



زندگی آگاهانه

دست یافتن به شادی در زندگی واقعی

www.ketab.ir

نویسنده: گی هندریکس

بازگردان: فرناز فرود

Hendricks, Gay.

هندریکس، گی؛ ۱۹۴۵ - م.

زندگی آگاهانه: دست یافتن به شادی در زندگی واقعی / نویسنده: گی هندریکس. بازگردان: فرناز فرود.
ویراستار: زهره جمشیدی کیا. تهران: کلک آزادگان، ۱۳۹۹.
ص. ۳۳۶

ISBN: 978-600-7996-04-1

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

Conscious Living: Finding Joy in the Real World, c 2000.

عنوان اصلی:

چاپ یکم: ۱۴۰۰.

Conduct of Life

موضوع: راه و رسم زندگی.

جمشیدی کیا، زهره، ۱۳۶۰ ، ویراستار.

فرود، فرناز، ۱۳۳۳ ، بازگردان.

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

شماره کتاب شناسی ملی: ۷۴۳۱۸۲۷



زندگی آگاهانه

دست یافتن به شادی در زندگی واقعی

نویسنده: گی هندریکس

بازگردان: فرناز فرود

ویراستار: زهره جمشیدی کیا

حروف نگار: آرزو قهرمانی

چاپ یکم: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

چاپ دیجیتال: حمید ا

بخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۹۶-۰۴-۱

قیمت: ۹۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

۱۱	آشنایی با نویسنده
۱۳	پیش‌گفتار: سفری شخصی به سوی زندگی آگاهانه
۴۷	فصل یکم: یافتن شادی: سفری پایان روح کاوشگر
۴۹	۱: زندگی آگاهانه
۶۵	۲: مسیری مطمئن
۷۷	۳: پنج درس لازم برای سفر
۱۱۱	۴: دگرگونی‌های درونی و حرکت‌های بیرونی که زندگی آگاهانه را می‌آفرینند
۱۴۹	فصل دوم: جهان واقعی: راه حل‌های آگاهانه برای مسایل همیشگی زندگی
۱۵۱	راه حل‌های آگاهانه
۱۵۵	۵: اساس عزت نفس
۱۸۳	۶: تقویت عزت نفس
۲۱۷	۷: جذب عشق ماندگار
۲۵۵	۸: ایجاد روابط موفق و رابطه زناشویی آگاهانه
۲۹۹	۹: چگونه زندگی خود را طراحی کنید
۳۳۳	در پایان: دم به دم
۳۳۵	سپاس‌نامه

پیش‌گفتار

سفری شخصی به سوی زندگی آگاهانه

ابدیت کودکی ست که با توپ‌های رنگارنگ بازی می‌کند.

هراکلیتوس^۱، قطعه ۵۳

در ابتدای دهه چهارم زندگی، به نکته‌ای در باره عشق پی بردم که زندگی‌ام را زیر و رو کرد. این کشف مرا توانمند ساخت تا به ژرف‌ترین خواسته دلم، یعنی دستیابی به یک رابطه عاشقانه، مانع‌گزار و سرشار از شادی و خلاقیت برسم. نکته‌ای که دریافتم، از این قرار بود: تنها راه برای جذب عشق دلخواه این است که خودت را دوست بداری و بپذیری. سال‌ها و طی روابط ناخوشایند فراوان، درون حباب توهم گرفتار شده بودم. می‌کوشیدم دیگران را به دوست داشتن عمیق و بی قید و شرط خودم وادارم، بدون آن که خودم را بی قید و شرط دوست داشته باشم. اکنون که به گذشته می‌اندیشم، این نکته برایم بدیهی به نظر می‌رسد، اما در آن هنگام به هیچ روی چنین نبود. درست پس از دستیابی به این شناخت، آن را به عمل در آوردم. سپرهایم را انداختم و توانستم با پذیرش عاشقانه و ناب همه وجودم، چند لحظه آرام بگیرم. خشم، ترس، تنهایی و همه ویژگی‌های دیگری را که در باره خودم دوست نداشتم، پذیرفتم. حتی خودم را برای آن که نمی‌توانستم خودم را به خوبی دوست بدارم، دوست داشتم! در آغاز فقط برای چند لحظه توانستم این

کار را انجام دهم، اما همین چند لحظه عشق بی قید و شرط نسبت به خودم، کل نگرشم را نسبت به زندگی دگرگون ساخت. سرانجام از جست و جوی توان فرسا در پی عشقی بیرون از خود برای این که خودم را کامل کنم، دست کشیدم.

به مرور زمان و در پی این شناخت، متوجه شدم اکنون کار من، آفرینندگی و پراکندن عشق است، نه مصرف کردن آن! از جست و جوی بی امان و بی معنی در پی عشق، در هر جای نادرستی دست کشیدم. در واقع، جست و جودر پی عشق در هر جایی بیرون از خودم را کنار گذاشتم و به جای آن، بر یافتن نقاطی در وجودم متمرکز شدم که نیازمند دوست داشتن بود.

این دگرگونی درونی، تأثیری شگفت انگیز بر زندگی بیرونی من گذاشت. ناگهان به شکلی معجزه‌آسا، زنی در زندگی‌ام پدیدار شد که زن رویاهای من بود.

دلیل بسیار خوبی وجود داشت که پیش از این، او را نیافته بودم. بدون آن که متوجه باشم، در پی زنی می‌گشتم تا به کمک نیروی عشقش مرا کامل و یکپارچه کند. ناگهان متوجه شدم این وظیفه من است که خودم را به کمک نیروی عشق به خودم کامل کنم. من از این جایگاه یکپارچگی، خود به خود شخصی کامل را جذب می‌کردم که خودش را درست به اندازه‌ای که من دوستش داشتم، دوست می‌داشت. آن گاه زندگی مشترک ما می‌توانست سفری شود که در آن، دو انسان، یکدیگر و خودشان را عزیز می‌شمارند. هر گاه مسأله یا مانعی در رابطه مان پیش می‌آمد - که حتماً چنین بود - هر دو با تعهدی مشترک نسبت به رشد هر دو طرف، می‌توانستیم این مانع را برطرف کنیم.

درست همین اتفاق هم رخ داد.

بیست سال گذشته با کیتلین، به طور دقیق همانند سفری شگفت انگیز و سحرآمیز بوده است. با داشتن دو فرزند، نه کتاب مشترک، پانصد مصاحبه رادیویی و تلویزیونی و بیش از سی سفر به دور دنیا، می‌توانم بگویم که این معجزه، واقعی و تداوم‌پذیر است.