

مثل گربه فِکْر کُن
مثل گربه رَفْتار کُن

نویسنده: استفان گارنیه

مترجم: کلنار کلناریان

Agir et penser comme un chat
Stéphane Garnier

فهرست !!...

- بهدنای خوشبخت / ۰۱۷
- دوستان عزیزان ما عزیز / ۰۲۰
- آیا زرار خوشبخت هستیم / ۰۲۳
- بسیار نکند / ۰۲۵
- بسیار خوشبخت / ۰۲۷
- زنده زندگی گریه [شماره] / ۰۳۰
- از نگام گریه / ۰۳۲
- آنطور که دلخواه وقت، که دلم می خواهد / ۰۳۴
- بیرها مثل گریه ها هستند / ۰۳۶
- چند کامیاب برای تمام ما امروز من تمام کن ~~تاریخ ما عزیز / ۰۳۹~~
- گریه که در عاقل است / ۰۴۴
- ۸۸۸ زنده گریه [شماره] / ۰۴۶
- حافظه گریه / ۰۴۸
- عقل ما گریه / ۰۵۰
- گریه ما نیست / ۰۵۲
- الفیاض خوشبختی ما که حکم گریه / ۰۵۴
- استان گریه / ۰۵۶
- خردمندی گریه / ۰۵۹
- شاهد عین زندگی / ۰۶۰
- زور زدن گریه [شماره] / ۰۶۲
- گریه سرکش است / ۰۶۴
- بگذارید فرم ما بنیم / ۰۶۶
- یک گریه / ۰۶۹
- الفیاض خوشبختی ما که حکم گریه / ۰۷۱
- اربابی زوالنازی / ۰۷۴
- زور زدن گریه [شماره] / ۰۷۷
- بیلور / ۰۷۹
- چشمک گریه / ۰۸۱
- قراین گریه بر بار زندگی / ۰۸۲
- الفیاض خوشبختی ما که حکم گریه / ۰۸۳
- بارگاز و باغ آینه / ۰۸۵
- شاید هم گریه همانی را داشته باشد / ۰۸۸
- گریه فدا کردن را می کند که برایش سر داشته باشد / ۰۹۱

روزنامه گریه [شماره ۹۵] / ۰۹۵
 گلشن شب تاب نوبت شب سبک گریه / ۰۹۷
 ماهنامه گریه / ۰۹۹
 زمشکلات تفریحی / ۱۰۰
 من من فقط من / ۱۰۲
 کسم بلو گریه / ۱۰۵
 بانندگ گریه [شماره ۴] / ۱۰۶
 گریه ای تین / ۱۰۷
 الفبای خوشبختی های کوچک گریه / ۱۰۹
 لواط دهن / ۱۱۱
 افکار گریه / ۱۱۳
 بیندیشیم! / ۱۱۴
 اگر کسی داستان سنت ولنتاین را برای من ترفند کرد ببرد / ۱۱۵
 آپرنده / ۱۱۸
 روزنامه گریه [شماره ۱۲] / ۱۲۱
 سلامت آنتین سلامت گریه / ۱۲۲
 الفبای نوبت شب سبک گریه / ۱۲۵
 آنچه من / ۱۲۷
 افکار گریه / ۱۲۹
 گریه نافرمان و یاغی است / ۱۳۰
 روزنامه گریه [شماره ۱۱] / ۱۳۳
 ایام ناسی / ۱۳۴
 بیانیه عشق یک گریه / ۱۳۶
 گریه نوبت شب سبک گریه / ۱۳۸
 بیندیشیم! / ۱۴۰
 گریه خموشبختی انسان خوشبخت / ۱۴۱
 الفبای نوبت شب سبک گریه / ۱۴۳
 آیا گریه خودخواه / ۱۴۵
 روزنامه گریه [شماره ۵] / ۱۴۸
 سلامت آنتین سلامت گریه / ۱۵۰
 جمله های گریه با الهام از جمله های افروز شهید / ۱۵۳
 بیندیشیم! / ۱۵۴
 قصه های موه گریه / ۱۵۵
 خوشبختی های کوچک بانندگ گریه / ۱۵۶
 روزنامه گریه [شماره ۱] / ۱۵۹

روزنامه اول گریه در کل (در فرایندها) / ۱۶۰
 الفبای نوبت شب سبک گریه / ۱۶۲
 گریه ایام ناسی / ۱۶۴
 افکار گریه ای / ۱۶۶
 خوشبختی روزنامه گریه / ۱۶۷
 تنهایی / ۱۶۸
 قلمنت گریه در ایام ناسی / ۱۷۱
 روزنامه گریه [شماره ۱۱] / ۱۷۲
 الفبای نوبت شب سبک گریه / ۱۷۴
 کلاه کشه شمال آدم ها را با ما دارد به نام آن کیست / ۱۷۶
 سلامت آنتین سلامت گریه / ۱۷۹
 الفبای خوشبختی های کوچک گریه / ۱۸۱
 گریه ایام ناسی / ۱۸۳
 روزنامه گریه [شماره ۱۱] / ۱۸۷
 حکایتی مدرن برای گریه / ۱۸۹
 قراین گریه برای نهایت کلافه کردن / ۱۹۲
 بیندیشیم! / ۱۹۵
 مگر همان مشتاق گریه / ۱۹۶
 خوابیدن / ۱۹۹
 روزنامه گریه [شماره ۱۱۳] / ۲۰۱
 بزرگترین سبک گریه / ۲۰۳
 الفبای نوبت شب سبک گریه / ۲۰۶
 گریه تله پات است / ۲۰۸
 افکار گریه / ۲۱۱
 خیال های من / ۲۱۲
 روزنامه گریه / ۲۱۴
 یک گریه دیگر نوبت شب سبک گریه / ۲۱۶
 کلاه خموشبختی / ۲۱۹
 آویزان به سبیل گریه / ۲۲۲
 الفبای نوبت شب سبک گریه / ۲۲۴
 گریه ایام ناسی / ۲۲۵
 روزنامه گریه [شماره ۱۱۵] / ۲۲۷
 ترفند فراروش کردن بر مقلدش / ۲۲۹
 آخرین فرستاده / ۲۳۴

یکشنبه [۱]

به دنبال خوشبختی

«هنگامی که آنچه فکر می‌کنید، آنچه می‌گویید و آنچه انجام می‌دهید با هم هماهنگ

باشند، آن‌گاه خوشبختی از آن شماست.»

[ماهاتما گاندی]

«خوشبختی واقعی، وابسته به هیچ موجود یا شی خارجی نیست. خوشبختی واقعی

تنها وابسته به خود شماست.»

[دالایی لاما]

در جلد اولِ مثل‌گره فکر کن مثل‌گره رفتار کن، چهل ویژگی و استعداد مهم‌گره را با هم دیدیم. ما نیز می‌توانیم از این چهل ویژگی برای خودمان استفاده کنیم و اعتماد به نفسمان را افزایش دهیم و برای صرفاً به چشم آمدن، از خودنمایی و تظاهر خودداری کنیم. گره به ما یاد داد که چطور رها کنیم و چگونه اندکی ادراک خود از زندگی را تغییر دهیم تا بتوانیم خوشبختی بیشتری را در زندگی‌مان داشته باشیم.

در این کتاب دوم، شما را دعوت می‌کنم تا کمی بیشتر در این جستجوی هنر زندگی پیش روید. پس از آن که آنچه را در زندگی‌تان اهمیت دارد، تعریف، تصحیح و دوباره مسیریابی کردید، خواهید توانست منطق‌گشایش رو به دنیا را درک کنید. پس به شما توصیه می‌کنم که مکان‌نمای خوشبختی‌تان را فشار دهید تا بتوانیم به آنچه همه دنبالش هستیم برسیم: خوشبختی.

آیا می‌توان یک ضریب خوشبختی تعریف کرد؟ هرچند که می‌گویید، پول

خوشبختی نمی‌آورد، اما نداشتن آن موجب بدبختی است! خوشبختی ثمرهٔ یک درهم‌آمیختگی پیچیدهٔ رویاها، انتظارات، تمایلات، رویارویی‌ها و تحقق بخشیدن‌هاست. بنابراین آیا می‌توانیم آن را اندازه‌گیری و تجزیه و تحلیل کنیم؟

خیر، هیچ‌کس نمی‌تواند خوشبختی را تعریف کند. تعریف خوشبختی، اهداف آن، صورت‌های آن و نمود آن برای هرکس فرق می‌کند. هیچ‌کس نمی‌تواند خوشبختی را تعریف کند چرا که خوشبختی، قبل از هر چیز، یک راه، یک کاوش است. اما کاری که همه ما می‌توانیم انجام دهیم این است که شاخص‌ها و قوانینی برای خود تعریف کنیم. در این مورد، خردمندی و تمایل به خوشبختی گربه یکی از الهام‌بخش‌ترین موارد است. می‌توانیم به گربه گوش کنیم که برایمان رازهایش را زمزمه می‌کند، رفتارش را بررسی کنیم که چطور هر لحظه و در کوچکترین کارها به فکر پرورش آسایش و رفاهش است، او قبل از هرچیز به فکر خوشبختی خود است.

~~بنابراین هنوز باید برای رسیدن به خوشبختی قدم برداریم. بعد از این به قدم‌های پای‌گربه‌گناهشیم تا خوشبختی، اعتماد، حرمت نفس، آرامش خود، لبخندمان به دنیا را پرورش دهیم، اکنون باید با گربه به درون افکارش برویم تا شاید بتوانیم به راه رسیدن به خوشبختی دست یابیم که گربه نشان می‌دهد.~~

~~اگر به خوشبختی کامل و حقیقی برسیم فردا دیگر به دنبال چه باشیم؟ خوشبختی راه است و راه خود خوشبختی است.~~

بنابراین هنوز باید برای رسیدن به خوشبختی قدم برداریم. بعد از این‌که قدم‌های پای‌گربه‌گناهشیم تا خوشبختی، اعتماد، حرمت نفس، آرامش خود، لبخندمان به دنیا را پرورش دهیم، اکنون باید با گربه به درون افکارش برویم تا شاید بتوانیم به راه رسیدن به خوشبختی دست یابیم که گربه به ما نشان می‌دهد.

اگر به خوشبختی کامل و حقیقی برسیم، فردا دیگر به دنبال چه باشیم؟ خوشبختی راه است و راه خود خوشبختی است.