

چگونه رنج بکشیم

کریستوفر همیلتون

سما قرالی

پیشگامین

کتابخانه مرکزی

کتابخانه مرکزی

کتابخانه مرکزی

نشر سنور (۰۰۰) Pub. Hain

کتابخانه مرکزی

کتابخانه مرکزی

کتابخانه مرکزی

کتابخانه مرکزی

کتابخانه مرکزی

فکر کن کسی که به تو می‌گوید من درخت خرمالو می‌خورم و می‌گوید نه درخت
 درخت کسی این می‌گوید و درختان سبزه و زردی نیست که به زبان می‌آید
 و لاگسی که گدازه تو رنگ می‌کند. مشتقات و لغت می‌گوید که این
 مراتب بیشتر از آنکه تو هست و وضع تو به مراتب بهتر از او است. اگر غیر
 از این بود هرگز نمی‌توانست آن را گدازد و لاگال تسلی بخش را پیدا کند. لا به لا
 بگویند.

۱۳	مقدمه
۲۹	۱. تزلزل؛ یارنج در خانواده
۶۳	۲. نافهمی؛ یارنج در عشق
۹۳	۳. آسیب پذیری؛ یارنج جسمی
۱۱۹	۴. اضمحلال؛ یارنج مرگ
۱۵۳	تأملات نهایی
۱۶۱	تمرین
۱۶۷	کتاب نامه
۱۷۳	فهرست نام‌ها

مقدمه

ریشه‌های رنج و ماهیت این کتاب

همه می‌دانند که زندگی رنج‌های زیادی به همراه دارد: همه ما شکست، یأس، از دست دادن، هدر رفتن و درد را به شیوه‌های متفاوت و در شکل‌های مختلف تجربه می‌کنیم. اما به ندرت پیش می‌آید که فکر کنیم چرا اوضاع این‌گونه است. ولی اگر بخواهیم بفهمیم که چه طور به شیوه‌ای سازنده نسبت به ناملایمات واکنش نشان دهیم، بهتر است اول به این فکر کنیم که اصلاً چرا زندگی انسان همواره با رنج همراه است. این نکته را خاطر نشان کنم که از رنج نمی‌توان اجتناب کرد؛ هیچ کاری از دست مان بر نمی‌آید تا بتوانیم کاملاً از آن‌ها فرار کنیم. ولی این حقیقت نه تنها تفکری منفی و بدبینانه نیست، بلکه فوق‌العاده‌ رهایی‌بخش است. چون امکانی فراهم می‌کند تا چشم‌اندازی واقع‌گرایانه نسبت به خودمان پیدا کنیم و خیلی منطقی فکر کنیم و ببینیم واقعاً چه کاری از دست مان بر می‌آید تا رنج‌های زندگی را درک کنیم و در جهت درست مورد استفاده قرار دهیم.