

گربه راهنمای ما

Agir et penser comme un chat



نویسنده: استفان کارناه

مترجم: مظهره حیدری



AGIR ET PENSER COMME UN CHAT

سرشناسه:

گریه، استفان، ۱۹۷۴ - م.

Garnier, Stéphane

عنوان و نام پدیدآور:

گریه راهن ای ما (روانشناسی) / نویسنده استفان

گریه مترجم مطهر حیدری.

مشخصات نشر:

تهران: نشر نی، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری:

۱۶۷ ص.؛ ۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک:

۹۹۶۹۷-۲-۲-۶-۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت:

عنوان اصلی: Agir et penser comme un chat :

libre, curieux, observateur, confiant,

tenace, sûr, élégant, silencieux, charisma-

tique, fier, indépendant...

موضوع:

روان شناسی تطبیقی

شناسه افزوده:

حیدری، مطهره، ۱۳۶۹-، مترجم

رده بندی کنگره:

الف ۱۳۹۷ م ۲ گ/۵/۴۴۵ SF

رده بندی دیویی:

۶۳۶/۸

شماره کتابشناسی ملی:

۵۴۱۵۳۶۲

دوستان ما، گربه‌ها...

گربه آزاد است

گربه موجودی کاریزماتیک است

روزی به سبک گربه

گربه آرام است

گربه می‌داند چگونه خود را به کسی تحمیل کند؟

گربه یک فرزانه است

گربه قبل از هر چیز به خودش فکر می‌کند

روزی به سبک گربه

گربه خودش را همان طور که هست می‌پذیرد

او خودش را دوست دارد

گربه می‌داند چگونه خرام، خرام، راه برود

او به خودش افتخار می‌کند

گربه مرکز تمام توجهات است

گربه‌ها از قضاوت شدن هراسی ندارند

روزی به سبک گربه

گربه به طور غریزی کنجکاو است

گربه موجودی م-س-ت-ق-ل است

گربه به خودش اعتماد دارد

گربه می‌داند که چگونه تعیین‌کننده باشد

روزی به سبک گربه

گربه زندگی را زندگی می‌کند

گربه خودش را به سرعت با هر شرایطی وفق می‌دهد

- ۸۴ گربه آرامش را دوست دارد
- ۸۷ گربه اطرافیانش را انتخاب می‌کند
- ۹۰ روزی به سبک گربه
- ۹۱ گربه استراحت کردن را بلد است، او خوابیدن را دوست دارد
- ۹۴ گربه «نه» گفتن را بلد است
- ۹۸ گربه می‌داند چگونه (تا حد امکان) از نزاع و دشمنی دوری کند
- ۱۰۲ گربه خانه‌اش را دوست دارد، او قلمرو خود را نشانه‌گذاری می‌کند
- ۱۰۶ روزی به سبک گربه
- ۱۰۷ گربه شتماد خود را به ما می‌بخشد
- ۱۱۰ گربه یک دوست است
- ۱۱۶ گربه موجودی پرسرگشته است
- ۱۱۸ گربه همیشه محتاط است
- ۱۲۲ روزی به سبک گربه
- ۱۲۳ گربه عمیقاً به عشق و محبت نیازمند است
- ۱۲۷ گربه ذاتاً آرام است
- ۱۳۱ گربه می‌داند که چه می‌خواهد، او صریح و روراست است
- ۱۳۵ گربه همیشه شهامت درخواست کردن را دارد
- ۱۳۸ روزی به سبک گربه
- ۱۴۰ گربه همیشه صادق است
- ۱۴۲ گربه ساکت و مشاهده‌گر است
- ۱۴۸ گربه، یک دوست واقعی است
- ۱۵۲ گربه بر ضروریات تمرکز می‌کند
- ۱۵۵ روزی به سبک گربه
- ۱۵۶ گربه در هر حالتی طبیعت خود را حفظ می‌کند

- ۱۵۹ گربه فروتن است و به راحتی می بخشد
- ۱۶۳ گربه می داند که چگونه با هر چیزی سرگرم شود
- ۱۶۶ گربه زیباست و خودش این را می داند
- ۱۷۰ روزی به سبک گربه
- ۱۷۱ گربه در هر شرایطی راحت است
- ۱۷۴ گربه نماد احساس همدردی است
- ۱۷۸ حالا گربه یا شاه؟
- ۱۸۲ نامه ای از طرف زبکی
- ۱۸۲ ؟ به همیشه حرفی برای گفتن دارد
- ۱۸۴ آزمون گربه سنی
- ۱۸۴ به نظرتان شا چه درصد گربه هستید؟
- ۱۹۰ نتیجه آزمون گربه سنی

www.ke...

مقدمه

بعضی از روزها پیش می‌آید که تمایل چندانی به کار کردن، آموختن، مواجهه با فاجعه‌های دنیا یا حتی نگرانی نسبت به آینده را نداریم... دیگر توصیه نداریم که درباره آخرین اصلاحات سیاسی که از خشم خونمان به جوش می‌آورد، اظهارنظر کنیم حتی دیگر توانی برای نگرانی درباره مسائل حرفه‌ای و شغلی یا فکر کردن به بازنشستگی در سال‌های آتی را نداریم...

ما دیگر تمایل نداریم کسی وقفه به واسطه مشکلات شخصی خود یا مسائل اطرافیانمان آسیب ببینیم و اذیت شویم؛ دیگر نمی‌خواهیم به دلیل آبی که با پر کردن وان حمام «نه» می‌دهیم، احساس گناه کنیم، حتی تمایل نداریم که به کیفیت برنامه غذایی‌مان نیز فکر کنیم...

آنچه می‌خواهیم شاید فقط این باشد که برای یک روز هم که شده ما را از پریز برق دریاورند و ارتباط ما با همه دنیا قطع شود تا حتی فرصتی برای لحظه‌ای نفس بکشیم.

خب بگذریم؛ زیگی، گربه من، بی‌صدا وارد اتاق کارم می‌شود و به من

نگاهی می‌اندازد؛ پس از آن چشمکی می‌زند، روی میز کارم می‌پرد و روی صفحه کلید کامپیوتر دراز می‌کشد. این رفتار او سال‌های سال است که دیگر برای ما عادت شده است، وقتی که به نوشتن روی برگه‌هایم مشغول بودم، او هم لحظه‌ای دست از جوییدن در خودکارم برنمی‌داشت.

این کارش مرا به خنده می‌اندازد و به یک بازی بین ما تبدیل شده است. زمانی از یک سو وانمود می‌کند که عاشق این است که من بنویسم و از سوی دیگر، با تمام وجودش تلاش می‌کند تا مانع کار کردنم شود.

تا حالا به‌جز پنجه‌های من، آرام، رفت‌وآمد بین زانوهایی من و صفحه کلید کامپیوتر و در مانع بین تمامی این کارهایی که انجام می‌داد چیز دیگری جز بغل و بازی کردن نبود...

شاید در تمامی این سال‌ها می‌خواست چیز دیگری را به من بگوید، شاید هم می‌خواست خیلی راحت بگوید: «آهان! این خواهی در طول روز کمی از کار کردن دست بکشی؟»

دست کشیدن از کار... در این لحظه که بینی‌اش را روی بدنم می‌کند، دیگر تمایلی به کار ندارم... امروز اصلاً نمی‌خواهم بدانم که پول کافی برای پرداخت قبضه‌هایم دارم یا نه؟ یا حتی بخواهم نگران سقوط بازار سهام باشم.

آیا او اصلاً خودش را درگیر این مسائل می‌کند؟

شاید هم رازی که در این سال‌های دراز می‌خواست به من بگوید، این بود: «رهایی، فقط درگیر مسائل ضروری شدن، فقط به شادی خود فکر کردن». یعنی رفتار کردن درست همانند او ... زندگی کردن مثل یک گربه!!

واضح است که یک گربه خیلی بهتر از ما زندگی می‌کند! بنابراین چرا و راستش شوق زندگی‌مان قرار ندهیم؟ این همان چیزی است که من با رمزگشایی از رفتار گربه‌ام، نفس کشیدن‌هایش و همچنین روش زندگی‌اش دریافته‌ام.

در واقع، همه چیز همین‌جا بود. درست مقابل من، بدون اینکه در این سال‌ها متوجه آن شده باشم. می‌توانیم چه در زندگی شخصی و چه در زندگی کاری از یک گربه خیلی چیزها را بیاموزیم.

از شما دعوت می‌کنم کتاب حاضر را به‌دقت بخوانید، کمی از زندگی روزمره خود فاصله بگیرید و شادی و لبخند را دوباره پیدا کنید.

اما پرسش اینجاست؛ در چه مسائلی حق با اوست؟ در چه مسائلی باید از او الهام بگیریم؟

از امروز تصمیم بگیرید که از زاویه‌ای دیگر به زندگی نگاه کنید، یعنی مانند یک گربه بیندیشید و رفتار کنید.