

آرامش درون

پنج قانون زندگی آرام

باسم ترکاوی

مترجم: علی دبیع

سرشناسه	: ترکاوی، باسم، Terkawi, Bassem
عنوان و نام پدیدآور	: آرامش درون: پنج قانون زندگی آرام / باسم ترکاوی؛ مترجم علی ربیع.
مشخصات نشر: تهران	: ناشری، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۸۱-۰۷-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت: عنوان اصلی	: peace in the 5 laws of peacefull living.
عنوان دیگر	: پنج قانون زندگی آرام.
موضوع	: آرامش ذهنی، Peace of mind:
شناسه افزوده	: آرامش ذهنی -- داستان، Peace of mind--Fiction
رده‌بندی کنگر	: ربیع، علی، ۱۳۴۷-، مترجم، Rabi, Ali
رده‌بندی دیو	: BF۶۳۷:
شماره ثبت	: ۱۵۸/۱
شماره ثبت	: ۷۲۷۳۸۰



مترجم: علی ربیع

چاپخانه: نگین

لیتوگرافی: نگین

صحافی: نگین

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شماره استاندارد بین‌المللی کتاب (شابک)

International Standard Book No. (ISBN)

978-622-7181-07-4

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۴۵.....	یکی باید ناپدید شود.....	۷.....	مقدمه.....
۴۷.....	بازگشت به بودگی ناب.....	۷.....	یک شهروند جهانی.....
۴۸.....	ارتباط با منبع.....	۹.....	اولین دستاورد.....
۴۹.....	چه کسی اختیاردار چه کسی است؟.....	۱۰.....	دومین دستاورد.....
۵۱.....	مراقب افکار ت باش.....	۱۲.....	بودگی دلخواسته.....
۵۲.....	اجازه بدهید.....	۱۳.....	سنگ زدن خورشید.....
۵۴.....	چه چیزی واقعاً اهمیت دارد؟.....	۱۴.....	سومین دستاورد.....
۵۶.....	احساس خود را به اشتراک بگذارید!.....	۱۵.....	از واکنش دادن تا خلاق بودن.....
۵۸.....	تمرین سه.....	۱۷.....	فصل اول: با من خرت مواجه شو.....
۵۹.....	فصل چهار: مرگ را بپذیر.....	۱۷.....	اما من ماه را می‌خواهم.....
۵۹.....	از بهشت خود لذت ببر.....	۱۸.....	مرکز دنیا.....
۵۹.....	عشق بر مرگ چیره می‌شود.....	۲۱.....	الگوهای ریشه دار.....
۶۱.....	ترس گمنامی می‌آورد.....	۲۲.....	ذخیره کردن خاطرات.....
۶۳.....	هنر زندگی کردن.....	۲۳.....	در شرایط یکسان.....
۶۴.....	عشق همه چیز را تغییر می‌دهد.....	۲۴.....	دیگر پادشاه نیستی.....
۶۶.....	بگذارید زندگی گل به بار آورد.....	۲۷.....	بارقه‌های آرامش.....
۶۹.....	تمرین چهار.....	۲۹.....	تمرین یک.....
۷۱.....	فصل پنج: انتخاب نکن.....	۳۱.....	فصل دو: اکنون اینجا باش.....
۷۱.....	از بدی مان گونه که هست، لذت ببر.....	۳۱.....	این کیک خیلی خوشمزه است.....
۷۲.....	تناقض بدی.....	۳۲.....	قربانی کردن برای آینده.....
۷۴.....	حالت آرامش غلق.....	۳۳.....	زنجیره‌های اکنون.....
۷۵.....	بر تمام قلعه صعود کن.....	۳۵.....	در اکنون باش.....
۷۶.....	ببر در آغوش ناشناسها.....	۳۶.....	تغییر زندگی من.....
۷۸.....	پیام پنهانی.....	۳۸.....	ورای دیدنی‌ها.....
۸۰.....	تمرین پنج.....	۴۰.....	کارآفرین زنجیره‌ای.....
۸۱.....	کلام آخر.....	۴۲.....	باید بگذاریم بگذرد.....
۸۳.....	باز هم بگویم؟.....	۴۴.....	تمرین دو.....
۸۵.....	درباره نویسنده.....	۴۵.....	فصل سه: بگذار ذهنت پرواز کند.....
۸۷.....	خدمات تجارت به تجارت.....	۴۵.....	میمونی روی صندلی راننده.....

مقدمه

آرامش، حالت ذهنی که هر انسانی آرزو دارد در همه اوقات به آن دست یابد؛ با این حال دستیابی به آن هرگز آسان نیست.

در مورد شخصی من این گونه بود که می‌بایست به مجموعه‌ای از جنگ‌های درونی بسیار به تلاطم تن درمی‌دادم، یعنی اجازه می‌دادم همواره تحت تأثیر حوادثی باشم که طی چندین سال در زندگی خود من یا اطراف من رخ می‌داد.

هر وقت متحمل تنیدگی یا آسیب روحی می‌شدم، پشت سر آن باید انکار، عصبانیت، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش را نیز تحمل می‌کردم — پنج مرحله احساساتی که روان‌شناسان می‌توانند افراد پیش از بهبودی و بازگشت دوباره به زندگی روزمره تجربه می‌کنند. این حال، تجربه این حالت‌های عاطفی گذرا در مورد من پیرو ترتیب خاص نبود؛ در عوض، هر بخش آن باعث ایجاد تغییرات غیرقابل تصویری در درون من می‌شد که در نهایت مرا به نوشتن این کتاب وادار کرد.

یک شهروند جهانی

من، همان چیزی هستم که شما شهروند جهانی می‌نامید — یک سوری بزرگ‌شده در ریاض، عربستان سعودی که برای تحصیل حقوق به بیروت —

لبنان - رفت. از سال ۱۹۷۵ تا ۱۹۹۱ شاهد جنگ داخلی در لبنان بودم. پس از پایان تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد در سال ۱۹۹۶، به دبی - امارات متحده عربی آمدم و در اینجا ساکن شدم و هنوز هم اینجا هستم؛ مانند صدها و هزاران نفری که امارات متحده عربی را خانه دوم خود دانسته‌اند.

اما پیش از ادامه صحبت، ابتدا باید به یک ضعف خود در گذشته ابراف کنم. من عادت داشتم به غرق کردن خود در اخبار و سپس افتادن به دام افسردگی، عصبانیت و انکار. از طریق گزارش‌های رسانه‌ای، درگیری‌ها، مختلف در منطقه خاورمیانه، از جمله جنگ داخلی در سوریه، دنیا می‌کردم، که تا به امروز یکی از بزرگترین فاجعه‌های جهان است. با این حال، در سال ۲۰۱۱، تجربیات دست اولی را در زادگاه خود - حمص - به دست آوردم که رفته‌رفته دیدگاه‌های من نسبت به زندگی را تغییر داد.

یک بعد از ظهر خاص، تظاهرات مردمی بالا گرفت و با دخالت نیروهای مسلح تعدادی از مردم زخمی شدند. دیدن صحنه‌هایی از این دست، باعث شد احساسات دیگرگون داشته باشم؛ بخشی از من می‌خواست این واقعیت را جشن بگیرد که مردم - انجام حقیقت خود را به زبان می‌آوردند، اما بخش دیگر من احساس می‌کرد که جریان‌ات در مسیر درست حرکت نمی‌کند. من به انکار رسیدم.

به زودی پس از آن واقعه و اتفاقات مشابه دیگر، متوجه شدم که شهرت مردم سوریه رو به افول می‌رود. طی یک دوره زمانی، این سیاست به عنوان گروهی از پناهندگان شریب و متجاوز شناخته شدند. مردم آنها را چنان بار سنگینی بر دوش همان اجتماعی می‌دانستند که آنها را در لایه‌های خود پذیرفته بود. این مهر پیشانی پیوسته بدتر و بدتر می‌شد و من را افسرده و پریشان می‌کرد.

تصمیم گرفتم به جهانیان ثابت کنم که هزاران هزار نفر از مردم

سوریه، شریف و شایسته‌اند. می‌خواستم مردم این را بفهمند که درست نیست که یک ملیت خاص را بگیرند و به خاطر وجود اندک مردمانی شریر، آنگ شراوت بر پیشانی‌شان بزنند. این کاری طاقت‌فرسا بود و می‌بینید که اکنون من به مرحله چانه‌زنی رسیده بودم.

سرانجام این مسئله، من را به درون نگرشی عمیق سوق داد که چرا آتش جنگ درمی‌گیرد و چگونه می‌توانیم مردم و ملت‌ها را به آرامش برسانیم. به مرور زمان، درون‌گرایی مرا به سمت هدف رهنمون شد، زیرا در نهایت تصمیم گرفتم غلیان‌های عاطفی خود را تغییر دهم و آن را برای یافتن راه‌حالی به کار بگیرم که آرامش را به بخش ثابت روان من تبدیل می‌کند. هرچه بیشتر مسافرت کردم و با مردم آشنا شدم، بیشتر به چاره‌جویی پرداختم تا سرانجام در طرح کلی این کتاب تبلور یافت.

اولین دستاورد

سرانجام یک روز، با آنچه سه مردم لحظه شادمانی برای رسیدن می‌خوانند، از خواب بیدار شدم. همیشه به ما گفته‌اند که برای رسیدن به رضایت، شادمانی و آرامش درونی، باید سخت‌تر تلاش کنیم. با این حال، هرچه سخت‌تر تلاش می‌کنیم، بیشتر از آن رؤیا فاصله می‌گیریم و اغلب درگیر جنگ مداومی در درون خود می‌شویم. ما با یکدیگر سر آشتی نداریم، زیرا با خودمان در آشتی نیستیم. من سرانجام به مرحله پذیرش رسیده بودم - اولین دستاورد من. این کتاب چیزی نیست مگر نتیجه طبیعی آن تغییر یگانه در روند افکار من.

ناگهان، احساس آسودگی من با توقف فکر کردن به پرسش‌های بی‌ازاین‌دست پدیدار شد که «چرا این اتفاق برای من می‌افتاد؟» گاهی اوقات، همچنان سردرگم می‌شدم و از خودم می‌پرسیدم: «چگونه می‌توانم به این جریان پایان دهم؟» یا غمگین می‌شدم و به خود می‌گفتم: «من نمی‌توانم برای پایان دادن به این جریان کاری انجام دهم.»