

۱۴۹ ۵۶۶۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آرامش روحی

تدوین:

دکتر محسن شکوهی یکتا

دانشیار دانشگاه تهران

- سرشناسه : شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸.
- عنوان و نام پدیدآور : آرامش روحی / تدوین محسن شکوهی یکتا.
- مشخصات نشر : تهران: مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، ۱۳۹۵.
- مشخصات ظاهری : ۵۲ ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۱۱-۷-۰
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : چاپ قبلی: تهران: سپیدبرگ: مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، ۱۳۸۹.
- یادداشت : کتابنامه به صورت زیرنویس.
- موضوع : آرامش و آسایش — جنبه های مذهبی — اسلام
- موضوع : Relaxation -- Religious aspects -- Islam
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ / ۸۴ / ۲۵۰ BP
- رده بندی دیویی : ۲۹۷/۶۳
- سامره کتابخانه ملی : ۴۴۸۲۴۰۱

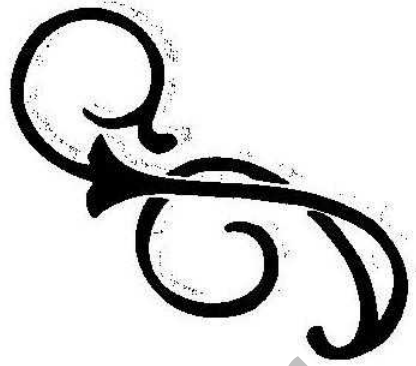


نام کتاب:	آرامش روحی
تدوین:	دکتر محسن شکوهی یکتا
ویراستار:	دکتر هانا میرازیان، عطیقه زرسازان
ناشر:	مؤسسه فرهنگی تربیت نوین
تیراژ:	۵۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - پاییز ۱۳۹۵
قیمت:	۴۹۰۰ تومان
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	دیارنگ
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۱۱-۷-۰
	ISBN: 978-600-91711-7-0

تکثیر، توزیع و تدریس این اثر فقط با مجوز کتبی و نظارت مؤسسه فرهنگی تربیت نوین مجاز است.

فہرست مطالب

۵	 مقدمہ
۹	 گفتار اول: سیرت و روح
۱۷	 گفتار دوم: مہجرات
۲۹	 گفتار سوم: ترس و اندوہ
۳۷	 گفتار چہارم: زندگی مین و عدم
۴۵	 گفتار پنجم: شرح صدر



مقدمه

از مرحوم آقای بروجردی رضوان الله علیه نقل می‌کنند که ایشان فرمودند: «آقا دکتر است، می‌گوید هزار نفر را از مرگ نجات دادم. اینها چند سال دیگر می‌میرند، اگر کسی توانست روحی را نجات دهد هنر است، چون روح برای همیشه باقی می‌ماند.»

دقیقاً موضوع مورد بحث همین است که «باید روح‌ها را نجات داد». اما چه گونه؟ نکته این جاست که آن مرد بزرگ چون از روحی سالم برخوردار بود و ذات سلامت روح را می‌چشید، قادر بود بیماری‌های روحی را اولاً ببیند و تشخیص دهد، و ثانیاً با آن‌ها تدبیر به مداوای آنها همت گمارد.

روح سالم از نظر این فرزانه کم‌نظیر روحی است که از همه چیز و همه کس (جز ذات اقدس خداوند) آزاد بوده، لبریز از شادمانی و نشاط باشد و اندوه را نشناسد و بازیچه پریشانی، اضطراب و نگرانی از آینده نشود.

با ارائه چنین تعریفی از روح سالم ممکن است بعضی فکر کنند، پس فقط افرادی روح سالم دارند که خارج از این اجتماع متلاطم و دور از حوادث روزگار، در انزوا زندگی می‌کنند، زیرا مگر

ممکن است کسی در میان مردم باشد و در کوران ناگواری‌های زندگی قرار بگیرد ولی لبریز از نشاط و خالی از اندوه و اضطراب باشد؟!

در پاسخ باید گفت تمام هنر انسان‌بودن، در همین است که در میان مردم و در دل امواج حوادث باشید ولی اندوه و نگرانی در شما نباشد و گرنه کسی که منزوی از مردم و در گوشه غاری زندگی کند و پریشان نشود که کار مهمی نکرده است و هدف از بعثت انبیا هم این نبوده که چنین انسان‌هایی بسازند.

به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خبر دادند فلان شخص برای آن که دینش سالم بماند در کوهی مسکن گزیده و به عبادت مشغول است. حضرت شدیداً برآشفتمند و از این روش نهی کردند و فرمودند: "لا رهبانية فی الاسلام" خوش‌مغری برای عبادت، در اسلام نیست.

موضوع مهمی که در این جا پیش می‌آید این است که با توجه به مطالب عنوان شده، می‌بایست چه تدبیری بیندیشیم و چه کنیم تا در کنار زندگی عادی‌مان این روح‌های جاودان که باید برای ابد زندگی کنند، از نعمت سلامت بهره‌مند شوند؟

در پاسخ به این پرسش یکی از بزرگان تعلیم و تربیت دینی، مرحوم علامه کرباسچیان فرمودند: «در زمان جوانی قرآن را می‌خواندم و فکر می‌کردم. نه برای آنکه به یک آیه رسیدم سه روز درباره آن فکر کردم!»

آیه‌ای که سه روز این مرد بزرگ را به تفکر واداشت به زمانی اشاره دارد که خداوند به آدم و حوا فرمان داد از بهشت به زمین فرود آیند.

﴿قُلْنَا اِبْطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَاَمَّا يٰۤاٰدِیُّنَکُمْ مِّنْیَ هُدًی فَمَنْ هُدًای فَلَاحُوفٌ عَلَیْهِمْ وَ لَا هُمْ یَحْزَنُوْنَ﴾

«گفتیم و فرمان دادیم که همه از بهشت به زمین فرود آید پس اگر از سوی من برای شما هدایتی

آمد (که خواهد آمد) هر کس از هدایت من پیروی کند نه ترسی خواهد داشت و نه اندوهی!»

ایشان می‌فرمودند: «هنگامی که به این آیه رسیدیم، در فکر و حیرت فرو رفتیم که مگر ما مسلمان‌ها از قرآن پیروی نمی‌کنیم؟ مگر نماز نمی‌خوانیم؟ مگر روزه نمی‌گیریم؟ ما که تمام این کارها را می‌کنیم. علاوه بر آن خمس و زکات هم می‌دهیم، در شب ضربت‌خوردن مولا هم قرآن بر سر می‌گیریم و چه بسا از شدت گریه غش هم می‌کنیم. پس چرا اندوهگین هستیم؟ چرا ترسان و پریشانیم؟ کدام دستور از دستورات دین و کدام آیه از آیات قرآن را عمل نکرده‌ایم؟»

این استاد بزرگوار پس از سه روز تفکر و تدبیر، ناگهان پاسخ خود را در یکی دیگر از سوره‌های نورانی قرآن پیدا می‌کنند که فرموده است:

﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ لِّأَيِّكُمْ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكُمْ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ۝ لَّيْلًا نُنَزِّلُ عَلَيْنَا لَأَذِّنَنَّ لَكُمْ وَ لَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَ اللَّهُ لَا يَحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۝﴾
 ﴿هر حادثه‌ای که برای شما می‌آید، قبل از آن که آن را در جهان پدید آوریم، قبلاً در عالم دیگری ثبت و ضبط شده است و این برای شماست که بر آنچه از دست‌تان می‌رود، اندوهگین نشوید و به آنچه به دست‌تان می‌رسد، شادمان نحرید.﴾

ایشان بیان می‌کنند: «بدین ترتیب فهمیدم در جهانی بدیع و منظم و با برنامه که تمام جزئیات آن توسط ذاتی با حکمت و جمال و رحمت بی‌نهایت از قبل مشخص و معین شده است دیگر جایی برای اضطراب و اندوه نیست! علت آشفتگی‌های روحی ما این است که عالم هستی را این‌گونه نمی‌بینیم و گمان می‌کنیم حوادث به‌صورت تصادفی و دفعی و آن هم به سروسامان رخ می‌دهد. بدیهی است که زندگی در چنین دنیای آشفته‌ای روح را آشفته و نگران می‌سازد»

این استاد ارجمند پس از چنین درک و دریافت عمیقی، تمام عمر خود را صرف ریشه‌یابی بیماری‌های روحی و یافتن راه معالجه آنها می‌کرد و این باشکوه‌ترین هدفی است که ممکن است

در برابر دیدگان یک انسان قرار گیرد؛ چنان که مولای متقیان در وصف پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: "طَبِيبٌ دَوَّارٌ بِطَبِّهِ"؛ طبیبی بود که با طب خود همه‌جا می‌گشت تا بیماران را نجات دهد.

اینک ما نیز به یاری خداوند و با بهره‌گیری از فرمایشات این استاد بزرگ اخلاق، طی چند فصل پیرامون این بحث که چگونه می‌توان روح را مداوا کرد و سالم نگه داشت، گفت‌وگو می‌کنیم. در پایان از مساعدت و همکاری مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره استاد روزبه (پژوهشکده استاد روزبه)، مرکز تدوین و نشر آثار علامه کرباسچیان و کانون اسلامی انصار تشکر می‌کنیم.

هم‌چنین از خانم ستر هائبه شیرازیان، خانم عطیفه زرسازان، آقای دکتر محمد رضایی، خانم زینب کشیری و آقای عبدالرضا عباسی که ما را در مراحل مختلف تهیه این مجموعه یاری دادند، سپاس گزاریم.

دکتر محسن شکوهی یکتا

دانشیار دانشگاه تهران