

به نام خدا

آرامش

آلن دوپاتن

دکتر مریم بردبار



فهرست مطالب

۱۱	فصل اول: روابط
۱۱	۱- انتظارات عاشقانه
۲۴	۲- فقدان فریبندگی خانه‌گرایی
۳۱	۳- تشویش‌های رابطه جنسی
۳۸	۴- ضعف قدرت
۴۵	فصل دو: مردم دیگر
۴۵	۱- آسیب غیرعمدی
۵۱	۲- در دفاع از آموزش
۵۸	۳- در دفاع از ادب
۶۲	۴- پیرامون پروکراسی
۶۹	فصل سه: کار
۶۹	۱- سرمایه‌داری
۷۳	۲- بلندپروازی
۷۸	۳- صبر
۸۲	۴- همکاران
۸۹	فصل چهار: منبع‌های آرامش
۸۹	۱- دیدگاه
۱۰۱	۲- صدا
۱۰۸	۳- فضا
۱۱۶	۴- زمان
۱۲۲	۵- لمس
۱۲۹	نتیجه‌گیری

سراغاز

آرامش جذبه‌ای ژرف و ذاتی دارد. بیشتر ما در آرزوی این هستیم که صبورتر و آرام‌تر باشیم و بتوانیم با لطافت طبع به شکست‌ها و سختی‌های زندگی واکنش نشان بدهیم. اما هنوز برای اینکه بدانیم اصلاً چطور آرام باشیم، در ابتدای راه هستیم. اضطراب، شب و روز در کمین ما است. نوای مضراب آن همواره در پیش‌زمینه شنیده می‌شود؛ شاید همین حالا هم با ما باشد!

نوعی واکنش به تشویش و اضطراب در سال‌های اخیر در غرب به شدت محبوب شده است. این راه حل برگرفته از سُنن بودیسم، روی خالی کردن ذهن از طریق مدیتیشن تمرکز دارد. این ایده بر این مبنا استوار است که خیلی آرام، در مکانی مخصوص بنشینیم و از طریق بعضی تمرین‌ها سعی کنیم ذهنمان را از مسائل خالی کنیم. هدف این است که افکار آزاردهنده و پریشان را بیرون رانده یا به حاشیه کشانده، فضایی مرکزی را خالی و آرام و برای دقایقی آگاه از خود کنیم.

به طور ضمنی، این دیدگاه بر این مبنا استوار است که بسیاری چیزهایی که ما نگران‌شان هستیم پوچ و بی‌ارزش هستند و بنابراین بهترین راه حل این است که آنها را از ذهن خود حذف کنیم؛ اینکه نگرانی‌های ما برآیند

خاصی برای ما ندارند. اما رویکرد دیگری هم وجود دارد: دیدگاهی که نگرانی‌های ما را نشانه‌هایی آشفته به لحاظ عصبی، اما مهم در مورد آنچه ممکن است در زندگی ما اشتباه باشد می‌داند. در این مکتب فکری نکته این نیست که اضطراب را نادیده گرفته یا خنثی کنیم، بلکه باید یاد بگیریم آن را با مهارت بیشتری درک و تعبیر کرده و نیز مجموعه اطلاعات باارزش بخصوصی را که لحظات وحشت‌زده ما سعی دارد به شیوه‌هایی به واقع بسیار تأسف‌آور به ما منتقل کند، رمزگشایی کنیم.

هر شکست آرامش می‌تواند برای آشکار کردن چیزی در مورد خودمان که ارزش دانستن را دارد مورد تحلیل قرار بگیرد. هر نگرانی، یأس، ناشکیبایی یا فوران خشمی، آگاهی و دانشی قابل توجه برای ما به همراه دارد، در صورتی که به خود زحمت رمزگشایی آن را بدهیم. به جای تلاش برای خالی کردن ذهن، مسیری مطلوب به سوی آرامش با دقت بیشتر و مشاهده آرام‌تر تجربیات آشفته خود با هدف شفاف‌سازی نگرانی‌های بنیادینمان رقم می‌خورد.

در این کتاب ما به طور نظام‌مندی به طیفی از مسائل می‌نگریم که مسئول آشفتگی‌ها، خشم‌ها، و اضطراب‌های ما هستند، دلایل را شکافته و به محتوای مشکلاتمان گوش می‌سپاریم، تا به آرامشی دست یابیم که ماحصل درک شکوهمند و صبورانه کوراه‌های نابهنجار ذهنمان است.