

بیداری بنیادین

هنگام بیداری زنان فرا رسیده است

درد و رنج را به قدرت تبدیل کن
واقعیت زندگی خود را بپذیر
و آزاد زندگی کن

دکتر شفالی ساباری

دکتر علی علی پناهی

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۴۰۰

www.ketab.ir

www.ketab.ir

کافذ (بالک) استفاده شده در این کتاب دارای نشان استاندارد محیط زیست بین‌المللی (FSC) می‌باشد و نسبت به کاغذهای معمولی سبک‌تر اما ضخیم‌تر است و دارای رنگ مناسب برای مطالعه می‌باشد. در فرایند تولید این کاغذ برای سفید شدن از مواد شیمیایی استفاده نگردیده و به همین علت دوباره به چرخه طبیعت باز می‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.



MIX
Paper from
responsible sources

Tsabary, Shefali

سپاری، شفالی. ۱۹۷۲ م.
بیداری بنیادین: هنگام بیداری زنان فرا رسیده است... / اثری از شفالی سپاری؛
ترجمه علی‌پناهی.
تهران: ذهن‌آویز. ۱۴۰۰.
۳۶۸ ص.

978-600-118-500-7

فیبا

A Radical Awakening: Turn Pain into Power, Embrace
your Truth, Live Free, 2021

خودسازی در زنان - ابراز وجود در زنان
علی‌پناهی، علی. ۱۳۲۸. - مترجم

HQ ۱۲۰۶

۱۵۵/۳۳۳

۸۵۳۰۷۰۶

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:

شابک:
وضعیت فهرست‌نویسی:
یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع:
شناسه افزوده:
رده‌بندی کنگره:
رده‌بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

A Radical Awakening

بیداری بنیادین

*Turn Pain into Power, Embrace
your Truth, Live Free*

by

DR. Shefali Tsabary

Published by: Harperone, May 2021

ویراستار: کتیون بناخیری

مدیر هنری: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۵۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

چاپ و صحافی: جوانه

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز بخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: **zehnavizpub.ir**

قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۵.....	بخش اول: توقف در قالب‌ها
۷.....	۱. زوال شخصیت
۲۹.....	۲. تصویر زن ایده‌آل
۴۳.....	۳. نقش خود را بازی کنیم
۵۳.....	۴. دروغ‌هایی که به ما گفته‌اند
۶۵.....	۵. شکستن الگوها
۷۵.....	۶. تحول
۹۹.....	بخش دوم: هویت کاذب ما
۱۰۱.....	۷. چهره‌های مختلف هویت کاذب ما
۱۲۳.....	۸. افرادی که اصرار به کنترل شرایط دارند
۱۳۹.....	۹. آدم‌های طفیلی
۱۵۵.....	بخش سوم: بازگشت به فطرت
۱۵۷.....	۱۰. ساختار طبیعی بدن ما زنان
۱۶۷.....	۱۱. بیولوژی متفاوت زنان و مردان
۱۷۹.....	بخش چهارم: شکستن قالب‌ها
۱۸۱.....	۱۲. واقعیت یا توهم

مقدمه

نامه محبت‌آمیز به شما خواهانم قبل از اینکه مطالعه کتاب را آغاز کنید

این کتاب مربوط به بیداری شماست. چکامه‌ای است برای ادای احترام به هویت اصلی شما، هویتی که منتظر تولدی جدید است. همه ما در آرزوی آزادی هستیم، اما احساس می‌کنیم اسیر روزمرگی‌های زندگی و غرق در نگرانی شده‌ایم، در نتیجه آن‌طور که باید احساس شایستگی نمی‌کنیم.

برای بیدار شدن و رشد یافتن باید کاملاً خود را بشناسیم. این کار مستلزم پذیرفتن بخش‌هایی از وجودمان است که شاید مایل به دیدن آن‌ها نباشیم، مثل دردهای ما. اگر درد و ناراحتی خود را آن‌گونه که هست بپذیریم، بدون اینکه بخواهیم آن را توجیه کنیم و یا بابت آن عذرخواهی کنیم و بپذیریم که به هر دلیلی خود ما در ایجاد این درد یا دردها دخالت داشته‌ایم، در این صورت می‌توانیم کم‌کم حکمت درد را بفهمیم.

شناخت درد کار دشواری است، به همین دلیل ممکن است مطالب این صفحات شما را ناراحت کند. مطمئن باشید عمداً از این عوامل تحریک‌آمیز استفاده می‌کنم. هدف این است که یک تحرک درونی ایجاد کنم. هدف درد خاتمه دادن به ساختار باورهای کهنه و نحوه شکل گرفتن آن‌هاست. عواملی چون احساس شوک، اندوه و فقدان کسی، نه تنها طبیعی، بلکه برای تحول ما بسیار ضروری هستند. ممکن است متوجه

نباشید، اما شما توانایی انجام تحولی را که از آن سخن می‌گویم دارید. نکته مهم‌تر اینکه شما شایسته این تحول هستید. در این کتاب من تجربیات خود را با شما در میان می‌گذارم تا اطمینان داشته باشید که شما تنها نیستید. من سعی کرده‌ام خود را جای شما قرار دهم. به همین دلیل می‌فهمم این سفری که نام آن را زندگی گذاشته‌ایم چقدر می‌تواند دشوار باشد.

من از هم اکنون صمیمانه به شما می‌گویم این کتاب قرار است تأثیر کاملاً جدی بر شما داشته باشد، به‌ویژه در آغاز کتاب، به همین دلیل توصیه می‌کنم قبل از شروع سفر، کمر بند احساسات خود را محکم ببندید.

از آنجا که این کتاب نشان می‌دهد ما کجاها خواب بوده‌ایم، خواندن آن راحت نیست. ما وقتی به آگاهی جدیدی می‌رسیم، ممکن است به شدت آشفته و هیجان‌زده شویم. ممکن است در بسیاری از مراحل این سفر ناراحت شوید و بخواهید کتاب را زمین بگذارید. علت این است که همه ما در مقابل واقعیتی که بیداری با خود به همراه می‌آورد بایک مقاومت طبیعی روبه‌رو هستیم.

اطمینان داشته باشید که با به دست گرفتن این کتاب نخستین گام را برای جست‌وجوی اصالت خویش برداشته‌اید. ساختار کتاب بازگوکننده مسیر شکوفایی درونی و معنوی شماست. به عبارت دیگر، سفر شما هم‌اکنون آغاز شده است. بصیرت و آگاهی به سراغ شما آمده است. از فرصت استفاده کنید، اجازه دهید این صفحات مسیر تولد و شکوفایی واقعی شما باشد.

خُب خواهرم، اکنون می‌توانیم شروع کنیم. بیایید تا با یکدیگر وارد اقیانوس شویم. افق جدیدی با نام آزادی و رهایی پیش روی ماست.