



۱۱	مقدمه مترجم
۱۳	مقدمه: پا گذاشتن بر سر حقیقت خود
۳۵	بخش اول: دعوت
۳۷	یک: تعریفی نوین از یکپارچگی
۳۸	از سایه به نور
۴۴	سایه اگر چه پنهان است اما . . .
۴۶	ملاقات با دبی
۵۱	تعریفی نوین
۵۵	دو: ربایندگان یکپارچگی
۵۷	رباینده یکپارچگی ۱: شرم
۵۹	رباینده یکپارچگی ۲: سایه
۶۰	رباینده یکپارچگی ۳: ترس

۶۳	رباینده یکپارچگی ۴: داستان تو
۶۷	رباینده یکپارچگی ۵: ایفای نقش قربانی
۷۱	رباینده یکپارچگی ۶: خواستن
۷۴	رباینده یکپارچگی ۷: افرادی که احساس بیچارگی ...
۷۹	سه: شما تنها کارشناس زندگی خود هستید!
۸۱	قدرت خود را باز پس گیرید
۸۵	زمان آن رسیده که باید‌ها را از زندگی خود کنار بگذارید
۸۷	تغییر کامل مسیر و بازگشت به سمت خود
۹۲	آخرین ابزار ارزیابی خود
۹۷	یکپارچگی امری شخصی است
۹۷	یکپارچگی مفهومی سیال است
۹۸	یکپارچگی به حیطه‌های مختلف زندگی بستگی دارد
۱۰۰	موضوع یکپارچگی موضوع همه یا هیچ است
۱۰۰	یکپارچگی با مورد استفاده قرار گرفتن قوی‌تر می‌گردد
۱۰۱	یکپارچگی ربطی به کامل بودن ندارد
۱۰۲	حیران و شگفت‌زده شوید
۱۰۵	چهار: اگر آنچه را که همیشه انجام داده‌اید ...
۱۰۷	باز خوردی که یک موقعیت به ما می‌دهد
۱۰۹	باز خوردی که روابط به ما می‌دهند
۱۱۶	باز خوردی که بدن به ما می‌دهد
۱۲۵	پنج: عدم تحمل میان‌حالی
۱۲۹	آیا عاقبت از دلزده و بیزار بودن، دلزده و بیزار شده‌اید؟

۱۳۱	از ترس به ایمان به آزادی
۱۳۷	بخش دوم: فرایند یکپارچگی
۱۳۹	شش: گام اول: عریان شوید
۱۴۱	چشم‌بندها را بردارید
۱۴۵	میدان‌دهنده انکار ۱: تفکر آرزومندانه
۱۵۲	میدان‌دهنده انکار ۲: قصه شاه پریان
۱۵۴	میدان‌دهنده انکار ۳: برده عادت بودن
۱۶۰	میدان‌دهنده انکار ۴: مجموعه ماسک‌های شخصیتی ما
۱۶۵	میدان‌دهنده انکار ۵: جعبه اسباب‌بازی‌های ما
۱۶۸	پوشش‌ها را بردارید!
۱۶۹	فرایند
۱۷۳	هفت: گام دوم: از مهملات خود دست بردارید
۱۸۶	زمان، زمان، زمان جستجوی گنج است
۱۹۱	هشت: گام سوم: دگرگونی رخ می‌دهد
۱۹۳	سفر شخصی من از اقرار به پذیرش
۱۹۷	دیگر بس است
۲۰۱	بر سر دو راهی
۲۰۲	دو راهی ۱: واقعیت در برابر داستان خیالی
۲۰۴	دو راهی ۲: حقیقت در مقابل افکار
۲۰۶	دو راهی ۳: تجربه در مقابل توقع
۲۱۰	دوراهی ۴ و ۵: درست در مقابل غلط، ایمان در مقابل ترس
۲۱۲	شروع کنید و پیش بروید

۲۲۱	نه: گام چهارم: موهبت زیاده‌روی و ...
۲۱۷	رفتار خودتخریبی خویش را رمزگشایی کنید
۲۳۱	ده: گام پنجم: از تشنه و گرسنه گذاشتن روح ...
۲۳۲	به چه چیزی نیاز دارید تا احساس کنید که ...
۲۳۳	آن‌ها را به زور از نهان‌گاهشان بیرون برانید
۲۴۱	به عواطف و احساساتمان صدایی بدهیم
۲۴۷	ابتدا خود را تغذیه کنید
۲۵۵	یازده: گام ششم: انسان بودن خود را ...
۲۵۶	شما و «داستان خیلی» شما
۲۵۸	برای چه چیزی هنوز در حال عذرخواهی هستید؟
۲۶۴	شفقت را در خود پرورش دهید
۲۶۶	زمان آن رسیده که با خود همانند فردی که ...
۲۷۱	دوازده: گام هفتم: قدرت «من ... هستم»
۲۷۳	آشنایی با سایه
۲۸۰	من واقعاً که هستم؟
۲۸۷	بخش سوم: طرح و نقشه یکپارچگی
۲۸۹	سیزده: یکپارچگی در عمل
۲۹۱	خط سیر روح، مسیری است که شما را به ...
۲۹۳	کنار بگذارید
۳۰۳	درخواست کنید
۳۰۵	هم‌راستا شوید
۳۰۶	واژهٔ محوری زندگی

۳۰۸	شعار
۳۱۱	یک چشم انداز بوجود آورید
۳۱۳	عمل کنید
۳۱۴	اجازه دهید
۳۲۵	چهارده: برنامه محافظت از یکپارچگی
۳۲۷	فرد جدیدی در رأس قدرت است
۳۲۹	حفظ امنیت وطن، از خانه آغاز می گردد
۳۳۲	کنترل هم نشینان
۳۳۴	دو اولویت برتر زندگی خود را تعیین کنید
۳۳۷	برنامه قول و قرار برای کسب موفقیت
۳۴۱	«سؤال های درست» برای برنامه محافظت از یکپارچگی
۳۵۱	ختم کلام: عهد و پیمان یکپارچگی
۳۵۸	یکپارچگی جمعی
۳۶۱	درباره مؤلف
۳۶۳	تحسین و تمجید

ساعتی میزان آنی، ساعتی موزون این
بعد از این میزان خود شو، تا شوی موزون خویش



■ مقدمه مترجم

تمام سخن در این یک بیت مولانا آمده است. همه حرف بر سر این «خود» است و آن «میزان» شدن. اما این خود کیست و آن میزان شدن کدام است؟

امروزه آدمی تمام نگاه و توجه خود را به بیرون دوخته است و نیازهای درونی خود را به اشتباه در بیرون جستجو می‌کند. همانند ملانصرالدین که کلید را در خانه گم کرده بود و آن را در کوچه جستجو می‌کرد و زمانی که از او پرسیدند اگر کلید را در خانه گم کرده‌ای چرا اینجا به دنبالش می‌گردی پاسخی داد که به ظاهر اوج بلاهت است و در باطن وصف حال انسان امروز: «درون خانه تاریک است و اینجا روشن!» و آدمی حتی نمی‌داند که چه می‌خواهد و بسان یک خوابگرد، هر چه را که به او می‌گویند و نشانش می‌دهند حقیقت پنداشته و باور می‌کند. او بی‌خبر از درون خود و آنچه در آن می‌گذرد سراسیمه به دنبال دستاوردهای بیرونی می‌دود، از یکی به دیگری.

تا به احساس آرامش و خوشبختی دست یابد و این عطش تمامی ندارد؛ زیرا پاسخ آنجا نیست. در آخر به قیمت عمر گرانبهایه، دست‌های او پر از دانه‌های سنی می‌شود که به راحتی از میان انگشتانش می‌لغزند و برایش تنها دست‌هایی تهی و نگاهی بی‌فروغ باقی می‌ماند.

ملانصرالدین یک گام از انسان امروزه جلوتر است، او حداقل می‌داند که کلید را کجا گم کرده است اما به مخیله انسان امروزی هم نمی‌رسد که پاسخ، آن بیرون نیست؛ او از خود نمی‌پرسد که چرا حالش هیچ خوب نیست. جایی در میانه راه شاید به در و دیوار کوبیدن روحش را حس کند و دریابد که بیهوده می‌دود، دریابد که پاسخ را باید در خود جستجو کند؛ اما درون تاریک است، چگونه کلید را بیابد؟! نویسندگان در این کتاب به زیبایی؛ هم چراغی می‌شود فرا راه شما تا بهانه تاریکی را به کناری نهید و هم با شفقتی سنگدلانه! دست شما را گرفته و گام به گام به سر وقت «خود»تان می‌برد و «میزان» شدن را به شما می‌آموزد. با او همراه شوید و به جای جستجو در کوچه، در خانه به دنبال کلید بگردید و آن را بیابید. زیرا به گفته یونگ «هر آن که به بیرون بنگرد رؤیا می‌بیند و آن که به درون بنگرد، بیدار می‌شود».



■ مقدمه / پا گذاشتن بر سر حقیقت خود

هیچ دقت کرده‌اید که در دنیای ما چیزی در حال رخ دادن است؟ به نظر من باید آن را بحران اعتماد بنامیم. مردم به یکدیگر اعتماد ندارند. ما به همسایه، رؤسا و سیاستمداران خود اعتماد نداریم. به خانواده، همسر و دوستان خود اعتماد نداریم. چرا؟ آیا به این دلیل که همه آن‌ها فاسدند؟ آیا به خاطر آن است که آن‌ها فقط به فکر خودشان هستند؟

نه.

علت آن که ما به دیگران اعتماد نداریم آن است که در اعماق وجودمان، به خود اعتمادی نداریم. درست است. ما در درونی‌ترین لایه‌های وجود، به خود اعتماد نداریم.

برای لحظه‌ای به این موضوع فکر کنید. ما به احساسات خود اعتماد نداریم پس سعی می‌کنیم آن‌ها را سرکوب کنیم. به جای آن که به دنبال خواسته‌های قلبی خود برویم، در محدوده

امن خود باقی می‌مانیم. به آن بخش‌هایی از خود که قابل پذیرش نمی‌دانیم، اعتماد نکرده و در نتیجه روی آن‌ها سرپوش می‌گذاریم. ندای درون خود را نادیده می‌انگاریم و در بیرون از خود به دنبال پاسخ می‌گردیم.

فقدان اعتماد درونی و تمایل ما به جستجو در بیرون از خود - به دنبال چیزی که بایستی از درون بیاید - موجب می‌شود تا بر سر حقیقت خود پا بگذاریم^۱ من در این کتاب از این عبارت بسیار استفاده می‌کنم و در این هنگام منظورم آن است که ما به خود اعتماد نداریم. هرگاه تصمیم‌های غلطی می‌گیریم، در اغلب اوقات دانسته این کار را انجام می‌دهیم. حقیقت درست در مقابل چشمان ماست، ما آن را می‌بینیم، او مناسب تو نیست. این شغل چون باری بر دوش تو خواهد بود. تو مجبور نیستی تمام مدت کار کنی، به خانه برو و با فرزندان وقت بگذران. با این حال ما چشم بر روی این حقیقت بسته و آن را زیر پا می‌گذاریم. زیرا به سامانه‌ی هدایت درونی خود - که هرگز ما را به بیراهه نمی‌کشاند - اعتمادی نداریم.

به مواردی فکر کنید که قول‌هایی را که به خود داده‌اید زیر پا گذاشته‌اید و این امر موجب عدم اعتمادی همه جانبه شده است و شما در موارد دیگر نیز به خود اعتماد نمی‌کنید. با خود عهد کرده بودید که در محل کار حرف خود را بزنید اما باز هم در جلسات کاری، سر جای خود ساکت نشست‌اید. خود را متقاعد کرده بودید که این بار رژیم غذایی خود را سفت و سخت رعایت کنید اما باز هم ترازو عددی بالاتر را نشان داده است.

۱. توضیح: «پا گذاشتن بر سر حقیقت خود» ترجمه دقیق عبارتی است که توسط نویسنده در متن این کتاب به کرات استفاده شده است. معنا و مفهوم این عبارت در واقع «چشم‌پوشی کردن از حقیقت وجود» است و منظور از آن سرکوب کردن حقیقت وجود و نادیده گرفتن آن است که بنا به رعایت امانت در سراسر این کتاب به صورت عبارت استفاده شده توسط نویسنده «پا گذاشتن بر سر حقیقت خود» آورده شده است و در این صورت می‌توان حقیقت خود را به صورت موجودی فرض کرد که با پا گذاشتن بر سر آن، در واقع آن را سرکوب می‌کنیم و نادیده می‌گیریم.

شده بودید که تغییری ایجاد کنید، اما متوجه شده‌اید که باز به همان رفتارهای سابق بازگشته‌اید، رفتارهایی که به شدت مایل بودید از آن‌ها دست بکشید.

گاهی اوقات، حتی در صورتی که بتوانیم چیزی را در دنیای بیرون سر جای اولش بازگردانیم یا مواردی را تصحیح کنیم و سر و سامانی به آن‌ها بدهیم، نقش و نشان این موارد در روان ما باقی مانده و نمی‌تواند پاک شود. این حالت، مانند میخی است که به چوبی کوبیده شده باشد. اگر با چکش میخی را به یک تکه چوب بکوبید، می‌توانید میخ را از چوب بیرون بکشید اما از حفره‌ای که در چوب بوجود آمده خلاصی ندارید. این سوراخ برای ابد باقی می‌ماند. ما همگی حفره‌هایی را در روح و روان داریم که نشانگر جاهایی هستند که به خود دروغ گفته‌ایم، خود را مأیوس یا تحقیر کرده‌ایم؛ نشانگر تمامی مواردی هستند که پا بر سر حقیقت خود گذاشته و آن را نادیده انگاشته‌ایم. این حفره‌ها برای روان شکاک و بدگمان ما گواه و مدرک آن هستند که تو قابل اعتماد نیستی! و هنگامی که به خود اعتماد نداریم، نمی‌توانیم به خود گوش فرا دهیم. نمی‌توانیم برای تلاش‌هایی که روحمان در ارشاد و هدایت ما دارد، ارزش قائل شده و به آن توجه کنیم. در نتیجه، با اصل و اساس وجود خود قطع رابطه کرده و نوعی زندگی را در پیش می‌گیریم که به نظر نادرست، فاقد اصالت، نامعقول و نابسامان می‌رسد.

این کتاب فراخوانی برای شیوه‌بودنی کاملاً نوین در این دنیا است. در هر لحظه از زندگی فراخوان و دعوت‌های متعددی وجود دارد. تمامی آن‌ها رقص کنان در پیش چشم‌های ما آماده‌اند تا

از سوی ما پذیرفته شده و چنین وعده می دهند که امکانات و فرصت‌های جدید را بر ما خواهند بارید.

این کتاب فراخوانی است تا با خود رو راست و صادق باشیم و به درون خود گوش فرا دهیم، اعتماد به خود را بیاموزیم و برای خود ارزش قائل شویم. اینجا منظور از خود، کلیت وجود - نه فقط بخشی از خود - است یعنی بخش‌های خوب، بخش‌های بد و نیز بخش‌هایی که آن‌ها را زشت و کریه^۱ می‌نامید. من خود به شخصه دریافته‌ام هنگامی که ما از مواجهه با حقیقت خود طفره می‌رویم، وقتی بر آنچه که در اعماق وجودمان می‌دانیم، به خوبی می‌دانیم و همواره می‌دانستیم، چشم می‌بندیم، ناچاریم در زندگی به کم راضی شده و به نوعی مجبور به مدارا و سازش با زندگی شویم.

هرگاه از انکار دست بر می‌داریم، زمانی که دیگر انگیزه اعمال و تصمیم‌هایمان ترس نباشد، بالاخره می‌توانیم زندگی مبتنی بر یکپارچگی را آغاز کنیم.

یکپارچگی به معنای کامل بودن نیست. این امر نوعی شگرد و ترفند نیز نیست. یکپارچگی شیوه‌ای از زندگی کردن است، شیوه‌ای است که در آن با آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم، در یک راستا قرار می‌گیریم. بودن در یکپارچگی بهره‌نهایی و اساسی ما در زندگی است. ما عاقبت قادر خواهیم بود تا زندگی را در پیش گیریم که احساس می‌کنیم برایمان مناسب است. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا این دانش در دسترس شما قرار گیرد و در این راه به شما یاری می‌رساند، ابزار لازم را در اختیارتان قرار می‌دهد و اشتیاق را در دلتان زنده نگه می‌دارد تا به این مسیر ادامه دهید.

.....
1. the good, the bad, the ugly

چنان که ریچارد باخ نوشته است:

«شما آن چیزی را بهتر یاد می‌دهید که بیش از همه نیاز به دانستن آن دارید»، در مورد من نیز مسیرم به سمت یکپارچگی زمانی آغاز شد که در سنین دهه بیست سالگی و فاقد یکپارچگی بودم.

آن روز، روزی بود که رؤیای بسیاری از دختران است - روز ازدوایم. خورشید درخشان بود و گرمای میامی کم کم بر ما مستولی می‌شد. من در حیاط سرسبز خانه همسر آینده‌ام کنار استخر نشسته بودم. همان‌طور که در حال گفتگو با یکی از صمیمی‌ترین دوستانم بودم که برای شرکت در جشن به نزد من آمده بود، به این می‌اندیشیدم که عکس‌ها چگونه از آب در می‌آیند. برای همین حوله‌ای روی صورتم و حتی چشمانم انداخته بودم تا آفتاب سوخته نشوم.

آن روز، روزی بود که قرار بود سرشار از قول و قرارها باشد. روز شروعی دوباره. لباس سفید زیبای من آماده بود. گل‌ها سفارش داده شده بودند. یک با گل‌های دست‌ساز تزئین شده و افراد مسئول تهیه غذا سخت مشغول کار بودند. برنامه کاری آرایشگر نیز کاملاً مشخص بود. همه چیز برای برپایی جشنی پر زرق و برق، با وسواس زیاد برنامه‌ریزی شده بود.

به نظر می‌رسید که قصه شاه پریان برای من به واقعیت پیوسته بود، درسته؟

اما این‌طور نبود. آن روز، روزی بود که من مرتکب بزرگترین «اشتباه» زندگی‌ام شدم.

این «اشتباه» اشتباهی نبود که من بعدها از آن مطلع شوم. نخیر، من آن روز این را می‌دانستم. آن روز صبح می‌دانستم که

در حال ارتکاب یک «اشتباه» هستم. معنای واژه اشتباه را بیشتر شرح می‌دهم زیرا من حقیقتاً به اشتباه کردن باور ندارم. باید بگوییم اشتباهاتی که ما مرتکب می‌شویم در اصل موقعیت‌ها و شرایطی هستند که بخشی از طرح الهی زندگی ما بوده و زیربنایی را مهیا می‌سازند تا متحول شده و رشد کنیم. این «اشتباه» بهترین چیزی بود که تا آن زمان برای من رخ داده بود زیرا مرا به این لحظه هدایت کرده و به من سه موهبتی را داده است که بیش از همه دوستشان دارم - دخترانم؛ اما در آن صبح روز عروسی ام می‌دانستم که واقعاً این مرد را - که در حال ازدواج با وی بودم - دوست ندارم یا حداقل چندان دوستش ندارم که بخواهم کل زندگی ام را به وی اختصاص داده و رابطه‌ای دائمی و پایدار با او داشته باشم. می‌دانستم که او چنان که می‌خواهم با من رفتار شود، با من رفتار نخواهد کرد. طی دوران نامزدی ما، نشانه‌های زیادی از این قبیل یکی پس از دیگری آشکار می‌گشت.

اما من بیش از آن واژه داشتم که بتوانم این حقیقت را بپذیرم. در عوض، آن حوله را روی سرم انداخته بودم. به جای این که به دوام این ازدواج فکر کنم، در تلاش بودم تا حواسم را از ندای درونم پرت کنم و همه حواس خود را متوجه حال و هوای جشن عروسی کرده بودم. من پا بر حقیقت خود گذاشته و از آنچه در اعماق وجودم می‌دانستم، روی برگرداندم. به جای آن که با خود صادق باشم، تصمیم گرفتم غرق در نقشه و برنامه‌ریزی برای چگونگی انجام کارها شوم. آیا تا به حال چنین رفتار کرده‌اید که به جای توجه کردن به چگونگی اوضاع، تمام وقت خود را صرف آن

کنید که اوضاع چگونه باید باشد؟ این که بر روی احساس زجرآور شک، سرپوش بگذارید تا اوضاع چنان که برنامه‌ریزی شده است، پیش رود؟ این که دیگران ممکن است چه فکری کنند را مقدم بر آنچه خودتان نیاز دارید، بدانید؟ و به جای قلب، از سرتان پیروی کنید؟

من همواره تا حدی کمال‌گرا بوده‌ام و در زندگی لیست بلند بالایی از چیزهایی داشتم که خواهان بدست آوردن آن‌ها بودم. پیش از نامزدی، در رشتهٔ وکالت درس خوانده و از دانشگاه آیوی لیگ فارغ‌التحصیل شده بودم و به عنوان وکیلی موفق کار می‌کردم - هر کاری که انجام می‌شد در لیست کارهایم علامت ✓ می‌خورد. گام بعدی در لیست کارهایی که باید انجام می‌دادم، ازدواج کردن، بچه‌دار شدن و زندگی در خانه‌ای رؤیایی در حومهٔ شهر بود.

طی چند ماه پس از این که به کائنات اعلام کردم که آمادهٔ ازدواج هستم، همسر آینده‌ام را ملاقات کردم. او نیز «آماده» بود. پانزده سال از من بزرگتر و پیش از این دو بار ازدواج کرده بود اما فرزندی نداشت و آماده یافتن همسری مناسب و تشکیل یک خانواده بود.

ما از طریق دوستان مشترک به هم معرفی شده بودیم. از لحظه‌ای که او را دیدم، به یاد پدرم افتادم که وقتی بیست و چهار ساله بودم - درست سه سال پیش از این که این مرد به زندگی‌ام پا بگذارد - از دنیا رفته بود. او تیزهوش، بامزه دارای شخصیتی جذاب بود. فردی اهل عمل، پویا و جاه‌طلب، ملاحظه‌گر، مسئول و شوخ‌طبع بود و همواره ایده‌هایی بزرگ در سر و برنامه‌ای رمانتیک برای غافلگیر کردن من داشت تا

عشق خود را به من نشان دهد. اولین قرار ملاقات به دومین قرار کشیده شد و پس از آن هر شب یکدیگر را می‌دیدیم. ما در اواخر ماه آوریل با هم آشنا شدیم، در اواسط ماه می، او حرف ازدواج را پیش کشید و در ماه سپتامبر، حلقه‌ای با یک الماس پنج قیراطی در دستم کرد. قرار ازدواج را برای ماه می سال آینده گذاشتیم.

خواستگاری، یک حلقه و نهایت رؤیای یک دختر بچه، یک جشن عروسی - این مورد هم در لیستم علامت خورد! من احساس می‌کردم هر آنچه را که می‌خواهم، دارم. این خیال باطل به طول نینجامید. عاقبت من از خواب عمیقم پریدم.

وقتی ما با هم آشنا شدیم، من بیست و هفت ساله بودم و او چهل و دو سال داشت. در آن زمان من تازه داشتم زندگی حرفه‌ای خود را شروع می‌کردم، اما او با دو دهه زندگی و کار در جامعه، پایگاه اجتماعی محکم‌تری داشت. من توسط دنیای او بلعیده شدم. خیلی زود و پیش از این که به خودم بیایم، دیدم که در خانه او زندگی می‌کنم، با دوستان او معاشرت دارم و برنامه زمان‌بندی شده او را دنبال می‌کنم. من از شیوه زندگی خودم دست کشیده و به زندگی او وارد شده بودم. اگر او می‌خواست مسافرت کنیم، به مسافرت می‌رفتیم. اگر او می‌خواست قبل از شام برای نوشیدن چیزی بیرون برود، منتظر او می‌ماندم تا به خانه بازگردد. اگر او می‌خواست، تنیس بازی می‌کردیم. اگر او می‌خواست تعدادی از دوستانش را به خانه دعوت کند، من می‌بایست هر کاری داشتم زمین می‌گذاشتم تا از آنان پذیرایی کنم.

من کسی بودم که اوقات تنهائی‌اش را دوست دارد و به خاطر

می‌آورم که در آن دوران احساس می‌کردم که گویی در دیزنی‌لند به سر می‌برم. هر لحظه جشنی یا گردهمایی در میان بود که بایستی برای آن برنامه‌ریزی می‌شد. اگر من در مورد این زندگی پر جنب و جوش اعتراضی داشتم، یا سرزنش شده و به گوشه‌گیری و انزواطلبی متهم می‌شدم و یا او ادعا می‌کرد که تمام این کارها را به خاطر من انجام می‌دهد؛ پس بهتر است به جای این حرف‌ها به دنبال

یکپارچگی شیوه‌ای از زندگی کردن است، شیوه‌ای است که در آن با آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم، در یک راستا قرار می‌گیریم.

شناخت بیشتر همسران دوستان وی باشم. در نتیجه، بعد از هر بار بحث و مجادله من عقب نشینی کرده و با همان نقشه و برنامه‌ریزی‌های وی پیش می‌رفتم. گاهی اوقات به من خوش می‌گذشت اما در ته قلبم می‌دانستم که چیزی غلط است. هر چند که من می‌توانستم بر جشن ازدواج تمرکز کنم و در مورد مشکلاتی که در رابطه ما وجود داشت چیزی نگویم، اما مادرم نمی‌توانست ساکت بنشیند. از لحظه‌ای که او را دید احساس کرد که به مردی که قرار بود من با او ازدواج کنم، اعتمادی نداشته و دوستش ندارد. مادرم با اختلاف سنی ما و این که او دو بار در ازدواج شکست خورده بود، مشکل داشت. من همسر سوم وی محسوب می‌شدم. هر چقدر هم که مادرم با من در این مورد بحث کرد و تلاش کرد تا مرا متقاعد سازد، توجهی نکردم. او چنان با ازدواج ما مخالف بود که در مراسم کمک مالی به عروس شرکت نکرده و با پرداخت هیچ‌گونه پولی موافقت نکرد؛ او حتی مدت‌ها با من حرف نمی‌زد. برای

من که دختری وظیفه‌شناس بودم، ایستادن رو در روی مادرم و ادامهٔ رابطه با نامزد، یکی از دشوارترین تصمیماتی بود که در زندگی گرفتم. این مقابله، نبردی بود که از نظر عاطفی مرا درمانده کرد. صبح روز عروسی، حتی مطمئن نبودم که مادرم به جشن عروسی بیاید.

مادر من حق داشت که نگران باشد. طی دوران نامزدی، من و نامزدم الگوی ارتباطی ناسالمی داشتیم و مشکلات ما مدام حادتر می‌شد. ما بارها و بارها به هم زدیم و بعد از هر بار به هم زدن، من تا سر حد مرگ می‌ترسیدم که تنها بمانم و از طرح و نقشه‌ای که برای زندگی‌ام داشتم باز بمانم و هر بار به سرعت به سوی وی باز می‌گشتم. مسئله هر چه که بود و حق با هر که بود این من بودم که با شدت تمام عذرخواهی می‌کردم. هر چیزی را که فکر می‌کردم او دوست دارد بشنود می‌گفتم و یادداشتی طولانی می‌نوشتم مبنی بر این که قول می‌دهم که تغییر کنم و «این» دیگر هرگز تکرار نمی‌شود. خودم را تا حدی که التماس کنم، کوچک می‌کردم و عجیب آن که وقتی او با بی‌میلی رضایت می‌داد تا به من «شانسی دوباره» بدهد، من همواره این احساس را داشتم که برنده شده‌ام!

از چند ماه بعد از نامزدی، ما شروع به روان‌درمانی کردیم. با این که من طرفدار پر و پا قرص روان‌درمانی و یادگیری مهارت‌هایی بودم که به افراد برای ارتباط با شریک زندگی‌شان یاری می‌رساند، ما هرگز به بخش رابطه برقرار کردن نرسیدیم. نشست‌های روان‌درمانی ما درست مانند جراحی اورژانسی برای بند آوردن خونریزی بود که با هر فوران خشمی در میان

ما ایجاد می‌شد. درست مانند آن بود که بخواهیم به خاطر فرزندان رابطه‌مان را حفظ کنیم، اما ما هنوز ازدواج نکرده و فرزندی نداشتیم! بارها و بارها مواردی از این دست پیش آمد که می‌توانستم با حقیقت روبرو شده و از رابطه‌ای که از همان ابتدا ناسالم بود، بیرون آیم اما من کماکان علیرغم تمامی مشکلات و مخالفت‌ها سرم را به زیر انداخته و به راه خود ادامه می‌دادم. اگر قرار است ابتدای یک رابطه ماه عسل باشد، پس کاملاً معلوم بود که ما دچار دردسر و مشکل شده بودیم. ما به زحمت این رابطه را تا روز ازدوایمان کشانیدیم. با این که سر این ازدواج مادرم چندان با من حرف نمی‌زد، قادر نبودم آن را بر هم بزنم. من بیش از آن وحشت‌زده بودم که به او یا هر کس دیگری بگویم از درون در حال مرگم و خودم خوب می‌دانم که در حال ارتکاب اشتباهی فجیع هستم.

بنابراین آن روز صبح ماه می، حوله‌ای که بر سر و صورتم انداختم، برای من معنایی بیش از یک معنای ظاهری داشت. زمانی که نامزدم قرار بود به میامی بیاید اما هنوز نرسیده بود، من زیر آن حوله پنهان شده بودم. زمانی که تلفن آن خانه زنگ می‌خورد اما پیغامی نمی‌گذاشتند، من زیر آن حوله پنهان شده بودم. زمانی که حرف مسائل اقتصادی در میان بود، من زیر آن حوله پنهان شده بودم. زمانی که خیانت و بدذاتی‌ها و تمامی قول‌های بی‌پایه و اساس او - قول‌هایی مبنی بر این که از فردا اوضاع تغییر می‌کند - را نادیده می‌گرفتم، زیر آن حوله پنهان شده بودم. زمانی که او تمام شب در حال ایمیل زدن یا تلفن به شرکای کاری‌اش بیدار می‌ماند، زیر آن حوله پنهان شده بودم. زمانی که متوجه رفتارهای ناپسند وی، بهانه آوردن‌ها،

توجیه کردن‌ها و دغل‌کاری‌هایش می‌شدم، آن حوله را بر روی چشم‌هایم کشیده بودم. من برای یافتن «حقیقت» تلاش می‌کردم؛ اما کاملاً نسبت به حقیقت وجود خود بی‌توجه بودم. حجم انکار و شک به خود، در من قابل‌باور نبود! من آنچه را در اعماق وجودم باور داشتم قربانی کرده بودم زیرا به شدت نیازمند آن بودم تا خود را متقاعد سازم تصمیم درستی گرفته‌ام و بالاخره چیزی یا کسی عاقبت به اوضاع سر و سامان می‌دهد (اگر بخواهم در مورد او منصف باشم باید بگویم که مهم نبود که «حقیقت» محض چه بود بلکه مهم آن بود که برداشت من از او و رفتارهایش نشانگر انتخاب فردی مناسب باشد. در نهایت این رفتار او نبود که مرا به این وضعیت فقدان یکپارچگی رسانده بود بلکه موضوع این بود که من پا بر حقیقت خود گذاشته و آن را نادیده گرفته بودم!)

حالا، تقریباً بیست سال بعد از این جریان و تعامل با هزاران نفر طی ارتباطات حرفه‌ای‌ام به عنوان مربی ارشد جامع زندگی^۱، برگزارکننده کارگاه و معلم رشد شخصی و تسلط در زندگی، می‌دانم افراد زیادی هستند که مانند من اجازه داده‌اند وابستگی به انجام کارهای یک چک لیست، تمنای مورد عشق واقع شدن و یا ترس از تغییر موجب گردد تا حقیقت خویش را نادیده انگاشته و بر سر آن پا نهند. به مواردی فکر کنید که به خود اجازه داده‌اید آنچه را که ناپسند است بپذیرید. به مواردی فکر کنید که به آنچه که دوست نداشتید، تن در داده‌اید. به مواردی فکر کنید که صدایتان را در گلو خفه کرده‌اید. به مواردی فکر کنید که قدرت خود را به دیگری واگذار کرده و ناتوان بر جا مانده‌اید. هر چقدر هم که ما تجربیات متفاوتی

.....
۱. Integrative Life Coach: مربی جامع زندگی شخصی است که به فرد کمک می‌کند تا در تمامی حیطه‌های زندگی تغییراتی ایجاد کند تا به اهدافش برسد. وی همچنین با تکنیک‌ها و برنامه‌های خاصی به فرد یاری می‌رساند تا از زخم‌های گذشته شفا یابد.

از سر گذرانده باشیم، چنین رفتارهایی در طول زندگی از همه ما سر زده است. من آن را زندگی در تضاد و تعارض با آنچه در اعماق وجودمان از آن آگاهیم، می خوانم.

عاقبت مرحله‌ای در زندگی می‌رسد که می‌گوئیم «دیگر بس است». جایی که کلاه سر خود گذاشتن یا مایه گذاشتن از خود، بیش از حد زجرآور می‌گردد، زمانی که گیر افتادن در موقعیتی ناجور و به کم راضی شدن و دست زدن به کارهای حقیرانه و کوچک، دیگر در حد و اندازه ما نیست، زمانی که دیگر شیوه قدیمی زندگی کردن را تاب نمی‌آوریم، زیرا خود را مستحق بیش از این می‌دانیم.

خبر خوب این است که چنانچه شما در حال خواندن این کتاب هستید به این معناست که شما آماده‌اید - آماده‌اید تا به خودی نوین، به بهترین نسخه خود قدم بگذارید. چگونه؟ با اعلام به خود و کائنات که شما لیاقت بیشتری دارید، آماده‌اید تا از نادیده گرفتن حقیقت خود دست بردارید و آماده‌اید تا زندگی رؤیایی خود را آغاز کنید.

من این را زندگی در یکپارچگی می‌نامم.

فرد یکپارچه شخصی است که زندگی‌اش به دور از تضاد و تناقض است. آنچه که می‌گوید انجام می‌دهد و آنچه که انجام می‌دهد می‌گوید. کسی که بیرون و درونش یکی است و آنچه در بیرون نشان می‌دهد با آنچه در درون احساس می‌کند، در یک راستاست. کسی که از بیان آنچه که برایش مهم است و این که می‌خواهد در این دوره زندگی با چه کسی به سر برد، ابایی ندارد. اعمال و انتخاب‌های او با ادعاهایش در یک راستا و نشانگر آن هستند که وی

خود را ارزشمند دانسته و لایق آن می‌داند تا آنچه که آرزو می‌کند، متجلی سازد.

با این اوصاف ممکن است فکر کنید که یکپارچگی هدفی بلندپروازانه و دور از دسترس است و برای رسیدن به آن لازم است به استانداردهای ویژه‌ای از کامل بودن دست یابید. باید بگویم که چنین نیست. یکپارچگی مقصد نیست بلکه شیوه‌ای از زندگی کردن است. یکپارچگی، یک سیستم راهنمای درونی است که هرگز شما را به بیراهه نمی‌کشانند.

ما همگی با یک آگاهی در اعماق وجودمان به دنیا آمده‌ایم - ما خود این را تشخیص می‌دهیم که چه چیزی درست و چه چیزی غلط است؛ اما یاد گرفته‌ایم که این مکانیسم شناسایی سریع را نادیده بگیریم. درست مانند آن که سیستم هشداردهنده دود خانه شروع به آژیر کشیدن کند و ما گوش‌گیری در گوشمان گذاشته باشیم تا صدای آن را نشنویم. خانه در آتش سوخت! پیش از آن که دیر شود بجنبید!

هر بار که صدایتان را در گلو خفه می‌کنید، زبان به دندان گرفته و حرفی را نمی‌زنید، یکپارچگی خود را قورت می‌دهید! در این کتاب می‌خواهم به شما بیاموزم که چگونه دوباره با سامانه هدایت درونی خود ارتباط برقرار کنید. من این سامانه را هشدارگر هم‌راستایی با یکپارچگی یا «من هستم»^۱ می‌نامم. هنگامی که می‌آموزیم که هم‌راستا و هماهنگ با آنچه در اعماق وجود خود می‌دانیم، زندگی کنیم در یکپارچگی به سر می‌بریم و به سر بردن در یکپارچگی به این معناست که در زندگی ما دیگر خبری از تضاد، تعارض، بی‌سر و سامانی و ناامنی نیست. کمی در این مورد فکر کنید. ما شغلی داریم که از آن متنفریم،

۱. منظور Integrity Alignment Monitor است که حروف اول آن جمله I AM را شکل می‌دهد.

در رابطه زناشویی باقی می‌مانیم که تمام انرژی ما را می‌مکد، بیش از توان مالی خود خرج می‌کنیم و آنچه را که حقیقتاً احساس می‌کنیم پنهان می‌سازیم. ما مدام دچار تعارض و جنگ و همواره در حال زورآزمایی هستیم. تعجبی ندارد بسیاری از ما همواره درمانده و خسته به نظر می‌رسیم.

این کتاب فراخوانی برای یک زندگی متفاوت است. زمانی که من عاقبت از همسرم جدا شدم و طلاق گرفتم، دوستانم مدام به من می‌گفتند که چقدر عالی به نظر می‌رسم. وقتی که از من می‌پرسیدند: «چه کار کرده‌ای؟» جواب می‌دادم: «طلاق گرفته‌ام!» بعدها فهمیدم این طلاق نبوده که موجب شده تا این حد احساس سرزندگی و شادابی داشته و چنین به نظر برسم بلکه ماندن در آن رابطه و زندگی فاقد یکپارچگی بود که رفتارهای خود تخریبی مرا زنده نگه می‌داشت و مرا چه از نظر فیزیکی و چه از نظر عاطفی سنگین می‌کرد.

هنگامی که یاد می‌گیریم از نادیده انگاشتن حقیقت خود دست برداریم، تمامی بارها را از دشمنان به زمین می‌گذاریم و قادر خواهیم بود تا به سمت زندگی که برایمان مناسب است گام برداریم. این کتاب کمی شبیه یک رژیم غذایی سم‌زداست. قرار است تمامی چیزهایی که ما را سنگین کرده است رها سازیم. دکتر دیانا مینی چی، نویسنده کتاب سم‌زدایی کلی می‌نویسد: «بهتر است سموم را بیش از همه مانع بدانیم تا زهر - سدهایی بر سر راه زندگی و سلامتی که ما واقعاً خواهان آنیم». این مانع ممکن است شغلی باشد که برای شما مناسب نیست و هرگز نبوده است اما شما از تغییر آن بی‌نهایت می‌ترسید. این مانع می‌تواند تعهدی باشد که آن را به عهده گرفته‌اید و با آن که

در آن زمان می‌دانستید که کار اشتباهی است، اما چشم خود را بر این احساس بسته‌اید زیرا نمی‌خواستید کسی را ناامید و مأیوس کنید. این مانع ممکن است موضوعی در مورد سلامتی شما باشد که مواجه شدن با آن را پشت گوش می‌اندازید. این مانع می‌تواند آن رابطه‌ای باشد که اختلالات و علائم خطر پیش آمده در آن را سالیان سال است که نادیده می‌گیرید. کتاب «چگونه در هر موقعیت انتخاب درست داشته باشیم» در مورد شروع یک زندگی بر اساس معیارها، استانداردها، خواسته‌ها و آرزوهای خود شماس. این کتاب در وهله اول در مورد مواجه شدن با ترس، شرم و باورهای غلطی است که موجب شده‌اند شما دچار چنان موقعیت‌هایی شوید و سپس در مورد زندگی مبتنی بر ارزش‌های درونی خود شما است زیرا خود شما و تنها خود شما هستید که کارشناس زندگی خود هستید.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا با تصمیمات مهم زندگی مواجه شوید؛ تصمیماتی مانند: چه شغلی را باید قبول کنم؟ یا آیا باید بچه‌دار شوم یا نه؟ و چه وقت؟ در طی خواندن این کتاب، کمی که پیش روید، در خواهید یافت که زندگی در یکپارچگی، انتخابی لحظه به لحظه است. این شیوه زندگی می‌تواند به شما نشان دهد که چگونه در هر موقعیتی گزینه‌های مناسب برای خود را تشخیص دهید: از منو غذا چه چیزی را سفارش دهید، چه فیلمی را ببینید، دعوتی را بپذیرید یا تصمیم بگیرید برای صرف اوقاتی در سکوت و آرامش در خانه بمانید یا با کسی که سر قرار رفته‌اید صمیمی شوید یا خیر. این امر به شما این قدرت را می‌دهد تا حقیقت خود را

به شیوه‌ای طبیعی بیان کنید، جلوی کسی که پشت سر شما حرفی زده یا شایعه می‌سازد، بایستید یا در رستوران غذای خود را پس بفرستید بدون این که از این بابت نگران باشید که ممکن است بابت ایرادگیر و لوس بودن مورد قضاوت قرار گیرید یا نگران این باشید که بگویند خود را خیلی دست بالا می‌گیرید. این رویکرد شما را قادر می‌سازد تا زندگی عاری از تضاد و تعارض داشته باشید؛ زندگی که در تمامیت بوده و سرشار از آرامش است.

معمولاً حداقل در یک حوزه از زندگی، چه در رابطه زناشویی، چه در سلامتی، چه در شغل و چه در روابط، جایی وجود دارد که آنچه را که احساس می‌کنیم درست نیست عمداً نادیده می‌گیریم یا روی آن سرپوش می‌گذاریم. این عدم آرامش، این اضطراب زجرآور، این صدای ملایم اما دائمی در سر ما که در تلاش است به ما اخطار دهد اوضاع را عوض کنیم - این‌ها همه علائم آن هستند که ما در عدم یکپارچگی زندگی می‌کنیم. و مسئله آن است که هر چه ما تماس و ارتباط خود را با یکپارچگی بیشتر از دست می‌دهیم، بیشتر احتمال آن می‌رود که به انتخاب گزینه‌هایی که این فاصله و جدایی را بیشتر و بیشتر می‌کنند ادامه داده و از یکپارچگی دور و دورتر گردیم. این شرایط مثل این است که بر سطح دریا سرگردان و شناورید. یکپارچگی شما فانوس دریایی در افق است. هنگامی که به سمت ساحل شنا می‌کنید، نور فانوس قوی و قوی‌تر می‌گردد تا بالاخره به منزل می‌رسید. اما وقتی که بیش از حد از ساحل دور می‌شوید، امواج دریا شما را دور و دورتر می‌کنند. همچنان که جریان آب شما را به دل دریا می‌کشاند، نور فانوس در

دور دست‌ها ضعیف و کم‌سو می‌گردد. عاقبت دیگر به هیچ وجه نمی‌توانید نور آن را ببینید و کاملاً راه برگشت را گم می‌کنید. هنگامی که اجازه می‌دهیم یکپارچگی، ما را راهنمایی و هدایت کند، همه چیز آسان‌تر و شفاف‌تر می‌گردد. گویی تا به حال در تاریکی می‌زیسته‌ایم و ناگهان کسی چراغ را روشن می‌کند. و این شخص، خود شما هستید.

چگونه از این کتاب استفاده کنید

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است. در بخش ۱، شما را به درک منحصر به فردی از تعریف من از یکپارچگی دعوت می‌کنم و این که زندگی در یکپارچگی به چه مفهومی است. ما به ربایندگان یکپارچگی - الگوهایی که ما را از زندگی در یکپارچگی باز می‌دارند - نگاهی می‌اندازیم. در می‌یابیم که اعتماد به خود به چه معنا است و پس از آن، ابزاری قدرتمند را به شما معرفی می‌کنم، ابزاری که در درون شماست و به شما کمک می‌کند از نادیده‌انگاشتن حقیقت خود دست بردارید. این ابزار، هشدارگر هم‌راستایی با یکپارچگی یا «من هستم» نام دارد که همه ما یکی از این هشدارگرها را در درون خود داریم. به همه ما در زمان تولدمان یکی از آن‌ها داده شده است اما بسیاری از ما هرگز یاد نگرفته‌ایم که از آن استفاده کنیم. در این کتاب من قصد دارم که به شما نشان دهم که چگونه می‌توان از آن استفاده کرد. هشدارگر «من هستم» شما، به شما یاری می‌رساند تا جهت توجه و تمرکز شما دوباره از نو تنظیم شده و به جای این که

متوجه بیرون شما باشد، توجه شما را به سمت درونتان و آنچه در آن می‌گذرد معطوف دارد. بدین ترتیب شما قادر خواهید بود تا راهنمای درونی خود را باز یافته و بر اساس آن زندگی کنید. همچنین در بخش اول می‌آموزیم از عطوفت و خیرخواهی کائنات بهره‌بریم و درک کنیم که کائنات تا چه حد یار و یاور و راهنمای قدرتمندی است، همواره در کنار ماست و به ما باز خورد می‌دهد. او به ما یاری می‌رساند تا دریابیم کجا از یکپارچگی خارج شده و برای اداره این شرایط به چه چیزی نیاز داریم تا بتوانیم جهش بعدی را در روند تحول و دگرگونی خود انجام دهیم. بخش ۱ در انتها به ما می‌گوید بعد از این که دریافتیم چه بهایی را پرداخته‌ایم تا یک زندگی میان‌مایه داشته باشیم، اعتراف کنیم که: «دیگر بس است!» و به سفری که کتاب یکپارچگی ما را به آن فرا می‌خواند، متعهد گردیم. در بخش ۲، هفت گام را در پیش می‌گیریم که به شما کمک می‌کنند تا به لایه‌های عمیق‌تری رفته و تمامی افکار منفی، باورهای محدودکننده، رفتارهای خودتخریبی و ترفند و نیرنگ‌هایی را که هیچ منفعتی برای شما ندارند آشکار سازید. این افکار، باورها، رفتار و ترفندها به گونه‌ای آگاهانه یا ناآگاهانه یکپارچگی شما را تهدید کرده و در مخاطره می‌اندازند. این روند هفت مرحله‌ای مانند یک پاک‌سازی درونی است و شما در نهایت می‌توانید یک زندگی کامل، در تمامیت و یکپارچه‌ی را در پیش بگیرید. با پیش رفتن در این روند، تمامی آن چیزهایی را که برای سالیان سال شما را محدود کرده است رها می‌سازید. با اتمام این روند احساس می‌کنید روشن‌تر و شفاف‌تر شده و ارزش آن را دارید که شکوه و عظمت خود را بپذیرید و ابراز

کنید و آماده‌اید تا در بخش سوم این کتاب شیرجه بزنید. در بخش ۳، ما از آشکارسازی آنچه در دنیای درون شما می‌گذرد گذر کرده و به خلق آگاهانه و ماهرانه آنچه می‌خواهید در دنیای بیرون بیافرینید، می‌رسیم. در این قسمت من دست شما را گرفته و به روندی با پنج گام می‌برم که به شما کمک می‌کند هر گونه به هم

**زندگی در یکپارچگی
انتخابی لحظه به لحظه
است.**

ریختگی، آشفتگی و تضاد و تعارض را از بین ببرید و در نتیجه خواهید توانست با عمیق‌ترین حقیقت و بزرگترین آرزوهایتان در یک راستا قرار گرفته و زندگی را متجلی سازید که به آن عشق می‌ورزید. سپس درست مانند افرادی که رژیم غذایی خاصی را رعایت می‌کنند و نیازمند برنامه‌ای هستند تا تناسب اندام و سطح سلامتی جدید خود را حفظ نمایند، به شما برنامه‌ی محافظت از یکپارچگی را ارائه می‌دهم، این برنامه شامل یک سری دستورالعمل و تمرین است که سطح ارتعاشی بالای شما را حفظ کرده و به شما یاری می‌رساند تا حس ارزشمندی و یکپارچگی و احساس عشق به خود و عمل بر اساس آن را به طور مداوم افزایش دهید.

در انتها ما این کتاب را با عهد و پیمان یکپارچگی به پایان می‌رسانیم. هنگامی که شما انتخاب می‌کنید زندگی خود را بر پایه‌ی یکپارچگی بگذرانید، سرانجام از صدمه زدن به خود دست بر می‌دارید. دیگر بخش‌هایی از خود را که برای سالیان سال پنهان می‌کردید، انکار نمی‌کنید. تمامیت وجود خود را پذیرا گشته و احساس می‌کنید که کامل هستید، اعتماد به نفس دارید و آزادید تا به تمامی، خودتان باشید. در نهایت شما

خواهید توانست به جای آن که روی چیزی را که دیگر در زندگیتان کار نمی‌کند با لبخندی بپوشانید، آن را تغییر دهید. دیگر به کم قانع نمی‌شوید. زندگی را در پیش می‌گیرید که به تمامی از آن شماسست؛ و در این امر آزادی عظیمی نهفته است. در این کتاب می‌توانید بخش‌هایی در مورد درک و فهم یکپارچگی، آغازگر یکپارچگی و حتی داستان‌های شخصی خود من و نیز بسیاری از مراجعین و شاگردان مرا بیابید که بیش از پیش به شما یاری می‌رسانند تا به سطح بالایی از اعتماد به نفس و سرزندگی اصیل دست یابید.

هر چند که سفر هر یک از ما منحصر به فرد است، اما دغدغه‌ها و مسائل مطروحه بین همه ما مشترک است. در کارگاه‌ها و کلاس‌هایی که اداره می‌کنم، به عنوان کسی که بر همه شرکت‌کنندگان اشراف دارد، به این درک رسیده‌ام که معمولاً در میان گذاشتن تجربه‌های شخصی توسط یک شرکت‌کننده، موجب تسریع پیشرفت در دیگری می‌گردد. تمامی داستان‌هایی که در این کتاب آورده شده است در این روند به شما یاری می‌رسانند. چنان پذیرا باشید که خود را داستان فردی دیگر، بازیابید و در نتیجه بتوانید شفقت^۱ بیشتری نسبت به خود داشته و به ادراکی تازه در مورد موقعیت و شرایطی که ممکن است در مسیر سفرتان با آن مواجه شوید، دست یابید. بخش‌های درک و فهم یکپارچگی حاوی پرسش‌هایی قدرتمند هستند که قرار است به شما یاری رسانند تا مسیر بازگشت به خود - به بخش «من هستم» خود - را طی کنید و در نتیجه بتوانید لایه‌لایه‌های بخش‌های درونی خود را کنار بزنید تا مشخص گردد که در درونتان چه می‌گذرد و زیربنایی محکم

۱. در این کتاب منظور از شفقت، احساس همدلی همراه با دلسوزی و درک شرایط و احساسات فردی است که در موقعیت بدی قرار دارد.

برای برگشت و اعتماد به خود را بنا کنید. از این سؤالات برای ثبت افکار و واکنش‌هایتان کمک بگیرید. بخش‌های آغازگر یکپارچگی نیز به شما کمک می‌کنند تا به سراغ حقیقت خود رفته و از آن بهره ببرید. به علاوه این بخش‌ها مستلزم انجام اعمالی است که به شما کمک خواهند کرد تا درک و فهم خود، بصیرت‌ها و بینش‌هایی که به آن‌ها دست یافته‌اید را تلفیق کرده و روند تحول و دگرگونی خود را آغاز کنید. به شما پیشنهاد می‌کنم از یک دفترچه یادداشت استفاده کنید تا به اعماق هر آنچه که در بخش‌های درک و فهم یکپارچگی و آغازگر یکپارچگی به ذهنتان می‌رسد، رفته و کند و کاو کنید. می‌توانید برگه تمرینی را که در بخش‌های آغازگر یکپارچگی آمده است کپی کنید. همچنین این برگه‌ها در پایگاه اینترنتی soundstrue.com/integrity-advantage/worksheets موجودند. این برگه‌ها می‌توانند بارها و بارها مورد استفاده قرار گیرند. با متحول شدن شما، موقعیت‌هایی که بر سر راه شما قرار می‌گیرند و نیز خرد و دانایی که شما آماده پذیرش آن می‌شوید نیز دگرگون می‌شوند. برگه‌های تمرین و سؤالاتی که در بخش‌های درک و فهم یکپارچگی و آغازگر یکپارچگی مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌توانند مدام برای کسب شفافیت، یافتن حقیقت خود یا در دست گرفتن قدرت در آن لحظه، مورد استفاده قرار گیرند.

به خاطر داشته باشید که دگرگونی در قلب رخ می‌دهد نه در سر. تمامی بخش‌ها، روندها، نقشه‌ها، برنامه‌ها و تمرین‌ها در این کتاب به این منظور طراحی شده‌اند تا شما را از سر به قلبتان ببرند و برایتان تجربه دگرگونی را به ارمغان آورند!