

سوزان جفرز

با زندگی برقصیم

ترجمه

مهدی قراچه‌داغی

www.ketab.ir

Jeffers, Susan J.

جفرز، سوزان

با زندگی برقصیم / سوزان جفرز؛ ترجمه مهدی فراجه‌داغی. -- تهران: شباهنگ، ۱۳۸۳.

ص. ۲۴۴

ISBN 964-6127-33-9

End the struggle and dance with life: how to build... عنوان اصلی:

چاپ قبلی: موسسه انتشارات نگاه، ۱۳۸۱.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. آرایش ذهنی. ۲. رضایت خاطر. ۳. شادی. الف. فراجه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم.

ب. عنوان.

۱۵۸/۱

ج ۷ / ۱۴ / ۶۳۷ BF

۱۳۸۳

محل نگهداری:

کتابخانه ملی ایران

۴۳-۲۴۴۶۵ م



انتشارات شباهنگ

با زندگی برقصیم

سوزان جفرز

ترجمه مهدی فراجه‌داغی

لینوگرافی صدف

چاپخانه جمالی

صحافی پیوند

چاپ اول ۱۳۸۴

شمارگان ۱۵۰۰ جلد

شماره استاندارد بین‌المللی کتاب (شابک) ۹-۳۳-۶۱۲۷-۶۴۴

International Standard Book Number (ISBN) 964 - 6127 - 33 - 9

حق چاپ محفوظ است

دفتر مرکزی و مرکز پخش: روبه‌روی دانشگاه تهران، خیابان زاندارم‌ری، پلاک ۱۰۱، تلفن ۶-۶۹۶۲۳۵ تا ۶۴۶۰۳۶۵

فروشگاه انقلاب: روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۳۳، تلفن ۶۴۹۱۰۹۸

فروشگاه فروردین: روبه‌روی دانشگاه تهران، خیابان فروردین، ساختمان ناشران، پلاک ۱۶، تلفن ۶۴۱۳۱۷۵

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۷	شگفتی درون شما
۳۱	رها کنید
۳۹	از نرده‌بام پریشانی پایین بیایید
۵۹	بترسید و کاری نکنید
۷۵	بارتان را سبک کنید
۱۰۵	بگذارید زندگی زیبا و در کمال، اتفاق بیفتد
۱۱۷	ایمنی را در دنیای پر از خطر احساس کنید
۱۲۵	در سرزمین اشک‌ها زیبایی را جستجو کنید
۱۴۳	توجه به دارندگیها
۱۴۷	حضور ذهن داشته باشید، اعماق را ببینید
۱۵۹	چشمانتان را باز کنید و فراوانی را ببینید
۱۷۵	به سکوت گوش کنید
۱۸۵	صحبت با رئیس
۱۹۵	نقطه قوت خود را پیدا کنید
۲۰۷	رقص با زندگی
۲۱۹	با خنده و شادی خودتان را سبک کنید
۲۲۹	به تدبیر پروردگار عالم اعتماد کنید
۲۴۳	پیام آخر

خدا را شکر که زندگی به آن حد که به نظر می‌رسد
بد نیست.

بو لوزوف^۱

در دنیای دشواری زندگی می‌کنیم، در این تردیدی نیست. حتماً شما
هم به این سؤالات که از ذهن همه می‌گذرد فکر کرده‌اید:

چگونه می‌توانیم از زندگیمان در دنیایی با این همه تلاش و
تقلاً لذت ببریم؟

چگونه می‌توانیم از تلاش و تقلاً دست بکشیم و از کارمان لذت
ببریم؟

چگونه می‌توانیم آرامش را به دنیای وجودمان راه دهیم و
حال آنکه پیوسته احساس می‌کنیم سرمان را به سنگ می‌کوبیم؟
چگونه می‌توانیم در شرایط این همه تهدید از نگرانی دست بکشیم؟

براستی که سؤالات جالبی هستند. در حالی که به عنوان یک
نویسنده، سخنران، و یک مدیر و رهبر به اقصی نقاط جهان سفر می‌کنم،

از این همه ستیزی که مردم با زندگی می‌کنند حیرت می‌کنم. حتی در غیاب «جنگ» و در حالیکه همه چیز به خوبی برگزار می‌شود، نبرد مردم با زندگی ادامه می‌یابد. نگرانیم، اشتغال ذهن داریم، مشوش هستیم و می‌خواهیم همه اشخاص و همه چیز پیرامونمان را کنترل کنیم. نه تنها می‌خواهیم اکنون و آینده را کنترل کنیم، بیهوده برآنیم که گذشته را بازسازی نمائیم.

در آرزوی آرامش بیشتر هستیم، می‌خواهیم کنترل بیشتری داشته باشیم، از زندگی به هیجان بیائیم اما امکان رسیدن به اینها به نظر رؤیایی گم شده می‌نماید. لذت از زندگی از دست می‌رود، عشق به زندگی نقصان می‌گیرد. اشکال بزرگی در کار است، اما این اشکال کدامست؟

با توجه کردن به آنچه امروزه در دنیایمان می‌گذرد، ممکن است به این نتیجه برسیم که بخش اعظم بی‌قراری ما ناشی از اقتصاد بد، جرم و جنایت، بیماری‌های وحشتناک، مصائب و فجایع محیطی، و در زمینه‌های شخصی مشکلات ناشی از روابط با اشخاص، نداشتن پول، نارضایتی شغلی، مسئولیت‌های خانوادگی و نظایر آن است. کاملاً منطقی به نظر می‌رسد که همه این خبرهای ناخوشایند ریشه همه نگرانی‌ها، خشم و ناراحتی ماست؛ و مطمئناً دستاویزی هستند که دیگران را سرزنش کنیم و گناه را به گردن آنها بیندازیم.

اما آیا براستی این شرایط ناخوش‌کننده روح و روان ما علت اصلی کشمکش ما با زندگی هستند؟ مطمئناً اینها مشکلاتی ایجاد می‌کنند، اما باید به عمق بیشتری نگاه کنیم. نمی‌خواهم پریشانی ناشی از گردبادی که خانه‌ای را در هم می‌کوبد دست‌کم بگیرم؛ نمی‌خواهم بگویم که بیماری‌های مهلکی که خانواده‌ها را گرفتار می‌کند، چیز مهمی نیست. از کنار فقر و مشکل تحصیل درآمد هم بی‌تفاوت عبور نمی‌کنم، اما اگر شما هم مثل من

نظاره‌گر اشخاص باشید متوجه می‌شوید که مردم با موقعیت‌های بد و ناخوشایند زندگیشان، به شیوه‌های مختلف برخورد می‌کنند. بعضی نومید و پریشان می‌شوند و جمعی آرامش خود را حفظ می‌کنند. چرا؟ چه دلیلی دارد؟

بعد از بررسی‌های مفصل و تجارب شخصی فراوان به این نتیجه رسیده‌ام کسانی که با وقار و آرامش، به جای کشمکش و تقلا با زندگی روبه‌رو می‌شوند به فراسوی خبرهای بد نگاه می‌کنند. اینها در کار «رقص با زندگی» از مهارت خاص برخوردارند. و تا جایی که به نظرم می‌رسد رقص با زندگی به ما احساسی از هماهنگی، اعتماد و اطمینان، تشکر و سپاس و عشق می‌دهد.

ممکن است بگویید من حتی از هم جریان‌شدن با خوبی‌ها دشواری دارم، چطور می‌توانم هم‌جریان‌های بشوم؟ بله حرف درستی است.

من قبلاً کتابی با عنوان «ترس را احساس کنید و با این‌حال کارتان را بکنید» نوشتم. هدفم از نوشتن آن کتاب این بود که شما را در برخورد با هراس‌ها قدرتمند بکنم. به روشنی کنار آمدن با هراس‌ها بخشی ضروری از زندگی است. کتاب «از تلاش دست بکشیم و با زندگی برقصیم» نیز با همان قوت و با این هدف نوشته شده است. هدف این است که از شدت ناراحتی‌های زندگی روزانه بکاهیم و بر شادی‌ها و لذایذ زندگی بیفزاییم. آن دسته از شما که با کار من آشنایی می‌دانید که آنچه من درس می‌دهم حاصل دست‌یافته‌های خود من است. این کتاب هم استثنایی برای قاعده نیست. بعد از آنکه با هراس‌هایم برخورد کردم و زندگی به وجود آوردم که به راستی شگفت‌انگیز بود، احساس کردم که هنوز در تلاش و تقلا هستم. احساس تلاش و تقلای درونی خواه تجربه بیرونی من خوب یا بد بود در هر شرایط وجود داشت. بررسی و توجه به اینکه چرا این تلاش

وجود داشت، سببی شد تا بدانم چه عواملی زندگی را دشوار و چه عواملی زندگی را ساده می‌کند. این کتاب را از آن جهت با شما در میان می‌گذارم تا آموخته‌های جدیدم را با شما در میان گذاشته باشم.

توصیه من این است که یکبار همه کتاب را بخوانید و بعد دوباره از نو شروع کنید و این بار تمامی تمرینات را به صورت قدم به قدم و مرحله به مرحله انجام دهید. همیشه این کتاب را جایی نزدیک به خود داشته باشید. بسیاری از کسانی که کتاب قبلی مرا خوانده‌اند می‌گویند هر آینه هراس کهنه به سراغشان می‌آید، می‌توانند صفحه مورد علاقه‌اشان را باز کنند و مطلب مورد نظرشان را بخوانند. همین مطلب در مورد کتاب حاضر نیز صدق می‌کند. وقتی زندگی دشوار و خسته‌کننده به نظر می‌رسد می‌توانید کتاب را باز کنید، صفحه مورد نظرتان را بیاورید و نیازتان را برطرف سازید.

من در زمینه رقص با زندگی راهی طولانی را طی کرده‌ام و در حیرتم که دلایل ناراحتی ما در زندگی، بزرگ و کوچک، تا چه اندازه مسلّم و بدیهی هستند. به یاد یک گفته قدیمی افتادم.

«راه صاف و هموار است، چرا بر سر راهت سنگ می‌پاشی؟»

همه ما راه پیش رویمان را سنگ‌اندازی می‌کنیم. آنچه با اطمینان آموخته‌ام این است که رقصیدن روی سنگ‌ها دشوار است. از این رو بهتر است که موانع را از پیش روی خود برداریم و به زندگی پر از آرامش، لذت و شادی برسیم.