

دستیابی به آرامش پایدار

امواج آرامش بخش

دکتر مهدی نوری

حق التالیف این کتاب

برای کمک به درمان کودکان مبتلا به سرطان اختصاص می یابد



عنوان و نام پدید آور: دستیابی به آرامش پایدار / دکتر مهدی نوری

مشفعات نشر: تهران: ذهن زیبا، ۱۳۹۸

شابک: ۷-۷۲-۷۸۰۱-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: روانشناسی مثبت گر

رده بند رکنگه : BP ۲۰۴/۶

رده بند ر دیویر : ۱۵۰/۱۹۸

شماره کتبی شناسی ملر : ۵۸۶۷۶۱۵

نام کتاب: دستیابی به آرامش پایدار

نویسنده: دکتر مهدی نوری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

«حق چاپ برای نویسنده محفوظ است»

انتشارات ذهن زیبا

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست مطالب

۶.....	پیشگفتار
۱۱.....	ذهن انسان
۲۳.....	عزت نفس و اعتماد به نفس
۵۴.....	شناخت و پرورش خود واقعی
۶۳.....	اهمیت ذهن ناخود آگاه
۸۳.....	رشد و تکامل شخصیت
۱۰۹.....	استرس و فشارهای روانی
۱۳۱.....	مکانیسم‌های دفاعی
۱۷۹.....	اختلالات شخصیت
۲۱۳.....	اختلالات خلقی
۲۲۳.....	رفتارهای نابهنجار
۲۳۳.....	دسترسی به آرامش پایدار
۲۸۰.....	فهرست منابع
۲۸۲.....	پیوست‌ها

پیشگفتار

در یکی از روزهای پاییز سال ۱۳۶۲ شمسی، که هنوز جنگ ایران و عراق در جریان بود، به دیدن دوست داروسازی به داروخانه شاه عباس رستم. مدیریت این داروخانه را، که در خیابان قائم مقام پایین تر از خیابان مطهری در تهران واقع شده بود، دکتر قریب به عهده داشت. آن روز، در کنج داروخانه مردی متین و سالمند نشسته بود. هنگامی که دکتر قریب من را به وی معرفی کرد او با کمک عصایی که در دست داشت از جا برخاست و پس از ادای احترام دست در جیب کرد و ۴ عدد پسته به من داد که بسیار خوشمزه و مطبوع بود. دکتر قریب توضیح داد که پسته ها را خود ایشان بو داده و آماده کرده اند. معلوم شد ایشان هر روز که از خانه خارج می شود

مُشتی از این پسته‌ها را به جیب می‌ریزد و در طی روز به هر یک از دوستان خوب خود دو عدد پسته تعارف می‌کند.

این مرد نیک‌سیرت، سید کمال‌الدین آشفته عصار (پدر بزرگ علیرضا عصار، خواننده و نوازنده معروف) نام داشت. با شنیدن نام عصار به ایشان گفتم اتفاقاً در دوره فوق لیسانس دانشجوی بسیار علاقمندی دارم که نامش حسام‌الدین عصار است. گفتند او برادرزاده من است.

این آشنایی و برخورد شیرین در آن روز سبب شد که متوجه شوم با این مرد خوش مشرب و شوخ و نندی سببی نیز دارم. بار دیگر که در همین داروخانه ایشان را دیدم به ناهار دعوتم کردند. در جریان این دیدار سه ساعته آگاه شدم که مرحوم کمال‌الدین عصار، که سال‌ها عضو هیأت امنای استان مبارک حضرت عبدالعظیم‌حسینی بوده است، ذوق شعر و ادب نیز دارد. و برادر سید عماد‌الدین عصار (شاعر، نویسنده، روزنامه‌نگار و عکاس با نبوغ) بود که مدت‌ها نشریه آشفته را منتشر می‌کرد و عکس‌هایی مانند پشت بام هجرت را به یادگار باقی گذاشت.

برادر دیگر او، استاد برجسته فلسفه، یعنی سید محمدکاظم عصار، روحانی روشن‌فکر و متخصص در علوم عقلی و ریاضی بود. علاوه بر این، سید محمدکاظم عصار که سالیان متمادی استاد فلسفه در دانشگاه تهران بود صدها شاگرد فزاینده پرورش داد. برخی از آیات عظام مانند آیت‌الله العظمی سیدشهاب‌الدین مرعشی نجفی نیز از شاگردان حوزوی مرحوم عصار بودند که دکتر مصطفی محقق داماد در مقاله‌ای در شرح حال عصار به نام آنها پرداخته است.

مرحوم مدرسی چهاردهی، سید محمدکاظم عصار را برترین استاد دانشگاه در زمان خودش در زمینه علوم اسلامی و انسانی خوانده است و سید حسن امین از دانشکده حقوق دانشگاه گلاسکو انگلستان نیز در مقاله‌ای با عنوان "سید محمد کاظم عصار:

فیلسوف و عارف"، به ویژگی‌های این فیلسوف و آثار علمی او اشاره کرده است. سید حسین نصر درباره او گفته است:

- الحق اگر کسی ایشان را به درستی شناسد و از نزدیک درک محضر ایشان را نکند مشکل بتواند تصور کند بزرگانی همچون فارابی و شیخ الرئیس و خواجه نصیر طوسی و ملاصدرا چه انسان‌هایی بودند.

به هر روی، آن روز در جریان صرف ناهار، مرحوم آشفته به مشکلی در باره سلامتی خود اشاره کرد که خوشبختانه اندکی پس از طرح موضوع و مشاوره با من آن مشکل برطرف گردید. با ملاقات‌های متعددی که پس از آن روز با ایشان داشتم صحبت به آقای دکتر جلال عصار، پزشک ایرانی مقیم امریکا کشیده شد. آقای آشفته گفت: «هم برادرزاده من است و برای درمان من از راه دور تجویزهایی می‌کند. پس از اینکه با راهنمایی من مشکل من حل شد موضوع اعاده سلامتی خود را به او اطلاع دادم و در عرض عصار که پزشکی متعهد است و من را هم دوست دارد می‌خواهد از شما تشکر کند. اگر اشکالی ندارد نشانی پستی شما را به او بدهم. با خوشحالی این پیشنهاد را پذیرفتم»

مرحوم آشفته برایم تعریف کردند که ایشان عصار در سال ۱۲۹۲ در تهران به دنیا آمده و در یک خانواده روحانی رشد کرده است. او پس از فارغ‌التحصیل شدن از دانشکده پزشکی دانشگاه تهران برای مطالعات تخصصی پزشکی به کشور فرانسه رفته است. شادروان آشفته گفت:

- دکتر عصار پس از برگشت به میهن با سمت مدیرکل بهداشتی استان فارس مشغول خدمت پزشکی شد.

همچنین برایم تعریف کرد که دکتر عصار همواره به مطالعه و کسب اطلاعات علمی جدید علاقه وافر داشت و با همین اشتیاق مدتی بعد به امریکا رفت و در دانشگاه هاروارد به مطالعه پرداخت.

او باز هم برای خدمت به هموطن‌های خود در سال ۱۳۴۲ به ایران برگشت و این بار با سمت مدیر کل بهداشتی استان کرمانشاهان به خدمت مشغول شد.

دکتر عصار که در رشته طب کودکان تخصص داشت در سال ۱۳۴۷ شمسی برای شرکت در دوره فلوشیپ بیماری‌های زنان و زایمان به کشور انگلستان رفت و پس از طی این دوره و بازگشت به میهن منشا خدمات بهداشتی زیادی شد و از جمله زایشگاه شیر و خورشید در شهرستان کاشان را تاسیس کرد. نامبرده پس از بازنشستگی به امریکا رفت و سال‌ها در بیمارستان‌های آن کشور به طبابت پرداخت. دکتر عصار در کنار کارهای درمانی به تالیف و تصنیف کتاب‌های علمی نیز می‌پرداخت که حاصل اینگونه فعالیت‌های او چندین کتاب علمی مانند راز یکصد سال زیستن، کتب پیشگیری، کنترل و درمان دیابت، کتاب تغذیه و رژیم‌های غذایی و چند کتاب دیگر است.

پس از درگذشت آتش‌نشان عصار، در اردیبهشت ماه سال ۱۳۶۶، که باید همواره برایش از خداوند طلب رحمت کرد، مکاتبات علمی و فلسفی من با شادروان دکتر جلال عصار ادامه داشت. این مکاتبات در ردیف مکاتبات معمول نبود. با آنکه بین من و دکتر جلال عصار رابطه‌ای مانند پسر و پدربزرگ بود، اما لطف و مهر خاص او در همه نامه‌ها، بیش از پیش من را رهن منت خود می‌کرد. در ابتدای یکی از نامه‌های ایشان، که من را نور چشم خطاب کرده بودند نوشتند:

" شما ارجمندتر از آنید که من شما را نور چشم خودم خطاب کنم، لیکن چون افتخار پدری را خود به من تفویض فرموده‌اید لذا این عنوان را در پاسخ نامه پر ارزشتان می‌نویسم..."

این مرد دانشمند با بزرگواری خود در بیشتر نامه‌هایش من را استاد، مقتدا و مولای خود خطاب می‌کرد که برای نمونه تصویر یکی از آنها در پیوست کتاب مشاهده می‌شود. اخیراً که بسیاری از این نامه‌ها را واخوانی کردم به موضوعاتی بر خوردم که برایم بسیار جالب بود. در برخی از این نامه‌ها مقاله‌های من درباره ژنتیک و تغییر ژن مورد بحث قرار گرفته بود و در برخی دیگر از آنها موضوع آرامش انسان در دنیای تکنولوژی و طول عمر طبیعی انسان (که مقاله‌هایی درباره آن نوشته بودم و

در نشریات علمی و پزشکی کشور چاپ شده بود) مطرح شده بود. زمانی که ایشان به صدسالگی رسیدند در پاسخ یکی از این نامه‌ها برایم نوشتند و البته به دیگران، از جمله دختر خود (خانم پزشکدخت عصار) نیز گفتند:

- "اگر بتوانم با دکتر نوری ملاقات کنم صد سال دیگر هم زندگی خواهم کرد".
سرانجام دکتر جلال عصار پس از صد و دو سال زندگی پربرکت به دیدار حق رفت. روانش شاد و یادش گرامی. دریغ که ایشان را ندیدم.

دکتر جلال عصار پزشک عالیقدری بود که تا آخرین روزهای زندگی خود در این جهاز هیچ‌گاه دست از خدمت به دیگران برنداشت و در یکصد سالگی نیز از مطالعه و پژوهش و نه‌شن باز نایستاد. او هرگز کنج عافیت را برای زندگی بر نگزید. او انسان «شده» با فضیلتی بود که باید ابعاد شخصیت و خلیات او را در کتابی به جوانان معرفی کرد. نشان داد که یک انسان عالم عاشق چگونه زندگی کرده و چگونه برای تکامل شخصیت خود خصایص اخلاقی خدا را دارا شده و امانتدار خدا گردیده است.

با این مقدمه مختصر تصمیم گرفتم با توجه به کتابت بیست ساله خود با دکتر جلال عصار و آرزوی ایشان برای تالیف کتابی در زمینه روش‌های دستیابی به آرامش پایدار، کتاب حاضر را تهیه و برای شادی روان ایشان به‌لایم خوانندگان محترم نمایم.

در اینجا باید از خانم پزشکدخت عصار، فرزند شادروان دکتر جلال عصار، که برای چاپ این اثر همت کردند و با اداره بیمارستان «أم‌لیلا» در بندرعباس نیز به مردم آن سرزمین صمیمانه خدمت می‌کنند سپاسگزاری کنم. چاپ این کتاب به عهده افرادی دلسوز و مسئولیت‌پذیر واگذار شده که پیشاپیش باید از آنها سپاسگزاری کنم.

«دکتر مهدی نوری»

اردی بهشت ۱۳۹۸