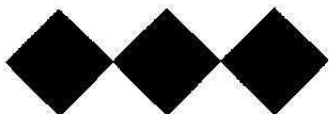


مؤسسۀ «مدرسۀ زندگی»
ترجمۀ مہرناز شیرازی عدل

شادمانہ آرام گرفتن



عنوان و نام پدیدآور: شادمانه آرام گرفتن / تألیف موسسه مدرسه زندگی؛ مترجم مهرناز شیرازی عدل.
مشخصات نشر: تهران: نشر هنوز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.؛ مصور؛ ۱۳×۱۸ س.م.
شابک: 978-600-6047-93-5

و هیئت فهرست نویسی: فیبا
یا: شت: عنوان اصلی: Calm
موضوع: سکوت
موضوع: Silence
موضوع: اضطراب
موضوع: Anxiety
موضوع: فشار روانی
موضوع: Stress (Psychology)
شناسه افزوده: شیرازی، مهرناز، ۱۳۶۰-، مترجم
شناسه افزوده: مدرسه زندگی (شرکت تجاری)
موضوع: School of Life (Business Enterprise)
رده بندی کنگره: BJ۱۴۰ / ۸.۸ ۲۱۳۹۷
رده بندی دیویی: ۳۰۲/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۰۶۲۳۷

شادمانه آرام گرفتن
نویسنده: مؤسسه «مدرسه زندگی»
مترجم: مهرناز شیرازی عدل
ویراستار: سارا وطن آبادی

چاپ اول، بهار ۱۳۹۸
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

طراحی کتاب: استودیو کارگاه - مصطفی بهزادی
اجرا: یاسر عز آباد
ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.
نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۳۹۵ *** www.hanooz.pub, info@hanoozpub.com

۹	پیش‌گفتار مترجم
۱۱	مقدمه
۱۵	یک. روابط
۱۷	۱. توقعات رمانتیک
۳۱	۲. مشکلات خانوادگی بی‌پرستیژند
۳۹	۳. آفتگی‌های رابطه
۴۷	۴. ضعف‌های نقاط قوت
۵۵	دو. دگرگان
۵۷	۱. آزار نا‌نواست
۶۴	۲. در دفاع از آمرزش
۷۲	۳. در دفاع از ادب
۷۷	۴. دربارهٔ بوروکراسی
۸۵	سه. کار
۸۷	۱. سرمایه‌داری
۹۱	۲. بلندپروازی
۹۷	۳. صبر
۱۰۲	۴. همکاران
۱۰۹	چهار. منابع آرامش
۱۱۱	۱. بینش
۱۲۴	۲. صدا
۱۳۲	۳. مکان
۱۴۰	۴. زمان
۱۴۶	۵. لامسه
۱۵۳	نتیجه
۱۶۷	فهرست نام‌ها

پیش‌گفتار مترجم

ترجمه این کتاب بیش از حد با هم طول کشید و این بی‌سابقه بود، زیرا این کتاب حجم زیادی هم نداشت. اما بعد از پایان ترجمه و شروع ویرایش کتاب، یعنی با شروع تأمل بیشتر در مفاهیم کتاب، اساسی این تأخیر را فهمیدم؛ دلیل سستی گاه‌به‌گاه من در ترجمه این کتاب مدت‌زمانی بود که طول کشید تا من مطالب آن را — که بیش از همه خودم به آن نیاز اساسی داشتم — در زندگی خودم جست‌وجو کنم، بپذیرم و از همه مهم‌تر جرئت مواجهه با آن را پیدا کنم. در این کتاب نکات ظاهراً بسیار ساده و پیش‌پاافتاده‌ای مطرح می‌شود؛ نکاتی که شاید فکر کنم بر دمان از پیش می‌دانستیم. اما وقتی پای پذیرش و عمل به آن‌ها پیش می‌آید به سرعت از حقیقتی که در آموزه‌های آن وجود دارد دوری می‌کنیم. همین مسئله مرا در مقام مترجم حقیقت‌نهفته در این کتاب واقف کرد و باعث شد هضم مطالبش برایم وقت بیشتری بگیرد و در نتیجه زمان بیشتری صرف ترجمه و ویرایش کنم.

این کتاب خطاب به خوانندگان غربی نوشته شده، اما با توجه به این که ما با سرعتی

بیش از حد انتظار می‌کشیم خود را بیشتر به فرهنگ غرب و سبک زندگی غربی شبیه کنیم در واقع ما هم مخاطب این کتاب هستیم، چرا که دیر یا زود دچار همان اضطراب‌ها و تنش‌هایی می‌شویم که در غرب به دلیل شیوه تفکر و سبک زندگی‌اش مدت‌هاست با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند، حال آن‌که ما تازه در آغاز این راهیم.

خیلی از آموزه‌های این کتاب بر مضامین و مفاهیمی تکیه دارد که در فرهنگ و آبیات ما به وفور یافت می‌شود. حکمت نهفته در تعلیمات نویسنده کتاب که بخشی از آن آثار از آثار ادبی و فرهنگ شرق وام گرفته است نیازی به ذکر کردن ندارد. فقط امیدوارم بیان آن‌ها در زندگی‌های پرریاهوی امروز وقتی هم بگذاریم و حکمت کهن را بیشتر به‌نام ببریم، به‌ر بخوانیم و با آثار حکمای شرقی و ایرانی انس بیشتری پیدا کنیم.

امیدوارم حقایق نهفته در مآل این کتاب را بشمنند همان تأثیری را بر شما بگذارد که بر من و زندگی‌ام گذاشت.

از ناشر عزیزم، تینا حمیدی، که در ترجمه این کتاب مثل همیشه با من صبوری کرد سپاسگزارم.