

خلاصه کتاب

آرامش درون

نویسنده: پروفیسور جان کایلی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایبینز



2	مقدمه
2	فصل نخست: بررسی دقیق اکوئیلیبریوم یا تعادل درون
3	فصل دوم: تمایل انسان برای آزردهن خود
4	فصل سوم: گرفتاری‌ها و مشکلات گوناگون
4	فصل چهارم: سعی انسان برای سلامت ذهن
5	فصل پنجم: داشتن حس‌آگاهی درون
5	فصل ششم: زمان حال عاری از دردسر
6	فصل هفتم: بدبختی‌هایی که از گفتن جملاتی چون: اگر می‌شد، و اگر بود... پدید می‌آید!
6	فصل هشتم: خودکشی و خیلی چیزهای دیگر... ..
7	فصل نهم: ترس بی‌نهایت بزرگ
8	فصل دهم: زمانی که حوصله انسان سر می‌رود
8	فصل یازدهم: زیستن در زندگی ای که واقعاً از آن شما است
9	فصل دوازدهم: داشتن حسرت و حسادت اجتماعی
9	فصل سیزدهم: بحث در پیرامون نیکی و بدی
10	فصل چهاردهم: گرفتاری‌هایی که خداوند برای انسان پدید می‌آورد
10	فصل پانزدهم: گریستن فقط با یک چشم
10	فصل شانزدهم: خداوند بزرگ به‌عنوان یک کارگردان مقتدر الهی
11	فصل هفدهم: بهترین زندگی در بهترین دنیای ممکن
11	فصل هجدهم: چگونه می‌توان کاسه داغ‌تر از آش بود؟
12	فصل نوزدهم: چه چیز واقعاً حائز اهمیت است؟
12	فصل بیستم: چگونه می‌توان یک هیچ‌کاره واقعی بود؟
13	فصل بیست و یکم: تماشای پرندگان از بُعد کیهانی
14	فصل بیست و دوم: تردستی هنرمندانۀ کائنات
15	فصل بیست و سوم: خداوند متعال و انسان
15	فصل بیست و چهارم: عملی که همه چیز را توازن می‌بخشد

مقدمه

مدارک و شواهد زیادی در دست است که هر انسان با شدت کمتر و یا بیشتری نسبت به وقایع واکنش نشان می‌دهد. در نتیجه، تنها توضیحی که می‌توان درباره تفاوت موجود در میزان رنج‌کشیدن انسان‌ها ارائه کرد در پاسخ و عکس‌العمل درونی شخص به واقعه‌ای مشخص است نه در خود واقعه بروز یافته... در واقع این نظر شما است که از این واژه معنایی خاص می‌سازد و به همان اندازه می‌توان اذعان داشت که این وضعیت، در مورد واژگانی چون «واقعیت‌های سخت زندگی» نیز صدق می‌کند. حقیقت این است که شیوه‌ای که انسان به سن چهل‌سالگی می‌رسد از طریق چهل سال زیستن در این دنیا به دست می‌آید و این باید به‌عنوان کار بسیار جالب و تماشایی و قابل تحسینی در نظر گرفته شود به‌ویژه آن که خیلی از انسان‌ها هرگز به این سن نمی‌رسند و خیلی زودتر دار فانی را وداع می‌گویند.

شما فراسوی هر نوع طبقه‌بندی هستید، شما واقعی هستید، آن هم با واقعیتی که عالم هستی از آن برخوردار است.



فصل نخست: بررسی دقیق اکوئیلیبریوم یا تعادل درون

هر ذهنی تعادل خاص خود را دارد، مانند هر بخش از جهان. انسان متفکر این تعادل را حالت ثبات و تداوم ذهن خود و شکل‌گیری دقیق و قابل‌درک افکار خود و ادغام آنها در سیستم فکری کلی خود می‌بیند. به‌عنوان مثال، یک دیوانه هرگز فکر نمی‌کند که دیوانه است، حتی اگر فکر کند همه افراد دیگر در جهان دیوانه هستند. باین‌حال، همیشه نوعی آگاهی (هرچند ضعیف و نامحسوس) وجود دارد که باعث می‌شود متوجه شود که حالش خیلی خوب نیست و حتی ممکن است خطرناک باشد... و به کمک نیاز دارد.

ذهن اختراع آگاهی است. آگاهی و اراده دو عامل اصلی هوش و خرد انسان هستند. ذهن زمانی پدید می‌آید که آگاهی از درک دنیای بیرونی دور می‌شود و به محتویات درونی آن فکر می‌کند. این باعث می‌شود که موجودات ذهنی در ضمیر خودآگاه انسان زنده شوند... موجوداتی که ما به آنها به صورت عامیانه اندیشه و فکر می‌گوییم... اکوئیلیبریوم، یعنی حالت تعادل و میزان یا استراحتی که از اعمال یکسان دو نیروی مخالف، پدیدآمده باشد. به‌گونه‌ای، واضح‌تر می‌توان آن را «تعادل ذهنی» نام نهاد.

فصل دوم: تمایل انسان برای آزردن خود

فقط یک راه وجود دارد که به ذهنتان اجازه می‌دهد از شما روی برگرداند و به دشمن شما مبدل شود. آن هم در زمانی است که شما با یک عمل شخصی و باطنی، به چنین ذهنی، واقعیت می‌بخشید. درست به همان شکل که هیچ‌کس مگر شما قادر نیست انگشتتان را از درون به حرکت وادارد. به همان اندازه نیز هیچ‌کس نمی‌تواند با ذهن شما به تفکر بپردازد... این یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین واقعیت‌های حیات بشری شما است. در واقع، این به‌عنوان پایه آزادی اساسی و اصلی شما به شمار می‌رود.

خودآزاری یک فعالیت انسانی بسیار جهانی و گسترده است... شدیدترین شکل آن خودکشی است. چه آهسته، چه سریع و ناگهانی... پشت هر اقدام خودکشی نوعی درد عاطفی نهفته است... دردی که انسان را تشویق می‌کند تا سریع از شر آن خلاص شود... چنین فراری درست مانند واکنش طبیعی دست در برابر آتش است. انسان تمایل دارد دستش را به سرعت به عقب بکشد یک چنین آزار ذهنی از خود انسان نشئت می‌گیرد و شخصی که قصد خودکشی دارد این نکته را هر چند به شکلی مبهم درمی‌یابد. عمل او چنین نشان می‌دهد که: من فقط با فرار از خودم است که می‌توانم از درد فرار کنم. بدیهی است که این عمل می‌تواند بسیار افراطی باشد.

شما آشکارا باید ذهن و اندیشه‌ها را با فکر کردن، موجودیت ببخشید. این به آن معنا نیست که کوشش آگاهانه مهمی در بین است. در واقع این کوشش چنان نامحسوس است که بدون توجه شما صورت می‌گیرد.