

۲۰۳۹۳۷۲

www.ketab.ir

آرام بگیرید و زندگی را از نو شروع کنید

اثر: فابریس میدال | ترجمه: سعیده بوغیری

سرشناسه: میدال، فابریس، ۱۹۶۷-م

Midal, Fabrice, 1967

عنوان و نام پدیدآور: آرام بگیرید و زندگی را از نو شروع کنید! / به قلم فابریس میدال؛ ترجمه سید بوغیری.

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۵-۱۱۴-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Foutez-vous la paix! et commencez à vivre.

موضوع: ابراز وجود

موضوع: Self-realization

موضوع: خودشناسی

موضوع: Self-perception

رده‌بندی کنگره: ۶۳۷ BF

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۲۳۳۳۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

آرام بگیرید و زندگی را از نو شروع کنید

Foutez-vous la paix! PAR Facrice Midal

شرکت نشر البرز

مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن:

۸۸۴۲۳۲۱۲ - ۸۸۴۲۳۱۰۱

نشر البرز: تهران، خیابان شهید بهشتی، بین چهارراه اندیشه و ...، پستختمان شماره ۶۸.

تلفن و نمابر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ - صندوق پستی: ۷۶۵۱۵۸۱

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

- Alborzpublication
- T.me/Alborzpublication

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای
نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و
ترجمه این ترجمه یا قسمتی از آن به
هر روش، بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع
است و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

پیش درآمد / ۳

- ۱ از مراقبه دست بردارید؛ هیچ کاری انجام ندهید / ۵
- ۲ از معات کردن دست بردارید؛ شما هوشمند هستید / ۱۵
- ۳ از عاقل بن دست بردارید؛ پراز اشتیاق باشید / ۲۷
- ۴ از تظاهر به آرامش دست بردارید؛ در درون خود آرام باشید / ۳۹
- ۵ از منع کردن خود دست بردارید؛ بخوابید / ۵۱
- ۶ از انفعالی بودن دست بردارید؛ ادب کنید و صبور باشید / ۵۷
- ۷ از آگاه بودن دست بردارید؛ حضور داشته باشید / ۶۵
- ۸ از تلاش برای بی نقص بودن دست بردارید؛ نامریمات را بنویسید / ۷۱
- ۹ از تلاش برای فهمیدن همه چیز دست بردارید؛ به قدرت استنسی بپرسید / ۸۳
- ۱۰ از عقلانی سازی دست بردارید؛ اوضاع را به حال خود رها کنید / ۹۱
- ۱۱ از مقایسه کردن خود با دیگران دست بردارید؛ خودتان باشید / ۹۷
- ۱۲ از شرمنده بودن از خود دست بردارید؛ آسیب پذیر باشید / ۱۰۷
- ۱۳ از شکنجه کردن خود دست بردارید؛ دوست صمیمی خود باشید / ۱۱۵
- ۱۴ از اراده برای دوست داشتن دست بردارید؛ نیک خواه باشید / ۱۲۷
- ۱۵ از تحمیل کردن نظم و انضباط به فرزندان خود دست بردارید؛ مراقبه، ریتالین نیست / ۱۳۱

نتیجه گیری / ۱۳۹

پیش درآمد

سال‌ها کار من برگزاری کنفرانس‌ها و سمینارهایی در مدارس، شرکت‌ها و بیمارستان‌ها بود و همیشه به شغل گریزناپذیری به یک نتیجه می‌رسیدم: ما در طول شبانه‌روز، در حال شکنجه دادن خودمان هستیم.

ما این شکنجه را با تلاش برای نهاده شدن هنجارها، الگوها و احکامی بر سر خود می‌آوریم که با ما تناسبی ندارند. ما خودمان را شکنجه می‌دهیم، چون می‌خواهیم «کار بهتر را انجام دهیم» و فکر می‌کنیم هیچ‌وقت «کار درست را انجام نمی‌دهیم». ما خود را شکنجه می‌دهیم، چون خودمان را متقاعد کرده‌ایم که آن‌ها - دیگران - «بلند کار درست را انجام دهند». ما بیشتر وقت‌ها خودمان را شکنجه می‌دهیم، آن‌هم بی‌آنکه اصلاً چنین کاری لازم باشد.

ما در جریان عمل‌گرایی کلافه‌کننده‌ای گرفتار شده‌ایم که به کلی چشم‌هایمان را بسته است. طوری در شتاب «انجام دادن» کارها گیر افتاده‌ایم که دیگر متوجه نیستیم درواقع «هیچ کاری انجام نمی‌دهیم»؛ فقط دست‌وپا می‌زنیم و اصل کار را به فراموشی سپرده‌ایم. ما جرئت به خرج دادن را از یاد برده‌ایم.

آرام بگیرید! تجربه به من آموخته است راه دیگری برای بازیابی چیزهای ممکن در وجودمان، وجود ندارد؛ چیزهایی که آن‌ها را به‌طور کلی به فراموشی

سپرده‌ایم. دست نگه دارید! این تنها راه دست به کار شدن است. خودتان را از شر قراردادهای رسمی، زویه‌ها و امور شبه فوری که هیچ فوریتی ندارند، خلاص کنید! فقط به این شکل می‌توانید شاهد فوران اشتیاق و میل به پیش رفتن در وجود خود باشید.

لازم نیست برای اندیشیدن به قلّه کوه یا به اعماق غار پناه ببرید؛ همین جا بمانید و از دلیل تراشی دست بردارید. آرام بگیرید، چون فوریت در همین دنیای خرد ماست؛ دنیایی که از فشار رنج‌ها، بدبختی‌ها و نامردمی‌ها به حال مرگ افتاده است. تغییر را همین حالا باید به وجود بیاوریم؛ آن‌هم با آرام گرفتن.