

کتاب آرامش

مت هیگ

ترجمهٔ مریم فتاح‌زاده

www.ketab.ir



چهارمک

سرشناسه: هیگ، مت، ۱۹۷۵- م، Haig, Matt

عنوان و نام پدیدآور: کتاب آرامش؛

مت هیگ؛ ترجمهٔ مریم فتاحزاده

مشخصات نشر: تهران: چترنگ، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

شابک: ۵-۵۰-۷۳۴۲-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The Comfort Book

موضوع: قناعت -- امید -- خوشبختی

شناسه افزوده: فتاحزاده، مریم، ۱۳۵۸ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: BJ ۱۵۳۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۰۵۴۰۰

www.ketab.ir



چترنگ

کتاب آرامش • روان‌شناسی اجتماعی • مت هیگ • ترجمهٔ مریم فتاحزاده • ویراستار: نازنین سرکارات‌پور
• نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰ • ۷۰۰ نسخه • لیتوگرافی و چاپ: ایده‌آل • کلیهٔ حقوق برای نشر چترنگ محفوظ
است. • نشر چترنگ: تهران، خیابان نصرت، بین کارگر شمالی و جمالزاده، پلاک ۵۸، طبقهٔ دوم، واحد چهار •
کد پستی: ۱۴۱۸۸۴۳۵۵ • تلفن: ۶۶۱۲۶۸۰۵ • شابک: ۵-۵۰-۷۳۴۲-۶۲۲-۹۷۸ • www.chatrangpub.com



chatrangpublication

فهرست

۱۳	مقدمه
۱۴	نکته‌ای درباره ساختار این کتاب
۱۵	بخش یک
۱۷	بچه
۱۸	هدف خود شما
۲۰	درسی که وقتی در جنگل گم شده بودیم، از پدرم آموختم
۲۱	اشکالی ندارد
۲۲	قدرت
۲۳	هیچ چیز خوب یا بد نیست
۲۴	تغییر واقعی است
۲۵	بودن یعنی رها کردن گذشته
۲۶	جایی
۲۸	ترانه‌هایی که به من آرامش می‌دهند
۳۰	کوه
۳۱	دره
۳۲	حاصل جمع
۳۴	فاعل جمله
۳۵	در روزهای سخت یادمان باشد
۳۶	برای زمانی که به ته خط رسیده‌اید
۳۷	سختی
۳۸	ده کتابی که به سلامت روان من کمک کردند

۳۹	کلمات
۴۰	کلمات (دو)
۴۲	قدرت «چرا»
۴۴	شکاف‌های زندگی
۴۵	چند کار که نباید انجام دهید
۴۶	اصالت
۴۷	سنگ‌شکن بنفش
۴۸	اتصال
۴۹	یکی از چیزهایی که اخیراً کشف کرده‌ام
۵۰	گلابی
۵۱	نان برشته
۵۲	حمص
۵۳	همیشه راهی از میان جنگل هست
۵۴	پیتزا
۵۵	کمی برنامه‌ریزی
۵۶	نردبان
۵۷	زندگی چه نیست؟
۵۸	زندگی چه هست؟
۶۰	فصل
۶۱	اتاق
۶۲	نه
۶۵	هزارتو
۶۶	دانش و جنگل
۶۹	ذهن و پنجره
۷۰	تناقض
۷۱	چهارراه
۷۲	شادمانی

۷۴	یک چیز زیبا
۷۵	رشد
۷۶	پاستا
۷۷	چطور «اتفاقی» زندگی کنیم
۷۹	آینده به روی شما گشوده است
۸۰	بودن، به جای انجام دادن
۸۱	کوتاه
۸۲	کره بادام زمینی با نان برشته
۸۳	بخش دو
۸۴	رودخانه
۸۵	سد
۸۷	عناصر امید
۸۹	حروفی را که کم رنگ نوشته شده، پاک کنید
۹۱	چگونه از روز بد روز خوب بسازید
۹۲	با ارزش ترین ثروت
۹۷	یادآوری برای روزهای سخت
۹۸	بز ماهی زین طلایی
۹۹	باران
۱۰۰	صفحه ذهنتان را بالا پایین کنید
۱۰۱	جریان آب
۱۰۲	غم دلنشین
۱۰۳	آواره ها و نیچه و مرگ و زندگی
۱۰۵	زیر آب
۱۰۷	امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می کنید، حالتان خوب باشد
۱۰۸	یادداشتی درباره آینده
۱۰۹	بی چون و چرا
۱۱۰	ده چیز که شما را خوشحال تر نمی کند

مقدمه

گاهی برای آرام کردن خودم چیزهایی می‌نویسم؛ چیزهایی که در روزهای سخت یاد گرفته‌ام. فکرها، مکاشفه‌هایم، فهرستی از چیزهای مختلف، مثال‌های مختلف، چیزهایی که می‌خواهم یادمان بماند یا چیزهایی که از دیگران و سرگذشت آن‌ها یاد گرفته‌ام. نکته عجیب و متناقض این است که بسیاری از درس‌های واضح و آرامش‌بخشی که در زندگی می‌آموزیم، به روزهایی مربوط می‌شوند که در بدترین اوضاع بوده‌ایم. زمانی که گرسنه هستیم، بیشتر از همیشه به غذا فکر می‌کنیم و زمانی که در دریا می‌افتیم، بیشتر از همیشه به قایق نجات می‌اندیشیم.

چیزهایی که می‌نویسم، برایم مثل قایق نجات هستند و من را روی آب شناور نگه می‌دارند. امیدوارم این قایق‌ها بتوانند شما را هم به ساحل برسانند.

www.ketab.ir