

۲۱۰۲۴۶۱۲

بسم الله الرحمن الرحيم

آرامش بخش قوی

راهنمای رسیدن به
آرامش

از امام سجاد علیه السلام

مجید نیلی

www.ketab.ir

شناسنامه و فیفا

نام کتاب: آرامش بخش قوی (۶ راهکار برای رسیدن به آرامش از امام سجاده علیه السلام)
شرح دعای ۱۵ صحیفه سجاده

مؤلف: مجید فیاضی

مدیریت هنری: محمد حسین مؤیدی

ناشر: مؤسسه فرهنگی - انتشاراتی ستاد اقامه نماز

تاریخ و نوبت چاپ: دوم / پاییز ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه

قیمت: ۲۹۵۰۰ تومان

چاپ و صحافی: بوستان کتاب

مراکز پخش:

۱. تهران، میدان فلسطین، مقابل سازمان تبلیغات اسلامی،

انتشارات ستاد اقامه نماز/ تلفن: ۸۸۹۰۰۰۵۹ - ۸۸۹۹۱۰۶۸

۲. تبریز از طریق سایت nama@store.ir

۳. خرید فایل الکترونیکی از سایت های طاقچه و کتابچین



ستاد اقامه نماز
مرکز تخصصی نماز

سرشناسه	: فیاضی، مجید، ۱۳۸۰
عنوان قراردادی	: صحیفه سجاده - عربی، برگزیده، شرح
عنوان و نام پدیدآور	: آرامش بخش قوی (۶ راهکار برای رسیدن به آرامش از امام سجاده علیه السلام)
مشخصات نشر	: تهران: مؤسسه فرهنگی انتشاراتی ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص: ۲۱×۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۷۲۲۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
یادداشت	: عنوان دیگر: آرامش بخش قوی (۶ راهکار برای رسیدن به آرامش از امام سجاده علیه السلام)
عنوان دیگر	: شرح دعای ۱۵ صحیفه سجاده.
عنوان دیگر	: ۶ راهکار برای رسیدن به آرامش از امام سجاده علیه السلام.
عنوان گسترده	: آرامش بخش قوی (۶ راهکار برای رسیدن به آرامش از امام سجاده علیه السلام).
موضوع	: شش راهکار برای رسیدن به آرامش از امام سجاده علیه السلام.
موضوع	: علی بن حسین (ع)، امام چهارم، ۳۸ - ۹۴ ق. صحیفه
موضوع	: سجاده، برگزیده -- نقد و تفسیر
موضوع	: بیماری ها -- جنبه های مذهبی -- اسلام
شناسه افزوده	: علی بن حسین (ع)، امام چهارم، ۳۸ - ۹۴ ق. صحیفه
شناسه افزوده	: سجاده، برگزیده . شرح
شناسه افزوده	: ستاد اقامه نماز، مرکز تخصصی نماز
رده بندی کنگره	: BP۲۶۷/۱
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۷۷۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۱۴۳۳۶

۶	پیش مقدمه!
۷	به جای مقدمه
	آرامش بخش اول
۱۱	دعا، راهی در بن بست ها
۱۳	دعا چیست؟
۱۴	آرامش، هدیه دعا
۱۶	چرا گاهی دعای ما برآورده نمی شود؟!
۲۳	نخستین کپسول آرامش بخش
	آرامش بخش دوم
۲۵	تمرین های سخت برای قهرمانی
۲۷	نسخه امام علی
۲۷	توضیح نسخه
۲۷	نیمه پر از آب و آب پیچ
۲۸	راضی باش تا مکتوم شوی!
۲۸	مثل سرو
۲۹	آیا می خواهی قهرمان شوی؟
۳۰	نگاه قهرمانان به سختی ها
۳۱	این قهرمان ها را می شناسی؟
۳۴	اول خدا، بعد هم خدا!
۳۵	دومین کپسول آرامش بخش
	آرامش بخش سوم
۳۷	آغوش خداوند را حس کن!
۳۹	نسخه امام علی
۳۹	توضیح نسخه
۴۰	لانه گنجشک
۴۱	کودک نافرمان
۴۱	رد پای عجیب!
۴۲	جای نگرانی نیست
۴۵	سومین کپسول آرامش بخش

۴۷	آرامش بخش چهارم
۴۹	داشته‌هایت را فراموش نکن
۴۹	نسخه امام علیه السلام
۴۹	توضیح نسخه
۵۱	فون مذاکره با خدا
۵۱	هدایای زمان تندرستی
۵۲	۱. روزی‌های پاک
۵۴	۲. برای کسب رضای خدا و روزی حلال
۵۵	با خدا باش، پادشاهی کن!
۵۷	استقامت از بیم دادن عبادات
	چهارم کپسول آرامش بخش
۵۹	آرامش بخش پنجم
۶۱	هنر آشتی با درد
۶۱	نسخه امام علیه السلام
۶۱	توضیح نسخه
۶۳	نعمتی به نام «درد»
۶۵	همه ما اهل معامله هستیم!
۶۶	مُسکَن‌های ویژه درد و بیماری
۶۷	نخستین مُسکَن؛ ناب شدن طلای وجود!
۶۷	دومین مُسکَن؛ سکوی پرواز
۶۷	سومین مُسکَن؛ نجات از باتلاق
۶۷	چهارمین مُسکَن؛ توقف ضروری!
۶۷	پنجمین مُسکَن؛ اتفاقی بزرگ به نام پاکی گناهان
۷۶	ششمین مُسکَن؛ گنج‌های بی‌رنج!
۷۷	همه از سخاوت توست...
۷۹	پاداش بیماران در روایات
۷۹	۱. ثواب کارهای نکرده!
۷۹	۲. پاداشی عجیب
۷۹	۳. مثل روز اول
۸۰	۴. چهار گنج بهشتی

۵. بهشت بی محاسبه! ۸۰
- پنجمین کپسول آرامش بخش ۸۱
- آرامش بخش ششم
- ۸۳ معدن گنجی برای تو
- ۸۵ نسخه امام علیه السلام
- ۸۵ توضیح نسخه
- ۸۶ کد تأیید دعا
- ۸۷ بهترین خواسته ها از خداوند
- ۸۷ ۱. سوره فاتحه اندیشی!
- ۸۸ ۲. قدر و تحمل
- ۸۹ ۳. پاک کردن گناه
- ۹۰ ۴. بی عذر نکنی!
- ۹۲ ۴. ریشخند گناه
- ۹۳ ۵. تندرستی و سلامتی
- ۹۴ سلامت خواهی در سوره سجاده
- ۹۶ ۶. یک پایان عالی.
- ۹۸ خدایی که نمی شناسم!
- ۱۰۱ ششمین کپسول آرامش بخش

- نسخه ششمه
- ۱۰۵ نسخه یکم. نماز، قوی ترین آرامش بخش
- ۱۰۹ نسخه دوم. حرف های مدیر مسابقه را باور کن!
- ۱۱۲ دنیا را آن گونه که هست، بشناس!
- ۱۱۳ متن دعای ۱۵ صلیوات مبارکه سجاده
- ۱۱۳ ترجمه دعا

پیش مقدمه!

تابستان چند سال پیش در یک شهر گرمسیری بودم که مثل بسیاری از کارهای معکوس دیگر در زندگی، به جای گرم‌زدگی، دچار سرماخوردگی شدید شدم! برای کاری بیرون رفته بودم و ناچار بودم در یک مکان عمومی منتظر بمانم. به طور طبیعی در ظهر یک تابستان گرم، کولرهای گازی آنجا هم روشن بود و در حالی که همه از خنکای آن لذت می‌بردند، من بدن درد و ضعف بیشتر را نوش جان می‌کردم! به سبب این بیماری چند روزی بود که به نذر درد سیار، فشار کارهای عقب افتاده هم آزارم می‌داد. خلاصه وقتی نشستم، یادم افتاد یکی از برنامه‌هایی که روی گوشی نصب کرده‌ام، حاوی متن دعا‌های صحیحۀ سجاده است. نگاهی به فهرست آن کردم. عنوان یکی از دعاها برایم - الب - و کنجکاو شدم که متن دعا را بخوانم؛ «دعایی که امام سجاد علیه السلام در هنگام بیماری و مشکلات می‌خواندند».

پس به امید آنکه سرماخوردگی ام زودتر خوب شود، آن را خواندم...

اما اتفاق عجیبی که بعد از خواندن دعا برایم افتاد، مهم‌تر از درمان بدن درد بود. این دعا بسیار کوتاه، به گونه‌ای باورنکردنی مال روح و روان مرا خوب کرد؛ به طوری که تا مدتی اصلاً متوجه درد و بیماری ام نبودم! این دعا نگاهی مثبت به بیماری دارد، و چنان انرژی‌زا است که انسان موقع تصمیم گرفتن بتواند کاری برای ترویج آن انجام بدهد و در آرامش یافتن بیماران و دردمندان سهمی داشته باشم؛ سهمی که سرچشمۀ زلال و پاک آن، امام سجاد علیه السلام است؛ امامی که آنچه می‌گوید واقعیت و حقیقت است، نه آرام‌بخش یا وردی با اثر موقت، اما همراه با عوارض و عواقب وخیم و خطرناک در دنیا و آخرت.

«از مهم‌ترین اکتشافات رشته علمی جدید به نام «ایمنی‌شناسی اعصاب روان»^۱ وجود انواعی از مولکول‌های پیام‌رسان به نام نوروپپتیدها^۲ است. این مولکول‌های پیام‌رسان، پیام مربوط به افکار و عقاید و احساسات را از طریق گردش خون حمل کرده و به این ترتیب وضعیت روانی و ذهنی را مستقیماً به تمام سلول‌های بدن مرتبط می‌کند. دین به عنوان مهم‌ترین عامل تقویت یا تضعیف افکار و احساسات می‌باشد که تأثیرگذارترین مؤلفه در سیستم ایمنی است. این مولکول‌ها نه تنها از مغز، بلکه از ریه، ارگان‌های دیگر بدن نیز می‌تواند منشأ بگیرد. مطالعات نشان داده که سیستم ایمنی همانند یک سیستم عصبی در گردش عمل می‌کند که شدیداً تحت تأثیر افکار و احساسات ماست. شواهد نشان می‌دهد که احساس باختم یا ارضایتی می‌تواند به طور جدی عملکرد سیستم ایمنی را مختل کرده و سبب انواع بیماری‌های مزمن گردد».^۳

خلاصه این که احساسات دینی صحیح، علاوه بر برکات معنوی و اخروی آن، تأثیرآنی و جسمی دارد. این بخش از مقاله مینا نقل شد تا ضمن آشنا کردن شما مخاطبان گرامی با کتب مفید در حوزه درمانی دینی، به این باور نزدیک کنم که آنچه در این کتابچه با هم مرور می‌کنیم فقط مواعظ و سخنانی برای زندگی فردا نیست و هم‌اکنون نیز برای ما و شما مفید خواهد بود، و البته باید اکنون مفید باشد تا ثمره آن در زندگی فردا دیده شود؛

^۱ سیکل‌نوروساینتی (Psychoneuroimmunology)

^۲ Neuropeptides

^۳ مهندس احمدی فرید، صحیفه سجادیه با اشکالاتی که بهداشت روانی و عقل

مسئله‌های دروغی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۱۴