

مجموعه بیست ویتامین روح

مؤلفین: دکتر موسی الرضا صائمی فرد - اسماعیل اعمی نوق

www.ketab.ir

مشهد مقدس - ۱۴۰۰



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

عنوان کتاب: مجموعه بیست ویتامین روح

نویسنده: دکتر موسی الرضا صائمی فرد - اسماعیل اعمی نوق

ویراستار و صفحه آرا: حسن رحمان پور

طراح جلد: حسن رحمان پور

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رقی

چاپ و صحافی: ویونا

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۳-۴۳۸-۱

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.

آدرس: مشهد، خیابان امام خمینی، امام خمینی ۶۴

تربت حیدریه، خیابان مدرس، جنب بیمه پاسارگاد

تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶ - ۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹





- سرشناسه : صائمى فرد، موسى الرضا، ۱۳۴۶-
عنوان و نام : مجموعه پيست ويتامين روح/ مولفين موسى الرضا صائمى فرد،
پديدآور : اسماعيل اعمى نوق.
مشخصات نشر : تربت حيدريه: چشم انداز قطب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهري : ۱۱۱ص.
شابک : ۵۰۰۰۰۰ ريال ۱-۴۳۸-۴۹۳-۶۰۰-۹۷۸:
وضعيت فهرست : فيبا
نويسى :
موضوع : آرامش ذهني
موضوع : Peace of mind
موضوع : اخلاق اسلامي
موضوع : Islamic ethics
شناسه افزوده : اعمى نوق، اسماعيل، ۱۳۷۳ -
رده بندي کنگره : BF۴۳۷
رده بندي ديويي : ۱۵۸/۱
شماره : ۸۵۳۴۱۵۳
کتابشناسي ملي :
اطلاعات رکورد : فيبا
کتابشناسي :

www.ketab.ir

پیش گفتار و سخن مؤلف:

ما آدمیان هرکدام با مشغول شدن به چیزی یا پرداختن به موضوع و ادله‌ای که بدان ها علائقی داریم، می توانیم کمی تا حدودی بطور موقتی آرام بگیریم.

البته کسی اگر چیزی را با تمام وجود دوست می دارد، تلاش می کند تا به آن چیز دست پیدا کند. شاید آرامش او هم در دستیابی به آن چیز باشد. لیکن نفس آدمی و جنس خواسته های بشر اغلب و لاجرم جاودانگی ندارند. یعنی چیزی که در این لحظه برای بنده ی نوعی مطلوب آرزو می باشد، ممکن است در ساعت و ساحت دیگری آن چیز را آرزو نباشد و حتی نامطلوب و مکروه هم جلوه کند. چرا که آرزو ها و خواستنی های آدمی همانند نفس وی دمدمی و لذتی گذرا هستند. اغلب آنچه جنس دنیوی دارد و بر خواسته از دل طبیعت و مواد است به همان نسبت ارزش موقتی به خود می گیرند. مانند لیستی از غذاها یا مانند چیزهای فراوانی که ما آدمیان از آن استفاده ی انبوهی می کنیم از جمله خودر، خانه و البسه و... اینها همه ارزش های موقت و وابسته به شرایط دارند. و نمی شود انتظار داشت برای انسان آرامش نسبی پایدار را به ارمغان آورند. اما حقیقت این است که برخی فضائل، برخی ویژگی ها و صفات نه تنها کهنه و دل آزار نمی شوند، بلکه به میزان کهنه گی و طول و قدمت بروز و ظهورشان در آدمی او را بلند مرتبه و با عزت می سازد.

چنانکه آقا و مولایمان امام رضا(ع) می فرمایند: تواضع تنها سرمایه ای است که هیچکس به آن حسادت نمی ورزد. پس باید اذعان

نماییم که سرمایه ی انسانی هم باید جنسی ازجنس معنویت داشته باشد تا همانند ماده واجزای آن متلاشی نگردد وبلایای طبیعی مانند سیل وزلزله وامثال آن باعث نا بودی اش نگردد ونیزباکمی بالا وپایین ازدست ما ربوده نشود. زیرا انسان به آنچه مالک حقیقی آن نیست نمی تواندکه ادعای امنیت وآرامش نماید. ازطرفی ما می دانیم نیمی ازوجود آدمی سرشته ی روح وروان او است این حقیقت سیال وهمیشه زنده رانمی توان باکمک مادیات و مانندآن آرام ساخت. روح نیازبه تغذیه ایی ازجنس خوددارد، همانگونه که یک انسان مومن به هنگام زیارت کعبه آرام می گیرد. البته روشن است که، جنس وکیفیت این نوع ازآرامش ها ازم تعلقات دنیوی مجزاهستند. برای آرامش روح که برابر با اراده ی خداوند قادر؛ "ونفخت فیه من روحی..." راآورده است. پس بایدکه اتصال به وجود اقدس خداوند متعال زبانه آوریم و برای آرامش روح محصور گردیده درقفس وزندانی شده دردن خویش به سراغ اتصال به وجودلا یزال کبریائی، آن آفریدگاری هم تاروی آوریم.

آری اینچنین است که ذکر و دعا نمازو نیایش قرائت قرآن وتوسلات ما آدمیان کلید واژگان آرامش ما شناخته گردیده اند. روح محصورشده ما آدمیان با اتصال به وجود آفریدگارمان وتفکر درکائنات وخلاق اوست که آرام می گردد. اگرچه آرامش مطلق آدمی قرارگرفتن کامل وی در ربوبیت پرودگارش به هنگام لبیک گفتن به نشانه ای رجوع وی به اصل خویش است "انالله وانا الیه راجعون" به همین دلیل به این آیه ی شریف استرجاء گفته می شود. بدیهی است که این برگشت ما به سوی ذات اقدس احدیت رجوعی فقط جسمانی نیست. ودراینجا دادن امانت الهی مطرح است، درواقع پاسخ به آن نفخت فیه روحی دوره

جنینی ما فرارسیده است. همان امانتی که دردنيا چند صباحی رادرکالبد جسم ضعیف ما گرفتار شده بود را حالا باید که به صاحبش برگردانیم. پس بیائیم با خشوع و خلوص ازدرگاه رحمتش تمنا کنیم، تا خداوند قادرخودش ازفضل ورحمتش کمک و یاریمان کند تا این امانت را باسزبلندی وعزت و نه باخواری و ذلت تقدیم داریم.

اینجانب در دوران تدریس دروس حوزه علوم انسانی به دانشجویان عزیز در دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی مشهد مقدس وازجمله به وقت آغاز کلاس در دانشگاه فرهنگیان وفق عادت دیرینه یک مورد پند و اندرزی را تحت عنوان ویتامین روح تقدیم دانشجویان ارجمندم می داشتم. که درگذار زمان وقتی آن معلمان بزرگوارمشغول به تدریس می شدند و خودایشان هم این تجربه را برای دانش آموزانشان معمول می داشتند. و اثرات عمیق و ماندگار ویتامین های روح را ملاحظه می نمودند. به تکرار و فراوان به بنده مراجعه می نمودند. و درخواست می داشتند تا این مجموعه ویتامین ها را به رشته تالیف و تحریر درآورم و در اختیار آنان و دیگر معلمان و مدرسان ارجمند قرار دهم چرا که به زعم و نظر تخصصی ایشان مطالعه و کاربرست ویتامین های موردنظر می تواند. اولاکلید و اژه ای با معنا و مفهوم برای آغازگری تدریس و کلاس داری باشد. ثانیاً اثرات این حرف هائی که برخاسته از دل است، بردل ها نیز اثرمستقیم گذارده و بر ای همیشه در فراز و نشیب فراگیران همچون کیمیائی موجبات گره گشائی بسی از مشکلات و تنگناها ی ایشان قرارمی گیرد. فلذا بنده هم امتصال امر نمودم و این مجموعه را که حاصل دانش و تجربه بیش از سه دهه تلاش و معلمی اینجانب است را به تمامی علاقمندان و دوستداران وادی علم

ودانش تقدیم می دارم باشد، که موثروکارآمد افتد. نظریه آنچه درمطالب فوق گفته شد ونظریه اینکه همه وهمه به دنبال بهانه ها، نشانه ها، دلایل وبرهانی هستیم که جان ما را، روح وروان ما راصقل دهد وبرای مدتی ولو اندک موجبات تسلی وآرامش ما گردد. فلذا درحد بضاعت وبعنوان یادآوری تعدادی ازکلیدواژه ها وبهانه های آرامش روح راتحت عناوین ویتامین های روح تقدیم حضورشما خواننده ی ارجمند می نمایم، وباز هم امیدآنکه موثرافتد، درخاتمه از معلم اندیشمند ودوستدارداناتی، دانش پژوهی شیفته یادگیری ومستعد بالندگی جناب آقای اسماعیل اعمی نوق که درگام به گام تالیف این اثر با صبرومهربانی مرا یاری دادندرکمال امتنان وقدرشناسی رادارم. خداوندا تمامی اندیشمندان، معلمان وطلم را درکمال سلامت وعزت موفق وسربلند بدار. "آمین یارب العالمین"

الحقیردکترموسی الرضا صائمی فرد، مشهد مقدس.

تابستان ۱۴۰۰