

تمیزین نیروی حال

اکهارت تُلک

مترجم: فاطمه اکبری



سرشناسه: تله، اکهارت، ۱۹۴۸ - م.

Tolle, Eckhart

عنوان و نام پدیدآورنده: تله، اکهارت / حال / اکهارت تله؛ مترجم فاطمه اکبری؛ دبیرترجمه الهام سادات یاسینی؛ ناظر فاطمه اکبری.
مشخصات نشر: قم: آلاچیق کتاب، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۱۱۶ ص.، ۱۴/۵ × ۲۰/۵ س.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۵۶۸-۵-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Practicing the power of now : essential teachings, meditations, and exercises...

یادداشت: کتاب حاضر با عناوین مختلف در سالهای متفاوت توسط ناشران و مترجمان مختلف ترجمه و منتشر شده است.

موضوع: زندگی معنوی

Spiritual life: موضوع

شناسه افزوده: اکبری، فاطمه، ۱۳۷۵-، مترجم

شناسه افزوده: یاسینی، الهام السادات، ۱۳۶۷-

شناسه افزوده: کریمی، حسن، ۱۳۶۴-، ناظر

رده بندی کنگره: BL۶۲۴

رده بندی دیویی: ۲۹۱/۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۲۸۰۱۷



مجموعه تمرین نیروی حال

ناشر: انتشارات کتاب

نویسنده: اکهارا سادانه

دبیر ترجمه: الهام سادات یارمحمدی

ناظر علمی: حسن کریمی

مترجم: فاطمه اکبری

ویراستار: مریم شیرانی

طراحی جلد و صفحه آرایی: حامد عطائی فرزانه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۵۶۸-۵-۳

چاپ: سوم ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: زمزم

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین منیری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱

تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۰۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	بخش یکم: دستیابی به نیروی حال
۱۲	فصل اول: وجود و روشن نگری
۲۲	فصل دوم: منشأ ترس
۲۷	فصل سوم: ورود به حال
۳۹	فصل چهارم: پالودن ناآگاهی
۴۷	فصل پنجم: زیبایی در سکون حضورتان می شکفت
۵۹	بخش دوم: رابطه، تمرین معنوی
۶۰	فصل ششم: زدودن درد از بدن
۷۱	فصل هفتم: از روابط اعتیادگونه تا روابط روشن بینانه
۸۳	بخش سوم: پذیرش و تسلیم
۸۴	فصل هشتم: پذیرش حال
۱۰۶	فصل نهم: تحول در رنج و بیماری

مقدمه

اولین نسخه کتاب **ایروی حال**^۱ در سال ۱۹۹۷ به چاپ رسید. از آن زمان تاکنون، این کتاب تأثیر چشمگیری بر مردم داشته و مورد استقبال واقع شده است. این کتاب تا امروز به پانزده زبان زنده دنیا ترجمه شده است؛ هر روز خوانندگان از گوشه و کنار این کره خاکی برایم ایمیل می‌فرستند و اذعان می‌کنند که به‌کارگیری آموزه‌های کتاب، زندگی‌شان را تغییر داده است.

با اینکه امروزه تأثیرات جنون‌بار ذهن خودمحور^۲ همچنان جولان می‌دهند، اتفاق تازه‌ای در حال ظهور است؛ پیش از این، بیشتر مردم آمادگی این را نداشتند که از الگوهای ذهنی جمعی - آنچه از دیرباز انسانیت را به اسارت رنج درآورده است - فرار کنند، اما حالا نوع جدیدی از آگاهی در حال شکل‌گیری است. پس از آن همه رنج، وقت آزادی فرارسیده است؛ از همین حالا که این کتاب را به دست گرفته‌اید

۱. Power of now: نام کتابی دیگری از همین نویسنده است

2. Egoic mind

تا بیاموزید چگونه رها و آزاد زندگی کنید و خودتان و دیگران را از این عذاب خلاص کنید، نوعی خودآگاهی از درون شما به بیرون شعله می‌کشد.

بسیاری از خوانندگان در نامه‌هایشان نوشته بودند که ای کاش آموزه‌های کتاب «نیروی حال» طوری بود که می‌توانستند آن‌ها را هر روز به‌طور عملی به کار بگیرند. همین باعث شد انگیزه‌ای در من ایجاد شود تا کتابی را که اکنون در دست دارید، بنویسم. در این کتاب، علاوه بر تمرین‌ها، بخش‌هایی از کتاب نیروی حال را هم آورده‌ام تا بعضی از تدابیر و ایده‌های آن کتاب را یادآوری کنم. این ایده‌ها را می‌توانید اصول اساسی بدانید و در زندگی روزمره به کار ببندید.

بسیاری از مطالب کتاب را باید به‌طور عمیق مطالعه کنید؛ اما منظور از مطالعه عمیق چیست؟ وضعیت است که در آن مطلبی را با دقت می‌خوانید، اما نمی‌خواهید اطلاعات تازه‌ای از آن کسب کنید، بلکه می‌کوشید حالتی متفاوت از آگاهی و تجربه را تجربه کنید. بنابراین، ممکن است مطالب را بارها بخوانید و هر بار احساس کنید با مطلبی بدیع مواجه‌اید. در حقیقت، فقط کلماتی قدرت دارند در ما ایجاد تحول کنند که با توجه کامل نوشته یا گفته می‌شوند و این همان قدرتی است که می‌تواند حضور را در خواننده کتاب بیدار کند؛ از این رو، بهتر است این مطالب را آهسته بخوانید. شاید لازم باشد بارها از خواندن دست بکشید و در سکوت و آرامش دربارهٔ مطلبی که خوانده‌اید تأمل کنید یا شاید در مواقعی دیگر، به‌طور تصادفی صفحاتی از کتاب را باز کنید و فقط چند سطر از آن را بخوانید.

امید است آن دسته از خوانندگان که کتاب «نیروی حال» برایشان تأثیرگذار بوده است، از خواندن این کتاب نیز بهره‌مند شوند و مطالب تازه‌ای بیاموزند.

اکهارت تله

نهم ژوئیه سال ۲۰۰۱

www.ketab.ir