

رهایی از من

مینو بگلو



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

تابستان ۱۳۹۶

سرشناسه:	بگلو، مینو، ۱۳۳۷ -
عنوان و نام پدید آور:	رهایی از من، مینو بگلو.
مشخصات نشر:	تهران: فکر آذین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۱۲۰ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۲۶-۱-۷
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	خودشناسی
موضوع:	Self-perception
موضوع:	خویشتن (روانشناسی)
موضوع:	Ego-(psychology)
موضوع:	خودسازی
موضوع:	Self-actualization (psychology)
موضوع:	اندیشه و تفکر
موضوع:	Thought and thinking
ردی کنگره:	۱۳۹۶ ب ۸ خ ۹۲/ BF ۶۳۷
هبنده، دیویی:	۱۵۸/۱
شابک کتابخانه ملی:	۴۸۱۴۶۴۷



انتشارات

رهایی از من

مینو بگلو

حروفچینی: شبستری

چاپ اول: ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: تاجیک

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

طراحی جلد: بهزاد خورشیدی

تمام حقوق برای مؤلف محفوظ است.

نشانی: پونک، کوی زیتون، خیابان چمران، کوچه دهم، پلاک ۲۵، واحد ۶

تلفن: ۴۴۸۶۹۲۶۸ - تلفن همراه: ۰۹۳۷۸۵۰۳۷۳۲

نشانی فروشگاه: سعادت آباد، میدان کاج، مجتمع تجاری کسری، کتابسرای کیک

تلفن: ۲۲۰۸۷۱۴۹ - ۲۲۰۶۲۶۲۶

پیشگفتار

«از ماست که بر ماست»

احتمالاً این عبارت را بارها شنیده‌اید.

چقدر این گفته را باور دارید؟

چه برداشتی از آن می‌کنید؟

تا چه اندازه نقش خدایان در زندگی مؤثر می‌دانید؟

.....

.....

خیلی‌ها معتقدند انسان هنگام تولد لوح سفیدی است که با انتخاب‌های خودش بر آن نقش می‌زند و سرنوشتش را تعیین می‌کند. در واقع هر کسی خالق زندگی خویش است. با این احوال، اغلب روزه‌رگ و حاشیه‌های زندگی برای انسان اولویت بیشتری داشته و در بسیاری مواقع خودش را فراموش کرده است که شاید بزرگ‌ترین معضل زندگی همین باشد.

از ابتدای خلقت، در تمدن‌ها و اعصار مختلف، زندگی برای بشر چالش‌برانگیز بوده و هست. با نگاهی اجمالی به تاریخچه‌ی زندگی آدمی، این طور به نظر می‌رسد که بیشترین سعی و تلاش در جهت ساختن و فراهم کردن تجهیزات بهتر، برای راحتی و رفاه در زندگی بوده است.

به همین لحاظ بیشتر از هر چیزی توسعه تکنولوژی را در تمام علوم به خوبی می توان دید. با وجود ابزار و وسایل پیشرفته ای که سریع و آسان ما را قادر به درنوردیدن زمان و مکان..... می سازند. و از آن جایی که انسان همچنان تمرکز زیادی به این مقوله دارد و کماکان به اکتشافات و اختراعات جدیدی نایل می گردد.

فکر نمی کنم هنوز در مورد بهبود روابط، ایجاد احساس رضایت و همچنین افزایش شادی و آرامش در زندگی پیشرفت چندانی داشته و کیفیت های چشمگیری کسب نموده باشد. بلکه اغلب در این رابطه با مشکلات پیچیده ای دست به گریبان است. با وجود انبوه کتاب و کلاس، برنامه ها، مدرسه رفته و دانشگاه دیده، با انواع مدارج تحصیلی و آموزشی، هنوز اثرات قریب به اتفاق، به شدت درگیر مسائل فردی و روابط جمعی می باشد. "مرا" سال های تحصیل و کتب درسی کمک زیادی به شناخت خویشتن و تعدیل خشم، ترس، خودخواهی، حسادت..... و از بین رفتن گره های درون نگرفته است.

شاید بهتر باشد امروز، سیستم آموزشی و ملاک سواد بر پایه میزان خشنودی، سعادت و افکار خیرخواهانه، ارزش طلبانه باشد.

در آن صورت می توان امیدوار بود که همراه پیشرفت زندگی ماشینی و مدرنیته، آگاهی و بعد معنوی و انسانی هم در ادامه رشد کرده و افزایش یابد.

تا به زیستنی سالم تر و آسوده تر منجر شود.

به عبارت دیگر آموزشی صحیح در راستای فطرت حقیقی و ماهیت الهی انسان می تواند نتایج بهتری داشته باشد که متعاقب آن در شرایطی مناسب تر از امروز، شاهد بحران معنویت و انحطاط بشریت نباشیم.

چنین بودنی شجاعت و تعهدی را می‌طلبید که علاوه بر دانستن به توانستن بیانجامد و به رفتار درآید.

حقیقتاً همه ما باید بدرستی قدرشناس لحظه‌های زندگی باشیم و از آن‌ها لذت ببریم این را بدانیم که اگر هدفمان زندگی کردن باشد و فقط به زنده بودن قناعت نکنیم. به زیبایی می‌توانیم در زمان اکنون، شکوه زندگی را دریابیم.

به اعتقاد من جاذبه‌های مادی دنیای امروز که باعث درگیری‌های ذهنی و پراکندگی افکار می‌گردند. هرچه بیشتر لزوم شناخت خود و حفظ سلامت و تعادل روح و روان را نشان می‌دهند.

بی‌گمان راهی عولانی در پیش است و مجالی اندک.....!

کتابی که در دست دارید شاید به گونه‌ای.....

روایت پر کشیدن و به صلح و آرامش رسیدن باشد.

سعی من بر این بوده که

با تأکید به توانمندی انسان و دوری، تعیین‌کنندگی اش مسئولیت و رسالت او را در قبال حیات زمینی‌اش یا آوری کنم. همچنین شما را با احساس‌ها و تجربیات شخصی‌ام سهیم نمایم.

با وجود تکراری چند به صرف اهمیت بعضی از موضوعات، در اغلب موارد با تمثیل و استعاره، اشاره‌ی گذرایی بر مفاهیم عمیق و پایه‌ای را مطالعه می‌کنید. با این دیدگاه که خیلی وقت‌ها دریافت آن، حتی کوتاه‌تر از توضیح واضح‌تر است. در بخش آخر و ام‌گرفتن اشارات و عبارات عرفانی، با این نیت بوده که بتوانم رهایی از من و نزدیکی با خدا را ملموس‌تر و زیباتر ترسیم کنم. همین‌طور جاهای خالی و نقطه‌چین‌های کتاب مطالب بسیاری در خود دارند.....! که شاید بهتر باشد آنجا کمی مکث کنید.....

و به احساساتان توجه نمایید. حتی می‌توانید خودتان جاهای خالی را پر کنید!

شاید هم بخواهید کمی در سکوت تعمق کرده و نفسی تازه کنید. به هر حال همیشه انتخاب با شماست.

امیدوارم «در اینجا» بیشتر از بدست آوردن چیزی توان از دست دادن را کسب نمایید.

از آن جایی که قویاً معتقدم صوت و کلام انرژی فراوانی در خود نهفته دارند باز هم صمیمانه امیدوارم که سوار بر صفحات این کتاب با بال‌های زشتارش اه‌ج گرفته..... آنچه دارد را به گوش جان بسپارید و در این پرواز شگفتانگین همراه شوید.