

پیام‌وزیم خودمان را

دوست‌بداریم

قدم‌هایی برای پذیرش خود

نویسنده:

دکتر گی هندریکس

مترجمان:

سارا جعفری نسب

سوده ابراهیمی



برنام خدا

بیاموزیم خودمان را

دوست بداریم

قدمهایی برای پذیرش خود

نویسنده:

دکتر گی هندریکس

مترجمان:

سارا جعفری نسب

سوده ابراهیمی

Learning to Love Yourself:

the Steps to Self-Acceptance, the Path to Creative Fulfillment

سرشناسه	: هندریکس، گی Hendricks, Gay
عنوان و نام پدیدآور	: پیام‌وزیم خودمان را دوست بداریم: قدم‌هایی برای پذیرش خود/ نویسنده گی هندریکس؛ مترجمان سارا جعفری‌نسب، سوده ابراهیمی.
مشخصات نشر	: تهران: سارگل، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۶-۱۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: ۲۰۱۱ Learning to Love Yourself: the Steps to Self-Acceptance, the Path to Creative Fulfillment
عنوان دیگر	: قدم‌هایی برای پذیرش خود.
موضوع	: خودپذیری
موضوع	: self-acceptance
موضوع	: عزت نفس
موضوع	: self-esteem
موضوع	: عشق
موضوع	: love
شناسه افزوده	: جعفری‌نسب، سارا، ۱۳۶۵-، مترجم
شناسه افزوده	: ابراهیمی، سوده، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۷۴۰۴۳

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای نشر سارگل محفوظ است.

نام کتاب : پیام‌وزیم خودمان را دوست بداریم / قدم‌هایی برای پذیرش خود

نویسنده : دکتر گی هندریکس

مترجمان : سارا جعفری‌نسب - سوده ابراهیمی

ویراستار : سمیه شریعتی‌راد

ناشر : سارگل

صفحه‌آرایی : سارگل (محرّم‌پور)

نوبت چاپ : اول - بهار ۱۳۹۹

تیراژ : ۵۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۶-۱۵-۸

قیمت : ۲۷,۰۰۰ تومان



انتشارات سارگل

تلفن: ۰۴۱ ۸۸۹۵۴۰۴۱ - ۸۸۹۸۳۳۲۴

www.gog847.ir

## فهرست مطالب

۶	مقدمه
۷	معرفی ویرایش جدید
	<b>فصل اول</b>
۱۵	چگونه آموختم خودم را دوست داشته باشم؟
	<b>فصل دوم</b>
۲۹	چه چیزهایی مانع دوست داشتن خودمان می‌شوند؟
	<b>فصل سوم</b>
۴۳	چگونه انجامش دهیم؟
	<b>فصل چهارم</b>
۶۱	یاد بگیریم احساسات خود را دوست داشته باشیم
	<b>فصل پنجم</b>
۷۷	یاد بگیریم بدن و جنسیت خود را دوست بداریم
	<b>فصل ششم</b>
۸۵	ذهنمان را پاک کنیم

## فصل هفتم

۸۹ بیاموزیم در هر لحظه خودمان را دوست بداریم

## فصل هشتم

۱۰۵ یاد بگیریم هنگامی که عاشق کسی هستیم خودمان را نیز دوست بداریم

## فصل نهم

۱۱۱ روان‌شناسی کوتاهی از بخشش

## فصل دهم

۱۱۳ تجربه یگانگی

## فصل یازدهم

۱۱۵ دیدن مرگ به طور واضح

## فصل دوازدهم

۱۲۳ تجربیات دوست داشتن خود

## فصل سیزدهم

۱۲۹ سؤال‌ها و جواب‌ها

## یادداشت نویسنده

۱۳۵ کتاب‌هایی که مرا تحت تأثیر قرار دادند

یک دسته کلید است بر زیر بغل عشق

از بهر کشائیدن ابواب رسیده

## مقدمه

کتاب «بیاموزیم خودمان را دوست بداریم» رویکردی صادقانه و جدید برای رسیدگی به احساسات خود و ایجاد حس عمیق ارزشمندی شخصی فراهم می‌کند. همچنین مسیری برای آشتی با خود و پذیرش خود ارائه می‌دهد، که اگر این امر محقق شود سایر روابط هم اصلاح خواهد شد.

راهکارهایی که در کتاب ارائه می‌شود چیزی فراتر از آنچه عرفای ما به آن اشاره کرده‌اند نیست، اما زندگی پرمشغله و پرقاب‌ت امروز که ما را روز به روز با خود بیگانه‌تر کرده موجب شده است که از این حقایق دور شویم. در این کتاب راهکارهایی به زبان ساده و با مثال‌هایی کاملاً ملموس و قابل درک ارائه شده، لذا می‌تواند گامی در جهت آشتی انسان امروزی با خودش فراهم آورد. انسانی که در همه جا در جستجوی عشق است و نهایتاً چیزی جز تنهایی نصیبش نمی‌شود. چرا که تا زمانی که خودمان را دوست نداشته باشیم فرد دیگری نمی‌تواند دوستانه داشته باشد.

کتاب حاضر گزینه مناسبی برای هدیه دادن به کسانی است که دوست دارید (از جمله خودتان) و برای همه کسانی که در سفر بخشش، پذیرش و دوست داشتن خودشان هستند. این کتاب به شما می‌گوید چگونه به پذیرش و عشق بدون قید و شرط حتی دوست نداشتنی‌ترین بخش‌های خود برسید. امید است مورد پسند خوانندگان عزیز قرار گیرد.

سارا جعفری نسب - سوده ابراهیمی

تهران - بهار ۱۳۹۹

## معرفی ویرایش جدید

بسیار خوشحال و هیجان زده هستم که ویرایش جدید «پیاموزیم خودمان را دوست بداریم» را به شما معرفی می‌کنم. بازبینی و بازنویسی کتاب از ابتدا تا انتها برای من لذت بخش بوده است. این کتاب با کمک برخی عناصر جدید به گونه‌ای کاملاً نو خلق شده است.

با نگاهی به نزدیک سه دهه از نخستین ویرایش تا به حال، اکنون می‌توانم ببینم که چگونه این کتاب زندگی مرا از هر جهت تغییر داده است.

ویرایش نخست را برای به اشتراک گذاشتن تجربه‌ای نوشتم که حتی هنوز هم احساس می‌کنم تک تک سلول‌های مرا دگرگون می‌کند. امیدوار بودم که بیان کردن تجربه‌ام بتواند الهام بخش تغییرات عمیقی در زندگی دیگران باشد. هزاران نامه، ایمیل، و قدردانی‌های کلامی که دریافت کردم، نشان داد که امیدم به حقیقت پیوسته است.

تجربه‌ای که در کتاب شرح داده شد، راز عشق زندگی را به من نشان داد و به من اجازه داد برای اولین بار قدرت شیرین آن را احساس کنم. از آن جا که ناگهان دانستم عشق واقعی چه حسی دارد، توانستم از الگوی روابط دردناک و زجرآورم با زنان جدا شوم و در نهایت، به من کمک کرد تا مسیرم را به سوی «کاتلین»، همسرم و عشق زندگی‌ام در ربع قرن گذشته، پیدا کنم.



در میان همه کتاب‌هایم، این کتابی است که افراد بیشترین سؤالات فنی دقیق را درباره‌اش می‌پرسند: «یا آن را با ماشین تحریر نوشتیم؟ نوشتن آن چه مدت به طول انجامید؟ و ...»

یک بار برای همیشه می‌خواهم به این قبیل سؤالات پاسخ دهم. به خاطر دارم که کتاب را روی یک میز دست‌ساز نوشتم. میز از یک در چوبی ساخته شده بود و روی دو ستون از بلوک‌های بتنی که در طرف آن بودند قرار داشت. آن تابستان من در «پالو آلتو» در خانه «دیوید جوزفسان» اقامت داشتم و می‌توانستم به «کاتلین» نزدیک باشم. «کاتلین» در اتاق نشیمن آن خانه استودیوی ورزشی داشت. اتاق خواب اضافی دیوید چیزی به جز یک تخت و یک صندلی نداشت و به همین دلیل، مجبور بودم خلایقیت به خرج بدهم. یک در چوبی در گاراژ پیدا کردم و چند بلوک سیمانی از همسایه قرض گرفتم. به این ترتیب میز فوری من آماده شد.

نخستین تابستانِ رابطه‌ام با کتی بود؛ بیش از ۳۰ سال پیش. هر روز صبح روی کتاب کار می‌کردم و هر وقت ممکن بود، بعد از ظهر و عصر را با او می‌گذراندم. روزهای قبل از کامپیوتر بود و من هرگز دوست نداشتم کتاب‌هایم را با ماشین تحریر بنویسم. هر کلمه از «بیاموزیم خودمان را دوست بداریم» بر روی پدهای حقوقی زرد و با خودکار بیک ۱۹ سنتی مورد علاقه من (که دیگر تولید نمی‌شود) نوشته شد.

گرچه من پیش از «بیاموزیم خودمان را دوست بداریم» چندین کتاب منتشر کرده بودم، اما این نخستین کتابی بود که با شور و اشتیاق می‌نوشتم. تک‌تک جمله‌های کتاب را با قلب و روح نوشتم. به جای نوشتن با تفکر و تحلیل دقیق (شیوه‌ای که در آموزه‌های دانشگاه استنفورد بسیار دارای احترام بود) خودم را در گرداب سردرگمی‌ها، نگرانی‌ها، و خوشی‌هایم انداختم. من

عذابی که گرفتارش بودم را به دقت شرح دادم و تنها معیاری که داشتم، حقیقت بود. در پایان هر جمله مکث می‌کردم و از خودم می‌پرسیدم: «یا این جمله کاملاً و بی‌قید و شرط درست است؟» و اگر پاسخ «آری» واضح دریافت می‌کردم، سراغ جمله بعدی می‌رفتم. زمانی که نوشتن کتاب تمام شد، برای اولین بار در زندگی حرفه‌ای خود احساس کردم که خلاقیت بالقوه‌ام را به فعل رسانده‌ام.

این کتاب زندگی مرا به شیوه‌های مختلف تغییر داد. برخی از آن‌ها مرا غافلگیر کردند و زندگی‌ام را در جهت‌های ناآشنا تغییر دادند. سال ۱۹۸۲ و هم‌زمان با چاپ اول، یکی از مجلات محبوب آن زمان به نام «روانشناسی امروز» کتاب را مورد نقد و بررسی قرار داد. آن نقد وحشتناک نتایج فوق‌العاده‌ای برای من به همراه داشت. برای درک بهتر موضوع، باید به شما بگویم که آن روزها کتاب‌های رشد شخصی خودآموز بسیار اندک بودند و تا جایی که می‌دانم هیچ کتابی وجود نداشت که نویسنده به اندازه من احساسات خودش را نشان داده باشد. این جنبه عمیق شخصی بود که منتقد «روانشناسی امروز» را بسیار خشمگین کرده بود.

به خاطر دارم که بعد از ظهر یک روز یکشنبه بود که دوستم «اد گراهام» با من تماس گرفت و پرسید که آخرین شماره مجله «روانشناسی امروز» را دیده‌ام یا نه و وقتی پاسخ منفی دادم، «اد» پاسخ داد: «به خودت لطف کن و آن را بخوان». سپس ادامه داد که نقد کتاب جدیدم خیلی ملایم نبوده و بهتر است خودم را با خواندن جزئیات بیشتر آزار ندهم. «روانشناسی امروز» مجله‌ای نبود که من به طور منظم بخوانم، اما به خاطر هشدار دوستم، خودم را به نزدیک‌ترین دکه روزنامه‌فروشی رساندم. حتی صبر نکردم مجله را بخرم. بسیار مشتاق بودم تا از میوه ممنوعه بخورم. در کنار قفسه مجلات ایستادم و صفحات را ورق زدم تا به صفحه نقد رسیدم. ابتدا مشتاقانه و

سپس با شیفتگی بیمارگونه مطالب را خواندم. برای اولین بار این جا بود که متوجه شدم چه درد و رنجی به «آر دی روزن»، نویسنده مقاله، وارد کرده‌ام. «آر دی روزن» نه تنها از کتاب من (و به طور کلی، از کلیه کتاب‌های خودآموز در حال ظهور) نفرت داشت، بلکه اشاره کرده بود که من عقلم را از دست داده‌ام و با به اشتراک گذاشتن احساسات ناشی از خشم، اضطراب، و اشتیاق خود، در واقع شهرت دانشگاهی‌ام را قربانی کرده‌ام. در یکی از قسمت‌ها حتی از احساسات خودش سخن گفته و معتقد بود که قسمت‌هایی از کتاب به قدری شخصی بوده که باعث شده او دچار دل درد شود (بعدها شنیدم که او به صورت پاره‌وقت به عنوان منتقد رستوران کار می‌کرده و به همین خاطر استفاده از کلمه «دل درد» از نظر او یک انتقاد شدید به حساب می‌آمده!).

زمانی که خواندن نقد را به پایان رساندم احساس خوبی نداشتم. به خانه برگشتم. حس می‌کردم یک راننده بزن-در-و-به-شغلم ضربه زده. من استاد رسمی یکی از بزرگ‌ترین دانشگاه‌ها بودم. در زمینه رشته خودم، مشاوره و روان‌شناسی بالینی، کتاب نوشته بودم و همچنین چندین و چند مقاله در مجلات علمی داشتم.

بعد از تجربه موفقیت‌آمیز «بیاموزیم خودمان را دوست بداریم»، احساس کردم کلید ورود موج اعتبار و ابراز عاطفی به دنیای علمی را، که بسیار هم ضروری بود، در اختیار دارم. من عاشق دنیای دانشگاه بودم و نقشی که در تدریس به دانشجویان کارشناسی ارشد در برنامه روان‌شناسی مشاوره ایفا می‌کردم را با عشق انجام می‌دادم. واقعیت ناگوار این بود که نقد مجله «روان‌شناسی امروز» احتمالاً بسیار بیشتر از مقالات و کتاب‌های علمی من خوانده می‌شد. آیا مایه خنده همه می‌شدم؟

و اما طنز ماجرا این بود که پس از انتشار نقد «روانشناسی امروز»، فروش کتاب در ماه بعد دو برابر و سپس سه برابر شد. آن جا بود که حقیقت این گفته «باب دیلان» را دریافتم: «چیزی به عنوان تبلیغات بد وجود ندارد». ظاهراً خوانندگان چیزهایی که باعث «دل درد» منتقد شده بود را دوست داشتند. به تدریج نامه‌های تشکر و قدردانی سرازیر شدند؛ نامه‌هایی که برخی از آن‌ها از اشک خیس شده بود. عده‌ای به خاطر آشکار کردن روح از من تشکر می‌کردند و می‌گفتند که خواندن کتاب موجب شده که بتوانند خودشان را آشکار کنند و از این طریق شفا یابند. نامه‌هایی از برخی اساتید دریافت کردم که می‌گفتند من ایمان آن‌ها به دنیای دانشگاهی را بازگردانده‌ام و به آن‌ها دلیلی برای ادامه تدریس داده‌ام. کتاب به یکی از پر فروش‌ترین‌های ثابت تبدیل شد و طی دو دهه بیست بار تجدید چاپ شد.

«آر دی روزن» عزیز! اگر هنوز هستید، من یک تعظیم عمیق از سر قدردانی به شما بدهکارم. همچنین، یک درخواست قلبی دارم: خواهش می‌کنم کتاب‌های دیگر مرا نیز نقد کنید.

البته هنوز بهترین اتفاق را برایتان نگفته‌ام. پس از این که کتاب پر فروش‌ترین شد، سیل درخواست برای برگزاری سمینار و سخنرانی به سویم سرازیر شد. تمام هفته در دانشگاه تدریس می‌کردم و آخر هفته‌ها برای سمینار و سخنرانی به نقاط مختلف پرواز می‌کردم. چند سال پس از انتشار کتاب، در فصل زمستان برای برگزاری یک سمینار به هاوایی رفتم. از هواپیما پیاده شده و در گرمای ۸۰ درجه هاوایی ایستاده بودم. چند لحظه بعد میزبان پیامی از منشی‌ام در «کلرادو» به من داد که گفته بود فردی به نام «اوپرا وینفری» تماس گرفته است.

باید بگویم مدت زمان مدیدی بود که تلویزیون نداشتم و به همین خاطر از آن چه در رسانه‌ها می‌گذشت بی‌اطلاع بودم. به گفته منشی‌ام که هر هفته «مجله مردم» را تمام و کمال می‌خواند، «اپرا» میزبان یک شو تلویزیونی در شیکاگو بود که به تازگی توجه همه کشور را به خود جلب کرده بود. او می‌خواست یک برنامه با موضوع «یادگیری دوست داشتن خود» اجرا کند. آیا امکان داشت که دوباره به شیکاگو برگردم و در برنامه او شرکت کنم؟ ماه فوریه بود و من به «کلرادو» رفته بودم تا یک هفته در جزیره «کوآی» در هاوایی از غروب آفتاب لذت ببرم. به آن پیام خیره شدم و این فکر لحظه‌ای به ذهنم خطور کرد که پروازی بگیرم و مسیر ۱۰ ساعته را به «مید وست» بازگردم.

این فکر کمتر از نیم ثانیه طول کشید. با منشی‌ام تماس گرفتم و از او خواستم که این دعوت را رد کند. آن روز از خانه «شاکتی گواین» در جزیره بازدید کردم. آن جا بود که فهمیدم «شاکتی» در این برنامه تلویزیونی شرکت کرده و در نتیجه آن توانسته صدها هزار جلد از کتابش را به فروش برساند. یک لحظه آن دعوت به نظرم جذاب آمد، اما در برابرش مقاومت کردم و بر سر تصمیم خود برای ماندن در هاوایی ماندم. ظاهراً رد کردن این دعوت از سوی من تهیه‌کنندگان این برنامه را نرنجاند، زیرا آن‌ها به قدری مهربان بودند که پس از آن بارها من و «کاتلین» را به برنامه دعوت کردند. کتاب ما فروش فوق‌العاده‌ای داشت. اما شرکت در شوی اپرا و دیگر برنامه‌های تلویزیونی، پاداش بالاتری برای ما به دنبال داشت: تأسیس مؤسسه خودمان. در نتیجه بیشتر دیده شدن، درخواست‌های بسیاری از صدها درمانگر، پزشک، و... داشتیم که تمایل داشتند در پژوهش‌ها با ما همکاری کنند. مدت کوتاهی پس از آن، پیشنهاد سمینارهای آموزشی در آمریکای شمالی، آسیا، و اروپا برای برآورده کردن آن درخواست‌ها به ما داده شد.

مؤسسه هندریکس در طول ۲۰ سال گذشته گسترش زیادی پیدا کرده تا بتواند به یک مؤسسه آموزشی پررونق تبدیل شود و سالانه صدها نیروی حرفه‌ای از آن فارغ‌التحصیل شوند. همچنین، سمینارهای زیادی برای افراد متفرقه برگزار کرده و تا کنون ۲۰,۰۰۰ نفر در این سمینارها شرکت کرده‌اند.

هم اکنون ویراست جدید این کتاب ارائه می‌گردد. این کتاب مطابق آموزه‌های جدید من در طول این سال‌ها بازنویسی و ویرایش شده است. خوانندگان ویراست اول کتاب فوراً تفاوت عمده آن با ویراست حاضر را خواهند فهمید. در ویراست اول، کتاب را با توصیف لحظه‌ای آغاز کردم که آموختم خودم را دوست بدارم و تمام آموزه‌های بعدی کتاب وابسته به آن لحظه بود.

زمانی که «لین»، سرویراستار کتاب، دست‌نوشته ویرایش شده‌ام را به من بازگرداند، اصرار داشت که توصیف این لحظه در پشت جلد کتاب چاپ شود. او عمیقاً اعتقاد داشت که بسیاری از خوانندگان با خواندن این شرح واقعه شخصی از یک لحظه تأثیرگذار ممکن است کتاب را کنار بگذارند. او اعتقاد داشت خوانندگان به دنبال مفاهیم و تکنیک‌ها هستند، نه تجربیات شخصی که منجر به آن باورها و مفاهیم شده‌اند. من و او بحث‌های فراوانی بر سر این موضوع داشتیم، اما در پایان او پیروز شد. من جوان و با اعتماد به نفس بودم ولی او باتجربه‌تر بود (و با اعتماد به نفس‌تر!). همچنین، او چیزی داشت که من نداشتم: دسته چک.

او تنها در صورتی با دست‌نوشته من موافقت می‌کرد و باقی پیش‌پرداخت را می‌داد که من این تغییر را پذیرفته باشم. بعد از سبک و سنگین کردن شرایط (گرسنه ماندن یا پذیرفتن نظر او!) به ناچار پیشنهادش را پذیرفتم. اما حالا در مرحله‌ای از زندگی قرار دارم که دیگر گرسنه نیستم و اعتماد

به نفس بیشتری دارم و به همین خاطر تصمیم گرفتم دوباره کتاب را به ترتیب اولیه خودم برگردانم. فارغ از ترتیب فصول کتاب، جان این کتاب همواره توصیف ساده و دوست داشتنی از لحظه‌ای بوده که زندگی مرا تغییر داد. هدف اصلی من از نگارش این کتاب این بوده که به شما کمک کند بیشتر دوست بدارید و اجازه دهید که بیشتر از آن که می‌توانید تصور کنید دوست داشته شوید.

گی هندریکس

اوجای، کالیفرنیا

می ۲۰۱۴

### چگونه آموختم خودم را دوست داشته باشم؟

در یک روز پاییزی در سن ۲۹ سالگی، تجربه‌ای داشتم که زندگی‌ام را تغییر داد. اولین لحظه حقیقی دوست داشتن خودم. از آن جا که این لحظه مرجع تمام مطالب این کتاب است در ادامه به جزئیات آن خواهم پرداخت:

پیش از آن روز، من دو هفته خوب را در کابینی در «آبشار گرین مانتین»<sup>۱</sup> در نزدیکی «کلرادو اسپرینگ» می‌گذراندم. آن روزهای من به مراقبه، پیاده‌روی‌های طولانی، و خودشناسی می‌گذشت. طی سال‌های زندگی‌ام این اولین بار بود که سرعت زندگی روزمره‌ام را کاهش داده بودم تا نگاهی به زندگی خود بیندازم. به تازگی از «دانشگاه استنفورد» مدرک دکترای گرفته بودم و در آستانه شروع زندگی کاری‌ام به عنوان استاد «دانشگاه کلرادو» بودم. از خانم‌ام در کالیفرنیا که سال‌های اخیر در آن سکونت داشتم به مکانی رفتم که تقریباً کسی را نمی‌شناختم. همه دوستان، خانواده، و زندگی را که معنای بسیاری برای من داشتند، پشت سر رها کرده بودم.

فکر می‌کردم آمدن به یک مکان جدید به من اجازه یک شروع تازه را می‌دهد. آن دو هفته تنهایی، چیزی را به من نشان داده بود که رو به رو شدن با آن برای من سخت بود. تا وقتی در درون با خودم کنار نیایم، تا آخر دنیا



هم سفر کنم احساس آرامش نخواهم داشت. در طول آن دو هفته تنهایی، من در کنار لحظات گاه به گاه شادی که روزها و شب‌هایم را روشن می‌کرد، از دردها، تنهایی‌ها، و ترس‌های زیادی عبور کردم.

زندگی حرفه‌ای من در نقطه حساسی بود. سال‌ها در جستجوی جواب یک سؤال بودم: "چگونه می‌توانیم در خودمان تغییر ایجاد کنیم؟" می‌خواستم فرآیندهای اساسی که به وسیله آن‌ها می‌توانیم خودمان، روابطمان و دنیای اطرافمان را تغییر دهیم، بهتر بشناسم. این سؤال مرا به سوی روان‌شناسی تا درجه دکترا سوق داد. مرا به سمت صدها سخنرانی، هزاران کتاب و ده‌ها استاد دانشگاه، معلم مذهبی و حکیم هدایت کرد. من نظرات و حقایق زیادی را می‌دانستم، اما آن‌ها چیزهایی نبودند که قلب و ذهن مرا تسخیر کنند. حالا ضرورت پاسخ به این سؤال برایم بیشتر شده بود، زیرا من در شرف شروع کار جدیدم به عنوان یک استاد مسئول آموزش درمانگران بودم و طی هفته آینده باید در اولین کلاس درس تدریس می‌کردم. اگرچه من توشه بی‌پایانی از حقایق و نظریات مختلف داشتم، اما از این انبوه دانش و آگاهی در رشته تحصیلی خود راضی نبودم. دلم می‌خواست بتوانم حقایقی را آموزش دهم که بر اساس تجربیاتم به آن‌ها رسیده بودم.

## آن لحظه

در حال پرسه زدن در مسیر کوه بودم که آن لحظه برایم اتفاق افتاد. یادم افتاد که «بودا» تصمیم گرفت زیر درختی بنشیند و در نهایت به روشن‌بینی رسید. در آن لحظه من تصمیم گرفتم توقف کنم و منتظر بمانم تا پاسخ‌هایم را دریافت کنم. ناگهان دریافتم که من بیرون از خودم به دنبال پاسخ هستم. من هیچ‌گاه در تجربیات خودم دنبال پاسخ به این سؤال نبودم. من این سؤال را از همه، به جز خودم پرسیده بودم. ناگهان ذهنم مانند هوا پیش از