

وقتی در
آرامش هستید
چه می‌توانید
بینید

حقایق جهانی که به شیوایی بیان شده است

هیمن سانام / با همکاری مارک ویلیامز

مترجم: شباهنگ دلشاد

Sunim, Haemin

هیمن، سونیم
وقتی آرامش می‌یابید چه می‌توانید ببینید / هیمن سانام،
با همکاری علیک ویرا: ترجمه شباهنگ دلشاد.
تهران: آسمان نیون، ۱۳۹۷.

ISBN: 978-622-6463-19-5

Mōmch'umyōn, piroso poi'un kōttūl

عنوان اصلی:
کتاب حاضر از متن انگلیسی اثر با عنوان "The things you can see only
when you slow down" به فارسی ترجمه شده است.

۱. راه و رسم زندگی ۲. زندگی معنوی -- بودیسم

دلشاد، شباهنگ، ۱۳۵۷ - مترجم

۲۹۴/۳۰۶

BJ۱۵۹۴/۵

۱۳۹۸

۵۰۲۸۳۸

کتابخانه ملی ایران:

وقتی در
آرامش هستید
چه می‌توانید
بینید

سیمین مانام / با همکاری مارک ویلیامز
ترجمه: شباهنگ دلشاد

ویراستار: الهه ره‌ساز
صفحه‌آرا: معصومه کوری

تاریخ چاپ: ۹۹

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۳-۱۹-۵

کلیه حقوق محفوظ است.

کیلومتر ۲۰ جاده مخصوص قبل از کاروان سراسنگی،
کوچه‌ی درخشان، پلاک ۱۴ تلفن: ۴۴۹۹۸۶۴۰

asemannilgoun@gmail.com

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست

۷	مقامه
۱۱	فصل اول / آرامش
۱۳	چرا این قدر سرمان سلوغ است
۲۳	هنگامی که زندگی مایوس کننده است، لحظه ای درنگ و تأمل کنید
۳۳	فصل دوم / ذهن آگاهی
۳۵	با احساسات خود دوست شوید
۴۷	هنگامی که خالی و بی انرژی هستید
۵۵	فصل سوم / شور و اشتیاق
۵۷	هیجانات و شور خود را تنظیم و متعادل کنید
۶۵	این که حق به جانب شما باشد مهم نیست، این که با هم شاد باشید.....
۷۳	فصل چهارم / روابط
۷۵	هنر حفظ رابطه ی خوب
۸۹	سفر به سرزمین عفو و بخشندگی

۹۹	فصل پنجم / عشق
۱۰۱	عشق اول
۱۱۱	معمولی بودن را دوست دارم
۱۱۷	فصل ششم / زندگی
۱۱۹	آی کونگ فو بلد هستید؟
۱۲۹	سه نگرش آزادمنشانه
۱۳۹	فصل هفتم / آرزوها
۱۴۱	یک تشویق می تواند آینده را تغییر دهد
۱۴۹	وقتی به دنبال شغل خود هستید
۱۵۷	فصل هشتم / معنویت
۱۵۹	عموزاده های همیشگی
۱۷۱	سخن پایانی / چهره ی حقیقی شما

مقدمه

من به عنوان یک راهب و یک پروفیسور هنرهای تجسمی در دانشگاه ماساچوست تدریس می‌کردم. اغلب افراد درباره‌ی مشکلاتشان از من مشاوره می‌گرفتند. پس از هفت سال، برای در میان گذاشتن پیشنهادات و پاسخگویی به سؤالات، از طریق ایمیل و شبکه‌های اجتماعی با مردم ارتباط برقرار کردم. گاهی برای پاسخ به یک سوال ارزشمندی واقعی‌ام مثال می‌آوردم، اما پیام‌های من اغلب ساده، کوتاه و صریح بود. من می‌خواهم هم خودم از مردم می‌آموختم، برای نمونه الگوهای تفکری جالبی را درباره‌ی حضور ذهن و تمرینات مدیتیشن در تعامل با افراد پیدا و یادداشت برداری می‌کردم. این ارتباط فوق‌العاده لذت‌بخش بود. ما درباره‌ی این موضوع که «آرامش» در دنیای پرمشغله‌ی امروزی تا چه اندازه ارزشمند است و هنر ایجاد روابط خوب و دوری به خویشتن با یکدیگر صحبت می‌کردیم. در ابتدا من به پیام‌های توییت و فیس‌بوک پاسخ نمی‌دادم، اما افراد زیادی پیام‌های تشکر می‌فرستادند یا می‌خواستند که نظر مشورتی من را بدانند.

پیام مادر جوانی از خاطرم نمی‌رود که همسرش را در تصادف رانندگی از دست داده بود و از من تشکر کرده بود که او را از خودکشی منصرف کرده‌ام. او می‌گفت هیچ وقت درباره‌ی عشق ورزیدن به خودش فکر نمی‌کرده است، زیرا همیشه تفکرش این بوده که عشق چیزی است که باید به دیگران بخشید. یک مدیر پرمشغله می‌گفت: این ارتباط دقایق آرامش‌بخشی را برایش به ارمغان می‌آورد و روزش را با پیام‌های من فوق‌العاده عالی شروع می‌کند. یک

فارغ‌التحصیل جوان برایم نوشته بود، از پیدا نکردن شغل بسیار ناامید بوده است، اما با خواندن پیام‌های من، دوباره انگیزه‌ای برای تلاش پیدا کرده و در نهایت شغل خوبی هم به دست آورده است. پس از این‌که این مطلب را خواندم برای چند روز آن قدر خوشحال بودم، گویی خودم اولین شغلم را پیدا کرده بودم.

این موضوع مرا بسیار خوشحال می‌کرد که سخنان ساده‌ی من مردم را به وجد آورده و در مواقع سختی به آن‌ها کمک کرده است. همین‌طور که پیام‌های من دست افراد بیشتری می‌رسید و تعداد بیشتری مرا در توییتر و فیس‌بوک دنبال کردند، عده‌ای به من لقب «مربی شفابخش» دادند که بعدها تبدیل به اسم مسمار من در کره شد. بعدها تصمیم گرفتم که دست‌نوشته‌ها و مقالاتم را تبدیل به کتاب کنم. وقتی در آرامش هستید چه می‌توانید ببینید در سال ۲۰۱۳ در کره‌ی جنوب منتشر و در نهایت تعجب برای چهل و یک هفته پرفروش‌ترین کتاب شد. بیش از سه میلیون نسخه‌ی این کتاب طی سه سال به فروش رسید و به زبان‌های چینی، ژاپنی، تایلندی، فرانسوی و در حال حاضر انگلیسی ترجمه شد. من از تو بهی که به این کتاب شد فروتنانه سپاسگزارم و امیدوارم که این کتاب بتواند به خوانندگان فرانسوی و انگلیسی هم مانند خوانندگان آسیایی کمک کند.

این کتاب دارای هشت فصل است که به جنبه‌های مختلف زندگی مربوط می‌شود. از عشق و دوستی گرفته تا کار و آرزوها. در این کتاب توضیح داده شده که چگونه «ذهن آگاهی» می‌تواند ما را در مهار کردن ذهنیت‌های ناخوشایند مانند خشم، حسادت و ناامیدی‌های زندگی یاری دهد. من گذشته‌ی خودم را عمیقاً بررسی کردم و تجارب شکست و موفقیت خود را به عنوان یک استاد دانشگاه با شما در میان گذاشته‌ام. اگر شما بیش از اندازه خودآگاهی دارید از فصل سه «بینش آزادمنشانه» آغاز کنید، اگر درباره‌ی ارتباط حقیقی یا آینده‌ی خود نگران هستید، از فصل شش به بعد می‌تواند برای شما بسیار مفید باشد. پیشنهادهای زیادی درباره‌ی خودآگاهی و افزایش آن در فصل‌های پایانی ارائه شده است.

پندهای حکمت‌آمیز آورده شده است. این پیام‌ها برای آن است که به دقت خوانده شود و دوباره و دوباره به آن توجه و در نهایت به ذهن شما سپرده شود که در لحظات اضطراب و ناامیدی ناخودآگاه به ذهن بیاید و یاری‌تان بدهد و یادآوری کند که تنها نیستید. در ادامه‌ی هر فصل دوباره مقاله‌ی کوتاهی آورده شده که به دنبال آن مجموعه‌ی دیگری از دستورالعمل‌ها و تکنیک‌های مدیتیشن آمده است.

بعضی افراد این کتاب را با سرعت و مانند یک رمان می‌خوانند. عجله نکنید. بیش از شروع یک فصل جدید بر آنچه قبلاً خوانده‌اید تأمل کنید. اگر فصل‌ها آهسته بخوانید، معنای عمیق‌تری در آن‌ها خواهید یافت و لذت بیشتری می‌برید. آزادانه در این کتاب حاشیه‌نویسی کنید و قسمت‌هایی را که برایتان هیجان‌انگیز است هایلایت کنید. امیدوارم که صرف وقت بر این کتاب فرصتی برای تأمل و تفکر بیشتر برای شما فراهم بیاورد و برای ارتباط با بخش خردمندتر و مشفق‌تر وجودتان "ممنوع" باشد.

امیدوارم همیشه شاد و تندرست و در آرامش باشید.