

دل بستن و دل بریدن

احاطه با عشق، جدایی و قدرشناسی

راجل بریتن

مترجم:

مریم حسین نژاد



نشر

سرشناسه: حسین نژاد، مریم
 عنوان و نام پدیدآور: دل بستن و دل بریدن / راجل بریتن / مریم حسین نژاد
 مشخصات نشر: تهران: نشر جمهوری، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۸-۰۸۴-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 موضوع: روابط زن و مرد / معلمان یوگا - سوئد - سرگذشتنامه
 شناسه افزوده: حسین نژاد، مریم، ۱۳۵۴ - مترجم
 رده بندی کنگره: BF۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۸۸۷۸۲

دفتر انتشارات و فروشگاه مرکزی: خیابان انقلاب، فخررازی، شهدای ژاندارمری غربی، شماره ۸۸، تلفن: ۶۶۲۸۵۱۱۲
 فروشگاه ۱: خیابان جمهوری، مقابل خیابان صف، شماره ۲۳۰، تلفن: ۳۳۹۳۰۳۹۰
 فروشگاه ۲: خیابان میرعلینقی، پلاک ۱۰، شماره ۱۴۸۵، تلفن: ۲۲۶۰۲۵۵۵



نشر جمهوری

jomhooripub.com
 jomhooripub
 nashre.jomhoori@gmail.com

■ دل بستن و دل بریدن

● راجل بریتن

● نشر: جمهوری، چاپ اول ۱۴۰۰، شمارگان: ۵۰۰ نسخه

● شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۸-۰۸۴-۴

● لیتوگرافی، چاپ، صحافی: ترنج

● صفحه‌آرایی و طرح جلد: گروه هنری جمهوری

● سرپرست مترجمان: محمدرضا اریایی

● حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد.

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۹.....	۱. پایان
۲۲.....	۲. بیداری
۴۲.....	۳. تمرین
۵۳.....	۴. بخشش
۶۴.....	۵. تسلیم شدن
۷۷.....	۶. دریافت
۹۲.....	۷. گوش کن
۱۰۰.....	۸. زمین
۱۱۲.....	۹. حرکت
۱۴۰.....	۱۰. سیر
۱۵۵.....	۱۱. رهایی
۱۷۳.....	۱۲. ایمان
۱۸۲.....	۱۳. پذیرش
۱۸۸.....	۱۴. عبادت
۲۰۹.....	۱۵. اعتماد
۲۱۶.....	۱۶. نفس
۲۲۹.....	۱۷. احساس
۲۳۵.....	۱۸. اشتراک گذاری
۲۴۰.....	۱۹. خلق کردن
۲۴۸.....	۲۰. التیام
۲۷۹.....	۲۱. آغاز
۲۹۵.....	۲۲. سرانجام

مقدمه

این روزها بازار یوگا و مراقبه حسابی گرم است و طیف گسترده‌ای به تکنیک‌هایش رو آورده‌اند. داستان «دل بستن و دل بریدن» یکی از جذاب‌ترین داستان‌هاست که خواننده را به شنیدن روایت دختری دعوت می‌کند که در خانواده‌ای غیرمنسجم رشد کرده و مشکلات عدیده‌ای در دوران بلوغ و نوجوانی دارد و به‌طور کاملاً اتفاقی با یوگا و خلوت‌نشینی آشنا می‌شود و تغییراتی چشمگیر را در زندگی‌اش تجربه می‌کند. شما در شروع داستان، از پایان دوره‌ای از زندگی نویسنده باخبر خواهید شد و در پایان، با شروع جدیدی از زندگی‌اش آشنا می‌شوید که در نوع خود، جذابیت خاصی به داستان می‌بخشد. یکی از امتیازات این کتاب نسبت به کتاب‌های دیگر مرتبط با یوگا این است که در حال خواندن یک رمان هستید و حس نمی‌کنید که توی کلاس درس نشسته‌اید. نویسنده با بهره‌گیری از علم یوگا، شما را با تمام فنون رهاسازی و آموزش ترک وابستگی آشنا می‌کند و در پایان کتاب، فقط دانشی جزئی از این فنون کسب نکرده‌اید، به یقین مصمم می‌شوید که شروع به مراقبه نمایید. راوی داستان، راجل، پس از آشنایی با علم یوگا و تصمیم به ترک خانواده و داشتن زندگی مستقل، فراز و فروهای عاطفی بسیار را تجربه می‌کند و در بخش‌هایی از کتاب به توصیف یگانگی وجود بشر و پروردگار می‌پردازد. او در این داستان بر این موضوع تاکید دارد که تا زمانی که برای رسیدن به خواسته‌تان، کائنات را تحت فشار بگذارید، او هم با شما سر ستیز خواهد داشت و درست در لحظه‌ای که به کائنات و یا وجود نیروی برتر پروردگار اعتماد

کنید و خود را به او بسپارید، دریچه‌های رحمت به سویتان گشوده خواهد شد و به نتیجه‌ی مطلوب خواهید رسید. شاید تجربه‌ی این اتفاق به مراتب سخت‌تر از تعریفش باشد، اما دست‌کم با خواندن این کتاب، ترغیب خواهید شد که راه‌های عدم وابستگی به دنیا را فراگیرید و دنیای روشن‌تری را به زندگی خود دعوت کنید. شاید بخش‌هایی از این داستان اغراق‌آمیز و فرازمینی به نظر برسد، اما با نگاهی ژرف به تجارب اساتید یوگا، به این باور می‌رسید که درک ناکافی ما از کائنات و نیروهای فوق بشری که به شکل نامحسوس به مراقبت از ما می‌پردازند، باورپذیری ما را نسبت به این روایت دشوار کرده است. یقین دارم که با بستن این کتاب، علاوه بر اینکه راضی هستید که داستان به شکل اغراق‌آمیزی به خوشبختی مطلق راوی ختم نشد، درصدد یادگیری اصول مراقبه و یوگا خواهید بود تا آرامش درونی را به شکل دلچسب‌تری تجربه کنید. در پایان بابت راهنمایی‌های ارزنده‌ی دوست گرامی، جناب ایمان قاسمی از ایشان سپاسگزارم.