

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# همه چیز در مورد دستاویزهای

کاری از حامد گلامرج الیاسی

[hamed.elyasi@gmail.com](mailto:hamed.elyasi@gmail.com)

[parsi@parsimail.com](mailto:parsi@parsimail.com)

[www.iri.persianblog.ir](http://www.iri.persianblog.ir)

صفحه	عنوان
۴	متافیزیک، خودشناسی و خداشناسی (۱)
۵	متافیزیک، خودشناسی و خداشناسی (قسمت ۲ - منابع حدیث)
۹	متافیزیک و عارفان (قسمت ۱)
۱۲	متافیزیک و عارفان (قسمت ۲ - منابع حدیث)
۱۳	متافیزیک و زهد (قسمت ۱)
۱۵	متافیزیک و زهد (قسمت ۲)
۱۷	متافیزیک و زهد (قسمت ۳ - منابع حدیث)
۲۰	متافیزیک و پرورش نیروهای درون (قسمت ۱)
۲۱	متافیزیک و پرورش نیروهای درون (قسمت ۲)
۲۴	متافیزیک و پرورش نیروهای درون (منابع حدیث)
۲۹	متافیزیک و حقیقت ذکر (قسمت ۱)
۳۰	متافیزیک و حقیقت ذکر (قسمت ۲)
۳۲	متافیزیک و حقیقت ذکر (منابع حدیث)
۳۳	متافیزیک و مراقبه فکری
۳۶	متافیزیک و مراقبه فکری (منابع حدیث)
۳۸	متافیزیک و مرگ (قسمت ۱)
۴۰	متافیزیک و مرگ (قسمت ۲)
۴۲	متافیزیک و ادراکات فراحسی
۴۴	متافیزیک و ادراکات فراحسی (منابع حدیث)
۴۶	متافیزیک و هاله نورانی (سیری در اندیشه‌های متافیزیک از دیدگاه اسلام)
۴۹	متافیزیک و شناخت جن (سیری در اندیشه‌های متافیزیک از دیدگاه اسلام)
۵۱	متافیزیک و هیپنوتیزم (سیری در اندیشه‌های متافیزیک از دیدگاه اسلام)
۵۴	متافیزیک و طلسم (سیری در اندیشه‌های متافیزیک از دیدگاه اسلام)

۵۶	متافیزیک و طلسم (منابع حدیث) (سیری در اندیشه‌های متافیزیک از دیدگاه اسلام)
۵۷	دستورالعمل خودسازی (سیری در اندیشه‌های متافیزیک از دیدگاه اسلام)
۶۱	منابع و مأخذ (سیری در اندیشه‌های متافیزیک از دیدگاه اسلام)
۶۷	وارد شدن به خواب دیگران
۶۸	روشی برای برون فکنی کالبدختری مرز میان خواب و بیداری
۷۱	تله پاتی Telepathy و چند تمرین برای تقویت و امتحان آن
۷۲	تله پاتی
۷۴	پرواز روح
۷۷	خارج شدن روح از بدن
۷۸	آموزش خود هیپنوتیزم
۸۲	اسکن
۸۲	تقویت تمرکز و تخیل
۸۳	روند عمل مدیتیشن قلبهای همزاد
۸۵	حساس کردن دستها
۸۶	دروازه انرژی
۸۷	درمورد چاکراها
۹۲	روح و آیا ارتباط با ارواح مشکل شرعی دارد؟
۹۲	کنترل رویا از خیال تا واقعیت
۹۴	مابعد الطبیعه یا ماوراء الطبیعه؟

### متافیزیک، خودشناسی و خداشناسی (۱)

معرفت از جمله مراحل تکامل انسان امثافیزیک، خودشناسی و خداشناسیست که در افراد مؤمن پس از تعبد فراوان و مزین شدن به زیور زهد حاصل می‌گردد. معرفت (شناخت) روشنایی دل و نشان فضیلت و ایمان است. آنان که شناخت ندارند، دلهاشان تاریک و از نور ایمان تهی می‌باشد. پیامبر گرامی اسلام حضرت ختمی مرتبت (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرماید: «شناخت، سرمایه من است و خرد، ریشه دین من و عشق، اثاث من و شوق، مرکب من و یاد خدای عزوجل، همدم من». پس برای هر فرد سالک طریق دوست، واجب است که معارف لازم را از اهل آن بیاموزد.

مهم‌ترین ارکان معارف شامل شناخت خود، خدا، رسول الله، دنیا، آخرت، مرگ و شیطان است. شناخت زمانی حاصل شده که اثرات آن آشکار گردد، مولای عارفان و دریای معرفت الهی حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «هر که خدا را شناخت تنها شد. هر که خود را شناخت مجرد شد، هر که دنیا را شناخت از آن دل‌کنند، هر که مردم را شناخت تنهایی گزید»

فردی که جمیع معارف لازم را کسب کند، عارف گفته می‌شود (که این توفیق نصیب همه کس نمی‌گردد).

در کتاب ارزشمند "تفسیر ادبی و عرفانی قرآن مجید" از قول عرفا نقل شده است: «حیات معرفت عبارت است، از خلق عزلت گرفتن، با حق خلوت کردن، زبان به ذکر گشودن، دل در فکر داشتن، گهی از نظر جلال و عزت در هیبت بودن، گهی بر امید نظر لطف بر سر مراقبت رفتن، پیوسته جان بر تابه عشق کباب کردن، پروانه‌وار همی سوختن و در شب تاریک چون والان به فغان آمدن، بر امید آنکه تا سحرگاه صبح امید بردمد؛ و او تعهد بیماران کند و گوید: ای فرشتگان شما گرد دل ایشان طواف کنید تا من مرهم بر جراحات نهم.» (والله علیم حکیم)

خودشناسی:

خودشناسی غایت و نهایت شناخت‌هاست که به شناخت خداوند حکیم منتهی می‌شود (انشاءالله). در کلام معصومین آمده است که خودشناسی نافع‌ترین معارف است و یا آمده است که هر کس خود را بشناسد، خدای متعال را خواهد شناخت. لذا خودشناسی برترین حکمت‌ها و سودمندترین شناخت‌هاست. (نادان‌ترین مردم آنهایی‌اند که خود را نمی‌شناسند).

انسان از سه بخش جسم، روان و روح تشکیل شده است. روح هسته مرکزی وجود انسان و جوهره اصلی اوست و از حضرت حق منشاء گرفته است (و نفخت فیه من روحی) و به سوی او نیز باز خواهد گشت (انا لله و انا الیه راجعون). جسم ابزار و وسیله‌ای است که در مدت کوتاه زیستن در عالم فیزیکی در اختیار می‌باشد و امانتی بیش نیست. روان نیز بخش حد واسط جسم و روح است، ماهیت جسم و روح بسیار متفاوت می‌باشد؛ جسم زمینی و روح آسمانی و تفاوت آنها به معنای واقعی از زمین تا آسمان است، لذا با این همه تفاوت براحتی نمی‌توانند کنار هم قرار گیرند، مگر آنکه چیز سومی بعنوان حد واسط بین آنها قرار گیرد که همان روان می‌باشد. برخی اعتقاد دارند روان حاصل روابط و تأثیرات متقابل جسم و روح می‌باشد. (الله اعلم)

گمان می‌رود آن خودشناسی که منتهی به خداشناسی می‌شود، همان شناخت روح باشد. روح دارای صفات و ویژگی‌هایی است که شناخت آن به شناخت خالق یکتا کمک می‌کند، چرا که شناخت کامل حضرت حق امری محال است. شاید بهترین نتیجه حاصل از تعمق و تفحص در مقوله خداشناسی آن باشد که بدانیم قدرت شناخت خداوند عظیم را نداریم پس بهتر آنکه خاضعانه عرض کنیم: مولای یا مولا انت العظیم و انا الحقیر، انت الکبیر و انا الصغیر... و به یاد داشته باشیم که «قل الروح من امر ربی و ما اوتیتم من العلم الا قلیلاً» و اما قطره‌ای از آن قلیل بدین شرح است: روح با حواس پنج‌گانه قابل احساس نمی‌باشد و نمی‌توان از طریق ابزار مادی با آن تماس برقرار کرد. برای مثال نمی‌توان روح را دید و یا لمس کرد، یا نمی‌توان از طریق تلفن و امثال آن با ارواح ارتباط برقرار نمود (حداقل تا امروز)، خداوند لطیف خبیر نیز قابل احساس با حواس پنج‌گانه نبوده و قابل تماس با ابزارهای مادی نمی‌باشد. روح در جسم یکتا بوده، جایگاه مشخص ندارد هر چند اثرات حضور آن در تمام قسمت‌های بدن مشهود است، خداوند احد و صمد نیز در جهان هستی یگانه بوده، در عین حال که هیچ جای مشخصی ندارد و در همه جا حاضر است. روح قدرت تحریک جسم را دارد و آن را اداره می‌کند، قدرت تحریک و اداره جهان نیز در اختیار حضرت حق می‌باشد (ان الله علی کل شیء قدیر). روح بر جسم آگاهی دارد ولی جسم از شناخت روح ناتوان است، خداوند علیم نیز بر جهان آگاهی کامل دارد ولی مخلوقات از شناخت او عاجزند (و الله واسع علیم). روح بر جسم احاطه کامل داشته، خداوند نیز بر جهان هستی احاطه و اشراف کامل دارد. روح پیش از پیدایش جسم وجود داشته، بعد از مرگ جسم نیز باقی خواهد ماند، خداوند کریم نیز ازلی و ابدی می‌باشد.

حضرت امام صادق (علیه السلام) - آن مؤسس اولین دانشگاه علوم الهی - می‌فرماید: «خودشناسی انسان این است که خویشتن را به چهار طبع و چهار ستون و چهار رکن بشناسد، چهار طبعش خون است و صفرا و باد و بلغم، ستون‌هایش خرد است که از خرد، فهم و حافظه مایه می‌گیرد و ارکانش نور است و آتش و روح و آب».

### متافیزیک، خودشناسی و خداشناسی (قسمت ۲ - منابع حدیث)

خداشناسی: شناخت خداوند عزوجل آغاز دین‌داری، از جمله بالاترین شناخت‌ها و عامل کامل شدن معرفت است. شناخت حضرت حق تعالی سبب دوستی با او و بی‌نیازی از خلق و دل‌کندن از دنیا می‌شود. کسی که خدا را بشناسد تنها نخواهد ماند (هو معکم این ما کنتم) هر چند به ظاهر از خلق دور ماند، چرا که خداشناسی مونس هر تنهایی و یار و یاور هر بی‌کسی است.

خداشناسی نیروی هر ناتوانی، روشنایی هر تاریکی و شفای هر بیماری است (یا من اسمہ دوا و ذکره شفا). آنکس که توفیق معرفت حق نصیبش شود، روزها را به روزه و شبها را به عبادت سپری می‌کند.

کنترل زبان و شکم و مصون ماندن از آفت‌های بیشمار و تبعات ناشی از آنها، از برکات دیگر شناخت خداوند می‌باشد.

خدا را باید به خدا شناخت، اگر از طریق دیگر نیز او را بشناسیم، این طریق از خود او سرچشمه می‌گیرد. مرحوم شیخ صدوق رحمه الله تعالی علیه می‌فرمایند: «اگر او را با خردهای خود شناخته باشیم، این خردها عطیه الهی‌اند، اگر به واسطه پیامبران و فرستادگان و حجت‌های او را شناخته باشیم، این خدای عزوجل است که آنها را برانگیخته و فرستاده و به عنوان محبت‌های خویش برگزیده است. اگر به واسطه خودشناسی به شناخت او رسیده باشیم، نفس‌های ما نیز آفریده خدایند، بنابراین در هر صورت ما خدا را به خدا شناخته‌ایم».

شاید در ذهن برخی آمده باشد که اگر در دوران کودکی و قبل از سن تکلیف می‌مردند، مستقیم به بهشت می‌رفتند و نیاز به تحمل این همه مشکلات و سختیها در دنیا نداشتند، مولای متقیان حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «دوست ندارم که در کودکی می‌مردم و به بهشت می‌رفتم و بزرگ نمی‌شدم تا پروردگارم عزوجل را بشناسم».

شناخت خداوند به سه طریق صورت می‌گیرد. اول شناخت او با آیات آفاق که یک نگاه شهودی و علم حضوری است و طریق عوام می‌باشد که از طریق شناخت طبیعت به خداشناسی می‌رسند. دوم شناخت او با آیات انفس (خودشناسی) که یک نگاه فطری و نظری و علم حصولی است و طریق خواص می‌باشد که از طریق دل به شناخت حق تعالی می‌رسند. شناخت خداوند منان با آیات انفس مفیدتر است چون معمولاً با اصلاح صفات و اعمال نفس همراه است. پس اندیشیدن در آیات آفاقی و انفسی به شناخت خداوند منتهی می‌شود و این نیز به نوبه خود راهنمای انسان به سوی حق و شریعت الهی می‌باشد. سوم شناخت خداوند لطیف از طریق رؤیت می‌باشد که طریق اولیاء است و همگان را به آن راه نیست.

از دیدگاه دیگر، انسانها به سه صورت، معرفت حق تعالی را حاصل می‌کنند. اول تقلید که خداوند به واسطه حواس و امور قابل احساس شناخته می‌شود، دوم استدلال که خداوند به واسطه عقل و برهان شناخته می‌شود و سوم کشف که به واسطه مکاشفات درونی، خداوند شناخته می‌شود.

« مردی به نام مشاجع حضور رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) رسید و عرض کرد: ای رسول خدا! راه شناخت حق چیست؟ حضرت فرمودند: شناخت نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه سازگاری با حق چگونه است؟ فرمودند: ناسازگاری با نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه رسیدن به خشنودی حق چیست؟ فرمودند: ناخشنودی نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه رسیدن به حق چیست؟ فرمودند: رهاکردن نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه دست یافتن به طاعت خدا چگونه است؟ فرمودند: نافرمانی نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه رسیدن به یاد حق چیست؟ فرمودند: از یاد بردن نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه نزدیک شدن به حق چیست؟ فرمودند:

دور شدن از نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه انس گرفتن با حق چگونه است؟ فرمودند: رمیدن از نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه رمیدن از نفس چیست؟ فرمودند: کمک جستن از حق در برابر نفس».

با این همه اهمیت خودشناسی و خداشناسی، جای آن است که از خود سؤال کنیم، به عنوان مدعیان بودن در مسیر تکامل، چقدر معارف لازم را آموخته‌ایم؟ چقدر توفیق کسب معرفت نصیب ما شده است؟ آیا سرمایه لازم (معارف) را جهت بودن در این مسیر فراهم کرده‌ایم؟ آیا جزء آنان هستیم که دوست دارند در کودکی می‌مردند و مستقیم و بدون زحمت به بهشت می‌رفتند؟! یا جزء آنان هستیم که دوست دارند بزرگ شوند تا بتوانند به توفیق خداشناسی نائل گردند؟

امیرالمؤمنین حضرت علی (علیه السلام): - آغاز دینداری شناخت خداست و کمال شناخت او تصدیق وجود اوست. - نهایت معرفت، شناخت خود است. جلوه‌های حکمت، ص ۵۴۹ و ۵۵۰، ح ۱۲ و ۲

مولای عارفان علی (علیه السلام): - شناخت روشنایی دل است. - شناخت نشان فضیلت است. - شناخت (حق موجب) دست یافتن به خداست. - ایمان شناخت با دل است. میزان الحکمه، ص ۳۵۵، ح ۱۲۱۶۸ تا ۱۲۱۷۱

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): با ایمان ترین شما با شناخت ترین شماست. میزان الحکمه، ص ۳۵۵، ح ۱۲۱۷۴

مولای عارفان علی (علیه السلام): - دانش، بارور کردن شناخت است. - بارور شدن شناخت به تحصیل دانش است، بارور شدن دانش به تصور و فهم (درست و دقیق آن) است. میزان الحکمه، ص ۳۵۷، ح ۱۲۱۸۳ و ۱۲۱۸۵

امام حسین (علیه السلام): تحصیل دانش سبب باروری شناخت است. میزان الحکمه، ص ۳۵۷، ح ۱۲۱۸۴

سؤال از رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): مردی به نام مجاشع حضور حضرت رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) رسید و عرض کرد: ای رسول خدا! راه شناخت حق چیست؟ حضرت فرمودند: شناخت نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه سازگاری با حق چگونه است؟ فرمودند: ناسازگاری با نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه رسیدن به خشنودی حق چیست؟ فرمودند: ناخشنودی نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه رسیدن به حق چیست؟ فرمودند: رها کردن نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه دست یافتن به طاعت خدا چگونه است؟ فرمودند: نافرمانی از نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه رسیدن به یاد حق چیست؟ فرمودند: از یاد بردن نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه نزدیک شدن به حق چیست؟ فرمودند: دور شدن از نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه انس گرفتن با حق چگونه است؟ فرمودند: رمیدن از نفس. عرض کرد: ای رسول خدا! راه رمیدن از نفس چیست؟ فرمودند: کمک جستن از حق در برابر نفس. میزان الحکمه، ص ۳۵۶۹، ح ۱۲۲۲۷

امام صادق (علیه السلام): خودشناسی انسان این است که خویشتن را به چهار طبع و چهار ستون و چهار رکن بشناسد. چهار طبعش خون است و صفرا و باد و بلغم، و ستونهایش خرد است که از خرد، فهم و حافظه مایه می‌گیرد، و ارکانش نور است و آتش و روح و آب. میزان الحکمه، ص ۳۵۷۱، ح ۱۲۲۳۲

پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله وسلم): - درباره هر چیزی بیندیشید، اما در ذات خدا نیندیشید. - در آفرینش خدا بیندیشید، اما در (ذات) خدا نیندیشید که نابود می‌شوید. میزان الحکمه، ص ۳۵۹۷، ح ۱۲۲۹۶ و ۱۲۲۹۷

امام علی (علیه السلام): خردها در امواج خروشان ادراک او گم شدند. میزان الحکمه، ص ۳۵۹۷، ح ۱۲۳۰۵

امام سجاد (علیه السلام): هر گاه این آیه را می‌خوانند: «اگر نعمت خدا را بشمارید نتوانید آن را شماره کنید.» می‌فرمودند: پاک است آن خدایی که قدرت شناخت نعمت‌هایش را به هیچ کس نداده، جز همین مقدار بدانند که از شناخت نعمت‌های او ناتوانند، همچنان که معرفت ادراک خود را احدی ندارد مگر همین اندازه که بداند او را درک نمی‌کند. پس، خدای عزوجل همین اندازه شناخت را از کسانی که می‌دانند از شناخت او قاصرند، پذیرفت و پی‌بردن آنها به تقصیر و ناتوانی خود را شکر (آنان) قرارداد، همچنان که علم عالمان را به این نکته که نمی‌توانند او را درک کنند ایمان مقرر ساخت. میزان الحکمه، ص ۳۵۹۹، ح ۱۲۳۰۷

امام علی (علیه السلام): ذهن‌ها او را دریابند اما نه از راه ادراک، حواس و مشاعر و دیدنیها بر وجود او گواهی دهند، اما نه به خاطر حضور او در آنها (بلکه از باب دلالت اثر بر مؤثر و فعل بر فاعل) و اوهام بر او احاطه نیافت، بلکه به واسطه اوهام و خردها بر آنان متجلی شد. میزان الحکمه، ص ۳۶۰۳، ح ۱۲۳۲۹

امام رضا (علیه السلام): نخستین گام در بندگی خدا شناخت اوست و پایه شناخت خداوند بلند نام، یگانه دانستن اوست و نظام توحیدش نفی حد و حدود از اوست، زیرا خردها بر این گواهی می‌دهند که هر موجود محدودی مخلوق است. میزان الحکمه، ص ۳۶۰۳، ح ۱۲۳۳۴

مولای متقیان علی (علیه السلام): - هر که خدا را شناخت، معرفتش کامل گشت. - شناخت خدای سبحان، بالاترین شناخت‌هاست. - دوست ندارم که در کودکی می‌مُردم و به بهشت می‌رفتم و بزرگ نمی‌شدم تا پروردگارم، عزوجل، را بشناسم. میزان الحکمه، ص ۳۵۸۵، ح ۱۲۲۳۴ تا ۱۲۲۳۶

امام صادق (علیه السلام): ... شناخت خدا مونس هر تنهایی است و یار هر بی‌کسی و روشنایی هر تاریکی و نیروی هر ناتوانی و شفای هر بیماری. میزان الحکمه، ص ۳۵۸۵، ح ۱۲۲۳۷

امام علی (علیه السلام): ثمره دانش، شناخت خداست. میزان الحکمه، ص ۳۵۸۵، ح ۱۲۲۳۸



امام علی (علیه السلام): هر که علم و معرفت به خدا در دلش جای گیرد، بی نیازی از خلق خدا در آن مأوی گزیند.  
میزان الحکمه، ص ۳۵۸۷، ح ۱۲۲۴۳

امام علی (علیه السلام): غایت شناخت، خشیت است. میزان الحکمه، ص ۳۵۸۹، ح ۱۲۲۶۳

امام علی (علیه السلام): خودشناس ترین مردم، خداترس ترین آنهاست. میزان الحکمه، ص ۳۵۸۹، ح ۱۲۲۶۵

امام باقر (علیه السلام): در سفارش خود به جابر جعفی می فرماید: هیچ شناختی چون شناخت تو از نفست نیست.  
میزان الحکمه، ص ۳۵۶۷، ح ۱۲۱۹۸

مولای عارفان علی (علیه السلام): - برترین شناخت، شناخت انسان از خود است. - برترین حکمت این است که انسان خود را بشناسد... - غایت معرفت این است که آدمی خود را بشناسد. - خودشناسی سودمندترین شناخت هاست. - برترین خرد، خودشناسی است. میزان الحکمه، ص ۳۵۶۷، ح ۱۲۲۰۰ تا ۱۲۲۰۴

مولای عارفان علی (علیه السلام): - انسان را همین نادانی بس، که خود را نشناسد. هر که خود را نشناخت، از راه نجات دور افتاد و در وادی گمراهی و نادانی ها قدم نهاد. - بزرگترین نادانی، نادانی انسان نسبت به خویش است.  
میزان الحکمه، ص ۳۵۶۷، ح ۱۲۲۱۲ تا ۱۲۲۱۴

مولای عارفان علی (علیه السلام): - هر که خود را شناخت، به نهایت هر شناخت و دانایی رسید. - هر که خدا را شناخت تنها شد. هر که خود را شناخت مجرد شد. هر که دنیا را شناخت از آن دل برکند. هر که مردم را شناخت تنهایی گزید. میزان الحکمه، ص ۳۵۶۹، ح ۱۲۲۲۰ و ۱۲۲۲۱

مولای عارفان علی (علیه السلام): - هر که خود را شناخت، پروردگارش را شناخت. - خودشناس ترین مردم، خداترس ترین آنهاست. میزان الحکمه، ص ۳۵۶۹، ح ۱۲۲۲۳ و ۱۲۲۲۴

در صحف ادریس آمده است: هر که آفریده را شناخت، آفریدگار را شناخت و هر که روزی را شناخت، روزی رسان را شناخت و هر که خود را شناخت، پروردگارش را شناخت. میزان الحکمه، ص ۳۵۶۹، ح ۱۲۲۲۶

### متافیزیک و عارفان (قسمت ۱)

عارف در لغت به معنی دانا، شناسنده، آگاه و واقف به دقایق و رموز آمده است. در مراتب تکامل روحی، عارف کسی است که مؤمن، عابد و زاهد باشد، ظاهر و باطنش الهی باشد، خود، خدا، رسول خدا، قرآن، دنیا، آخرت، مرگ و شیطان را بشناسد. حضرت علی (علیه السلام) " نمونه برجسته ای از عارفان بالله است، هر کس

علی (علیه السلام) را بشناسد، انسان عارف و کامل را شناخته است، البته مقصود آشنایی با صفات والا، سیره عملی، سیر و سلوک روحی و معنوی اوست."

عارف مؤمن است، بدین معنی که دستورات دین را پذیرفته، ظاهر و باطن آن را رعایت می کند. عارف بر درگاه مولای خویش رکوع و سجود می کند، روزه می گیرد و حلال و حرام را رعایت می نماید. اعتقاد به بهشت و جهنم، شناخت حقیقت اعمال صالح و ناصالح و درک آثار و ملکوت اعمال از نشانه های دیگر عارفان است.

عارف عابد است، عابد کسی است که زیاد عبادت می کند. عابد عبادات واجب را که در دستورات دین آمده انجام می دهد و علاوه بر آن به عبادات مستحب می پردازد، در عبادات خود دقیقاً برابر دستورات دین عمل می کند، فرمایشات قرآن کریم، رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) و ائمه معصومین (علیهم السلام) را سرلوحه ظاهر و باطن عبادات خود قرار می دهد.

عارف عبد و بنده مولای خویش است، بنده برای خود مالکیتی قائل نیست و همه چیز را مملوک مولا می داند، از مولا درخواست نمی کند بلکه همیشه به آنچه که مولا عنایت می کند راضی و قانع است.

عارف زاهد است، زاهد کسی است که دنیا را سه طلاقه کرده باشد. سالک تا زمانی که مؤمن، عابد و زاهد نباشد نمی تواند عارف باشد. پس، ادعای عرفان قبل از طی این مراحل، ادعایی واهی است، از آن مهم تر اینکه عارف ادعایی ندارد و وجود ادعا به تنهایی برای شناخت عارفان کاذب کافی است.

در کتاب ارزشمند "علی آینه عرفان" از قول مولای عارفان حضرت علی (علیه السلام) چنین آمده است: «عارف کسی است که عقلش را زنده ساخته و هوای نفس و شهواتش را میرانده تا آنجا که جسمش به لاغری گرائیده و خشونت و غلظت اخلاقی لطیف گشته، برقی پر نور در وجودش درخشیده و راه هدایت را برایش روشن ساخته و در طریق الهی او را به راه انداخته و همواره در مسیر تکامل از مرحله ای به مرحله دیگر منتقل شده تا به مرحله سلامت و سرای زندگی جاوید راه یافته و با آرامشی که در بدنش پدیدار گشته در قرارگاه امن و راحت، قرار گرفته است. این همه از آن روست که عقل و قلبش را به کار گرفته و پروردگار خویش را راضی ساخته است.»

عارف از خواب، خوراک، هم نشینی و هم صحبتی با خلق گریزان است. نمی خوابد تا شب را با نماز، عبادت، تلاوت قرآن، تفکر در آن، راز و نیاز با معشوق و گریستن بر معاصی به صبح برساند. نمی خورد تا شهوات را بمیراند، عزلت اختیار می کند تا از آفات ظاهری و باطنی نجات یابد. در مقابل خلق سکوت می کند تا توفیق هم صحبتی با حق نصیبش شود. حضرت امام صادق (علیه السلام) - آن امام عارف - در وصف عارفان می فرماید: «... نه میلی به طعام دارد، نه از نوشیدنیها لذت می برد، از خواب لذت نمی برد، با دوستان انس نمی گیرد، به آبادی پناه نمی برد، لباس نرم و لطیف نمی پوشد و هرگز آرام نمی گیرد. خدای تعالی را شب و روز عبادت می کند به این امید که به آنچه که شوقش در دل دارد برسد و به زبان شوق، راز درون خود را با او در میان نهد.» عارف خود را شناخته و به خودسازی مشغول است، خدا را شناخته و به سوی او در حرکت است، رسول خدا را شناخته و پیرو اوست، قرآن را شناخته است و به احکام آن عمل می نماید، دنیا را شناخته و از آن گریزان است، آخرت را شناخته و به سوی آن شتابان است، مرگ را شناخته است و آن را رحمت حق می داند و شیطان را

شناخته و از او روی برتافته است. مولای عارفان حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «عارف کسی است که نفس خود را شناخت و آزادش کرد و آن را از هر آنچه (از خدا) به دورش بدارد پاک و منزّه داشت».

عارف اهل مشارطه، مراقبه و محاسبه است، در آغاز هر روز، پیروی از رحمان و دوری از شیطان را با خود شرط می کند؛ در طول روز مراقب است که از شروط خود تخطی نکند، در پایان روز نیز خوب و بد اعمال خود را محاسبه می نماید، خوبی ها و اعمال نیک خود را رحمت حق دانسته، بخاطر آن مغرور نمی شود، معاصی و اعمال بد را حاصل غفلت خود دانسته و از آن نادم است و برای آن خود را تنبیه و مؤاخذه می کند.

عارف همواره طالب علم و ایمان است، علم و ایمان را دو بال پرواز به سوی خدا می داند، عالمان و مؤمنان در نظرش عزیز و محترم اند و از سبک شمردن آنان خوف دارد.

حضرت امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «نجوای عارفان همواره بر سه اصل استوار است: بیم، امید و حب. بیم شاخه علم است و امید شاخه یقین است و حب شاخه معرفت و عرفان. نشان بیم گریختن است و نشان امید طلب است و نشان حب آن است که در ایثار آنچه را که دوست دارد دریغ نوزد... این اصول سه گانه مانند: حرم، مسجد و کعبه است که اگر کسی داخل حرم شود، از خلق ایمنی یابد و چون داخل در مسجد شود بر اندام او از آلودگی به نگاه ایمن باشد و اگر داخل کعبه شود، قلبش از اشتغال به چیزی جز ذکر خدای تعالی در امان ماند».

مرگ برای عارف آرزوی قلبی است. عارف شیفته مرگ و لقای حق است و مرگ برای او همانند آب سرد و گوارایی است که تشنه در تابستان گرم می نوشد. «کالبد عارف با خلق است و قلبش با خدا. اگر قلبش چشم بر هم زدنی از خدا غافل شود، از شوق (جبران غفلت با دیدار حق) بمیرد. عارف، امین ودیعه های خداوند است و گنجینه اسرار و معدن انوار و راهنمای خلق به سوی رحمت حق و حاصل علوم و میزان فضل و عدل اوست. از خلق و آرزوی دنیایی بی نیاز است، مونسی جز خداوند ندارد و نطقی، اشاره ای و نفسی جز با خدا و برای خدا و از خدا ندارد، پس او در باغ قدس خداوند در رفت و آمد است و از فضل لطیف خداوند متعال بهره می گیرد.» (از بیانات گهر بار حضرت امام صادق علیه السلام)

صبر، پاکدامنی، پارسایی، شوق، لطافت، خوف، اعتدال، تواضع، نیکوکاری و مکارم اخلاق از اوصاف دیگر عارفان است. عارف، عقل و قلبش زنده و هوای نفس و شهوتش مرده است. خشونت، دروغ، تهمت، غیبت، حرص، هوس، طغیان و شر در وجود عارف یافت نمی شود.

در کتاب زیبایی "عارفانه" که به قلم توانای استاد فرزانه و عارف سوخته، حاج شیخ حسین انصاریان، در پنج جلد تحریر شده است؛ در وصف عارفان چنین آمده: «عارفان وارسته و عاشقان پیراسته و والهان جمال ازلی و ابدی، خواسته ای جز حق نداشتند و جز رسیدن به وصال محبوب نخواستند و دل به غیر عشق حق نیاراستند. عارفان از تمام امور مادی و نعمت های ظاهری، تنها به حلال خدا، آن هم در حد عفاف و کفاف قناعت کردند و از زر و زیور و اسراف و تبذیر و میل به جانب لذت های زودگذر پرهیز کردند. عارفان جز حق نگفتند و جز حق نشنیدند و جز به حق قضاوت نمودند و جز راه حق نرفتند و جز به عاقبت و قیامت فکر نکردند. عارفان از خود دل گرفتند

و به حق دل بستند و تن و روح در عبادت و خدمت به خلق گذاشتند و دنیا را براساس قرآن و مدرسه اهل بیت، مزرعه آخرت خود نمودند. عارفان چراغ باطن به معرفت حق روشن نمودند و به زیور ایمان و یقین آراسته شدند و به انجام عمل خیر و کار خدا پسندانه برخاستند و در راه جلب رضای حق کوشیدند. عارفان سر تسلیم جز به درگاه حضرت حق فرود نیاوردند و در راه حق از احدی باک نکردند و از امر به معروف و نهی از منکر باز نایستادند و در خودسازی و آراستن درون به حقایق الهی نهایت کوشش را از خود نشان دادند. با اوصافی که گذشت، شایسته است در این سؤالات اندیشه کنیم، آیا ما طالب معرفتیم؟ آیا عارف واقعی را برای هدایت خود یافته ایم؟ اگر استادی داریم آیا در مسیر معرفت است و اوصاف عارفان را دارد؟ آیا ظاهر و باطن او یکی است؟ خدای ناکرده پشت سر کسی در حرکت نباشیم که فقط ظواهر را رعایت می کند و در باطن تهی است؟

### متافیزیک و عارفان (قسمت ۲- منابع حدیث)

امام علی (علیه السلام): - عارف کسی است که نفس خود را شناخت و آزادش ساخت و آن را از هر آن چه (از خدا) دورش می کند و به هلاکتش درمی افکند، پاک و مبرا داشت. میزان الحکمه، ص ۳۵۹۱، ح ۱۲۲۷۰

امام علی (علیه السلام): - عارف چهره اش شاد و خندان است و دلش ترسان و اندوهگین. - هر عارفی دنیا را ناخوش دارد. - هردانایی غمناک است، هر عارفی اندوهگین است. میزان الحکمه، ص ۳۵۹۱، ح ۱۲۲۷۱ و ۱۲۲۷۳ و ۱۲۲۷۴

امام علی (علیه السلام): - شوق، یار یکرنگ عارفان است. - خوف، پیراهن عارفان است. - گریستن از ترس دورماندن از خدا، عبادت عارفان است. میزان الحکمه، ص ۳۵۹۱، ح ۱۲۲۷۷ تا ۱۲۲۷۹

امام صادق (علیه السلام): عارف جسمش در میان مردم است و دلش با خدای تعالی، اگر چشم به هم زدنی، دل او از خدای تعالی غافل شود، از شوق او جاننش برآید. میزان الحکمه، ص ۳۵۹۱، ح ۱۲۲۷۶

امام صادق (علیه السلام): هر که خیال کند که خدا را به حجایی یا به صورتی یا به مثال و هیکلی می شناسد، مشرک است، زیرا حجاب و مثال و صورت غیر اویند. او یکتا و یگانه است. بنابراین، چگونه قائل به یگانگی خداست کسیکه می گوید او را به غیر او شناخته است؟ خدا را فقط کسی شناخته که او را به خدا بشناسد. پس، کسیکه خدا را به خدا نشناسد او را نمی شناسد، بلکه موجودی جز او را می شناسد... هیچ آفریده ای چیزی را درک نمی کند مگر به سبب خدا و به شناخت خدا نتوان رسید، مگر به خدا. میزان الحکمه، ص ۳۵۹۵، ح ۱۲۲۹۱

امام صادق (علیه السلام): ...نجوای عارفان همواره بر سه اصل استوار است: ۱- بیم ۲- امید ۳- حب بیم شاخه علم است و امید شاخه یقین است و حب شاخه معرفت و عرفان. نشان بیم گریختن است و نشان امید طلب است و نشان حب آن است که در ایثار آنچه را که دوست دارد دریغ نوردد... این اصول سه گانه مانند: حرم، مسجد و کعبه است که اگر کسی داخل حرم شود، از خلق ایمنی یابد و چون داخل، در مسجد شود و بر اندام او از آلودگی به گناه ایمن باشد و اگر داخل کعبه شود، قلبش از اشتغال به چیزی جز ذکر خدای تعالی در امان ماند. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب یکم، ص ۱۳

امام صادق (علیه السلام): اندوه از جمله شعارهای عارفان است. چرا که عارف به اسرار خلقت و عظمت خالق پی برده و پیوسته از خداوند ترسان است و قدرت او را بر خود حاکم می بیند. محزون ظاهرش گرفته و غمین و باطنش گشاده و شاد است. در معاشرت با خلق، بی میل است و با خداوندانس و نزدیکی دارد. محزون غیر از متفکر است، زیرا متفکر، در تکلف و سختی می باشد و محزون در خوشی و راحتی، و حزن از باطن برخیزد و بر ظاهر اثر کند، و تفکر از دیدن رخدادها به درون رسد و میان این دو فرق است... بدان که سمت راست حزن، شکستگی دل و سمت چپ آن، سکوت است. حزن ویژه کسانی است که به خداوند عارف اند، ولی تفکر هم در خاص و هم در عام مشترک است. اگر لحظه ای قلب عارفان از اندوه تهی شود، دست به استغاثه بلندکنند و اگر در قلب غیر آنان که به خدا چندان اعتقادی ندارند وارد شود بی تابی کنند و آن را نپسندند، پس حزن اولی است که دوم آن امن است و بشارت به بهشت و تفکر دومی است که اولش استحکام ایمان به خداوند است و سوم آن اظهار نیاز به حضرت اوست برای طلب نجات و رستگاری. فرد محزون متفکر است و متفکر، عبرت آموز و هر کدام را حالی و علمی و طریقی و حلمی و مشربی است. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب نود و دوم، ص ۲۸۳

امام صادق (علیه السلام): کالبد عارف با خلق است و قلبش با خدا. اگر قلبش چشم بر هم زدنی از خدا غافل شود، از شوق (جبران غفلت با دیدار حق) بمیرد. عارف امین و دیعه های خداوند است و گنجینه اسرار و معدن انوار و راهنمای خلق به سوی رحمت حق و حاصل علوم و میزان فضل و عدل اوست. از خلق و آرزوی دنیایی بی نیاز است، مونس جز خداوند ندارد و نطقی، اشاره ای و نفسی جز با خدا و برای خدا و از خدا ندارد. پس او در باغ قدس خداوند، در رفت و آمد است و از فضل لطیف خداوند متعال بهره می گیرد. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب نود و پنجم، ص ۲۸۹

امام صادق (علیه السلام): مشتاق (دیدار و راز و نیاز با خدا) نه میلی به طعام دارد، نه از نوشیدنی ها لذت می برد، از خواب لذت نمی برد، با دوستان انس نمی گیرد، به آبدی پناه نمی برد، لباس نرم و لطیف نمی پوشد و هرگز آرام نمی گیرد. خدای تعالی را شب و روز عبادت می کند بدان امید که به آنچه که شوقش در دل دارد برسد و به زبان شوق راز درون خود را با او در میان نهد. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب نود و هشتم، ص ۲۹۵

### متافیزیک و زهد (قسمت ۱)

زهد در لغت به معنی پارسایی، پرهیزگاری و اعراض از دنیا آمده است. از دید عارفان و وارستگان، ترک حلال دنیا بخاطر ترس از حساب آن و ترک حرام دنیا بخاطر ترس از عقاب آن، زهد گفته می شود؛ به عبارت بهتر عدم خوشحالی در صورت بدست آوردن دنیا و عدم ناراحتی بخاطر از دست دادن دنیا را زهد گویند. اساس زهد، ترک دنیا و رو آوردن به آخرت است، پس لازم است ابتدا دنیا را بشناسیم تا با آگاهی، آن را ترک نماییم.

دنیا به اسامی مختلفی خوانده می شود از جمله: طبیعت، عالم فیزیک، عالم ملک، عالم شهادت، عالم خلق، عالم اضداد، عالم محسوسات و عالم ظلمت. طبیعت در مقابل ماوراء طبیعت، فیزیک در مقابل متافیزیک، ملک در مقابل

ملکوت، شهادت در مقابل غیب، خلق در مقابل امر، اضداد در مقابل یگانگی، محسوسات در مقابل غیر محسوسات و ظلمت در مقابل نور است. دنیا را با چهار عامل حاکم بر آن یعنی زمان، مکان، انرژی و ماده می‌شناسیم.

دنیا و هر آنچه در آن است وسیله و ابزاری برای رسیدن به آخرت می‌باشد، از این رو مولای عارفان حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «دنیا وسیله سواری مؤمن است که او را به سوی پروردگارش کوچ می‌دهد، پس سواری‌های خود را اصلاح کنید تا شما را به پروردگارتان برساند.» دنیا در اصل پلی برای عبور از عالم ذر به عالم برزخ است. دنیا کشتزار آخرت، یاور آخرت و نیکو مرکبی برای آگاهان است.

حضرت علی (علیه‌السلام) - آن زاهدترین بندگان حق - می‌فرماید: «همانا دنیا سرای گذر است و آخرت جای ماندن، پس از گذرگاه خود برای ماندگاه خویش توشه بگیرید.»

ملک پست‌ترین و پایین‌ترین مراتب در جهان هستی می‌باشد.

مولی الموحدین حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «دنیا از آن رو دنیا نام گرفته که پست‌ترین (پایین‌ترین) چیزهاست و آخرت از آن رو آخرت نامیده شد که سزا و پاداش در آنجاست.» ناپایداری و فانی بودن نیز از ویژگی‌های دیگر این عالم می‌باشد، لذا حضرت آدم (علیه‌السلام) به فرزندش شیث وصیت فرمود: «به دنیای فانی دل مبنید، زیرا من به بهشت جاویدان دل بستم اما با من وفا نکرد و از آن بیرون رانده شدم.»

دنیا بازیچه، سرگرمی و لهو و لعب است. عالم ظلمت، مردار، ملعون و مکار است. در کتاب گرانقدر "میزان الحکمه" از قول مولای متقیان حضرت علی (علیه‌السلام) چنین نقل شده است: «این پیامبران و برگزیدگان خدا از دنیا دل برکنند... و پس مردان صالح و پارسا در پی آنان رفتند... و دنیا را چون مرداری دیدند که جز در حال ضرورت خوردن از آن بر هیچ کس روا نیست و از آن به اندازه‌ای خوردند که زنده بمانند و نمیرند و دنیا را به منزله لاشه‌ای بس گندیده دانستند که هر کس (از آنها) بر آن می‌گذشت دهان (و بینی) خود را می‌گرفت. آنان از دنیا به کمترین قوت بسنده می‌کردند. برادران من!

به خدا سوگند دنیا، در این سرای و آن سرای - در نظر کسی که اندیشه‌اش را ناب و فکرش را خالص گرداند - گندیده‌تر از لاشه و ناخوشایندتر از مردار است، اما آن که کارش دباغی پوست است، مانند کسی که از کنار آن لاشه و مردار می‌گذرد یا نزدیکش نشسته است و گندیدگی آن را حس نمی‌کند و بویش آزارش نمی‌دهد.»

دنیا منشاء اندوه بی‌پایان، دشمن آخرت و آرزوی بد بختان است. این عالم فریبنده، شیرین، خوشنما، سبز و رنگین ولی زیان زننده و زندان می‌باشد.

حضرت امیر المؤمنین علی (علیه السلام) می فرمایند: «دنیا همانند مار است، لمس کردن آن نرم و ملایم است اما درونش از زهر آکنده است، لذا فریب خورده نادان به آن میل پیدا می کند و هوشیار عاقل از آن حذر می کند.» این دنیا سرای بی نوایی، طبل میان تهی و بساط فرومایگی است. از اینروست که «خداوند تعالی آن (دنیا) را برای دوستانش نگزید، و در دادن آن به دشمنانش بخل نورزید. خیر آن (دنیا) اندک است و شر آن آماده.» (حضرت علی علیه السلام) دنیا دوستی، ریشه و منشاء تمام گناهان و معاصی و مایه دوری از خداوند مهربان است. مبین آن اینکه حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: «همانطور که روز و شب با هم جمع نمی شوند، محبت خدا و محبت دنیا با هم جمع نمی گردند» حب دنیا باعث تباهی خرد و کوری چشم دل می شود. دوستی دنیا، اندوه بی پایان، آرزوی دست نیافتنی و امید نارسیدنی است و انسان را کور، کر، لال و خوار می کند. کلام گهر بار مولای متقیان نیز حجت را بر ما تمام می کند: «پس، دنیا را رها کن که دنیا دوستی (انسان را) کور و کر و لال و خوار می سازد.» کبر، حرص، طمع، ریا، خودپسندی و شهوات از جمله صفات منفی است که نصیب دنیا دوستان می گردد.

حضرت امام صادق (علیه السلام) در حدیث زیبایی چنین می فرمایند: «دنیا چونان تندبسی (کالبدی) است که سرش کبر، چشمش حرص، گوشش طمع، زبانش ریا، دستش شهوت، پایش خودپسندی، قلبش غفلت، رنگ و جلوه اش فنا و حاصلش نیستی است. پس کسی که آن را دوست بدارد متکبر شود و کسی که آن را نیک بداند حرص و آز یابد و کسی که در جست و جویش باشد طمع ورزد و کسی که آن را ستایش کند لباس ریا پوشد و کسی که اراده اش کند خودپسند شود و کسی که بدان تکیه کند به غفلت افتد و کسی که شیفته متاع آن شود به فتنه افتد و متاع از دستش برود و کسی که متاعش را گرد آورد و در آن بخل ورزد او را به جایگاهش که همان آتش است سوق دهد.»

### متافیزیک و زهد (قسمت ۲)

عالم فیزیک، دنیای دوگانگی و عالم اضداد است. چون در اینجا همه چیز در مقابل یکدیگرند. مثلاً نور در مقابل ظلمت، خوب در مقابل بد، زیبا در مقابل زشت، بالا در مقابل پایین و... برای عروج به عالم بالا باید از این دوگانگی عبور کرد. مولای عارفان حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: «پیش از آنکه پیکرهایتان از دنیا برود، دلهای خود را از آن بیرون برید، زیرا در اینجا آزمایش می شوید و جز برای آن آفریده شده اید.»

دنیا وسیله است و هدف نمی باشد، پس باید تمام توجه انسان به هدف باشد، باید توجه داشت که وسیله، حجاب هدف نشود و برای از دست رفتن وسیله نباید ناراحت گردید.

زاهد زاهدان حضرت علی (علیه السلام) "جابر ابن عبدالله را دید که آهی بر کشید، (حضرت) فرمودند: ای جابر! برای دنیا آه می کشی؟ جابر عرض کرد: آری، حضرت فرمودند: ای جابر! لذتهای دنیا هفت چیز است: خوردنی، آشامیدنی، پوشیدنی، آمیزشی، سوار شدنی، بوییدنی و شنیدنی. لذیذترین خوردنی عسل است و آن آب دهان مگسی باشد، گوارترین آشامیدنی آب است که بر خاک روا و روان است، بهترین پوشیدنی ابریشم است و آن از آب دهان گرمی باشد، برترین همبستر شدنی زنانند و آن فرو رفتن مبالی در مبالی و نزدیکی دو عضو همانند،



زیباترین چیز که در زن است (لذت جنسی) از زشت‌ترین عضو او خواسته می‌شود، بهترین سوار شدنی اسب است و آن کشنده است، ارزشمندترین بوییدنی مشک است و آن خون ناف حیوانی باشد و بهترین شنیدنی‌ها غنا و آواز است که آن هم گناه باشد. پس آدم خردمند برای چیزهایی با این اوصاف هرگز آه نمی‌کشد. جابر ابن عبدالله می‌گوید: به خدا سوگند از آن زمان به بعد هرگز دنیا بر دلم خطور نکرد».

انسان برای نجات از دنیا باید به ایمان و تقوای الهی پناه برد و با توکل بر خدا، سعی در ترک آن نماید. حضرت لقمان (علیه السلام) در اندرز به فرزندش فرمود: «فرزندم! دنیا دریای ژرفی است که خلق بسیاری در آن از بین رفته‌اند، پس کشتی خود را در این دریا، ایمان قرار ده و بادبان آن را توکل و توشه‌ات را تقوای خدا. اگر نجات یافتی به سبب رحمت خداوند است و اگر از بین رفتی به سبب گناهان خودت می‌باشد».

برای نجات از بیماریهای حاصل از دنیا و دنیا دوستی و تبعات ناشی از آن، انسان باید با واکنس زهد خود را ایمن نماید. شاید به همین دلیل است که بزرگان، زهد و زاهد را بسیار ستوده‌اند، آنان معتقدند زهد، ریشه، میوه و یاور دین است. شکر نعمات، صبر بر بلاها و رها کردن آنچه انسان را از خداوند باز دارد، از محاسن دیگر زهد است. حضرت امام صادق (علیه السلام) - آن امام عابد و زاهد و عارف - می‌فرماید: «زهد کلید در آخرت است و برائت از آتش. زهد آن است که هر چه تو را از خدا باز دارد رها کنی، بی آن که بر از دست دادن آن افسوس خوری و نه بر اثر فرو گذاشتن آن دچار غرور و خودپسندی شوی و نه چشمداشت گشایشی از آن داشته باشی و نه خواهان ستایشی در قبال این کار و نه طالب عوض و جبران آن باشی. بلکه از دست دادن آن را مایه آسایش و بودن آن را آفتی (برای خود) دانی و همواره از آفت گریزان باشی و به آسایش چنگ زنی».

زاهد همواره مرگ را به یاد داشته، برای آن آماده است؛ زاهد از زنده ماندن دلتنگ و مشتاق آخرت و لقای پروردگار است. مرگ جسم برای زاهد بی‌اهمیت ولی مرگ دل برایش مهم و مورد توجه است؛ پیکر او در دنیا و دلش در آخرت است. حضرت علی (علیه السلام) - آن زاهد بی‌همتای دهر - در وصف زاهدان می‌فرماید: «مردمی بودند در دنیا، که نمی‌دانستند دنیا چیست، در آن چون کسی به سر بردند که از مردم دنیا نیست. کار از روی بصیرت کردند و در آنچه از آن پرهیزشان باید سبقت جستند. تن‌هاشان (اینجا به کوشش است لیکن به حقیقت) میان مردم آخرت در گردش است. مردم دنیا را می‌بیند که مرگ تن‌هاشان را بزرگ می‌پندارند، اما آنان مرگ دل‌های زندگان را بزرگتر می‌شمارند».

ختم کلام را قطعه زیبایی از کتاب ارزشمند "تفسیر ادبی و عرفانی قرآن مجید" قرار می‌دهیم: «هر چه در راه بنده آید که سر به فسادی زند، از آن باید احتراز نمود و دوری کرد و آن چهار چیز است: یکی دنیا، دیگری خلق، سوم نفوس و چهارمی شیطان. دنیا توشه و زاد است و تو مسافر در کشتی نشسته! اگر زیادت برگیری کشتی شکسته و غرق شود و تو هلاک شوی، خواهی که از فتنه دنیا رهایی یابی بدان و بخوان که: سبک باران رستند و گران باران خستند. دوم خلق است که تا رانده از درگاه حق نبود گرد خلق نگردد، چه هر که با خلق آرام گرفت از حق باز ماند! دوستی حق و دوستی خلق در یک دل با هم جمع نشوند. سوم نفوس است که مایه هر سودائی



است و اصل هر غوغایی، اگر توفیق رفیق بود و در جهاد با نفس او را دست باشد، کارت چنان آید که رستگار شوی.

چهارم شیطان است که خداوند به او فرمود: برو با آنها در مال و فرزند شریک باش، اما نه هر دلی خانه شیطان بود، دل باشد که حرم رحمان بود و شیطان نیارد که گرد وی گردد که بسوزد».

ای کاش ما نیز می توانستیم همچون علی مرتضی (علیه السلام) بگوییم: "ای دنیا دیگری را فریب ده که من توراسه طلاقه کردم" ولی افسوس که ما در عمل، آخرت را سه طلاقه کرده ایم! پس بهتر آنکه دست دعا بالا برده و ملتسانه بگوییم: «ربنا آتنا فی الدنیا حسنه و فی الآخرة حسنه و قنا عذاب النار»

### متافیزیک و زهد (قسمت ۳- منابع حدیث)

مولی الموحدين علی (علیه السلام): زهد کمیاب ترین چیزها و ارزشمندترین چیزی است که آدمی می شناسد (یا ارزنده ترین توصیه هاست)، همگان آن را می ستایند ولی بیشتر مردم به آن عمل نمی کنند. میزان الحکمه، ص ۲۲۲۳، ح ۷۶۷۵

رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): خداوند هیچ پیامبری را برنگزید، مگر آن که زاهد بود. میزان الحکمه، ص ۲۲۲۳، ح ۷۶۷۶

امام صادق (علیه السلام): همه چیز در یک خانه نهاده شده و کلید آن بی اعتنایی به دنیا قرار داده شده است. میزان الحکمه، ص ۲۲۲۳، ح ۷۶۸۱

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): خداوند به چیزی برتر از زهد و بی اعتنایی به دنیا عبادت نشده است. میزان الحکمه، ص ۲۲۲۳، ح ۷۶۸۴

امام علی (علیه السلام): زهد ریشه دین است. زهد میوه دین است. زهد شالوده یقین است. میزان الحکمه، ص ۲۲۲۵، ح ۷۶۹۰ تا ۷۶۹۲

نبی گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله وسلم): زهد به دنیا عبارت است از کوتاه کردن آرزو و به جای آوردن شکر هر نعمتی و پرهیز از هر آنچه خداوند حرام کرده است. میزان الحکمه، ص ۲۲۲۷، ح ۷۷۰۰

امام علی (علیه السلام): زهد آن است که تا آنچه داری از بین نرفته، در طلب آنچه نداری برنیایی. میزان الحکمه، ص ۲۲۲۷، ح ۷۷۰۵

امام علی (علیه السلام): زهد کوتاه کردن آرزوهاست و خالص کردن اعمال (برای خدا). میزان الحکمه، ص ۲۲۲۷، ح ۷۷۰۶

امام علی (علیه السلام): ای مردم! زهد عبارت است از کوتاهی آرزو و گزاردن شکر نعمت‌ها و خویشترنداری در

هنگام روبرو شدن با حرام‌ها. اگر این زهد از شما بر نیامد، نباید که حرام بر شکیبایی شما چیره آید و سپاسگزاری از نعمت‌ها را فراموش کنید. میزان الحکمه، ص ۲۲۲۷، ح ۷۷۰۸

امام علی (علیه السلام): ریشه زهد اشتیاق تمام داشتن به آن چیزی است که نزد خداوند است. میزان الحکمه، ص ۲۲۳۲، ح ۷۷۲۶

امام علی (علیه السلام): در وصف زاهدان می‌فرماید: آنان گروهی هستند از مردم دنیا ولی اهل دنیا (و دنیا دوستی) نیستند. آنان در این دنیا همچون کسانی هستند که از آن نیستند. بر اساس بینش و بصیرت کار می‌کنند و در دنیا از آنچه می‌ترسند (یعنی مرگ) پیشی گرفتند، پیکرهایشان در میان اهل آخرت می‌گردد (جز با اهل دین و آخرت نمی‌آمیزند)، اهل دنیا را می‌بینند که به مرگ بدنهایشان اهمیت می‌دهند، در حالی که آنان به مرگ دل‌های دوستان خود بیشتر اهمیت می‌نهند. میزان الحکمه، ص ۲۲۳۲، ح ۷۷۳۰

در حدیث معراج آمده است: ای احمد! اگر دوست داری که پارساترین مردم باشی به دنیا پشت کن و به آخرت روی آر پیامبر (صلی الله علیه و آله وسلم) عرض کرد: بار خدایا! چگونه به دنیا پشت کنم و به آخرت روی آورم؟ فرمودند: از دنیا اندکی خوراک و آشامیدنی و پوشاک برگیر و برای فردا میندوز. میزان الحکمه، ص ۲۲۳۳، ح ۷۷۴۰

امام علی (علیه السلام): با زهد است که حکمت به بار می‌نشیند. میزان الحکمه، ص ۲۲۴۱، ح ۷۷۷۲

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم): زاهدترین مردم کسی است که از حرام دوری کند. میزان الحکمه، ص ۲۲۴۱، ح ۷۷۷۹

امام کاظم (علیه السلام): همانا صبورترین شما در برابر بلاها زاهدترین شما به دنیا است. میزان الحکمه، ص ۲۲۴۱، ح ۷۷۸۲

امام علی (علیه السلام): برترین زهد، پوشیده داشتن زهد است. میزان الحکمه، ص ۲۲۴۵، ح ۷۷۹۲

امام صادق (علیه السلام): زهد، کلید دروازه آخرت است و برائت از آتش، و زهد ترک هر چیزی که تو را از خدا و یاد او بازدارد می‌باشد، بدون آنکه بر آنچه که از دست رفته تأسف خوری، یا نسبت به ترک آن مغرور شوی و انتظار فرج و سودی (مادی) از آن نداشته باشی و در پی آن نباشی که به واسطه آن، مورد ستایش قرارگیری و غرضی (دنیوی) از آن نداشته باشی، بلکه از دست دادن آنها را آسایش بدانی و خود آنها را آفت. زاهد همواره از آفت (دنیا) گریزان و در پی آسایش (آخرت) است. زاهد کسی است که آخرت را برگزیند و ذلت را بر عزت (ظاهری) دنیا ترجیح دهد، سختی بندگی را بر آسایش، گرسنگی را بر سیری، راحتی و رستگاری آخرت را بر رنج دنیا، ذکر خدا را بر غفلت برگزیند و کالبدش در دنیا و قلب در آخرت باشد... مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب سی و یکم، ص ۹۷

امام صادق (علیه السلام): دنیا چونان تندبسی (کالبدی) است که سرش کبر، چشمش حرص، گوشش طمع، زبانش ریا، دست شهوت، پایش خودپسندی، قلبش غفلت، رنگ و جلوه‌اش فنا و حاصلش نیستی است. پس کسیکه آن را

دوست بدارد متکبر شود و کسی که آن را نیک بداند حرص و آز یابد و کسی که در جست و جویش باشد طمع ورزد و کسیکه آن را ستایش کند لباس ریا پوشد و کسیکه اراده اش کند خودپسند شود و کسی که بدان تکیه کند به غفلت افتد و کسیکه شیفته متاع آن شود به فتنه افتد و متاع از دستش برود و کسیکه متاعش را گرد آورد و در آن بخل ورزد او را به جایگاهش که همان آتش است سوق دهد. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب سی و دوم، ص ۹۹ امام صادق (علیه السلام): زهد کلید در آخرت است و برائت از آتش. زهد آن است که هر چه تو را از خدا باز دارد رها کنی، بی آنکه بر از دست دادن آن افسوس خوری و نه بر اثر فرو گذاشتن آن دچار غرور و خودپسندی شوی و نه چشمداشت گشایشی از آن داشته باشی و نه خواهان ستایشی در قبال این کار و نه طالب عوض و جبران آن باشی. بلکه از دست دادن آن را مایه آسایش و بودن آن را آفتی (برای خود) دانی و همواره از آفت گریزان باشی و به آسایش چنگ زنی. میزان الحکمه، ص ۲۲۲۷، ح ۷۷۱۰

امام صادق (علیه السلام): در پاسخ به اینکه دنیا گریز کیست؟ فرمود: کسیکه از ترس حسابرسی، حلال دنیا را ترک گوید و از بیم کیفر حرام آن را رها کند. میزان الحکمه، ص ۲۲۲۹، ح ۷۷۱۱

رسول گرامی خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): گفتم: ای جبرئیل تفسیر زهد چیست؟ گفت: زاهد آنچه را که آفریدگارش دوست دارد، دوست می دارد و آنچه را آفریدگارش ناخوش دارد، ناخوش می دارد و از حلال دنیامی پرهیزد و به حرام آن توجهی نمی کند، زیرا که حلال آن حساب دارد و حرامش کیفر و همچنان که به خودش رحم می کند به همه مسلمانان نیز رحم می کند و همچنان که از مردار گندیده بسیار بد بو دوری می کند از کلام (بیجا) نیز می پرهیزد و همچنان که از آتش دوری می کند که مبادا او را فراگیرد از ریزه های دنیا نیز کناره می گیرد و آرزویش کوتاه است و مرگ را در برابر چشم خود دارد. میزان الحکمه، ص ۲۲۲۹، ح ۷۷۱۴

امام رضا (علیه السلام): در پاسخ به پرسش از صفت زاهد، فرمودند: کسیکه به کمتر از قوت خود بسنده می کند، برای روز مرگش آماده است و از زنده ماندن خود دلنگ است (شوق آخرت و لقاء الله را دارد). میزان الحکمه، ص ۲۲۲۹، ح ۷۷۱۶

امام صادق (علیه السلام): زاهد کسی است که آخرت را بر دنیا می گزیند و خاکساری را بر بزرگی و اقتدار و رنج را بر آسایش و گرسنگی را بر سیری و فرجام آخرت را بر محبت دنیا و ذکر (خدا و آخرت) را بر غفلت و پیکرش در دنیا است و دلش در آخرت. میزان الحکمه، ص ۲۲۲۹، ح ۷۷۱۷

امام علی (علیه السلام): ریشه زهدیقین است و میوه آن خوشبختی. میزان الحکمه، ص ۲۲۳۱، ح ۷۷۲۵

حضرت علی (علیه السلام): در صفت زاهدان: مردمی بودند در دنیا، که نمی دانستند دنیا چیست، در آن چون کسی به سر برند که از مردم دنیا نیست. کار از روی بصیرت کردند و در آنچه از آن پرهیزشان باید سبقت جستند.

تن هاشان (اینجا به کوشش است لیکن به حقیقت) میان مردم آخرت در گردش است. مردم دنیا را می بینند که مرگ تن هاشان را بزرگ می پندارند، اما آنان مرگ دل های زندگان را بزرگتر می شمارند. نهج البلاغه، ص ۲۶۴، خ ۲۳۰ همه زهد در دو کلمه از قرآن فراهم است: خدای سبحان می فرماید: «تا بر آنچه از دستتان رفته دریغ نخورید و بر آنچه

به شما رسیده شادمان باشید.» و آنکه برگزیده دریغ نخورد و به آینده شادمان نباشد از دو سوی زهد گرفته است. نهج البلاغه، ص ۴۴۰، خ ۴۳۹

امام علی (علیه السلام): - هر کس آزند آخرت باشد آن را به دست آورد و هر که برای دنیا حرص زند نابود شود. - دنیا آرزوی بدبختان است و آخرت پیروزی نیکبختان. میزان الحکمه، ص ۵۳، ح ۹۲ و ۹۳

امام علی (علیه السلام): - دنیا تمام شدنی است، آخرت همیشگی است. - آخرت جایگاه استقرار شماست، پس آنچه برای شما ماندنی است برای آخرت فراهم آورید. - بکوشید تا از دنیا که دوره آن کوتاه است برای آخرت که دوره اش دراز و طولانی است، توشه بگیرید، چه دنیا جای کار و عمل است و آخرت سرای ماندن و پاداش دیدن. - همانا دنیا سرای گذر است و آخرت جای ماندن. پس از گذرگاه خود برای ماندگاه خویش توشه بگیرید. میزان الحکمه، ص ۵۵، ح ۱۰۵ تا ۱۰۸

امام سجاد (علیه السلام): دنیا غنودن است و آخرت بیداری و ما در میان آن دو خوابهایی آشفته ایم. میزان الحکمه، ص ۵۷، ح ۱۱۴

### متافیزیک و پرورش نیروهای درون (قسمت ۱)

هدف از خلقت انسان عبادت و شناخت رب عظیم می باشد. از بزرگترین مشکلات و موانع انسان آگاه در رسیدن به این هدف مهم، کمبود وقت است، چرا که مدت حضور بشر در این کره خاکی بسیار اندک است. با یک محاسبه ساده مشخص می شود که بخش اعظم وقت در شبانه روز با خوردن، خوابیدن، صحبت کردن و همنشینی با سایرین تلف می گردد. لذا حداقل سود ترک و یا کاهش عوامل مذکور، داشتن فرصت کافی برای پرداختن به امور معنوی و روحانی می باشد.

از بزرگان دین در این باب سخنان ارزشمندی بجا مانده است که چراغ هدایت شیفتگان و پیروان می باشد. امید آنکه ما نیز در روشنایی آن به هدف و مقصود برسیم (انشالله).

حضرت امام صادق (علیه السلام) - آن بحر علوم و معارف الهی و آسمانی - می فرمایند: «مؤمن را راحتی و آسایش حقیقی نباشد، جز در لقای خداوند متعال. ولی آسایش دنیا در چهار چیز است: خاموشی و سکوت که بوسیله آن حال قلب و نفس خویش و آنچه میان تو و خالق خویش می گذرد، بشناسی، عزلت که به این وسیله از آفات ظاهری و باطنی زمان نجات بیابی، گرسنگی ای که شهوات و وسوس را به واسطه اش بمیرانی و شب بیداری ای که قلبت را بدان نورانی کنی و طبعت را صفا و روح را پالایش دهی.»

در آثار بیشتر عرفا نیز از این چهار مقوله یاد شده است. شیخ اکبر محیی الدین ابن عبداللّه حاتم طائی اندلسی مشهور به ابن عربی از عرفای سوخته و کار آزموده و تیز بین می باشد. آراء ابن عربی سالهاست که در میان عرفا، متفکران و محققان جهان اسلام مورد توجه بوده و می باشد.

در کتاب "رسائل ابن عربی" - رساله اول تحت عنوان "حلیه الابدال" - فصول اول تا چهارم در باب خاموشی، عزلت، گرسنگی و بی خوابی سخن به میان آمده است. در مقدمه این فصول ابن عربی از قول عبدالمجید بن سلمه و

او نیز از قول معاذبن اشرس (که خود از جمله ابدال است) این چهار عامل را سبب ابدال شدن می‌داند. تشریح این چهار مقوله طی چهار فصل از رساله اول توسط ابن عربی بیانگر اهمیت آن از دیدگاه این عارف بزرگ می‌باشد. عارف کامل آیت‌الله میرزا جواد آقا ملکی تبریزی (قدس سره) در کتاب ارزشمند "المراقبات" چنین نقل می‌کند: «در حدیث معراج است که خداوند فرمود: یا احمد (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) آیا می‌دانی که میراث روزه چیست؟ عرض کرد: نه؟ فرمود: میراث روزه کم خوراکی و کم‌گویی است، پس فرمود: سکوت موروث حکمت می‌شود و حکمت موروث معرفت و معرفت موروث یقین است و چون بنده به مرتبه یقین برسد باکی ندارد که چگونه بر او می‌گذرد! به سختی یا به آسانی؟ برای او متفاوت نیست و این مقام صاحبان "رضا" است و هر کس به رضای من عمل کند سه خصلت ملازم حال او خواهد بود: شگری که آلوده به جهل و نادانی نباشد و ذکری که فراموشی در آن راه نیابد و دوستی که محبت مخلوقات را بر محبت من ترجیح نمی‌دارد و چون مرا دوست داشت من هم او را دوست خواهم داشت و خلق خودم را به محبت او خواهم گماشت و چشم و دل او را به جلال و عظمت خود گشاده خواهم ساخت و از او علم خاصه خلق را مخفی نخواهم داشت و در تاریکی‌های شب و روشنایی روز با او مناجات خواهم نمود تا اینکه گفتار او با سایر خلق منقطع گردد و مجالست او با آنها بریده شود و سخن خودم و کلام فرشتگانم را به گوش او می‌رسانم می‌شنویم و راز خودم را که از خلق خودم پنهان داشته‌ام بر او فاش می‌سازم تا آنجا که فرمود: البته عقل او را غرق در معرفت خود خواهم ساخت و خود در مقام عقل او جا خواهم گرفت....»

خاموشی و کم‌گفتن، عزلت و دوری از خلق، بیخوابی و کم‌خوابی، نخوردن و کم‌خوردن از جمله عوامل مهم در پرورش و هدایت نیروهای درونی می‌باشد. در احوال و آثار اکثر دانشمندان متافیزیک و بزرگان مکاتب اسرار به کرات به این موضوعات برمی‌خوریم.

### متافیزیک و پرورش نیروهای درون (قسمت ۲)

عرفا در این باب تمثیل زیبایی دارند و انسان را به یک زندانی تشبیه می‌کنند که از وضعیت نامناسب زندان آگاه و ناراضی است، همچنین از شرایط مناسب بیرون از زندان و محاسن آزادی و رهایی اطلاع داشته و آرزوی آزادی دارد. این شخص نسبت به این وضع موجود معترض بوده، با نخوردن، نخوابیدن، سکوت و عزلت اعتراض خود را نشان می‌دهد. در این صورت ممکن است مسئولین برای او تسهیلاتی در نظر گیرند؛ مثلاً، گاهی به او اجازه بیرون آمدن و سیر در محیط بیرون (عالم بالا) را بدهند. ولی قاعدتاً این زندانی باید برای آزادی کامل تا پایان مهلت مقرر صبر نماید، که آن موعد مقرر برای آزادی روح از زندان جسم، مرگ است.

خاموشی:

خاموشی گام نخست عبادت، نشانه هوشمندی، راهنمای آدمی به خیر و خوبی، مایه رضایت خداوند عزوجل و شیوه اهل تحقیق است. سکوت عامل روشنی اندیشه، نورانیت دل، گشودن درهای حکمت و موجب طرد شیطان می‌باشد. بزرگان خاموشی را، صفتی زیبا و بلند مرتبه دانسته‌اند و معتقدند که، محبت، پاکی، هیبت و آسایش دنیا

به دنبال خاموشی حاصل می‌شود. در کلام معصومین (علیهم‌السلام) از سکوت به عنوان یاور دین، نشانه ایمان و نور یاد شده است. حضرت امام صادق (علیه‌السلام)، خاموشی را سبب ریاضت نفس، شیرینی عبادت، زدودن قساوت قلب و موجب عفاف، جوانمردی و زیرکی دانسته‌اند. همچنین حضرت امام رضا (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «حلم و بردباری و علم و سکوت از نشانه‌های فهم و فراست آدمی است.» مولوی شاعر و عارف نامدار، خاموشی را به "دریا" و سخن گفتن را به "جوی آب" تشبیه می‌کند.

این همه اوصاف در مورد خاموشی از آن جهت است که وقتی زبان از سخن گفتن با خلق بازماند، به سخن گفتن با حق پردازد و به ذکر او مشغول گردد. خاموشی را به دو نوع "خاموشی زبان" و "خاموشی ذهن" تقسیم می‌کنند. نوع اول مربوط به عوام و نوع دوم مربوط به خواص است. بر عموم مردم لازم است که زبان از گفتن باز دارند و به ذکر حق تعالی مشغول شوند، بر خواص لازم است که علاوه بر زبان، ذهن را نیز از پرداختن به غیر خدا باز دارند و آن را با یاد خدا پر کنند.

عزالت:

تنهایی و عزالت کلید پیوستن به حضرت و دود و عبادت او می‌باشد. این صفت نیک، از گنجینه‌های پرسود، شیوه صالحان و برترین خصلت زیرکان است. گوشه‌گیری از خلق سرچشمه صلاح و پاکی و عامل جلوگیری از گناهان (غیبت، دروغ، حسادت، ریا، تملق) است. سالم ماندن دین، سالم ماندن از شر مردم و سالم ماندن مردم از شر ما از جمله محاسن دیگر عزالت می‌باشد. به دنبال تنهایی توفیق اجباری جهت سکوت به زبان حاصل می‌گردد و زمینه را برای باز شدن زبان به ذکر خدا فراهم می‌کند.

تنهایی نوعی ریاضت نفس است که انسان را به مقام والای بندگی نزدیک می‌کند. شخص تنها، فرصت می‌یابد تا در عظمت حضرت حق، نعمات و رحمت او، ذلت و معاصی خود تفکر و تعمق نماید، که این خود ثمرات ارزشمندی به دنبال خواهد داشت، و شاید به دنبال آن راهی به بارگاه ملکوتی پروردگار عظیم باز شود. مولای متقیان حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «پیوستن به خدا در بریدن از مردم است.» همچنین هنگامی که از حضرت امام صادق (علیه‌السلام) (در باره علت خلوت گزینی ایشان سؤال شد فرمودند: «اگر حلاوت تنهایی را می‌چشیدی از خودت هم می‌گریختی.» برآستی چه گوهر گرانبهایی در صدف تنهایی نهفته است که بی‌خبران را از آن اطلاعی نیست؟!)

بیخوابی:

نخوابیدن و شب بیداری مقدمه زنده کردن دل است، دلی که زنده باشد، فکر و ذکرش خدای جلیل خواهد بود. تعب و تفکر شبانه بسیار ارزشمند است و بهتر به جبروت حضرت دوست راه می‌یابد. نخوابیدن و نخوردن با هم در ارتباط‌اند، چرا که وقتی شکم پر شود، خواب به سراغ انسان می‌آید، و وقتی شکم خالی باشد، خواب از انسان دور می‌شود. سکوت و عزالت نیز با هم ارتباط دارند، شخص تنها، ناخودآگاه خاموش خواهد بود و شخص خاموش تنها خواهد شد.

بیخوابی بر دو گونه است، اول بیخوابی به چشم که فقط چشمان باز و جسم بیدار است، دوم بیخوابی به دل که علاوه بر بیداری چشم، دل نیز بیدار و معطوف و متوجه به سمت ملکوت حق تعالی می‌باشد. در کتاب زیبای "حکایت شمس" از خواب به عنوان زنجیر پای مردان راه خدا یاد شده است، و اگر رونده طریق الی‌الله بخواید به سر منزل مقصود برسد باید این زنجیر را از پای خود باز نماید. باب شهر علم الهی حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «هر گاه خداوند بخواید بنده خود را اصلاح گرداند سه چیز نصیب او کند، کم‌گویی، کم‌خوری و کم‌خوابی.»

کم‌خوردن:

«کم‌خوردن در تمام حالات و در نزد همه اقوام پسندیده است» و برای آن فواید بیشماری آمده است، گرسنگی عامل تقرب به عالم فرشتگان است. فرشتگان خواب و خوراک ندارند و انسان اگر بخواید همانند آنها شده، به آنها نزدیک شود، باید از خواب و خوراک خود بکاهد. حضرت رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) - آن بانی نزول نعمت اسلام از آسمان به زمین - می‌فرماید: «هر که زیاد تسبیح و تمجید حق کند و کم‌خورد و کم‌نوشد و کم‌خوابد، فرشتگان مشتاق او شوند.»

کم‌خوردن سبب گرمی تر شدن نفس، زلالی و سلامتی اندیشه، مصفا شدن دل و تبلور نور حکمت در درون می‌شود. تقویت پاکدامنی، پایدار شدن تندرستی و کم‌شدن دردها از جمله محاسن دیگر کم‌خوردن است. گرسنگی عامل رفع خواب و سبب دوام بیداری است و باعث کاهش شدت شهوات می‌گردد.

عارف الهی حضرت آیت‌الله میرزا جواد آقاملکی تبریزی، گرسنگی را از نزدیک‌ترین اسباب برای رسیدن به بهترین و بالاترین نعمت‌ها (نعمت معرفت، قرب و لقاء) می‌داند، همچنین می‌فرماید: «گرسنگی را برای سالک فوایدی است در تکمیل نفس و معرفت پروردگار که از شمار بیرون است.»

انسانها در طول شبانه روز، اوقات زیادی را صرف تهیه، طبخ و مصرف غذا و تبعات ناشی از آن می‌کنند، لذا کم‌خوردن باعث صرفه‌جویی در وقت می‌شود، انسان آگاه این اوقات مازاد را در عبادت حق سپری می‌کند. کاهش مصرف مواد غذایی باعث افزایش توان مالی بمنظور کمک به دیگران و اطعام مساکین و نیازمندان می‌گردد. پرخوری سبب تباهی جان و بدن، سختی، بیماری و مردن دل، نابودی پارسائی و معرفت و دوری از خدا می‌شود. خواب زیاد، خوابهای پریشان و تحریک شهوات از عوارض دیگر پرخوری است. افراد پرخور و شکم پرست، توفیق ورود به ملکوت آسمانها را پیدا نمی‌کنند. پیامبر گرامی اسلام که درود خداوند بر او و خاندانش باد می‌فرماید: «نور حکمت، گرسنگی است و دور شدن از خدا، سیری. سیرنباشید که نور معرفت در دلهایتان می‌فسرد.» گرسنگی بر دو نوع «اختیاری» و «اضطراری» تقسیم می‌شود. نوع اضطراری به اقتضای شرایط مکانی و یا زمانی و خارج از کنترل شخص حادث می‌شود و خالی از فایده نمی‌باشد. نوع اختیاری که شخص با میل و اراده خود در پیش می‌گیرد، بسیار مفید و ثمربخش است. نکته مهم آنکه نباید در گرسنگی افراط شود و همواره باید اعتدال رعایت گردد. افراط در نخوردن باعث زایل شدن عقل و فساد بدن می‌شود.



براستی چه حکمتی در نخوردن، نخوابیدن، سکوت و تنهایی نهفته است که تا این اندازه اهمیت دارند؟ شاید به این دلیل باشد که خداوند صمد از خوردن، خوابیدن و همشینی و هم صحبتی بی نیاز است! و اگر بخواهیم به او نزدیک شویم باید اینگونه باشیم! (والله بكل شیء علیم)

### متافیزیک و پرورش نیروهای درون (منابع حدیث)

امام باقر (علیه السلام): به خدا سوگند، هیچ بنده‌ای از شیعیان ما نخواهد، مگر اینکه خداوند عزوجل روح او را به آسمان بالا برد و آن را برکت دهد. پس، اگر اجلش رسیده باشد، آن را در گنجینه‌های رحمت خود و در باغ‌های بهشت و در سایه عرش خویش قرار می‌دهد و اگر اجلش بعداً باشد، آن را به همراه دسته‌ای از فرشتگان امین خود می‌فرستد تا به کالبدی که از آن بیرون آمده است برگرداند و در آن آرام گیرد. میزان الحکمه، ص ۶۵۵۳، ح ۲۰۹۲۸ رسول‌الله (صلی الله علیه و آله وسلم): به علی (علیه السلام): ای علی، ارواح شیعیان تو چه در هنگام خواب و چه موقع مرگ به آسمان بالا می‌روند و همان گونه که مردم به هلال ماه می‌نگرند، فرشتگان از شوق به آنها و مشاهده منزلتشان نزد خدای عزوجل، به ایشان می‌نگرد. میزان الحکمه، ص ۶۵۵۳، ح ۲۰۹۲۹ امام صادق (علیه السلام): هرگاه به بستر رفتی بیندیش که در آن روز چه غذایی روانه شکم خود کرده‌ای و چه به دست آورده‌ای و به یاد آر که خواهی مُرد و معادی در پیش داری. میزان الحکمه، ص ۶۵۵۵، ح ۲۰۹۳۷ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): هر کس وقتی به بستر خود می‌رود سورة «قل هو الله احد» را بخواند، خداوند گناه پنجاه سال او را بیامرزد. میزان الحکمه، ص ۶۵۵۷، ح ۲۰۹۳۸

امام علی (علیه السلام): هر کس وقتی به بسترش می‌رود سورة «قل هو الله احد» را بخواند، خداوند عزوجل پنجاه هزار فرشته بر او بگمارد تا در آن شب از وی پاسداری کنند. میزان الحکمه، ص ۶۵۵۷، ح ۲۰۹۳۹ امام علی (علیه السلام): خوابیدن چهار صورت دارد: پیامبران (علیهم السلام): به پشت دراز می‌کشند و می‌خوابند، اما چشمانشان بیدار و منتظرو حی خدای عزوجل است. مؤمن به دست راست و رو به قبله می‌خوابد. شاهان و شاهزادگان به دست چپ می‌خوابند تا غذایی را که می‌خورند به هضم رسانند و ابلیس و برادران او و هر دیوانه و آفت زده‌ای دمر می‌خوابند. میزان الحکمه، ص ۶۵۵۷، ح ۲۰۹۴۳

امیر المؤمنین حضرت علی (علیه السلام): - خوابیدن با معرفت و شناخت (امامت) بهتر است از نماز خواندن باشک (در امامت) - چه بد دشمنی است خواب، عمر کوتاه را فانی می‌کند و پاداش زیاد را از بین می‌برد.

جلوه‌های حکمت، ص ۵۹۶، ح ۳

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): چشمانم به خواب می‌رود، ولی قلبم را خواب فرا نمی‌گیرد.

امام صادق (علیه السلام): ... و در خوابیدن چنین تیت کن که کار فرشتگان (موگُل) را سبک کنی و نفست را از شهوات باز داری... بدان که خواب برادر مرگ است. خواب را دلیلی بر مرگ بدان، مرگی که بیداری ندارد و راه بازگشتی از آن نیست تا خیر و صلاحی که از تو فوت شده به انجام رسانی... چنانچه بنده بکوشد تا از سخن گفتن خودداری کند، چگونه می‌تواند از شنیدن نیز خودداری کند، مگر به آنچه که او را از شنیدن مانع شود و خواب



وسيله‌ای است که در این راه می‌توان از آن بهره جست. ... در خواب بسیار آفت و ضررهایی است، بسیاری خواب‌ها از بسیاری نوشیدن است و بسیاری نوشیدن از پرخوری است و این دو نفس را سنگین می‌کنند و قلب را از تفکر و خشوع و فرمان برداری از حق تعالی باز می‌دارند. هیچ گاه از طلب غفران در سحرها غافل مباش، چرا که بندگان قانت را در سحرها شوقی دیگر است. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب چهل و چهارم، ص ۱۲۹ و ۱۳۰ امام صادق (علیه السلام): خواب مایه آسایش تن است و سخن مایه آسایش روح و سکوت مایه آسایش خرد. میزان الحکمه، ص ۶۵۴۹، ح ۲۰۹۰۷

امام هادی (علیه السلام): شب زنده داری، خواب را لذت بخش تر می‌کند. میزان الحکمه، ص ۶۵۴۹، ح ۲۰۹۰۹ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): خواب برادر مرگ است و بهشتیان نمی‌میرند. میزان الحکمه، ص ۶۵۴۹، ح ۲۰۹۱۳ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): از پر خوابی پرهیزید، زیرا پر خوابی صاحب خود را در روز قیامت تهیدست می‌گذارد. میزان الحکمه، ص ۶۵۵۱، ح ۲۰۹۱۴

امام صادق (علیه السلام): در سفارش خود به عبدالله بن جندب: ای پسر جندب، شب کم بخواب و روز کم سخن بگو زیرا در بدن آدمی عضوی کم سپاس تر از چشم و زبان نیست. میزان الحکمه، ص ۶۵۵۱، ح ۲۰۹۱۶ امام باقر (علیه السلام): حضرت موسی (علیه السلام) (به خدا) عرض کردند: کدام بنده ات نزد تو منفورتر است؟ فرمودند: مردار شب و بیکاره روز. میزان الحکمه، ص ۶۵۵۱، ح ۲۰۹۱۷

امام کاظم (علیه السلام): - چشمانت را به پر خوابی عادت مده، زیرا چشمها ناسپاس ترین عضو بدن هستند. - خداوند عزوجل، از بنده پر خواب و بیکار نفرت دارد. میزان الحکمه، ص ۶۵۵۱، ح ۲۰۹۱۹ و ۲۰۹۲۰ امام صادق (علیه السلام): - خداوند عزوجل، از پر خوابی و بیکاری زیاد نفرت دارد. - پر خوابی، باعث از بین رفتن دین و دنیا است. میزان الحکمه، ص ۶۵۵۱، ح ۲۰۹۲۱ و ۲۰۹۲۲

امام علی (علیه السلام): بد طلبکاری است خواب، عمر کوتاه را به باد فنا می‌دهد و اجر و پاداش فراوانی را از کف انسان می‌برد. میزان الحکمه، ص ۶۵۵۱، ح ۲۰۹۲۴

امام صادق (علیه السلام): صاحب عزلت، در دژ محکم خداوند تعالی پناه بسته و در حفاظت اوست. پس خوشا به حال کسی که در خفا و آشکار با او باشد. عزلت را نیاز به ده خصلت است: شناختن حق و باطل، عشق به فقر، برگزیدن سختی و شدت، زهد، خلوت گزیدن و در عواقب امور اندیشیدن، کوتاهی خویش در عبادت دیدن در عین حال که تمام توان خود را در عبادت به کار بندد، دوری از خودپسندی، بسیاری ذکر خداوند که غفلت در آن نباشد، چرا که غفلت دام شیطان است و اساس هر بلا و سبب هر دوری و خانه را از زوایدی که انسان را به خودش مشغول دارد تهی کردن. ... مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب بیست و چهارم، ص ۸۳

امام صادق (علیه السلام): ربوبیت، کنه عبودیت است. پس آنچه که در عبودیت یافت نشود، در ربوبیت یافت شود و آنچه را که از ربوبیت شناسی، در عبودیت به دست آید. ... و تفسیر عبودیت، گذشتن از چیزهایی است که موجب می‌شود که نفس از خواست و هوایش منع شود و بر آنچه که خوش ندارد مجبور گردد. و کلید آن، ترک آسایش و

میل به گوشه‌گیری و عزلت است و راهی است برای اظهار نیاز به درگاه خدای متعال. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب صدم، ص ۲۹۹

نبی اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم): گوشه‌گیری عبادت است. میزان الحکمه، ص ۳۷۴۹، ح ۱۲۸۸۴  
مولای متقیان علی (علیه السلام): - گوشه‌گیری، برترین خصلت زیرکان است. - کناره‌گیری از دنیا پرستان، مجمع هرگونه صلاح و پاکی است. - پیوستن به خدا، در بردن از مردم است. - تنهایی، آسایش عبادت پیشگان است. میزان الحکمه، ص ۳۷۴۹، ح ۱۲۸۸۵ تا ۱۲۸۸۸

لقمان (علیه السلام): لقمان زیاد با خودش تنهایی نشست و خواجه‌اش بر او می‌گذشت و می‌گفت: ای لقمان! تو زیاد تنها می‌نشینی، میان مردم برو و با آنها دمخور شو. لقمان می‌گفت: تنهایی زیاد اندیشه را فهیم‌تر می‌کند و اندیشه طولانی راهنمایی به سوی بهشت است. میزان الحکمه، ص ۳۷۴۹، ح ۱۲۸۹۰

امام کاظم (علیه السلام): به هشام بن حکم فرمودند: صبر بر تنهایی نشانه توانایی خرد است، هر که از معرفت خدایی برخوردار شود، از اهل دنیا و دنیا خواهان کناره‌گیرد و به آنچه نزد خداست روی آورد و خداوند مونس خلوت او باشد و یار تنهایی‌اش و بی‌نیاز کننده‌نیازش و مایه عزت و قدرت او بی‌آنکه از ایل و تباری برخوردار باشد. میزان الحکمه، ص ۳۷۴۹، ح ۱۲۸۹۱

امام علی (علیه السلام): در خلوت کردن برای عبادت خدا، گنجینه‌های پرسودی است. میزان الحکمه، ص ۳۷۴۹، ح ۱۲۸۹۲

امام صادق (علیه السلام): به امام صادق (علیه السلام) عرض شد: در عقیق (وادی نزدیک مدینه) خلوت گزیده‌ای و به سوی تنهایی شتافته‌ای. حضرت فرمودند: اگر حلاوت تنهایی را می‌چشیدی از خودت هم می‌گریختی. آنگاه فرمودند: کمترین فایده‌ای که بنده از تنهایی می‌یابد، آسوده شدن از مدارا با مردم است. میزان الحکمه، ص ۳۷۵۱، ح ۱۲۸۹۳

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): گوشه‌گیری، موجب سالم ماندن است. میزان الحکمه، ص ۳۷۵۱، ح ۱۲۸۹۷  
مولای متقیان علی (علیه السلام): - خلوت‌گزینی، شیوه صالحان است. - سالم ماندن، در تنها بودن است. - سالم ماندن دین (آدمی)، در کناره‌گیری از مردم است. - هر که کناره‌گیری کرد، و عرش سالم ماند. - هر که از مردم کناره‌گرفت، از شرشان سالم ماند. - مداومت بر تنهایی، سلامت بیشتر در پی دارد تا آمیزش با مردم. میزان الحکمه، ص ۳۷۵۱، ح ۱۲۸۹۵ و ح ۱۲۸۹۸ تا ۱۲۹۰۲

مولای متقیان علی (علیه السلام): هر که خدا را شناخت تنهایی‌گزید، هر که مردم را شناخت عزلت اختیار کرد. میزان الحکمه، ص ۳۷۵۳، ح ۱۲۹۱۰

امام صادق (علیه السلام): از امام صادق (علیه السلام) درباره علت گوشه‌نشینی‌اش سؤال شد، فرمودند: زمانه فاسد شده و برادران تغییر کرده‌اند، بنابراین، آرامش دل را در تنهایی یافتیم. میزان الحکمه، ص ۳۷۵۳، ح ۱۲۹۱۱  
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): مؤمنی که با مردم می‌آمیزد و بر آزار و اذیت آنان صبر می‌کند، برتر از مؤمنی است که با مردم نمی‌آمیزد و آزار و اذیت آنان را تحمل نمی‌کند. میزان الحکمه، ص ۳۷۵۳، ح ۱۲۹۱۳

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): به عثمان بن مظعون فرمودند: ای عثمان! خدای تبارک و تعالی رهبانیت را بر ما مقرر نفرموده است، بلکه رهبانیت امت من جهاد کردن در راه خداست. میزان الحکمه، ص ۲۱۴۳، ح ۷۴۷۰

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): چون عثمان بن مظعون به رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) عرض کرد: به ما اجازه رهبانیت بده، پیامبر فرمودند: رهبانیت امت من نشستن در مساجد به انتظار نماز است. میزان الحکمه، ص ۲۱۴۳، ح ۷۴۷۱

امام علی (علیه السلام): درباره آیه «بگو: آیا شما را از زیانکارترین افراد خبر دهیم، آنها که تلاششان در زندگی دنیا تباه شد»، فرمودند: آنها راهبان هستند که خود را در غارها محبوس می کنند. میزان الحکمه، ص ۲۱۴۳، ح ۷۴۷۴

امام صادق (علیه السلام): خموشی، شیوه اهل تحقیق است و سرلوحه عمل کسانی است که به حال گذشتگان نگرینسته و به تحوّل و تغییر روزگار پی برده اند، که به تحقیق، این تتبع اساس سکوت و خموشی است. رضایت خداوند در خموشی نهفته و مایه سبک شدن حساب و مصون ماندن از خطاها و لغزش هاست. خداوند، خموشی را پوشش نادانی جاهلان و عالمان را بدان آراسته است. خاموشی، وسیله دوری جستن از هوا و هوس است و سبب ریاضت نفس، شیرینی عبادت، زدودن قساوت قلب، موجب عفاف، جوانمردی و زیرکی است. پس زبان خود را از باز شدن به سخنانی که مجبور به گفتن آنها نیستی، به ویژه زمانی که شنونده شایسته ای که برای خداوند و در راه خدا با او سخن گوئی، بازدار... علت هلاکت و نجات مردمان، در سخن گفتن و خاموشی است. پس خوشا به حال کسیکه معرفت سخن نیک و بد و دانش خاموشی و فواید آن، روزی اش شده باشد که این، از اخلاق انبیاء و شعرا اصفیاست. کسیکه ارزش و قدر کلام را بداند و به پیامدها و کاستی های آن پی برد، خاموشی برگزیند و آن کسیکه از فواید خاموشی آگاه گشته و بر خزاین گرانبهایش دست یافت، هم سخن و هم خاموشی او عبادت است و بر این عبادت وی، جز خدای ملک جبار آگاهی نیابد. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب بیست و هفتم، ص ۸۹

امام صادق (علیه السلام): مؤمن را راحتی و آسایش حقیقی نباشد جز در لقای خداوند متعال، ولی آسایش دنیا در چهار چیز است: خاموشی و سکوت که بوسیله آن حال قلب و نفس خویش و آنچه را که میان تو و خالق خویش می گذرد، بشناسی، عزلتی که بدان وسیله از آفات ظاهری و باطنی زمان نجات یابی، گرسنگی ای که شهوات و وسواس را به واسطه اش بمیرانی و شب بیداری ای که قلبت را بدان نورانی کنی و طبعت را صفا و روح را پالایش دهی. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب بیست و هشتم، ص ۹۱

امام علی (علیه السلام): خاموشی نشانه هوشمندی و میوه خرد است. میزان الحکمه، ص ۳۱۷۱، ح ۱۰۸۰۳

امام صادق (علیه السلام): کسانی که پیش از شما بودند خاموشی را می آموختند و شما سخن گفتن را فرا می گیرید هرگاه یکی از آنان می خواست عبادت پیشه کند ده سال پیش از آن تمرین خاموشی می کرد، اگر به خوبی از عهده این کار بر می آمد و تحمل آن را داشت عابد می شد و گرنه می گفت: من لایق این کار نیستم. میزان الحکمه، ص ۳۱۷۱، ح ۱۰۸۰۴

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): در اندرز به ابوذر فرمودند: چهار چیز است که جز مؤمن به آنها دست نمی یابد: خاموشی که گام نخست عبادت است. میزان الحکمه، ص ۳۱۷۱، ح ۱۰۸۰۵

امام علی (علیه السلام): در توصیف مؤمن می فرمایند: خاموشی بسیار است و اوقاتش پر (پیوسته در کار و اندیشه خدا و آخرت است). میزان الحکمه، ص ۳۱۷۱، ح ۱۰۸۰۸

امام رضا (علیه السلام): خاموشی یکی از درهای حکمت است، خاموشی محبت می آورد، خاموشی راهنمای آدمی به هر خیر و خوبی است. میزان الحکمه، ص ۳۱۷۱، ح ۱۰۸۱۰

امام علی (علیه السلام): خاموشی، حکمت در پی دارد و سکوت، سلامت. میزان الحکمه، ص ۳۱۷۳، ح ۱۰۸۱۴

امام علی (علیه السلام): خاموشی، مرغزار اندیشه است. میزان الحکمه، ص ۳۱۷۳، ح ۱۰۸۲۳

امام علی (علیه السلام): ملازم خاموشی باش، تا اندیشه‌ات روشنایی گیرد. میزان الحکمه، ص ۳۱۷۳، ح ۱۰۸۲۴

امام علی (علیه السلام): بر خاموشیت بیفزای تا اندیشه‌ات فزونی گیرد و دلت نورانی شود و مردم از دست تو به سلامت مانند. میزان الحکمه، ص ۳۱۷۳، ح ۱۰۸۲۵

امام کاظم (علیه السلام): راهنمای خردمند اندیشیدن است و راهنمای اندیشیدن خاموشی. میزان الحکمه، ص ۳۱۷۳، ح ۱۰۸۲۸

امام علی (علیه السلام): - پاک‌ی انسان در گرو زندانی کردن زبان است. - هیچ چیز به اندازه زبان سزاوار زندان طولانی

مدت نیست. - پیش از آنکه زبانت تو را به زندان طولانی و هلاکت در افکند، او را زندانی کن، زیرا هیچ چیز به اندازه زبانی که از جاده صواب منحرف می شود و به جواب دادن می شتابد، سزاوار زندان دراز مدت نیست. - هر که زبانش را

زندانی کند، از پشیمانی ایمن ماند. میزان الحکمه، ص ۵۳۱۹، ح ۱۸۲۱۶ تا ۱۸۲۱۹

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): هیچ بنده‌ای حقیقت ایمان را نشناسد، تا آنگاه که زبانش را در کام کشد. میزان الحکمه، ص ۵۳۱۹، ح ۱۸۲۲۰

امام علی (علیه السلام): - آدمی باید زبانش را نگه دارد، زیرا این زبان در برابر صاحبش سرکش است. به خدا سوگند

هیچ بنده‌ای را نمی بینم که تقوایش او را سود دهد، مگر آنگاه که زبانش را در کام کشد. - زبانت را نگه دار و گفتارت را بشمار، تا سخنان در جز خیر و خوبی کاستی گیرد. میزان الحکمه، ص ۵۳۱۹، ح ۱۸۲۲۱ و ۱۸۲۲۲

امام صادق (علیه السلام): ... و زبان، ترجمان و رازدار دل است که هر چه بر آن خطور کند، عیان سازد و هم به وسیله اوست که رازها بر ملا شود و بر اساس زبان و گفته‌های آن، خلائق در قیامت بازخواست می شوند. کلامی که

نه برای خدا و رضای او باشد، چونان شراب (که انسان را مست می کند و خرد او را می رباید) دل و خرد را مست می کند. هیچ عضوی چون زبان شایسته زندانی شدن نیست. ... اما آرامش و خموشی صفتی زیبا و بلند مرتبه است

که موهبت خدا به مردمی است که در زمین می زیند و رازداران اویند. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب چهل و ششم، ص ۱۳۵ و ۱۳۶

امیر المؤمنین حضرت علی (علیه السلام): - خاموشی بسیار، موجب حشمت و عظمت بیشتر است. - سکوت نور است.

- هیچ نگهبانی، نگهدارنده تر از سکوت نیست. - هر سکوتی که در آن اندیشه و تفکر نباشد، سهو است. - نوجوانان را به بحث و جدال، میانسالان را به فکر و اندیشه و پیران را به سکوت و خاموشی فرمان دهید. جلوه‌های حکمت،

ص ۳۵۶ و ۳۵۷، ح ۱۱، ۹، ۸، ۲، و ۱۳

امام صادق (علیه السلام): کم خوری در تمام حالات و در نزد همه اقوام پسندیده است. زیرا در کم خوری مصلحتی است ظاهر و باطن را. خوردنی های پسندیده چهار چیز می باشد: ۱- به قدر ضرورت (و حفظ جان) باشد. ۲- برای توان گرفتن باشد. ۳- برای فتوح باشد. ۴- برای قوت باشد. خوردن به قدر ضرورت، از آن برگزیدگان است و خوردن برای توان گرفتن، ویژه پرهیزکاران است و فتوح (آنچه از حلال رسد و صاحبش را راضی کند) از آن متوکلان باشد و نان خورشی که حرام بودن آن محرز نباشد، یعنی قوت، از آن مؤمنان است. هیچ چیزی چون پر خوری به قلب مؤمن ضرر نرساند، چه این عمل، موجب دو چیز است: قساوت قلب و برانگیخته شدن شهوت. گرسنگی نان خورش مؤمنان، غذای روح طعام قلب و مایه سلامت بدن است. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب چهل و یکم، ص ۱۲۱

امام صادق (علیه السلام): ... هیچ حجابی میان خداوند و بنده اش تاریک تر و وحشتناک تر از نفس و هواپرستی نیست و برای کشتن و از ریشه کردن آن دو، هیچ سلاحی برنده تر از اظهار نیاز به خدای سبحان، خشوع، گرسنگی و تشنگی روز و بیداری شب نیست. پس اگر در این حال بمیرد، شهید باشد و اگر زنده بماند و در این راه پایداری کند، عملش او را به رضوان اکبر رساند مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب هشتم، ص ۲۴۳

### متافیزیک و حقیقت ذکر (قسمت ۱)

"ذکر" در لغت به معنی یاد کردن و بیان کردن آمده است. در وادی معرفت منظور از ذکر، به یاد خدا بودن و بیان نمودن اسماء و اوصاف او می باشد. امید است که این ذکر به شناخت بهتر خداوند سبحان که غایت همه شناخت هاست منتهی گردد (انشاء الله). دانشمند بزرگ و حکیم فرزانه شیخ الرئیس ابوعلی سینا، حقیقت ذکر را، حضور مذکور در نفس ذاکر می داند.

ذکر و یاد خدای عزوجل دارای برکات، فواید و محاسن فراوان می باشد و تأثیرات مثبت آن بر جسم، روان و روح غیر قابل انکار است. یاد خدا روشن کننده دل، حیات جانها، خوراک روح، مایه هدایت خرد، فرود آورنده رحمت، مونس عقل، ریشه صلاح و پاکی، صیقل دهنده سینه ها، جلا دهنده بینش ها و موجب آرامش جسم، روان و روح می باشد.

ذکر حق تعالی موجب ارتقاء روح از ملک به ملکوت، صعود انسان از اسفل سافلین به اعلی علیین، همنشینی با حضرت دوست، زنده کردن دل، شرح صدر، رستگاری، تقویت بصیرت باطنی، مشاهده جلوه جمال حق در آیات او، تقویت نیروهای روحانی، بیداری آگاهی، خلوص و تصفیه روح و آزادی روح از قید اسارت جسم می گردد.

ذکر الله جل جلاله، نیکوترین عمل، موجب خیر دنیا و آخرت، بهترین کارها در هنگام مرگ، برترین و عالی ترین عبادت، عامل بیرون کننده حب دنیا از دل، بهترین زاد و توشه برای سلوک الی الله، راهبری خوب در معارف الهی و اولی از کشتن و کشته شدن در راه خدا شمرده شده است. فراموش کردن خود، کلید انس با خدا و خوب شدن اعمال و رفتار در نهان و آشکار از جمله فواید دیگر ذکر است.

در کتاب شریف "چهل حدیث" حضرت امام خمینی (روحی له الفدا) از ذکر تحت عنوان غایت آمال اولیاء و عرفا یاد شده است که در سایه آن به وصال محبوب خود می‌رسند، همچنین قید شده، ذکر برای عامه و متوسطین، بهترین مصلحات اخلاقی و اعمالی و ظاهری و باطنی می‌باشد.

در کتاب ارزشمند "تفسیر ادبی و عرفانی قرآن مجید" آمده است: «هرکس قدر خلوت حق نداند، از ذکر او باز ماند، و هرکس از ذکر او باز ماند، خلوت ایمان از کجا یابد؟ لاجرم بجای ذکر رحمان، به وسوسه‌های شیطان نشیند.»

ذکر، یکی از بهترین انواع مراقبه برای رسیدن به اهداف ترسیم شده در مراقبه می‌باشد که در مکاتب شرقی تحت عنوان "مانترا" آمده است. مراقبه ذکری، دارای محاسن زیادی نسبت به سایر انواع مراقبه است، از جمله:

- در احکام گرانقدر دین مبین اسلام و فرمایشات ائمه اطهار (علیهم السلام) بر آن تأکید فراوان شده است.
- به امکانات، ابزار و وسایل خاصی نیاز ندارد، در حالی که برخی انواع مراقبه به امکانات خاص نیازمند است.
- در هر مکان و زمان قابل انجام است، هر چند انجام آن در برخی مکانها و زمانها بیشتر توصیه شده است.
- همزمان با انجام سایر کارها نیز می‌توان آن را انجام داد، هر چند انجام آن به صورت مستقل بهتر است.
- می‌توان به مرحله‌ای رسید که به صورت تمام وقت انجام شود. (دائم‌الذکر گردید که از مقامات عارفان است).

از دیدگاه متافیزیک مراقبه ذکری باعث بهبود کمیت و کیفیت هاله، گشوده شدن چاکراها و دریافت انرژیهای روحانی برای تغذیه و تقویت روح، باز شدن چشم سوم و رؤیت ابعاد ماورائی و رها شدن جسم و ذهن می‌گردد. (الله اعلم)

### متافیزیک و حقیقت ذکر (قسمت ۲)

ذکر دارای مراتب مختلف است: مرتبه اول آن، ذکر به زبان می‌باشد. در این مرحله زبان ذاکر به ذکر حق مشغول است ولی دل و فکر او در جای دیگر و بر موضوع دیگر سیر می‌کند.

مرتبه دوم ذکر به دل می‌باشد، در این مرتبه علاوه بر زبان، دل ذاکر نیز به ذکر دوست مشغول است ولی حضور دل با مراقبت و مداومت صورت گرفته است و اگر دل را رها کند می‌گریزد.

در مرتبه سوم ذکر بر دل مستولی شده، لذا حضور دل در ذکر به خواست خود اوست و حتی اگر رهاش کند نمی‌رود.

در مرتبه چهارم ذاکر در مذکور غرق می‌شود، در این مرتبه مذکور بر دل مستولی می‌گردد. (در مرتبه سوم ذکر و در مرتبه چهارم مذکور بر دل مستولی می‌شود). در اصل در مرتبه چهارم، زبان، دل و ذکر کنار رفته، آنچه می‌ماند، ذاکر و مذکور است که آنهم یکی شده‌اند، و این همان مقام فناء عارفان است.

وارسته دوران، عزیزالدین نسفی، این چهار مرحله را به ترتیب میل، ارادت، محبت و عشق نامگذاری می‌کند. در کتاب گرانقدر "سر الاسرار قرآن" نیز از این چهار مرحله یاد شده است.

آموختن ذکر به دل (رسیدن به مرتبه دوم و سوم) چندان آسان و سهل نمی‌باشد، و نیاز به صبر و حوصله فراوان دارد. از بزرگان عرفان نقل شده است که آموختن ذکر به دل همانند آموختن کلام به طفل می‌باشد. برای آموختن کلام به طفل، صبر، حوصله، تحمل و زمان لازم است و این امر به تدریج و با تمرین و ممارست امکان پذیر است. عارف کبیر، حضرت آیت‌الله مرحوم شاه‌آبادی، استاد عرفان حضرت آیت‌الله امام خمینی رحمه الله تعالی علیه می‌فرمایند: «شخص ذاکر باید در ذکر مثل کسی باشد که به طفل کوچک که زبان باز نکرده، می‌خواهد تعلیم کلمه کند. تکرار می‌کند تا اینکه او به زبان می‌آید و کلمه را ادا می‌کند. پس از آنکه او ادای کلمه را کرد، معلم از طفل طبیعت می‌کند و خستگی آن تکرار بر طرف می‌شود و گویی از طفل به او مددی می‌رسد. همین طور کسی که ذکر می‌گوید باید به قلب خود که زبان باز نکرده، تعلیم ذکر کند و نکته تکرار اذکار آن است که زبان قلب گشوده شود و علامت گشوده شدن زبان قلب آن است که زبان از قلب تبعیت کند و زحمت و تعب تکرار مرتفع شود. اول زبان ذاکر بود و قلب به تعلیم و مدد آن ذاکر شد و پس از گشوده شدن زبان قلب، زبان از آن تبعیت کرده به مدد آن با مدد غیبی متذکر می‌شود».

ذکر را انواع مختلف است. حضرت امام صادق (علیه‌السلام) - دانشمند الهی و آگاه به معارف آسمانی - که سلام و صلوات خداوند بر او و خاندانش باد، انواع ذکر را، ذکر زبان، ذکر نفس، ذکر روح، ذکر دل، ذکر عقل، ذکر معرفت و ذکر باطن بیان می‌کند. در کتاب گهربار "میزان الحکمه" از قول آن امام بزرگوار آمده است: «ذکر زبان حمد و ثنا، ذکر نفس سختکوشی و تحمل رنج، ذکر روح بیم و امید، ذکر دل صدق و صفا، ذکر عقل تعظیم و شرم، ذکر معرفت تسلیم و رضا و ذکر باطن و درون مشاهده و لقاء است».

ذکر را نیز اقسامی است. در "رساله سیر و سلوک منسوب به بحر العلوم" به چهار قسم ذکر شده است که عبارتند از: ذکر قالبی اطلاق، ذکر قالبی حصری، ذکر نفسی اطلاق و ذکر نفسی حصری. در ذکر قالبی به معنی و باطن ذکر توجه نمی‌شود ولی در ذکر نفسی، مهم، توجه و عنایت به باطن، درون و معنی ذکر است. پر واضح است که ذکر نفسی ارزشمندتر از ذکر قالبی می‌باشد. ذکر اطلاق دارای تعداد مشخص نمی‌باشد و ذاکر می‌تواند به هر مقدار که بخواهد آن ذکر را تکرار کند. در ذکر حصری عدد معین وجود دارد و ذکر باید به همان مقدار که در دستور آمده گفته شود (نه کمتر، نه بیشتر)، برای مثال تسبیحات حضرت زهرا (سلام‌الله‌علیها) - درود خداوند بر او، اجداد و فرزندانش باد - از جمله اذکار حصری است.

آگاهان عالم معتقدند که برای هر چیز موجود در عالم ملک، وجهی در عالم ملکوت موجود است. به عبارت دیگر هر چیز دارای دو وجه «صورت و سیرت» می‌باشد که صورت آن در عالم فیزیکی و سیرت آن در عالم متافیزیکی است. برآستی سیرت و باطن ذکر چیست؟ وجه ملکوتی ذکر کدام است؟ چرا در قرآن کریم (آن کتاب هدایت سالکان در صراط مستقیم الی الله) آمده است: «یا ایها الذین آمنوا اذکروا الله ذکرا کثیرا»؟ تفکر و تعمق در این سؤالات، فرمایش گرانقدر مولی‌الموحدین، آن باب معارف الهی حضرت علی (علیه‌السلام) را به انسان یادآوری می‌کند: «مداومت بر ذکر، خوراک روح و کلید صلاح و پاکی است». برآستی چگونه انسان برای تأمین خوراک



جسم (جسمی که چیزی به جز ابزار و وسیله‌ای گذرا نیست) از هیچ کوشش و تلاشی فرو گذار نمی‌کند ولی خوراک روح (روحی که جوهره اصلی وجود است) را به راحتی از یاد می‌برد؟! نباید فراموش کرد که وارد شدن در وادی معرفت و ذکر از جمله توفیقات الهی است که نصیب هر کس نمی‌شود، چرا که «یاد کردن، نشستن با محبوب است» و همنشینی با محبوب نصیب هر عاشق پر مدعای دور از عمل نمی‌شود. مبین آن اینکه از معصومین نقل شده است «مادام که خدا از بنده‌اش یاد نکند، بنده نمی‌تواند از خدا یاد کند، یاد بنده از خداوند، موجبی برای یاد خدا از بنده شده است.» و یا نقل شده است: «قوام ذکر بنده، خدا را، ذکر خداست بنده را، پس آن ذکری است از خدا برای بنده» و این است نشانه شیعیان واقعی. از امام صادق (علیه السلام) نقل شده که فرمودند: «شیعیان ما کسانی هستند که چون فراقی دست دهد، فراوان به ذکر حق تعالی پردازند.»

جای بسی تأمل و تدبر است که آیا، حقیقت ذکر را دریافته‌ایم؟ آیا بهره لازم را از آن می‌بریم؟ آیا در مسیر الهی الله قرار داریم؟ آیا مسلمانی ما به حرف و ظاهر است یا به دل و عمل؟

### متافیزیک و حقیقت ذکر (منابع حدیث)

امام علی (علیه السلام): یاد کردن، نشستن با محبوب است. میزان الحکمه، ص ۱۸۳۷، ح ۶۳۳۹  
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): پروردگار مرا فرمودند که گفتارم ذکر (خدا) باشد و سکوتم اندیشیدن و نگاهم عبرت آموختن. میزان الحکمه، ص ۱۸۳۷، ح ۶۳۴۰

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): هیچ چیز را بر یاد خدا ترجیح مده، چه او می‌فرماید: «و یاد خدا بزرگتر است.»  
میزان الحکمه، ص ۱۸۳۹، ح ۶۳۴۸

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): هیچ عملی نزد خدای تعالی، محبوب تر و هیچ عاملی در نجات بنده از هر گناهی، در دنیا و آخرت مؤثرتر، از ذکر خدا نیست. میزان الحکمه، ص ۱۸۳۹، ح ۶۳۴۹  
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): بر تو باد به تلاوت قرآن و بسیاری یاد خدا، زیرا که آن در آسمان برای تو نام (و آوازه) است و در زمین نور. میزان الحکمه، ص ۱۸۳۹، ح ۶۳۵۱

امام علی (علیه السلام): - زبان شخص نیکوکار، شیفته مداومت بر یاد (خدا) است. - مداومت بر ذکر (خدا) دوست صمیمی اولیاء است. - مؤمن پیوسته به یاد خداست و بسیار اندیشه می‌کند. میزان الحکمه، ص ۱۸۴۱، ح ۶۳۶۱ تا ۶۳۶۳

امام علی (علیه السلام): کسیکه به یاد خدای سبحان باشد همنشین اوست. میزان الحکمه، ص ۱۸۴۵، ح ۶۳۸۴  
امام علی (علیه السلام): - ریشه صلاح و پاکی دل، پرداختن آن به ذکر خداست. - مداومت بر ذکر، خوراک روح و کلید صلاح و پاکی است. میزان الحکمه، ص ۱۸۴۷، ح ۶۳۹۴ و ۶۳۹۵



امام علی (علیه السلام): - در یاد خدا، حیات دلهاست. - هر که به یاد خدای سبحان باشد، خداوند دلش را زنده و اندیشه و خردش را روشن گرداند. - یاد خدا روشنایی خردهاست و زندگی بخش جانها و صیقل دهنده سینه‌ها. میزان الحکمه، ص ۱۸۴۹، ح ۶۳۹۸ تا ۶۴۰۰ پیامبر

خدا (صلی الله علیه وآله وسلم): با یاد خدا دلها زنده می‌شوند و با فراموش کردن او می‌میرند. میزان الحکمه، ص ۱۸۴۹، ح ۶۴۰۱

امام علی (علیه السلام): - یاد خدا خوراک جانها و نشستن با محبوب است. - همواره به یاد خدا بودن خوراک جانهاست. - بر تو باد به ذکر خدا که آن روشنایی دلهاست. - یاد خدا نور است و هدایت، فراموشی تاریکی است و گم کردن (راه حق) - یاد خدا جلا دهنده بینش‌ها و روشنایی درونهاست. - یاد خدا مایه هدایت خردها و بصیرت جانهاست. - ثمره یاد خدا، نورانی شدن دلهاست. - یاد خدا موجب موفقیت در کارها و روشنایی درونها می‌شود.

هر که بسیار به یاد خدا باشد، خردش روشنی گیرد. - هر که به یاد خدا باشد، بینش و بصیرت یابد. - مداومت بر یاد خدا دل و اندیشه را روشن می‌کند. - یاد خدا خرد را آرامش می‌دهد، دل را روشن می‌کند و رحمت (خدا) را فرود می‌آورد. میزان الحکمه، ص ۱۸۴۹، ح ۶۴۰۲ تا ۶۴۱۳

امام صادق (علیه السلام): ذکر زبان، حمد و ثنا، ذکر نفس، سخت کوشی و تحمل رنج، ذکر روح، بیم و امید، ذکر دل، صدق و صفا، ذکر عقل، تعظیم و شرم، ذکر معرفت، تسلیم و رضا و ذکر باطن و درون، مشاهده و لقاست. میزان الحکمه، ص ۱۸۶۷، ح ۶۴۸۹

پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم): - بهترین عبادت گفتن جمله لا اله الا الله است. - نه من و نه گویندگان پیش از من سخنی چون لا اله الا الله را نگفته‌ایم. میزان الحکمه، ص ۳۶۰۵، ح ۱۲۳۳۹ و ۱۲۳۴۰

امیرالمؤمنین حضرت علی (علیه السلام): - در یاد خدا بودن، نور است. - سلامتی ده بخش است، نه بخش آن در سکوت جز به یاد خدا بودن و بخش آخر آن در ترک همنشینی با سفیهان است. - یاد خدا نور خرد، حیات جانها و جلای سینه‌هاست. - یاد خدا مونس عقل و روشن کننده دل و فرود آورنده رحمت است. - مؤمن همواره به یاد خداست، بسیار در اندیشه است، بر نعمت الهی سپاسگزار و در گرفتاریها شکیباست. جلوه‌های حکمت، ص ۲۴۰ و ۲۴۱، ح ۱۳، ۱۲، ۱۱، ۴، ۳

امام صادق (علیه السلام): ... چنان باش که گویی روح از بدن جدا شده و در عرصه محشر هستی و مورد باز خواست قرار گرفته‌ای... ذکر دو نوع است: ذکر خالص که قلب با آن همراهی کند و ذکر صادق که خدا را با آن صفاتی که می‌خواند، پذیرفته باشد، چنان که رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) (به خداوند) عرضه داشت: «ستایش و ثنای تو را نتوانم به بیان و شمارش آورم. تو همان گونه‌ای که خود ثنای خویش گفته‌ای». مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب پنجم، ص ۲۷ ...

تفکر در لغت به معنی اندیشیدن آمده است. در متافیزیک مراقبه فکری (ذهنی) عبارت از دنبال کردن یک فکر است، اینگونه تفکر که شیوه عارفان است منتهی به انقلاب درونی می شود.

در احوال بسیاری از بزرگان، دانشمندان و عرفا آمده است که ساعتهای طولانی را به تفکر و اندیشیدن می پرداخته اند؛ گاهی آنقدر در فکر و اندیشه خود غرق می شدند که محیط پیرامون خود را کاملاً از یاد می بردند. اندیشه، صیقل دهنده عقل و خرد و روشن کننده دل است، اندیشیدن باعث فهم مطالب می باشد، تفاوت بسیار بین خواندن، حفظ کردن و فهمیدن می باشد، چون درک حقیقت با فهمیدن صورت می گیرد.

مولای عارفان حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: «زیاد اندیشیدن و فهمیدن، سودمندتر از زیاد تکرار کردن و خواندن است». با اندیشه، انسان می تواند از جهل بکاهد و بر دانایی خود بیفزاید. حکمت که مجموع فهم و خرد است، میوه اندیشه می باشد. در بسیاری از منابع دینی برای تفکر ارزشی بالاتر از عبادت در نظر گرفته شده است (که به نظر می رسد منظور از عبادت، عبادت ظاهری و بدنی باشد چون تفکر خود نوعی عبادت درونی و باطنی است، الله اعلم) از اینروست که پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) - آن مجرای نزول حکمت الهی - فرمودند: «ساعتی اندیشه کردن بهتر از یک سال عبادت است». تفکر را محاسن و فواید بسیاری است، مبین آن اینکه حضرت امام صادق (علیه السلام) - بنیانگذار اولین دانشگاه علوم الهی - می فرمایند: «فکر، آینه حسنات، کفاره گناهان، نور قلب و مایه حسن خلق است و اصلاح آخرت و آگاهی از فرجام کارها و فزونی علم در پی دارد. فکر خصلتی (عبادتی) است که هرگز خداوند به مانند آن عبادت نشده است».

برای اندیشیدن، موضوعات مختلف مهمی از طرف پیشوایان و بزرگان توصیه شده است. خداوند، قرآن، خود، جهان هستی، مخلوقات، هدف خلقت و تاریخ گذشتگان از جمله مفیدترین موضوعات برای تفکر می باشد. تفکر درباره خداوند، قدرت او، کار خداوند، صنع او، عظمت خداوند، نعمات او، فضل خداوند و رحمت او بسیار توصیه شده است. تدبیر در این موضوعات می تواند بینش انسان را در موضوع مهم خداشناسی گسترش دهد. برای مثال موضوعات زیر برای تفکر پیشنهاد می گردد: - خداوند، یگانه قدرت حاکم بر جهان هستی است و هیچ مؤثری غیر از او نیست. - خداوند، نعمات خود را از هیچ یک از مخلوقات دریغ نمی کند. - خداوند، فضل و رحمت خود را مشمول تمام افراد حتی بندگان عاصی نموده است.

به عنوان مثال دیگر، در بخش نعمت ها فقط کافی است، انسان بر اهمیت آب - این ماده ساده، ابتدائی ولی حیاتی - تعمق نموده و بر وضع آن در صورت تغییر در کمیت و یا کیفیت اندیشه نماید. اگر آب وجود نداشته باشد، یا اگر مزه آب تلخ، شور، ترش یا حتی شیرین شود، یا اگر تمام آب ها در سطح زمین جمع شود و فرو نرود، یا اگر تمام آب ها در عمق زمین فرو رود و جمع نشود، یا اگر آب دارای رنگ خاصی باشد، یا اگر آب دارای بوی خاصی باشد و... چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آیا در این صورت دیگر آب مفهوم و کاربرد آب را خواهد داشت؟ آیا موجودات قادر به ادامه حیات خواهند بود؟ برآستی چرا «و من الماء کل شیء حی»؟ آیا اگر آب تغییر یابد باز هم حیات برای تمام اشیاء خواهد بود؟ آیا آب به تنهایی بیانگر وجود خالق عظیم نمی باشد؟ (هو الذی انزل من السماء ماء) کتاب آسمانی و الهی قرآن، اعجاز قرآن، عظمت قرآن، وجه ملکوتی قرآن، ظاهر و باطن آیات قرآن، فواید

عمل نمودن به احکام قرآن، حقیقت قرآن که نوری از انوار خداوند تعالی است، علوم قرآنی و وجه قرآن در آخرت، از موضوعات مهم و مفید برای مراقبه فکری می‌باشد.

عارف کامل آقا میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، که خدایش رحمت کند - معتقد است، قرآن در آخرت صورتی مانند صورت پیمبران، فرشتگان و بندگان صالح دارد، همچنین قرآن در آخرت سخن گفته و شفاعت می‌نماید. برآستی موضوعی با این اهمیت قابل تفکر و اندیشیدن نمی‌باشد؟ وای بر ما اگر برای تفکر بر این امر مهم سهل انگاری نمائیم!

در کتاب گرانقدر "تفسیر ادبی و عرفانی قرآن کریم" آمده است: «تدبر بر دو قسم است: یکی اندیشه کردن آدمی در نفس خود و حال خود که آن را تدبر پند و موعظه گویند، دوم اندیشه کردن در قرآن که آن را تدبر حقیقت و مکاشفه گویند، اول صفت عامه مسلمانان است و دوم صفت عارفان است، که ایشان را دیده مکاشفه دهند تا حجاب میان دل ایشان و حق برداشته شود و همه آرزوها نقد شود و آب مشاهدت در جوی ملاطفت روان گردد، دل از ذکر پر و زبان خاموش!

سر از نظر پر و خود را فراموش، وقار فرشتگان را دیده، ثبات ربانیان یافته، به سکینه صدیقان رسیده که مرد تا به آنجا نرسد، او را در دریای جلال قرآن شدن و استنباط گوهرهای مکنون آن را کردن نشاید و باید دانست که این درجه و مقام، علم اسرار حق است و این مردان صاحب اسرار! اگر از ایشانی، دوست را وفاداری، و اگر نه تو را با رفتن با دوستان چه کار؟» از جمله موضوعات دیگر تفکر "خود" یا "من" می‌باشد، اینکه "من" چیست و کدام است؟

آیا "من" همان احساس و عاطفه است؟!

آیا "من" همان عقل و ذهن است؟!

آیا "من" صفات ظاهری است؟!

آیا "من" صفات باطنی است؟!

آیا من جسم یا روان یا روح است؟!

آیا "من" ... برآستی روان و روح چیست، جایگاه آنها کجاست، خصوصیات آنها کدام است؟!

ویژگی‌های انسان قبل از تولد چه بوده، بعد از مرگ چه خواهد بود؟ تدبر در جهان هستی بی‌کران و طبقات مختلف آن، جایگاه، ویژگی‌ها و فلسفه وجودی هر یک از این طبقات، بطور قطع ما را بسوی شناخت آن خداوند عظیم هدایت می‌نماید. عالم ذر و عالم برزخ از موارد دیگر برای اندیشیدن است. این عوالم در کجا قرار دارند؟ انسانها در این عوالم چگونه‌اند؟ آیا فقط انسان در این عوالم است یا موجودات دیگر نیز وجود دارند؟ مخلوقات خداوند از دو وجه قابل تفکر است، اول موجودات فیزیک از جمله انسان، حیوانات، گیاهان، جمادات و... دوم موجودات متافیزیک از جمله روح، فرشتگان، جن و... یا شاید موجودات دیگر فیزیک یا متافیزیک که ما از وجود آنها بی‌اطلاع هستیم و آنها را نمی‌شناسیم.

خصوصیات ظاهری و باطنی و ویژگی‌های صورت و سیرت هر یک از این مخلوقات قابل تفکر و تعمق است و اندیشمند واقعی را به سوی خالق کبیر رهنمون می‌شود.

هدف خالق یگانه از خلقت انواع مخلوقات از جمله انسان موضوع مهمی برای اندیشیدن است. آیا انسان برای عبادت مولا، شناخت پروردگار و آزمایش شدن آفریده شده است؟ اگر اینگونه است حقیقت عبادت، شناخت و آزمایش چیست؟ سایر مخلوقات برای چه خلق شده‌اند؟ فلسفه تولد و مرگ بسیاری از موجودات چیست؟ تاریخ گذشتگان، سرنوشت آنها، عقوبات اهل معاصی و هلاک شدگان و عاقبت اهل علم و ایمان و نجات یافتگان نیز از موضوعات بسیار مفید و درس آموز برای مراقبه می‌باشد. آیا تفکر بر چهره‌های تاریخی، عقاید، اعمال و عاقبت آنها در دنیا و آخرت ارزشمند نمی‌باشد؟!

آیا تفکر بر اقوام پیشین، سرنوشت و سرانجام آنها بی‌فایده است؟! آیا نباید بر چهره‌های درخشان تاریخ چون حضرت آدم (علیه السلام)، حضرت نوح (علیه السلام)، حضرت ابراهیم (علیه السلام)، حضرت موسی (علیه السلام)، حضرت عیسی (علیه السلام)، حضرت محمد (صلی الله علیه و آله وسلم)، حضرت علی (علیه السلام)، حضرت زهرا (سلام الله علیها)، امام حسن (علیه السلام)، امام حسین (علیه السلام) و سایر ائمه، اندیشه‌ها، گفتار و اعمال آنها تفکر نمود و درس آموخت؟! آیا لازم نیست بر چهره‌های ظلمانی تاریخ چون قایل، نمرود، فرعون، ابوجهل، ابن ملجم، معاویه، یزید و سایر هم‌کیشان اینان و عاقبت آنها تفکر نمود و عبرت آموخت؟!

تمام این تفکرها و اندیشیدن‌ها زمانی مفید و ثمر بخش است که نتایج مثبت آنها بر دل مستولی شده، دل بر حواس اعمال نفوذ نماید و حواس نیز اندامها و اعمال را کنترل کند. مقدمه تمام اینها نیز شناخت و بهره‌گرفتن از خرد می‌باشد.

کلام را به آخر می‌رسانیم با سخن زیبای حضرت امیر المؤمنین علی (علیه السلام) که فرموده‌اند: «روح، حیات بدن و خردمندی، حیات روح است».

### متافیزیک و مراقبه فکری (منابع حدیث)

امام صادق (علیه السلام): فکر، آینه حسنات، کفاره گناهان، نور قلب و مایه حسن خلق است و اصلاح آخرت و آگاهی از فرجام کارها و فزونی علم را در پی دارد، فکر خصلتی (عبادتی) است که هرگز خداوند، به مانند آن عبادت نشده است. رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) فرمودند: یک ساعت اندیشیدن از عبادت یک سال بهتر است و کسی به این منزلت و مقام نرسد مگر آنکه خداوند او را از نور معرفت و توحید بهره‌مند گرداند. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب بیست و ششم، ص ۸۷

امام علی (علیه السلام): هر که اندیشه خود را شبها بیدار نگه دارد، به اوج خواست خویش دست یابد. میزان الحکمه، ص ۴۷۰۵، ح ۱۶۱۷۳

امام علی (علیه السلام): - اندیشه، حکمت به بار می‌آورد. - اندیشه، صیقل دهنده خردهاست. - اندیشه، دل و خرد را روشن می‌گرداند. میزان الحکمه، ص ۴۷۰۵، ح ۱۶۱۷۴ تا ۱۶۱۷۶

امام علی (علیه السلام): با اندیشه است که تاریکی‌های کارها روشن می‌شود. میزان الحکمه، ص ۴۷۰۵، ح ۱۶۱۸۶  
امام علی (علیه السلام): هر که مدت درازی بیندیشد، بینشش نیکو شود. میزان الحکمه، ص ۴۷۰۵، ح ۱۶۱۸۹  
امام حسن (علیه السلام): اندیشیدن، مایه زندگی دل شخص با بینش است. میزان الحکمه، ص ۴۷۰۷، ح ۱۶۱۹۱  
امام حسن (علیه السلام): شما را به تقوای الهی و اندیشیدن مداوم سفارش می‌کنم، زیرا که اندیشیدن، پدر و مادر همه خوبیهاست. میزان الحکمه، ص ۴۷۰۷، ح ۱۶۱۹۵

امام علی (علیه السلام): هر که بیندیشد، بینا شود. میزان الحکمه، ص ۴۷۰۷، ح ۱۶۱۹۹  
امام علی (علیه السلام): در وصف مؤمن می‌فرمایند: وقتش (به عبادت) پر است و سپاسگزار و شکیباست و غرق در اندیشه خویش می‌باشد. میزان الحکمه، ص ۴۷۰۷، ح ۱۶۲۰۱  
امام علی (علیه السلام): زیاد اندیشیدن و فهمیدن، سودمندتر از زیاد تکرار کردن و خواندن است. میزان الحکمه، ص ۴۷۰۹، ح ۱۶۲۰۵

امام علی (علیه السلام): هر که در آنچه آموخته است بسیار اندیشه کند، دانش خود را استوار گرداند و آنچه را نمی‌فهمیده است، بفهمد. میزان الحکمه، ص ۴۷۰۹، ح ۱۶۲۰۶  
امام رضا (علیه السلام): عبادت به بسیاری نماز و روزه نیست، بلکه عبادت اندیشیدن در کار خداست. میزان الحکمه، ص ۴۷۰۹، ح ۱۶۲۱۲

امام صادق (علیه السلام): بیشترین عبادت ابوذر (رحمت الله علیه) اندیشیدن و پند گرفتن بود. میزان الحکمه، ص ۴۷۰۹، ح ۱۶۲۱۳

مولای متقیان علی (علیه السلام): اندیشیدن در ملکوت آسمانها و زمین عبادت مخلصان است. - تمیز دادن ماندنی (آخرت) از رفتنی (دنیا)، از شریفترین اندیشه‌هاست. میزان الحکمه، ص ۴۷۱۱، ح ۱۶۲۱۶ و ۱۶۲۱۷

رسول گرامی (صلی الله علیه و آله وسلم): سهم دیدگان خود را از عبادت به آنها دهید، عرض کردند: ای رسول خدا سهم آنها از عبادت چیست؟ فرمودند: نگرستن به قرآن و اندیشیدن در آن و پند گرفتن از شگفتیهایش. میزان الحکمه، ص ۴۷۱۱، ح ۱۶۲۱۸

امام صادق (علیه السلام): برترین عبادت اندیشیدن مداوم درباره خدا و قدرت اوست. میزان الحکمه، ص ۴۷۱۱، ح ۱۶۲۱۹

امام علی (علیه السلام): هیچ عبادتی مانند اندیشیدن، در صنع خدای عزوجل نیست. میزان الحکمه، ص ۴۷۱۱، ح ۱۶۲۲۰

امام صادق (علیه السلام): یک ساعت اندیشیدن بهتر از سالی عبادت است: «جز این نیست که خردمندان پند می‌گیرند.» میزان الحکمه، ص ۴۷۱۱، ح ۱۶۲۲۱

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): ساعتی اندیشه کردن بهتر از یک سال عبادت است. میزان الحکمه، ص ۴۷۱۱، ح ۱۶۲۲۲

امام علی (علیه السلام): ساعتی کوتاه اندیشه کردن بهتر از عبادتی طولانی است. میزان الحکمه، ص ۴۷۱۱، ح ۱۶۲۲۳

امام علی (علیه السلام): هر که کم بخورد، اندیشه اش صاف گردد. میزان الحکمه، ص ۴۷۱، ح ۱۶۲۲۵  
امیرالمؤمنین حضرت علی (علیه السلام): - چون خرد کامل شود، سخن کم گردد. - روح، حیات بدن و خردمندی،  
حیات روح است. جلوه های حکمت، ص ۴۰۸ و ۴۱۱، ح ۶ و ۷

### متافیزیک و مرگ (قسمت ۱)

"مرگ" به معنی فوت، موت، مردن و فنا آمده است. موت عبارت از نداشتن حیات و آثار آن (شعور و اراده) می باشد، همچنین مفارقت روح از بدن را نیز موت می گویند. فوت از مصدر توفی بوده که معنی آن گرفتن چیزی بطور کامل و تام است.

مرگ یکی از مراحل زندگی و رشد و تکامل موجودات است، در اصل مرگ انتقال از مرحله ای به مرحله دیگر زندگی می باشد (انتقال از تاریکی به نور، از کوری به بینایی، از جهل به دانایی). (پیامبر عظیم الشان اسلام - که درود خدا بر او باد - می فرمایند: «برای بقاء خلق شده اید نه برای نابودی و فناء، و با مرگ تنها از دنیایی به دنیای دیگر منتقل می شوید.» سقراط معتقد است که مرگ انتقال از طبقه فیزیکی به عالم مثال است که با راهنمایی ارواح نگهبان صورت می گیرد.

« امام بزرگوار حضرت علی بن محمد (علیه السلام) نزد یکی از اصحاب خود که بیمار بود رفت. او می گریست و از مردن بی تابی می کرد. حضرت به او فرمودند: ای بنده خدا، تو از مرگ می ترسی چون آن را نمی شناسی. اگر بدن تو چندان کثیف و چرکین شود که از شدت چرک و کثافت متأذی شوی و بدنت پر از زخم شود و گال بگیری و بدانی که اگر در حمامی خودت را بشویی همه آنها از بین می رود، آیا دوست نداری به آن حمام روی و چرک و کثافت را از خودت بشویی یا دوست داری حمام نروی و به همان حال باقی بمانی؟ عرض کرد: چرا، یابن رسول الله (دوست دارم حمام بروم)، (حضرت) فرمودند: این مرگ همان حمام است و آخرین گناهان و بدی های وجود تو را پاک و تمیز می کند. پس هر گاه وارد آن (حمام مرگ) شدی و از آن گذشتی از هر گونه غم و اندوه و رنجی رهایی یابی و به هر گونه خوشی و شادمانی برسی. در این هنگام آن مرد آرام گرفت و تن به مرگ سپرد و حالش جا آمد و چشم خود را بست و جان داد.»

مرگ همان خواب اما طولانی تر است، در حقیقت مرگ را می توان نوعی خواب تلقی کرد که در آن روح بطور موقت از جسم خارج می شود. البته خواب واقعی، زندگی است بدین معنی که زندگی یک نوع خواب است که غفلت و فراموشی در آن، ما را فرا گرفته است.

مرگ، یک غنیمت و رحمت، دروازه رسیدن به آخرت و هموردی شکست ناپذیر است که می تواند پیک خوشی و آسایش و یا پیک بدبختی و پشیمانی باشد. مرگ برای افراد صالح، مایه آسودگی، هدیه ای عالی و صافی ای برای پاک شدن از گناهان است ولی برای اشخاص ناصالح، میهمانی ناخواسته بوده، که تیره کننده شهوات و جدا کننده آنها از خوشی ها می باشد. مرگ شهدی است که می تواند برای بعضی تلخ باشد.

بعضی از علما و دانشمندان معتقدند که مرگ مانند زندگی است بدین معنی که شناخت زندگی، شناخت مرگ است، عده‌ای مرگ را دشمن زندگی و عده‌ای آن را شیرینی و حلاوت زندگی می‌دانند. برخی زندگی را نوعی مرخصی می‌دانند بدین معنی که چند روزی در این دنیا هستیم و بزودی به جایگاه اول خود باز می‌گردیم. مرگ هسته اول زندگی، مشاور عالی، محافظی قوی و سپر بلاها می‌باشد.

دیدگاه عرفا نسبت به زندگی و مرگ متفاوت از دیگران است، آنها مرگ واقعی را آن لحظه‌ای می‌دانند که انسان از خدا جدا شده، تولد را زمانی می‌دانند که انسان به خدا وصل گردد. عده‌ای آن را آغاز بازگشت به سوی الله می‌دانند ولی برخی معتقدند نقطه آغاز برگشت به سوی خدا تولد است. عرفا معتقدند مردگان واقعی کسانی هستند که با زبان معمولی حرف می‌زنند، با چشم معمولی می‌بینند و با گوش معمولی می‌شنوند و نمی‌توانند و رای اینها را احساس کنند.

بشر همواره خواستار رسیدن به جاودانگی بوده، برای رسیدن به آن از هیچ کوششی فرو گذار نکرده است. به همین دلیل در طول تاریخ، پادشاهان همواره در جستجوی آب حیات بوده‌اند یا دانشمندان امروز، به دنبال راههایی برای افزایش عمر انسانها می‌باشند. انسانها مرگ را سد راه خود برای رسیدن به جاودانگی می‌دانند و تصور می‌کنند که با غلبه بر مرگ به جاودانگی خواهند رسید. این در حالی است که مرگ نه تنها سد راه جاودانگی نمی‌باشد بلکه دروازه ورود به جاودانگی است.

یاد مرگ بسیار ارزشمند است و فواید زیادی به دنبال دارد. چه خوب است که انسان همواره به یاد مرگ باشد. یاد مرگ بهترین زهد نسبت به دنیا، عامل بی‌ رغبتی به دنیا و باعث حقیر نمودن دنیا در دید بندگان است. یاد مرگ برترین عبادت و بهترین موضوع برای اندیشه کردن و مراقبه نمودن است. خاموش کردن آتش حرص و طمع، شکستن میل، هوی و هوس، لطیف کردن طبع، کشتن شهوات و خشکاندن ریشه‌های غفلت از آثار دیگر یاد نمودن مرگ است؛ همچنین باعث آسان نمودن و عدم ترس از آن می‌شود.

ترس از مرگ یکی از معضلات تمام اقشار بشر می‌باشد. البته حقیقت آن است که جسم از مرگ می‌هراسد ولی روح نه تنها هراسی از مرگ ندارد بلکه مشتاق آن است. پس، انسان ذاتاً ترسی از مرگ ندارد و فکر می‌کند که از مرگ می‌ترسد و این یک نوع غفلت است. دلایل مختلفی در ترس از مرگ وجود دارد که به اختصار به آنها اشاره می‌کنیم:

۱- رنج و سختی که انسان در هنگام مرگ آن را می‌چشد که البته این رنج و سختی فقط در گروه خاصی وجود دارد و شامل تمام انسانها نمی‌شود.

۲- گمان آنکه انسان با مرگ نیست و نابود می‌شود و اینکه مرگ پایان همه چیز است، این در حالی است که مرگ آغاز یک راه جدید و بسیار طولانی است.

۳- عدم شناخت مرگ و دنیای بعد از آن که در بیشتر افراد دیده می‌شود (انسان ذاتاً نسبت به هر چیز ناشناخته و لو آنکه مطلوب باشد هراس دارد).

۴- انسان در هنگام مرگ متوجه می‌شود دنیایی که به آن دل بسته بود، واهی و هیچ بوده است.



« حضرت امام جواد که درود خدا بر او و خاندانش باد - در پاسخ به سؤال از علت ناخوش داشتن مرگ (می فرمایند): زیرا مردم مرگ را نمی شناسند و از این رو آن را ناخوش می دارند، در صورتی که اگر مرگ را می شناختند و از اولیای خدای عزوجل بودند، بی گمان آن را دوست می داشتند و می فهمیدند که آخرت برای آنها بهتر از دنیا است. حضرت سپس فرمودند: ای ابو عبدالله، به چه دلیل کودک و دیوانه از خوردن دارو که بدنشان را سالم می کند و دردشان را برطرف می سازد خودداری می ورزند؟ عرض کرد: چون سودمندی دارو را نمی دانند. حضرت فرمودند: سوگند به آنکه محمد (صلی الله علیه و آله وسلم) را به حق پیامبر کرد، هر کس خودش را برای مرگ چنان که شاید و باید آماده گرداند، سودمندی مرگ برای او بیشتر از سودمندی این دارو برای این شخص تحت درمان است. بدان که اگر مردم می دانستند مرگ به چه نعمتی می انجامد، بی گمان بیشتر از خردمند دورانیشی که برای برطرف کردن بیماریها و کسب سلامتیها در پی داروست، مرگ را می طلبیدند و دوستش می داشتند.»

« یکی از پیامبران هنگام مرگ گریه می کرد، او را وحی آمد که از مرگ می نالی و مرگ نخواهی، گفت: نه، خداوندا، گریه بواسطه غیرت من بر کسانی است که پس از من ذکر تو کنند و من نتوانم.»

### متافیزیک و مرگ (قسمت ۲)

مرگ را انواع مختلفی می باشد، در کتاب ارزشمند "تفسیر ادبی عرفانی قرآن مجید" از قول عارف واله و شیدا خواجه عبدالله انصاری آمده است:

« مرگ چهار گونه است: مرگ اهانت و لعنت، مرگ حسرت و مصیبت، مرگ تحفه و کرامت، مرگ خلقت و مشاهدت. مرگ لعنت مرگ کافران است، مرگ حسرت مرگ عاصیان است، مرگ کرامت مرگ مؤمنان است، مرگ مشاهدت مرگ پیغمبران است.

مرگ اهانت، کافران را است که فرمود: ای محمد اگر مرگ کافران را ببینی و آن زخم فرشتگان عذاب که از هیبت و نهیب آن کافر میان او دو آتش و بوی ناخوش گرفتار آمده! که اگر بنالد بر خود درد افزاید و اگر بزارد ندا (لا بشری) شنود! در آن حال بینی که گرد بی نوایی بر روهاشان نشسته و آتش در جانشان افتاده، زنهارا! مرگ حسرت، مرگ گناه کارانی است که روزگار را به غفلت به سر آورده و در طاعات و عبادات تقصیر کرده، ناگاه در چنگ ملک الموت افتاده و گرفتار سكرات مرگ شده از یک سو فرشته رحمت ببند، شرمش آید که کار نیک نکرده، و از سوی دیگر فرشته عذاب ببند، بترسد از اینکه بدیها و زشتیها کرده، بیچاره این بنده عاصی در میان مانده و چشم بر عیب نهاده تا خود چه آید! کرامت آید از غیب یا اهانت؟ فضل ببیند یا عدل؟ مرگ تحفه و کرامت، مرگ مؤمنان و نیک مردان است که فرشتگان رحمت به صد هزار لطف و کرامت و رفق و راحت و بشری و بشارت ایشان را قبض روح کنند و به الطاف کرم و نوازش بی نهایت پروردگار بشارت می دهند! که مصطفی (صلی الله علیه و آله وسلم) فرمودند: عطای مؤمن مرگ است، زیرا حجاب مؤمن از نفس اوست و مرگ



برداشتن آن حجاب است، و عارفان را هیچ عطائی و تحفه‌ای بدان نرسد که راه دوست بر ایشان گشوده گردد و حجابها برداشته شود. چقدر تفاوت است میان گروهی مردگان که دلها به یادشان زنده می‌شود! و میان گروهی زندگان که دلها از دیدن آنان سیاه می‌گردد.

مرگ مشاهدت، مرگ پیمبران است که اعزاز و اکرام پیمبران و نوازش ایشان به ندای لطف بی‌واسطه از حضرت عزت روان، گوید: «ای نفس مطمئن و آرامیده، به سوی خدای خویش خشنود و خوشحال بشتاب.» پذیرش مرگ- این واقعیت انکار ناپذیر- برای اکثر انسانها بسیار دشوار است.

بر اساس پژوهش روانشناسان و روانپزشکان پذیرش مرگ در افرادی که مردن آنها قطعی شده (و از قبل معلوم است، برای مثال آنهایی که مبتلا به بیماریهای لاعلاج بوده) طی پنج مرحله صورت می‌گیرد:

۱- مرحله انکار: شخص ابتدا مرگ را انکار می‌کند و باور نمی‌کند و سعی دارد آن را رد نماید.

۲- مرحله خشم: در این مرحله شخص با خشم، عصبانیت و ناراحتی با خبر مرگ خود و رسانندگان این خبر برخورد می‌کند.

۳- مرحله التماس: شخص با التماس به افراد مختلف و یا دعا به درگاه خداوند، برای نجات از مرگ کمک طلب می‌نماید.

۴- مرحله افسردگی: در این مرحله انرژی شخص تحلیل می‌رود، ضعیف می‌شود و متوجه می‌شود که موضوع مرگ کاملاً جدی است، لذا حالت افسردگی پیدا می‌کند.

۵- مرحله پذیرش: در این مرحله شخص پس از آنکه از هیچ یک از موارد فوق سودی حاصل نکرد، مرگ را می‌پذیرد، چون می‌بیند راه دیگری وجود ندارد.

در هنگام مرگ، روح به صورتهای مختلفی خارج می‌شود. در افرادی که به دلیل سانحه و تصادف به صورت ناگهانی می‌میرند، روح به شکل آنی جدا می‌شود، درست مانند فنر فشرده شده‌ای که از جای خود پرتاب شود. در کسانی که مدتها بیمار بوده‌اند، به تدریج قوای آنان تحلیل می‌رود و سپس می‌میرند، روح به صورت تدریجی خارج می‌گردد. بعد از مرگ و جدا شدن روح از بدن، روح به همراه کالبد مثالی به عالم اثیری منتقل می‌شود. به نظر می‌رسد مدت زمان برای انتقال روح به عالم اثیری متفاوت باشد. بعضی افراد با سرعت و برخی بسیار کند این مسیر را طی می‌کنند. کسانی هستند که به دلیل علاقه به دنیای فیزیکی، مادیات و خانواده‌شان، روحشان دیرتر منتقل می‌گردد. اعتقاد بر این است کسانی که خودکشی می‌کنند، تا زمان واقعی مرگ (که در لوح محفوظ پروردگار ثبت شده)، روحشان بین فیزیک و اثر سرگردان است، زیرا روحشان نه به عالم اثر می‌رود و نه قدرت برگشت به

عالم فیزیکی دارد. در انتقال روح از عالم فیزیکی به عالم اثیری ارواح نگهبان، روح را هدایت می‌کنند. زمان مرگ هر انسان از جمله پدیده‌های جالب و مورد توجه می‌باشد و بسیاری، علاقمند به اطلاع از آن می‌باشند. این در حالی است که زمان مرگ امر بسیار سری و محرمانه بوده، که فقط خداوند متعال از آن اطلاع دارد و در مواقعی که صلاح بداند آن را به دل برخی بندگان الهام می‌کند. جستجوگری و حقیقت‌جویی از جمله خصوصیات است که انسان را از سایر مخلوقات جدا می‌سازد، انسان همواره در جستجوی حقیقت و بطن امور بوده، در طول تاریخ افراد زیادی در این راه اوقات فراوانی را صرف کرده‌اند، با این وجود چرا انسان از حقیقت مرگ می‌گریزد؟! چرا در جستجوی بطن آن نمی‌باشد؟! چرا برای شناخت بهتر آن تلاش نمی‌کند؟! چرا به دنبال علل ترس از مرگ و برطرف نمودن آن نیست؟! چرا به دنبال شناخت دنیای بعد از مرگ نمی‌باشد؟! آیا شناخت مرگ، بخشی از خودشناسی که پایه و اساس خداشناسی است نمی‌باشد؟! آیا ما جز برای شناخت خداوند متعال خلق شده‌ایم؟!!

### متافیزیک و ادراکات فراحسی

ادراکات فراحسی به معنی دریافت تحریکات ماورائی بوسیلهٔ گیرنده‌هایی غیر از حواس پنج‌گانه ظاهری می‌باشد. محرکهای حسی، مجموعه‌ای از محرکهای فیزیکی می‌باشند که گیرنده‌های فیزیکی را در حواس پنج‌گانه ظاهری تحریک می‌کند و منجر به بروز ادراکات حسی می‌شوند. محرکهای فراحسی مجموعه‌ای از محرکهای متافیزیکی هستند که گیرنده‌های متافیزیکی را در ابعاد غیر فیزیکی انسان تحریک نموده، منجر به بروز ادراکات فراحسی می‌شوند. انسان از سه بخش جسم، روان و روح تشکیل شده است. جسم در دنیای فیزیکی زندگی می‌کند و بوسیلهٔ یک سری گیرنده‌هایی ادراکات محیط فیزیکی را دریافت می‌کند و با آن در ارتباط است. حواس پنج‌گانه (بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه و چشایی) مسؤول ارتباط با محیط طبیعی می‌باشند. هر یک از این حواس در محدودهٔ خاصی قدرت عمل دارند و در طیف بالاتر یا پایین‌تر از این محدودهٔ مشخص قادر به فعالیت نمی‌باشند. برای مثال فقط انواری برای چشم انسان قابل رؤیت است که در محدودهٔ طیف مرئی رنگها (قرمز تا بنفش) باشد، یعنی امواج مادون قرمز و فرابنفش برای انسان قابل رؤیت نمی‌باشد. در واقع چشم فقط نوری را می‌بیند که طول موج و فرکانس آن با قدرت گیرنده‌های چشم تطابق داشته باشد. در شنوایی نیز گوش انسان یک ارتعاش مشخص و محدود را دریافت می‌کند و اگر ارتعاش صوت کمتر یا بیشتر از حد معمول باشد دریافت نمی‌شود. به عبارت دیگر گوش انسان اصوات بسیار بلند و بسیار کوتاه را نمی‌شنود. این در حالی است که گیرنده‌های فراحسی که در ابعاد غیر فیزیکی وجود انسان قرار دارند، قادر به دریافت محرکهای خارج از این محدوده‌ها هستند. در ادراکات فراحسی چند مقولهٔ مهم شامل تله‌پاتی، سایکومتري، آینده‌نگری، سایکوکنسیس و روشن‌بینی مورد توجه است. این مقولات بخشی از توانایی‌های خارق‌العادهٔ تمام انسانها است، در اصل جزء توانهای فردی هر شخص بوده، در همهٔ افراد امکان توسعه و پرورش آن وجود دارد.

البته هر انسان آگاه باید قبل از اقدام برای توسعه این توانها، هدف خود را از این کار مشخص و ترسیم نماید. چرا که هدایت این نیروها در مسیر الهی موجب قرب انسان به الله می‌گردد و بهره‌گیری از آنها در امور مادی و غیر الهی موجب دوری انسان از خداوند و رفتن به سمت گمراهی و تباهی می‌شود. (ربنا لا تزغ قلوبنا بعد اذ هدیتنا...) تله‌پاتی از لحاظ لغوی به معنی "آنچه از دور احساس می‌شود" است و در معنی مصطلح در متافیزیک، ایجاد ارتباط از طریق افکار و بدون استفاده از ابزار و حواس پنج‌گانه و کلام است. تله‌پاتی در معنی فراروانشناسی عبارت از استعداد و قدرت ارسال پیام یا تصویر ذهنی به دیگران بدون استفاده از حواس معمولی می‌باشد. در زمانهای بسیار دور بین انسانها تله‌پاتی به عنوان یک ابزار معمول در ایجاد ارتباط بوده است ولی به تدریج به دست فراموشی سپرده شده است. انسانهای عصر جدید هر چند که بالقوه دارای این استعداد می‌باشند ولی قادر به استفاده کردن از آن نیستند. دانشمندان اثبات کرده‌اند که تله‌پاتی، بین برخی جانوران و انواعی از گیاهان نیز وجود دارد.

سایکومتری یا روان‌نگری به معنی توانایی تشخیص و تعبیر روان‌اشیاء می‌باشد. فراروانشناسان اعتقاد دارند که اشیاء و موجودات زنده در طی سالهای حیات خود، اطلاعاتی را در هاله‌ نورانی خود ذخیره می‌کنند که از طریق سایکومتری می‌توان به این اطلاعات دست یافت. این اطلاعات به دو دسته موروثی و اکتسابی تقسیم می‌شوند، اطلاعات موروثی در هاله‌ اشیاء مربوط به قبل از مقارنت با انسان است و اطلاعات اکتسابی در حین مجاورت با انسان به هاله‌ اشیاء منتقل می‌گردد.

آینده‌نگری شامل کسب اطلاعات و اخبار در مورد آینده می‌باشد که به احتمال قوی از لحاظ شرعی اشکال دارد (در برخی منابع مجاز و در برخی دیگر تحریم شده است). آینده‌نگری به نسبت سایر مقولات مشابه، بیشتر با اوهام و خرافات آمیخته شده است، ولی از دید برخی دانشمندان فراروانشناسی و متافیزیسی‌ها یک واقعیت علمی می‌باشد. مدارکی نیز جهت اثبات تجربی این مقوله موجود است. البته شکی در این نیست که خداوند علیم برخی از اطلاعات را که صلاح بداند از آینده و یا از عالم غیب به دل بندگان صالح خود الهام می‌کند.

سایکوکنسیس عبارت از حرکات اجسام در اثر نیروهای روان می‌باشد، تله‌کنسیس به معنی حرکت اشیاء از فاصله دور و بدون دخالت نیروهای فیزیکی است. این پدیده‌ها هر چند عملی است ولی بسیار مشکل است و به تمرینات فراوان نیاز دارد. صرف دست یافتن به این توانایی‌ها از لحاظ معنوی و روحانی ارزش چندانی ندارد، پس بهتر آن است که انسان بجای اتلاف وقت در راه دست‌یابی به این مقولات، اوقات خود را صرف خودشناسی و خودسازی نماید.

روشن‌بینی به معنی دریافت و رؤیت اطلاعات بدون استفاده از چشم معمولی است، که این امر از طریق چشم سوم صورت می‌گیرد.

چشم سوم با اسامی مختلف از جمله چشم معرفت، چشم بصیرت، چشم دل، چشم درون، تیسراتیل و آجنا خوانده می‌شود و جایگاه آن در کالبد اثیری و منطبق بر پیشانی در جسم فیزیکی است، شاعر نیز به همین امر اشاره دارد، آنجا که می‌گوید (چشم دل باز کن که جان بینی - آنچه نادیدنی‌ست آن بینی). شاید این کلام گهر بار امام

صادق(علیه السلام) نیز به این مطلب اشاره داشته باشد، که می فرمایند: «همانا شما را نوری است که به وسیله آن در دنیا شناخته می شوید و هرگاه یکی از شما برادرش را دیدار کرد، محل نور را در پیشانی او ببوسد.» برخی دانشمندان اعتقاد دارند که چشم سوم محلی برای دریافت ادراکات فراحسی، الهام و اشراق و وسیله ای برای ارتباط موجودات با یکدیگر در جهان هستی می باشد. از طریق آجنا می توان با عوالم و موجودات ماورائی و همچنین با ورای ابعاد مکانی و زمانی ارتباط برقرار ساخت.

حضرت امام باقر(علیه السلام) - آن شکافنده علوم - درباره آیه "و کذلک نری ابراهیم" ... می فرمایند: «به چشم او(حضرت ابراهیم علیه السلام) چنان نیرویی داده شد که در آسمانها نفوذ کرد و آنچه را در آنهاست مشاهده کرد و عرش و آنچه را بالای عرش است و زمین و آنچه را زیر زمین است دید.» تمرکز بر آجنا باعث توسعه آگاهی و دست یافتن به قدرتهای روانی و فراروانی می شود. نباید فراموش کرد که صرف دست یافتن به این نیروها کرامت محسوب نمی شود، بلکه کرامت آن است که انسان این توانایی ها را با نور ایمان مزین نماید و در صدف ایمان محافظت کند، که ایمان نیز علاوه بر حفظ آن باعث تقویت و توسعه آن می شود. مولی الموحدین حضرت علی(علیه السلام) می فرمایند: «همانا تقوای خدا داروی درد قلبهای شماست و بینا کننده کوری دلهایتان...» اندیشیدن، تفکر، سکوت، تنهایی، گریستن و تقوا از جمله عوامل مؤثر بر گشودن چشم دل است. مبین آن اینکه حضرت امام صادق(علیه السلام) می فرمایند: «روشنایی دل را جستم و آن را در اندیشیدن و گریستن یافتم...» و حضرت علی(علیه السلام) می فرمایند: «بسیار خموشی گزین تا اندیشهات بارور شود و دلت روشنایی گیرد...» البته تکنیک هایی نیز جهت گشودن چشم سوم در مکاتب اسرار آمده است که دور از واقعیت نیست ولی قرار گرفتن در مسیر معنوی و الهی از این طریق جای تأمل دارد.

مقولاتی که ذکر شد تنها بخش اندکی از توانایی های خارق العاده انسان است، آیا اینگونه مسائل انسان را به سوی تفکر هدایت نمی کند؟ تا بیشتر در مورد خویش و خالق خویش بیندیشد؟ انسان را از آن جهت انسان نامیده اند که دچار نسیان و فراموشی شده، عهد خود را با خدای تبارک و تعالی فراموش می کند. به راستی چه وقت انسان می خواهد دست از نسیان بردارد و چشم خویش را بر آن همه شگفتی های جهان هستی که خود نیز جزئی از آن است بگشاید؟ کی وقت آن خواهد رسید که ذکر جایگزین نسیان شود؟

### متافیزیک و ادراکات فراحسی (منابع حدیث)

امام علی(علیه السلام): همانا تقوای خدا داروی درد قلبهای شماست و بینا کننده کوری دلهایتان و شفابخش بیماری جسم هایتان و بر طرف کننده تباهی سینه هایتان و پاک کننده آلودگی جان هایتان و روشنی بخش ضعف چشم هایتان و فرونشاندن ترس و اضطراب دل هایتان و زداینده سیاهی ظلمتتان. میزان الحکمه،

ص ۷۰۱، ح ۲۴۱۱

امام علی (علیه السلام): دیدن با نگاه کردن نیست، زیرا گاه چشمها به صاحبان خود دروغ می گویند، اما عقل، کسی را که از او خیرخواهی کند فریب نمی دهد. میزان الحکمه، ص ۵۰۵، ح ۱۷۳۴

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): کور آن نیست که چشمش نابینا باشد بلکه کور (واقعی) آن کسی است که دیده بصیرتش کور باشد. میزان الحکمه، ص ۵۰۵، ح ۱۷۳۵

رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): چشمانتان را فرو بندید، تا شگفتی‌ها (و انوار معرفت) را نظاره کنید. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، باب چهل و دوم، ص ۱۲۳

امام باقر (علیه السلام): درباره آیه «و کذلک نری ابراهیم...»: به چشم او (حضرت ابراهیم علیه السلام) چنان نیرویی داده شد که در آسمانها نفوذ کرد و آنچه را در آنهاست مشاهده کرد و عرش و آنچه را بالای عرش است و زمین و آنچه را زیر زمین است دید. میزان الحکمه، ص ۵۶۳۷، ح ۱۹۰۳۵

امام صادق (علیه السلام): نیز درباره همین آیه: هفت آسمان برای ابراهیم (علیه السلام) مکشوف شد تا جایی که آنچه را بالای عرش است نگریست و زمین نیز برایش مکشوف شد تا جایی که آنچه را در هواست مشاهده کرد. با محمد (صلی الله علیه و آله وسلم) نیز چنین کاری صورت گرفت و می بینم که برای یار شما (امام صادق علیه السلام) و امامان بعد از او نیز چنین شده است. میزان الحکمه، ص ۵۶۳۷، ح ۱۹۰۳۶

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم): بترسید از روشن بینی مؤمن! زیرا که او با نور خدا می بیند. حضرت سپس آیه «به یقین در این برای نشانه شناسان نشانه هاست» را تلاوت کردند و فرمودند: یعنی افراد با فراست. میزان الحکمه، ص ۴۵۷۷، ح ۱۵۷۷۶

امام صادق (علیه السلام): به هلالی فرماندار مدینه که می خواست از آن حضرت چیزی بپرسد، فرمودند: اگر می خواهی می توانم، پیش از آنکه بپرسی، به تو بگویم چه سؤالی داری و اگر هم می خواهی خودت بپرس. هلالی می گوید: عرض کردم: یا بن رسول الله! پیش از آنکه سؤال کنم، از کجا می دانید در ذهن من چه سؤالی است؟ حضرت فرمودند: با نشانه شناسی و فراست. مگر نشنیده‌ای این سخن خدای عزوجل را که: «همانا در این سخن برای نشانه شناسان نشانه هاست» و این سخن رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) را که: «از فراست مؤمن بترسید، زیرا که او با نور خدای عزوجل می بیند.» میزان الحکمه، ص ۴۵۷۷، ح ۱۵۷۷۹

رسول الله (صلی الله علیه و آله وسلم): بترسید از فراست مؤمن! زیرا او با نور خدای عزوجل می بیند. میزان الحکمه، ص ۴۵۷۷، ح ۱۵۷۸۱

رسول الله (صلی الله علیه و آله وسلم): از فراست مؤمن بر حذر باشید! زیرا او با نور خدا می بیند و با توفیق خدا سخن می گوید. میزان الحکمه، ص ۴۵۷۷، ح ۱۵۷۸۲

امام کاظم (علیه السلام): به سلیمان جعفری فرمودند: ای سلیمان! مواظب روشن بینی مؤمن باش، زیرا او با نور خدا می نگرَد. (سلیمان می گوید): من چیزی نگفتم تا اینکه خلوتی دست داد و عرض کردم: فدایت شوم، شنیدم که می فرمایی: مواظب روشن بینی مؤمن باش، زیرا او با نور خدا می نگرَد؟ فرمودند: آری، ای سلیمان، خداوند مؤمن را از نور خود آفرید و آنان را در رحمت خود غوطه ور کرد و از آنان نسبت به ولایت ما پیمان گرفت و مؤمن برادر

پدری و مادری مؤمن است. پدرش نور است و مادرش رحمت و او با آن نوری که از آن آفریده شده است می‌نگرد. میزان الحکمه، ص ۴۵۷۹، ح ۱۵۷۸۴

امام صادق (علیه السلام): در جواب معاویه بن عمار از تفسیر جمله مؤمن با نور خدا می‌نگرد، فرمودند: ای معاویه! خداوند مؤمن را از نور خود آفرید و آنان را در رحمت خود غوطه‌ور کرد و آن روز که خود را به مؤمن شناسانده نسبت به ولایت ما و معرفت خودش از مؤمنان پیمان گرفت، بنابراین مؤمن برادر پدری و مادری مؤمن است، پدرش نور و مادرش رحمت و او با آن نوری که از آن آفریده شده است می‌نگرد. میزان الحکمه، ص ۴۵۷۹، ح ۱۵۷۸۵.

امام صادق (علیه السلام): همانا شما را نوری است، که بوسیله آن در دنیا شناخته می‌شوید و هرگاه یکی از شما برادرش را دیدار کرد، محل نور را در پیشانی او ببوسد. میزان الحکمه، ص ۴۷۶۳، ح ۱۶۲۸۵

### متافیزیک و هاله نورانی

متافیزیک به مجموعه مقولات غیر قابل ادراک با حواس ظاهری گفته می‌شود، یکی از این مقولات انرژیهای لطیف اطراف موجودات مختلف می‌باشد، که از جمله موارد مهم برای تدبیر و تعمق در عظمت خالق یگانه است. در اطراف بدن همه موجودات اعم از زنده و غیرزنده، یک حوزه انرژی لطیف وجود دارد. در انسان به آن، حوزه انرژی انسان (HEF) یا هاله نورانی انسان می‌گویند، شکل آن تخم مرغی و قطر آن تقریباً یک و نیم متر است. این حوزه انرژی، به نسبت انرژیهای موجود در طیف رنگهای مرئی دارای طول موج و فرکانس متفاوت می‌باشد، به همین دلیل با حواس پنج‌گانه قابل احساس نمی‌باشد.

امروزه وجود هاله نورانی به روشهای مختلف اثبات شده است. در برخی کشورها، دانشمندان توانسته‌اند با لنزهای مخصوص از هاله عکس و فیلم تهیه کنند و یا از طریق دوربین مداربسته آن را روی صفحه تلویزیون نمایش دهند. در بعضی پژوهشها مشاهده شده است که حوزه انرژی انسان باعث انحراف اشعه لیزر از مسیر خود به صورت ضعیف می‌شود. برخی دانشمندان توانسته‌اند این انرژیهای لطیف را با سرعت کم از طریق سیم برق منتقل کنند. عینکهای خاصی تحت عنوان عینک کرلیان وجود دارد که توسط آن هر شخصی قادر به رؤیت هاله می‌باشد. کانونهای انرژی در هاله انسان قادر به حرکت دادن آونگ در حالت‌های خاص است. بعضی محققان نیز توانسته‌اند با دستگاه تشعشع‌یاب، انرژی هاله نورانی را ردیابی نموده، طول موج و فرکانس آن را بطور دقیق مشخص نمایند. تاریخچه شناخت هاله به پنج هزار سال قبل بر می‌گردد. عرفا اولین کسانی بودند که به وجود هاله اشاره کرده‌اند. چینی‌ها، مصری‌ها، هندی‌ها، ژاپنی‌ها و ایرانی‌ها از نخستین مللی‌اند که در مورد هاله مطالعه و تحقیق نموده‌اند. دکتر جان‌وایت در کتاب "علوم آینده" حدود یکصد فرهنگ را ذکر می‌کند که هاله را شناخته‌اند و برای آن اسم خاصی ابداع کرده‌اند. فیثاغورث، بقراط، مادام بلاواتسکی، آنتوان مسمر، جیمز کلرک ماکسول، باربارا برنن، جان پیراکس و کرلیان از جمله دانشمندانی هستند که درباره هاله تحقیق و پژوهش نموده‌اند. کنت ویلهم فون رایشن‌باخ، سی سال از زندگی خود را در تحقیقات درباره هاله صرف کرد.

کره زمین و کیهان فیزیکی نیز دارای هاله می‌باشند که تشعشعات آن از جنس بیوپلازما می‌باشد و در تمام موجودات نفوذ می‌کند و عامل ارتباط تمام بخش‌های کیهان با یکدیگر است. انرژیهای کیهان بر خلاف انرژیهای معمولی با دور شدن از منبع تقویت شده، دارای خاصیت تصاعدی است و همواره در حال تولید بیشتر می‌باشد. این حوزه تمام اشیاء و موجودات را به شکل باردار در می‌آورد و منبعی بی‌پایان است. انرژی کیهان فراتر از محدوده سه بعدی بوده، از لحاظ فیزیکی حالت القایی دارد. حوزه انرژی زمین را می‌توان با حواس برتر (ادراکات فراحسی) احساس و ادراک نمود.

حوزه انرژی انسان تجلی حوزه انرژی کیهان است و تحت شرایط خاص قابل دیدن است، این حوزه عامل انتقال ارتعاشات خلاقه از سرشت برتر به جهان مادی است و انرژی مورد نیاز ابعاد ماورائی انسان را تأمین می‌کند. همانطور که جسم به انرژی نیاز دارد و این انرژی از طریق غذا تأمین می‌شود، روان و روح نیز به انرژیهای خاص خود نیاز دارند که از طریق هاله تأمین می‌گردد.

عوامل درونی و بیرونی می‌توانند بر کمیت و کیفیت هاله تأثیر بگذارند. سن، جنس، سلامت، بیماری، نوع کار، شغل افراد، وضعیت احساسی و عاطفی و عوامل محیطی از جمله عوامل مؤثر بر هاله در انسان می‌باشند. به عنوان مثال کودکان همانطور که از نظر جسمی به رشد کافی نرسیده‌اند، هاله آنها نیز رشد لازم را نداشته، به شدت آسیب‌پذیر است و کودکان در مواقعی که احساس خطر کنند برای حفاظت از هاله خود به چتر هاله والدین پناه می‌برند. مثال دیگر زنان و مردان هستند که چون از نظر درونی و عاطفی تفاوت دارند، هاله آنها نیز تفاوتی دارد. بیماریهایی که در جسم، روان و روح ایجاد می‌گردد، بر کیفیت هاله اثر می‌گذارد. مشاغل هنری و لطیف بر هاله تأثیر مثبت و مشاغل خشن و سخت تأثیر منفی دارند. برخی احساسات مانند خشم و عصبانیت بر هاله تأثیر منفی دارند، ولی خوش اخلاقی و نرم‌خویی بر هاله تأثیر مثبت می‌گذارد. رنگ و جنس لباس، رنگ محیط‌کار و منزل، بوهای مطبوع یا نامطبوع و انوار و اصوات موجود در محیط هم بر هاله انسان تأثیر می‌گذارند. هاله نورانی انسان یک حالت پلاریته دارد و تراکم بارهای مثبت و منفی در همه جای آن یکسان نیست. جاهایی که دارای بار مثبت بیشتر به نسبت بار منفی باشد اصطلاحاً مثبت و قسمت‌هایی که دارای بار منفی بیشتر به نسبت بار مثبت باشد اصطلاحاً منفی گفته می‌شود. به عنوان مثال سر دارای بار مثبت و پاها دارای بار منفی است، دست راست بار مثبت و دست چپ بار منفی دارد، جلوی بدن مثبت و پشت آن منفی می‌باشد، برای تسهیل انتقال انرژی هاله به دیگران باید قسمت‌هایی که دارای بار غیرهمنام‌اند بهم وصل شوند.

تشعشعات هاله انسان رنگی بوده، چیزی شبیه طیف هفت رنگ در آن وجود دارد. علی‌رغم وجود هر هفت رنگ اصلی (قرمز تا بنفش) در هاله، رنگ زمینه (رنگ غالب) نسبت به سایر رنگها مشهودتر است، گاهی نیز به دلیل حالات درونی و عاطفی خاص، برای لحظاتی تشعشع فراوان رنگ خاصی دیده می‌شود که به آن رنگ تشعشعی گفته می‌شود. هر رنگی در هاله بیانگر یکسری ویژگی‌های خاص خود می‌باشد و نمی‌توان گفت کدام رنگ خوب و یا کدام رنگ بد است. بطور کلی تمام رنگها دارای دو وجه مثبت و منفی می‌باشند و بروز هر یک از این وجوه، به خود شخص بستگی دارد. هر رنگ اگر به صورت شفاف، درخشان و روشن باشد خوب و اگر به صورت کدر،



تیره و مات باشد بد است. فقط دورنگ سیاه و سفید یک وجهی اند، سیاه منفی و سفید مثبت است، در اصل این دو، وجوه یکدیگر می‌باشند. وجود رنگ یا لکه‌های سیاه در هاله نشانه خوبی نمی‌باشد. از روی تغییرات کمی و کیفی رنگها می‌توان به وجود برخی بیماریها پی برد.

هاله انسان به صورت لایه لایه می‌باشد. دانشمندان متافیزیک بر اساس ادراک، تحلیل و دقت خود آنرا به سه، پنج، هفت و دوازده لایه تقسیم کرده‌اند. شاید تقسیم هاله به هفت لایه صحیح‌تر باشد که در انطباق با هفت چاکرای اصلی موجود در هاله می‌باشد. لایه‌های یک، سه، پنج و هفت ساختار معین دارند، ولی لایه‌های دو، چهار و شش سیالات بی‌شکل اند که در لابه‌لای لایه‌های فرد قرار گرفته است. هر لایه به اتفاق چاکرای مربوطه وظایف مشخصی را بر عهده دارد.

در حوزه انرژی انسان ساختارهایی تحت عنوان چاکرا (کانون انرژی) وجود دارد. این مراکز مسؤول تبادل انرژی بین هاله انسان و هاله کیهان (ارسال و دریافت انرژی) و همچنین مسؤول متعادل کردن انرژی در سطوح مختلف هاله می‌باشند. چاکراها به دو نوع اصلی و فرعی تقسیم می‌شوند، تعداد چاکراهای اصلی هفت و فرعی بیست و یک می‌باشد. چاکراها شبیه قیف هستند، انتهای باریک چاکراهای اصلی به سمت مغز یا نخاع و قسمت پهن آن به سمت خارجی‌ترین لایه هاله قرار گرفته است.

هاله هر فرد به صورت خواسته یا ناخواسته در معرض آسیب از طرف دیگران می‌باشد. البته گاهی نیز خود شخص به هاله خود آسیب وارد می‌کند. برای مثال استفاده از سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی، همچنین انجام کارهای منفی به شدت باعث تخریب هاله می‌شود. برخی افراد به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه با ارسال انرژی منفی باعث آسیب به هاله دیگران می‌شوند. احتمالاً چشم‌زخم، حسادت و امثال آن از همین طریق تأثیرات منفی خود را اعمال می‌کنند. برخی انگلهای متافیزیک نیز با تغذیه از هاله انسان باعث تخلیه انرژی هاله می‌شوند. برای محافظت از هاله در مقابل آسیب‌های خارجی، می‌توان در اطراف هاله حصار ایجاد کرد. (حصار یک طیف انرژی لطیف ولی مقاوم است که به صورت پوششی هاله را احاطه کرده، از تأثیرات انرژی‌های منفی بر آن جلوگیری می‌کند.) حصار را می‌توان با تکرار کلمات و جملات مقدس و پر انرژی در حالت تمرکز ایجاد نمود.

هر فرد می‌تواند با ارسال انرژی از هاله خود به هاله دیگران، نقاط آسیب دیده را ترمیم نماید که به این حالت "هاله درمانی" یا "انرژی درمانی" گویند. البته به دنبال ترمیم نقاط آسیب دیده هاله، عوارض و بیماریهای موجود در بخش‌هایی از جسم، روان و روح که در ارتباط با این نقاط بوده‌اند نیز بهبود می‌یابند. در انرژی درمانی، درمانگر یا از انرژی هاله خود می‌دهد و یا به صورت کانال و مجرای برای انتقال انرژی کیهان عمل می‌کند، که حالت دوم برای درمانگر و درمان‌جو مفیدتر است. امروزه در مراکز علمی موارد زیادی از درمان بیماریهای لاعلاج یا صعب‌العلاج با بهره از هاله درمانی ثبت شده است.

آیا برآستی این همه ظرافت و در عین حال پیچیدگی در خلقت انسان و ابعاد ماورائی او، نشانه بزرگی و عظمت خالق یکتا نیست؟! آیا تدبر و تعمق در این عظمت، راهنمای ما به سوی توحید نمی‌باشد؟! آیا رسیدن به توحید، ما را به سوی بندگی خالصانه هدایت نمی‌کند؟! (افلا تعقلون...)

## متافیزیک و شناخت جن

متافیزیک از پیشوند متا (meta) به معنی وراء، فرا، ماوراء، بعد و پشت و کلمه فیزیک (physics) به معنی طبیعت تشکیل شده است. منظور از "طبیعت" دنیایی است که در حال حاضر در آن زندگی کرده، آنرا احساس و ادراک می‌نماییم. پس متافیزیک به معنی ماوراءالطبیعه، مابعدالطبیعه و یا فوق طبیعت است و شامل بخش‌هایی از جهان بی‌کران هستی و موجوداتی می‌شود که از حوزه ادراک حواس پنج‌گانه ظاهری ما خارج است. قرار گرفتن در مسیر متافیزیک، نقطه آغاز و نقطه عطفی در زندگی همه است که منتهی به شناخت و معرفت خداوند عزوجل خواهد شد، (انشاءالله) معرفت شامل ابعاد مختلف آن خواهد بود که نهایت آن معرفت‌الله است. (معرفت خود، معرفت سایر موجودات، معرفت دنیا، معرفت آخرت، معرفت رسول خدا، معرفت ائمه و...) متافیزیک مسیر یک طرفه‌ای است که از یک نقطه شروع شده، تا بینهایت ادامه دارد و غیر قابل برگشت است، چون دقیقاً متناسب و منطبق با فطرت و درون ما است، هر فردی پس از آشنایی با متافیزیک و قرار گرفتن در مسیر آن، آنقدر لذت معنوی خواهد برد که خود حاضر به برگشت نمی‌باشد. اهم مباحثی که در متافیزیک مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرند شامل مبانی متافیزیک، عوالم متافیزیک، دانش متافیزیک و موجودات متافیزیک می‌باشد. مبانی متافیزیک به معنی شناخت فیزیک و متافیزیک، شناخت زمان، مکان، ماده و انرژی و تبیین وضعیت و نقش آنها در فیزیک و متافیزیک است. عوالم متافیزیک، بخش‌هایی از جهان هستی است که از حوزه ادراک ظاهری ما خارج می‌باشد، برای مثال عالم ذر و عالم برزخ. در دانش متافیزیک با یک دیدگاه کل‌نگر به جستجوی پاسخ سؤالات اساسی همچون فلسفه خلقت انسان و جهان، وضعیت انسان در قبل و بعد از این جهان و... می‌پردازیم (از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود - به کجا می‌روم آخر، نمایی وطنم). در بخش موجودات متافیزیک می‌توان به فرشتگان، ارواح، جن و ابعاد ماورائی انسان و شاید بسیاری از موجودات غیر فیزیکی دیگر که ما از آن آگاهی نداریم اشاره نمود. (الله اعلم) یکی از موجودات مهم متافیزیک جن می‌باشد، متأسفانه دیده می‌شود که افراد سودجو تحت عناوین مختلف ارتباط با جن، تسخر جن و فروش موکل جنی ادعای حل مشکلات را دارند. این در حالی است که بیشتر این افراد قصد سوء استفاده‌های مالی و مادی از افراد ناآگاه را دارند. لذا برآنیم که با در اختیار قرار دادن اطلاعات دینی و علمی، گرد و غبار اوهام و خرافات را از ذهن علاقمندان پاک نماییم تا مورد سوء استفاده قرار نگیرند. همچنین با شناخت این موجودات ماورائی بیشتر به عظمت و بزرگی حق تعالی پی می‌بریم، باشد که در مقابل او سر تعظیم فرود آوریم. (انشاءالله) "جن" از لحاظ لغوی به معنای پنهان و پوشیده می‌باشد. جن کلمه‌ای مفرد است، جمع آن جان یا جنه و هم خانواده آن جنت، مجنون و جنین می‌باشد.

جن دارای حرکات بسیار سریع می‌باشد و به همین دلیل قبلاً می‌توانست در آسمان نفوذ و استراق سمع کند ولی با ظهور حضرت مسیح (علیه السلام) جلوی ورود و نفوذ آنها به آسمانها به صورت نسبی گرفته شد و با ظهور پیامبر گرانقدر اسلام حضرت خاتم الانبیاء (صلی الله علیه و آله وسلم) کاملاً از ورود آنها به آسمانها جلوگیری گردید، پس جن نمی‌تواند از آینده و اسرار غیب خبر دهد و آنهایی که مدعی این گونه امور هستند، آگاهانه یا ناآگاهانه دروغ

می‌گویند. خلقت انسان بعد از خلقت جن روی زمین بوده است و جن‌ها هفت هزار سال پیش از انسان در کره زمین زندگی می‌کردند. همانطور که انسان‌ها از نسل آدم و حوا بوده، جن‌ها از نسل مارچ و مارجه می‌باشند. طول عمر جن از انسان بسیار زیادتر است ولی جن نیز دارای مرگ، تولد و عمر محدود و مشخص می‌باشد، همچنین دارای حشر، نشر، معاد، حساب و کتاب اخروی است. از لحاظ مرفولوژی و ظاهری، قیافه واقعی جن با انسان تفاوت دارد (این موجودات می‌توانند با قیافه و ظاهر کاذب نمایان شوند). جن یک امتیاز از لحاظ ظاهری نسبت به انسان دارد و آن اینکه می‌تواند به هر شکلی که می‌خواهد اعم از انسان و حیوان دربیاید، ولی به شکل پیامبران، ائمه معصومین و شیعیان واقعی ظاهر نمی‌شود. طول قد جن بسته به سن او، بین سی تا هشتاد سانتیمتر است. جن دارای دو جنس مذکر و مؤنث است و تولید مثل می‌کند. نطفه جن بر خلاف انسان از جنس و ماهیت شبیه هوا می‌باشد. برخی معتقدند که انسان و جن می‌توانند با همدیگر ازدواج نموده، حتی تولید مثل نمایند. دستگاه گوارش جن با انسان تفاوت دارد، جن از پس مانده غذای انسان بصورت بو کشیدن و یا مزه مزه کردن استفاده می‌کنند. بطور معمول جن انسان را می‌بیند ولی برای انسان قابل رؤیت نمی‌باشد.

جن مانند انسان دارای علم، ادراک، قدرت تشخیص، مسئولیت و تکلیف است. پیغمبر گرامی اسلام بر جن‌ها نیز مبعوث شدند و در بین جن‌ها نیز دین و مذهب و فرقه وجود دارد. جان به دو گروه مسلمان و غیرمسلمان تقسیم شده و مسلمانان آنها نیز در دو گروه اهل تشیع و اهل تسنن قرار می‌گیرند. رهبر جن‌های شیعه «سعفر ابن زعفر» می‌باشد و لوحی مزین به جمله مبارک «یا ابا عبد الله الحسین» برگردن دارد. پدر زعفر در صدر اسلام توسط حضرت علی (علیه السلام) کشته شد و خود نیز به دست آن حضرت مسلمان گردید. زعفر و لشکریانش در واقعه کربلا به یاری حضرت امام حسین (علیه السلام) شتافتند ولی آن امام بزرگوار اجازه نفرمودند. در منابع مختلف از جمله قرآن کریم، تفاسیر، احادیث و کتب علمی از جن یاد شده است. دانشمندان غربی از جن به عنوان ارواح صدا دار یاد می‌کنند. پیامبر گرامی اسلام که درود خدا بر او باد می‌فرمایند: «خداوند جن را در پنج صنف آفرید: باد، مار، عقرب، حشرات و انسان.» برخی از انسانها جن را می‌پرستند، علّامه طباطبائی (رضوان الله تعالی علیه) می‌فرمایند: «مشرکان سه دسته می‌شوند، اول آنها یکی جن می‌پرستند، دوم آنها یکی ملائکه می‌پرستند و سوم آنها یکی مقدسینی از بشر را پرستش می‌کنند.» ابلیس از طوایف جن است و در قرآن صراحتاً به این مطلب اشاره شده است. ابلیس شش هزار سال عبادت کرد و همین امر باعث شد از زمین به آسمان برود و در رده ملائک قرار بگیرد و به درجه‌ای رسید که مرتبه استادی برخی از ملائک را داشت. برخی از جن‌ها علاقمند به داشتن ارتباط با انسان می‌باشند، بعضی انسانها نیز به ایجاد رابطه با جن تمایل دارند، ایجاد این ارتباط امکان پذیر است ولی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و نهی شده است، برخی از علما نیز آن را مجاز نمی‌دانند. دانشمند فرزانه حضرت آیت الله العظمی مکارم شیرازی ارتباط با ارواح و جن را برای کشف امور پنهانی جایز ندانسته‌اند.

ارتباط با جن و تسخیر جن نه تنها هیچ سودی برای انسان ندارد بلکه مضر نیز می‌باشد، اگر انسانی با جن ارتباط گرفت، دیگر نمی‌تواند آنرا قطع کند و یا حداقل قطع این ارتباط دارای عواقب خطرناکی است. قابل ذکر است که جن در مقابل ارتباط با انسان و بعضاً خدماتی که ارائه می‌کند، چیزهایی از انسان می‌گیرد که جبران آن بسیار

سخت بوده، یا غیرقابل جبران است. در صورتیکه جن از طرف انسان احساس خطر کند و یا آسیب ببیند، اقدام به تلافی خواهد کرد و به شخص مورد نظر یا بستگان نزدیک، از جمله همسر و فرزندان او آسیب می‌زند و یا آزار و اذیت می‌رساند، پس بهتر است در مورد جن به همین مقدار اطلاعات رسیده از منابع دینی و بزرگان اکتفا نموده، جن را بهانه‌ای برای تفکر و تدبیر در عظمت خالق آن قرار دهیم. برآستی که اگر انسان تمام عمر خویش را نیز صرف اندیشیدن در بزرگی و عظمت حق تعالی نماید، بسیار اندک خواهد بود. (و هو العلی العظیم)

### متافیزیک و هیپنوتیزم

واژه هیپنوتیزم از کلمه هیپنوز که یک لغت یونانی به معنی خواب می‌باشد گرفته شده است. هیپنوتیزم وضعیتی یا حالتی است که طی آن فرد می‌تواند در حالت خلسه، عکس‌العملهای خاصی در پاسخ به تلقینات از خود نشان دهد.

تاریخچه هیپنوتیزم به کشورهای ایران، هند، مصر و یونان باز می‌گردد. در ایران قبایل مغها می‌توانستند با تحمل سختی، خود را به مرحله‌ای از خلسه برسانند و در آن حالت نسبت به درمان بعضی بیماریها اقدام کنند. در هند، مرتاضها با تحمل ریاضت‌های فراوان می‌توانستند به حالت خلسه رفته کارهای خارق‌العاده انجام دهند. در یونان و مصر معابد ویژه‌ای تحت عنوان معابد خواب وجود داشته، ساحران این معابد قادر بودند افراد را در یک حالت خاصی مشابه خواب قرار دهند و سپس کارهای خاصی روی آنان انجام دهند. معروف‌ترین این معابد، معبد دلفی می‌باشد.

تاریخچه هیپنوتیزم در عصر جدید به دکتر فرانس آنتوان مسمر بر می‌گردد. این پزشک اتریشی معتقد بود که انسان دارای حوزه انرژی خاصی تحت عنوان مغناطیس حیوانی می‌باشد که از طریق آن می‌توان بیماریها را درمان نمود. مسمر بیماران خود را در حالت خلسه قرار می‌داد و با شکل و ظاهر خاصی بر آنها وارد می‌شد و از این طریق نسبت به درمان آنها اقدام می‌نمود. این امور بعدها توسط شاگردان مسمر دنبال گردید و به نام مسمریسم معروف شد. طرح هیپنوتیزم در ایران در عصر جدید توسط دکتر اعلم‌الملک ثقفی صورت گرفت.

هیپنوتیزم همواره در طول تاریخ دارای دوره‌های پنهان و آشکار بوده است. بدین صورت که در برخی از برهه‌های زمانی به دلیل مخالفت برخی مقامات علمی یا سیاسی و حکومتی مورد غضب واقع می‌شده، طرفداران هیپنوتیزم مجبور به مخفی کردن آن می‌شدند. در برخی زمانها نیز مورد مهر و محبت قرار می‌گرفت و به صورت علنی مطرح و استفاده می‌گردید. جالب آنکه بعضی حاکمان و رجال سیاسی برای پیشبرد اهداف خود از این علوم استفاده می‌کردند.

هیپنوتیزم به دو نوع "خود هیپنوتیزم" و "دگر هیپنوتیزم" تقسیم می‌شود. در خود هیپنوتیزم شخص خودش را هیپنوتیزم می‌کند، در دگر هیپنوتیزم، فرد هیپنوتیزم کننده را عامل یا هیپنوتیزور و فرد هیپنوتیزم شونده را سوژه می‌گویند.

هیپنوتیزم دارای کاربردها و استفاده‌های متفاوت می‌باشد ولی نوش داروی تمام امور، بیماریها و مشکلات نمی‌باشد. هیپنوتیزم پزشکی در تسکین درد بیماران، درمان برخی بیماریها و ایجاد بی‌حسی و بی‌هوشی استفاده می‌شود. تقویت حافظه، تسهیل در یادگیری، ایجاد یا تقویت انگیزه در مطالعه، افزایش بازده در مطالعه و افزایش قدرت خلاقیت از موارد دیگری است که با هیپنوتیزم قابل حصول می‌باشد. هیپنوتیزم در امور جنایی و قضایی نیز برای کشف جنایت و شناسایی جنایتکاران قابل استفاده است. موفقیت‌های شغلی و موفقیت‌های ورزشی نیز با هیپنوتیزم قابل دست‌یابی است. برخی اعتقاد دارند در مراحل عمیق خلسه‌های هیپنوتیک می‌توان به ورای بعد مکان و زمان دست یافت.

هیپنوتیزم با همهٔ محاسنش، دارای خطراتی نیز می‌باشد. ایجاد رابطهٔ عاطفی بین عامل و سوژه (در زمانی که آنها از دو جنس مخالف باشند)، توهم قدرت در عامل، احتمال دیوانگی یا مرگ سوژه، اثرات سوئی که به دنبال تلقینات بیش از حد ممکن است بروز کند، درد در نقاطی از بدن سوژه بعد از بیداری، اختلالات روان‌پریشی و سخت بیدار شدن سوژه از جمله این خطرات می‌باشد. هیپنوتیزم ممکن است برای افراد مبتلا به بیماریهای قلبی، عصبی و متابولیسمی مضر باشد.

هیپنوتیزم طی سه مرحله توجیه، القا و کنترل صورت می‌گیرد. در مرحله نخست باید سوژه را بطور کامل توجیه نماییم و توضیحات لازم را در مورد نحوهٔ کاری که می‌خواهیم روی او انجام دهیم ارائه کنیم. در صورت عدم توجیه مناسب، ممکن است سوژه ناخودآگاه مقاومت کند. در مرحلهٔ القاء، با ارائه تلقینات کلامی که به صورت موزون و هماهنگ ارائه می‌شود، سوژه به حالت خواب فرو می‌رود. مرحلهٔ سوم، مرحلهٔ کنترل سوژه در خواب است که مشکل‌ترین مرحله است. لذا عامل به اطلاعات و تجربیات کافی نیاز دارد.

در حالت هیپنوتیزم، سوژه علائمی از خود نشان می‌دهد که بیانگر هیپنوتیزم شدن او می‌باشد. کاهش فعالیت جسمی، عمیق شدن تنفس، تنگ شدن چشم، افتادن پلک، پیدایش رخوت، افتادن سر، تمایل چشمها در چرخش به سمت بالا و در برخی موارد گرم شدن بدن، افزایش ترشح اشک و پرش در پلک از جمله این نشانه‌هاست. عامل برای انجام هیپنوتیزم ممکن است از ابزار و شیوه‌های مختلف استفاده کند. تلقین کلامی، تأثیر نگاه، ارسال انرژی و استفاده از برخی وسایل از این جمله‌اند. در تلقین کلامی، کلمات با ریتم موزون و هماهنگ و با لحن تأثیرگذار ادا می‌شود. در صورتیکه عامل با نگاه نافذ و بدون پلک زدن به سوژه نگاه کند، می‌تواند تأثیر تلقینی در سوژه داشته باشد. ارسال انرژی در عاملینی که با انرژیهای فراحسی و شیوه‌های کنترل و ارسال آن آشنایی علمی و عملی

داشته، نیز کمک کننده است. این افراد تقریباً نیازی به تلقینات لفظی نخواهند داشت. وسایلی مانند انگشتر، تسبیح، آونگ، قرص‌های پلاسبو و امثال آن نیز کمک کننده می‌باشند.

عوامل مختلف بر هیپنوتیزم مؤثر است. سن، جنسیت، شغل، شخصیت سوژه و محیط از جمله عوامل اثر گذار می‌باشند. افراد زیر شش سال هیپنوتیزم نمی‌شوند، همچنین هیپنوتیزم کردن افراد بالای سی سال مشکل و افراد مسن بسیار سخت است. خانمها به نسبت آقایان دارای قدرت هیپنوتیزم شونده‌گی بیشتر می‌باشند. شغل می‌تواند تأثیر مثبت و یا منفی داشته باشد. افرادی که دارای مشاغل هنری و لطیف می‌باشند یا به اقتضای شغل‌شان شرطی شده‌اند، با استفاده از روشهای مربوطه به راحتی هیپنوتیزم می‌شوند. شخصیت سوژه هر چقدر عاطفی‌تر و تأثیر پذیرتر باشد و هر چقدر تجسم سوژه بیشتر باشد، کار عامل راحت‌تر خواهد بود. نور، رنگ، عطر و صوت محیط می‌تواند تأثیر مثبت یا منفی داشته باشد. هر چقدر نور کمتر و ملایم‌تر باشد تأثیر بهتری می‌گذارد. رنگ محیط بهتر است آرامش بخش باشد، برای مثال رنگ آبی مناسب است. برخی عطرها مانند بوی عود تأثیر مثبت دارد. پخش آهنگ و موسیقی ملایم و بدون کلام نیز مفید است.

یک هیپنوتیزور خوب باید دارای ویژگیها و صفات خاصی باشد. سلامت و تعادل جسم، روان و روح، داشتن اعتماد به نفس، اعتقاد کامل به هیپنوتیزم، ایجاد تمرکز عالی و مستمر، قدرت جاذبه و تأثیر گذاری، قدرت تشخیص و قضاوت و اعتقاد به اصول اخلاقی و انسانی از جمله این خصوصیات می‌باشند.

تله‌هیپنوتیزم، نوع خاصی از هیپنوتیزم است که از راه دور انجام می‌شود.

در این حالت عامل از راه دور و بدون تماس نزدیک و مستقیم بر سوژه اثر می‌گذارد و او را خواب می‌کند. این حالت برای تأثیر گذاری بر سوژه بدون اطلاع او کاربرد دارد. برای تله‌هیپنوتیزم باید عامل از قدرت تله‌پاتی عالی برخوردار بوده، انرژیهای فراحسی را بشناسد و نحوه استفاده از آنها را بداند. شایع است که برخی از سازمانهای جاسوسی در کشورهای پیشرفته از این روشها استفاده می‌کنند و برای این منظور دانشمندان مربوطه را در استخدام دارند.

استفاده از هیپنوتیزم از نظر شرعی و دینی بلا مانع است. حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای، استفاده از هیپنوتیزم را اگر همراه کار حرامی انجام نشود و به قصد امر حرامی نباشد جایز می‌داند. همچنین تعلیم و تعلم آن را جایز دانسته‌اند. حضرت آیت الله العظمی مکارم شیرازی استفاده از هیپنوتیزم را مشروط بر آنکه کشف امور پنهانی صورت نگیرد بدون اشکال دانسته‌اند. حضرت آیت الله العظمی بهجت، هیپنوتیزم را اگر سبب اضرار یا ایذاء به نفس یا غیر نباشد جایز می‌داند و با این فرض تعلیم و تعلم آن را جایز دانسته‌اند. حضرت آیت الله العظمی صانعی کاربرد علم هیپنوتیزم در علوم پزشکی را حرام ندانسته‌اند.

با وجود کاربردهای علمی مختلف هیپنوتیزم و با توجه به صدور مجوزهای شرعی آیا توجه لازم به هیپنوتیزم در کشور ما شده است؟ آیا در عمل جایگاه خود را در دانشگاه و جامعه پیدا کرده است؟ آیا ما جزء کسانی هستیم که بی دلیل کوس مخالفت با آن را سر می‌دهیم یا جزء آنان که به دنبال استفاده مفید از هیپنوتیزم به نفع مخلوقات حق می‌باشند؟

### متافیزیک و طلسم

انسان موجود بسیار پیچیده‌ای است و دارای قدرتهای عجیب و غریب فراوان می‌باشد، که این خود نشانه و آیت عظمت خالق تواناست (فتبارک الله احسن الخالقین). از این روست که می‌تواند کارهای خارق‌العاده و غیر طبیعی انجام دهد، این گونه کارها معمولاً از ابعاد فیزیک و متافیزیک وجود بشر منشاء می‌گیرد. در بعد فیزیک انسان می‌تواند با کمک ابزار و با انجام تمرینات، سرعت خود را در انجام برخی کارها افزایش دهد و یا نسبت به برخی پدیده‌ها عادت پیدا کند که برای سایرین عجیب می‌نماید. در بعد متافیزیک انجام این کار با استفاده از نیروی‌های روانی، فراروانی و روحی صورت می‌گیرد. برخی افراد با بهره‌گیری از این توانایی‌های خارق‌العاده اقدام به پیشبرد اهداف شوم خود می‌کنند و یا حداقل این امور را بهانه‌ای برای کسب درآمدهای مالی و مادی قرار می‌دهند. البته محدود افرادی نیز یافت می‌شوند که از این توانمندیها برای خدمت به خلق و یا در انجام کارهای خیر و مثبت بهره می‌گیرند. در جامعه امروز علی‌رغم تمام پیشرفتهای صنعتی و علمی، هنوز افراد زیادی برای حل مشکلات خود به این روشها روی می‌آورند و به این بهانه‌ها مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند. لذا بر آنیم تا با تشریح و نقد و بررسی این مقولات آگاهی لازم را به عموم منتقل نموده تا جلوی سوء استفاده برخی افراد فرصت طلب گرفته شود، همچنین می‌خواهیم یادآور شویم که یگانه قدرت مؤثر در عالم خدای قادر می‌باشد (الله الواحد القهار)، لذا بهتر است برای حل مشکلات بجای روی آوردن به سحر، طلسم، جادو و امثال آن به درگاه رحمت حضرت حق پناه بریم، جای بسی تأسف است که هنوز در عمل، به این مطلب مهم اعتقاد پیدا نکرده‌ایم که «و من یتوکل علی الله و کفی بالله وکیلاً».

انجام امور خارق‌العاده معمولاً از طریق علوم غریبه صورت می‌گیرد. علوم غریبه دارای پنج شاخه اصلی می‌باشد که عبارتند از: علم کیمیا، علم لیمیا، علم هیمیا، علم سیمیا و علم ریمیا. البته این علوم دارای شاخه‌های فرعی نیز می‌باشند که از آن جمله می‌توان به علم اعداد و اوقاف، علم احضار ارواح، علم تنویم مغناطیس و خافیه اشاره کرد. موضوع علم کیمیا، چگونگی تبدیل صورت یک عنصر به صورت عنصر دیگر می‌باشد. این همان است که در طول تاریخ افراد زیادی به دنبال آن بوده‌اند و قصد تبدیل خاک به طلا داشته‌اند. داستانهای زیادی در ادبیات ملل مختلف درباره کیمیا وجود دارد، ظاهراً عرفا دارای این قدرت بوده‌اند (آنان که به یک نظر خاک را کیمیا کنند). علم لیمیا، علم تسخیرات است. در این شاخه چگونگی تأثیرهای ارادی در صورت اتصالش با موجودات ماورائی



مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرد. لیمیا منجر به کسب قدرت تسخیر جن و روح می‌شود. منظور از تسخیر آن است که موجودات در اختیار و به فرمان انسان باشند.

معمولاً افراد سودجو معمولاً افراد سودجو برای رسیدن به اهداف خود (که عمدتاً اهداف غیر معنوی و مادی است) از این موجودات تسخیر شده بهره می‌برند. در علم هیمیا، ترکیب قوای عالم بالا با عناصر عالم پایین مد نظر است و به آن علم طلسمات نیز می‌گویند. در طلسم از طریق برخی ابزار و وسایل مادی (عناصر عالم پایین) نیروهای ماورائی جهت انجام کارها به خدمت گرفته می‌شوند. ظاهراً طالع‌بینی نیز زیر مجموعه هیمیا می‌باشد. در طالع‌بینی اعتقاد بر این است که محل و موقعیت قرار گرفتن ستارگان در لحظه تولد نوزاد، بر سرنوشت و آینده او تأثیر می‌گذارد و از این طریق نسبت به پیشگویی در مورد آینده اقدام می‌شود. طالع‌بینان معمولاً با استناد به تأثیرات ماه، خورشید و ستارگان دیگر پیشگویی می‌کنند. در کل پیشگویی و اطلاع از اخبار آینده مورد تأیید نمی‌باشد، هرچند که ممکن است این کار عملی باشد. اگر لازم بود انسان از آینده با خبر باشد، مسائل آینده در حجاب و پوشش قرار نمی‌گرفت و یقیناً پوشیده بودن آن حکمت الهی داشته و خیر عموم در آن است. سیمیا علم ترکیب نیروهای روانی و جسمانی است. به عبارت دیگر هماهنگ ساختن و خلط کردن قوای ارادی با قوای مخصوص مادی می‌باشد. از این علم برای دستیابی و تحصیل قدرت در تصرفات عجیب و غریب در امور طبیعی استفاده می‌شود. برای مثال تصرف در خیال مردم و تغییر آن از این دسته است. علم ریمیا استفاده از قوای مادی در انجام امور خارق‌العاده است. مانند کاری که معمولاً شعبده‌بازان انجام می‌دهند. این افراد از توان نهفته در امکانات و وسایل مادی با ظرافت خاصی برای انجام کارهای عجیب و غریب بهره می‌گیرند. کهنات و سحر نیز از همین مقولات می‌باشند. کهنات خبرگیری و یا طلب یاری از جن یا ارواح و امثال آن است.

در کلام معصومین از کاهن به عنوان کافر یاد شده است. سحر، انجام امور خارق‌عادت از طریق دعا، افسون و طلسم می‌باشد. سحر کفر به خداست و تصرف و دست یازیدن در عالم بر خلاف وضع عادی آن می‌باشد. سحر مایه شر بوده، شوم‌ترین منابع فساد در اجتماع بشری است. منشاء سحر ابلیس می‌باشد و از این طریق نیز به سایر شیاطین (انسی و جنی) منتقل شده است. کسانی که از سحر و جادو استفاده می‌کنند با شیاطین در ارتباط هستند. امروزه وجود و تأثیرات سحر، طلسم و امثال آن از دیدگاه دین و علم اثبات شده است ولی دین رفتن به سمت این امور و استفاده از آن را شدیداً نهی می‌کند. مبین آن اینکه حضرت علی (علیه‌السلام) - امام عارف و آگاه به علوم غیب - می‌فرمایند: «هر که چیزی از جادو بیاموزد، کم یا زیاد، کافر است.» موضوع دیگر از این مقولات نجوم می‌باشد، که از دو دیدگاه قابل بررسی است. اول علم نجوم که توسط دانشمندان فیزیک، ریاضی و ستاره‌شناسان و به صورت علمی و یا روشهای تجربی مورد نقد و بررسی است. دوم علم نجوم که بیشتر توسط طالع‌بینان و با روشهای متافیزیک برای کشف امور پنهانی مورد استفاده می‌باشد. ظاهراً حالت اول بلامانع و حالت دوم محل اشکال است. در حالت دوم می‌توان به سه صورت به موضوع نظر داشت. اول اعتقاد به تأثیر حرکات کواکب در موجودات و عالم هستی که تحریم شده است، دوم اعتقاد به خدای سبحان به عنوان تنها مؤثر در عالم هستی که

اندیشه‌ای بسیار عالی است، سوم اعتقاد به اینکه ارتباط حرکات کواکب با حوادث و رخدادها از نوع ارتباط کاشف و مکشوف است که این دیدگاه اشکال ندارد (تحریم نشده ولی تأیید نیز نشده است). خلاصه کلام آنکه اگر انسان، ستارگان و کواکب و حرکات آنها را عامل مؤثر بر سرنوشت بداند (و یگانه قدرت مؤثر بر هستی را از یاد برد) و از این طریق پیشگویی کند، راه را خطا رفته و از سبیل الی‌الله خارج شده است. در پاورقی صفحه ۶۲۳۵ کتاب گرانقدر "میزان الحکمه" به نقل از مبحث تنجیم کتاب مکاسب آمده است: «پیشگویی کردن از روی اوضاع کواکب و حرکات آنها اشکال ندارد، به این معنا که کسی، با مشاهده وضع معینی در ستارگان مانند نزدیکی و دوری و مقابله و اقتران میان دو ستاره، به صورت گمان و تخمین حکم به وقوع فلان حادثه در آینده بکند... و بلکه علی‌الظاهر، پیشگویی کردن به صورت قطع و جزم نیز اشکالی ندارد...» سحر و طلسم علی‌رغم وجود و تأثیرات غیر قابل انکار آن، قابل ابطال است. ابطال سحر و طلسم از طرق مختلف امکان پذیر است. احتمالاً تنها کار مجاز در امور سحر و طلسم نیز ابطال آن به قصد کمک به خلق با نیت رضای حق تعالی می‌باشد. بهترین شیوه برای ابطال طلسمات، توکل به خداوند قهار و جبار و پناه بردن به اقیانوس بی‌کران رحمت او، قرآن کریم می‌باشد، چرا که «و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمه للمؤمنین». برای جلوگیری از تأثیرات سحر و طلسم قرائت قرآن کریم بخصوص سوره‌های کافرون، اخلاص، فلق و ناس بسیار مؤثر است. بخصوص تلاوت سوره‌های فلق و ناس در ابطال تأثیرات سحر و طلسم بی‌نهایت مفید می‌باشد. جای بسی تأمل و تعمق است که انسان می‌تواند آن همه توان و نیروهای خارق‌العاده خود را (که موهبتی الهی است) در راه شناخت حق تعالی صرف کند و جزو سالکان طریق الی‌الله قرار گیرد، با این حال چگونه با استفاده‌های منفی از توانمندیهای خود جزو سالکان در طریق الی‌شیطان می‌شود؟! (اعوذ بالله من الشیطان الرجیم)

### متافیزیک و طلسم (منابع حدیث)

امام علی (علیه‌السلام): هر که چیزی از جادو بیاموزد، کم یا زیاد، کافر است و پایان عهد او با پروردگارش باشد و کفرش آن است که کشته شود مگر توبه کند. میزان الحکمه، ص ۲۴۱۳، ح ۸۳۳۳

امام علی (علیه‌السلام): چشم زخم و طلسم و جادو و فال نیک زدن واقعیت دارد، اما فال بد زدن و سرایت (بدی) واقعیت ندارد. میزان الحکمه، ص ۲۴۱۳، ح ۸۳۳۴

امام علی (علیه‌السلام): منجم مانند کاهن است و کاهن مانند جادوگر و جادوگر مانند کافر و کافر در آتش است. میزان الحکمه، ص ۲۴۱۳، ح ۸۳۳۵

زنی خدمت رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) آمد و عرض کرد: ای رسول خدا! شوهری دارم که با من تند است و من کاری کرده‌ام (جادو و جنبل) که با من مهربان شود؟ رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمودند: وای بر تو!

دینت را تیره کردی! نفرین فرشتگان نیک بر تو باد این جمله را سه بار فرمودند: «نفرین فرشتگان آسمان بر تو باد! نفرین فرشتگان زمین بر تو باد.» میزان الحکمه، ص ۲۴۱۳، ح ۸۳۳۶

امام علی (علیه السلام): چشم زخم، دعا و افسون، جادو و فال خوب زدن حقیقت دارد، اما فال بد و واگیری حقیقت ندارد. میزان الحکمه، ص ۴۴۹۱، ح ۱۵۵۸۶

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): - فال بد زدن، شرک است. - از ما نیست کسیکه فال بد زند یا برایش فال بد زده شود (به فال بد دیگران نسبت به خود اعتقاد داشته باشد)، پیشگویی کند یا برایش پیشگویی شود، جادو کند یا برایش جادو شود (به پیشگو و جادوگر مراجعه کند) - کفاره فال بد توکل است. میزان الحکمه، ص ۳۳۴۵، ح ۱۱۳۳۹، ۱۱۳۳۶ و ۱۱۳۴۶

امام صادق (علیه السلام): تأثیر فال بد به خودت بستگی دارد: اگر آن را آسان بگیری آسان می شود. اگر سخت بگیری سخت می شود و اگر آن را به چیزی نگیری چیزی نخواهد بود. میزان الحکمه، ص ۳۳۴۵، ح ۱۱۳۴۵

امام صادق (علیه السلام): در پاسخ به سؤال محمد بن یحیی خثعمی که پرسید: آیا علم نجوم حقیقت دارد؟ (فرمودند): آری، او می گوید: عرض کردم: آیا روی زمین کسی است که علوم نجوم بدانند؟ فرمودند: آری، در روی زمین کسانی هستند که علم نجوم بدانند. میزان الحکمه، ص ۶۲۳۵، ح ۲۰۰۱۷

امام صادق (علیه السلام): در پاسخ به سؤال از علم نجوم: آن علمی از علوم پیامبران است. راوی می گوید: عرض کردم: آیا علی بن ابی طالب (علیه السلام) آن را می دانست؟ فرمودند: او عالمترین مردم به این علم بود. میزان الحکمه، ص ۶۲۳۵، ح ۲۰۰۱۸

امام علی (علیه السلام): هر قرآن دانی، اگر شمه ای از دانش نجوم بدانند. بر ایمان و یقین او افزوده می شود. حضرت سپس این آیه را تلاوت کردند: «همانا در گردش شب و روز» میزان الحکمه، ص ۶۲۳۵، ح ۲۰۰۲۰

امام صادق (علیه السلام): به امام صادق (علیه السلام) عرض شد: در بین مردم چنین شهرت دارد که پرداختن به علم نجوم حرام است و به دین انسان آسیب می رساند. حضرت فرمودند: چنان نیست که می گویند، به دینت آسیب نمی رساند. سپس فرمودند: شما به موضوعی می پردازید که زیاد آن دست نیافتنی و اندک آن هم کار آیی ندارد. میزان الحکمه، ص ۶۲۳۵، ح ۲۰۰۲۱

### دستور العمل خودسازی

« می گویم: من به خط شیخ ما: بهاءالدین عاملی (قدس الله روحه) چیزی را بدین عبارت یافتیم: شیخ شمس الدین محمد بن مکی (شهید اول) گفت: من نقل می کنم از خط شیخ احمد فراهانی رحمت الله از عنوان بصری؛ و وی پیرمردی فرتوت بود که از عمرش نود و چهار سال سپری می گشت.

او گفت: حال من اینطور بود که به نزد مالک بن انس رفت و آمد داشتم. چون جعفر صادق (علیه السلام) به مدینه آمد، من به نزد او رفت و آمد کردم، و دوست داشتم همانطوریکه از مالک تحصیل علم کرده ام، از او نیز تحصیل علم نمایم.

پس روزی آن حضرت به من گفت: من مردی هستم مورد طلب دستگاه حکومتی (آزاد نیستم و وقتم در اختیار خودم نیست، و جاسوسان و مفتشان مرا مورد نظر و تحت مراقبه دارند.) و علاوه بر این، من در هر ساعت از ساعات شبانه روز، اوراد و اذکاری دارم که بدانها مشغولم. تو مرا از وردم و ذکرم باز مدار! و علومت را که می خواهی، از مالک بگیر و در نزد او رفت و آمد داشته باش، همچنانکه سابقاً حالت اینطور بود که به سوی وی رفت و آمد داشتی.

پس از این جریان غمگین گشتم و از نزد وی بیرون شدم، و با خود گفتم: اگر حضرت در من مقدار خیری جزئی را هم تفرس می نمود، هر آینه مرا از رفت و آمد بسوی خودش، و تحصیل علم از محضرش منع و طرد نمی کرد.

پس داخل مسجد رسول (صلی الله علیه و آله و سلم) شدم و بر آن حضرت سلام کردم. سپس فردای آن روز بسوی روضه برگشتم و در آنجا دو رکعت نماز گزاردم و عرض کردم: ای خدا! ای خدا! من از تو می خواهم تا قلب جعفر را به من متمایل فرمایی، و از علمش به مقداری روزی من نمایی تا بتوانم بدان، بسوی راه مستقیم و استوارت راه یابم!

و با حال اندوه و قصه به خانه ام باز گشتم؛ و به جهت آنکه دلم از محبت جعفر اشراب گردیده بود، نزد مالک بن انس نرفتم. بنابراین از منزلم خارج نشدم مگر برای نماز واجب (که باید در مسجد با امام جماعت به جای آورم) تا به جایی که صبرم تمام شد.

در این حال که سینه ام گرفته بود و حوصله ام به پایان رسیده بود نعلین خود را پوشیدم و ردای خود را بر دوش افکندم و قصد زیارت و دیدار جعفر را کردم؛ و این هنگامی بود که نماز عصر را به جا آورده بودم.

پس چون به در خانه حضرت رسیدم، اذن دخول خواستم برای زیارت و دیدار حضرت. در این حال خادمی از خانه حضرت بیرون آمد و گفت: چه حاجت داری؟! گفتم: سلام کنم بر شریف. خادم گفت: او در محل نماز خویش به نماز ایستاده است. پس من مقابل در منزل حضرت نشستم و بر حضرت سلام نمودم. حضرت سلام مرا پاسخ گفتند و فرمودند: بنشین! خداوندت بیامرزد!

پس من نشستم، و حضرت قدری به حال تفکر سر به زیر انداختند و سپس سر خود را بلند نمودند و گفتند: کینهات چیست؟!

گفتم: ابو عبدالله (پدر بنده خدا)!

حضرت گفتند: خداوند کینهات را ثابت گرداند و تو را موفق بدارد ای ابو عبدالله! حاجت چیست؟!

من در این لحظه با خود گفتم: اگر برای من از این دیدار و سلامی که بر حضرت کردم غیر از همین دعای حضرت هیچ چیز دیگری نباشد، هر آینه بسیار است.

سپس حضرت سر خود را بلند نمود و گفت: چه می خواهی؟!

عرض کردم: از خداوند مسألت نمودم تا دلت را بر من منعطف فرماید، و از علمت به من روزی کند. از خداوند امید دارم آنچه را که درباره حضرت شریف تو درخواست نموده‌ام به من عنایت نماید.

حضرت فرمود: ای اباعبدالله! علم به آموختن نیست. علم فقط نوری است که در دل کسی که خداوند تبارک و تعالی اراده هدایت او را نموده است واقع می‌شود. پس اگر علم می‌خواهی، باید در اولین مرحله در نزد خودت حقیقت عبودیت را بطلبی؛ و به واسطه عملکردن به علم، طالب علم باشی؛ و از خداوند پرسی و استفهام نمایی تا خدایت تو را جواب دهد و بفهماند.

گفتم: ای شریف! گفت: بگو: ای پدر بنده خدا (اباعبدالله)!

گفتم: ای اباعبدالله! حقیقت عبودیت کدام است؟

گفت: سه چیز است: اینکه بنده خدا برای خودش درباره آنچه را که خدا به وی سپرده است ملکیتی نبیند؛ چرا که بندگان دارای ملک نمی‌باشند، همه اموال را مال خدا می‌بینند، و در آنجاییکه خداوند ایشان را امر نموده است که بنهند، می‌گذارند؛ و اینکه بنده خدا برای خودش مصلحت‌اندیشی و تدبیر نکند؛ و تمام مشغولیاتش در آن منحصر شود که خداوند او را بدان امر نموده است و یا از آن نهی فرموده است.

بنابراین، اگر بنده خدا برای خودش ملکیتی را در آنچه که خدا به او سپرده است نبیند، انفاق نمودن در آنچه خداوند تعالی بدان امر کرده است بر او آسان می‌شود و چون بنده خدا تدبیر امور خود را به مدبرش بسپارد، مصائب و مشکلات دنیا بر وی آسان می‌گردد و زمانی که اشتغال ورزد به آنچه را که خداوند به وی امر کرده و نهی نموده است، دیگر فراغتی از آن دو امر نمی‌یابد تا مجال و فرصتی برای خودنمایی و فخریه نمودن با مردم پیدا نماید.

پس چون خداوند، بنده خود را به این سه چیز گرامی بدارد، دنیا و ابلیس و خلاق بر وی سهل و آسان می‌گردد؛ و دنبال دنیا به جهت زیاده‌اندوزی و فخریه و مباهات با مردم نمی‌رود و آنچه را که از جاه و جلال و منصب و مال در دست مردم می‌نگرد، آنها را به جهت عزت و علو درجه خویشان طلب نمی‌نماید و روزهای خود را به بطالت و بیهوده رها نمی‌کند.

و این است اولین پله از نردبان تقوی. خداوند تبارک و تعالی می‌فرماید: «آن سرای آخرت را ما قرار می‌دهیم برای کسانی که در زمین اراده بلند منشی ندارند و دنبال فساد نمی‌گردند؛ و تمام مراتب پیروزی و سعادت در پایان کار، انحصاراً برای مردمان با تقوی است.» گفتم: ای ابا عبدالله! به من سفارش و توصیه‌ای فرما!

گفت: من تو را به نه چیز وصیت و سفارش می‌نمایم؛ زیرا که آنها سفارش و وصیت من است به اراده کنندگان و پویندگان راه خداوند تعالی و از خداوند مسألت می‌نمایم تا تو را در عمل به آنها توفیق مرحمت فرماید.

سه تا از آن نه امر درباره تربیت و تأدیب نفس است و سه تا از آنها درباره حلم و بردباری است و سه تا از آنها درباره علم و دانش است.

پس ای «عنوان» آنها را به خاطرت بسپار و مبدا در عمل به آنها از تو سستی و تکاهل سرزند!

«عنوان» گفت: من دل و اندیشه‌ام را فارغ و خالی نمودم تا آنچه را که حضرت می‌فرماید بگیرم، اخذ کنم و عمل نمایم.

پس حضرت فرمودند: اما آن چیزهایی که راجع به تأدیب نفس است آنکه: مبدا چیزی را بخوری که بدان اشتها نداری، چرا که در انسان ایجاد حماقت و نادانی می‌کند؛ و چیزی مخور مگر آنگاه که گرسنه باشی؛ و چون خواستی چیزی بخوری از حلال بخور و نام خدا را ببر و به خاطر آور حدیث رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) را که فرمودند: «هیچوقت آدمی ظرفی را بدتر از شکمش پر نکرده است. بنابراین اگر بقدری گرسنه شد که ناچار از تناول غذا گردید، پس به مقدار ثلث شکم خود را برای طعامش بگذارد و ثلث آن را برای آبش و ثلث آن را برای نفسش.»

و اما آن سه چیزی را که راجع به بردباری و صبر است: پس کسیکه به تو بگوید: اگر یک کلمه بگویی ده تا می‌شنوی به او بگو: اگر ده کلمه بگویی یکی هم نمی‌شنوی!

و کسیکه تو را شتم و سب کند و ناسزا گوید، به وی بگو: اگر در آنچه می‌گویی راست می‌گویی، من از خدا می‌خواهم تا از من درگذرد؛ و اگر در آنچه می‌گویی دروغ می‌گویی، پس من از خدا می‌خواهم تا از تو درگذرد.

و اگر کسی تو را بیم دهد که به تو فحش خواهم داد و ناسزا خواهم گفت، تو او را مژده بده که من درباره تو خیر خواه می باشم و مراعات تو را می نمایم اما آن سه چیزی که راجع به علم است: پس، از علماء پیرس آنچه را که نمی دانی؛ و مبدا چیزی را از آنها پیرسی تا ایشان را به لغزشی افکنی و برای آزمایش و امتحان پیرسی. مبدا که از روی رأی خودت به کاری دست زنی؛ و در جمیع اموری که راهی به احتیاط و محافظت از وقوع در خلاف امرداری احتیاط را پیشه خود ساز. از فتوی دادن پرهیز همانطور که از شیر درنده فرار می کنی: و گردن خود را جسر و پل عبور برای مردم قرار نده.

ای پدر بنده خدا (اباعبدالله) دیگر برخیز از نزد من! چرا که تحقیقاً برای تو خیر خواهی کردم؛ و ذکر و ورد مرا بر من فاسد مکن؛ زیرا که من مردی هستم که روی گذشت عمر و ساعات زندگی حساب دارم و نگرانم از آنکه مقداری از آن بیهوده تلف شود. تمام مراتب سلام و سلامت خداوند برای آن کسی باد که از هدایت پیروی می کند و متابعت از پیمودن طریق مستقیم می نماید.»

### منابع و مأخذ

۱- قرآن کریم

۲- نهج البلاغه، ترجمه دکتر شهیدی، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۷۹

۳- علامه سید محمدحسین طباطبایی، سیدمحمدباقر موسوی همدانی، ترجمه تفسیر المیزان (جلد اول تا بیستم)، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۹

۴- محمد محمدی ری شهری، حمیدرضا شیخی، میزان الحکمه با ترجمه فارسی (جلد اول تا پانزدهم)، انتشارات دارالحدیث، ۱۳۷۸

۵- عباس عزیزی، ترجمه مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، انتشارات نبوغ، ۱۳۷۷

۶- محمود اسلامی جهرمی، مصابیح الدجی، انتشارات دارالتفسیر، ۱۳۷۶

۷- علامه سیدمحمدحسین طباطبایی، صادق لاریجانی، انسان از آغاز تا انجام، انتشارات الزهراء، ۱۳۷۱

۸- قادر فاضلی، اوصاف متقین (ترجمه و شرح و تفسیر خطبه همام نهج البلاغه)، ناشر فضیلت علم، ۱۳۷۹

۹- شیخ ابوعلی الفضل بن الحسن الطبرسی، ترجمه تفسیر مجمع البیان جلد اول، مؤسسه انتشارات فراهانی

۱۰- محمد آقا رضاخانی، حشمت الله ریاضی، سرالاسرار (فروعی از عرفان قرآن)، نشر محسن، ۱۳۷۷



- ۱۱- عزیزالدین نسفی، کتاب انسان کامل، ناشر کتابخانه طهوری، ۱۳۷۷
- ۱۲- احمد زمردیان، حقیقت روح، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸
- ۱۳- ابن عربی (شیخ اکبر محیی الدین ابی عبدالله حاتم طائی آندلسی)، ده رساله، انتشارات مولوی، ۱۳۶۷
- ۱۴- آیت الله العظمی مکارم شیرازی، پیام قرآن (جلد اول تا دهم)، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۷
- ۱۵- دکتر محمد معین، فرهنگ فارسی، نشر سرایش، ۱۳۸۰
- ۱۶- نصرت الله کامیاب طالشی، عشق در عرفان اسلامی، مؤسسه انتشارات دارالثقلین، ۱۳۷۸
- ۱۷- فریدون سپهری، پژوهشی درباره روح و شیخ، انتشارات کلیدر، ۱۳۸۰
- ۱۸- نورعلی الهی، معرفت الروح، انتشارات جیحون، ۱۳۷۱
- ۱۹- اکبر دهقان، هزار و یک نکته از قرآن کریم، ناشر مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، ۱۳۷۹
- ۲۰- سید اصغر ناظم زاده قمی، جلوه‌های حکمت، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۷
- ۲۱- سید اصغر ناظم زاده قمی، علی در آینه عرفان، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۶
- ۲۲- خواجه عبدالله انصاری، تفسیر ادبی و عرفانی قرآن مجید، جلد اول، انتشارات اقبال، ۱۳۷۸
- ۲۳- خواجه عبدالله انصاری، تفسیر ادبی و عرفانی قرآن مجید، جلد دوم، انتشارات اقبال، ۱۳۷۸
- ۲۴- آیت الله حسین مظاهری، جهاد با نفس، جلد اول و دوم، انتشارات قم معصومی، ۱۳۷۹
- ۲۵- آیت الله حسین مظاهری، جهاد با نفس، جلد سوم و چهارم، ناشر انجمن اسلامی معلمان قم، ۱۳۷۷
- ۲۶- استاد جعفر سبحانی، شناخت صفات خدا، انتشارات کتابخانه صدر
- ۲۷- عبدالکریم سروش، علم چیست فلسفه چیست، مؤسسه فرهنگی صراط، ۱۳۷۶
- ۲۸- حسن رهبرزاده، شناخت ارواح، جلد اول، انتشارات پارسا، ۱۳۸۰
- ۲۹- حسن رهبرزاده، شناخت ارواح، جلد دوم، انتشارات پارسا، ۱۳۸۰

- ۳۰- علی مقدادی اصفهانی، نشان از بی نشانها، جلد اول، انتشارات جمهوری، ۱۳۷۷
- ۳۱- علی مقدادی اصفهانی، نشان از بی نشانها، جلد دوم، انتشارات جمهوری، ۱۳۷۷
- ۳۲- حضرت امام خمینی سلام الله علیه، آداب نماز، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۸
- ۳۳- حضرت امام خمینی سلام الله علیه، شرح چهل حدیث، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۹
- ۳۴- محمد مهدی موسوی تنکابنی، تاریخ انبیاء از آدم تا خاتم، انتشارات دانشور، ۱۳۷۸
- ۳۵- استفتاء انجام شده از حضرت آیت الله العظمی خامنه ای مدظله توسط آقای حبیب الله احمدی قزوینی
- ۳۶- استفتاء انجام شده از حضرت آیت الله العظمی مکارم شیرازی مدظله توسط شرکت تعاونی تحقیقات و خدمات رسانه اندیشه
- ۳۷- خواجه عبد الله انصاری، مجموعه رسائل فارسی، جلد اول و دوم، انتشارات توس، ۱۳۷۷
- ۳۸- صادق حسن زاده، علامه سید محمد حسین طهرانی، گنجینه عرفان (روایت عنوان بصری)، انتشارات مؤمنین، ۱۳۷۸
- ۳۹- مفاتیح الجنان
- ۴۰- استاد حسین انصاریان، محمد خوانساری، عارفانه، نشر دارالصادقین، ۱۳۷۸
- ۴۱- محمد حیدر نژاد، حکایت شمس، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی وثقی، ۱۳۷۶
- ۴۲- حضرت آیت الله میرزا جواد آقاملکی تبریزی، المراقبات، انتشارات مؤمنین، ۱۳۷۸
- ۴۳- مولانا جلال الدین محمد بلخی (مولوی)، دیوان کامل شمس تبریزی، انتشارات جاویدان، ۱۳۷۳
- ۴۴- واصف بادکوبه ای، در محضر عارفان، انتشارات پارسایان، ۱۳۷۸
- ۴۵- بابک سلیمی نیکنام، سخنان پندآموز بزرگان، انتشارات سما، ۱۳۷۸
- ۴۶- دکتر طهمورث فروزین، انرژی درمانی، انتشارات علوی، ۱۳۷۸
- ۴۷- سوامی ویشنو دواناندا، دکتر پروین بیات، انواع مدیتیشن، انتشارات نسل نو اندیش، ۱۳۷۹

- ۴۸- جیمز هویت، منوچهر شادان، مراقبه، انتشارات ققنوس، ۱۳۷۷
- ۴۹- ژوزف مورفی، هوشیار رزم‌آزما، قدرت فکر، نشر سپنج، ۱۳۷۹
- ۵۰- ملوین پاورز، راهنمای تمرکز بهتر، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۶۹
- ۵۱- محمدرضا قصابی، مدی تیشن چیست؟، انتشارات بدیهه، ۱۳۷۹
- ۵۲- لارنس لشان، پریچهر فرجادی، چگونه مدی تیشن کنیم؟، انتشارات فراروان، ۱۳۷۲
- ۵۳- حسن رهبرزاده، اثرات تلقین و خواب‌های روحی، نشر پارسا، ۱۳۷۷
- ۵۴- کریشنامورتی، مرسته لسانی، مرگ، انتشارات بهنام، ۱۳۷۷
- ۵۵- الیزابت کوبلرراس، پروین قائمی، مرگ «آخرین مرحله رشد»، انتشارات پیک بهار، ۱۳۷۹
- ۵۶- محمد مظاهری، انسان و عالم برزخ، انتشارات نبوی، ۱۳۷۸
- ۵۷- علی‌رضا رجالی‌تهرانی، قبض روح، انتشارات نبوغ، ۱۳۷۹
- ۵۸- محمد جواد مصطفوی، از ازل تا قیامت، انتشارات نبوغ، ۱۳۷۶
- ۵۹- سوامی موکتاناندا، شیرین نبوی، اسرار مرگ، نشر عشق، ۱۳۸۰
- ۶۰- دبلیو اچ باتلر، مهیار جلالیانی، آموزش هاله بینی، انتشارات فراروان، ۱۳۷۸
- ۶۱- والرئ سانفو، محمد جمالیان، تله‌پاتی عملی، مؤسسه انتشارات عطائی، ۱۳۷۷
- ۶۲- سی بل لیک، فریده تیموری، تله‌پاتی، انتشارات البرز، ۱۳۷۵
- ۶۳- بت براون، غلامحسین اعرابی، تله‌پاتی ذهنی، انتشارات آپتین، ۱۳۷۵
- ۶۴- پل ژاگو، ساعد زمان، تأثیر از فاصله، انتشارات ققنوس، ۱۳۷۸
- ۶۵- لسانگ رامپا، فرامرز جواهری‌نیا، چشم سوم، انتشارات مجید، ۱۳۷۵
- ۶۶- خوزه سیلوا، علی اصغر شجاعی، شیوه‌های کنترل ذهن، انتشارات میلاد، ۱۳۷۸

- ۶۷- تادیو گولاس، گیتی خوشدل، خودآموز روشن بینی، نشر البرز، ۱۳۷۶
- ۶۸- ایوی نورتیج، مه‌ری احمدی، شناخت استعدادهای فراحسی، نشر اوحدی، ۱۳۷۳
- ۶۹- رخشنده عظیم، اسرار ذهنی، انتشارات نسل نو اندیش، ۱۳۷۹
- ۷۰- باربارا آن برن، مهیار جلالیانی، هاله درمانی با دستهای شفابخش، انتشارات جیحون، ۱۳۷۸
- ۷۱- ریچارد وبستر، نفیسه معتکف، هاله نورانی، انتشارات لیوسا، ۱۳۷۸
- ۷۲- کارولین میس، مرجان فرجی، کالبد شناسی روح، انتشارات جیهون، ۱۳۷۹
- ۷۳- ریچارد گوردون، فرناز صانعی‌پور، دستهای درمانگر تو، انتشارات ققنوس، ۱۳۷۶
- ۷۴- خوزه سیلوا، مجید پزشکی، دستان شفابخش، انتشارات نسل نو اندیش، ۱۳۷۷
- ۷۵- حسن رهبرزاده انرژی درمانی یا شاهکار خلقت، نشر پارسا، ۱۳۷۸
- ۷۶- علاءالدوله سمنانی، مصنفات فارسی، رساله نوریه، شرکت انتشارات علمی فرهنگی، ۱۳۶۹
- ۷۷- دکتر علی اصغر حلبی، مبانی عرفان و اصول عرفان، انتشارات اساطیر، ۱۳۷۷
- ۷۸- دکتر محسن فرشاد، آلن کاردک، کتاب ارواح، ناشر دنیای کتاب، ۱۳۷۶
- ۷۹- حضرت آیت الله العظمی صانعی، استفتائات پزشکی، انتشارات میثم تمار، ۱۳۷۷
- ۸۰- حضرت آیت الله العظمی بهجت، احکام و استفتائات پزشکی و بهداشتی، انتشارات مشهور، ۱۳۸۰
- ۸۱- محمد مهدی علیخواه، هیپنوتیزم چیست؟، انتشارات جمال‌الحق، ۱۳۷۹
- ۸۲- دکتر فرانک کپریو، جوزف برگر، لیلای رفیعی، خود هیپنوتزمی، انتشارات زرین، ۱۳۷۵
- ۸۳- دکتر ورا پایفر، دکتر سید رضا جمالیان، اصول هیپنوتیزم، انتشارات جیحون، ۱۳۷۸
- ۸۴- جان هارتلند، دیوید واکسمن، دکتر سید رضا جمالیان، هیپنوتیزم هارتلند، انتشارات جمال‌الحق، ۱۳۷۵
- ۸۵- سید مجتبی جلال حسینی، هیپنوتیزم و راز خلسه، انتشارات تابان، ۱۳۷۴

- ۸۶- هاری آرونز، دکتر سید رضا جمالیان، روش نوین استاد شدن در هیپنوتیزم، انتشارات اطلاعات، ۱۳۷۶
- ۸۷- دکتر استوارت باسمن، دکتر ویلیام وستر، دکتر آوا الهی پناه، هیپنوتیزم سردرد و تسکین درد، ناشر دکلمه گران، ۱۳۷۶
- ۸۸- دکتر ژان پل گی یونو، بهنام جمالیان، هیپنوتیزم عملی در یازده درس، انتشارات آثار، ۱۳۷۷
- ۸۹- پل ژاگو، سهیلا زمانی، مانیتیسیم شخصی، انتشارات ققنوس، ۱۳۷۸
- ۹۰- علیرضا رجالی تهرانی، جن و شیطان، انتشارات نبوغ، ۱۳۷۷
- ۹۱- ریچارد شروت، دکتر سیدرضا جمالیان، هیپنوتیزم علمی نوین، انتشارات اطلاعات، ۱۳۷۴
- ۹۲- ویلیام ال گلدن، دکتر محمد نریمانی، هیپنوتیزم درمانی، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۹
- ۹۳- مارتین ارن، دیوید دینگز، دکتر منصور تقوی آذرشربانی، هیپنوتیزم و کاربرد آن در روانپزشکی، انتشارات قائم، ۱۳۷۵
- ۹۴- دکتر ژوزفین هیلگارد، دکتر سیدرضا جمالیان، کاربرد هیپنوتیزم در تسکین درد، نشر اول، ۱۳۷۵
- ۹۵- ملوین پاورز، دکتر سیدرضا جمالیان، خود هیپنوتیزم، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی ظفر، ۱۳۷۶
- ۹۶- جی وی سرنی، علی اکبر پژمان آرین، با خود هیپنوتیزمی جوان بمانید، نشر پارسا
- ۹۷- ابوعلی خداکرمی، دانستنیهای درباره جن، انتشارات روحانی، ۱۳۷۹
- ۹۸- زین العابدین دست داده، جن و شیطان در ادبیات و ادیان، ناشر مجتمع فرهنگی شهید مصلی نژاد، ۱۳۷۸
- ۹۹- لایان وتسون، دکتر فرخ سیف بهزاد، نیروهای فوق طبیعی، انتشارات درسا، ۱۳۷۷
- ۱۰۰- سید ناصر اشرف، اسرار جهان اجانبین، انتشارات جامعه، ۱۳۸۰
- ۱۰۱- احمد ضرابی، عالم اسرار آمیز خیال، مؤسسه فرهنگی پیوند، ۱۳۷۷
- ۱۰۲- محمدرضا یحیایی، قدرتهای ذهنی، انتشارات آوای دانش، ۱۳۷۸
- ۱۰۳- کاظم خلخالی، دکتر رئوف عبید، انسان روح است نه جسد، ناشر دنیای کتاب، ۱۳۷۷

- ۱۰۴- قدیر ابهری، متافیزیک (ماوراءالطبیعه)، انتشارات ندای فرهنگ، ۱۳۷۸
- ۱۰۵- ایوون کاستلان، محمد حسین سروری، اسپریتسم (احضار روح)، پیک فرهنگ، ۱۳۷۷
- ۱۰۶- امی کین، شهین شکیبا، زهره مدنی، اسرار ستاره شناسی، انتشارات زرین، ۱۳۷۸
- ۱۰۷- لیندا گودمن، مریم زنگنه، طالع بینی خورشیدی، انتشارات زریاب، ۱۳۷۸
- ۱۰۸- حسن رهبرزاده، برون فکنی های روحی، انتشارات پارسا، ۱۳۷۷
- ۱۰۹- جمیمز هویت، منوچهر شادان، آرمش، انتشارات ققنوس، ۱۳۷۷
- ۱۱۰- محمد عبادزاده، روح، انتشارات گنجینه، ۱۳۸۰
- ۱۱۱- آیت الله سید محمدتقی مدرسی، معارف قرآن کریم، انتشارات محبان الحسین، ۱۳۷۹
- ۱۱۲- ریچارد آلپرت، فرامرز جواهری نیا، راهنمای مدیتیشن، نشر تعالیم مقدس، ۱۳۷۸

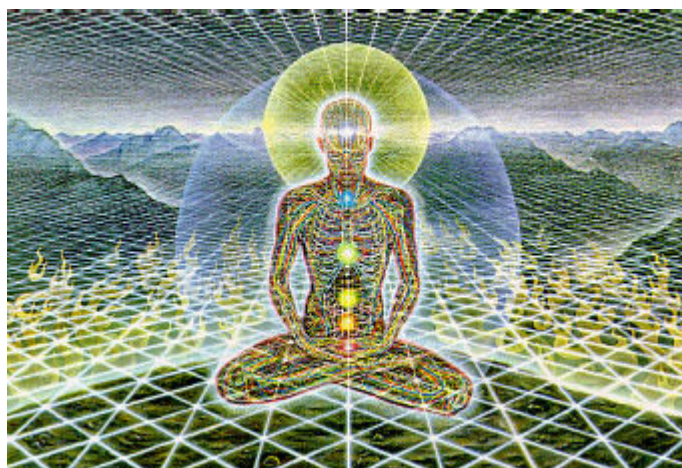
### وارد شدن به خواب دیگران

موضوع خیلی جالبیه. از وقتی بچه بودم درباره احتمال انجام این کار فکر میکردم و همیشه خواب برای من مرموز بوده. شاید چون تنها چیزی بوده که در دسترس بود و من نمیتونستم اون را درک کنم. مثلاً میشنیدم که فلانی روح فلانی را تو خواب دیده و باور میکردم چون من به دین اسلام ایمان دارم و باورم نسبت به این مسائل بسیار زیاده ولی نمیتونستم مسئله را به کناری بگذارم و همیشه ذهن من مشغول بود. در این چند سال در این باره اطلاعات کافی و آگاهی کاملاً خوبی بدست آوردم. الان میتونم بگم که این کار امکان پذیره. ولی جالب اینه که شخصی که ما به خواب اون وارد میشیم خواب را از یاد میبره و البته هیچوقت به دید ما به اون آگاه نیست. ولی در صورتی که محتویات خواب را برای اون بازگو کنیم میتونید چهره متعجب و مات شخص را ببینید که بهتون میگه تو از کجا میدونی! خوب البته که میدونم چون من وارد خواب تو شدم. انجام این کار نسبتاً ساده است. فقط کمی تمرین نیاز داره. اول از همه باید این را یادآوری کنم. وقتی شما خواب میبینید مثل این نیست که شما داخل یه دنیای خاص خودتون شده باشید. نه اینطور نیست. خواب شما میتونه خواب دیگران هم باشه. پس خیلی از اشخاصی که در خواب میبینیم میتونن افرادی دیگری باشن که آگاه یا ناآگاه به خواب شما وارد شدن. و در واقع این یه اصطلاحه. میشه گفت با شما در بعد دیگری تماس پیدا کردند. پیشیناز این کار آگاه شدن در خواب یا برونفکنی کالبد اختریه. که البته هر دو اینها برای انجام این کار فرقی ندارند. بعد از اینکه به یکی از دو حالتی که گفتم رسیدید طرف مقابل را تجسم کنید و تصمیم بگیرید که پیش شخص مورد نظر برید. البته این کار را در موقعی که

مطمئن هستید شخص خواب هست انجام بدید. بعد از اینکه این کار را کردید خودتون را پیش شخص مورد نظرتون پیدا میکنید. در صورتی که شما با دوستتون میخواهید این کار را انجام بدید میتونید قرار بذارید که حرفهایی را به هم بزنید و بعد از بیداری به میزان صحت آنها پی ببرید. کار بسیار جالبتری که میشه انجام داد آگاه کردن طرف مقابل هست. خوب شما در زمینه آگاهی در خواب فعالیت دارید (و یا برونفکنی کالبداختری) ولی دوستتون تازه شروع به تمرین کرده و شما میخواهید این روش را برای دوستتون بکار ببرید تا اون بتونه آگاه بشه. به اون میگید که وقتی اون خوابید به خوابش وارد میشید و اونو از اینکه داره خواب میبینه آگاه میکنید. شما وارد خوابش میشید و خواب بودنش را بهش میگید و اینکه داره خواب میبینه و اون بلافاصله آگاه میشه یا نه دست به آزمایش میزنه مثلا شما به اون میگید ارتفاع بگیر و اون بعد از انجام این کار متقاعد میشه که خواب و باینصورت آگاه میشه. در صورتی که اینکار دو نفر توافقا اینکار را یعنی وارد شدن در خواب یکدیگر انجام میدهند بهتره که همزمان بیدار بشوند تا بتوندن خوابشون را بسرعت بیاد بیارند. در صورتی که هر دو بعد از دیدن هم در خواب به خوابشون ادامه بدهند به احتمال زیاد جریان دیدن همدیگر را فراموش میکنند. حتی اکثر مواقع یکنفر هم میتونه به دیگری یادآوری کنه و این در صورتیکه یکنفر بلافاصله از خواب بیدار شده باشه ولی شخص دوم به خوابیدن ادامه بده ممکنه و شخص اغلب بعد از شنیدن جزئیات اون خواب همه چیز به یادش میاد.

وقتی این کار را انجام بدید به جزئیات خیلی جالبی میرسید. مثلا لباس شخص مقابل را میبینید (حتما میپرسید کی رسیده لباس بپوشه؟ منم نمیدونم). کارهای خیلی جالبی میشه انجام داد. برای مثال شما میتونید خیلی از پدیده ها را آزمایش کنید. در خوابتون پدیده جالبی انجام بدید و ببینید آیا دوستتون هم میتونه این پدیده را ببینه. مثلا یک گوی انرژی درست کنید (به نوشته های قبلی مراجعه کنید). یا یک دریچه زمان باز کنید (؟؟؟؟) و در صورتی که دوست شما توانست دریچه را مشاهده کنه با هم واردش بشید. حتما به حالتهای خیلی جالبی برخورد خواهید کرد. فراموش نکنید که برای انجام این کار به تمرین نیاز دارید و در صورتیکه در بار اول موفق نشدید باز هم تلاش کنید.

### روشی برای برون فکنی کالبداختری: مرز میان خواب و بیداری





روشهای خیلی موثر و سریعی برای برون فکنی کالبداختری (به اصطلاح عامیانه پرواز روح) وجود دارد. که خیلی از این روشها بسیار زیرکانه و دارای جزئیات بسیار جالبی است. هر چقدر شناخت ما از تجاربی که بدست می آوریم بیشتر میشود روز به روز به روش شخصی خودمان نزدیک میشویم. و میتوانیم راحتترین روش مناسب را برای انجام آن بسازیم. روشی که میخواهم برای شما بیان کنم یکی از این روشهاست که بسیار ساده ولی کارساز میباشد. و سرعت دستیابی به برون فکنی در آن بسیار بالاست. کسانی که در مورد آگاهی در خواب تمرین کرده باشند نتایج بسیار موثرتری میبینند ولی بهرحال این روش برای هر شخص تازه کاری هم مفید و عملی میباشد. پس آماده باشید تا آگاهی جدیدی در برونفکنی بدست آورید. حالتی که ما از آن استفاده میکنیم حالتی است که شما معمولا از آن به آسانی میگذرید. وقتی که ما میخواهیم قبل از به خواب رفتن در حالت خاصی قرار میگیریم. که در واقع این مرحله از به خواب رفتن مرزی میان خواب و بیداری است. در این حالت ما شروع به دیدن تصاویر جسته و گریخته میکنیم که دیدن این تصاویر در واقع نشانه این است که ما در حال به خواب رفتن هستیم. حتی در این حالت ما هنوز به بیداری خودمان مطمئن هستیم ولی کاملا آگاه نیستیم. بعد از گذر از این حالت ما به خواب رفته ایم. یک شخص عادی به آسانی از کنار این پدیده میگذرد. در حالی که اگر شما کسی باشید که شغف برای برونفکنی دارید از آن استفاده خواهید کرد. نکته ای که باید اضافه کنم اینست که ما پس از گذر از این مرز آگاهی خودمان را از دست میدهیم. منظور من از آگاهی آن نوعی است که ما در هنگام بیداری داریم و به وضعیت خودمان یعنی بیداری واقف هستیم. نکته بسیار جالبی که مطرح میشود ادامه دادن این آگاهی پس از گذشتن از مرز میان خواب و بیداری میباشد. در واقع اگر ما موفق به آگاه ماندن پس از به خواب رفتن بشویم به راحتی میتوانیم شاهد یک برونفکنی کاملا طبیعی باشیم. که در آن کالبد انرژی بدن به حالت آزاد در آمده و کالبد اختری ما در تبع آن از کالبد انرژی آزاد میگذرد و در این حین کالبد انرژی شروع به جذب انرژی میکند که یک روند کاملا طبیعی است. البته در صورت آگاه شدن اکثریت متوجه این مرحله نمیشوند. چون در هنگام برونفکنی مرحله ای وجود دارد که ما در آن آگاهی را از دست خواهیم داد و آن در هنگام جدا شدن از بدن است و پس از جدا شدن ما دوباره آگاه خواهیم شد. این مرحله بسیار کوتاه است و خیلی ها متوجه آن نخواهند شد. حالا سوال اصلی اینست که چگونه بر به خواب رفتن غلبه کنیم؟ روشهای بسیار موثری ابداع شده که میتوانیم از آنها استفاده کنیم. یکی از این روشها به این صورت هست که هنگام خواب (ترجیحا باید به اندازه کافی نیاز به خواب داشته باشیم. شب هنگام بهترین موقع است) و در حالی که دراز کشیده ایم و در حال به خواب رفتن هستیم به یک تصویر دلخواه فکر کنیم. سعی کنید تصویری را انتخاب کنید که واقعا دلخواه شماست. یعنی به اندازه کافی به آن علاقه داشته باشید که بتوانید به آن در ذهنتان فکر کرده و آن را در ذهنتان نگهدارید. برای مثال تصویر شخصی که خیلی به آن علاقه دارید. تصویر یک مکان. یک شیء یا هر چیز که قبلا در ذهن شما ماندگار باشد. دلیل انتخاب کردن تصویر برای این روش به این دلیل میباشد که در این مرحله که شما به این کار مشغول هستید با مرحله ای که پشت سر خواهید گذاشت و آن هم از تصاویر تشکیل شده شباهت بسیاری وجود دارد و باعث خواهد شد شما بتوانید آگاهی خودتان را حفظ کرده و از مرز میان خواب و بیداری رد شوید و همچنان آگاه بمانید. برای این

تمرین فقط وقتی به تختخواب بروید که واقعا احساس خواب در شما زیاد باشد و بتوانید این کار را شروع کنید. بعد از آن کار شما باید نگاه داشتن این تصویر ذهنی باشد و بتوانید این کار را به خوبی انجام دهید. شما باید این کار را همچنان ادامه دهید به هر میزان زمان تا شما به خواب فرو روید. بعد از آنکه بدن شما به خواب رفت و شما هنوز آگاه بودید میتوانید از بدنتان خارج شوید. خیلی ها ممکن است برایشان سوال باشد که چطور از بدنمان بیرون بیاییم؟ شما میتوانید مثل اینکه از تختخواب بلند میشوید دستتان را روی تخت بگذارید و آهسته بلند شوید و سر پا بایستید. یا میتوانید به یک سمت بغلتید و دوباره سر پا بایستید. همچنین میتوانید به آسانی اراده کنید و تصور کنید که در حال ارتفاع گرفتن از جسمتان هستید یا دارید از قسمت پاهایتان خارج میشوید و از جسمتان دور میشوید. البته سعی کنید برای انجام راحت این مرحله هنوز چشمهای کالبد اختریتان بسته باشند. این فقط برای راحتی شماست و باز کردن چشمها در حین بیرون آمدن از بدن هیچ خطری ندارد. رمز موفقیت این روش یکی از نیاز به خواب داشتن شماست (البته نباید خیلی خیلی خواب آلود باشید) و دیگری موفقیت در نگاه داشتن تصویر در ذهن تا آخرین مرحله و هنگام رد شدن از مرز میان خواب و بیداری است. در این حالت شما به راحتی آگاه میمانید در حالیکه بدن شما کاملا به خواب رفته است. در صورتی که در انجام مرحله تصویر ذهنی احساس راحتی نمیکنید و این روش را نمی پسندید میتوانید از یک روش دیگر استفاده کنید. میتوانید در صورت تمایل از روش دوم استفاده کنید. در این روش که کاملا مشابه با روش اول است قسمت تصویر ذهنی وجود ندارد و به جای آن در هنگام به خواب رفتن میبایست دستتان را بالا نگهدارید. اتفاقی که در این حین می افتد اینست که به محض به خواب رفتن، دست شما به پائین می افتد و شما دوباره بیدار میشوید. پس از بیداری دوباره دستتان را بالا نگهدارید. و این حالت چندین تکرار میشود تا اینکه بتوانید در نزدیکترین مکان بین خواب و بیداری قرار بگیرید و بتوانید بیدار بمانید در حالیکه بدن شما به خواب رفته است. این تمرینی است که به این طریق شما میتوانید هر بیشتر به مرز خواب و بیداری نزدیک شوید و بتوانید خودتان را بیدار نگهدارید و بدنتان را بخواب ببرید. برای دستیابی به تسلط در این روش میبایست شما به تمرین در این زمینه پردازید و در صورت ورزیده شدن در این کار میتوانید به راحتی برون فکنی کالبداختری کنید. شرط موفقیت در این روش و دیگر روشها تمرین میباشد.

روشی دیگر: خود را در یک خیابان بسیار پهن و دراز تصور کنید. هر چه به طرف جلو میروید خیابان باریکتر و باریکتر میشود. در آن هنگام که به جلو حرکت میکنید هوا نیز تاریک تر و تاریک تر میشود.

این روشی است که خود من از آن بعضی اوقات استفاده میکنم.

روشی دیگر: و اما روشی که برای من و دیگر دوستانم بسیار مفید واقع شد تمرکز بر روی وسط دو ابرو بود. که بعد ها متوجه شدم یکی از موثرترین روشهایی است که از آن نام میبرند و این روش در کتاب های بساری آمده و یوگی ها هم از این روش استفاده میکنند. چشمهائتان را ببندید. کره چشمتان را برگردانید و به نقطه یی در بالای

بینی وسط دو ابرو تمرکز کنید . سعی کنید به هیچ چیزی فکر نکنید. پس از مدتی تمرکز به حالت برون فکنی میرسید.

این روش هایی که گفته شد بسیار میتواند موثر باشد . شما اگر روشی دیگر را دارید حتما از آن استفاده کنید.

### تله پاتی Telepathy و چند تمرین برای تقویت و امتحان آن

کلمه تله پاتی نخستین بار توسط "فردریک مایرز" Fredric Mayers یکی از پایه گذاران انجمن تحقیقات روانی انگلستان بکار گرفته شده است. این کلمه که از دو لفظ یونانی مشتق شده یکی تله (Tele) به معنی دور و دیگری پاتوس (Pathos) به معنی احساس می باشد که در واقع احساس از دور معنی می دهد. این پدیده شامل دو بخش می شود: یکی انتقال افکار و احساس به قصد اشخاص دیگر و دیگری دریافت افکار و احساس دیگران که آن را "فرایابی" می نامیم.

قبل از همه باید بگوییم که در تمرینات تله پاتی همکاری دو نفر ضروری است: شخصی که انتقال فکر دهد و شخصی که آن را دریافت می کند. شخص اول را "عامل" یا مخابره کننده و نفر دوم که دریافت افکار می کند "وسیط" یا مخابره گیرنده می گویند. عامل فرمانی را که مایل است القا کند باید دقیقا در ذهنش طرح نماید و آن را از طریق فکر بشکل تجزیه به وسیط القا کند. عامل باید فکرش را آن چنان روی فرمان متمرکز کند که گویی خود مقصد انجام آن فرمان را دارد. پس برای تمرین ، عامل هیچ گاه تمرین را بر روی کسی انجام ندهد که از قصد وی برای تمرین بی خبر باشد. برای مثال ناگهان در خیابان بر روی غریبه ای سعی به تله پاتی نکنید که هم انرژی درونی شما را به هم می ریزد و هم بی نتیجه خواهد بود. فرمان های تله پاتی که برای شروع پیش نهاد می شود عبارتند از: بایستید. دست راستتان را بلند کنید. فلان شی را بردارید و غیره . عامل فرمانش را باید در ذهن پخته کند و سریع به شخص منتقل کند و نباید در انتقال تعلل به خرج دهد. برای مثال وقتی متمرکز می شود و در ذهن القا می کند که بایست ، وقتی فرمان را ارسال کرد می بایست دیگر ذهنش را از تمرکز خارج کند و پی ارسال آن نباشد و به وسیط متمرکز نشود که ببیند چه کاری انجام می دهد. بنابراین متمرکز شده و ارسال می کند و بعد بی خیال.

در تمرین از آن جهت که وسیط از قصد عامل با خبر است یعنی می داند که عامل در حال ارسال فرمانی است باید کاملا بی تفاوت باشد و هرگونه افکاری را از ذهن خود دور کند. در واقع وی باید در خلا فکری کامل باشد و فقط منتظر یک تحرک درونی بماند که وی را وادار سازد تا کاری را انجام دهد. هر گاه در ذهن وسیط چند فکر همزمان خطور کرد ابتدا کمی تامل کند و سپس فکری که قوت و تحریک بیشتری دارد به اجرا در آورد.

تمرین با تماس مستقیم: در این تمرین لازم است که عامل مچ دست و سیط را گرفته آن گاه فرمانهایش را صادر نماید. فرمان هایی چون : بسوی در- باز کردن در - برداشتن کتاب و غیره. و همچنین کشیدن یک شکل ساده هندسی - نوشتن یک اسم یا یک کلمه مشخص.

تمرین با تماس غیر مستقیم: بعد از آن که در تمرینات تماس مستقیم موفقیت حاصل آمد لازم است تمرین تماس غیر مستقیم انجام شود بدین صورت که هر دو سر روزنامه ای لوله شده یا یک تکه پارچه یا یک قطعه چوب را بدست گرفته و فرمان های مشابه داده شود.

تمرین بدون تماس: بعد از حصول نتیجه از دو تمرین قبل لازم است که تمرین بدون تماس انجام گیرد. بدین ترتیب که پشت سر و سیط می ایستید و در حالی که نگاهتان را به پشت گردن او دوخته اید فکرتان را کاملاً روی سیط متمرکز می کنید و فرمان را صادر می نماید. صدور فرمان باید ساده و جز به جز باشد و پشت سر هم اما دنبال ارسال فرمان نباشید.

تمریناتی چون استفاده از تصاویر و یا اسامی مختلف و تمرین با کارت نیز وجود دارد که در نوشته های آتی خواهم آورد.

توصیه ها: اگر در تمرین اول نتیجه نگرفتید دلسرد نشوید و ایمان داشته باشید.

وقتی دست و سیط در دستان شماست هیچ گونه فشاری بقصد پیش راندن و متوقف کردن واسطه انجام ندهید.

علاقه و احساس عاطفی متقابل بین عامل و سیط نتیجه بهتری ایجاد خواهد کرد.

بهتر است چشمان و سیط با باند و پارچه ای مشکی بسته شود.

هر جلسه بیشتر از ده فرمان داده نشود.

نباید به قصد تفریح و اذیت و آزار از این پدیده استفاده کرد چرا که مقداری نیروی عصبی مصرف می شود و ممکن است این عمل شخص را به نقصان قوا و ضعف اعصاب گرفتار سازد.

### تله پاتی

تله پاتی (انتقال فکر) برای انجام این تمرین ابتدا در مکانی آرام و نسبتاً تاریک بدن خود را ریلکس کنید سپس با چند تنفس آرام و عمیق تمام ذهن و بدن خود را آرام کنید حالا سعی کنید به مدت چند دقیقه به هیچ چیزی فکر نکنید و تمام افکار مزاحم را دور بریزید ( اگر تمرینات قبلی را درست انجام داده باشید اکنون براحتی می توانید

فکر و ذهن خود را آرام کنید و یک خلا فکری خوبی داشته باشید). پس از انجام این مراحل آمادگی لازم برای انتقال فکر را دارید در ابتدا سعی کنید با موضوعاتی ساده کار کنید تا به تدریج هم تسلط شما بر تله پاتی بیشتر شود و هم اعتماد به نفس شما برای انجام تمرینات سنگینتر و مشکلتر افزایش پیدا کند. حالا فرض میکنیم که می‌خواهیم که فکری را انتقال دهیم (تله پاتی)

در حالی که در کاملاً ریلکس هستید چشمان خود را آرام ببندید و فردی را که میخواهید با او تله پاتی داشته باشید در نظر بگیرید کنید تمام حالات روحی و فیزیکی شخص مورد نظر از قبیل شکل و حالت صورت - طرز صحبت کردن - چیزهای مورد علاقه آن شخص و ... را دقیقاً در ذهن خود تجسم کنید به شکلی که هم اکنون آن شخص در روبروی شما قرار گرفته و شما دارید با او صحبت کرده و به چهره او نگاه میکنید اکنون تصویر ذهنی خود را بزرگتر و شفافتر کنید و دقیقترین جزئیات را به شکلی واضح و شفاف در تصویر ذهنی خود ترسیم کنید. تقریباً چیزی شبیه یک فیلم با همه جزئیات آن. حالا از او بخواهید که کاری را انجام دهد همانطور که گفتم در ابتدا با چیزهای ساده شروع کنید مثلاً از او بخواهید که به شما تلفن کند بعد از این که در این کار موفق شدید سعی کنید در تمرین بعدی با استفاده همین روش از او بخواهید همین عمل را در یک زمان مشخص انجام دهد و به همین شکل می‌توانید تمرینات را گسترده تر و متنوعتر کنید وقتی میگویید: (( من هستم )) در واقع امواج فکری خود را به اتر میفرستید تا ادعای شما را بدینگونه که ان را میبینید ثبت کند.

یاد بگیرید که فکر خود را متمرکز کنید فکر محکم و متمرکز می‌تواند اطمینان زیادی بوجود آورد.

حقانیت شهادتهای تو ابدی است:

مرا درک کن و من به زندگی ادامه خواهم داد.

سعی کنید هر روز چند دقیقه از وقت خود را در جا یا حالتی باشید که کسی مزاحمتان نباشد، کاملاً آرام بایستید و خود را در یک وضعیت راحت و مطلوب قرار دهید ..

سپس چشم های خود را ببندید و قوه تخیل را به کار وادارید..

حالا در ذهن، خود را در وضعیتی که به ان علاقه دارید و مایلید به آن برسید تجسم کنید. امواج این تخیلات را در فضا بفرستید..

با انجام ممتد این کار امواج به هدف برخورد خواهد کرد ( رسیدن به هدف )

تو راه حیات را به من نشان خواهی داد: در حضور تو کمال لذت وجود دارد و در دست راست تو لذت ابدی شما هم می‌توانید با دیگران صحبت کنید..

می توانید آنها را مداوا کنید...

قادرید به آنها کمک کرده و هشدار دهید...

به احساس های خود بی اعتنا نباشید و از آنها پیروی کنید..

## پرواز روح

سفر روح ( پرواز روح )

رمز سفر روح ، جدائی روح از بدن از ۳ اصل اساسی تشکیل میشه . سه پایه مثلث این اصول عبارتند از: ۱- تفکر  
۲- نور ۳-صوت

هر یک از این سه دارای نقشی در ترک ارادی بدن و بازگشت به آن می باشد تا وقتی شما یی که به سفر روح به اراده خود علاقه دارید ، تا زمانی که با این سه عنصر اساسی آشنائی نداشته باشید و آنها را مجموعه ای از وسائط به کار نگیرید موفقیت شما به سه جهان قابل روئیت محدود خواهد شد.

تفکر آن اصلی که به عنوان فعالیت می شناسیم توسط قوه تخیل به انجام میرسد با قرار دادن نیتمان در موقعیت یا عملی خاص ، کالبد های درونی مان در محدوده سه جهان اول دنباله روی فرمان خواهند بود(۱)

(۱) (منظور از سه جهان اول سه جهان بعد از جهان مادی ( **physical** ) است که به ترتیب عبارتند از جهان اثیری ( **Astral plane** ) جهان علی(عللی) ( **Causal plane** ) و جهان ذهنی ( **Mental plane** ) با قرار دادن نیت روی هر یک از این کالبدها فرمان در همان موقعیت و محدوده ایجاد شده و سفر در یکی از این ۳ جهان پایین آغاز می شود).

نیت اصلی در این سفر این است که با یک سفیر روح ( اساتیدی که قادرند با سهولتی آشکار از میان طبقات مختلف بگذرند و به جهان های بالا برسند یا فرشتگان ) که می توانند ما را در کسب تجربه در حالت خارج از بدن یاری دهد ارتباط برقرار کنیم.

دومین بخش به نور هستی مربوط میشود ، طبیعت حقیقی این پدیده در این است که برای آنانی که به اندازه کافی خوشبخت هستند که نور را در شکل خالصش دریافت کنند ، خرد. عشق و برکت به ارمغان می آورد . این نور اغلب به صورت یک شعله گلی رنگ مانند ردائی به دور شخص که به عنوان کانال انتخاب شده میپیچد. نهایت دیگر آن به صورت درخشندگی تابناکی است که خود را به دور شخص میپیچد .

(برای من این موضوع مسئله چهره نورانی پیامبران را توجیح کرد)

نور خدا، هنگامیکه خود را از طریق روح در یک فرد ملاقات می کند، تبعیض قائل نمی شود. این نور بر هر کسی که باز بوده و آماده دریافتش باشد جلوه میکند.

صوت سومین و مهمترین بخش از این سه اصل است صوت تم اصلی تمام ادیان و نیروی آفریننده و حفظ کننده تمام جهان ها، از جمله جهان مادی است. این صوت مترادف، همه آن چیزی است که خدای تعالی هست و همه آنچه در تمامی جهانها انجام میدهد.

( ثابت شده صوت برای تمام موجودات تاثیر دارد حتی گیاهان) ((در برخی مناطق برای رشد بهتر گیاهان استفاده میشود از نظر علمی نیز ثابت شده))

(( تنها از طریق این صوت است که هستی خدا و هستی تمام هستی معنا دارد اصلا فقط یک جریان صوتی وجود دارد و هرچه هست و نیست تنها همانست )) --- ( کلام الهی)

به عبارتی دیگر صوت تمامی وجود الهی در عمل است و تمامی خصوصیات او را در بر میگیرد. از طریق نور و صوت است که روح کل میتواند خود را برآگاهی انسانی متجلی کند.

هنگامیکه وجدان معنوی (آگاهی معنوی) در یک شخص بیدار شود به خصوص اگر شخص فن سفر روح را بلد باشد قادر به شنیدن جریان صوتی خواهد بود و هنگامیکه آن را احساس کند قدرت خدا را احساس کرده این صدا در واقع خدای تعالی است که خود را در صورتی قابل دیدن و شنیدن متجلی میکند. (مانند الهاماتی که بعضی مواقع برای شخص اتفاق می افتد).

(( در واقع نور هم تجلی مرئی صوت است که ما قادر به دیدن آن باشیم. جریان، فقط جریان صوتی است و بس ))((. (ادامه دارد بعدا))

هنگامیکه شخص قابلیت سفر روح را در خود توسعه دهد گوش معنوی او قادر به شنیدن صدا شده و از آن لحظه تزکیه ذهن و روح او آغاز میشود. اینها سپس برای دریافت نوسانات بالاتر پاک خواهند شد. کسیکه قابلیت سفر روح را دارد می تواند با نشستن در سکوت و به حالت استراحت مطلق در آوردن خود آن را تمرین کند ( همان خلسه )



وقتی این تجربه در چندین جلسه تمرین ادامه پیدا کند تمرین کننده درمی یابد که صدا توسط گوش درون کمکم شنیده خواهد شد و نور در پیش چشم های معنوی شروع به ظاهر شدن خواهد کرد. رسیدن به این مرحله به تمرین نیاز دارد البته روش های سریعتری نیز وجود دارد. (ممکن است برای شما اتفاق افتاده باشد وقتی چشماتون رو بستین و دارین فکر میکنین یه نوری رو ببینین که اول به جلو میره بعد رنگ عوض میکنه بعد شروع به رفت و برگشت میکنه اگر هم ندیدید میتونید یهبار امتحان بکنید ضرر نمیکنید)

این سه اصل باید باهم یکی شوند فکر - نور - صوت.

نفس برتر ما هنگامیکه خارج از بدن است با سطوح عظیمی از نور برخورد پیدا میکند اما او میتواند توسط فکر - فعل جهان های دیگر - در هر کجا مایل باشد گذر کند & زیرا که آن تمایل (یا خواسته) با آنچه فکر دستور میدهد مطابقت خواهد داشت.

این اصول جزئی از درون روح انسان خواهد شد و میتواند برای جنبه های انتفاعی خود انسان یا برای یک نیاز جهانی در میان هموعانش مورد استفاده قرار گیرد. صوت اصل اساسی در سفر روح است به عبارتی سنگ طاق معماری تمام جهان در تمامیتش میباشد

((فقط در آخر به این نکته ها توجه کنین که در دور و اطراف سما چیگفته میشه - (کلام الهی) --))  
از این جریان صوتی به عنوان کلمه یاد میشود همانگونه که در انجیل از ان صحبت شده و هم چنین در قرآن و یا به عبارت دیگر خدا در قالب آن خود را به تمام مردم و تمام وجودهای عالم هستی میشناساند. صوت در واقع جریانی موجی است که مجموعه تعالیم منتشر شده توسط خدا را دربر میگیرد. این یک نیروی حیات بخش و آفریننده است

طبقه اثری: طبقه یا جهان اثری، اختری یا عاطفی: طبقه دوم از جهانهای تحتانی. از آنجا که کلیه کسانی که تجربیات خود را در جهانهای بالاتر از فیزیکی از این جهان آغاز میکنند عمدتاً آن را با جهان بهشتی اشتباه میگیرند در حالیکه این فقط بخشی از جهان های روانی است که بلافاصله از جهان فیزیکی قرار دارد ((پایتخت این جهان شهر عظیم ساهاسرا - دال - کانوال (sahasra-dal-kanwal) میباشد)) - (اسم انگلیسی جهت جستجو برای شما)

طبقه علی: که درست بالای طبقه اثری قرار دارد مکانی که خاطرات و الگوهای کارمیک ذخیره میگردند

**Kanwal**: شکل نیلوفری چاکراها در بدن (بعدا توضیح کامل ارائه میگردد) بخشی از ورزش یوگا تحت عنوان چاکرا یوگا است (chakra) اسم جهت جستجو و دیدن عکس نقاط چاکرا در بدن (از google در قسمت image برای جستجو استفاده کنید)

یوگا (yoga): سیستم تمریناتی که سوق دهنده روح به وحدت با خدا باشد. هشت سیستم اصلی مختلف از آن وجود دارد.

خارج شدن روح از بدن

### خارج شدن روح از بدن - روش طناب

این روش یک ابداع فکری از روبرت مونرو ۱ است. روش خیلی موثری است. ولی هرروشی هرچقدر هم نو و خلاق باشد باز هم چیزی را می طلبد و آن آمادگی شماست. آمادگی فکری تدریجا حاصل میشود ولی آمادگی جسمی موضوعی است که من الان آن را با شما درمیان میگذارم. قرار دادن جسم در حالت رهایی و سنگینی یکی از رازهای موفق شدن در هر روشی میباشد. تکنیک رسیدن به این حالت را هم به شما یاد خواهم داد. تمرکز فکر هم نیاز دیگری است که مطلق نیست و ما در این روش به آن نیاز نسبی داریم و آن هم تدریجا به درجه بالاتری ترقی خواهد کرد بدون اینکه حتی آن را احساس کنید. تمرکز فکر در حالت بالا که حالت رهایی کامل بدن و احساس سنگینی میباشد به راحتی قابل تقویت است. برای شروع یک مکان تاریک یا نیمه تاریک انتخاب کنید و مطمئن شوید که مکان کاملا ساکتی است. به وضعیت خوابیده قرار بگیرید بطوریکه سرتان به سمت شمال و پاهایتان به سمت جنوب باشد. لباستان کاملا راحت باشد. اکنون برای قرار گرفتن در وضعیت رهایی کامل بدن و سنگینی مراحل زیر را اجرا کنید:

۱. چشمانتان را ببندید. اکنون تک تک قسمتهای بدنتان را منقبض کنید و پس از ۱۰ شمارش آنها را رها کنید. ابتدا پاها بعد دستها، شکم، چشمها، و سر و گردن. برای قسمت آخر میتوانید سرتان را به ارتفاعی ۱۰ س.م از زمین نگهدارید و به محض انتهای شمارش آن را رها کنید.

۲. پس از انجام مرحله اول ۲۰ نفس خیلی عمیق بکشید و سعی کنید بدنتان را بیشتر از قبل در حالت آرامش و رهایی قرار دهید. به تنفستان فکر کنید. سعی کنید بدنتان سنگین شود. بعد از آن خیلی عادی نفس بکشید.

بعد از اینکه مراحل بالا را انجام دادید روش طناب روبرت مونرو را ادامه دهید.

روش طناب: همانطور که در حالت خوابیده هستید و چشمانتان بسته است تصور کنید که یک طناب از سقف آویزان است و سر طناب در نزدیکی شما است. حالا اینطور تصور کنید که طناب را گرفته اید و همانطور که به

حالت خوابیده هستید بالا و بالاتر میروید. نیازی نیست حتما طناب را ببینید. با تمام وجود احساس کنید که طناب را با دستهای خیالی خود گرفته اید و از آن بالا و بالاتر می آید. نکته مهمی که در این روش وجود دارد اینست که شما باید خودتان باشید. یعنی در حالیکه که از طناب بالا و بالاتر میروید نظاره گر نباشید بلکه کالبدآختری باشید که در حال بالا رفتن از طناب است. و تا میتوانید از این طناب خیالی بالا و بالاتر بروید و تا میتوانید از جسمتان دور شوید. در صورتی که جسمتان کاملا آماده باشد میتوانید حتی در اولین بار برونفکنی کالبدآختری را تجربه کنید. سعی کنید هر روز یکبار این تمرین را انجام دهید تا به ذهن و جسمتان تمرین دهید و آنها را آماده و آماده تر کنید خارج شدن از بدن - روش ساده کافیتس هنگام خوابیدن دو دست خود را بالا نگهدارید و ادامه دهید تا وقتی که به خواب رفتید دستانتان می افتد و شما(روحتان) بلند خواهید شد .

اگر موفق نشد دید این کار را ادامه دهید حتما به نتیجه خواهید رسید.

### آموزش خود هیپنوتیزم Relaxation

مقدمه:

تعلق و وابستگی به جسمانیت و عادت کردن به آن ، دلیل بسیاری از مشکلات روحی یا حتی از دست دادن لذتهای بی نهایتی است که خداوند امکان تجربه آن را به بشر داده است ...لذا اولین مرحله و گام در رسیدن به عالم آرامش و در واقع رسیدن به او ، رها شدن از جسم و قطع تعلقات است .

مقاله زیر آموزش ساده ترین نوع خود هیپنوتیزم به عنوان **Relaxation** ، مقدمه ای برای کنترل ذهن ، راز اصلی تمرکز قوا و حذف تنشهای غیر ضروری و زیانبار بدن است .

مراحل یازده گانه:

۱- شروع خواب مصنوعی: مکانی ساکت و دنج پیدا کنید ، آرام روی صندلی ای راحت بنشینید و یا در جایی نرم دراز بکشید (گذاشتن موسیقی ای آرام یا صدای طبیعت می تواند کیفیت کار را بهتر کند). سپس چشمها را بسته و از ۱۰ تا ۱ به صورت معکوس بشمارید به طوریکه شماره ها یک در میان با دم و بازدم تنظیم شوند ، مثلا با شماره ۱۰ ، نفسی عمیق بکشید و ۱۵ ثانیه نگهدارید سپس با شماره ۹ بیرون دهید و همینطور الی آخر... در ضمن تصور کنید لحظه به لحظه و با هر شماره بدن شما سنگینتر می شود.

۲- رها سازی پاها: ابتدا پای راست خود را از انگشتانش تا کمر(یا تا زانو) در ذهن مجسم کنید . آن را احساس کنید و در ذهن خود تصور کنید که تمام اجزای آن مثل خمیر شل ، گرم و سنگین شود ؛ سنگین سنگین ، این کلمه را ۵ بار تکرار کنید ؛ وارد جزئیات شوید و سعی کنید به ترتیب عمل کنید یعنی به خود القا کنید که پای راستتان

تا کمر از نوک انگشتان ، پاشنه پا ، کف پا، ساق پا، ران و... همه و همه شل ، سنگین و گرم شده اند بعد همینطور پای چپ (برای اینکار می توانید در ذهن خود ۵ بار به پاهایتان دستور بدهید که آرام سنگین و گرم شو و بگویید لحظه به لحظه پاهایم گرمتر و سنگینتر و شل تر می شوند . احساس سه کلمه گرم ، سنگین و شل را مدام در ذهن خود تکرار کنید .)

۳- رها سازی تنه : یک نفس نیمه عمیق و آرام بکشید و همه بدنتان را رها کنید. حالا عضلات شکم ، سینه ، سرسینه ها و پهلوها را رها کنید ؛ تصور کنید تمام قسمت های بدنتان شل شده اند لذا این قسمت ها را ، راحت ، آسوده ، شل ، سنگین و گرم شده باور کنید ، می توانید ۵ بار ذهنی بگویید از کمر تا کتفم شل و سنگین شده و لحظه به لحظه گرمتر و شل تر و روانتر می شود . (به تصویر کشیدن اجزاء بدن در ذهن به صورت ماده ای مثل خمیر یا هر ماده ای که در حال وارفتن و روان شدن باشد بسیار کمکتان می کند)

۴- رها سازی دستها : منظور ، قسمت مچ دست تا انگشتان می باشد ؛ پس ابتدا دست راست و سپس چپ خود را رها و شل کنید ، دقیقا مانند مراحل قبل ؛ یعنی تصور کنید تمام اجزای دست مورد نظر شل و سنگین شده . بهتر است از نوک انگشتان شروع کنید و ۵ بار به خود بگویید دست چپم شل و سنگین شده است ، آرام و رها .

۵- رها سازی کتفها و بازوها : کتفها و بازوهایتان را شل ، سنگین و بدون هیچ انقباضی قرار دهید (همانطور که با اعضای قبلی رفتار کردید) ، می توانید تصور کنید همینطور که بازوهای شما سنگین ، شل و گرم می شوند به تدریج مثل خمیری نرم ، روان به سوی پاهایتان در جریان است .

۶- رها سازی سر: حال نوبت عضلات گردن ، فک ، چانه ، صورت ، لبها ، گونه ها ، پیشانی ، گوشها ، ماهیچه های زیر چشم و موها رسیده است . تصور کنید اختیار این قسمت ها دست شما نیست و همه شان شل ، گرم ، سنگین و مایع شده اند ؛ رهایشان کنید و در ذهن ببینید صورتتان آرام و آسوده شل شده است .

۷- چسباندن پلکها : اکنون تصور کنید پلکهایتان شدیداً به هم چسبیده اند ، یعنی تصور کنید آنها را با قویترین چسب دنیا به هم چسبانده اند و شما در ذهن خود مجسم کنید که نمی توانید چشمهایتانرا باز کنید آرام آرام عضلات صورت را شل کرده و رهایشان کنید .

۸- پاکسازی آلودگیها: در این مرحله در ذهن و خیال خود تصور کنید هوایی زلال و شفاف (ترجیحا قابل رویت) به درون ریه هایتان می فرستید به طوریکه این هوا علاوه بر ریه ها ، به تمام سلولها و اتمهای اجزای دیگر بدن نیز وارد شده و همه عضلات داخلی و ماهیچه ها و مغزتان را پاک پاک پاک ، صاف و زلال و شفاف می کند و به همین دلیل هوای وارد شده سیاه رنگ می شود ؛ پس در بازدم ، آن رنگ سیاه که در واقع بیماریها ، نقطه ضعفها ، ناراحتی ها و مشکلاتتان است بیرون می رود . این تنفس شامل دم پاک و بازدم سیاه رنگ را مرتب تکرار کنید و

تصور کنید که با بیرون رفتن تنشها و بیماریها به صورت دود سیاه، لحظه به لحظه شادابتر و سرخاتر می شوید و رفته رفته رنگ سیاه بازدمها نیز کمتر می شود تا آنجا که هم دم و هم بازدمتان زلال و شفاف و پاک می شوند و در واقع تمام سلولهای بدنانتان را پاک و تمیز و جوانتر شده می بینید.

۹- افزایش کیفیت آرامش: تصور کنید کنار دریا در ساحلی بسیار زیبا یا کنار رودخانه ای جنگلی یا در باغی سرسبز و آرام یا روی تشکی نرم و لطیف یا قایقی راحت در وسط اقیانوسی آرام زیر گرمای مطلوب خورشید ونسیم خنک پرتراوتی (و خلاصه هر مکان و فضای آرامشبخشی که بودن در آنجا را دوست دارید) دراز کشیده اید؛ احساس کنید که نسیم دریا یا صدای آب شما را آرام و آرامتر می کند، خورشید به صورت حرارتی مطبوع بر شما می تابد و بدنانتان را نوازش و گرم می کند. حالا در ذهن بگویید لحظه به لحظه آرامتر می شوم، دستهایم، پاهایم، کمرم، سینه ام، شکمم، عضلات صورتم همه سنگین و سنگین تر می شوند. دست چپم، سنگین شده سنگین سنگین، دست راستم شل و آرام شده سنگین سنگین، گرم گرم؛ هر نفسی که می کشم مشکلات، تنشها، بیماریها و انقباضها از بدنم حذف میشود و من آرام و راحت، پاهایم، سینه ام و سرم سنگین و گرمند، من راحت من آرامم. در اوج نشاط و آرامش، آسوده و راحت، رها و آزاد و شاد و امیدوار. (دقت کنید که تکرار این کلمات و تصور کردن دوباره اجزای بدن به صورتی آرام در افزایش کیفیت آرامش شما بسیار مهم است).

۱۰- تلقین خواسته ها: این مرحله، مرحله تلقین دقیقتر آمال است؛ هر چه می خواهید و هر آرزویی که دارید به صورت جمله ای کوتاه در ذهن خود بیان کنید مثلا بگویید من هر لحظه به لحظه و روز به روز از هر لحاظ بهتر می شوم یا من در درسها یا کارم موفق هستم، یا من ثروتمندم، یا من سالمم. حتما این جملات را به زبان حال (نه اینکه از این به بعد می خواهم باشم) و با ساختاری مثبت بیان کنید (ا ز کلمات منفی و کلمه نه خودداری کنید). جملات را چندین بار تکرار کنید و تصور کنید که به هدف خود رسیده اید. دوستان را ببینید که برایتان شادمانی می کنند، صداها را بشنوید که به شما تبریک می گویند، افراد و دوستان شما را در بغل کرده می بوسند و موفقیتتان را تبریک میگویند، احساس بسیار بسیار خوبی دارید. خوش به حالتان.

۱۱- بیدار شدن از خواب مصنوعی: آرام آرام از ۱ تا ۱۰ بشمارید، با هر شماره تنفس را تندتر کنید کوتاه و سریع، و به خود بگویید وقتی به ۱۰ رسیدم چشمهایم را باز می کنم، شاداب و سرخالم، کاملا با نشاط و سرخالم، خوشحال و پر انرژی. انگشتان پای راست را تکان بدهید، آنگاه انگشتان پای چپ، ساق پای راست و صورت را منقبض کنید، تکان بخورید، شاد و سر حال چشمها را باز کنید و بعد از ۳۰ ثانیه بنشینید با این عمل شما امواج آلفا مغز خود را فعال می کنید. (تذکر مهم اینکه در مرحله ۱۱ حتما با تلقین معکوس، حالت سنگینی و کرختی بدنانتان را حذف کنید مثلا بگویید پای چپم سبک شده، دمایش عالیست و راحت، همچنین حتما تلقین

کنید من بعد از بیداری شاد و سر حال و پر انرژی می شوم ، تمام اعضای بدنم در حالت عادی راحتتر و پر انرژی اند).

نکاتی بیشتر:

تقسیم کردن بدن به اجزای بیشتر بدین منظور است که عمل تن آرامی به آسانی امکانپذیر شود. زیرا مغز فرمانهای جزئی را سریعتر از فرمانهای کلی به اجرا می گذارد. پس بدن خود را قسمت به قسمت شل کنید تا به مرحله مفید و موثر تن آرامی برسید.

مثالها ، ترتیب و جملاتی که در این مراحل آورده شده بود بی شک ثابت نیستند ؛ بخصوص در مراحل ۸، ۹، و ۱۰ تا آنجا که می توانید قوه تخیلتان را به کار بگیرید. طبیعتا پس از انجام یکی دو بار می توانید متناسب سیستم روحی ، جسمی و نیازهای خود آنها را تغییر دهید و سعی کنید تمام مراحل را برای خود سفارشی (Customize) کنید .

با توجه به تکنیکهای NAC (علم تداعی عصبی شرطی) در ابتدای مرحله ۱۱ که شروع به برگشت به حالت عادی می کنید در ذهن خود تصور کنید مثلا دست چپتان را مشت کرده اید. بعدها در مواقع ضروری ، هر وقت و هر جا ، در جمع ، ماشین و محیطی شلوغ یا پرتنش که شما این کار یعنی مشت کردن دست چپتان را انجام دهید و چشمهایتان را ببندید ، بلافاصله احساس آرامش می کنید و امواج آلفا ، مغز شما را شاد می کنند. در ضمن ذکر این نکته نیز لازم است که منظور از گفتن فلان جمله در مراحل مذکور آن نیست که آنها را به زبان بیاورید بلکه باید طوری بیان و احساس شود که کل وجود شما جملات مورد نظر را فریاد کند. می توانید جملات مورد نظر را با تنظیم زمانبندی مناسب ، همراه موسیقی ای ملایم بر روی یک نوار کاست ذخیره کرده و از آن در حین انجام دادن مراحل استفاده کنید. مسلما رفتن به حالت **Relaxation** و اعمال مشابه برای عوض کردن اجتماع یا آدمهای اطرافتان نیست بلکه روشی است تا شما را با روحتان آشتی دهد و قدرتهای نامتناهی ای که خداوند متعال در اختیارتان قرار داده را به کنترل شما درآورد تا بوسیله آنها بتوانید در برابر محیط ، موقعیتهای ، فرصتها و افراد پیرامونتان بهترین تصمیم و عکس العمل را به کار ببندید ...

## Farewell

دیدن آرامش و شادی دیگران همیشه برای من انرژی بخش است لذا با آرزوی رها شدن همه انسانها از بندها و زنجیرهایی که در واقع خود به جسم و روح خود کشیده اند شما را به یگانه منبع بی نهایت انرژی ، ایزد بزرگ ، می سپارم...

تا خود نخواهید هیچ تغییری رخ نمی دهد...

امیدوارم در نهایت آرامش و اطمینان باشید درحالی که سرشار از انرژی ، نشاط و اشتیاق هستید.

## اسکن

اگر بتوانید قبل از اسکن هاله درونی؛ چگونگی احساس کردن اندازه و شکل هاله تندرستی و هاله بیرونی را یاد بگیرید برایتان سودمند است.

ولی الزامی نیست. به این ترتیب دستها حساسیت بیشتری دارند. زیرا هاله بیرونی و هاله تندرستی دقیقتر از هاله درونی هستند. از سوی دیگر شما با این کار؛ وجود هاله بیرونی و هاله تندرستس را برای خود اثبات می کنید. در شفاگری اساسا به اسکن هاله درونی علاقه مندیم و در اسکن هاله درونی است که موقعیت نقاط پراغتشاش معلوم می شود.

هنگام اسکن با دستهایتان همیشه روی مرکز کف دستها تمرکز کنید. با تمرکز کردن بر روی این مراکز چاکرای دستها فعال می مانند یا فعالتر می شوند و در نتیجه دستهای شما را برای اسکن احساس انرژی رقیق حساس می کنند. بدون انجام این عمل در اسکن دچار مشکل خواهید شد.

## تقویت تمرکز و تخیل

تخیل در ذهن حتما به این معنا نیست که شما چیزی را در ذهن خواهید دید بلکه کاری است که ما روزانه بارها و بارها آن را انجام میدهم. وقتی در رویاهایمان غوطه ور میشویم در واقع ما در حال استفاده از تخیل هستیم. پس تخیل کار عجیبی نیست و برای ما بسیار آشناست. کاری که میتوانید برای تقویت آن انجام دهید میتواند به این صورت باشد. مثلا شما در حال راه رفتن در مسیری هستید. برای لحظه ای به اطراف آگاه شوید و اشیاء موجود در محیط را بررسی کنید. اکنون چشمهایتان را ببندید و همینطور به راه خود ادامه دهید و در همین حین در ذهن خود مسیر، اشیاء موجود در مسیر و در اطراف شما و اینکه چه مقدار از مسیر را پیموده اید تجسم کنید و آنها را در ذهنتان تخیل کنید. یا با گفتار ساده تر در ذهنتان ببینید (با اینکه به آن معنی دیدن نیست) پس از مدتی چشمانتان را باز کنید و دوباره این کار را تکرار کنید. این تمرین بسیار موثری است و شبیه یک بازی میباشد که البته نه فقط برای تقویت قدرت تخیل بلکه فواید دیگری دارد. این تمرین برای کسانی که در زمینه آگاهی در خواب تمرین میکنند بسیار مفید میباشد.

تخیل در ذهن حتما به این معنا نیست که شما چیزی را در ذهن خواهید دید بلکه کاری است که ما روزانه بارها و بارها آن را انجام میدهم. وقتی در رویاهایمان غوطه ور میشویم در واقع ما در حال استفاده از تخیل هستیم. پس تخیل کار عجیبی نیست و برای ما بسیار آشناست. کاری که میتوانید برای تقویت آن انجام دهید میتواند به این صورت باشد. مثلا شما در حال راه رفتن در مسیری هستید. برای لحظه ای به اطراف آگاه شوید و اشیاء موجود در محیط را بررسی کنید. اکنون چشمهایتان را ببندید و همینطور به راه خود ادامه دهید و در همین حین در ذهن خود



مسیر، اشیاء موجود در مسیر و در اطراف شما و اینکه چه مقدار از مسیر را پیموده اید تجسم کنید و آنها را در ذهنتان تخیل کنید. یا با گفتار ساده تر در ذهنتان ببینید (با اینکه به آن معنی دیدن نیست) پس از مدتی چشمانتان را باز کنید و دوباره این کار را تکرار کنید. این تمرین بسیار موثری است و شبیه یک بازی میباشد که البته نه فقط برای تقویت قدرت تخیل بلکه فواید دیگری دارد. این تمرین برای کسانی که در زمینه آگاهی در خواب تمرین میکنند بسیار مفید میباشد.

تقویت تمرکز: تمرکز عنصری است که ما همیشه از آن استفاده میکنیم. چه در کارهای کوچک و چه در کارهای بزرگمان. وقتی میخواهیم چیزی را بیاد آوریم، اینکار نیاز به مقداری تمرکز دارد، در واقع عنصری را که از آنها به دفعات نامتناهی استفاده میکنیم در حالتی مخفی قرار میگیرند و ما نسبت به وجود آنها آگاهی نخواهیم داشت با آنکه از آنها استفاده میکنیم و استفاده خواهیم کرد. در اینجا میبینید که آگاهی عنصر بسیار مهمی است که در همه جا حضور دارد. وقتی هدفی تعیین میکنید و برای آن تلاش میکنید چه به آن برسید چه نرسید برای اینکار تمرکز کرده اید. وقتی به مدیتیشن میپردازید و در عین حال که میخواهید به حالتی از خلأ و خالی از افکار برسید برای پرداختن به این فکر که میخواهید به حالت خلأ و سکوت درون برسید باز هم به تمرکز میپردازید با اینکه حضور آن باز هم نامحسوس است. در لحظه کنونی که شما سعی در خواندن و فهم این سطور میکنید و ممکن است متنن نم اشتها داشته باشد شما باز هم در حال استفاده از تمرکز هستید. پس همانگونه که مشاهده میکنید تمرکز عنصری همیشگی میباشد. برای تقویت تمرکزتان میتوانید به حالت بسیار راحت و چهار زانو نشسته و یک شمع را روشن کرده به شعله آن خیره شوید و سعی کنید افکارتان را خاموش کنید. به این ترتیب شما میتوانید به سطح بالایی از تمرکز برسید. سعی کنید در محیط تاریک این کار را انجام دهید و بر روی سطح نرمی نشسته باشید و پشتتان را به دیوار تکیه دهید. با انجام این تمرین شما میتوانید هم به تمرکز بالایی دست پیدا کنید و به مرور زمان خلسه خوبی را تجربه کنید. در صورت تمرین مداوم احساس یکی بودن با شمع به شما دست خواهد داد و شمعی خواهید شد که در حال سوختن و آب شدن است.

### روند عمل مدیتیشن قلبهای همزاد

هشدار: اشخاصی که با شرایط زیر مطابق هستند مجاز به انجام این مدیتیشن نمی باشند:

(۱) افراد زیر ۱۸ سال؛

(۲) آنهایی که مشکلات قلبی، فشارخون، آب سیاه و ناراحتی شدید کلیه دارند؛

(۳) زنان حامله. انجام این مدیتیشن برای اشخاصی که ذکر شد میتواند اثرات مضر داشته باشد. افرادی که با شرایط بالا مطابقت دارند و اصرار به انجام این مدیتیشن دارند، آن را با مسئولیت خود انجام دهند.

تمرین پاکسازی. کالبد اثری را با انجام تمرینات ساده فیزیکی به مدت تقریباً پنج تا ده دقیقه پاکسازی کنید. در حین تمرین، ماده سبک خاکستری، یا پرانای استفاده شده، از کالبد اثری بیرون ریخته میشود. تمرینات فیزیکی همچنین احتمال ممکن تراکم پرانائی را کاهش میدهد، از آنجا که مدیتیشن مقدار زیادی انرژی سیال در بدن ایجاد میکند.

طلب کردن برکات الهی. نیایش برای حمایت، کمک و راهنمایی شخص بسیار مهم میباشد. بدون نیایش، ممارست هر گونه تکنیک مدیتیشنی پیشرفته میتواند خطرناک باشد.

فعال کردن چاکرای قلب. مرکز قفسه سینه (قسمت قلب) خود را برای چند ثانیه توسط انگشتان فشار دهید. سپس بر روی چاکرای قلب که در جلوی آنجاست تمرکز کنید و همه دنیا را با محبت و عشق خود برکت دهید. برکت دادن نمی بایست به صورت غیرفکری انجام شود. در هنگام برکت دادن به کل زمین، آن را به صورت یک توپ کوچک در مقابل خود تجسم کنید، که با یک نور صورتی متمایل به آبی پر میشود. مردم را در حال تبسم و سرشار از خوشی، ایمان، امید، و آرامش تجسم کنید. دشمنان را در حال آشتی کردن، آغوش گرفتن و بخشیدن یکدیگر هستند. شما همچنین میبایست شخصا خوشی، شادی، و آرامش را احساس، و سراسر وجودتان را از آنها پر کنید، درحالیکه به زمین برکت میدهید. دعاهای خیرتان (برکات) را به کودکان، بچه ها یا افراد متوجه نکنید چون آنها ممکن است توسط انرژی شدید تولید شده توسط این مدیتیشن سردرگم شوند.

فعالسازی چاکرای تاج. بالای سرتان را برای چند ثانیه فشار دهید. سپس سیاره زمین را با عشق و محبت از طریق چاکرای تاج برکت دهید. دقیقاً همان انرژیهای مثبتی را که شما در مرحله ۳ فراخواندید احساس کنید. نور سفید تابانی را از چاکرای تاج خود تجسم کنید که همه زمین را برکت میدهد.

برکت دادن توسط هر دو چاکرای تاج و قلب. زمین را با نور طلائی به صورت همزمان توسط هر دو چاکرای تاج و قلب برکت دهید. این کار هر دو چاکرا را تنظیم خواهد کرد و باعث میشود برکت بخشیدن ها قویتر شوند. دقیقاً همان انرژیهای مثبتی را که شما در مرحله ۳ و ۴ فراخواندید احساس کنید.

رسیدن به اشراق. برای رسیدن به اشراق (توسعه آگاهی)، نقطه نور سفید خیره کننده ای را در بالای سرتان تصور کنید و همزمان کلمه آم-آ-ام یا آمین را به آهنگ تکرار کنید. درحالیکه تمرکز خود را بر نقطه نور نگاه میدارید، بر فاصله یا خلاء (لحظه سکوت) میان آم-آ-ام ها یا آمین ها تمرکز کنید. این عمل را برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید. وقتی بتوانید به طور همزمان بر روی نقطه نور و فواصل میان آم-آ-ام ها تمرکز کنید، شما انفجاری از نور را در درون خود تجربه خواهید کرد.

آزاد کردن انرژی اضافی. بعد از مدیتیشن، بسیار مهم است که همه انرژی اضافی را با دعا و برکت زمین توسط دستهایتان، همراه با نور، محبت، آرامش، و موفقیت برای چندین دقیقه تا وقتی که حس کنید بدنتان متعادل شده است آزاد کنید. اگر حس میکنید هنوز انباشه از انرژی اضافه هستید به دعا و برکت بخشیدن ادامه دهید، در غیر اینصورت انرژی اضافی ممکن است باعث شود شما دچار سردرد و دردهای سینه شوید. در صورتی که انرژی بیش از اندازه در بدن اثری وجود داشته باشد، بدن مادی ممکن است همچنین در دراز مدت رو به زوال بگذارد.

### حساس کردن دستها

از آنجای که توسعه توانایی " هاله بینی " به زمان قابل ملاحظه ای نیاز دارد. باید سعی کنید با حساس کردن دستهای خود توانایی احساس کردن حوزه انرژی یا هاله درونی را در خود ایجاد کنید. به این ترتیب می توانید تشخیص دهید که کدام بخش از کالبد انرژی بیمار. دچار نقصان یا انباشتگی شده است.

\*شیوه کار :

۱- زبانان را به سقف دهان بچسبانید .

۲- مرکز دستهای خود را با مشتها فشار دهید .

۳- دستها را بطور موازی در فاصله سه اینچی ( هر اینچ=۲,۵۴ سانتی متر ) یکدیگر قرار دهید . زیر بغلها را کمی باز کنید .

۴- نسبت به مرکز دستها و نوک انگشتان خود هوشیار باشید . دستها را به آرامی به جلو و عقب حرکت دهید این کار باید بسیار آرام انجام شود . این تمرین را برای پنج دقیقه ادامه دهید . با هوشیار بودن نسبت به کف دستها و نوک انگشتان . چاکراهای انگشتان و کف دستها فعال شده . در نتیجه دستها حساس یا قادر به احساس کردن انرژی یا ماده لطیف می شوند .هیجده تا نوزده درصد شما با اولین تمرین می توانید احساسی از مور مور شدن . گرما . فشار یا ضربان موزون (ریتمیک) را بین کف دستها داشته باشید .

احساس فشار یا ضربان موزون مهم است .

۵- پس از احساس کردن دستها بلافاصله اقدام به اسکن کنید .

۶- برای حدود یک ماه حساس کردن دستهایتان را انجام دهید . بطور معمول پس از یک ماه تمرین کردن دستهای شما کم و بیش بطور دائمی حساسیت خود را حفظ می کنند .

۷- اگر در تمرین اول چیزی احساس نکردید دلسرد نشوید و به تمرین ادامه دهید. احتمالاً در جلسه چهارم خواهید توانست این ماده رقیق را احساس کنید.

داشتن ذهنی باز و تمرکز کردن صحیح از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

### دروازه انرژی

انرژی مسئله خیلی مهمیه. و برای خیلی از فعالیتها از جمله برونفکنی کالبداختری و فعالیتهای مابعدالطبیعه بسیار حیاتیه. ما در زندگی روزمره هم از این انرژی درونی بهره میگیریم. و صرف خیلی کارها میکنیم. و در برخی موارد اون را هدر میدیم. مثلاً وقتی درباره اینکه چقدر از شخصی بدمون میاد فکر میکنیم. برای بالابردن این انرژی هم معمولاً هر شخص متوسل به وسیله ای میشه. شخصی کمبود انرژی خودش را با حضور در جمعی از دوستان جبران میکنه. به این صورت دیگران هر کدام مقدار بسیار کمی انرژی از دست داده و کمبودش را احساس نمیکنند. شخصی این انرژی را با تحقیر دیگران بدست میاره و شخصی هم با دوست داشتن و کمک کردن به دیگران مقدار قابل توجهی انرژی نصیبش میشه و اشخاص دیگری هم از راههای گوناگون دیگه. پس میبینید ما با انرژی چه رابطه نزدیکی داریم. تا بحال خیلی ها میزان انرژی شما را بالا بردند و خیلی ها هم آن را کم کردند. و این در زندگی روزانه ما بارها و بارها اتفاق افتاده بدون اینکه ما به اون توجهی داشته باشیم و فقط اون را احساس کردیم. افرادی هستند که به صورت ناخودآگاه از انرژی دیگران تغذیه میکنند. معمولاً هم افرادی هستند که ما هیچگونه شک و شبهه ای به آنها نداریم. ممکنه نزدیک شما بیان و برای شما درد دل کنن و بگن که چه آدم بدبخت و فلک زده ای هستند که با این کار در حال گرفتن انرژی از شما هستند در حالی که شما دلتان به حالشون سوخته. عده ای هم هستند که سعی میکنند با تحقیر شما از شما انرژی بگیرند. موارد مختلفی وجود داره. برای همین سعی کنید از اینگونه افراد یا به کلی دور بشید و یا با اونها مقابله کنید و با این کار به انرژی دزدی آنها پایان بدید. مثلاً در صورتی که شخص مورد نظر شروع به گریه و زاری و گفتن اینکه چقدر آدم بدبختیه اصلاً بهش توجهی نکنید و بهش بگید که مسائل مهمتری دارید تا اینکه به شکوه های اون گوش کنید. با اینکار مطمئن باشید شخص مورد نظر یا سعی میکنه دوباره به شما نزدیک بشه و یا به کلی از شما دور میشه پس مواظب اینگونه افراد باشید و سعی کنید انرژیتان را برای اینگونه افراد هدر نندید. در مورد تحقیر هم به همین صورته و شخص مورد نظر ممکنه در حال دزدیدن انرژی باشه. یادتون باشه اکثر این افراد از کاری که انجام میدن کاملاً بی اطلاعن. اگر واقعاً به این افراد نزدیک هستید میتونید موضوع را با آنها در میان بگذارید و به اونها کمک کنید. چون این افراد با اینکار رابطه اجتماعی خودشون را با دوستان و اطرافیان تخریب میکنند چون فردی که با این شخص رابطه داره بعد از مدتی به صورت ناخودآگاه متوجه میشه که هروقت این شخص حضور داره احساس خیلی بدی بهش دست میده. در صورتی هم که این شخص برای شما اهمیتی نداره از این شخص دوری کنید. نشانه هایی که در صورت کمبود انرژی برای شخص آشکار میشه به صورت زیر هستند:

\*سرگیجه و سردرد که بعضی وقتها بسیار شدید هستند.

\*احساس خیلی بدی در قسمت معده و شکم

\*احساس ضعف

\*ناراحتی بدون دلیل

\*نیاز به خواب

این نشانه ها میتونن در مواردی بسیار شدید باشند. پس سعی کنید با رعایت نکاتی که بیان کردم و نکات دیگری که بیان خواهم نمود انرژی خودتون را هدر ندید و مقدار آن را بالا ببرید. به احساسات خودتون هم دقت کنید. این احساسات یا در واقع خاطرات و احساسات آزاد نشده باعث هدر رفتن انرژی هستند. بیشتر این احساسات فایده ای به حال ما ندارند و رها کردن آنها خیلی بهتر از نگهداشتن آنهاست. با نگهداشتن این احساسات ما فقط انرژی را هدر میدیم. در مطلب آینده با شما بیشتر در مورد انرژی صحبت خواهم کرد.

### در مورد چاکراها

چاکرای هفتم

چاکرای هفتم در وسط سر در بالاترین نقطه قرار دارد. این چاکرا با تمام رنگ های رنگین کمان می درخشد اما رنگ غالب آن بنفش پررنگ است. اینجا جایی است که انگار در خانه خود هستیم و یگانگی با اصل الهی ازلی را تجربه می کنیم.

جالب است بدانید که گره ای به آن معنا در چاکرای هفتم وجود ندارد. صرفا دامنه باز بودن آن می تواند کم یا زیاد باشد.

وقتی رشد چاکرای هفتم افزایش می یابد در می یابید که دنیای مادی هیچ چیز نیست و به علت یگانگی با هستی الهی همه چیز در درون شما وجود دارد.

در این زمینه جالب است که توجه داشته باشید ملاحظه کودک در سن ۹ تا ۲۴ ماهگی اول زندگی اش باز باقی می ماند. در طول این دوره اولیه زندگی روی زمین طفل در آگاهی و وحدت کامل به سر می برد. اگر این چاکرا کاملا باز نباشد احساس نبود اطمینان، بی هدفی و بیهودگی و ترس از مرگ اغلب به سراغ تان می آید. شاید برای کنترل این احساسات منفی سعی کنید که برای فرار از آنها به فعالیت زیاد پناه ببرید یا زیر بار مسئولیت های جدید

بروید برای این که خود را مهم و محق جلوه دهید. کسی که چاکرا هفتم کاملا بازی دارد خواب ندارد و همیشه نیمه بیدار است.

### چاکرای ششم

چاکرای ششم در فاصله یک انگشت بالای پل بینی در وسط پیشانی قرار دارد که جایگاه نیروهای ذهنی متعال، تشخیص، حافظه و اراده ماست.

درک شهودی و روش بینی مخصوص این چاکراست. عملکرد هماهنگ این چاکرا باعث می شود که ذهنی فعال و کل نگرانه داشته باشید. توجه به حقایق اسرار آمیز نیز به این چاکرا مربوط می شود.

کسی که چاکرای ششم در او عملکرد ناهماهنگی دارد، بیش از حد روی حوزه عقل پافشاری می کند و تصمیمات زندگی اش منحصر با عقل و منطق صورت می گیرد. این افراد تنها چیزهایی را قبول می کنند که ذهن شان بتواند درک کند و به آسانی قربانی تکبر روشنفرانه خود می شوند.

کم کاری چاکرای ششم باعث می شود که تنها حقیقتی را ببینید و باور کنید که در جهان بیرون قابل دیدن باشد. در این صورت حقایق روحانی را رد کرده و افکار پریشان و آشفته ای خواهید داشت. کسانی که خیلی فراموش کار بوده و بینایی ضعیفی دارند اغلب چاکرای ششمشان کم کار است. اشخاصی که ۴ ساعت به حالت خواب و بیدار هستند چاکرای ششم شان فعال است.

### چاکرای پنجم

چاکرای پنجم بین حفره گردن و حنجره قرار دارد. مرکز ظرفیت بیان، ارتباط و الهام انسان است. ارتباط برقرار کردن در زندگی شخصی عمدتا از راه صحبت کردن و همین طور با حرکت صورت می گیرد که مربوط به این چاکرا می باشد.

اگر این چاکرا هماهنگ کار کند می توانید کاملا ساکت بمانید و از صمیم قلب به دیگران گوش داده و حرف هایشان را درک کنید. گفتارتان خلاق و پرشور بوده و در عین حال کاملا واضح است. صدای شما پرطنین و خوش آهنگ است. وقتی با مشکل یا مخالفتی روبه رو می شوید با خودتان صادق باقی خواهید ماند و می توانید اگر بخواهید «نه» بگویید. نظر دیگران هم نمی تواند شما را تحت تأثیر قرار دهد یا فریب دهد. اگر چاکرای پنجم هماهنگ کار نکند کلامتان خشن، بی ادبانه، سرد و جدی است. صدایتان نسبتا بلند و کلامتان فاقد معنای عمیق است. اگر چاکرای پنجم فعال باشد ۴ تا ۵ ساعت خواب در شب به طرف راست و چپ به طور متناوب می خوابید.

کارکرد ناهماهنگ چاکرای پنجم باعث می شود که عده ای از قدرت بیان شان برای گول زدن دیگری سوء استفاده کنند.

کم کاری چاکرای پنجم باعث خجالتی شدن، ساکت بودن و دورن گرایی می شود. در این صورت وقتی صحبت می کنید فقط در مورد چیزهای کم اهمیت زندگی بیرونی تان حرف می زنید.

### چاکرای چهارم

این چاکرا در وسط قفسه سینه هم سطح با قلب قرار دارد. چاکرای قلب جایگاه عمیق ترین و پر شورترین احساسات عاشقانه ماست.

اگر این چاکرا درست کار نکند دائما می خواهید در خدمت دیگران باشید و سخاوتمندانه عمل کنید بدون آن که حقیقتا به سرچشمه عشق وصل باشید. همیشه در ازای «عشقی» که می دهید انتظار سپاس و قدردانی دارید. مهر و محبت دیگران شما را شرمنده می کند و شاید احساس می کنید که به عشق دیگران نیازی ندارید. اگر چاکرای قلب کاملا بسته باشد علایم خود را با سردی، بی تفاوتی و سنگدلی نشان می دهید. کسانی که چاکرای قلب فعالی دارند معمولا به سمت چپ و حدود ۵ تا ۶ ساعت در شب می خوابند.

### چاکرای سوم

تقریبا دو انگشت بالای ناف جایگاه چاکرای سوم است. اگر این چاکرا هماهنگ کار کند شما می توانید خود را کاملا باور کنید و هم چنین به احساس دیگران و ویژگی های شخصیتی آنها احترام بگذارید. وقتی چاکرای سوم درست کار نکند می خواهید همه چیز طبق خواسته های شما انجام شود، دوست دارید دنیای درون و بیرون را کنترل کنید با این وجود از درون ناآرام و ناراضی هستید. کم کاری چاکرای سوم شما را مأیوس و ناامید می کند.

اگر طرز خوابیدن شما به پشت و حدود ۸ - ۷ ساعت باشد چاکرای سوم شما فعال می باشد. چاکرای اول را بشناسیم چاکرای اول در جایی بین مقعد و اندام تناسبی قرار دارد، با دنبالچه مرتبط است و به طرف زمین باز می شود.

چاکرای اول ما را به دنیای فیزیکی وصل می کند. انرژی های کیهانی را به بدن فیزیکی و سطح مادی بدن می فرستد. آنهایی که موفق به گشودن این چاکرا شده اند حیات بر روی کره زمین را کاملا قبول دارند و به وجود فیزیکی شان پاسخ مثبت می دهند و برای زندگی کردن آمادگی دارند و هماهنگ با نیروهای مادی عمل می کنند. رنگ این چاکرا قرمز است. قرمز رنگ انرژی و فعالیتی است که از هسته درونی سیاره ما بیرون می زند و به ما



ثبات دنیوی می دهد. در عین حال انرژی لازم را برای ابراز وجود خلاق می دهد. چینی ها معتقدند این چاکرا جایگاه اصلی ناخودآگاه جمعی است و از طریق این چاکرا می توان به دانش انباشته شده ناخودآگاه جمعی دست یافت. برای حفظ تعادل درونی، این چاکرا باید هماهنگ با چاکراهای دیگر عمل کند.

### چاکراترایی و کیفیت سنگها

برای چاکراترایی باید از بهترین کیفیت سنگ ها استفاده کرد. هر چقدر سنگ شفاف تر و خالص تر باشد انرژی ساطع شده از آن شفاف تر و خالص تر است. این سنگ ها قبل از استفاده باید تمیز شوند زیرا نه فقط انتقال دهنده انرژی هستند که عناصر زیان بخش را از بدن، امواج منفی را از بدن اتری و اطرافتان جذب می کنند و بدین ترتیب شما را پاک کرده و از شما حمایت می کنند.

گفته می شود که وجود سنگ کریستال باعث می شود که کیفیت نور هاله شما تقویت شده و یک نوع غلاف محافظ داشته باشید. لباس زیر ابریشمی نیز همین خاصیت را دارد به خصوص برای بچه های نوپا. اگر زمانی ترس ناگهانی، شوک یا عصبانیت باعث ناراحتی تان شد روش مؤثر دیگری به شما پیشنهاد می شود که می تواند فوراً شما را از شر انرژی های جمع شده خلاص کند. بایستید به طوری که پاها کمی از هم فاصله داشته باشند، عضلات تان را برای چند ثانیه تا جایی که می توانید منقبض کنید. اگر تنها هستید فریاد بزنید و گرنه ریه هایتان را با یک انفجار خالی کنید. این کار را تکرار کنید تا حال تان بهتر شود. این تمرین قفل هایی را که در اثر اتفاق ناگهانی ایجاد شده و سیستم انرژی شما نتوانسته از عهده آن بر بیاید، برطرف می کند. اگر احساس خوبی داشته باشید ممکن است میل داشته باشید به بدن تان کشش بدهید، انگار که از خواب عمیق و آرامی بیدار می شوید.

به این نوع درمان چاکرا درمانی میگویند.

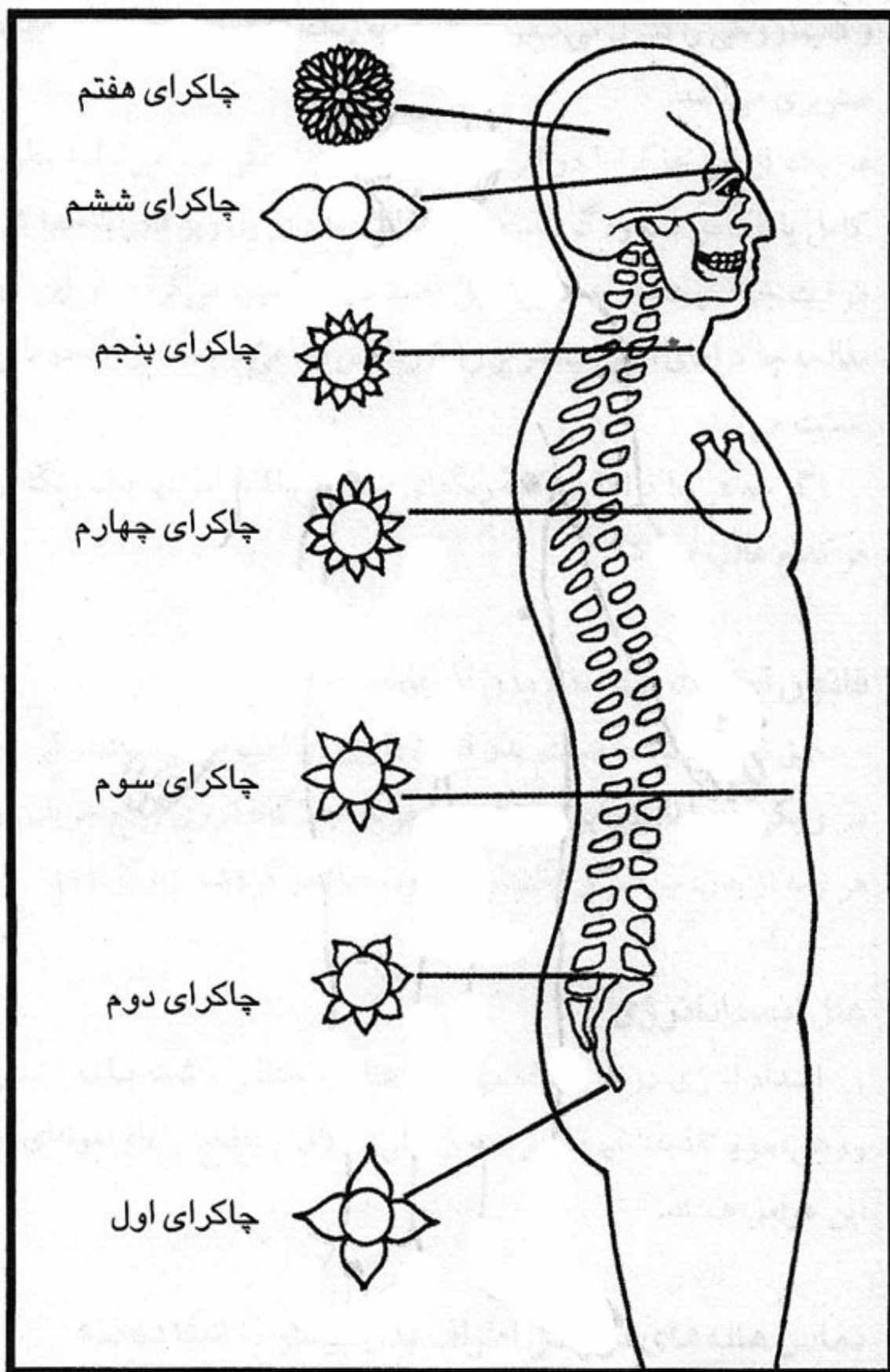
### موسیقی درمانی

هرنوع موزیک که شادی و سرور ایجاد می کند برای فعال کردن چاکرای دوم مناسب است. برای آرام کردن و یا هماهنگ ساختن انرژی چاکرای دوم می توانید به صدای پرندگان، صدای جریان آب، حتی نوای شرشر یک چشمه یا فواره کوچک در منزل یا خارج از منزل گوش دهید.

### رنگ درمانی

رنگ نارنجی روشن چاکرای دوم را فعال می کند. این رنگ عزت نفس را تقویت کرده و باعث افزایش نشاط می شود.

رایحه درمانی: روغن چوب صندل در تعالی رابطه دو عاشق به سطح معنوی مؤثر است. علاوه بر این باعث تلفیق انرژی های معنوی در تمام سطوح فکر، احساس و عمل می شود.



## روح و آیا ارتباط با ارواح مشکل شرعی دارد؟

واژه ی روح شاید مثل واژه خدا برای هر کسی معنای مخصوصی داشته باشد. گروهی برای روح ماهیت ذاتی و جدا قائل میشوند و گروهی آن را از جنسی شبیه میدان های الکتریکی می دانند ، و گروهی روح را از ماده جدا کرده اما شباهت های زیادی بدان اختصاص می دهند و گروهی بالکل وجود آن را نفی می کنند و یا اگر هم تن به پذیرفتن آن می دهند بیشتر مایلند که طبق تعریف خاص برای روح ماهیتی تعریف کنند که بشر نتواند با ساختار فعلی با آن در ارتباط باشد. عقیده گروه آخر تا حدی دچار مشکل است. ایشان از آن نظر که روح را دارای ماهیتی اسطوره ای و رویایی می دانند پذیرفتن ارتباط با آن را نیز میسر نمی دانند. اما بگذارید مثالی بزنم. مگر غیر از این است که احساس شادی ، غم و غصه را غیر مادی می دانیم؟ مگر غیر از این است که التهاب عشق را غیر مادی می دانیم؟ اما واقعیت آن است که احساس شادی و التهاب نیز بطور کلی از ماده دوری ندارند. وقتی قرص آرام بخش می خورید از التهاب شما کاسته می شود، وقتی دست شما می برد احساس سوزش می کنید، پس ماده و غیر ماده تا حد زیادی با یکدیگر شباهت هایی داشته و یکی بر دیگری تاثیر می گذارد پس چگونه می توان ادعا کرد که نمی توان با ساختار فعلی با روح ارتباط برقرار کرد. اما مشکل اینجای کار است که اصلا تعریف روح چیست و چه ماهیتی دارد. واقعیت آن است که تا به حال تعریف دقیقی از آن نشده است و بعلت پیچیدگی موضوع عقیده ی واحدی وجود ندارد. در باور های دینی نیز اشاراتی شده و به امکان ارتباط با آن نیز تاکید شده اما باز تعریف دقیقی صورت نگرفته و شاید این رسالت بشر باشد که بدین راز الهی پاسخ دهد. اما در مورد ارتباط با ارواح در قرآن کریم تنها یک آیه اشاره شده است که می فرماید:

وَيَسْئَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا - سورة الاسراء آیه ۸۵  
تو را از حقیقت روح می پرسند جواب ده که روح از عالم امر خداست و آن چه از علم به شما دادند بسیار اندک است.

که مضمون آیه بدین صورت است که پروردگار از حضرت محمد (ص) می خواهد تا جواب سئالان را این دهد که روح از عالم امر پروردگار است و آن چه در این باب بر بشر هویداست بسیار اندک است. البته آنان که افراد را از پژوهش در امور روحی باز می دارند تنها به ذکر آیه تا عبارت "من امر ربی" بسنده می کنند و به ادامه آیه مبارکه کاری ندارند. همانطور که معلوم است آیه هیچ ممانعتی در ارتباط با ارواح ندارد و در ابتدا روح را از امور خداوند می دانند. مگر غیر از این است که تمامی امور از آن خداوند متعال است؟

## کنترل رویا از خیال تا واقعیت

خواب دیدن و خوابایی که میبینیم موضوعیه که در روزمره زندگیمون بهش بر میخوریم یه مثال میتونه کمک کنه "مامان من امروز خواب دیدم..."

و به عده هم هستن که چند وقتییه احساس میکنن " من خیلی کم خواب میبینم " ...

اینا نشون میدن که همه مون کما بیش به موضوع خواب حساسیم و علاقه داریم دربارش بیشتر بدونیم همین بس که اگه بهمون بگن فلانی تعبیر خواب میکنه دیگه فلانی سرش به داره چون ما امروزه خواب دیدیم! تا حالاش درست، خوب؟ ممکنه کسانی باشن که حرفای من براشون تازگی نداره (که تعدادشون کمه) ولی جالبتر نبود اگه میتونستیم تو خوابامون آگاه باشیم؟ یعنی دیگه تو خواب دیوونه نباشیم؟ آره حرفام یه کم بیربط میزنه ولی براتون متاسفم چون اینطور نیست.

اکثریت مردم وقتی خواب میبینن تو حالتی مثل حالت مستی هستن چون از اینکه الان خواب هستن و بیدار نیستن یا آگاه نیستن و اگه هم هستن ازش سرسری میگذرن مثل اینکه که یکی بگه "راستی من میلیونر" ولی طرف هنوز مثل فقیرا زندگی کنه. حالتون از چنین کسی بهم میخوره نه؟ حالا چی میشه اگه بهتون بگم شما راهی براتون باز شده (یا شاید همیشه باز بوده) که شما را مستقیما بدون Proxy به یه دنیای کاملا جدید Connect میکنه؟

انسان اشرف مخلوقاته. این حرف من نیست. حرف کسیه که اونو آفریده پس قبل از اینکه بخواید درباره حرفای من قضاوت کنید و امکانات این انسان رو محدود کنید درباره حرفهای من فکر کنید و اگه جاییش براتون غیر قابل باور بود ولی با اینحال تمایل داشتید بیشتر بدونید یه نامه برام بفرستید. خوشحال میشم بهتون کمک کنم. حالا بریم سر اصل مطلب.

خوابهایی که هر شب می بینیم قابل کنترل هستن. به چه صورت؟ این حالت برای کسانی رخ میده که تو خواب به خواب بودنشون و اینکه در اون آن دارن خواب میبینن آگاهی پیدا میکنن.

برای مثال ممکنه شخصی خواب ببینه که تو خونه شونه ولی متوجه میشه خونشون عوض شده و چون این شخص مطمئنه که خونشون اینطوری نیست پس میاد و پیش خودش فکر میکنه " من الان دارم خواب میبینم " و برعکس اکثریت هول نمیشه و یا از خواب بیدار نمیشه. اون چون آگاهی پیدا کرده دیگه به اون خواب ادامه نمیده ولی از خواب بیدار نمیشه بلکه ممکنه بخواد محیط خواب رو بررسی کنه. بیرون بره و مثلا کوچشون رو ببینه. جالب شد نه؟ شما هم دوست دارید این کار رو بکنید نه؟ او ممکنه دلش بخواد پرواز کنه که خوب با یه کم تمرین تو اون حالت میتونه به پرواز کردن مسلط بشه و هر جا دلش میخواد تو دنیای خوابش بره. ممکنه بخواد با فردی که خوابش هست حرف بزنه و ببینه اون کیه و چرا تو خوابش وجود داره. این فقط گوشه ای از کارهایه که این فرد ممکنه انجام بده. بینایی اون ممکنه ۱۰ برابر شده باشه. اون میتونه جزئیات اشیاء رو به راحتی و با کیفیت بسیار بالا ببینه. آره همه این کارها ممکنه. فقط تو بخواه. و تلاش کن خیال به واقعیت نزدیکتر میشه. این مقدمه رو داشته باشید.

### مابعد الطبیعه یا ماوراء الطبیعه؟

ایرانیان غالباً نسبت به کلمه «مابعد الطبیعه» دچار سوء تفاهم اند - البته غربی ها نیز در ارتباط با این یکی وضع شان چندان توفیر نمی کند. متافیزیک یا «مابعد الطبیعه» به هیچ روی دلالت به امور ماورایی نمی کند. اصطلاح یونانی *meta ta physica* یعنی «آن چیزهایی که پس از طبیعیات می آید» نام کتابی از ارسطو است. قضیه این است که تنظیم کننده نوشته های ارسطو، در قرن اول میلادی تصمیم گرفت این نوشته ارسطو را پس از کتاب «طبیعیات» بیاورد، گو اینکه مفاد این کتاب دانشی است که ارسطو به نام های «سوفیا» (حکمت)، «پروته فیلسوفیا» (فلسفه اولی) و «تنو لو گیکه» (خداشناسی) معرفی می کند و متناظراً موضوع آن را «وجود بماهو وجود»، «مبادی و علل نخستین» و «وجودالاهی» می داند. (نک: اکر می / «کانت و ما بعد الطبیعه» / ۲۷-۲۸). باری، مابعد الطبیعه و ماوراء الطبیعه یکی نیستند. این که کانت - هیچگاه ازدواج نکرد - تا پایان جز با «مابعد الطبیعه» با کس یا شیء دیگری رابطه عاشقانه نداشت، بدین معنی نبود که دغدغه کانت امور ماورای طبیعی بود. سروکار داشتن با مابعد الطبیعه به معنای دلمشغولی با ارواح و موجودات فرازمینی نیست، اتفاقاً مابعد الطبیعه دانان عموماً با مقولاتی «منطقی» دست و پنجه نرم می کنند.

از زمان ارسطو مابعد الطبیعه به عنوان رشته ای شناخته شده که هدفش به دست دادن شرح و توصیفی از ساختار بنیادین واقعیت است و از همین جا در مقابل معرفت شناسی (*epistemology*) قرار می گیرد؛ معرفت شناسی به عنوان رشته ای فلسفی که از امکان و ماهیت معرفت بشری سؤال می کند. البته این تمایزگذاری میان مابعد الطبیعه و معرفت شناسی همیشه مصداق ندارد و همانطور که خواهیم دید به خصوص در نزد کانت این دو رشته یکی می شوند. واژه مابعد الطبیعه در نزد ارسطو در دو معنا به کار می رود: یک دانش «وجود بما هو وجود» و دیگری دانش «علل نخستین». در معنای نخست مابعد الطبیعه دانشی عام است که موضوع آن تمام موجودات است، موجودات از آن حیث که موجودند. از این رو مضامینی از قبیل وحدت یا اینهمانی، تفاوت و شباهت را که قابل اطلاق به تمام موجودات است، مورد مطالعه خود قرار می دهد. به عبارت دیگر در این معنا «مابعد الطبیعه» دانش مقولات است: انواع (*kinds*) بنیادینی که کلیه موجودات تحت ذیل آنها قرار می گیرند.

در معنای دوم مابعد الطبیعه دانشی خاص است که دیگر سروکارش با تمام موجودات نیست و موضوع مورد علاقه اش علل نخستین است. در این حالت مضامینی از قبیل محرک نامتحرک (یا خداوند) به موضوع اصلی این دانش بدل می شود. در این معنا بود که مابعد الطبیعه در نزد فیلسوفان مسلمان و مسیحی به الهیات فلسفی مشهور گردید.

## پایان

*این نوشته رایگان است و نسخه اصلی آن در تارنمای زیر قابل دسترسی است*

*WWW.IRI.PERSIANBLOG.IR*

*حامد گلامرج الیاسی ، ۱۳۸۹/۰۵/۱۲*

*hamed.elyasi@gmail.com*

*parsi@parsimail.com*