

## مقدمه

گاهی برای آرام کردن خودم چیزهایی می‌نویسم؛ چیزهایی که در روزهای سخت یاد گرفته‌ام. فکرها، مکاشفه‌هایی، فهرستی از چیزهای مختلف، مثال‌های مختلف، چیزهایی که می‌خواهم یادماند یا چیزهایی که از دیگران و سرگذشت آن‌ها یاد گرفته‌ام. نکتهٔ عجیب و متناقض این است که بسیاری از درس‌های واضح و آرامش‌بخشی که در زندگی می‌آموزیم، به روزهایی مربوط می‌شوند که در بدترین اوضاع بوده‌ایم. زمانی که گرسنه هستیم، بیشتر از همیشه به غذا فکر می‌کنیم و زمانی که در دریا می‌افتیم، بیشتر از همیشه به قایق نجات می‌اندیشیم.

چیزهایی که می‌نویسم، برایم مثل قایق نجات هستند و من را روی آب شناور نگه می‌دارند. امیدوارم این قایق‌ها بتوانند شما را هم به ساحل برسانند.

## نکته‌ای درباره ساختار این کتاب

این کتاب درست مثل زندگی واقعی درهم و برهم است. بعضی از فصل‌های آن کوتاه و بعضی بلند است. کتاب پر است از فهرست، جملات قصار، نقل قول، مطالعات موردی و باز هم فهرست و حتی گاهی دستور آشنایی. مطالب این کتاب را بر اساس تجربیاتم نوشته‌ام، اما بخش‌هایی از آن را از منابع مختلفی مثل فیزیک کوانتوم، فلسفه، فیلم‌های مورد علاقه‌ام، مذاهب باستانی و اینستاگرام الهام گرفته‌ام. شما می‌توانید این کتاب را به هر ترتیبی که دوست دارید، بخوانید. می‌توانید کتاب را از ابتدایش شروع و در انتهایش تمام کنید یا از انتهایش شروع و در ابتدایش تمام کنید یا آنکه بسته و گریخته بخش‌هایی از آن را مطالعه کنید. می‌توانید صفحاتش را تا کنید یا حتی پاره کنید. می‌توانید آن را به دوستان امانت بدهید (البته اگر صفحات کتاب را پاره کرده باشید، شاید نتوانید این کار را بکنید). می‌توانید آن را کنار تختخوابتان یا حتی کنار توالت بگذارید. می‌توانید آن را از پنجره به بیرون پرت کنید. در هر صورت هیچ قانونی برای خواندن آن وجود ندارد. هرچند کتاب بر حسب تضاد موضوعی دارد. این موضوع همان ارتباط است. ما همه جزء چیزها هستیم و با تمام چیزها در ارتباطیم: انسان با انسان؛ لحظه با لحظه؛ درد با لذت؛ ناامیدی با امید.

ما همگی در روزهای سخت به نوع عمیقی از آرامش نیاز داریم؛ آرامشی بنیادین؛ حمایتی استوار؛ کوهی که بتوانیم به آن تکیه کنیم.

همان نوع آرامشی که از اول درونمان داشته‌ایم؛ ولی گاهی برای دیدنش به کمی کمک نیاز داریم.

## بخش یک

شاید خانه جایی نباشد جز موقعیتی تغییرناپذیر.

جیمز بالدوین، اتاق حیوانی

دانشگاه خوارزمی

دانشگاه خوارزمی

## بچه

فرض کنید بچه هستید. به این بچه نگاه می کنید و با خود فکر می کنید که هیچ کم و کسری ندارد. این بچه کامل به دنیا آمده است. از همان اولین لحظه ای که نفس کشیده، ارزشی ذاتی داشته است. این ارزش هیچ ربطی به مسائل ظاهری مثل ثروت، ظاهر، سیاست یا شهرت ندارد. این ارزش لایتنهای زندگی انسان است و با ما می ماند، حتی با اینکه به تدریج خیلی ساده فراموشش می کنیم. ما دقیقاً به همان اندازه روز تولدمان، سرشار از زندگی و انسانیت هستیم. تنها چیزی که به آن نیاز داریم، این است که زندگی کنیم و امیدوار باشیم.

