



انتشارات بھمن

ھنر عشق وورزی

| تیک نات ھان |

ترجمہ محمد کاظم نجار



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ





انتشارات بهمن



هنر عشق و ورزشی

تیک نات هان

ترجمہ محمد کاظم نجار

سرشناسه: نات هان، تیک، ۱۹۲۶ م - Nhat Hanh, Thich, 1926 -
عنوان و نام پدیدآور: هنر عشق‌ورزی/تیک نات هان؛ ترجمه محمدکاظم نجار.
مشخصات نشر: مشهد: انتشارات بهمن، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص: ۱۱×۱۷ م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۸۲-۱-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
موضوع: عشق -- جنبه‌های مذهبی -- بودیسم
شناسه افزوده: نجار، محمدکاظم، ۱۳۶۶-، مترجم
رده‌بندی کنگره: BQ4570
رده‌بندی دیویی: ۲۹۴/۳۵۶۷۷
شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۰۶۷۱۹

عنوان کتاب:	هنر عشق‌ورزی
نویسنده:	تیک نات هان
مترجم:	محمدکاظم نجار
ناشر:	انتشارات بهمن
سال و نوبت چاپ:	۱۴۰۰، چاپ اول
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۸۲-۱-۲
پایگاه اینترنتی:	www.bahmanpub.com
بها:	۲۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات بهمن محفوظ است.



انتشارات بهمن





فهرست مطالب

مقدمه مترجم ۷

یادداشت‌هایی درباره عشق ۹

تمرین‌هایی برای پرورش عشق حقیقی ۱۰۹

مقدمه مترجم

معمولاً انگاره‌های زیادی وجود دارد که روان‌شناسان و روان‌پزشکان می‌توانند به افراد، در برطرف شدن مشکلات زناشویی و رهایی از رنجی که می‌برند، کمک کنند. برخلاف بسیاری از کتب دانشگاهی، این کتاب به‌طور خاص برای افرادی نگاشته شده که می‌خواهند به‌صورت خودآموز، روابط بین خود و شریک زندگی‌شان را بهبود ببخشند و توانایی عشق‌ورزی را در وجودشان تقویت کنند.

کتاب حاضر ترجمه‌ای است از کتاب «How to Love» اثر «تیک نات هان». او یک راهب بودائی و از کنشگران صلح و همچنین از مروجان اخلاق و پرهیز از خشونت در جهان است. وی توانسته در طول عمر خود بیش از یک‌صد کتاب منتشر کند که اغلب آن‌ها دربردارنده‌ی تعالیم اخلاقی و معنوی برای انسان معاصر است.

این کتاب از نظر سبک بیان و رویکرد به موضوع عشق، با دیگر کتاب‌های حوزه روابط بین‌فردی متفاوت است. تیک‌نات‌هان بیانی ساده و صریح دارد و مطالعه این اثر برای هر فردی با هر میزان از آشنایی با مباحث روان‌شناسی مفید خواهد بود. همچنان که از نام کتاب نیز برمی‌آید، «هنر عشق‌ورزی» یک کتاب خودیاری است که فرایندی گام‌به‌گام برای افزایش ظرفیت عشق‌ورزی را نشان داده و قصد دارد به‌نوعی شناخت خواننده را تحت تأثیر قرار دهد. شما می‌توانید با یک‌بار خواندن این کتاب و انجام دستورات عمل‌ها، از مزایای آن برای همیشه بهره‌مند شوید.

امید است این کتاب مکمل خوبی برای مجموعه کتاب‌های حوزه سلامت روان باشد و همگان بتوانند از آموزه‌ها و توصیه‌های ساده این کتاب بهره ببرند و تأثیرات خواندن این کتاب را در زندگی خود مشاهده کنند.

محمد کاظم نجار

یادداشت‌هایی درباره عشق



قلب مانند یک رودخانه است

اگر یک مشت نمک را درون یک لیوان آب بریزید، غیرقابل خوردن می‌شود؛ اما اگر همین مقدار نمک را درون یک رودخانه بریزید، همچنان می‌شود از آب رودخانه برای نوشیدن، پختِ غذا و شستشو استفاده کرد. رودخانه پهناور و بیکران است و ظرفیت زیادی برای پذیرش و تغییر دارد. وقتی قلب‌های مان کوچک باشد، درک و دلسوزی ما نیز محدود شده و رنج می‌بریم. در این صورت نمی‌توانیم دیگران و نقطه‌ضعف‌های‌شان را تحمل کنیم و همواره از آن‌ها می‌خواهیم تغییر کنند.

اما وقتی دل‌های ما بزرگ باشد این مسائل دیگر آزارمان نمی‌دهد، نسبت به دیگران درک و دلسوزی بیشتری خواهیم داشت و در نتیجه بهتر می‌توانیم آن‌ها را بپذیریم. ما انسان‌ها را همان‌گونه که هستند می‌پذیریم و این پذیرش به آن‌ها فرصت تغییر می‌دهد؛ بنابراین پرسش مهم این است: چگونه قلب‌های مان را وسعت بخشیم؟

پرورش عشق

هر یک از ما می‌توانیم هنر پرورش شادی و عشق را فراگیریم. هر چیزی برای زنده ماندن نیاز به غذا دارد، حتی عشق. اگر ندانیم چگونه آن را تغذیه کنیم، از بین خواهد رفت. اگر به شادی درونمان اهمیت داده و از آن مراقبت کنیم، آنگاه توانایی عشق‌ورزی را پرورش داده‌ایم؛ بنابراین عشق‌ورزی به معنی یادگیری هنر پرورش شادی است.

درک کردن، ماهیت عشق است

درکِ درد و رنج دیگری، بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به او بدهید. درک کردن، نام دیگر عشق است. اگر درک نکنید قطعاً نمی‌توانید عشق بورزید.



شناخت عشق واقعی

عشق واقعی، زیبایی، نشاط، استواری، آزادی و صلح را برای ما به ارمغان می‌آورد. عشق واقعی شامل احساس شادی عمیقی است که نشان می‌دهد، زنده هستیم. اگر هنگام عاشق شدن این حس را نداشته باشیم، قطعاً آن عشق، واقعی نیست.

احترام، ماهیت عشق است

یک سنت دیرینه در آسیا می‌گوید: به همسرت همانند مهمانت احترام بگذار. این موضوع حتی در صورتی که مدت زیادی با همسرتان زندگی می‌کنید نیز صادق است. او همیشه سزاوار تکریم شماست. احترام، ماهیت عشق است.

عشق قابل گسترش است

در آغاز یک رابطه، عشق شما ممکن است فقط محدود به خودتان دو نفر باشد؛ اما اگر عشق واقعی را تمرین کنید به زودی رشد کرده و همه چیز را در برمی گیرد. لحظه ای که عشق از رشد باز ایستد، شروع به مردن می کند. عشق همانند یک درخت است، زمانی که رشد درخت متوقف شود، می میرد. ما می توانیم یاد بگیریم چگونه این عشق را تقویت کرده و به پرورش آن کمک کنیم.

عشق یک پدیده بنیادی است

عشق زنده است و نفس می‌کشد. نیاز نیست آن را مجبور کنید تا در یک جهت خاص رشد کند. اگر این حس را با سادگی و ملایمت در خود پیدا کنیم، خواهیم فهمید که عشق در وجود همه ما به عنوان یک نیروی عمیق و شفا دهنده وجود دارد.



حواس پرتی

گاهی به دیگران علاقه‌مند می‌شویم نه به این دلیل که واقعاً آن‌ها را دوست داریم یا آن‌ها را درک می‌کنیم، بلکه با این کار می‌خواهیم حواس خود را از ناراحتی‌های مان پرت کنیم. زمانی می‌توان دیگران را درک کرده و به آن‌ها عشق ورزید که یاد بگیریم چگونه ابتدا خودمان را دوست بداریم و با خود مهربان باشیم.

چهار عنصر عشق حقیقی

عشق واقعی از چهار عنصر تشکیل شده است: مهربانی، دلسوزی، شادی و همدلی. در زبان سانسکریت این عناصر عبارت‌اند از مایتری^۱، کارونا^۲، مادیتا^۳ و آپکشاک^۴. اگر عشق شما شامل این عناصر باشد، شفابخش و دگرگون‌کننده خواهد بود و عنصر تقدس را نیز در خود خواهد داشت. عشق واقعی قدرت شفادهنگی و تحول در هر موقعیتی را دارد و معنای عمیقی به زندگی ما می‌بخشد.

¹ Maitri

² Karuna

³ Mudita

⁴ Upeksha

مهربانی

اولین عنصر عشق حقیقی، مهربانی است. جوهره‌ی این مهربانی، توانایی شما برای ابراز شادی به دیگران است. شما می‌توانید برای دیگران همانند آفتاب باشید. تا زمانی که درون خودتان احساس خوشحالی نداشته باشید نمی‌توانید آن را به دیگران عرضه کنید؛ بنابراین با پذیرش خود و یادگیری عشق‌ورزی، می‌توانید خانه‌ای از شادی در وجودتان بسازید. بیاموزید که چگونه می‌توان «آگاهی»^۱ را به عنوان راهی برای خوشبختی و خلق لحظات شادی آور، تمرین کرد. در این صورت است که شما چیزی برای عرضه به دیگران خواهید داشت.

¹ Mindfulness

رحم و دلسوزی

دومین عنصر عشق واقعی، دلسوزی است. می‌توان گفت دلسوزی، توانایی درک رنج خود و دیگران است. اگر شما به رنج‌های خود، آگاهی داشته باشید، می‌توانید به دیگران نیز کمک کنید. درک رنج‌ها و سختی‌ها موجب شفقت و تسکین می‌شود. شما می‌توانید با تمرین آگاهی و توجه عمیق، رنج‌ها و مشکلات خود و دیگران را حل کنید.



جهت كسب اطلاعات بيشتر و خريد نسخه كامل اين
كتاب به وبسایت انتشارات بهمن مراجعه فرماييد.

<https://www.bahmanpub.com>



انتشارات بهمن



در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «زمانی می‌توان دیگران را درک کرد و به آن‌ها عشق ورزید که یاد بگیریم چگونه ابتدا خودمان را دوست بداریم. به عبارتی، دوست داشتن کسی به این معنی نیست که به تمام خواسته‌های او «بله» بگوییم. اساس دوست‌داشتن شخص مقابل، ابتدا شناخت خود و نیازهای‌تان است.

من خانمی را می‌شناسم که رنج و سختی زیادی متحمل می‌شد زیرا نمی‌توانست «نه» بگوید. او در جوانی فکر می‌کرد هر وقت مردی چیزی از او بخواهد، حتی با وجود عدم تمایل قلبی، مجبور است به آن درخواست «بله» بگوید. این موضوع بسیار حائز اهمیت است که بدانید، عاشق دیگری بودن، اولویتی بر خودتان و خواسته‌هایتان ندارد.»