

به سوي آرامش



سرشناسه: شاو، اسکات-۱۹۵۸م.

Shaw, Scott

عنوان و نام پدیدآور: به سوی آرامش / اسکات شاو؛ مترجمان الهام آرام‌نیا، شمس‌الدین حسینی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب مرو، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۸۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۷۸-۹۲-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: About Peace, 2001.

یادداشت: چاپ قبلی: نشر هیرمند، ۱۳۸۹.

موضوع: آرامش ذهنی-جنبه‌های مذهبی-تأملات

موضوع: Peace of mind – Religious aspects – Meditations

موضوع: آرامش افزوده: آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۳، مترجم

موضوع: آرامش افزوده: حسینی، سید شمس‌الدین، ۱۳۵۱، مترجم

ردیف کتابخانه مرکزی: ۹۱۳۹۷ پ ۲۵ ش/۵۵/۶۲۷ BL

ردیف کتابخانه دیوبند: ۲۰۴/۳۲

شابک: ۵۱۶۶۴۷۱

چاپ و صحافی | چاپ ہیرمند

شمارگان | ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ | اول ۹۷

قیمت | ۹۵۰۰ تومان

طراحی جلد | ہیرمند استودیو @hirmendstudio

مدیر هنری | محمد خاکپور

صفحه آرای | کتاب مرو

شابک | ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۷۸-۹۲-۵

همہ حقوق برای ناشر محفوظ است



کتاب مرو | تهران | میدان پونک | مجتمع تجاری و اداری بوستان | واحد ۷۲۳

تلفن | ۹۵۱۱۸۵۸۷

ایمیل | info@marvbor.com



میدان پونک، مجتمع تجاری بوستان، دو طبقه مرکزی، شهر کتاب بوستان

تلفن | ۰۲۱-۴۴۲۰۸۷۰۷

ایمیل | info@bookcity.com



۱۰۸ روش برای حفظ آرامش

در زمانی که شرایط از کنترل خارج می‌شود

زندگی پیچیده است. گاهی به نظر می‌رسد که زندگی شامل فواید بی‌پایان از عدم توافق، نظریات مختلف، فلسفه‌های مختلف، دستکاری‌های عاطفی و حتی رویارویی‌های جسمانی است. تعارض بخشی از زندگی است. اگر اجازه دهید آرامش‌تان با رخداد بی‌بیرونی و یا ناهماهنگی‌های درونی از شما گرفته شود - به عنوان مثال، وقتی شخصی در ترافیک، طایر

ناگهانی مقابلتان می‌پیچد، یا ندایی درونی که مدام می‌گوید: «من هرگز هیچ کاری را نمی‌توانم درست انجام دهم»، «من احمق، بد و بی‌عرضه‌ام». هرگز احساس خشنودی و رضایت نخواهید کرد. اما حتی وقتی به نظر می‌رسد که همه ته‌انیم با حوادث و اشخاص مختلف در زندگی‌مان همراه شویم، که شامل خودمان نیز می‌شود، یا حتی اجازه می‌دهیم دیگران ما را به ورطه‌ی تصادف و سازگاری بکشند، باز هم می‌توانیم آرامش را از دست بدهیم.

چرا آرامش را انتخاب نکنیم؟ چرا از تعامل با اشخاصی که می‌خواهند هم کاری انجام دهند تا در لحظه به رضایت برسند، دست برنداریم؟ چرا جامعه‌ای را که می‌تواند «انگیزه داشتن»، «پیشروی کردن»، «آشتی داشتن» و «هدف‌یابی» خوب هستند، مورد بررسی قرار

ندهیم؟ چرا گفت و گوهای درونی آشفته کننده مان را در آن لحظاتی که می دانیم در حال سلب آرامش ما هستند، رها نکنیم؟ اکنون می خواهیم سعی کنیم چنین اهدافی را دنبال کنیم.

اما حتی استادان قدیم نیز از این کشمکش رها نشدند. روایت است که در قرن هفتم پس از میلاد، راهب مویر، نینگ، استادش هانگ-جن را که پس از آمیزش بزرگ بوداییان چان بود، در رقابتی بر این پایه که چه کسی می تواند بهترین شعر معنوی را به دست آورد، مغایب کرد. هویی-ننگ ثابت کرد که از استادش روشنگرتر است. اما مجبور شد از ترس انتقام هانگ-جن فرار کند. البته این تعامل زیاد صلح آمیزی نبود، اما به پیشنهاد آنچه اکنون به عنوان دین می شناسیم، منتهی شد. برخی اشخاص باور دارند که اگر فقط بتوانند به جایی دیگر بروند و کاری دیگر انجام دهند،

آن وقت به آرامش دست می یابند؛ اما آن مکان
اینجا نیست و آن کار هم این نیست. و آن ها
احتمالاً به رضایت، موفقیت یا آرامش بیشتری
نسبت به قبل از ایجاد این تغییرات دست
خواهند یافت، مگر در فرایند آرامش و رشد و
توسعه ای در زمان حال قرار گیرند.

آرامش یک پیروزی درونی است و چیزی
نیست که کسی یا چیزی بتواند آن را به شما
بدهد. آرامش در همه ی موقعیت های
زندگی، نیاز دارید مهارت هایی را در خود رشد
دهید تا در این سیای پر از تیرش و پیچیدگی
و ناسازگاری، آرامش درونی تان را حفظ کنید.

کتاب به سوی آرامش مجموعه ای از ۱۰۸
مراقبه است که به شما در دستیابی به آرامش
درونی و حفظ آن کمک می کند. ۱۰۸ مراقبه است
بوداییان عددی مقدس است و نشان دهنده ی

تعداد آرزوهایی است که فرد باید بر آن‌ها چیره
شود تا به تنویر افکار و روشنگری دست یابد.
در اغلب سنت‌های شرقی، اشخاص ریسمانی
از ۱۰۸ دانه‌ی تسبیح را که به مالاس معروف
است، به کار می‌برند تا به مراقبه‌شان کمک کند.
وقتی فرد ذکر می‌گوید، دانه‌ای از تسبیح از
میان انگشتانش می‌گذرد و به او کمک می‌کند
تا ذهنش را متمرکز نگه دارد و به حیطه‌ی
آرامش‌بخش مراقبه قدم بگذارد. ۱۰۸ مراقبه‌ای
که در این کتاب پیشنهاد شده است، الهام
می‌بخشند و به شما کمک می‌کنند که آرامش
امکان‌پذیر است و هیچ زمانی بهتر از زمان حال
وجود ندارد تا آرامش را از آن خود کنید.

