

کتاب آسایش

مت هیگ

ترجمه‌ی مهشید شبانیان

www.ketab.ir



نشر میلکان

www.ketab.ir

سرشناسه: هیگ، مت، ۱۹۷۵ - م. Haig, Matt

عنوان و نام پدیدآور: کتاب آسایش؛ مت هیگ؛ ترجمه‌ی مهشید شبانیان.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ص.

شابک: ۳-۲۷۳-۲۵۴-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی: The Comfort Book, 2021

موضوع: سرگذشت‌نامه، قناعت، امید، خوشبختی

شناسه‌ی افزوده: شبانیان، مهشید، ۱۳۷۴ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BJ۱۵۳۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۴۶۰۴۲۱

کتاب آسایش
مت هیگ
ترجمه‌ی مهشید شبانیان
ویراسته‌ی ندا خوشنویس

مدیر تولید: کاوان بشیری
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لیتوگرافی: باختر

چاپ: دالاهو

چاپ اول: ۱۳۸۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۲۷۳-۳



نشر میلکان

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

مقدمه. ۹

یادداشتی درباره‌ی ساختار کتاب. ۱۱

بخش اول. ۱۳

بخش دوم. ۸۱

بخش سوم. ۱۱۳

بخش چهارم. ۱۴۹

سیاسگزاری. ۲۱۱

پی‌نوشت‌ها. ۲۱۳

www.ketab.ir

مقدمه

گاهی برای آرامش خاطرم چیزهایی می‌نویسم؛ چیزهایی که در دورانی سخت یاد گرفته‌ام، اندیشه‌ها، تأملات، فهرست‌ها، سرمشق‌ها؛ چیزهایی که می‌خواهم به خودم یادآوری کنم یا چیزهایی که از دیگران یا از زندگی دیگران آموخته‌ام.

تناقض عجیبی است که بسیاری از روشن‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین درس‌های زندگی را در بدترین دوران زندگی مان می‌آموزیم. از طرفی زمانی که گرسنه هستیم بیشتر از همیشه به غذا فکر می‌کنیم و زمانی که از کشتی به دریا می‌افتیم بیشتر از همیشه به قایق نجات می‌اندیشیم.

از این رو، این‌ها برخی از قایق‌های نجات من هستند؛ افکاری که من را از غرق‌شدن در امان نگه داشته‌اند. امیدوارم برخی از آن‌ها شما را نیز به خشکی برسانند.