

دمی آرام گیر و فرزانه شو

چگونه در این دنیای پرتلاطم، آرام و آگاه باشیم!

همین ، ونیم

ترجمه‌ی نازنین فیروز



نشر میلکان

دمی آرام گیر و فرزانه شو
چگونه در این دنیای پرتلاطم، آرام و آگاه باشیم!

هیمن سونیم
تصویرگری بانگچول لی
ترجمه‌ی نازنین فیروزی
زیر نظر فاطمه جاییک
ویراسته‌ی مینا محمدیان از «ویراستاریاشی»

مدیر تولید: کاوان بشیری
مصحح، آ. ا. و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

ایتوگرافی: باختر

چاپ: تابان

چاپ اول، ۱۳۹۹

ت.ا: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۲۹-۰۲۵



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

مشاهده و خرید آنلاین

www.ketab.ir

سرشناسه: سونیم، هیمن Sunim, Haemin

عنوان و نام پدیدآور: دمی آرام گیر و فرزانه شو: چگونه در این دنیای بی‌ملاطم آرام باشیم؟
نوشته‌ی هیمن سونیم؛ ترجمه‌ی نازنین فیروزی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۰۲۹-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: **The Things You Can See Only When You Slow Down, 2012**

موضوع: راه‌رسم زندگی، زندگی معنوی، بودیزم

شناسه‌ی افزوده: فیروزی، نازنین - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۵/۱۵۹۴BJ

رده‌بندی دیویی: ۳۴۴/۲۹۴

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۷۳۱۹۸۵۷

پیش‌گفتار. ۱۱



فصل اول: آسودگی. ۱۵

چرا این قدر مشغله دارم؟ ۱۷

از زندگی که مایوس می‌شوید، دمی بیاسایید. ۲۷



فصل دوم: ذهن آگاهی. ۳۵

با احساسات خود دوست باشید. ۳۷

وقتی دسرد هستید. ۴۸



فصل سوم: شوروشوق. ۵۱

اشتیاق خود را مهار و متعادل کنید. ۵۲

این که حق با شماست یا نه مهم نیست؛ باهم خوشحال بودن مهم است. ۶۴



فصل چهارم: روابط. ۷۱

هنر حفظ روابط خوب. ۷۳

سفر به سرزمین بخشش. ۸۴



فصل پنجم: عشق. ۹۳

اولین عشق. ۹۳

معمولی بودن تان را دوست دارم. ۱۰۳



فصل ششم: زندگی. ۱۰۹

کونگ فو بلدید؟ ۱۱۱

سه بینش رهایی بخش. ۱۱۹



فصل هفتم: آینده. ۱۲۷

واژه‌ای دل‌م‌کننده می‌تواند آینده‌ای را تغییر دهد. ۱۲۹

هنگامی که در جست‌وجوی پیشه‌ی دلخواه خود هستید. ۱۳۹



فصل هشتم: معنویت. ۱۴۷

آموزش‌هایی که مدت‌هاست آن‌ها را ندیده‌ام. ۱۴۸

دو نگاه متفاوت به معنویت در یک خانه. ۱۵۰



کلام آخر: چهره‌ی حقیقی شما. ۱۶۵



پی‌نوشت‌ها. ۱۶۷

پیش‌گفتار

در جایگاه راهبی بودایی و استاد پیشین کالج کوچک علوم انسانی در ایالت ماساچوست، اغلب مردم از من درخواست می‌کردند برای مواجهه با دغدغه‌های زندگی، آن‌ها را پند دهم. علاوه بر مشاوره‌های حضوری و مکاتباتی، از چند سال پیش پاسخ‌گویی به پرسش‌ها در شبکه‌های اجتماعی را شروع کردم؛ چراکه از حس برقراری ارتباط با مردم لذت می‌بردم. پیام‌هایم عموماً ساده، صریح و کوتاه بودند. گاهی نوشته‌هایم پاسخ مستقیمی به پرسش‌هایی درباره‌ی رذگم رافع بود، گاهی هم الگوهای ذهنی جالبی بود که حین تمرین ذهن‌آگاهی یا در حال با مردم به ذهنم می‌رسید و برای خودم یادداشت می‌کردم. همچنین از ارزش آرام‌بودن در زندگی‌های پر مشغله‌ی امروزی و نیز هنر حفظ روابط خوب و پربرسرو و ندریت دلسوزی برای خود نیز چیزهایی می‌نوشتم.

انتظار روان‌شدن سیل پاسخ‌ها به مناسب‌ترین و فیس‌بوکم را نداشتم. بسیاری نه تنها برای درخواست مشاوره، بلکه برای ابراز قدردانی و تشکر نیز پیام‌هایی برایم می‌فرستادند. هنوز آن مادر جوان را به یاد دارم که شوهرش را در تصادف رانندگی از دست داده بود و به خاطر این کار را از خودکشی نجات داده بودم، به منظور تشکر برایم نامه‌ای صمیمانه فرستاده بود. آن نامه یاد که قبلاً هرگز به فکر دوست داشتن خودش نبوده است؛ چراکه عشن برای و همیشه به معنی چیزی بوده که باید آن را به دیگری می‌بخشیده است. در حال پر مشغله‌ی چهل و چندساله‌ای برایم نوشته بود چقدر شروع کردن ورزش با پیام‌های من فوق‌العاده است و این که پیام‌هایم برای او لحظاتی سرشار از اندیشه‌ی آرام و فراغت از مشغله‌ی کاری‌اش به ارمغان می‌آورد. جوانی برایم نوشته بود که به تازگی فارغ‌التحصیل شده و بعد از پیدانکردن شغل دلسرد شده بود؛ ولی با خواندن جملات همدلانه‌ی من، دوباره به دنبال کار گشته و سرانجام شغلی به دست آورده است. وقتی این خبر او را خواندم تا چند روز چنان از

خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجیدم که انگار اولین بار است که خودم کار گیر آورده‌ام.

عمیقاً خوشحال می‌شدم که پیام‌های ساده‌ام می‌توانست برای مردم الهام‌بخش باشد و در سختی‌ها به کمک‌شان بیاید. همان‌طور که افراد بیش‌تر و بیش‌تری پیام‌هایم را به اشتراک می‌گذاشتند و تعداد دنبال‌کنندگانم در توئیتر و فیس‌بوک زیاد می‌شد، مردم کم‌کم مرا «مرشد شفابخش» نامیدند و در نهایت هم همان‌عنوان نام مستعار من در کشور کره شد. بعد از آن، ناشران با من تماس می‌گرفتند و پیشنهاد می‌کردند نوشته‌هایم را به کتاب تبدیل کنم. در سال ۲۰۱۲، کتاب دمی آرام گیر و فرزانه شو^{۱۸} در کره‌ی جنوبی منتشر شد. در کمال تعجب هم‌زمان کتاب ۴۱ هفته در فهرست کتاب‌های پرفروش، اول بود و طی ۳ سال بیش از ۳ میلیون نسخه از آن به فروش رفت و بعد به زبان‌های چینی، ژاپنی، تایلندی، فرانسوی، انگلیسی، اکنون هم به زبان فارسی ترجمه شد. من از این همه توجهی که به این کتاب شده است فروتنانه سپاسگزارم و امیدوارم این کتاب بتواند برای خوانندگان فارسی‌زبان هم مفید واقع شود، دقیقاً همان‌گونه که برای خوانندگان در آسیا و فرانسه مفید بوده است.

این کتاب هشت فصل دارد و در آن با سبب‌های مختلف زندگی و این‌که ذهن‌آگاهی چگونه می‌تواند در هر یک از این سبب‌ها کمک کند، از عشق و دوستی گرفته تا کار و امیال و آرزوها، پرداخته‌ام. برین مثال، در خصوص برخورد هوشیارانه با احساسات منفی مانند خشم و حسادت و همچنین ناامیدی‌های زندگی نوشته‌ام و گذشته‌ام را کنکاش کردم تا شکست‌خوردم در دانشگاه، استاد بی‌تجرب‌ی دانشکده را شرح دهم. اگر بیش از حد نگران دیدگاه و قضاوت دیگران در خصوص خود هستید، «سه بینش‌رهایی‌بخش» در فصل ششم می‌تواند برای‌تان بسیار مفید باشد. اگر دل‌واپس آینده‌ی خود هستید یا از حرف‌ی درست و مناسب خود مطمئن نیستید، برای چگونگی افزایش خودآگاهی و نحوه‌ی کشف آن توصیه‌هایی برای‌تان مطرح می‌کنم.