



انتشارات رایان قلم

... و از نو آدمی

ساختن یک زندگی بهتر

اکهارت تول

ترجمه

محمد حسن دشتی

سرشناسه	تول، اکهارت، ۱۹۴۸-م.
عنوان و نام پدیدآور	Tolle, Eckhart
مشخصات نشر	... و از نو آدمی: ساختن یک زندگی بهتر/ اکهارت تول: ترجمه محمد حسن دشتی. تهران: رایان قلم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۰۴ ص.: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۱-۵۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: A new earth : create a better life
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً با عنوان «زمینی جدید» توسط انتشارات رهنما در سال ۱۳۸۸ منتشر شده است.
عنوان دیگر	زمینی جدید.
عنوان دیگر	ساختن یک زندگی بهتر.
موضوع	زندگی معنوی
موضوع	Spiritual life
شناسه رده	دشتی، محمد حسن، ۱۳۲۸- مترجم
رده بندی	BL۷۷۱۳۹۶/ت۹۷۴/BL۷۲۴
رده بندی دیویی	۲۰۴/۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۷۰۰۰۸

... و از نو آدمی

نوشته اکهارت تول

ترجمه محمد حسن دشتی

چاپ اول : پاییز ۱۳۹۶

۳۰۴ صفحه و زبری در ۱۰۰۰ نسخه، چاپ اول

مدیر تولید : امیرحسین مظاهری نیا

ویراستار : محمد ازوج

طراح جلد : مینو واثقی

تصویرسازی صفحات داخلی : بهاره فرزد

حروفچینی و صفحه آرایی : محمدعارف احمدی

شابک دوره : ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۱-۵۰-۱

تلفن: ۸۸۷۲۴۹۶۷

قیمت : ۳۶۰۰۰ تومان



آستانه

این کتاب را سال‌ها پیش به دنبال دیدن نامه‌های ویدیویی که در مورد آن بود ترجمه کردم. در این برنامه تلویزیونی که در ۱۰ جلسه به نویسنده و خانم آپرا وینفری، شخصیت معروف تلویزیون آمریکا صورت گرفته بود، ۱۰ اصل کتاب *A New Earth* به صورت ۱۰ جلسه تلویزیونی زنده و آنلاین پخش شد و بینندگان از سراسر جهان به صورت گروه‌های مطالعاتی تماس می‌گرفتند و پرسش‌های خود را مطرح می‌کردند. با من دیدن تمام برنامه‌ها آنقدر شیرین بود که پس از آن، گویی هدف خود را در زندگی یافته‌ام.

چندی بعد، در سفری به دبی برای گرفتن ویزای آمریکا جهت شرکت در مراسم دکترای دخترم از دانشگاه برکلی - هرچند ویزا صادر نشد - در فرودگاه دبی توانستم اصل کتاب را تهیه کنم و از همان لحظه نشستن روی صندلی هواپیما خواندن یا بهتر بگویم، بلعیدن آن را آغاز کنم و غم پاسخ منفی ویزا و چشمان خشک و بی‌روح کنسول را از یاد ببرم. مطالعه خیلی سریع تمام شد و چون سالهاست کارم با خودشناسی مرتبط است، دیدم برای درک بهترش باید آن را ترجمه کنم. حتی پس از ترجمه هم در سال ۱۳۸۸ برای انتشار آن لازم دیدم که نکات مطرح شده در این شاهکار را ابتدا خودم در زندگی شخصی‌ام امتحان کنم و از آنجا که بهترین راه یادگیری تدریس است، چند سال آن را در خانه برای علاقمندان تدریس نمودم.

در سال گذشته این سعادت نصیب شد که دوست هنرمند عزیزم - سرکارخانم بهاره فرزد، پس از مطالعه این کتاب و شیفتگی درباره موضوعات آن، بر من منت نهادند و به تصویرسازی شرح مطالب پرداختند؛ کاری که نخستین بار است در ایران برای این نوع کتاب‌ها انجام یافته است. این تصاویر کمک ارزنده‌ای به خودشناسی خوانندگان خواهد کرد، زیرا مغز انسان به صورت تصویر مطالب را بهتر درک و دریافت می‌کند.

توضیح:

آیات بنید فارسی که در این کتاب ناآشنا هستند همگی از مراجع مطمئن از فرهنگ واژه‌های فارسی - مره برای واژه‌های عربی در فارسی معاصر از خانم فریده رازی و از ادبیات غنی ایران گرفته شده‌اند، باشد که این لغات بتدریج در فرهنگ روزمره ما جای خود را باز کنند.

توصیه و پیشنهاد این‌که عا ر غم سخت بودن فصول اولیه، لطفاً پایداری داشته باشید و اجازه دهید آگاهی تازه در شما جوانان زنده شود.

اگر اندکی صبر داشته باشید متوجه می‌شوید که آنچه مطالعه کتاب را در ابتدا سخت می‌کند همان چیزی است که ما می‌خواهیم آن را بشناسیم ولی این دوستی متقابل نیست، یعنی خود کوچک ما یا Ego ی ما به هیچ عنوان نمی‌خواهد که دستش برآید باز شود.

با وجود تیراژ بسیار بالای این کتاب در آمریکا و سایر کشورهای غربی (۶ میلیون در سال) مطالعه آن برای همه نیست و نویسنده هم کوچک‌ترین علاقه‌ای به جمع‌آوری پیرو و مرید و متملق‌گو برای فروش بیشتر ندارد. در واقع گویی حقیقت موجود در این کتاب است که خود، خواننده خودش را پیدا می‌کند.

محمد حسن دشتی

فهرست مطالب

۱۷	فصل اول: شکوفایی آگاهی بشر
۱۹	طلوع آگاهی
۲۲	هدف این کتاب
۲۶	اختلال یا جنونی که به ارث می‌بریم
۳۰	طلوع آگاهی نوین
۳۳	نیاز آنی به دگرگونی
۳۵	آسمانی نوین و زمینی نوین
۳۷	فصل دوم: وضعیت فعلی بشر
۴۱	توهمی از خود
۴۴	صدای درون سر
۴۶	محتوا و ساختار Ego
۴۷	هویت‌سازی با اشیاء
۴۹	حلقه گم شده
۵۱	توهم مالکیت
۵۵	خواستن: نیاز به بیشتر داشتن
۵۸	هویت‌سازی با بدن
۶۱	حس کردن جسم درونتان
۶۲	به فراموشی سپردن جوهر وجود
۶۳	از خطای دکارت تا بینش سارتر
۶۴	آرامشی فراتر از قدرت درک
۶۷	فصل سوم: شناسایی هسته درونی Ego
۷۰	نق زدن و شاکی بودن

۷۴	واکنش گرایی و اندوه
۷۵	حق به جانب بودن، دیدی گفتم!!
۷۷	دفاع از یک توهم
۷۸	حقیقت نسبی است یا مطلق؟
۷۹	Ego شخصی نیست
۸۱	توهم جنگ
۸۳	آرامش می‌خواهید یا آشوب؟
۸۴	هویت - من - من می‌شما فراتر از Ego
۸۶	تمام ساختارها ناپایدارند
۸۷	نیاز Ego به احساس برتری
۸۸	Ego و شهرت
۹۱	فصل چهارم Ego باز: اگر هزار چهره
۹۴	تب‌هکار، قربانی و عاشق
۹۶	از تعریف‌ها و تعارف‌ها چش پویشی کنید
۹۷	نقش‌های از پیش تعیین شده
۱۰۰	نقش‌های گذرا
۱۰۱	راهبی که کف دستش عرق می‌کرد
۱۰۱	شادی تصنعی در برابر شادی حقیقی
۱۰۳	والدین: نقش یا وظیفه انسانی؟
۱۰۶	رنج آگاهانه
۱۰۸	والدین آرمانی
۱۰۹	فرزندان را درک کنید
۱۱۱	صورتک‌هایتان را دور بریزید
۱۱۳	پاتولوژی ایگو
۱۱۶	ناخوشنودی ته دلتان
۱۱۷	راز سعادت
۱۲۱	اشکال پاتولوژیک Ego
۱۲۵	شغل، با یا بدون Ego
۱۲۷	Ego و بیماری‌ها
۱۲۷	Egoی جمعی
۱۲۹	اثبات تردیدناپذیر نامیرایی
۱۳۱	فصل پنجم: تن رنجور
۱۳۵	تولد احساس
۱۳۷	Ego و احساسات

۱۴۱		اردکی با ذهن بشری
۱۴۳		بدوش کشیدن بار گذشته
۱۴۵		فردی و جمعی
۱۴۸		تن رنجور چگونه خود را بازآفرینی می‌کند؟
۱۴۹		چگونه تن رنجور از افکار شما تغذیه می‌کند؟
۱۵۱		چگونگی تغذیه تن رنجور از درام و نمایش‌های زندگی
۱۵۴		تن رنجور متراکم
۱۵۵		تفریحات و رسانه تروهمی و تن رنجور
۱۵۶		تن رنجور جمع مؤن
۱۵۹		تن‌های رنجور مل و نژادی
۱۶۱		فصل ششم: رهایی
۱۶۵		حضور
۱۶۸		تن رنجور باز می‌گردد
۱۶۹		تن رنجور کودکان
۱۷۲		ناشادی
۱۷۴		شما تن رنجورتان نیستید
۱۷۶		«محرک‌ها»
۱۷۹		تن رنجور در نقش بیدارکننده
۱۸۱		برکت رهایی از بند تن رنجور
۱۸۳		فصل هفتم: پی ببرید که حقیقتاً چه کسی هستید
۱۸۶		آن کسی که فکر می‌کنید هستید
۱۸۹		وفور نعمت و برکت
۱۹۱		خودشناسی و در مورد خود دانستن
۱۹۳		آشفته‌گی و نظم والا
۱۹۵		خوب و بد
۱۹۷		آنچه پیش می‌آید را می‌بینیم اما آن را قضاوت نمی‌کنیم
۱۹۹		که این‌طور
۲۰۰		Ego و لحظه حضور
۲۰۵		تناقض زمان
۲۰۷		ستردن زمان
۲۰۹		رویابین و رویا
۲۱۱		رفتن به فراسوی محدودیت‌ها
۲۱۳		لذت «بودن»
۲۱۴		کم‌رنگ شدن Ego را جایز بدانید

۲۱۷	 صورتی در زیر دارد آنچه در بالاست این
۲۲۱	 فصل هشتم: گشودن سرای درون
۲۲۶	 آگاهی شیئی و آگاهی فضایی
۲۲۷	 فرود از سطح فکر و فراز از آن
۲۲۸	 تلویزیون
۲۳۱	 بازشناسی وسعت درون
۲۳۵	 صدای رود را در کوهستان می شنوی؟
۲۳۶	 عملکرد جمیع
۲۳۶	 مشاها، بدن نامگذاری
۲۳۹	 آزمایشگر کیست؟
۲۴۰	 تنفس
۲۴۳	 اعتیادها یا خوئرها
۲۴۵	 آگاهی بر جسم درون
۲۴۶	 فضای درون و بیرون
۲۴۹	 درک درنگ‌ها، وادی حیرت
۲۵۰	 ترک خودبینی برای دیدن خود
۲۵۱	 مهر بر دهان و خنده بر چشم
۲۵۳	 فصل نهم: خواست درونی تو
۲۵۶	 بیداری
۲۶۰	 گفتگوی درباره هدف درونی
۲۷۵	 فصل دهم: کره زمین نوین
۲۷۹	 تاریخچه کوتاهی از زندگی شما
۲۸۰	 بیداری و بازگشت به اصل خود
۲۸۴	 بیداری و دور شدن از اصل خود
۲۸۶	 آگاهی یا شیدان شید
۲۸۹	 فعالیت هوشیارانه
۲۹۰	 کیفیت فعالیت هوشیارانه
۲۹۱	 پذیرش
۲۹۱	 لذت
۲۹۶	 خرسندی
۳۰۰	 فرکانس نگهداران
۳۰۱	 کره زمین نوشونده یک واقعیت محرز است