

۱۳۸۱۸ ۶۴

به نام خداوند جان و خرد

عشق بورزید، روح خود را پرورش دهید و دیگران را ببخشید

کتابی که بر غنای زندگیتان خواهد افزود.
اثری بی نظیر از نویسنده پر فروش ترین کتب بین المللی

ریوهو اوکاوا
مؤسس علم شاد زیستن

ترجمه گروهی از مترجمان
ویراستار: ساعد مطهری

سرشناسه	اوکاوا، ریوهو، ۱۹۵۶ م. Ryuhō, Okawa
عنوان و نام‌پدیدآور	عشق بورزید، «روح خود» را پرورش دهید و دیگران را ببخشید / ریوهو اوکاوا؛ ترجمه گروهی از مترجمان
مشخصات نشر	تهران: دستان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۱۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۹۷-۰۳۱-۲ :
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا :
یادداشت	عنوان اصلی: Love, nurture, and forgive: a handbook to add a new richness to your life, c2002
یادداشت	عنوان دیگر: عشق بورزید.
موضوع	موسسه تحقیقات سعادت بشر
موضوع	زندگی معنوی
رده‌بندی کنگره	Bp ۶۰۵/۸ الف ۷۶ ۱۳۹۳
رده‌بندی دیویی	۲۹۹/۹۳۰
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۶۸۵۹۳



انتشارات دستان

میدان انقلاب، خ اردیبهشت، خ وحید نظری، پلاک ۴۶. تلفن: ۶۶۹۵۴۸۰۰

نام کتاب: عشق بورزید و روح خود را پرورش دهید و دیگران را ببخشید
نویسنده: ریوهو اوکاوا

ترجمه: گروهی از مترجمان

ویراستار: ساعد مطهری

چاپ اول: ۱۳۹۴ - شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه - چاپ: دیبا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۷-۰۳۱-۲ - ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۷-۰۳۱-۲ ISBN: 978 - 600 - 297 - 031 - 2

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۶۶۴۶۱۰۲۱

حق کپی‌رایت کتاب‌های این نویسنده در اختیار انتشارات دستان می‌باشد.

فهرست مطالب

درباره نویسنده.....	۷
مقدمه.....	۹

فصل اول

عشق بورزید، روح خود را پرورش دهید و دیگران را ببخشید.....	۱۱
I - چگونه فلسفه «مراحل عشق» آغاز شد.....	۱۱
۱ - عبارات اصلی فلسفه.....	۱۱
۲ - عشق بخشاینده.....	۱۴
۳ - عشق دروغین.....	۱۸
۴ - توسعه نفس از طریق «عشق بخشاینده».....	۲۱
II - معنای عشق ورزیدن به دیگران چیست.....	۲۳
۱ - «عشق بخشاینده» می تواند زندگی شما را تغییر دهد.....	۲۳
۲ - عشق، سراغ کسی می رود که عشق می ورزد.....	۲۵
۳ - عمل کنید بدون اینکه انتظار پاداش داشته باشید.....	۲۸
۴ - اصول شادی.....	۳۱
III - عمل به عشقی که معنویت را پرورش می دهد.....	۳۵
IV - عشق بخشاینده.....	۳۹

فصل دوم

روح در سفر کسب استقلال.....	۴۵
I - یک آغاز کاملاً معمولی.....	۴۵

- ۱ - تقویت فکر ۴۷
- ۲ - پیشرفت از طریق تلاش ۴۹
- الف) محیطی مناسب برای درون‌نگری ۴۹
- ب) تسلط بر نفس بزرگ‌ترین توانایی‌ست ۵۲
- ۳ - معمولی بودن ۵۴
- الف) تاباندن نور ۵۴
- ب) از تسلط بر نفس تا عشق ۵۵
- ج) جلوگیری از سقوط ۵۸
- ۴ - اکتشاف ۶۰
- الف) اکتشاف به شما فرصت جهش به جلو را می‌دهد ۶۰
- ب) اکتشافات و خرد بیندوزید ۶۳
- ج) با تلقین بیاورید ۶۵
- ۵ - قاطعیت و شجاعت ۶۷
- II - استقلال ۶۹
- ۱ - مسئولیت و جایگاه فردی ۶۹
- ۲ - غلبه بر شکست‌ها ۷۳
- ۳ - حقیقت و اقتصاد ۷۶
- الف) رابطه بین شرایط مالی و تمایلات روحی ۷۶
- ب) کار ارزشمند و درآمد ۷۹
- ۴ - جلب اعتماد دیگران ۸۰
- III - ارزش‌های مختلف ۸۲
- ۱ - ضرورت درک دیگران ۸۲
- ۲ - یادگرفتن از روابط شخصی ۸۳
- الف) یادگرفتن از کسانی که دوستشان ندارید ۸۳
- ب) حفظ فاصله روانی ۸۷
- ۳ - فراتر از خوب و بد ۸۹
- ۴ - فواید و معایب تک‌گرایی ۹۱

- ۵ - گذر از تفاوت‌ها ۹۳
- IV - مواجهه با خدا ۹۶
- ۱ - طلب معرفت و الهام گرفتن برای روشن ضمیری ۹۶
- ۲ - آغاز از هیچ ۹۷
- ۳ - انتظار گشایش ۹۹
- ۴ - کنترل قدرت درون ۱۰۰
- الف) تعدیل نور ۱۰۰
- ب) پیش از هر چیز خود را تغییر دهید ۱۰۲
- ج) معیاری تعیین کنید و تفکر خود را بر آن بنیان بگذارید ۱۰۳
- ۵ - کسب منظری نو ۱۰۴
- V - افزایش ارزش زمان ۱۰۶
- VI - تا سطوح بالای عشق ۱۰۸
- ۱ - گشودن در به ضمیر نیمه آگاه ۱۰۸
- ۲ - شفاف‌سازی افکار ۱۰۹
- ۳ - مواجهه با ارواح پلید و شیطانی ۱۱۱

درباره نویسنده

ریوهو اوکاوا بنیان‌گذار مؤسسه علم شاد زیستن، زندگی خود را وقف کشف حقیقت و شیوه‌های شاد زیستن نموده است.

او در سال ۱۹۵۶ در توکوشیمای ژاپن پا به جهان گذارد. پس از فارغ‌التحصیل شدن از دانشگاه توکیو، او در یک شرکت تجاری عمده مشغول به کار شد و در رشته امور مالی بین‌المللی از مرکز تحصیلات تکمیلی شهر دانشگاهی، دانشگاه نیویورک فارغ‌التحصیل شد. او «مؤسسه علم شاد زیستن» را در سال ۱۹۸۶ تأسیس نمود. از آن هنگام تا کنون، به طراحی کارگاه‌های گوناگون برای عموم مردم، اعم از جوانان تا مدیران اجرایی شرکت‌ها، مؤسسات و کارآفرینان پرداخته است.

حکیم ریوهو اوکاوا نویسنده بیش از ۲۰۰۰ کتاب در زمینه‌های مختلف می‌باشد. نام او با نوشتن ۵۲ کتاب فقط در یک سال (سال ۲۰۱۰ میلادی) به عنوان نویسنده‌ای بلند آوازه و پرکار در کتاب رکوردهای بین‌المللی گینس به

۸ ✧ ————— عشق بورزید، «روح خود» را ...

ثبت رسید. در ژاپن، کتاب‌های جدید اوکاوا در فهرست پر فروش‌ترین کتاب‌ها برای مدت ۲۴ سال متوالی گذشته، قرار گرفته است. کتاب‌های او به ۲۸ زبان در سراسر جهان ترجمه شده است.

اوکاوا علاوه بر ادامه نگارش کتاب، به گفتگوهای عمومی با مردم و همچنین به ارائه سخنرانی‌ها در سراسر جهان پرداخته است. او پایه گذار مکتب علم شاد زیستن می‌باشد و به تأسیس مدارس خصوصی راهنمایی، دبیرستان و دانشگاه علم شاد زیستن نیز همت گماشته است.

www.ketab.ir

مقدمه

کتاب حاضر در برگزیده فلسفه زندگی است، و به عبارتی راهنمایی است در زمینه فلسفه زندگی. کلماتی که در عنوان کتاب به کار رفته‌اند، «عشق ورزیدن»، پرورش روح و بخشیدن دیگران، گرچه صرفاً عبارت‌هایی هستند ولی در زندگی من باعث تحولات عمیقی شده‌اند. دقیق‌تر بگویم، وقتی معنا و مفهوم حقیقی این کلمات را درک کردم، به نور حقیقت و معرفت دست یافتم. این اتفاق به سال ۱۹۸۱ میلادی باز می‌گردد.

در طی بیست سالی که از آن هنگام گذشته است، مؤسسه علم شاد زیستن، که آن را برای پیش‌برد اهداف نهادینه در عبارات «عشق ورزیدن، پروراندن روح و بخشیدن دیگران» بنیان گذاشتم، رشد و پیشرفت چشمگیری داشته و به یکی از بزرگ‌ترین جنبش‌های معنوی در ژاپن بدل شده است. به کلام ساده، حقیقت به‌طور قابل ملاحظه‌ای بالیده و اکنون به بار نشسته است.

بسیار مشغوفم از اینکه بسیاری از زنان و مردان برجسته به عضویت این مؤسسه درآمده و درکنار من هستند. وقتی به این فکر

می‌کنم که چه چیزی، این زنان و مردان را متمایز می‌کند، به‌این نتیجه می‌رسم که نگرش و اعتقادشان با اتکای به نفس و مشتاقانه مسئولیت پذیرفتن در برابر پیشرفتشان، رمز موفقیتشان است. همان‌طور که در این کتاب توضیح داده شده است، کسانی که خود را وقف پیشرفت‌شان می‌کنند و در قبال دیگران از خودگذشتگی نشان می‌دهند، روز به روز بیشتر پیشرفت می‌کنند. ظرف مدت شش ماه تا یک سال این افراد خواهند توانست خویش را چنان متحول کنند که گویی کاملاً انسان دیگری شده‌اند.

این کتاب آکنده از عبارات درخشانی است که خواندن آن برای هر کس که می‌خواهد زندگی ارزشمندی داشته باشد، ضروری است. تردیدی ندارم که با خواندن این کتاب آن را برای زندگی‌تان مفید خواهید یافت.

عمیقاً امیدوارم با به یادآوری عبارات اصلی «عشق ورزیدن، پروراندن روح و بخشیدن دیگران» همه کسانی که این کتاب را می‌خوانند زندگی خود را با عمل به آموزه «عشق بخشاینده» غنا بخشند.

ریو هو اوکاوا