خلاصه کتاب

استادی عشق

نویسنده: دون میگوئل روئیز

خلاصه شده توسط: رضا زارعی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



مقدمه: هنر استادی در زندگی

زندگی در فلسفه تولتک چیزی جز یک (رؤیا) نیست، و ما، خواه آگاه باشیم یا ناآگاه، همگی (استادان) این رؤیای شخصی هستیم. این استادی به معنای توانایی ما در خلق و حکمرانی بر زندگی خویش است، اما متأسفانه اغلب ما استادان رنج و ملال شده‌ایم. ما با تمرین مداوم خشم، قضاوت، حسرت، و خود-انکاری، در واقع در حال خلق یک (اسطوره شخصی) هستیم که پر از شخصیت‌های متضاد و تصاویر ساختگی از خودمان است. ما این تصاویر متعدد را در ذهن خود خلق می‌کنیم و سپس استادانه نقش آن را در شرایط مختلف ایفا می‌کنیم تا بتوانیم انتظارات جامعه یا نزدیکانمان را برآورده سازیم.

پشت این تصاویر ساختگی، کودک معصومی نهفته است که در فرآیند (اهلی‌سازی) توسط جامعه، دین، و خانواده، زخم‌های عاطفی عمیقی برداشته است. این زخم‌ها که اغلب ناشی از (بی‌عدالتی)های درک شده هستند، با (سمّ عاطفی) (خشم، نفرت، حسادت) آلوده می‌شوند و ذهن ما را به یک بیمارستان روانی تبدیل می‌کنند که در (جهنم) زیست می‌کند. (استادی عشق) دعوتی است برای تغییر مسیر، برای تبدیل شدن به (هنرمند عشق) که آگاهانه از نیروی اراده خود برای خلق یک شاهکار هنری زیبا به نام (رؤیای زندگی) استفاده می‌کند. این استادی یک مفهوم ذهنی نیست، بلکه یک (عمل) و یک (تمرین) است که باید در لحظه و در بستر روابطمان انجام پذیرد.

روئیز با حکایت (استاد) در بخش مقدمه، این اصل را به‌خوبی روشن می‌سازد؛ آنجا که مردی با نیت خیر بهترین‌ها را برای مهمانش، استاد، آماده می‌کند، اما استاد را در هیبت غریبه‌های گرسنه و تشنه ملاقات می‌کند. این حکایت یادآور این حقیقت است که عشق حقیقی در (لحظه اکنون) و در (برخورد با دیگری) تجلی می‌یابد و انتظار کشیدن برای یک تجلی آرمانی و موعود، ما را از عمل به عشق در واقعیت زندگی باز می‌دارد. انگیزه نویسنده از نگارش این کتاب، دقیقاً همین است: هدایت خواننده برای عمل به عشق در دنیای واقعی روابط و تبدیل شدن به استادی که رؤیای خود را با عشق نقاشی می‌کند.

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که روابطمان به میدانی برای جنگ قدرت تبدیل شده است؛ هر کس می‌خواهد کنترل دیگری را به دست گیرد و سمّ عاطفی خود را بر دیگری تخلیه کند. این کتاب نشان می‌دهد که چگونه می‌توان از این بازی جنگ قدرت خارج شد و به (همبازی) تبدیل شد؛ کسی که در یک تیم مشترک، هدفش بازی کردن و لذت بردن در کنار دیگری است، نه علیه او. استادی عشق در واقع استادی در (آگاهی) و (انتخاب) است؛ آگاهی از اینکه در کدام مسیر (ترس یا عشق) قرار داریم، و انتخاب جسورانه برای تغییر جهت به سوی مسیر عشق در هر لحظه.

اولین و مهم‌ترین قدم برای ایجاد رابطه کامل، پذیرش و عشق ورزیدن به (خود) است. شما همان کسی هستید که هستید، و لازم نیست برای چیز دیگری تظاهر کنید. اگر خود را بپذیرید، دیگر نیازی به وانمود کردن ندارید و هرگز شکست نخواهید خورد. اگر خودتان را دوست بدارید، دیگران را نیز همان‌گونه که هستند خواهید پذیرفت.

برای شروع یک رابطه کامل، ابتدا باید (همسر مناسب) را انتخاب کنید: کسی که ارزش‌ها، دیدگاه‌ها، و جهت حرکتش با شما همسو است. این بدان معناست که با چشمان باز ببینید و با خودتان صادق باشید. اگر یک سگ می‌خواهید، چرا گربه می‌خرید؟. اگر کسی را انتخاب می‌کنید که شما را به آواز خواندن وامی‌دارد و شما را همان‌گونه که هستید می‌پذیرد، پس چرا دیگری را انتخاب می‌کنید؟.

حتی اگر در یک رابطه طولانی هستید که در ابتدا با ناآگاهی آغاز شده، می‌توانید با پذیرش کامل شریک زندگی‌تان و دست کشیدن از تلاش برای تغییر او، (شروعی دوباره) داشته باشید. باید (گذشته) را رها کنید؛ تمام سوءتفاهم‌ها، زخم‌ها، و تلاش برای انتقام را دور بریزید. شجاعت آن را داشته باشید که ۱۰۰ درصد در عشق باشید یا کلاً رهایش کنید. با رها کردن گذشته، می‌توانید هر روز را در سطح بالاتری از عشق شروع کنید و آتش رابطه را زنده نگه دارید.

فصل ششم: آشپزخانه جادویی

رابطه میان شما و شریکتان، همانند یک (آشپزخانه جادویی) است. ما در این آشپزخانه غذا را نمی‌سازیم، بلکه آن را می‌خوریم. این استعاره، کلید درک منبع شادی است. بسیاری از مردم به رابطه‌ها می‌آیند با این انتظار که طرف مقابل آشپزخانه خود را پر از عشق کند تا آن‌ها بتوانند از آن بخورند. اما اگر شریک شما از نظر عاطفی گرسنه باشد، نمی‌تواند به شما غذا بدهد. اینجاست که توقعات و نیازها بالا می‌گیرد و رابطه به یک جهنم تبدیل می‌شود.

راز این است که عشق و شادمانی شما باید از (درون) خودتان تأمین شود؛ شما باید آشپزخانه خود را با عشق خودتان پر کنید. وقتی آشپزخانه درونی شما پر باشد، آنگاه آزادانه و بی‌توقع، غذای عشق خود را با دیگری به اشتراک می‌گذارید، نه اینکه برای گرفتن غذا به او وابسته باشید.

وقتی شما از عشق درونی خود سرشار باشید، هرگز احساس (کمبود) یا (نیاز) نخواهید کرد. شما از شریکتان انتظار ندارید که شما را خوشبخت کند. در این حالت، شما هرگز از عشق دیگری سوءاستفاده

بیدار شدن از رؤیای جهنمی، همان یادآوری این حقیقت است که ما برهما هستیم. این بالاترین استادی تولتک، یعنی استادی عشق، است. استادی عشق به ما قدرت می‌دهد که خودمان را بدون قضاوت دوست بداریم، زیرا قضاوت کردن، گناه و تقصیر و نیاز به تنبیه به همراه دارد.

وقتی نیروی عشق به خود در قلب ما تقویت شود، تمام روابط ما دگرگون می‌شود. ما دیگر با دیگران درگیری نخواهیم داشت، زیرا می‌دانیم که همه انسان‌ها در رؤیای خود زندانی هستند. ما شجاعت پیدا می‌کنیم تا خانواده و دوستانمان را بی‌قید و شرط دوست بداریم و کانال‌های ارتباطی جدیدی بر اساس احترام و حقیقت ایجاد کنیم. هدف نهایی، زندگی در (عشق) است؛ جایی که هیچ سؤال درونی، هیچ قضاوت و هیچ ترسی وجود ندارد.

نتیجه‌گیری و جمع‌بندی کلی

(استادی عشق) نه یک نظریه، بلکه یک مسیر عملی برای آزادی شخصی است. دون میگوئل روئیز با استفاده از خرد تولتک، ابعاد گوناگون روابط ما را از هم باز کرده و نشان می‌دهد که ریشه تمام درگیری‌ها، سوءتفاهم‌ها، و رنج‌های ما، در ترس نهفته است که در قالب عشق دروغین (یا عشق مشروط) ظاهر می‌شود. این کتاب ما را دعوت می‌کند تا از (رؤیای جهنمی) که جامعه و باورهایمان برایمان بافته‌اند بیدار شویم و به یاد بیاوریم که قدرت خلق رؤیای جدید در دستان خود ماست.

کلید این استادی در دو مفهوم اصلی نهفته است:

1. پذیرش محض: پذیرش خودتان همان‌طور که هستید و پذیرش دیگران همان‌طور که هستند، بدون هیچ تلاشی برای تغییر.
2. استقلال در شادی: درک اینکه هیچ‌کس دیگری مسئول شادی شما نیست و عشق و رضایت باید از (آشپزخانه جادویی) درون خودتان تأمین شود.

این کتاب با تأکید بر تمرین مستمر (عشق در عمل)، به ما می‌آموزد که از قضاوت و داستان‌های دروغینی که ذهنمان می‌سازد دست بکشیم، از دیگران طلب بخشش کنیم و مهم‌تر از همه، دیگران را ببخشیم. با انجام این کار، زخم‌های عاطفی‌مان شفا می‌یابند و سمّ ترس از وجود ما پاک می‌شود. در نهایت، (استادی عشق) ما را به سمت والاترین استادی سوق می‌دهد: بیدار شدن به حقیقت وجودی‌مان، یعنی خداوند درون ما، و زندگی در یک رابطه سرشار از احترام، مهربانی، و اشتراک‌گذاری بی قید و شرط.