

آهسته زیستن

The things you can see only when you
slow down

نویسنده:

هامین سونیم

Haemin Sunim

مترجم:

ساره کاظمی زاده خنامان

عنوان و نام پدیدآور : آهسته زیستن / هامین سونیم / ساره کاظمی

زاده خانمان - The things you can see only when you slow down

مشخصات نشر: تهران - گروه انتشاراتی اندیشه نیکو، ۱۳۹۹.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۳۹۱-۴-۳

قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: روانشناسی - موفقیت

www.ketab.ir



گروه انتشاراتی اندیشه نیکو



تلفن: ۵۳۳۸۸۱۵-۰۹۱۲ و ۶۲۳۵۷۲۳-۰۹۱۲

اینستاگرام: nashr_andisheniko



تألیفات و نویسندگان

نویسنده :	همایون سونیم
مترجم :	ساره کاظمی زاده خنامان
ویراستار :	سینا آرمان
نمونه خوان :	ابراهیم بابک نیا
مدیر تولید :	محمدصادق دوست فاطمه (صادق فاطمی)
صاحب امتیاز :	محسن ماستری (فراهانی)
طرح جلد :	مجتبی زاقعی
ناظر چاپ :	مهتا شجاعی
صفحه آرایی :	بنیامین غفاری
چاپ و صحافی :	گیلان
نوبت چاپ :	اول - زمستان ۱۳۹۹
شمارگان :	۳۰۰ نسخه
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۳۹۱-۴-۳
قیمت :	۷۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول (آرامیدن)
۲۹	فصل دوم (آگاهی)
۴۷	فصل سوم (شور و اشتیاق)
۶۱	فصل چهارم (روابط)
۸۳	فصل پنجم (عشق)
۹۹	فصل ششم (زندگی)
۱۱۷	فصل هفتم (آینده)
۱۳۵	فصل هشتم (معنویت و عرفان)
۱۵۱	سخن آخر

مقدمه

به عنوان یک راهب زن و استاد سابق در یک دانشگاه کوچک علوم انسانی در ماساچوست، مرتباً از من پرسیده می‌شود تا نصیحتی در جهت مواجهه با چالش‌های زندگی ارائه بدهم. به غیر از به اشتراک گذاشتن نصایحم به صورت حضوری و با ایمیل، از چند سال گذشته شروع به جواب دادن سوال‌ها در فضاهای اجتماعی کرده‌ام، در عین حال که از برقراری ارتباط با افراد لذت می‌برم. پیغام‌های من بطور عموم ساده، روراست و صریح و کوتاه هستند. گاهی من مستقیماً جواب سوالی در زندگی واقعی را می‌دادم، وقتی پی به الگویی حالب در تمرین آگاهی یا در تقابل با آدم‌ها می‌بردم، گاهی متنی کوتاه برای خودم می‌نوشتم. همچنین درباره ارزش آرام بودن در زندگی مدرن شلوغمان بحث کردم، همچنان که هنر تداوم روابط خوب و پرورش شفقت نسبت به خود را مورد بررسی قرار دادم.

من انتظار سرازیری جواب‌ها به پست‌هایم در توئیتر و فیس بوک را نداشتم. افراد زیادی شروع به فرستادن پیغام‌هایی کردند که نه تنها طلب نصایح بود، بلکه ابراز قدردانی و سپاسگذاری هم بود. من هنوز مادر جوانی را به یاد می‌آورم که شوهرش را در تصادف ماشینی از دست داده بود و برای من نامه‌ای صمیمانه نوشته بود به عنوان تشکر برای نجاتش از خودکشی، می‌گفت هیچوقت به دوست داشتن خودش فکر نکرده بود، زیرا عشق برای او همیشه به معنای بخشیدنش به دیگری بوده است. یک مدیر اجرایی پرمشغله در دهه چهل زندگیش به من گفت که چقدر شروع

روزش با پیغام‌هایم فوق‌العاده بوده است. برای او، آن کلمات یک لحظه پژواک آرامش و فراغت از برنامه‌های فشرده فراهم می‌کردند. یک جوان به تازگی فارغ‌التحصیل شده که بخاطر نیافتن شغل ناامید شده بود، کلمات امید بخش مرا خواند و به جستجوی خود شانس دیگری داد و در نهایت یک کار پیدا کرد. وقتی خبر او را خواندم، برای چندین روز سرازیا نمی‌شناختم، مثل اینکه خودم اولین شغلم را یافته‌ام.

این ماجرا من را عمیقاً خوشحال کرد که پیغام‌های ساده من می‌توانست افراد را روحیه ببخشد و در سختی‌ها کمکشان کند. وقتی پیغام‌هایم توسط افراد بیشتری مورد اشتراک قرار گرفت، و شمار دنبال‌کننده‌های پیج‌های توئیتر و فیس بوکم افزایش یافت، مردم شروع کردند من را مربی شفا بخش صدا زدن و در نهایت به نام مستعار من در کره بدل شد. در آن زمان از انتشارات مختلف با من تماس گرفته شد تا پیشنهاد بدهند نوشته‌هایم را به کتاب تبدیل کنند. در سال ۲۰۱۲، چیزهایی که تنها وقتی آرام هستید قادر به دیدنشان خواهی بود، در کره جنوبی منتشر شد. در کمال شگفتی همه، چهل و یک هفته در صدر لیست پرفروش‌ترین کتاب‌ها باقی ماند و در طول سه سال سه میلیون نسخه به فروش رفت. مترجم‌ها به دنبال آن آمدند؛ به چینی، ژاپنی، تایلندی، فرانسوی و انگلیسی و حالا فارسی. من به واسطه توجهی که به این کتاب شده است احساس تواضع و فروتنی می‌کنم و امیدوارم این کتاب بتواند کمکی به خوانندگانش باشد، درست به همان شکلی که برای خوانندگان در آسیا و فرانسه بوده است.

کتاب شامل هشت فصل است و به وجه‌های مختلف زندگی اشاره دارد، از عشق و دوستی تا کار و آمال و آرزوها، و اینکه چطور آگاهی می‌تواند در هر کدام از این‌ها ما را کمک کند. برای مثال، من نشان می‌دهم چطور می‌توان با آگاهی از پس احساسات منفی مثل عصبانیت و حسادت برآمد همینطور چطور با ناامیدی‌های زندگی روبرو شد و آن را با نفوذ عمیق در گذشته خودم انجام می‌دهم و تجربیاتم را در شکست به عنوان یک استاد تازه کار در کالج به اشتراک می‌گذارم. اگر شما به شدت

خجالتی و کمرو هستید، بخش «سه درون بینی رهایی بخش» از فصل شش می‌تواند تاحدی مفید باشد. اگر شما نسبت به آینده‌تان مضطرب هستید یا درباره ندهای حقیقی خود نامطمئن هستید، من به شما نصیحتی را پیشنهاد می‌کنم که چطور می‌توان خودآگاهی را افزایش داد و چطور آن را تشخیص داد.

هر فصل با متنی آغاز می‌شود که به دنبال آن یک سری پیغام‌های کوتاه می‌آید، کلمات پند و ذکاوت که مستقیماً شما را خطاب قرار داده‌اند، تا یک به یک مورد تامل قرار گرفته و دوباره بررسی شده و بیاد سپرده شوند تا بتوانند در مواقع اضطراب یا سرخوردگی و یاس شما را همراهی کنند و به شما یادآوری کنند که شما تنها نیستید. هر فصل، با متنی کوتاه‌تر ادامه می‌یابد و به دنبال آن سری دیگری از پیام‌های کوتاه مدیتیشن سریع.

این‌ها به عنوان مداخله‌گران آرامش بخش به شمار می‌روند تا روی آنها درنگ شود همانطور که پیام‌های مدیتیشن به همین منظور هستند.

بعضی افراد تمام کتاب را به سرعت مطالعه می‌کنند گویی رمان می‌خوانند. اما پیشنهاد می‌کنم زمان صرف کنید و بر روی آنچه که خوانده‌اید تامل کنید و بعد به سراغ بخش بعد بروید. اینگونه شما بیشتر لذت خواهید برد و درحالی‌که در هر فصل سیر می‌کنید معانی عمیق‌تری خواهید یافت. اگر می‌خواهید می‌توانید در گوشه و کنار صفحات یادداشت برداری کنید یا بخش‌هایی که شما با آنها ارتباط برقرار کردید را مشخص کنید.

امیدوارم وقتی که با این کتاب می‌گذرانید به موقعیتی تبدیل شود برای تامل و مدیتیشن در زندگانی پرهیاهوی شما. امیدوارم این کتاب برای شما الهام بخش باشد تا بتوانید با وجه مهربانتر و هوشمند خود ارتباط برقرار کنید. به امید اینکه شاد، سلامت، در آرامش باشید و همیشه از آسیب‌ها محفوظ بمانید.