

راہِ سہیل

کتاب کوچک  
معنا

The little book of  
**SPIRITUALITY**

- لوسی لین -  
ترجمہ دکترومن نامور

سرشناسه: لین، لوسی

Lane, Lucy

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کوچک معنا/لوسی لین؛ ترجمه هومن نامور؛ ویراستار فاطمه سلیمی علویجه.

مشخصات نشر: تهران: روان شناسی و هنر، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۵ ص؛ ۱۰ × ۱۳ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۱۹-۶-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: .The little book of spirituality.

موضوع: معنویت

Spirituality

خودسازی -- کلمات قصار

Self-actualization (Psychology)

شناسه افزوده: نامور، هومن، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BL۶۲۴

رده بندی دیویی: ۲۰۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۹۰۰۲۲

## کتاب کوچک معنا

نویسنده: لوسی لین

مترجم: دکتر هومن نامور

ناشر: روان شناسی و هنر

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

طراح جلد: احسان رضوانی

صفحه آرا: لیلی بزرگان نیا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

نوبت چاپ: چهارم-۱۴۰۴ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۱۲۲،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۱۹-۶-۳

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۲۷۳۸۱۶۲۲

سایت: [raftarinstitute.com](http://raftarinstitute.com)



## \* مقدمه

معنا در این روزهای مدرن در واقع جستجوی رشد فردی و وجودی آگاه‌تر و روشن‌فکرتر است. این موضوع به چیزهای مادی توجه ندارد، بلکه به مفاهیمی همچون بشردوستی، یکپارچگی، و شفقت می‌پردازد. اگر این سفر درونی شما از ایمان و برای ارضای حس معنایابی آغاز شده باشد، این کتاب جیبی کوچک با جملات و نوشته‌های الهام‌بخش و نکته‌های ساده برای کمک به شما پر شده است. این کتاب می‌تواند از شما در مسیر آرامش درونی حمایت کند.

## \* وجود معنایی خود را بشناسید

معنا سفر درونی فرد است که در آن تلاش می‌کنیم ارتباطی را با چیزی که فراتر و بالاتر از ماست شکل داده و پرورش دهیم. برای انجام این کار، ابتدا باید نگاهی به خود بیندازیم؛ به باورهایمان، ارزش‌ها و رفتارهایمان. برای ارتقای اینها چه کاری می‌توان انجام داد؟ بر اساس زندگی فعلی خود، با خود صادق باشید و لیستی از خلق و خوی شخصی خود ایجاد کنید. ویژگی‌های شخصیتی، ایده‌آل‌ها و باورهای خود، به ویژه در زمینه‌های عدالت، یکپارچگی و عشق را بشناسید، و در مورد نقاط قوت و نقاط ضعف خود اطلاعات به دست بیاورید.

سوالات زیر به شما کمک خواهند کرد تا ارزش های اصلی خود را کشف کرده و لیست خلق و خوی خود را بنویسید؛ ویژگی های مثبت و منفی من چیست؟ آیا من سیستمی از باورها دارم؟ آیا من از مجموعه ای از بهانه ها استفاده می کنم تا از این طریق خود و دیگران را توجیه کنم که آرامش ذهنی بیشتری برای من به ارمغان بیاورند؟ چه کینه و خشم هایی را با خودم حمل می کنم؟ این لیست قابل اعتماد از اخلاقیات، اطلاعات پایه و اولیه ای به دست می دهد که براساس آن می توانیم سفر درونی خود را آغاز کنیم.

شناخت خود  
سراغاز تمام  
دانش هاست.

• ارسطو

به من قدرتی عطا کن  
تا بتوانم چیزی که قادر به  
تغییر آن نیستم بپذیرم،  
به من شجاعتی عطا کن تا  
بتوانم چیزهایی را که قادر به  
تغییر آنها هستم تغییر دهم،  
و دانشی عطا کن که  
تفاوت این دو را درک کنم.

• رینولد نیبور

## \* وقوف داشته باشید.

کلیت وقوف این است که یاد بگیریم چگونه با هیجانان خود سازش کنیم بدون اینکه احساس کنیم که تحت سلطه آنها هستیم. تمرکز بر اینجا و اکنون ابزاری موثر برای رسیدن به حالت آرامش است. سعی کنید آرام بنشینید، چشمان خود را ببندید و بر روی تنفس خود تمرکز کنید. ذهن خود را از جستجو متوقف کنید و اجازه دهید ریتم طبیعی تنفس تان شما را هدایت کند. اگر ذهن تان منحرف شد، به آرامی آن را دست خود بگیرید و برگردانید.

تمرین مفید دیگر برای وقوف این است که نفس عمیقی

بکشید و سپس آن را با آرامی بیرون دهید. بر روی بازدم خود تمرکز کنید و از خود بپرسید که این حس را دارید که با هر تنفس هر گونه هیجانی را از خود خارج کنید. اگر جواب بله بود این هیجان را بشناسید و اسم آن را ببینید، ترس، خشم، ناراحتی. تلاش نکنید منبع و ریشه این هیجان را پیدا کنید، فقط به آرامی آن را ببینید. با کنار گذاشتن هیجاناتی که ما را اذیت می کنند وارد نوعی آرامش روانی می شوید و کم کم تنش شما کاهش می یابد.

دنبال کردن چیزی  
حتی اگر  
بهترین چیز دنیا باشد،  
باید آرامش و آسودگی  
به همراه داشته باشد.

• مارکوس تولیوس چیچر

اگر می خواهید  
بر اضطراب خود در  
زندگی فائق آیید،  
در لحظه  
زندگی کنید.

• آمیت رای

## \* چالش‌ها را بپذیرید

هنگام پیش آمدن مشکلات و سختی‌ها رسیدن به حالت پذیرش می‌تواند دشوار باشد. هیجاناتی مانند خشم، برآشفتگی و انکار می‌تواند حس آرامش ما را خدشه دار کنند. همچنین، اجبار به پذیرش - آنچه ما آن را غیر قابل پذیرش می‌دانیم می‌تواند خون ما را به جوش بیاورد و حس عاجز بودن را به ما منتقل کند. به جای این کار، سعی کنید شرایط را به حالتی ساده ببینید نه حالتی که ناعادلانه و نامنصفانه است. پذیرش به معنای ایستادن و پذیرفتن هر آنچه به سمت ما می‌آید. چه خوب و چه بد، نیست. در واقع پذیرش به معنای دنبال کردن روشی است آرامش بخش تر و موثرتر بدون اینکه تحت تاثیر افکار و هیجانات منفی ساختار نیافته باشیم. هنگامی که ظرفیت درونی و اخلاقی ما آشکار شود مادر موقعیت قوی تری قرار خواهیم گرفت و منفعل و تماشاگر نخواهیم ماند.

**سفری طولانی  
به اندازه هزاران کیلومتر،  
با قدم‌های اولیه  
آغاز می‌شود.**

• لائوتسه