

4703



رازهای درمانگاه موفقیت

نوشته‌ی باربارا دروینجلس

ترجمه‌ی حسین مطیع

سرشناسه	: دی آنجلس، باربارا De Angelis, Barbara
عنوان و نام پدیدآور	: رازهای ده‌گانه‌ی موفقیت / نوشته‌ی باربارا دی. آنجلس ؛ ترجمه‌ی حسین مطیع.
مشخصات نشر	: قم: فراگفت، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۳۹۲ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴، ۵ س.م.
شابک	: ۲۵۰۰۰۰ ریال ۸۹-۵۵۵۳-۹۷۸-۶۰۰-۰۵۵۵۳-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Secrets about life every woman should know : ten principles for total emotional and spiritual fulfillment, c1۹۹۹.
یادداشت	: کتاب حاضر با عناوین و مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف منتشر شده است.
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life :
موضوع	: زندگی - معنوی
موضوع	: Spiritual life
موضوع	: زنان -- روان‌شناسی
موضوع	: Women -- Psychology :
شناسه افزوده	: بی.بی.، حسین، ۱۳۵۴ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۲۷۲۳۹۱۳۹۳
رده بندی دیویی	: ۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۵۵۸۷

رازهای ده‌گانه‌ی موفقیت

مؤلف: باربارا دی. آنجلس



ناشر: فراگفت

مترجم: حسین مطیع

ویراستار: هما عاطف یکتا

مدیر هنری و طراحی جلد و متن: پریا پارتیا

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: شریعت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۵۳-۷۵-۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق محفوظ میباشد

پخش تهران: ۰۲۱-۶۶۴۸۴۱۷۹ همراه: ۰۹۱۲۳۵۱۹۲۴۵

پخش قم: ۰۲۳-۳۷۷۴۵۰۲۵

فهرست مطالب



مقدمه.....	۵
● راز شماره ۱.....	۱۹
امل شدن، خوشبختی و غم و اندوه، در درون خودتان است.	
● راز شماره ۲.....	۵۵
هدف نهایی زندگی، همراهی انسان بودن و همانند انسان زیستن.	
● راز شماره ۳.....	۸۷
تغییر امری غیرقابل اجتناب است. پس در برابر آن مقاومت ننمایید و خود را تسلیم جریان پرخروش زندگی کنید.	
● راز شماره ۴.....	۱۴۱
بدانید تمام موانع و مشکلات موجود، درس هایی است که لباس مبدل پوشیده اند، پس به آنها احترام بگذارید و از آنها درس عبرت بگیرید.	
● راز شماره ۵.....	۱۸۵
تبدیل شدن شما به فردی زیبا و فریبنده.	
● راز شماره ۶.....	۲۴۳
ترس مانع از هوشیاری شما می گردد، پس بکوشید که شجاعتتان را بیش تر ترستان افزایش دهید.	
● راز شماره ۷.....	۲۸۳
قبل از دادن و گرفتن عشق، شما باید عاشق خود باشید و به خود عشق بورزید.	

● راز شماره ۸ ۳۱۵

تمام ارتباطها و روابط، همان آیینه‌های شما هستند و تمام انسان‌ها، استادان و معلمان‌تان.

● راز شماره ۹ ۳۴۹

آزادی حقیقی از عکس‌العمل‌های شما نسبت به زندگی نشأت می‌گیرد، نه از رفاه‌ها و کارهایی که زندگی نسبت به شما انجام می‌دهد.

● راز شماره ۱۰ ۳۷۳

پرسش هرچه در شما خواهد باشد، مهم این است که، آن فقط یک پاسخ به دنبال دارد، و آن عشق و دوست داشتن است.

مقدمه

یکی از بهترین و ناب‌ترین لحظاتِ زندگی آدمی، زمانی است که تصمیم می‌گیرد با خودیِ واقعی‌اش راسخ با واقعیات و حقایقِ ناگفته شده در زندگی روبه‌رو شود و به‌دانشناسایی نماید؛ تصمیمی که فرد با گرفتن آن، فصل نوینی را در زندگی خود آغاز می‌کند.

شما با بهره‌گیری این فصل، مسیری را آغاز می‌کنید که می‌دانید هیچ راه برگشتی ندارد. این مسیر همان خودشناسی است؛ مسیری که شما را به سویی رهنمون می‌کند که همیشه آن‌ریش را داشتید. این درست همانند آن خواهد بود که زندگی‌یی داشته‌ورنه‌اید که هر روز صبح با اطمینان به اینکه روز خوب و عالی‌یی را سپری خواهید کرد، بیدار شوید؛ ولی باید بدانید در زندگی و در هنگام ریسارویی با مشکلات و موانع موجود، آنچه اهمیت دارد این است که آرام و خونسرد باشید و خود را نبازید. شما در چنین مواقعی باید تصور نمایید در ضمیر خود، نیروی خارق‌العاده‌یی به نام اعتماد به نفس و

قدرتی به نام تفکر دارید؛ چرا که باعث می شود دارای قدرت و توانایی الهام گرفتن شوید. همچنین می توانید تصوّر نمایید چه اتفاقی رخ می داد اگر متوجه می شدید چه چیزهایی لازم است تا تمام لحظات زندگی تان را به لحظاتی منحصر به فرد و سرشار از شادی و آرامش تبدیل کنید. باید بدانید آنچه در این جا ذکر شد، علمی ست مخفیانه. برخی افراد همواره فکر می کنند رؤیا و تصویری که از زندگی دارند، هرگاه به حقیقت نمی پیوندد؛ در حالی که چنین تفکری درست نیست. یکی از دلایل من از نوشتن این کتاب این است که به شما کمک نماید زندگی دلخواه و موردپسند خود را بسازید؛ زندگی بی که تکامل یافته، به مفهوم حیات واقعی می باشد.

در نهایت، شما با فرگیری، سوز مطرح شده در این کتاب، می توانید دنیایی را خلق نمایید که در آن زندگی آید نیایی که در آن با آگاهی کامل و دیدی باز از خود و محیط اطرافتان، به دیگران علاقه مند گردید. تنها از این طریق است که می توانید آن گونه که خود می خواهید زندگی کنید.

این کتاب، کتاب رمز و رازهایی ست که هر انسانی می کرشد آنها را در قلبش جست و جو کند و به آنها دست یابد. یکی از آن رازها، آزادی حقیقی و درونی ست؛ آزادی بی که اگر آن را از دست بدهید، هیچ گاه نمی توانید آن را به دست آورید. این آزادی، آزادی بی ست که از طریق یافتن آگاهی، شادی و رضایت قلبی، می توانید آن را به دست بیاورید. در حقیقت، می توانید با کشف شادی و رضایت حقیقی و قلبی به آن

دست یابید. هنگامی که به این امر وقوف یافتید، باید آن را تا پایان عمر حفظ نمایید. آنچه باید بدانید این است که، این آزادی همان شناسایی چارچوب چه گونگی ایجاد محور اعتماد به نفس روحی و احساسی می باشد. شناختی که درون فرد را متحول می سازد و دریچه‌یی را به سوی دنیایی جدید باز می کند؛ دنیایی سرشار از قدرت درونی و اعتماد به نفس. چنین شناختی به شما اجازه می دهد با آرامش کامل زندگی کنید. آنچه می خواهم به شما بگویم این است که، از آنجایی که شما از آرامش و شادی درونی و قلبی تان به دست می آرید، گرمی ست نایاب و هیچ قدرتی نمی تواند آن را از شما دور نماید. همین بس که بگویم خود من هم مدت مدیدی در جست و جوی یافتن این آزادی درونی و حقیقی بودم و تمام تلاشم را برای تحقق یافتن این امر نمودم. به همین منظور، برای درک مفهوم حقیقت زندگی به سفرهای زیارتی رفتم، چرا که می دانستم فقط در این صورت است که می توانم به برترین لحظات زندگی ام را کشف نمایم. سرانجام در هجده سالگی توانستم اولین اهام روحی ام را حس کنم و احساسش نمایم. بعد از این اتفاق، توانستم به صورت استادانی دانا و بالا مرتبه به کسب علم و دانش پردازم. علم و دانش که اساسی ترین راه و روش های سلوک بودند. می توان گفت در سالیان گذشته درس های ارزنده‌یی را فراگرفتم؛ درس هایی که هر زنی می بایست در آن مطلع و آگاه باشد. آن درس ها و پیام ها را می توان راز نامید. آن عمیقاً معتقدم آنها در بطن زندگی ام جاری اند. هرچند تمام این

اطلاعات در طول سال‌ها، به تدریج اما پیوسته در وجودم شکل می‌گرفت، ولی نمی‌توانستم آن را طئی سالیان به صورت کتابی دریاورم؛ چرا که هنوز به طور کامل شکل نگرفته بود. این کتاب همانند دستورالعمل پخت یک غذا مراحل خاص خود را دارد. به طور مثال: هنگامی که می‌خواهیم غذایی همانند سوپ را آماده کنیم، ابتدا می‌بایست محتویات آن را آماده نماییم. سپس آن را روی شعله‌ی گاز بگذاریم تا به آرامی بپزد و نهایتاً آماده‌ی خوردن شود. این کتاب هم، چنین مراحل را طی کرد تا به رشته‌ی تحریر درآمد. حدوداً دوازده سال طول کشید تا بتوانم آن را آماده کنم و در اختیار شما قرار بدهم. بسیار مشعرم که می‌توانم چنین کتاب ارزنده‌یی را به شما تقدیم نمایم. همه انسان‌ها دوازده در طول زندگی برای یافتن حس واقعی رضایت به طور آگاهانه یا ناآگاهانه در جست‌وجوی چیزی هستند که احساس می‌کنند آن را گم کرده‌اند. به طور معمول ما در طول روز صدها بلکه هزاران تصمیم ریز و درشت می‌گیریم؛ تصمیماتی همانند اینکه: صبحانه چه بخورم؟ به CD برای گوش کردن برگزینیم؟ چه گونه روی پروژه‌های مختلف کار کنیم؟ یا حتی به چه کسی عشق بورزیم!!؟ تمام این تصمیمات بر مبنای این گرفته می‌شود که چه عاملی ما را شاد می‌نماید؟ چه عاملی در ما ایجا احساس امنیت می‌کند؟ یا اینکه چه چیزی سبب می‌شود ما احساس رضایت و آرامش خاطر کنیم؟

در واقع، تمام اینها باعث می‌شوند ما توانایی کنترل و اداره‌ی دنیای

بیرون را داشته باشیم. و بتوانیم با آنها ارتباط برقرار کنیم. در حقیقت باید گفت، این جا همان جایی ست که باید بکوشیم تا بتوانیم به آنچه می‌خواهیم برسیم و همه چیز را کنترل نماییم. همان طور که می‌دانید گاهی اوقات با وجود اینکه تمام سعی و کوشش خود را به کار می‌بریم، همه چیز طبق روال و خواسته نمی‌رود و با ما پیش واقعیت و حقیقت موجود متفاوت است. بلی! اگر با چشم حقیقت مسائل را بشکافیم، متوجه می‌شویم زندگی از آنچه ما تصور می‌کنیم، متفاوت تر است. زندگی واقعی فرسنگ‌ها با زندگی رؤیایی ما فاصله دارد. به همین خاطر است، هنگامی که اتفاقی رخ می‌دهد که به دور از تصور ماست، متوجه می‌شویم تا چه اندازه از واقعیات و حقایق زندگی به دور هستیم. باید گفت دقیقاً همان لحظه است که با درد و رنج فراوانی مواجه می‌شویم. این اتفاقیست، مگر! سبب رکود و سقوط ما می‌گردد. بسیاری از ما هنگامی که در این پهل سالگی می‌رسیم، متوجه می‌گردیم آنچه تا بدین لحظه به دست آورده‌ایم یا به هر جایگاهی که تاکنون رسیده‌ایم، امری بسیار کم‌اهمیت است. آن چیزی که در این مرحله اهمیت دارد، این است که ما در این سن، توانایی کنترل دنیای بیرون خود را نداریم، به همین خاطر درونمان سرشار از اضطراب و رنج می‌گردد. و سؤالات وحشتناک و زجر دهنده‌یی ذهن ما را پر می‌کند. سؤالاتی چون: هدف ما از زندگی چیست؟ مأموریت ما چیست؟ این جهان چیست؟ برای چه حس شادی واقعی که از درونمان نشأت می‌گیرد، برای ما دشوار و سخت است؟

آیا تاکنون به سیرکی که یک نفر چندین بشقاب را روی یک چوب بلند می چرخاند، رفته اید؟ آیا دیده اید او چه گونه یک به یک بشقاب ها را اضافه می کند؟ همه ما می بینیم چه اتفاقی رخ می دهد. هنگامی که او در حال چرخاندن یک بشقاب در یک طرف میز است، بشقاب دیگر در سمت دیگر نیز شروع به چرخیدن می کند. او در همان حین که آنها را سریع می چرخاند، آنها را کنترل هم می کند. او می کوشد تعادل و توازن را بین آنها برقرار نماید. حتّا گاهی اوقات برای کنترل کردن آنها مجبور است خود را تکان بدهد و به سمت جلو یا عقب حرکت کند. تماشاچیان حاضر در سیرک هم از نمایش اولذّت می برند و او را ستوت می کنند! آنها به این دلیل مشوّق او هستند تا به او این انگیزه را بدهند که تا آخر همین گرنه آنها را بچرخاند، حتّا بدون یک سقوط. آیا تاکنون از خود پرسیده اید برای چه این برنامه برای ما جالب توجّه است؟ برای چه هنگامی که یکی از بشقاب ها در حال سقوط است، با خوشحالی تمام فریاد می کشیم! در جواب این سوالات می توان گفت، شاید ما به طور غریزی می دانیم این برنامه، انعکاسی از زندگی ماست. در حقیقت، تمام آن بشقاب ها را می توان بشقاب روابط و ارتباطات کاری، خانواده، اقتصادی، سلامتی و دیگر مسائل در نظر گرفت که هر لحظه امکان سقوطشان وجود دارد. در واقع، ما برای رسیدن به هدف خود تمام آنها را در یک زمان می چرخانیم. برای مثال: هنگامی که هر روز صبح از خواب برمی خیزید، ابتدا تمام بشقاب های خود را به طور ذهنی تجزیه و

تحلیل می‌کنید. مثلاً بشقاب روابطم چه گونه پیش می‌رود؟ روابطم با همسر هیچ مشکلی ندارد. بگذار ببینم بشقاب فرزندانم چه گونه پیش می‌رود؟ وای! فکر می‌کنم آن کمی بد می‌چرخد؛ زیرا دیروز در مدرسه دچار مشکل شده بود. مطمئناً امروز هم با همان مشکل مواجه می‌شود. ولی در هر حال، چندان جدی نیست و از این بابت شکرگزارم. خوب حالا بهتر است نگاهی به بشقاب کاری‌ام بیندازم. خدای من! وضعیت چرخش آن افتضاح است؛ زیرا پروژیه‌ی که منسوخ شده، عقب افتاده است و خوب پیش نمی‌رود. بشقاب مالی‌ام هم به‌سختی بهتری از بشقاب کاری‌ام ندارد؛ چرخش آن هم فاجعه است زیرا در ماه گذشته مبلغ بسیار زیادی خرج کرده‌ام، آن هم از طریق کارت اعتباری‌ام. فکر کنم دیگر حسابم صفر شده باشد. هنگامی که تجزیه و تحلیل این موضوعات به پایان می‌رسد. در تمام روز می‌کوشید به آنها رسیدگی کنید و موقعیت‌های آنها را تثبیت نمایید. شما تمام کوشش خود را می‌کنید تا بشقاب‌ها را نگه دارید و تعادلی بین آنها برقرار نمایید. می‌توان گفت این به‌طور یک روز خوب است، اما اگر یک روز بد باشد: بدون اینکه بدانید چه اتفاقی رخ داده، همه چیز به هم می‌ریزد. چنان که گویی ناگهان دستی از غیب ضربه‌ی کوچکی به بشقاب‌ها وارد می‌کند! شما هم با تمام تلاش خود نمی‌توانید از سقوط آنها جلوگیری کنید. در حقیقت، باید گفت این جنگی است که شما هر روز در زندگی خود با آن مواجهید. بلی! جنگی برای رسیدن به هدف که همان کنترل کردن زندگی می‌باشد. هر یک از

ما ذهنیت خاص خود را از زندگی داریم و همواره دوست داریم به گونه‌ی رفتار کنیم یا مشکلات خود را حل نماییم که خود می‌پسندیم. هنگامی که با مسئله‌ی مواجه گردید که با ذهنیت شما نمی‌خواند و درست مقابل آن است، حس می‌کنید مشکلی وجود دارد که از حل آن عاجزید.

در حقیقت در این مرحله یکی از بشقاب‌های شما سقوط کرده و شکسته است. ممکن است برای مثال همین چند دقیقه پیش شاد و خوب حال شدید ناگهان! اتفاقی رخ می‌دهد که شما را به فردی عصبی، خشمگین و مضطرب تبدیل می‌کند و باید گفت آرامش روحی و روانی شما به یکباره از بین می‌رود. اعتراف می‌کنم من هم همانند بسیاری از مردم در زندگی‌ام، مشغول جمع‌آوری این بشقاب‌های جالب و فوق‌العاده بوده‌ام!

بشقاب‌هایی همانند بشقاب کاری، آن هم در سطح بالا؛ بشقاب روابط فوق‌العاده، بشقاب خانه‌ی شیک و... در واقع در این سالیان، تمام تلاش‌م را در جهت چرخاندن این بشقاب‌ها به نحو احسن کرده‌ام و همواره از خدا خواستم این بشقاب‌ها هرگز سقوط نکنند. باید گفت که من خواهان امری غیرممکن بودم. برای اینکه همان‌گونه که در بعضی از بشقاب‌ها خواه ناخواه سقوط می‌کنند. هنگامی که متوجه این واقعیت گردیم، مطمئناً درس جدیدی را فرا گرفته‌ایم. بسی! هنگامی که به بشقاب‌های خرد شده‌ی روی زمین خیره شوید و آن را درک کنید، خواهید توانست درسی جدید فراگیرید. من خود به

شخصه هنگامی که می دیدم بشقابی در حال سقوط است، فکر می کردم مطمئناً اشتباهی از من سر زده، به همین خاطر آرامش درون خود را از دست می دادم و احساس می کردم هنگامی می توانم خوشحال باشم و آرامش درونی خود را بیابم، که بتوانم دوباره آن بشقاب را روی چوب بچرخانم. باید بگویم جست و جو و تلاش برای یافتن حقایق سبب شد به درک عمیقی از دنیا نایل شوم. در حقیقت، پس از بیست سال تدریس و تحقیق درباره ی عشق و چه گونه ی برقراری روابط عاشقانه، سرانجام متوجه شدم یک سری اصول و قوانین عاطفی وجود دارد که نشان دهنده ی این هستند که چرا عشق در بعضی جاها عمل می کند و در بعضی دیگر عمل نمی کند. اطمینان دارم اگر شما این اصول و قوانین را فرا بگیرید، در نهایت رضایت و آرامش خاطری را تجربه خواهید کرد که هیچگاه تصوّرش را هم نمی کردید و به درکی دست خواهید یافت که شما را در زندگی هدایت خواهد کرد. باید گفت، زندگی مهم ترین صحنه یی است که به شما می آموزد چه گونه به اهداف خود دست یابید و همواره از آن برخورداریم. من هر روز زندگی ام را با قبول کردن یا نکردن تصمیم های نهفته شده، مقاومت کردن، شجاعانه به جنگ با مشکلات رفتن، با اضطراب به موضوع یا مشکلات نزدیک شدن یا سپاسگزار بودن یا نباشن در برابر موهبت ها آغاز می کردم. در واقع، تمام اینها را به شخصه در زندگی تعیین کرده بودم و تا روزی که دریچه ی حقایق به رویم گشوده شد بود، نمی دانستم چه گونه باید مسائل و مشکلاتی را که برایم رخ

می‌داد، تفسیر و توجیح کنم؟ نمی‌دانستم چه گونه می‌بایست دیدگاه‌ها و طرز تفکرم را برای روزی که آغاز می‌کنم، تنظیم نمایم. حتّا نمی‌دانستم چه گونه می‌بایست با مشکلاتم برخورد کنم و آنها را حل نمایم یا چه گونه می‌بایست به درس‌های نهفته شده در زندگی‌ام توجّه کنم راز آنها قدردان باشم. تنها چیزی که می‌دانستم، این بود که از روی عادت زندگی می‌کردم و این عادت‌ها بودند که شیوه‌ی ارتباط من با زناشیر را تعین می‌کردند. در واقع، من با اصول و شیوه‌ی روابط شغلی و عشقی آگاه بودم، ولی نمی‌دانستم چه اصول و قوانینی به من کمک می‌کنند تا روابط بهتری با زندگی داشته باشم؟

◀ ۱۰ راز سحرآمیز در بدهی زندگی

این کتاب سرشار از پاسخ‌ها و درس‌هایی است که در آن رازهایی نهفته شده‌اند و هر زنی می‌بایست از آنها آگاه شود. تمام آن رازها در طول هزاران سال در تمام مکاتب و فلسفه‌های موجود در جهان مطرح شده است و همواره توسط اساتید مطّحی تدریس شده‌اند. به این دلیل نام راز را برای این کتاب گذاشته‌ام، زیرا تا اتمام ماهیم و اصول، در میان بنیان زندگی و هرچه در آن رخ می‌دهد، پنهان شده است. راز در انگلیسی، به معنای چیزی است که کسی آن را کشف نکند و در زبان لاتین به معنای پنهان و مخفی می‌باشد. این کلمه در اصل ریشه در زبان لاتین دارد. آنچه شما باید بدانید این است که فراگیری و درک آن چندان مشکل نیست، فقط باید اراده کنید و بخواهید آنها را داشته باشید. روش فهم و درک زندگی، رازی است که ما هنوز آن را کشف نکرده‌ایم و تا زمانی خواهیم داد که آن را کشف نکنیم و نتوانیم از آن

بهره‌ی ببریم، زندگی خود را به گونه‌ی ادامه خواهیم داد که گویی چیزی را گم کرده‌ایم؛ در صورتی که حتّانمی دانیم آن چیز گم شده چه چیزی است؟ هنگامی که هدف و مسیرمان را در زندگی شناسیم، مثل این است که ماشینی آخرین سیستم داشته باشیم، ولی ندانیم چه گونه آن را روشن کنیم و برانیم. این‌گونه زندگی کردن، ما را ناامید و سرخورده می‌کند! این امر همانند آن است که کامپیوتر آخرین مدلی داشته باشیم، ولی ندانیم چه گونه با آن کار کنیم یا حتّاً فردی هم نباشد که نحوه‌ی استفاده از آن را به ما بیاموزد. در این صورت، کامپیوترمان تبدیل به شئی بی‌ارزش و بی‌مصرف می‌گردد. ابزار موسیقی هم، همین طور! اگر بدانید چه گونه از آنها استفاده کنید، تبدیل به ابزاری مفید می‌گردد. در غیر این صورت چیزی نخواهند بود جز ابزار و آلاتی بیهوده و بی‌ارزش.

زندگی هم به همین شیوه عمل می‌کند. اگر بدانید از شیوه و دستورالعمل‌های نهفته شده چه گونه بهره‌گیری، مطمئناً خواهید توانست آن را به درستی اداره کنید. بته ابتدا می‌بایست آنها را کشف نمایید. با کشف این شیوه‌ها و اصول می‌توانید به آنچه می‌خواهید برسید. یافتن این اصول، همانند این است که بیاموزید چه گونه از کلیدهای کامپیوتر استفاده کنید یا برای رسیدن به مقصد از چه دنده‌ی استفاده نمایید. در واقع دانستن این رازها به زندگی‌تان معنا و مفهوم درستی می‌بخشد.

فهم و درک تمام رازهای این کتاب، به بسیاری از افرادی که می‌شناسم کمک کرده تا زندگی بهتری داشته باشند. من با درک این رازها، توانستم به این نکته پی ببرم که با زیر پا نهادن این ده راز، موجبات اندوه‌گینی، ناراحتی و مضطرب شدن خود را فراهم کرده‌ام

و علت تمام آشفتگی‌ها و سرکشی‌ها، فقط و فقط خودم می‌باشم. در واقع در تمام این رازها، درس‌هایی نهفته شده‌اند که به ما کمک می‌کنند واقعیت و حقیقت آزادی، آرامش و در نهایت قدرت را دریابیم. باید بدانید تمام این رازها به شما می‌گویند که شما به هیچ چیز برای خوشحال شدن نیاز ندارید و تنها چیزی که سبب خوشحالی شما می‌شود، در درونتان است این دنیای بیرون نمی‌تواند شما را شاد کند، مگر اینکه خود بخواید. کتابی پیش روی شما، کتابی جهت بیان درمان نیست؛ بلکه کتابی ست برای گشودن رازها. مهم‌ترین پیامی که این ده راز می‌خواهد در اختیارمان بگذارد این است که هیچ‌گاه نباید توقع داشت بشقاب‌ها به آرامی و به طرز صحیحی بر بالایتان سربالای چرخند. نباید انتظار داشت زندگی ما همواره آرام و بدون هیچ بحرانی باشد. دریای زندگی مان بدون موج باشد. در تمام اینها پیامی نهفته است که اگر رخ ندهند، شما نمی‌توانید به آن دست یابید. ما همواره به دنبال آرامش و امنیتی هستیم که به ما قدرت و ایمان بدهد. باید بدانید تمام اینها فقط می‌تواند از اعتماد به نفسی درونی سرچشمه بگیرد. به خاطر داشته باشید هیچ اهمیتی ندارد در دنیای بیرون چه اتفاقی رخ می‌دهد. چیزی که در این بین اهمیت دارد، این است که همواره و به هر طور پیوسته به منبع بی‌پایان آرامش و قدرت درونی خود وصل باشیم. اگر چنین اتفاقی رخ دهد؛ اطمینان داشته باشید که هیچ‌گاه غرق نخواهید شد. تنها زمانی پرده‌های غفلت از برابر دیدگانتان کنار می‌رود که بتوانید تصویری واقعی از حقیقت موجود را ببینید. این را به یاد داشته باشید که تفسیر و استنباط غلط می‌تواند شما را به مسیر اشتباه راهنمایی کند. تنها زمانی می‌توانید در مسیری درست گام بنهید، که

آن اشتباه را درست کنید. همه می دانند سرانجام انسان وارد مرحله‌ی از بلوغ و رشد خواهد شد. اگر پس از رسیدن به این مرحله، وارد آن نشوید، هیچ‌گاه احساس آرامش و رضایت نخواهید کرد. به طور کلی این کتاب، راهنمایی ست برای رساندن شما به نقطه‌ی که سبب شناخت شما می‌گردد. بلی! این کتاب به شما کمک می‌کند رازهای نهفته شده در مشکلات و موانع را شناسایی کنید و به درس‌ها و نتایج آن دست یابید. این کتاب قصد دارد شما را به فردی بهتر مبدل نماید و می‌خواهد به شما این فرصت را بدهد که از لحظه لحظه‌ی زندگی تان لذت ببرید و بدانید هرچه در این گیتی رخ می‌دهد، درسی ست برای شما؛ درسی که به شما کمک می‌کند در زندگی تان به عنصری ملید تبدیل گردید. پس بیایید به همراه این کتاب، به چشمی دیگر به دنیا و آنچه راز اتفاق می‌افتد، بنگریم. بیایید دریچه‌های قلبتان را به روی حقایق که این کتاب پیش چشمانتان می‌گسترده باز کنید.

[باربارا دی آنجلیس]