

۱۸۷۱۹۸۱
۹۷,۲,۶

به نام خدا

چگونه به آرامش برسیم

بهاکاری برای تکامل معنوی، رشد روحی و
کشف خوشبختی ماندگار

تألیف
بیسورتن

ترجمه:
مهناز پاکزاد



عنوان و نام پدیدآور : چگونه به آرامش برسیم: راهکاری برای تکامل معنوی، رشد روحی و کشف خوشبختی ماندگار؛ تألیف: بیو نورتن؛ ترجمه: مهناز پاکزاد
مشخصات نشر : تهران: نشر روان، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری : (شش) - ۵۰ ص. مصور، جدول، نمودار
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۱۷-۴
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

How to Find Peace

عنوان اصلی:

موضوع: مثبت‌نگری -- آرامش ذهنی

موضوع: آرامش و آسایش

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ن ۲ م / ۵ / ۶۹۷ BF

رده‌بندی یویی: ۱۵۸/۱

شماره ثبت کتابخانه ملی: ۵۰۱۷۰۳۷

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده محترم، اب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر، مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل، به بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت رشد، کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت به زیان و فرزندانتان خواهد شد.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbar.com

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

☐ چگونه به آرامش برسیم

(راهکاری برای تکامل معنوی، رشد روحی و کشف خوشبختی ماندگار)

☐ تألیف : بیو نورتن

☐ ترجمه : مهناز پاکزاد

☐ ناشر : روان

☐ نوبت چاپ : اول، بهار ۱۳۹۷

☐ تعداد صفحات : ۵۶ صفحه

☐ شمارگان : ۵۰۰

☐ قیمت : ۴۰۰۰۰ ریال

☐ لیتوگرافی، چاپ و صحافی : طیف‌نگار

☐ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۱۷-۴

ISBN : 978-600-8352-17-4

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس : ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

مقدمه پنج

❖ فصل ۱: ذهن و ادراک ۱

چگونه به آرامش برسیم ۱

حقیقت در مقابل ادراک ۳

❖ فصل ۲: حساسات و تسلیم شدن ۹

❖ فصل ۳: فراسور و تضاد ۱۷

نظریه‌ها رنج آفرینند ۱۹

❖ فصل ۴: لبه تیغ ۲۵

فضای زیرین افکار ۲۶

محتوا در مقایسه با زمینه ۲۷

قدم گذاشتن بر لبه تیغ در زندگی روزمره ۲۹

آیا با ذهنی آرام می‌توان به موفقیت دست یافت؟ ۳۳

❖ فصل ۵: چهار اصل اساسی برای آرامش ذهنی ۳۷

در پی درک دیگران باشید، نه آنکه توسط دیگران درک شوید ۳۷

در پی عشق ورزیدن باشید، نه مورد عشق قرار گرفتن ۳۹

در هر چیز زیبایی را بیابید ۴۱

بر روی مراحل تمرکز کنید و نتیجه را رها سازید ۴۳

❖ فصل ۶: همه موجودات عالم کامل‌اند ۴۵

آرام باشید ۴۸

مقدمه

تجربه‌دانی آرامش، از هر لحظه لذت و خوشی والا تر است. نیازی به کسی ندارد تا به آن اعتبار ببخشند. نیازی به شرایط خاصی برای تأیید ندارد. آرامش، تجربه‌ای اصیل از وحدت و یگانگی است. هیچ‌یک از هیجانات با تجربه‌ی اساسی آرامش و سکوت درونی حاصل از کنار رفتن منیت برابری نمی‌کند.

چگونه این آرامش را پیدا کنیم؟ بی‌شک این همان اوج تجربه است که همه ما در جستجوی آنیم. اما از کجا بدانیم در آیا در مکان درستی به دنبال آن هستیم؟ مطمئناً اگر در جای درستی بودیم، تاکنون آن را یافته بودیم، پس کجا پنهان شده است؟

حدود چهار سال قبل بدترین وضعیت ممکن را داشتم. در حالی که هنوز در سن ۱۹ سالگی به سر می‌بردم، وضعیت جسمانی، ذهنی و عاطفی ناگهان مختل شد. یک سال تمام این وضعیت را به سختی تحمل کردم، تا این که به دو ناگهانی به مطالب مربوط به معنویات برخوردم. اگرچه به شدت تحت تأثیر چند معلم معری قرار گرفتم، اما هیچ‌کدام به اندازه‌ی دورانی که در آن‌روا برای کشف و شناخت ماهیت درونی خویش (حقیقت طبیعت انسان) سپری کردم، مؤثر واقع نشدند. تنها یک دقیقه سکوت درونی کافی بود تا تمامی امیال درونی‌ام را آتش زنند. من مصمم بودم توهمات ذهنم را درهم شکنم و حقیقت را کشف کنم.

چهار سال تحقیق، خواندن صدها کتاب، تماشای هزاران ساعت فیلم‌های ویدئویی، بررسی و جستجو در عمیق‌ترین لایه‌های درونی‌ام، مرا به نوشتن این کتاب واداشت. نمی‌توانم ادعا کنم آرامش نهایی را یافته‌ام، ولی بسیاری از مواقع به آن نظر افکنده‌ام.

این نظر چنان زندگی‌ام را روشن ساخت که کاری جز به اشتراک گذاشتن این افکار و اعمال روشن‌گر راه زندگی، نمی‌توانم انجام دهم. به این امید دانسته‌هایم را تقسیم می‌کنم که شما نیز از پس کشاکش تکامل معنوی برآیید و به سطح بالاتری از هشیاری جهش یابید، تا این‌گونه تجربهٔ زیباتری از بودن را نصیب خویش سازید.

قبل از شروع کتاب می‌خواهم برای رفع تکلیف، مطلبی را بیان کنم. لطفاً دقت داشته باشید، ایده‌های که در این کتاب بیان کرده‌ام به منظور دنباله‌روی از نقطه‌نظر یا ایده‌ولوژی خاصی نیست. لطفاً با ذهنی باز کتاب را مطالعه کنید. واژگانی که به کار برده‌ام چیزی جز علامت‌هایی برای نشان دادن تجربهٔ ذهنی واقعیت نیستند. تجربهٔ آرامش فراسوی واژگان است. بنابراین اگر هنگام خواندن این کتاب به فراسوی واژگان بروید و در جستجوی معانی عمیق آنها باشید خدمت بزرگی به خودتان کرده‌اید.

www.ketaboo.ir