

آرامش آبی است

(هزار شرط آرامش)

محمّدعلی مهمان نوازان



انتشارات نجوای دل

سرشناسه: مهمان نوازان، محمدعلی، ۱۳۵۷ -
 عنوان و نام پدیدآور: آرامش آبی است: (هزار شرط آرامش) / محمدعلی مهمان نوازان.
 مشخصات نشر: تهران: نجوای دل، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۱۸۷ ص.
 شابک: 978-600-6120-76-8
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: آرامش ذهنی - به زبان ساده.
 موضوع: Peace of mind - Popular works
 موضوع: فشار روانی - کنترل - به زبان ساده
 موضوع: Stress management - Popular works
 موضوع: نکته گویی ها و گزینه گویی ها.
 موضوع: Aphorisms and apothegms
 ردیف: ۱۳۹۶ / ۴م ۶۳۷ / PN
 دیند: ۸۰۸/۸۸۲
 شابک: ۵۱۱۹۵۱۳ ملی

انتشارات نجوای دل

خ انقلاب، خ استاد نجات الهی، نبش کوچه ی ماهی، ساختمان کوروش، طبقه ۵، واحد ۲۱
 صندوق پستی: ۷۶۶ - ۱۳۱۴۵ تلفن: ۸ - ۶۶۴۱۴۳۲۷

Mail: najvayedel@gmail.com
 WWW: Najvayedel.com



آرامش آبی است (هزار شرط آرامش)

- ◆ نویسنده: محمدعلی مهمان نوازان
- ◆ مدیر فنی و هنری: حسین پیرایش فر
- ◆ صفحه آرا: تینا حسامی
- ◆ شابک: ۷۵-۶۱۲۰-۶۰۰-۹۷۸
- ◆ ISBN 978-600-6120-75-1
- ◆ لیتوگرافی و چاپ و صحافی: گنجینه مینیاتور
- ◆ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- ◆ چاپ اول: ۱۳۹۷
- ◆ قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان
- ◆ حق چاپ برای نشر نجوای دل محفوظ است.

مقدمه‌ی مؤلف

گاه، یک واژه هزار مفهوم نهفته در خود دارد، هر کس به یک شکل آن را تعریف می‌کند و از زوایای متعدد می‌توان به بررسی و تفسیر آن پرداخت. این واژه را می‌توانند معرّف یا مکمل مفاهیم دیگری نیز باشند، ما را به فراسوی تصور سطحی و رایج از تعبیر به ظاهر ملموس و تکراری سوق دهند و تصویرهای تازه‌ای را در ذهن‌مان بسازند. تصاویری که وقتی آنها را کنار هم قرار می‌دهیم و با درک اولیه‌مان از آن مفهوم قیاس می‌کنیم، شاید تعریف‌مان از بسیاری چیزها عوض شود و به شناخت تازه یا بهتری از اتفاقات، روابط، پدیده‌ها و مفاهیم درون‌مان برسیم. این اتفاق بی‌شک ما را در رسیدن به آگاهی و ادراک دقیق‌تر از ماهیت وجودی خود و اطرافیان‌مان یاری بسیار می‌دهد و در بهانه‌های تازه‌ای را به روی‌مان می‌گشاید که پیش‌تر حتی از وجود آنها نیز بی‌خبر بوده‌ایم.

مدتهاست که من در جستجوی این واژه‌ها هستم. وقتی می‌بینم تک‌واژه‌ای می‌تواند این‌گونه در نظر افراد متفاوت تعاریف متفاوت و گاه متضاد داشته باشد، به‌نظر می‌آید می‌شود آن واژه را به‌عنوان یک مفهوم کلی در نظر گرفت و از جنبه‌های گوناگون ارزیابی‌اش کرد. تصور می‌کنم برای این کار باید چند نکته را به‌خوبی در نظر گرفت: تعاریف مقبول از

آن واژه، اهداف حاصل از شناخت بهتر آن، راه‌های شناخت کامل‌تر آن، دانستن مطالبی که در زیرمجموعه‌ی آن قرار می‌گیرد، و حتی آنچه ما را از آن دور می‌سازد.

به این ترتیب به مفهوم اولیه و پیش‌پاافتاده‌ای که ممکن است بلافاصله در ذهن ما شکل بگیرد، اکتفا نکرده‌ایم.

در این مجموعه، هر بار یکی از این واژگان ارزشمند، که درک چستی حقیقی آن می‌تواند تحول‌شگرفی در زندگی هریک از ما ایجاد کند، یک گزیند یا شرط، را نظر گرفته شده و سعی من بر آن بوده تا از زوایای متعدد و با دیدن نظر گرفتن شرایط مختلف به آن بنگرم و در ذهنم پرورش دهم، و هر آنچه را که به آن مربوط است لحاظ کنم تا در نهایت خروجی آن یک جمله‌ی ساده باشد. جملاتی که زیربنای آنها تجربه‌ها و مشاهدات شخصی، مطالعه و تحقیق در آن زمینه (که گاهی بررسی نظریات کاملاً مغایر را دربرمی‌گیرد)، و مشاوره‌های متعدد و متفاوت با کارشناسان صاحب‌نظر در آن حوزه است، اما در نهایت جملات آمیزه‌ای از تأمل و تعمق در مفهوم این واژه‌ها و تلاش برای به‌یاری از قدرت خلاقیت است تا حتی‌المقدور هریک چیز تازه‌ای برای گفتن داشته باشند.

سعی من بر این بوده که هریک از جملات به‌نیاز ساده یک مفهوم عمیق و تأمل‌برانگیز را توضیح دهند و از نقطه‌نظرات متفاوت به هر آنچه که در حیطه‌ی آن قرار می‌گیرد بنگرند. هرچند که در نهایت همه‌ی این جملات، به‌زعم من، مکمل یکدیگر هستند و هیچ‌یک از آنها دهنش دیگری نیست. کما این که ته‌رنگ‌ها و طیف‌ها و سایه‌پرده‌های کم‌رنگ و پررنگ گویی در نهایت یک رنگ واحد را شکل داده‌اند که ماحصل نهایی آن واژه را در ذهن مؤلف، آن رنگی جلوه داده است.

از آنجا که خواسته‌ام ماحصل کار مثل اکثر مجموعه‌های موجود، یک دسته‌بندی کلیشه‌ای از بخش‌های مجزا داشته باشد و هرکس بر

حسب نیاز خود آن بخش را جستجو کند و تنها به مطالعه‌ی آن بپردازد، دلیلی برای تفکیک موضوعی جملات ندیده‌ام و این بار سعی کرده‌ام در یک مجموعه‌ی واحد نکات کاملاً متفاوت را یکی پس از دیگری و بدون هیچ گونه نظم بخشی ظاهری کنار هم قرار دهم. شاید این کار فوایدی هم داشته باشد، مثلاً خواننده در یک صفحه با تعاریف و راهکارها و رویکردهای کاملاً متفاوتی مواجه شود یا مجبور باشد برای درک کلی مطالب، تمام کتاب را بخواند و صرفاً به یک بخش اکتفا نکند. در هر حال مهم نیست از کجای کتاب آغاز می‌کنید و چگونه پیش می‌روید، مهم این است که برای رسیدن به درک و نگرش تازه‌ای از آن موضوع، تمام جادیت را مرور کنید.

محمدعلی مهمان‌نوازان