

به نام خدا

آرامش

www.ketab.ir

آلن دوباتین

دکتر مریم بردبار



سرشناسه	دوباتن، آلن، ۱۹۶۹ م. - De Botton
عنوان و نام پدیدآور	آرامش/آلن دوباتن؛ مریم بردبار؛ ویراستار امیرخسرو خرازی.
مشخصات نشر	تهران: کتیبه پارسی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک	978-622-6672-26-9 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع	آرامش موضوع: Calmness
موضوع	اضطراب موضوع: Anxiety
موضوع	فشار روانی موضوع: Stress (Psychology)
شناسه افزوده	بردبار، مریم، ۱۳۶۳- مترجم Maryam Bordbar
رده بندی کنگره	رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱ BF۵۷۵
شماره کتابشناسی ملی	اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا ۸۵۱۹۵۱۴



تهانی: تهران، رخ انقلاب، رخ فخررازی، ک فراهانی، ک اسلامی،

ک بن بست یکم غربی، پ ۲، زنگ ۱

ایترنتی: www.ketabeparsi.com رایانامه: Katibe.parsi.1393@gmail.com

تلفن ناشر و مرکز پخش: ۰۹۱۹۲۳۰۵۵۳۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱ و ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰

مرکز پخش ۲: موسسه کفرش فرهنگ و مطالعات

ناشر: کتیبه پارسی	نام کتاب: آرامش
نویسنده: آلن دوباتن	مترجم: دکتر مریم بردبار
صفحه آرای: عباس امیدی و کوثر شاهینی فر	ویراستار: دکتر غلامرضا برهمند
ناظر قبل از چاپ: امیرخسرو خرازی	(عضو هیئت علمی گروه تاریخ دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرری)
لیتوگرافی: چاووش	طرح جلد: عباس امیدی
نوبت چاپ: ششم / ۱۴۰۳	چاپ و صحافی: شمیم
	ویرایش مجدد: شهریور ۱۴۰۱ تیراژ: ۵۰۰ نسخه

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد، اجرا و خوانش صوتی

بیش از ده درصد و یا کل کتاب بدون اجازه کتبی ناشر بیکرد قانونی دارد و به هر صورت

برای متخلف، «کارما» به دنبال خواهد داشت.

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱.....	فصل اول: روابط
۱۱.....	۱- انتظارات عاشقانه
۲۳.....	۲- فقدان فریبندگی خانه‌گرایی
۲۹.....	۳- تشویش‌های رابطه جنسی
۳۶.....	۴- ضعف قدرت
۴۳.....	فصل دو: مردم دیگر
۴۳.....	۱- آسیب غیر عمدی
۴۹.....	۲- در دفاع از آموزش
۵۵.....	۳- در دفاع از ادب
۵۹.....	۴- پیرامون بروراسی
۶۷.....	فصل سه: کار
۶۷.....	۱- سرمایه‌داری
۷۱.....	۲- بلندپروازی
۷۶.....	۳- صبر
۸۰.....	۴- همکاران
۸۷.....	فصل چهار: منبع‌های آرامش
۸۷.....	۱- دیدگاه
۹۹.....	۲- صدا
۱۰۶.....	۳- فضا
۱۱۳.....	۴- زمان
۱۱۸.....	۵- لمس
۱۲۵.....	نتیجه‌گیری

سرآغاز

آرامش جذبه‌ای ژرف و ذاتی دارد. بیشتر ما در آرزوی این هستیم که صبورتر و آرام‌تر باشیم و بتوانیم به لطافت طبع به شکست‌ها و سختی‌های زندگی واکنش نشان دهیم. اما هنوز برای اینکه بدانیم اصلاً چطور آرام باشیم، درآغاز راه هستیم. اضطراب، شب و روز در کمین است برای مضراب آن همواره در پیش‌زمینه شنیده می‌شود؛ شاید همین حالا هم با ما باشد.

نوعی واکنش به تشویش و اضطراب در سال‌های اخیر در غرب به شدت پر طرفدار شده است. این راه حل برگرفته از سُنن بودیسم، بر پایهٔ ذهن از طریق مدیتیشن تمرکز دارد. این عقیده بر این مبنا استوار است که بسیار آرام، در مکانی ویژه بنشینیم و از طریق بعضی تمرین‌ها بکوشیم ذهنمان را از مسائل خالی کنیم. هدف این است که افکار آزاردهنده و پریشان را بیرون یا به حاشیه برانیم و فضای مرکزی را خالی و آرام و برای دقایقی خود آگاه کنیم.

به‌طور ضمنی، این دیدگاه بر این مبنا استوار است که بسیاری امور که ما نگران‌شان هستیم پوچ و بی‌ارزش هستند و بنابراین بهترین راه حل این است که آنها را از ذهن خود حذف کنیم؛ چرا که نگرانی‌های ما برآیند خاصی برای ما ندارند. اما رویکرد دیگری هم وجود دارد: این دیدگاه که نگرانی‌های ما را به لحاظ عصبی نشانه‌هایی آشفته، اما در مورد آنچه ممکن است در زندگی ما اشتباه باشد مهم

می‌داند. در این مکتب فکری نکته این نیست که اضطراب را نادیده بگیریم یا خنثی کنیم، بلکه باید بیاموزیم که آن را با مهارت بیشتری درک و تعبیر کنیم و نیز مجموعه اطلاعات بارزش بخصوصی را رمزگشایی نماییم که لحظات وحشت‌زده ما می‌کوشد شیوه‌هایی در واقع بسیار تأسف‌آور، به ما انتقال دهد.

هر شکست آرامش می‌تواند برای آشکار کردن چیزی در مورد خودمان مورد تحلیل قرار بگیرد که ارزش دانستن را دارا باشد. هر نگرانی، یأس، ناشکیبایی یا فوران خشمی، در صورتی که به خود زحمت رمزگشایی آن را بدهیم، آگاهی و دانش چشمگیری برای ما به همراه دارد. به جای تلاش برای تخلیه ذهن، مسیری مطلوب به سوی آرامش، با دقت بیشتر و مشاهده آرام‌تر تجربیات آشفته خود، با هدف شفاف‌سازی نگرانی‌های بنیادینمان رقم می‌خورد.

در این کتاب ما به گونه‌ای نظام‌مند، به طیفی از مسائل می‌نگریم که مسئول آشفتگی‌ها، خشم‌ها، و اضطراب‌های ما هستند؛ دلایل را می‌شکافیم و به محتوای مشکلاتمان گوش می‌سپاریم، تا به آرامش دست یابیم که حاصل درک شکوهمند و صبورانه کوره‌راه‌های ناهنجار ذهنمان است.