

كتاب الراحة

THE COMFORT BOOK

مات هيغ
MATT HAIG

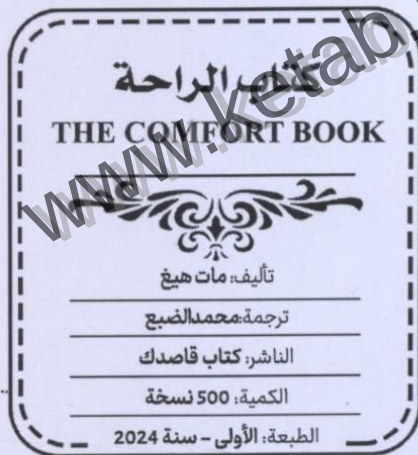
ترجمة:
محمد الضبيع

www.ketab.ir

سرشناسه	هیگ، مت، ۱۹۷۵ م. - Haig, Matt.
عنوان و نام پنداور	کتاب الراحة/تألیف مات هیگ؛ ترجمه محمد الضیع
مشخصات نشر	قم، کتاب قاصدک، ۲۰۲۴ م. = ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	۲۰۱ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ م.م.
شابک	978-622-5411-85-2
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	زبان: عربی.
یادداشت	عنوان اصلی: The comfort book, 2021.
یادداشت	کتاب حاضر در زبان فارسی با عنوان «کتاب آرامش» منتشر شده است.
عنوان دیگر	کتاب آرامش.
موضوع	قناعت Contentment
	امید Hope
	خوشبختی Happiness
شناسه افزوده	الضیع، محمد، ۱۹۹۱- م. مترجم
رده بندی کنگره	BJ۱۵۳۳ / ۹۹۵۹۱۴۰۳
رده بندی دیویی	158/1
شماره کاتالوژی ملی	9577104



منشورات کتاب قاصدک
QASDAK BOOK PUBLICATION



www.qasdak.com

Iraq (+964) 7810004505

Iran (+98) 9900900340

Iran (+98) 25 37730007

ایران - قم - مجمع ناشران



ISBN: 978-622-5411-85-2

۷۳۵۰/۱

لا تعتقد أن من يحاول تسليتك يعيش حياة سهلة بين كلمات بسيطة
وهادئة تشعرك بالتحسّن أحياناً...

لو كانت المهمة أسهل لما استطاع العثور على الكلمات التي

راينر ماريا ريلكه، رسائل إلى شاعر شاب.

مقدمة

أحياناً ما أدوّن بعض الأشياء لتسلية ذاتي. أشياء تعلمتها في الأوقات الصعبة. أفكار. تأملات. قوائم. أمثلة. أشياء أريد تذكرها. أو أشياء تعلمتها من أشخاص آخرين أو حيوات أخرى. ومن الغريب أننا لا نتعلّم أغلب دروس الحياة الواضحة والمطمئنة إلا في أشد لحظاتنا عذاباً، ولكننا لا نفكر في الطعام أكثر إلا إن جعنا، ولا نفكر في قوارب النجاة أكثر إلا إن سقطنا في الماء.

لذلك، هذه بعض قوارب نجاتي. الأفكار التي ساعدتني على الطفو. أتمنى أن توصلك بعضها إلى اليابسة أيضاً.

www.ketab.ir

ملاحظة عن الترتيب

هذا الكتاب فوضوي كحياتي.

يحتوي على فصول قصيرة كثيرة وبعض الفصول الطويلة. يحتوي على قوائم وأمثلة واقتباسات ودراسات وبعض وصفات الطعام. وُلد هذا الكتاب من رحم خبراتي ومن لحظات إلهام التقطتها من مدى واسع من الأفكار يبدأ بفيزياء الكم وينتهي بالفلسفة، من أفلام أحبها إلى أديان قديمة إلى ما أراه في إنستغرام.

بإمكانك قراءة هذا الكتاب كما تحب. بإمكانك قراءته من البداية إلى النهاية، أو من النهاية إلى البداية، أو اختيار صفحات عشوائية منه.

بإمكانك أن تعبت بأوراقه. بإمكانك أن تمزق صفحاته. أن تعيره إلى صديق (ربما قبل أن تمزق الصفحات). بإمكانك وضعه قرب سريرك أو رميته عبر النافذة. لا توجد قواعد لهذا الكتاب. ورغم هذا، فإن للكتاب فكرة عشوائية. التواصل. جميعنا أشياء، وجميعنا نتصل بكل الأشياء. بشر وبشر، لحظة ولحظة، ألم ومتعة، يأس وأمل.

في اللحظات الصعبة نحتاج إلى نوع عميق من العزاء والسلوى. نوع جذري. دعم متين. صخرة نتمسك بها.

وهو ما نملكه في أنفسنا. وقد نحتاج أحياناً إلى المساعدة لنراه.