



## فهرست مطالب

۹	..... تقدیر و تشکر
۱۱	..... پیش‌گفتار
۱۹	..... مقدمه: زندگی از صمیم قلب
۲۷	..... فصل ۱
	شهامت، هم‌دردی و ارتباط / مواهب نقص
۴۷	..... فصل ۲
	کاوش در قدرت عشق، تعلق و کافی بودن
۵۷	..... فصل ۳
	مسائلی که بر سر راه قرار می‌گیرند
۷۹	..... راهنمای ۱
	پرورش اصالت / رهایی از اینکه دیگران چه فکری می‌کنند
۸۷	..... راهنمای ۲
	پرورش هم‌دردی با خود / رهایی از کمال‌خواهی
۹۷	..... راهنمای ۳
	پرورش روحیه تاب‌آور / رهایی از کرختی و ناتوانی
۱۱۱	..... راهنمای ۴
	پرورش سپاس‌گزاری و شادی / رها کردن ترس از تاریکی

- ۱۲۱..... ۵ راهنمای  
 پرورش شهود و اعتماد به باور / رها کردن نیاز به قطعیت
- ۱۲۷..... ۶ راهنمای  
 پرورش خلاقیت / رهایی از مقایسه
- ۱۳۳..... ۷ راهنمای  
 پرورش بازی و استراحت
- ۱۴۱..... ۸ راهنمای  
 پرورش آرامش و سکون
- ۱۴۹..... ۹ راهنمای  
 پرورش کار معنادار / رها کردن تردید به خود و این که می گویند قرار است چه باشیم
- ۱۵۵..... ۱۰ راهنمای  
 پرورش خنده و شادی
- ۱۶۱..... صحبت نهایی
- ۱۶۵..... درباره فرآیند تحقیق
- ۱۶۹..... منابع
- ۱۷۵..... واژه نامه انگلیسی به فارسی
- ۱۷۷..... واژه نامه فارسی به انگلیسی



## پیش گفتار

مالک ماجرای خود شدن و دوست داشتن خود در طول این فرآیند، شجاعانه‌ترین کاری است که ما می‌توانیم انجام دهیم.

هنگامی که یک الگوی تکرارشونده را می‌بینید، دیگر نمی‌توانید نادیده‌اش بگیرید. از من قبول کنید. من سعی‌ام را کرده‌ام که این کار را بکنم و نتوانسته‌ام. وقتی که یک حقیقت مرتباً خودش را تکرار می‌کند، سخت بتوان آن را تصادفی دانست. برای مثال، هر قدر هم که تلاش کنم خودم را متقاعد کنم که می‌توانم با شش ساعت خواب، کارم را مفید انجام دهم، باز هم درمی‌یابم که خواب کمتر از هشت ساعت من را بی‌حوصله و مضطرب می‌سازد و کاری می‌کند که مرتباً به دنبال خوردن مواد قندی و کربوهیدرات باشم. این الگوی من است. من همچنین الگوی وحشتناکی در به تعویق انداختن کارها دارم: من همیشه برای این که نوشتن را به تعویق بیندازم، کل خانه را از نو می‌چینم و وقت و پول خیلی زیادی صرف خرید قلم و کاغذ و پوشه می‌کنم. همیشه همین بوده! اما چرا نمی‌توانید الگوهایی که دیده‌اید را نادیده بگیرید؟ یک دلیلش این است: ذهن ما به ترتیبی مهندسی شده که به دنبال الگوها باشد و به آنها معنی بدهد. انسان‌ها ذاتاً معنی‌ساز هستند. حالا چه خوب و چه بد، ذهن من که به نحوی تنظیم شده که این کار را انجام دهد. من سال‌ها برای این کار آموزش دیده‌ام و نامم را از این راه درمی‌آورم.

من به عنوان محقق، رفتار انسان‌ها را مشاهده می‌کنم تا بتوانم اتصالات، روابط، و الگوهای ظریف را شناسایی و نام‌گذاری کنم. این الگوها به ما کمک می‌کند به افکار،

رفتارها و احساسات خود معنا بدهیم.

من عاشق کارم هستم. جستجو به دنبال الگو کاری فوق‌العاده است. در طول دوران کاری‌ام، هر بار تلاش کرده‌ام که الگوها را نادیده بگیرم، برای الگوهای زندگی شخصی خودم بوده؛ من سعی کرده‌ام نقطه‌ضعف‌های تحقیرآمیزم که با تمام وجود دوست دارم انکارشان کنم را نادیده بگیرم. اما همه چیز ناگهان در نوامبر ۲۰۰۶ عوض شد. در آن زمان بود که تحقیقی کردم که ضربه سختی به سر من زد. این کتاب مبتنی بر همان تحقیق است. برای اولین بار در زندگی، به شدت دوست داشتم که پژوهشی که خودم انجام داده‌ام را نادیده بگیرم، و طوری رفتار کنم که انگار چنین پژوهشی هرگز وجود نداشته است.

تا پیش از آن موقع، تمام کارم شده بود مطالعه احساسات دشوار مانند شرمساری، ترس، و آسیب‌پذیری. من مقالات دانشگاهی زیادی درباره شرم نوشته بودم، یک دوره آموزشی در زمینه «بازگشت از شرمساری» برای افراد فعال در حوزه سلامت روان و اعتیاد تدوین کرده بودم، و یک کتاب هم درباره «بازگشت از شرم» نوشته بودم به نام «فکر می‌کردم فقط خودم این طوری‌ام».

من هزاران ماجرا از مردان و زنان گوناگون سراسر کشور، از هجده‌ساله تا هشتادوهفت‌ساله را برای تحقیق جمع کردم. در حین جمع‌آوری این داستان‌ها بود که الگوهای جدیدی دیدم که خواستم بیشتر درباره‌شان بدانم. بله، همه ما از شرم، و از ترس این که به اندازه کافی خوب نباشیم رنج می‌بریم. و بله، بسیاری از ما می‌ترسیم که خود واقعی‌مان شناخته و دیده شود. اما من ماجراهای فراوان از مردان و زنانی دیدم که زندگی‌های الهام‌بخش و فوق‌العاده‌ای داشتند.

من ماجراهایی درباره قدرت پذیرش نقص و آسیب‌پذیری شنیدم. من ارتباط جدانشدنی شادی و سپاس‌گزاری را آموختم، و این را دریافتم که چطور چیزهایی مانند استراحت و بازی که آنها را علی‌السویه فرض کرده بودم، به عنوان غذا و تمرین روح برای سلامتی ما حیاتی است. شرکت‌کنندگان در این پژوهش خود را باور داشتند، و درباره اصالت و عشق و تعلق، به نحوی حرف می‌زدند که برایم کاملاً جدید بود.

من می‌خواستم که آن ماجراها را کامل و در کنار یکدیگر ببینم. پس یک پوشه و یک مازیک برداشتم، و اولین کلمه‌ای که به ذهنم رسید را در زیانه پوشه نوشتم: «از

صمیم دل». هنوز نمی‌دانستم مفهومش چیست، ولی می‌دانستم که این ماجراها دربارهٔ افرادی است که صمیمانه و از ته دل زندگی می‌کنند و عشق می‌ورزند.

من پرسش‌های زیادی دربارهٔ افراد «از صمیم دل» داشتم. این افراد برای چه چیزهایی ارزش قائلند؟ آنها چطور توانسته‌اند این انعطاف‌پذیری را در زندگی خود بسازند؟ دغدغه‌های اصلی آنها چه بود و چطور توانستند که آنها را حل یا مدیریت کنند؟ آیا کسی می‌تواند زندگی «از صمیم دل» بسازد؟ برای این که چیزی که می‌خواهیم را پرورش دهیم چه چیزی لازم داریم؟ چه چیزی بر سر راه ما قرار می‌گیرد؟

هنگامی که شروع به تحلیل این ماجراها کردم و به دنبال مسائل تکرارشونده در آنها گشتم، دریافتم که الگوها به طور معمول در دو ستون قرار می‌گیرند: برای سادگی، من نام این دو ستون را «انجام بده» و «انجام نده» گذاشتم. ستون «انجام بده» سرشار بود از عباراتی مانند «ارزشمند بودن»، «استراحت»، «بازی»، «اعتماد»، «باور»، «شهود»، «امید»، «اصالت»، «عشق»، «تعلق»، «شادی»، «سپاس‌گزاری»، و «خلاقیت». ستون «انجام نده» هم پر بود از عباراتی مانند «بی‌نقصی»، «کریختی»، «یقین»، «خستگی»، «خودرأیی»، «خونسرد بودن»، «همرنگ جماعت شدن»، «قضاوت»، و «کمبود».

وقتی برای اولین بار قدم به عقب گذاشتم، به کل جدول چشم دوختم و آن را هضم کردم نفسم بند آمد. بهتم زده بود. یادم می‌آید که با خودم زمزمه کردم: «نه. نه. نه. چطور ممکن است؟»

با آن که لیست‌ها را خودم نوشته بودم، اما خواندنشان برایم بهت و حیرت به همراه داشت. زمانی که داده‌های موجود را کدگذاری می‌کنم، عمیقاً به فاز پژوهشگری می‌روم. تنها تمرکز من این است که با دقت، آنچه که در ماجراها شنیده‌ام را تحلیل کنم و به نتیجه برسم. به این فکر نمی‌کنم که یک موضوع را من چطور می‌گویم، تنها به این فکر می‌کنم که شرکت‌کنندگان در پژوهش آن را چطور گفته‌اند. فکر نمی‌کنم که یک تجربه برای من چه معنایی دارد، بلکه به این فکر می‌کنم که معنای آن برای فردی که درباره‌اش با من صحبت کرده است چیست.

در اتاق صبحانه، روی صندلی سرخ‌رنگ نشسته بودم و برای مدتی طولانی به این دو لیست خیره شده بودم. چشمانم سرگردان به بالا و پایین و چپ و راست می‌چرخید. به یاد دارم که در یک لحظه اشک در چشمانم حلقه زد و دستم را جلو

دهانم گرفتم؛ انگار که کسی به من خبر بدی داده باشد.

و در واقع، خبر بدی هم در کار بود. من فکر می‌کردم که افراد «از صمیم قلب» مانند من هستند و همان کارهایی را می‌کنند که من انجام می‌دهم: تلاش سخت، پیروی از قواعد، انجام دادن کار تا زمانی که به نتیجه درست برسد، تلاش همیشگی برای شناخت بهتر خود، بزرگ کردن فرزندان به دقت مطابق با کتاب‌ها...

یک دهه بود که موضوعات دشواری مانند شرمساری را مطالعه کرده بودم و واقعاً بر این باور بودم که شایسته این هستم که بگویند من «درست زندگی می‌کنم». اما آن روز (و هر روز بعد از آن) بود که درس سختی گرفتم:

*این که چقدر خود را می‌شناسیم و درک می‌کنیم فوق‌العاده مهم است، اما چیزی هست که برای داشتن زندگی «از صمیم قلب» حتی حیاتی‌تر از این است: این که عاشق خودمان باشیم.*

دانش مهم است، اما تنها به شرط آن که در هنگام کشف خود، با خودمان مهربان و ملایم برخورد کنیم. «از صمیم دل بودن» به همان قدر که برای افزایش دانش و به دست گرفتن قدرت ارزش قائل است، به پذیرفتن ظرافت‌ها و آسیب‌پذیری‌ها هم ارتباط پیدا می‌کند.

دردناک‌ترین درسی که آن روز گرفتم چنان بود که نفسم را برید: از داده‌ها روشن بود که ما نمی‌توانیم چیزی را به فرزندانمان منتقل کنیم که خودمان نداریم. این که در کجای سفرمان در زندگی و عشق ورزیدن از صمیم دل هستیم، بسیار بهتر از آموخته‌های ما از کتاب‌های راهنما نشان می‌دهد چقدر والدین موفق‌تری هستیم. این سفر دو بخش مساوی با هم دارد: کار دل و کار مغز. من در آن روز دلگیر پاییزی دریافتم که کار دل را ندارم.

من سرانجام ایستادم، مازیک را از روی تخته برداشتم، یک خط زیر لیست «انجام نده» کشیدم، و کلمه «من» را زیر خط نوشتم. این کلمه، جمع‌بندی کلمات لیست بود و رنج‌های من کاملاً مطابق با آن بود.

دستانم را خم کردم، در صندلی‌ام فرو رفتم و فکر کردم: عجب! من دقیقاً در لیست بدها زندگی می‌کنم.

بیست دقیقه‌ای دور خانه گشتم و تلاش کردم که آن چیزی که به وضوح جلو

چشمانم دیده بودم را فراموش کنم، اما نمی توانستم کاری کنم که آن کلمات از ذهنم دور شوند. نمی توانستم به عقب برگردم. پس به سراغ گزینه بعدی رفتم: آن کاغذ را به شکلی مرتب و منظم و کامل تا کردم، و آن را در داخل صندوقی گذاشتم که به خوبی زیر تختم جا شده بود؛ کنار کاغذهای کادو کریسمس. آن صندوق را دیگر تا مارس ۲۰۰۸ باز نکردم.

بعد هم به سراغ یک روانشناس خیلی خوب رفتم و یک سال کار روحی جدی کردم که زندگی ام را برای همیشه تغییر داد. دیانا و من هنوز وقتی اولین جلسه مان را به یاد می آوریم می خندیم. دیانا که روانشناس بسیاری از روانشناس هاست، کارش را به روال لازم این طور شروع کرد که پرسید: «خب، چه اتفاقی افتاده؟» من لیست «انجام بده» را در آوردم و با خونسردی گفتم: «من چیزهای بیشتری می خواهم که به این لیست اضافه کنم. برخی نکات خاص برایم کافی است. به دنبال چیز عمیقی نیستم. از این چرندیات دوران کودکی ات چطور گذشت و این مسائل نمی خواهم.»

آن سال طولانی گذشت. من در وبلاگم اسمش را گذاشته ام فروپاشی بیداری معنوی. برای من مانند فروپاشی، آن طور که در کتابها تعریف می کنند بود، اما دیانا گفت که این بیداری معنوی است. من فکر می کنم که هر دو درست می گوئیم. در واقع، برایم سوال شده که آیا می توان یکی را بدون دیگری داشت یا نه.

البته، تصادفی نیست که این فروپاشی در نوامبر ۲۰۰۶ روی داد. انگار که ستاره ها در بهترین شرایط برای این اتفاق قرار گرفته بودند: من تازه مصرف شکر و آرد را کنار گذاشته بودم، چند روز به تولدم مانده بود (که همیشه در این زمان به خودم فکر می کنم)، کار سخت من را فرسوده کرده بود، و در آستانه شکافتن میان سالی قرار داشتم.

مردم ممکن است به این اتفاق بگویند «بحران میان سالی»، اما این بحران نیست. بلکه شکافتن است؛ این زمانی است که در آن به شدت حس می کنید که می خواهید زندگی ای را داشته باشید که دوست دارید، نه زندگی ای که «قرار است» داشته باشید. این شکافتن زمانی است که کیهان شما را به چالش می کشد و می خواهد از آنچه که «قرار است» باشید دست بکشید و آن چیزی که هستید را بپذیرید.

میان سالی قطعاً یکی از سفرهای عالی شکافتن است، اما اتفاقات دیگری هم ممکن است در طول زندگی ما رخ دهد که همین تاثیر را داشته باشد:

- ازدواج
- طلاق
- به دنیا آمدن فرزند
- نفاقت
- اسباب‌کشی
- رفتن فرزندان
- بازنشستگی
- تجربهٔ ضرر یا ضربه
- کار در شغلی که روح انسان را می‌خراشد

زنگ‌های بیدارباش کیهان کم نیست. ما اما بلافاصله دکمه snooze را می‌زنیم. آن‌طور که دریافتم، کاری که باید انجام می‌دادم عمیق بود و پر از لایه‌های مختلف. من با رنج به پیش رفتم تا این که یک روز، در حالی که خسته و فرسوده بودم، و کفش‌های گلی‌ام همچنان خیس بودند، به خود گفتم: «خدای من. احساس متفاوتی دارم. احساس شادی و واقعی بودن دارم. هنوز می‌ترسم، اما حس می‌کنم واقعاً شجاع شده‌ام. چیزی عوض شده است؛ این را می‌توانم در پوست و استخوانم حس کنم.»

من سالم‌تر، شادتر، و سپاس‌گزارتر از همیشه شده بودم. احساس آرامش داشتم و کاملاً اضطرابم کم شده بود. من زندگی خلاقانه‌ام را برگردانده بودم، توانسته بودم به روشی جدید با خانواده و دوستانم ارتباط برقرار کنم، و از همه مهم‌تر، برای اولین بار در تمام طول زندگی‌ام کاملاً در پوست خود احساس راحتی می‌کردم.

من یاد گرفتم که بیشتر نگران این باشم که خودم چه حسی دارم، و کمتر نگران این باشم که دیگران ممکن است چه فکری بکنند. من مرزهای جدیدی برای خود تعریف کرده بودم. دیگر نمی‌خواستم دیگران را راضی کنم، و عملکرد عالی و بی‌نقص داشته باشم. من شروع کردم به این که به جای «بله، حتما»، بگویم «نه». قبلاً می‌گفتم «حتماً»، و بعدتر پشیمان می‌شدم و اعصابم خرد می‌شد. من شروع کردم بگویم «آره، هستم!» به جای این که بگویم «به نظر که بحال می‌آید، اما کارهای زیادی دارم که انجام بدهم» یا «وقتی که لاغرتر یا آماده‌تر شدم یا سرم خلوت‌تر شد این کار را می‌کنم».

در این سفر «از صمیم دل» با دیانا، نزدیک به چهل کتاب خواندم؛ هر کتاب



خاطرات معنوی که به دستم رسید را مطالعه کردم. این کتاب‌ها فوق‌العاده مفید بودند و من را راهنمایی کردند؛ اما با این حال، به دنبال کتاب راهنمایی بودم که بتواند الهام‌بخش من باشد و در عمل مانند همراه یک مسافر عمل کند.

یک روز، به انبوه کتاب‌هایی خیره شده بودم که با دقت آنها را روی پاتختی چیده بودم که ناگهان چیزی به ذهنم رسید! می‌خواهم این ماجرا را به صورت خاطره تعریف کنم. من داستان یک آدم دانشگاهی بدبین و همه‌چیزدان را می‌خواهم بگویم که با تمام وجود تبدیل به همان کلیشه‌ای شده بود که خودش در تمام زندگی دستش انداخته بود. خواهم گفت که چطور تبدیل به فردی میان‌سال، در دوره نقاهت، اهمیت‌دهنده به سلامتی، خلاق، بیان‌کننده احساسات و به دنبال معنویت شدم که روزها را به تأمل درباره موضوعاتی مانند ظرافت، عشق، سپاس‌گزاری، خلاقیت، و اصالت می‌گذراند و خوشحال‌تر از آن چیزی است که به منخيله‌اش خطور می‌کرد. من اسم این را می‌گذارم زندگی از صمیم قلب.

من همچنین به یاد خواهم داشت که پیش از نوشتن این خاطرات، باید از این تحقیقات استفاده کنم تا کتاب راهنمایی درباره زندگی از صمیم قلب بنویسم! تا اواسط سال ۲۰۰۸، سه و آن بزرگ را پر از دفترچه‌ها، مجلات و حجم زیادی از داده‌ها کرده بودم. همچنین ساعت‌های بی‌شماری را صرف تحقیق کردم. من هر چیزی که لازم بود را داشتم، از جمله شور و شوق فراوان برای نوشتن کتابی که در دست دارید را.

آن روز سرنوشت‌ساز نوامبر، زمانی که لیست را نوشتم و ناگهان دریافتم که من از صمیم دل زندگی نمی‌کنم و عشق نمی‌ورزم، هنوز کاملاً متقاعد نشده بودم. دیدن آن لیست برای این که باورش کنم کافی نبود. من باید خیلی عمیق‌تر کاوش می‌کردم و آگاهانه تصمیم می‌گرفتم که باور داشته باشم؛ به خودم، و به این که می‌توان زندگی متفاوتی داشت باور داشته باشم. پس از آن که ماه‌ها را به سوال کردن، گریه کردن و بعدتر، لحظات شاد پرشمار گذراندم، باور داشتن به من کمک کرد که چشمم باز شود.

حالا می‌بینم که چطور داشتن ماجرابی مخصوص به خود، و عشق ورزیدن به خودمان در این ماجرا، شجاعانه‌ترین کاری خواهد بود که تاکنون انجام داده‌ایم.

حالا می‌بینم که پروراندن زندگی از صمیم قلب مانند تلاش برای رسیدن به یک مقصد نیست؛ بلکه مانند رفتن به سمت یک ستاره در آسمان است. ما هرگز به مقصد

نمی‌رسیم، اما بی‌تردید می‌دانیم که در مسیر صحیحی به پیش می‌رویم.  
حالا می‌بینم که مواهبی مانند شهامت، هم‌دردی و ارتباط تنها زمانی جواب  
می‌دهند که هر روز آنها را تمرین کنیم. هر روز.  
حالا می‌بینم که پرورش دادن و رها کردن که در ده «راهنما» در این کتاب خواهید  
دید، کاری نیست که بخواهید در لیست «انجام‌دانی‌ها» قرارش بدهید و وقتی انجامش  
دادید، کنار اسمش تیک بزنید و آن را از لیست کنار بگذارید. این‌ها کارهایی هستند که  
باید در طول عمر خود انجامشان دهید. این‌ها کارهایی برای روح هستند.  
برای من، باور داشتن یعنی دیدن. من اول باور کردم، و سپس توانستم ببینم که  
چطور می‌توانیم خود، خانواده‌ها و جامعه‌مان را واقعاً تغییر دهیم. من تنها باید شهامت  
زندگی کردن و عشق ورزیدن از صمیم قلب را بیاموزیم. برایم افتخاری است که این  
سفر را با شما انجام دهیم!





مقدمه

## زندگی از صمیم دل

زندگی از صمیم دل یعنی از موضع ارزشمندی زندگی کنیم. این یعنی شهامت، هم‌دردی و ارتباط را پرورش دهیم، به نحوی که صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شویم، بگوییم هر چه شده باشد و هر کاری که مانده باشد، من کافی هستم. یعنی شب‌ها که به خواب می‌رویم، با خود فکر کنیم که بله، من نقص دارم و کامل نیستم؛ من آسیب‌پذیرم و گاهی هم می‌ترسم، اما همچنین شجاعم و ارزش عشق ورزیدن و حس تعلق را دارم.

### سفر

زندگی از صمیم دل تصمیمی نیست که در یک لحظه بگیرید و همه چیز درست شود. این کاری است که باید به مرور زمان و به صورت فرآیندی انجام دهید. در واقع، به نظرم این سفری است که باید در کل زندگی انجامش دهید. هدف من این است که شما را از انتخاب‌های بسیار زیادی که پیش روی‌تان هست تا از صمیم دل زندگی کنید آگاه سازم، و برایتان بگویم که از افراد بسیار بسیار زیادی که خود را وقف زندگی و عشق ورزیدن با صمیم قلب کرده‌اند چه یاد گرفته‌ام.

پیش از آن‌که هر سفری، از جمله این سفر را شروع کنیم، باید ببینیم که چه چیزی با خودمان همراه بیاوریم. چه چیزی لازم است تا بتوانیم در جایگاه ارزشمندی زندگی کنیم و عشق بروزیم؟ چطور نقص را پذیرا می‌شویم؟ چطور آنچه نیاز داریم را پرورش می‌دهیم و آن‌چه که ما را عقب نگه می‌دارد را رها می‌کنیم؟ پاسخ تمامی این پرسش‌ها شهامت، هم‌دردی و ارتباط است. این‌ها ابزارهایی هستند که در این سفر کار

ما را راه می‌اندازند.

اگر فکر می‌کنید که باید ابرقهرمان باشید تا بتوانید با کمال‌خواهی مبارزه کنید، درکتان می‌کنم. شهامت، هم‌دردی و ارتباط ایده‌آلهایی بزرگ و عظیم و دور از دسترس به نظر می‌آیند. اما در واقع، آنها روال‌های روزمره‌ای هستند که اگر به اندازه کافی تمرینشان کنید، تبدیل به مواهبی فوق‌العاده در زندگی ما می‌شوند. خبر خوب این‌که آسیب‌پذیری‌های ما، مجبورمان می‌کنند که به سراغ این ابزارهای شگفت‌انگیز برویم. ما انسان هستیم و به شکل بسیار زیبایی ناقص؛ پس باید هر روز با این ابزارها کار کنیم. به این ترتیب، شهامت، هم‌دردی و ارتباط تبدیل به موهبت می‌شوند؛ به عبارت دیگر، آنها مواهب نقص هستند.

در صفحات بعد به این موضوعات برخورد خواهید کرد. در فصل اول، توضیح می‌دهم که از شهامت، هم‌دردی و ارتباط چه آموخته‌ام و آنها چطور ابزارهای اصلی رسیدن به ارزشمندی هستند.

زمانی که با این ابزارهایی که قرار است در سفر از آنها استفاده کنیم آشنا شدیم، در فصل بعد به قلب ماجرا خواهیم زد: عشق، تعلق و ارزشمندی. من برخی از دشوارترین پرسش‌های شغلم را پاسخ خواهم داد: عشق چیست؟ آیا ممکن است عاشق کسی باشیم و به او خیانت کنیم؟ چرا نیاز دائمی ما برای این‌که خودمان را در دل طرف‌جا کنیم باعث می‌شود تعلق واقعی نباشد؟ آیا می‌توانیم دیگران، مانند شریک زندگی و فرزندان را بیشتر از خودمان دوست داشته باشیم؟ چطور ارزشمندی را تعریف می‌کنیم، و چرا تا این حد خودمان را درباره‌اش فریب می‌دهیم، به جای آن‌که باورش کنیم؟

ما در هر سفری که داریم با موانعی روبرو می‌شویم؛ در سفر معنوی «از صمیم دل» هم همین اتفاق می‌افتد. ما در فصل بعدی، به سراغ آن چیزی می‌رویم که طبق یافته‌های من، بزرگ‌ترین موانع زندگی و عشق از صمیم قلب است، و این‌که چطور می‌توانیم استراتژی‌های موثری داشته باشیم تا از این موانع بگذریم و بتوانیم قدرت انعطاف بالایی پیدا کنیم.

از آن‌جا به بعد، ده راهنما برای سفر از صمیم قلب خواهیم داشت؛ این‌ها

تمرین‌های روزمره‌ای هستند که جهت سفر ما را مشخص می‌کنند. برای هر راهنمای یک فصل اختصاص یافته است، و هر فصل ماجراها، تعریف‌ها، نقل قول‌ها، و ایده‌هایی را به همراه دارد که به ما کمک می‌کند انتخاب‌های دقیق و الهام‌یافته‌ای درباره‌ی روش زندگی و عشق داشته باشیم.

## لحظات تعیین‌کننده

این کتاب پر از کلماتی با مفاهیم بزرگ مانند عشق، تعلق، و اصالت است. به نظرم بسیار مهم است که این کلمات حریرمانند – که هر روز از آنها استفاده می‌کنیم اما کم پیش می‌آید توضیحشان دهیم – را تعریف کنیم. و به نظرم، تعریف خوب تعریفی است که قابل فهم باشد و قابل اجرا. من تلاش کرده‌ام این کلمات را به نحوی تعریف کنم که به ما کمک کند که آن کلمه را تجزیه کنیم و اجزایش را بررسی کنیم. وقتی که این کلمات خوش‌احساس را می‌کاویم و به سراغ فعالیت‌ها و تجربه‌هایی می‌رویم که در زندگی صمیمانه به کار می‌آیند، می‌توانیم ببینیم که افراد چگونه این کلمات را برای خود تعریف می‌کنند تا اعمال، عقاید و احساساتشان را به پیش برانند.

برای مثال، زمانی که شرکت‌کنندگان در تحقیق درباره‌ی مفهومی مانند عشق صحبت کردند، من با دقت تلاش کردم آن را آن‌طوری که آنها تجربه کرده‌اند تعریف کنم. گاهی این کار نیاز به تعریف‌های جدید دارد (مانند آنچه که من با کلمه عشق و خیلی کلمات دیگر انجام داده‌ام). در دیگر مواقع، زمانی که در تحقیقات موجود گشتم، تعریفاتی یافتم که روح تجربیات افراد حاضر در تحقیق را بازگو می‌کرد.

یک مثال خوب در این زمینه کلمه «بازی» است. بازی بخشی کلیدی در زندگی از صمیم دل است. زمانی که درباره‌ی این موضوع تحقیق کردم، به کارهای فوق‌العاده دکتر استوارت براون برخورد کردم. پس به جای آن‌که تعریف جدیدی بسازم، به کار او ارجاع دادم چون به شکلی دقیق آنچه در این تحقیق یاد گرفته‌ام را بازگو می‌کند.

من دریافتم که تعریف کلمات باعث جنجال و اختلاف می‌شود. اما این برای من مشکلی نیست. من ترجیح می‌دهم که درباره‌ی معنای کلماتی که برای ما مهم هستند بحث کنیم تا این‌که اصلاً درباره‌ی شان بحثی نکنیم. ما نیاز به زبانی مشترک داریم تا به ما کمک

کند که آگاهی و درک بسازیم، چیزی که برای زندگی از صمیم دل مهم است.

## تلاش با تمام وجود

در اوایل سال ۲۰۰۸، زمانی که وبلاگ من هنوز نوپا بود، مطلبی نوشتم درباره شکستن دکمه «تلاش با تمام وجود» خودم. این دکمه را که می‌شناسید؟ این همان دکمه‌ای است که وقتی که خسته‌تر از آن هستید که در نیمه شب بلند شوید، یا پس از شستشوی اول، لباس‌های بسیار کثیف دیگری را به ماشین لباس‌شویی بیندازید، یا سوار یک هواپیمای دیگر شوید، یا یک تلفن دیگر را جواب دهید، یا به روش همیشگی خود تلاش کنید دیگران را راضی نگه دارید و بی‌نقص باشید می‌زنید؛ همان لحظاتی که دوست دارید خشم‌تان را روی سر یک نفر خالی کنید و سپس در زیر پتو قایم شوید.

دکمه تلاش با تمام وجود رازی مخفی است که باعث می‌شود در هنگامی که خسته و فرسوده هستیم، خود را به پیش برانیم؛ یعنی زمانی که کارهایی که باید انجام دهیم زیاد هستند و زمان چندانی برای مراقبت از خود نداریم.

من در آن پست وبلاگ توضیح دادم که چطور تصمیم گرفتم دکمه «تلاش با تمام وجود» خودم را تعمیر نکنم. من به خودم قول دادم که زمانی که از نظر احساسی، فیزیکی یا روحی به شدت خسته‌ام، تلاش کنم سرعتم را کم کنم تا این که بخواهم باز هم به تلاش ادامه دهم و احساس بدی پیدا کنم.

این کار من مدتی جواب داد، اما سپس دکمه‌ام را گم کردم. من قبل‌تر چیزی داشتم که وقتی که خسته و کوفته بودم به سراغش می‌رفتم. اما اکنون آن را گم کرده بودم. من نیاز به ابزاری داشتم تا به من کمک کند راهم را پیدا کنم. پس به سراغ تحقیقاتم رفتم تا ببینم آیا می‌توانم راهی پیدا کنم که به تلاش با تمام وجود ادامه دهم، و این راه با زندگی از صمیم دل سازگارتر باشد یا نه. راهی که شاید بهتر از اتکا به دیگران باشد.

اما چه یافتیم؟ مردان و زنانی که از صمیم دل زندگی می‌کنند واقعاً تلاش با تمام وجود را انجام می‌دهند. آنها البته این کار را به روشی متفاوت انجام می‌دهند. زمانی که آنها فرسوده و خسته هستند، با دعا و نیایش، مراقبه یا به سادگی با تعیین نیت‌هایشان در