
اکهارت تُلی

آدمی دیگر

قدرت حال

ترجمه سیامک عاقلی

www.ketab.ir



تهران، ۱۳۹۵

سرشناسه : تلی، اکهارت، ۱۹۴۸ - م.
 Tolle, Eckhart
 عنوان و نام پدیدآور : آدمی دیگر: قدرت حال / اکهارت تلی / ترجمه سیامک عاقلی
 مشخصات نشر : تهران: نامک، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۲۱۹ ص. ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۲۱-۵۸-۳
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: The Power of Now: a guide to spiritual enlightenment, 1999c.
 موضوع : زندگی معنوی
 شناسه افزوده : عاقلی، سیامک، ۱۳۳۹ - ، مترجم
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۴ ع ۲ ۹ ت / BL۶۲۴
 رده‌بندی دیویی : ۲۰۴/۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۷۷۱۳۴

www.ketab.ir

تلفن: ۶۶۴۱۷۶۳۶

نامک در زبان پهلوی (فارسی میانه) به معنای کتاب و نامه است.



naamak.publication@gmail.com



@naamak.publication



naamak.publication



آدمی دیگر

(قدرت حال)

ترجمه سیامک عاقلی

نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۱ / شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: کهنمویی

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۲۱-۵۸-۳ ISBN: 978-600-6721-58-3

مرکز پخش: ۶۶۴۷۷۴۰۵

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم ۹

مقدمه مترجم ۱۳

مقدمه ۲۱

پیدایش این کتاب ۲۱

حقیقتی که درون شماست ۲۴

فصل نخست: شما ذهنتان نیستید ۲۹

بزرگ‌ترین مانع بر سر راه روشن‌نگری ۲۹

آزادسازی خود از ذهن ۳۵

روشن‌نگری: گذر به فراسوی فکر ۳۹

عاطفه (یا احساس): واکنش بدن به ذهن ۴۲

فصل دوم: آگاهی: راه خروج از درد ۴۹

پرهیز از دردی که به زمان حال برمی‌گردد ۴۹

دردی که به گذشته برمی‌گردد: از میان بردن کهن‌درد ۵۲

یکی‌انگاری نفس با کهن‌درد ۵۷

منشأ ترس ۵۸

جست‌وجوی نفس برای کامل بودن ۶۰

فصل سوم: به عمق حال رفتن ۶۳

خود را در ذهنتان نجوید ۶۳

پایان بخشیدن به توهم زمان ۶۴

چیزی بیرون از حال وجود ندارد ۶۵

کلید ورود به بُعد معنوی (روحانی) ۶۶

دسترسی به قدرت حال ۶۸

دست کشیدن از زمان روانی ۷۱

زمان روانی و روان بیمار ۷۳

حالات منفی و رنج کشیدن هر دو ریشه در زمان دارند ۷۴

یافتن حیاتی که نهان در زیر موقعیت زندگی شماست ۷۶

همه مسائل توهمات ذهن است ۷۸

جهش در تحول آگاهی ۸۰

شعف هستی ۸۱

فصل چهارم: راهبردهای ذهن برای پرهیز از حال ۸۵

غفلت از حال: توهم بنیادی ۸۵

ناآگاهی عادی و ناآگاهی عمیق ۸۷

آنها دنبال چه چیزی هستند؟ ۸۹

انحلال ناآگاهی عادی ۹۰

رهایی از ناخوشنودی ۹۱

هر جا هستید، با تمام وجود آنجا باشید. ۹۵

هدف درونی سفر زندگی تان ۱۰۰

گذشته توان ادامه حیات در حضور را ندارد ۱۰۲

فصل پنجم: حالت حضور ۱۰۵

آن، چنان نیست که شما فکر می‌کنید. ۱۰۵

معنای عرفانی و رمزی «انتظار» ۱۰۶

زیبایی در سکوت حضور به ظهور می‌رسد. ۱۰۸

تحقق آگاهی محض ۱۱۰

واقعیت حضور الهی شما ۱۱۵

فصل ششم: بدن درونی ۱۱۷

هستی عمیق ترین خود شماست ۱۱۷

به ورای کلمات بنگرید ۱۱۸

یافتن واقعیت نامشهود و فناپذیر خود ۱۲۰

اتصال به بدن درونی ۱۲۱

تحول از راه بدن ۱۲۲

سختی درباب جسم ۱۲۵

ریشه‌های عمیق در درون داشته باشید ۱۲۵

پیش از ورود به بدن، بپخشایید ۱۲۸

پیوند شما با نامتجلی ۱۲۹

کاستن از سرعت فرآیند پیری ۱۳۰

تقویت سیستم دفاعی ۱۳۱

بگذارید تنفس شما را به درون بدن ببرد ۱۳۳

استفادهٔ خلاقانه از ذهن ۱۳۳

هنر گوش دادن ۱۳۴

فصل هفتم: درگاه‌های ورود به نامتجلی ۱۳۵

عمیق شدن در بدن ۱۳۵

منع چی ۱۳۶

خواب بی‌رویا ۱۳۸

درگاه‌های دیگر ۱۳۹

سکوت ۱۴۰

فضا ۱۴۱

سرشت راستین فضا و زمان ۱۴۴

مرگ آگاهانه ۱۴۶

فصل هشتم: روابط روشن نگرانه ۱۴۹

- در هر جایی که هستید، از همان جا وارد حال شوید ۱۴۹
- روابط مبتنی بر عشق / نفرت ۱۵۱
- اعتیاد و تلاش برای کامل شدن ۱۵۳
- از رابطه اعتیادی تا رابطه روشن نگرانه ۱۵۶
- رابطه، تمرینی معنوی ۱۵۹
- چرا زنان به روشن نگری نزدیک ترند ۱۶۵
- از میان بردن کهن درد جمعی زنانه ۱۶۷
- دست برداشتن از رابطه داشتن با خود ۱۷۲

فصل نهم: ورای خشنودی و ناخشنودی صلح نهفته است ۱۷۵

- نیکی ای فراتر از نیکی و بدی ۱۷۵
- خاتمه ماجرای زندگی شما ۱۷۸
- ناپایداری و چرخه زندگی ۱۸۰
- استفاده از حالات منفی و رها کردن آن ۱۸۵
- سرشت شفقت (همدردی) ۱۹۰
- به سوی نظم متفاوتی از واقعیت ۱۹۳

فصل دهم: معنای تسلیم ۱۹۹

- پذیرش حال ۱۹۹
- از انرژی ذهنی به انرژی معنوی (روحانی) ۲۰۴
- تسلیم در روابط شخصی ۲۰۶
- تبدیل بیماری به روشن نگری ۲۰۹
- هنگامی که فاجعه رخ می دهد ۲۱۱
- تبدیل رنج به آرامش ۲۱۲
- راه رنج کشیدن (راه صلیب) ۲۱۵
- توان انتخاب ۲۱۷

پیشگفتار مترجم

در پیشگفتار ترجمه کتاب دیگر مؤلف، ملکی دیگر، ملکوتی دیگر، گفته بودم هنگام ترجمه کتاب موقعی که از من می‌پرسیدند موضوع کتاب چیست، پاسخی که پیدا کرده بودم عبارت از این بود که اگر بزرگی از بزرگان معرفت چونان مولوی قرار بود در این عصر و زمانه ظهور کند و با ما سخن بگوید، نتیجه کمابیش همین کتابی می‌شد که هم‌اکنون در پیش رو دارید. همین مطلب درباره کتاب حاضر، آدمی دیگر، نیز صدق می‌کند. اتفاقاً از جمله کسانی که مورد توجه مؤلف کتاب قرار دارند مولوی و حافظ است.

دو کتاب عمده اکهارت تلی، آدمی دیگر (قدرت حال) و ملکی دیگر، ملکوتی دیگر در عالم نشر از موفقیت کم‌نظیری برخوردار بوده‌اند و تا سال ۲۰۰۹ به ترتیب قریب ۵ میلیون و ۳ میلیون نسخه از آنها فقط در امریکای شمالی به چاپ رسیده‌اند و به ۳۳ زبان ترجمه شده‌اند. اکهارت تلی در سلسله برنامه زنده تلویزیونی خانم آپرا وینفری، مجری مشهور تلویزیونی، شرکت جست و با وی در هر نشست به بررسی و کاوش یکی از فصول ده‌گانه ملکی دیگر، ملکوتی دیگر پرداخت. تعداد بینندگان این سلسله نشست‌ها به شمار ۳۵ میلیون رسید. این دو کتاب به رغم جوانی در عداد کتاب‌های کلاسیک جای گرفته‌اند. نشریه واتکینز در سال ۲۰۱۱ او را بانفوذترین آموزگار معنوی دنیا معرفی کرد و نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۱ او را محبوب‌ترین آموزگار معنوی در امریکا شناخت. تلی به هیچ‌گروه و دسته و فرقه و آیینی وابسته نیست و سخن او بیان امروزینه حکمت جاویدانی است که مشترک همه زمان‌ها و مکان‌هاست.