

۲۲۵۲ ۵۰۵

نویسنده‌ی کتاب پُرفروش شماره‌ی یک
نیویورک تایمز با عنوان "روح تسخیرناپذیر"

www.ketab.ir

ره‌ازیس‌تن

فرا تــــ از مخمسه هــــ ای انســــان

نویسنده: مایکل ای. سینگر

مترجم: منصور بیگدلی



رها زیستن فرا تر از مخمصه های انسان

نویسنده: مایکل ای. سینگر

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ: ناژو

نوبت چاپ: دوم، زمستان ۱۴۰۳

شمارگان: ۲۲۰ نسخه

قیمت: ۲۲۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۴۰-۴

حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه: سینگر، مایکل ا.

Singer, Michael A

عنوان و نام پدیدآور: رها زیستن: فراتر از مخمصه های انسان، نویسنده مایکل ای. سینگر؛

مترجم منصور بیگدلی؛ ویراستار بهزاد مردآزاد ناو

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۴۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵، س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۴۰-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Living untethered: beyond the human

predicament, [2022].

عنوان دیگر: فراتر از مخمصه های انسان.

موضوع: هشیاری

Consciousness

خود

Self

ابراز وجود

Self-realization

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۳۱۱

رده بندی دیویی: ۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۷۱۲۱۱



تهران، خیابان انقلاب، خیابان
دانشگاه، کوچه قدیری
پلاک ۱۶، واحد اول
تلفن: ۶۶۴۹۸۷۲۸-۶۶۹۶۳۸۴۵-
۶۶۴۹۸۵۷۹
کدپستی: ۱۳۱۴۷۸۳۷۱۱
baharesabz.com
@baharesabzpub

این کتاب ترجمه ای است از
Living untethered:
beyond the human
predicament

فست

پیشگفتار مترجم

تمجیدهایی از کتاب

۹

۱۰

۱۳

۱۵

۱۹

۲۴

۲۷

۳۱

۳۵

۳۷

۴۱

۴۵

۵۱

۵۴

بخش یک | هشیاری خودآگاه

فصل یکم | آگاهی از خود

فصل دوم | گیرنده‌ی آگاه

فصل سوم | زندگی در درون

فصل چهارم | سیرک سه حلقه‌ای

فصل پنجم | کاوش ذات اشیا

بخش دو | دنیای بیرون

فصل ششم | لحظه‌ی پیش‌رویتان

فصل هفتم | دنیایی که در آن زندگی می‌کنید

فصل هشتم | منشأ ماده

فصل نهم | قدرت خلقت

فصل دهم | شخصی نیست

www.ketab.ir

۶۳	بخش سه ذهن
۶۵	فصل یازدهم ذهن خالی
۷۳	فصل دوازدهم تولد ذهن شخصی
۸۰	فصل سیزدهم هبوط از باغ
۸۹	فصل چهاردهم پرده‌ی روان
۹۵	فصل پانزدهم ذهن درخشان انسان
۹۹	بخش چهار افکار و رؤیاها
۱۰۱	فصل شانزدهم ذهن انتزاعی
۱۰۶	فصل هفدهم در خدمت ذهن باشید یا درستش کنید
۱۱۲	فصل هجدهم افکار ارادی و خودکار
۱۱۶	فصل نوزدهم رؤیاها و ناخودآگاه
۱۲۰	فصل بیستم رؤیاهای بیداری

بخش پنج | قلب

۱۲۵

فصل بیست و یکم | درک عواطف

۱۲۷

فصل بیست و دوم | چرا قلب باز و بسته می‌شود؟

۱۳۳

فصل بیست و سوم | رقص جریان انرژی

۱۴۰

فصل بیست و چهارم | علت حس و حال و عواطف

۱۴۶

فصل بیست و پنجم | رازهای قلب

۱۵۲

بخش شش | مخمصه‌ی انسانی و فراتر از آن

۱۵۷

فصل بیست و هشتم | مخمصه‌ی انسانی

۱۵۹

فصل بیست و نهم | تغییر الگو

۱۶۴

فصل بیست و دهم | کار کردن با قلب

۱۶۹

فصل بیست و یازدهم | نه سرکوب، نه ابراز

۱۷۵

۱۸۱	بخش هفت یادگیری رها کردن
۱۸۳	فصل سی‌ام تکنیک‌هایی برای آزاد کردن خودتان
۱۹۱	فصل سی‌ویکم میوه‌ای که به راحتی در دسترس است
۱۹۵	فصل سی‌ودوم گذشته
۲۰۱	فصل سی‌وسوم مراقبه
۲۰۶	فصل سی‌وچهارم رسیدگی به مسائل بزرگ‌تر

۲۱۱	بخش هشت زندگی با پذیرش
۲۱۳	فصل سی‌وپنجم رسیدگی به انرژی‌های مسدود شده
۲۱۸	فصل سی‌وششم استحال‌های انرژی
۲۲۲	فصل سی‌وهفتم قدرت نیت
۲۲۹	فصل سی‌وهشتم کاوش حالت‌های برتر
۲۳۵	فصل سی‌ونهم در دنیا، اما نه از دنیا

پیشگفتار مترجم

رها زیستن، کتابی است نوشته‌ی یک معلم معنوی روشن ضمیر که ما را با ذات وجودی مان آشنا می‌کند. با بهتر بگوییم، ذات وجودی مان را به ما یادآوری می‌کند. هر صفحه‌ی این کتاب با تأکید بر حقیقت کیستی مان و یادآوری گام به گام جوهری وجودی مان، ما را از هیاهوی زندگی فارغ کرده و به ما کمک می‌کند تا در آرامش و رها زندگی کنیم.

امیدوارم مطالعه‌ی این کتاب هم در آرامش بخشیدن به وجودتان مفید باشد. برای اشتراک گذاری دیدگاه‌ها، آگاهی از تازه‌های نشر و معرفی و بریده‌ی کتاب‌ها، در شبکه‌های اجتماعی همراه ما باشید. همچنین، می‌توانید عکس و فیلم کتاب‌های محبوبتان را با ما به اشتراک بگذارید. بهترین‌ها بازنشر خواهند شد.

 @mansbigdeli

 @mansoorbigdeli

سپاس از همراهی شما

با بهترین آرزوها

منصور بیگدلی / پاییز ۱۴۰۱