

بیداری

(راهنمای روز به روز برای زندگی هوشمندانه)

شناخت کودک درون

نویسنده: شاکتی گواپن

مترجم: مهدی قراچه داغی

سرشناسه	:	گواين شاكتى، ۱۹۴۸ - ميلادى.
عنوان و نام پديدآور	:	بىدارى (راهنماى روزه‌روز براى زندگى هوشمندانه) نويسنده
مشخصات نشر	:	شاكتى گواين - مترجم مهدى قراچه‌داغى.
مشخصات ظاهرى	:	تهران: لبيب ۱۳۸۶.
شابك	:	۳۸۴ ص.
يادداشت	:	976-964-94824-2-2
يادداشت	:	فيا.
موضوع	:	عنوان به انگليسى: Awakening
شناسه افزوده	:	خودسازى. راه و رسم زندگى. مثبت‌نگرى.
رده‌بندى كننگره	:	قراچه‌داغى، مهدى ۱۳۲۶.
رده‌بندى ديوى	:	۱۳۸۵ ۲۲۵ گ ۹ خ / ۶۳۷ BF
شماره كتابشناسى ملي	:	۱۵۸/۱
	:	۹ - ۴۳۲ - ۸۵ م



بىدارى

نويسنده: شاكتى گواين
 مترجم: مهدى قراچه‌داغى
 ويرااستار: محمدصادق مولوى
 نوبت چاپ: اول ۱۳۸۶
 تيراژ: ۲۲۰۰ نسخه
 ليتوگرافى: اردلان
 چاپ: چاپخانه ايمان
 ناشر: لبيب
 شابك: 978-964-94824-2-2
 قيمت: ۴۰۰۰۰ ريال

آدرس پست الكترونيكى: NashrLabib@yahoo.com

آدرس: خ وليعصر - بالاتر از پارک ساعى - کوچه گل - پلاک ۱۱۴۱
 تلفن: ۸۸۲۰۹۲۵۴ همراه: ۰۹۱۲۱۷۶۷۹۸۴

مقدمه

بسیاری از مردم زمانه ما در مسیر هشیاری و آگاهی گام برمی دارند. برآنیم که زندگیهای فردی و جمعی خود را با قوانین طبیعی و اصول عالم هستی همخوان تر کنیم تا بتوانیم با خود، با یکدیگر و با این کره خاکی در تعادل و هماهنگی بیشتری زندگی کنیم. امروزه در شرایط چالشهای سیاسی، اجتماعی و بوم شناختی که در کنار مباحث شخصی خود با آن روبه رو هستیم، ضرورت دارد که هوشمندانه تر زندگی کردن را بیاموزیم. باید مسئولیت زندگی توام با آگاهی را بر عهده بگیریم، می توانیم الگویی شویم تا به دیگران حاضر در دنیای ما قدرتی بدهد که راه ما را بروند.

فراگرفتن طرز زندگی هوشمندانه موضوعی ادامه دار است، فرایندی از زندگی ماست که هر روز عمق بیشتری پیدا می کند. این مستلزم آن است تا با خرد و درایت معنوی خود در تماس شویم و آنرا در تمامی جنبه های زندگی خود لحاظ نماییم. دعوتی است از ما تا انگاره ها و باورهای قدیمی را کنار بگذاریم و در تمامی زمینه های زندگی دنبال راه های جدید بگردیم. امیدوارم این کتاب شما را در زندگی روزانه اتان یاری دهد. مطلب مربوط به هر روز عنوانی دارد، به دنبال آن پیامی درج شده و به یک تأیید مثبت یا سؤال اشاره شده است. ممکن است بعضی از مطالب را معنوی احساس کنید، بعضی از

آنها اندیشه شما را فعال می‌کند و سرانجام بعضی از عبارات مواجهه‌آمیز هستند. از شما می‌خواهند به باورها، احساسات و یا طرز زندگیتان نگاه دقیق‌تری بیاندازید. ممکن است با آنچه من می‌گویم موافق یا مخالف باشید. هدف من دادن آگاهی بیشتر به شماست تا به حقیقت خود پی ببرید.

کتاب بر حول موضوعات و مضامین خاصی سازماندهی شده که می‌تواند یک یا چند روز، یک، یا دو هفته یا یک ماه ادامه داشته باشد. اغلب مطالب از سخنرانیها یا مصاحبه‌های من برداشت شده‌اند، مطالب دیگری هم از کتابهای «بازگشت به باغ» و «مراقبه» برداشت شده‌اند. سعی کرده‌ایم نوشته‌های مربوط به هر روز روشن و شفاف باشد. اما اگر در درک برخی از واژه‌ها و مفاهیم با استواری روبه‌رو شوید می‌توانید کتابهای دیگر مرا بخوانید.

راهی برای استفاده از این کتاب این است که همه روزه صبحها آنرا بخوانید. اگر عبارات تاییدی مثبت را مناسب یافتید، روزی چند بار آنرا برای خود تکرار کنید یا بنویسید و اگر عبارتی را مناسب خود نیافتید، برای خود عبارتی را که مناسب باشد پیدا کنید. اگر به سؤالی برخوردید مدتی درباره‌اش بیندیشید، می‌توانید آنچه را که به ذهنتان می‌رسد یادداشت کنید. امیدوارم این کتاب را دوست بدارید و از آن لذت ببرید.

دوستان شما

شاکتی کواین