

گربه راهنمای ما

Agir et penser comme un chat



نویسنده: استفان گارنیه

مترجم: مظهره حیدری



AGIR ET PENSER COMME UN CHAT

سرشناسه:	گارنیه، استفان، ۱۹۷۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور:	Garnier, Stéphane گره راهنمای ما (روانشناسی) / نویسنده استفان گارنیه؛ مترجم مطهره حیدری.
مشخصات نشر:	تهران: شمعدونی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	۱۶۷ ص.؛ ۱۴/۱۵ × ۵/۵ س.م
شابک:	۹۷۸-۹۰۰-۹۹۶۹۷-۲-۲
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Agir et penser comme un chat libre, calme, curieux, observateur, confiant, tenace, prudent, élégant, silencieux, charisma- tique, fier, indépendant...
موضوع:	روانشناسی تطبیقی
شناسه افزوده:	حیدری، مطهره، ۱۳۶۹، مترجم
رده بندی کنگره:	الف ۱۳۹۷ م ۵/۵/۴۴۵ SF
رده بندی دیویی:	۶۳۶/۸
شماره کتابشناسی ملی:	۵۴۱۵۳۶۲

AGIR ET PENSER COMME UN

CH AT

گره راهنمای ما

نویسنده:	استفان گارنیه
مترجم:	مطهره حیدری
مدیر هنری و طراح گرافیک:	مجید حیدری
صفحه آرا:	فرزاد وفائی
ویراستار ارشد:	آزاده صابری
ویراستار:	پریسا کریمزاده
چاپ دوم:	زمستان ۱۳۹۷
شمارگان:	۱۰۰ نسخه
لیتوگرافی:	باکتر
چاپ:	دالاهو
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۹۷-۲-۲
قیمت:	۲۵۰۰۰ تومان

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

- ۹ مقدمه
- ۱۲ دوستان ما، گریه‌ها...
- ۱۴ گریه آزاد است
- ۱۷ گریه موجودی کاریزماتیک است
- ۲۱ روزی به سبک گریه
- ۲۲ گریه آرام است
- ۲۷ گریه می‌داند چگونه خود را به کسی تحمیل کند؟
- ۳۱ گریه یک پیر فرزانه است
- ۳۵ گریه قبل از هر چیز به خودش فکر می‌کند
- ۳۸ روزی به سبک گریه
- ۳۹ گریه خودش را همان‌طور که هست می‌پذیرد
- ۳۹ او خودش را دوست دارد
- ۴۴ گریه می‌داند چطور خرامان‌خرامان راه برود
- ۴۴ او به خودش افتخار می‌کند
- ۴۸ گریه مرکز تمام توجهات است
- ۵۱ گریه‌ها از قضاوت شدن هراسی ندارند
- ۵۵ روزی به سبک گریه
- ۵۶ گریه به طور غریزی کنجکاو است
- ۵۹ گریه موجودی تم - س - ست - ق - ل است
- ۶۵ گریه به خودش اعتماد دارد
- ۶۸ گریه می‌داند که چگونه تعیین‌کننده باشد
- ۷۲ روزی به سبک گریه
- ۷۲ گریه زندگی را زندگی می‌کند
- ۷۷ گریه خودش را به سرعت با هر شرایطی وفق می‌دهد

- ۸۴ گریه آرامش را دوست دارد
- ۸۷ گریه اطرافیان را انتخاب می‌کند
- ۹۰ روزی به سبک گریه
- ۹۱ گریه استراحت کردن را بلد است، او خوابیدن را دوست دارد
- ۹۴ گریه «نه» گفتن را بلد است
- ۹۸ گریه می‌داند چگونه (تا حد امکان) از نزاع و دشمنی دوری کند
- ۱۰۲ گریه خانه‌اش را دوست دارد، او قلمرو خود را نشانه‌گذاری می‌کند
- ۱۰۶ روزی به سبک گریه
- ۱۰۷ گریه اعتماد خود را به ما می‌بخشد
- ۱۱۰ گریه یک م-دی-ر است
- ۱۱۶ گریه موجودی سرسخت است!
- ۱۱۸ گریه همیشه محتاط است
- ۱۲۲ روزی به سبک گریه
- ۱۲۳ گریه عمیقاً به عشق و محبت نیازمند است
- ۱۲۷ گریه ذاتاً آرام است
- ۱۳۱ گریه می‌داند که چه می‌خواهد، او صریح و روراست است
- ۱۳۵ گریه همیشه شهامت درخواست کردن را دارد
- ۱۳۸ روزی به سبک گریه
- ۱۴۰ گریه همیشه صادق است
- ۱۴۳ گریه ساکت و مشاهده‌گر است
- ۱۴۸ گریه، یک دوست واقعی است
- ۱۵۲ گریه بر ضروریات تمرکز می‌کند
- ۱۵۵ روزی به سبک گریه
- ۱۵۶ گریه در هر حالی طبیعت خود را حفظ می‌کند

۱۵۹	گره فروتن است و به راحتی می‌بخشد	۴۳
۱۶۳	گره می‌داند که چگونه با هر چیزی سرگرم شود	۴۴
۱۶۶	گره زیباست و خودش این را می‌داند	۴۵
۱۷۰	روزی به سبک گره	۴۶
۱۷۱	گره در هر شرایطی راحت است	۴۷
۱۷۴	گره نماد احساسی همدردی است	۴۸
۱۷۸	حالا گره یا شاه؟	۴۹
۱۸۲	نامه‌ای از طرف زیگی	۵۰
۱۸۲	گره همیشه حرفی برای گفتن دارد	۵۱
۱۸۴	آزمون گره‌سنجی	۵۲
۱۸۴	به نظرتان شعرا چند درصد گره هستند؟	۵۳
۱۹۰	نتیجه آزمون گره‌سنجی	۵۴

مقدمه

بعضی از روزها پیش می‌آید که تمایل چندانی به کار کردن، آموختن، مواجهه با فاجعه‌های دنیا یا حتی نگرانی نسبت به آینده را نداریم... دیگر حوصله نداریم که درباره آخرین اصلاحات سیاسی که از خشم خونمان را به جوش می‌آورد، اظهارنظر کنیم حتی دیگر توانی برای نگرانی درباره مسائل حرفه‌ای و شغلی یا فکر کردن به بازتأسیس‌تگی در سال‌های آتی را هم نداریم...

ما دیگر تمایل نداریم که بی‌وقفه به واسطه مشکلات شخصی خود یا مسائل اطرافیانمان آسیب ببینیم و اذیت شویم؛ دیگر نمی‌خواهیم به دلیل آبی که با پر کردن وان حمام «به هدر می‌دهیم»، احساس گناه کنیم، حتی تمایل نداریم که به کیفیت برنامه غذایی‌مان نیز فکر کنیم...

آنچه می‌خواهیم شاید فقط این باشد که برای یک روز هم که شده ما را از پریز برق دریاورند و ارتباط ما با همه دنیا قطع شود تا حتی فقط برای لحظه‌ای نفس بکشیم.

خب بگذریم؛ زیگی، گربه من، بی‌صدا وارد اتاق کارم می‌شود و به من

نگاهی می‌اندازد؛ پس از آن چشمکی می‌زند. روی میز کارم می‌پرد و روی صفحه کلید کامپیوتر دراز می‌کشد. این رفتار او سال‌های سال است که دیگر برای ما عادت شده است. وقتی که به نوشتن روی برگه‌هایم مشغول بودم، او هم لحظه‌ای دست از جویدنِ درِ خودکارم برنمی‌داشت.

این کارش مرا به خنده می‌اندازد و به یک بازی بین ما تبدیل شده است. زیگی از یک سو وانمود می‌کند که عاشق من است که من بنویسم و از سوی دیگر، با تمام وجودش تلاش می‌کند تا مانع کار کردنم شود.

تا حالا به‌جز پنجه کشیدن‌های آرام، رفت‌وآمد بین زانوهای من و صفحه کلید کامپیوتر و در واقع، بین تمامی این کارهایی که انجام می‌داد چیز دیگری جز بغل و بازی کردن نبود...

شاید در تمامی این سال‌ها می‌خواست چیز دیگری را به من بگوید، شاید هم می‌خواست خیلی راحت بگوید: «آهای! نمی‌خواهی در طول روز کمی از کار کردن دست بکشی؟»

دست کشیدن از کار... در این لحظه که بینی‌اش را روی گردنم می‌مالد، دیگر توانایی به کار ندارم... امروز اصلاً نمی‌خواهم بدانم که پول کافی برای پرداخت قبض‌هایم دارم یا نه؟ یا حتی بخوام نگران سقوط بازار سهام باشم.

آیا او اصلاً خودش را درگیر این مسائل می‌کند؟

شاید هم رازی که در این سال‌های دراز می‌خواست به من بگوید، این بود: «رهایی، فقط درگیر مسائل ضروری شدن، فقط به شادی خود فکر کردن»، یعنی رفتار کردن درست همانند او ... زندگی کردن مثل یک گربه!!

واضح است که یک گربه خیلی بهتر از ما زندگی می‌کند! بیایم این چرا او را سرمشق زندگی‌مان قرار ندهیم؟ این همان چیزی است که من با رمزگشایی از رفتار گربه‌ام، نفس کشیدن‌هایش و همچنین روش زندگی‌اش دریافته‌ام.

در واقع، همه چیز همین‌جا بود. درست مقابل من، بدون اینکه در این سال‌ها متوجه آن شده باشم. ما می‌توانیم چه در زندگی شخصی و چه در زندگی کاری از یک گربه خیلی چیزها را بیاموزیم.

از شما دعوت می‌کنم کتاب حاضر را به‌دقت بخوانید، کمی از زندگی روزمره خود فاصله بگیرید و شادی و لبخند را دوباره پیدا کنید.

اما پرسش اینجاست: در چه مسائلی حق با اوست؟ در چه زمینه‌هایی باید از او الهام بگیریم؟

از امروز تصمیم بگیرید که از زاویه‌ای دیگر به زندگی نگاه کنید، یعنی مانند یک گربه بیندیشید و رفتار کنید.