

# لحظه‌های حقیقی

دکتر باربارا د انجلیس

برگردان: اصغر اندرودی

چاپ پنجم

نشر مهر

تهران، ۱۳۸۸

این اثر برگردانی است از:

**REAL MOMENTS**

by

**Barbara De Angelis, Ph.D.**

Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc. 1994

De Angelis, Barbara	دی آنجلیس، باربارا
لحظه‌های حقیقی / باربارا دانجلیس؛ برگردان اصغر اندرودی. — تهران:	
مهر، ۱۳۸۱.	
سه، ۳۶۷ ص.	
ISBN 978-964-6142-20-6	چاپ: پنجم ۱۳۸۸
	فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
Real moments. راه و	عنوان اصلی: ۱
رسم زندگی. ۲. دقت. الف. اندرودی، اصغر، ۱۳۲۹. — مترجم. ب. عنوان.	
BF	۹۳ / ۲ / ۱58۶۳۷
	۱۳۸۱
۴۷۰-۸۱م	کتابخانه ملی ایران



خیابان نجات الهی، کوچه خسرو،  
بن بست پرویزی، پلاک ۳، تلفن: ۸۸۸۰۸۸۸۶

### لحظه‌های حقیقی

نویسنده: دکتر باربارا د. آنجلیس

برگردان: اصغر اندرودی

ویراستار: فاطمه منتصری

ناظر فنی چاپ: کیوان مجیدی مهر

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: پنجم، ۱۳۸۸

چاپ: چاپخانه آسمان

حق چاپ برای نشر مهر محفوظ است.

## فهرست

مقدمه.....یک

### بخش اول

#### دل مشتاق، جست‌وجوگر لحظه‌های حقیقی

- فصل ۱- کاوش برای یافتن سعادت.....۳  
فصل ۲- بحران روحی در امریکا.....۳۷  
فصل ۳- روی پنهان کردن از لحظه‌های حقیقی.....۷۱

### بخش دوم

#### لحظه‌های حقیقی و زندگی

- فصل ۴- متولد ساختن خودتان.....۱۱۳  
فصل ۵- لحظه‌های حقیقی و کار.....۱۴۹  
فصل ۶- لحظه‌های حقیقی در تنگناها.....۱۷۹

### بخش سوم

#### لحظه‌های حقیقی و روابط

- فصل ۷- لحظه‌های حقیقی و دوست داشتن.....۱۹۷  
فصل ۸- زنان و لحظه‌های حقیقی.....۲۳۱  
فصل ۹- مردان و لحظه‌های حقیقی.....۲۵۱  
فصل ۱۰- لحظه‌های حقیقی و خانواده.....۲۷۳

## بخش چهارم

### راهی به سوی لحظه‌های حقیقی

- فصل ۱۱- معنویت روزمره: لحظه‌های حقیقی با خودتان..... ۳۰۱
- فصل ۱۲- فضاهاى ساکت و مقدس..... ۳۱۹
- فصل ۱۳- آیین‌ها و لحظه‌های حقیقی..... ۳۳۳
- فصل ۱۴- قدردانی و مهربانی کردن..... ۳۴۵
- فصل ۱۵- یافتن راه برگشت به خانه..... ۳۵۷

## مقدمه

من این کتاب را نوشتم، زیرا به درس‌ها و تذکره‌های آن برای خودم، نیاز داشتم. این کتاب را نوشتم، زیرا زندگی من، مانند بسیاری زندگی‌ها، به لحظه‌های حقیقی بیشتری احتیاج دارد. آن را نوشتم، چون به عنوان نویسنده، می‌دانم که راه بسیار مهم خودشناسی‌ام همیشه ساکت شدن، گوش سپردن به سکوت، نوشتن آنچه می‌شنوم، و دانستن این امر بوده است که واژه‌هایی که از ذهنم به صفحه انتقال می‌یابد، نخست برای خودم لازم بود، تا از آن بیاموزم، سپس برای دیگران، تا در صورت تمایل، از آن لذت ببرند.

در زندگی ما، زمان‌هایی وجود دارد مستعد تفکر و دگرگونی و این یکی از آن زمان‌هاست برای من. در چند سال گذشته به توفیق‌هایی که همواره خواهان آن‌ها بودم، دست یافته‌ام. به روابطی دست یافته‌ام که همیشه رویایش را داشتم. زندگی غنی و خارق‌العاده‌ای برای خود فراهم آورده‌ام. و با وجود این، وقتی از خودم می‌پرسم، «باربارا، آیا خشنود و سعادتمند هستی؟» درمی‌یابم که پاسخ را نمی‌دانم. دوستانم تلقین می‌زنند تا توفیق‌ها و یا ازدواجم را تبریک بگویند، و اظهار می‌دارند، «تو اکنون باید واقعاً سعادتمند باشی.» و روزها پس از آن، گفته‌هایشان ذهنم را به خود مشغول می‌سازد. می‌دانستم که با وجود این

همه موهبت در زندگی‌ام، بایستی سعادت‌مند و خشنود باشم؛ اما تردید داشتم که چنین باشد.

پس از آن بود که رفته رفته دریافتم آنچه در زندگی کم داشتم، بیش از هر چیز «لحظه‌های حقیقی» است؛ لحظه‌هایی که سعی نداشتم به جایی برسم، یا چیزی باشم، لحظه‌هایی که از جایی که بودم، به طور کامل لذت می‌بردم و تجربه کسب می‌کردم. خیلی خوب انجام می‌دادم، ولی در بسودن، خیلی خوب نبودم، و البته سعادت‌مند بودن هم شامل این امر می‌شد.

هنگامی که ناتوانی خود را با دوستان و آشنایانم در میان گذاشتم، دریافتم که در این ناتوانی تنها نیستم. به آنان می‌گفتم: «کتاب جدیدی می‌نویسم به نام **لحظه‌های حقیقی**». و همه با همان لحن پاسخ می‌دادند، «عجب، لازم است آن را بخوانم!» می‌دیدم تنها کسی نیستم که در زندگی‌ام بر سر چهارراه احساس و معنویت ایستاده‌ام، که بسیاری از ما بر سر آن چهارراه ایستاده‌ایم، و به زندگی گذشته که پس پشت نهاده‌ایم، نگاه می‌کنیم، معنای آن را می‌پرسیم، از انتخاب‌هایی که کرده‌ایم سؤال می‌کنیم، و درصدد یافتن پاسخ‌هایی هستیم که به ما آرامش می‌بخشد.

اعتقاد فراوانی دارم که امریکا، به عنوان یک ملت، خود در میان بحران معنوی قرار دارد و نومیدانه می‌کوشد ارزش‌های جدید را، همچنان که رخ می‌نمایند، کشف و مشخص سازد، آن هم در این روزگار خشن، و گناه هراس‌آور، که ارزش‌های قدیمی ما را از هماهنگی و خشنودی‌ای که پدران ما برای یافتنش به این سرزمین آمدند، تا اندازه‌ای، دور کرده‌اند. همچنان که به تنهایی، در جست و جوی لحظه‌های حقیقی بیشتری هستیم.

در این کتاب، از شما دعوت می‌کنم همان پرسش‌هایی را از خود به عمل آورید که من، هنگام ایستادن بر سر چهارراه زندگی‌ام، از خود می‌پرسیدم:

«آیا من سعادت‌مندم؟»

«در این جا واقعاً چه کرده‌ام؟»

«آیا همان کاری را می‌کنم که برای انجام دادنش به این دنیا پا گذاشته‌ام؟»

«آیا در زندگی‌ام به اندازه کافی لحظه‌های حقیقی داشته‌ام؟»

صادقانه می‌گویم - رویارو شدن با این پرسش‌ها، هیچ‌گاه برایم آسان نیست. پرسیدنشان شجاعت می‌طلبد، و اغلب، حتی شجاعتی بیشتر لازم دارد که مشتاق شنیدن پاسخ‌هایی باشیم که از ژرفای دلمان سرچشمه می‌گیرد. اما تلاش شما بی‌ثمر نمی‌ماند، و پاداش آن سطوح جدیدی از مهر و محبت، آرامش خیال و مکاشفه‌ای است که هر روز احساس خواهید کرد.

در فرایند پاسخگویی به این پرسش‌های همسان، حقایق جدید و رهاسازنده را درباره خودم یافته‌ام، و تغییرهایی مهم در زندگی‌ام به وجود آورده‌ام که بعضی از آنها آرام و نادیدنی است، و برخی دیگر، کاملاً چشمگیر. اما بزرگ‌ترین این تغییرها آن است که اکنون لحظه‌های حقیقی بسیار دارم. هر روز، بیش از پیش، آرامشی را کشف می‌کنم که درصدد یافتنش بودم، و کم‌کم درک و احساس می‌کنم سعادت و خوشی واقعی چیست.

بنابراین، اگر چه نوشتن این کتاب نخست به خاطر خودم بوده است، آن را، با عشق و محبت، به شما تقدیم می‌کنم. امیدوارم که با سهیم شدن آن با شما، ای همسفرم، سفر شما را به سوی لحظه‌های حقیقی خودتان، غنا بخشم.

باربارا د. انجلیس

اول فوریه ۱۹۹۴

لوس آنجلس، کالیفرنیا