



به نام حق

عنوان کتاب: راز خوشبختی بی قید و شرط

نویسنده: ماریسی شیموف

مترجم: سپیده سپیده دم

تعداد: صفحات ۱۷۳

تعداد فصل: چهار فصل

این کتاب عنوان می‌کند که ما در درون و ذات خود خوشبخت آفریده شده

ایم پس به دنبال خوشبختی رفتن و آن را بیرون از وجود خود جستجو

کردن کار بیهوده‌ای است. آنچه که بین ما و احساس خوشبختی فاصله

انداخته است، افکار و احساسات و رفتارهایی است که از روی عادت و نه آگاهانه به آنها خو گرفته‌ایم.

نویسنده این کتاب از طریق مصاحبه با ۱۰۰ نفر که خودشان را خوشبخت بی قید و شرط احساس می‌کردند به اصول و دستورات عملی اشاره می‌کند که با عمل به آنها میتوان به خوشبختی بی قید و شرط که غایت و آرزوی هر انسانی است دست یافت. در جایی از کتاب می‌خوانیم که: جالب این است که آنها (انسان‌های خوشبخت) اعتقاد ندارند که فقط وقتی اتفاق‌های خوب برایشان می‌افتد دنیا خیرخواه‌شان است. آن‌ها تمام وقایع زندگی را با این دید می‌بینند که در نهایت همه چیز به

خیر و صلاح من رخ می دهد. هیچ خطایی در کار نیست. بگذار در هر

اتفاقی به دنبال حکمت و برکتی باشم. این اعتقاد به دنیای حامی، ریشه

طرز تفکر اعتماد به زندگی است.

من این کتاب را در زمینه رشد فردی و نزدیک شدن به احساس عمیق

خوشبختی بسیار جالب و کاربردی می بینم و همانطور که اثر عمیقی

روی من در برداشت از احساس خوشبختی داشت، امیدوارم هر خواننده

دیگر این کتاب نیز به این تجربه زیبای درونی دست پیدا کند.