



Practicing The Power Of Now

تمرین نیروی حال

رکهارت تله

www.ketab.ir

مترجم:

فاطمه عابدی

www.ketab.ir

سرشناسه : تول، اکهارت، ۱۹۴۸ - م.

Tolle, Eckhart

عنوان و نام پدیدآور : تمرین نیروی حال / اکهارت تله : مترجم فاطمه عابدی.

مشخصات نشر : بجنورد: در قلم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۷۲ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۰-۱۱-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی : Practicing the power of now : essential teachings, medita-

tions, and exercises from The power of now, 2001.

موضوع : زندگی معنوی

Spiritual life : موضوع

شناسه افزوده : عابدی، فاطمه، ۱۳۶۷-، مترجم

رده بندی کنگره : BL۶۲۴

رده بندی دیویی : ۲۹۱/۴

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۸۱۴۳۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Practicing The Power Of Now

Eckhart Tolle

YOGI IMPRESSIONS; 1st edition (January 1, 2009)

ISBN-10 : 8188479443

ISBN-13 : 978-8188479443

چاپ اول ۱۴۰۰



Qalampub.ir

Info@QalamPub.ir

تلفن تماس: ۰۹۱۵۸۸۵۸۲۹۸-۰۹۳۵۳۴۶۳۹۱۴

تمرین نیروی حال

تألیف: اکهارت توله

مترجم: فاطمه عابدی

ویراستار: سمانه دلاوری

طراحی و صفحه آرایی: حمید رضازاده (تیم طراحی ایرانیان)

ناشر: انتشارات دُر قلم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۰-۱۱-۶

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

تیراژ: ۳۰۰۰

قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان

فهرست

۷	دیباچه
---	--------

بخش یک: دستیابی به نیروی حال

۱۰	فصل اول: بودن و آگاهی حقیقی
۱۶	فصل دوم: خواستگاه هراس و ترس
۱۹	فصل سوم: ورود به زمان حال
۲۶	فصل چهارم: فروپاشی ناخودآگاه
۳۱	فصل پنجم: زیبایی از آرامش شهود نشأت می گیرد

بخش دو: رابطه، به عنوان یک تمرین معنوی

۴۰	فصل ششم: از بین رفتن دردهای بدنی
۴۶	فصل هفتم: از روابط اعتیاد آور تا ارتباطات روشن فکرانه

بخش سه: پذیرش و تسلیم

۵۴	فصل هشتم: پذیرش حال
۶۷	فصل نهم: تبدیل بیماری و رنج

از سال ۱۹۹۷ که کتاب «نیروی حال» منتشر شد، بیش از آن چه که تصور کنم اثر شگرفی بر آگاهی عموم مردم کره‌ی زمین گذاشت. این کتاب به پانزده زبان ترجمه شده و همه روزه از سراسر جهان نامه و ایمیل‌هایی از خوانندگان کتاب دریافت می‌کنم که به من می‌گویند که چطور با خواندن کتاب و یادگیری آموزه‌هایی که در آن درج شده، زندگی‌شان دگرگون شده است. اگرچه آثار دیوانگی ذهن نفسانی همه جا به چشم می‌خورد، اما پدیده‌ی جدیدی در حال ظهور است. هرگز انسان‌ها تا این اندازه آماده نبودند که از الگوهای ذهنی اجتماعی که از ابتدای تاریخ، انسان‌ها را در اسارت کشیده رها شوند. حالت جدیدی از آگاهی در حال شکل‌گیری است. ما به اندازه‌ی کافی رنج کشیده‌ایم! دیگر کافی است. حتی در این لحظه که این کتاب را در دست دارید و متنی را می‌خوانید که فرصت یک زندگی آزاد و عاری از رنجش‌هایی که به خود و دیگران روا می‌دارید توضیح می‌دهد، این میل درونتان است که می‌جوشد.

بسیاری از خوانندگان در نامه‌هایشان اظهار داشته‌اند که بهتر می‌شد اگر جنبه‌های عملی آموزه‌های موجود در نیروی حال با شیوه‌ای ملموس‌تر ارائه می‌شد تا بتوانند آن‌ها را در زندگی روزمره‌شان اعمال کنند. این درخواست انگیزه‌ای برای نگارش این کتاب شد. با این وجود، کتاب «تمرین نیروی حال»، علاوه بر تمرین و تکالیف حاوی چند متن کوتاه از کتاب قبلی می‌باشد که می‌تواند به عنوان یادآور برخی از ایده‌ها و مفاهیم، برای به کارگیری در زندگی روزمره باشد.

بسیاری از این متون خصوصاً برای مطالعه‌ی اندیشمندان مناسب هستند. زمانی که مطالعه‌ی اندیشمندان را تمرین می‌کنید، ابتدا به اطلاعات جدیدی دست نخواهید یافت، بلکه با خواندن متن به حالت جدیدی از خودآگاهی وارد خواهید شد. به همین دلیل می‌توانید یک متن را بارها بخوانید و هر بار بعد از خواندن احساس تازگی داشته باشید. تنها کلماتی که در وضع حال گفته می‌شوند، دارای چنین توانی هستند.

بهتر این است که هر قسمت را به آرامی مطالعه کنید. بیشتر اوقات، شاید بخوانید کمی مکث کنید و برای چند لحظه با آرامش و تفکر بیشتر روی مطالب تأمل کنید. شاید فقط کتاب را به طور تصادفی باز کنید و چند سطر از آن را بخوانید. برای کسانی که «قدرت حال» برایشان هراسناک است، این کتاب می‌تواند سرآغاز خوبی برای شروع باشد.