

۲۰۵۲۲/۵

مسیر آرامش

شجاعت کشف عشق در همه چیز

بف فوستر

ترجمه: فرزانه نژاده

www.ketab.ir



سرشناسه: فوستر، جف

Foster, Jeff

عنوان: مپدیدآور: مسیر آرامش: شجاعت کشف عشق در همه چیز / جف فوستر؛ مترجم: فرزانه نژاده.

شخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۸.

محصات ظاهری: ۳۰۰ ص:؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۲۱-۰

ضعیف فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۶, The Way of Rest : Finding the Courage to Fold Everything in Love

Everything in Love

موضوع: زندگی معنوی

Spiritual life موضوع:

شناسه‌ی افزوده: نژاده، فرزانه ۶۲ - مترجم

شناسه‌ی افزوده: Nejafeh, Farzaneh

رده‌بندی کنگره: ۶۲۴

رده‌بندی دیویی: ۲۰۴/۴

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۷۹۷۵۶۳





nashretorang

www.nashretorang.com



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

مسیر آراهی

جف فوسر

ترجمه‌ی فرزانه

صفحه‌آرا: مرده افروش

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ: ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۲۱-۰

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه‌ی دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه‌ی اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / همراه: ۰۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۰۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com

فهرست

فصل اول	
در کاسه آرام بگیر	۱۶
فصل دوم	
در ندانستن آرام بگیر	۳۷
فصل سوم	
در درد و ویرانی آرام بگیر	۵۵
فصل چهارم	
در مالیخولیا و تنهایی آرام بگیر	۷۹
فصل پنجم	
در ناپایداری و دگرگونی آرام بگیر	۱۱۷
فصل ششم	
در لحظات معمولی آرام بگیر	۱۴۷
فصل هفتم	
در فزونی و زیبایی آرام بگیر	۱۶۷

فصل هشتم

۱۷۷ در عشق آرام بگیر

فصل نهم

۲۱۳ در سکوت آرام بگیر

فصل دهم

۲۳۱ در حاضر بودن برای دیگران آرام بگیر

فصل یازدهم

۲۵۷ در کائنات حیات آرام بگیر

فصل دوازدهم

۲۸۵ در سفر آرام بگیر

در مقصد

یادداشت مترجم

کتاب پیش رو، به سیر آرامش، یکی از آثار بسیار نفیس جف فوستر، نویسنده‌ی انگلیسی (زاده ۱۹۸۰) است که وی پس از صرف سالیان متمادی در جهت بینش و کسب درون و جستار معنوی، به آن دست یافته است. نویسنده کوشیده است تا با به تصویر کشیدن نمونه‌های پیش‌پاافتاده‌ی زندگی روزمره و عینی‌سازی و ملموس ساختن آن‌ها، انسان را به تفکر و درون‌بینی ژرفی وادار کند که در نهایت به روشن‌بینی و بیداری نفس منجر می‌شود. وی با برشمردن بن‌بست‌های احساس و درون‌تول حیات، نظیر جدایی، طلاق، خوکشی و مرگ عزیزان از یک سو و رویکردهای اساسی نظیر تولد، آشنایی، ازدواج، آغاز احساسات مادرانه و غیره از سوی دیگر، با گره‌گشایی و ارائه‌ی راه‌حل و رهنمودهای کارگشا، به یاری مخاطب می‌شتابد. از این رو، مطالعه‌ی موشکافانه و نکته به نکته‌ی کتاب، بسیار ارزشمند خواهد بود. تلاش نویسنده این است که نگاه مخاطب را به تجربیات روزمره نظیر نفس کشیدن معطوف می‌سازد که وی را به شهودی معنوی رهنمون می‌شود. او همچنین با تأکید بر احساسات درونی بشر، نظیر خشم، ترس، حسادت، کینه، شادی، اندوه و غیره مخاطب را به چگونگی برخورد و رویارویی با

آن‌ها، در عصر مدرن دعوت می‌کند؛ بی‌شک، این امر، مهم‌ترین دغدغه‌ی حال حاضر بشر است. نویسنده جهت وضوح هرچه بیشتر مطالب، اشاره‌ای مستقیم به عامل آرامش در ابتدای هر فصل دارد.

جهت حفظ اصالت متن، شعرهای ناموزون دقیقاً به ترتیب متن اصلی برگردانده شده‌اند. در اثر حاضر، از اصطلاحات بسیاری در حوزه‌ی سلوک پوش معنوی استفاده شده که تا حد امکان، در پاورقی به توضیح آن‌ها پرداخته شده باشد که اثر حاضر، به روشن‌ضمیری و بینش عمیق معنوی مخاطب، دری‌رساند.

این مسیر نیست که شما آن را در کتاب‌ها، حتی کتابی که پیش روی شماست، بتوانید بیابید. این مسیر، مسیر شهادت و آواز پرنده است. مسیر بیدار شدن در سپید تمار با نلبی مشتاق و دانستن این که همه‌چیز کم و بیش، به طریقی که نمی‌توانند اید به دانستن آن داشته باشید، عمیقاً حل خواهند شد.

آرامند آرامش روزافزون شما

مرزانه نژاده