



سپاس حضور نو برگزار می کند: کارگاه آموزشی "حضور نو"



چيست نشانی آنک هست جهانی دگر * نو شدن حالها رفتن این کهنههاست
روز نو و شام نو باغ نو و دام نو * هر نفس اندیشه نو نوحوشی و نوغناست
نو ز کجا می رسد کهنه کجا می رود * گر نه ورای نظر عالم بی منتهاست
عالم چون آب جوست بسته نماید ولیک * می رود و می رسد نو این از کجاست
خامش و دیگر مگو آنک سخن بایش * اصل سخن گو بجو اصل سخن شاه ماست
شاه شهی بخش جان مفخر تبریزیان * آنک در اسرار عشق همفلسف مصطفاست
مولانا

از ۲۱ فروردین ۹۷ هشتمین دوره کارگاه "حضور نو" روزهای سه شنبه در محدوده حسینییه ارشاد به مدت ۸ جلسه و در دو گروه صبح و عصر تشکیل می گردد.

سه شنبه صبح ها: از ساعت ۹:۳۰ تا ۱۲:۳۰

سه شنبه عصرها: از ساعت ۱۷:۰۰ تا ۲۰:۰۰

پس از تایید مربی جهت ثبت نام و دریافت اطلاعات بیش تر می توانید به سایت www.hozour.org مراجعه یا به تلگرام شماره ۰۹۰۲-۲۷۲۰۰۱۲ پیام بفرستید و با خانم نیلوفر خلیلی مطرح فرمایید:

- ۱- ددلاین ثبت نام یکشنبه ۲۰ اسفند ۹۷ است. حضور بموقع و کامل در جلسات اول، دوم و پنجم الزامیست.
- ۲- پیش نیاز این دوره تکمیل نمودن کارگاه بودن در لحظه حال می باشد، توجه بفرمایید که پذیرش افراد در این کارگاه، بنا به تشخیص و تایید مربی خواهد بود.
- شهریه کارگاه حضورنو ۶۰۰,۰۰۰ تومان، سرمایه گذاری در زمینه رشد شخصی، تقویت مهارتهای ذهن آگاهی و استقرار در تعالیم حضورنو است.
- با صد هزار تومان هدیه ویژه برای همه عزیزان جهت تکمیل ثبت نام تا پنجشنبه ۱۰ اسفندماه؛ ۵۰۰,۰۰۰ تومان.
- شهریه برای ثبت نام پس از تاریخ ددلاین تا روز شروع کارگاه ۷۰۰,۰۰۰ تومان.

اندک هستند کسانی که قدرت حضور در لحظه حال را درک و تجربه نموده اند و می توانند تسلیم، پذیرش عمیق و نوع بودن شفاف را در هر لحظه عمر خود و همه جای زندگیشان جاری نمایند. برای در اختیار گرفتن هنر در حضور بودن یا هنر جاری و روان بودن به الگویی عملیاتی و موثر نیاز داریم. مدلی کاربردی برای بکارگیری راحت تر و هرچه بیشتر تعالیم حضورنو و تبدیل آن به ما به ازاء بیرونی یا نتیجه ساختن از آن در جهت بهبود روابط اعم از بهبود رابطه با خود، روابط میان فردی، کار و بخشهای مختلف زندگیمان و تنظیم روابطمان با جهان هستی.

حضورنو آنچه آموخته و به کار خواهیم بست؟

برخورداری از دیدگاهی کل نگرانه به این تعالیم و داشتن نگاهی یکپارچه به همه ابعاد زندگی آن هم در فضایی با اصالت که در آن دانستگی های ما هیچ جایگاه و ارزشی ندارد، بلکه با بودن هایمان آینه یکدیگر می شویم تا در حضورنو نقش خویش را راست بنماییم و خود شکنیم، چراکه قرنهاست آینه شکستن خطای ماست، بنابراین با رویکرد تسهیلگری و کوچینگ در این کارگاه با تمرین عمیق تر و بازآموزی تعالیم مهارتهای حضور در لحظه حال، ضمن استفاده از سایر منابع و برخی ابزارهای خودشناسی و روانشناسی به سراغ ریشه هایمان می رویم و از فرهنگ و ادبیات عمیق و باستانی نیز کمک می گیریم تا بهتر در حضور مستقر شویم و با این رویکرد در ابعاد مختلف زندگی تمرین باشندگی و بسامانی کنیم.

تبدیل این تعالیم به مهارتهای عملی و قابل کاربست به یک مدل کاربردی نیاز دارد که به ما شاخصهایی بدهد برای سنجش کیفیت بودنمان در هر لحظه، در هر رابطه اعم از عاطفی و خانوادگی و دوستانه و کاری یا در هر پروژه ای در زندگی. به همین منظور در این کارگاه "مدل کاربردی حضورنو" ارائه می گردد، مدلی که فشرده شده و چکیده تعالیم حضور در لحظه حال و کاملا کاربردیست که بر پایه آن در یک کارگاه چالشی، تعاملی و عملگرا تلاش می کنیم تا مفاهیم فوق را بیشتر و بیشتر تجربه شخصی نموده، در آن مستقر شویم، برکات آن را به زندگیمان ببریم و حضوری نو و باشنده را به جهان هدیه دهیم.

حضورنو آگاهیست از پیوند عمیق و همدلانه با خویش و تمام آفریده ها؛ بر پایه "کنش بر مبنای تسلیم"، "قدرت انتخاب"، "نوع بودن" و "حضور"