

فهرست

۱۱	سخن مترجم.....
۱۵	درآمد.....
۱۷	سرآغاز.....
۲۰	پیشینه من.....
۲۴	چگونه از این کتاب در یک برنامهٔ هفتگی استفاده کنید.....
۲۵	پیوستن به دوره‌های آنلاین.....
۲۶	بیشترین بهره را از این تمرین‌ها ببرید.....
۲۷	با این کتاب چه می‌توانید به‌دست بیاورید.....
۲۹	فصل اول: آغاز جستجوی خود.....
۳۰	چگونه خرد قدیم، امروزه به‌کار می‌آید.....
۳۲	مزایای نگاه به درون.....
۳۳	چرا تغییر این‌قدر ضروری است.....
۳۸	تمرین اول: آگاه بودن از لحظهٔ حال (تمرینی ساده در باب هشیاری).....
۴۱	فصل دوم: ساختار بنیادی روان.....
۴۳	ضمیر ناخودآگاه.....
۴۶	حالات نفسانی گوناگون.....
۵۰	شخصیت.....
۵۲	آگاهی.....
۵۵	تمرین دوم: مشاهدهٔ جهان بیرون (هشیاری).....
۵۸	پرسش و پاسخ.....
۶۳	فصل سوم: یادگیری مشاهدهٔ درون.....

۱۵۵	فصل ششم: مبارزه با منفی‌گرایی، افسردگی و حالات پست
۱۵۶	آرامش نیازمند تکاپوست
۱۵۶	تکامل و انحطاط
۱۵۷	افسانه تکامل جاودان
۱۵۸	مبارزه با منفی‌گرایی، افسردگی و حالات پست
۱۶۱	تنبلی
۱۶۲	تشویش
۱۶۳	مواد مخدر، الکل و اعتیادها
۱۶۴	اثر مواد مخدر و الکل
۱۶۸	سایر اعتیادها
۱۷۰	قمار
۱۷۱	رایانه و تلویزیون
۱۷۳	خوراک
۱۷۴	روپارویی با اعتیادها
۱۷۸	پرسش و پاسخ
۱۸۶	تمرین ششم: تحلیل یک حالت نفسانی
۱۹۱	فصل هفتم: استفاده از خواب‌ها و فضای اختری در خوش‌بینی‌یابی
۱۹۱	فضای اختری
۱۹۴	خواب‌ها
۱۹۶	کابوس‌ها
۱۹۷	استفاده از خواب‌ها و فضای اختری برای درک حالات نفسانی
۱۹۹	خواب‌هایی که از آن ضمیر ناخودآگاه هستند
۲۰۱	استفاده از خواب‌ها برای اصلاح رفتارهای زیان‌آور: در زندگی روزمره
۲۰۳	آموزش‌های روحانی
۲۰۳	کمک یزدانی در این کار
۲۰۵	تمرین هفتم: یادآوری و بررسی خواب‌ها
۲۱۱	فصل هشتم: در جستجوی آرامش
۲۱۲	نوسان لذت و رنج
۲۱۵	جستجوی آرامش
۲۱۷	گنجایش عشق
۲۱۹	شادی
۲۲۰	رشد آرامش عمیق
۲۲۳	تمرین هشتم: بررسی خشم

۶۴	مراکز پنج‌گانه پایین مرتبه
۶۶	عقل
۶۹	احساسات
۷۱	تمایلات جنسی
۷۳	حرکات
۷۵	غریزه
۷۶	ذهن برتر، احساسات برتر
۷۶	انرژی در پنج مرکز
۷۸	نیکی‌ها و بدی‌ها
۷۹	پیدایش ظریف حالات نفسانی
۸۲	پرسش و پاسخ
۹۰	تمرین سوم: مشاهده جهان درون (خودمشاهده‌گری)
۹۳	پرسش و پاسخ
۱۰۱	فصل چهارم: قابلیت‌های روحانی آگاهی
۱۰۴	خرد، فراست و فهم
۱۱۰	سه راه بودن
۱۱۱	موسیقی و هنر
۱۱۳	زیبایی
۱۱۴	شهود
۱۱۹	پرسش و پاسخ
۱۲۲	تمرین چهارم: بیدار کردن شهود
۱۲۵	فصل پنجم: کاوش روابط
۱۲۵	فراست و روابط
۱۲۶	محیط زیست
۱۲۷	جامعه
۱۲۹	کار
۱۳۳	دوستان
۱۳۴	خانواده
۱۳۶	همسر
۱۳۷	جسم
۱۳۸	درون
۱۳۹	الوهیت
۱۴۰	پرسش و پاسخ
۱۵۱	تمرین پنجم: بازنگری

تمرین اضافی: ماترای «ای»	۲۲۷
پرسش و پاسخ	۲۲۹
فصل نهم: تهیه برنامه‌ای برای زندگی روزمره	۲۴۱
مشغولیت‌ها	۲۴۲
غلبه بر مشغولیت‌ها	۲۴۳
جابه‌جایی گرانیگاه درونی	۲۴۶
هدف قرار دادن شناخت خود	۲۴۷
استفاده از دفترچه برای برنامه‌ریزی	۲۴۸
تمرین نهم: خودیادآوری	۲۵۱
تمرین‌های بیشتر: تحلیل روزانه یک حالت نفسانی	۲۵۴
تلفظ ماترای «ا»	۲۵۵
قراردادن همه تمرین‌ها در یک برنامه برای استفاده آینده	۲۵۶
پایان	۲۵۷
پیشرفت بیشتر	۲۵۸
مسیر روحانی	۲۵۹
درباره نویسنده	۲۶۱

سخن مترجم

اگر به دنبال حرف‌های زیبا هستید، اگر به دنبال اطلاعات عمومی بیشتر هستید، اگر به دنبال مرشد عرفانی یا فرقه اعتقادی تازه‌ای هستید، اگر از زندگی درونی خود راضی هستید... به شما پیشنهاد می‌کنم هم‌اینک این کتاب را به کناری بگذارید و به دنبال زندگی روزمره خود بروید.

این کتاب با زبانی ساده بیان‌کننده اصول بنیادی شناخت و تغییر است، پس تنها اگر به دنبال تغییر خود هستید آن را مطالعه کنید. گرچه درک درست برخی مفاهیم این کتاب به سرعت می‌تواند از بسیاری از رنج‌ها بکاهد، هدف اصلی این کتاب ایجاد تغییر پایداری است که تلاش برای رسیدن به آن، انتها ندارد. پس در این کتاب به دنبال تغییر بنیادی خود در بیست‌ویک روز نباشید!

اگر اکنون آرامش واقعی در زندگی ما وجود ندارد، بدون تغییر خود، هیچ‌گاه وجود نخواهد داشت و یکایک دوره‌های بعدی زندگی هم با مشغولیت‌های خاص خود خواهند گذشت، تا زندگی را به یک فرجام بیهوده برسانند. بدون تغییر کارکرد ذهن که یا در گذشته رفته سیر می‌کند و اندوه

می آورد، یا در آینده نیامده می شتابد و تشویش می زاید، هیچ گاه زمان حال که «زندگی» است درک نخواهد شد. ولی هر تغییری نیازمند تلاش و صرف انرژی است. این، قاعده ای فراگیر است. بدون تلاش برای تغییر، وضعیت ما برای همیشه همان خواهد بود که اکنون هست.

اما هر تلاشی به جهت نیاز دارد. برای رسیدن به آرامش واقعی نیز تلاش باید در جهت درست آن صورت گیرد. معمولاً عدم آگاهی و شناخت موجب ناآرامی می شود. ریشه ناآرامی ها و ناملایمات درونی نیز نبود شناخت از خود و از عناصر ناخودآگاه درون است. تلاش برای کسب شناخت از خود، معنای واقعی «عرفان» است. ولی چرا از این موضوع این قدر غفلت می شود؟

متأسفانه یکی از موانع آغاز این تلاش، این ذهنیت است که این کار ویژه عارفان و انسان های خاص است. ولی کیست که زندگی بدون جهت و مطابق با خواست طبیعت را، همچون سایر مخلوقات که قابلیت خودآگاهی، شناخت و تغییر ندارند، و صرف همه عمر را برای دستاوردهایی که با مرگ به طور آنی از بین می روند، بپوچی و اتلاف نداند؟ شاید مانع دیگر، ذهنیت بی اساسی باشد که هرکس از سرنوشت خود پس از مرگ می سازد...

حذف حالات نفسانی، دگرگونی انرژی ها و کمک به دیگران، مهم ترین کلیدهای مسیری است که نویسنده در این کتاب به آن اشاره می کند. در این میان حذف حالات نفسانی به عنوان محور کار، نیازمند شناخت از خود است که از راه جستجو و مشاهده آگاهانه و لحظه به لحظه جهان درون کسب می شود. برون فکنی اختری هم اگر بر آن تأکید می شود ابزار است در جهت جستجوی جهان بیرونی و کسب شناخت بیشتر، نه یک هدف روحانی. چه اینکه دلگرمی دیدن بُعدی فراتر از ابعاد مادی خود می تواند مرکز ثقل زندگی را به سمت خویشتن یابی حرکت دهد. اگر تمرینی هم در فعال سازی مراکز

انرژی به کمک مانترها ارائه می شود، تأکید می شود که این گونه تمرین ها تنها اثر موقت دارند و اساس کار، همان شناخت و حذف حالات نفسانی است. اکنون این کتاب پیش روی شماست تا ابزارهای لازم برای شناخت و تغییر را که در دسترس تان قرار دارد به شما معرفی کند.

غروبها دوست دارم کسی بالای تپه قدم بزنم. آن هنگام هوا گرمای خردایشی دارد بالای تپه نیکنی دارم که روی آن می نشینم؛ جایی که می توانم جنگل را تا زلفای دره، و کوهها را تا دوردست بینم نشستن من اینجا بویام چند ویژگی دارد یکی اینکه جایی است که آرامش دارم

این آرامش است که نه از کوهستان می آید، نه از منظره، نه از آب و هوا و نه از هیچ چیز بیرونی دیگر؛ این آرامشی است که از درون سرچشمه می گیرد. بگریزم این آرامش بر احساسات برتری دارد بر افکار برتری دارد و بر همه آفرینش گسترش می یابد.

این آرامش همراه با عشق به هر چیز زنده جلوه می کند. خورشید که غروب می کند، پروانه های نور معجز می شوند، شفق گسترده می شود و همه پرندگان پایان روز را خیر می دهند موجودات روز می روند که بیایند و موجودات شب پدیدار می شوند در این گذار آرای طبیعت تغییر می کند و صداهای چرخه زندگی را پیش می برد.