

مؤسسہ «مدرسہ زندگی»

ترجمہ مہرناز شیرازی عدل

شادمانہ آرام گرفتن



۹	پیش‌گفتار مترجم
۱۱	مقدمه
۱۵	یک. روابط
۱۷	۱. توقعات رمانتیک
۳۱	۲. مشکلات خانوادگی بی‌پرستیژند
۳۹	۳. آشفتگی‌های رابطه
۴۷	۴. ضعف‌های نقاط قوت
۵۵	دو. دیگران
۵۷	۱. آزار ناخواسته
۶۴	۲. در دفاع از آموزش
۷۲	۳. در دفاع از ادب
۷۷	۴. دربارهٔ بوروکراسی
۸۵	سه. کار
۸۷	۱. سرمایه‌داری
۹۱	۲. بلندپروازی
۹۷	۳. صبر
۱۰۲	۴. همکاران
۱۰۹	چهار. منابع آرامش
۱۱۱	۱. بینش
۱۲۴	۲. صدا
۱۳۲	۳. مکان
۱۴۰	۴. زمان
۱۴۶	۵. لامسه
۱۵۳	نتیجه
۱۶۷	فهرست نام‌ها

مقدمه

آرامش مفهومی خواستنی و جذاب است. بیشتر ما آرزو داریم صبورتر، خویشتن دارتر و خونسردتر باشیم و بتوانیم به موانع و مشکلات زندگی با شوخ طبعی عکس العمل نشان بدهیم.

ولی هنوز یاد نگرفته ایم چطور آرام بمانیم. اضطراب روز و شب در کمین ماست. خطرش مدام تهدیدمان می کند. حتی شاید همین الان همراه مان باشد.

در سال های اخیر، در غرب واکنشی به اضطراب رواج پیدا کرده که از دیدگاه بودیسم سرچشمه گرفته، این واکنش مبتنی است بر پاک سازی ذهن هنگام مراقبه. یعنی باید در سکوت، شاید در وضعیتی خاص، بنشینیم و با تمرین هایی گوناگون بکوشیم ذهن مان را از هر چه در آن هست خالی کنیم. هدف از این کار آن است که موضوعات مزاحم و پراکنده را از سطح آگاهی مان کنار بزنیم یا به حاشیه برانیم و در این میان جایی را برای سکوت و آگاهی به خویشتن خالی بگذاریم.

این دیدگاه می گوید خیلی از چیزهایی که ما نگران آنیم پیش پا افتاده و بیهوده است