

زمین نو

از هدف زندگی تان آسگاه شوید

انتشارات تله

مینا اعظامی



انتشارات تله

سرشناسه

: تول، اکهارت، ۱۹۴۸ - م.

Eckhart, Tolle

عنوان و نام پدیدآور : زمین نو: از هدف زندگی تان آگاه شوید / اکهارت تله؛ مترجم مینا اعظامی.

مشخصات نشر : رشت : سم، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۳۲۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : 978-600-832727-1

انضویت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: A new earth : awakening to your lifes purpose ,C2005.

عنوان دیگر : زمینی نو: بیدار شدن نسبت به هدف زندگی تان.

عنوان دیگر : از هدف زندگی تان آگاه شوید.

موضوع : زندگی معنوی

موضوع : Spiritual life

شناسه افزوده : اعظامی، مینا، ۱۳۳۵ -، مترجم

رده بندی کنگره : ۵۰۴B۲

رده بندی دیویی : ۱۰۴

شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۶۴۸۵۹

زمین نو

نویسنده: اکهارت تله

مترجم: مینا اعظامی

چاپ: پردیس دانش

صحافی: توکل

طرح جلد: یاشار عبدالله زاده

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ: اول ۱۳۹۹

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۲۷-۲۷-۱

ISBN:978-600-8327-1

همه حقوق چاپ و نشر کتاب برای ناشر محفوظ است.

انتشارات سم

رشت- خ مطهری- پلاک ۸۸- تلفن: ۰۱۳۳۲۳۲۰۷۸۹

E-mail: somam_publishing@yahoo.com

۱۱.....	مقدمه مترجم
۱۵.....	فصل یک: شکوفایی آگاهی انسان
۱۵.....	پیش سخن
۱۸.....	هدف این کتاب
۲۱.....	اختلال عملکرد ذاتی ذهن ما
۲۵.....	طلوع آگاهی جدید
۲۹.....	معنویت و مذهب
۳۱.....	ضرورت تغییر
۳۳.....	بهشتی تازه و زمینی نو
۳۵.....	فصل دو: ضمیر: رضع، که نی بشریت
۳۷.....	خود خیالی
۴۰.....	صدایی در سر
۴۳.....	محتوا و ساختار ضمیر
۴۴.....	هویت یابی با چیزها
۴۷.....	انگشت گم شده
۵۱.....	توهم مالکیت
۵۴.....	خواستن: نیاز به بیشتر داشتن
۵۷.....	هویت یابی با جسم
۵۹.....	درک وجود درون
۶۱.....	از خاطر بردن وجود
۶۲.....	از اشتباه دکارت تا بینش سارتر
۶۳.....	آرامشی که فراتر از درک است
۶۷.....	فصل سه: گنه ضمیر
۶۹.....	شکایت و رنجش
۷۲.....	واکنش و نارضایتی
۷۳۷۴.....	حق داشتن، اشتباه کردن

۷۵.....	در دفاع از توهم.....
۷۶.....	حقیقت: نسبی یا مطلق؟.....
۷۹.....	ضمیر شخصی نیست.....
۸۱.....	جنگ، برنامه‌ریزی ذهن است.....
۸۳.....	آرامش می‌خواهید یا نمایش.....
۸۴.....	تراژدی، ضمیر: هویت واقعی شما.....
۸۶.....	مهم ساختارها بی‌ثبات‌اند.....
۸۸.....	ضمیر به احساس برتری نیاز دارد.....
۸۹.....	ضمیر و شهر.....
۹۱.....	فصل چهارم: ایفای نقش: صورت‌های گوناگون ضمیر
۹۲.....	شریر، قربانی، دوستدار.....
۹۴.....	کنار گذاشتن توصیف بی از خود.....
۹۶.....	نقش‌های از پیش تعیین شده.....
۹۸.....	نقش‌های موقتی.....
۹۹.....	راهبی با دست‌های عرق‌کرده.....
۱۰۰.....	نقش خوشبختی در برابر خوشبختی واقعی.....
۱۰۱.....	پدر و مادر بودن: نقش است یا عملکرد؟.....
۱۰۵.....	رنج آگاهانه.....
۱۰۷.....	ایفای آگاهانه نقش پدر و مادری.....
۱۰۸.....	شناخت فرزند.....
۱۱۰.....	دست کشیدن از ایفای نقش.....
۱۱۳.....	ناهنجاری ضمیر.....
۱۱۵.....	پس‌زمینه ناخرسندی.....
۱۱۷.....	راز خرسندی.....
۱۲۱.....	شکل‌های ناهنجاری ضمیر.....
۱۲۴.....	با و بدون ضمیر کار کنید.....
۱۲۶.....	ضمیر در هنگام بیماری.....
۱۲۷.....	ضمیر جمعی.....
۱۲۹.....	گواه مسلم نامیرایی.....
۱۳۱.....	فصل پنجم: تن دردمند

۱۳۳.....	زایش عواطف.....
۱۳۶.....	عواطف و ضمیر.....
۱۳۸.....	اردکی با ذهن انسان.....
۱۴۰.....	حمل گذشته.....
۱۴۲.....	فردی و جمعی.....
۱۴۴.....	چگونه تن دردمند خود را احیا می کند.....
۱۴۵.....	چگونه تن دردمند از افکار تان تغذیه می کند.....
۱۴۷.....	چگونه تن دردمند از نمایش تغذیه می کند.....
۱۵۰.....	تنهای به شدت دردمند.....
۱۵۲.....	سررم رسانه ها، و تن دردمند.....
۱۵۴.....	تن دردمند زنانه جمعی.....
۱۵۶.....	تن های درد مند ملیش و نژادی.....
۱۵۹.....	فصل شش: رمان یافتن.....
۱۶۲.....	حضور.....
۱۶۴.....	بازگشت تن دردمند.....
۱۶۶.....	تن دردمند در خردسالان.....
۱۶۹.....	ناخرسندی.....
۱۷۰.....	نقض هویت یابی با تن دردمند.....
۱۷۴.....	«محرک ها».....
۱۷۶.....	بیدارکننده ای در جامه تن دردمند.....
۱۷۸.....	خلاص شدن از تن دردمند.....
۱۸۱.....	فصل هفت: ببینید به واقع کیستید.....
۱۸۲.....	همان کسی هستید که می پندارید.....
۱۸۵.....	وفور و فراوانی.....
۱۸۷.....	شناخت خود و آگاهی درباره خویش.....
۱۸۹.....	بی نظمی و نظمی والای تر.....
۱۹۱.....	خوب و بد.....
۱۹۳.....	اهمیت ندادن به آنچه اتفاق می افتد.....
۱۹۴.....	این جوری است؟.....
۱۹۵.....	ضمیر و لحظه حال.....

۱۹۸.....	تناقض زمان
۲۰۰.....	حذف زمان
۲۰۲.....	رؤیابین و رؤیا
۲۰۴.....	فراتر از محدودیت
۲۰۶.....	شور هستی
۲۰۷.....	به ضمیر اجازه کوچک شدن بدهید
۲۱۰.....	اون ضمیر، یعنی درون
۲۱۵.....	فصل هشت: کشف مامن درون
۲۱۹.....	آگاهی از شب و آگاهی از فضا
۲۲۰.....	پایین تر، بالاتر، راسخار رفتن
۲۲۱.....	تلویزیون
۲۲۴.....	شناخت فضای درون
۲۲۷.....	آیا می‌توانید صدای جویبار حار کوهستان را بشنوید؟
۲۲۸.....	کنش درست
۲۲۹.....	درک بدون نام‌گذاری
۲۳۱.....	تجربه‌کننده کیست؟
۲۳۳.....	تنفس
۲۳۵.....	اعتیادها
۲۳۷.....	آگاهی وجود درونی
۲۳۸.....	فضای درون و برون
۲۴۱.....	توجه به شکاف‌ها
۲۴۲.....	برای یافتن خود، خود را از دست بدهید
۲۴۴.....	سکوت
۲۴۵.....	فصل نه: هدف درونی شما
۲۴۶.....	بیداری
۲۴۹.....	گفت‌وگویی در باب هدف درونی
۲۴۵.....	فصل ده: زمین نو
۲۴۷.....	تاریخچه‌ای مختصر از زندگی شما
۲۴۹.....	بیداری و بازگشت
۲۷۲.....	بیداری و حرکت برون‌محوری

۲۷۴.....	آگاهی
۲۷۶.....	کنش آگاهانه
۲۷۸.....	سه ماهیت کنش آگاهانه
۲۷۸.....	پذیرش
۲۷۹.....	لذت
۲۸۳.....	اشتیاق
۲۸۷.....	بسامد نگهدارها
۲۸۹.....	زمین نو در آرمان شهر نیست
۲۹۳.....	دربارهٔ ریسمان

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

تلنگری می‌خواهد که از خود موهوم بیرون خیزیم، چشم‌ها را اندکی مالش دهیم تا خفته‌گی‌اش را بسازیم. صبح‌گاهی بسپارد و به دنیای باشکوه و باعزت و روح‌افزای بیداری نظر اندازد.

کیست این خودِ موهوم که ما را سفت و سخت در چنبره خود دارد و با تصاویر و اشکال دروغین می‌فریبد و جهانی را بر ما می‌نمایاند که جز وارونگی هیچ نیست؟

خودی که ادعای من بودن تام و تمام دارد، که همه را به فقط صاحب، و اراده مطلق کیستی ما می‌داند، بلکه با پروراندن افکار ناخوشایند و دلخراش مربوط به رویدادهای گذشته و حسرت‌ها و نگرانی‌های فرضی آینده، دل اکنون را نیز یکجا و بی‌صدا فدیهِ می‌کند و بر رنج و عمقِ دردمان می‌افزاید.¹

نامش ضمیر است، به آن نفس یا ایگو¹ هم می‌گویند. آن که با عملکردهای ناکارآمدش، بر ساختار ذهن خدشه وارد می‌کند و صاحبش را وامی‌دارد که

1. ego

یکسره و بی‌وقفه لعن و نفرین‌گو باشد و منفی‌نگری و پرورش حس و حال رنج‌افزا پیشه کند و جز آسمان ابری و رنگ خاکستری و سیاه‌بیشه هیچ نبیند! آنچه که عملکرد ضمیر تلقی می‌شود یعنی، هویت‌یابی با هر چیزی که در بیرون از وجود ما‌وا دارد، همه جلوه‌های خوش‌نما و دلربای دنیای بیرون. همه آن که به‌مدد هنرمندی زیرکانه ضمیر می‌کوشیم خود یا دیگری را با آن‌ها یک‌انگاریم و با همان‌ها شناسایی و مشخص شویم. یعنی خود اصیل و کیستی حقیقی ما را با آن شکل‌های بیرونی ترکیب می‌کنیم و واقعی می‌پنداریم. برای مثال، هر کس را زمانی چشمگیر می‌بینیم که جمالی نیکو، شأن اجتماعی فاخر، سرافرازی مالی و مادی، مثال‌زدنی، و مدارج تحصیلی شایان توجه را طی کرده باشد! همه این به‌شمرده‌ها نه بی‌ارزش‌اند، اما هیچ‌کدام گویای هستی و کیستی هیچ‌کس نیستند! آنچه ما، نظر پرتالو می‌آید، فقط دستاوردهایی بیرونی است که جال ضمیر را خوش می‌کند، به عبارتی یافته‌های ضمیرمدارانه است. اما کیستی انسان و واقعیت وجودی آدمی و رای این تعاریف است. باید از برون گذر کرد و به درون سرک کشید. ورود به حلقه وجود درونی به هیچ شکل یا اشکال بیرونی و هیچ صورتک ضمیرمحوری نیاز ندارد. تنها چیزی که می‌خواهد چشمان شسته و حضوری تام و تمام در اکنون است یعنی در حال زیستن و بر همین لحظه و لحظات تمرکز کردن! نه می‌شود به گذشته دل خوش داشت و نه آینده را اعتباری است، چون هیچ‌کدام وجود ندارد. آنچه هست فقط اکنون است و همین حالا!

و در این کتاب آمده است که ضمیر کیست و چیست؛ متحمل چه وظایفی است و با چه جدیتی مؤمن به وظایفش است. ذهن کژاندیش یا ضمیرمحور چگونه عمل می‌کند. چگونه تفکرات ساخته و پرداخته ضمیر یا به عبارتی افکار ضمیرمحور می‌توانند ما را به ورطه وسواس‌های فکری درآندازند، و راه‌های برون‌رفت چگونه‌اند.