

هشت قاعده‌ی عشق چگونه عشق را بیابید، حفظ و رها کنید



نویسنده: جی شتی

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ: ناژو

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۶۲۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۱
baharesabz.com
@baharesabzpub

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۵۸-۹

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

8 rules of love:
how to find it,
keep it, and let
it go

سرشناسه: شتی، جی

Shetty, Jay

عنوان و نام پدیدآور: هشت قاعده‌ی عشق: چگونه عشق را بیابید، حفظ کنید و رها کنید /

نویسنده جی شتی؛ مترجم منصور بیگدلی؛ ویراستار بهزاد مردآزاد ناو.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۳۳۰ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵، س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۵۸-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 8 rules of love: how to find it, keep it, and let it go, 2023.

عنوان دیگر: چگونه عشق را بیابید، حفظ کنید و رها کنید.

عنوان دیگر: هشت قانون عشق: چگونه عشق بیابیم، چگونه آن را حفظ کنیم و چگونه به

تماشای رفتش بپردازیم.

موضوع: عشق

Love

روابط بین اشخاص

Interpersonal relations

روابط زن و مرد

Man-woman relationships

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۲۱۹۵۵

۷	تمجیدهایی از کتاب
۹	پیشگفتار مترجم
۱۱	پیشگفتار نویسنده
۲۵	بخش یکم یادگیری عشق ورزیدن به خودتان
۲۷	قاعده‌ی یکم بگذارید تنها باشید
۵۵	قاعده‌ی دوم کارمای خود را نادیده نگیرید
۹۷	بخش دوم سازگاری: یادگیری عشق ورزیدن به دیگران
۹۹	قاعده‌ی سوم پیش از فکر کردن، احساس کردن یا ابراز عشق، آن را تعریف کنید
۱۲۷	قاعده‌ی چهارم شریک زندگی‌تان، گوروی شماست
۱۵۶	قاعده‌ی پنجم مقصود در وهله‌ی نخست قرار دارد
۲۰۱	بخش سوم شفا: یادگیری عشق ورزیدن در کشمکش
۲۰۳	قاعده‌ی ششم با هم ببرید یا ببازید
۲۴۰	قاعده‌ی هفتم شما باعث جدایی نمی‌شوید
۲۹۷	بخش چهارم ارتباط: یادگیری دوست داشتن همه
۲۹۹	قاعده‌ی هشتم دوباره و دوباره عشق بورزید
۳۲۸	یادداشت نویسنده
۳۲۹	درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار مترجم

عشق، موضوعی است که افسانه‌های زیادی درباره‌ی آن وجود دارد و بیشتر درک ما از آن، ناشی از فیلم‌ها، آهنگ‌ها و افسانه‌هایی است که شاید چندان هم درست و واقعی نباشند. به همین دلیل، شاید در تعریف خود از عشق یا انتظاری که از طرف مقابلان داریم بر اساس این پیش‌زمینه‌ها رفتار کنیم که نتیجه‌ی آن چندان مطلوب نخواهد بود. این پیش‌زمینه‌ها چنان در تاروپود ما تنیده شده‌اند که تشخیص آن‌ها از واقعیت می‌تواند سخت به نظر برسد. همچنین، روابط ما را دچار مشکل و کشمکش کند تا جایی که ندانیم چه کاری باید انجام بدهیم یا راه‌حل چیست.

راه‌حل، دانستن معنای واقعی عشق در معنای فردی و کلی است و چیزی شتی به‌خوبی و به‌زبان ساده این تعاریف، همچنین راهکارها و مراقبه‌هایی ارایه کرده که به‌بهبود روابط ما و تصمیم‌گیری درباره‌ی ماندن یا نماندن در رابطه، کمک شایانی می‌کند. راهکارهایی که برگرفته از خرد ودایی و تلفیق شده با دانش امروزی، حاصل سه سال زندگی به عنوان یک راهب و مطالعه‌ی متون باستانی و پژوهش در این زمینه است.

از آنجایی که به‌تلفیقی از راهکارهای روان‌شناسی و معنوی برای مسائل زندگی

علاقه‌مندم، این کتاب نکات جالب و آموزنده‌ای برایم داشت. امیدوارم مورد پسند شما هم قرار گرفته و در تصمیم‌گیری درباره‌ی روابطتان به شما کمک کند.

برای آگاهی از تازه‌های نشر، معرفی کتاب، بریده‌ی کتاب و اظهارنظر، در شبکه‌های اجتماعی همراه ما باشید. عکس‌های کتاب‌های خود را با ما به اشتراک بگذارید، بهترین‌ها بازنشر خواهند شد.

   @mansbigdeli

با آرزوی سعادت و بهروزی

منصور بیگدلی

بهار ۱۴۰۲

www.ketab.ir

پیشگفتار نویسنده

دانشجویی پرسید: «ف تفاوت بین دوست داشتن و عشق چیست؟».

معلم پاسخ داد: «وقتی گلی را دوست داری، آن را می چینی. وقتی عاشق یک گل هستی، هر روز به آن آب می دهی.» این گفت و گو که به تکرار نقل شده، یکی از ایده های محبوب من درباره ی عشق است. ما جذب زیبایی می شویم - در آرزوی آنیم - و آن را برای خودمان می خواهیم. این گلی است که می چینیم و از آن لذت می بریم. اما جذابیت، مانند گل چیده شده، سرانجام پژمرده می شود و ما آن را دور می اندازیم. وقتی جذابیت به عشق تبدیل می شود، نیازمند مراقبت بیشتری است. وقتی می خواهیم گلی را زنده نگه داریم، آن را نمی چینیم تا در یک گلدان قرار دهیم. ما به آن نور خورشید، خاک و آب می دهیم. و فقط وقتی در گذر زمان از یک گل مراقبت می کنید، بیشترین تلاشتان را برای زنده نگه داشتنش انجام می دهید و زیبایی آن را کاملاً تجربه می کنید - تازگی، رنگ، بو، شکوفه، به جزئیات ظریف روی هر گلبرگ دقت کنید. بر اساس ویژگی فصل های مختلف، مراقب آن هستید. وقتی غنچه ی جدیدی پدیدار می شود، احساس خوشی و رضایت می کنید و وقتی شکوفه می زند، غرق شادی می شوید.

همان گونه که جذب یک گل می شویم، جذب عشق هم می شویم - نخست با

زیبایی و جذابیت آن - اما تنها راه زنده نگه داشتن آن از طریق مراقبت پیوسته و توجه است. عشق، تلاشی روزانه است. در این کتاب می‌خواهم عادت عشق را در شما ایجاد کنم. تمرین‌ها، طرز فکرها و ابزارهایی را معرفی خواهم کرد که به شما کمک می‌کند به روشی زندگی کنید که فصل پس از فصل، پاداش‌های روزانه‌ای برایتان به همراه داشته باشد.

گفته شده بزرگ‌ترین چیزی که انسان در زندگی خود به دنبال آن است، عشق ورزیدن و عشق دیدن است. ما به عشق باور داریم - طبیعت ماست که به سمت داستان‌های عاشقانه کشیده شویم. در آرزوی داستان عاشقانه‌ی خودمان باشیم و امیدوار باشیم که عشق واقعی ممکن است. اما بسیاری از ما می‌دانیم گلی که چیده و در آب قرار داده شده، پژمرده شده و شکوفه‌هایش را از دست داده، چه حسی دارد. شاید این حس را تجربه کرده باشید یا شاید چند گل را چیده و دور انداخته باشید. یا شاید هنوز عشق را نیافته‌اید و به دنبالش هستید. این ناامیدی‌ها می‌تواند شکلی مختلفی داشته باشند: باور به اینکه عاشق بودید، سپس احساس فریب خوردن تصور می‌کردید عشق است، اما بعد فهمیدید که شهوت است. مطمئن بودید که عشق است، اما کشف کردید که دروغ است. انتظار داشتید عشق ادامه یابد، اما محو شدنش را دیدید. شاید ما از تعهد می‌ترسیم یا افرادی را انتخاب می‌کنیم که معیارهای خیلی بالایی دارند یا تعیین می‌کنند و به مردم فرصت نمی‌دهند. شاید دوست نامزد یا همسر سابقمان هنوز در ذهن ماست یا شاید به تازگی به شانس آورده‌ایم. به جای افتادن به دام وعده‌های دروغ یا شرکای زندگی ناراحت‌کننده، به جای احساس شکست خوردن یا درماندگی، به جای شکسته شدن قلبتان، می‌خواهم عشق گسترده‌ای را تجربه کنید که امیدوارید وجود داشته باشد.



عشق رومانتيك، هم آشنا و هم پیچیده است. در گذر زمان و فرهنگ‌ها،

به روش‌های نامحدودی توصیف شده است. تیم لوماس^۱ روان‌شناس، سخنران برنده‌ی پیشرفت انسان در دانشگاه هاروارد، پنجاه زبان را تحلیل و چهارده نوع منحصربه‌فرد از عشق را شناسایی کرد. یونانیان باستان می‌گفتند هفت نوع پایه وجود دارد: اروس، که عشق جنسی یا شهوانی است؛ فیلیا یا دوستی؛ استورج^۲ یا عشق خانوادگی؛ آگاپه که عشق جهانی است؛ لودوس^۳ که عشق اتفاقی و بدون تعهد است؛ پراگما که بر اساس وظیفه یا سایر علایق است؛ و فیلاوتیا^۴ که عشق به خود است. تحلیل ادبیات چینی بین پانصد تا سه هزار سال، اشکال بسیاری از عشق را آشکار می‌کند از عشق شهوانی و عقده‌ای تا عشق همراه با فداکاری، تا عشق اتفاقی. در زبان تاملیل، بیش از پنجاه کلمه برای انواع و اقسام جزئی عشق وجود دارد مانند عشق به عنوان رحمت، عشق درون یک رابطه‌ی کامیاب و ذوب شدن در دین به علت احساس عشق. در ژاپنی، عبارت کوی نو یوکان^۵ حس دیدن فردی جدید و این احساس را توصیف می‌کند که سرخوش شما این است که عاشق او شوید و کوکوهاکو^۶ توصیف‌کننده‌ی اعلام عشق تعهدآور است. در زبان بورو هندی، اوسرا^۷ به توصیف‌کننده‌ی این دانش است که رابطه‌ای از بین خواهد رفت.

فرهنگ خود ما عشق را به روش‌های متعددی توصیف می‌کند، اگر به فهرست «دانه‌نگ عشقی برتر تمام دوران» بلیبورگ آواردز نگاه کنیم، به ما گفته شده که: عشق یک عاطفه‌ی دست دوم است (تینا تویز)^۸؛ عشق یک چرخ و فلک است (اوهیو پلیرز)^۹؛ عشق خماری است (دایانا ژس)^{۱۰}؛ عشق یک چیز کوچک دیوانه‌وار

1. Tim Lomas
2. Storge
3. Ludus
4. Philautia
5. koi no yokan
6. kokuhaku
7. Onsra

است (کونین)؛ عشق باعث شده بیانسه خیلی دیوانه به نظر برسد؛ و از زبان لئون لوئیس، عشق خونریزی می‌کند. فیلم‌ها، عشق را شاعرانه می‌کنند، اما به ندرت متوجه می‌شویم پس از پایان «تا ابد خوشحال زندگی کردند» فیلم، چه اتفاقی می‌افتد. با چشم اندازه‌ها و پرتره‌ها و تمثیل‌های زیادی از عشق که هرروز اطرافمان را گرفته. می‌خواهم این کتاب به شما کمک کند تا تعریف خود را از عشق بسازید و مهارت‌هایی را برای به‌کارگیری و لذت بردن هرروزه از آن عشق ایجاد کنید.



وقتی بیست و یک ساله بودم، تحصیل در کالج را رها کردم تا به‌آشرامی در دهکده‌ای نزدیک بمبئی بروم. در آنجا، سه سال به‌عنوان یک راهب هندو، مراقبه کردم، متون باستانی را مطالعه کردم و همراه سایر راهب‌ها، کارهای داوطلبانه انجام دادم.

قدیمی‌ترین متون هندویی که مطالعه می‌کردم، وداها نام داشتند. وداها بیش از پنج هزار سال پیش به زبان سانسکریت بر روی برگ نخل نوشته شده‌اند. بیشتر برگ نخل‌ها دیگر وجود ندارند، اما این متون نجات یافته‌اند. برخی از آن‌ها حتی به‌صورت آنالین در دسترس هستند. حضور و ارتباط آن‌ها در دنیای مدرن همیشه شگفت‌زده‌ام کرده و الهام‌بخش من بوده است. اکنون، شانزده سال است که وداها را مطالعه می‌کنم و طی سه سالی که به‌عنوان راهب زندگی کردم، عمیقاً آن‌ها را مورد مطالعه قرار دادم. وقتی خرد عملی و در دسترسی را دیدم که در آن‌ها پنهان بود، این پیام‌ها و بینش‌ها را از طریق یادکست‌ها، کتاب‌ها و ویدیوها با مردم سرتاسر دنیا به‌اشتراک گذاشتم. بخش بزرگی از کار امروز من، مربیگری افراد و زوج‌ها و آموزش دیگران برای انجام دادن همین کار است. این کار به من اجازه داده بیش از دو هزار مربی را آموزش بدهم که همگی آن‌ها از یک برنامه‌ی درسی استفاده می‌کنند که من توسعه داده‌ام و ریشه در اصول ودایی دارد.

من برای شکل دادن مفاهیم این کتاب از خرد وداها استفاده کرده‌ام. من به وداها

رو کردم چون این کتب باستانی به روش‌هایی درباره‌ی عشق سخن می‌گویند که قبلاً نشنیده بودم. آنچه می‌گویند، ساده و قابل دسترس است - در پیچه‌ای قدیمی که چشم‌انداز جدیدی ارائه می‌کند. وداها من را با این ایده‌های بنیادین آشنا کردند که عشق مراحل دارد. عشق یک فرایند است و اینکه همه‌ی ما می‌خواهیم عشق بورزیم و به‌ما عشق ورزیده شود. وقتی با افراد و زوج‌ها بر روی روابط‌شان و ورود به عشق و خروج از آن کار می‌کردم، دیدم که اعتبار این مفاهیم در زمینه‌های زندگی واقعی است. سپس، در نظرهای زیر ویدیوهایم و واکنش‌ها به پادگستم، دیدم و شنیدم که مردم با همین الگوهای تکرارشونده در روابط خود دست‌به‌گریبان هستند که با استفاده از مفاهیم ودایی، بسیاری از آن‌ها را با موفقیت برای مراجعانم حل کرده بودم. این کتاب را نوشتم تا هرکسی بتواند به این مفاهیم دسترسی یابد و آن‌ها را با دوستان، خانواده و شریک زندگی‌اش به بحث بگذارد. من از راهنمایی‌های وداها، از آنچه برای مراجعانم کار کرده بود، از سفرهای خودم و از آنچه از سایر راهب‌ها آموختم، استفاده کردم. من عاشق برخورد علم مدرن و خرد باستانی هستم. ایده‌های این کتاب از هر دو پشتیبانی می‌کنند. اگرچه در اینجا به روش‌هایی از مفاهیم ودایی استفاده می‌کنیم که قبلاً استفاده نشده و مفاهیم معنوی را در روابط زمینی به کار می‌گیریم.

به کارگیری عشق

هیچ کس به خودش زحمت نمی‌دهد چگونگی عشق ورزیدن را به‌ما آموزش بدهد. عشق همه‌جا اطراف ماست، اما یادگیری از دوستان و اعضای خانواده که خودشان درون آن هستند، سخت است. برخی به دنبال عشق هستند. برخی گریح عشق و پیر از امیداند. برخی ممکن است به ناگاه یکدیگر را ترک یا اغوا کنند. برخی با هم هستند اما عاشق نیستند. برخی در حال جدایی هستند، چون نمی‌توانند بفهمند رابطه را چگونه باید درست کنند. و برخی ظاهراً از روابط

عاشقانه‌ی خود را راضی هستند. هرکسی نصیحتی برای ما دارد: عشق تنها چیزی است که نیاز داری. وقتی با نیمه‌ی گمشده‌ات روبه‌رو شوی، می‌فهمی، می‌توانی او را عوض کنی. روابط باید احساس راحتی داشته باشند. محظف، جذب می‌کند. اما دانستن اینکه کدام نصیحت را دنیال و از کجا آغاز کنیم، سخت است. وقتی هرگز درباره‌ی چگونگی دادن یا گرفتن عشق آموزش ندیده‌ایم، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم عشق را به‌دست بیاوریم. چگونه عواطفمان را در ارتباط با شخص دیگری مدیریت کنیم؟ چگونه احساس دیگران را درک کنیم؟ چگونه رابطه‌ای را بسازیم و تقویت کنیم که هر دو در آن پیشرفت کنیم؟

بیشتر نصیحت‌ها درباره‌ی عشق، مربوط به این است که چگونه اقا یا خانم مناسب را پیدا کنیم. تصور می‌کنیم شخصی بی‌نقص، یک نیمه‌ی گمشده، آن یک نفر برای ما وجود دارد و ابلیکیشن‌های دوست‌یابی این باور را تقویت می‌کنند. این امر یک زمانی مشکوک‌نگیز است، اما برای همه رخ نمی‌دهد و همیشه اینقدر بی‌نقص نمی‌ماند. این کتاب متفاوت است، چون درباره‌ی یافتن فرد یا رابطه‌ی بی‌نقص و گذاشتن بقیه‌ی کار به‌جای خودت نیست. می‌خواهیم به‌شما کمک کنیم به‌صورت ارادی عشق را بسازید، به‌جای اینکه آرزو داشته باشیم، بخواهیم و انتظار داشته باشیم کاملاً شکل گرفته به‌دست ما برسد. می‌خواهیم به‌شما کمک کنیم چالش‌ها و ایرادهایی را که در سفر عشق با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، برطرف کنید. می‌خواهیم عشقی بسازید که هرروز رشد می‌کند، گسترش و تکامل می‌یابد، به‌جای اینکه به‌دست آمده و کامل باشد. ما نمی‌توانیم بدانیم کی و کجا عشق را می‌یابیم. اما می‌توانیم برایش آماده باشیم و وقتی آن را یافتیم، آموخته‌هایمان را به‌کار بگیریم.

وداها چهار مرحله از زندگی را توصیف می‌کنند و این‌ها کلاس‌های درسی هستند که قواعد عشق را در آن‌ها یاد می‌گیریم تا وقتی سر راهمان قرار گرفت بتوانیم آن را تشخیص داده و بیشترین استفاده را از آن ببریم. به‌جای معرفی عشق به‌عنوان

مفهومی آسمانی، وذاها آن را یک سری گام‌ها، مراحل و تجربه‌ها توصیف می‌کنند که مسیری شفاف و روبه‌جلو را ترسیم می‌کند. وقتی درس‌های یک سطح را اموختیم، به سطح بعدی می‌رویم. اگر پیش از پایان یک سطح با آن کشمکش داشته باشیم یا از آن بگذریم، به درسی که نیاز داریم باز می‌گردیم - زندگی ما را در جهت این کار به عقب هل می‌دهد. این چهار کلاس درس این‌ها هستند: آشرام براهماچاریا، آشرام گراشتا، آشرام واناپراشتا و آشرام سانایاسا.

اگر در فرهنگ واژگان، آشرام را جست‌وجو کنید، معنای «گوشه‌ی عزلت» را خواهید یافت. واژه‌های سانسکریت وقتی به انگلیسی برمی‌گردند، معنای آن‌ها سطحی می‌شود، اما در عمل عمق بیشتری دارند. من آشرام را مدرسه‌ی یادگیری، رشد و حمایت تعریف می‌کنم. پناهگاهی برای توسعه‌ی فردی، چیزی شبیه به آشرامی که سال‌ها به عنوان راهب در آنجا بودم. ما در هر مرحله از زندگی می‌بایست یاد بگیریم. زندگی را یک سری کلاس درس یا آشرام در نظر بگیرید که در آن درس‌های مختلفی را می‌آموزیم.

چهار آشرام



1. Brahmacharya
2. Grastha
3. Vanaprastha
4. Sannyasa