

المحتويات

السر الأول

أول ما عليك فعله قبل أن تتمكن من الشعور بالسعادة

1. ست كلمات ستغير مفهومك عن السعادة إلى الأبد..... 23
2. السبب الرئيس والوحيد الذي يصعب الإحساس بالسعادة..... 25
3. الشيء المشترك بين طبيبك ومدرّسك وتوم هانكس..... 30
4. ما مدى قدرتنا على التحكم؟..... 34
5. سبع طرائق تحقق لك السعادة فوراً..... 37
6. درس أخير من الدير..... 43

السر الثاني

افعل ما يأتي ولن تطولك الانتقادات

1. الهدف الوحيد والمهم الذي تضعه نصب عينيك..... 51
2. ما المشكلة الكبرى في الأهداف الخارجية؟..... 56
3. أربع كلمات بسيطة توقف الانتقادات..... 57
4. لماذا يمكن أن تكون المهنة التي تحلم بها أسوأ مهنة في حياتك؟..... 58
5. كلمات النجاح الثلاث التي تبدأ بحرف S..... 63

6. السبب المؤسف والمحزن الذي يدفعا، بداية، للإصغاء إلى المنتقدين.....68
7. المخطط السري الذي يزيد ثقتك بنفسك.....70
8. ثلاث خطوات بسيطة توصلك إلى تقبُّل الذات.....74
9. كيف استفاد بوذا من هذا السر؟.....78
10. ماذا تقول لنا رسالة خفية موجودة في الملعب المركزي في ويمبلدون؟.....81
11. «أنا لا أقف متفجعاً وأقيِّم الأمور... أنا أعمل».....85

السر الثالث

الكلمات الثلاث التي تنقذك في أسوأ أيام حياتك

1. الحرب الأولى التي تخوضها كل يوم.....93
2. الحرب الثانية التي تخوضها كل يوم.....95
3. الشيء الذي يرغب فيه كثير من أصحاب المليارات.....99
4. ما الشيء المشترك بين فيلسوف يوناني وفرقة رولينغ ستونز (Rolling Stones)؟.....101
5. متى لا يعني كسب مليون دولار أي شيء؟.....101
6. حكاية الصياد المكسيكي الكلاسيكية.....103
7. كيف تستخدم الكلمات الثلاث في أسوأ أيام حياتك؟.....105

السر الرابع

الرجل الخطأ الذي يسيطر علينا جميعاً

1. مأساة السيد ويلسون الأليمة.....117
2. اتفق توماس جيفرسون وتيدي روزفلت على هذه الفكرة.....119

3. ماذا يمكن أن يعلمنا كبار السن الأصحاء ممن تجاوزوا مئة عام؟ 120
4. الدرس البسيط والعظيم الذي يمكن أن نتعلمه من قصة
أليس في بلاد العجائب 124
5. الفكرة المربعة التي خطرت ببال الألمان والتي دمرت
كل شيء لكل إنسان 124
6. عندما تكون وسط عملية التغيير.. تكون قد أنهيتها 129
7. كلمات العمل الأربع 132
8. الحلم الخطأ الذي يسيطر علينا جميعاً 142

السر الخامس

كيف تكسب أكثر مما يكسب حامل شهادة الماجستير في إدارة الأعمال
من جامعة هارفارد

1. ما تأثير هارفارد في أجرك؟ 149
2. (هل الجميع حمقى؟) 150
3. الحسبة الوحيدة لمعرفة المبلغ الذي تكسبه فعلاً 152
4. كيف يمكن لمدرّس أو مساعد مدير مبيعات بالتجزئة أن يكسب أكثر مما
يكسب حامل شهادة الماجستير في إدارة الأعمال من جامعة هارفارد؟ 154

السر السادس

السر لثلاث تكون مشغولاً مرة أخرى

1. افعل هذا وسوف تعيد وقت الفراغ فجأة إلى حياتك 163
2. الكلمات الثلاث التي توجد فسحة للتفكير 169

3. كيف استفاد ألفريد هيتشكوك ووكالة ناسا ونيكول كاتسوراس
من هذا السر؟ 170
4. الإزالة الأولى: كيف تختصر وقت اتخاذ القرار إلى النصف 174
5. الإزالة الثانية: الطريقة المخالفة للمنطق البدهي التي تساعد
على كسب الوقت 193
6. الإزالة الثالثة: كيف تضيف ساعة إلى يومك عن طريق إجراء
تغيير بسيط واحد فقط؟ 201
7. ما هذه الحياة، المليئة بالهموم، إذا لم تتح لنا وقتاً لتتوقف ونتأمل 213

السر السابع

كيف تحوّل أكبر مخاوفك إلى أعظم نجاحاتك

1. صدمة الطفولة التي جعلتني أهرج السباحة 223
2. الحاجزان اللذان نضعهما بوجه أي شيء لا نريد فعله 224
3. المخطط السري للانتقال من الخوف إلى النجاح 225
4. كيف يستفيد جيرى ساينفيلد من هذا السر لكتابة الكوميديا؟ 230
5. القول ليس أسهل من الفعل.. بل الفعل هو الذي أسهل من القول 231
6. طريقة لا تتطلب أكثر من ثلاثين ثانية للاستفادة من هذا السر
في حياتك اليومية 232
7. ما الذي يقوله أهم فيزيائي في العالم؟ 233
8. الشعار الإعلاني الذي يعرفه الجميع لأنه يطبق هذا السر 233
9. الدرس البسيط والعظيم الذي يمكن أن نتعلمه
من فيلم (Home Alone) 234

السر الثامن

السر البسيط الذي يجعلك تتقن أهم علاقة في حياتك

1. «أنا أدير فرقة رقص هزلية» 241
2. هذا أصدق شخص في كل الأزمنة 242
3. (السعادة هي عندما يتحقق التوافق بين ما تفكر فيه وما تقوله وما تفعله) 244
4. ثلاثة اختبارات بسيطة لكشف هذا السر داخلك 246
5. الأسباب الخمسة للندم الذي يشعر به الشخص الموشك على الموت وكيفية تفاديها 254
6. عندما لا يكون هناك أعداء في الداخل.. فلن يستطيع أعداء الخارج إيذاءك 256

السر التاسع

أفضل نصيحة يمكن أن تُقدِّم لك

1. 97% من مرضى سرطان الرئة هم من المدخنين، و9% من المدخنين لم يصابوا بسرطان الرئة 267
2. ماذا يمكن أن نتعلم من النصيحة الأكثر شيوعاً؟ 268