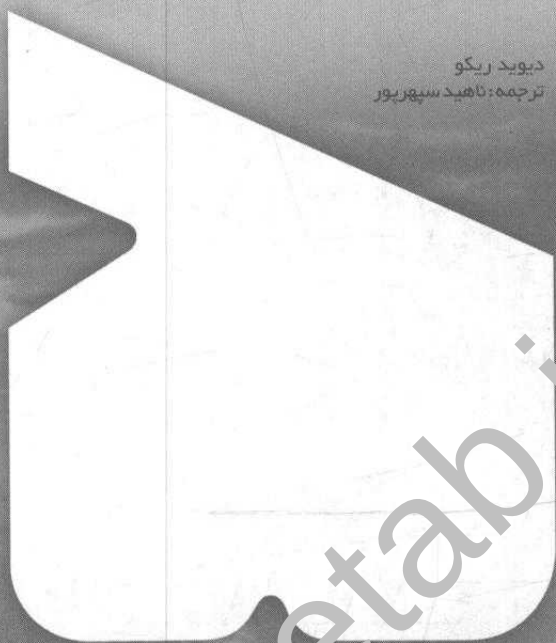


۱۴۰۲۹۵۵

دیوید ریکو
ترجمه: ناهید سپهرپور



راز آرامش بنیاد فرهنگ تشیس سیاسی

انتشارات
بنیاد فرهنگ زندگی



وابسته به مؤسسه بنیاد فرهنگ زندگی، قائمیه



پنج راز آرامش بعد از سی سالگی

نویسنده: دیوید ریکو

مترجم: ناهید سپهرپور

برای: ران: سید سهیل رضایی، کیانوش کمانگر

نا: ر: بنیاد فرهنگ زندگی

چاپ اول: ۱۳۹۸

شماره: ۰۰۰۰ نسخه

لیتوگر: پ ۹ حافی: واژه پرداز اندیشه

قیمت: ۰۰۰۰۰ ویر

تلفن تماس: ۰۱- ۸۸ ۳۸۱

نشانی: سیدخندان، ابتدای بهرو، خی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شابک: ۹۸-۹۸-۶۲۶۸-۶۰۰-۰۸

طراحی گرافیک: کانون تبلیغاتی

Telegram: telegram.me/bonyadfarhangzendegi

Instagram: instagram.com/bonyadfarhangzendegi

سرشناسه	ریکو، دیوید، ۱۹۴۰ - Riché David
عنوان و نام پدیدآور	پنج راز آرامش بعد از سی سالگی، نویسنده: ریکو، مترجم: ناهید سپهرپور
مشخصات نشر	تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	ج ۱؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۵۱۰۰۰ تومان: ۹۸-۹۸-۶۲۶۸-۶۰۰-۰۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	The five things we cannot change and the happiness we find by embracing...
موضوع	راه و رسم زندگی: Conduct of life
شناسه افزوده	سپهرپور، ناهید، ۱۳۵۰، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ ۲۹/۲، ۶۳۷ BF
رده بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۷۳۹۷۱



۹	دیباچه
۲۷	بخش اول: دادنامه‌های زندگی
۲۹	یک: همه چیز تغییر می‌کند. پایان می‌پذیرد
۳۱	چگونه اجتناب می‌کنیم یا می‌پذیریم
۳۳	جاذبه یا دافعه
۳۸	پیرتر شدن: تصویری در حال تغییر در آینه
۴۰	چه عاملی سبب می‌شود چنین کنترل‌کننده باشم
۴۷	هیچ چیز جدا نیست
۴۹	تمرینی با دو دست
۵۱	مرگ و تجدید حیات
۵۷	دو: اوضاع همیشه مطابق نقشه پیش نمی‌رود
۶۲	طرح طبیعت

۶۸	فراخوان ما
۷۲	زندگی عظیم‌تر ما
۷۶	همه چیز در عشق به تعادل می‌رسد
۷۹	سه: زندگی همیشه عادلانه نیست
۸۱	انتقام یا سازش؟
۸۷	چهار: بی‌گدهان رنج می‌برند؟
۸۹	پنج: راه‌های کردن ایگو
۹۲	تعهدات راتر از اوه
۹۵	پاسخ اندیش‌مدانه به بی‌عدالتی
۹۹	چهار: رنج، قسم، و زندگی است
۱۰۵	آیا ما قربانی هستیم؟
۱۰۹	آری به رنجی که طبیعت بر ما تحمیل می‌کند به امان می‌آورد
۱۱۲	همدلی با رنج دیگران
۱۱۸	وقتی دلداری دادن کارساز نیست
۱۲۰	عدم پوچی در آفرینش
۱۲۷	پنج: مردم همیشه با محبت و وفادار نیستند
۱۳۱	تأثیر مادام‌العمر کودکی
۱۳۶	مراقبت از خود وقتی با دیگران صادق هستیم
۱۴۰	موهبت‌های ارتباط بین افراد بالغ
۱۴۵	فهرستی از حدود مرزها در روابط ما
۱۵۱	عشق بدون ایگو
۱۵۵	شش: فرار از داده‌ها

۱۵۶	مذهب به منزله پناهگاه
۱۶۲	مذهب و پناهگاه طبیعت
۱۶۶	سه پناهگاه
۱۶۹	جنون یا هوشمندی؟
۱۷۲	اندیشیدن به سبک خرافات
۱۷۴	پناهگاه‌های پنهانی
۱۷۶	امنیت در بی‌پناهی
۱۷۹	مرد بیرون ما
۱۸۱	بخش دوم: آری بی‌قید و شرط به هستی مشروط‌مان
۱۸۳	هفت جگر نه‌آرم، شویم
۱۸۸	عشق‌ورزی - مهربانی
۱۹۵	تمرین تانگ‌لن
۱۹۹	چیزی بیرون از ما نیست
۲۰۱	طبیعت آری گفتن را تمرین می‌کند
۲۰۷	هشت: آری به احساسات
۲۰۹	هدایایی که طبیعت به ما می‌دهد
۲۱۳	احساس امن چگونه پدید می‌آید
۲۱۷	عشق به ما آزادی می‌دهد
۲۲۰	ترس چگونه ما را عقب نگه می‌دارد
۲۲۵	طول عمر یک احساس
۲۲۹	چگونه احساسات دیگران را درک می‌کنیم؟
۲۳۱	پیروی از احساسات‌مان

۲۳۵	احساسات چه چیزی نیستند
۲۴۰	احساسات سه بعدی هستند
۲۴۳	نه: آری به کسی که هستم
۲۴۵	از منظر روان‌شناسی
۲۴۷	از منظر معنوی
۲۵۰	منظر عرفانی
۲۵۳	خود را یا بی‌خود؟
۲۵۶	مفهوم بیداری و خودم
۲۷۱	سخن آخر

واقعیت‌های بسیاری در زندگی ما هست که ما هیچ کنترلی روی آن‌ها نداریم. ما در طول زندگی خود درمی‌یابیم که واقعیت، از سر فرود آوردن در برابر دستورات ما امتناع می‌ورزد. گاهی نیرویی دیگر، با حسی از شوخ طبعی و معمولاً با نقشه‌های متفاوت وارد بازی می‌شود و هرگاه می‌خواهیم مسئولیت بیشتری بر عهده بگیریم، ما را وادار به رها کردن می‌کند و هرگاه می‌خواهیم رها کنیم، ما را به تقبل مسئولیت دار می‌کند. زندگی‌های ما - همه زندگی‌های ما - مملو از تغییرات غیرمنتظره، پایان‌های ناگهانی و انواع چالش‌های گیج‌کننده هستند. راینهولد نیر، خداشناس پروتستان آمریکایی، نیایشی را با «ع ک د ک به پایه و اساس جنبش شفا تبدیل شده است: «خداوند آرامشی به من اعطا کرد تا بتوانم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم، بپذیرم، به من شهادت داد تا بتوانم هر آنچه را می‌توانم، تغییر دهم و سناخه صرفت لازم برای درک تفاوت این دو را کسب کنم.» این آرزوی هوشمندانه‌ای است، اما چه واقعیتی را نمی‌توانیم تغییر دهیم؟ آیا برای هر یک از ما منحصر به فرد هستند، یا شرایطی هستند که همه ما باید به منظور یافتن آرامش در زندگی‌مان نسبت به آن‌ها آگاهی و پذیرش داشته باشیم؟

من به عنوان روان‌درمانگری که با مراجعان کار می‌کنم - و در زندگی شخصی خودم - مشابه این پرسش‌ها را دیده‌ام و همواره با این کشمکش‌ها مواجه شده‌ام. ما با پنج واقعیت اجتناب‌ناپذیر مواجه هستیم، پنج حقیقت تغییرناپذیر که بارها و بارها در زندگی ما تجلی می‌یابند:

- ۱... همه چیز تغییر می‌کند و پایان می‌پذیرد.
- ۲... اوضاع همیشه مطابق نقشه پیش نمی‌رود.
- ۳... زندگی همیشه عادلانه نیست.
- ۴... رنج قسمتی از زندگی است.
- ۵... مردم همیشه با محبت و وفادار نیستند.

این‌ها چالش‌های اصلی زندگی ما هستند، ولی ما اغلب آن‌ها را انکار می‌کنیم. به طوری رفتار می‌کنیم، گویی این واقعیت‌ها همیشه وجود ندارند و در صورتی که همه ما صدق نمی‌کنند، اما وقتی این پنج حقیقت اصلی را انکار و در مقابل واقعیت مقاومت می‌کنیم، زندگی ما به زنجیره‌های بی‌پایانی از ناامیدی، یأس و تأسف بدل می‌شود.

در این کتاب، ایده‌ای نسبتاً بنیادی را معرفی می‌کنم که این پنج داده، آن‌طور که به نظر می‌رسد، بد نیستند. طرح می‌کنم. در حقیقت، ترس و مبارزه ما با آن‌ها، منشأ حقایق سردرگم‌انگین را تشکیل می‌دهد. وقتی بیاموزیم که این حقایق واقعی را بپذیریم، در می‌یابیم که آن‌ها دقیقاً همان چیزی هستند که برای به‌دست آوردن شجاعت، شفقت و دانایی و به‌طور خلاصه، یافتن خوشبختی حقیقی نیاز داریم.

داده، از حقایق زندگی است که ما در برابر آن هیچ قدرتی نداریم.