

رازهای درباره زندگی که هر زن باید بداند

نویسنده: ریبارا دی آنجلیس

مترجم: علیرضا کبیری نیت



انتشارات گویش نو

سرشناسه	دی آنجلس، باربارا، De Angelis, Barbara
عنوان و نام پدیدآور	رازهای درباره زندگی که هر زن باید بداند/ باربارا دی آنجلس؛ مترجم علی اکبر قاری
مشخصات نشر	تهران: گویش نو، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۳۲۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۰-۰۰۷-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	راه رو رسم زندگی
رده بندی کنگره	ب۶۳۷ / ر۲د۹ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۴۴۹۸۴

شناسنامه کتاب



انتشارات گویش نو

عنوان: رازهای درباره زندگی که هر زن باید بداند

نویسنده: باربارا دی آنجلس

مترجم: علی اکبر قاری نیت

ویراستار: علی اکبر قاری نیت

ناظر چاپ: مهدی امتیازی

تایپ و صفحه آرایی: سعید هاشمیان

طراح جلد: مصطفی مهاجر

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۰-۰۰۷-۹

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷.....	پیش گفتار
۱۴.....	ده راز درباره‌ی زندگی
۲۳.....	راز شماره ۱
۳۰.....	راز شماره ۲
۳۲.....	زندگی از کجاست
۳۶.....	چه کسی شما را از خواب محروم می‌کند
۵۱.....	راز شماره ۲
۵۳.....	قطعات رویاها
۵۵.....	مونتاز کردن قلعه
۵۷.....	هدف زندگی تان چیست؟
۶۵.....	چگونه می‌توانید در باطن روز موفق‌تر باشید؟
۷۷.....	راز شماره ۳
۱۱۲.....	مرا نشان بده
۱۱۹.....	راز شماره ۴

- ۱۲۱..... موهبت پنهان در مشکلات تان
- ۱۲۴..... این است اصل چهارم
- ۱۳۸..... چگونه موانع مان را عزیز بداریم؟
- ۱۵۳..... راز شماره ۵
- ۱۵۴..... ذهن تان از طریق قدرت تجسم کار می‌کند
- ۱۶۳..... این است اصل پنجم
- ۱۶۸..... انتخاب طایر فکران
- ۱۷۱..... توجه‌گزینشی
- ۱۷۷..... شاهد شدن
- ۱۸۴..... به هر حال این ذهن مال کیست مال من یا دیگری
- ۱۸۶..... ترک عادت تفکر منفی
- ۱۹۴..... همین حالا آن را ول کن
- ۱۹۷..... راز شماره ۶
- ۲۰۲..... بنابراین این راز شگفت‌انگیز را به خاطر بسپارید
- ۲۰۷..... آیا ترس تان واقعاً یک مار است یا این که شما را فریب می‌دهد؟
- ۲۱۵..... این است درس مهم دیگری درباره‌ی ترس
- ۲۱۷..... گفت و گو کردن با ترس تان
- ۲۲۴..... من ترس دارم، ولی ترسم نیستم

- تضعیف ترس تان و تقویت شجاعت تان..... ۲۲۴
- راز شماره ۷..... ۲۲۹
- آن عشق همیشه فقط عشق خودم بود..... ۲۳۰
- همه‌ی آن عشق و محبت مال خودم بود!..... ۲۳۳
- هیچ کس نمی‌تواند محبتی بیشتر از آن چه که قبلاً داشته‌اید به شما بدهد..... ۲۳۷
- آن شما را عملاً چه چیزی به شما داد؟ هیچ چیز..... ۲۳۸
- این است اصل هشتم زندگی..... ۲۳۸
- به خودتان احسان کنید..... ۲۴۱
- این عملاً تمرین خوبی برای انجام دادن است..... ۲۵۱
- طوری عاشق شوید که هیچ‌کس نتواند عشق را از شما بگیرد..... ۲۵۳
- نامه‌های عاشقانه را از قفسه‌ی کتاب بردار..... ۲۵۴
- راز شماره ۸..... ۲۵۷
- آیا کسی هست که این وضعیت را داشته باشد؟..... ۲۵۸
- این است اصل هشتم..... ۲۶۳
- چه کسانی عزیزان شما هستند؟..... ۲۶۴
- چگونه عشق مهم‌ترین درس‌ها را به ما می‌آموزد..... ۲۶۵
- آینه‌ی روابط..... ۲۷۱

- ۲۷۵..... یادآوری مهم‌ترین هدف‌تان در عشق
- ۲۷۶..... وقتی درس آموخته شود، معلم ناپدید می‌شود
- ۲۷۹..... از دل شکستگی تا التیام بخشی
- ۲۸۱..... اکنون نوبت شماست
- ۲۸۳..... راز شماره ۹
- ۲۸۴..... در این دنیا، تمام آزادی‌های مطلوب‌تان را دارید
- ۲۸۵..... این مستعمل هم:
- ۲۸۶..... به زندگی‌تان پاسخ دهید ولی واکنش نشان ندهید
- ۲۹۰..... آن مرکز، که شبیه آن سر بهادت، کجاست؟
- ۲۹۵..... عمل کردن از درون
- ۳۰۳..... راز شماره ۱۰
- ۳۱۰..... عاشق زندگی شدن
- ۳۱۲..... در زندگی‌تان چگونه می‌توانید بیش‌تر پیشرفت کنید؟
- ۳۱۳..... آیا می‌خواهید عشقی پر شور داشته باشید؟

پیش کنش

فرخنده‌ترین لحظه‌ی زندگی تان رمانی است که تصمیم می‌گیرید حقیقت
را بدانید، تصمیم راسخی که راه برگشت ندا
گورمایی چیدویلاساناندا

یک زندگی را در نظرتان مجسم کنید که در آن هر روز صبح بجان زده از
روز پیش از خواب بیدار می‌شدید و مطمئن بودید وقتی شب می‌خوابید با
خود می‌گفتید، عجب روز محشری بود.

تصور کنید که می‌دانستید صرف نظر از چالش‌هایی که در رابطه، کار، یا
خانواده‌تان با آن‌ها مواجه هستید، همیشه متمرکز، آرام و مطمئن باقی
می‌ماندید...

فرض کنید که در درون خودتان منبعی از اعتماد و خرد دارید که می‌توانید روی آن حساب کنید تا منبع سرشاری از قدرت و روحیه باشید. تصور کنید اگر بدانید دقیقاً چه کارهایی لازم است انجام دهید تا بتوانید در هر لحظه‌ی زندگی‌تان از شادی، رضایت و آرامش خاطر کافی برخوردار شوید.

تجربه‌هایی که در این جا شرح دادم نه تنها آرزوهای غیر ممکن نیستند بلکه واقعیات ممکن و بسیار دست‌یافتنی می‌باشند. آن‌ها تصویری از یک زندگی را به نمایش می‌گذارند، که شاید فقط در رویاها بتوانید آن را ببینید و مطمئن هستید که هرگز نمی‌توانند به واقعیت پیوندند. ولی مطمئن باشید که می‌توانند واقعیت داشته باشند. این کتاب را نوشتم تا به شما کمک کنم که این نوع زندگی را برای خودتان بسازید. نوعی زندگی پویا و منطقی و مهم‌تر از هر نوع زندگی که در آن به عنوان فردی درآید و راضی که همیشه آرزوی بودنش را داشتید عمر خود را می‌گذرانید.

این کتاب درباره‌ی چیزی نوشته شده که هر کدام از ما قلباً طالب آن هستیم مانند آزادی واقعی، آزادی درونی، و انواع آزادی که قدیسان و عارفان در اعصار مختلف درباره‌ی آن بسیار نوشته‌اند. این نوع آزادی از آن آزادی‌هایی نیست که وقتی به دست آورید سرانجام بخش اعظم آن را از دست بدهید.

یا وقتی آن را تجربه کردید سرانجام تغییر خواهد کرد، یا از رسیدن سرانجام بی‌اهمیت جلوه خواهد کرد. در عوض، آن نوع آزادی است که در آن می‌دانید چگونه حالت خوشی و رضایت خودتان را کشف کنید و آن را از تمام فراز و نشیب‌های زندگی حفاظت کنید.

آزادی دانستن این که چگونه مرکز استقلال عاطفی و روحی را در درون‌تان ایجاد کنید، مرکزی که باعث می‌شود تا بتوانید هر روز با خوشی

بیشتر، استقامت بالاتر، و آرامش خاطر بالاتر زندگی کنید. مهم‌تر از همه، نوعی آزادی که از یافتن امنیت و شادی در درون خودتان ایجاد می‌شود. شادی که هیچ چیز و هیچ کس نمی‌تواند آن را از شما بگیرد.

تا جایی که یادم می‌آید، همواره جویای این نوع آزادی درونی بوده‌ام. همواره به صورت آگاهانه و متعهدانه سعی داشتم حقایق زندگی را کشف کنم که بتوانم در پیدا کردن مفهوم وجودیم و استفاده بهینه از وقتم در روی این کره خاکی به من کمک کنند.

در سن هجده سالگی اولین راهنمایی معنوی خود را یافتم و پس از آن افتخار بهره‌گیری از کلاس و آثار اساتید بزرگ و معتبری را داشتم و مطالعات عمیقی از قدیم تا کنون مکاتب معنوی جهان انجام داده‌ام.

کتاب رازهای سربره زندگی، که هر زن باید بداند شامل مهم‌ترین درس‌های زندگی است که در طول زندگی متحول عاطفی و معنوی سی سال اخیر خودم آموختم. اگر چه اطلاعات این کتاب در طی این زمان به صورت تدریجی و مداوم در درونم رشد کرد. است ولی آن را نمی‌توانستم در ده سال پیش، پنج سال پیش یا حتی دو سال پیش بنویسم.

مانند سویی که می‌دانید هنوز کمی به پختن و جوشیدن بیشتر نیاز دارد. این کتاب در این بیست و چهار ماه آخر زندگیم نیاز داشت تا به نهایت نهایی را اضافه کنم...

همه‌ی ما زندگی‌مان را صرف تحقیق، آگاهانه یا ناآگاهانه، درباره‌ی حمایت خاطر پایدار می‌کنیم. هر روز صدها تصمیم می‌گیریم، از تصمیم برای آن‌چه که در صبحانه بخوریم گرفته تا این‌که در ماشین به چه CD گوش کنیم یا روی یک پروژه چه قدر تلاش کنیم گرفته تا این‌که چه کسی را دوست داشته باشیم،

فرق می‌کنند. این تصمیم‌ها بر این اساس استوارند که چه فکری ما را شادتر خواهد ساخت، چه چیزی احساس امنیت بیشتری ایجاد خواهد کرد، چه چیزی باعث خواهد شد که ما به خودمان بگوییم احتیاج داریم احساس موفقیت کنیم. اگر این تصمیم‌ها کوششی است برای تسلط، یا حداقل چیره شدن بر دنیای بی‌ثباتی. در این جا تمام انرژی‌هایمان را جمع بکشیم و سعی می‌کنیم آن چه را که می‌خواهیم به دست آمده و همه چیز را تحت کنترل خود در آوریم.

ولی هم تهنیت‌های خوب و علی‌رغم سخت کوشی که داریم و سعی می‌کنیم به دست آوریم، آن صورتی که می‌خواهیم در آوریم. اتفاقات عجیبی رخ می‌دهند: آرزوها و رویاهایمان به واقعیت تبدیل می‌شوند. ما همیشه آن تصویری از زندگی‌مان را داریم که فکر می‌کنیم باید به آن صورت باشد. ولی اگر با خودمان صادق باشیم، باید قبول کنیم که زندگی‌مان بسیار متفاوت‌تر از آن تصویری است که از زندگی‌مان داریم.

بنابراین رنج می‌کشیم، زیرا آن چه که اتفاق می‌افتد فرق دارد با آن چه که فکر می‌کنیم باید اتفاق بیفتد و نیز احساسی داریم که تفاوت است با آن چه فکر می‌کنیم باید احساس کنیم.

واقعیت، نه فقط یک بار بلکه به دفعات مکرر، باعث استرس و ناامیدی ما می‌شود. در نقطه‌ای از زندگی‌مان، معمولاً وقتی به سنین سی یا چهل سالگی می‌رسیم، با این واقعیت مشکلات مواجه می‌شویم که:

صرف نظر از این که چه چیزی به دست می‌آوریم، آن چه را که در دنیای بیرون اتفاق می‌افتد به طور کامل نمی‌توانیم کنترل کنیم.

این نتیجه‌گیری اغلب قلب‌مان را پر از تشویش عاطفی و روحی می‌کند و مغزهایمان را با این پرسش‌های چالش‌زا و اغلب نگران‌کننده تسخیر می‌کند:

هدف زندگیم چیست؟ در این جا از من انتظار انجام چه کاری می رود؟ چرا تجربه ی شادی واقعی و آرامش درونی واقعی برای من این قدر دشوار است؟ آیا تاکنون یکی از این کارهای نمایشی را در سیرکها دیده اید که در آن یک نفر ده یا دوازده بشقاب چینی را در بالای تکه های چوب نازک می چرخاند؟

این شخص اول شروع به چرخاندن تعداد کمی بشقاب می کند و سپس به تدریج تعداد آنها اضافه می کند تا این که در آن واحد همه ی بشقاب هایش را به چرخش می آورد. حداقل، این یک ایده است. همه می دانیم که چه اتفاقی می افتد. درست وقتی بشقابها در یک سرمیز در حال چرخیدن هستند، یک بشقاب در انتهای دیگر میز شروع به لرزیدن می کند، بنابراین آن را جمع می کند و می گذارد تا سریعتر حرکت کند.

ناگهان در بشقاب وسط به نفر می رسد که دارد می افتد و به محض این که آنها را راست می کند، دو بشقاب دیگر در نقاط معجزا در میز افتادن قرار دارند. وقتی فرد مورد نظر با عجله یا دیرین به جلوی عقب این کار را انجام می دهد، حضار شادمانه می خندند و او را تشویق می کنند تا همه ی بشقاب هایش را بدون آن که بیفتند بچرخاند چرا این کار برامان این قدر جذاب و هیجان انگیز است؟ چرا وقتی که یک بشقاب می افتد با نگرانی شادی نامعقول جیغ می کشیم؟

زیرا این کار آینه ی تمام نمای زندگی خودتان است. واقعیت این است که اکثر ما مانند این بازی زندگی می کنیم. ما تمام این بشقابها - بشقاب رابطه مان، بشقاب کارمان، بشقاب خانواده مان، بشقاب پول مان، بشقاب سلامتی مان و بسیاری بشقابهای دیگر - را داریم و هدفمان این است که همه آنها را با هم

در حال چرخش نگاه داریم. آیا می‌دانید امروز صبح وقتی بیدار شدید چه کاری انجام دادید؟ از لحاظ روحی بشقاب‌های تان را بررسی کردید؟

خوب، بشقاب رابطه... عالی، موارد مربوط به شوهرم خیلی خوب هستند، بشقاب بچه‌ها چطور است؟ هوم... کمی ضعیف است...

جنز در مدرسه مشکل دارد، ولی هنوز زیاد بد نیست. اجازه دهید به بشقاب کار نگاهی بیندازیم. اوه نه! اوضاع بسیار بد و لزرانی دارد. من در اداره و تماماً پشت میز هستم، و نگاهی به بشقاب پول بیندازید... ای وای! صورت خوب است اعتباری مان این ماه خیلی بالا رفته است، این بشقاب می‌خواهد بیست...

و بنابراین بقیه زمان را تلاش می‌کنید تا بشقاب‌های لرزان را به حالت پایدار برسانید، و امیدوارید که آن واحد بشقاب‌های زیادی شروع به افتادن نکنند. از نظر شما روز خوب روزی است؟ تمام بشقاب‌های تان بچرخند و بدیاری نداشته باشید. روز بد از نظر شما چه روزی است؟ خوب، همه‌ی ما می‌دانیم چه نوع روزی است، به نظر کمی انحرافی به نظر می‌رسد و یک دست نامرئی یک ضربه‌ای می‌زند و بشقاب‌ها یکی بعد از دیگری زمین چوب می‌افتند و هر چه قدر هم تلاش کنید، نمی‌توانید آن‌ها را در حال چرخش نگاه دارید.

این نبردی است که هر روز با آن مواجه هستید، نبرد برای کنترل زندگی تان، تصویری از این که کارها چگونه باید باشند، از رابطه‌تان چه احساسی باید داشته باشید، چه قدر باید درآمد داشته باشید، بچه‌هایتان باید چه رفتاری داشته باشند، مردم باید با شما چگونه رفتاری داشته باشند، همه‌ی آن‌ها باید چگونه باشد و وقتی اتفاقی می‌افتد که تصورش و انتظارش را نداشتید، احساس می‌کنید کارها بروفق مرادتان پیش نمی‌رود و اوضاع از کنترل تان خارج شده

است. یکی از بشقاب‌هایتان افتاده است و ممکن است ده دقیقه قبل خوشحال بوده باشید، ولی ناگهان عصبانی، یا وحشت زده، یا افسرده می‌شوید. حالت آرامش و شکیبایی خود را از دست می‌دهید.

مانند اکثر مردم، بخش اعظم زندگی خود را صرف جمع کردن بشقاب‌هایی کردم که فکر می‌کردم بشقاب‌های زیبایی هستند مانند شغل عالی، رابطه عالی، خانه عالی، سپس از فرط استیصال سعی کردم همه‌ی آن‌ها را در حال حاضر بشکستم و دعا می‌کردم که هیچکدام از آن‌ها به زمین نیفتند.

البته شکست خوردم، زیرا همان‌طور که بعداً خواهیم دید هدف از زندگی این است که وقتی این بشقاب‌ها می‌افتند و به تکه‌های غرورمان که بر روی زمین پخش شده‌اند، می‌شویم درس‌های لازم را بیاموزیم.

برای من، هر وقت یک بشقاب می‌افتاد، یک جواری حس می‌کردم که کاری را اشتباه انجام داده‌ام و حالت آرامش و رضایت درونیم را از دست می‌دادم و با خودم می‌گفتم، کاش من تمام تمام بشقاب‌هایم را سرپا نگه‌دارم، آن وقت خوشحال می‌شدم.

پژوهش معنوی مشتاقانه من در مورد این باور بود که سرانجام منجر به کشف یک سری واقعیت‌ها شد. بیش از بیست سال است به مشغول تعلیم و تألیف درباره‌ی چگونگی ایجاد روابط عاشقانه و محبت‌آمیز با افراد زندگی‌تان می‌باشم. همان‌طور که توضیح خواهم داد این‌ها مجموعه‌ای اصول عاطفی هستند که باعث می‌شوند شیفته‌ی کارتان بشوید یا کار نکنید و اگر این کافی برای یادگیری این اصول صرف کنید، خواهید توانست صمیمیت و رضایتمندی بیشتر و ارتباط نزدیک‌تری را تجربه کنید. من حتی به شناخت بیشتری رسیدم. مهم‌ترین رابطه‌ای که دارم و همه‌ی ما نیز داریم خود زندگی است. درست

مانند همان انگیزه‌هایی که در رابطه انسانی داشتیم، در ارتباط با زندگی نیز الگوهای داشتیم.

پذیرش یا مقاومت در برابر آن تسلیم شدن یا برخورد کردن با آن، شجاعانه نزدیک شدن به آن یا با ترس و لرز نزدیک شدن به آن، توجه کردن یا نادیده انگاشتن پیام‌هایش، شاکر بودن یا ناسپاسی در برابر مواهبش.

چگونگی انتخاب تفسیر اتفاقاتی که برایم رخ می‌دادند، نگرشی که هر روز صبح متوجه بیدار شدن نسبت به آن روز داشتیم، روش عکس‌العمل در مقابل مشکلاتی که به قدر به درس‌هایی زندگی گوش می‌دادم، تمام این عادات کیفیت رابطه‌ام را با زندگی تعیین می‌کردند. و رابطه‌ام با زندگی بر رابطه‌ام با هر چیز دیگر تأثیر می‌گذاشت و همه‌ی اینها از درونم شروع شدند.

اصول حاکم بر این رابطه را می‌شناختم. اصولی را که موجب ارتباط بین دو نفر می‌شوند را می‌دانستم، بنابراین به اصولی بودند که باعث کارایی رابطه‌ام با زندگی می‌شدند؟

ده راز درباره‌ی زندگی

ده راز درباره‌ی زندگی که هر زن باید بداند شامل جواب‌هایی است که به شکل ده اصل یا راز مهم زندگی برای این پرسش‌ها کشیده‌ام. این اصول اساسی و جهانی هزاران سال است که در تمام مکاتب فلسفی و معنوی بزرگ جهان تدریس و تألیف شده است. اما چرا من به این اصول بنیادین نام راز را داده‌ام؟

کلمه انگلیسی Secret (راز) کلمه‌ای است که از واژه‌ی لاتین Secretus، به معنی پنهان شده (Hidden) مشتق شده است. این ده راز نه اسرار آمیز هستند و نه درک آن‌ها دشوار است، ولی آن‌ها راه‌های شناخت زندگی هستند که در

واقع از دید ما پنهان مانده‌اند و بنابراین دانش آن را نداشته‌ایم که به آن دسترسی پیدا کنیم. مادامی که این دانش برای ما به صورت یک راز باقی می‌ماند، از منافع آن نمی‌توانیم بهره‌مند شویم، و زندگی می‌کنیم ولی احساس می‌کنیم چیزی را گم کرده‌ایم ولی به طور کامل نمی‌دانیم که آن گمشده چیست؟

و این اطلاعات لازم برای به کار انداختن چیزی را ندارید، آن چیز به صورت شما دلسردی در می‌آید. مثلاً، صرف نظر از این که خودروتان چه قدر عالی باشد، اگر به دانستید چگونه آن را روشن کنید، چگونه آن را به جلو حرکت دهید. یا چگونه بیچید، نمی‌توانستید جایی بروید. اگر یک کامپیوتر بسیار پیشرفته و گران قیمت می‌خریدید ولی هرگز دستورالعمل آن را نمی‌خواندید یا کسی را ندانید که به شما یاد بدهد چگونه با آن کار کنید، کامپیوتر فقط آن جا روی میز تحریرتان و کاملاً بلا استفاده می‌ماند. یک وسیله‌ی موسیقی مانند یک پیانو، گیتار و ریون به خودی خود ارزشی ندارد مگر آن که بدانید چگونه با آن صداهایی را که می‌خواهید ایجاد کنید. همین مفهوم در مورد زندگی‌تان به کار می‌رود. مانند خوردن یا کامپیوتر یا پیانو، بستگی دارد به این که اصول بنیادین یا رازهای زندگی یاد گرفته باشید یا یاد نگرفته باشید، زندگی‌تان ثمربخش خواهد بود یا نه. وقتی این صدا را کشف می‌کنیم و آن‌ها را به کار ببریم، انگار که تمام کلیدهای روی کامپیوتر را به درستی فشار می‌دهیم، یا می‌فهمیم که اتومبیل را چگونه در دنده صحیح می‌گذاریم. همه چیز با حرکت روان‌تر شروع می‌شود و سرانجام همه چیز منطقی جلوه می‌کند.

در این جا ده اصل یا راز درباره‌ی زندگی هستند که این کتاب معرفی

می‌کند:

رازهای زندگی

- ۱- هر چیزی که برای شاد بودن احتیاج دارید در درون شما است.
 - ۲- هدف زندگی این است که رفته رفته به بهترین انسانی که می‌توانید تبدیل شوید.
 - ۳- تغییر اجتناب ناپذیر است. بنابراین مقاومت نکنید و تسلیم جریان زندگی شوید.
 - ۴- تمام موازنه‌های در ظاهر مبدل هستند، آن‌ها را گرمی بدارید و از آن‌ها درس زندگی باموز.
 - ۵- مغز شما خلی تجربه و آمیت زندگی شما است، بنابراین یاد بگیرید با مغزتان دوستی کنید.
 - ۶- ترس سر زندگی و نشاطتان را خواهد ربود، شجاعت‌تان را بزرگ‌تر از ترس‌تان کنید.
 - ۷- پیش از آن که بتوانید واقعاً به کسی محبت کنید یا از کسی محبت ببینید، باید خودتان را دوست داشته باشید.
 - ۸- تمام روابط آینه‌های شما و تمام مردم معلمین شما هستند.
 - ۹- آزادی واقعی از چگونگی واکنش‌تان به زندگی ناشی می‌شود، نه از آن چه که زندگی برای شما انجام می‌دهد.
 - ۱۰- جواب هر پرسشی عشق و محبت است.
- شناخت این ده راز زندگی خودم و زندگی بسیاری از کسانی را که آن رازها را با آن‌ها در میان گذاشته‌ام به نحو چشمگیری تغییر داده است. به این نتیجه رسیده‌ام که اگر در لحظه‌ای ناراحت هستم، اگر عصبانی هستم، تمرکز

ندارم، اگر احساس شادی درونی و آرامش نمی‌کنم، به این علت است که یکی از این ده اصل را زیر پا گذاشته‌ام. در نتیجه شادی خودم را از بین برده‌ام، و از طرف دیگر، وقتی این رازها را به یاد می‌آورم و درس‌هایشان را به مرحله‌ی عمل در می‌آورم، احساس قدرت، آرامش و آزادی می‌کنم.

آنچه که در مورد این ده راز مایه‌ی اعجاب است این است که هر چیزی را که اکنون برای شاد بودن احتیاج دارید از قبل دارید. چیزی ندارید که نیاز به تدارک، تثبیت آن باشد، شما کمبودی ندارید که نیاز به پیدا کردن و جایگزینی داشته باشید، عملاً نیاز ندارید چیزی به آن چه که هستید اضافه کنید، بلکه باید سعی کنید با آن چه که از قبل در درون‌تان داشته‌اید ارتباط برقرار کنید.

به این دلیل این کتاب درباره‌ی بهتر کردن خودتان نیست بلکه درباره‌ی کشف خودتان است.

پیام اساسی رازهای درباره‌ی زندگی این است: امنیت عاطفی را نمی‌توان در این امید که بشقاب‌هایمان به درستی خواهند ریخت، یا این امیدواری که دریای زندگی‌مان آرام خواهد ماند و هیچ موج بزرگی نخواهد آمد و قایق‌هایمان را واژگون نخواهد کرد. نمی‌توان یافتن امنیت که در پی آن هستیم، مصنوعیتی که آرزویش را داریم، از ایجاد یک حامی دردمند و خود اتکایی درونی ناشی می‌شود. طوری که صرف نظر از اتفاقات بیرونی، هر واحد یک منبع قدرت نامحدود و آرامش درون متکی می‌مانیم، هر اتفاقی هم که بیفتد، غرق نمی‌شویم.

وقتی مظهر واقعیت وارد می‌شود، پرده نادانی به طور کامل برداشته می‌شود (دیو چو بیرون رود فرشته درآید)

مادامی که از کارها برداشت نادرستی داریم، برداشت نادرست، موجب پریشانی، غفلت و ناامیدی ما می‌شود.

وقتی برداشت نادرست مان تصحیح می‌شود، رنج و
سیه‌روزی ما پایان می‌پذیرد.

شانکارا

در زندگی تان وقت‌هایی هستند که واقعاً آماده رشد هستید، وقت‌هایی هستند که آن قدر آماده‌ی تغییر هستید که اگر این کار را نکنید بسیار ناراحت می‌شوید، اوقات هستند که اگر همان جایی که هستید بمانید رنج می‌برید زیرا به طرف آن جایی که لازم است حرکت نمی‌کنید اگر شانس یابورید، در آغاز این احساس کارایی لازم برای انجام تغییر را انجام می‌دهید. خداوند، یا هر چیزی که می‌خواهید آن قدرت آیتناهی را نام ببرید، چیزی را در مسیرتان قرار می‌دهد که دقیقاً همان چیزی است که برای برداشتن گام بعدی لازم دارید.

شاید این چیز شخصی باشد که باعث شود خودتان را مجدداً ارزیابی کنید، یا تجربه‌ای باشد که شما را وادار به تغییر کند یا کتابی باشد که آن چه را که نیاز به شنیدن دارید می‌گوید. این لحظات اسرارآمیزی هستند که همه چیز سر جای خود قرار می‌گیرند. انگار کسی طوری کار را مرتب داده که تصویر واقعی زندگی تان را ببینید، و ناگهان پرده بالا می‌رود و نگاه می‌کنید با تعجب فریاد می‌زنید: ای وای، این را قبلاً ندیدم. حقیقتی که شما درباره‌ی خودتان می‌بینید شما را به سطح جدیدی از استقامت و قدرت و عمق جدیدی از عشق و محبت می‌رساند.

شما این کتاب را در دست تان گرفته‌اید و این کلمات را می‌خوانید زیرا، یا آن را می‌دانید یا نه، یا انتظارش را داشتید یا نه، یکی از این اوقات سحرآمیز

برای شما است. شما برای یک تغییر بنیادی در آگاهی تان برنامه‌ریزی می‌کنید. چیز جالبی برای شما اتفاق می‌افتد! آیا آن را احساس نمی‌کنید؟

با ورود به این هزاره‌ی جدید، در زندگی با فرصت‌های گرانتر برای رشد و آگاهی مواجه هستیم. انگار که باد بزرگی ناگهان به زندگی‌مان شروع به وزیدن می‌گیرد و این همان نیروی تغییر است. نیروی مفید و توقف‌ناپذیر که هدف آن از میان برداشتن تمام الگوها و رفتارها و باورهای کهنه‌ای است که باعث عقب‌ماندگی، شده‌اند و ارتقاء همه‌ی ما به یک زندگی جدید، عالی و کم‌استرس می‌باشد. آیا تاکنون متوجه وزیدن باد بر داخل یا خارج زندگی‌تان شده‌اید؟

مطمئنأً من به شما پیشنهاد می‌دهم که این باد را در مورد خودم دیده‌ام و تقریباً برای هر کسی که می‌شناسم و رافعاً درمورد یک انسان آگاه صادق است. دیده‌ام که همین فرآیند رخ می‌دهد. انگار که تمام جزئیات زندگی، رابطه و شغل تان را به طور دقیق دارید و به صورت یک دست، مانند مرتب و زیبا پیچیده‌اید و سپس ناگهان این تند باد ظاهر می‌شود و تمام این کاغذها را به هوا می‌فرستد. و شما به اطراف می‌دوید و سعی می‌کنید کاغذهای راکنده شده را بگیرید و سر جایشان برگردانید، ولی وزش باد امان‌تان نمی‌دهد.

اگر فکر می‌کنید که چیزی زندگی‌تان را آشفته کرده است، بدانید که این باد تغییر و باد رحمت است و اگر به دقت گوش کنید، خواهید شنید که در گوش تان نجوا می‌کند و می‌گوید:

«زمان لذت بیشتر و رنج کم‌تر است، وقت آزادی بیشتر و ترس کم‌تر است. وقت آن است که یاد بیاورید که واقعاً کیستید.»

این کتاب به زبان زنانه نوشته شده است. البته این موضوع به این معنی

نیست که این رازهای زندگی جهانی نیستند، یا در مورد مردان به کار نمی‌روند. بلکه برای آن‌ها نیز کاربرد دارند، ولی می‌خواهم این کتاب را به عنوان یک دعوتنامه به زنان، به خواهرانم، تقدیم کنم و از آن‌ها دعوت کنم در میوه‌های سال‌ها پژوهش و کشف سهم شوند. معتقدم که آموزش ما زنان به یکدیگر از اهمیت ویژه‌ی برخوردار است، زیرا وقتی ما افتخار می‌کنیم که معلم یکدیگر باشیم، آنگاه می‌توانیم اذعان کنیم معلم خودمان می‌باشیم، در دوران زندگی چنانچه تا آن زمان را عنوان سرمشق خودم قرار داده‌ام.

برای اهل این راه، معلم‌ها، رهبران سمینارها، اساتید، و مشاورانم همگی مرد بودند و این موضوع برای بسیاری از ما زنان صادق است. افتخار می‌کنم که در کارم توانسته‌ام خانم‌ها را هم برای مردان و زنان به یک اندازه باشم زیرا معتقدم وقتی ما زنان به یکدیگر یاد بدهیم دستاوردی منحصر به فرد و معجزه آسا به دست می‌آید، و چیزی که به دست می‌آید را نمی‌توان از یک مرد به دست آورد. نه این که چیز بهتری باشد بلکه چیز متفاوتی خواهد بود. و البته با این همه این کتاب به درد مردان نیز می‌خورد و می‌تواند این رازها را با کسانی که آن‌ها را می‌شناسید در میان بگذارید.

سرانجام، رازهایی درباره‌ی زندگی هدیه‌ای است نه از طرف من به شما، بلکه از طرف شما به خودتان. ممکن است فکر کنید که این کتاب را به این دلیل می‌خوانید که ممکن است جالب باشد، یا دوستی آن را به شما داده باشد ولی من با شما رازی را در میان می‌گذارم: شما این کتاب را به این خاطر در دست‌تان گرفته‌اید که زمان مناسبی برای دریافت یک هدیه است، هدیه‌ای از طرف خدا یا هر نیروی رحمتی که به آن اعتقاد دارید:

P آیا اخیراً موردی پیش آمده که در خلوت از ته قلب‌تان از خداوند

کمک بطلبید؟

P آیا تا کنون از خداوند خواسته‌اید که شما را راهنمایی کند؟

P آیا تا کنون موردی پیش آمده که احساس کنید آماده‌ی پیشرفت

هستید؟

شاید اطلاعات موجود در این صفحات همان هدیه‌ای است که آماده‌ی شنیدن آن‌ها هستید. به عنوان نویسنده، من فقط کسی هستم که هدیه داده شده به من را به شما تقدیم می‌کنم. از شما دعوت می‌کنم این کتاب را نه تنها با سمه صدر، بلکه با خوش دلی، و با توجه به شمر ثمر بودن پیام‌ها بخوانید. بگذارید آیات در وجودتان نفوذ کرده و با روح گرسنه‌تان صحبت کنند.

افلاطون، دلبسته بزرگ، می‌گفت زندگی آزموده ارزش زندگی کردن ندارد، حقیقت این است که هیچ هدیه‌ای بزرگ‌تر و مهم‌تر از زمان و فضای لازم برای مشاهده درون‌تان نیست که به خودتان می‌دهید. هیچ هدیه‌ی بزرگ‌تر از این نیست که در زندگی‌تان به کسانی دیگری مانند همسر، فرزندان، دوستان، خانواده‌تان و حتی غریبه‌ها بدهید. وقتی واقعاً به رونتان نگاه کنید همان شخصی نخواهید بود که این آگاهی را نداشته است درون‌تان سرشار از اسرار شگفتی‌هاست. برای این که خودتان را بشناسید به زمان کمی نیاز دارید. وقتی این رازها را شناختید و آن‌ها را به کار بردید، لحظات حادتان سرشار از بیداری عمیق خواهد شد و می‌توانید در زندگی به آرزوهایتان جاه عمل پیوشانید.

از شما دعوت می‌کنم تا با من به مسافرت مهمی بیاید، سفری که شما را به هسته‌ی نفس و ذات‌تان رهنمود خواهد شد. سفری که مقصدش منشأ درونی لذت و رضایت خاطر دور از دسترس می‌باشد. سفری که هدیه‌ی نهایی آن

برای شما حالت آزادی واقعی و پایدار خواهد بود. این نوع آزادی هم‌اکنون برای شما در دسترس خواهد بود، به شرط آن که فقط به خودتان اجازه تجربه کردن آن را بدهید.

خواننده‌ی گرامی، آیا آماده آغاز این نوع زندگی که همیشه می‌دانستی امکان‌پذیر است هستی؟

با تقدیم احترام

باربارا دی آنجلس