

## ارتعاش خوب، زندگی خوب

• عشق به خود ارتعاشی است به سوی شکوفایی خویش

• وکس کینگ / مهناز باکزاد

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)



ذهن زیبا ۴۲

نویسنده: وکس کینگ

مترجم: مهناز پاکزاد

ویراستار: سارا بحری

چاپ اول: ۱۴۰۲

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۴-۴۲-۰

طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو

چاپ و صحافی: هیرمند

صفحه آرای: کارگاه نشر مرو

همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتاب مرو، مرکز، مجتمع تجاری بوستان واحد ۷۳۳ اداری

کدپستی: ۱۴۷۱۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۰۲۱-۴۴۱۴۰۰۵

KetabeMarv@gmail.com

www.ketab.ir



سرشناسه کینگ، وکس King, Vex / عنوان و نام پدیدآور: ارتعاش خوب، زندگی خوب، عشق به خود راهی است به سوی خویشتن / وکس کینگ: مترجم: مهناز پاکزاد / ویراستار: سارا بحری / مشخصات نشر: تهران کتاب مرو، ۱۴۱ / مشخصات ظاهری: [۱۸۹] ص / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۴-۴۲-۰ / وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا / یادداشت: عنوان اصلی: Good vibes, good life: how self-love is the key to unlocking your greatness [۲۰۱۸] / عنوان دیگر: عشق به خود راهی است به سوی خویشتن / موضوع خودسازی (Psychology) (Self-actualization) / خودپدیری (Self-acceptance) / شناسه افزوده: پاکزاد، مهناز، ۱۳۴۹- / مترجم / شناسه افزوده بحری، سارا، ۱۳۵۵- / ویراستار / رده‌بندی کیگه: BF۴۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۱۴۰۹ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

---

## مقدمه

---

سه سال از دوران کودکی ام، خانه‌ای برای زندگی نداشتیم. من و خانواده‌ام در منزل خویشاوندان زندگی می‌کردیم و برای مدت کوتاهی در پناهگاه بی‌خانمان‌ها بودیم. از آنکه سقفی بالای سرمان داشتیم خوشحال بودم، اما به یاد می‌آورم که تجربه‌ی اقامت در پناهگاه چقدر وحشتناک بود.

همیشه اشخاصی با نگاه آزاردهنده‌شان در کمین تازه‌واردها بودند، وقتی تازه‌واردها به پناهگاه می‌آمدند، آن‌ها را زیر نظر می‌گرفتند. من که چهار سال بیشتر نداشتیم، ترسیده بودم. اما مادرم به من اطمینان می‌داد که اوضاع روبه‌راه خواهد شد. او می‌گفت، پایین را نگاه کن و مستقیم به طرف اتاقی که خواهم بروم.

یک شب بیرون رفتیم و وقتی برگشتیم، با صحنه‌ی وحشتناکی مواجه شدیم؛ خون روی پله و دیوار راهرو پاشیده بود. کف زمین پر شده بود از خرده‌شیشه. من و خواهرم تا به حال چنین صحنه‌ی وحشتناکی را ندیده بودیم. به مادرمان نگاه کردیم. ترس را درون مادرم احساس کردم، اما مثل همیشه با شهامت رفتار کرد و به ما گفت: «برای رفتن به اتاقی تون مراقب خرده‌شیشه‌ها باشین که نوبی باتون نره.»

من و خواهرم از چیزی که دیده بودیم وحشت کرده و می‌لرزیدیم و داشتیم سعی می‌کردیم با آنچه در راهروی پناهگاه اتفاق افتاده بود کنار بیاییم که صدای جیغ و فریاد شنیدیم و متعاقب آن صدای هرج و مرجی به گوش رسید. خیلی ترسناک بود. برای اطمینان، یک‌بار دیگر به مادرمان نگاه کردیم. او ما را به خودش نزدیک کرد و گفت: نگران نباشید - اما می‌توانستم صدای تپش قلبش را بشنوم. او نیز ترسیده بود. آن شب خوب نخوابیدیم. جیغ و داد تا دیروقت ادامه داشت. متعجب بودم چرا پلیس نمی‌آید و هیچ‌کس سعی نمی‌کند این طوفان را آرام کند. احساس کردم کسی به ما اهمیت نمی‌دهد. هیچ‌کس نگران امنیت افراد ساکن در پناهگاه نبود. در دنیای به‌ظاهر سرد و زشت، ما فقط همدیگر را داشتیم.