

www.ketab.ir

در جست‌وجوی آزادی

بیش‌تر زندگی کن، کمتر ناراحت باش
و هرچه دوست داری انجام بده

نویسنده: بس کمپتون

مترجم: عفت حیدری

در جست وجوی آزادی

بیشتر زندگی کن، کمتر ناراحت باش و هرچه دوست داری
انجام بده



نویسنده: پس کمپتون

مترجم: عفت حیدری

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ: ناژو

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۶۲۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۳۰-۵

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Freedom seeker:

live more, worry less,
do what you love

سرشناسه: کمپتون، بت

Kempton, Beth

عنوان و نام پدیدآور: در جست وجوی آزادی: بیشتر زندگی کن، کمتر ناراحت باش و هر چه دوست داری انجام بده/نویسنده پس کمپتون؛ مترجم عفت حیدری.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۶۲ ص:؛ جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۳۰-۵.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 2017, Freedom seeker: live more, worry less, do what you love

عنوان دیگر: بیشتر زندگی کن، کمتر ناراحت باش و هر چه دوست داری انجام بده.

موضوع: ابراز وجود

Self-realization

موفقیت

Success

خوشبختی

Happiness

راه و رسم زندگی

Conduct of life

شناسه افزوده: عفت، حیدری، ۱۳۴۷ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۵۳۶۷۶

۱۱ پرنده‌ای در قفس: دعوت شما به فرار

۳۱ از درون به بیرون: به رسمیت شناختن قفستان

۵۲ کلید آزادی شماره‌ی یک: فضای سر به علاوه‌ی فضای دل

۶۰ کلید آزادی شماره‌ی دو: ماجراجویی و سرزندگی

۶۶ کلید آزادی شماره‌ی سه: بازیگوشی و کنجکاوی

۷۲ کلید آزادی شماره‌ی چهار: خلاقیت + نوآوری

۸۲ کلید آزادی شماره‌ی پنج: جسارت و شجاعت

۹۰ کلید آزادی شماره‌ی شش: پیوند + ارتباط

۱۰۳ کلید آزادی شماره‌ی هفت: ابتکار عمل + اقدام

۱۰۹ کلید آزادی شماره‌ی هشت: قدردانی + آگاهانه زیستن

۱۱۷ برای پرواز متناسب شوید: ورود به دنیای تازه + آموختن چگونگی پرواز کردن

۱۷۰ مقصدتان را انتخاب کنید، تصمیم بگیرید که به کجا پرواز کنید

۱۸۳ کبوتر با کبوتر باز با باز: یافتن قبیله‌تان

۱۹۸ غور و تفحص در آسمان‌ها: فراخوانی کائنات برای راهنمایی

۲۱۴ ناآرامی: سازگاری با زندگی وقتی که به طرف شما جسم سنگینی را پرتاب می‌کند

۲۲۶ ماندن در حالت پرواز: تکمیل سفر

۲۴۷ اوج گرفتن: پرواز آزادانه

۲۶۱ درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار

تصور می‌کردم که آزادی یعنی مسیرها و جاده‌های باز و پنجره‌هایی که کرکری آن‌ها باز شده و صدای موسیقی. در تصور من، آزادی، جست‌وجوگر کنجکاو و جوینده‌ی زیبایی است. او با خوشحالی در سرزمین‌های دوردست خانه کرده و موهایش را با گل‌ها آراسته و جیب‌هایش را پر از ستاره‌های دوردست کرده است. او صبحانه‌ی کاملی می‌خورد و ناهار آدرنالین، ماجرا برایش مثل نفس کشیدن است؛ الهام‌بخش و ضروری. من بیست‌ساله بودم. آزادی، رفیق جسور من در مسیر هیجان‌انگیز زندگی بود. وقتی به عقب برمی‌گردم، مطمئن نیستم که کی از آزادی جدا شدم. نمی‌توانم مشخص کنم که دقیقاً از چه موقعی آزادی در آرشيو حافظه‌ام گم شده است. این یک بحران جدی نبود که او را دور کرد، بلکه آزادی به تدریج از آگاهی روزمره‌ام رنگ باخت. تا روزی متوجه شدم که آزادی رفته است. مدت‌هاست که در جست‌وجوی آزادی بوده‌ام.

آزادی کجاست وقتی که پدر یا مادر شدید یا ازدواج کردید و به چرخه‌ی شغل و اجتماع وارد شدید؟ آزادی کجاست وقتی فشارهای شغلی، روزهای گرانبهای شما را به سرقت برد و ربود؟ یا کجاست وقتی به خاطر نیازها و کارهای بچه‌ها از این‌رو به آن‌رو شدید؟ یا وقتی دچار کم‌پولی می‌شوید یا استرس بر شما غلبه

می‌کند؟ یا وقتی با یک بیماری دست‌وپنجه نرم می‌کنید یا وقتی دیگران از بیماری رنج می‌کشند؟ آزادی کجاست؟ وقتی صدایی در سرتان به شما می‌گوید که رؤیاهای شما خیلی بزرگند یا دیگر برای شروع خیلی دیر است؟

آزادی کجاست وقتی افرادی که به شما اهمیت می‌دهند به شما می‌گویند که شور و اشتیاق باعث نمی‌شود بتوانید صورتحساب‌های خود را پرداخت کنید؟ یا تصور می‌کنید واقعاً چه کسی هستید که بخواهید چنین رؤیاهایی داشته باشید؟ یا آزادی کجاست وقتی که ماجراجویی، مانند تجملی می‌شود که مربوط به مدت‌ها قبل است و انجام دادن کاری که دوست دارید به نظر خودخواهانه و غیرعملی می‌آید؟ پس، واقعاً آزادی کجاست؟

اغلب زندگی خود را طوری می‌سازیم که آزادی ما را خفه می‌کند. روزهای خود را با کار پُر می‌کنیم، گوش‌های خود را با سروصدا و قفسه‌ها را با اشیاء. خود را با نگرانی‌ها، تردیدها، تعهدات و درد و رنج دیگران سنگین می‌کنیم. فرض و گمان‌هایی می‌کنیم و کورکورانه مدها را دنبال می‌کنیم و به اندازه‌ی کافی قانون‌شکنی و هنجارشکنی نمی‌کنیم. نوعی از موفقیت را دنبال می‌کنیم که نهایتاً ما را عقب نگه می‌دارد. آنچه تصور می‌کردیم که می‌خواهیم، عملاً ما را خوشحال نمی‌کند. اغلب به افراد اشتباه گوش می‌سپریم، در حالی که باید به خودمان گوش فرادهیم.

این کتاب، نتیجه‌ی سال‌ها جست‌وجوی من است. من دوست قدیمی خود را در میان تأثیر متحول‌کننده‌ی ازدواج و آزمون‌های مادری و فشارهای شغلی خود می‌جستم و این کتاب حاصل آن چیزی است که من کشف کرده‌ام. من در جای غلطی دنبال آزادی می‌گشتم.

آزادی عملاً در درون انسان یافت می‌شود. آزادی به شکل خنده‌ی ماست و شیوه‌ای که دوست می‌داریم و حقیقتی است که با آن زندگی می‌کنیم و داستان‌هایی که به آن تبدیل شده‌ایم. او قلبی سبک و ذهنی روشن و لبخندی

ملایم دارد. او در چشم انداز ذهنی سرگشته است و از عمیق ترین خواسته های روح تغذیه می کند. او منم و من اویم.

اما اینجا مطلبی وجود دارد. گاهی اوقات زندگی اتفاق می افتد و ما دو پاره می شویم. بخشی از وجود ما در قفسی به دام می افتد و با حصارهای احساس گناه، نگرانی، تعهدات، مسئولیت ها، خستگی و موارد دیگر احاطه می شود. خبر خوب آن است که بخش دیگر وجود ما همیشه آزاد است، حتی اگر چنین حس هایی داشته باشد. کلید کار آن است که وقتی به دام افتاده اید آن را به رسمیت بشناسید و بدانید هربار که زندگی شما را به سوی این موارد می فرستد، باید خود را از آن ها دور کنید.

شاید بتوانید کاری کنید که از قفس فرار کنید، اما بعد متوجه می شوید که قفس دیگری شما را احاطه کرده است. این چرخه ی زندانی شدن و فرار، نتیجه ی رشد انسان است. هربار که در دام می افتیم و خود را آزاد می کنیم، کمی می آموزیم و کمی رشد می کنیم. در دام افتادن سخت است، ولی فرار از دام، حس بهتری می دهد.

هربار که احساس می کنید در قفسی گیر کرده اید، این کتاب به شما کمک می کند تا خود آزادتان را مشخص کنید و راهتان را به سوی تمامیت وجودی خود بیابید. جست و جوی آزادی یک انتخاب است و یافتن آن هم یک انتخاب. وقتی به آزادی دلایلی می دهید تا بماند، باز هم یک انتخاب است. حقیقت آن است که احساس آزادی، انتخابی است که ما می کنیم. انتخابی است که در هر زمان و هر سنی از ما برمی آید.

این کتاب به شما یادآوری می کند که احساس آزادی چگونه است و راه های عملی و کاربردی به شما می دهد تا فرار کنید. آرزوی من به عنوان جست و جوگر آزادی آن است که هرچه نیاز دارید برای آزادی خود بیابید. بیابید این ماجرا را با هم طی کنیم و راه خود را به سوی خانه بیابیم.