

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

چگونه در روابط، بزرگ سال باشیم؟

پنج کلید دوست داشتن هوشیارانه

دیوید ریکو

با پیشگفتار دکتر کیتلین هندریکس

مترجم: فرناز فرود

www.saberinbooks.ir

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور :

مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری :
فروست : کلیدهای مدیریت زندگی
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۴۸-۳
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
یادداشت : عنوان اصلی:

عنوان گسترده
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی :



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

چگونه در روابط بزرگ‌سال باشیم؟

دیوید ریکو

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: ؟؟؟

طراحی و اجرای جلد: ؟؟؟

تعداد:

چاپ اول:

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۴۸-۳

ISBN : 978-964-2785-48-3

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ؟؟؟؟؟ تومان

فهرست مطالب

| | |
|--|----|
| سخن ناشر | ۷ |
| پیشگفتار | ۹ |
| مقدمه | ۱۳ |
| بخش اول: خانه‌ای که پشت سر می‌گذاریم | |
| ۱. ماجرا از کجا آغاز شد | ۲۱ |
| قدرت توجه هوشیارانه | ۲۳ |
| چرخشی مثبت بر آنچه بود و هست | ۲۹ |
| پنج «ویژگی»: کلید گشوده شدن ما | ۳۷ |
| حضور نامشروط یا پنج نگرش نفس | ۴۸ |
| تمرین: ابزار مهارت | ۶۸ |
| ۲. عشق و کمتر | |
| بازتابانیدن عشق | ۸۵ |
| وقتی محروم بودنمان را انکار می‌کنیم | ۸۵ |
| آنچه آزارمان می‌دهد را حتمان می‌کند | ۹۲ |
| خانواده‌ام برایم چقدر خوب بودند؟ | ۹۴ |
| | ۹۸ |

- نوری بر آزدگی ۱۰۳
- سفر قهرمانی ۱۱۱
- تمرین ۱۱۲
- بخش دوم: سختی‌های مسیر ۱۲۳
۳. انتخاب شریک زندگی ۱۲۵
- آیا برای روابط نزدیک و صمیمانه مناسب هستیم؟ ۱۲۶
- نامزدهای شایسته ۱۳۰
- چه قصدی داریم؟ ۱۳۲
- فاش‌گویی کامل ۱۳۷
- جنسی کردن نیازهایمان ۱۴۳
- حسرت‌های این‌چنینی ۱۴۹
- سرنوشت هم‌نقشی دارد ۱۵۱
- تمرین ۱۵۵
۴. حالت رؤیایی: نخستین مرحله رابطه ۱۶۱
- صعود با عشق ۱۶۳
- وقتی حالت رؤیایی عشق اعتیادآور است ۱۷۱
- عشق چه حسی دارد ۱۷۶
- تمرین ۱۷۹
۵. اختلاف‌ها ۱۹۰
- حل مسائل ۱۹۳
- گذشته در حال ۲۰۱
- مردان و زنان ۲۰۴
- درون‌گرا یا برون‌گرا؟ ۲۰۸

| | |
|-----|--|
| ۲۱۲ | تمرین |
| ۲۳۰ | ۶. ترس‌ها هجوم می‌آورند و خطرهای هم |
| ۲۳۰ | بلعیده شدن یا طرد شدن |
| ۲۳۳ | یادگیری از ترس‌هایمان |
| ۲۳۵ | حسادت |
| ۲۳۷ | بی وفایی |
| ۲۴۲ | پرداختن به ناامیدی |
| ۲۴۷ | تمرین |
| ۲۶۰ | ۷. رها کردن نفس |
| ۲۶۵ | کالبدشناسی نفس خودکامه |
| ۲۷۰ | کالبدشناسی نفس ناکام |
| ۲۷۳ | موهبت‌های نفسانی و روش یافتن آنها |
| ۲۷۴ | بله گفتن به آنچه نمی‌توانیم تغییر دهیم |
| ۲۷۹ | تمرین |
| ۲۹۶ | ۸. وقتی رابطه به پایان می‌رسد |
| ۲۹۹ | پایان دادن به نرمی و پی گرفتن راه خود |
| ۳۰۸ | وقتی کسی شما را ترک می‌کند |
| ۳۱۷ | بخش سوم: جبران رحمت |
| ۳۱۹ | ۹. تعهد ما و ژرف‌تر شدن آن |
| ۳۲۳ | امتیازهای عشق صمیمانه |
| ۳۳۲ | تعهد |
| ۳۳۴ | یار جانی |

۳۳۸ تمرین

۳۵۵ سخن آخر

سخن ناشر

انتشارات صابرين سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به‌منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرين

پیشگفتار

این کتاب اسرار را فاش می‌کند و به جهان روابط می‌آورد، جهانی که همه ما از تولد تا مرگ در آن سیر می‌کنیم. دیوید ریکو^۱ در کتاب چگونه در روابط، بزرگسال باشیم؟ راهنمایی عملی برای برخورداری از روابط مؤثر ارائه می‌کند. او در این کتاب به همان اندازه ملایم و دقیق سخن می‌گوید که در کنار شاگردان و دوستانش. خوانندگان به کمک تمرین‌های معنوی و دقیق توجه هوشیارانه^۲ و مهرورزی، سفری را آغاز می‌کنند که به آگاهی، نشاط و ارتباط ژرف می‌انجامد.

توجه هوشیارانه حالتی از مراقبه باستانی است که در آن ترس‌هایمان، وابستگی‌هایمان به تسلط داشتن و درست بودن، توقع‌هایمان و محق بودن‌هایمان و نیز قضاوت کردن دیگران را کنار می‌گذاریم. به جای این روش‌های پرترف‌دار، یاد می‌گیریم که به سادگی و بدون هیچ مانعی در این لحظه حضور داشته باشیم تا بتوانیم زندگی را در همان حال که رخ می‌دهد، تجربه کنیم. وقتی توجه هوشیارانه را در روابطمان به کار می‌بریم، سرانجام می‌توانیم خود و دیگران را درست همان‌گونه که هستیم، با همه آسیب‌پذیری‌های ناراحت‌کننده و همچنین توان

1. David Richo

2. Mindfulness

سرشارمان برای عشق ببینیم.

در تمرین معنوی مهرورزی، هوشیاری مان دربارهٔ دیگران را به شیوه‌ای بسیار لطیف و پرمهر افزایش می‌دهیم. ما از روابط شخصی مان عبور می‌کنیم و از جهان گسترده‌تر استقبال می‌کنیم. یاد می‌گیریم که محبتمان را به همهٔ اطرافیانمان نثار کنیم، حتی آن‌هایی که با ما اختلاف سلیقه دارند و کسانی که پردردسر به نظر می‌رسند. پیوند عاشقانه بین دو نفر، به کمک مهرورزی، سرانجام همهٔ جهان را دربر می‌گیرد. دیوید در جایی در این کتاب می‌گوید: «می‌توانیم آگاهی دَهِش و دریافت عشق را گسترده کنیم.» بنا بر تجربه‌ام طی سال‌ها مشاورهٔ زوج‌ها و آموزش کارشناسان، بارها این سؤال پیش می‌آید که چگونه می‌توانیم گنجایشمان برای عشق و انرژی مثبت بیشتر را افزایش دهیم تا دیگر پیشرفت‌ها را تخریب نکنیم؟ ما، یعنی شوهرم گی^۱ و من، این را چالش اوج‌هراسی بشر می‌خوانیم.

در این کتاب می‌بینیم که چگونه امواج گسترندهٔ عشق می‌تواند با آزادی هرچه بیشتر، درون هرکس و نیز بین اشخاص جاری شود. دیوید ریکو مسیر میان عشق شخصی تا عشق فراگیر را گام‌به‌گام برایتان می‌چیند. تمرین‌های معنوی ارائه شده در کتاب چگونه در روابط، بزرگ‌سال باشیم؟ در واقع کار روان‌شناسی را تکمیل می‌کنند.

دیوید ریکو آمیزه‌ای مهم و نو را به جنبش خودیاری عرضه می‌دارد؛ معنویت عمل‌گرایانه که به گفتهٔ تد لادر^۲ شاعر به‌مثابه «گنج‌های نشاط، دوستی و صلح نهفته در مزارع روزانه» است، مثال‌های دیوید و به‌ویژه فرصت‌های بی‌شماری که برای تمرین دگرگونی نگرش و عملکرد ارائه می‌کند، به شیوه‌ای ژرف تکامل خواننده را هموار می‌سازد. ما جایگاهی جدید می‌یابیم تا همگی به‌طور برابر کنار هم بایستیم. نشانه‌های روشن،

1. Gay

2. Ted Loder

ما را به سوی یک زندگی پرشور و پرمهر هدایت می‌کنند؛ زندگی‌ای که حاصل رشد ما انسان‌هاست تا سرانجام حامی یکدیگر و خانه بزرگ‌ترمان شویم. نه تنها روابط ما موجب رشد شخصی مان می‌شوند، بلکه برای تکاملِ گونه‌مان نیز مفیدند. شما را دعوت می‌کنم تا با این امواج نهفته و درونی به حرکت درآیید.

دکتر کیتلین هندریکس^۱

1. Kathlyn Hendricks, PH.D.

مقدمه

به‌تنهایی عاشق بودن کافی نیست
مگر آنکه خردمند نیز بوده باشیم
و از عشق‌هایمان لذت برده باشیم.
سِر جان ساکلینگ^۱

عشق امکانِ امکانِ امکان‌هاست. دورترین نقطهٔ خارج از دسترس ماست. حتی اگر بسیار دوست داشته‌ایم و مدت‌های دراز دوست داشته‌ایم. عشق همواره رازی سر به‌مهر باقی می‌ماند که به وجد و دردش فقط می‌توانیم بله بگوییم و تسلیم شویم. بخشی پرنشاط و بی‌باک در درون داریم که اجازه می‌دهد دست به سفر پرمخاطره و پریچ‌وخم عشق بزنیم. با این همه، تمامی عشق موجود در جهان موجب خوشبختی یا موفقیت رابطهٔ ما نمی‌شود. این کار به مهارت نیاز دارد و مهارت دست‌یافتنی است. تمرین باعث می‌شود ما به اندازه‌ای مهارت یابیم که بتوانیم به‌نرمی هماهنگ شویم، هرچند که در آغاز شاید بسیار خجالتی باشیم.

هریک از ما عشق را به‌گونه‌ای تجربه می‌کنیم، اگرچه معمولاً به پنج جنبهٔ عشق توجه بیشتری داریم. زمانی که به ما توجه می‌شود، ما را

1. Sir John Suckling

می‌پذیرند، از ما قدردانی می‌شود، به ما محبت می‌کنند و وقتی این آزادی برای ما مجاز شمرده می‌شود که مطابق با ژرف‌ترین نیازها و آرزوهایمان زندگی کنیم، احساس می‌کنیم دوستان دارند. در سفر زندگی، ما با این پنج «ویژگی» توجه، پذیرش، قدردانی، محبت و مجاز شمردن به شکل‌های گوناگون روبه‌رو می‌شویم. در کودکی به این پنج «ویژگی» نیاز داریم تا عزت‌نفس و من^۱ سالمی بسازیم. این‌ها سنگ‌بناهای هویت و یک شخصیت منسجم در انسان هستند. تجربه انسانی از هماهنگی چشمگیر و باثباتی برخوردار است: آنچه برای ساختن خویش^۲ نیاز داریم به‌طور دقیق همان است که برای شادمانی در یک رابطه عاشقانه در بزرگسالی نیاز داریم. صمیمیت در بهترین حالت به معنای دَهِش و دریافت همین پنج «ویژگی» است؛ شادی‌ها و غنای رابطه. این پنج عنصر یا ویژگی عشق، سرنوشت خدمت ما به جهان در مقام وجودهای معنوی بالغ را نیز تعیین می‌کند. نمونه‌های عالی پیامبران، در واقع این پنج‌گانه عشق را به همه ما عرضه می‌دارند. طی تمرین معنوی مان، با قدرتی بزرگ‌تر از من خود آشنا می‌شویم و آن قدرت ما را با ارزانی رحمت توجه، پذیرش، قدردانی، محبت و مجاز شمردن تعذیه می‌کند.

این هم‌زمانی مؤثر و شوق‌آور در وجودمان قرار داده شده است. این پنج ویژگی هم‌زمان، نخستین نیازهایمان، شرایط صمیمیت در بزرگسالی و مهر و شفقت کیهانی و همچنین ویژگی‌های اساسی تمرین توجه هوشیارانه را برآورده می‌سازند. در کارکرد پرشکوه رشد انسانیت و معنویت، یک کلید همه درهای تکامل ما را باز می‌کند.

به این ترتیب، در کودکی پنج «ویژگی» به ما هدیه داده می‌شوند و سپس در ما نهادینه می‌گردند تا به دیگران هدیه دهیم. این‌ها نتیجه تلاش و تقلا نیستند، بلکه حاصل سرشاری خودبه‌خودی عشقی است که دریافت

1. ego

2. self

می‌کنیم. نیازی به تلاش ما نیست، فقط کافی است حواسمان باشد که در برابر کسانی که دوستشان داریم باتوجه، قدرشناس و... باشیم.

همین نکته درباره مهر و شفقت نیز درست است. مهر و شفقت هدیه‌ای روحانی و لطفی الهی است که در نتیجه تمرین توجه هوشیارانه به ما ارزانی می‌شود. این یک تکلیف نیست. ما می‌فهمیم که هرچه هوشیارتر حضور داشته باشیم، مهر و شفقت بیشتری در ما و توسط ما رخ می‌دهد. این مهر و شفقت با پنج «ویژگی» نشان داده می‌شود و آن‌ها همان پنج رحمت الهی هستند که دریافت و دَهِش می‌کنیم.

آیا راهی برای افزایش گنجایشمان در دَهِش و دریافت این پنج عنصر اساسی عشق، وجود دارد؟ بله، به کمک توجه هوشیارانه، یعنی مشاهده هوشیارانه واقعیت بدون قضاوت، وابستگی، ترس، توقع، حالت تدافعی، تعصب یا مهار کردن. ما از طریق توجه هوشیارانه پرمهر، در دَهِش پنج جزء اساسی عشق به همه کس و حتی خودمان ماهر می‌شویم. در صفحاتی که در پی می‌آیند بارها به موضوع توجه هوشیارانه به منزله راهی سریع برای رسیدن به عشق کامیاب برمی‌گردم.

در این کتاب هر پنج «ویژگی» را بررسی می‌کنیم و ارتباط هر کدام را با کودکی، روابط و بلوغ معنوی شرح می‌دهیم. همچنین تمرین‌هایی در این کتاب ارائه می‌شوند که شما می‌توانید در حل کردن مسائل کودکی، ایجاد روابط پرنشاطتر و همچنین آگاه‌تر و پرمهر شدن از آن‌ها استفاده کنید. به‌درستی انگیزه من در ارائه این تمرین‌ها، آرزویی معنوی و خطیر بوده است. این آرزو که شما شخصی پرمهتر شوید و جهان از شما بهره‌مند شود.

به‌منظور دستیابی به همه این‌ها لازم است به سفری قهرمانانه دست بزنید؛ زیرا با درد همراه است و شما را وامی‌دارد که از تمرکز بر نفس دست بکشید و بر خطرهای زندگی مشترک متمرکز شوید. این کتاب راهنمای شما در این مسیر است و امکاناتی را برایتان فراهم می‌آورد که

در کنار هم به شیوه‌ای لذت‌بخش و ایمن زندگی کنیم. هم از ابراز روان‌شناسی غربی استفاده خواهیم کرد و هم از تمرین‌های معنوی شرقی و غربی و این‌ها را هم‌زمان انجام خواهیم داد، نه اینکه ابتدا به یک روش بپردازیم و سپس به روش دیگر رو بیاوریم. ابزارهای اصلی روان‌شناسی برای حل مسائل بغرنج شخصی کنونی و کودکی به کار خواهند رفت با این تعهد که مسائل به شیوه‌ای شناسایی، پردازش و حل شوند که موجب دگرگونی و رشد شما بشود. ابزار معنوی عبارت‌اند از: کنار گذاشتن نفس، افزایش توجه هوشیارانه و پرورش اخلاق مهرورزی. ما هنگامی به توجه هوشیارانه دست می‌یابیم که واقعیت مقدم بر نفس باشد. به همین دلیل است که توجه هوشیارانه به صمیمیت، یعنی هدیه‌ خالصانه عشق دوسویه، می‌انجامد. زوج‌هایی که به تمرین معنوی می‌پردازند کنار هم آرامش بیشتری دارند و احتمال شادمانی و ماندگاری روابطشان بیشتر است.

رابطه می‌تواند ما را به بازیابی هر احساس و خاطره‌ای وادارد. با کمک روان‌شناسی به مسائل و موانع عاطفی توجه و رسیدگی می‌کنیم و برای آن‌ها چاره‌ای می‌اندیشیم. همچنین در این فرایند به احساس‌ها توجه می‌کنیم، مفاهیم ضمنی آن‌ها را می‌کاویم و تا وقتی که تغییر کنند یا مسیری را آشکار کنند که ما را عمیق‌تر به درونمان ببرد، با آن‌ها می‌مانیم. در تمرین معنوی توجه هوشیارانه، رویکرد به کلی متفاوت است. اجازه می‌دهیم احساس‌ها یا افکار آشکار شوند و آن‌ها را رها می‌کنیم. به آن‌ها رسیدگی نمی‌کنیم و نگرشان نمی‌داریم. هریک از این روش‌ها وقت مناسب خود را دارد و ما به هر دو نیاز داریم. توجه کردن و رها کردن ابزار دوقلویی هستند که در این صفحات ارائه خواهند شد. ما با روان‌درمانی بدون توجه هوشیارانه فقط به مرحله حل مشکلات می‌رسیم. با توجه هوشیارانه بدون روان‌درمانی می‌توانیم برای نفس چاره‌ای بیندیشیم که ما را در آغاز به این گرفتاری کشانده است.

سفر قهرمانی، استعاره‌ای برای تمنای روح^۱ انسان در پی یافتن امکانی است که بتواند آنچه را در جهان محدودمان شکسته یا از دست رفته است، ترمیم یا برقرار کند. سفر قهرمان با ترک آنچه آشناست آغاز می‌شود و سپس با تلاش برای ورود به مکانی جدید ادامه می‌یابد و سرانجام، شخص با هدیه‌ی آگاهی متعالی تر که در دسترس همه‌ی جویندگان است، به خانه باز می‌گردد. دو نفر به همدیگر علاقه‌مند می‌شوند و در اختلافی که پیش می‌آید باهم در تقابل قرار می‌گیرند تا سرانجام به یک عمر زندگی متعهدانه با یکدیگر برسند. ظاهراً تا وقتی به این سفر مخاطره‌آمیز دست نزنند و آن را به پایان نرسانند باشیم، نمی‌توانیم بزرگ‌سالانه عشق بورزیم؛ اما این استعاره‌ی غربی، بدون توجه هوشیارانه، ناکامل است.

خلاصه، لازم است بلند شویم و به راه بیفتیم، اما همچنین نیاز داریم که بنشینیم و بمانیم. با رفتن به سفر بدون انجام مراقبه و تمرین سکوت، ممکن است طعمه‌ی فعالیت‌های برون‌گرایانه و محدودکننده شویم؛ اما با تمرین مراقبه، بدون این شناخت که ما در سفر هستیم، ممکن است طعمه‌ی سکوت درون‌گرایانه شویم. صدای شوق به ما می‌گوید که هم‌اکنون همین جا هستیم. صدای غرب ما را فرا می‌خواند که بیرون برویم تا به‌طور کامل به اینجا برسیم. بدون این ترکیب به هیچ‌جا نمی‌رسیم و هیچ‌جا نیستیم. بودا بی‌وقفه نشسته بود، بلکه به جهان بیرون رفت تا کلام را پخش کند. مسیح هر روز سخنرانی و درمان نمی‌کرد، بلکه گاه در بیابان در خلوت می‌نشست.

قلب انسان به اندازه‌ای عشق در خود دارد که هرگز نمی‌تواند طی یک عمر همه‌ی آن را پخش کند. این کتاب برنامه‌ای برای فعال‌سازی این امکان سرشار را ارائه می‌دهد. عشق صمیمانه رازگونه است و به تلاش نیاز دارد

و بسیاری از ما، اگرچه از آن می‌ترسیم، آرزویش را داریم. بنابراین، بی‌تردید به کاری گسترده نیاز است. این کتاب قلمروهای لطیف و ترسناک روان ما را می‌کاود و راهی از میان آن‌ها باز می‌کند. برای هیچ‌کدام از ما این روند زیادی طولانی یا زیادی دیر نیست.

من این کتاب را از دیدگاه روان‌درمانگری می‌نویسم که در راه معنویت گام برمی‌دارد و همچنین به عنوان مردی که سابقه روابط پرفرازونشیب را دارد. من با مسائل زیادی روبه‌رو شده‌ام، اما راه‌هایی برای رسیدگی به آن‌ها یافته‌ام و پی برده‌ام که آن‌ها حفره‌هایی بی‌انتهای نیستند، بلکه درهایی به روی زندگی غنی‌تر هستند. تأکید من در این کتاب بر این است که چگونه رفتار می‌شویم و چه مسائلی ایجاد می‌شوند. با این همه می‌توانید مطمئن‌تر باشید که راه‌هایی را برای بهتر شدن شرایط به شما نشان می‌دهم، راه‌هایی که ببینید کل این تجربه چگونه ما را به انسان‌هایی بهتر تبدیل می‌کند و جهانی بهتر را می‌سازد.

روشن‌بینی فقط در جهانی متجلی می‌شود که مردمانش یکدیگر را دوست ندارند. پس موضوع رابطه این نیست که چگونه دو نفر می‌توانند یکدیگر را تحمل کنند، بلکه این است که چگونه کل جهان قابلیت دوست داشتن بیشتر را با همه جذابیت‌های درخشان و اضطراب‌های کم نور پیدا کند. کار و تمرینی که در اینجا توصیه می‌کنم به این منظور نیست که زندگی‌تان با همدیگر را بی‌دردس‌تر کند، بلکه می‌خواهم با شوخ‌طبعی، آسودگی و دست‌ودلبازی بیشتری با ناهمواری‌های ناگزیر، ارتباط برقرار کنید. یک نفس تربیت‌نشده نمی‌تواند از عهده این کار بربیاید؛ فقط دلی بیدار می‌تواند. آنگاه بهترین روش، راه یافتن به صمیمیت از مسیر معنوی است و کار محدود و شخصی‌مان می‌تواند از مزیت التیام بخشیدن جهان برخوردار شود.

امیدوارم مطالعه این کتاب پرسش‌هایی تلخ مانند این‌ها را برایتان ایجاد کند و برای شما در یافتن پاسخ مؤثر باشد:

- برای یافتن شادمانی‌ای که همیشه می‌خواستم، چه هزینه‌ای باید بدهم؟
- آیا آن‌طور که همیشه می‌خواستم دوست داشته شوم، دوست داشته خواهم شد؟
- برای رها کردن گذشته چه باید بدهم؟
- آیا یاد خواهم گرفت که از حدود مرزهایم حفاظت کنم، به دیگران اصرار کنم که حدود مرزهایم را محترم بشمارند و خودم هم حدود مرزهای آن‌ها را رعایت کنم؟
- آیا روزی می‌رسد که نیاز به تسلط داشتن را کنار بگذارم؟
- آیا روزی می‌رسد که جرئت کنم با همه وجود عاشق شوم؟

کل این کتاب نامه‌ای از سوی من به شماست. مشتاقم که آنچه را از مراجعه کنندگان، دوستان و زندگی خودم آموخته‌ام، با شما در میان بگذارم. اگرچه این کتاب فقط اطلاعات به شما نمی‌دهد، بلکه هم‌زمان اطلاعات از شما استخراج می‌کند. حقایق دوست داشتن و چگونگی کارکرد آن در اعماق وجود شما و همه انسان‌ها همواره وجود دارد. نقش من فقط این بوده است که خردی را که از بهشت و تبعیدی‌هایش [در نتیجه خوردن سیب] دریافت کرده‌ام، با این سیب [زایانه‌ام] تایپ کنم.

