید.
- ۱۹۵ ..... این عشق، خودم بودم.
- ۱۹۶ ..... هیچ کس نمی‌تواند آن عشقی را که خودتان دارید را به شما بدهد.
- ۲۰۱ ..... چطور به دیگران برای عشق خود اعتبار می‌دهید؟
- ۲۰۳ ..... به خود اجازه بدهید تا همیشه عاشق بمانید.
- ۲۰۵ ..... به خود اجازه بدهید تا همیشه عاشق بمانید.

- برای دوست داشتن دیگران، نیازی به اجازه آنها ندارید. ۲۰۷  
 عشق شما به دیگران باعث می شود که به دیگران کمک کنید تا خود را دوست داشته باشند. ۲۰۹  
 شما در واقعیت هرگز عشق خود را به دیگران نمی دهید. ۲۱۰  
 دوست داشتن خود را به تأخیر نیندازید. ۲۱۳

راز شماره ۸

همه ارتباطها، آئینه های شما هستند

و تمام افراد، دیرها و معلمان شما هستند

- چه کسی می تواند عشق شما باشد؟ ۲۲۳  
 عشق چگونه مهم ترین درس ها را به ما می آموزد؟ ۲۲۴  
 چرا این افراد مرا پیدا می کنند؟ ۲۲۷  
 آئینه ی روابط ۲۲۹  
 بزرگترین هدف خود از عاشق شدن را به خاطر بسپارید ۲۳۲  
 زمانی که درس های آموخته می شوند، معلم ناپدید می شود. ۲۳۳  
 از دل شکستگی تا معالجه و درمان. ۲۳۶

راز شماره ۹

آزادی واقعی از واکنش شما و رفتار شما

به زندگی ناشی می شود نه کاری که زندگی با شما می کنید

- پاسخ را انتخاب کنید نه واکنش را. ۲۴۱  
 درون خود را پیدا کنید و از آنجا عمل کنید. ۲۴۳  
 عادت آرام بودن چگونه می تواند زندگی مرا نجات دهد. ۲۴۶  
 از درون خود وارد عمل شدن. ۲۴۹  
 استفاده از راز در زندگی روزانه. ۲۵۱

راز شماره ۱۰

سؤال هر چیزی که باشد عشق و دوست داشتن پاسخ آن است

- عاشق زندگی شدن. ۲۶۵  
 جادوی عشق خود شما. ۲۶۷

## مقدمه

بهترین لحظات خوب انسان زمانی است که تصمیم می‌گیرد واقعیت‌ها را بشناسد، یک تصمیم کاملاً جدی که هیچ بازگشتی در آن نیست. زندگی را تصور کنید که هر روز بیداری شوید و درباره‌ی روزی که پیش رو دارید، هیجان زده هستید و مطمئن هستید که زمانی شب می‌خوابید به خود می‌گویید چه روز عالی بود!

اهمیتی ندارد که در روابط خود، سرکار و یا با خانواده با چه مسائلی رو به روی هستید شما باید همیشه آرام و خونسرد باشید. فرض کنید که منبعی از اعتماد به نفس و تفکر را درون خود دارید که باعث می‌شود دارای قدرت، توان و منبع الهام شوید. چه اتفاقی می‌افتد در صورتی که کاملاً بدانید چه چیزی نیاز دارید تا تمام لحظات زندگی خود را بتوانید به شادی‌های فوق العاده، رضایت خاطر و آرامش کامل تبدیل کنید. تجربه‌ای که در اینجا بیان شد رویای غیرممکن نیست بلکه امکان‌پذیر و در دنیای واقعی نیز قابل دستیابی است. تصویر برخی از مردم از زندگی مانند روایاتی است که هرگز به واقعیت تبدیل نخواهد شد، اما این عقیده درست نیست. من این کتاب را نوشته‌ام تا به افراد کمک کنم تا زندگی دلخواهی را برای خود خلق کنند، زندگی که در آن حیات، معنا و مفهوم باشد و مهم‌تر از همه دنیایی که شما در آن زندگی کنید و به عنوان یک فرد کامل و عاقل به

دیگران علاقه مند شوید و همیشه هم همان طور که می خواهید زندگی کنید. این کتاب، در مورد رازهایی است که هر فردی در قلب خود آن را جستجو می کند. آزادی واقعی و درونی. این نوع آزادی، آزادی نیست که هر وقت آن را از دست دادید دوباره بتوانید آن را به دست آورید بلکه در واقع آزادی است که از آگاهی شما در مورد شادی و رضایت واقعی خود به دست می آورید و در تمام فراز و نشیب های زندگی آن را حفظ می کنید.

این آزادی شناخت چگونگی ایجاد محور اعتماد به نفس روحی و عاطفی درونی است، شناختی که به انسان اجازه می دهد که هر روز با شادی بیشتری قدرت فراوانی به دست آورد و با آرامش کامل زندگی کند. و در یک کلام آزادی که از کشف منبع امنیت و شادی درونی خود به دست می آورید و شادی که هیچ چیز و هیچ کس نمی تواند آن را از شما بگیرد. تا آنجا که به خاطر می آورم خود من هم در جستجوی این آزادی درونی بودم. تا آنجایی که می توانستم سعی می کردم آگاهی کسب کنم و به سفرهای زیادی بروم تا واقعیت های زندگی را بیابم و با آن بتوانم مفهوم وجود داشتن خود مرا بیابم و بهترین زمان های زندگی ام را کشف کنم. در سن ۱۸ سالگی اولین الهام روحی خودم را احساس کردم و پس از آن توانستم در خدمت استادان بسیار عالی و خوب باشم و خود را در دانش و تجربه های غرق کنم که اساسی ترین سلوک و روش های روحی جهان بودند.

من در طول بزرگترین تحول روحی و عاطفی خود در سی سال گذشته مهم ترین درس زندگی را یاد گرفتم که آن رازهایی بود که هر زنی می بایست در مورد زندگی بداند. با وجودی که اطلاعات این کتاب پیوسته و مداوم در همه این سال ها در درونم رشد می کرد اما در ده سال، پنج سال و یا حتی دو سال پیش نمی توانستم چنین کتابی را بنویسم، چون همانند سویی که قبل از خورژدن باید به آرامی پخته شود. این کتاب هم باید بیست و چهار ماه



زندگی مرا به خود اختصاص می‌داد تا چاشنی نهایی به آن اضافه می‌شد. اکنون این کتاب آماده است و من بسیار خوشحالم که این کتاب را به خواننده‌ها تقدیم می‌کنم. همه انسان‌ها در طول زندگی خود برای کسب رضایت نهایی، آگاهانه یا ناآگاهانه در پی یافتن چیزی هستند. روزانه صدها تصمیم می‌گیرند. این که برای صبحانه چه چیزی درست کنند؟ چه سی دی را درون ماشین گوش بدهند؟ یا این که چطور بر روی یک پروژه سخت کار کنند؟ و یا حتی عاشق چه کسی بوشند؟! تمام این تصمیم‌ها بر اساس این که چه چیزی ما را خوشحال‌تر می‌کند یا چه چیزی باعث می‌شود ما احساس امنیت بیشتری کنیم، یا این که احساس کنیم چیزی که به دست آوردیم رضایت خاطر و موفقیت ما را تضمین خواهد کرد. اکثر این تصمیمات به ما کمک می‌کند که دنیای بیرونی خود را اداره کنیم و با آن در تعامل باشیم.

اینجا جایی است که باید انرژی صرف کنیم و تلاش کنیم تا هر آنچه را که می‌خواهیم به دست آوریم و مسائل را تحت کنترل خود درآوریم. با وجودی که سخت تلاش می‌کنیم اما ناگهان چیز عجیبی اتفاق می‌افتد و تمام امیدها و آرزوهای ما تحقق نمی‌یابند. همیشه این طور تصور می‌کنیم که زندگی ما باید چگونه باشد اما اگر واقع بین باشیم می‌فهمیم که تصور ما از زندگی واقعی و حقیقی بسیار متفاوت است. بنابراین وقتی که مسائل به دور از انتظار ما باشند و احساس کنیم که ما از واقعیات بسیار دور هستیم، آن زمان دچار ناراحتی فراوانی خواهیم شد. در حقیقت واقعیت باعث می‌شود که ما بارها و بارها سقوط کنیم. معمولاً زمانی که به سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی می‌رسیم به این حقیقت تلخ می‌رسیم که آنچه تا کنون به دست آورده‌ایم و یا به هر جایی که تا به حال رسیده‌ایم بسیار بی‌اهمیت است بلکه مسئله مهم این است که ما اکنون نمی‌توانیم دنیای بیرون خود را کنترل کنیم، در نتیجه

احساس نگرانی و اضطراب روحی و عاطفی عمیقی در ما ایجاد می‌شود. و ذهن ما با سؤالات آزار دهنده و نگران کننده‌ای مشغول می‌شود سؤالاتی مانند: هدف از زندگی کردن چیست؟ کار واقعی من در این دنیا چیست؟ چرا درک شادی واقعی و آرامش دزونی برای من سخت است؟! آیا تا به حال در یک سیرک تماشا کرده‌اید که یک نفر ۱۰ تا ۱۲ بشقاب چینی را بالای یک چوب بلند می‌چرخاند؟! او در ابتدا چند بشقاب را می‌چرخاند و سپس یکی یکی بشقاب‌ها را اضافه می‌کند و در آخر به یکباره تمام آنها را با هم می‌چرخاند. همه ما می‌دانیم که چه اتفاقی می‌افتد. زمانی که او یک بشقاب را در یک انتهای میز به سمت راست می‌چرخاند، بشقاب دیگر در انتهای میز شروع به تکان خوردن می‌کند، او آنها را کنترل می‌کند و سریعتر می‌چرخاند، ناگهان به نظر می‌رسد دو بشقاب وسطی در حال سقوط هستند به محض این که او آنها را به سمت راست تنظیم می‌کند دو بشقاب دیگر در دو محل جداگانه نزدیک سقوط می‌شوند. او سراسیمه به سمت جلو و عقب می‌رود، تماشاچی‌ها می‌خندند و او را تشویق می‌کنند تا بدون این که حتی یکی از بشقاب‌ها را بیاندازد همه‌ی آنها را به شکل زیبایی می‌چرخاند. چرا چنی شاهکاری برای ما این قدر جالب است؟! چرا زمانی که بشقاب‌ها می‌خواهند سقوط کنند با خوشحالی مفرطی جیغ می‌کشیم؟! به خاطر این که این نمایش، انعکاس زندگی ما انسان‌ها است. چرا که این بشقاب‌ها در حقیقت بشقاب روابط ما، بشقاب کاری، بشقاب خانواده، بشقاب اقتصادی، بشقاب سلامتی و بسیاری از مسائل دیگر هستند و این هدف ما است که باعث می‌شود ما همه‌ی آنها را در یک زمان بچرخانیم. شما وقتی که صبح از خواب بیدار می‌شوید در ابتدا به طور زدهنی بشقاب‌هایتان را این گونه بررشتی می‌کنید: خوب، بشقاب روابط که خوب بود، مسائل مربوط به همسر هم نسبتاً خوب بود، بشقاب فرزندانم چطور؟ آه، کمی ضعیف چون

جنیفر امروز در مدرسه مشکل داشت. البته خدا را شکر مسئله خیلی هم جدی نبود، بگذار بشقاب کاری را بررسی کنم. وای نه وضعیت خیل بد شده چون پروژه مربوط به اداره عقب افتاده. حالا نوبت بشقاب مالی است... وای خدای من، از کارت اعتباری در این ماه خیلی پول برداشت کردم و دیگر هیچ پولی در آن نیست...! و بدین ترتیب بقیه روز را تلاش می‌کنید تا بشقاب‌های متزلزل را سفت کنید و امیدوار باشید که بقیه بشقاب‌ها به یک باره سقوط نکنند. یک روز خوب زمانی است که تمام بشقاب‌ها بدون هیچ اتقاب بدی در حال گردش باشند. و یک روز بد این گونه است: یک دست نامرئی و مرموز به بشقاب‌ها و عصا ضربه می‌زند و تلاش شما برای نگه داشتن آنها در هوایی نتیجه خواهد ماند. این نبردی است که شما هر روز با آن رو به رو هستید، نبردی برای کنترل کردن زندگی خودتان. شما همیشه تصورات خاص خود را از زندگی دارید، این که مسائل چگونه باشند و در روابط خود باید چگونه برخورد کنید؟ چقدر پول باید بدست آورید؟ فرزندان‌تان چگونه باید رفتار کنند؟ مردم باید با شما چگونه رفتار کنند؟ همه مسائل چگونه باید حل شوند؟! و وقتی که مسئله‌ای پیش می‌آید که هماهنگ با تصورات شما نیست (که البته چنین چیزهایی غیرقابل اجتناب است)، احساس می‌کنید که مشکلی پیش آمده و نمی‌توانید آن را کنترل کنید در واقع یکی از بشقاب‌های شما سقوط کرده است. احتمالاً ده دقیقه قبل خیلی خوشحال بودید اما ناگهان عصبانی، وحشت زده و ناراحت می‌شوید و آرامش و تعادل خود را از دست می‌دهید. من هم مثل اکثر مردم بیشترین زمان زندگی‌ام را در حال جمع کردن این بشقاب‌های زیبا بودم؛ شغل ایده‌آل، روابط عالی، خانه فوق العاده و بعد هم تمام تلاشم را می‌کردم تا همه‌ی این بشقاب‌ها را به خوبی بچرخانم و دعا می‌کردم هیچ کدام از آنها روی زمین نیافتند و صد البته موفق هم نمی‌شدم. چرا که همان طور که قبلاً

دیدیم قسمتی از زندگی مربوط به بشقاب‌های سقوط کرده است. و زمانی متوجه آن می‌شویم و درس یاد می‌گیریم که به بشقاب‌های پخش شده‌ی خود بر روی زمین زل یزنیم. خود من هر زمانی که یک بشقاب می‌خواست سقوط کند تصور می‌کردم که حتماً خطایی کرده‌ام و پس از آن آرامش درونی ام را از دست می‌دادم و فکر می‌کردم تنها اگر بتوانم بشقاب‌ها را دوباره سر پا کنم، احساس شادی و خوشحالی در من دوباره بازخواهد گشت. کندوکاو روحی من برای پیدا کردن واقعیت باعث شد که سرانجام به درک عمیق واقعیت دست یابم. من بیش از ۲۰ سال تدریس کردم و درباره‌ی چگونگی ایجاد رابطه‌ی عاشقانه با افراد به تحقیق پرداختم و متوجه شدم که اصول عاطفی وجود دارد که نشان می‌دهد چگونه عشق در جایی عمل می‌کند و در جای دیگر کاملاً بی‌تأثیر است. در صورتی که برای یادگیری این اصول وقت بگذارید قول می‌دهم که ارتباط بیشتر و رضایت خاطر بیشتری را تجربه کنید و در نهایت به سطح عمیق‌تر استنباط و ادراک برسید. مهم‌ترین رابطه‌ای که من و در واقع همه‌ی انسان‌ها دارند خود زندگی است.

اصول من در رابطه با زندگی این گونه بود: پذیرفتن و یا مقاومت کردن، برخوردی شجاعانه و یا پراضطراب از نزدیک شدن به یک مسئله، توجه کردن و یا نادیده گرفتن پیام‌های آن، قدر دان بودن یا قدرنشناسی در مقابل موهبت‌ها و نعمت‌های آن. این‌ها مسائلی بودند که من برای خودم در روابط انسانی‌ام مشخص کرده‌ام. چگونه باید مسائلی که برایم اتفاق می‌افتاد را تعبیر و تفسیر می‌کردم؟ چگونه هر روز صبح که بیدار می‌شدم دیدگاه جدیدی را برای آن روز تعیین می‌کردم؟! شیوه‌ای که در مقابل با مشکلات باید از خود نشان می‌دادم چه بود؟ چگونه باید به درس‌هایی که زندگی به من می‌داد توجه می‌کردم؟ تمام این عادت‌ها چگونگی ارتباط مرا با زندگی

مشخص می‌کرد.

و از سویی دیگر این ارتباط بر ارتباط‌های من با هر چیز دیگری تأثیر گذار بود، که البته تمام این‌ها از درون خود من شروع می‌شد. من اصولی که روابط کاری ایجاد می‌کردم و از سویی از اصولی که باعث ایجاد ارتباط کاری میان دو نفر می‌شد نیز به خوبی آگاهی داشتم، بنابراین چه اصولی باعث می‌شد تا روابط من با زندگی درست عمل کند؟!

### ده راز درباره‌ی زندگی

جواب به تمام این سؤال‌ها در رازهایی نهفته است که هر زنی باید در مورد زندگی از آنها باخبر باشد. این اصول اساسی و جهانی هزاران سال پیش در تمام مکتب‌ها و فلسفه‌های معروف جهان تدریس و نوشته شده است. علت این که من این اصول اساسی زندگی را رازها نامیدم این بود که کلمه راز در زبان انگلیسی به معنای سکوت است که از لغت لاتین سکرتس به معنای مخفی و پنهان کردن گرفته شده است. درک این ده راز اسرارآمیز خیلی هم پیچیده و مشکل نیست. اما در واقع شیوه درک زندگی از آگاهی ما پنهان است و به صورت یک راز پنهان ما به آن دسترسی نداریم و در صورتی که به آن دسترسی پیدا نکنیم هیچ سودی نخواهیم برد و زندگی خود را طوری ادامه می‌دهیم که انگار یک چیز اساسی را گم کرده‌ایم و در مقابل حتی نمی‌دانیم آن چیز اساسی چه بوده است؟ زمانی که یک انسان سمت و سوی درست زندگی را بداند، زندگی برای او منشأ ناامیدی و دلسردی خواهد شد. برای مثال اهمیتی ندارد که اتومبیل شما تا چه حد گران قیمت باشد چون وقتی که شما ندانید چگونه آن را روشن کنید.

پس چطور می‌توانید با آن حرکت کنید و به جایی بروید، در صورتی که یک کامپیوتر گران قیمت و پیشرفته بخرید ولی هرگز ندانید با آن چگونه

کار کنید و یا کسی را هم نداشته باشید که نحوه کار کردن با آن را به شما آموزش بدهد، در آن صورت کامپیوتر برای شما بدون استفاده خواهد بود و تنها روی میز می ماند. ابزار آلات موسیقی مانند پیانو، گیتار و یا ویولن به خودی خود بدون استفاده و بی ارزش هستند و تنها در صورتی که نواختن با آن را بلد باشید می توانید با آن آهنگ بزنید و آنها را به یک ابزار جادویی تبدیل کنید. چنین استنباط مشابهی نیز در زندگی شما وجود دارد چرا که ادامه زندگی و شیوه برخورد با آن بستگی به یادگیری رازها و اصول اساسی زندگی و شیوه صحیح به کارگیری آنها در زندگی تان، دارد. زمانی که این اصول را کشف کنیم و آنها را در زندگی اجرا کنیم همانند این است که تمام کلیدهای صفحه کلید کامپیوتر را به درستی فشار داده‌اید و یا این مسئله را می‌دانید که اتومبیل در چه سرعتی روی دنده درست است. هر چیزی به درستی و آرامی عمل می‌کنند و در نهایت در کنار هم معنا دار خواهد شد. در این کتاب ده راز دزبارة ی زندگی بیان شده است:

## رازهایی درباره‌ی زندگی

۱. شادی در درون خود شماست.
۲. هدف از زندگی برای شما این است که همانند یک انسان کامل رشد کنید و به تکامل برسید.
۳. تغییر در زندگی امری عادی است، بنابراین از مقاومت پرهیزید و تسلیم جریان زندگی شوید.
۴. تمام موانع در واقع برای ما درس هستند پس از آنها نترسید و تجربه‌های خود را بیشتر کنید.
۵. تجارت شما در ذهنتان جمع می‌شوند پس باید بپذیرید که ذهنتان دوستان باشد.
۶. ترس هوشیاری شما را خواهد ربود پس همیشه شجاعت خود را بیشتر از ترس خود کنید.
۷. قبل از این که عاشق کسی شوید و یا کسی عاشق شما شود، در ابتدا باید خودتان را دوست داشته باشید.
۸. تمام روابط همانند آینه‌هایی برای شما هستند و همه افراد در واقع آموزگارهایی برای شما هستند.
۹. آزادی واقعی در چگونگی پاسخ شما به زندگی است و به این معنا نیست که رفتار زندگی با شما چگونه است.
۱۰. جواب هر سؤال در عشق و دوست داشتن خلاصه می‌شود.

درک این ده راز زندگی من و زندگی کسانی را که با آنها ارتباط داشته‌ام به شدت تغییر داد.

چیزی که پیدا کردم این بود که اگر در هر لحظه‌ای ناراحت یا غمگین باشم و احساس آرامش نکنم و یا رضایت و امنیت درونی‌ام را از دست

بدهم، تنها به این علت است که خود من یکی از این ده اصل را زیر پا گذاشته‌ام و خودم شادی ام را خراب کرده‌ام و از طرف دیگر زمانی که این رازها را به خاطر می‌آورم و درس‌هایی را که آنها به من داده‌اند را عملی می‌کنم، احساس قدرت، آرامش و آزادی در من بیدار می‌شود. نکته جالب در مورد این ده راز این است که هر چیزی که باعث خوشحالی شما می‌شود را در اختیار دارید و احتیاج به درست کردن هیچ چیز نیست، شما هیچ چیزی را گم نکرده‌اید که بخواهید آن را پیدا و یا جایگزین کنید. در واقع نیاز ندارید که برای شناختن خود به دنبال چیزی باشید بلکه باید با درون‌تان همواره در ارتباط باشید.

این کتاب خود بهبودی نیست بلکه کشف خود است. اساسی‌ترین پیام رازها در مورد زندگی این است که نباید انتظار داشت بشقاب‌ها به درستی بچرخند و یا این که دریای زندگی ما باید همیشه آرام باشد و نباید هیچ موج بلندی نیاید و قایق ما را واژگون کند. امنیتی که ما آن را جستجو می‌کنیم یا حمایتی که آرزوی آن را داریم از یک تکیه‌گاه درونی و اعتماد به نفس درونی نشأت می‌گیرد. اصلاً اهمیتی ندارد که در بیرون چه اتفاقی می‌افتد اما ما همچنان به طور جدی به منبع نامحدود قدرت و آرامش درونی متصل باقی می‌مانیم. مهم نیست که چه اتفاقی می‌افتد ما هرگز غرق نخواهیم شد. زمانی که تصویری از واقعیت دیده می‌شود و پرده‌های عقلت کاملاً کنار می‌روند تا زمانی که مسائل را به طور اشتباه استنباط کنیم، استنباط اشتباه ما را گمراه می‌کند و موجب درماندگی ما می‌شوند اما زمانی که این استنباط اشتباه تصحیح می‌شود، درماندگی و بیچاره‌گی ما نیز خاتمه خواهد یافت. زمانی در زندگی انسان وجود دارد که آن زمان وقت بلوغ و رشد است، زمان‌هایی که کاملاً آمادگی تغییر را دارید و اگر این کار را نکنید احساس آسودگی و آرامش نخواهید کرد. زمان‌هایی که اگر در جایی بایستید که



هستید رنج و عذاب خواهید برد چرا که به جایی که نیاز دارید بروید حرکت نکرده‌اید و زمانی که واقعاً نیاز به تغییر دارید و خدا یا قدرت عالم ربوی چیزی را در مسیر شما قرار می‌دهد که برای برداشتن قدم بعدی به آن نیاز شدید داشتید و در آن صورت احساس خوشبختی می‌کنید. ممکن است یک فرد بتواند شما را تشویق کند تا دوباره خود را ارزیابی کنید و یا یک تجربه مجبورتان کند که عوض شوید. زمان‌هایی که هر چیز سر جای خودش است لحظه‌هایی جادویی است به طوری که کسی تصویر زندگی شما را همان طور که هست نشان می‌دهد و ناگهان پرده بالا می‌رود و شما به آن تصویر نگاه می‌کنید و یا با خود می‌گویید: خدای من تا به حال این را ندیده بودم. واقعیتی که درباره‌ی خود می‌بینید باعث می‌شود تا به مرحله جدیدی از قدرت و استقامت قدم بگذارید و عمق جدیدی از عشق و احساس را تجربه کنید. این کتاب را در دست خود نگه دارد و واژه‌های آن را بخوانید این لحظه یکی از لحظه‌های جادویی برای شما خواهد بود. برنامه‌ریزی کنید تا تغییر اساسی را درون خود احساس کنید. همان طور که وارد مرحله جدیدی می‌شویم در میان لحظه‌های کاملاً مهمی زندگی می‌کنیم که همراه با فرصت‌های مناسب‌تر و با رشد و هوشیاری فوق‌العاده است و این مسئله طوری اتفاق می‌افتد که انگار باد شدیدی به سمت زندگی ما در حال وزیدن است، که این باد همان نیروی تغییر است. یک نیروی مثبت و غیرقابل کنترل. برای از بین بردن نگرش‌ها، الگوها و دیدگاه‌های قدیمی که ما را عقب نگه می‌داشت و باعث ترقی ما به شیوه و شکل جدید و گسترده و کم‌اضطراب‌تر زندگی می‌شد. آیا متوجه وزیدن این باد در بیرون و درون زندگی خود شده‌اید؟! قطعاً چنین باد شدیدی در زندگی من نیز وزید و پس از آن متوجه شدم که این مرحله‌ی مشابه تقریباً در همه انسان‌هایی که درباره‌ی انسان شدن واقعی خود هوشیار بوده‌اند اتفاق افتاده است.

مثل این که تمام جزئیات زندگی، روابط و کار خود را مانند یک بسته کاغذ مرتب روی میز قرار داده‌ایم و بعد به یکباره نسیم شدیدی می‌وزد و تمام کاغذها را در هوا پخش می‌کند و شما مجبور می‌شوید با وجودی که باد می‌وزد به دنبال کاغذها بدوید و آنها را سر جای خود برگردانید. اگر فکر می‌کنید بعضی چیزها زندگی تان را تغییر می‌دهند، حتماً همین طور است و آن اتفاق همان نسیم تغییر و لطافت است. و اگر به دقت به صدای آن گوش کنید این نجوا را خواهید شنید. زندگی زمانی است برای خوشحالی بیشتر و ناراحتی کمتر و زمانی است که در آن باید آزادی بیشتر و ترس کمتری داشته باشید و زمانی است که باید به خاطر بیاورید شما واقعاً چه کسی هستید. این کتاب را یک زن نوشته است و به این معنا نیست که این رازهای در مورد زندگی جهانی نیستند و یا درباره‌ی مردها این قضیه صدق نمی‌کند بلکه من به عنوان نویسنده بیشتر مشتاق هستم که این کتاب را به طور ویژه به نمای زن‌ها و به خصوص به خواهرم تقدیم کنم و این میوه‌ای که ثمره‌ی چند سال تحقیق و بررسی من است را بتوانم با دیگر افراد تقسیم کنم. من معتقدم که ما باید به عنوان زن به یکدیگر درس بیاموزیم برای زمانی که ما به معلم شدن یکدیگر احترام می‌گذاریم نس قادر خواهیم بود تا معلم را در درون خود بیابیم. من زن‌های بنیاد کمی را می‌شناسم که ترقی کرده‌اند و اولین رهبران سیاستمدار معلم‌ها، استادان و مشاوران همگی مرد بوده‌اند. من به کار خودم افتخار می‌کنم که می‌توانم راهنمای مردها و زن‌ها باشم و معتقدم زمانی که زن‌ها در مسائل مختلف به یکدیگر درس بدهند باعث می‌شوند که لحظه‌های جاوی و منحصر به فردی را برای خود بوجود آورند و چیزهایی که می‌آموزند را نمی‌توانند از طریق مردها آنها را یاد بگیرند. البته نمی‌شود گفت که آموزش زن‌ها بهتر است هر چند این کتاب برای مردها نیز آموزنده است و همین طور برای تمام کسانی که می‌خواهند

لحظات زندگی خود را با یک مرد تقسیم کنند. رازهای زندگی یک هدیه است نه از طرف من نویسنده بلکه از طرف شما به خودتان. ممکن است تصور کنید که شما این کتاب را به خاطر این که جالب و جذاب است و یا این که آن را دوستی به شما پیشنهاد کرده است، آن را باید بخوانید اما باید رازی را به شما بگویم: شما این کتاب را در دست خود نگه می‌دارید چون این کتاب هدیه‌ای از طرف خدا و یا هر نیرو یا عظمتی که به آن معتقدید، است. آیا اخیراً از اعماق قلب خود از کسی طلب کمک کرده‌اید؟ آیا احساس نمی‌کنید که آمادگی موفقیت و پیشرفت دارید؟! اطلاعات موجود در این صفحات چیزی است که شما خواستار شنیدن آن هستید. همان طور که این هدیه به من داده شده من هم آن را به شما تقدیم می‌کنم و از شما می‌خواهم نه تنها با دوراندیشی و فکر باز آن را بخوانید بلکه با قلب گشاده و با اطلاعاتی که پیام‌های این کتاب را برای شما معنا دار می‌کند، آن را مطالعه کنید. بگذارید واژه‌های کتاب به طور عمیق در وجود شما نفوذ کند و با روح و روان تشنه‌ی شما ارتباط برقرار کند. افلاطون فیلسوف عالی قدر این طور بیان می‌کند که زندگی بدون جستجو و آزمایش ارزش زیستن را ندارد. واقعیت این است که هدیه‌ای با ارزش تر از این که شما بتوانید در وجود خود آن را جستجو کنید در هوا و فضا و محیط اطرافتان و یا در دست دوستان و فرزندانتان وجود ندارد. زمانی که در درون خود در حال جستجو و یافتن هستید کاملاً متفاوت تر از زمانی هستید که آگاهی هایتان را در مورد چیزی مورد بررسی قرار می‌دهید.

درون انسان کاملاً متفاوت است و اسرار و شگفتی‌های زیادی دارد و باید انتظار زیادی بکشید تا آن رازهای خودش را برای شما آشکار کند. زمانی که این رازها را بفهمید لحظه‌های معمولی شما مملو از آگاهی عمیق می‌شود و می‌توانید برای خود زندگی را بسازید که همیشه در آرزوی آن

بودید. از شما دعوت می‌کنم که با من همراه شوید و یکی از سفرهای مهم زندگی خود را شروع کنید، سفری به عمق وجود خودتان، سفری که مقصد آن خوشحالی و رضایت دست نیافتنی است. سفری که هدیه‌ای نهایی‌اش رسیدن به واقعیت و آزادی بی‌قید و شرط و همیشگی است. این نوع آزادی هم اکنون در دسترس شما است فقط باید به خود اجازه دهید تا آن را تجربه کنید. خواننده‌ی عزیز آیا آماده هستید تا زندگی را شروع کنید که همیشه می‌دانید امکان‌پذیر است؟

تقدیم با عشق: بار بار دی آنجلینس