

زندگی آرام

حمیدرضا عبدلی مهرجودی
ادب و کریمی رکن آبادی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۳

تقدیم به:

کسی که با نامش نمی‌توان جمله ساخت؛ با آن دنیا را می‌سازند؛
کسی که اگر بگویند «درست می‌شود»، تمام نگرانی‌هایت به یکباره

فرو می‌ریزد؛

کسی که «نمی‌توانم» را باید فقط از چشمانش شنید، نه از زبانش.

«پدرم»

سرشناسه	مهدی مهرجردی، حمیدرضا، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	زندگی آرام / رضا عبدلی مهرجردی، اصغر کریمی زکَن‌آبادی.
مشخصات نشر	تهران: نشر نی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۰۸ ص.؛ ۱۷×۲۵ سانتیمتر.
شابک	978-600-709-109-2
وضعیت فهرست نویسی	فهرست نشده
پادداشت	کتابنامه
موضوع	راه و رسم زندگی (اسلام)؛ آرامش و آسایش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	آرامش و آسایش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
شناخته افزوده	کریمی زکَن‌آبادی، اصغر، ۱۳۴۵ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۳۲۵۸BP / ۲۳۹ع
رده بندی دیویی	۷۲۱۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۰۵۹۱۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



زندگی آرام

تألیف: حبیب‌الله عبدالملک مهرجری

ویراسته: زینب اکبری

ناشر: انتشارات آوازی نور

چاپ اول: ۱۳۹۱

شمارگان: ۶۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: راییدگرافیک

چاپ و صحافی: به‌آوران

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۰۹-۲

• نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظامی

پلاک ۹۹، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، ۴۵۵۷۰۹۱۳۲۰۰، شماره: ۶۶۸۰۸۸۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۶	پیشگفتار: چرا رنج؟
۱۱	معنویت؛ یعنی آرامش
۱۷	به یاد خدا باشم
۲۴	در زمان حال زندگی کنم
۳۰	تغییرناپذیرهای زندگی را بپذیرم
۳۶	برای تشخيص خودم عمل کنم
۴۲	با دیگران مقایسه نکنم
۴۹	به نام خداوند توجه نکنم
۵۴	به انسان عشق و مهر ورزم
۶۰	به دنبال دانش مفید باشم
۶۵	در زندگی ام جدی باشم
۷۱	با خودم صادق باشم
۷۷	هر چه بیشتر سکوت کنم
۸۴	به حقیقت، زیبایی و خوبی توجه کنم
۸۹	تنها از خودم کمک بخواهم
۹۳	ذهنم پذیرای همه چیز باشد
۹۶	از خودشیفتگی بپرهیزم
۱۰۱	پیشنهادهای پایانی
۱۰۵	منابع

پیشگفتار: چرا رنج؟

چرا اینقدر رنج می‌برم؟ چرا گاهی با دیگران درگیرم؟ چرا آنها مرا را درک نمی‌کنند؟ آیا آنها حرف مرا را نمی‌فهمند یا من منظورشان را متوجه نمی‌شوم؟ چرا اینقدر بین آدم‌ها کدورت و کینه به وجود می‌آید؟ بی‌مفاد، ازان، هم‌کلاسی‌ها، همکاران، دوستان، بستگان و ... چه چیز باعث شده خوب آرام دوران کودکی به افکار پریشان شبانه تبدیل شود؟ چرا شب‌ها و صبح‌های قدیم، به اضطراب و استرس رسید؟ چرا همیشه یک پای رنگی می‌لنگد؟ چرا از شنیدن یک خبر ساده آشفته و درهم می‌شوم؟ چرا توانایی بروشنی با برخی افراد را ندارم؟ هنوز خیلی از ما نمی‌دانیم در موقعیت‌ها، با انسان‌های گوناگون، چگونه باید رفتار کرد. چرا برخی به خود اجازه می‌دهند، در مورد امور شخصی زندگی من مداخله و تجسس کنند؟ از این‌ها درجه کسی از آنها نظر خواست؟ چرا برخی مردم دروغگو شده‌اند؟ مگر حسن و درستی چه اشکالی دارد؟ چرا برخی انسان‌ها ادای دیگران را در می‌آورند و خودشان نیستند؟ از بودن با برخی آدم‌ها خسته می‌شوم؛ اما توان آن‌ها در حد تنها باشم و خودم با خودم باشم را هم ندارم. به انسان‌های اطرافم نگاه می‌کنم، و می‌گویم منافع خودم را تامین کنم و به حقم برسیم، اما این‌ها اینک همه چیز دست به دست هم داده‌اند، تا به آنچه می‌خواهم نرسیم. نمی‌دانم چرا مدتی است فراموشکار شده‌ام؟ گاهی آنقدر استرس دارم که

خیلی چیزهای ساده را از یاد می‌برم. برخی اوقات حوصله هیچ کاری را ندارم.

خدایا، چرا به دیگران ثروت، دانش، آسایش و ... بیشتر از سایرین داده‌ای؟ آیا این عادلانه است؟ چرا اوضاع و احوال زندگی برخی از ما بهتر و البته ما از برخی بهتری‌م؟ با این وجود همه‌مان به نوعی آرام و قرار نداریم؟ مثل اینکه مجبوریم آنقدر بدویم تا خود را خسته کنیم و بعد هم درون اینکه از زیبایی‌های جهان بهره ببریم، دنیا را ترک کنیم. مدتی است نمی‌توانم تصمیم بگیرم که به این سو و آن سو مشغول می‌شود. در هنگام رانندگی آرام و قرار ندارم. خیلی کارهاست که باید انجام بدهم، اما نمی‌دانم چه فرصت نمی‌شود؟ بارها برای زندگی‌ام برنامه‌ریزی کرده‌ام، اما...؟ خیلی چیزها را می‌فهمم و وقتی مدیریتی کنم، به طوری که هم به کارم برسیم، هم زندگی آرامی داشته باشیم، و هم از تفریح و شادی بی‌نقصیب نباشم. خیلی می‌خواهم فرصت پیدا کنم تا بیشتر با فرزندان، بستگان و دوستانم باشم. شاید برنامه‌ریزی در این دنیای مدرن، لازم باشد چیزهای زیادی یاد بگیرم. کتاب بخوانم، کار با رایانه بیاموزم و به کلاس زبان بروم، به کار هنری بپردازم. اما چنین دوست و پایم را بسته است. امروز و فردا می‌کنم. گاهی اوقات از روی عجلای تصمیم می‌گیرم، و پس از آن می‌فهمم که کارم اشتباه بوده است.

آیا به نظر شما با چنین وضعی، زیستن و زندگی کردن ارزش دارد؟ آیا هنوز هم می‌خواهید به این زندگی ادامه دهید؟ آیا زمان آن نرسیده که آرامش یابید؟ آیا لازم نیست بر اوضاع این جهان خندید؟ آیا می‌خواهید با خودتان آشتی کنید؟ شاید بخشی از آن درگیری‌ها و کدورت‌ها

از جانب خود من باشد؟ و شاید هم باید دیگران را به خودشان واگذارم و فقط سنگ خودم را به سینه بزنم؟

پاسخ عملی و کاربردی برخی از این پرسش‌ها را در این کتاب خواهید یافت. پرسش‌هایی که همه‌ی ما از خود پرسیده‌ایم. اگرچه زندگی هیچ کس عاری از رنج و تاسف نیست؛ ولی این نکته وجود دارد که ما باید اولاً یاد بگیریم که با برخی از این رنج‌هایی که گریزی از آنها نیست کنار بیاییم و زندگی کنیم و ثانیاً نگذاریم رنج‌هایمان بیشتر شود. در این مهم‌ترین و مفیدترین راه‌های حفظ آرامش را بیان خواهیم کرد. ما خواهیم سوخت چگونه به «زندگی آرام» برسیم. برای رسیدن به زندگی آرام باید مراقب دست یافت‌ن به آنکه در شک و تردید بود. باید از رنج‌ها کاست و با نیکو پرداخت. باید عاشق بود، اما عشق ورزیدن، یک هنر است. در این کتاب، داستان نمی‌خوانیم. فکر نکنید با یک بار خواندن و تمام کردن آن «زندگی آرام» در چنگتان خواهد بود. این یک راهنمای زندگی آرام است. باید آن را لمس کرد. بیشترین احساس خشم و رنج، زمانی رخ می‌دهد که ما از مواظبت خود غافلیم و به دیگران مشغول شده‌ایم.^۱ برای همین باید به جایی رسید که بتوانید به راحتی با خودتان ارتباط برقرار کنید و همه چیز را از خودتان بخواهید. شما توان حل بیشتر مشکلات خودتان را از درونتان دارید. لازم نیست بیش این و آن دست دراز کنید.

آموزه‌های این کتاب را به کار بندیم و نتیجه آن مشاهده کنیم. شاید لازم باشد، بارها به آن مراجعه کنید. به کارگیری این کتاب، معنویان جهان اگرچه در گام‌های ابتدایی دشوار می‌نمایاند؛ ولی باور

داشته باشید که شدنی است. پیش فرض انجام چنین کاری این است که بپذیرید ایجاد تغییر در خود، نه تنها ممکن بلکه مطلوب است. با تمرین و به کار گیری این پیشنهادها آرامشتان را باز می‌یابید. بشر امروز بیش از هر چیز به معنویت نیاز دارد. او از بی‌معنایی زندگی‌اش در رنج است. خودش را گم کرده و دچار خودباختگی شده است. نمی‌تواند با خودش شدنی‌ها را نداند خودش را کجا باید بیابد تا دمی با او آرام شود. آدمی بی‌دست‌های بسیار در خود دارد که ژرفنهای دل او را می‌پوشانند. از بسا چیز خفته در دلش از خود خبر ندارد.^۱ این کتاب به شما یاد می‌دهد چگونه آرامش خود را در پرتو نزدیک شدن به «من» واقعی‌تان بیابید.

اکنون به خودم بیاورم. از این پس می‌خواهم شاد زندگی کنم. هم خدا را داشته باشم، هم خودی دنیا را. دنیایی که خدا آفریده پر از زیبایی و خوشی است. من هر آن‌ها را منع نکرده‌ام.^۲ خدایی که زیباست و زیبایی‌ها را دوست دارد دیگران را به چه می‌خواهند بگویند، و هر قضاوتی می‌خواهند بکنند، من نمی‌توانم بگویم؛ بلکه شاد می‌زیم. داوری آنها در مورد من، ناراحت‌کننده نیست و تلافی در ادامه زندگی‌ام ندارد؛ چون من با بررسی عاقلانه این طور تشخیص می‌دهم. می‌کوشم که شادی و معنویت‌م را با دیگران قسمت کنم و کاری کنم که آنها هم وارد این جهان زیبا شوند. به آنها هم اینطور زیستن را خواهم آموختم که هر شیوه می‌کوشم که دردی از خود و انسان‌های این کره خاکی را کم کنم.

۱- سیری در سپهر جان، ص ۱۳۹

۲- «ای پیامبر! بگو: "زیورهایی را که خدا برای بندگانش پدید آورده، و [نیز] روزیهای پاکیزه را چه کسی حرام گردانیده؟" بگو: "این [نعمتها] در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده‌اند و روز قیامت [نیز] خاص آنان می‌باشد."» (اعراف / ۳۲)

۳- «إن الله جميل يحب الجمال» (الحیات، ج ۵، ص ۸۹)

آرامش خود را در زندگی حفظ می‌کنم، از زندگی لذت می‌برم، و به دیگران نیز خدمت می‌کنم. باید خودم باشم.

اگرچه کتاب‌های زیادی درباره راه‌های کسب و حفظ آرامش نوشته شده است، اما هدف این کتاب بیان کلیدهای طلایی زندگی آرام، معنوی و شاد است؛ به گونه‌ای که در دام پرحرفی گرفتار نیاید. از زبانی بهره برده‌ایم که مفاهیم و آموزه‌های آن برای جوانان دوره‌ی دبیرستان هم قابل فهم و عمل باشد. قطعاً بزرگترها بهره بیشتری از آن خواهند برد. این است طرح اصلی و مبنای سخن از «زندگی آرام» را از مقاله «بحران معنویت و مولفه‌های معنوی زیستن» برگرفته‌ایم؛ مطالب و مباحث آن غنوده‌ایم و در چارچوب تازه‌ای ارائه کرده‌ایم.