

حالت

چاپ دهم



آرام باش! بی اعصاب!

زیرپوش بودن
کتاب‌های
سالنی نایبتر

اگر جهان مدرن شما را آشفته می‌کند
این کتاب برای شما عالیست!!!

مت هیگ | آسیه مجدیدیانی



کتاب طلا

-
- سرشناسه : هیک، مت، ۱۹۷۵ - م. —————
 Haig, Matt —————
 عنوان و نام پدیدآور: آرام باش، بر اعصاب/ مولف مت هیک : مترجم آسیه مجیدپانی.
 مشخصات نشر: تهران: نشر مات، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص. —————
 شابک: 978-622-6594-18-9 —————
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا —————
 یادداشت: عنوان اصلی: Notes on a nervous planet, 2019.
 موضوع: فشار روانی -- کنترل —————
 Stress management —————
 موضوع: راه و رسم زندگی —————
 Conduct of life —————
 شناسه افزوده: مجیدپانی، آسیه، ۱۳۶۵ - مترجم —————
 رده بندی کنگره: RA۷۸۵ —————
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹ —————
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۹۵۲۴۲ —————
-

آرام باش، بی اعصاب!

مت ہیگ

آسیہ مجیدیانی

جمالت
شرمات

نشریات

نام کتاب:	آرام باش، بی‌اعصاب!
مؤلف:	مت هیگ
مترجم:	آسیه مجیدیانی
ویراستار:	مونا اسفهانی
طراح جلد:	حمید اقدسی یزدلی
چاپ و صحافی:	چاپ نقطه
چاپ / شمارگان:	دهم ۱۴۰۲ / ۳۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۴-۱۸-۹

کلیه حقوق این اثر برای نشریات محفوظ است.
ارتباط با نشریات: ۶۶۹۷۳۸۴۹ - ۰۲۱

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

هرگونه کپی‌برداری، برداشت و
اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر،
منوط به اجازه کتبی ناشر می‌باشد.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، پست فاتیما داریان، پلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان

فهرست

- فصل اول: یک ذهن پریشان در یک دنیای پریشان ۷
- فصل دوم: تصویر بزرگ ۳۵
- فصل سوم: احساسات متغیر هستند ۵۱
- فصل چهارم: نکاتی دربارهٔ زمان ۶۳
- فصل پنجم: اضافه‌بار زندگی ۷۱
- فصل ششم: اضطراب‌های اینترنتی ۷۹
- فصل هفتم: شوک‌های خبری ۱۰۷
- فصل هشتم: بخش کوتاهی برای خواب ۱۱۷
- فصل نهم: اولویت‌ها ۱۲۵
- فصل دهم: ترس‌های تلفنی ۱۳۳
- فصل یازدهم: کشف ناامیدی ۱۴۷
- فصل دوازدهم: بدن متفکر ۱۶۷
- فصل سیزدهم: پایان واقعیت ۱۷۹
- فصل چهاردهم: خواستن ۱۸۷
- فصل پانزدهم: دو لیست کاری ۲۰۵
- فصل شانزدهم: ساختن آینده ۲۱۳
- فصل هفدهم: آهنگ شما ۲۲۳
- فصل هجدهم: هر آنچه هستی باش ۲۳۹

«توتو، احساس می‌کنم که هیچ‌گاه در کانزاس نبوده‌ایم.»

دیالوگ دوروتی در جادوگر شهر اوز

.....	۷
.....	۱۲
.....	۱۵
.....	۲۴
.....	۲۹
.....	۳۷
.....	۴۰
.....	۴۱
.....	۴۷
.....	۴۸
.....	۴۹
.....	۵۰
.....	۵۱
.....	۵۲
.....	۵۳
.....	۵۴
.....	۵۵
.....	۵۶
.....	۵۷
.....	۵۸
.....	۵۹
.....	۶۰
.....	۶۱
.....	۶۲
.....	۶۳
.....	۶۴
.....	۶۵
.....	۶۶
.....	۶۷
.....	۶۸
.....	۶۹
.....	۷۰
.....	۷۱
.....	۷۲
.....	۷۳
.....	۷۴
.....	۷۵
.....	۷۶
.....	۷۷
.....	۷۸
.....	۷۹
.....	۸۰
.....	۸۱
.....	۸۲
.....	۸۳
.....	۸۴
.....	۸۵
.....	۸۶
.....	۸۷
.....	۸۸
.....	۸۹
.....	۹۰
.....	۹۱
.....	۹۲
.....	۹۳
.....	۹۴
.....	۹۵
.....	۹۶
.....	۹۷
.....	۹۸
.....	۹۹
.....	۱۰۰

فصل اول

یک ذهن پریشان در یک دنیای پریشان

گفت‌وگویی حدود یک‌سال پیش

آشفته بودم.

بردن یک مناظره اینترنتی ذهنم را سخت مشغول خودش کرده بود، داشتم تلاش می‌کردم از آن سربلند بیرون بیایم. آندریا داشت به من نگاه می‌کرد، یا من فکر می‌کردم داشت به من نگاه می‌کرد. از آنجایی که تمام حواسم به گوشی‌ام بود، تشخیصش برایم سخت بود.

«مت؟ مت؟»

«آه، بله؟»

آندریا ناامیدانه پرسید: «چه اتفاقی افتاده؟ علت لحن ناامیدش می‌توانست ازدواج باشد؛ یا شاید هم ازدواج با من.»

«هیچی.»

«یک ساعتی می‌شه که مدام سرت تو گوشی‌ات هست و فقط راه می‌ری و به اسباب‌و اثاثیه مشغول می‌زنی.»

ضربان قلبم به شمارش افتاده بود. در سینه‌ام احساس سنگینی می‌کردم. شکست یا پیروزی. از طرف شخصی که بیش از ۸۰۰۰ مایل با من فاصله داشت احساس شکست و خطر می‌کردم کسی که حتی یک‌بار هم او را ندیده بودم؛ اما با بردنش در یک مناظره اینترنتی می‌توانست آخر هفته مرا خراب کند. فقط می‌خواستم روند مناظره را دوباره در دست خودم بگیرم.

«مت دست بردار.»

«من فقط...»

چیزهایی که با ناراحتی ذهنی همراه‌اند باعث می‌شوند در مدت کوتاهی احساس بهتری داشته باشید؛ در مقابل برای مدت طولانی‌ای احساس بدتری پیدا کنید. اغلب یادتان می‌رود چیزی که واقعاً به آن احتیاج دارید، شناخت خودتان است.

«مت!»

یک ساعت بعد در ماشین، آندریا درحالی‌که در صندلی جلو کنارم نشسته بود به من خیره شده بود. حواسم به گوشی‌ام نبود اما محکم آن را چسبیده بودم؛ مثل راهب‌ای که

تسبیحش را محکم گرفته است.

«خوبی؟ مت؟»

«آره، چطور؟»

«قیافهات مثل شکست خورده هاست. مثل آن موقع هایی به نظر می رسی که...»

بقیه جمله اش را «مثل آن موقع هایی که دچار افسردگی شده بودی» خورد؛ اما من منظورش را خوب فهمیدم و به علاوه، می توانستم اضطراب و افسردگی را تشخیص دهم. دقیقاً نه؛ اما تا حدودی می توانستم. می توانستم در آن فضای خفقان آور ماشین احساسش کنم.

به دروغ گفتم: «من خوبم، خوبم، خوبم...»

یک هفته کارم شده بود دراز کشیدن روی میبل و این یازدهمین حمله اضطرابی ای بود

که به من دست داده بود.

Notes on a Nervous Planet

Matt Haig



دنیای امروز، ذهن ما را به بازی گرفته است.

پرشان حالی و اضطراب بیوسته رو به افزایش است. این سیاره‌ی عصبی و پرشتاب، زندگی انسان‌ها را عصبی کرده و به آن ضرباهنگی پرشتاب داده است. ارتباط میان ما بیشتر شده است و در همین حال بیشتر احساس تنهایی می‌کنیم. بیوسته نشوین می‌شویم به اینکه برای همه چیز از سیاست جهانی گرفته تا اضافه وزن خود، نگران باشیم.

• در سیاره‌ای که ما را تپولانه می‌کند، چگونه می‌توانیم عاقل بدانیم؟

• در این دنیای فضاوری چگونه می‌توانیم انسان بدانیم؟

• هنگامی که به نشوینش و اضطراب نشوین می‌شویم، چگونه احساس خوشحالی کنیم؟
اگر سبک زندگی ما به گونه‌ای مهندسی شده باشد که احساس کنیم خوشبخت نیستیم، تکلیف چیست؟ و اگر چاره‌ای برای آن وجود می‌داشت، چه باید می‌کردیم؟

استون فرای

درازم باش می‌آغصاب! از روزی دوبار، با غذا یا بدون غذا، مصرف کن! سرشار از حبه، بصیرت، عشق و حکمت است.

نایجاد لایوسون

کتاب زانما برای اینکه بیاموزیم چگونه در لحظه زندگی کنیم. خوانندگان این کتاب از هر جا که باشند، قدرتان آن خواهند بود.

چورین استونوار

کتاب هائی که ست هیچ می‌نویسد، حکم دوستی‌هایی را دارند که می‌خواهیم همیشه حفظشان کنیم.

دالی آنکرون

کنایه صمیمی، سخاوتمند و عمیق درباره پیچیدگی‌هایی که انسان مدرن با آن‌ها دست به‌گریبان است، هیچ یکی از بهترین نویسندگان روزگار نیست.



www.NeshreMaat.ir | @NeshreMaat