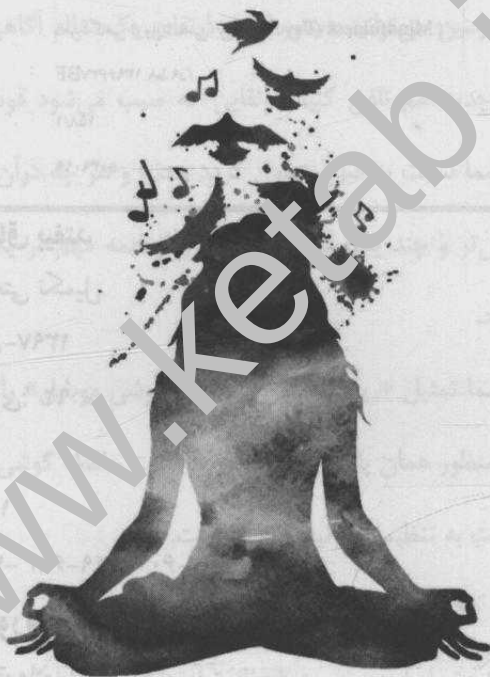


بیدارشو تا اتفاق بیفتد

سفر از «آگاهی ذهنی» به «ذهن آگاهی»



بهاره طلعتی تکمیل

سرشناسه	: طلعتی تکمیل، بهاره، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: بیدار شو تا اتفاق بیفتد: سفر از «آگاهی ذهنی» به «ذهن آگاهی»/ بهاره طلعتی تکمیل.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۹۲ ص: مصور (رنگی)؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-449-693-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: سفر از «آگاهی ذهنی» به «ذهن آگاهی».
موضوع	: ذهن آگاهی (روانشناسی) (Mindfulness Psychology)
ردیف کنگره	: ۱۳۹۶۳۷BF ۸ ط ۹/ذ
رده ای دیسی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابتاسی ما	: ۵۰۳۹۰۹۹

بیدار شو تا اتفاق بیفتد

تألیف: بهاره طلعتی تکمیل

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۹۲ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۳-۶۹۳-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

مقدمه:

این کتاب را می‌توانید یک راهنمای مسافرتی بدانید. یک کتابچه راهنما که قرار است شما را از اقلیم تیره و مبهم و رنج آور ذهن به سرزمین روشن و شفاف و مملو از سرور و آرامش دل هدایت کند.

این کتاب همچنین می‌توانید دستور العمل ارتقای یک نظام آگاهی قدیمی به یک سیستم ادراکی جدید را تلقی کنید. ارتقایی که سبب می‌شود قوه ادراک و شیوه فهم دنیا برای شما نسبت به قبل متحول گردد و دنیا و هر چه در آن است به شکلی متفاوت اما واقعی‌تر و چندبعدی‌تر و معنادارتر و از همه مهم‌تر یکپارچه‌تر و نظام مندتر ادراک شود.

شاید بعضی از شما تمثیل «ریست فکتور» کردن گوشی موبایل را برای این کتاب بیشتر بیسندید. منظور همان پاک کردن تمام اطلاعات حافظه گوشی‌های هوشمند و برگرداندن وضعیت به تنظیمات اولیه کارخانه است.

این کتاب همین کار را با نظام آگاهی شما انجام می‌دهد.

یعنی سطح ادراک شما را به وضعیت لحظه تولد و قبل از آشفته‌گی تولد، نظام‌های آموزشی انسانی برمی‌گرداند.

این کتاب قرار است به شما تجربه ادراکی جدیدی از زندگی به اسم «مایندفولنس»^۱ یا «ذهن آگاهی» را منتقل کند. البته خیلی‌ها معادل فارسی «ذهن آگاهی» را برای این تجربه ادراکی نو مناسب نمی‌دانند و معتقدند که معادل‌های دیگری از قبیل «توجه آگاهی»، «بی ذهنی»، «حضور در لحظه اکنون»، «آگاهی کیهانی»، «آرام برتر» و «دل آگاهی» برای آن مناسب تر است. حتی بعضی از فیلسوف‌های معاصر مانند اکهارت تله معتقدند که واژه مایندفول پیشنهادی توسط دکتر جان کابات زین آنها را به یاد بُردن (Full) ذهن (Mind) می‌اندازد و به همین خاطر معتقدند که واژه حضور را به جای (Presence) برای توصیف این حالت ادراکی مناسب‌تر است.

اما هم‌چنان که در ادامه مطالعه این کتاب متوجه خواهید شد، افتادن در دام واژه‌ها فریب ذهن است.

مایندفولنس یک نوع آگاهی است. یک جور رسیدن و درک خود و جهان هستی است. مایندفولنس یا «بی‌ذهنی» یا «ذهن آگاهی» از جنس شعر و هشیاری است. شاید بی دلیل نیست که بعضی آن را «توجه آگاهی» نامگذاری کرده اند، چرا که فرد در مایندفولنس از سمت و جهت تمرکز و دقت و توجه خود آگاه است.

¹ Mindfulness

ما در این کتاب قصد داریم این کیفیت آگاهی جدید را شرح دهیم و در مقایسه با آگاهی ذهنی (یعنی آگاهی و فهم مبتنی بر فکر و عقل و منطق که در حال حاضر داریم) مزایا و ویژگی‌های ممتاز مایندفولنس را توصیف کنیم.

مایندفولنس را «دل آگاهی» هم ترجمه کرده اند. زیرا در این حالت جدید آگاهی دیگر مغز و ذهن عامل فهمیدن نیست و روح واقعی انسان که به صورت یک چشم مشاهده گر درون پنهان شده، وظیفه آگاه شدن از اتفاقات درون و بیرون وجود را به عهده می‌گیرد. هم‌اکنون ما در این کتاب «دل به جای عقل» گذاشته شده تا روی اتفاقی که مایندفولنس باعث می‌شود (یعنی سفر از آگاهی ذهنی به ذهن آگاهی) تاکید گردد.

ذهن آگاه شدن مزایای بسیار مشهود و غیر قابل انکاری دارد.

اولین مزیتش این است که انسان را از شر عواقل و عوارض تخریبی آگاهی ذهنی رها می‌سازد. عوارضی نظیر حسرت و اضطراب و بی‌قراری و اندرزدگی و خشم و نفرت و ناامیدی و نظایر آن که اثرات ویرانگر شدیدی روی جسم انسان نیز به همراه دارد. آرامش و شفای جسمی از ویژگی‌های بارز ذهن آگاهی است.

مزیت دوم این است که با ذهن آگاه شدن، بخش زیادی از ظرفیت‌های پنهان وجود انسان آشکار می‌گردد و منابع و توانمندی‌های زیادی که توسط ذهن برای ادراک دنیا بی جهت مصرف و اشغال شده نیز برای استفاده در امور ضروری زندگی آزاد می‌شود. به همین دلیل ذهن آگاهی باعث آزاد و آشکار شدن بخش زیادی از قابلیت‌ها

۸ بیدارشو تا اتفاق بیفتد

و توانمندی‌های انسان می‌شود که می‌توانند در مجموع افق‌های جدیدی برای حل بسیاری از مشکلات و مسائل را فراهم سازند.

این کتاب ضمن بررسی ویژگی‌های دو آگاهی «ذهنی» و «بی‌ذهنی»، تکنیک‌های عملی برای جابجایی مرکز ثقل آگاهی از ذهن به دل را به صورت کاربردی و به زبان ساده نیز معرفی می‌کند.

با اطمینان، گویم که این کتاب کامل‌ترین مرجع کاربردی برای تغییر و جابجایی کیفیت نگاه شما به سمت آگاهی برتر است.

از اینکه در ذهن آگاه شدن، ما سهم کوچکی داشتم به خود می‌بالم.

بهاره طلعتی تکمیل