

مجموعه کتاب‌های

شاه‌کلید موفقیت

(۱)

سر آغاز عشق

آنتونی رابینز - لئوبوسکالیا

مجید پزشکی

Robbins, Anthony

رابینز، آنتونی، ۱۹۶۱ - م.

سرآغاز عشق / آنتونی رابینز؛ لئوبوسکالیا؛ مترجم مجید پزشکی. --

تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۸۳.

۱۱۶ ص. -- (مجموعه کتاب‌های شاه کلید موفقیت؛ ۱)

ISBN: 964-412-035-3 (دوره)

ISBN: 964-412-036-1

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Power talk: where love love begins.

عنوان اصلی:

۱. عشق. الف. بوسکالیا، لئو Buscaglia, leo -- F. ب. پزشکی، مجید،

۱۳۴۷ - مترجم ج. عنوان.

۱۵۲/۴۱

BF ۵۷۵/ع۵۲

۱۳۸۳

م۸۳-۲۴۳۶۳

کتابخانه ملی ایران

مشخصات کتاب

سرآغاز عشق

نویسنده: آنتونی رابینز - لئوبوسکالیا

مترجم: مجید پزشکی

ویراستار: علی ابوطالبی

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۱۰۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۸۶

حروفچین و صفحه‌آرا: صالحه حسینی

شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۰۳۶-۱

ISBN: 964-412-036-1

شابک دوره: ۹۶۴-۴۱۲-۰۳۵-۳

ISBN: 964-412-035-3

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولنجک - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ -۹۱ نسل نو اندیش

فهرست

۷	یادداشت مترجم
۹	مقدمه

بخش نخست

شاه کلید عشق ورزیدن

۱۵	سراغاز عشق: عشق ورزیدن به خود
۱۶	باور نداشتن
۱۹	ترس از عشق
۲۳	تمرکز نکردن
۲۶	قوانین پیچیده و دست و پاگیر
۲۸	توجه نکردن به فرصت‌های کوچک
۳۲	هفت شاه کلید عشق ورزیدن به خود
۳۹	تکالیف ماه
۴۹	مروری بر آن چه آموخته‌اید

بخش دوم

عشق ورزیدن را باید آموخت (گفتگو با لئو بوسکالیا)

۵۳	دیدار با دکتر عشق
۵۷	شجاعت آسیب‌پذیر بودن
۵۹	چه چیزی دکتر عشق را خوشحال می‌سازد؟

- ۶۰ ماجرای کلاس آموزش عشق!
- ۶۶ عشق را باید آگاهانه آموخت.
- ۶۷ قدرت کلمات.
- ۶۹ یک پژوهش آموزنده در مورد کلمات.
- ۷۰ آیا سرنوشت ما از پیش تعیین شده است؟
- ۷۳ معنای زندگی را فقط با زندگی کردن می توان فهمید.
- ۷۶ هنر آموختن.
- ۸۰ ایمان یا امید؟
- ۸۱ اشخاص و منابع تأثیرگذار در دوران گذشته.
- ۸۵ شگفتی های زندگی در دسترس همگان است.
- ۸۷ مرگ، آموزگار بزرگی است.
- ۹۰ کسب لذت یا گریز از درد؟
- ۹۲ معجزه یا واقعیت؟
- ۹۵ پرسش های برانگیزاننده ی پدر.
- ۹۸ زندگی در محله ای زاغه نشین.
- ۱۰۳ عشق ورزیدن را چگونه باید آموخت؟
- ۱۰۵ تعالیم دین و بودیسم.
- ۱۰۸ سوگواری و داغدیدگی.
- ۱۰۹ ترس، بزرگ ترین مانع عشق.
- ۱۱۳ عشق چیست؟

یادداشت مترجم

این کتاب حاصل برگردان مجموعه نوارهای صوتی با نام Power Talk، محصول مؤسسه‌ی پژوهشی بین‌المللی رایبیز است. هر مجموعه شامل دو نوار می‌باشد که در نوار نخست، رایبیز ایده‌ها و راهبردهای گوناگون و شاه کلید موفقیت در جنبه‌های مختلف زندگی را طی یک سخنرانی برانگیزاننده در اختیار خوانندگان قرار داده و در پایان، تمرین‌هایی را در ارتباط با موضوع به صورت ماهانه پیشنهاد کرده است. در نوار دوم رایبیز با ترتیب دادن گفت‌وگویی آموزنده با استادان و صاحب‌نظران رشته‌های مختلف - که بیشتر آنان در ایران نیز شناخته شده هستند و کتاب‌هایشان به فارسی ترجمه شده و به چاپ‌های مختلف رسیده است - از نظر و تجربیات گرانبار آنان بهره جسته است.

موضوع این کتاب، پرشورترین و شگفت‌ترین احساس عالم، احساس عشق است. رایبیز با یادآوری این‌که سرآغاز عشق، عشق ورزیدن به خود است، به ما می‌آموزد که چگونه می‌توانیم با تصمیم‌گیری آگاهانه و تمرین و پی‌گیری، عشق افزون‌تری را وارد زندگی خود سازیم. آن‌گاه او طی

گفت‌وگویی خواندنی با لئو بوسکالیا، استاد دانشگاه یوسی‌آر‌آی و یکی از صاحب‌نظران نامور در باب عشق، به این موضوع می‌پردازد که چگونه می‌توان به یادگیری عشق ورزیدن اقدام کرد.

با امید به این‌که از خواندن کتاب لذت و استفاده‌ی کافی ببرید، لازم می‌دانم از همکاری خانم دانیل شازل (Danielle Shazell) در ترجمه‌ی این کتاب صمیمانه سپاسگزاری کنم.

مقدمه

سلام، من آنتونی رابینز هستم. از این که در کتاب اول از «مجموعه کتاب‌های شاه کلید موفقیت» با من همراه شداید به شما خوشامد می‌گویم. مطلبی که در این کتاب به آن خواهیم پرداخت یکی از مهم‌ترین موضوع‌ها در میان دیگر موضوع‌های این مجموعه است. چیزی است که فکر بشر از دیرباز به آن مشغول بوده و پس از رفاه و آسایش، بیشترین تلاشش را در جست‌وجوی آن به کار بسته است؛ چیزی که بزرگ‌ترین موهبت زندگی است: احساس عشق.

به این پرسش پاسخ دهید: «آیا در این دنیا چیزی ارزشمندتر از عشق وجود دارد که دلتان برای آن بتپد؟»
به فکر من که چیزی نمی‌رسد.

وقتی این پرسش را با مردم مطرح می‌کنم، خیلی‌ها در پاسخ می‌گویند خواهان چیزی بیشتر از عشق هستند. می‌گویند پول می‌خواهند، یا می‌گویند خواهان موفقیت هستند، یا این که می‌گویند می‌خواهند اندامی متناسب و بدنی بی‌نقص داشته باشند.

اما حقیقت آن است که اگر به‌راستی به خود و به دیگران عشق بورزید، زندگی را سفری شگفت‌انگیز و پر شور و حال خواهید یافت و بدون توجه به اتفاقاتی که می‌افتد از وجود خویش لذت خواهید برد و احساس خرسندی و کامیابی سر تا پای وجودتان را فرا خواهد گرفت.

عشق همچنین یکی از پدیده‌هایی است که تعریف آن بسیار دشوار است. شما عشق را چگونه تعریف می‌کنید؟

اگر به واژه‌نامه‌ها نگاهی بیندازیم، در تعریف عشق به واژه‌هایی نظیر «دلبستگی شدید»، «جاذبیت و فریفتگی»، «رابطه‌ی یکرنگ، صمیمی و خیرخواهانه» و «ستودن و پرستیدن» بر می‌خوریم. چنین توصیف‌هایی که در فرهنگ لغت از عشق شده بیانگر آن است که عشق پدیده‌ای است که حتی از تعریف کردن آن ناتوانیم.

با وجود دشوار بودن تعریف عشق، همه‌ی ما می‌توانیم آن را در قلبمان احساس کنیم و در مواقعی که احساس خوشبختی می‌کنیم سر تا پای وجودمان را فرا می‌گیرد و وقتی وجود نداشته باشد، زندگی پوچ و بیهوده به نظر می‌رسد.

در این کتاب به دنبال پاسخ این پرسش‌ها هستیم که «آن‌چه عشق می‌نامیم چیست و چگونه می‌توانیم عشق بیشتری وارد زندگی خود سازیم؟»

از آنجا که مسئله‌ی کلی و پیچیده‌ی عشق مطرح است، بهتر دیدم به متخصصان امر رجوع کنم. برای مثال چکیده کتاب این ماه اثر برجسته‌ی

دکتر باربارا دی آنجلیسی با عنوان «رازهایی درباره‌ی عشق»^۱ است که امیدوارم از خواندن آن لذت ببرید. همچنین چندی پیش نزد دکتر لئو بوسکالیا رفتم و گفت‌وگویی با او انجام دادم که در بخش دوم کتاب خواهید خواند. دکتر بوسکالیا انسانی شگفت‌انگیز است که سخنانش بی‌گمان شما را منقلب خواهد ساخت. به او لقب «دکتر عشق» داده‌اند اما او بسی فراتر از این حرف‌هاست.

قبل از آن که پای صحبت‌های دکتر بوسکالیا بنشینیم می‌خواهم درباره‌ی آن چه در زندگی، ما را از عشق محروم می‌سازد کمی با شما گپ بزنم. دکتر بوسکالیا در این باره که چگونه عشق ورزیدن را یاد بگیریم - که این امر، لزوماً طبیعی نیست - حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. اما این که چگونه عشق را ابراز کنیم و چگونه آن را نثار دیگران کنیم، امری است که باید راه آن را در طبیعت وجودمان هموار سازیم.