

توانایی دوست داشتن و
دوست داشته شدن

دکتر رایت ویلین
علی هداوند

Holden, Robert د. رابرت، ۱۹۶۵ - م.
وای. دوست داشتن و «دوست داشته شدن»
هولدن ترجمه علی هداوند.
تهران: آستان قدس، ۱۳۹۲.

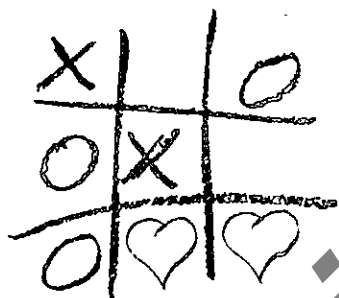
ISBN: 978-600-93873-0-0

فهرست نویسی در اصطلاحات فضا.
Loveability: عنوان اصلی:
Knowing how to love and be loved, 2013

۱. عشق. ۲. روابط بین المللی.
هداوند، علی، ۱۳۲۵ - مترجم.

۱۵۲/ ۵۷۵/ع ۵۷۵ BF
۱۳۹۲

کتابخانه ملی ایران



توانایی دوست داشتن و
دوست داشته شدن
در تئوری بازیها

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۷۳-۸-۰

ناظر فنی: تهمینه کیان

کتابخانه حقوق محفوظ است.

خیابان شریعتی، ابتدای پارک شریعتی،

خیابان آذرشهر، کوچه سراب، پلاک ۶

تلفن: ۲۲۸۶۸۷۴۲

asemannilgoun@gmail.com

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲

آسمانگون

فهرست

۹	پیش‌گفتار
۱۱	مقدمه
۱۷	بخش ۱: عشق به نوشت شماسست
۲۳	فصل اول: عشق یک آزه نیست
۲۹	فصل دوم: جدیت و داندن ش
۳۳	فصل سوم: هدف مشورت
۴۱	فصل چهارم: جایگاه عشق
۴۷	فصل پنجم: با عشقتان زندگی کنید
۵	بخش ۲: عشق هویت شماسست
۶	فصل ششم: تک‌گویی خود دوست داشتن
۷۱	فصل هفتم: تمرین آینه
۷۹	فصل هشتم: پیام‌های دوران کودکی
۸۹	فصل نهم: داستان عاشقانه‌ی شما
۹۷	بخش ۳: عشق شرط و شروط ندارد
۱۰۱	فصل دهم: آیا این عشق است؟
۱۱۱	فصل یازدهم: دوست دارم
۱۲۷	فصل دوازدهم: عشقت را نمایان کن

۱۳۷	بخش ۴: عشق ترس نمی‌شناسد
۱۴۳	فصل سیزدهم: قانون آینه
۱۵۱	فصل چهاردهم: عشق و ترس
۱۶۱	فصل پانزدهم: عشق آسیب نمی‌رساند

۱۷۳	بخش ۵: پاسخ عشق است
۱۸۱	فصل شانزدهم: تنها عشق حقیقت دارد
۱۹۱	فصل هفدهم: فراخوان عشق
۲۰۳	فصل هجدهم: حضور عشق

پیشگفتار

از میان مباحث جدلی و جدلیات، آموختنی - فلسفه، ریاضی، شعر، حقوق، تمامی هنرها، و علوم - چه چیز است که بتواند مهم‌ترین این باشد که چگونه دوست داشتن را یاد بگیریم؟ اگر بشریت می‌دانست چگونه به یقین به بنیادی‌تر و فراگیرتر دوست بخشد، جهانی متفاوت نداشتیم؟ از جنگ خبری بود؟ چگونه وجود داشت؟ آیا این همه درد و رنج ناخواسته و غیرضروری در ما و پیرامون ما می‌تواند منتهی شود؟

به همان اندازه که در درک برخی پیچیدگی‌های احساسی و باریک‌بین هستیم، اغلب در توانایی دوست داشتنمان نیاز به اصلاح داریم. در جهانی که ترس بر خودآگاهی و شعور تسلط دارد، برای رویارویی و ایستادگی در برابر آن، تلاش برای شمشیرهای لازم داریم. شدیداً آرزومند دوست داشتنیم؛ با این وجود در برابر آن به شدت تقاضا می‌کنیم.

توانایی دوست داشتن به ما کمک می‌کند ترس را کنار بگذاریم و به جای آن عشق را برگزینیم. کار ساده‌ای به نظر می‌رسد، اما چندان هم آسان نیست. هر وقت می‌کوشیم دوست بخشیم، باید با شیر ترسناکی که در کتاف ذهن ما پنهان کرده است روبه‌رو شویم. به همین دلیل است که کتاب‌هایی از این دست را می‌خوانیم. می‌خواهیم تکیه‌گاهی نیرومند داشته باشیم، کتابی که جمله‌ها و بخش‌های آن به ما چیز یادماندنی را بدهد. تا از ترس‌هایمان عبور کنیم و به دنیای روشن دوست داشتن برسیم.

رابرت هُلدن^۱ قدرت بیان خوبی دارد. مهم‌تر از آن بلد است با آدم‌ها چگونه حرف بزند. احساس می‌کنید در حضور او محبوس هستید او به وضوح خودش را تسلیم شما

کرده است و فضایی را در دلش به شما اختصاص داده که می‌توانید با دوست داشتن به آن وارد شوید. وقتی او این کار را می‌کند - وقتی هر یک از ما این کار را می‌کنیم - معجزه می‌شود. گام نخست برداشته می‌شود و موفقیت رخ می‌نماید. شناخت‌ها و بینش‌ها شکل می‌گیرند و نمایان می‌شوند. ترس‌ها از بین می‌روند. هدف این کتاب هم همین است و هدیه‌ای که به ما می‌دهد این است: حصارها را در هم می‌شکنند، به دل ما آرامش می‌دهند. توانایی دوست داشتن به ما می‌دهد، و فضای تازه‌ای برای زندگی تازه ایجاد می‌کنند. این‌ها احساسی هستند که پس از خواندن این کتاب به شما دست خواهد داد. روشن‌تر می‌شوید ... بیشتر دوست می‌دارید ... و حتماً شادتر می‌شوید.

ماریان ویلیامسون

مقدمه

تصور کنید

روزی فرزندتان باستان را در مدرسه یاد می‌گیرند. در کلاس‌های عشق و اعتماد به نفس شرکت خواهد کرد به معنی «دوست دارم» پی می‌برند. یاد می‌گیرند به ندای قلبشان گوش کند و درنگ می‌کنند. امیدوار شوند تا شادی‌هایشان را پی بگیرند. اگر پدر و مادرها به فرزندانشان کمک کنند تا به دوست داشتن و دوست داشته شدن را یاد بگیرند، کاری طبیعی کرده‌اند. پدرها فقط با خواندن رمان‌های عاشقانه و تماشای فیلم‌های سینمایی قانع نخواهند شد؛ آن‌ها به جست‌وجوی دوستانی خواهند پرداخت که علاقه‌مند به دوست داشتن واقعی هستند. دلش می‌خواهد مردان و زنانی مهربان و با محبت شوند.

روزی، هر یک از جوامع سیاره‌ی ما، به اهمیت عشق و دوستی پی خواهند برد و به آن احترام خواهند گذاشت و به نکوداشت اهمیت آن خواهند گذاشت. سیاست‌ها بدون عشق و محبت چیزی کهنه است. رهبرانی که ارزش‌های مبتنی بر دوست داشتن ندارند خدمت کردن و دلسوزی را مدّ نظر قرار می‌دهند و بیان می‌کنند، به خاطر این است که شهادت و توانایی شخصیتشان انتخاب می‌شوند. اقتصاددانان به جهانیان خواهند آموخت که پول بدون دوست داشتن مؤثر نخواهد بود. آنان خط مشی اقتصاد مبتنی بر دوست داشتن را به ما ارائه خواهند داد که گرسنگی و فقر را ریشه‌کن می‌کند و به ما کمک می‌کند تا وفور نعمت و آزادی واقعی را تجربه کنیم.

روزی، تمامی متخصصان بزرگ، دوست داشتن را در برنامه‌های درسی آموزشی و ارزش‌های اساسی خواهند گنجانید. پزشکان بیماران خود را با عشق و محبت درمان

خواهند کرد، و روانشناسان دوست داشتن را به بیماران خود خواهند آموخت. فیزیکیان ما به ما خواهند آموخت که جدایی، «پندار و توهمی دیداری» است و یگانگی است که واقعیت دارد. زیست‌شناسان به ما خواهند آموخت که بقای گونه‌ها بستگی به همیاری و تشریک مساعی دارد، نه رقابت و مبارزه. معماران و حقوقدان‌ها به ما کمک خواهند کرد که جامعه‌ای بر اساس عشق و محبت بنا کنیم و بوم‌شناسان (طرفداران محیط زیست) نشانمان خواهند داد چگونه سیاره‌ی خود را بیشتر دوست بداریم.

روزی، مذاهب بزرگ، خدای مطلق عشق و دوستی بدون چشمداشت را خواهند داشت و کاری نمی‌کنند که مردم از خدا واهمه داشته باشند دیگر، به اسم خدا، ما را به ننگی می‌شمارند. عالمان الهیات و فلاسفه، انسان‌شناسان و ملحنان، به خاطر مهر و محبت، اختلافات خود را کنار می‌گذارند و به ما یاد خواهند داد که دوست داشتن از ترس فرورونده نیست. ما خواهند آموخت که تنها عشق واقعی است و نهایتاً کلید روشن‌بینی و رشد و تحول ما عشق است. و تمام مدت، هنرمندان عصر ما برایمان ترانه‌های عشق و دوستی می‌خوانند و با نمایش‌های مهرآمیز خود ما را سرگرم خواهند کرد.

آن روز را تصور کنید: می‌دانم که چنین روزی هرگز وجود ندارد، اما بر این باورم که فرا خواهد رسید. اگر دنیای ما چشم به راه آینده است، اگر است به جانب دوست داشتن روی آورد، از هر یک، خواسته خواهد شد به نام مهر و دوستی کاری کنیم تا این اطمینان به وجود آید که انسانیت قصد دارد خود را از جهل و می‌ماند، به عشق، فراتر از ترس نگاه کند.

واژه‌ی *توانایی دوست داشتن*^۱ ممکن است برای تازه‌سازان در هیچ فرهنگ لغت استاندارد، نمی‌توانید تعریفی برای آن پیدا کنید در حال حاضر این طور است. زبان هم مانند ما در حال تکامل است و روزی فرهنگ لغتی خواهید یافت که برای *توانایی دوست داشتن* تعریفی داشته باشد و اگر از من بخواهند که به یک واژه‌ساز کمک کنم که برای *مدخل توانایی دوست داشتن* واژه‌ای بسازد، چیز ساده‌ای مانند «توانایی دوست داشتن و دوست داشته شدن» را پیشنهاد خواهم کرد.

این کتاب، *توانایی دوست داشتن و دوست داشته شدن*، مراقبه‌ای است روی عشق، به مهم‌ترین چیزی که در عمرتان خواهید آموخت اشاره می‌کند. تمام شادی و خوشبختی،

سلامتی، و وفور نعمتی که در زندگی تجربه می‌کنید، مستقیماً از «توانایی دوست داشتن و دوست داشته شدن شما» ناشی می‌شود. این توانایی ذاتی است نه اکتسابی. لازم نیست همان‌گونه که جبر یاد می‌گیرید یا چند سطر از، نمایشنامه‌ی رومئو و ژولیت، را حفظ می‌کنید، دوباره آن را بیاموزید. این یک توانایی طبیعی است که در ذات شما به صورت رمز وارد شده. هر نوع یادگیری انگار یادآوری چیزی است که به آن شناخت داشته‌اید.

توانایی دوست داشتن، در پنج بخش، نوشته شده است:

«بزرگترین چیزی که در زندگی یاد خواهید گرفت دوست داشتن و در عوض دوست داشته شدن است.»

این آهبز^۱

در بخش دوست داشتن تقدیر و سرنوشت شماست، به شما قوت قلب می‌دهم و تشویق می‌کنم رابطه‌ی خود را با عشق کشف کنید و ببینید دوست داشتن چه مفهومی برای شما دارد. از شما می‌خواهم توجه داشته باشید که هدف شما در زندگی تنها این نیست که عشق را پیدا کنید؛ وجود عشق اهمیت دارد. چیزی مهم‌تر از دوست داشتن، در زندگی شما نیست. گاهی روحی و معنوی شماست. کلید رشد و تکامل شماست. این را هم بگوییم که شما این نیستید که تنها یک نفر را دوست بدارید، آنچه پیش رو دارید دوست داشتن هر یک از اعضای واقعی دوست داشتن همین است. فکر کنم جان لنون^۲ همین را می‌خواست بگوید که گفت:

مهم نیست چه کسی را دوست دارید، که را دوست دارید، چرا دوست دارید، چه موقع دوست سوری، یا بیگانه دوست دارید، مهم این است که دوست دارید.

در بخش دو عشق هویت شماست، به شما کمک می‌کنم به اصل خود و هیجانی که درون شماست و در رابطه‌ی خود آن را آشکار می‌کنید، پی ببرید این هیجان و هیجان اصلی، بین خود غیرشرطی شما^۳ (خودِ خودِ شما^۴) و خود آموزش دیده‌ی

1. Eden Ahbez

2. John lenon یکی از اعضای گروه بیتل‌ها

3. Unconditional

4. The original you

شما (خود انگاره‌ی شما)، قرار دارد حقیقت اصلی این است: «من دوست‌داشتنی‌ام» و ترس اصلی این است: «من دوست‌داشتنی نیستم» خودشیفتگی^۱ یعنی این که بدانید چه کسی هستید یعنی شناختن عشق. خودشیفتگی همچنین یعنی خویشتن‌پذیری^۲ و کنار گذاشتن مقاومت در برابر دوست داشتن. خلاصه این‌که: خودشیفتگی واقعی برای شما خوب است، برای خانواده‌تان خوب است، برای دوستان‌تان خوب است، و برای سیاره‌ی که بر آن زندگی می‌کنید خوب است.

در بخش سه دوست داشتن هیچ شرط و شروطی ندارد، من در برخی تمریناتی که در کلاس‌های عمومی سه روزه تدریس می‌کنم، سهیم می‌شوم. بعضی‌ها دوست داشتن را فقط دوست داشتن دیگران می‌دانند، در حالی که دیگران بیشتر نگران «دوست داشته شدن» هستند. شما چگونه هنر دوست داشتن باید هم شامل توانایی دوست داشتن باشد و هم دوست داشته شدن را در بر بگیرد این درست آن زمانی است که می‌فهمید دوست داشتن اجابت نیست و خود را آماده می‌کنید که بدون چشمداشت دوست بنارید و دوستان بنارند.

«دوست داشتن و

دوست داشته شدن یعنی

این که خورشید را از دو سو

احساس کنی

دیوید ویسکات^۴

اگر عشق تا این اندازه گفتم انگیز است، چرا این قدر آسیب می‌رساند که هر عشق بی‌پایان بی‌نهایت طبیعی بودن، چرا تا این حد آزار دهنده است؟ و اگر عشق یعنی بی‌اندازه نیرنگ بودن، چرا پایان نمی‌پذیرد؟ در بخش چهارم دوست

داشتن ترس نمی‌شناسد، روی برخی موانع دوست داشتن تمرکز می‌کنم. موانعی مانند استثناها و قواعد، بی‌نیازی و از خود گذشتگی، تلاش در تغییر دادن و کنترل کردن یکدیگر. همچنین شما را با فهرست واقعی دوست داشتن آشنا می‌کنم، که به شما کمک خواهد کرد عشق را بشناسید و به برقراری رابطه‌ی دوست داشتن در زندگی‌تان بپردازید.

در بخش پنج دوست داشتن پاسخ است، به شما می‌گویم: بلورین بخشش را خواهید توانست توانایی خود در دوست داشتن و دوست داشته شدن را درک کنید بخشش آن جنبه از عشق است که شما را قادر می‌سازد که بین دوست داشتن و ترس، دوست

1. Your Self- imagine

2. Self-love

3. Self-acceptance

4. David viscott

داشتن و درد دوست داشتن و گناه، و چیزهایی از این قبیل انتخابی اساسی داشته باشید در این جا هم با اصرار می گویم که عشق اندیشمند است. عشق نیروی واقعی ما است و اگر در هر گرفتاری و درگیری، چه شخصی و چه جمعی، قدری عشق و محبت چاشنی کنیم، به راحتی مثبت خواهیم رسید حضور عشق و محبت در هر موقعیت و فضایی بزرگترین تأثیر را دارد.

برای نوشتن کتاب توانایی دوست داشتن و دوست داشته شدن، از صحبت‌ها و تجربیات زندگی پدر و مادر، برادر، همسر، و اخیراً دو فرزند کوچکم بهره بردم. سال‌ها تلاش، زیست‌شناسان، روحانیون، متفکران تجارت، فیزیکدانان، و عرفا درباره‌ی دوست داشتن گفت‌وگو کردم. از داشتن مشاوران و معلم‌های شخصی مانند تام کارپنتر^۱، چاک اسپرانو^۲، راس هاسن^۳، لویی‌زی هی^۴، ماریان ویلیامسون^۵، و تعدادی دیگر بسیار خوشبخت بودم.

در حالی که توانایی دوست داشتن و دوست داشته شدن را می‌خوانید، به دو وضع الهام‌بخش هم توجه خواهم کرد. یکی از آن‌ها کلاس‌های سه روزه‌ی عمومی من درباره‌ی توانایی دوست داشتن و دوست داشته شدن است. سال‌هاست در این کلاس‌ها تدریس می‌کنم و در کنار آن نوشته‌ها و دوره‌های مانند عشق و خودشناسی^۶ و عشق و ترس (بر پایه‌ی آموزه‌هایی از سیری^۷)، منبع الهام‌بخش دیگر من این است که وارد یک سری داستان‌ها و گفت‌وگوها و تجربیات شخصی خود با افراد و زوج‌هایی شدم که به خاطر احترام به آن‌ها مجاز به برداشتن نامشان نمی‌شود.

مهم‌تر از همه، الهام‌بخش من در نوشتن، توانایی دوست داشتن و دوست داشته شدن، چیزی است که از آن به عنوان دوره‌ی شنیدار^۸ می‌نامم. هر بار که پشت میز نشستم و خواستم بنویسم، چند لحظه ساکت و بی‌حرکت ماندم و بعد از عشق خواستم که عشق را به من بیاموزد. این کار را با هشیاری کامل انجام دادم و با هیچ کس جز درون خودم حرف نزد. این یک آشنایی و انس با درون بود. به چشم تأکید کنم که توانایی دوست داشتن و دوست داشته شدن حقیقتاً از راه خواندن کتاب کلاس‌ها و برنامه‌های عمومی، یا جلسات مشاوره‌ای (هر چند هم مفید باشد) حاصل

1. Tom Carpenter

3. Russ Hudson

5. Marianne Williamson

7. A Course in Miracles

2. Chuck Spezzano

4. Louise Hay

6. Love and Enneagram

8. Inner listening

نمی‌شود؛ فقط باید به عشق که فطرت و ذات طبیعی شماست اجازه بدهید به شما
بیاموزد چگونه دوست بدارید و دوست داشته شوید.

رابرت هولدن

لندن

اکتبر ۲۰۱۲

www.ketab.ir