

۱۲۰۱

ذهن طبیعی

«بیداری - مجموعه‌ی اول»

آلن مک میلان آر
Alan Macmillan orr

ترجمه: محدثه آهی

○



سرشناسه	لور، آلن مک‌گیلان Alan Macmillan Orr
عنوان و نام پدیدآور	ذهن طبیعی: بیدار مجموعه اول / نویسنده آلن مک‌گیلان؛ ترجمه محدثه آهی
مشخصات نشر	قم: آراسته، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص. ۱۲×۲۱ س. م
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۰۸-۹۶-۱
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
پاندلشت	کتاب حاضر ترجمه جلد اول کتاب "The natural mind" با عنوان Acceptance to extremes است.
موضوع	ذهنیت
موضوع	خودآگاهی دیگرگون
موضوع	آگاهی
شماره افزوده	آهی، محدثه، ۱۳۶۶ - مترجم
ردیف‌بندی کنگره	۱۳۹۳ ۱۵۹۱۸۵۹/الف ۲۲۲۲ BD
رده‌بندی دیویی	۱۲۶
شماره کتابشناسی ملی	۲۴۷۹۰۰۲



نشر آراسته

ذهن طبیعی

بیداری - مجموعه‌ی اول

○ نوشته: آلن مک‌گیلان از ○ ترجمه: محدثه آهی ○ ناشر: آراسته

○ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳ ○ تیراژ: ۱۰۰۰ ○ چاپ: حکمت ○ لیتوگرافی: پردیس

○ ویراستار: محمد درویشی نیا ○ طراح جلد: محمدمهدی عباسی ○ صفحه‌آرا: فاطمه رنجبر

○ قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال ○ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۰۸-۹۶-۱

کلیه حقوق محفوظ است.

قم، خیابان ارم، نمایشگاه کتاب برقی، انتهای سالن

تلفن: ۳۷۷۲۸۶۵۲ / ۰۲۵ / نامبر: ۳۷۷۴۲۷۵۹ / ۰۲۵

پیم کوتاه: ۰۹۳۳۳۵۱۵۰۵۷

www.nashrarasteh.ir

E-mail: nashr.arasteh@yahoo.com

فهرست

۷		سخن نویسنده
۹		سخن مترجم
۱۳		مقدمه
۲۹		سفر نویسنده
۳۷		فصل اول
۳۷		پذیرش
۴۵		فصل دوم
۴۵		اعتیاد ۱ (عادت)
۵۱		لذت یا خوشی
۵۳		داستان شخصی
۵۶		معتاد، درست یا غلط؟
۶۲		فراتر از اعتیاد
۷۳		تعهدنامه
۷۷		اعتیاد ۲
۸۸		اعتیاد ۳
۹۴		ترک کردن

۹۹.....	فصل سوم
۹۹.....	خشم
۱۰۴.....	خشونت خانگی
۱۰۵.....	ارتباط در محل کار؛ داستان شخصی آلن
۱۱۱.....	دیوانگی
۱۱۳.....	انتقال خشم
۱۱۷.....	فصل چهارم
۱۱۷.....	نفرت
۱۲۹.....	فصل پنجم
۱۲۹.....	حسادت
۱۳۱.....	عزت نفس کاذب؛ مغرور بودن
۱۳۳.....	طمع

سخن نویسنده

این کتاب را تقدیم می‌کنم به تانیا نالسینیک،^۱ دختری که مرا به بیداری تشویق کرد، به پدر و مادرم که مرا با حس خوبی به این دنیا آوردند، به دوستان نزدیکم و به همه‌ی کسانی که با من همراه بودند و زندگی خویش را در طی این ۳۹ سال با من تقسیم کردند تقدیم می‌کنم.

این کتاب، اثری فلسفی و فقط برای خردمندان یا افراد تحصیل کرده نیست. این کتاب، برای همه و در هر جای دنیاست.

این کتاب، مخصوص مسیحیان، مسلمانان، بوداییان یا ملحدان نیست. این کتاب، برای توست. تو و من که از یک جنسیم؛ یعنی انسان.

آنچه ما را از حیوان‌ها جدا می‌کند سخنان ماست. توانایی این را داریم که تفکرها و احساسات خودمان را به همه‌ی انسان‌ها بگوییم و با آنان، صمیمانه ارتباط برقرار کنیم. سخنان و کلمه‌ها، اساس ارتباطات انسانی هستند؛ بنابراین مهم است

۱. Tania nalesnyik: همسر نویسنده، هنگامی که در استرالیا زندگی می‌کرد. (همه‌ی پاورقی‌ها از مترجم است).

که بدانیم چگونه از آن‌ها استفاده کنیم. یک کلمه می‌تواند زندگی شما را برای همیشه تغییر دهد.

- تو را دوست دارم.

- از تو متنفرم.

در مورد این جمله‌ها فکر کنید.

در استفاده از کلمه‌ها خیلی بی‌ملاحظه و سبک‌سرانه عمل می‌کنیم و در مورد معنای حقیقی و اصلی که ورای آن‌ها پنهان است فکر نمی‌کنیم. در این کتاب - من و شما - با هم به ورای کلمه‌ها خواهیم رفت و درباره‌ی معنی‌هایی که کلمه‌ها تاکنون نزد ما داشته‌اند و احساسی که هنگام استفاده از کلمه‌ها داریم تحقیق و بررسی می‌کنیم؛ در نهایت، به دنبال کشف این مطلب هستیم که کلمه‌ها چگونه بر زندگی ما اثر می‌گذارند.