

راضی و خشنود زندگی کنیم

نویسنده:

ژان لویی، سروان شریر

ترجمه:

فرزانه کریمیان

سرشناسه: سروان-شربر، ژان-لویی، ۱۹۳۷ - م.

Servan-Schreiber, Jean-Louis

عنوان و نام پدیدآور: راضی و خشنود زندگی کنیم/ نویسنده ژان لویی- سروان شربر؛ ترجمه‌ی فرزانه کریمیان.

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای میردشتی: نشر قطره، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۹۹-۵۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Vivre content, 2003.

یادداشت: چاپ قبلی: نشر قطره، ۱۳۸۷.

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

شناسه افزوده: کریمیان، فرزانه، ۱۳۴۶ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۰۰۷۱۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

چاپ و صحافی: چاپ بوستان

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

قیمت: ۵۸۰/۰۰۰ ریال

ناشر: کتابسرای میردشتی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۹۹-۵۹-۱

نشر و پخش کتابسرای میردشتی

تهران • خیابان انقلاب • خیابان فخررازی • بعد از تقاطع لبافی نژاد •

نیش کوچه ماستری فراهانی • پلاک ۱۱ • طبقه ۱ • واحد ۱

تلفن | ۰۲۱-۶۶۴۹۰۶۶۰-۲

نمابر | ۰۲۱-۶۶۴۹۱۹۶۸



www.mirdashti.com

info@mirdashti.com

فهرست مطالب

۹	 سخن مترجم
۱۳	 اعتراف اولیه
۱۵	 مقدمه
۲۳	 ۱. خانواده
۳۱	 ۲. واقعیت
۳۸	 ۳. جسم
۴۵	 ۴. حافظه
۵۲	 ۵. آزادی
۵۸	 ۶. فعالیت و تحرک
۶۴	 ۷. زمان
۷۰	 ۸. خطرپذیری
۷۶	 ۹. بدبختی
۸۲	 ۱۰. مسئولیت
۸۸	 ۱۱. احساس گناه
۹۳	 ۱۲. مرگ
۹۹	 ۱۳. ناپایداری

سخن مترجم

ژان - لویی سروان شریب^۱ تا به حال بیش از ده ها رساله در زمینه های گوناگون، به ویژه در مورد انسان و زندگی، نوشته است که می توان در میان آن ها از عناوینی چون عمر بیشتر، یا زندگی طولانی به چه کار می آید؟^۲ و یا هنر کاربرد زمان - روش مقابله با دلشوره و اضطراب^۳، و غیره یاد کرد.

از جمله فعالیت های وی، باید به تدریس در دانشگاه استنفورد^۴ آمریکا، تهیه برنامه پسیکولوژی^۵ با مضامین مربوط به روان شناسی در کانال ۵ فرانسه، و حرفه روزنامه نگاری او اشاره کرد. شریب بنیان گذار ماهنامه اکسپانسیون^۶ است و ۲ سال پیش نیز سرپرستی مجله دیگری را در زمینه روان شناسی با عنوان پسیکولوژی آغاز نمود. این دو نشریه در عین سادگی اغلب مسائل روز اقتصادی و هم چنین روان شناسی را به طور کاملاً دقیق و علمی مورد بررسی و مطالعه قرار می دهند.

شاید سؤالی در این جا به ذهن ما خطور کند که چگونه فردی با

1. Jean _ Louis Servan - Schreiber

2. Une vie en plus, la longévité pour quoi faire?

3. Le nouvel art du Temps - Contre le Stress

4. Stanford

5. Psychologie

6. Expansion

دل مشغولی‌های مربوط به پول و اقتصاد، به دل‌نگرانی‌هایی در مورد مسائلی چون آرامش، خوشبختی و سعادت روح و روان انسان می‌پردازد؟ پاسخ این پرسش در خلال صفحات این کتاب نهفته است.

ژان -لویی سروان شریر شیفتهٔ آموختن است. او در زمینهٔ تاریخ و اصول ادیان گوناگون کاوش می‌کند و به فلسفهٔ بودا بسیار علاقه دارد، ولی خود را به مکتب خاصی پایبند نمی‌کند و سعی دارد تا بهترین عناصر را از هر کشور و تمدن و فرهنگ جمع‌آوری کند.

تمامی مطالب و مشاهداتی که در این کتاب وجود دارد، اغلب از تجربه‌های شخصی نویسنده به همراه مثال‌های متعددی از زندگی او و با تکیه بر علم روان‌شناسی تغذیه می‌شود. شریر به شکلی کاملاً منطقی و بالحنی خودمانی و دوستانه می‌نویسد، گویی با خوانندهٔ خود درد دل می‌کند. سادگی عجیبی در نشر او دیده می‌شود. به ویژه زمانی که مسائل پیچیدهٔ زندگی را مطرح می‌کند. اما گاهی هم جملات وی در هم تنیده می‌شوند، واژگان مفهوم انتزاعی و سنگین‌تری به خود می‌گیرند و در نتیجهٔ سمک نوشتار دستخوش تغییراتی می‌شود. این اتفاق بیشتر زمانی رخ می‌دهد که نویسنده در خصوص مسائل فلسفی و آرمانی با ما سخن می‌گوید. نکتهٔ دیگری که با این دوگانگی سطح نوشتاری پدید می‌آید مربوط به تغییر در سطح زبانی می‌شود که گاه محاوره‌ای و ساده، و گاه ادبی و وزین است. لازم به یادآوری است که این تغییرات از واقعیت مفاهیم و خصوصیت طبیعی کلام ژان -لویی سروان شریر نمی‌کاهد چرا که حتی در یک مکالمهٔ دوستانه یا گپ و گفت‌وگوی خودمانی هم، برحسب موضوع مورد بحث، چنین دگرگونی‌هایی رخ می‌دهند؛ تنها کار مترجم را در برگردان پاره‌ای جملات و واژگان، به‌ویژه در مواقع تغییر در سطح زبان و گفتار، با مشکل روبه‌رو می‌کند. با این همه، سعی بر آن شد تا ترجمه جنبه‌ای خواننده محور داشته باشد و مخاطبان بتوانند از مطالب مفید آن استفاده کنند.

در این کتاب، نویسنده هدف‌های مهم و در عین حال ساده‌ای را در ارتباط با زندگی سعادت‌مند دنبال می‌کند. او با سخنانش می‌کوشد تا خوانندگان را به نوعی تعادل در زندگی برساند، به گونه‌ای که آن‌ها بتوانند به مفهوم خوشنودی و رضایت دست یابند. به علاوه، او به مادر رسیدن به مرحله دیگری از آگاهی و شناخت کمک می‌کند تا شاید در افکار و نحوه نگرش خود به زندگی تجدیدنظر کنیم. با این تجدیدنظر و تحول قادریم هم به هدف‌های والای فردی نزدیک‌تر شویم و هم از هر یک از لحظات زندگی نهایت استفاده را ببریم. هر چند این کتاب انقلاب جدیدی در زمینه روان‌شناسی ایجاد نمی‌کند، اما به خوانندگان یادآور می‌شود که بزرگ‌ترین لذت و ثروت دنیا، یعنی زندگی و سلامتی را از یاد نبرند و غنیمت شمرند.

توصیه می‌شود برای دریافت بهتر و جامع‌تر از مفاهیم بخش‌های گوناگون، خواندن کتاب از صفحه ۱۸۵ یا «پیش‌نویس» آغاز شود. نویسنده این قسمت را در قالب نامه‌ای به همراه توصیه‌های خود به فرزندان‌ش هدیه می‌کند. خواندن این صفحات، به اختصار پیش‌زمینه‌ای از مطالب کتاب را در ذهن خوانندگان به وجود می‌آورد.

* از پیام‌های شریب در خصوص زندگی سعادت‌مند می‌توان به نکات زیر اشاره کرد:

- یادمان نرود که روان‌شناسی تنها به کار افراد بیمار نمی‌آید، بلکه علم و شیوه‌ای است که هر انسانی باید از آن بهره‌گیرد.
- در گذشته، افراد به کمک خانواده و عقاید مذهبی، از مشکلات خود می‌کاستند، ولی انسان امروزی که طعم تلخ تنهایی و بی‌پناهی را هر روز تجربه می‌کند، چون دیگر مأمن و کمکی برای حل مسائل ندارد، برای خودشناسی و رفع درگیری‌های روحی خویش، بیش از پیش نیازمند کتاب‌های روان‌شناسی و جلسات مشاوره با متخصصان است.
- هر روز باید از خود بپرسیم که در کجای مسیر زندگی قرار گرفته‌ایم؟

چه مسائلی قادرند به شیوه‌ای پسندیده برای زمان حال و امروز ما ارزش و غنا، و خوشحالی و سبکبالی به ارمغان بیاورند؟ چگونه می‌توانیم زندگی خود را بهبود بخشیم و به تعالی برسیم؟

— قبل از هر چیز به اطراف بنگریم و شرایط زندگی مان را به دقت مطالعه کنیم. بعد به تسبی سازی، مشکلات پردازیم، یعنی آن‌ها را با مسائل دیگران مقایسه کنیم؛ و یاد بگیریم که زندگی به خودی خود، همان گونه که هست با ساده‌ترین و عادی‌ترین شکل روزمره‌ای که دارد زیباست.

— برای رضایت از زندگی و سعادت‌مندی فقط باید به زمان حال بیندیشیم و ارزش آن را درک کنیم، وگرنه دغدغه‌های گذشته و آینده ما را به ورطه افکار سیاه و ناخوشایند می‌کشانند و غیره...

در پایان، از حسن عنایت استاد گرانقدر، سرکار خانم دکتر مهوش قویمی، صمیمانه سپاسگزارم که مرا به کار ترجمه ترغیب و تشویق نمود.

تهران - فروردین ۱۳۸۹

فرزانه کریمیان

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی