



## فهرست مطالب

|     |               |
|-----|---------------|
| ۶   | مقدمه         |
| ۸   | شایمانی چیست؟ |
| ۶۵  | یافتن راه     |
| ۱۲۹ | کار           |
| ۱۹۳ | حال آدمی      |
| ۲۲۶ | چرخه زندگی    |
| ۲۵۷ | دستورالعمل‌ها |
| ۳۲۱ | کاوش ما       |
| ۳۵۴ | معمای ابدی    |

## مقدمه

از روزگار پنهان اندیشمندان دینی، فلاسفه، نویسندگان و هنرمندان را نمونه‌هایی برای دستیابی به شادی و رضایت متعادل ارائه داده‌اند؛ استوارالعمل‌هایی که انسان همواره در جستجوی آن بوده است. در این کتاب کوچک، برخی از این روش‌ها را از نظر می‌گذرانیم و اندیشه‌های بسیاری از کسانی را که مشهور نبوده‌اند، به گنجینه دانش خود می‌افزاییم. این توصیه‌ها حاوی مطالب جدی، شوخ‌طبعانه، عمیق یا نغز هستند. این جواهرات خردورزی،

با را در نیل به اهداف دور از تصور و گاهی متناقض،  
هدایت می کنند.

