

به نام خدا



روح، روان، احساس، جسم  
ایجاد تعادل و هارمونی

محسن بهشتی پور

نشر اجتماع

روح، روان، احساس، جسم  
ایجاد تعادل و هارمونی  
نویسنده: محسن بهشتی پور  
Email: Heidary23@yahoo.com  
ناشر: دفتر مطالعاتی و انتشاراتی اجتماع  
تلفکس: ۶۶۴۳۷۳۰۷  
نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴  
شماره: ۳۰۰۰ نسخه  
لیتوگراف: شیزری - چاپ: امکان  
شابک: ۳ - ۲۱ - ۸۰۹۵ - ۹۶۴  
حق چاپ محفوظ است  
قیمت: ۵۰۰۰ تومان

بهشتی پور، محسن، ۱۳۴۱-

روح، روان، احساس، جسم، ایجاد تعادل و هارمونی / مؤلف محسن بهشتی پور-- تهران :  
اجتماع، ۱۳۸۴،  
ص: ۵۰۰. مصور، جدول.

ISBN: ۹۶۴-۸۰۹۵-۲۱-۳

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

کتابنامه: ص. ۵۰۰.

۱. خودشناسی ۲. روح ۳. علوم غریبه الف: عنوان.

ب۸۵ / خ۳ / ۷۲۴ BF ۱۵۵/۲

۸۴-۵۴۷۱ م

کتابخانه ملی، ایران

## فهرست

۱۱	..... مقدمه
۱۶	..... فصل اول - خودشناسی
۲۴	..... فصل دوم - روح
۲۴	..... تعریف روح
۲۷	..... ماهیت روح
۲۸	..... انواع روح
۳۴	..... بازگشت روح
۳۶	..... نگاهی اجمالی به روح‌شناسی و تکامل وجود
۳۹	..... روان
۴۶	..... شناخت تن آدمی
۵۰	..... فصل سوم - ارکان - عناصر اربعه
۵۴	..... توضیحاتی در مورد اعتدال هوا
۵۴	..... هوا و تأثیرات آن
۵۷	..... هوای خوب
۵۸	..... کنش کیفیات هوا و مقتضیات فصول
۵۹	..... عنصر وجود افراد
۶۲	..... فصل چهارم مزاج و طبع
۶۲	..... مزاج
۶۵	..... اقسام مزاج
۶۸	..... مزاج اندام‌ها

۷۱	..... درباره مزاج مراحل مختلف عمر و جنس ها
۷۷	..... تشخیص حالات مزاجی
۸۴	..... نبض مزاج ها
۸۵	..... علائم بالینی مزاج ها
۸۵	..... مزاج های بد
۹۴	..... علل پدیده های جسمی
۹۸	..... مزاج خوب
۱۰۱	..... فصول سال و تاثیر آن ها بر مزاج ها
۱۰۸	..... ویژگی های فصول سال
۱۱۳	..... فصل پنجم - اخلاط
۱۱۳	..... تعریف خلط
۱۲۶	..... در چگونگی پیدایش خلط ها
۱۳۲	..... چیرگی یکی از اخلاط
۱۳۵	..... فصل ششم اندام - اعضاء
۱۳۵	..... اندام
۱۳۶	..... اندام های متشابه الاجزاء
۱۴۹	..... قوا و کُنش ها - نیروها و افعال
۱۴۹	..... قوای نشان دهنده کنش ها
۱۵۱	..... قوای کار فرما
۱۵۴	..... نیروی طبیعی خدمتگزار
۱۵۶	..... ابزار کار نیروهای خدمتگزار

۱۶۰	..... قوای حیاتی بدن
۱۶۳	..... نیروهای مدرکۀ نفسانی
۱۶۵	..... قوای نفسانی حرکت‌دهنده
۱۶۸	..... <b>فصل هفتم - طیف مغناطیسی</b>
۱۶۸	..... طیف مغناطیسی چیست؟
۱۸۳	..... رنگ‌های طیف مغناطیسی
۱۸۸	..... معنای رنگ‌های طیف مغناطیسی
۱۹۵	..... طیف مغناطیسی انسانی
۱۹۷	..... کالبد‌های نامرئی طیف مغناطیسی
۲۰۳	..... مراحل شفای درونی
۲۰۴	..... تمرین‌هایی برای دیدن طیف مغناطیسی
۲۲۱	..... هماهنگ کردن طیف مغناطیسی خود با محیط
۲۲۳	..... عوامل سرکوب‌کننده طیف مغناطیسی
۲۲۵	..... کالبد اثری
۲۲۸	..... ابعادی از هستی که در آن زندگی می‌کنیم
۲۳۰	..... روند خلاق شفاگری
۲۳۱	..... روند انتقال بیماری‌ها
۲۳۲	..... ترتیب مراحل شفاگری
۲۳۳	..... صورتک‌ها
۲۴۵	..... <b>فصل هشتم - چاکراها</b>
۲۴۵	..... تعریف چاکراها

۲۵۷	..... خواندن چاکراها و اورا
۲۶۴	..... هفت لایه حوزه انرژی انسان
۲۷۰	..... علائم و عملکرد چاکراها
۲۷۴	..... معانی علمی هفت چاکرا
۲۷۸	..... شناسایی بیشتر چاکراها
۲۹۳	..... مار آتشین یا کاندولینی
۲۹۷	..... هفت کالبد
۳۱۶	..... چاکراها و عوامل مربوط به آنها
۳۲۳	..... حواس هریک از هفت چاکرا
۳۲۵	..... <b>فصل نهم - پرانا یا ما</b>
۳۲۵	..... تعریف پرانا
۳۲۸	..... پرانا یا ما چه اثری بر هوای تنفسی دارد؟
۳۴۸	..... شرایط مناسب برای پرانا یا ما
۳۵۲	..... پاک سازی بدن یا کرایاها
۳۵۶	..... قفل های بدن
۳۵۸	..... تنفس های پرانایی
۳۶۳	..... الف - پاکسازی بدن
۳۶۳	..... پاکسازی بدن، افکار و احساسات
۳۶۷	..... ب- پاکسازی افکار
۳۷۴	..... ج - پاکسازی احساسات
۳۸۲	..... <b>فصل دهم - هیپنوتیزم</b>



۳۸۲	تاریخچه هیپنوتیزم
۳۸۷	تعریف هیپنوتیزم
۳۸۸	مراحل مختلف شروع هیپنوتیزم
۳۹۰	فواید هیپنوتیزم
۳۹۱	ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه
۳۹۱	علائم تاثیر گذار در سمپاتیک و در پاراسمپاتیک
۳۹۳	شروع هیپنوتیزم
۳۹۵	روشهای تلقین
۳۹۹	شرایط تلقین
۴۰۴	خطرات هیپنوتیزم
۴۰۹	آزمونهای تلقین
۴۱۳	هیپنوتیزم از نظر علمی
۴۱۶	تاثیرات هیپنوتیزم در سلولهای مغزی
۴۳۱	فصل یازدهم - بیماریها
۴۹۰	فصل دوازدهم - مدیتیشن و آموزش آن
۵۰۰	فهرست منابع



## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### مقدمه

سپاس و ستایش خدای را جلّ جلاله که آثار قدرت او بر چهرهٔ روز روشن، تابان است و انوار حکمت او در دل شب تار، درخشان. در دنیای امروز سطح افکار آدمی تا حدّی رشد کرده است که دانشمندان جهان با استفاده از روش‌ها و نتایج علمی که از یافتن اسرار در مورد اکتشافات فضایی و پدیده‌هایی که راز آفرینش را یکی پس از دیگری فاش می‌دارد، می‌خواهند آفریدگار جهان را بشناسند و بشناسانند که البته این موفقیت هم حاصل شده است. همچنانکه به خوبی مشهود است هم اکنون کتب بی‌شماری دربارهٔ خودشناسی و محیط‌شناسی از نظر علوم مختلف و به زبان‌های مختلف نوشته شده و علل و عواملی را که دانشمندان را به سوی ایمان و خداشناسی واداشته است توضیح داده‌اند و این‌ها خود راهی بزرگ از راه‌های خودشناسی و محیط‌شناسی است که اغلب نسل جوان هم برای درک معارف الهی از این راه پیروی می‌کنند. اما باید دانست که راه خداشناسی بسیار و هرکس از راهی داخل شده، تا مقصود خود را دریابد. بعضی از راه دینداری رفته‌اند تا با توجه کردن به دعوت پیامبران، که گفتار و اعجاز آن‌ها از محکم‌ترین دلایل توحید و خداشناسی است، خودشناسی و محیط‌شناسی و معرفت را از آنان یاد بگیرند تا به مرز خداشناسی برسند. برخی از نظر اتصال به مرتبهٔ کمال در صدد بوده‌اند و برخی نیز از راه شناسایی تن آدمی و این هیأت پیچیده خلقت برای شناسایی انسان و محیط زندگی او و همچنین با شناسایی ستارگان و سیارات اطراف او به سیر و تدبّر

در کائنات اقدام به خدانشناسی نموده‌اند تا به اندازه فهم اندک خود بتوانند راهی در راستای اسرار خلقت بگشایند و از طرفی هم بتوانند بر مشکلاتی که در اثر عدم آگاهی بر روی تن (جسم) و روح و روان و احساس آدمی بوجود می‌آید غالب شوند و آن‌ها را از بین ببرند.

این کتاب سعی دارد تا دیدگاه‌های تازه‌ای را از راه ارتباط منطقی و معقول بین طب قدیم که فراموش شده است و طب جدید مطرح کند. علاوه بر آن شناخت بیشتر اصطلاحات و روش‌های قدیمه، که مبتنی بر روش‌های جدید باشد را دنبال نماید، تا بلکه اهمیت هرچه بیشتر آن علوم قدیمه، که از یاد رفته‌اند را دوباره احیاء شود تا بتوان از آن‌ها در علوم جدید بهره گرفت. از آنجایی که ما بدست آوردن این علوم جدید در واقع بهره‌جویی صحیح از زحمات و خدمات گذشتگان است، این مهم ما را بر آن می‌دارد تا بازنگری دقیق‌تری بر روی این علوم داشته باشیم و تطبیق بین علوم قدیمه و جدیده و توجه بیشتر در این مورد ضروری به نظر می‌رسد. البته باید توجه داشت که علوم جدید و فن‌آوری‌های دستگاه‌های مدرن و دقیق کنونی شاید اهمیت این علوم را کم‌رنگ کرده باشد اما لازم به ذکر است که هنوز هم این دستگاه‌ها و فن‌آوری‌های مدرن قادر نخواهند بود که همه بیماران را درمان کنند. در اینکه این دستگاه‌ها و پدیده‌های جدید کمک‌های فراوانی به بشریت نموده‌اند شکی نیست و وجود آن‌ها لازم و حیاتی است، درعین‌حال در مواردی که دستگاه‌ها و علوم جدید کاربرد خود را بر آدمی از دست می‌دهند و دیگر توانایی ندارند، درمی‌یابیم که این علوم یعنی علوم قدیمه و شناخت هرچه بیشتر روح آدمی و بکارگیری و شناسایی دقیق طبع‌ها و عناصر اربعه

کاربرد خود را بخوبی بر روح آدمی نشان می‌دهند و جسم را درمان می‌کنند. و دانستن اینکه در فراسوی تن، ماده‌ای لطیف است، سیال، جاری و تغییر ناپذیر، اما موجود. و بی‌هیچ انکاری وجود ماده‌ای که در طول حیات صوری کوتاه مدتش شکل می‌گیرد، تکامل می‌یابد و فراتر از این، بر ماده تن اثر می‌گذارد و لطافت می‌بخشد. این تاثیر آنچنان قوی است و آثار بجا مانده آن، چنان مشهود است که مبین وجود روح است و راز انکارناپذیری روح در همین جا است. بدین ترتیب روح را می‌توان از تجلیات آن باز شناخت. آنان که دارای روحی لطیف و پیراسته و آراسته هستند به آینه‌ای شفاف و زلال می‌مانند که بازتاب این زلال آینه، صفا، صدق و درستی و مهر است و آنان که در پستی و ضلالت و دنائب فرو می‌روند در واقع روحی خشن دارند که دودی تیره بر آن نشسته است.

در حقیقت این کتاب سعی دارد که توجه خوانندگان را به این مهم معطوف دارد که روح، روان، احساس و جسم چهار ارکان تن هستند که می‌بایست در بدن به تعادل رسیده باشند و هر یک آن دیگری را هدایت می‌کند. برای این اصل می‌بایست انسان بتواند روح را کاملاً شناسایی دقیق کند و بداند که این روح چیست و از کجا آمده است تا بتواند بر اسرار درون تن آدمی براحتی دسترسی پیدا کند و لازمه آن این است که بتواند بر علوم قدیمه که همانا شناسایی طبع‌های اربعه و عناصر اربعه و اخلاط و طیف‌مغناطیسی و چاکراها و دیگر علوم جزئی و کلی است، شناخت دقیقی پیدا کرده و بر آنها اشراف داشته باشد تا بتواند بر روح و روان و جسم و احساس آدمی تسلط پیدا کند.

این بدان معنی نیست که تصور کنیم علوم جدید بی‌فایده و یا بی‌ارزش است بلکه هر علمی در جایگاه خودش محترم و مغتنم است ولی آنچه که متأسفانه اهمیت داده نمی‌شود شناسایی میراث گذشتگان و دانشمندان خودمان است که از چشم علماء و اندیشمندان به دور افتاده و کمتر می‌بینیم که اندیشمندان به آن توجه کنند، درحالی که در سالیان قبل در کشورهای متری می‌دیدیم و می‌شنیدیم که اعتقادی به روح نداشتند و به راحتی وجود روح را در تن آدمی رد می‌کردند درحالی که خداوند متعال توسط فرستادگانش در کتب الهی خود به وجود روح در بدن آدمی اشاره نموده‌اند و آن را با شرح و تفسیر بیان کرده‌اند. ولی متفکرین و فلاسفه و اندیشمندان غربی آن را به راحتی رد می‌کردند در حالی که بعد از گذشت هزار و اندی سال می‌بینیم که جدیداً به فکر شناسایی روح افتاده‌اند و آن قدر مقالات و کتب و فیلم‌های آنچنانی می‌نویسند و می‌سازند که پنداری می‌خواهند از ما شرقی‌ها پیشی بگیرند و این جای تعجب برای ما مسلمانان است که خداوند متعال برای ما در هزار و پانصد سال پیش آن‌ها را توسط پیامبران خود توضیح و تفسیر نموده، اما ما به آن‌ها توجه نداشته‌ایم و به راحتی آن‌ها را در صندوقچه‌ای پنهان نموده و دنبال علوم خیالی و وهم و خرافی مثل سحر و جادو و احضار روح می‌رویم. هرچه هست در همین شناسایی روح و کائنات است. این بدان معنا نیست که به دنبال علوم جدید نباشیم بلکه منظور اینست که نباید ریشه‌های اصلی را فراموش کرده و بی‌تفاوت از کنار آن‌ها بگذریم و یا در خرافات آنقدر غرق شویم که از واقعیات و بدیهیات به دور افتیم.

وَ يَسْئَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا.  
 «سوره اسراء آیه ۸۵»

و می پرسند تو را از روح، بگو: روح از امر پروردگار من است و شما داده نشده‌اید از علم مگر اندکی.

**متبرک کسانی هستند که به درون خویش می‌روند و به کانون خویش می‌رسند.**

کتاب حاضر قصد اثبات چیز خاصی را ندارد، بلکه نظری اجمالی و تحقیقی در ارتباط با شناخت هرچه بیشتر انسان نسبت به خودشناسی و محیط‌شناسی و علوم قدیمه دارد. شکی نیست که این حقیر و مطالبی که ارائه شده است دور از خطا و اشتباه نیست. از تمامی خوانندگان و جویندگان عزیز که این کتاب را مطالعه می‌کنند، تمنای بخشش خطاها و اشتباهاتم را دارم. با در نظر گرفتن مستندات مذکوره در مورد آنچه نوشته می‌شود تشخیص و صحت و سقم مطالب آن به قضاوت محققان واگذار می‌گردد، لذا هرگونه اطلاعات یا تحقیقات یا انتقادی در این خصوص به نظر مبارکتان می‌رسد، اعلام فرمایید که مزید تشکر و امتنان است و از تمامی عزیزان تقاضا می‌کنم در دعاهایشان این بنده ناچیز خدا را به یاد آورند و از تمامی عزیزان و دوستان و اندیشمندان که مرا در نوشتن این کتاب یاری نموده‌اند تقدیر و قدردانی می‌کنم. از درگاه پروردگار یکتا تمنای توفیق دارم، به او تکیه می‌کنم و از او یاری می‌جویم.

والسّلام - محسن بهشتی‌پور

دانا کسی است که قدر خویش بداند و در نادانی انسان این بس، که ارزش خویش نداند.  
حضرت علی (ع)

#### فصل اول - خودشناسی (از نظر صدرالمتالهین)

بدانید که انسان جوهر است و هرچیز که در انسان به تدریج موجود باشد، جمله در آن یک جوهر موجود خواهد بود و هریک به دقت خود ظاهر می‌شوند، و آن نطفه است، یعنی تمامی اجزای انسان از جوارح و اعضاء، جمله در نطفه موجود است. و هر چیزی که او بکار می‌بندد تا به کمال انسانی برسد در نطفه موجود است، یعنی در خود دارد، به عبارت دیگر:

نطفه هم کاتب و هم قلم و هم کاغذ و هم دوات و هم مکتوب و هم قاری است. پس نطفه انسان، جوهر اول عالم صغیر و ذات عالم صغیر است. عالم عشق، عالم صغیر است. نطفه بر خود عاشق است. می‌خواهد جمال خود را ببیند و صفات و اسامی خود را مشاهده کند. و از عالم اجمالی به عالم تفصیلی خواهد آمد و به چندین صور و اشکال و معانی ظاهر خواهد شد. نطفه ابتدا بعد از تعیین الهی در رحم مادر جای می‌گیرد، مدتی نطفه است و سپس عروق و اعصاب پیدا می‌کند، تا مدت سه ماه بگذرد. آنگاه در اول ماه چهارم، آفتاب است که آغاز حیات می‌کند و به تدریج حس و حرکت ارادی در وی پیدا می‌شود و چون چهار ماه گذشت و روح حاصل شد و خلقت اعضاء و جوارح تمام گشت، از خونی که در رحم مادر جمع شده بود غذای



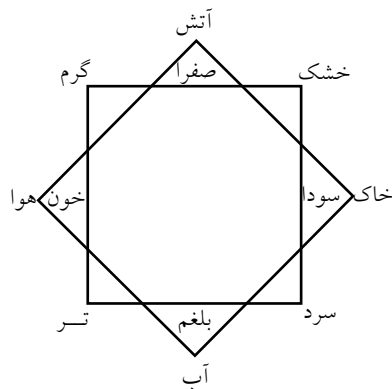
خود را از راه ناف تأمین می‌کند و جسم و روح فرزند به تدریج به کمال می‌رسد تا هشت ماه و در ماه نهم از رحم مادر به این عالم پا می‌گذارد. به بیان دیگر، می‌توان گفت: چون نطفه در رحم می‌افتد مدور می‌شود، از جهت آنکه آب به طبع خود مدور است. آنگاه نطفه به واسطه حرارتی که با خود دارد و به واسطه حرارتی که بر رحم است (حرارت = آتش) به تدریج نضج می‌یابد. اجزای غلیظ از تمامیت نطفه روی به مرکز می‌نهد و در میان نطفه قرار می‌گیرد و آنچه لطیف است، روی به محیط می‌آورد و در سطح اعلا نطفه مقرر می‌سازد و آنچه در زیر سطح اعلا است و متصل به سطح اعلا است در لطیفی کمتر از سطح اعلا است و آنچه بالای مرکز است در غلیظی کمتر از مرکز است.

به این ترتیب نطفه چهار طبقه می‌شود:

- مرکز را که در میان نطفه است، سودا می‌گویند، و سودا سرد و خشک است و طبیعت خاک دارد و لاجرم به جای خاک افتد.
- طبقه‌ای را که در بالای مرکز قرار دارد و متصل به مرکز و محیط مرکز است بلغم می‌گویند و بلغم سرد و تر است و طبیعت آب دارد و لاجرم به جای آب افتد.
- طبقه‌ای که در بالای بلغم جای دارد و متصل به بلغم و محیط بلغم است، خون می‌گویند و خون، گرم و تر است و هوا دارد و لاجرم به جای هوا افتد.
- آن طبقه را که بالای خون است و متصل به خون و محیط خون است، صفرا می‌گویند و صفرا گرم و خشک است و طبیعت آتش دارد و لاجرم به جای آتش افتد.

پس آن جوهر که نامش نطفه بود، چهار عنصر و چهار طبیعت (طبع) دارا می‌باشد.

طبیعت انسان و ارکان اربعه



هوا ← خون ← گرم و تر  
 خاک ← سودا ← سرد و خشک  
 آتش ← صفرأ ← گرم و خشک  
 آب ← بلغم ← سرد و تر

چون عناصر و طبایع تمام شدند آنگاه از این عناصر و طبایع چهارگانه موالید (منابع) سه گانه پیدا آمدند:

اول معدن      دوم نبات      سوم حیوان

یعنی این عناصر، طبایع چهارگانه را اقسام کردند و تمامیت اعضای انسان پیدا شدند. اعضای اندرونی و بیرونی و این اعضاء معادل هر عضوی را مقداری معین از سودا و بلغم و خون و صفرأ می فرستند. بعضی را از هر چهار برابر و بعضی را متفاوت. چنانکه حکمت اقتضا می کرد تا تمامی اعضای اندرونی و بیرونی پیدا شوند، همه را با هم بسته کرده و

مجاری غذا و مجاری حیات، مجرای حس، و مجاری حرکت ارادی را پیدا آورد، تا معادن تمام شوند و چون اعضاء تمام شدند، آنگاه در هر عضوی از اعضای بیرونی و اندرونی قوت‌ها پیدا آمدند. بطور مثال: قوت جاذبه - قوت هاضمه، قوت دافعه، و قوت متغیره که این قوت‌ها را ملائکه می‌گویند. و چون اعضاء و جوارح و قوت‌ها تمام شدند آنگاه فرزند طلب غذا می‌کند و از راه ناف، از خونی که در رحم مادر جمع شده بود تغذیه می‌کند. چون آن خون در معده فرزند درآمد و یکبار دیگر هضم شد و نضح یافت جگر به خود می‌کشد و روح نباتی را شکل می‌دهد و آنچه باقی می‌ماند، قسمتی از آن صفرا و قسمتی از آن سودا می‌شود و آنچه تبدیل به بلغم می‌شود به روح نباتی تغذیه می‌شود. تا به جمله اعضاء بدن فرستاده شود و غذای بدن به شمار می‌رود. در بدن این روح نباتی است و موضع این روح نباتی جگر است و جگر در پهلوی راست است و چون غذا به تمامی اعضاء رسید، رشد و نمو ظاهر می‌شود و حقیقت نبات شکل می‌گیرد.

پس از ظاهر شدن رشد و نمو و شکل گرفتن نبات و قوت گرفتن روح نباتی آنگاه معده و جگر قوی می‌گردند و بر هضم غذا قادر می‌شوند، آنگاه آنچه زنده و خالص می‌شود «روح نباتی» را دل جذب می‌کند (قلب) و چون دل آن را جذب کرد، یکبار دیگر خالص می‌شود و در این قسمت است که آن دل، روح نباتی را تبدیل به روح حیوانی می‌کند و بعد آن روح حیوانی را از راه شراین به جمله اعضاء می‌فرستد تا اعضاء بدن تغذیه شوند که این امر از راه دل انجام می‌گیرد و دل در پهلوی چپ است و چون روح حیوانی قوت گرفت دماغ (مغز) آن را جذب می‌کند و چون دماغ خالص آن را دریافت

نمود یک بار دیگر تصفیه شده تبدیل به روح نفسانی می‌شود و بعد دماغ تصفیه شده، روح انسانی از راه اعصاب آن را به جمله اعضای بدن فرستاده تا حس و حرکت ارادی در جمله اعضای بدن پدید آید و بدین ترتیب حقیقت حیوان در عناصر و طبایع و معدن و نبات و حیوان صورت می‌گیرد.

و انَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ هِيَ الْحَيَوانِ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ.

روح نفسانی که در دماغ است، مدرک و محرک است و ادراک او بر دو قسم اصلی و پنج زیر شاخه است:

قسمتی در ظاهر (حواس ظاهری)

- حس سمعی - حس شامه - حس بصری

- حس ذائقه - حس لامسه

قسمتی در باطن (حواس باطن)

- حس مشترک - حس خیال - حس وهم

- حس حافظه - حس متصرفه

حس خیال، خزانة دار حس مشترک می‌باشد (شهودات)، یعنی هم شاهد است و هم غایب و آنچه حواس بیرونی در می‌یابد، همگی را حس مشترک می‌گویند و حس نیز معنی دوستی را دارد در دوست و معنی دشمنی را دارد در دشمن. به نوعی می‌توان گفت که درخیال تصرف می‌کند به ترکیب و تفصیل و بستگی به خیال و تفسیر شما دارد. اگر مثبت بود مثبت بهره می‌دهد و اگر منفی، منفی جواب خواهد داد.

### دنیا همچون پلی است، از آن بگذرید اما بر آن خانه نسازید.

حضرت عیسی روح الله (ع)

تا اینجا گفته شد که آدمی با دیگر حیوانات شریک است، یعنی در این سه روح: روح نبات، روح حیوانی و روح نفسانی. اما انسان متمایز می‌شود با حیوان، زیرا دارای روح انسانی است و روح انسانی از عالم علوی است و روح نباتی و روح حیوانی و روح نفسانی از عالم سفلی‌اند و اختلاف است در اینکه روح انسانی در بدن است یا در خارج از بدن. شریعت می‌گوید: داخل بدن است چنانکه روغن در شیر. اما اهل حکمت می‌گویند: در داخل بدن نیست و خارج از بدن هم نیست، از جهت اینکه نفس ناطقه در مکان نیست و محتاج مکان نیست. چون در مکان نیست، نمی‌توان گفت داخل بدن است یا خارج آن و دیگر اینکه داخل و خارج بدن بودن صفات جسم است و نفس ناطقه جسم و جسمانی نیست. اما در پایان جملگی اتفاق کرده‌اند که روح نباتی و روح حیوانی و روح نفسانی داخل بدن است و غذا به ترتیب در پرورش ایشان عروج کرده است و به مراتب برآمده و دانا و بینا می‌شوند. به عبارت دیگر روح نباتی جوهر است و مکمل و محرک جسم و روح حیوانی جوهر است. محرک و مکمل جسم است بالاختیار، و روح انسانی جوهر بسیط است و مکمل و محرک جسم است بالاختیار و العقل به عبارت دیگر روح حیوانی مدرک جزئیات است و روح انسانی مدرک جزئیات و کلیات. روح انسانی در وقت دانش همه دانا و در وقت دیدن، همه بینا و در وقت

شنیدن همه شنوا و در وقت گفتن همه گویا و در همه صفات همچینین می داند. چندان که اهل شریعت و اهل حکمت می گویند: بعضی آدمیان سه روح دارند و اینان ناقصانند و بعضی چهار روح و اینها مقتصدانند و بعضی از آنان دارای پنج روح و اینها کاملانند. در حالیکه جسم و روح هر دو در ترقی و عروجند و به مراتب برمی آیند تا به خود رسند، اگر آفتی به ایشان نرسد و چون به حد خود رسیدند باز هر دو روی در نقصان می نهند. هرچیز که در زیر فلک و قمر است عروجی دارد و آن عروج را حدی و مقداری معلوم است و در میان عروج و نزول استوایی دارد و آن استوا را هم حدی و مقداری معلوم است. گویا صراط خود این است و بر این صراط چندین گاه به بالا می باید رفت و چندین گاه راست می باید رفت و چندین گاه زیر می باید رفت و این صراط بر روی دوزخ کشیده اند از نبی و ولی و پادشاه و رعیت و توانگر، چیزهایی که نبودند و خواهند بود و چیزهایی که بودند نخواهند بود. در کل بدانید «روح یکی بیش نیست و جسم نیز یکی بیش نیست» و این سخنان زمانی بر تو روشن می شود که بدانی مبدأ جسم چیست و از چه پیدا آمده. بدان که آتش، خاک، هوا و آب مکمل و هر یک صورتی دارند و معنی ای. صورت هر یکی ظلمت است و معنی هر یک نور صورت هر یک را عنصر می گویند و معنی هر یک را طبیعت می خوانند. پس چهار عنصر و چهار طبیعت باشد و هرگاه که این چهار با یکدیگر بیامیزد، چنانکه شرایط آن است، البته از این میان چیزی متشابه الاجزا پیدا می شود و آن مزاج است و مزاج را از امتزاج گرفته اند.

اکنون بدان چون تمامی اینها باهم بیامیزند، البته صورت هر چهار آمیخته شود و معنی هر چهار هم آمیخته شود، از صورت هر چهار چیزی متشابه الاجزا پیدا می‌شوند و آن را جسم گویند و از معنی هر چهار، چیزی متشابه الاجزا پیدا می‌شود و آن را روح می‌خوانند.

پس چون جسم و روح مواد را دانستی، اکنون بدان که این جسم است که به مراتب برمی‌آید و در هر مرتبه نامی می‌گیرد «جسم جماد، جسم نبات و جسم حیوان» و این روح است که به مراتب برمی‌آید و در هر مرتبه نامی می‌گیرد «روح جماد، روح نبات و روح حیوان». انسان یک نوع است از انواع حیوان و روح انسان را به اضافات و اعتبارات به اسامی مختلف که ذکر کردیم و هرچه داناتر می‌شود نام دیگر می‌گیرد جسم از عالم مُلک است و روح از عالم ملکوت. جسم از عالم خلق است و روح از عالم امر. چون معلوم شد که روح یکی بیش نیست، پس تعریف روح آن است که: روح جوهر است و مکمل و محرک جسم است و در مرتبه نبات بالطبع و در مرتبه حیوان بالاختیار و در مرتبه انسان بالاختیار و العقل.

از جمادی مردم و نامی شدم	وز نما مردم به حیوان بر زدم
مردم از حیوانی و آدم شدم	پس چه ترسم کی ز مردن کم شوم
جمله دیگر بمیرم از بشر	تا بر آرم از ملائک پر و سر
وز ملک هم بایدم جستن ز جو	کلّ شیء هالک الا وجهه
بار دیگر از ملک قربان شوم	آنچه اندر و هم ناید آن شوم
پس عدم گردم، عدم چون ارغنون	گویدم که انا الیه راجعون

(حضرت مولانا)

## بزرگ‌ترین اسرار مرگ است

(حضرت مولا علی «ع»)

## فصل دوم \_ روح

### تعریف روح

اگرچه در نگاه اول به موضوع روح در انسان، به نظر می‌رسد که این موضوع از موضوعات مورد اختلاف میان مکاتب و دیدگاه‌های گوناگون باشد، ولی با نگاهی دقیق‌تر متوجه خواهیم شد که شاید هیچ‌کس را نتوان به عنوان مُنکر وجود چیزی به اسم روح در انسان معرفی کرد. معنی این سخن این است که همه، اصل وجود روح را می‌پذیرند و در واقع، همهٔ اختلاف‌ها بر سر ماهیت و ویژگی روح است.

دلیل ما بر این ادعا این است که هر ناظر عاقلی متوجه تفاوت‌های آشکار میان انسان و حیوان می‌شود. همان‌گونه که تفاوت میان حیوان و گیاه نیز بر همگان واضح و آشکار است. این بدین معنا است که حیوانات دارای تجهیزات و امکاناتی بیش از آنچه در گیاهان است می‌باشند و همین تجهیزات موجب شده تا آنان حرکت، احساس، نوعی شعور دیگر و تفاوت‌های مشهود و غیر مشهود را با گیاهان داشته باشند. همین نکته دربارهٔ تفاوت انسان با حیوان نیز صادق است. مسلماً باید عاملی در انسان وجود داشته باشد که در حیوان نیست و همان عامل موجب می‌شود تا انسان بر خلاف حیوانات بتواند تفکر آرمان‌گرایی و ابتکار و نوآوری داشته باشد و



دیگر خصوصیتی که تنها در انسان یافت می‌شود را به خود اختصاص دهد. اکنون مشخص شد که به هر حال، عامل فرقی، میان انسان و حیوان و همینطور میان حیوان و گیاه وجود دارد. می‌توانیم برای این عامل فرقی‌ها، هر اسمی را انتخاب کنیم. چراکه اسم‌گذاری و تعیین اصطلاح همیشه به دست کسی است که این کار را می‌کند.

در متون و تعبیر دینی، نام‌ها و اصطلاح‌های مختلفی برای این عامل فوق ذکر شده است. نام‌هایی چون: روح، نفس، عقل و قلب از جمله این نام‌ها می‌باشند. مشخص است که این نام‌گذاری هیچ نقشی در تعیین ماهیت و ویژگی‌های آنچه به نام روح و نفس و امثال این نامیده شده و عامل تفاوت میان انسان و حیوان است ندارد. شاهد این سخن این است که در میان متدینان به متون دینی نیز اختلاف‌های فراوانی در فهم آن متون و تعریف روح و نفس پدید آمده است. به گونه‌ای که برخی تا سی دیدگاه و تعریف را برای روح، برشمرده‌اند. بعضی از متکلمان معتقد بوده‌اند که روح انسان، همان مغز و سلسله اعصاب اوست و وجود مغز و دماغ است که موجب تفاوت انسان با حیوان و گیاه می‌شود.

گروهی دیگر قلب صنوبری را بعنوان عاملیت حیات و تفاوت انسان معرفی کرده‌اند. اجزایی غیرقابل تغییر و تجزیه در بدن، آب موجود در سراسر تن، خون و حرارت نیز از دیگر مواردی هستند که گروه‌هایی دیگر معتقدند نشانگر آن عامل فرق و موجب حیات و مصداق روح در انسان می‌باشند. برخی از متکلمان چون گروهی از اهل حدیث، روح را جسم لطیف و دارای شکل ولی بدون وزن و حجم دانسته‌اند و گفته‌اند همان‌گونه که آتش در

هیزم جریان دارد، روح نیز بعنوان جسم لطیف در سراسر بدن در جریان است. آن‌ها می‌گویند تا وقتی آن جسم لطیف باشد خواص حیات نیز با بدن خواهد بود حتی اگر عضوی از بدن قطع شود، روح، خود را به سایر اعضا منتقل می‌کند ولی اگر قطع عضو به گونه‌ای باشد که آن جسم را نیز قطع کند حیات آدمی پایان می‌پذیرد.

همان‌گونه که دیدید در همه دیدگاه‌های گذشته تغییر و تبیین مادی از روح ارائه شده است، اما گروهی از متکلمان نیز روح را به گونه‌ای تعریف کرده‌اند که بر اساس آن روح عنصری غیر مادی در وجود انسان است. دانشمندان بزرگی چون افلاطون، ارسطو، ابن‌سینا، خواجه‌نصیرالدین طوسی، و غزالی معتقد بوده‌اند که عامل فرق میان انسان و حیوان و گیاه و آنچه که بعنوان روح شناخته می‌شود، جوهری غیر مادی و مجرد است که چون بدن را تدبیر می‌کند به این ارتباط تعلق دارد. آن‌ها می‌گویند روح همان چیزی است که از آن به من تعبیر می‌کنیم و شکل‌دهنده شخصیت ما است.

با توجه به آنچه که گفته شد درمی‌یابیم که اعتقاد به روح در وجود انسان به معنی اعتقاد به غیر مادی بودن روح نیست و به همین خاطر بود که در ابتدا گفتیم که همه گروه‌ها و افراد معتقد به وجود روح می‌باشند.

الف) روح یا نفس ناطقه شیئی است که مایه موجودیت حیات و مبداء خواص احساسات و قوه فعل و منشاء و اساس تشکیلات و مدبر و مدیر انتظامات، در هیولای وجود و ماهیت و ماده و صورت و خلقت و طبیعت هر موجودی می‌باشد. مضافاً به قولی هم گفته شده که روح جسمی است

لطیف که در بدن جریان دارد مانند جریان آب در گل و روغن در کنجد و نفوذ آتش در ذغال و روشنی در هوا.

در کتاب آسمانی آخرین پیامبر آمده است:

وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ. فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ. «سوره حجر آیه ۲۸ و ۲۹»

و هنگامی که گفت پروردگار تو به فرشتگان که همانا منم آفریننده بشری از گل خشک و از گل تیره رنگ ریخته شده (از لای بدبو شده) و چون آراستمش و دمیدم در او از روح خود پس بیفتند بر او سجده‌کنان.

### ماهیت روح

ب) روح جوهری است غیرمرئی و غیرقابل لمس بنابراین جسم نیست زیرا جسم بوسیله یکی از حواس درک می‌شود، بلکه جوهر غیرمرئی است و بسیط است نه مرکب، زیرا ترکیب لازم جسم است و هر جوهر بسیطی غیرقابل انحلال است زیرا انحلال از خواص جسم مرکب است. روح فرمان می‌دهد و بدن فرمان می‌برد. چون فرمان دادن لازمه امور الهی است و نیز آنچه امور الهی است مانند خود پروردگار عالم زوال‌ناپذیر است. روح پس از رهایی از بدن مادی باقی خواهد بود تا زمانی که امر خدا باشد.

## انواع روح

روح آدمی دو معنی دارد:

### ۱- روح بخاری یا حیوانی

نفس نباتی روح بخاری یا روح حیوانی که مرکز آن در قلب است. قلب مرکز گردش خون است که حجم آن به اندازه یک مشت هر انسان بیشتر نیست و در میان استخوان‌های پشت و قفسه سینه و در وسط دو شش سمت چپ قرار گرفته است.

بوسیله سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌های بزرگ از بالا آویزان است. و یکی از اسرارآمیزترین دستگاه‌های بدن است. و آن را قلب صنوبری هم نامیده‌اند. این دستگاه عجیب چنان نیرومند و قدرتمند می‌باشد که در هر دقیقه هفتاد بار باز و بسته می‌شود و شاید در مدت سی سال، بیش از نیم‌میلیون بار این عمل تکرار می‌شود و قدرت باری تعالی است که اگر این عضو از سنگ و آهن یا پولاد یا شیئی سخت‌تر از این‌ها هم بود در سی سال سائیده و فرسوده می‌شد و باید عضو را عوض می‌کردند.

و از قلب لطیفه خون تولید و به مغز متصاعد می‌شود سپس به وسیله رگ‌ها در تمام اعضاء سیر می‌کند و حیات بدن و حرکت اندام‌ها و زندگی بستگی به سیر آن خون دارد و از اثر این روح بخاری این است که انسان می‌بیند و می‌بوید و می‌شنود و می‌چشد و این روح را بزرگان تشبیه به چراغی کرده‌اند که «مشکاة» آن در قلب است و نورش کلیه اندام‌های بدن را روشن می‌سازد و نیز حیات می‌بخشد پس این روح را جان هم گویند. پس حیوانات در اینگونه از روح با انسان‌ها شریک می‌باشند و این روح بمنزله قوه جوهر

حیات است و در تمام مادیات جاری است و آن را روح و نفس نباتی گویند و به عبارت دیگر اگر این روح از لطیفه خون تولید گردد آن را روح حیوانی گویند و گرنه به آن نفس نباتی یا نفس جمادی نام نهند، که به آن روح حقیقی نیز می گویند و شناختن کُنه آن هنگامی میسر است که فرمانروای مطلق بدن گردد و بر قوای حیوانی غالب آید.

وَيَسْئَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا.

«سوره اسراء آیه ۸۵»

و ای رسول ما، تو را از حقیقت روح می پرسند، جواب بده که روح بفرمان خداست و بی واسطه جسمانیات به امر الهی تعلق می گیرد و آنچه از علم به شما داده شده بسیار اندک است و حقیقت چیزی را به علم جزئی خود در نمی یابید.

روح حیوانی پس از مرگ از بین می رود و بکلی نابود می گردد.

## ۲- روح مجرد:

(لطیفه ای) الهی و شعاعی است از نور و انوار سَرمدی که به مرگ فانی نمی شود، بلکه از قالبی به قالب دیگر می ریزد. زیرا چنانچه گفتیم آن روح از امور الهی است و باقی به بقاء پروردگار ازلی است و پس از نابودی بدن نه تنها نابود نمی شود بلکه بر رونق و نورانیت آن افزوده می گردد به شرط اینکه رو به کمال باشد یعنی رو به صعود نه نزول، و روح مجرد را به اعتباری، قلب و نفس و عقل گویند و به اعتباری، آنکه به روح بخاری تعلق دارد و از جهت آنکه حقیقت انسانیت است به آن نفس ناطقه یا بطور ساده نفس گویند

و یا به اعتباری منشاء ادراک تمییز است لیکن به آن عقل گویند، ولی این نام‌ها اعتباری است.

خلاصه آنکه تا این عصری که ما در آن زندگی می‌کنیم هنوز دانشمندان نتوانسته‌اند به حقیقت روح پی‌برند که آیا روح مادی است و یا غیرمادی؟ و اطلاعات همه اندک است و واکنش‌های روح از نظر فیزیولوژیکی، با مقایسه با مطالعاتی که شده و آنچه ارسطو در دو هزار سال قبل گفته است پیشرفت چندانی نکرده است.

با تمام وجود زندگی کنید به طوری که هر لحظه از زندگیتان تبدیل به لحظه‌ای طلایی شود و تمامی زندگیتان زنجیره‌ای از این لحظات طلایی. فردی که این گونه زندگی می‌کند، هرگز نمی‌میرد چرا که وجودش تبدیل به اکسیری شده است که با لمس هر چیز آن را به طلا تبدیل می‌کند.

## گذشته روح

## این من، کیستم؟

بارها از خود پرسیده‌ام: این جهان چیست و من اینجا روی کره خاک و در این جهان هستی چه می‌کنم؟ برای چه پا به این جهان نهاده‌ام؟ این آمدن و رفتن من بهر چیست؟ برای یافتن پاسخ این سؤالات مدت‌ها در جستجو بوده‌ام و گمان می‌کنم با کوشش شبانه‌روزی عده‌ای از دانشمندان و علاقه‌مندان برای درک این مطلب، تا حدی بتوان جواب این گونه سؤالات را داد. من پس از سال‌ها مطالعه و تحقیق در نوشته‌های این دانشمندان کم‌توانسته‌ام تعدادی از مجهولات ذهنم را پاسخ گویم. حال تا حدی میدانم من اینجا چه می‌کنم و این عالم هستی چیست. همچنین دریافته‌ام که چرا یکی را صدگونه نعمت است و دیگری را لقمه‌ای آغشته در خون. بی‌گمان چنین سؤالی را شما نیز از خود پرسیده‌اید و جواب‌هایی نظیر اینها که من در اینجا بعنوان نمونه آورده‌ام. از این و آن شنیده‌اند:

روزها فکر من این است و همه شب سخنم      که چرا غافل از احوال دل خویشتم  
از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود      به کجا می‌روم آخر نمایی وطنم

الف: فقط بر حسب تضاد اینجا هستیم.

ب: خداوند متعال بشر را خلق کرد تا او را پرستش کند.

ج: این عالم هستی یک رؤیا بیش نیست و به محض اینکه مردم همه چیز تمام می‌شود.

د - اینجا یک مدرسه است و ما برای آموزش و تعالی یافتن به اینجا آمده‌ایم تا به کمال برسیم و انسانی کامل شویم.

(و جواب‌های بسیار دیگر، اما برآستی هدف اصلی خلقت چیست؟!)

الف - وجود جهان بر حسب تضاد.

مدتی روی این فرضیه فکر کردم. آیا طبیعت بر حسب اتفاق مرا اینجا آورده و جهان و هرچه در آن است فقط بر حسب اتفاق به وجود آمده است. اما در تمام مدت عمر خود ندیده‌ام و نه از کسی شنیده‌ام که بر حسب اتفاق حتی یک آجر به وجود آمده باشد. هنوز دانشمندان نهایت کوشش خود را می‌کنند که بفهمند اولین موجود تک سلولی چگونه حیات یافت و نمی‌توانند درک کنند که در اولین لحظات، این پدیده چگونه رخ داده است اما همه میدانند که قوانین محکم و تغییرناپذیر و بسیار هوشیاران‌های بر جهان حکمفرما است. پس آیا این ساده‌نگری بیش از اندازه نیست که بدون تفکر و بسیار سطحی بگوییم این جهان با این نظم عجیب و با این محاسبات دقیق، فقط بر حسب تضاد و بدون نظم خاصی بوجود آمده است؟



ب - خدا بشر را آفرید تا او را پرستش کند. معمولاً وقتی از اغلب مذهبیبون و رهبران دینی سؤال می‌کنیم با چنین پاسخی مواجه می‌شویم. روی این مسئله نیز مدتی فکر کردم اما نمی‌توانم قبول کنم که خداوندگار قادر و توانا به چنین دلیل سطحی جهان را آفریده باشد. اصلاً او که بدین بلند مرتبگی است چه نیازی به ستایش من و امثال من دارد. وانگهی این حقیر در اندیشه ناچیز خود، خودپرستی را صفت زشت و ناپسندی میدانم پس چگونه جرأت می‌کنم چنین صفت نابابی را به خداوند بی‌نیاز و قادر نسبت دهم، زیرا در کتاب آخرین فرستاده خداوندگار چنین ثبت است:

اللَّهُ الصَّمَدُ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

ج - این جهان یک رؤیا بیش نیست. ممکن است به علت کوتاهی بیش از اندازه عمر ما در مقایسه با عمر تمام جهان هستی، زندگی ما به یک خواب کوتاه شباهت داشته باشد ولی در حال حاضر درون این مدت زمان کوتاه حقیقتی ملموس است که ارزش تفکر و سنجیدن را دارد.

د - اینجا یک مدرسه است، و ما برای آموزش و تعالی یافتن به اینجا آمده‌ایم (دیدگاه حقیقی عرفا).

این موضوعی بود که ارزش تفکر را داشت. اگر این فرضیه صحیح باشد که اینجا یک مدرسه است، ما برای آموختن چه چیزهایی به اینجا آمده‌ایم؟ در این مکتب از اکثر افراد جواب می‌شنیدم که آمده‌ایم تا در کوره روزگار وجود خویش را بگدازیم و صیقل یابیم.

جمله بسیار زیبایی بود اما من پاسخی می‌خواستم که بتواند مرا قانع کند و اینها هیچکدام هنوز آن جواب کامل نبودند. اگر آمده‌ایم که بیاموزیم لابد این آموزش آنقدر مهم است که این جهان و ما برای آن خلق شده‌ایم. ولی چه چیز را باید بیاموزیم که از طرفی اشتباه هم نکرده باشیم. بنابراین به تلاش خود ادامه دادم و از هر طریق که امکان داشت مطالعه و تحقیق کردم تا اینکه دریافتم پاسخ می‌بایست لدنی باشد و فقط خودش یعنی جایگاهی به نام مبدأ باید راه را برایمان بگشاید و حجاب‌ها را بردارد. حال این خودش می‌تواند پروردگار باشد می‌تواند چیز دیگر باشد و (هرکس بقدر فهمش فهمید مدعا را).

### بازگشت روح

انسان از دیرباز به شناسایی حقیقت روح و روان خود ابراز علاقه کرده و در همه زمان، حقیقت آن را به گونه‌ای تفسیر کرده، و حس کنجکاو خود را اکتناع کرده است.

ناگفته نماند، علت آن که در این زمینه آراء متضاد ابراز شده آن است که نه تنها دانشمندان و متخصصان بلکه افراد فاقد صلاحیت و بدون دید علمی نیز در این باره ابراز عقیده کرده و همچنین نظراتی ارائه داده‌اند. روزگاری نظریه افلاطون شهرتی بسزا پیدا کرده بود و تصور می‌شد که روح و روان انسان پیش از بدن مادی آفریده می‌شود و سپس به بدنی دیگر تعلق می‌گیرد. در واقع روح را بسان مرغی می‌دانستند که برای مدتی در قفس تن مأوا می‌گزیند و پس از مدتی دیگر در قفس را می‌شکند و از آن خارج و آزاد می‌شود.

نظریه افلاطون، هرچند که به وسیله شاگردش ارسطو مردود شد، ولی به صورت یک اصل الهام‌بخش میان شعرا باقی ماند و منطق بسیاری از اشخاص درباره روح، در ابیات زیر مستتر است.

من ملک بودم و فردوس برین جایم بود      آدم آورد در این دیر خراب آبادم  
مرغ باغ ملکوتم، نیم از عالم خاک      چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم

ارسطو با منطق خود اختلاف میان روح و جسم را تا به آن حدی که افلاطون معتقد بود برطرف کرده و مقام و منزلت روح را والاتر از تجسم‌های مرغ و قفس، سوار و اسب و کشتی و کشتی‌بان قلمداد کرد. جان کلام این است، به نظر او رابطه روح و بدن از نوع رابطه صورت و ماده است و صورت و فعلیت ماده (بدن) بوسیله روح است و روح انسان موجود مجردی است و پیوسته با ماده است و نه در ماده. علاوه بر آن هرگز روح پیش از بدن آفریده نشده، بلکه روح در آغاز کار به صورت ماده در استعداد بوده و بعداً به مرحله تجرد می‌رسد. البته این نظریه ارسطو بود.

دکارت با اعتقاد بر سه اصل مستقل (۱- خدا ۲- نفس ۳- جسم) بار دیگر نظریه افلاطون را زنده کرد.

لیکن مرحوم صدرالمتألهین با اثبات حرکت عمومی در جوهر همه موجودات تحول عظیمی در شناسایی و ارتباط میان روح و بدن پدید آورد و ثابت کرد حرکات ظاهری در عرض و حس که بر سطح عالم حکمفرماست تجلی و نمود یک حرکت جوهری و عمقی، در جوهر همه عالم می‌باشد حرکت در جوهره جهان، تجلی‌بخش همین حرکات ظاهری و حسی است. بنابراین

پیدایش انواع در جهان روی قانون حرکت است و روح محصول قانون حرکت عمومی جوهره جهان می‌باشد. پس سرچشمه پیدایش نفس همان ماده متحول و متحرک است و ماده این استعداد و شایستگی را دارد که در دامن خود موجودی را پرورش دهد که با ماوراء طبیعت هم‌افق گردد. دیگر در چنین مرحله‌ای مانعی وجود نخواهد داشت تا یک موجود را در مراحل ترقی و تکوین خود به یک موجود نامجرد تبدیل کند.

اینها همه نظراتی است که از طرف فلاسفه بزرگ جهان درباره انسان، روح و عالم ماوراء اظهار شده است. در برابر آنها گروهی هستند پیرو مکتب مادی‌گرایی که روح و روان را ورای خاصیت مادی و طبیعی و ترکیب ماده دانسته و منکر هر نوع اصالتی برای روح شده‌اند و برخی دیگر، جسم و ماده را نمایشی برای روح اندیشیده‌اند این دو گروه افراط و تفریطی، به عقیده خود به ثنویت و دوگانگی روح و بدن با انکار یکی و اثبات اصالت دیگری خاتمه داده‌اند.

#### نگاهی اجمالی به روح‌شناسی و تکامل وجود

روح موجود اصیلی است که تا مجرد کامل پیدا نکند از بدن، اعم از مادی و مثالی بی‌نیاز نمی‌شود. در جهان ماده از طریق ابزار مادی مانند چشم، گوش و قوه لامسه به فعالیت می‌پردازد و خود را نشان می‌دهد و پس از مرگ از قالب خارج می‌شود و به پرواز درمی‌آید و به سمت بالا حرکت می‌کند تا مرحله بعدی را بگذراند.

بقای روح پس از مفارقت از بدن است و مرگ پایان زندگی انسان نیست بلکه روزه‌ای نه در زندگی دیگر، بلکه در جهانی دیگر است.

به عبارت دیگر مرگ دروازه فنا نیست بلکه در نهایت دروازه ابدیت است و بشر از این دروازه به جهان ابدی که آن نیز برای خود فرازهایی دارد گام می‌نهد و پاسدار این دروازه فرشته مرگ است که دست انسان را می‌گیرد و او را به سرای دیگر روانه می‌سازد.

قرآن کتاب آسمانی آخرین پیامبر خداوندگار معتقد است که ارتباط ما با ارواح گذشتگان قطع نمی‌شود و آنان سخنان ما را می‌شنوند. اما حدود این ارتباط روشن نیست و این که هر فردی می‌تواند با روح دلخواه خود تماس برقرار کند و سخن گوید نیز مشخص نیست. دانشمندان پس از آزمایش‌ها و امتحانات گوناگونی که از نظر تجربی به حد اطمینان رسیده‌اند مطالب ذیل را اثبات کرده‌اند:

الف - انسان، عقلی در باطن دارد که از عقل عادی معمولی او به مراتب نیرومندتر و درک‌کننده‌تر است. به روایت دیگر وجدان ناخودآگاه او از وجدان آگاهی قوی‌تر است.

ب - انسان در حال تنویم مغناطیسی و خواب مصنوعی، دارای نیروی دید و شنوایی بسیار قوی می‌شود. دوره‌های بسیار دور را می‌بیند و صداها را آنجا را می‌شنود. چیزهایی را از پشت پرده که در منظر شخص نیست می‌خواند و از آینده‌ای که کوچکترین نشانه و علامتی از آن در عالم حس وجود ندارد خبر می‌دهد.

ج - تنویم مغناطیسی درجات مختلفی دارد که در هر درجه‌ای می‌تواند یک نوع آگاهی را به انسان بدهد و هرچه درجات آن قوی‌تر باشد درک و تماس آن با آگاهی بیشتر است.

د - خواب مصنوعی گاهی در مرحله‌ای است که روح شخصی که خواب شده است از او جدا می‌شود و در کنار چشم او قرار می‌گیرد اما دیده نمی‌شود. در این هنگام جسم در وضعی شبیه مرده است جز این که ارتباط بسیار خفیفی با روح دارد که اگر آن هم قطع شود مرگ او مسلم است. ه - به این وسیله ثابت شده که انسان دارای روح است یعنی وجودی غیر از این جسم و دستگاه مکانیکی بدن.

و - روح در عین ارتباط با ماده بدن، یک نوع استقلال دارد.

ز - روح با از بین رفتن جسم از بین نمی‌رود.

ک - روح هنگام جداشدن از ماده به عالم برزخ می‌رود و مجرد می‌شود یعنی در حالت مجرد می‌ماند تا زمانی که نامه اعمالش بررسی شود و دوباره باز گردد. حتی در کتاب آسمانی قرآن نیز آمده که بقای روح پس از مفارقت از بدن است و این که مرگ پایان زندگی انسان نیست، بلکه روزنه‌ای در زندگی دیگر، آن هم جهان دیگر است. از ظاهر این اصطلاحات چنین برمی‌آید که شاید پیروان کلام‌های مزبور تناسخی باشند حال آنکه چنین نیست. بلکه تمامی حرف‌ها و صحبت‌ها دلالت بر رد و ابطال تناسخ می‌کند. لذا تمامی فلاسفه، بزرگان، دانشمندان و عرفا با گردآوری مدارک و شواهد ثابت نموده‌اند که تناسخ، حلول و اتحاد کلاً باطل است و سیر کمال صحیح می‌باشد.

(بحارالانوار ج ۵۸ صفحات ۱۴ تا ۲۰ و ۹۴ تا ۹۵)

(تفسیرالمیزان ج ۱ صفحات ۳۶۵ و ۵۱۴ و ۵۱۵)

برترین زهد، پنهان داشتن زهد است.

حضرت علی (ع)

### روان

دانش رفتار درمانی و شناختی، در دهه آخر قرن بیستم با تکیه بر پیشرفت‌هایی که در زمینه‌های مختلف، مدل‌سازی‌های نظری و اسلوبی و نیز تحقیقات فراوان در عرصه‌های علوم زیستی، عصبی، علوم شناختی و روانشناسی بالینی با گرایش تجربی و شناختی و رویکرد پردازش اطلاعات فراهم آمده، هویت جدیدی پیدا کرده است و چشم اندازهایی بر دیدگان محققان صاحب‌نظران و متخصصان بالینی گشوده است. این رویکرد به نام پسیکوفیزیولوژیک<sup>۱</sup> می‌باشد. این نگرش، بجای طبقه‌بندی‌های تشخیصی، اهمیت فرایندهای روانشناختی را مورد تایید قرار می‌دهد و این یک رویکرد کارهای تجربی است که در آن‌ها پاسخ‌های فیزیولوژیک در جریان آزمایش‌های<sup>۲</sup> تجربی که فرایندهای روانشناختی خاصی را مورد واریسی قرار می‌دهند، اندازه‌گیری می‌شوند (مانند گوش دادن به محرک‌ها از طریق فشار دادن به دکمه، هر بار که محرکی اتفاق می‌افتد) در چنین آزمایش‌هایی، هدف، بررسی این مسایل است که آیا انواع خاصی از محرک‌ها یا واکنش‌های روانی، همیشه واکنش‌های فیزیولوژیک مشخص پدید می‌آورد؟

---

۱ - psychophysiological

۲ - Task

(اختصاصی‌گری<sup>۱</sup>، محرک و پاسخ) و آیا افراد مختلف به شیوه‌های مشخصی به محرک‌ها واکنش نشان می‌دهند؟ (اختصاصی‌گری فرد - پاسخ) بنابراین استرس‌زاهای خاصی، ممکن است در ایجاد اختلاف‌های خاصی، در افراد آسیب‌پذیر، اهمیت داشته باشند. به کمک این مفاهیم می‌توانیم توضیح دهیم که یک روانشناسی علمی یعنی چه و دوم منظور از روح، روان، جسم و احساس. در این جا، روان چه نقشی دارد و منظور ما از روان همان شناسایی رفتار انسان است، یا اینکه نوع غیر ملموس آن که در کتب تابه‌حال گفته نشده است؟

در روانشناسی علم رفتار، موجود زنده مورد مطالعه می‌باشد. به نوعی می‌توان گفت که روانشناس در زمینه<sup>۲</sup> پاسخ<sup>۲</sup> موجودات زنده به عوامل محیطی، تحقیق می‌کند. در مطالعه<sup>۳</sup> آدمی نه تنها باید او را از لحاظ زیست‌شناسی مطالعه کرد بلکه از نظر اجتماعی نیز باید مورد بررسی قرار گیرد. از آنجایی که رفتار هر فرد تحت تاثیر رفتار دیگران است، بنابراین روانشناسی، به همان نسبت که مربوط به زیست‌شناسی می‌باشد جزئی از علوم اجتماعی است. چون رفتار انسان بر پایه<sup>۴</sup> زیست‌شناسی و «عمل متقابل اجتماعی»<sup>۴</sup> نهاده شده است لذا روانشناسی غالباً بعنوان علمی زیستی، اجتماعی<sup>۴</sup> تلقی می‌شود.

۱ - Specificity

۲ - Response

۳ - Intraction

۴ - Biosocial



صحت این نظریه وقتی روشن می‌شود که روانشناسان پیچیدگی‌های رفتار آدمی را مورد توجه قرار بدهند. کلمه روانشناسی عمدتاً از ترکیب دو کلمه «روح»<sup>۱</sup> و «سخن‌رانی کردن یا درس گفتن»<sup>۲</sup> درست شده است و روانشناسی یا «فلسفه‌عقلی» از نظر لغوی به معنی مطالعه روح بوده است. اما منظور اصلی ما پیدا کردن ماهیت روان و اختلاف روح و روان است و چرا اکثراً روح و روان را به اشتباه تفسیر می‌کنند. اصطلاح «روح» در آغاز مانند امروز، جنبه مذهبی نداشته است، در نظر بعضی، روح یک «آتش داخلی» بوده و از نظر بعضی دیگر شکلی از حرکت برای گروهی دیگر معنی کنش فرآیندهای بدنی را داشته است.

در حدود چهارصد سال قبل، فلاسفه معتقد به اصالت عقل بوده‌اند و استدلال کلمه<sup>۳</sup> را بعنوان «نفس» ترجمه کرده‌اند. بدین ترتیب روانشناسی بعنوان چیزی که به مطالعه نفس می‌پردازد و تا چندی پیش بکار می‌رفت و مورد قبول می‌بود. بالاخره تعریف روانشناسی تغییر کرد و اکنون آن را بعنوان «علم رفتار» می‌خوانند و این تغییرات و تفاوت‌ها از نظر دانشمندان باعث گردید که رهجویان و دانشجویان نتوانند درستی اختلاف روح و نفس و روان را بخوبی درک کنند و این سؤال همیشه وجود داشته است که، برآستی در این بدن متحرک چند قسمت حکم‌فرما است. از آنجایی که نام کتاب، روح، روان، جسم و احساس می‌باشد، نظر این حقیر بر آن است که توجه اندیشمندان را به این مطلب جلب کنیم که فاصله‌ای زیاد بین معانی گفته

---

۱ - Psyche

۲ - Logos

۳ - Psyche

شده در مورد چهار ارکان اصلی بدن وجود دارد که متأسفانه هیچ تفسیر بجایی در رابطه با روان نشده است و اندیشمندان تصور می‌کردند که روح همان نفس و روان است در حالی که اصلاً چنین نیست. در فصل قبل شرح مفصلی در مورد روح داده شده و در مورد روانشناسی نیز توضیح داده شده. اما آنچه لازم به ذکر می‌باشد این است که به راستی این روان چیست و در کدام قسمت از بدن آدمی موجود است و چه نقشی را در بدن بازی می‌کند. همان‌طور که در قبل اشاره شده هر یک از قسمت‌های بدن یعنی روح، روان، جسم و احساس اثرات مهم و قابل توجهی در بدن آدمی دارند که در قسمت اول، روح را توضیح داده و شناسایی کردیم و اما در مورد روان، جسم و احساس به ترتیب سخن خواهیم گفت.

مطالعات خاص موجودات زنده جزء علوم زیستی می‌باشد. هر یک از این علوم با توجه به موضوع مورد تحقیق خود و اینکه هر کدام جنبه‌های خاصی از بدن را تشکیل می‌دهند و قسمت دوم آن به نام روان در این جا مطرح می‌باشد. علم با مشاهده آغاز می‌شود.

روح یک نوع فکر را در بدن بوجود می‌آورد تا آدمی آن را تجزیه و تحلیل کند و نهایتاً این تجزیه و تحلیل تبدیل به ادراک می‌شود که همان معنی روان است. یعنی اینکه هر چه را روح تجربه می‌کند و می‌آموزد، روان آن را به اجراء در می‌آورد و حتی شاید آن را عمل کرده و یا آن علم را انجام ندهد، ولی هنگامی که از یک فکر ادراک می‌رسد یعنی بدن انسان آن را هضم می‌کند و در جایی در بدن ذخیره می‌کند تا به وقت لزوم آن را به اجراء درآورد، حال می‌خواهد این فکر مثبت باشد خواه منفی. خوب و بد بودن آن

بستگی به نحوه پردازش و دریافت روح دارد. همچون آشپزی عمل می‌کند که هرچه محصول به او بدهید همان را تبدیل به غذا می‌کند که در انتها این غذای به عمل آمده، صرف مصرف جسم می‌شود. پس هرچه روح تو لطیف‌تر باشد، روان تو نیز لطیف‌تر خواهد بود و اثرات آن دو بطور مستقیم بر جسم و احساسات نیز خواهد بود و درست به معنای حقیقت و واقعیت می‌ماند. حقیقت، یعنی چیزی که وجود دارد ولی هنوز قابل حس نیست و واقعیت، یعنی چیزی که اتفاق می‌افتد و موجود می‌شود و قابل فهم و حس می‌شود. یعنی هم، حس می‌شود و هم، درک می‌شود. درحالی که اکثراً حقیقت و واقعیت را یک‌جور مثال می‌زنند و به کار می‌برند و این دو را دارای یک معنی می‌دانند. درحالی که این چنین نیست و اختلاف زیادی بین حقیقت و واقعیت وجود دارد. قصد من بازی با کلمات نیست بلکه روشن شدن اختلاف بین روح و روان است و سؤال این که چرا اکثراً روح را همان روان می‌دانند و هرگز به این فکر نیفتاده‌اند که اختلاف بین آن‌ها در چیست و اینکه چرا روح هنگامی که فکر می‌کند بسیاری از این افکار تحقق پیدا نمی‌کند؟ این بدین خاطر است که روان فرد ضعیف عمل می‌کند و نمی‌تواند بخوبی آنچه که به فکرش رسیده خوب تحلیل کند و عمل نماید. در ابتدا گفتیم که روح، روان، جسم و احساس، ارکان بدن هستند که می‌بایست به خوبی عمل کنند و هریک دیگری را همدل و هدایت می‌کنند. هرکدام مکمل و متمم یکدیگرند و می‌بایست همچون سیستم مونتاژ یک کارخانه بخوبی عمل کنند تا کار مونتاژ بخوبی انجام گیرد. پس باید بدانیم که خوب ببینیم، خوب بشنویم، خوب تحلیل کنیم و خوب بیان کنیم. اگر چنین کنیم توانسته‌ایم که از نیروهای

درونی خود بخوبی بهره گرفته و به امور زندگی اشراف پیدا کنیم و دارای روحی والا، روانی مطمئن، جسمی قوی و احساسی لطیف و زیبا شویم، که سلامت بدن آدمی، بستگی به درست و دقیق عمل کردن ارکان فوق دارد و شناسایی دقیق آنها می‌تواند انسان را بخوبی هدایت و رهبری کند.

«ویلهلم وونت» در سال ۱۸۷۹ در دانشگاه «لایپزیک» آلمان اولین آزمایش‌های روان‌شناسی را افتتاح کرد. او از روی احساسات و تجربه حسی موجود زنده که «ادراک‌روان»<sup>۱</sup> خوانده می‌شود، بیشتر تاکید می‌کردند. ضمناً در این آزمایشگاه کوشش می‌شد تا حالاتی مثل صورت‌های ذهنی<sup>۲</sup> و تصورات<sup>۳</sup> را اندازه‌گیری کنند. بعد از مدتی «ونت» مشاهدات خود را به واکنش‌های<sup>۴</sup> حرکتی که در مقابل محرک ایجاد می‌شد تعمیم داد. (ارجاء اصول روانشناسی اثر نرمان ل. مان)<sup>۵</sup>

وقتی می‌گوییم که یک موجود زنده از دیگری با ادراک‌تر است منظور ما چیست؟ چرا بزرگسالان از کودکان با ادراک‌تر و پخته‌تر هستند. در تعریف ادراک می‌توان گفت که ادراک عبارتند از توانایی یادگیری و بکاربردن آنچه فهمیده شده، در سازگاری با اوضاع و احوال تازه و حل مسائل و مشکلات تازه یعنی قابلیت تغییر<sup>۶</sup> یا قابلیت انعطاف در «سازگاری»<sup>۱</sup> است.

۱ - Perception

۲ - Images

۳ - Ideas

۴ - Reaction

۵ - Norman L Munn

۶ - Versatlity

همان طوری که پرواز کردن کنش یک هواپیما است، ادراک نیز کنش موجود زنده می‌باشد. یک هواپیما هنگامی می‌تواند سریع‌تر پرواز کند که ساختمان موتورهای آن کاملتر از دیگری باشد.

ادراک آدمی نیز از یک طرف با ساختمان بدنی او و از طرف دیگر با آنچه در طول حیات انسان بر این ساختمان‌های بدنی گذشته است، مربوط می‌باشد.

عامل دیگری که ادراک «روان» را مؤثرتر می‌کند نحوه استفاده از روان با وقایعی است که تا کنون برای فرد پیش آمده است، ممکن است یک فرد روانی را برای تحصیل و حفظ علائم و مهارت‌های دیگر، دارای ظرفیت بسیار بالا قرار گیرد. در این صورت، هرچند روان، پالایش و رشد می‌کند ولی اطلاعات از طریق روح به آن داده می‌شود و نسبتاً ناقص است و در نتیجه قابلیت تغییر آن به آنچه می‌توانست باشد کمتر خواهد بود. در کل می‌توان گفت که ادراک (روان) به میزان زیاد، تحت تاثیر شرایط محیط عالی و نامناسب قرار می‌گیرد. مطالعات متعدد نشان می‌دهد که بهره مؤثر روان هنگامی است که فرد با موقعیت اجتماعی و اقتصادی و اولیای او تغییر می‌کند، پس والدین ما، اثرات فراوانی بر پالایش و رشد روانی ما دارند و ما نیز بر فرزندان خود. پس می‌بایست دقت فراوانی در برخورد با خانواده و اطرافیان خود داشته باشیم تا روانی سلامت و پویا بسازیم.

در فصل‌های آینده در خصوص وضعیت روان و کاربردهای آن‌ها در قسمت‌های «قوای نشان‌دهنده کنش‌ها» و فصل «نیروی طبیعی خدمتگذار» مبحث «قوای حیاتی بدن» و همچنین در فصل «پران» و «هیپنوتیزم» شرح مفصل خواهم داد.

آن کسی که عظمت خدا را می‌شناسد  
سزاوار نیست خود را بزرگ جلوه دهد.  
حضرت علی(ع)

### شناخت تن آدمی

شما می‌توانید تن آدمی را به سه قسمت تقسیم نمایید:

الف - جسم (نفس)؛ تن خاکی

ب - کالبد اختری (حس آگاهی)؛ تکمیل کننده

ج - روح (نفس ناطقه)؛ منشاء احساس

هرگاه کالبد اختری با جسم در ارتباط قرار گیرد تکمیل کننده جسم نفسانی می‌شود و شخص تا خوردن، خوابیدن، قدرت، شهوت، آشامیدن و غیره را حس می‌کند به نگهداری جسم می‌پردازد و در نهایت با رسیدن به کمال مطلوب ختم می‌شود.

هرگاه کالبدی اختری با روح متعالی ارتباط پیدا کند و به آن وصل شود، آنگاه است که معرفت روح را بالا می‌برد و باعث کمال و ترقی روح می‌شود و از طرفی باعث می‌گردد تا نیازهای نفسانی را کمتر احساس کند و بیشتر با قدرت متافیزیکی، انرژی‌های اختری را دریافت نماید.

اما این سؤال پیش می‌آید که چرا از ابتدا کالبد اختری جسم را رها نمی‌کند و به روح متعالی نمی‌پیوندد تا بتواند به مطلب و مقصود برسد؟ خوب جواب خیلی ساده است زیرا تن اسباب سفر روح است، مرکب است و اگر تن نفسانی نباشد، روح متعالی نمی‌شود. روح باید تجربه کند تا به معنا برسد اگر قرار بر این بود که حضرت حق ما را همانند حیوان و گیاه با هدایت تکوینی

خود خلق نماید پس تلاش برای تکمیل روح معنا نداشت. زیرا خداوند متعال انسان را برای رسیدن به اشرافیت مخلوقات خود خلق نمود تا انسان‌ها در طول حرکت، کمال پیدا کنند. پس می‌باید با تن خاکی خود (جسم) بتواند در ارتباط با دیگر انسان‌ها قرار گیرد تا هم خود هدایت شود و هم عاملی برای هدایت دیگران گردد.

برای فهم حواس اختری، شخص باید چیزی را که نهان‌آگاهان، تن اختری یا کالبد اختری می‌نامند آشنا باشد. در تعالیم نهایی، هیچ چیز بهتر از وجود کالبد اختری تبیین یا اثبات نشده است. تعالیم نهان‌آگاهان باستانی را، آزمایش‌ها و پژوهش‌های محققان روان، امروز تأیید و تقویت کرده است. تن کوکبی هرکس قرینه دقیق پیکر کاملاً جسمانی اوست. این تن از مادهٔ اثیری لطیفی تشکیل شده و معمولاً در قفس پیکر جسمی است. در حالت عادی انفکاک تن اختری از قرینه جسمیش با زحمت زیاد میسر است.

### مرغ باغ ملکوتیم نیم از عالم خاک      چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم

ولی باید دانست که در حالت‌های خواب و رؤیا، فشارهای روحی شدید، شرایط پیشرفت توانایی‌های نهایی، کالبد اختری جدا شده و با سرعتی بیشتر از سرعت امواج نوری به همراه روح حرکت می‌کند ولی ارتباط خود را با روح از دست نمی‌دهد. زیرا اگر این ارتباط به طور کلی قطع شود، شخص بلافاصله می‌میرد ولی در عمل چنین چیزی دیده نشده است.

وجود کالبد اختری مدت زیادی پس از مرگ شخص ادامه می‌یابد. ولی بتدریج تجزیه می‌شود و رو به زوال می‌رود، گاهی در اطراف محلی که تن جسمی، در آنجا بوده گشت می‌زند و تردد می‌کند. در این حالت آن را با روح<sup>۱</sup> شخص اشتباه می‌گیرند. ولی واقعاً هم کالبد اختری پوسته و یا پوشش لطیف نفس<sup>۲</sup> است. کالبد اختری کسی که در حال مرگ است اغلب برای دوستان و اشخاص مورد علاقه او ظاهر می‌شود و علتش هم آن است که این شخص را دوست دارد و می‌خواهد اینان را ببیند و یا آن‌ها به دیدنش بیایند. در مراحل پدیده بینش روانی (خلسه یا ارتباط) کالبد اختری از قرینه جسمی خود جدا می‌شود و به سفر می‌پردازد و مناظری در جاهای دیگر را مشاهده می‌کند و از آنچه اتفاق می‌افتد آگاه می‌شود. در هنگام رؤیت رؤیاهای همراه با بینش روانی در زمان بیهوشی یا در برخی مراحل عمیق خواب هیپنوتیزمی یا ماینیتیزم، کالبد اختری و روح متعالی جسم را ترک می‌کنند، به دیدار مناظر و مکان‌های عجیب می‌روند و اغلب به مکالمه ذهنی با دیگر کالدهای اختری می‌پردازند. هنگامی که مغز تأثرات منتقل شده به آن را به خوبی دریافت نکرده باشد رؤیاهای پریشان و آشفته روی می‌دهد و علتش هم فقدان آموزش، پیشرفت و نظایر آن‌ها است. نتیجه این امر چیزی مانند کلیشه عکاسی تیره و تار یا کج و معوج است. برای ادراک زیرکانه و به دست آوردن اصول پایه پدیده بینش روانی و موضوعات مربوط به آن باید خود را با حقیقت حواس کوکبی که از آن سخن به میان آمد آشنا کنیم. اگر این

۱ - spirit

۲ - Soul



حقیقت و واقعیت را نفهمیم و نپذیریم به این اصول نیز نخواهیم رسید، بلکه گمگشته سرزمین باتالاقی نظریه‌های بیهوده و درگیر توجهات تخیلی و مخاطره‌آمیزی خواهیم شد که پژوهندگان پدیده‌های روانی، بدون آشنایی با تعالیم نهایی مطرح کرده‌اند. در حالی که این تعالیم تنها کلید اسرار امور قلمرو اختری هستند.

دورترین افراد از خدا کسانی هستند که بیش از همه درباره او سخن می‌رانند.  
حضرت بایزید بسطامی (س)

هفتند امور، کان طبیعی است

از من بشنو ز روی اجمال

ارکان و مزاج و خلط و اعضاء

ارواح و قوا، شناس و افعال

### فصل سوم - ارکان (عناصر اربعه)

ارکان (۱ - ۲ - ۳) (عناصر): نوعی اجسام ساده هستند که اجزای اولیه تن آدمی و دیگر موجودات را تشکیل می‌دهند. عناصر هرگز به اجزائی که از لحاظ ظاهر (شکل) مختلف هستند، تقسیم نمی‌شوند. عناصرها بخش‌هایی از آمیزه‌ها هستند و از آمیزش عناصرها با همدیگر، انواع موجودات که از لحاظ صورت گوناگون هستند بوجود می‌آیند.

۱- بخش ارکان در ترجمه انگلیسی قانون بدین صورت شروع شده است:  
ارکان نخستین اجزای تشکیل‌دهنده جسم آدمی و دیگر اجسام هستند و اجسام ساده‌ای هستند که به اجزای ترکیبی جدید قابل تقسیم نیستند. بر اثر اختلاط آنها است که اجسام مختلف در طبیعت شکل می‌گیرند.  
هر طبیب باید بداند که در علوم از جهت فیزیکی (علوم طبیعی) فقط چهار عنصر وجود دارد که شامل دو عنصر سبک (آتش و هوا) و دو عنصر سنگین (خاک و آب) می‌باشند.

۲- ارکان در اصطلاح حکماء اجسام بسیطی (ساده) هستند که غیرقابل تقسیم به اجسام دیگر می‌باشند. و اجزاء اولیه بدن انسان و غیرانسان را تشکیل می‌دهند که شامل:

- ۱- آتش که گرم و خشک است. ۲- خاک که سرد و خشک است.  
 ۳- هوا که گرم و تر است ۴- آب که سرد و تر است.

۳- با بهره‌گیری از فیزیک جدید، می‌توانیم چنین توجیه کنیم که منظور از عناصر چهارگانه عناصر مادی نیستند بلکه مجرداتی را شامل می‌شوند که نشانه کیفیت ماده و انرژی می‌باشند و باید بین این مجردات و عناصر چهارگانه (آتش، خاک، هوا، آب) فرقی قائل شد. در هر یک از عناصر اربعه سه عنصر دیگر نیز وجود دارد و به تناسب غلبه یک عنصر بر سه عنصر دیگر نام عنصر غالب بر آن نهاده شده است. در توضیح عناصر اربعه «سراتورادینگتن» استاد نجوم دانشگاه کمبریج و رهبر حامیان نظریه نسبیت می‌گوید: «زمان، مکان، ماده، نور، رنگ و تمام اجسام و اشیاء آفریده شده که تا این حد حقیقی و واضح و جدا از هم به نظر می‌آیند اگر با وسایل فیزیکی به دقت مطالعه شوند سرانجام به عناصر اربعه خواهیم رسید.»  
 طبیب طبیعت شناس باید بداند که عناصر اربعه، به عناصر سبک (آتش و هوا) و عناصر سنگین (آب و خاک) تقسیم شده‌اند.  
 آتش: جسمی است ساده و دارای سبکی مطلق. موضع طبیعی آن بالاتر از همه عناصر است و در سطح مقعر آسمانی که هستی و نیستی در آنجا پایان می‌یابد جای گرفته است.

۱ - Sir. Arthur Edington

۲ - (از کتاب قانونچه، تألیف محمودبن عمر چغمینی، به ترجمه دکتر محمدتقی میر)

مزاج آتش گرم و خشک است و وجود آن در میان موجودات برای پختن، نرم کردن، آمیختن و در خود نفوذ دادن گوهرِ هوایی است، که بتواند سردی دو عنصر سنگین و سرد را بشکند و این در هم شکستن سردی دو عنصر سرد به این منظور است که از حالت عنصری به حالت مزاجی باز آیند.

خاک: جسمی است ساده و دارای سنگینی مطلق. موضع طبیعی خاک در مرکز سایر عناصر است و به لحاظ سرشت طبیعی خود، در مرکز عناصر ثابت و ساکن است.

مزاج خاک سرد و خشک است، یعنی اگر علت بیرونی بر آن تأثیر نگذارد، سردی محسوس و خشکی از آن پدید می‌آید.

وجود مزاج خاکی (خاک) در موجودات به خاطر بهم پیوستگی و پایداری و نگهداری هیأت‌ها (اشکال) است.

هوا: جسمی است ساده و سبک. موضع طبیعی آن بالاتر از آب و پائین تر از آتش است.

مزاج هوا چنان‌که جای طبیعی آن نشان می‌دهد گرم و تر است و وجود هوا در موجودات برای نفوذ، نرم کردن، سبک گردانیدن و سهولت بلند کردن آن‌ها است.

آب: جسمی است ساده و سنگین. موضع آن در طرف خاک است ولی بوسیله هوا در بر گرفته می‌شود البته بشرط آنکه آب و هوا به حالت سرشتی خود باقی بمانند.

مزاج آب سرد و تر است. سردی و تری جزئی از خوی و سرشت آن است. آب هر شکلی را به خود می‌گیرد ولی آن را حفظ نمی‌کند. وجود آب در

موجودات برای ایجاد نرمی در اشکالی است که به شکل‌گیری، طرح‌ریزی و راست و هموارشدن نیازمند هستند.<sup>۱</sup>

تری(نم) اگرچه به آسانی هیأت‌های شکلی را، از دست می‌دهد لیکن آن‌ها را مجدداً به سهولت می‌پذیرد. برعکس آن خشکی هیئت شکلی را به دشواری می‌پذیرد و به دشواری نیز از آن دست برمی‌دارد.

هر اندازه که خشک با تر عجین شود، خشک از تر، کشیدگی(نرمی) و شکل‌گیری آسان را می‌گیرد و تر از خشک، راست شدن و قوام خود را که گرفته حفظ می‌کند. تر نمی‌گذارد خشک از هم بپاشد و خشک نمی‌گذارد تر سیلان کند.

---

۱- نسخه انگلیسی: «بدین ترتیب آب برای آفرینش، شکل دادن آمیزه‌ها و تجمع و تفرق اجزای اجسام، به تبعیت از خصوصیات ویژه آن‌ها، ضروری است.»

### هوا و تأثیرات آن<sup>۱</sup>

هوا یکی از عناصر اصلی لازم برای تن و جان ماست و علاوه بر این مددکار روان است و روان از آن بهره‌مند می‌شود. بهره‌رسانی و فایده هوا فقط به خاطر عنصر بودن آن نیست بلکه کنش ویژه‌ای دارد و آن اعتدال بخشیدن است.

### توضیحاتی در مورد اعتدال هوا

اعتدالی که از هوا به روان ما روی می‌آورد دارای دو جنبه است:

- ۱- آسایش (ترویج)
- ۲- پالایش (تنقیه)

۱ - تأثیر عوامل موجود در جو زمین (سردی و گرمی و تری و خشکی هوا و باد و باران و کیفیات فصول مختلف و ...) و همچنین تأثیر عوامل کیهانی (اثر ماه و خورشید و ستارگان) در موجودات زنده چه از حیث تأثیر در سلامت بدن و چه از لحاظ بروز بیماری‌ها از زمان‌های بسیار بر پزشکان کم و بیش معلوم بوده است. بقراط پزشک معروف یونان قدیم در این باره کتاب مستقلی نوشته است. و بعد از جالینوس و اطبای ایرانی در دوره نهضت علمی اسلامی و سپس دانشمندان اروپائی معتقدات و مشاهدات خود را در این باره که اکثراً تکرار مطالب قدیمی بود به رشته تحریر درآورده‌اند. در قرن نوزدهم پیشرفت علوم فیزیک و فیزیولوژی و طب تجربی راههای تازه‌ای پیش پای محققان گذاشت و از آن پس موضوع تأثیر عوامل جوی و کیهانی را دقیقاً از نظر علمی مورد بررسی و مطالعه قرار دادند. لیکن متأسفانه پس از اکتشافات مهم پاستور که دانشمندان علت بروز بیماری‌های عفونی را منحصرراً در وجود میکروب‌ها جستجو کردند موضوع زمینه مزاجی و عوامل تغییردهنده آن به کلی در بوته فراموشی گذاشته شد. درحالی‌که خود پاستور نخستین استاد میکروبی‌شناس به تجربه ثابت کرده بود که سرما مصونیت طبیعی مرغ‌ها را علیه سیاه زخم از بین می‌برد و از این راه تأثیر زمینه مزاجی را در بروز بیماری‌های عفونی ثابت می‌کرد.

در حقیقت باید دانست که عوامل جوی در اتیولوژی بیماری‌های عفونی دخالت مستقیم دارد. زیرا از یکسو تحت تأثیر این عوامل تعداد میکروب‌ها تغییر می‌کند و از سوی دیگر متابولیسم بدن، تعادل مزاجی و وسائل دفاع طبیعی موجود زنده دستخوش تغییراتی می‌گردد. در پیدایش بیماری‌های غیرعفونی (حاد و یا مزمن) نیز دخالت زمینه مزاجی همیشه نقش اساسی دارد. بهر حال تأثیر عوامل جوی و کیهانی که مدتی نزدیک به نیم قرن در بوته اجمال و فراموشی مانده بود، امروزه مجدداً مورد توجه و بررسی قرار گرفته است.

**آسایش (ترویج)**

آسایش یا ترویج آن است که هرگاه روح بیش از اندازه در یکجا جمع شود هوا آن را تغییر می‌دهد و به اعتدال باز می‌گرداند. این اعتدال کمکی است که روح بوسیله آن می‌تواند از شش‌ها و نفس‌کش‌های نبض که با شریان‌ها پیوستگی دارند هوا را استنشاق کند. هوای اطراف ما در مقایسه با مزاج غریزی روح، بسیار بسیار سرد است. تا چه رسد به مزاجی که بر اثر احتقان (حبس شدن) برای روح دست می‌دهد. وقتی هوا به روح می‌رسد و با آن برخورد می‌کند و می‌آمیزد مانع از آن می‌شود که آتشین گردد. و به حبس شدن گرفتار آید. در اثر حبس شدن و تغییر یافتن به گرمای آتشین، روح به سوء مزاج دچار می‌شود و آمادگی خود را برای پذیرش تأثیرات نفسانی از دست می‌دهد. پس اگر هوا این اعتدال را به روح نبخشد، گوهر بخاری مرطوب روح، خود به خود تحلیل می‌رود.

**پالایش (تنقیه)**

دومین بهره‌ای که از هوا به روح می‌رسد این است که روح به هنگام بازدم ماده بخاری دودی را از نیروی جداگانه‌ای دریافت می‌دارد. این بخار دودی برای روح همانند اخلاط زائد و بی‌مصرف برای بدن است. هوا همراه روح در موقع عمل دم (استنشاق) فرو می‌رود و در موقع بازدم سبب پالایش (تنقیه) آن می‌گردد. علت اینکه هوا در دم و بازدم با روح همراه است و روح در هر دو حالت به آن نیازمند است. به خاطر آن هوای دم باید در موقع وارد شدن سرد باشد زیرا این سردی برای اعتدال مزاج روح لازم است و

وقتی خود را با حالت روح که همراه آن است هماهنگ ساخت و روح از زیاد ماندن گرم شد هوا هم گرم می‌شود هوا دیگر بهره‌رسانی خود را از دست می‌دهد. و روح از آن هوای گرم بی‌نیاز می‌گردد و به هوای جدیدی نیاز دارد که سرد باشد و بجای هوای گرم و از کار افتاده برود. پس هوای بی‌مصرف را به بیرون می‌راند تا بجای آن هوای تازه نفس وارد شود. همراه هوای رانده شده، مواد زائد دفع شدنی گوهر روح نیز خارج می‌گردد. تا زمانی که هوا معتدل و صاف است و چنان گوهر بیگانه‌ای که با مزاج ناسازگار است با او نیامیزد مایه صحت و تندرستی و نگهدار سلامت است. لیکن اگر برعکس آن باشد نتیجه نیز معکوس خواهد بود.

تغییرات هوا سه قسم است: طبیعی، غیرطبیعی، خروج از مجرای طبیعی که مخالف اعتدال مزاج هواست.<sup>۱</sup>

۱- هوای طبیعی از چهار گاز اصلی: نیتروژن (nitrogen)، اکسیژن (oxygen)، آرگون (argon) و انیدریک کربنیک (anhydride` carbonic) تشکیل شده است. که جمعاً ۹۹/۹۹ درصد هوا را تشکیل می‌دهند و بقیه هوا از گازهائی مانند نئون (neon)، هلیوم (Helium)، متان (metan)، کریپتون (krypton)، پروتواکسید ازت (azote` protoxide)، هیدروژن (hydrogen)، گزنون (xenon)، دی‌اکسید ازت (azote dioxide) و ازن (ozon) تشکیل می‌گردد. در هوای غیرطبیعی یا آلوده برخی مواد که در هوای طبیعی وجود دارد مانند ازن، دی‌اکسید ازت و ... افزایش می‌یابد. و برخی دیگر که در ترکیب هوا وجود ندارد وارد آن می‌گردد. مهمترین گازهای هوای آلوده: انیدریک کربنیک، منواکسید کربن (carbon mono oxide)، هیدروژن و سولفور (sulfore)، ازن، اتیلین (etilin)، ... املاح سرب، باقی‌مانده مواد گیاهی، ذرات شیشه و ...، حشره‌کش‌ها، مواد رادیواکتیو و سایر مواد شیمیایی.

بهترین بنده خدا کسی است که خدا او را در مهار نفس یاری داده است.



### هوای خوب

هوای خوب و مطلوب هوائی است که آزاد باشد و مواد خارجی از قبیل انواع بخار و دود با آن نیامیخته باشد و همچنین در بین دیوارها و سقف محبوس نباشد. هوای آزاد دور از هر نوع آلودگی و ناخالصی می باشد یعنی هوایی آزاد است که صاف و پاکیزه باشد.

بخار مسیل‌ها، جنگل‌ها، گردشگاه‌ها، کشتزارها و بویژه کشتزار کلم و بیشه‌زارهای متراکم و درهم و درخت‌های بدبو مانند گردو، انجیر در هوا آمیخته نباشد. هوای آزاد لازم است علاوه بر شرایط مذکور، از نسیم‌های مطبوع بی بهره نباشد. بدیهی است که بادهای سلامت‌بخش غالباً در بلندی‌ها و جلگه‌های هموار می‌وزد.

هوائی نامطلوب است که در زمین‌های پست و دره‌ها محبوس باشد؛ همینکه خورشید طلوع کرد بزودی گرم شود و به محض غروب خورشید بزودی سرد گردد. هوائی که در بین دیوارهای نمناک که در آن‌ها آهک بکار رفته است و در بناهای تازه ساخته محبوس شده است نیز ناپسندیده است. نشانه هوای خوب آن است که انسان براحتی در آن هوا نفس بکشد گلو را نگیرد و نفس کشیدن را به اشکال نیاندازد. سالمترین هوا در هر فصلی هوائی است که بر طبیعت و مزاج فصل باشد. اگر هوای موجود با مزاج فصل ناسازگار باشد بیماری‌ها را با خود می‌آورد.

از آفرینش آدمی در شگفتم! با تکه‌ای گوشت (زبان) سخن می‌گوید با قطعه‌ای

پی (چشم) می‌نگرد و با استخوان کوچکی (گوش) می‌شنود.

حضرت علی (ع)

## کنش کیفیات هوا و مقتضیات فصول

## ۱- هوای گرم:

در هوای گرم خون به سطح بدن می‌آید و در نتیجه رنگ صورت سرخ می‌شود و اگر از حد اعتدال بگذرد، سستی می‌آورد. حال اگر بُعد افراطی از اعتدال، خارج شود، رنگ صورت زرد می‌شود، تعرق را زیاد می‌کند، ادرار کاهش می‌یابد، هضم ضعیف می‌شود و تشنگی می‌آورد.

## ۲- هوای سرد:

هوای سرد به بدن استواری می‌دهد و هضم را تقویت می‌کند. در هوای سرد بدن کمتر تعرق می‌کند پس رطوبت‌ها در آن باقی می‌ماند، به این جهت دفع ادرار زیاد می‌شود. در هوای سرد دفع مدفوع کم می‌شود زیرا سرما ماهیچه‌های مقعد را انقباض می‌دهد و روده راست را در هیئت و شکل خود ثابت نگه می‌دارد. پس بخش آبکی ماده مدفوع به ادرار تبدیل می‌گردد.

## ۳- هوای مرطوب:

هوای مرطوب پوست را نرمی و تن را طراوت و شادابی می‌بخشد.

## ۴- هوای خشک:

هوای خشک تن را پژمردگی می‌دهد و پوست را خشک می‌کند.

## ۵- هوای آلوده:

هوای آلوده تنفس را افسرده می‌کند و اخلاط را فزونی می‌دهد. هوای آلوده از آمیختن اجسام غلیظ تراکم یافته است.

وجود هوای آلوده را با دو علامت می‌توان تشخیص داد:  
 اول اینکه در چنین هوایی ستاره‌های کوچک در آسمان به زحمت دیده می‌شوند.  
 دوم اینکه درخشندگی ستارگان درخشان کاهش می‌یابد و این اجرام مرتعش بنظر می‌رسند.  
 عامل بوجود آمدن این دو علامت، افزایش بخارها و دودها و کاهش بادها می‌باشد.

#### عنصر وجود افراد

۱- آتش: «الهام‌پذیر»، آن‌ها که عنصر وجودشان اصطلاحاً «آتش» نامیده می‌شود، پرنرژی و با تحرک هستند. آن‌ها زندگی را دوست می‌دارند و می‌خواهند از هر لحظه آن کمال استفاده را بنمایند و در واقع مانند شعله‌های آتش لحظات زندگی را دربر می‌گیرند و می‌سوزاند و به ظاهر بیشتر از باطن اهمیت می‌دهند و تا حدودی سطحی با مسائل برخورد می‌کنند. آتشین مزاج‌ها عبارتند از: متولدین ماه‌های، فروردین، مرداد، آذر.

۲- خاک: «مادی»، تکلیف این گروه معلوم است. خاکی هستند. اهل زمین و زندگی واقعی بشری و آنچه به کارهای روزمره مربوط شود مانند وضع قوانین رانندگی، تجارت، کسب و کار، تهیه مایحتاج و خلاصه «زندگی کردن» با تمام ابعادش به آن‌ها تعلق دارد و انصافاً از عهده آن بر می‌آیند. بسیار فعال هستند و «ماده» برایشان معنی همه چیز را دارد. آن‌ها در دنیای

مادی زیست می‌کنند و معنی زندگی در درجه اول برایشان نفس کشیدن و بعد تهیه سرپناه و پیدا کردن کسی است که بشود به او تکیه کرد.

متولدین ماه‌های اردیبهشت، شهریور و دی در این گروه جای می‌گیرند.

۳- هوا: «قوای مغزی»، فضا جولانگاه این گروه است. قوای مغزی و گیرنده و فرستنده آن‌ها بسیار قوی است. بی‌سیمشان مرتباً اطلاعات گرفته شده را به کامپیوتر می‌دهد و کامپیوتر سریع‌السير تجزیه و تحلیل می‌کند. آن‌ها نسبت به دنیای مادی و امور جزئی و روزمره و ظواهر زندگی علاقه‌ای ندارند. فکرشان آزادانه در مناطق بالا حرکت می‌کند و نکته‌ای از دیدشان پنهان نمی‌ماند و مسیر فکر و درک ایشان بسیار مستقیم و بدون انحراف است.

متولدین ماه‌های خرداد، مهر، بهمن در این گروهند.

۴- آب: «احساسات»، این افراد گاه از کنار یک آبشار زرین و گاه از عمق اقیانوس به شما می‌نگرند و برایتان نقشه می‌کشند. دیگر شانس شماست که به تفرجگاه بروید یا غرق شوید. آن‌ها بسیار حساس و زودرنج هستند و با دقت زیاد از بیراهه‌های زندگی عبور می‌کنند. لذا دنیا را می‌شناسند و در خوش گذراندن اوقات مهارت دارند. بسیار مهربان و صبور هستند و معمولاً راه بهتر زیستن را خوب پیدا می‌کنند.

متولدین ماه‌های تیر، آبان و اسفند از این گروهند.

تیر	خرداد	اردیبهشت	فروردین
السرطان	الجوزا	الثور	الحمل
خرچنگ	دوقلو	گاو	بره
آب	هوا	خاک	آتش
<b>آبان</b>	<b>مهر</b>	<b>شهریور</b>	<b>مرداد</b>
العقرب	المیزان	السنبه	الاسد
کژدم (عقرب)	ترازو	خوشه گندم	شیر
آب	هوا	خاک	آتش
<b>اسفند</b>	<b>بهمن</b>	<b>دی</b>	<b>آذر</b>
الحوت	الدلو	الجدی	القوس
دوماهی	آبکش	بزغاله	کماندار
آب	هوا	خاک	آتش

## فصل چهارم

چهار طبع مخالف سرکش      چند روزی بودند با هم خوش  
جو یکی زین چهار شد غالب      جان شیرین برآید از قالب

## مزاج (طبع)

مزاج<sup>۱</sup> عبارت از چنان کیفیتی است که از واکنش متقابل اجزای ریز مواد متضاد بوجود می‌آید. در این واکنش متقابل، بخش زیادی از یک یا چند ماده با بخش زیادی از ماده یا مواد مخالف با هم می‌آمیزند و بر هم تأثیر می‌کنند و از این آمیزش کیفیت متشابهی حاصل می‌شود که آن را مزاج نامیده‌اند.

همچنان که در بحث مربوط به ارکان یادآور شدیم قوای اولیه عناصر عبارتند از: گرمی، سردی<sup>۲</sup>، تری و خشکی و بیان شد که مزاج‌ها در

۱ - مزاج حالت فعالیت کل بدن یا اجزاء بدن است. گرمی و سردی را می‌توان حالت تجمع و تفرق انرژی و رطوبت و خشکی را بیان‌کننده حالاتی از ماده دانست.

۲ - گرمی و سردی مزاج از اصول و مبنای علمی برخوردار است و ما در اینجا جهت روشن شدن موضوع، شرح زیر را مفید می‌دانیم. «از اول قرن بیستم پزشکان دانشمند اروپا دو موضوع را در دانش پزشکی مورد توجه کامل قرار دادند و بتدریج که مطالعات و تحقیقات علمی درباره آن دو موضوع پیشرفت کرد اهمیت آن روز افزون گردید: یکی از آن دو، سلسله اعصاب نباتی (Neurovegetatif system) و دیگری غدد مترشحه داخلی است که موضوع علم (Endocrinology «غدد داخلی») را تشکیل می‌دهد. کلیه اعمال حیاتی و هر اختلالی که در کار اعضاء و اجزاء مختلفه بدن بروز کند دخالت ←

مستقیم این دو انجام می‌گیرد و هر اختلالی که در کار اعضاء و اجزاء مختلفه بدن بروز کند دخالت مستقیم این دو دستگاه در آن محرز است و چون این دو دستگاه با هم ارتباط بسیار نزدیک دارند و از لحاظ علمی لازم و ملزوم یکدیگرند، بطوری که می‌توان گفت یک دستگاه محسوب می‌شوند لذا امروز، آن‌ها را مجموعاً به نام:

(Neuro`endocrinien`System) یا (Glandulaire`Neuro`system)

می‌نامند. اعضاء و اجزاء مختلفه این دستگاه بزرگ هورمون‌های گوناگونی را ترشح می‌کنند و این هورمون‌ها کلیه نسوج و اعضاء بدن را بکار واداشته، و اعمال حیاتی مختلف را انجام می‌دهند. بروز هر عمل حیاتی توأم با یک سلسله فعل و انفعالات شیمیایی است و تقریباً کلیه فعل و انفعالات شیمیایی در بدن ایجاد حرارت می‌کنند. و هر قدر فعل و انفعالات شیمیایی سریعتر و شدیدتر انجام گیرد، مقدار حرارتی که تولید می‌شود بیشتر است. سرعت و کندی این فعل و انفعالات و بالتیجه شدت و ضعف تولید حرارت در بدن مستقیماً مربوط به فعالیت غدد مترشحه داخلی است. و اندازه‌گیری آن با تعیین متابولیسم بازال انجام می‌شود. در بین غدد مترشحه داخلی غده تیروئید بیش از همه در سرعت فعل و انفعالات شیمیایی و تولید حرارت و بالابردن متابولیسم بازال دخالت دارد بطوری که هر قدر فعالیت این غده بیشتر باشد، متابولیسم بازال بالاتر می‌رود. اگر چند شخص هم سن و هم جنس را که از لحاظ بالینی سالم تشخیص داده شده‌اند انتخاب کنیم و متابولیسم بازال آن‌ها را اندازه بگیریم خواهیم دید همه آن‌ها از این لحاظ یکسان نیستند متابولیسم بازال در عده‌ای طبیعی و متوسط، در عده‌ای قدری بالاتر از طبیعی و در جمعی نیز مقداری پائینتر از طبیعی می‌باشد.

دسته اول کسانی هستند که فعالیت غده تیروئید در آن‌ها به حد اعتدال است و حکمای قدیم این اشخاص را صاحب مزاج معتدل می‌نامیدند.

دسته دوم اشخاصی هستند که در آن‌ها فعالیت این غده قدری بیش از حد طبیعی است و قدما آن‌ها را گرم مزاج نامیده‌اند.

و در دسته سوم فعالیت غده تیروئید کمتر از عادی می‌باشد. و در نزد حکمای قدیم به سرد مزاج معروف بودند. از اینجا معلوم می‌شود که «نظریه» گرمی و سردی مزاج تا چه اندازه اصالت علمی متین و محکم دارد. اکنون گوئیم هر ماده که از خارج وارد بدن انسان می‌شود، اعم از مواد غذایی و دوائی، در غدد مترشحه داخلی و منجمله تیروئید تأثیر دارد و متابولیسم بازال را بالا یا پائین می‌برد و بالتیجه ایجاد حرارت یا برودت می‌کند. قدما هر ماده که متابولیسم بازال را پائین آورده است سرد، و هر ماده که متابولیسم بازال را بالا برده است گرم و هر ماده که

آن را به حد اعتدال نگاه داشته است معتدل می‌نامیدند. پس به این ←

اجسام کائنه فاسده (اجسام زمینی - جهان مادی) نتیجه واکنش متقابل این عناصر است.<sup>۱</sup>

و این مزاج‌ها به حسب تقسیم عقلی بطور مطلق و بدون رعایت نسبت بر دو قسم اند.

قاعدۀ کلم و کدو یا خیار و کاهو بزعم قدما سرد هستند و متابولیسم (metabolism) بازال را پائین می‌آورند. تره و جعفری و شنبلیله که به عقیده حکمای قدیم گرم هستند و متابولیسم بازال را بالا می‌برد.

تری و خشکی: هرگاه بعلمی مقدار آب موجود در سلول‌های بدن زیادتر از مقدار عادی شود گویند رطوبت بر مزاج غلبه کرده است. در این صورت اگر مرض بصورت آسم ظاهر شود ممکن است رطوبت و اخلاطی از سینه دفع شود و یا رطوبت در خود سلول‌ها باقی بماند و از مخاط‌های جهاز تنفسی به صورت ترشح خارج نشود. در این صورت آسم ظاهراً خشک است ولی در حقیقت رطوبتی است، و اینکه امروزه در کتاب‌ها می‌نویسند آسم خشک زیاد دیده می‌شود منظور نوع اخیر آسم است. که ظاهراً خشک و بدون اخلاط است ولی در حقیقت رطوبی می‌باشد. و فقط در اینجا است که ادویه خشک‌کننده مثل: ژوسکیاء، بلادن، آتروپین (atropine)، مرفین (morphine) و همچنین آدرنالین (adrenaline) و اندروفین (endrophine) مورد استعمال قانونی دارد آن هم نه به افراط. آسم خشک به عقیده قدما وقتی بروز می‌کند که خشکی بر مزاج غلبه کند یعنی مقدار درصد آب سلول‌ها کم شود. (توضیح آنکه کلمات تر و خشک، «Huide etsec» که امروزه در کتاب‌ها می‌بینیم یادگاری است که از حکمای قدیم باقی مانده است و منظور آن‌ها غلبه رطوبت یا بیوست در تمام بدن یا یک عضو از بدن بوده است. (کتاب نهضت پزشکی، شماره یک، صفحه ۴۰، مهرماه ۱۳۳۳).

۱ - نسخه انگلیسی: مزاج عبارت است از تأثیر متقابل اثر متضاد عناصر اربعه (ارکان) بمنظور بیشترین تماس با یکدیگر، به ذرات بسیار ریزی تقسیم می‌شود. هنگامیکه آثار این ذرات بر یکدیگر اثر می‌کنند، کیفیتی تازه بوجود می‌آید که سراسر ذرات عناصر را دربر می‌گیرد.



## اقسام مزاج

۱- مزاج معتدل: مزاجی است که در آن مقادیر کیفیات متضاد به صورت مساوی باشند.

۲- مزاج نامعتدل: مزاجی است که در حد وسط و بین کیفیات متضاد قرار نداشته باشد یعنی به یکی از آن‌ها گرایش بیشتری داشته باشد. این گرایش یا به سوی یکی از دو کیفیت متضاد سردی و گرمی و یا تری و خشکی است. نتیجه این گرایش بهم خوردن اعتدال است.<sup>۱</sup>  
اعتدال مزاج دارای هشت وجه است:

قسم اول: درباره اعتدال و مزاج انسان و قیاس آن با سایر موجودات. اعتدال مزاج در انسان عرضی است و حد معینی ندارد، لیکن این امر عرضی در هر وضعی نمی‌تواند موجب اعتدال باشد بلکه دارای دو مرز افراط و تفریط است. که اگر از آن مرز خارج شود نمی‌توان آن را مزاج آدمی نامید.  
قسم دوم: درباره اعتدالی که کاملاً در فاصله وسیعی بین دو مرز افراط و تفریط قرار گرفته است.

این مزاج معتدل در شخصی یافت می‌شود که در غایت اعتدال باشد بیشتر به کسانی تعلق می‌گیرد که در سنی هستند که در کمال نشو و نما (رشد) می‌باشند.

۱- اما خارج از اعتدال به موجب اصطلاح اطباء نیز به هشت قسم مختلف تقسیم می‌شود.

«بدین جهت مزاج یا گرمتر است از آنچه می‌باید و یا سردتر و یا خشک‌تر است و یا ترتر و یا گرم و ترتر است و یا گرم و خشک‌تر و یا سرد و ترتر و یا سرد و خشک‌تر است.» (کتاب قانونچه صفحات ۳ و ۴)

اندام‌های اصلی از حیث مزاج سه نوعند:

- ۱- سردی که از ویژگی‌های مزاج مغز است، ولیکن سردی مزاج مغز به اندازه گرمی مزاج قلب و کبد نیست.
- ۲- خشکی قلب دارای مزاج خشک یا تقریباً خشک است و این خشکی نیز با رطوبی بودن مزاج مغز و کبد برابر نیست.
- ۳- مزاج مغز کاملاً سرد نیست و همینطور مزاج قلب بکلی خشک نیست. ولی قلب در قیاس با سایر اندام‌ها خشک و مغز نسبت به سایر اندام‌ها سرد است.

قسم سوم: اعتدال ناشی از محیط زیست و اجتماعات.

دایره این قسم تنگ‌تر از قسم اول یعنی اعتدال نوعی است با این وصف در حد خود سودمند است و آن عبارت از مزاجی است شایسته هریک از ملت‌ها باقتضای اقلیم و آب و هوای محل زیست آن‌ها. محیط هندوستان مزاجی پدید می‌آورد که مایهٔ صحت مردم هند است. اسلاوها در محیطی رشد و نمو می‌کنند که ویژه اعتدال مزاج آن‌ها است و تندرستی آن‌ها را تأمین می‌کند. بدن یک هندی اگر در شرایط مزاجی اسلاوها باشد و بخواهد با آن سازگار شود، بیمار می‌گردد و از بین می‌رود و برعکس. بنابراین برای هر صنف از تیره‌های ساکن هر ناحیه‌ای از زمین مزاج ویژه‌ای وجود دارد که با هوای آن اقلیم سازگار است. لیکن اعتدال مزاج در هر یک از آن‌ها عرضی است و پایداری آن نیز بستگی به خودداری در افراط و تفریط دارد.

قسم چهارم: اعتدال مزاجی است که در بین دو مزاج عرضی اقلیمی قرار دارد.

قسم پنجم: دایره این قسم محدودتر از قسم اول و سوم است و آن بحث درباره مزاج شخص معینی است که به صورت موجود زنده و سالم در نظر گرفته می‌شود. و برای او نیز حوادثی در کمین نشسته‌اند که افراط و تفریط آن را محدود می‌سازد.

قسم ششم: این بخش راجع به اعتدال مزاجی است که کاملاً در بین دو حد افراط و تفریط قرار گرفته است.

قسم هفتم: مزاج مختلف اندام‌ها.

هر اندامی دارای اعتدال مزاج ویژه خود می‌باشد. و از لحاظ مزاج با اندام‌های دیگر متفاوت است.

مزاج استخوان وقتی معتدل است که خشکی آن بیشتر باشد. اعتدال در حالتی است که رطوبت زیاد نداشته باشد. اعتدال قلب در شرایطی است که از حرارت بهره زیادی برده باشد. و عصب موقعی در مزاج معتدل است که از سردی نصیب فراوان برده باشد. مزاج اندام‌ها بوسیله دو حد افراط و تفریط محدود می‌شود.

قسم هشتم: اعتدال مزاج اختصاص به عضوی دارد که بهترین حالت لازم را برای آن نیاز دارد و این حالت کاملاً در بین دو حد افراط و تفریط قرار گرفته است. هرگاه چنین مزاجی برای یک اندام معین میسر شود آن اندام شایسته‌ترین حالات را دریافته است.

ولی اگر اعتدال مربوط به انواع را در نظر بگیریم، انسان از هر نوع دیگری به اعتدال حقیقی نزدیکتر است و اگر ضعف‌ها را از این دیدگاه مورد بررسی قرار دهیم به یقین هر صنفی از مردم که در مناطق اعتدالی زندگی می‌کنند به

شرطی که شرایط نامساعد زمین به آنها آسیبی نرسانده باشد(مقصود من از شرایط نامساعد شرایطی است که موقعیت کوهستانی و دریا بوجود می‌آورد) از ساکنین جاهای دیگر، از هر تیره و صنف دیگری که باشند، به اعتدال حقیقی نزدیک‌ترند.

### مزاج اندام‌ها

خداوند توانا هر جاندار و هر اندامی را مزاجی بخشیده است. که به آن سزاوار است و این مزاج با توان و تحمل وی سازگار و با احوال و کردارش متناسب است. پژوهش در این زمینه کار فیلسوف است نه پزشک. خداوند معتدل‌ترین مزاج جهان هستی را به انسان ارزانی داشته است. و برای هر اندام نیز مزاجی بخشیده است که برازنده آن اندام است؛ برخی از اندام‌ها را گرم بعضی از آنها را سرد، عده‌ای را خشک و تعدادی را مرطوب آفریده است.

اندام‌های دارای مزاج گرم به ترتیب اولویت:

- ۱- گرم‌ترین اندام‌های تن، روان است و دل که خواستگاه آن است.
- ۲- خون که با وجود منشأش از جگر به مناسبت اصطکاک دائم با قلب، از جگر گرم‌تر است.
- ۳- جگر که شبیه خون لخته شده است.
- ۴- گوشت که از لحاظ گرمی پس از جگر قرار می‌گیرد. و علتش این است که گوشت با رشته‌های زردپی (عصب رباط) در هم آمیخته است (رشته‌های زردپی در گوشت وارد شده‌اند).
- ۵- ماهیچه‌ها که گرمای آن‌ها سبب آمیزش با عصب و زردپی (رباط) از گوشت ساده کمتر است.
- ۶- طحال که خون در آن به رنگ تیره است.
- ۷- کلیه که خون در آن زیاد نیست.
- ۸- دسته رگ‌های ضربان‌دار که گرمی آن‌ها نه از آن است که ذاتاً رگ هستند. بلکه از این لحاظ که گرمی خون و روان را که در آن‌ها جریان دارد، می‌گیرند.
- ۹- دسته رگ‌های بدون ضربان که گرمی آن‌ها از وجود خون است.
- ۱۰- پوست معتدل کف دست

## اندام‌های دارای مزاج سرد - به ترتیب اولویت

- |          |                 |         |                |            |
|----------|-----------------|---------|----------------|------------|
| ۱- بلغم  | ۲- پیه          | ۳- چربی | ۴- مو          | ۵- استخوان |
| ۶- غضروف | ۷- زردپی (رباط) | ۸- وتر  | ۹- غشاء (شامه) |            |
| ۱۰- عصب  | ۱۱- نخاع        | ۱۲- مغز | ۱۳- پوست       |            |

## اندام‌های دارای مزاج مرطوب به ترتیب اولویت

- |               |          |                         |          |
|---------------|----------|-------------------------|----------|
| ۱- بلغم       | ۲- خون   | ۳- چربی                 | ۴- پیه   |
| ۵- مغز        | ۶- نخاع  | ۷- گوشت پستان و بیضه‌ها |          |
| ۸- شش         | ۹- جگر   | ۱۰- طحال                | ۱۱- کلیه |
| ۱۲- ماهیچه‌ها | ۱۳- پوست |                         |          |

این رده‌بندی از جالینوس است، اما باید بدانید که شش‌ها بطور غریزی و سرشتی، زیاد مرطوب نیستند، زیرا هر اندامی در مزاج غریزی باید همانند اندام غذا دهنده‌ی خویش گردد و شبیه آن نوع مزاج عارضی است که سهمش در آن بیشتر است، و شش از گرم‌ترین خونی که با صفرای بیشتر آمیخته است، تغذیه می‌کند.

در این اعضاء رطوبت زیادی مجتمع می‌شود که ناشی از بالارفتن بخارات بدن است. و همچنین از سرازیر شدن رطوبت بوسیله نزله‌ها (سرماخوردگی که تب و سرفه می‌آورد) به سوی آن اعضاء است. پس باید چنین نتیجه گرفت که رطوبت غریزی جگر از رطوبت غریزی شش بیشتر و در نم‌پذیری (ترشدن) به آن نزدیکتر است.

## اندام‌های دارای مزاج خشک

- ۱- مو
- ۲- استخوان که سخت‌ترین اندام بدن و مرطوب‌تر از مو است. از آنجا که استخوان زاینده خون است و برای رطوبت‌گریزی مانند خشک‌کن عمل می‌کند و آب را جذب می‌نماید از این روست که بسیاری از جانداران از استخوان تغذیه می‌کنند. و مو چنین خاصیتی ندارد.
- ۳- غضروف
- ۴- زردپی
- ۵- وتر
- ۶- غشاء (شامه)
- ۷- شریان‌ها (رگ‌های ضربان‌دار)
- ۸- وریدها
- ۹- عصب حرکتی: این عصب سردتر و خشک‌تر از حد اعتدال است.
- ۱۰- قلب
- ۱۱- عصب حسی: این عصب سردتر از حد اعتدال است، لیکن خشک‌تر از این حد نیست و شاید هم به اعتدال نزدیک باشد.
- ۱۲- پوست.

## درباره مزاج مراحل مختلف عمر و جنس‌ها

عمر چهار مرحله است:

- نخست: سن نمو که آن را سن آغازی می‌نامند و این مرحله تا نزدیک سی سالگی است.
- دوم: سن وقوف یا رکود (سن کمال<sup>۱</sup>) که آن را سن جوانی می‌خوانند و تا مرز سی و پنج تا چهل سالگی ادامه دارد.

سوم: سن میانسالی<sup>۱</sup> که با بقاء قوه قرین است. و آن سن نوپیران است و تا مرز شصت سالگی دوام دارد.

چهارم: سن پیری که با پیدایش ناتوانی قرین است و آن سن پیری است تا پایان زندگی.

### سن نمو پنج مرحله دارد:

۱- سن طفولیت (بچگی و آن زمانی است که نوزاد هنوز قدرت برخاستن و حرکت دادن اندام را ندارد).

۲- سن خردسالی که در آن طفل پا می‌گیرد ولی هنوز استوار نیست و آن زمانی است که هنوز افتادن دندان‌های شیری و روئیدن دندان‌های دائمی شروع نشده است.

۳- سن و نشو و نما که مرحله‌ای است بعد از نیرو گرفتن و رویش دندان‌ها و پیش از بلوغ.

۴- سن نوجوانی تا زمانی است که جوش در صورت ظاهر می‌شود.

۵- سن جوانی که بعد از نوجوانی است، تا زمانی که نمو متوقف می‌گردد.

### مزاج در مراحل پنج‌گانه

خردسالان (از روز تولد تا دوران جوانی) از لحاظ گرمی مزاج نزدیک به حالت معتدل و از لحاظ رطوبت مزاج از حد معتدل پافراتر نهاده‌اند. برخی می‌گویند گرمی مزاج خردسالان بیشتر است و به این خاطر نمو



آن‌ها سریع‌تر انجام می‌شود و اعمال طبیعی زیستی از قبیل اشتها و هضم بیشتر است.

گروهی دیگر را اعتقاد بر این است که حرارت غریزی در جوانان بسیار نیرومندتر است و به همین جهت جوانان به خون‌ریزی بینی بیشتر و حادثه‌های دچار می‌گردند. تمایل مزاج جوانان به صفراوی بودن بیشتر است، در حالی که مزاج خردسالان به سوی بلغمی بودن گرایش دارد. جوانان در جنبش و جهش نیرومندترند و جنبش در آن‌ها از گرمی منشاء می‌گیرد. و همچنین دارای گوارش و هضم قوی‌تر هستند.

جالینوس در این باره می‌گوید: گرمی مزاج خردسالان و جوانان در اصل با هم برابر است. لیکن گرمی خردسالان از لحاظ کیفیت کمتر است، یعنی اندازه آن در جوانان کمتر و از لحاظ حدت بیشتر است.

منظور جالینوس از این گفتار این است که: فرض کنیم مقدار معینی از گرمی با یک جسم لطیف و گرم، از حیث کیفی و کمی یک اندازه باشد و گاهی در جوهری بسیار رطوبی مانند آب و گاهی در جوهری بسیار خشک مانند سنگ یکی از آن‌ها منتشر شده باشد، در چنین صورتی ملاحظه می‌کنیم که آب گرم کمیتش بیشتر و کیفیتش لطیف‌تر است و آن گرمی متناسب به سنگ از لحاظ کمی قلیل‌تر و از حیث کیفی حادث‌تر است.<sup>۱</sup>

---

۱ - نسخه انگلیسی: براساس نظر جالینوس برای درک بهتر این اختلاف مقدار نسبتاً زیادی آب را حرارت می‌دهیم و جسمی سخت و خشک، مانند سنگ را هم به همان وضع گرم می‌کنیم با وجود اینکه آب حرارت بیشتری بخود جذب کرده است. شدت حرارتش از سنگ کمتر خواهد بود.

پس از سپری شدن دوران عمر و آغاز دوران رکود (۳۵ سالگی)، گرمی مزاج رو به کاهش می‌رود و آن نیز چند علت دارد:

۱- هوای دربرگیرنده (محیط)، مادهٔ نمو را که رطوبت است جذب می‌کند و گرمی غریزی که در داخل قرار دارد به این خشک‌شدن کمک می‌نماید.

۲- حرکات بدنی و روانی که مزاج در پایدار ماندن حرارت ناگزیر از آنها است، کاهش می‌یابند و طبیعت در برابر این رویدادها همواره ناتوان بوده است. در علم طبیعی روشن شده است که هر قوایی در بدن و اندام وجود دارد نهایی دارد و به پایانی می‌انجامد، زیرا این قوا در اخذ مواد مورد نیاز نمی‌توانند مداومت داشته باشند. حتی در صورتی که این قوا از بین نمی‌رفتند و همواره یارای آن را داشتند که بجای هرآنچه که به تحلیل می‌رود به همان اندازه بر خود وارد کنند، باز هم مواد تحلیل رفته در حد خود ثابت نمی‌ماند و حد معینی را نگه نمی‌داشت و تحلیل هر روز بدون وقفه فزونی می‌یافت و مواد وارد شده یارای برابری مواد از بین رفته را نداشت و عمل سوخت و سوز رطوبت را از بین می‌برد، تا چه رسد به اینکه هر دوی آنها (مواد وارد شده و مواد از بین رفته) در آمادگی برای کاستن و عقب‌نشینی به هم کمک کنند.

پس این امر الزامی است که ماده باید از بین برود و حرارت بخاموشی رسد.<sup>۱</sup> بویژه علت درگیری در خاموش شدن حرارت به یاری ماده می‌شتابد و این

۱ - نسخه انگلیسی: در طبیعیات ثابت شده است که «قوای» بدن فناپذیر است. از این رو نظام بدن برای مقابله با عوامل تحلیل برنده بتدریج دچار ضعف و سستی می‌شود و سرانجام قوای جسمانی که تغذیه جسم را بر عهده دارند. از وظیفه خود باز خواهند ماند. حتی اگر این «قوا» فناپذیر نبوده و نظام بدن قادر بود بدل مایتحلل روزانه را جبران کند،

علت همان رطوبت غیرعادی و بیگانه است که همیشه بر اثر هضم نشدن غذا روی می‌آورد. این رطوبت بیگانه در خاموش کردن گرمی از دو جهت دست‌اندرکار است: یکی با تسکین حرارت (با غوطه‌ور کردن آن در آب) و دیگری بوسیله کیفیت مخالف آن. از این رطوبت، بلغمی سرد بوجود می‌آید و به این جهت مرگ طبیعی برای هر شخص به تناسب رطوبت حادث آید و برای هریک از آن‌ها زمان مرگی تعیین و برای هر اجلی فرمانی است. و چون مزاج‌ها مختلفند، اجل نیز در اشخاص متفاوت است. همچنانکه اجل طبیعی وجود دارد، اجل غیرطبیعی نیز هست و سرنوشت برای همه در کار است. از این بحث نتیجه گرفتیم که: تن خردسالان و جوانان دارای حرارت معتدل و تن میانسالان و پیران سرد است و تن خردسالان از حد اعتدال رطوبی‌تر است. تجربه نشان داده است که این رطوبت زیادی در نمو تأثیر مثبت دارد و این تجربه مبتنی بر نرمی استخوان و عصب است و قیاسی است. این قیاس‌ها نزدیک‌تر بودن دورهٔ عمر خردسالی به مرحله «منی» و روان بخاری است. در خردسالان و جوانان مزاج آتشین برابر است با مزاج هوائی و آبی، در خردسالان بیشتر است. مزاج خاکی در میان سالمندان و پیران افزون‌تر و در پیران بیشتر از میانسالان است.

---

انحطاط و زوال طبیعی که زائیده کبر سن است مانع جبران بدل مایتحلل می‌شد. هنگامیکه هر دو عامل (تضعیف قوا و زوال طبیعی) در انحطاط جسم و دورشدن آن از کمال نخستین تشریک مساعی کنند، بی‌شک ماده (رطوبت) از بین می‌رود و به دنبال آن گرمی (جنش) به پایان خواهد رسید.

اعتدال مزاج جوانان بیشتر از اعتدال مزاج خردسالان است. ولی جوان در مقایسه با خردسالان خشک مزاج تر و در مقایسه با پیران و میانسالان گرم مزاج تر هستند.

#### تفاوت مزاج در زن و مرد

مزاج جنس ماده از مزاج جنس نر سردتر است و همین امر موجب می‌گردد که در خلقت از موجود نر ضعیف‌تر باشد. مزاج جنس ماده از جنس نر، رطوبی‌تر است. جنس ماده به خاطر سردمزاجی، ماده دفعی بیشتر دارد و گوشت او بواسطه ورزیدگی کم، نرم‌تر و شل‌تر است. گوشت مرد به لحاظ ترکیب با آمیزه‌های خود گرچه ماده گوشتی کمتری دارد و متراکم‌تر از گوشت زن است اما با این حال، به سبب رگ‌ها و رشته‌های عصبی که در آن نفوذ کرده‌اند سردتر از گوشت زن است.

خودشناسی، خداشناسی است.

حضرت علی ابن ابی طالب(ع)

### تشخیص حالات مزاجی

شناسائی حالات مزاج مبتنی بر ده دستور است.

۱- لمس کردن: مقیاس مزاج برای سرزمین‌های معتدل معلوم است. در معاینه یک فرد او را به وسیلهٔ لمس معاینه می‌کنند. اگر حالت شخص در این لمس کردن با مقیاس معتدل برابر باشد مزاج او را معتدل می‌شمارند. اما اگر معاینه‌کننده خود معتدل‌المزاج باشد و در ضمن معاینه، گرمی یا سردی و یا سختی و یا زبری بیشتر از وضع طبیعی را حس کند و در پیدایش این حالات تأثیرات خارجی مانند هوا، شست و شو، شنا و غیره در کار نباشند که زبری یا نرمی را از حد لازم خارج کرده باشند، چنین مزاجی نامعتدل معرفی می‌گردد. از نرمی و زبری و خشکی ناخن‌ها نیز می‌توان به چگونگی مزاج پی برد آن هم بشرطی که عوامل خارجی در کار نباشند. لیکن نتیجه‌گیری از نرمی و سختی موقعی صحیح است که گرمی و سردی در حال اعتدال باشند وگرنه بسیار ممکن است که گرمی زیاد از حد اعتدال (که کارش گداختن است) سختی و زبری را به چنان حالت نرمی درآورد که پنداری نرم و تر مزاج است. همچنین شاید سرد مزاجی بیش از اعتدال (که کارش انجماد است) سخت را چنان نشان دهد که خشک است. مثال برای این دو حالت وضع برف و یخ است. برف از آنجا که انجمادکننده است و یخ از آن جهت

که غلیظ است. بیشتر سرد مزاج‌ها بویژه اگر لاغر باشند، بدن نرم دارند. زیرا نارسائی و خامی (اخلاط) در آنها زیاد است.

### ۲- تشخیص بوسیله گوشت و پیه

اگر ماهیچه‌ها زیاد باشد دلیل رطوبت و گرمی است. اگر گوشت کم باشد و پیه همراه نداشته باشد نشان‌دهنده خشکی و گرمی است. چربی و پیه همیشه نشانه سردی هستند.

پیه و چربی در بدن قابل کم و زیاد شدن است. و بستگی به کم و زیاد بودن حرارت دارد. تنی که پرگوشت است و چربی و پیه زیاد ندارد، بدنی است گرم و مرطوب. تن پرگوشت و کم‌چرب و کم‌پیه دلیل بر وجود رطوبت زیاد از حد لازم است. اگر پیه و چربی در بدن پرگوشت زیاد از حد لازم باشند، دلیل بر رطوبت و سردی بیش از اندازه است و چنین بدنی سرد و تر مزاج است. بدن خشک و بدن سرد مزاجان از لحاظ سستی و تنبلی در درجه اول است و بعد از آن بدن‌های گرم و خشک و سپس بدن‌های خشک مزاج واجد گرمی و سردی معتدل قرار دارند. و در آخر گرم مزاجانی که از لحاظ تری و خشکی معتدلند قرار می‌گیرند.

### ۳- تشخیص بوسیله مو:

سرعت رشد و نمو، سستی نشو و نمو، کمی، باریکی، ستبری، صافی، معجده (فردار بودن) و رنگ مو، همه مبتنی بر دلایلی هستند که می‌توان در هنگام معاینه از آنها سود جست.

سرعت در نمو (رشد) مو: اگر مو به سرعت نمو کند دلیل بر آن است که در بدن زیاد رطوبت نیست. و تا اندازه‌ای به خشکی گرایش دارد. هرگاه گرمی

و خشکی گردهم آیند موی در رستن سریع و از لحاظ مقدار زیاد و از حیث حالت سبتر می‌شود.

سستی در رستن مو: از رویش افتادن مو دلیل بر دو حالت دارد: یا خون بدن در محل رستگاه مو اصلاً موجود نیست و یا مزاج بسیار تر است. شکل مو: مجعد (فر) مو دلالت بر گرمی و خشکی مزاج است.

رنگ موی: موی سیاه دلیل گرمی مزاجی، موی سرخ مایل به زرد (اصهب) دلیل سرد مزاجی و موی طلائی و سرخ دلیل بر اعتدال مزاج است. موی سپید یا دلیل بر رطوبت و سردی است، همچنانکه در پیران صادق است و یا دلیل بر خشکی شدید است که قابل قیاس است با مواقع کم باران که در رستنی‌ها رنگ سبز به سفیدی می‌زند.

البته باید در نظر داشته باشیم که مناطق مسکونی و آب و هوا نیز بر رنگ موی تأثیر دارند.

مراحل عمر نیز در کیفیت مو دخالت دارد: جوانان همانند جنوبی‌ها و خردسالان نظیر شمالی‌ها و میان‌سال‌ها در حالت فیما بین بشمار می‌آیند. انبوهی مو در خردسالان دلیل بر آن است که در زمان بزرگ شدن دارای مزاج سودائی خواهند بود. انبوهی مو در پیران گواه بر وجود مزاج سودائی است.

#### ۴- علائم رنگ پوست:

سپیدی پوست دلیل بر نبودن خون و یا کمبود آن است و همراه با سردمزاجی است. اگر سردی مزاج نباشد، کمبود و یا نبودن خون همراه گرمی و خلط صفرائی است که بر اثر آن رنگ پوست زرد می‌گردد.

سرخ‌رنگ پوست دلیل بر زیادی خون است و گرمی مزاج را نشان می‌دهد. زردی و رنگ زرد مایل به سرخ دلالت بر گرمی زیاد دارد.

پژمردگی رنگ پوست و از زردی به سیاهی زدن نشانه این است که سردی شدید خون را کم کرده است. و این خون کم هم یخ‌زده است. در نتیجه زردی آن به سیاهی زده و رنگ را تغییر داده است.

رنگ اسمر (سیاهی که به زردی می‌زند): پوست دلیل بر گرم مزاجی است پوست دارای رنگ بادمجانی دلیل بر سردمزاجی و خشک مزاجی زیرا این رنگ نتیجه سودای خالص است.

رنگ گچی مزاج سرد را می‌رساند.

رنگ بلغمی و سربی دلیل بر سردی و تر مزاجی است که با کمی سودائی مخلوط است، زیرا چنین رنگی سفید است و کمی به سبزی نیز می‌زند. سپیدی آن یا از رنگ بلغم است و یا از تر مزاجی است. و دلیلش خونی است که منعقد و سیاه رنگ شده با بلغم آمیخته می‌شود و به او رنگ سبز داده است.

رنگ عاجی دلیل آن است که سرد مزاجی ناشی از بلغم است.

بسیار اتفاق می‌افتد که پوست به سبب کبد به زردی و سپیدی در می‌آید و به سبب طحال به زردی و سیاهی می‌گراید و در بیماری بواسیر زرد و سبز می‌گردد. این علل همیشگی نیست و ممکن است در حالاتی متفاوت باشند.

معاینه زبان و چشم: معاینه زبان جهت اطلاع بر حالات مزاجی رگ‌های ضرباندار و بدون ضربان بدن بسیار مفید است. از راه چشم می‌توان به مزاج مغز پی برد. ممکن است رنگ دو اندام فقط بوسیله یک بیماری تغییر کند،



مثلاً در بیمای یرقان که گداختن بر اثر مراره (زهره) زیاد است. زبان سپیدرنگ و پوست رخساره سیاه رنگ می‌گردد.

۵- نتیجه‌گیری از شکل اندام‌ها:

گشادگی سینه و بزرگی اندام‌های جانبی و جای کافی داشتن و در تنگنا نیفتادن و کوتاه نیامدن و همچنین گشادی در مجرای رگ‌ها و نمایان شدن رگ‌ها، بزرگی نبض و نیرومندی آن، بزرگی ماهیچه‌ها و نزدیکی آن‌ها به مفاصل، همه دلیل گرمی مزاج است. و این خاصیت‌های ترکیبی همه زاده حرارتند. در هر بدنی که به عکس این خواص را ببینیم نتیجه سردی است. زبری و برجستگی مفاصل و دیده شدن غضروف‌ها در حنجره و بینی و همواری در هیئت‌بینی دلیل خشک مزاجی است.

۶- نتیجه‌گیری از تأثیرپذیری اندام:

اگر اندامی بدون زحمت و به سرعت گرم شود، دلیل گرمی مزاج است و اگر اندامی بدون زحمت و به سرعت سرد گردد دلیل سردی مزاج است.<sup>۱</sup>

۷- نتیجه‌گیری از خواب و بیداری:

اعتدال در خواب و بیداری نشانه اعتدال مزاج و بویژه نمایانگر نیکو مزاجی مغز است. خواب بیشتر از حد نشانه تری و سردی مزاج، و بی‌خوابی زیاد علامت خشکی و گرمی مزاج و بویژه معرف گرمی و خشک مزاجی مغز است.

۱- توضیح بیشتر در این باره از حوصله خوانندگان خارج است. علاقه‌مندان به صفحات ۲۷۵ و ۲۷۶ کتاب اول قانون در طب نوشته شیخ‌الرئیس ابن‌سینا مراجعه فرمایند.

## ۸ - نتیجه‌گیری از کنش‌ها

اگر کنش‌ها در مجرای طبیعی باشند و در آن‌ها بیش و کمی روی ندهد دلیل اعتدال مزاج است. اگر حرکات کنش‌ها رو به افراط نهادند دلالت بر گرمی مزاج دارد. اگر کنش‌ها رو به سرعت نهند و سریع‌تر از حالت اعتدال گردند - مانند سرعت نشو و نما و سرعت رُستن مو و سرعت رویش دندان‌ها - نشانه حرارت مزاج است. اگر کنش‌ها به سست حرکتی گرانیزند و یا ناتوان شدند دلیل بر برودت مزاج است.

همچنین امکان دارد که بسیاری از کنش‌های طبیعی به سبب حرارت از میان بروند و کاستی یابند مانند خواب که شاید مزاج گرم از بین برود یا کم گردد به خاطر این است که برخی حالات طبیعی مانند خواب به سبب سرما فزونی می‌یابند. لیکن همه احوال طبیعی چنین نیستند و برای آن شرطی وجود دارد. باید بدانیم که حالت طبیعی ضروری بهترین نشانه مزاج معتدل است. و در آن کنش‌ها تعدیل می‌یابند و به کمال می‌رسند. رسائی صدا و بلندی صوت، سرعت در سخن گفتن و پیوستگی گفتار، خشم، سرعت حرکت و سرعت در برهم نهادن و گشودن پلک‌ها نیز از کنش‌های قوی هستند. که دلالت بر گرمی مزاج دارند. با اینکه چنین کنش‌هایی جنبه عمومی ندارند و ویژه اندام خاصی هستند، باز دلیل بر گرمی مزاج است.

## ۹- نتیجه‌گیری از مواد زائد:

با معاینه مواد دفع شده از بدن می‌توان نشانه بیماری را جست. چنانکه اگر ادرار و عرق و نظیر آن گرم و دارای بوی تند باشند دلیل بر گرمی مزاج است. و حالات عکس آن‌ها، نشانه سردی مزاج است.

۱۰- نتیجه‌گیری از کنش و واکنش قوای نفسانی:

حالات قوای نفسانی نمایانگر مزاج آدمی است مثلاً خشمناکی زیاد، بیتابی و آشفتگی، زرنگی، زودفهمی، بیشرمی، خوش‌بینی، امیدواری، سنگدلی، چالاکي، خلق مردانه، تنبلی کم و تأثیرپذیری کم از هرچیز، نشانه گرمی مزاج است و حالات عکس آن‌ها دلیل بر سردی مزاج است. پایداری در خشم، در آشتی، خیال‌پردازی، تودار بودن و نظایر آن، نشانه خشک مزاجی است. تأثیرپذیری‌های زودگذر دلالت بر تر مزاجی دارند، خواب دیدن و رؤیا نیز از این قبیل می‌باشند.

گرم مزاج‌ها در خواب می‌بینند، بر آتش می‌سوزند و یا آفتاب زده می‌شوند. سردمزاج‌ها در خواب می‌بینند که یخ می‌بندند و یا در آب سرد غوطه‌ورند. همه این علائم که ذکر شد و یا اکثر آن‌ها نمایانگر مزاج‌های اصلی هستند. که در خود بدن بوجود آمده‌اند. لیکن مزاج‌های بیگانه و عرضی نشانه‌های ویژه خود را دارند:

دلیل گرمی مزاج عرضی آن است که گرمی بدن آزاردهنده می‌شود، دچار تب می‌شود، تشنگی زیاد به او دست می‌دهد، در دهانه معده التهاب پدید می‌آید، دهان تلخ می‌شود، نبض به سرعت می‌زند و ناتوان می‌گردد و ضربان نبض نامرتب می‌گردد، بیمار با خوردن گرم‌کننده‌ها آزار می‌بیند و با خنک‌کننده‌ها تسکین می‌یابد و در فصل تابستان حالش بد می‌شود.

علائم مزاج سرد و غیرطبیعی عبارتند از: کم‌هضمی، تشنگی کم، سستی در مفاصل و زیادی تب‌های بلغمی. سرد مزاج غیرطبیعی از سرماخوردگی و

تناول خنک‌کننده‌ها آزار می‌بیند و بوسیله گرم‌کننده‌ها تسکین می‌یابد و در زمستان حالش بد است.

نشانه‌های تر مزاج غیرطبیعی با نشانه‌های سرد مزاج غیرطبیعی مشابه است. و علاوه بر آن‌ها سیلان آب دهان، جریان مخاط و لنت شکم (انطلاق الطبیعه) و سوءهضم همراه دارد. بر اثر تناول تر به درد می‌آید، خوابش زیاد است و پلک‌هایش به خشکی و پژمردگی می‌زنند.

علائم خشک مزاج غیرطبیعی زبری، بی‌خوابی و لاغری است. چنین شخصی از تناول هرچه که خشکی در آن است آزار می‌بیند. با پاییز ناسازگار است، و به وسیله تری دهنده‌ها تسکین می‌یابد. آب گرم و چربی لطیف را زود می‌پذیرد و بدنش آن‌ها را زود می‌مکد.

#### نبض مزاج‌ها

۱- مزاج گرم: از آنجا که مزاج گرم بیشتر نیازمند نبض است، چنانچه نیرو و ابزار همکاری کنند نبض مزاج گرم درشت است. اگر گرمی مزاج، طبیعی و نه بر اثر بدمزاجی باشد، مزاج درست و نیرومند است. حال اگر گرمی مزاجی که تابع بدمزاجی باشد چنانچه زیاد شود نیرو ناتوان‌تر می‌گردد.

۲- مزاج سرد: نبض سردمزاجان از هر حیث رو به کمی و کاستی است. ضعف نبض که از مزاج سرد سر می‌زند بیشتر از آن است. که از مزاج گرم ناشی می‌شود، زیرا مزاج گرم با نیروی غریزی سازگارتر است.

۳- مزاج تر: نبض تر مزاجان موجی و نمایان است.

۴- مزاج خشک: نبض خشک مزاجان به تنگنا و سختی گرفتار می‌آید. اگر نیرو زیاد و نیاز هم بسیار باشد نبض دو ضربانی و لرزان می‌شود.

اگر طبیعی، خود را شفا ده عیسی مسیح(ع)

### مزاج‌های بد

بدی مزاج مبتنی بر دو حالت است: یا اینکه مزاج بطور طبیعی «بد» آفریده شده است و یا اینکه «خوب» آفریده شده است و بر اثر عدم رعایت بهداشت، عوارضی روی آورده و آن را از راه صحیح بدر برده است. در اینجا ما از مزاج‌هایی که در آفرینش ناهنجار بوده‌اند و یا بواسطه سن به این حالت درآمده‌اند صرف‌نظر می‌کنیم. لیکن در مزاج‌هایی که بر اثر عدم رعایت دستورهای بهداشتی به ناهنجاری روی آورده‌اند و بدان خو گرفته‌اند باید نقیصه را از حیث کمی و کیفی تشخیص داد و با استعمال ضد آن‌ها به حالت پسندیده‌شان درآورد. دلیل بدمزاجی را می‌توان از روی شکل و هیئت بدن تشخیص داد.

بعضی از علائم بالینی یا کلینیکی که پزشکان سنتی در تشخیص طبی از آن علائم استفاده می‌کنند عبارتند از:

**الف - علائمی که وجود آنها دلالت بر مزاج‌های گرم و پرخون دارد.**

- ۱- سرعت نمو موهای بدن و سرخی یا سیاهی غلیظ رنگ موهای بدن.
  - ۲- هنگام لمس پوست بدن اینگونه افراد احساس گرما و حرارت می‌شود.
  - ۳- سرخی رنگ پوست بدن که این سرخی مربوط است به فراوانی خون در پوست و رگ‌های آن.
  - ۴- این افراد کمتر از دیگران مریض می‌شوند و موهای بدنشان دیرتر از دیگران سپید می‌شود.
  - ۵- بدن آنها پس از خوردن مواد انرژی‌زا یا عوامل گرم‌کننده فیزیکی به سرعت گرم می‌شود.
  - ۶- دست و پای این افراد ضخیم است و لاغر نیست و رگ‌های بدن از خون پر است.
  - ۷- از نظر روانی افرادی هستند قسی‌القلب، غیرحساس و خوش‌بین به امور زندگی.
- و همچنین از علائم وجود خون یا دموی بودن در بدن، آن است که زبان سرخ و صورت بر افروخته می‌شود، بول زیاد می‌شود و جوش‌های صورت و پشت کتف، در بدن زیاد می‌شود و برای ایجاد تعادل در این حالت باید گرمای بدن گرفته شود و بیشتر غذای خنک و سرد مصرف شود.

خوراکی‌های خوب برای درمان و غلبه بر خون (دموی):  
انار ترش، سماق، زرشک و لیموترش بایستی استفاده شوند.

نشانه‌های غلبه خون (دموی):

پر خوری، سنگینی سر، خمیازه، چرت زدن، کندی حواس، لزج بودن آب دهان، قرمزی زبان، خارش، دُمَل و جوش، خون ریزی از لثه. شیرین شدن طعم دهان.

ب - علائمی که وجود آنها دلالت بر مزاج‌های سرد و بلغمی و کمی خون دارد.

۱- چون دست بر بدن اینگونه افراد گذاشته شود احساس سردی می‌شود.

۲- فربهی بدن آنان با نرمی و سستی اعضاء و عضلات بدن توأم است.

۳- رشد و نمو موهای بدنشان کند است. رشد دندان‌ها نیز کند می‌باشد.

۴- موهای بدنشان زودتر از موقع سفید می‌شود.

۵- پریدگی رنگ و سفیدی مخصوص در پوست بدن اینگونه افراد مشاهده می‌شود.

۶- رگ‌های آنان پر خون نیستند و آثار کم‌خونی از رگ‌های سطحی بدن مشخص است.

۷- اعضاء بدنشان در برابر عوامل فیزیکی و فیزیولوژیکی زود گرم نمی‌شود.

۸- چون برودت دماغ در آنان هست خواب بسیار دارند.

۹- بعضی از اینگونه افراد که تعداد آنها زیاد نیست در دوران رشد و نمو با کندی رشد مواجه می‌شوند.

۱۰- بیشتر از افراد پرخون و گرم مزاج دچار کسالت و بیماری می‌شوند و اغلب بیماری‌های رطوبی می‌گیرند. و بدن آنان آمادگی برای ابتلاء به سکتة و لغوه را نیز دارا می‌باشد.

۱۱- از نظر روانی افرادی هستند بدبین و بدگمان و دارای کنندی فهم و کنندی ذهن و از نظر قلب و اعصاب، ضعیف‌تر از افراد پرخون و گرم مزاج می‌باشند. وجود رنگ سفید و بی‌رنگی و پریدگی رنگ صورت. وقتی سیستم لنف آسیب می‌بیند و سفیدی روی زبان زیاد می‌شود، دلیل زیادی بلغم است.

#### نشانه‌های غلبه بلغم در بدن:

سفیدی بدن، شل شدن بدن، سفید شدن سریع موی سر، سردی دست و پا، دیر هضم شدن غذا، خواب آلودگی، جاری شدن آب دهان، رقیق بودن آب بینی، کم حواسی، دفع ادرار زیاد، کم کاری غده هیپوفیز، درد معده، درد ماهیچه‌ها، درد کمر و گردن، لغوه یا پاراکینسون، پیسی، نقرس، تنگی نفس و تپش قلب.

#### خوراکی‌های مفید برای غلبه بر بلغم:

۶ لیوان آب، خاکشیر، قدومه، بالنگ، ترشیجات، لیموترش، شاه توت، انار، نارنج، اسفرزه، سوپ جو، آلو، روغن زیتون و جوانه‌ها، گوشت شتر، هل، دارچین، عسل، زنجبیل، زعفران، سیر، موسیر، سبزیجات، کلم.



### ج - علائمی که وجود آن‌ها دلالت دارد بر مزاج گرم و خشک و صفراوی

- ۱- خشکی و لاغری خاص در اندام‌های آنان مشاهده می‌شود.
  - ۲- داشتن عطش بیشتر از دیگران
  - ۳- هنگام لمس بدن اینگونه افراد احساس گرمی می‌شود.
  - ۴- بعضی از آنان زردی مخصوصی در رنگ پوست بدنشان دارند.
  - ۵- بدن این افراد در برخورد با عوامل فیزیکی و فیزیولوژیکی زود گرم می‌شود.
  - ۶- دارای تلخی دهان و خشکی زبان و زردی و بار زبان می‌باشند.
  - ۷- ترشحات بینی این افراد کم بوده و حفرات بینی آنان اکثراً خشک می‌باشد.
  - ۸- اینگونه افراد معمولاً کم‌خواب می‌شوند و گاهی نیز به کم‌خوابی شدید مبتلا می‌گردند.
  - ۹- اشتهای زیادی به غذا ندارند و افراد پرخور نیستند.
  - ۱۰- از نظر روانی افرادی هستند که زود خشمگین و غضبناک می‌گردند.
- رنگ زرد در چهره و خفگی در صورت دارد، همواره دهانش بوی بد می‌دهد و بر اثر حرارت زیاد بدن، زبان خشک و چشم‌ها زرد رنگ است.

#### نشانه های غلبه صفرا :

خشکی لب، شوره سر و تلخی دهان، تشنگی، سوزش جگر، زبری پوست، زردی پوست و چشم و گوش، زرد تیره شدن رنگ ادرار، عصبی شدن، ناراحتی معده، تلخی دهان، کم اشتهایی، حالت تهوع، سوزش معده، سردرد در شقیقه، سرگیجه، تاریک و سیاه شدن چشم، گرم بودن بدن، قلیان معده، شوره سر، یبوست مزاج و علاقه به خوردن آب یخ.

### علت پیدا شدن صفرا :

پرخوری، هنگام غذا آب خوردن، آتش رسته، نوشابه، ساندویچ، چربی‌ها، شیرینی‌ها، ادویه‌های تند، تخم مرغ، ماکارونی و پراکنده خوری.

### خوراکی‌های خوب برای درمان و غلبه بر صفرا:

شاه توت، زرشک، انار، روغن زیتون، هویج، قارچ، کدو حلوایی، لیموآمانی، ماش، سیب درختی، هندوانه، لیموترش، آب کدو، گشنیز، خاکشیر، عناب.

د - علائمی که وجود آنها دلالت بر مزاج‌های سرد و خشک و سوداوی دارد.

۱- معمولاً این افراد لاغر اندام می‌باشند که گاهی لاغری از حد طبیعی خارج است.

۲- ماهیچه‌های بدن آنان معمولاً کوچک بوده و قفسه سینه نیز تقریباً کوچک است.

۳- هنگام لمس پوست بدن آنان سردی و خشکی مخصوص احساس می‌شود.

۴- چون ترشحات معده سبب گزش دهانه معده می‌شود، معمولاً دارای اشتهای کاذب می‌باشند.

۵- موهای بدن آنان به کندی رشد می‌کند و رشد بدن و رشد دندان‌های آنان نیز کند است.

۶- بدن آنان در برابر عوامل گرم‌کننده زود گرم نمی‌شود.

۷- اکثراً یبوست مزاج دارند.

۸- دارای دست و پای لاغر هستند و بعضی از آنان بدنی پر مو دارند.

۹- رگ‌های بدن آنان نسبت به افراد گرم مزاج و پرخون تنگ و باریک است.  
 ۱۰- از نظر روانی افرادی هستند که زیاد فکر و خیال می‌کنند و نسبت به اتفاقاتی که می‌افتد زود متأثر می‌گردند.  
 سیاهی و تیرگی و کبودی محسوسی در آنها موج می‌زند. وقتی سدیم در بدن بالا می‌رود یعنی رسوبات خون زیاد شده است که سودا گویند.

#### نشانه‌های غلبه سودا :

حرص خوردن، خستگی و کوفتگی بدن، لاغری و بی‌نشاطی، بوی بد دهان، تاریکی چشم، تیرگی رنگ پوست صورت، شب کوری، لکه‌های سیاه در بدن، جذام، خارش پوست، فکر زیاد، خشکی بیش از حد پوست، معده درد، کولیت روده، فراموشی، شور شدن طعم دهان دیدن کابوس در خواب.

#### غذاهای مفید برای از بین بردن سودا:

سوپ جو، غذاهای گرم و تر، پاچه گوسفند، سکنجبین، لعاب به‌دونه، روغن بادام، قدومه، توت، انجیر، خرما، کشمش، هل، دارچین، شربت بید مشک، گلاب، شربت گل بنفشه، شربت گل نیلوفر، زعفران، زنجبیل.

آنچه برای آنها خیلی مفید است این است که در طول روز یک الی دو بار دوش آب سرد بگیرند و کاری کنند که با خوردن مایعات کلیه‌شان بیشتر کار کند.

توصیه می‌شود که در امر تغذیه و خوراک دقت کنیم به آنچه می‌خوریم و می‌آشامیم و به نوعی می‌توان گفت که باید به این شش سؤال جواب درست بدهیم:

کی؟ کی؟ کجا؟ چی؟ چرا؟ چگونه؟  
باید توجه کنیم که:

- ۱- کی می‌خواهد بخورد؟
- ۲- کی می‌خواهد بخورد؟
- ۳- کجا باید بخورد؟
- ۴- چه باید بخورد؟
- ۵- چرا باید بخورد؟
- ۶- چگونه باید بخورد؟

این شش سؤال بسیار مهم و ضروری است که می‌باید هر شخصی از خود بپرسد و به موارد زیر توجه و عمل کند. بهتر است که:

الف: تا زمانی که گرسنه نشده‌ایم چیزی نخوریم.  
ب: کمی قبل از سیر شدن دست از غذا برداریم.  
ج: شب قبل از خواب اجابت مزاج انجام دهیم.  
د: زمانی که سالم و شاداب هستیم هرچه میل‌مان می‌کشد به اندازه نیاز بخوریم.

ه: هنگام کسالت هرچه هوس کردیم نخوریم و عکس آن را انجام دهیم.  
و: هنگام غذا خوردن در اولین لقمه اگر احساس خوبی ندارید به خوردن آن ادامه ندهیم.

**غذاهای خوب** عبارتند از: سبزیجات، میوه‌جات، عسل، بادام، زعفران، دارچین، زنجبیل، زردچوبه، جو، روغن زیتون، انار، گلپوره، انواع کلم، هل، کشک، پیاز، ماش، عدس، پونه، آویشن، فلفل سیاه، لیموترش، سیب درختی، کدو حلوائی، کدو مسمایی، چهار مغز، انواع ماهی، میگو و کلا غذاهای مقوی و مغذی.

#### **غذاهای ممنوعه:**

شیرینی‌های مغازه‌ای و ژلاتینه، بستنی، چای، سرخ‌کردنی‌ها، قند و شکر، ترشیجاتی که با سرکه درست می‌شود، ساندویچ، پیتزا، سوسیس، کالباس، نوشابه، چپیس، پفک، سس، نمک زیاد، فلفل سبز و قرمز، گوشت و مرغ زیاد.

سعی کنیم که غذاهای خود را بیشتر در ظروف چینی، لعابی یا گلی درست کنیم و از ظروف چدنی، آلومینیومی و تفلونی پرهیز کنیم.

برای داشتن آسایش خاطر در زندگی، امروز را با خدا گام بردار و فردا را

به او بسپار.

حضرت علی (ع)

جز خویشتن خویش کسی را نکوهش مکن  
و جز خدای خود کسی را پرستش مکن.  
حضرت علی (ع)

### علل پدیده‌های جسمی

#### گرمی‌بخش‌ها

گرمی‌بخش‌های تن آدمی از این قرارند:

- ۱- غذاهائی که از لحاظ مقدار در حد اعتدال هستند.
- ۲- حرکات معتدل (ورزش معتدل نیز در رده حرکات معتدل قرار دارد).
- ۳- ماساژ در حد اعتدال و دور از افراط.
- ۴- مالش دادن به وسیله دست در حد اعتدال.
- ۵- حجامت گرفتن بدن و بیشتر زدن و شکاف دادن پوست. حجامت که با بیشتر همراه است به بدن سردی می‌دهد، زیرا بدن به تخلیه خون گرفتار می‌شود.
- ۶- جنبش حتی اگر خارج از اعتدال باشد ولی نه در حد افراط و تفریط، باز گرمی‌بخش است.
- ۷- غذای گرم
- ۸- داروی گرم
- ۹- استحمام در حد اعتدال.
- ۱۰- حرف‌های که انجام آن با ایجاد حرارت در بدن توأم است.

- ۱۱- تماس بدن با گرم‌کننده‌های معتدل مانند هوا و ضماد و مرهم که بر بدن گذاشته می‌شود.
- ۱۲- خواب و بیداری در حد اعتدال و بر طبق شروطی که در مبحث خواب و بیداری بیان شده است.
- ۱۳- حالت خشم چه در حد کم و چه زیاد فرقی نمی‌کند.
- ۱۴- غم و اندوه که خیلی بیشتر از حد نباشد، زیرا اگر اندوه به حد افراط باشد سردی می‌آورد.
- ۱۵- شادی و نشاط در حد اعتدال.
- ۱۶- عفونت، از انواعی که گرمی غیرطبیعی پدید می‌آورد.<sup>۱</sup>
- ۱۷- تراکم در سطح بدن که موجب تجمع و توقف بخار می‌شود.
- ۱۸- تخلخل در درون بدن که موجب گسترش بخار در بدن می‌گردد.

#### سردی بخش‌ها

- ۱- هرگونه جنبش مفرط، زیرا بر اثر افراط در جنبش حرارت غریزی تحلیل می‌رود.
- ۲- آرامش در حد افراط، زیرا حرارت غریزی بر اثر افراط در آرامش خفه می‌شود.
- ۳- خوردن و نوشیدن بسیار بیشتر از حد لازم.
- ۴- امساک در خوردن و نوشیدن.
- ۵- غذای سرد
- ۶- دمای سرد

۱ - برای توضیح بیشتر به کتاب اول قانون در طب ابوعلی سینا مراجعه فرماید.

- ۷- زیاده‌روی در برخورد با گرمی دهنده‌ها مانند هوای گرم، ضمادهای گرم و حمام آب گرم.
- ۸- تحلل (دیلاتاسیون عروق) زاید در بدن که در حرارت غریزی ایجاد پریشانی می‌کند.
- ۹- برخورد طولانی و دراز مدت با چیزهایی که بحد اعتدال گرمی می‌بخشند مانند زیاد در حمام ماندن.
- ۱۰- برخورد با چیزهایی که از کنش آن‌ها سردی حاصل می‌شود.
- ۱۱- برخورد با چیزهایی که از نیروی آن‌ها سردی نتیجه می‌شود، هرچند در حال حاضر گرم باشند.
- ۱۲- زیاده‌روی در احتباس یعنی نگه‌داشتن مواد بیرون راندنی از جسم که بر اثر آن حرارت غریزی جمع و متوقف می‌شود.
- ۱۳- مقاربت زیاد (جماع).
- ۱۴- بند آمدن مجاری در بدن بوسیله مواد زائد.
- ۱۵- سفت بستن اندام‌ها و زود باز نکردن بند آن‌ها که موجب بندآمدن راه حرارت می‌شود.
- ۱۶- اندوه زیاده از حد.
- ۱۷- ترس مفرط.
- ۱۸- شادی بیش از حد.
- ۱۹- لذت بیش از اندازه.
- ۲۰- حرفه سردی‌بخش.
- ۲۱- نارسایی که مقابل عفونت است.



### رطوبت بخش‌ها

آرامش، خواب، ماندگاری موادی که باید تخلیه شوند، تخلیه خلط خشکی افزا، پرخوری، غذای رطوبت‌بخش، داروی رطوبت‌بخش، تماس با مواد رطوبت بخش بویژه استحمام با شکم سیر، تماس با سردی دهنده‌ها که رطوبت را متوقف و جمع نمی‌کنند. تماس با چیزهایی که گرمی لطیف می‌دهند و رطوبت را به جریان می‌اندازند.

### عوامل خشکی‌بخش

جنبش، شب زنده‌داری، تخلیه زیاد، جماع، کمی غذا، غذای خشک، داروهای خشکی دهنده، تماس با خشکی دهنده‌ها، شستشو با آب‌های قبض‌کننده، سردی یخ‌کننده که نمی‌گذارد غذا به اندام برسد. چیزی که قبض می‌آورد و موجب بند آمدن معبر غذا می‌گردد. تماس با هر چیزی که بسیار گرم است. و بر اثر آن تحلیل رفتن بیش از حد روی می‌دهد، حتی شستشوی زیاد بدن که خشکی می‌آورد.

خدایا! قلب مرا بگیر و به جای  
آن قلب خود را به من عطا کن.

### مزاج خوب

#### معالجه گرم مزاجان

گرم مزاج به کسی می‌گوییم که حرارت مزاجش از اعتدال دور شده است. چنانچه خشکی و رطوبت تن وی معتدل باشد، معلوم می‌شود که حرارت به مقدار کم از اعتدال خارج شده است، نه با افراط که در آن صورت مزاج خشک می‌شد. اگر گرمی مزاج با خشکی همراه باشد ممکن است مدت زیادی بحال خود بماند. اگر گرمی با رطوبت همراه باشد دوام آن طول نمی‌کشد. اگر رطوبت بر حرارت چیره گردد صاحب مزاج در اواخر سال‌های جوانی به حالت سلامت برمی‌گردد و رطوبت و حرارتش برابر می‌شوند. وقتی از جوانی گذشت و رو به سوی پیری نهاد رطوبت غیرطبیعی زیاد می‌شود و حرارت کاهش می‌یابد. پس می‌گوئیم: علاج گرم مزاجان دو راه دارد:

۱- آن‌ها را به حالت اعتدال باز گردانیم.

۲- به همان حال که هستند سلامت نگه داریم.

در حالت نخست فقط کسانی می‌توانند به حالت اعتدال بازگردند که بسیار آرام و بردبار و متحمل باشند و در معالجه‌ای که باید به تدریج صورت گیرد و مدت زیادی طول می‌کشد دوام یابند و شتاب نکنند. در حالت دوم این

امکان وجود دارد که آن‌ها را به وسیله تغذیه هماهنگ و مناسب با مزاجشان در سلامتی که دارند باقی گذاریم.

کسانی که گرم مزاجند و رطوبت و خشکی را به اعتدال دارند، در آغاز کار بیشتر از دیگران به حالت سلامت نزدیک بوده‌اند، دندان و موی آن‌ها زودتر روئیده است، زودتر زبان باز کرده‌اند و سخن گفته‌اند و زودتر راه رفته‌اند.

در بسیاری اشخاص که زهره زیاد ایجاد می‌شود برنامه‌ی معالجه در اولین مرحله عمر همان چاره و برنامه معتدل مزاجان است. اگر از اولین مرحله انتقال یافتند، چاره آن‌ها چاره کسانی است که برای دفع ادرار و تخلیه زهره اقدام می‌کنند. و می‌خواهند از همان راه مواد دفعی یعنی به طریقه قی و اسهال آن‌ها را دفع کنند. و اگر طبیعت برای تخلیه خلط رهنمون نباشد، از طریق نامعلوم دیگری به آن کمک می‌رسد.

عمل قی با نوشیدن آب گرم زیاد، آب گرم ساده انجام‌پذیر است. تصفیه مزاج بوسیله داروهائی مانند بنفشه پرورده، و تمبره‌ندی و شیرخشت و ترنجبین حاصل می‌شود. در اشخاص گرم مزاج باید ورزش سبک و غذا دارای کیموس خوب (سهل الهضم) باشد. این اشخاص ممکن است روزانه به سه بار استحمام نیاز داشته باشند. چنین کسانی باید از هر غذایی که گرمی آور است دوری جویند. اگر بر اثر شست و شوی بعد از غذا دچار کشیدگی و یا بندآمدگی در طرف کبد و شکم نشوند از شست و شوی روی برنگردانند. لیکن اگر چنین حالتی رخ داد علاج آن با بازکننده‌هایی مانند: افسنطین خیس شده، دواع‌الصبر، انیسون، بادام‌تلخ و سکنجبین است. و باید بعد از غذا خوردن از شست و شو خودداری کنند و بین هضم طعام اول و

شروع وعده دوم طعام یعنی بین دو وعده غذا مدتی مهلت بدهند. آب سرد برای آنها نافع است.

صاحبان مزاج خشک در آغاز کار به همه این چاره‌جوئی‌ها سزاوارترند. دارندگان مزاج گرم و تر از آنجا که برای تعفن و ریزش مواد به سوی اندام‌ها آمادگی دارند. باید ورزش‌شان بسیار نرم باشد تا گرم نشوند. باید از حرکاتی که جوش‌هایی در اخلاط ایجاد می‌کنند پرهیز کنند و بهتر است ورزش‌شان بعد از تخلیه باشد و قبل از طعام حمام کنند و کوشش کنند که تمام مواد زائد را کاهش دهند و وقتی به فصل بهار رسیدند رگ‌زدن و تخلیه را برای احتیاط فراموش نکنند.

#### معالجه سردمزاجان

شخص سردمزاجی که گرمی و تری مزاجش با هم در اعتدال هستند باید به وسیله غذاهای گرم که از لحاظ رطوبت و خشکی معتدل باشد و مالیدن روغن‌های گرمی‌بخش به بدن حرارت را ایجاد کند. تخلیه‌های ویژه رطوبت و شست و شوهای عرق‌دهنده و ورزش‌های مناسب حال انجام دهد. کسانی که همراه سردی مزاج دارای خشکی مزاج نیز هستند چاره آن‌ها همان چاره سالخورده‌گان است.

### معالجه بدن‌های حساس

برخی از مردم هر لحظه برای بهم خوردن اعتدال مزاج آمادگی دارند، به دو علت:

۱- امتلاء که در این صورت باید اندازه خلط‌ها تعدیل گردد.

۲- وجود خلط‌های نارس که باید کیفیت آن‌ها تعدیل شود.

روش تعدیل خلط‌ها با تعدیل مقدار غذا، انجام ورزش زیاد و مالش دادن قبل از شست و شو عملی می‌گردد. غذا را نباید یکباره تناول کنند و سیر شوند بلکه آرام و بطور منقطع آن را میل نمایند.

### فصول سال و تاثیر آن‌ها بر مزاج‌ها

هر فصلی از سال برای کسانی که مزاج صحی آن‌ها با مزاج فصل موردنظر متناسب است سازگار می‌باشد.

هر فصلی برای کسانی که دارای مزاج مخالف با مزاج فصل هستند ناسازگار می‌باشد

هر فصلی چنانچه از اعتدال مزاجی بسیار دور افتد برای کسانی که مزاج متناسب با آن دارند و یا ندارند ناسازگار است.

اگر فصلی از مزاج اصلی خود خارج شود و مزاجی عرضی مخالف مزاج طبیعی را به خود گیرد، برای کسانی که مزاجشان متناسب این مزاج عرضی است سازگار می‌باشد.

هر فصلی از فصول وظیفه ویژه‌ای دارد که اگر به طور شایسته و لازم ادا کند نتیجه بر وفق مراد است. وظیفه تابستان آوردن گرما و وظیفه زمستان ایجاد

سرماست، بهار نیز وظیفه طبیعی خود را دارد اما اگر فصول از ادای وظیفه طبیعی خود سرباز زنند و نقض قاعده کنند، بسا اتفاق می‌افتد که بیماری‌های ناهنجار و بدخیم رخ دهند.

هر سالی که چهار فصل آن بر یک مزاج باشد و تغییر نیابد سالی بدشگون و ناپسندیده است، مثلاً اگر هر چهار فصل سال مرطوب و یا خشک یا سرد و یا گرم باشد در آن سال بیماری‌هایی که با مزاج مسلط سال هماهنگ و متناسب است به کثرت روی می‌آورند و بزودی هم از بین نمی‌رود.

هر فصلی بیماری‌هایی در پی دارد که با مزاج فصل بی‌مناسبت نیست، تا چه رسد به اینکه تمامی سال بر مزاج یک فصل معین بگذرد. مثلاً هر گاه تنی بلغمی با فصلی سرد مزاج روبرو شود، سرما بیماری‌های صرع، سکتته، کج شدن دهان، تشنج و امثال آن‌ها را در آن تن برمی‌انگیزد. فصل گرما در تن بیمار صفرائی دیوانگی، تب شدید و ورم گرم را تحریک می‌کند. پس اگر تمام سال بر مزاج یک فصل باشد چه وقایعی که رخ نمی‌دهد.

زمستان زودرس بیماری‌های زمستانی را زودتر با خود می‌آورد و همینطور تابستان زودرس بیماری‌های تابستانی را زودتر می‌کند.

هر فصلی که سر می‌رسد بیماری‌هایی را که فصل قبلی آورده بود تغییر می‌دهد. اگر فصل به درازا بکشد و دیر بپاید بر بیماری‌های فصلی نیز می‌افزاید. بویژه فصل‌های تابستان و پائیز، در این حالت بیماری‌زاتر از سایر فصل‌ها هستند. بهترین و مناسب‌ترین سال آن است که در آن فصل پائیز بارانی و فصل زمستان دارای سرمای معتدل باشد و سرما نسبت به هوای

معمول در منطقه افراط نکنند. و اگر در چنین سالی بهار پر باران باشد و تابستان هم بی باران نباشد بهتر از آن چیزی وجود ندارد. هریک از فصول چهارگانه ویژگی‌هایی دارد که بر حالت تن آدمی اثر می‌گذارد. اواخر هر فصلی با اوایل فصل بعدی در تأثیر بر حالات بدن و در نوع بیماری‌های فصلی مشترک است.

### بهار:

بهار چنانچه بر مزاج بهاری پایدار باشد و در آن دگرگونی رخ ندهد، بهترین فصل است. و با مزاج روح و خون همساز و سازگار است. خون را به حالت اعتدال می‌کشاند و رنگ را سرخی می‌بخشد.

### بیماری‌های بهاری:

در بهار بیماری‌های مزمن بروز می‌کند، زیرا در این فصل خلط‌های راکد به جریان می‌افتند و روان می‌شوند و به این علت در این فصل حال بیماران مالیخولیا و خیم‌تر می‌گردد.

در بدن کسی که در زمستان به سبب پر خوری و کم ورزشی، خلط‌ها افزایش یافته‌اند، وقتی به بهار می‌رسد برای بیماری‌هایی که زاده این خلط‌هاست آمادگی دارد، اگر فصل بهار به درازا کشد و بر اعتدال خود باقی بماند، بیماری‌های تابستانی کاهش می‌یابند.

بیماری‌های بهاری از این قرارند:

دگرگون شدن خون، خونریزی بینی، تشدید بیماری مالیخولیائی در مزاج‌های سودائی، ورم‌ها، دمل‌ها، حُنَّاق و دیفتری که ممکن است کشنده باشد، ترک برداشتن رگ‌ها، پیدایش بزاق و سرانجام سرفه بویژه در سرمای بهاری که به زمستان شباهت دارد.

کسانی که چنین بیماری‌هایی در بدن دارند، بویژه کسانی که به «سد»<sup>۱</sup> گرفتار باشند، حالشان در این فصل وخیم‌تر می‌شود. و همچنین بیماری‌های سکتته، فلج و درد مفاصل بروز می‌کند.

برای معالجه بیماری‌های بهاری هیچ چیز بهتر از رگ زدن (فَصْد)، تخلیه، کم خوراکی و زیاده‌نوشی نیست. مزاج بهار با مزاج خردسالان و نوجوانان سازگار است.

#### زمستان:

زمستان هضم را تقویت می‌کند، زیرا اولاً سرما، گرمای گوهر غریزی مزاج را محصور می‌سازد و گوهر گرمی غریزی تقویت می‌شود و تحلیل نمی‌رود ثانیاً در زمستان میوه کم است و مردم غذاهای سبک می‌خورند و بعد از سیر شدن کمتر حرکت می‌کنند و به وسایل گرم‌کننده پناه می‌برند. زمستان بیشتر از هر فصلی هوا را در خود حبس می‌کند و به قطع‌کننده و لطافت‌دهنده نیازمند است.

---

(نسخه انگلیسی فتیزی) Phthisis - ۱



**بیماری‌های زمستانی:**

اکثر بیماری‌های زمستانی، بلغمی هستند. در زمستان بلغم بحدی افزایش می‌یابد که حتی در «قی» نیز وجود دارد. در این فصل رنگ ورم‌ها اکثر به سفیدی می‌زند. بیماری‌های زکام زیاد است. زکام با دگرگون شدن هوای پائیزی شروع می‌شود و بعد از آن ذات‌الریه، صداگرفتگی، گلودرد، پهلودرد، پشت درد، بیماری عصبی و سردرد مزمن پدید می‌آیند و ممکن است به سکنه و صرع هم بکشد. همه این بیماری‌ها از محبوس شدن و افزایش مواد بلغمی پیدا می‌شوند. پیران از زمستان رنج می‌برند. در زمستان مقدار ادرار و رسوب آن بیشتر از تابستان است.

**تابستان:**

گرمای تابستان گدازنده است و به سبب تشدید گداز اخلاط و مواد، نیرو را کاهش می‌دهد. خون بلغم را کم می‌کند. در تابستان زهره زرد روبه فزونی است. پیران در تابستان نیرو می‌گیرند. مدت بیماری در تابستان کوتاه است. زیرا اگر نیروی جسمی زیاد باشد هوا به یاری آن می‌شتابد و آن را در تحلیل یاری می‌دهد. و ماده بیماری پخته می‌گردد و دفع می‌شود. اگر نیروی جسمی ضعیف باشد گرمی هوا آن را ضعیف‌تر می‌کند و بدن به سستی می‌انجامد و صاحب جسم می‌میرد. تابستان مرطوب مدت بیماری را طولانی می‌سازد، از آنجا که در تابستان مرطوب، رطوبت‌ها از بالا به طرف پائین و بویژه از طرف سر به سوی تن سرازیر می‌شوند، بیماری استسقاء (طلب آب)، لغزش، امعاء و لینت طبع رخ می‌دهد.

**بیماری‌های ناشی از گرمای شدید تابستان:**

تب نوبه - تب محرقه - لاغری جسم - درد گوش - در تابستان بدون باد، مرض باد سرخ و جوش‌هایی که متناسب این فصل هستند بروز می‌کنند. اگر تابستان دارای حالت بهاری باشد تب‌ها ملایم‌تر و بی‌آزارترند و در آن‌ها زبری و خشکی نیست و شخص بسیار عرق می‌کند. اگر تابستان، جنوبی باشد بیماری‌های واگیر، آبله، حسبه و سرخک زیاد بوجود می‌آید.

اگر تابستان، شمالی باشد، با اینکه پزنده و رساننده است، معذک غالباً بیماری فشردگی پدید می‌آورد. این بیماری ناشی از جاری شدن مواد است و آن مواد بوسیله گرمای درونی یا بوسیله گرمای بیرونی سیلان می‌یابد. وقتی سرمای بیرون بر آن وارد شد، او را می‌فشرد. اگر تابستان شمالی خشک باشد، بیمارانِ بلغمی و زنان از آن سود می‌برند و آن‌هایی که صفرائی هستند به تب‌های گرم و مزمن گرفتار می‌شوند و چون صفرا می‌سوزد، سودا چیره می‌شود و مایه احتقان می‌گردد.

**پائیز:**

از آنجا که در پائیز مردم از گرما به سرما و از سرما به گرما تغییر موضع می‌دهند و چون در این فصل میوه زیاد است، خلط‌ها سبب میوه فراوان به تباهی می‌انجامند و چون نیروی بدن در تابستان با گداختن (تحلیل) مواجه بوده است، بیماری‌های پائیزی زیاد هستند. فاسد شدن خلط‌ها در پائیز دو

علت دارد: یکی خوراک‌های بد و دیگر تحلیل رفتن لطیف و باقی ماندن غلیظ و سوختن آن.

خون در پائیز کاهش می‌یابد. در این فصل زرداب و سودا زیاد می‌شود. زرداب از تابستان باقی مانده است و سودا در تابستان خاکستر شده است. و پائیز آن را سرد می‌کند.

#### بیماری‌های پائیزی:

عبارتند از: گرمی (جرب) قوایی (بیماری است که پوست بر اثر آن پوسته پوسته می‌شود و عوام آن را خراز می‌گویند) انواع سرطان، درد مفاصلو تب سوداء. در پائیز ادرار به صورت قطره قطره دفع می‌شود زیرا گرما و سرما مزاج مثانه را تغییر می‌دهند. دشواری دفع ادرار در پائیز زیاد روی می‌دهد، همچنین بیماری ایلاوس (انسداد روده) در این فصل بسیار روی می‌دهد و بیماری‌های ریه، درد پشت، درد ران‌ها در پاییز ظاهر می‌شود. در پائیز و بویژه در پائیز خشک آبله شیوع می‌یابد.

بدترین پائیز آن است که خشک باشد.

بهترین پائیز عبارت از پائیزی است که مرطوب و بارانی باشد.

## ویژگی‌های فصول سال

### ۱- بهار

در اوایل فصل بهار، آدمی به مقتضای عوامل و ویژگی‌های این فصل به رگ‌زدن و تصفیه مزاج و بویژه قی کردن نیازمند است. در این فصل باید از انواع گوشت و نوشیدنی‌هایی که گرمی بخش و بسیار رطوبت‌آور هستند، دوری جست. در این فصل ورزش باید بیشتر از ورزش در ایام تابستان انجام گیرد. بدن را نباید با طعام انباشته کرد و از خوردن تلخ و گرم و تند و شور پرهیز نمود.

### ۲- تابستان

بهتر است که در فصل تابستان خوراک و نوشیدنی کمتر باشد و ورزش نیز کاهش یابد. آرامش و استراحت و فرونشاندن گرما لازم است. قرار گرفتن در خانه و در سایه بسیار بجاست.

### ۳- پاییز

در موسم پاییز، بویژه در پائیزی که هوا متغیر است باید بهداشت را بسیار مراعات کرد، آب سرد زیاد نخورد و بر سر نریخت. از گرمای نیم‌رزو و سرمای بامدادان باید پرهیز کرد و شبها و بامدادان، سر را از سرما پوشاند. در فصل پاییز باید از میوه‌های موسمی تا حد امکان دوری جست و با آب ولرم آب‌تنی کرد. از جماع کردن پرهیز کرد.

#### ۴- زمستان

در زمستان بدن باید فعالیت زیاد داشته باشد و غذای زیاد به آن برسد. در این فصل گوشت‌ها و برشته‌ها و امثال آن‌ها باید پرمغز و واجد مواد چسبنده باشند. از سبزیجات باید کلم و گل کلم و کرفس خورده شود. به عقیده بقراط اسهال در زمستان خوب است و رگ زدن بد. بقراط با قی کردن در این فصل موافق نیست.

اگر هوا در این فصل آلوده به بیماری باشد باید به خشکاندن تن بکوشیم و مسکن و منزل را با سردی‌بخش و ترکنده به اعتدال درآوریم که این بهترین چاره بیماری‌های منتشر شده است.

در مواقعی که بیماری‌های واگیر شیوع می‌یابد نباید هوا را زیاد استنشاق کنیم. می‌توانیم به وسیله استراحت، استنشاق زیاد را جبران کنیم. ممکن است تباهی هوا از زمین سر بر زده باشد، در چنین حالتی باید بر روی نیمکت نشست و به خانه‌های بسیار بلند و بادگیر پناه برد.

بخورهائی که تعفن هوا را برطرف می‌سازند عبارتند از:

سعد، گُندر، آس، گل رُز، و سَندل. استعمال سرکه در مواقع بیماری‌های واگیر بدن را از آسیب حفظ می‌کنند.

بدان که از دیدگاه طبیبان، فصل‌های سال با فصل‌های نجومی مورد نظر منجمین تفاوت دارد. فصل بهار مدت زمانی است که ساکنان مناطق معتدل برای رفع سرما چندان نیازی به آتش نداشته باشند. و برای رفع گرما به خنک‌کننده‌ها پناه نبرند و درختان در آن شروع به نشو و نما کنند. پاییز در سرزمین زیستی ما زمانی برابر و مقابل بهار است.

تابستان عبارت از تمام دوره گرما و زمستان عبارت از زمان سرما است. می‌توان از نظریه اطباء چنین استنباط کرد که بهار موسمی است در میان شگفتن گل‌ها و سرآغاز پیدایش میوه‌ها و پائیز زمانی است که شروع آن رنگ باختن برگ درختان و پایانش برگ‌ریزان است. هرچه از این دو موسم خارج است تابستان و زمستان است.

### مزاج بهار:

مزاج بهار مزاجی است معتدل، و نه تر و نه گرم.

### مزاج تابستان:

تابستان هم گرم است و هم خشک، خشکی تابستان ناشی از علل زیر است.

- ۱- تشدید گرما که رطوبت را از بین می‌برد.
- ۲- انبساط هوا که ضمن آن اجزای گوهر هوا، از هم جدا می‌شود.
- ۳- کمبود باران و شبنم در تابستان.

### مزاج پائیز

فصل پاییز از لحاظ سردی و گرمی معتدل ولیکن از لحاظ تری و خشکی نامعتدل است.

### مزاج زمستان

فصل زمستان هم سرد است و هم مرطوب و علل آن نیز عکسِ علی است که موجب گرمی و خشکی تابستان هستند.

این نکته را باید بدانیم که هر یک از فصول در هر منطقه از مناطق زمین، نوعی بیماری را برمی‌انگیزد، پس باید بیماری ویژه سرزمین‌های مختلف و تابع فصول مختلف را بخوبی بشناسیم تا بتوانیم وسایل پیشگیری یا چاره‌جوئی و معالجه آن‌ها را تدبیر کنیم. گاهی اتفاق می‌افتد که در یک روز معین حالت فصل معینی بروز می‌کند. روزی ممکن است زمستانی و روز دیگری تابستانی باشد. روزی پیش می‌آید که می‌توان آن را پائیزی نامید و روز دیگری را می‌بینیم که در آن هم گرما و هم سرما هر دو عارض می‌شوند.

شکرگزاری، انسان را از عیبجویی باز می‌دارد.

حضرت علی (ع)

مرتاضان با ریاضت، بندگان با بندگی و عالمان با علمشان پیش از هر کسی از خدا جدا شده‌اند.

بایزید بسطامی (س)

آه، روح من!

تا کی بر سطح زندگی شناور خواهی ماند؟ تا کی از آنچه زندگی می‌دهد و می‌ستاند دل خوش خواهی داشت؟ به ژرفای وجود خود فرو رو، آنجا گنجی لایزال نهفته است، ثروت متعال زندگی.



## فصل پنجم - اخلاط

### خلط

خلط<sup>۱</sup> ماده‌ای است مرطوب و روان. غذا در نخستین مرحله به خلط تبدیل می‌شود و آن چند بخش دارد:

### انواع خلط

۱- خلط نیک، خلطی است که می‌تواند به تنهایی و یا با خلط دیگر، جزئی از گوهر غذای مزاج شود و خود را همانند آن سازد و مجموعاً بتواند مواد تحلیل رفته مزاج را جبران کند.

۱- (Humor - Humour). (خلط) بر چهار نوع: خونی، بلغمی، صفراوی زرد و صفراوی سیاه (سودائی) (فرهنگ Webster، جلد اول، صفحه ۴۱۳، چاپ ۱۹۷، آمریکا). پاولف فیزیولوژیست شهیر شوروی در انسان چهار نوع خلط یافته است که دقیقاً با اخلاط دموی (خونی) بلغمی، صفراوی، و سودائی (صفرای سیاه) متقدمین مطابقت دارد. چهار نوع اخلاط بشرح زیر می‌باشند:

۱- دموی (خونی، sanguine = sanguineous) عبارت است از قرمزبودن، به رنگ خون بودن که با خصوصیتی چون خوشخوئی، زورمندی، تحرک در جریان خون، زنده‌دل بودن، در طلب بهترین بودن، افسرده نبودن، اعتماد به نفس داشتن مشخص می‌شود.

۲- بلغم (phlegm) ماده غلیظ لزجی که از دستگاه گوارش و مجاری تنفسی تشریح می‌شود و با سرفه و استفراغ خارج می‌گردد. بلغمی کسی است که فزونی در تشریح بلغم داشته باشد. این افراد حالتی کند و تنبل دارند. چالاک و زنده‌دل نیستند.

۳- صفراوی (choleric) فزونی صفرا در شخص را گویند که با افزایش تحریک‌پذیری آتشی مزاج بودن و عصبی بودن همراه است.

۴- سودا: فزونی صفرای سیاه را گویند، و سودائی فردی است که با خصوصیتی چون افسردگی‌های روحی ناشی از غم و اندوه، دل‌مردگی و دل‌تنگی مشخص می‌شود. در متن انگلیسی قانون تعریف سودای طبیعی به این صورت آمده است: «سودای طبیعی رسوب (Sediment) طبیعی خون گویند.»

۲- خلط بد: خلطی است زائد، بی‌مصرف و نمی‌تواند به خلط نیک تبدیل شود، مگر بندرت. شایسته است که این خلط از بدن رانده شود و تن از او پاک گردد.

خلط‌های رطوبی اعم از نیک و یا بد چهار نوع‌اند:

اول - خون که بر سایر اخلاط برتری دارد.

دوم - بلغم

سوم - صفرا

چهارم - سودا

### اول - دم یا خون (گرم و تر)

مزاج خون گرم و مرطوب است و به دو قسمت طبیعی و غیرطبیعی تقسیم می‌گردد:

خون طبیعی خونی است سرخ رنگ و بسیار شیرین، و بدبو نیست.

خون غیرطبیعی دو نوع است:

۱- خونی که از مزاج نیک برگشته است، یعنی مزاج آن به تباهی گرائیده است، مثلاً سردگشته یا گرم شده است.

۲- خونی که در آن خلط بد پیدا شده است. این نوع خون نیز دو حالت دارد:  
الف - ممکن است خلط بد از خارج در آن نفوذ کرده و آن را فاسد کرده باشد.

ب - یا اینکه خلط بد در خود آن پدید آمده است؛ مثلاً بخشی از آن متعفن شده، در نتیجه ماده لطیف آن به صفرائی تلخ و ماده غلیظ آن به سودائی تلخ تغییر یافته است.

اخلاطی که با این نوع خون می آمیزند چهار نوع هستند، بلغم، سودا، صفرا، ماده مائی (آبکی) و خون. به تناسب آمیزه آنها گاهی تیره و گاهی روشن می شود و گاهی بسیار سیاه و گاهی سفید می گردد و به همین نحو بو و مزه آن دگرگونی می یابد، یعنی تلخ و شور می گردد و به ترشی می گراید.

#### دوم - بلغم یا خون سفید (سرد و تر)

بلغم دو گونه است: ۱- بلغم طبیعی ۲- بلغم ناطبعی

بلغم طبیعی بلغمی است که استعداد آن را دارد به خون تبدیل شود، زیرا که این ماده خودبخود خونی است که هنوز خام و ناپخته است. مزه آن شیرین است؛ سردی آن در حد سردی خون و صفرا است.

بلغم ناطبعی: گاهی اتفاق می افتد که بلغم طبیعی شیرین نیست، این بلغم بیشتر بر اثر سرماخوردگی در آب دهان (بزاق) دیده می شود.

۱- به نظر جالینوس، طبیعت برای بلغم شیرین و طبیعی اندامی را بعنوان جایگاه تخصیص نداده است که بلغم در آن جای گیرد، در صورتی که برای هر دو نوع خلط سودا و صفرا جایگاهی وجود دارد. و علتش این است که بلغم نامبرده به خون بسیار نزدیک و مشابه آن است و همه اندامها به آن نیازمندند و بایستی در مجرای خون روان باشد.

و باید بدانیم که نیاز اندام‌ها به این بلغم مبتنی بر دو وجه است:

الف - وجه ضروری      ب - وجه انتفاعی

الف - وجه ضروری آن نیز دو گونه است یکی آنکه بلغم به اندام‌ها باید نزدیک باشد تا هرگاه این اندام‌ها از تحصیل مواد غذایی محروم شوند (و آن در صورتی است که معده از همکاری با بلغم مذکور باز می‌ماند و بر او تأثیری نمی‌گذارد و در این میان عوارضی که بر بلغم روی می‌آورد، بلغم با حرارت غریزی خود اندام‌ها را تقویت می‌کند). آنگاه اندام‌ها با نیروئی که از حرارت غریزی بلغم کسب کرده‌اند بلغم را پخته می‌گردانند و آنگاه بلغم به خون نیک تبدیل می‌شود و اندام‌ها از آن تغذیه می‌کنند. این عمل وقتی صورت می‌پذیرد که گرمای بلغم، حرارت غریزی باشد. لیکن اگر این گرمی و حرارت عرضی باشد نه تنها کار پختن و تبدیل به خون کردن و قابل هضم و تغذیه گشتن برای اندام‌ها صورت نمی‌گیرد، بلکه آن حرارت عرضی و غیرغریزی، بلغم را فاسد می‌گرداند. دومین وجه ضروری بلغم طبیعی آمیزش آن با خون است که به وسیله آن خون را برای تغذیه اندام‌های بلغمی آماده می‌سازد.

این‌گونه اندام‌های بلغمی مزاج باید از خونی تغذیه کنند که به اندازه معینی بلغم در بر دارد، مانند مغز، و این برای صفرا و سودا موجود است.

ب - وجه انتفاعی بلغم طبیعی در مرطوب کردن مفاصل و اندام‌های پرحرکت است و مانع آن می‌شود که اندام‌ها بر اثر جنبش و یا به هم سائیدگی، به خشکی گراید. این بهره در مرز ضرورت قرار گرفته است.

۲- بلغم ناطبوعی دارای چند حالت است:

الف - بلغم زائد که به اشکال گوناگون و به انواع مختلف است.

این نوع بلغم همان بلغم خلمی (آب بینی) است.

ب - بلغم‌های زائدی که با هم مختلف‌اند ولی در برابر حس همانند می‌باشند و آن بلغم خام (ناپخته) است.

ج - بلغم بسیار رقیق.

د - بلغم بسیار غلیظ که به مناسبت رنگ سپیدش آن را بلغم گچی گویند غلظت این بلغم ناشی از آن است که به اندازه‌ای در مفصل‌ها و مدخل‌ها باقی مانده است که رقتش از بین رفته است و غلظتش باقی مانده است و از هر بلغم دیگر غلیظ‌تر است.

ه - بلغم شور که گرمترین و خشکترین بلغم‌هاست.

هر رطوبت آبکی که بی‌مزه یا کم‌مزه است، شور می‌گردد. علت شوری آن آمیزش اجزای خاکی سوخته و خشک مزاج و تلخ مزه با آن است. که در آن هر دو قسمت آبکی و خاکی با هم برابر هستند. هرگاه در این آمیزش سهم خاکی بیشتر باشد، آمیزه موردنظر تلخ می‌شود و روی همین اصل که نمک‌ها بوجود می‌آیند و آب‌ها شور می‌گردند. حال اگر صفرای خشک با بلغم رقیق درآمیزد و در آن آمیزه مقدار هر دو برابر باشد، شور و گرم می‌گردد و آن را بلغم صفراوی می‌نامند.<sup>۱</sup>

۱- اختلاط صفرای تلخ و خشک و کاملاً سوخته با بلغم آبکی و بی‌مزه، بلغمی گرم و شور پدید می‌آورند. این نوع بلغم، بلغم زردابی است که گرمترین نوع بلغم است.

جالینوس فیلسوف دانشمند گوید: شوری این بلغم بر اثر عفونت و یا از آمیزه‌ای است که خود آبکی بوده است.

ابن سینا گوید: بر اثر عفونت شور می‌گردد، زیرا عفونت حالت سوختگی و خاکسترشدن را ایجاد می‌کند. لیکن آن آبکی که با بلغم می‌آمیزد نمی‌تواند به تنهایی بلغم را شور گرداند و باید علت دیگری هم وجود داشته باشد.

و - بلغم ترش: همانطور که بلغم شیرین دو نوع است و علت شیرینی یا در خود آن و یا انگیزه خارجی است. بلغم ترش نیز بر دو قسم است و ترشی آن یا بر اثر آمیزش با سودای ترش است (که بعداً درباره آن بحث می‌کنیم) و یا ترشی به خودی خود در آن پیدا شده است و آن به این ترتیب است که بلغم شیرین و یا بلغمی که در مرحله شیرین شدن است (نظیر همان حالتی که در مورد افشره‌ها بر اثر جوشیدن پیش می‌آید)، بواسطه همین رویداد بعداً ترش می‌گردد.

ز - بلغم تلخ گسی: شاید علت تلخی و گسی این بلغم، آمیزش سودای گس با آن باشد و شاید هم این گسی و تلخی از آن سبب باشد که بخودی خود بسیار سرد گردیده است.

از انعقاد حالت آبکی آن که در خشک شدن کمی به سوی خاکی گرایش یافته و در آن حالت، گرمی رسائی نداشته است که آن را بچوشاند تا ترش گردد و همچنین گرمی توانائی آن را نداشته است که آن را پخته گرداند، در نتیجه مزه‌اش به تلخ گسی تغییر یافته است.

ح - بلغم زجاجی: بلغمی است غلیظ و تند و در چسبندگی و سنگینی به شیشه گداخته‌ای می‌ماند. این بلغم ممکن است ترش باشد و یا بی‌مزه و

چنین به نظر می‌رسد که غلیظ و بی‌مزه این بلغم خام باشد یا خام گردد. این بلغم در ابتدا سرد بوده، ننگدیده است و با چیزی نیامیخته، به حالت خفگی باقی مانده و غلیظ شده است و سردی آن بیشتر گشته است.

اکنون روشن شد که بلغم خام از حیث مزه آن چهار قسم است: شور، ترش، تلخ گس، بی‌مزه و از حیث شکل چهار نوع: آبکی، زجاجی، خلمی (آب بینی) و گچی. بلغم خام در رده بلغم‌های خلمی است.

### ۳- صفرا یا زرداب (گرم و خشک)

صفرا به دو قسم طبیعی و ناطبیعی تقسیم می‌شود:

الف - صفرای طبیعی همان کف خون است که رنگ آن سرخ است و ماده‌ای است سبک و تند، و هر قدر گرم و تر باشد بر سرخی رنگش افزوده می‌شود. وقتی از جگر بوجود می‌آید دو بخش می‌شود، قسمتی از آن همراه خون می‌رود و بخشی صاف شده، به سوی کیسه صفرا راه می‌یابد. آن بخش از صفرای طبیعی که با خون می‌رود، وجودش هم ضروری است و هم انتفاعی. اندام‌هایی مانند شش، مزاجشان نیازمند مقدار معینی صفرای نیک است که به وسیله خون به آنها می‌رسد و در تغذیه خود از آن استفاده می‌کنند و ضرورت وجود این صفرا در همین موارد است. جنبه انتفاعی آن در این است که خون را لطافت می‌بخشد و به جریان آن در مجاری‌های تنگ کمک می‌کند.

نفع آن نیز از دو جنبه است: یکی آنکه بلغم لزج روده‌ها را می‌شوید و دیگر تحریک ماهیچه مقعد است که بر اثر آن احساس رفع حاجت به انسان دست می‌دهد تا محتوای روده‌ها را دفع کند زیرا که به سبب بند آمدن مجرای که

از کیسه زهره به طرف روده سرازیر می‌شود ممکن است عارضه قولنج پدید آید.

ب - صفرای ناطبعی در دو حالت پیش می‌آید:

در حالت اول به سبب آمیختن با مواد بیگانه‌ای از حال طبیعی خارج می‌شود و حالت دوم علت خارج شدن از حالت طبیعی در خود آن است.

۱- چنان مشهور و معروف است که حالت اول ناشی از آمیختن بلغم با ماده بیگانه، یعنی صفرائی است که از کبد پیدایش یافته است. لیکن برخی معتقدند که آمیزش آن با سودا موجب خارج شدن از حالت طبیعی می‌گردد و چنانکه مشهور است این مخاط بیگانه یا خلط زرد است و یا خلط زرده‌ای. اگر بلغمی که در این آمیزه شرکت کرده است آبکی باشد اولی را بوجود می‌آورد و اگر آن بلغم آمیزه غلیظ باشد، حالت دوم یعنی صفرائی که به زرده تخم مرغ شبیه است ایجاد می‌کند.

آنچه کمتر شهرت دارد، اعتقادی است براین اساس که گویا صفرای خارج از حالت طبیعی همان است که به صفرای سوخته معروف است و پیدایش آن نیز بر دو حالت محتمل است:

یکی آنکه صفرا خود به خود بسوزد و چنان خاکستری از خود به وجود آورد که بخش لطیف آن از بخش خاکستری تمیز داده نشود و خاکسترش در آن حبس شود؛ این بخش را صفرای سوخته نامیده‌اند و چنان حالتی خالی از خطر نیست.

دیگر آنکه از خارج، سودا بر آن وارد شده و با آن آمیخته است. این حالت سالم‌تر از حالت قبلی است. رنگ صفرای آلوده به سودا سرخ است ولی نه



صاف است و نه روشن و شبیه خون است ولیکن آبکی تر است و گاهی بعللی تغییر رنگ پیدا می کند.

۲- صفرائی که در گوهر خود از حالت طبیعی خارج شده است و آن غالباً در جگر ایجاد می شود و یا بخشی است که از معده بوجود می آید. آنچه که قسمت اعظمش از جگر است یک قسم بوده و سوخته خون، لطیف است و غلیظ آن در رنگ سیاه ماندگار است و آنچه که بخش اکثر آن از محتویات معده حاصل می شود دو نوع است که بنام کرائی (گندنائی) و زنگاری می نامند. چنین می نماید که صفرای کرائی از سوختن صفرای زرده ای بوجود می آید، زیرا وقتی صفرای زرده ای سوخته شود سیاهی با زردی بهم می آمیزد و از آن رنگ سبز حاصل می شود. شاید صفرای زنگاری زاده صفرای کرائی باشد که چنان شدید سوخته است که نمناکی را از دست داده است و رنگ آن بر اثر خشکی به سفیدی می زند.

حرارت ابتدا در جسم نمناک سیاهی بوجود می آورد و بعد از زائل کردن نم، سیاهی را از آن می زداید و اگر باز هم پیش برود سپیدی بر سیاهی غالب می شود. صحت این نظر را در وضع هیزم بجوی، چه این جسم با تأثیر آتش ابتدا به زغال سیاه و بعد به رنگ خاکستری تبدیل می شود. علت این است که حرارت در تری، سیاهی و در مخالفش سفیدی می آفریند، لیکن سردی آن را سفید رنگ می کند و مخالف آن، بالعکس سیاهی بوجود می آورد. حالت زنگاری گرم ترین حالات و بدترین و کشنده ترین صفرا است و گوئی از گوهر زهره است.

## ۴- سودا یا زرداب سوخته (سرد و خشک)

سودای طبیعی و سودای ناطیبی:

سودای طبیعی دُرد و رسوبات و تیرگی خون است، مزه آن بین شیرین و تلخ گس است و پس از آنکه از جگر می‌تراود دو قسمت می‌شود. بخشی از آن همراه خون جریان دارد و بخش دیگر به سوی طحال می‌رود. بخشی که با خون جریان دارد دارای ضرورت و منفعت است. ضرورت آن در این است که مقدار معینی از آن باید با خون بیامیزد که برای تغذیه برخی اندام‌ها مانند استخوان لازم است.

جنبه انتفاعی آن در این است که خون را محکم، نیرومند و غلیظ ساخته، از تحلیل رفتنش پیشگیری می‌کند. بخشی که برای طحال است خلطی است که خون از آن بی‌نیاز شده است و وجود آن نیز ضرورت و منفعت در بردارد. ضرورت آن در تمام بدن برای رهایی تن از مواد زائد است و درباره‌ی اندامی مانند طحال مایه‌ی تغذیه است. نفعش در این است که بعد از عمل هضم (تحلیل و گداختن) بر دهانه‌ی معده فرو می‌آید و در این فرود آمدن دو نفع وجود دارد، یکی آنکه دهانه‌ی معده را سفت و سخت و نیرومند می‌کند و دوم آنکه دهانه را به وسیله‌ی ترشی خود تحریک می‌کند و به این وسیله انسان را از گرسنگی با خبر می‌سازد و اشتها را برمی‌انگیزد.

و بدان صفرائی که به سوی کیسه زهره روان است، صفرائی است که خون از آن بی‌نیاز است و صفرائی که از کیسه صفرا بیرون می‌تراود از بی‌نیازی کیسه صفرا به آن است. همچنین سودائی که به سوی طحال در جریان است، خون از آن بی‌نیاز است و هرآنچه که از طحال می‌تراود طحال به آن نیازی ندارد.

همچنانکه صفرای تراویده از کیسه صفرا نیروی دفع‌کننده را از طرف پائین هشیاری می‌دهد (حس اجابت) و سودائی که از طحال تراوش می‌شود نیروی جذب‌کننده را از قسمت بالا آگاه می‌سازد (میل پذیرش غذا)، بزرگواری ایزد پاک را که بهترین پدیدآور و داروترین داروهاست.

اما روند سودای غیرطبیعی بر ته‌نشین شدن و دُرد گشتن نیست، بلکه بر راه خاکستر شدن و سوختن است. چون هر چیز نمناکی که با (ماده) خاکی آمیزد، آن را به یکی از دو حالت سوق می‌دهد. یا خاکی (ماده) و ته‌نشین می‌گردد و سودای طبیعی می‌شود و یا بخش لطیف آن تحلیل می‌رود و بخش غلیظش می‌ماند و حالت سوختگی را به خود می‌گیرد و از آن خون و اخلاط، سودای زائد بوجود می‌آید و آن را خلط سیاه (یا سودا) می‌نامند. ولی آنچه ته‌نشین است تنها خون است، زیرا که بلغم بواسطه لزج بودن، ته‌نشین دُردمانندی ندارد. صفرا لطیف است و همواره در حرکت و مقدار جداشده آن از خونی که در بدن است کمتر و مزاج خاکی آن اندک است. رسوب چشمگیری ندارد و آنچه از آن به ته‌نشینی گراید بی‌درنگ می‌گندد و یا بیرون ریخته می‌شود. اگر بگنجد، لطیفش می‌گدازد (تحلیل می‌رود) و غلیظش به سوداء سوختنی تبدیل می‌شود، نه به دُرد (سودائی زائد، غیرطبیعی و بقایای سوختگی و خاکستر صفرا که مزه آن تلخ است). فرق میان این سودا و صفرائی که سوخته نامیدیم آن است که صفرای سوخته با خاکستر مخلوط است و این سودا در ذات خاکستری جداگانه بوده و لطیفش گداخته است.

نوع دوم سودای ناطبوعی خاکستر و سوخته بلغم است. هرگاه بلغم بسیار لطیف و آبکی باشد، خاکستر آن به شور مزگی می‌زند و گرنه به ترش مزگی و یا به تلخ گس نزدیک است.

نوع سوم: سودای ناطبوعی خاکستر و سوخته خون است و مزه آن شور است که کمی به شیرینی می‌زند.

نوع چهارم: سودای ناطبوعی، خاکستر سودای طبعی است که اگر لطیف باشد خاکستر سوخته‌اش در ترش مزگی به سرکه می‌ماند و روی زمین جوش می‌خورد و چنان بوی ترش از آن خارج می‌شود که مگس و موجودات نظیر آن گریزان می‌شوند و اگر غلیظ باشد، ترشی آن کمتر و اندکی گسی و تلخی دارد. پس انواع سودای بد سه نوع هستند:

اول: صفراها که سوخته و لطیفش گداخته است (تحلیل رفته است) و نوع دوم و سوم که توضیح آن‌ها داده شده است و نوع چهارم، سودای بلغمی است که در بد بودن کمتر و در زیان رساندن کم‌اثرتر است.

این اخلاط چهارگانه پس از سوخته شدن از لحاظ تباهی به ترتیب زیر هستند: سودای زردابی سخت‌تر و پرخطرتر از سایر سوداهاست و از همه آن‌ها به تباه شدن نزدیک‌تر ولی معالجه‌پذیرتر است. از دو نوع دیگر آنکه ترش‌تر است بدتر و اگر از ابتدا به آن رسیدگی شود علاج‌پذیرتر است. نوع سوم در روی زمین کمتر جوش می‌خورد و به اندام‌ها کمتر می‌چسبد از سایر انواع دیرگش‌تر است ولی در گداختن و پذیرائی مداوا سرسخت‌تر است. انواع اخلاط طبعی و ناطبوعی همین بود که ذکر شد.

جالینوس گوید: کسانی که می‌پندارند خلط طبیعی فقط خون است و سایر اخلاط زائد و بی‌مصرفند در اشتباهند، زیرا اگر خون تنها خلطی در بدن بود که غذای اندام‌ها را تأمین می‌کرد، اندام‌ها در شکل و مزاج همانند می‌شدند. علت اینکه استخوان از گوشت سخت‌تر است این است که گوهر سودائی سخت با خونس درآمیخته است و مغز که از استخوان نرم‌تر است به این علت است که گوهر نرم بلغمی را همراه خون پذیرفته است. خود خون نیز با اخلاط دیگر آمیزش دارد، هرگاه خون را در ظرفی بریزیم و در آن دقت کنیم، می‌بینیم که اجزاء اخلاط از آن جدا می‌شود. اجزائی که کف مانند هستند زرداب و آن‌هایی که به سفیده (خام) تخم‌مرغ شباهت دارند بلغم و هرچه که تیره‌رنگ است، سودا است. جزء آبکی آن که زیادیش بوسیله ادرار دفع می‌شود، اخلاط نیست و ناشی از نوشیدنی‌هایی است که غذا دهنده نیستند و کار آن از لحاظ نیاز بدن آن است که غذا را لطیف و روان سازد. خلط از خوراک و نوشیدنی غذادهنده حاصل می‌شود و منظور ما از بکار بردن واژه «غذادهنده» آن است که شباهت به نیروی بدن دارد و هرآنچه از لحاظ نیرو شبیه بدن باشد جسمی است مرکب نه ساده. برخی پندارند که نیروی بدن بستگی به فزونی خون دارد و لاغری از کم‌خونی است. این عقیده درست نیست زیرا خونی به اعتبار می‌آید که بدن سهم خود را از آن برمی‌دارد یعنی آن مقدار خونی که مناسب حال بدن است. بگمان برخی دیگر اخلاطی که مورد نیاز بدن است اگر نسبت به هم فزونی و کاستی پیدا کنند بهبودی تن را آسیبی نمی‌رسانند و این درست نیست، زیرا هر خلطی باید

اندازه معینی را که بدن به آن نیازمند است نگهدارد و در مقایسه با خلط دیگر در اندازه مورد نیاز موجود باشد.

### در چگونگی پیدایش خلطها

عمل جویدن تا اندازه‌ای در هضم غذا دخالت دارد، زیرا که سطح دهان با سطح معده آنچنان پیوند دارد که گوئی هر دو یک سطح هستند دهان نیز از آن نیروی هاضمه‌ای که در معده وجود دارد برخوردار است. وقتی غذای جویده شده به معده می‌رسد نوعی تغییر در آن رخ می‌دهد و در این عمل، بزاق که دارای حرارت غریزی است در این عمل هضم آن را یاری می‌دهد. به این خاطر است که گندم جویده، در رسیدن دمل و ورم از گندم کوبیده و آب پز مؤثرتر است.

دلیل اینکه در غذای جویده شده نوعی پختگی وجود دارد این است که غذا بعد از جویده شدن نه طعم اول را دارد و نه بوی آن را و بعد از آنکه وارد معده شد، کاملاً هضم می‌شود. این هضم تنها به وسیله حرارت معده نیست، بلکه گرمی اندام‌هایی که در پیرامون معده قرار دارند نیز معده را در عمل هضم یاری می‌دهد. در جانب راست معده کبد و در طرف چپ آن طحال قرار دارد. گرمی طحال نه از گوهر اوست بلکه از شریان‌ها و وریدهایی است که در آن وجود دارند. در قسمت جلو، بواسطه پرده نازک پیه (ثرب) که گرمی را به سرعت می‌گیرد و روانه معده می‌سازد و در قسمت بالا، قلب بواسطه گرم کردن حجاب به آن کمک می‌کند. پس همینکه غذا هضم شد قسمت اعظم آن، خودبخود و به کمک آمیزه نوشیدنی در بسیاری از جانداران

به کیلوس تبدیل می‌شود. کیلوس ماده‌ای است آبکی و در روانی و سفیدی غلیظ به آبجو می‌ماند. بعد از هضم، ماده لطیف کیلوس از دیوار معده و روده‌ها جذب می‌شود و از طریق رگ‌هایی که آن‌ها را ماساریتا (روده بند: مزانتر) می‌نامند روان می‌گردد. ماساریتا رگ‌های باریک و سختی هستند که به سراسر امعاء پیوسته‌اند.

کیلوس بعد از عبور از این رگ‌ها به رگی وارد می‌گردد که باب کبدی نامیده می‌شود و آنگاه از راه انشعابات ریز رگ‌باب که در باریکی مانند موی هستند با دهانه‌های ریشه‌های رگی که از سطح مقعر جگر سربرآورده‌اند بهم می‌رسند. جریان کیلوس در چنین مجراهائی فقط بر اثر آمیزش آب زائدی صورت می‌گیرد که نوشیده شده است. و بیشتر از آب موردنیاز بدن است. وقتی کیلوس در رشته‌های این رگ‌ها منتشر شد مثل این است که همه کیلوس به سرتاسر جگر رسیده است و به همین علت تأثیر جگر در آن شدیدتر و سریع‌تر است و کیلوس می‌پزد. در هر نوع پخته‌شدنی بخشی کف مانند و قسمتی درد مانند وجود دارد و چنانچه زیاده از حد پخته شود، حالتی شبیه سوختن روی می‌دهد و اگر کمتر از حد لزوم بپزد، حالت خام بودن در آن پیدا می‌شود. آن کف، صفرا است و آن درد سودا، و هر دو طبیعی هستند. آنچه می‌سوزد لطیفش صفرائی تباه و غلیظش سودائی تباه است و هر دو غیرطبیعی هستند. خام و نارسیده بلغم است و آنچه از این مجموعه صاف شده و پخته است خون است و خون تا در جگر جایگیر است بعلت آب زائد یعنی آب بیشتر از حد نیاز خود لطیف‌تر از حد لازم است. وقتی خون از جگر بیرون می‌رود از آن آب زیادی رهائی می‌یابد. چنین آبی که از خون

جدا می‌شود وارد رگی می‌گردد که به سوی کلیه‌ها سرازیر است و آن رگ حامل خونی است که غذای کلیه‌ها را از حیث کیفیت و کمیت تأمین می‌کند. بعد از آنکه این خون آبکی چربی و مواد لازم خون را به کلیه‌ها رسانید، بقایای مادهٔ آبکی به مثانه و از آنجا به مجرای ادراری می‌رود و دفع می‌گردد. اما خون نیک و کامل، از رگ بزرگی که از سطح محدب جگر بیرون می‌آید، به جریان می‌افتد و به سوی وریدها می‌رود که از کبد منشعب شده‌اند و بعد به شاخه‌های آن‌ها و سپس به انشعابات فرعی آن‌ها (مکنده‌ها) و آخر الامر به مویرگ‌ها می‌رسد و در خاتمه از دهانه‌های این مویرگ‌ها تراوش می‌کند و به اندام‌ها می‌رسد. و این به فرمان خدای شکوهمند و دانا است.

علت فاعلی تأثیر خون گرمی معتدل است و علت آن غذاها و نوشیدنی‌های شایسته و در حد اعتدال، علت صوری آن خوب رسیدن و علت مادی آن تغذیه تن است. علت فاعلی در صفرای طبیعی (کف) خون و گرمی معتدل است، لیکن علت فاعلی در صفرای سوخته گرمی بیش از حد بویژه در جگر است.

علت مادی صفرای طبیعی، لطیف گرم و شیرین چرب و غذاهای تند مزه است و علت صوریش پخته گشتن بیش از حد و علت تمامی آن ضرورت و منفعت آن است که ذکر شد.

---

۱ - مانند فلغل - نسخه انگلیسی: علت مادی زرداب طبیعی، اجزاء ترکیبی لطیف، گرم، شیرین، چرب و تند خون است.



علت فاعلی بلغم، گرمی ناتمام و علت مادی آن غلیظتر و چسبنده‌تر بودن از غذاها و علت صوری آن کوتاه آمدن در پختگی و علت تمام آن ضرورت و منفعت آن است که سابقاً ذکر شد.

علت فاعلی سوداء در دو حالت است، یکی ته‌گرائی آن است که باید گرمی معتدل باشد و دیگر سوخته آن است که گرمی‌اش بیشتر از اعتدال است. علت مادی آن غذاهای بسیار غلیظ و کم رطوبت و علت صوری آن دُردی است که سیال نیست و دُردی است، ته‌نشسته و یا دُردی است که گذاخته نمی‌شود و علت تمامی آن ضرورت و منفعت مذکور است.

علل افزایش سوداء عبارتند از:

۱- گرمی جگر

۲- ناتوانی طحال

۳- سردی انجمادکننده

۴- دوام اعتقان

۵- بیماری‌های زیاد و مداوم که اخلاط را خاکستر می‌کند.

اگر سوداء زیاد شود و در درون معده و جگر قرار گیرد پیدایش خون و خلط‌های نیک کاهش می‌یابد و در نتیجه خون کم می‌شود. و باید بدانی که گرمی و سردی همراه علل دیگر دو انگیزه به وجود آمدن خلط‌ها هستند، لیکن از گرمی معتدل، خون بوجود می‌آید و از گرمی زیاده از حد، صفرا و از گرمی خیلی بیش از حد که بسیار سوزنده است سوداء حاصل می‌شود. سردی سبب پیدایش بلغم و سردی خارج از حد و مفرط به سبب خاصیت یخ‌گردانیدن آن موجب پیدایش سوداء می‌شود. و شایسته است که نیروهای

تأثیرپذیر در برابر نیروهای تأثیرکننده مراعات شوند، و نباید همیشه چنین پنداشت که هر مزاجی جز شبیه خود را نمی‌آفریند، زیرا مزاج هرچند در ذرات خود ضدآفرین نباشد ولی ممکن است بر اثر یک پدیده عارضی، ضدآفرینی کند. چه بسا اتفاق می‌افتد که مزاج ناگزیر از ضدآفرینی باشد. از مزاج سرد خشک، نم بیگانه و غیرطبیعی ایجاد می‌شود و این نه برای آن است که خود را با آن همانند سازد بلکه از سوء هضم سرچشمه می‌گیرد. انسانی که چنین مزاج را دارد، لاغر و دارای مفاصل سست و بیمناک و ترسو و تنگ رگ می‌باشد و در موقع لمس احساس می‌شود که بدن او سرد و نرم است و این شبیه همان است که پیری بلغم را می‌آفریند زیرا مزاج پیری در واقع سرد و خشک است. و باید بدانی که خون و هرچه با خون در رگ‌هاست، هضم سومی دارند و وقتی در اندام‌ها پخش می‌شوند برای اینکه به همه آن‌ها برسند هضم چهارمی دارند. مواد زائد هضم اول که در معده است از راه روده‌ها و مواد زائد هضم دوم که در کبد است قسمت بیشترش از طریق ادرار و بقیه آن از راه طحال و کیسه صفرا دفع می‌شود. مواد زائد دو هضم دیگر از راه تحلل دفع می‌گردد که محسوس نیست و یا به صورت عرق و چرک بیرون می‌ریزد. این نوع دفع یا از مجاری محسوس مانند بینی و سوراخ گوش و یا به وسیله منافذ غیرمحسوس از قبیل منافذهای ریز پوست و یا به طریق غیرعادی مانند ورم‌های ترکیده انجام می‌گیرد و یا به صورت مواد زائدی که در بدن می‌رویند، نظیر موی و ناخن دفع می‌گردد.

هرکس دارای خلط‌های رقیق باشد بر اثر تخلیه آن اخلاط ضعیف خواهد شد و اگر منافذ پوست او گشاد باشند به نیروی وی آسیب می‌رسد. زیرا ناتوانی

ناشی از تحلیل رفتن است، چون اخلاط رقیق به آسانی دفع می‌شوند و به آسانی تحلیل می‌روند. و هرچه دفع و تحلیلش آسان باشد، همراهی او با روان در تحلیل آسان است و روان نیز با او می‌گذارد.

و بدان، همچنانکه در بوجود آمدن اخلاط علی وجود دارد، در حرکت آنها نیز موجباتی هست. حرکت و خوردن چیزهای گرم، خون و صفرا را به حرکت وادار می‌کند و ممکن است سوداء را نیز تحریک و تقویت کند. لیکن آرامش، بلغم و چند نوع از سوداء را تقویت می‌کند. تخیلات خود به خود اخلاط را تحریک می‌کنند، چنانکه از تماشای رنگ سرخ، رگ تحریک می‌شود و به این خاطر است که نمی‌گذارند کسی که خونریزی بینی دارد به اشیاء سرخ بنگرد.

## چیرگی یکی از اخلاط

### چیرگی خون

اگر علائم امتلای آوندها از خلط پدید آید و خون، خلط پرکننده آوند باشد سنگینی زیادی به بدن عارض می‌شود و بویژه بیخ چشم‌ها و سر و دو گیجگاه شخص سنگینی می‌کنند؛ تمطط (ازهم کشیدگی) و خمیازه به شخص دست می‌دهد، خواب سنگین و دیرپا بیمار را فرا می‌گیرد و تیرگی به حواس وی و کندی به فکرش راه می‌یابد. بدن شخص بدون رنج کشیدن و کارکردن قبلی خسته می‌شود. در دهانش طعم شیرین غیرعادی احساس می‌کند و زبانش سرخ می‌گردد. ممکن است دمل‌هائی در بدن و جوش‌هایی در دهان بیمار ظاهر شود؛ خون به سهولت در مواضع مختلف بدن وی (از مقعد، بینی و لثه) جریان می‌یابد. علائم این چیرگی خون را می‌توان از کیفیت مزاج و علائم سابق‌الذکر و نوع مسکن و عمر و روش شخص و دور افتادن از رگ زدنِ اعتیادی دریافت. همچنین کسی که به این علت بیمار باشد، خواب‌های متناسب با علت را می‌بیند، مثلاً کسی که در خواب چیزهای سرخ‌رنگ می‌بیند، به خونریزی زیاد مبتلا می‌شود و خودش غلیظ می‌گردد.

### چیرگی بلغم

علائم چیرگی بلغم عبارتند از: رنگ شخص بسیار سفید می‌شود و محل لمس در بدن نرم می‌گردد، سردی بر بدن وارد می‌آید، آب دهان زیاد و چسبنده می‌گردد و تشنگی کم می‌شود. همه این حالات علائم چیرگی بلغم

است مگر در حالتی که بلغم چیره شده (بویژه در هنگام پیری) شور طعم باشد. همچنین هضم شخص ضعیف و مایعی که بر اثر بهم خوردن دل به دهان می‌آید شور و ادرارش سفید می‌گردد. خواب بیمار زیاد می‌شود و بر اعصاب وی سستی، تنبلی بر ذهنش کندی روی می‌آورد و نبض وی آهسته و نامرتب می‌زند. علائم این عارضه را نیز باید از عمر و عادات و حرفه و مسکن و نشانه‌های مذکور در بالا جست. این نوع بیماران در خواب آب‌ها، رودخانه‌ها، برف، باران و سرمای لرزه‌آور می‌بینند.

### چیرگی صفرا

اگر خلط پرکننده آوند، صفرا باشد پوست و چشم‌های بیمار زرد می‌شود، دهنش تلخ و زبانش زبر و خشک می‌گردد، در بینی احساس خشکی می‌کند، از نسیم سرد لذت می‌برد، بسیار تشنه می‌شود؛ حرکات تنفسی‌اش تند می‌گردد؛ علاقه‌اش به طعام کم می‌گردد؛ دلش بهم می‌خورد و استفراغ زرد و سبز بیرون می‌دهد. این بیمار حالات سوزنده و مطبوع بر پوست و حالت فراشا(قشعیریه) مانند فروکردن سوزن در بدن احساس می‌کند. درباره این بیماری باید تدابیر ذکر شده سابق، عمر و مزاج و عادت و مسکن و زمان و حرفه شخص بررسی شود.

چنین بیماری در خواب، آتش و نوارهای زرد می‌بیند، چیزهایی که اصولاً زردرنگ نیستند در نظر وی زرد می‌نمایند. همچنین در رؤیا، التهاب و گرمای حمام و یا تابش خورشید را احساس می‌کند.

**چیرگی سوداء**

در بیماری که سودا چیره می‌شود، پوست وی خشک و پژمرده و خونس سیاه و غلیظ می‌شود، وسوسه و خیالاتش زیاد می‌گردد، دهانه معده‌اش می‌سوزد و اشتهای کاذب به وی دست می‌دهد. ادرار او بدرنگ و سیاه و سرخ و غلیظ می‌گردد. بدن‌های سیاه و پرموی بیشتر و بدن سفید و کم‌موی کمتر بدان مبتلا می‌گردد.

بیماران سودائی دمل‌های بد روی در می‌آورند. علائم این بیماری را نیز باید از حالت طحال، عمر، مزاج، عادت، مسکن، حرفه و زمان و از خواب‌های هولناک، دیدن پرتگاه و یا دیدن چیزهای سیاه در خواب، ترس و از روی تمام راهنمایی‌های سابق‌الذکر استنباط کرد.

بیچاره فرزند آدم، که مرگش نامعلوم، بیماری‌هایش پنهان و رفتارش نزد خدا محفوظ است. پشه او را می‌آزارد و جرعه‌ای که در گلویش گیر کند او را از پای درمی‌آورد و عرق کردن او را بدبو می‌سازد.

حضرت علی (ع)

## فصل ششم - اندام و اعضاء

### اندام (اعضاء)

#### در چگونگی اندام و انواع آن<sup>۱</sup>

می‌گوییم اندام‌ها اجسامی هستند که از نخستین آمیزش اخلاط نیک پیدا شده‌اند، همچنانکه اخلاط نیز به نوبه خود اجسامی هستند که از نخستین آمیزش ارکان حاصل گشته‌اند.

اندام‌ها دارای دو بخش هستند، اندام‌های ساده (مفرد) و اندام‌های مرکب.<sup>۲</sup> اندام‌های ساده اندام‌هایی هستند که هر جزئی از اجزاء آن‌ها<sup>۳</sup> چه در نام و

---

۱- اعضاء به مفرد و مرکب تقسیم می‌شود. مفرد: آن‌هایی هستند که جزءشان در نام و تعریف با کل یکی باشد (گوشت - پیه - استخوان) مرکب آن است که چنین نباشد و اینها اعضاء آلیه‌اند. (قانونچه، صفحه ۱۳ و ۱۴).

۲ - اعضاء مفرد: اندام‌های ساده‌ای را گویند که از بافت‌های متشکل از یاخته‌های هم‌طبیعت بوجود آمده‌اند. اعضاء مرکب: اندام‌های مرکب را گویند با بخش تشریحی.

۳- در آن موقع دانش ساختمانی سلولی اعضاء وجود نداشت، ولی عبارت آورده شده و مفهومی که از آن استنباط می‌شود نزدیکی بسیار با دانش ساختمانی سلولی دارد.

چه در صفات کلی همه با هم مشترکند. مانند گوشت و اجزای آن، استخوان و اجزای آن، پی و اجزاء آن و از این قبیل و آنها را متشابه الاجزاء می‌نامند. اندام‌های مرکب اندام‌هایی هستند که هیچ جزئی از اجزای آنها چه در نام و چه در صفات کلی مشترک نیستند. مانند دست و صورت. یک جزء از صورت، صورت نیست و جزئی از دست نیز دست نیست. اندام‌های مرکب را اندام‌های ابزاری می‌نامند زیرا که این اندام‌ها در تمام جنبش‌ها و اعمال بدن، ابزار کار هستند.

#### اندام‌های متشابه‌الاجزاء

به ترتیب:

- ۱- **استخوان:** سخت آفریده شدن استخوان از آن است که شالودهٔ تن بر آن و استمرار جنبش‌ها از آن است.
- ۲- **غضروف:** غضروف از استخوان نرم‌تر و نرمش‌پذیرتر و از اندام‌های دیگر سخت‌تر است. فایده سرشتی آن در این است که استخوان‌ها را بطور ملایم با اندام‌ها مربوط می‌کند، چه اگر سخت و نرم بدون ماده حد واسط با هم اصطکاک یابند و بویژه اگر در این برخورد فشار یا ضربه‌ای در کار باشد، نرم از سخت آسیب می‌بیند و غضروف در این بین همان ماده حد واسط است که در بین سخت و نرم جای می‌گیرد و بهم‌پیوستگی آنها را به طور تدریجی ممکن می‌سازد، همچنانکه این امر در اتصال استخوان کتف و لبه دنده‌های



عقبی<sup>۱</sup> نمایان است و به همین ترتیب است غضروف گلو<sup>۲</sup> که زیر استخوان سینه قرار دارد.

فائده<sup>۳</sup> دیگر غضروف آن است که بستگی پیوند مفصل‌های بهم سائیده را بخوبی نگهدارد تا از سفتی همدیگر دچار کوفتگی نشوند. وقتی برخی از ماهیچه‌ها به سوی یکی از اندام‌های بی‌استخوان کشیده می‌شوند بر غضروف تکیه می‌دهند و غضروف آن‌ها را نیرو می‌بخشد، مانند ماهیچه<sup>۴</sup> پلک‌ها که برای وترهای آن‌ها غضروف مانند تکیه‌گاهی است<sup>۲</sup> و همچنین در بسیاری از جاها که بسیار سخت نیستند و تکیه‌گاهی مورد نیاز است، مانند گلو.

۳- پی(عصب) - پی‌ها اجسامی هستند که از مغز سر یا نخاع منشاء می‌گیرند. این اجسام سفید و نرم و نرمش پذیرند و بعد از جدا شدن سخت می‌گردند.<sup>۴</sup> کار سرشتی پی آن است که حس و حرکت اندام‌ها را تکمیل کند.

۴- وترها: وترها اجسامی هستند که از انتهای ماهیچه‌ها رویش می‌یابند و به اندام‌های حرکتی می‌رسند. این اجسام گاهی بر اثر جمع شدن خویش، اندام‌ها را به طرف خود می‌کشند تا حالت انقباض و جمع شدن و به عقب برگشتن را به اندام‌ها بدهند و گاهی با انبساط خود اندام‌ها را باز می‌کنند تا

۱- نسخه انگلیسی: دنده‌های آزاد - یک یا دو جفت دنده که در قسمت تحتانی قرار گرفته‌اند و در ناحیه جلو آزادند.

۲- نسخه انگلیسی: غضروف خنجری (xiphoid cartilage) - غضروفی است که در

قسمت تحتانی استخوان جناغ سینه قرار گرفته است.

۳- در پلک‌های چشم غضروفی وجود ندارد. ولی ماده‌ای شبیه غضروفی (ar`alplate) وجود دارد که سبب سختی پلک‌ها می‌شود.

۴- این اجسام سفید و نرم هستند و به آسانی خم می‌شوند ولی پاره نمی‌شوند.

ماه‌یچه را به وضع منبسط خود بازگردانند و یا اینکه در حدی که با سرشت اندام متناسب است در آن نفوذ می‌کنند و به طول خود می‌افزایند.

**۵- زردپی (رباط) -** زردپی‌ها در تجربه با حس بینائی و لامسه همانند پی‌ها به نظر می‌رسند این اجسام از طرف اندام‌ها به سوی ماهیچه‌ها می‌آیند و همراه وترها رشته‌هایی از خود می‌پراکنند. بخشی از این رشته‌ها با ماهیچه‌ها مجاورت می‌یابد و به داخل گوشت می‌رود. بخشی که از ماهیچه جدا می‌شود، بسوی مفصل و اندام حرکتی می‌رود، دور خود جمع می‌شود و برای مفصل و اندام حرکتی وتر تابیده‌ای بوجود می‌آورد. زردپی‌ها همانطور که ذکر شد اندام‌های پی‌مانند هستند که برخی از آن‌ها را رباط (رباط مطلق) و برخی دیگر را رباط «عقب» می‌نامند. زردپی‌ها از حس بی‌بهره‌اند و نداشتن حس از بهر آن است که از جنبش و سایش که لازمه حس است گزندی نیینند.

**۶- شریان‌ها (رگ‌های ضربان‌دار) -** شریان‌ها اجسامی هستند که از قلب منشاء می‌گیرند. رگ‌هایی کشیده و دراز که با زردپی و پی (عصب) هم‌جنس‌اند. روند جنبش آن‌ها برای آسایش قلب است. این رگ‌ها گاز اکسیژن را از ریه‌ها می‌گیرند و گازکربنیک و بخار آب را به آن پس می‌دهند.

**۷- وریدها -** وریدها مشابه شریان‌ها هستند، لیکن از جگر منشاء می‌گیرند و بدون ضربان هستند و برای پخش خون در اندام‌های بدن آفریده شده‌اند.<sup>۱</sup>

---

۱- وریدها از نقاط مختلف بدن منشاء می‌گیرند و خون را از نواحی مختلف بدن به قلب می‌رسانند تا پس از انتقال خون از قلب به ریه‌ها عمل تصفیه و پاک‌سازی خون صورت گیرد. وریدهای جگر موادغذایی را از جگر می‌گیرند و وارد جریان خون اصلی می‌کنند و بدین ترتیب غذا از طریق شریان‌ها به تمام نواحی بدن می‌رسد. تصور اینکه وریدها خون

۸- شامه‌ها (غشاءها) - شامه‌ها اجسامی هستند که از رشته‌های پی‌های نامحسوس تنیده شده‌اند، اجسامی هستند رقیق و لطیف و دربرگیرنده، که روی اجسام دیگر را می‌پوشانند و دارای فوائد زیر هستند:

الف - شکل و هیأت اندام دربرگرفته شده را حفظ می‌کنند.

ب - از اندام‌های دیگر می‌گیرند و بوسیله پی و زردپی‌هایی که در تارهای آن‌ها پراکنده شده‌اند و تار و پود آن‌ها را تشکیل می‌دهند به اندام دربرگرفته می‌دهند. رابطه‌ای که بین کلیه‌ها و پشت بوسیله غشاء برقرار می‌شود از این مقوله است.

ج - شامه‌ها برای اندام‌هایی که در اصل فاقد حس هستند، سطح حساسی بوجود می‌آورند و موجب احساس برخوردها می‌گردند و عوارض اندام‌های دربرگرفته را درک می‌کنند. اندام‌هایی از قبیل شش، جگر، طحال و کلیه در گوهر خود حساس نیستند لیکن به وسیله شامه‌های فراگیرنده خود به برخوردها پی می‌برند، اگر بادی در آن‌ها بپیچد غشاء کشیدگی پیدا می‌کند و آن را درک می‌نماید و اگر ورمی روی آورد شامه می‌تواند ورم و عضو متورم شده را به علت زیاد شدن سنگینی اندام بر اثر ثقل ورم، حس کند.

۹- گوشت - گوشت آگنه‌ای<sup>۱</sup> است که درون اندام‌ها را پر کرده است و نیروئی است که اندام‌ها از آن استواری می‌یابند.

---

را به تمام نقاط مختلف بدن می‌برند تصور درستی نیست و با پذیرش همین تصور غلط بود که کشف جریان خون قرن‌ها به تأخیر افتاد.

۱- آنچه که درون چیزی را با آن پرکنند.

هر اندامی بخودی خود دارای نیروئی غریزی است که به وسیله آن غذای خود را تأمین می‌کند، مواد غذایی را به طرف خود می‌کشد، در خود نگه می‌دارد، همانند و جزو خودش می‌سازد و مواد زائد را بیرون می‌ریزد. اندام‌ها در کیفیت و کمیت نیروی غریزی با هم برابر و یکسان نیستند. برخی از آن‌ها همراه نیروی غریزی، نیروئی دارند که به اندام‌های دیگر نیز می‌رسد و برخی دیگر غیر از آن هستند. از طرف دیگر عده‌ای از اندام‌ها علاوه بر نیروی خود، از اندام‌های دیگر نیز نیرو دریافت می‌کنند و عده‌ای غیر از آن هستند. اگر اندام‌ها با هم ترکیب شوند چند حالت بوجود می‌آید.

الف - اندامی (نیرو) می‌بخشد و (نیرو) می‌پذیرد.

ب - اندامی (نیرو) می‌بخشد و نمی‌پذیرد.

ج - اندامی (نیرو) می‌پذیرد و نمی‌بخشد.

د - اندامی نه (نیرو) می‌پذیرد و نه نیرو می‌بخشد.

در وجود اندام‌پذیرنده و بخشنده جای تردیدی نیست. همگی برآنند که مغز سر و جگر، نیروی زیستی و حرارت سرشتی و روان را از قلب می‌پذیرند و هریک از این دو اندام خودشان منشاء نیروئی هستند که به اندام‌های دیگر می‌بخشند.

در وجود اندامی که (نیرو) می‌پذیرد و نمی‌بخشد تردیدی نیست، مانند گوشت که نیروی حس و زندگی می‌پذیرد و منشاء هیچ نیرویی نیست که به غیر خود بدهد.

لیکن درباره اندامی که (نیرو) می‌بخشد و نمی‌پذیرد و درباره اندامی که نه (نیرو) می‌پذیرد و نه می‌بخشد، طبیبان نتوانسته‌اند با بسیاری از فیلسوفان اتفاق نظر پیدا کنند و (در این مورد) اختلاف نظر وجود دارد.

بسیاری از پیشینیان گفته‌اند: اندامی که (نیرو) می‌بخشد و نمی‌پذیرد قلب است و قلب منشاء تمام نیروهاست و به همه اندام‌هایی که از آن زنده‌اند و از آن حس می‌گیرند و در جنبش‌اند نیروهایی می‌بخشد. اما طبیبان و گروهی از فیلسوفان پیشین، این نیروها را در میان اندام‌های پخش‌شده پنداشته‌اند و نامی از اندام بخشنده و ناپذیرا نبرده‌اند.

درباره اندام ناپذیرا و نادهنده، بین خود طبیب‌ها از یک طرف و خود فیلسوفان از طرف دیگر اختلاف وجود دارد. برخی برآنند که استخوان و گوشت و مشابه آن‌ها که از حس بهره‌ای ندارند از نیروئی ماندگارند که ویژه خود آن‌ها است و آن را از هیچ منبع دیگر دریافت نکرده‌اند و از نیرویی که ویژه آن‌ها است غذای خود را به کفایت تأمین می‌کنند از این نیروی ویژه به هیچ یک از اندام‌ها بهره‌ای نمی‌رسد و هیچ اندامی نیز از نیروی خود به آن‌ها بهره‌ای نمی‌رساند، لیکن گروه دیگری بر این پندارند که نیروی ویژه مورد بحث، جزو آن‌ها نیست، بلکه آن را در اولین مراحل بوجود آمدن خود از جگر و دل دریافت کرده‌اند.

و این نیرو در آن‌ها ماندگار است. حال نظر راستین کدام است و کدام یک دلیل درستی می‌آورند ارتباطی با کار طبیب ندارد.

رده‌بندی اندام‌ها بشرح زیر است:

۱- اندام‌های اصلی

۲- اندام‌های یاری‌دهنده اندام‌های اصلی (اندام‌های خادمه)

۳- اندام‌های پیرو و فاقد یاری‌دهنده (مرئوس بدون خادمه)

۴- اندام‌هایی که نه اصلی و نه یاری‌دهنده هستند.<sup>۱</sup>

- اندام‌های اصلی اندام‌هایی هستند که منشاء نیروهای اولیه بدن می‌باشند و برای بقای فرد و نوع مورد نیازند اندام‌هایی که برای بقای فرد مورد نیازند عبارتند از:

الف - قلب که منشاء نیروی حیاتی است.

ب - مغز که منشاء حس و حرکت است.

ج - کبد که منشاء نیروی غذایی است.

بقای نوع نیز به این سه اندام بستگی دارد، لیکن اندام چهارمی نیز هست که وجود آن از جهتی ضروری و از جهتی انتفاعی است و آن دو بیضه انسان است. ضرورت بیضه از آن است که منی را پیدایش می‌دهد و نسل را بقاء می‌بخشد. نفعش در تکمیل هیئت و مزاج نرینه و مادینه است. که این دو خاصیت نه متعلق به نفس جاندار است بلکه روی‌آوردی است که بایسته نوعیت جانداران است و از آن استفاده می‌شود.

- اندام‌های یاری‌دهنده: بخشی از این اندام‌ها در آماده‌کردن خدمت و بخش دیگر در ادای این خدمت بکار می‌آیند. آماده‌کردن خدمت نسبت به کار اندام اصلی

۱- در طبقه‌بندی تشریحی مذکور حدود و ثغور هر اندامی به سطح و حجمش ختم می‌شود، در طبقه‌بندی امروز حدود هر اندام تا آنجا ادامه می‌یابد که ماده این ترشح را دریافت می‌کند و به عبارت دیگر حدود هر عضو تمامی اورگانیزم را در بر می‌گیرد.

مقدم است و ادای خدمت بعد از کار اندام اصلی است. اولی را منفعت و دومی را خدمت می‌نامند. آماده‌کننده خدمت برای قلب، شش و اداکننده خدمت، شریان است. اندام یاری‌دهنده و آماده‌کننده مغز عبارت است از جگر و سایر اندام‌های تغذیه (دستگاه گوارش) و حفظ روح و اداکننده خدمت آن، اعصاب است. اندام آماده‌کننده جگر، معده و اندام اداکننده آن وریدهاست. مهیاکننده خدمات بیضه‌ها اندام‌هایی هستند که قبلاً منی را پدید آورده‌اند و اداکننده خدمت در مردان مجرای ادراری و رگ‌هایی هستند که بین بیضه‌ها و مجرای ادراری (طناب‌های منوی) است و در زنان رگ‌های (مجاری) است که منی (تخمک) از راه آن‌ها (لوله‌های فالوپ) به زهدان می‌رسد. زنان دارای زهدان (اضافی) هستند که نفع منی در آن تکمیل می‌شود. جالینوس گوید: اندام‌ها بر سه گونه‌اند، اندام‌هایی که فقط دارای کنش هستند، اندام‌هایی که دارای بهره و بدون کنش می‌باشند و اندام‌های دارای کنش و بهره. اولی چون قلب، دومی چون شش و سومی چون کبد. منظور از کنش مذکور باید کنشی باشد که زندگی انسان با پایداری نوع، بستگی به آن دارد، مانند کار دل در پیدایش جان. مراد از اندام انتفاعی (با بهره) آن است که آمادگی تأثیرپذیری از اندام دیگری داشته باشد و در این صورت کنش در بخشیدن حیات به انسان و در پایداری و نوع، کم و کاستی ندارد، مانند آمادگی شش برای گرفتن هوا. اما جگر هضم دوم را انجام می‌دهد و غذا را آماده هضم سوم و چهارم می‌کند. این اندام هضم اول را به پایان می‌رساند تا خونی مناسب تغذیه خود

فراهم سازد، پس در این صورت کاری را انجام داده است و شاید کار دیگری را انجام دهد برای کاری که شاید نافع باشد.

باز می‌گوئیم که برخی از اندام‌های متشابه‌الاجزاء بجز گوشت و پیه از منی بوجود می‌آیند و برخی دیگر مانند گوشت و پیه از خون پیدایش یافته‌اند. همه اندام‌ها بجز گوشت و پیه از منی (جرم پلاسم) نرینه و منی مادینه بوجود می‌آیند. بنا به گفته فیلسوفان پژوهشگر (ارسطو) نقش منی در بوجود آوردن موجود زنده مانند نقش مایه پنیر در تشکیل پنیر است.

و نقش منی مادینه در ایجاد جاندار مشابه نقش شیر است در پیدایش پنیر. همانطور که مایه انعقاد در شیر است، کار منی ماده نیز تأثیرپذیری در این عمل است. همچنانکه شیر و مایه پنیر هر دو جزئی از گوهر تشکیل‌دهنده پنیرند، منی نرینه و منی مادینه نیز جزئی از گوهر جنین می‌باشند و این گفتار من با فرموده جالینوس بس متفاوت است.

وی که می‌گوید: منی نرینه و منی مادینه هر دو در بسته شدن جنین دارای کنش و واکنش هستند و باز مانعی نمی‌بیند که بگوید بند آوردن در منی نرینه قوی‌تر و بندپذیری در منی مادینه نیرومندتر است.

خونی که در دوره بارداری از زن می‌تراود غذا می‌گردد. قسمتی از آن تغییر می‌یابد و همانند گوهر منی و اندام‌های حاصل از منی می‌شود و غذای رشد و نمو دهنده‌ای برای گوهر منی می‌گردد، و قسمت دیگری از آن جای اندام‌های اولیه را پر می‌کند. و گوشت و پیه بوجود می‌آورد. قسمتی نیز نه به آن صورت و نه به این شکل درمی‌آید، بلکه به صورت ماده‌ای غذائی است که تا هنگام زایمان می‌ماند و در چنین موقعی بیرون می‌رود. وقتی که جنین



بدنیا آمد، خونی که زائیده کبد است جانشین آن خون می‌شود و کاری را که آن بعهده داشت. این یکی انجام می‌دهد. پیدایش گوشت از خونی قوی است که بر اثر حرارت و خشکی بسته شده، سفت گردیده است، لیکن پیه از بخش آبکی و چرب خون بوده، بر اثر سردی بسته شده است و به این جهت گرمی، آن را می‌گدازد.

اندام‌هایی که از دموی پدایش یافته‌اند، هرگاه از هم جدا شوند پیوستگی کامل را باز نمی‌یابند. مگر برخی از آن‌ها و در شرایط خاص و آنهم در سن خردسالی. هرگاه آن اندام جزئی از اجزای خود را از دست دهد دیگر ترمیم نمی‌شود. این حالت مثلاً در مورد پی و استخوان صادق است.

هرآنچه آفریده خون است مثلاً گوشت - اگر خللی در آن ایجاد شود، جبران می‌شود و بخش آسیب‌دیده ترمیم می‌شود و به او می‌پیوندد، اما اگر مزاج دیگری بر خون غالب شود اندام از دست رفته ترمیم نخواهد شد و باز می‌گوئیم که منشاء حس و حرکت اندام‌های حسی و حرکتی گاهی عصبی است و گاهی نیروی عصبی است.<sup>۱</sup> همچنین گوئیم که منشاء همه شامه‌ها که احشاء را دربر گرفته‌اند یکی از دو شامه‌ای است که آستر سینه و شکم می‌باشند، لیکن منشاء شامه‌هایی که با اعضای داخلی سینه، مانند حجاب و ورید و شریان و شش مرتبط هستند شامه‌ای است که دنده‌ها را آستر شده است، اما منشاء شامه‌های اندام و رگ‌هایی که مجوف هستند، صفاق است. که آستر ماهیچه‌های شکم

---

۱- برخی اعضاء فقط دارای یک عصب است که هم حس و هم حرکت آن عضو را برعهده دارد مانند عصب سه‌قلو، برخی دیگر برای حس و حرکت دارای دو عصب هستند مانند اکثر اعصاب جمجمه و ستون فقرات.

گردیده است<sup>۱</sup> و همچنین همه اندام‌ها گوشتی یا رشته‌ای هستند، مانند گوشتی که در ماهیچه‌هاست و یا فاقد رشته‌اند مانند جگر.

هر کجا چنین رشته‌هایی وجود ندارد حرکتی نیز وجود نخواهد داشت. عامل حرکت‌های ارادی تارهای ماهیچه‌ها است. حرکات طبیعی<sup>۲</sup> مانند جنبش زهدان و رگ‌ها و حرکات مرکب (ارادی و غیرارادی) مانند جنبشی که در عمل بلع انجام می‌گیرد مربوط به رشته‌هایی است که به اشکال طولی و عرضی و مورب هستند. رشته‌های طولی در جذب، رشته‌های عرضی در فشردن و رشته‌های مورب در گرفتن (امساک) بکار می‌روند.<sup>۳</sup> در اندام‌هایی مانند وریدها که دارای یک لایه هستند، هر سه نوع تار بهم تنیده‌اند. هر اندامی که واجد دو لایه است، رشته‌های عرضی در لایه خارجی آن و دو نوع رشته دیگر در لایه داخلی قرار دارد و در آنجا که اندام طویل می‌گردد به سطح داخل گرایش دارد. مراد از این سرشت آن است که رشته‌های جذب و دفع در برابر رشته‌های جذب و منع (نگهداشتن) قرار نگیرند و آن دو بهتر است در همه جا بجز روده‌ها باهم باشند، زیرا که روده‌ها نیاز زیادی به منع ندارند بلکه نیاز آن‌ها به جذب و دفع است. همچنین می‌گوییم که گروهی از

۱- غشاءهای سروزی که اعشاء را می‌پوشانند هم از جنب و هم از صفاق منشاء می‌گیرند. اعضائی که در قفسه سینه قرار گرفته‌اند مانند حجاب حاجز، شش‌ها، و ریه‌ها و شریان‌ها توسط پرده جنب پوشیده می‌شوند و اندام‌هایی که در شکم قرار گرفته‌اند و نیز عروق آن‌ها بوسیله صفاق پوشیده می‌شوند.

۲- حرکات غیرارادی

۳- رشته‌های طولی عمل کشیدن [نه به مفهوم جذب غذا] و رشته‌های عرضی عمل دفع و رشته‌های مورب عمل احتباس و نگهداشتن را انجام می‌دهند.

اندام‌های عصبی که اجسامی را دربر دارند که هم گوهر آن اندام عصب‌دار نیستند یا از یک لایه هستند و یا از دو لایه<sup>۱</sup>.

دولایه بودن آن‌ها امتیازهایی دارد به این قرار:

الف - دارای جسم محکمی هستند که بر اثر شدت حرکات خود و اندام‌های محتوایشان مانند شریان‌ها ترک برنمی‌دارند.

ب - می‌توانند جسمی را که در داخل آن‌ها است بواسطه استحکام کافی نگهدارند. از تحلیل رفتن یا بیرون رفت آن‌ها جلوگیری کنند، زیرا اگر از یک لایه تشکیل شده بودند بر اثر کم‌تار و پودی ممکن بود آن محتوا تحلیل رود و یا بر اثر کم‌تابی لایه پاره شود و محتوا بیرون بریزد. اجسامی مانند روح و خون که در شریان جریان دارند باید در نگهداری آن‌ها احتیاط زیادی مراعات شود. روح به تحلیل از بین می‌رود و خون از ترک خارج می‌شود و این دو حالت خطر بسیار بزرگی است.

ج - هر عضوی که به عامل دفع و جذب نیرومندی نیاز دارد، ابزار ویژه خود را دارد، معده و روده‌ها از این اندام‌ها هستند.

د - گاهی در اندامی هر لایه‌ای از لایه‌ها برای کار ویژه‌ای ساخته شده است و هریک از دو لایه کاری مخالف مزاج لایه دیگر انجام می‌دهد. شاید جدا بودن آن‌ها بهتر می‌بود. مثلاً معده که برای حس و عمل هضم آفریده شده است برای حس به اندام عصبی و جهت هضم به اندامی گوشتی نیاز دارد. به این جهت برای هریک از این دو کار لایه‌ای خلق شده است: لایه عصبی

۱- اندام‌های لیفی (فیبری) که شبیه عصب هستند، ولی عصب نیستند و دارای یک یا دو لایه می‌باشند.

برای حس و لایه گوشتی جهت هضم. لایه درونی آن عصبی و لایه بیرونی گوشتی است.

زیرا که هضم‌کننده باید بدون هیچ اصطکاک‌ی، بوسیله نیروی خود به ماده هضم شده برسد، در حالی که حس‌کننده را شایسته نیست به محسوس برسد یعنی آن را لمس کند.

همچنین باید بدانیم که خون برای تغذیه اندام‌هایی مانند گوشت است که در مزاج به آن نزدیک هستند و به تغییر زیاد نیازمند نیستند. از این روست که تجاويف و حفره‌هایی در گوشت وجود ندارد که غذا در آن بماند و در مدتی که خون به آن نمی‌رسد از آن تغذیه کند. لیکن در اندامی مانند استخوان که مزاجش از مزاج خون دور است، خون باید در راه رسیدن به آن تغییراتی را تحمل کند.<sup>۱</sup> از این جهت استخوان دارای تجاويفی یا حفره‌هایی است. مثلاً استخوان ساق و ساعد دارای یک تجويف است که غذای خود را مدتی در آن نگه می‌دارد تا آن را بر وفق مزاج خود نماید.

استخوان آرواره زیرین و اعضاء مشابه آن که دارای تجاويف است به غذای بیشتر از حد نیاز دائمی خود نیازمند هستند تا بتدریج آن غذای ذخیره شده را با مزاج خود دمساز نمایند.

اندام‌های نیرومند مواد زائد خود را به سوی اندام‌های ناتوان مجاور می‌رانند. مواد زائد قلب به زیر بغل‌ها می‌رود و مواد زائد مغز به (غده‌های) پشت گوش‌ها و مواد زائد جگر به (غده‌های) بیخ‌ران‌ها می‌رسد.

۱- مغز استخوان که در مجاری و محفظه‌های استخوان قرار دارد، اندامی خون‌ساز است.

آن کس که خود را یاری نکند و پنددهنده

و هشدار دهنده خویش نباشد، دیگری

هشداردهنده و پنددهنده او نخواهد بود.

حضرت علی (ع)

### قوا و کنش‌ها (نیروها و افعال)

ابتدا باید بدانیم که قوا<sup>۱</sup> و کنش‌ها بوسیله یکدیگر شناخته می‌شود، زیرا هر قوه‌ای منشاء نوعی کردار است و هر کنشی از قوه‌ای سر می‌زند. از این روی وصف کیفیت کنش و قوه را از هم جدا نساختیم و در یک تعلیم به تعریف هر دو پرداختیم.

قوای نشان‌دهنده کنش‌ها عبارتند از:

- ۱- قوه نفسانی<sup>۲</sup>
- ۲- قوه طبیعی<sup>۳</sup>
- ۳- قوه حیوانی<sup>۴</sup>

---

#### (انگیزه‌های روانی جسمی) psycho-physical drives - ۱

۲- قوه نفسانی یا قوه نفسانیه که می‌توان آن را نیروی عصبی دانست از نظر لغوی - از نفس یا آنیما مشتق شده است. نظر به اینکه این قوه بیشتر به حرکات ارادی و حس‌ها مربوط می‌شود می‌توان از آن قوه یا نیروی عصبی تعبیر نمود.

۳- قوه طبیعی یا قوه طبیعیه که می‌توان آن را قوه جسمی یا بدنی نامید از کلمه «طبیعی» در ترجمه‌های لاتین مشتق شده است. واژه «طبیعی» واژه‌ای است که استعمال (بکار برد) متعددی دارد و شامل زمینه‌های جسمی و زیست‌شناسی و روان‌شناسی حیات است. در این جا منظور از «طبیعی» بدن یا جسم است، در مقابل روان.

۴- قوه حیوانی یا قوه حیوانیه از کلمه «حیوان» مشتق شده است. عمل اصلی این قوه نگهداری یا ابقای حیات است و از این رو می‌توان آن را نیروی حیاتی نامید.

بسیاری از فیلسوفان و همهٔ طبیبان و بویژه جالینوس بر این رأی هستند که هریک از این قوا را سرچشمه‌ای است و آن عبارت از اندامی است و کنش‌هایی را که بروز می‌دهد از آن اندام منشاء گرفته است.

#### قوه نفسانی

بنظر آن‌ها مقرر نیروی نفسانی مغز است و کنش‌های نفسانی از مغز صادر می‌شود.

#### قوه طبیعی

قوه طبیعی را دو نوع دانسته‌اند: نوع اول برای نگه‌داشت و کارسازی انسان است و تا بدن زنده است و رشد و نمو آن در کار است، به تن روزی می‌رساند و نشو و نما می‌بخشد و جایگاه این قوه کبد است و کنش‌های آن از کبد سر می‌زند.

نوع دوم برای نگه‌داشت نوع مخلوق و زاد و ولد است. این نوع قوه طبیعی در دو بیضه جای دارد و کنش‌های آن از همین جا بردمیده است.

#### قوه حیوانی (حیاتی)

قوه حیاتی کارگذار روحی است که حامل حس و حرکت است و روح را وا می‌دارد احساس و جنبش را که زادهٔ مغز است بپذیرد و وسیله زندگی را به مغز بدهد. مرکز نیروی حیاتی، قلب است و کنش‌های حیاتی از قلب صادر می‌شوند. لیکن به عقیده دانشمندان ارجمند ارسطو منشاء قوای سه گانه در اصل جایی بجز قلب نیست.

ولی اطباء مغز را منشاء حسی میدانند و برآنند که هریک از حواس اندام ویژه خود را در مغز برگزیده است.

### قوای کار فرما

قوای طبیعی دو دسته‌اند: ۱- کارفرما ۲- فرمانبردار

قوای کارفرما دو نوعند:

نوع اول: غذا رسان تن آدمی است تا به زندگی ادامه دهد و این نوع نیز بر دو بخش است:

۱- بخش اول: غذا دهنده ۲- بخش دوم: رشد و نمو دهنده

نوع دوم کار جابجاکردن غذای اندام‌های تن را به عهده دارد و آن نیز بر دو بخش است:

۱- پدیدآوردنده ۲- هیولادهنده

منظور از قوه غذادهنده قوه‌ای است که غذا را با غذاگیرنده هم‌مزاج و هم‌آهنگ می‌سازد تا جای تحلیل رفته را بگیرد. قوه پرورش دهنده نسبت به اندازه طبیعی که برای کلیه اندام‌ها بایسته است فزونی دارد و به وسیله غذایی که به جسم می‌رسد این قوه زیاد از تناسب طبیعی عمومی جسم، نشو و نمای جسم را رو به تکامل می‌برد. قوه غذادهنده فرمانبردار قوه پرورنده است.

نمو عبارت از آن است که تمام جسم بطور مناسب و قسمت‌های مختلف آن بطور متناسب با هم بطور یکنواخت نشو و نما کنند، بعد از تکمیل آن دیگر مجال نمو نمی‌ماند و فربهی را نمی‌توان نمو نامید و همچنین قبل از رکود که نشو و نما برجاست و ادامه دارد نمی‌توان لاغری را باز ایستادن نمو خواند.

لیکن حالت لاغرشدن و افسردگی در موقع نشو و نما بعید بنظر می‌رسد و از قانون طبیعت سربازدن است. عمل قوه غذا دهنده به سه کنش جزئی است: اول - بدست آوردن گوهر تن که خون است و آن خلطی است دارای نیروی نزدیک به کنش قوه غذا دهنده و از این روی همانند اندام است و اتفاق می‌افتد که این خلط به اندام زیانی رساند، همچنانکه در بیماری اتروفیا<sup>۱</sup> که نرسیدن غذا است روی می‌دهد.

دوم - چسباندن که ضمن آن گوهر حاصل شده را بوسیله کنش، بدون کاستی به غذا تبدیل و آن را جزء اندام می‌گرداند. گاهی این روش زیان‌بخش می‌شود، چنانچه در استسقای گوشتی<sup>۲</sup> رخ می‌دهد.

سوم - همانندسازی، بطوریکه گوهر حاصل شده بعد از آنکه جزئی از اندام گردید از هر حیث حتی از حیث شکل و رنگ شبیه اندام می‌شود. این حالت نیز گاهی زیانی همراه دارد همچنانکه در بیماری برص (پسی) و بهک رخ می‌دهد. تبدیل غذا و چسبانی در این دو بیماری از بین نرفته است لیکن همانندسازی در میان نیست.

این نیروی تغییردهنده غذا که جزو نیروهای غذا دهنده است و کنش آن تغییردادن غذا است در وجود انسان از حیث منشاء اولیه یکی است و بر حسب نوع اندام‌های همانند متفاوت می‌شود، چه در هر اندامی بر حسب مزاجش نیروئی موجود است که غذا را در آن اندام به حالتی درمی‌آورد،

۱- آتروفی (Atrophy) یا صفر، کوچک‌شدن یا کاهش یافتن در اندازه و لاغرشدن و کم‌نیرو شدن در عمل عضو را گویند.

۲- (obesity)، فربهی: افزایش وزن است بعلت زیاد شدن چربی بیش از ۲۱۰ تا ۱۰۰ درصد وزنی که برای سن، جنس و قد معین مناسب است



مخالف حالتی که نیروی دیگر برای آن اندام بوجود آورده است. لیکن نیروی تغیردهنده غذا در کبد برای تمام اندام‌های تن کنش‌های هماهنگ و بدون تفاوت دارد.

نیروی پدیدآورنده بر دو نوع است:

نوع اول منی را در نرینه و مادینه بوجود می‌آورد.

نوع دوم نیروئی را که در منی است جدا می‌سازد و بر حسب مزاج هریک از اندام‌ها آن را آمیزش می‌دهد و از منی همگن (متشابه‌الاجزاء) یا از منی که آمیزه‌اش یکنوع است به هر اندامی مزاج ویژه‌اش را می‌بخشد؛ برای اندام پی(عصب) مزاجی، برای استخوان مزاج ویژه‌ای، برای شریان‌ها مزاج خاص آن بوجود می‌آید. اطباء این نیرو را نیروی تغیردهنده نامیده‌اند.

#### نیروی هیولابخش و شکل‌دهنده

کار این نیرو بنا بر فرمان آفریدگارش طرح‌ریزی و شکل‌دادن، تجویف (حفره دادن، سوراخ‌کردن، صاف و زبر ساختن، کیفیت دادن به حالت و ایجاد همکاری در اندام‌ها است. کنش‌هایی که اندازه نهایی اندام‌ها را تعیین می‌کند از آن است.

نیروهای فرمانبردار و خدمتگزار این نیروی جابجاکننده غذا که برای نگهداشت نوع بایسته است همان نیروی غذا آور و نمودهنده است.

**نیروی طبیعی خدمتگزار**

نیروهایی که در طبیعت برای فرمانبرداری و خدمتگزاری آفریده شده‌اند و بجز آن وظیفه‌ای ندارند و در انجام نیازمندی‌های نیروی غذادهنده دست‌اندرکارند به حسب ترتیب عبارتند از: نیروی جذب‌کننده، نیروی گیرنده، نیروی هاضمه، نیروی دفع‌کننده.

**نیروی جذب‌کننده:** در اندامی که آوند آن است به وسیله رشته‌ای که در طول آن اندام قرار دارد غذای بهره‌دهنده را می‌کشد و به سوی خود می‌آورد. **نیروی گیرنده:** نیروی بهره‌دهنده غذایی را در اندامی که این نیرو به آن تعلق دارد نگه میدارد تا زمانی که نیروی تغییردهنده ماده غذایی که به اندام دیگر تعلق دارد برای تغییر دادن بکار افتد.

**نیروی هاضمه (گوارش):** کار آن، این است که هرچه را نیروی جذب‌کننده کشیده است و نیروی دریافت‌کننده نگه‌داشته است به حالتی درآورد که نسبت به حالت قبلی تغییر یافته است و در ضمن مزاجی به آن بدهد که برای تغییر به ماده غذایی آمادگی داشته باشد، این کنش را هضم می‌نامند. نیروی هاضمه علاوه بر این کار درباره مواد زائد نیز وظیفه‌ای دارد که به دو وجه انجام می‌دهد:

نخست اینکه اگر توانائی آن را داشته باشد مواد زائد را به مواد غذایی تغییر می‌دهد و این عمل را نیز هضم گویند. دوم اینکه اگر مواد زائد آمادگی تغییر به ماده غذایی را نداشت نیروی هاضمه راه بیرون راندن آن را از اندامی که زواید در آن است بوسیله نیروی دافعه تسهیل می‌کند. این تسهیل راه دفع

مواد زائد، بوسیله نیروی دفع‌کننده به این صورت انجام می‌گیرد که اگر عامل بازدارنده دفع مواد زائد از اندامی که این مواد در آن است، غلظت مواد مزبور باشد نیروی هاضمه، غلیظ را رقیق می‌گرداند و اگر بازدارنده رقیق باشد آن را غلیظ می‌نماید و چنانچه پیوستگی، عامل بازدارنده باشد آن را گسستگی می‌دهد. این کنش نیروی هاضمه را پختن و نضج دادن می‌نامند و گاهی هم آن را با واژه هضم هم‌ردیف تلقی می‌کنند و آن را هضم و پخته گردانیدن می‌خوانند.

#### کار نیروی دفع‌کننده:

آن است که هر ماده زائدی را که از غذا باقی مانده است و برای تغذیه مناسب نیست همراه مازاد غذا (نسبت به نیازمندی) بیرون راند، یا از آن بی‌نیاز شود و یا برای اینکه از استعمال آن فارغ شود آن را بسوی مجرای مناسب دفع روان گرداند، همچنانکه در دفع ادرار رخ می‌دهد. برای بیرون راندن مواد زائد منافذ و مجراهائی آماده شده است که نیروی دفع‌کننده آنها را از طریق این مجاری و منافذ بیرون می‌راند. لیکن چنانچه مواد زائد در جائی قرار گیرند که معبری برای دور راندن آنها موجود نباشد، نیروی دفع‌کننده مواد زائد اندام بزرگ و مهم را به سوی اندام کوچکتر و کم‌اهمیت‌تر می‌راند و از اندام سخت به سوی اندام سست روانه می‌کند. هرگاه مواد زائد خود به‌خود گرایشی به طرف معبر خروج داشته باشد، نیروی دافعه تا حد مقدور راه را بر آن مسدود نمی‌سازد و آن را از راه خود روی‌گردان نمی‌کند.

### ابزار کار نیروهای خدمتگزار

چهار نیروی طبیعی نامبرده که نیروهای خدمتگزار نامیده می‌شوند در انجام کار و وظیفه خود از چهار کیفیت یعنی از کیفیات چهارگانه گرمی، سردی، رطوبت و خشکی استفاده می‌کنند.

#### گرمی:

گرمی برای هریک از نیروهای چهارگانه جذب‌کننده، دریافت‌کننده و هاضمه و دافعه مورد استفاده می‌باشد.

#### سردی:

سردی در سرشت خود مخالف همه این نیروهاست و هیچ‌یک از نیروهای چهارگانه از آن استفاده نمی‌کند، چه کنش این نیروها همه از آثار جنبش است. جنبش در کشیدن و دفع کردن آشکار است. جنبش در عمل هضم به این قرار است: هضم عبارت از تجزیه اجزای ماده غلیظ و متراکم و ترکیب آن اجزاء با ماده رقیق و لطیف است. جداساختن و آمیختن (تجزیه و ترکیب) بدون حرکت صورت نمی‌گیرد. کنش نیروی دریافت‌کننده به وسیله حرکت دادن رشته‌های مورب کاملاً شکل فراگیرندگی را بوجود می‌آورد. پس معلوم شد که سردی که در سرشت خود سردکننده و نابودکننده است با حرکت و جنبش مخالف است. و بنابراین هیچ یکی از این نیروها از مزاج سرشتی و ذاتی سردی استفاده نمی‌کنند. لیکن سردی عرضی - نه سرشتی - برای برخی از این نیروها بهره‌رسان است. بر اثر سردی عرضی رشته گیرنده در وضعی که گرفتن به حد مناسب رسیده است متوقف می‌شود و در این توقف از تأثیر نیروهای دفع‌کننده در امان است و حالتی بوجود آمده است که نیروی دافعه

از آن حالت توقف به سود خود استفاده کند و آن حالت را به صورت ابزار کار جهت انجام وظیفه خود قرار دهد.

نیروی دفع‌کننده نیز از سردی عرضی بهره‌مند است، زیرا اولاً سرد نمی‌گذارد که باد یاری‌دهنده دفع به تحلیل رود، ثانیاً در غلظت‌دادن مواد دفع شدنی مددکار است. ثالثاً بر اثر آن رشته‌های پهن فشارنده را جمع و نگاهداری می‌کنند. در این حالت نیز نیروی آماده‌کننده ابزار است و در خود کنش دخالتی ندارد. چنانچه ذکر شد تنها سردی عرضی است که می‌تواند برای این نیروها بهره‌ای داشته باشد نه سردی سرشتی. حتی اگر سردی عرضی نیز در خود کنش این نیروها وارد می‌شد به آن‌ها زیان می‌رسانید و حرکت را متوقف می‌کرد.

### خشکی و تری:

سه نیروی گیرنده، کشنده، دفع‌کننده از جمله نیروهای چهارگانه به خشکی نیازمندند. زیرا گوهر روانی (روح) که این نیروها را در خود جا داده است و آن‌ها را بکار وامی‌دارد و همچنین ابزارهایی که این نیروها در پرداختن بکار و انجام دادن وظیفه بکار می‌برند به عنصر خشکی احتیاج مبرم دارند تا خشکی بر رطوبت چیره شود و نگذارد سستی و رخوت حاصل از رطوبت بر گوهر ابزار روان حامل آن نیروها و بر ابزار کار آن نیروها اثر بگذارد و بر آن‌ها کندی روی آورد نیروی گیرنده در کار گیرندگی به خشکی نیازمند است، لیکن نیروی هاضمه به رطوبت بیشتر نیازمند است نه به خشکی. اگر

نیازمندی‌های هریک از این نیروها را به عنصرهای گرمی، سردی، رطوبت و خشکی در برابر هم قرار دهیم به نتایج زیر می‌رسیم:

۱- نیروی گیرنده بیش از آنکه به گرمی نیازمند باشد به خشکی محتاج است. چرا؟

زیرا مدتی که نیروی گیرنده در آرامش بسر می‌برد بیشتر از مدتی است که رشته پهن را برای گرفتن به حرکت در می‌آورد. چرا زمان تحریک رشته کوتاه است؟ زیرا تحریک رشته با گرمائی حاصل می‌شود که در مدت کوتاهی بوجود می‌آید و بیشترین وقت کنش نیروی گیرنده در گرفتن و آرامش دادن سپری می‌شود. از آنجا که مزاج خردسالان بیشتر به سوی رطوبت گرایش دارد، نیروی گیرنده در آن‌ها ضعیف و ناتوان است.

۲- نیروی جذب‌کننده، به گرمی بیشتر از خشکی نیازمند است، زیرا اولاً گرمی در کنش جذب مددکار است، ثانیاً بیشترین زمان انجام کارش در حرکت دادن سپری می‌شود و علت آن نیز این است که مدت زمانی که باید در آرامش دادن اجزای ابزارش سپری می‌شود تا ابزار بر اثر خشکی به حالت گیرندگی درآیند کمتر از زمانی است که برای حرکت دادن لازم است، ثالثاً گذشته از اینکه این نیرو نیاز به حرکت دارد به حرکت تند و شدید نیز نیازمند است.

عمل جذب به چند طریق انجام می‌پذیرد:

الف - بر اثر کنش نیروی جاذبه، مشابه همان نیروئی که مغناطیس با آن آهن را می‌رباید.

ب - بر اثر ایجاد خلاء، همانطور که آب در لوله تلمبه بالا کشیده می‌شود.

ج - بر اثر گرما، همانطور که روغن بوسیله فتیله چراغ کشیده می‌شود. دربارهٔ این علت سوم پژوهشگران بر این رأیند که آنهم ناشی از ایجاد خلاء است. از این بحث نتیجه گرفتیم که باید گرمی بیشتری با نیروی جاذبه همراه باشد تا جذب بصورت قوی‌تر صورت گیرد.

۳- نیروی دفع‌کننده کمتر از نیروی جذب‌کننده و گیرنده به خشکی نیازمند است. چه این نیرو به اندازهٔ نیروی جاذبه به گرفتن، نگاهداشتن و از خود جدانکردن مادهٔ جذب‌شده ناچار نیست. نیروی دفع‌کننده هیچ‌کاری به آرامش دادن ندارد، کنش آن حرکت دادن است و کمی هم به متراکم کردن نیاز دارد تا در فشردن و دفع کمک کند. لیکن برای متراکم کردن زمانی کمتر از زمانی که نیروی گیرنده جهت نگهداری ابزاری لازم دارد که نگهدار شکل باشد نیاز دارد و همچنین کمتر از زمانی که نیروی گیرنده برای ابقاء حالت گیرندگی احتیاج دارد و نیز کمتر از آن مدت قلبی که نیروی جذب‌کننده برای کنش اجزاء می‌خواهد.

۴- نیروی هاضمه بیشتر از سایر نیروهای نامبرده به گرمی نیازمند است و کاری با خشکی ندارد. همچنین این نیرو برای تسهیل غذا و آماده کردن آن برای عبور از مجاری<sup>۱</sup> و پذیرش اشکال به رطوبت نیازمند است.

---

۱- مجاری شامل: الف. تمام معبرهای ورودی و خروجی معمولی تشریح. ب. مدخل لوله‌هایی که به مجاری گوارش و مجاری دیگر باز می‌شوند و در خارج بدن دیده نمی‌شوند. ج. مجاری میکروسکوپی د. محفظه‌های نسجی که بوسیله غشاهای محدود احاطه نشده‌اند و محل عبور مایعات بدن هستند. ه. پوشش‌های دور عروقی و دور تاندونی می‌باشد.

### قوای حیاتی بدن

مقصود و منظور از قوه حیاتی قوه‌ای است که هرگاه به اندامی از اندام‌ها راه یابد آن را برای پذیرش حس و حرکت و اعمال لازم حیاتی آمادگی می‌بخشد. از آنجا که حالات ترس و خشم عارض بر روح، که موجب باز و بسته شدن می‌گردد که منسوب به قوه حیوانی است، حرکات ناشی از ترس و خشم را نیز به نیروهای حیاتی نسبت داده‌اند. بگذارید این عبارت را روشن‌تر و صریح‌تر بیان کنیم:

همانطور که از ماده متراکم اخلاط به تناسب مزاج یک فرد، گوهری متراکم بوجود می‌آید که یا اندام است یا جزئی از اندام، به همان وجه از ماده بخاری اخلاط و از ماده لطیف اخلاط به تناسب مزاج هر فردی، گوهری لطیف و شفاف آفرینش می‌یابد که عبارت است از روح<sup>۱</sup>. اطباء همانطور که معتقدند زادگاه ماده اولیه اندام یا اجزاء اندام کبد است. عقیده دارند که زادگاه گوهر روح قلب است. هرگاه روح مورد بحث در مزاجی سازگار و متناسب خود آفرینش یافته باشد برای پذیرش قوه‌ای آمادگی دارد که همه اندام‌ها را برای پذیرش سایر قوای نفسانی و غیرنفسانی آماده می‌سازد و قوای نفسانی بدون وجود این قوه هرگز به روح و اندام‌ها راه نمی‌یابند. اگر قوای نفسانی از اندامی رخت بر بندد ولی این قوه در آن باقی بماند، آن اندام زنده می‌ماند. مگر نمی‌بینی که اندام تخدیرشده یا اندام فلج شده که مزاجش به حالتی درآمده است که حس و حرکت قبول نمی‌کند، یا راه بندانی بین اندام و مغز

۱- به عقیده ابن سینا روح نیروئی ناشی از ماده است. روح مانند یک جسم مادی از بخش لطیف و بخاری اخلاط منشاء می‌گیرد، بوسیله عروق خونی حمل و توسط هوا تصفیه و سرد می‌شود. روح، بعنوان یک انرژی، بصورت حرارت غریزی ظاهر می‌شود.



بوجود آمده است که حس و حرکت در پی‌های مربوط به آن اندام از جریان افتاده است، اما باز قوه حیات در آن باقی است و اندام زنده مانده است. چنین اندامی با اندام مرده و از زندگی بریده بس متفاوت است. اندام مرده نیز بی‌حس و حرکت است لیکن گندیدگی و تباهی نیز بر آن روی آورده است. در اینجاست که اندام فلج شده با اندام مرده تفاوت آشکار دارد. پس در اندام فلج شده قوه‌ای موجود است که هرگاه بازدارنده حس و حرکت از بین رود حس و حرکت به او بازمی‌گرداند و او نیز به علت سلامت قوه حیاتی که در بر دارد آماده پذیرش حس و حرکت می‌باشد. این قوه حیاتی که چنین آمادگی را به اندام‌ها می‌بخشد نیروی تغذیه و مشابه آن نیست که تا در آن باقی است زنده بماند و اگر از بین رفت نابود شود. گفتار ما در این باره، قوه تغذیه را نیز شامل می‌شود.

اگر نیروی دهنده به صرف اینکه غذا دهنده است، غذاگیرنده را حس و حرکت می‌بخشد، نباتات نیز دارای حس و حرکت می‌بودند. پس بایسته است که آماده‌کننده برای پذیرش حس و حرکت چیز دیگری باشد و مزاج ویژه‌ای داشته و این نیرو همان نیروی حیات است. این نیرو نخستین نیروئی است که بعد از آنکه روان از مواد لطیف (امشاج آمیزه، منی مرد و زن به هم آمیخته) پدید آمد در آن بوجود می‌آید.

به عقیده ارسطاطالیس (ارسطو) حکیم نیز روح بوسیله این نیرو است که منشاء ماده اولیه (ماده اولیه اندام‌ها) و منشاء نخستین نفس است و سایر نیروها از این نفس نخستین پدید آمده‌اند. لیکن کنش این قوا در نخستین مرحله از روح صادر نمی‌شود. همچنین به عقیده اطباء نیروی حس تا به

جلیدیه (جسم و اندام‌های انسان) یا به زبان و غیره نرسیده باشد زاده آن روح نفسانی نیست که در مغز است.

نفس با اینکه از مجموع همه مصادر در نیرو است اما در این حالت با وجود اینکه مزاج با خود گرفتن (آمیزش) اول (پیداشدن روان در تجویف مغز) منتج به پذیرفتن نیروی اولیه حیاتی گردیده است و روحی پیدا شده است و با نیروئی خود را تکامل بخشیده است باز به عقیده اطباء تا این نیرو به مزاجی ویژه تغییر نیابد برای روح پسندیده نیست که بوسیله آن قوه، قوای دیگری را بپذیرد. اطباء گویند: با اینکه این قوه زندگی را تهیه می‌بیند، هم او منشاء حرکت گوهر روحی لطیف به سوی اندام‌ها و منشاء باز و بسته شدن آن است که با این بسته و باز شدن هوا را می‌کشد و خود را می‌پالاید. چنانچه گویند این نیرو از قیاس (حیات) تأثیر می‌پذیرد و بر مقیاس (کنش‌های نفس و نبض) مؤثر است. این نیرو از آنجا که فاقد اراده است به قوای طبیعی می‌ماند و در آنچه از او پدید می‌آید اراده‌ای در کار نیست و از آنجا که کنش‌های معینی دارد شبیه قوای نفسانی است چه این نیرو هم انبساط می‌دهد و هم انقباض و دو حرکت مخالف با هم از او سر می‌زند.

لیکن اگر نفس زمینی را نفس خوانده‌اند منظور تکمیل شده جسم طبیعی ابزاری بوده است. و بر این رأی بوده‌اند که منشائی را نشان دهند و بگویند که هر نیروئی از این منشاء برمی‌خیزد، عبارت از حرکات و کنش‌های گوناگون و متفاوت است. پس بنا به عقیده پیشینیان این نیرو همان قوه نفسانی است و آن قوای طبیعی که ذکر کردیم بنظر آنها باز عبارت از قوه نفسانی هستند.

### نیروهای مدرکۀ نفسانی

نیروی نفسانی منشاء دو نیرو است یکی نیروی حس‌کننده و دیگری نیروی حرکت‌دهنده می‌باشد.

نیروی مدرکۀ در حکم جنس (یا منشاء) در نیروی مدرکۀ ظاهری و مدرکۀ باطنی است.

**نیروی مدرکۀ ظاهری:** نیروی مدرکۀ ظاهری عبارت از نیروی حسی است و جنس است برای پنج قوه ظاهری به نزد برخی و هشت قوه به نزد گروهی دیگر.

اگر این نیرو را پنج حس بشمار آوریم این پنج حس عبارتند از:

نیروی بینائی

نیروی شنوائی

نیروی بویائی

نیروی چشائی

نیروی بساوائی

اما اگر ما این حس‌ها را هشت تا منظور می‌کنیم، از این سبب است که اکثریت پژوهشگران جدید برآنند که حس بساوائی خود دارای چهار حس جداگانه است که هر یک نیروی ویژه‌ای دارد و این چهار نیرو فقط در عضو حساس مشترک هستند. مانند چشایی و بساوائی در زبان و یا بینائی و بساوائی در چشم. داوری در این مسئله کار فیلسوف است.

**نیروی مدرکۀ باطنی:** نیروی مدرکۀ درونی که منظور از آن همان نیروی

حیوانی (حیاتی) است و دربرگیرنده پنج نیرو است:

۱- نیروئی که آن را حس مشترک و خیال می‌نامند. اطباء این نیرو را یکی و فیلسوفان جدید آن را دو نیرو می‌شمارند.

حس مشترک آن است که همه محسوسات به سوی آن می‌آیند و آن به اشکال محسوسات واکنش نشان می‌دهد. و محسوسات در آن جمع می‌شوند. خیال آن است که محسوسات را بعد از جمع آمدن نگه می‌دارد و آنها را در غیاب حس در خود می‌گیرد.

محل پذیرش و حفظ محسوسات و منشاء کنش این هر دو، بطن قسمت جلوئی مغز است.

۲- نیروئی است که اطباء آن را نیروی مفکر و پژوهشگران گاهی آن را نیروی تخیل و گاهی نیروی تفکر می‌نامند.

نیروی خیال نیروئی است که محسوسات را می‌پذیرد و آنها را در خود نگاه می‌دارد.

نیروی تفکر انباشده‌ای خیال را دستکاری می‌کند، با هم می‌آمیزد و تصویرهای دست‌نخورده را به آن صورت که در حس موجودند، آماده می‌کند و نشان می‌دهد و تصویرهایی بر خلاف آنچه در حس بوده‌اند نمایان می‌سازد، مانند اینکه انسانی پرواز می‌کند، یا کوهی زمردین عرض اندام می‌نماید، لیکن خیال تنها تصویرهایی را آماده می‌کند که از حس دریافت داشته است و دخالتی در آنها ندارد. منشاء این نیرو بطن میانی مغز است.

این نیرو ابزار کار نیروئی است که همان نیروی حس‌کننده حقیقتی باطنی در جانوران است و آن را نیروی وهم (پندار) می‌نامند.

و این نیروی وهم است که به جنس جاندار می‌فهماند گرگ دشمن است، فرزند دوست داشتنی است، آنکه او را علف می‌دهد دوست است و یا اینکه در نیروی ناطقه با وی شریک نیست، این نیرو نوعی احساس است که به حس نطقی متعلق نیست. انسان نیز در بسیاری مواقع این نیروی وهم را بکار می‌برد و عیناً مانند حیوانات بی‌زبان از این نیرو تأثیرپذیر می‌گردد.

نیروی وهم با نیروی خیال تفاوت دارد زیرا خیال محسوسات را تثبیت و مورد تصرف خود قرار می‌دهد و نیروی وهم به وسیله محسوس در غیرمحسوسات تصرف می‌نماید. نیروی وهم با نیروی مفکره نیز متفاوت است زیرا کنش‌های وهم هیچ حکمی بدنبال ندارد، اما کنش‌های نیروی مفکره و متخیله نوعی حکم و بلکه حکم‌هایی به دنبال دارد.

۳- نیروی حافظه یا نیروی یادآور است. نیروی یادآور برای معنی‌هایی که از محسوسات (نه از تصور محسوسات) به طرف وهم می‌آیند، بسان یک انبار است. منشاء نیروی یادآور بطن عقبی مغز است. ۴ یا ۵ نیروی که از نیروهای نفس درک‌کننده باقی می‌ماند همانا نیروی ناطقه انسان است.

### قوای نفسانی حرکت‌دهنده

نیروی حرکت‌دهنده نیروئی است که وترها را درهم می‌کشد؛ و بوسیله آنها اندام‌ها و مفصل‌ها را به حرکت وا می‌دارد. این نیرو وترها را انبساط می‌دهد و آنها را انحناء می‌بخشد و در پی‌هایی که به ماهیچه‌ها پیوسته‌اند نفوذ

می‌دهد. نوع این نیرو به حسب نوع منشاء حرکت‌ها تغییر می‌دهد و در هر ماهیچه بر مزاج آن ماهیچه در می‌آید. این نیرو تابع فرمان و هم سبب گردآوردن است.

می‌گوئیم: برخی از کنش‌های ساده (مفرده) مانند هضم از یک نیرو سر می‌زند و برخی مانند اشتها به غذا نتیجه دو نیرو می‌باشد. اشتهای غذائی کنش نیروی جذب‌کننده طبیعی و نیروی حس‌کننده‌ای است که در دهانه معده وجود دارد. علت اینکه اشتها به غذا به کنش دو نیرو نیاز دارد این است که اگر نیروی حس‌کننده را آسیبی رسد احساس گرسنگی و اشتها را از دست می‌دهد و هرچند به غذا نیازمند باشد. اشتها از بین خواهد رفت. همچنین کنش بلع نیز بر اثر دو نیرو است که یکی نیروی جذب‌کننده طبیعی و دیگری نیروی جذب‌کننده ارادی است. نیروی جذب‌کننده طبیعی کار خود را به وسیله رشته‌های طولی که در دهانه معده و مری وجود دارد انجام می‌دهد اگر یکی از این دو نیرو از کار افتد، بلع به اشکال دچار می‌شود. اگر یکی از این دو نیرو از کار نیفتاده باشد ولی هنوز برای کنش دست بکار نشده باشد بلع موجب زحمت می‌گردد. مگر نمی‌بینی وقتی اشتها نداریم و یا وقتی از چیزی متنفریم به زحمت می‌توانیم آن را بلعیم. عبور غذا نیز مانند اشتها و بلع به دو نیرو نیازمند است: اول نیروی دفع‌کننده که غذا را از اندامی که باید از آن جدا شود دفع می‌کند، دوم نیروی جذب‌کننده که غذا را به سوی اندامی که باید غذا به آن برسد می‌کشاند. شاید منشاء کنش در نیروی نفسانی و طبیعی باشد و ممکن است علت آن نیرویی با کیفیتی باشد مانند سرد گردانیدن بازدارنده مواد این سرد گردانیدن نیروی دفع‌کننده را کمک می‌کند تا در برابر

خلطی که به اندام می‌ریزد مقاومت کند، آن را دفع کند و بازپس گرداند. این حالت سردی در سرشت خود دو کار انجام می‌دهد: نخست اینکه نمی‌گذارد گوهر ریزش‌کننده غلظت پیدا کند. دوم اینکه مانع تنگ‌شدن سوراخ‌های ریز (مسام) می‌شود علاوه بر این کار، کار سومی هم دارد که آن را به وجه عرضی (نه ذاتی) انجام می‌دهد و آن اینکه نمی‌گذارد گرمی جذب‌کننده خاموش گردد.

کیفیت نیروی جاذبه برای جذب راه‌هایی دارد که با همه آن‌هایی که ذکر کردیم برابر است. اضطرار خلاء (ایجاد اضطراری خلاء) نخست لطیف را می‌کشد و بعد غلیظ را جذب می‌کند. لیکن نیروی جذب‌کننده طبیعی چیزی را می‌کشد (جذب می‌کند) که مناسب‌تر است و با کشیدن آن ویژگی طبیعی اوست شاید هرچه متراکم‌تر باشد مناسب‌تر و دارای ویژگی بیشتری باشد.

خوشا به حال کسی که عیب‌شناسی نفس، او را از عیب‌جویی دیگران باز می‌دارد.

حضرت مولا (ع)

## فصل هفتم - طیف مغناطیسی

### طیف مغناطیسی چیست؟

طیف مغناطیسی عبارت است از نوعی تشعشع مغناطیسی لطیف که زائیده «نیروهای اتریک» و سایر میدان‌های انرژی است. نیرویی است که به موجودات و اشیاء مربوط می‌شود. طیف مغناطیسی میدانی از انرژی است که به اطراف بدن تمامی موجودات زنده، جامدات، نباتات و حیوانات را پوشانده است. امواج حاصل از این میدان انرژی به طور دائمی در حال تشعشع هستند. این امواج شبیه امواج گرمایی هستند که یک روز داغ از سطح زمین بیرون می‌زنند. به عبارت دیگر طیف مغناطیسی مجموعه‌ای از ارتعاشات است که با طول موج‌های متفاوت در افراد از کالبد مثالی ساطع می‌شود. جسم فیزیکی علاوه بر اینکه دارای چنین ارتعاشاتی است به عنوان صافی نیز عمل می‌کند.

تمام موجودات در طبیعت دارای طیف مغناطیسی هستند که جو مغناطیسی آن‌ها است. برای درک چگونگی کارکرد طیف مغناطیسی یک آهن‌ربا را در نظر بگیرید، در اطراف قطبین آن آهن‌رباهای مغناطیسی وجود دارد. از مرکز آن خطوطی از نیرو بیرون می‌آید که بین دو قطب مغناطیسی کشیده شده است. حرکت مدارهای الکتریکی در میان خطوط، این آهن‌ربا مغناطیسی را به نیروی برق تبدیل می‌کند. این برق می‌تواند به صورت نور و حرارت و سایر شکل‌های انرژی مورد استفاده قرار گیرد. در ارگانسیم بدن انسان نیز چنین نیروهایی وجود دارد. طیف مغناطیسی انسان در اثر کیفیت‌های جوهری،



نیروهای اتری، اثیری، علی، ذهنی، و روحی فرد تغییر می‌کند. و به بیان دیگر هر انسان جوئی از مغناطیس در اطراف خود می‌آفریند که بدون تردید نشانه‌های فطری و رفتاری و شرایط سلامت جسمی و روانی او را فاش می‌سازد.

در مذاهب قدیم طیف مغناطیسی را «آکاشا» می‌نامیدند. در دین زرتشت «آتشِ ذی روح یا آتشِ جاویدان» خوانده می‌شد و علمای هندو آن را «آر» می‌نامیدند. «آر» ریشه سانسکریت دارد و به معنای «پره چرخ» است زیرا امواجی که از بدن انسان خارج می‌شوند مانند تشعشعاتی هستند که از قسمت توپی یک چرخ ساطع می‌شوند. آن را گاهی اتمسفر روانی یا اتمسفر مغناطیسی نیز می‌نامند. به زبان انگلیسی «اورا»<sup>۱</sup> گفته می‌شود. دانشمندان معتقدند این لغت دارای ریشه لاتین و به معنای هوا است، دو دانشمند اتریشی نیز بعد از کشف این امواج آن‌ها را اود (خود) نامیدند. دکتر مسمر از این انرژی با عنوان مغناطیس حیوانی یاد می‌کرد. «پیه‌هن‌باخ»<sup>۲</sup> آن را «نیروی ملکوتی» بلابرات اشعه N و دانشمندان شوروی «انرژی بیوپلاسمیک»<sup>۳</sup> می‌نامیدند. علمای چک نیز آن را نیروی «سایکوترانیکا»<sup>۴</sup> می‌خوانند.

خوشبختانه ما در عصری زندگی می‌کنیم که بشر از نظر تکنولوژی پیشرفت زیادی کرده است و با کمک این تکنولوژی می‌توان طیف مغناطیسی را

---

۱ - Akasha

۲ - Aura

۳ - Piehen Bach

۴ - Bioplasmic Energy

۵ - Psychotranica

مشاهده کرد. در حقیقت ارائه مدارک علمی جای شکی در این زمینه باقی نگذاشته است.

اولین بار دانشمندی اتریشی به نام «بارون ریخن‌باخ»<sup>۱</sup> در سال ۱۸۶۷ کشف کرد که از بدن انسان امواجی ساطع می‌شود. بعد از او دانشمندان زیادی مثل «کاردل دوبرل»<sup>۲</sup> تحقیقاتش را ادامه دادند. دانشمندی از شوروی به نام «سیمون کرکین»<sup>۳</sup> نیز یک نوع دوربین عکاسی اختراع کرده است که مجهز به میکروسکوپ‌های الکترونی است و می‌تواند با سرعت ۷۵ تا ۲۰۰ هزار ارتعاش در ثانیه از میدان آهن‌ربایی انرژی عکسبرداری کند. امروزه فقط دانشمندان در مورد ماده تشکیل دهنده طیف مغناطیسی با یکدیگر توافق کامل ندارند. البته مدارکی وجود دارد که نشان می‌دهد از انرژی الکترومغناطیسی تشکیل شده است. در زندگی روزمره و به طور عادی می‌توان وجود آن را حس کرد. برای مثال احساس اینکه در نزدیکی ما چیزی غیرعادی وجود دارد ناشی از وجود طیف مغناطیسی است. وقتی سنگینی نگاه کسی را بر روی خودمان احساس می‌کنیم در حقیقت از تبادل انرژی‌هایمان آگاهی یافته‌ایم. همه ما به طور ناخودآگاه وجود طیف مغناطیسی را احساس می‌کنیم. مثلاً بعضی از افراد انرژی ما را می‌گیرند اما بعضی دیگر به ما انرژی می‌دهند. با بعضی از افراد هماهنگی بیشتری داریم اما در مورد بعضی‌ها اینگونه نیست. فردی که امواج انرژی‌اش دارای طول موج متفاوتی با ماست باعث

---

۱ - Baron Reichenbach

۲ - Kardel Dubrel

۳ - Simone Kerkin

ناآرامی مان می‌شود. طیف مغناطیسی ما در تبادل مداوم با یکدیگر و محیط اطرافمان می‌باشد. هرچه این تبادل عمیق‌تر و طولانی‌تر باشد تأثیر بیشتری بر روی طیف مغناطیسی می‌گذارد به همین جهت است که طیف مغناطیسی افراد یک خانواده، دوستان قدیمی و زوج‌هایی که سال‌هاست کنار یکدیگر زندگی می‌کنند کم‌کم به یکدیگر شباهت بیشتری پیدا می‌کنند که گاه این شباهت در ظاهر فیزیکی آن‌ها نیز تأثیر می‌گذارد. برای اینکه بهتر این مسئله را درک کنیم به این مسئله دقت کنید، در هر خانه‌ای احساس متفاوتی دارید. حتی می‌توانید احساسی را که در خانه‌ای متروک به شما دست می‌دهد را با احساسی که در خانه‌ای که موقتاً ساکنان آن در منزل نیستند دارید، مقایسه کنید، مسلماً در مورد اول بیشتر احساس خالی بودن می‌کنید. در حقیقت هر خانه و هر اتاق دارای طیف مغناطیسی خاص خودش است که این طیف مغناطیسی به ساکنان آن بستگی دارد. همه ما با این انرژی منحصر به فرد بر روی اشیاء تأثیر می‌گذاریم و اشیایی که با آن‌ها بیشتر در ارتباط هستیم از ما تأثیر بیشتری می‌گیرند. مثل لباس‌هایمان، ماشین، تخت‌خواب و افراد مورد علاقه‌مان آیا افراد عادی نیز می‌توانند طیف مغناطیسی را ببینند؟

زمانی معتقد بودند که فقط افراد روشن‌بین در حالت خواب مغناطیسی می‌توانند آن را ببینند اما امروزه این نظریه تغییر کرده است. برای دیدن طیف مغناطیسی می‌توانید ماده «سی‌یامین» و الکل را در استوانه شیشه‌ای صاف و روشن بریزید، (این ماده چشم را نسبت به اشعه ماوراء بنفش حساس می‌کند) و در جایی که هوا ساکن باشد و باد نوزد از پشت آن به یکی از اعضای بدن خود مثل دست‌ها نگاه کنید. البته این عضو نباید پوششی

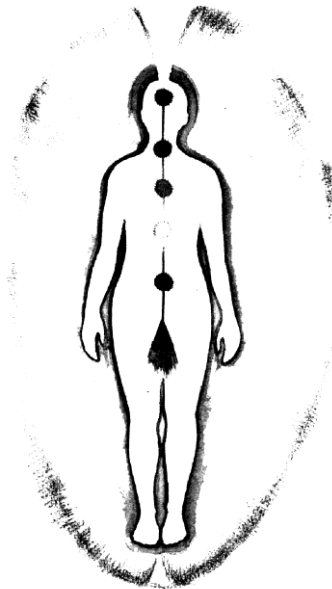
داشته باشد. در این حالت می‌توانید امواجی که از این عضو خارج می‌شود را ببینید. همه ما در دوران کودکی از این مهارت برخوردار بوده‌ایم و بعداً آن را از دست داده‌ایم. دوست داشتن یا نداشتن فردی توسط کودک نیز از همین مسئله ناشی می‌شود. استفاده از مواد معدنی جزو بهترین روش‌ها برای دیدن طیف‌مغناطیسی می‌باشد. برای دیدن طیف‌مغناطیسی سنگ‌ها، آن‌ها را روی صفحه سفید و بدون سایه قرار دهید و با دیدی چون عقاب از جوانب مختلف آن را بررسی کنید. اغلب در اول کار طیف‌مغناطیسی به رنگ سفید شیری یا خاکستری دیده می‌شود، ولی به مرور زمان می‌توان رنگ‌های موادمعدنی موجود در آن‌ها را تشخیص داد. مس و کربن طیف‌مغناطیسی قرمز دارند. طلا و نقره و سنگ سرمه طیف‌مغناطیسی سبز دارند. آهن تمام رنگ‌های طیف نوری را از خود می‌تاباند. بعد می‌توانید با گیاهان کوچک این کار را انجام دهید. سپس با حیوانات تمرین کنید (تمرین‌های بیشتر) به خاطر داشته باشید که رؤیت طیف‌مغناطیسی در انسان‌ها به دخالت سریع در حوزه الکترومغناطیس فرد مقابل ارتباط دارد. دیدن طیف‌مغناطیسی در ابتدا به صورت یک احساس است. تحقیقات دکتر کیپلر ثابت کرد که طیف‌مغناطیسی اطراف بدن از سه باند مشخص تشکیل شده است:

- ۱- باند اول که بانندی باریک و نزدیکترین باند به پوست بدن است. حدود ۰,۵ اینچ (در حدود ۱,۴ سانتیمتر) پهنا دارد.
- ۲- بعد از آن باند دیگری وجود دارد که حدود ۵ اینچ (حدود ۱۲ سانتیمتر) عرض دارد و از همه لایه‌های دیگر روشتر است. (اورای داخلی)

۳- لایه بعدی اورای خارجی است که حدود ۸ اینچ (حدود ۲۰ سانتیمتر) پهنا دارد و دارای زمینه مه‌آلود (خاکستری رنگ) است. اورای خارجی دارای ۴ باند رنگی است که در بین آنها معمولاً یک رنگ غلبه دارد. به طور کلی در بین امواجی که از سمت چپ خارج می‌شوند رنگ سبز و آنهایی که سمت راست خارج می‌شوند رنگ آبی غلبه دارد. هرچه طیف مغناطیسی به بدن نزدیکتر باشد غلظت آن بیشتر و هرچه دورتر باشد رقیق‌تر می‌گردد تا جایی که ناپدید می‌گردد. طول امواج با یکدیگر متفاوتند این امواج به ظاهر شبیه امواج الکتریسیته‌اند و به طور مرتب در حال عوض شدن هستند. بلندترین آنها از نوک انگشتان، آرنج، زانوها، ران‌ها و سینه ساطع می‌شوند. در حقیقت تشعشع آنها به صورت طیفی است. شدت و ضعف آنها نیز بستگی به وضع مزاجی یا روحی فرد دارد. رنگ طیف مغناطیسی با توجه به احساسات و افکار تغییر می‌کند و با توجه به همین مسئله است که می‌توان وضعیت فکری و احساسی فرد و به طور کلی شخصیت او را از روی طیف مغناطیسی تشخیص داد. برای نمونه اورای داخلی ممکن است بدون رنگ، نقره‌ای، سبز یا طلایی باشد. ثابت شده است که حتی قبل از بروز بیماری نیز می‌توان از روی طیف مغناطیسی فرد نوع بیماری او را تشخیص داد. بیماری‌های جسمی بر روی باند داخلی و بیماری‌های عصبی بر روی باند خارجی اثر می‌گذارند. در بیماری‌های عصبی تشعشعات انرژی از ناحیه ران به سرعت خارج می‌شود، به طور کلی در بیماری‌های جسمی طیف مغناطیسی شفافیت طبیعی خود را از دست می‌دهد و در بیماری‌های عصبی عرض طیف مغناطیسی در ران کاهش می‌یابد و

لکه‌ای تیره در آن ایجاد می‌شود. در هنگام بروی بیماری لکه‌ها و وصله‌های تیره‌ای در نواحی عضو مصدوم به چشم می‌خورد. به طور کلی هرچه یک فرد سالم‌تر و از نظر روحی پیشرفته‌تر باشد طیف مغناطیسی اطراف او بزرگ‌تر و روشن‌تر است. طیف مغناطیسی معصومین و ائمه اطهار نیز آنقدر درخشان بوده که احتمالاً همه مردم می‌توانستند آن را ببینند. به همین جهت در عکس‌ها یک طیف مغناطیسی دور سر آن‌ها مشاهده می‌کنیم.

دیدن طیف مغناطیسی افرادی که در حال تدریس، نقش بازی کردن و یا صحبت در مقابل جمع هستند از بقیه راحت‌تر است. زیرا قسمت اعظم احساسی که این افراد در هنگام سخنرانی در مقابل جمع دارند (ترس و یا هیجان) ناشی از انرژی فراوان و عظیمی است که حضار با توجه به خود به طرف او ساطع می‌کند. این انرژی بر روی طیف مغناطیسی او تأثیر می‌گذارد. اگر شخصی در حال صحبت درباره مسائل معنوی باشد طیف مغناطیسی‌ای که اطراف او دیده می‌شود بسیار زیبا و



(طیف مغناطیسی بیمار پس از شفا)

خیره‌کننده است. طیف مغناطیسی انسانی به شخص در کدام منطقه مستقر بوده و یا تحت تأثیر کدام کالبد قرار داشته باشد، بستگی دارد. شخصی که تنها به فکر خوردن و لذت بردن است دارای طیف مغناطیسی سبز رنگ می‌باشد.

اشخاصی که متفکر هستند و کارهایشان را با منطق و تحقیق پیش می‌برند مانند معلمان و روانشناسان دارای طیف مغناطیسی آبی دنیای اثری هستند. اگر شخصی دچار حالات عاطفی باشد، دارای طیف مغناطیسی به رنگ بنفش و صورتی و نارنجی می‌شود (رنگ منطقه علی). طیف مغناطیسی زرد کهربایی متعلق به اشخاصی است که بیشتر در جهان‌های روح استقرار دارند. طیف مغناطیسی بشری به شکل تخم‌مرغ است. طیف مغناطیسی علی کمی گردتر است. طیف مغناطیسی ذهنی ساختار نامعینی دارد. طیف مغناطیسی روح در اطراف سر، جای دارد. طیف مغناطیسی می‌تواند تحت تأثیر احساسات آنی و حالات فرد تغییر رنگ دهد.

طیف مغناطیسی انسانی اتمسفری است و در تمامی تماس‌هایمان اعم از شغلی، اجتماعی، عاطفی دخالت می‌کند. بعضی از افراد که صاحب هماهنگی خوبی در طیف مغناطیسی خود می‌باشند کانون سلامتی، عشق و شادی برای کسانی هستند که در حیطه تأثیر آن‌ها واقع می‌شوند. حضور این افراد باعث شمع و سازندگی در دیگران می‌شود و فکر و حالشان را تغییر می‌دهد. در جایی که افراد رفتار متضادی داشته باشند، حضور این افراد باعث تأثیر معکوس می‌شود، اشخاص درنده‌خو و ناخرسند باعث دفع دیگران می‌شوند. یک طیف مغناطیسی قوی و مثبت موجب واکنش در طیف مغناطیسی ضعیف و منفی می‌شود. یک طیف مغناطیسی ضعیف مانند اسفنج عمل می‌کند و انرژی کسانی را که در اطراف او هستند، تخلیه می‌کند.

اگرچه عرفا از حوزه‌های انرژی با قالب‌های زنده پلاسمایی سخنی به میان نیاورده‌اند، ولی طی مدت‌ها متجاوز از پنج هزار سال، اعتقادات آنان در سراسر جهان با مشاهدات اخیر دانشمندان مطابقت دارد.

اعضاء تمام مذاهب از رؤیت نور در اطراف سر اشخاص سخن می‌گویند. آنان به واسطه آدابی مذهبی مانند عبادت یا نماز به وضعیت‌های توسعه‌یافته‌ای از آگاهی وارد می‌شوند که طی آن قابلیت‌های پنهان حسی برتر در آنان آشکار می‌گردد.

در باور سنتی هند باستان، که در حدود پنج هزار سال قدمت دارد، از نوعی انرژی کیهانی دیگر به نام پرانا سخن به میان آمده است. این انرژی کیهانی تشکیل‌دهنده و منشاء اصلی حیات قلمداد می‌شود، پرانا یا نفس حیات در تمام کالبدها دمیده می‌شود.

یوگی‌ها<sup>۱</sup> و چینیان و هندویان با فنون تنفسی، مدیتیشن یا تمرینات جسمی تلاش می‌کنند تا این انرژی را تحت تسلط خویش کسب کنند، آنان عقیده دارند که تمام مخلوقات اعم از جاندار یا بی‌جان از این انرژی متشکل پر شده‌اند.

در طول تاریخ نظریه‌ای مشتمل بر وجود نوعی انرژی کیهانی که محیط بر طبیعت و نافذ در تمام اجزاء آن است، توسط بسیاری از نظریه‌پردازان علوم غربی مطرح شده است. این انرژی حیاتی که به عنوان کالبد نورانی شناخته شده است.



نخستین بار در حدود ۵۰۰ سال پیش از میلاد، در ادبیات غرب و توسط پیروان جهان‌بینی فیثاغورثی به ثبت رسید. این دسته چنین اعتقاد داشتند که این نور می‌تواند منشاء اثرات بسیاری بر اندام‌های انسان، منجمله درمان بیماری‌ها باشد. علمایی چون بویراک<sup>۱</sup> و لی‌بوالت<sup>۲</sup> در اوایل قرن دوازدهم متوجه نوعی انرژی در انسان شدند که عامل تأثیر از راه دور بر روی افراد است. آن‌ها معتقد بودند که هر فردی بواسطه حضور خود می‌تواند تأثیری مطلوب یا نامطلوب بر روی دیگران باقی بگذارد. پاراسلسوس فیزیکدان سوئسی در قرون وسطی این انرژی را ایلیاستر<sup>۳</sup> نامید و آن را متشکل از انرژی حیات و عنصر حیات دانست. کیفیات دیگری از پدیده‌های انرژی کیهانی در قرن نوزدهم، توسط هلمونت<sup>۴</sup> و مسمر<sup>۵</sup> مشاهده شده است. این در بنیان‌گذار نظریه مسمریسم بودند که بعدها به نظریه هیپوتیزم تبدیل شد.

«کنت ویلیام فون رایشن‌باخ»<sup>۶</sup> در قرن نوزدهم، سی سال از عمر خود را صرف آزمایش‌های تجربی پیرامون نوعی حوزه انرژی که آن را «ادیک»<sup>۷</sup> نامیده نمود. وی دریافت که این انرژی، بسیاری از خصوصیات حوزه الکترومغناطیسی تشریح شده توسط «جیمز کلرک ماکسول»<sup>۸</sup> در قرن نوزدهم را داراست.

---

۱ - Boirac

۲ - Lie Beault

۳ - Illiaster

۴ - Helmont

۵ - Mesmer

۶ - Count Wilhelm Von Reichenbach

۷ - Odic

۸ - James Clerk Maxwell

او در عین حال خصوصیات منحصر به فردی را نیز در ادیک کشف کرد و چنین نتیجه گرفت که قطب‌های آهن ربا تنها نماینده قطبیت مغناطیسی، بلکه دارای قطب‌های منحصر به فرد هستند که به میدان ادیک مربوط می‌گردد. سایر اشیاء به عنوان مثال کریستال‌ها هم بدون اینکه خاصیت مغناطیسی داشته باشند دارای این میدان هستند. از دید افرادی که حواس حساستری دارند، قطب‌های میدان ادیک نماینده مشخصات ذهنی، چون داغ، قرمز و نامطلوب یا سرد، آبی و مطلوب هستند. علاوه بر این‌ها وی نتیجه گرفت که در این مورد قطب‌های متضاد، همانند قطب‌های مغناطیسی یکدیگر را جذب نمی‌کنند، بلکه قطب‌های همنام ادیک به سوی هم جذب می‌شوند، چنانچه بعداً خواهیم دید این یکی از مهمترین خواص پدیده طیف مغناطیسی و چاکراها می‌باشد.

«دکتر کاراگولا»<sup>۱</sup> اختلالات چاکراها را نیز با بیماری‌ها مرتبط یافت. به عنوان مثال دایان شخص روشن‌بینی که می‌توانست طیف مغناطیسی را در انسان‌ها مشاهده نماید، تشخیص داد که چاکرای گلوی بیماری، بیش از حد فعال و به رنگ قرمز و خاکستری تیره است. او با نگاه دقیق‌تری به غده تیروئید متوجه شد که بافت آن بیش از حد معمول نرم و اسفنجی است. سمت راست غده به خوبی قسمت چپ آن‌ها عمل نمی‌کرد.

همین بیماری با روش‌های معمولی پزشکی مورد معاینه قرار گرفت و معلوم شد که به بیماری «گریو»<sup>۲</sup> مبتلاست. تیروئید او متورم و سمت راست آن

---

۱ - Dr. Schafica Karagulla

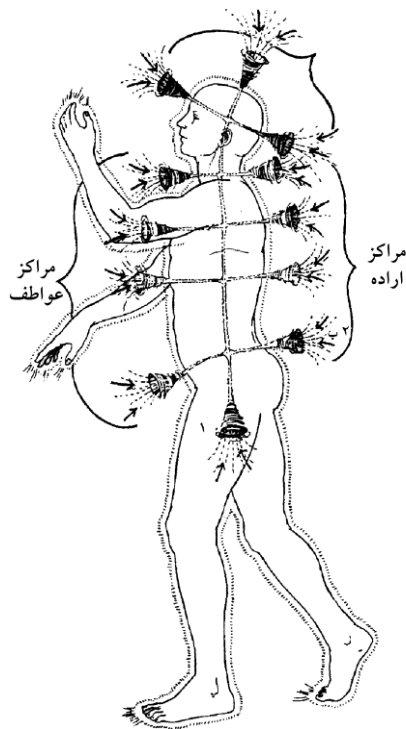
۲ - Grave

بزرگ تر بود. پس وقتی که میدان انرژی سالم است. دارای انتظام و استقلال می باشد و چنین ادامه می دهد که هر عضوی در بدن در میدان انرژی اتری ریتم انرژی مخصوص به خود را داراست.

در بین حوزه های انرژی اعضاء مختلف بدن نوعی عمل انتقالی برقرار است که به شکل ریتم های متفاوت انرژی ظاهر می شود، در هنگام تندرستی این امواج به سرعت از عضوی به عضو دیگر منتقل می گردند، اما هنگام بیماری، ریتم نیز مانند مراتب انرژی تغییر می کند، به عنوان مثال محل جراحی آپاندیس در حوزه انرژی قابل رؤیت است، بافت هایی که پس از جراحی در مجاورت یکدیگر قرار گرفته اند نسبت به قبل از عمل دارای سیستم انتقال انرژی متفاوتی هستند. در علم فیزیک این امر را مقاومت در انطباق می نامند، هر بافت در انطباق با بافت مجاور خود است، یعنی اینکه انرژی می تواند به سهولت در محل اندام جریان یابد. عمل جراحی یا بیماری این انطباق فرکانسی را برهم می زند و در این حال انرژی بجای انتقال تا حدودی به هدر می رود.

نوع دیگری از درمان وجود دارد که به آن انرژی درمانی می گویند. این روش بسیار منحصربه فرد بوده و عبارت است از شفایی درونی بر مبنای تمرکز بر سیستم های دفاعی شخصی برای از بین بردن موانع انرژی در بدن. در این روش تلاش می گردد تا تمام کالدها یعنی فیزیکی، اتری، عاطفی، ذهنی و معنوی در تعادل و هماهنگی با یکدیگر قرار گیرند تا بدین وسیله تمام کالدها، به طور هماهنگ شفا یابند.

جالبترین مورد تحقیقات پیرامون طیف مغناطیسی به وسیله دکتر والر هانت<sup>۱</sup> و سایر همکارانش در دانشگاه کالیفرنیا انجام شده است. در بررسی‌ای که بر روی تأثیر رالفینگ<sup>۲</sup> بر جسم و روان انجام شده، یعنی مطالعه ساختار حوزه انرژی تبادل بین اعصاب و ماهیچه‌ها و تأثیرات عاطفی مربوطه، دکتر هانت در یکسری جلسات رالفینگ، فرکانس سیگنال‌های دارای میکرو و لتناژ پائین را ثبت نمود. برای این منظور از الکترودهایی از جنس



نقره و کلرید نقره استفاده کرد که بر سطح پوست بدن قرار گرفته بودند. همزمان با این عمل یعنی ثبت الکترونیکی سیگنال‌ها، «رو روزالین برویر»<sup>۳</sup> از مرکز تحقیقات نور شفابخش واقع در گلن دایل کالیفرنیا، به مشاهده ماساژدهنده و ماساژشونده پرداخت. مشاهدات او روی همان نوار به عنوان

۱ - Dr. Valorie Hunt

۲ - Rolfing

(نوعی ماساژ عمیق عضلانی است که کشیدگی‌های ماهیچه‌های و تنش‌های عاطفی را تسکین می‌دهد)

۳ - Rev. Rosalyn Bruyere

اطلاعات الکترونیکی ثبت شدند. وی گزارش وسیعی در مورد رنگ، اندازه و حرکات انرژی چاکراها و ابرهای تشکیل شده در طیف مغناطیسی ارائه داد. نتیجه: چنانچه طیف مغناطیسی را به عنوان مجموع حوزه‌های انرژی یا تشعشعات بدن تعریف کنیم، می‌بینیم که بسیاری از زیرمجموعه‌های طیف مغناطیسی انسان در آزمایشگاه اندازه‌گیری شده‌اند، منجمله الکتروسیته ساکن، مغناطیس، الکترومغناطیس صوت، حرارت، و وجه بصری آن؛ تمام این مقادیر با اعمال معمول فیزیولوژیکی بدن در ارتباط هستند. و حتی از این نیز فراتر رفته. موجبات اعمال سایکوماتیک انسان را نیز فراهم می‌آورند. محققین این رشته معتقدند که حوزه انرژی کیهانی در اساس دارای خصیصه تصاعدی است. این اصطلاح به معنی کنش تسلسلی و آنی اجزاء منفکی است که در صورت یکی شدن اثر کمی بیشتری از خود بجا می‌گذارند. یعنی در مقایسه با هنگامیکه به صورت منفرد در نظر گرفته شوند، این خصیصه با پدیده آنتروپی<sup>۱</sup> در تضاد است. این اصطلاح برای تشریح پدیده زوال تدریجی بکار می‌رود پدیده‌ای که بدین وسعت در عالم فیزیکی مشاهده می‌کنیم یعنی اضمحلال قالب و نظام. حوزه انرژی کیهانی به ماده انتظام بخشیده، قالب‌ها را می‌سازد و علی‌الظاهر در سطحی فراتر از ابعاد سه‌گانه نیز وجود دارد. هر تغییری در این حوزه تحولی در جهان ماده را نیز دنبال دارد. حوزه انرژی کیهانی همواره با نوعی آگاهی همراه است که مقدار آن بین دو قطب بسیار پیشرفته و بسیار بدوی در نوسان است. آگاهی بسیار پیشرفته، با ارتعاشات بیشتر و سطوح برتر انرژی همراه است. بنابراین درمی‌یابیم که

---

۱ - Entropy

حوزه انرژی کیهانی از جهان و هرآنچه در طبیعت می‌بینیم تفاوت چندانی ندارد. با وجود این، صفات آن موجب می‌گردد که برای درک تمام خواص آن ذهنمان را بکار گیریم. در برخی سطوح این حوزه، پدیده‌ای طبیعی است مانند نمک یا سنگ. در اینگونه موارد حوزه مذکور خواصی دارد که به وسیله روش‌های معمول عملی قابل تشریح هستند و از سوی دیگر چنانچه در سرنوشت آن تفحص بیشتری صورت دهیم، توجیحات معمول عملی برای درک آن کفایت نمی‌کنند و به پدیده‌ای موهوم مبدل می‌گردد. حوزه انرژی کیهانی از محدوده سه بعدی فراتر است. یکی دارای خصیصه تصاعدی بوده. دوم سازنده قالب‌های فیزیکی است این با اصل دوم ترمودینامیک مغایرت دارد که می‌گوید فساد همراه میل به گسترش دارد و اختلال در کیهان روندی رو به رشد است و باز می‌گوید که نمی‌توان بیش از مقداری که به یک جسم انرژی داده می‌شود از آن انرژی دریافت نمود. انرژی دریافتی همواره از انرژی داده شده کمتر است. ولی در مورد حوزه انرژی کیهانی اینچنین نیست این حوزه علی‌الظاهر همواره در حال تولید هرچه بیشتر انرژی می‌باشد و همیشه همچون منبعی بی‌پایان لبریز باقی می‌ماند.

### رنگ‌های طیف مغناطیسی

۱- سفید: سفید جزء رنگ‌های اصلی نیست. بلکه از تابش روشن برخی از رنگ‌ها بوجود می‌آید. افرادی که پرتوی مغناطیسی بدن آن‌ها سفید است. این ویژگی را دارند که بسیار عاشق‌پیشه هستند و کمتر حس حسادت دارند. به ندرت ممکن است فکر منفی به ذهنشان خطور کند. به راحتی دیگران را به خود جلب می‌کنند و کمتر بشود که کسی از آن‌ها متنفر باشد. دوستی بسیار فداکار و عاشقی صمیمی هستند همه را دوست دارند و همه آن‌ها را دوست دارند. آن‌ها بسیار علاقمند به دانش هستند و همیشه در راه کسب علم گام‌های بلندی برمی‌دارند.

برای همه خوب هستند مگر برای خودشان و چون تمامی وقت و زندگی خود را وقف دوستانشان می‌کنند، می‌شود گفت جزء بهترین رنگ‌ها هستند برای دیگران و بدترین رنگ‌ها برای خودشان.

۲- قرمز: قرمز، مظهر زندگی است. و در حقیقت شخصیت پرتو مغناطیسی قرمز تماماً مملو از انرژی است. او عاشق زندگی و دنیا است آن‌ها دارای قدرت اراده زیاد و پشتکار فراوانی هستند یا خشم زیاد از حد آن‌ها را فرامی‌گیرد یا عشق زیادتر از حد. هرچه در آن‌ها به حد بالا است و حد وسط ندارد. قدرت بسیار زیاد جنسی آن‌ها همیشه برایشان دردسر ایجاد می‌کند و ممکن است با دیگران رابطه بسیار نزدیک برقرار کنند.

ولی عشق واقعیشان همسر و نامزد و بچه‌هایشان هستند. آن‌ها کمتر خودشان را می‌شناسند و هیجان فراوان دارند و در زندگی مرتب به دنبال تنوع هستند.

به راحتی در مورد دوستانشان قضاوت می‌کنند و مرتب نیز در این مورد اشتباه می‌کنند.

**۳- زرد:** کسانی که پرتو آنان زرد است هرگز مغزشان از فعالیت باز نمی‌ماند. بسیار باهوش و فعالند و این هوش و فعالیت زیاد را در خدمت مردم می‌گذارند. در برخی موارد پیش می‌آید که نوعی حسادت و بدبینی و نوعی انزواطلبی در آنان دیده می‌شود. بیشتر کسانی که او را می‌شناسند او را نابغه میدانند. کمتر وجودتان را حس می‌کنند باید مراقب باشید تا مغزتان و تمام عواطف و احساساتتان را تحت کنترل خود درنیاورند.

**۴- نارنجی:** این رنگ مخلوطی از رنگ قرمز و رنگ زرد است یعنی شخصیت قرمز و زرد در نارنجی بسیار به چشم می‌خورد. پرتو مغناطیسی نارنجی ویژه شخصی سرزنده و عاشق‌پیشه و شلوغ است. او اهل شب‌زنده‌داری و پارتی می‌باشد. دارای انرژی فوق‌العاده‌ای است که می‌تواند افراد را براحتی تحت تأثیر خود قرار دهد. از ویژگی‌های او قدرت اراده فوق‌العاده و شناخت کاملی از خواسته‌ها و هدف‌های خود دارد، براحتی با دیگران ارتباط پیدا می‌کند و قدرت زیاد جنسی، او را وادار می‌کند تا در سنین پایین ازدواج کند. حتی اگر بدون عشق باشد. یک سیاستمدار مادرزاد است و در عین حال نیز می‌تواند معلم خوب یا یک تاجر موفق نیز باشد. شهرت و معروفیت چیزی است که عاشق آن است. و به هر صورت که ممکن است کوشش می‌کند که در یکی از رشته‌های ذوقی و اجتماعی مشهور شود.



**۵- آبی:** آبی رنگ روحانی و مذهبی است. این رنگ دارای نیرویی بسیار قوی است و قادر است که امواج مغناطیسی خاصی از خود صادر کند. کسی که دارای پرتوی مغناطیسی آبی است. برای رسیدن به دانش و علوم مختلف هر مانعی را از سر راه خود برمی‌دارد و آنان بسیار هنرمند و با طبیعت هماهنگ هستند. از دروغ و از دروغگویان بسیار متنفرند و حقیقت برای آنان بسیار باارزش است. آنان عشقی پاک و حقیقی و اعتماد به نفس فراوانی دارند و عاشق صلح و آرامش هستند و گاهی اوقات از فشار مسئولیت فرار می‌کنند و بسیار لذت می‌برند اگر دیگران با آنها مشورت کنند و راهنمایی بخواهند. زندگی در جاهای روستایی و خلوت را ترجیح می‌دهند، قدرت جنسی بالایی دارند، بیشتر جذب افرادی که پرتو مغناطیسی قرمز دارند می‌شوند.

**۶- سبز:** پرتو مغناطیسی سبز آمیخته‌ای از رنگ آبی و زرد است. آنان عاشق طبیعت و زمین و خاک هستند. هر چیز زیبا و موسیقی و هنر آنان را به خوبی ارضاء می‌کند. بسیار سیاستمدار و کاردان هستند، رنگ سبز به آنان عشق و آزادی می‌بخشد. عاشق خوراکی‌های خوب با صرف عالی و خوش گذرانی هستند. بنابراین امکان اینکه چاق بشوند زیاد است، شاید بتوان گفت چون آنها اهل سیاست هستند و همه چیز را از روی سیاست قضاوت می‌کنند، ممکن است هرگز ازدواج نکنند و اگر هم ازدواج کنند به خاطر خویشان و اقوام و پدر و مادر خود است. خیلی مواظب سلامتی خود هستند و هر چیزی را نمی‌خورند.

۷- **قهوه‌ای:** پرتو مغناطیسی قهوه‌ای ترکیبی از چند رنگ اصلی است. این گونه افراد اکثراً عاشق پول هستند و دوستدار جنگ و مباحثه می‌باشند و از اشخاص جنگجو بسیار خوششان می‌آید. مغزشان خیلی کار می‌کند و هیچگاه از کار نمی‌افتد. بیشتر متمایل به رنگ‌های قهوه‌ای خاکستری و مشکی هستند و در مورد عقاید و خواسته‌های خود متعصب هستند و مخالفان خود را اصلاً به حساب نمی‌آورند به همین خاطر بعضی‌ها به خاطر پول به آن‌ها احترام می‌گذارند و برخی هم چشم دیدن آن‌ها را ندارند. قدرت قضاوت درستی ندارند و براحتی دیگران را از خود می‌رنجانند.

۸- **خاکستری:** رنگ خاکستری یا پرتو خاکستری نشانه تنگ‌نظری است آنان هیچگاه نمی‌توانند قدرت تجسمی خوبی داشته باشند. یعنی نقاش یا طراح خوبی نخواهند بود. کمتر هنر و عشق برایشان اهمیت دارد و در همه کارها و روابط بسیار رسمی و قراردادی عمل می‌کنند و همیشه می‌باید حرف، حرف خودشان باشد. حتی ازدواج آن‌ها روی حساب و قرارداد است و گاهی اوقات آنان منزوی و گوشه‌گیر می‌شوند و دوست دارند دیگران از آن‌ها اطاعت کنند.

۹- **سیاه:** سیاه در اصل رنگ نیست و در حقیقت وقتی رنگ دیگری نباشد رنگ سیاه خود را نشان می‌دهد. افرادی که پرتوی مغناطیسی آنان سیاه می‌باشد طبیعتی منفی‌گرا دارند و هرکجا قدم می‌گذارند همه از آن‌ها فرار می‌کنند. به ندرت اتفاق می‌افتد کسی از آن‌ها خوشش بیاید. مگر آن دسته از افرادی که رنگ مغناطیسی آنان سیاه باشد. کسانی که رنگ مغناطیسی آنان سیاه باشد صددرصد شیطان صفت خواهند بود و به جز خرابی، شک، بدگمانی، قتل و

جنایت هیچ‌کار دیگری نمی‌کنند. شاید هم بتوان گفت آنان که خیانتکار و بددل هستند پرتوی مغناطیسی بدنشان فقط سیاه می‌باشد.

آقای فورتون دستی‌نی<sup>۱</sup> در کتاب خود به طور مفصل توضیح داده است که حاصل تجارب روانکاوی ایشان و تجربه و تلاش فراوان در برخورد و تحلیل آنان صورت گرفته است. اما آنچه مسلم است تأثیر رنگ‌های مغناطیسی بر شخصیت انسان‌ها می‌باشد. البته باید متذکر شوم که چنانچه خواننده عزیز بخواهد تحلیل دقیقی در مورد خودشناسی داشته باشد، می‌بایست با پرداختن تحقیقاتی دقیق‌تر در مورد شناسایی ۱- ماه تولد خود ۲- عنصر حیات ۳- طیف مغناطیسی ۴- صورتک ۵- طبع خود یا دیگران، پیدا کند، سپس می‌تواند نظر تقریبی حدود ۷۰ درصد در مورد خود یا دیگران پیدا کند. اینکه صرفاً با خواندن یک موضوع و یا با پیدا کردن طیف مغناطیسی، خود یا دیگران را قضاوت کند کار درستی نیست، زیرا انسان موجود پیچیده‌ای است که سالیان سال، دانشمندان در مورد شناخت و ارزیابی آن تحلیل و بررسی‌های زیادی بعمل آورده‌اند ولی هنوز نتوانسته‌اند اطلاعات کاملی را پیدا و یا ثابت کنند که انسان دارای چه خصوصیتی می‌باشد، زیرا ما هنوز قادر نیستیم که تمامی اسرار کائنات را بشناسیم و این چیزی است که فقط خداوند متعال می‌داند و وظیفه ما فقط حرکت به سمت ناشناخته‌ها و تفحص در علوم فیزیکی و متافیزیکی می‌باشد.

### معنای رنگ‌های طیف‌مغناطیسی

(رنگ‌های رنگین‌کمان، رنگ‌های روشن، درخشان و تک‌رنگ)

**ارغوانی:** نشان‌دهنده افکار معنوی است، ارغوانی هرگز به صورت رنگ غالب در طیف‌مغناطیسی دیده نمی‌شود، بلکه فقط به صورت ابرها یا شعله‌هایی گذرا دیده می‌شود و نشان‌دهنده افکاری واقعاً معنوی است.

**آبی:** وجود متعادل، تحمل در زندگی، سیستم عصبی آرام، ارسال نیرو و انرژی، افرادی که دارای رنگ غالب آبی در طیف‌مغناطیسی خود هستند. افرادی آرام و متعادل هستند که آماده‌اند حتی در غاری زندگی کنند و زنده بمانند. آن‌ها با تحمل زیاد و قدرت بقا متولد می‌شوند. تفکر آبی، تفکری است درباره آرامش سیستم عصبی و کسب تعادل ذهنی و یا درباره بقا و تحمل شرایط سخت.

هنگامی که فرد در حال دریافت یا ارسال انرژی یا تله‌پاتی است، رنگ آبی درخشان می‌تواند هر رنگ دیگر را در طیف‌مغناطیسی، تحت‌الشعاع خود قرار دهد. مثلاً «میشل‌دس‌مارکونت» مؤلف، «پیشگویی تیاویا» اغلب در سخنرانی‌هایش طیف‌مغناطیسی با رنگ آبی درخشان دارد، مخصوصاً هنگامی که به سؤال‌های حاضران پاسخ می‌دهد.

**سبز آبی:** نشان‌دهنده کیفیت پویای زندگی، شخصیت پرنرژی، قدرت فرافکنی، و تحت تأثیر قراردادن دیگران است، افرادی که رنگ سبز آبی در طیف‌مغناطیسی آن‌ها غالب است می‌توانند کارهای زیادی را همزمان انجام دهند، و قدرت سازمان‌دهی قابل توجهی دارند، این افراد وقتی مجبور باشند روی یک موضوع تمرکز کنند، احساس خستگی و کسالت می‌کنند. مردم،

عاشق رئیس‌هایی با طیف مغناطیسی سبزآبی هستند، زیرا چنین رئیس‌ها به جای اینکه فقط دستور بدهند، اهدافشان را بیان می‌کنند و به این ترتیب در گروه خود بهتر نفوذ می‌کنند. تفکر سبزآبی، تفکری است پیرامون سازمان‌دهی و تأثیر بر دیگران.

سبز: آرامش، تعدیل انرژی، قدرت طبیعی شفابخشی. همه شفادهندگان ذاتی، این رنگ را در طیف مغناطیسی خود دارند. افرادی که رنگ سبز در طیف مغناطیسی آن‌ها غالب است، شفادهندگان ذاتی هستند، هرچه رنگ سبز در طیف مغناطیسی قوی‌تر باشد، فرد، شفادهنده بهتری است، این افراد، عاشق باغبانی نیز هستند و معمولاً «دستی سبز» دارند، همه چیز برای آن‌ها می‌روید. بودن در کنار فردی با طیف مغناطیسی سبز و قوی، تجربه‌ای بسیار آرامش‌بخش است. تفکر سبز، نشانگر حالت آرامش و شفابخش است.

زرد: شادی، آزادی، عدم وابستگی، پخش کردن نیروهای حیاتی.

افرادی که طیف مغناطیسی زرد و درخشان دارند، سرشار از شادی درونی هستند، بسیار بخشنده‌اند و به هیچ چیز وابستگی ندارند. طیف مغناطیسی زردرنگ در اطراف سر، نشان‌دهنده تکامل بالای روحی است. از کسی که این نوع طیف مغناطیسی را ندارد نباید انتظار تعلیمات معنوی را داشته باشید، حضرت مسیح طیف مغناطیسی زردرنگی در اطراف سر داشتند که تا بازوهایشان امتداد داشت، امروزه در روی زمین به ندرت می‌توان طیف مغناطیسی بزرگ‌تر از یک اینچ (۲/۵ سانتی‌متر) پیدا کرد، طیف مغناطیسی زردرنگ نتیجه فعالیت بالای چاکرای پیشانی است (که افراد زیادی در کلاس‌های رؤیت طیف مغناطیسی می‌توانند آن را با درخشش

بنفش مشاهده کنند). افراد دارای شخصیت والای معنوی، چاکرای پیشانی خود را در طول سال‌ها فعال نگه می‌دارند، زیرا همیشه در ذهن خود افکاری عمیق و معنوی دارند. وقتی این چاکرا در حال فعالیت بالا مشاهده می‌شود طیف مغناطیسی زردرنگ (جفت طیف مغناطیسی رنگ بنفش) اطراف آن پدید می‌آید، که تمام سر را احاطه می‌کند. تفکر زرد نشانگر شادمانی، رضایت و خرسندی است.

**نارنجی:** ترقی و تعالی اخلاقی و معنوی، جاذبه و الهام نارنجی نشانه قدرت و توانایی و یا تمایل به کنترل دیگران است. هرگاه نارنجی رنگ غالب طیف مغناطیسی شود، معمولاً در کنار رنگ زرد قرار می‌گیرد و در کنار آن، رنگ طلایی را پدید می‌آورد و این نشانه یک استاد معنوی است و بر یک استاد قدرتمند معنوی دلالت می‌کند. شخصی با توانایی‌های منحصر به فرد. تفکر نارنجی، تفکری است پیرامون اعمال قدرت و تمایل به کنترل دیگران.

**سرخ:** افکار مادی، افکاری پیرامون جسم فیزیکی، رنگ غالب قرمز در طیف مغناطیسی، نشانگر افرادی مادی‌گرا است.

**صورتی (ارغوانی + سرخ):** عشق معنوی، برای پدید آوردن صورتی روشن و تمیز، باید رنگ ارغوانی (بالاترین فرکانسی که می‌بینیم) و سرخ (پایین‌ترین فرکانس) را ترکیب کنیم. طیف مغناطیسی صورتی نشان می‌دهد که شخص به تعادل کامل بین آگاهی معنوی و وجود مادی دست یافته است. تکامل یافته‌ترین افراد، نه تنها طیف مغناطیسی زردرنگ اطراف سر خود دارند، بلکه یک طیف مغناطیسی بزرگ صورتی نیز دارند، که تا مسافتی زیاد گسترش

یافته است. رنگ صورتی در طیف مغناطیسی، روی زمین نادر است، و تنها به صورت یک فکر گذرا ظاهر می‌شود. نه یک رنگ غالب در طیف مغناطیسی. معنی رنگ‌های کدر: رنگ‌هایی که تیره‌تر از زمینه به نظر می‌رسند و بیشتر شبیه دود هستند تا درخشش.

**قهوه‌ای:** افکار تیره، افسردگی، نیت مبهم، بروز جنبه تیره شخصیت.

**خردلی:** درد، ناراحتی، خشم.

**سفید:** بیماری شدید، تحریک مصنوعی (اثر داروها) چرا رنگ سفید در طیف مغناطیسی نشانه مشکلات است؟ رنگ سفید در واقع نوعی شلوغی و بی‌نظمی رنگ‌ها است نه هارمونی مجموعه‌ای از تک رنگ‌ها: بنابراین طیف مغناطیسی سفید نشانگر فقدان هارمونی (ناهماهنگی) در بدن و ذهن است. طبیعت که ما قسمتی از آن هستیم. مجموعه‌ای هماهنگ است. این هماهنگی ناشی از هماهنگی مطلق و آهنگین نوسان‌ها است. که در فیزیک کوانتومی مدرن تا حدی توصیف شده است. چند ساعت قبل از مرگ، طیف مغناطیسی سفید می‌شود و وضوح آن به شدت افزایش می‌یابد. توجه داشته باشید که در اکثر فرهنگ‌ها رنگ سفید نماد مرگ است (نه رنگ سیاه). زیرا در گذشته مردم می‌توانستند عملاً طیف مغناطیسی سفید قبل از مرگ را ببینند. به نظر می‌رسد که پیشینیان ما خیلی بیشتر از آنچه ما بتوانیم باور کنیم، می‌دانستند.

لازم به توضیح است که ما رنگ‌ها را در دو سطح جسمی و کوبی می‌بینیم. سطح کوبی سطحی لطیف‌تر است که فراتر از حواس جسمی عادی ما قرار دارد. در طیف‌مغناطیسی سه رنگ اصلی وجود دارد که عبارتند از: (قرمز، آبی، زرد) و رنگ‌هایی که از آنها مشتق می‌شوند نیز عبارتند از:

۱- سبز (آبی + زرد) ۲- نارنجی (قرمز + زرد) ۳- ارغوانی (قرمز + آبی)

بطور کلی رنگ‌های روشن (و نه رنگ‌های براق) نشانگر انرژی مثبت یا خالص هستند. هرچه رنگ‌ها واضح‌تر و درخشان‌تر باشند شخص دارنده آنها دارای صفات مثبت‌تری است. هرچه رنگ تیره‌تر باشد. نشانگر این است که انرژی شخص با مسائل منفی، عدم تعادل و یا ترس آلوده شده است. رنگ سیاه به مفهوم فقدان رنگ و سفید آمیزه‌ای از تمام رنگ‌ها است.

گاهی اوقات دیدن رنگ سفید بدین معنا است که ما نتوانسته‌ایم رنگ‌ها را از یکدیگر تشخیص بدهیم. اضافه شدن این دو رنگ به رنگ‌های دیگر باعث ایجاد طیف‌های مختلف می‌شود. یکی از راه‌های تشخیص رنگ‌های طیف‌مغناطیسی افراد استفاده از اعداد است. برای به دست آوردن این عدد از روش زیر استفاده کنید:

روز تولد + ماه تولد + سال تولد. برای مثال اگر در ۱۳۵۵/۸/۱۵ به دنیا آمده‌اید محاسبه به صورت زیر می‌شود:

$$۱ + ۵ = ۶ \longrightarrow ۶ + ۸ = ۱۴ \longrightarrow ۱۴ + ۱۳۵۵ = ۱۳۶۹$$

$$۱ + ۳ + ۶ + ۹ = ۱۹ \longrightarrow ۱ + ۹ = ۱۰ \longrightarrow ۱ + ۰ = ۱$$

نکته = اعداد دو رقمی باید به یک عدد یک رقمی تبدیل شوند.

در مبحث معانی اعداد هر عددی به رنگ مخصوص مربوط است.



عدد ۱ = قرمز    عدد ۲ = نارنجی    عدد ۳ = زرد    عدد ۴ = سبز  
 عدد ۵ = آبی    عدد ۶ = نیلی    عدد ۷ = بنفش    عدد ۸ = صورتی  
 عدد ۹ = برنز    عدد ۱۱ = نقره‌ای    عدد ۲۲ = طلائی  
 (اعداد ۱۱ و ۲۲ را ارباب گویند و نباید تجزیه کرد)

رنگ زمینه طیف مغناطیسی اشخاص از روی عدد مشخص می‌شود. این مهمترین عدد در مبحث معانی اعداد فیثاغورث است. زیرا نشان‌دهنده هدف شخص در زندگی است. رنگ زمینه مشخص می‌کند که مسیر زندگی فرد چگونه خواهد شد. (البته این مسئله صددرصد نمی‌باشد و همیشه درست نیست.)

رنگ‌های واقعی بوسیله طیف مغناطیسی با رنگ‌های متفاوت احاطه شده‌اند، رنگ‌های طیف مغناطیسی اتفاقی نیستند. فهرست زیر، رنگ طیف مغناطیسی هریک از رنگ‌های خالص رنگین کمان (رنگ‌های مونوکروم یا تک رنگ) را نشان می‌دهد.

- رنگ قرمز، طیف مغناطیسی سبز آبی و رنگ سبز آبی طیف مغناطیسی قرمز دارد.

- رنگ نارنجی، طیف مغناطیسی آبی و رنگ آبی طیف مغناطیسی نارنجی دارد.

- رنگ زرد، طیف مغناطیسی بنفش و رنگ بنفش طیف مغناطیسی زرد دارد.

- رنگ سبز، طیف مغناطیسی صورتی و رنگ صورتی طیف مغناطیسی سبز دارد.

فهرست بالا برای رنگ‌های میانه (ترکیبی) نیز قابل استفاده است، مثلاً رنگ زرد - سبز طیف مغناطیسی صورتی - بنفش دارد، توجه داشته باشید که جفت رنگ‌های طیف مغناطیسی با جفت رنگ‌های مکمل تفاوت دارند و از

«چرخه‌های رنگ» و «فضاهای رنگ» که در عالم مادی از دیدگاه علمی و هنری تعریف می‌شوند، مجزا هستند.

بچه‌ها می‌توانند تأیید کنند که جفت رنگ‌های طیف‌مغناطیسی که در بالا بیان شدند، واقعی هستند. نگاهی دقیق به اطراف به شما ثابت خواهد کرد که طبیعت شیفته جفت‌های طیف‌مغناطیسی است. می‌توانید مطمئن باشید که هر پرنده قرمز رنگ در بدن خود بخش‌هایی به رنگ سبز آبی نیز دارد، همین رابطه بین جفت رنگ‌های آبی - نارنجی، زرد - بنفش و صورتی - سبز نیز وجود دارد. نه تنها در پرندگان بلکه در ماهی‌ها، پروانه‌ها، و هر چیز که طبیعت رنگ‌آمیزی کرده است همین حالت دیده می‌شود گاهی به جای جفت طیف‌مغناطیسی یک‌رنگ، رنگ مناسب دیگری را مشاهده می‌کنید، آیا توجه کرده‌اید که اکثر گل‌هایی که روی درختان می‌رویند و بوسیله برگ‌های سبز احاطه شده‌اند به رنگ بنفش، صورتی - ارغوانی یا قرمز هستند. جفت رنگ‌های طیف‌مغناطیسی در طبیعت بسیار برانگیزاننده هستند و اغلب بیننده را غرق احساس زیبایی و شادی می‌کنند.

شما باید جفت رنگ‌های طیف‌مغناطیسی را بشناسید و به خاطر بسپارید. چرا؟ زیرا اگر شما طیف‌مغناطیسی صورتی رنگ در اطراف شخصی که لباس به رنگ سبز روشن به تن دارد مشاهده کنید، به احتمال قوی آنچه می‌بینید طیف‌مغناطیسی لباس است نه طیف‌مغناطیسی آن شخص.

خود را بشناس تا خدای خود را بشناسی.

حضرت رسول اکرم (ص)

### طیف مغناطیسی انسانی

آهن ربای ظریف انرژی اطراف انسان طیف مغناطیسی نام دارد. این انرژی حیاتی تجلی چند بعدی انرژی کیهانی است. که کالبد فیزیکی را دربر گرفته، در آن نفوذ می کند و به آن حیات و معنا می بخشد.

طیف مغناطیسی، تصویر کامل زندگی ما است. طیف مغناطیسی دربرگیرنده آگاهی ما است و همه افکار و احساسات و آگاهی ما از آن منشاء می گیرد. طیف مغناطیسی شامل تمام تجربیات زندگی ما از لحظه تولد تا لحظه مرگ است. همچنین طیف مغناطیسی شامل همه خاطرات گذشته زندگی ما است که از طریق سرنوشت (کارما)<sup>۱</sup> پیشاپیش معین شده است.

طیف مغناطیسی کالبد زنده و چند بعدی آگاهی ما است، که افکار و احساسات واقعی را نشان می دهد. زیرا همواره به واقعیت درونی ما پاسخ می دهد.

در واقع، وضعیت کالدهای نامرئی، لایه های طیف مغناطیسی و چاکراها می تواند به واسطه تجربیات ما و نحوه پاسخ به آنها، هر روز با روز پیش متفاوت باشد. با مشاهده ساختار و رنگ های طیف مغناطیسی می توانیم اطلاعات مهمی درباره سلامت جسمی، عاطفی، ذهنی و روحی فرد کسب

---

۱ - Karma

کنیم. رنگ‌ها بازتاب سلامت کلی طیف‌مغناطیسی هستند. یک طیف‌مغناطیسی سالم دارای رنگ‌هایی شفاف، روشن و درخشان است. رنگ‌های کدر در طیف‌مغناطیسی نشان‌دهنده مشکل یا بیماری هستند. محل شدت گرفتگی و عدم کارایی انرژی می‌تواند شدت و مرحله بیماری را نشان دهد.

رنگ‌ها همچنین بازتاب وضعیت ذهنی و عاطفی ما هستند. مثلاً رنگ غالب زرد در طیف‌مغناطیسی، یا تابش رنگ زرد قوی در کالبد ذهنی، نشان‌دهنده تمایل به زندگی، تجربه و تفکر است. طیف‌مغناطیسی از کالبد‌های جداگانه و در عین حال مرتبط با آگاهی و لایه‌های انرژی اتری تشکیل شده است. چهار کالبد نامرئی آگاهی که مشخص‌کننده شخصیت، ادراک، روش زندگی و عواطف روحی ما هستند عبارتند از:

کالبد اتری      کالبد عاطفی      کالبد ذهنی      کالبد معنوی

همچنین طیف‌مغناطیسی دارای هفت لایه مجزای انرژی است، که به نحو بنیادی با آنچه سیستم چاکرا می‌نامیم و در طول نخاع قرار گرفته است در ارتباطند. اصولاً تفاوت بین لایه طیف‌مغناطیسی و یک کالبد طیف‌مغناطیسی این است:

«یک کالبد طیف‌مغناطیسی، کالبدی از شعور و آگاهی است. یک لایه طیف‌مغناطیسی نمود فعالیت چاکرا در طیف‌مغناطیسی است.»

(استفن بیشاپ)

بالاترین مرحله خرد، خودشناسی است.

حضرت امام رضا (ع)

### کالدهای نامرئی طیف مغناطیسی

#### کالبد علّی / کالبد معنوی

کالبد معنوی، کالبد آگاهی همراه با مسیر واقعی معنوی و خط‌مشی زندگی ما است. کالبد معنوی والاترین سطح توانایی بالقوه و بازتاب توانایی ما برای آشکار ساختن استعدادهای بالقوه روحی در زمین است. اصل و بنیاد واقعیت وجود ما، ابراز «وجود» است. و این علت نهایی هستی ما است. کالبد معنوی که کالبد علّی نیز نامیده می‌شود. بالاترین نوسان را در بین کالدهای طیف مغناطیسی دارد. بسته به میزان تکامل روحی ما، این کالبد می‌تواند تا فاصله ۹۰ سانتیمتری از کالبد فیزیکی وسعت داشته باشد، کالبد معنوی، سفیدرنگ و درخشان است و حاوی ماهیت واقعی روحی ما است. آگاهی علّی در رابطه با ماهیت موضوع است، در حالی که آگاهی ذهنی جزئیات موضوع را مطالعه می‌کند. کالبد علّی نشانگر ماهیت ماده و علل واقعی نهفته در پس توهم ظاهر است، سطح علّی دنیای واقعیت‌ها است و ... و با ماهیت و طبیعت بنیادی چیزها در ارتباط است. شفافبخشی در این سطح قوی‌تر از کالبد ذهنی است.»

### کالبد ذهنی

کالبد ذهنی یک نقشه کلی از پتانسیل روحی ما است. به هر حال این پتانسیل (توان بالقوه) برای بروز به مرحله تجربه درآمدن، نیاز به طرح‌های انرژی دارد. این طرح‌های انرژی به صورت افکار (آگاهانه و ناخودآگاهانه) در کالبد ذهنی، چارچوب مشخصی را برای بروز شخصیت درونی ایجاد می‌کنند. «خود» اندیشه‌های واقعی را از طریق کالبد ذهنی بیان می‌کند و آشکار می‌سازد. کالبد ذهنی به صورت یک نور زرد طلایی دیده می‌شود که از ناحیه سر و شانه‌ها می‌تابد و اطراف تمام بدن گسترش می‌یابد. وقتی فرد روی یک فرآیند ذهنی تمرکز می‌یابد. کالبد ذهنی بزرگ‌تر و روشن‌تر می‌شود. کالبد ذهنی که تا فاصله حدود ۳۰ سانتیمتر بدن، امتداد دارد، افکار را به کالبد عاطفی انتقال می‌دهد، که نسبت به افکار، واکنش‌های عاطفی نشان می‌دهد، مانند عشق، ترس، شادی، خشم و غیره، یک کالبد ذهنی متعادل برای انسان، روشنی و هدایت به ارمغان می‌آورد.

### کالبد عاطفی / اثیری

کالبد عاطفی نسبت به کالبد اتری سیال‌تر و دارای نوسان بالاتری است. کالبد عاطفی که بازتاب کیفیت و شدت عواطف است، به صورت ابرهایی رنگین و متحرک دیده می‌شود. در هنگام ضربه و شوک به نظر می‌رسد که این بخش ناگهان از وجود ما بیرون می‌پرد، و نوعی «بی‌حسی عاطفی» ایجاد می‌کند، که به ما فرصت می‌دهد تا به تدریج خود را با حادثه تطبیق دهیم. کالبد عاطفی که کالبد اثیری نامیده می‌شود جایگاه عواطف ما است. کالبد عاطفی پل بین

ذهن و کالبد فیزیکی است. انرژی عاطفی ما بر ترس‌ها، امیدها، عشق‌ها و دردهای ما حاکمیت دارد. کالبد عاطفی، شدت و طبیعت بروز شخصیت فرد را در سطح فیزیکی کنترل می‌کند. کالبد عاطفی (اثیری)، نمایشگر آرزوها، خلیات، احساسات، تمایلات و ترس‌های ما است. «خود» عاطفی، بیان «خود» ذهنی ما است. کالبد عاطفی بیان کالبد ذهنی است. گرفتگی عاطفی مانع آشکارشدن و شفافیت افکار و خط‌مشی در کالبد فیزیکی می‌شود. انرژی کالبد عاطفی بر کالبد اتری تأثیر می‌گذارد، که آن هم به نوبه خود بر کالبد فیزیکی تأثیر دارد.

### کالبد اتری

کالبد اتری به صورت رنگ یا سایه آبی - خاکستری دیده می‌شود و تقریباً به فاصله ۲/۵ سانتیمتر از کالبد فیزیکی وسعت دارد. کالبد اتری مسئول انتقال انرژی حیاتی از آهن‌ربا انرژی کیهانی به کالبد فیزیکی است. کالبد اتری از ماده اتری یا نامرئی تشکیل شده است. و طرح بنیادی کالبد فیزیکی را تشکیل می‌دهد. هر سلول کالبد فیزیکی، یک قرینه اتری دارد. کالبد اتری به عنوان یک فیلتر نیز عمل می‌کند. انرژی کیهانی از طریق کالبد معنوی، ذهنی، عاطفی و اتری به جسم فیزیکی می‌رسد. کالبد اتری سطح حد واسط بین کالبد فیزیکی و سایر کالدهای نامرئی طیف مغناطیسی است. هرگاه جریان انرژی قطع شود. کالبد فیزیکی دچار اشکال می‌شود و اگر این عدم تعادل تصحیح نشود، بیماری در کالبد فیزیکی نمودار می‌شود.

به طور خلاصه انسان دارای ۷ کالبد یا لایه می‌باشد که عبارتند از:

**لایه اتری<sup>۱</sup> (لایه اول)**

کالبد اتری (تشکیل شده از اتر که حالتی بین ماده و انرژی است) از خطوط ظریف انرژی تشکیل شده است، مانند یک شبکه درخشان از پرتوهای نور سفید - آبی.

ساختار شبکه مانند لایه اتری در حرکت مداوم است. این لایه تا فاصله حدود ۰/۵ تا ۶ سانتیمتر از کالبد فیزیکی وسعت دارد. رنگ لایه اتری از آبی روشن تا آبی تیره متغیر است. ساختار این لایه با کالبد فیزیکی یکسان بوده، تمام جزئیات آناتومی و ارگانها را دربر می گیرد.

**لایه عاطفی<sup>۲</sup> (لایه دوم)**

لایه احساسات، ساختار آن سیالتر از لایه اتری است و با کالبد فیزیکی یکسان نیست. این لایه به صورت ابرهایی رنگین، از جنسی ظریف با حرکت سیال و مداوم، دیده می شود که نشان دهنده طیف کامل عواطف ما است. فاصله حاشیه این لایه از کالبد فیزیکی ۲/۵ تا ۷/۵ سانتیمتر است.

**لایه ذهنی<sup>۳</sup> (لایه سوم)**

جنسی ظریفتر از کالبد عاطفی دارد. این لایه به صورت نوری به رنگ زرد روشن که اطراف سر و شانه می تابد و اطراف کل بدن وسعت پیدا می کند،

---

۱ - The Etheric Body

۲ - The Emotional Body

۳ - The Mental Body



دیده می‌شود. حاشیه این لایه ۷/۵ تا ۲۰ سانتیمتر از کالبد فیزیکی فاصله دارد. کالبد ذهنی یک کالبد ساختاری نیز هست، این کالبد حاوی ساختار اندیشه‌های ما است. شکل‌های افکار در این لایه قابل مشاهده هستند.

#### لایه اثیری<sup>۱</sup> (لایه چهارم)

کالبد اثیری فاقد شکل ثابت است و از ابرهایی از رنگ تشکیل شده است. وسعت آن تا فاصله حدود ۱۵ تا ۳۰ سانتیمتر از کالبد فیزیکی است. این کالبد ما را با بعدهای بالاتری از واقعیت ارتباط می‌دهد. این سطح، راه ورودی سطح اختری است.

#### لایه کلیشه‌ای اتری<sup>۲</sup> (لایه پنجم)

این لایه حاوی طرح کلیشه‌ای تمام اشکال موجود در سطح فیزیکی است. این لایه الگوی کاملی برای لایه اتری است. وسعت آن تا فاصله ۴۵ تا ۶۰ سانتیمتر از کالبد فیزیکی است. این سطحی است که در آن صوت تبدیل به ماده می‌شود. لایه کلیشه‌ای اتری طیف مغناطیسی، فضایی خالی یا منفی ایجاد می‌کند که منشاء ساختار شبکه‌ای است. که کالبد فیزیکی در آن رشد می‌کند.

---

۱ - The Astral Body

۲ - The Etheric Template Body

**لایه آسمانی<sup>۱</sup> (لایه ششم)**

سطح ششم، کالبد آسمانی نام دارد. وسعت آن حدود ۶۰ تا ۱۰۵ سانتیمتر از جسم فیزیکی است. در این سطح است که ما وجد و شعف معنوی را تجربه می‌کنیم. از طریق کالبد آسمانی است که ما عشق بی‌قید و شرط را می‌آموزیم. کالبد آسمانی به صورت نوری دیده می‌شود که از رنگ‌های روشن و ملایم تشکیل شده است و درخشش زیبایی دارد. این نور درخشش طلایی نقره‌ای و کیفیت رنگ به رنگ شونده دارد.

**لایه کلیشه‌ای کتری کالبد علی<sup>۲</sup> (لایه هفتم)**

کالبد کتری حدود ۷۵ تا ۱۰۵ سانتیمتر از کالبد فیزیکی وسعت دارد، و دربرگیرنده همه کالبد‌های طیف مغناطیسی همراه با کالبد فیزیکی است. کالبد کتری از رشته‌های ظریف نور طلایی - نقره‌ای تشکیل شده که فرم کلی طیف مغناطیسی را حفظ می‌کنند. کالبد کتری حاوی یک ساختار شبکه‌ای طلایی از کالبد فیزیکی و همه چاکراها است.

---

۱ - The cosmic Body

۲ - The Ketheric Template or Casual Body

### مراحل شفای درونی

کالبد کلیشه‌ای کتری	شفای لایه هفتم	به مبارزه با سیستم اعتقادی نادرست می‌پردازد.
کالبد آسمانی	شفای لایه ششم	در کانون عشق کیهانی قرار می‌گیرد.
کالبد کلیشه‌ای اتری	جراحی لایه پنجم	اراده فردی را با مشیت الهی همسو می‌کند.
کالبد اثیری	پاکسازی لایه چهارم، دمیدن عشق	عشق می‌ورزد و می‌پذیرد.
کالبد ذهنی	پاکسازی و تجدید الگوهای تفکری	بالگوهای دوگانه اندیشه به مبارزه می‌پردازد.
کالبد عاطفی	پاکسازی و تصحیح مسیر جریان عواطف	جهت آزادسازی جریان انرژی - عواطف، عواطف و رنج‌های محبوس در درون را مجدداً تجربه می‌کند.
کالبد اتری	پاکسازی و ترمیم ساختار	رها سازی جریان انرژی و ارتعاشات کالبد اتری. تجدید ساختار این کالبد ایجاد مجدد در سوخت و ساز انرژی آرگونی در این لایه
کالبد فیزیکی	ماساژ	تجدید حیات و تغذیه جسم به واسطه انرژی ایجاد تعادل مجد در تبادلات شیمیایی که منجر به تعادل جسم و سلامتی می‌گردد.

طیف مغناطیسی انسان از درون به بیرون:

۱- طیف مغناطیسی اتری ۲- طیف مغناطیسی عواطف

۳- طیف مغناطیسی ذهنی ۴- طیف مغناطیسی روحانی

### تمرین‌هایی برای دیدن طیف‌مغناطیسی

قبل از بیان آن‌ها باید خاطرنشان کنم، بعد از کسب این توانایی لازم است با احساس مسئولیت عمل نمائید. در حقیقت از این مهارت در جهت قدرت بخشیدن به دیگران استفاده کنید. بدون اجازه وارد حریم خصوصی دیگران نشوید و از آن در جهت نادرست استفاده نکنید. اما تمرینات:

تمرین شماره ۱: یک ورقه کاغذ قرمز و یک ورقه کاغذ سفید تهیه کنید به مدت یک دقیقه در نور زیاد به ورقه قرمز رنگ خیره شوید، سپس نگاه ثابت خود را به ورقه سفید منتقل کنید، در این لحظه ورقه سفید سبز به نظر می‌رسد، کوشش کنید این اثر را تا حد ممکن حفظ کنید.

تمرین شماره ۲: یک ورقه سفید و یک ورقه مشکی تهیه کنید، حدود یک دقیقه با عینک تیره به نور روشن خیره شوید. سپس چشمتان را از نور برگردانید. به هر دو ورقه نگاه کنید و تأثیرات مختلف رنگ‌ها را بر روی هر دوی آن‌ها مشاهده کنید. بعد از اینکه رنگ‌ها شروع به تار شدن کردند، عینک را بردارید، در این لحظه رنگ‌های فیلترهای عینک باید ظاهر شوند.

تمرین شماره ۳: یک پارچه مشکی را در مقابل نور آفتابی که از پنجره می‌تابد آویزان کنید. با زاویه ۳۰ درجه پشت به آن بایستید. در مقابلتان چراغ روشنی قرار دهید و با عینک تیره حدود یک دقیقه به آن خیره شوید. سپس به طرف پارچه مشکی برگردید و به چراغ پشت کنید. در این حالت دست‌هایتان را در مقابل پارچه مشکی قرار دهید احتمالاً می‌توانید امواجی را که از دست‌ها و نوک انگشتانتان خارج می‌شود ببینید. یک بار دیگر این

تمرین را انجام دهید. با این تفاوت که این بار پس از پشت کردن به نور چراغ، عینک را بردارید و به دست‌هایتان نگاه کنید.

### چشمان ما

چشمان ما می‌تواند دامنه بسیار کمی از فرکانس‌های ارتعاشی الکترومغناطیسی با طول موج  $0.3$  تا  $0.7$  میکرومتر (از بنفش تا سرخ) را ببیند. ما ترکیبی از فرکانس‌های ارتعاشی این محدوده را به صورت رنگ مشاهده می‌کنیم این ترکیب را می‌توان با ثبت طیف نور بوسیله دستگاههای مخصوصی به نام «اسپکتروفتومتر» به دقت اندازه‌گیری کرد.

رنگ‌هایی که توسط چشمان ما مشاهده می‌شوند، تنها ادراکی ناقص از واقعیتی به مراتب پیچیده‌تر است. (نوسان پیچیده نور و همچنین سایر نوسان‌ها) برای توصیف این موضوع باید طیف نور و چگونگی درک رنگ را توسط چشمانمان توضیح دهیم.

### توسعه دیدن طیف مغناطیسی

برای دیدن طیف مغناطیسی باید:

الف - حساسیت چشمان خود را افزایش دهیم.

ب - دامنه نوسان‌های قابل مشاهده را، ورای نور مرئی گسترش دهیم. برای انجام موفقیت‌آمیز موارد بالا باید:

۱- دید محیطی خود را مورد استفاده و تمرین قرار دهیم.

۲- تماس خود را با نور افزایش دهیم.

۳- فرآیند حس بینایی را در مغز تقویت کنیم، ارتباط بین نیمکره‌های راست و چپ مغز را تقویت کنیم.

### چرا باید از دید محیطی خود استفاده کنیم؟

شبکیه ما (صفحه کانونی چشم که حاوی سلول‌های بینایی است). در بخش محیطی کمتر از بخش مرکزی صدمه دیده است. بخش مرکزی شبکیه، همیشه مورد استفاده است و در طول سال‌ها به علت تماس با نورهای شدید و یا مصنوعی مانند تلویزیون، کامپیوتر و غیره دچار صدمات متعدد شده است از سوی دیگر ما دید مرکزی خود را طی این مدت طولانی به روش‌های خاص استفاده، عادت داده‌ایم.

توجه کنید که بچه‌های خردسال، طیف مغناطیسی را بسیار آسان‌تر می‌بینند. زیرا دید مرکزی آن‌ها هنوز دچار صدمه نشده است. با ورود به مدرسه، آن‌ها وادار می‌شوند که بینایی خود را به روش خاصی به کار ببرند، و به تدریج دید طبیعی خود را برای دیدن طیف مغناطیسی از دست می‌دهند.

### افزایش تماس

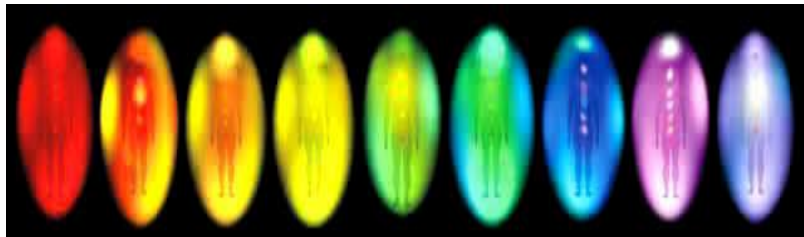
هنگامی که می‌خواهیم از یک منظره کم نور عکس بگیریم، باید زمان نوردهی فیلم را افزایش دهیم. و با خیره شدن به یک نقطه برای مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه می‌توانیم همین کار را برای چشمانمان انجام دهیم.

هنگامی که چشمان ما حرکت می‌کنند، یا صفحه‌ای جلوی چشمان ما حرکت می‌کند. چشم‌ها میانگینی از تصاویر را مشاهده می‌کنند (۲۵ عکس تلویزیونی در هر ثانیه، به صورت یک حرکت پیوسته دیده می‌شود). وقتی ما روی یک نقطه تمرکز می‌کنیم، حساسیت چشمان خود را افزایش می‌دهیم، زیرا نور ورودی به چشم‌ها را به حد متوسط رسانده اثر آن را افزایش می‌دهیم.

سلول‌های حساس به نور شبکیه (سلول‌های مخروطی سرخ، سبز و آبی) مانند حسگرهای نوسانی عمل می‌کنند. درست مانند سه گیرنده رادیویی که برای دریافت سه رنگ تنظیم شده‌اند. وقتی می‌خواهید یک آونگ را با دامنه‌ای وسیع به نوسان درآورید. می‌توانید این کار را با نیرویی ضعیف اما مداوم انجام دهید. شما با تمرکز چشمان خود روی یک نقطه، دقیقاً چنین کاری را انجام می‌دهید؛ شما می‌توانید با تحریک مختصر، به تدریج سلول‌های حساس به نور شبکیه خود را به نوسانی قابل توجه درآورید، که منجر به درک یک احساس بینایی در مغز می‌شود.

### تمرین تمرکز (۱)

شئ‌ای را در مقابل خود در فاصله ۱/۵ سانتیمتر قرار دهید حدود ۳۰ ثانیه به نقطه‌ای سیاه رنگ نگاه کنید، و نقاط رنگی را با دید محیطی ببینید. اگر دقت کنید می‌بینید که نواحی رنگی، با طیف مغناطیسی به رنگ دیگر احاطه شده‌اند. هنگامی که حسگرهای محیطی برای مدتی تحریک شوند ما رنگ‌ها را به



نحوی درک می‌کنیم که تفاوت زیادی با زمانی که از دید مرکزی استفاده می‌کنیم دارند. هرچه طولانی‌تر تمرکز کنید، حساسیت شما افزایش یافته،

طیف مغناطیسی اطراف نواحی رنگی، روشن تر دیده می‌شوند. باید بدانید که تمرکز بر روی یک نقطه به مدت کافی، کلید موفقیت شما است. این تمرین به جز دیدن طیف مغناطیسی، با آگاه کردن شما از توانایی‌های اختصاصی حس بینایی و ادراکتان، اصول مشاهده طیف مغناطیسی انسان را به شما آموزش می‌دهد.

### تمرین تمرکز (۲)



این تمرین برای تقویت ارتباط بین دو نیمکره مغز به شما کمک می‌کند و در نتیجه قدرت فرایند لازم را برای دیدن طیف مغناطیسی افزایش می‌دهد. این شکل را روبروی خود در فاصله حدود یک متری قرار دهید. دستتان را چنان به جلو دراز کنید که یکی از انگشتانتان زیر دایره‌ها و

بین آن‌ها قرار گیرد. نوک انگشتتان را نقطه تمرکز قرار دهید و به دایره‌ها توجه نکنید در این مرحله باید چهار دایره ببینید، سپس سعی کنید دو دایره وسط را بر هم منطبق کنید و آن‌ها را به صورت یک دایره با یک صلیب سفید رنگ در نوک انگشت خود در وسط دو دایره اولیه ببینید. دیدن صلیب نشانه این است که نیمکره چپ مغز (که به چشم راست متصل است) با نیمکره راست مغز (که به چشم چپ متصل است) ارتباط برقرار می‌کند.



**تمرین تمرکز (۳)**

این تمرین بسیار مفید است: انجام آن به مدت پنج دقیقه، انرژی حیاتی شما را دو برابر می‌کند و قدرت شفابخشی بدن را ارتقاء می‌دهد. صلیب در ابتدا بی‌ثبات به نظر می‌رسد و شکل ثابت نمی‌گیرد. فاصله بین چشم‌ها و انگشت خود را کم و زیاد کنید، تا یک صلیب کامل و ثابت ببینید. شما پس از ۳ تا ۵ دقیقه از این تمرین، سود قابل توجهی خواهید برد. مخصوصاً اگر تا حد امکان پلک نزنید. البته به نظر می‌رسد که زمان طلایی برای انجام این تمرین ۴۵ دقیقه است، که توانایی‌های ذهنی و طیف مغناطیسی شما را به میزان قابل توجه افزایش می‌دهد. براساس تجربیات من بهتر است این تمرین را در ابتدا با یک تا دو دقیقه شروع کنید. و به تدریج در هر هفته مدت تمرین را افزایش دهید. به نظر می‌رسد که تمرکز کوتاه و عمیق، بهتر از تمرکز طولانی است که به علت کمبود مهارت مرتباً قطع شود.

به تدریج با تمرین بیشتر شما خواهید توانست صلیب را بدون استفاده از انگشت ببینید و در میدان دید خود نگه دارید. در هنگام دیدن صلیب سعی کنید با استفاده از دید محیطی خود از دو دایره دیگر و سایر چیزهای اطراف نیز آگاه باشید، شما باید رنگ‌های طیف مغناطیسی اطراف دایره رنگی بالا را با دید محیطی خود ببینید. هرگاه بتوانید بدون گم کردن صلیب (و تمرکز بالا) با استفاده از دید محیطی خود چیزهای اطراف را تجزیه و تحلیل کنید، آنگاه برای مشاهد و تفسیر طیف مغناطیسی آماده‌اید.

### سطوح پیشرفته تمرکز

به نظر می‌رسد که یکی از قطرهای صلیب جلوی دیگری قرار دارد. این موضوع نشان می‌دهد که یکی از نیمکره‌های مغز شما بر دیگری غالب است. مردان معمولاً قطر افق را جلوی قطر دیگری می‌بینند (نیمکره چپ غالب است) و زنان معمولاً قطر عمودی را جلوتر می‌بینند (نیمکره راست غالب است). سعی کنید با تمرکز، قطر «پنهان» را تا حد ممکن جلو بیاورد. سطح نهایی تمرکز زمانی بدست می‌آید که بتوانید صلیبی کاملاً متعادل ببینید، که هر چهار بازوی آن وضوح یکسان داشته باشند، در نتیجه بین دو نیمکره مغز شما تعادل کامل برقرار باشد. در این مرحله بسیاری از افراد نتایج شگفت‌آوری را تجربه می‌کنند، ابتدا، تمرکز بسیار عمیق‌تر می‌شود، سپس بعد از ۲ تا ۳ دقیقه به نظر می‌رسد که دید خود را از دست می‌دهید، و زمینه روشن به رنگ ارغوانی یا صورتی تیره در می‌آید. حساسیت و آگاهی شما به شدت افزایش پیدا می‌کند و همه احساسات و عواطف متوقف می‌شوند.

### مشاهده طیف مغناطیسی

این تمرین به این منظور طراحی شده است که طیف مغناطیسی را برای اولین بار مشاهده کنید و یا دیدن طیف مغناطیسی را تمرین کنید. انتخاب شرایط مناسب مهم است، زیرا نه تنها طیف مغناطیسی را بهتر می‌بینید، بلکه بهتر می‌توانید به آنچه می‌بینید اعتماد کنید.

۱- از شخص مورد مطالعه بخواهید که روبروی یک زمینه سفید و ساده با نوردهی بسیار ملایم بایستد. یک زمینه رنگی، رنگ‌های طیف مغناطیسی را

تغییر می‌دهد و در نتیجه شما به دانش بیشتری درباره ترکیب رنگ‌ها نیاز پیدا می‌کنید، ترکیب رنگ‌های زمینه و طیف مغناطیسی گاهی می‌تواند در تفسیر رنگ طیف مغناطیسی مشکل ایجاد کند.

۲- نقطه‌ای را برای نگاه کردن انتخاب کنید، وسط پیشانی نقطه مناسبی است. این نقطه، محل چاکرای پیشانی یا چشم سوم است. و در بعضی از فرهنگ‌ها (در هند) در این محل علامتی می‌گذارند، در زمان قدیم چنین علامتی بیننده را دعوت به نگاه کردن و مشاهده طیف مغناطیسی می‌کرده است.

۳- برای مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه یا بیشتر به یک نقطه نگاه کنید.

۴- بعد از ۳۰ ثانیه، در حالی که هنوز به همان نقطه نگاه می‌کنید، محیط اطراف را با دید محیطی خود بررسی کنید. ادامه تمرکز بسیار مهم است. در برابر وسوسه نگاه کردن به اطراف مقاومت کنید. شما باید ببینید که زمینه اطراف شخص روشن‌تر و دارای رنگی متفاوت با قسمت‌های دیگر زمینه است. این ادراک شخصی شما از طیف مغناطیسی است. هرچه تمرکز شما طولانی‌تر باشد. طیف مغناطیسی را بهتر خواهید دید به یاد داشته باشید که تمرکز روی یک نقطه با تجمع اثر نوسان طیف مغناطیسی در چشم شما حساسیت را افزایش می‌دهد.

۵- اکثر تمرین‌های پیشرفته مشاهده طیف مغناطیسی، در تاریکی کامل انجام می‌شود اما نیاز به ساعت‌ها تمرکز و تمرین‌های منظم و اصولی دارد.

### یک عکس فوری از طیف مغناطیسی

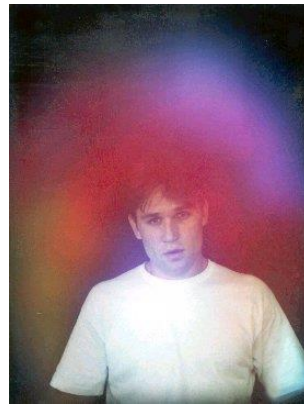
بعد از تمرکز به مدت کافی و در حال دیدن طیف مغناطیسی چشمانتان را ببندید. برای یک یا دو ثانیه طیف مغناطیسی را خواهید دید. آماده باشید، شما فقط یکی دو ثانیه فرصت دارید و پس از آن سلول‌های حساس به نور از نوسان باز می‌ایستند و ارسال پیام‌های بینایی به مغز متوقف می‌شود، اگر این فرصت کوتاه را از دست بدهید، ناچارید دوباره تمرکز را آغاز کنید، سعی کنید بفهمید که باید با چه سرعتی چشمانتان را ببندید.

### مشاهده طیف مغناطیسی دیگران

بهترین روش این است که مستقیماً به چاکرای پیشانی (چشم سوم یا چشم عقل، که به فاصله ۱/۵ سانتی‌متر بالای بینی، بین چشم‌ها قرار دارد). نگاه کنید و برای حداقل ۳۰ تا ۶۰ ثانیه وضعیت ذهنی خود را در حالت تمرکز قرار دهید، که تکنیک آن در بالا توضیح داده شد. من با نگاه کردن به چاکرای گلو و قلب نیز همین نتایج را بدست آورده‌ام. به هر حال اگر شما روی سینه کسی تمرکز کنید. چنان غیرمعمول به نظر می‌رسد که شخص مورد مطالعه معمولاً بسیار معذب می‌شود، وقتی به چاکرای پیشانی کسی نگاه می‌کنید، عملاً می‌توانید گفتگو را نیز ادامه دهید. در این مورد هم زمینه‌ای با نور خیلی ملایم و بدون سایه بهترین نتیجه را می‌دهد، با تمرین بیشتر، هر زمینه‌ای با نور یکنواخت (مانند آسمان آبی) برای کار شما مناسب خواهد بود.

## مشاهده طیف مغناطیسی خود

روبروی یک آینه با اندازه مناسب به فاصله ۱/۵ متر از آینه بایستید در آغاز کار بهتر است زمینه پشت سر شما سفید و ساده و بدون سایه باشد. نور محیط باید خیلی ملایم و یکنواخت باشد. دستوره‌های بالا را برای دیدن طیف مغناطیسی دنبال کنید. هر روز حداقل به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تمرین کنید. تا حساسیت شما افزایش یابد و دید شما برای مشاهده طیف مغناطیسی پیشرفت کند. یکی از مهم‌ترین سؤالاتی که در جلسات و کلاس‌های مربوط به رؤیت و شناسایی طیف مغناطیسی پرسیده می‌شود این است که: آیا چشمان من به من حقه می‌زنند؟ جواب منفی است. شما فقط یاد گرفته‌اید که به آنچه چشمانتان قادرند انجام دهند، توجه کنید، حسگرهای نور در چشم ما (سرخ، سبز و آبی)، حسگرهای نوسان هستند که دارای حافظه‌اند. اهمیت حافظه در این است که آن‌ها می‌تواند تا چند ثانیه پس از قطع تحریک بینایی به نوسان ادامه دهند.



حافظه تحریک بینایی اغلب به عنوان پس تصویر درک می‌شود. پس تصویرها شکلی دقیقاً یکسان با تصاویر اصلی دارند. پس تصویر جسمی که بوسیله طیف مغناطیسی احاطه شده است

بزرگ‌تر از تصویر اصلی است.

افزایش اندازه پس تصویر، ناشی از نوسان طیف مغناطیسی است و عملاً نشان‌دهنده یک عکس فوری از یک طیف مغناطیسی است. بنابراین خیلی مهم

است که هنگام تماشای طیف‌مغناطیسی، روی یک نقطه تمرکز کنیم و در برابر وسوسه تغییر نقطه تمرکز تسلیم نشویم در غیر این صورت تصویر طیف‌مغناطیسی با پس‌تصویر جسم اشتباه خواهد شد.

طیف‌مغناطیسی، بازتاب ماهیت واقعی ما در هر لحظه است. در اینجا لازم است منظور خود را از «ماهیت واقعی» و اینکه چرا برای کشف آن قدری تلاش لازم است، بیان کنم. در جوامع ما سمبول‌ها، کلیشه‌ها، عادت‌ها و آداب و رسوم، رفتارهای سطحی و ظاهرسازی و پیروی از دیگران هستند. هنگامی که ما همه عادت‌ها، کلیشه‌ها، آداب و رسوم، ظاهرسازی‌ها و رفتارهای سطحی خود را تشخیص دهیم و کنار گذاریم، کاملاً آگاه، طبیعی و آزاد می‌شویم و آنچه باقی می‌ماند ماهیت واقعی ما است. بعضی از مردم چنان به آداب و عادت‌های خود چسبیده‌اند، که کشف ماهیت واقعی‌شان اگر غیرممکن نباشد، بسیار مشکل است. تنها راه دستیابی به یک بصیرت فوری پیرامون شخصیت این افراد، تماشای طیف‌مغناطیسی آن‌ها است. زیرا طیف‌مغناطیسی ماهیت واقعی آن‌ها را از ورای پوشش رفتارهای سطحی نشان می‌دهد. بطور کلی، هرچه طیف‌مغناطیسی رنگین‌تر، واضح‌تر و روشن‌تر باشد، صاحب آن دارای شخصیتی بهتر و روحی والاتر است. همچنین هرچه پراکندگی انرژی در طیف‌مغناطیسی یکنواخت‌تر باشد، آن شخصی سالمتر و متعادل‌تر است، پراکندگی انرژی در طیف‌مغناطیسی، می‌تواند به عنوان یک ابزار تشخیص قوی در پزشکی مورد استفاده قرار گیرد، البته معمولاً به تجهیزات پیچیده نیز نیاز است.

طیف مغناطیسی ما همه بدن را احاطه کرده است. اما تفسیر رنگ‌هایی که توضیح داده می‌شود، فقط به طیف مغناطیسی اطراف سر مربوط است، معانی رنگ‌های طیف مغناطیسی اطراف سر، که توضیح داده می‌شود، در متون تخصصی مورد اشاره و تأیید قرار گرفته است وقتی دیدن طیف مغناطیسی را به خوبی یاد گرفتید، می‌توانید خودتان صحت آن را با تمرکز روی افکار خاص هنگام تماشای طیف مغناطیسی خود، یا بیان افکار دیگران در هنگام مشاهده طیف مغناطیسی آن‌ها تحقیق کنید. مردم معمولاً در طیف مغناطیسی خود یک یا دو رنگ غالب دارند، این رنگ‌ها (یا جفت طیف مغناطیسی آن‌ها) به احتمال قوی، رنگ‌های مورد علاقه آن‌ها هستند، علاوه بر رنگ‌های غالب، طیف مغناطیسی، افکار، احساسات و آرزوها را هم منعکس می‌کند. که به صورت نقاط درخشان، ابرها یا شعله‌هایی معمولاً با قدری فاصله از سر، به چشم می‌خورند، مثلاً یک برق (درخشش) نارنجی در طیف مغناطیسی، نشانگر فکر یا علاقه به اعمال قدرت و کنترل دیگران است، نارنجی به عنوان یک رنگ غالب، نشان‌دهنده قدرت و توانایی کنترل مردم است، برق‌هایی که به سرعت تغییر می‌کند، نشان‌دهنده افکاری هستند که به سرعت تغییر می‌کنند.

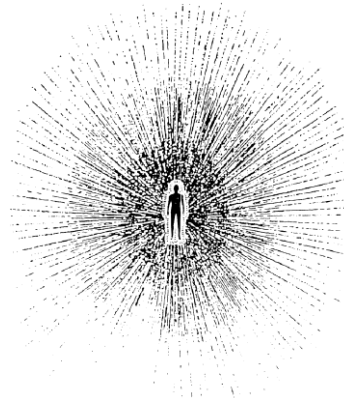
### تفسیر طیف مغناطیسی

در جهان هیچ چیز غیرطبیعی وجود ندارد، مگر درک محدود ما از طبیعت. آنچه فکر می‌کنیم و می‌دانیم، تنها قطره‌ای ناچیز از اقیانوس دانش است. در گذشته‌های دور، مردم به آنچه برایشان قابل توصیف نبود احترام می‌گذاشتند و آن‌ها را معجزه می‌نامیدند، مدت‌ها قبل، مردم می‌توانستند

طیف‌مغناطیسی را ببینند، انسان‌های بسیار مقدس مانند مسیح و شاگردانش و... بلافصل با طیف‌مغناطیسی طلایی در اطراف سرهایشان نقاشی می‌شدند زیرا بعضی از هنرمندان عملاً قادر به دیدن طیف‌مغناطیسی بودند: در استرالیا (کیمبرلی غربی) می‌توانید در غارها نقاشی‌های ما قبل تاریخی با قدمت هزاران سال پیش پیدا کنید، که انسان‌ها را با طیف‌مغناطیسی طلایی تصویر کرده‌اند.

طبیعت، همه آن چیزی را که ما برای دیدن طیف‌مغناطیسی نیاز داریم، به ما داده است. همه آنچه نیاز داریم، این است که بدانیم چگونه از حواس و آگاهی خود استفاده کنیم. اگر تلاش نکنید، هرگز قادر به دیدن طیف‌مغناطیسی نخواهید شد. وقتی خودتان چیزی را می‌بینید، دیگر لازم نیست چشم بسته به دیگری اطمینان کنید، شما خواهید دانست، و دانشتان را برای یادگیری بیشتر بکار خواهید برد. بسیاری از انسان‌های بزرگ، از این موضوع گله داشته‌اند که: ما چشم داریم، اما نمی‌بینیم، بعداً در این متن به منظور آن‌ها پی خواهید برد.

هرکس تا حدی توانایی دیدن طیف‌مغناطیسی را دارد به جای قرار دادن این توانایی در هاله‌ای از رمز و راز، تلاش ما در این جهت است که به همه نشان دهیم که چشم‌هایشان قادر به چه کارهایی هستند، از آنجا که همه از جمله کودکان، طیف‌مغناطیسی رابه یک گونه





می‌بینند، ما معتقدیم، که این توانایی بخشی از طبیعت ما است، و ارزش توجه ما را دارد.

هرچیز در جهان تنها یک نوسان است. هر اتم، هر الکترون، هر ذره بنیادی، حتی افکار و آگاهی ما، همه نوسان هستند. ما می‌توانیم طیف مغناطیسی را یک نوسان بدانیم، که هر موجود مادی را احاطه کرده است. این تعریف برای مطالعه طیف مغناطیسی کافی است، به شرط اینکه بتوانیم خود را به دیدن نوسان طیف مغناطیسی عادت دهیم.

هاله اطراف موجودات زنده (انسان‌ها، گیاهان و ...) در زمان‌های مختلف تغییر می‌کند و گاهی این تغییر خیلی سریع رخ می‌دهد.

هاله اطراف موجودات غیرزنده (سنگ‌ها، بلورها، آب، ...) اصولاً ثابت است. حقایق بالا بدون هیچ تردیدی، توسط دانشمندان روس که در پنجاه سال گذشته، با استفاده از «پدیده کرلیان» پیرامون هاله مطالعه کرده‌اند. اثبات شده است. هاله اطراف انسان، تا حدی متشکل از امواج الکترومغناطیسی است، که طیف امواج میکروویو، از مادون قرمز تا



فرابنفش را دربر می‌گیرد. به نظر می‌رسد که امواج میکروویو، با فرکانس پایین و بخش مادون قرمز طیف (حرارت بدن)، مربوط به سطوح پایین فعالیت بدن ما هستند (ساختمان DNA متابولیسم، جریان خون و غیره) در حالی که بخش فرکانس بالا (فرا بنفش) بیشتر مربوط به فعالیت آگاهانه ما

است. مانند: تفکر خلاقیت، اراده، منش و عواطف. دانشمندان روسی که در زمینه مطالعه طیف مغناطیسی، سه دهه جلوتر از هرکس دیگر هستند، کشف کردند که با تأثیر بر طیف مغناطیسی میکروویو DNA می‌توان DNA انسان را تغییر داد. بخش فرکانس بالا (فرابنفش) بسیار مهم و جالب و در عین حال بسیار ناشناخته است. این قسمت با چشم غیرمسلح قابل مشاهده است.

### چرا باید طیف مغناطیسی را ببینیم؟

رنگ‌ها و قدرت طیف مغناطیسی، مخصوصاً در اطراف سر معانی خیلی مهمی در بردارند. شما می‌توانید با مشاهده طیف مغناطیسی یک شخص، عملاً افکار او را قبل از آنکه به زبان بیاورد ببینید، و اگر آنچه می‌بینید با سخنان و هماهنگی نداشته باشد. شما دروغ را نیز به روشنی مشاهده می‌کنید. هیچکس نمی‌تواند در حضور شما دروغ بگوید. بدون آنکه دروغش آشکار شود. طیف مغناطیسی را نمی‌توان با دروغ و ظاهرسازی تغییر داد. طیف مغناطیسی سرشت و افکار واقعی ما را برای همه آشکار می‌کند.

طیف مغناطیسی، امضای معنوی ماست. وقتی شما شخصی را با یک طیف مغناطیسی پاک و درخشان می‌بینید، می‌توانید مطمئن باشید که او شخصی خوب و دارای روحی والاست، حتی اگر خود او فردی فروتن باشد یا از خصوصیات خود آگاهی نداشته باشد. هنگامی که فردی را با طیف مغناطیسی خاکستری یا سیاه می‌بینید می‌توانید مطمئن باشید که او فردی با افکار ناپاک است. هرچند که ظاهراً جذاب، خوش‌سخن، فرهیخته، خوش‌ظاهر یا خوش لباس به نظر برسد. مخصوصاً بسیار مهم است که

طیف مغناطیسی هر استاد معنوی، پیر یا مرشد را بررسی کنید. چنین شخصی باید طیف مغناطیسی درخشانی به رنگ زرد طلایی در اطراف سر خود داشته باشد.

در غیر این صورت بهتر است شما از پیروی او دست بردارید و به راه خود بروید. زیرا پیوستن به فرقه یا گروهی که توسط افراد بی صلاحیت با طیف مغناطیسی نامطلوبی رهبری می شود، برای آگاهی شما بسیار خطرناک است. خطر کجاست، اگر زندگی خود را صرف پیروی از عقاید و آداب چنین گروه هایی کنید. هنگامی که نوبت به استفاده واقعی از اطلاعاتی که در این دوران در آگاهی خود ذخیره کرده اید می رسد، ممکن است تقریباً هیچ چیز مفیدی در ذهنتان وجود نداشته باشد. در چنین موقعیتی لازم است که همه چیز را از اول دوباره بیاموزید.

همچنین با بررسی طیف مغناطیسی می توان اختلالات عملکرد بدن (بیماری ها) را خیلی قبل از بروز علائم فیزیکی تشخیص داد. با کنترل آگاهانه طیف مغناطیسی خود، عملاً می توانید خود را شفا دهید.

به هر حال بهبود جسم فیزیکی، در مقایسه با آنچه دیدن و مطالعه طیف مغناطیسی می تواند در جهت ارتقای آگاهی، تکامل معنوی و افزایش دانسته های ما از طبیعت انجام دهد، هیچ است.

هرکس طیف مغناطیسی خود را دارد، اما اکثر مردم روی زمین طیف مغناطیسی بسیار ضعیف و کدر دارند. این، پیامد مستقیم نگرش مادی گرایانه آنها در طول زندگی است، که مانع تکامل آگاهی می شود و احساسات منفی از قبیل ترس، رشک و حسد را پرورش می دهد. این طور نگرش، طبیعت واقعی

انسان‌ها را سرکوب می‌کند و به این ترتیب طیف‌مغناطیسی آن‌ها هم سرکوب می‌شود. وقتی دیدن طیف‌مغناطیسی را یاد می‌گیرید، خود را برای یک پرسش خیلی سخت آماده کنید: «می‌توانی به من بگویی طیف‌مغناطیسی من چگونه است؟ و همچنین موقعیت دشواری که شما اصلاً طیف‌مغناطیسی را نمی‌بینید و یا چیزی می‌بینید که نمی‌خواهید درباره آن صحبت کنید. یکی از بهترین پاسخ‌هایی که من پیدا کرده‌ام این است: چرا خودتان دیدن طیف‌مغناطیسی را یاد نمی‌گیرید؟ و این یکی از مهمترین علت‌هایی است که ما مشاهده طیف‌مغناطیسی را به مردم یاد می‌دهیم.

اگر مردم بدانند که طیف‌مغناطیسی‌شان در معرض دید است و افراد بسیاری می‌تواند آن را ببینند، مواظب افکارشان خواهند بود و سعی خواهند کرد طیف‌مغناطیسی خود را ببینند و اصلاح کنند. بر اثر این تلاش، آن‌ها بهتر و خردمندتر خواهند شد و خواهند توانست افکار و اهداف سایرین را دریابند. اگر همه مردم بتوانند طیف‌مغناطیسی را ببینند و تفسیر کنند، دنیا حتماً بسیار بهتر از آنچه هست، خواهد شد.

### کودکان و طیف‌مغناطیسی

کودکان تا سن پنج سالگی بطور طبیعی طیف‌مغناطیسی را می‌بینند. زمانی که نوزادان با شخصی روبرو می‌شوند، معمولاً بالای سر او را نگاه می‌کنند. اگر رنگ طیف‌مغناطیسی بالای سر آن شخص را که می‌بینند دوست نداشته باشند یا اگر این رنگ با رنگ طیف‌مغناطیسی والدینشان خیلی

متفاوت باشد، گریه می‌کنند، اهمیتی ندارد که آن شخص چقدر خنده‌رو باشد.

کودکان طیف مغناطیسی بسیار تمیز و قوی‌تر از اکثر بزرگسالان دارند، زیرا بزرگسالان معمولاً اسیر دنیای مادی هستند و فطرت خود را با چیزهای سطحی سرکوب می‌کنند.

### تقویت نوسان طیف مغناطیسی و انرژی حیاتی شما

چیزهایی که می‌توانند طیف مغناطیسی شما را به شدت تقویت کنند عبارتند از:

- ۱- مدیتیشن (پاک کردن ذهن از هر فکر)
- ۲- تمرکز (تمرین دیدن صلیب)
- ۳- هماهنگ کردن طیف مغناطیسی خود با محیط.

### هماهنگ کردن طیف مغناطیسی خود با محیط

اگر ما فرکانس‌های نوسانی (طیف رنگ‌های) آنچه می‌پوشیم را با فرکانس‌هایی که بدن ما بطور طبیعی ساطع می‌کند (رنگ طیف مغناطیسی) هماهنگ کنیم، ذهن و بدن ما حالت هارمونی منحصر به فردی را تجربه خواهد کرد. این کار مانند کوک کردن یک ساز است. صدایی که از یک ساز کوک نشده تولید می‌شود، اصواتی ناموزون است، نه یک قطعه موسیقی موزون و خوش‌آهنگ، اصولاً سه روش برای هماهنگ کردن طیف مغناطیسی شما با محیط وجود دارد:

۱- هماهنگ کردن محیط اطراف با رنگ غالب طیف مغناطیسی: وقتی رنگ غالب طیف مغناطیسی خود را بشناسیم، می‌توانیم سعی کنیم که محیط اطراف یا لباس‌های خود را با طیف مغناطیسی مان هماهنگ کنیم. اصلاح و هماهنگ ساختن دکوراسیون خانه با طیف مغناطیسی ما می‌تواند تحریک مثبتی برای روح باشد و از جنبه‌های مختلف باعث ارتقای سلامت شود. برای دستیابی به این هماهنگی باید از رنگ غالب طیف مغناطیسی یا از جفت‌رنگ‌های طیف مغناطیسی استفاده کنیم. مثلاً اگر رنگ غالب طیف مغناطیسی شما سبز است. باید در دکوراسیون خانه خود از رنگ‌های سبز و صورتی روشن استفاده کنید.

۲- هماهنگ کردن محیط اطراف با فرکانس‌های افکار: فرکانس‌های افکار در بخش مربوط به معنای رنگ‌های طیف مغناطیسی توضیح داده شده‌اند. اگر شما درباره آرامش ذهن فکر می‌کنید. (یک فکر آبی) محیط آبی رنگ فکر شما را تقویت خواهد کرد. صبحگاه که از خانه خارج می‌شوید و آسمان آبی را می‌بینید، قبل از آن که فرصت کنید درباره هرچیز دیگر فکر کنید، احساس آرامش می‌کنید، زیرا نوسان آبی آسمان همه افکاری را که در جهت آرامش ذهن هستند تقویت می‌کند. هنگامی که آسمان خاکستری است، افکار افسرده‌کننده قبل از این که متوجه شوید به سراغتان می‌آیند، حتماً توجه کرده‌اید که لباس جین آبی خیلی پرطرفدار است. چون در کسب آرامش ذهنی به ما کمک می‌کند، تلاش برای تبلیغ جین قهوه‌ای ممکن است کاملاً بی‌فایده باشد.

۳- هماهنگ کردن پراکندگی فرکانس در سراسر بدن: این کار بالاترین میزان انگیزش طبیعی را ایجاد می‌کند، اما به لباس‌هایی با طراحی ویژه مانند «پیراهن چاکرا» نیاز دارد. نتیجه کار کاملاً مشابه طب سوزنی است، با این تفاوت که به جای سوزن‌ها از مجموعه ۱۶ رنگ کلیدی استفاده می‌شود. پوشیدن این پیراهن، ظرف چند دقیقه باعث بهبود خارق‌العاده میدان انرژی حیاتی (طیف مغناطیسی) فرد می‌شود. در همه موارد استفاده از رنگ‌های روشن و خالص و تک رنگ (رنگین کمان) مهم است. این رنگ‌ها می‌تواند روشن و ملایم باشند. اما پیراهن باید بطور مشخص دارای یک رنگین کمان خالص و هماهنگی نوسان‌ها باشد.

#### عوامل سرکوب کننده طیف مغناطیسی

چیزهایی که انرژی حیاتی (طیف مغناطیسی) شما را به سرعت دچار کاهش، خفگی یا تغییر شکل می‌کنند عبارتند از:

- ۱- ترس، استرس، اضطراب، تنفر، حسادت یا هر فکر یا احساس منفی دیگر.
- ۲- بحران‌های فیزیکی در بدن، مانند بیماری‌ها، تحریک‌های مصنوعی (داروها) و غیره این عوامل می‌توانند بطور موقت انرژی طیف مغناطیسی را افزایش دهند ولی بعد از آن شخص دچار افت انرژی می‌شود، این اثر شبیه بالارفتن حرارت بدن شما در هنگام بیماری است، برای تشخیص چنین بحرانی باید بتوانید طیف مغناطیسی را تفسیر کنید. چنین طیف مغناطیسی تقویت شده‌ای به احتمال زیاد سفید خواهد بود.

۳- لباس‌ها و محیطی که با طیف‌مغناطیسی شما تضاد دارند. لباس‌های دارای رنگ‌های مات به جای اینکه انرژی حیاتی شما را تقویت کنند آن را جذب می‌کنند، جالب است که بدانید، در زمین به طور کمی مردان صرف‌نظر از فرهنگ، نژاد و تغذیه، در سنین پایین‌تری نسبت به زنان می‌میرند به نظر ما علت این است که مردان برای بیشتر مدت عمر خود از لباس‌هایی به رنگ سیاه یا خاکستری استفاده می‌کنند و به ندرت رنگ‌های دیگر را بکار می‌برند، زنان در لباس‌های خود از رنگ‌های متنوع‌تری استفاده کرده، بطور مکرر آن‌ها را تغییر می‌دهند جالب است که در طبیعت، پرندگان نر اغلب رنگ‌های روشن‌تری نسبت به پرندگان ماده دارند، و عمرشان هم طولانی‌تر است. طبیعت همیشه به ما درس می‌دهد و کاری که ما باید انجام دهیم این است که از طبیعت ایده بگیریم.

یک اثر فوری پوشیدن لباس‌های خاکستری، سیاه یا قهوه‌ای این است که خستگی شما را تسریع می‌کنند. آیا توجه کرده‌اید که جوانان امروز به مراتب مسن‌تر از آنچه هستند، به نظر می‌رسند؟

منطقی است که ما تا حد امکان از تمام عوامل بالا دوری کنیم. به سر بردن با هریک از این عوامل به مدت طولانی، می‌تواند بر روح و طیف‌مغناطیسی شما تأثیر پایدار بگذارد.



### کالبد اثیری

کالبد اثیری اغلب با طیف مغناطیسی اشتباه گرفته می‌شود. کالبد اثیری مهمترین قسمت و به عبارت دیگر بخش جاودانه وجود ما است. زیرا آگاهی ما در آن نهفته است. هنگامی که کالبد فیزیکی ما می‌میرد، فرمان طیف مغناطیسی متوقف می‌شود. کالبد اثیری جاودانه است، دوره حیات آن حدود ۱۰<sup>۲۲</sup> سال است که تقریباً برابر با طول عمر جهان است. کالبد اثیری یک توده الکترونی حاوی حدود  $(4 \times 10^2)$  الکترون است. الکترون‌های کالبد اثیری ما دارای حافظه‌ای با ظرفیت عظیم هستند، و اطلاعات و هوش را دربر می‌گیرند که همه عملکردهای ذهن و بدن ما را کنترل می‌کند.

کالبد اثیری واقعیت وجود ما است، اگر وجود خود را به یک کامپیوتر تشبیه کنیم، کالبد فیزیکی ما سخت‌افزار این کامپیوتر است و با قسمت‌هایی مانند حس گرما، فرستنده‌ها، گیرنده‌ها و بخش‌های کنترل تجهیز شده است. کالبد اثیری الکترونی حاوی نرم‌افزار، حافظه، ذخیره داده‌ها و همچنین آگاهی و بالاخره اراده آزادانه کاربر است، که تصمیم می‌گیرد چه کند.

کالبد فیزیکی ما واحدی ناقص است و به آسانی بیمار می‌شود، زیرا ما هنوز آگاهی خود را تا حدی تکامل نداده‌ایم که بتوانیم کالبد فیزیکی خود را بهتر کنترل کنیم و خصوصاً در هنگام نیاز آن‌ها را بازسازی کنیم. در صورتی که بتوانیم کالبد فیزیکی خود را کنترل کنیم، همیشه جوان خواهیم ماند و قادر خواهیم بود زمان و روش تغییر جسم فیزیکی خود را انتخاب کنیم و همچنین خواهیم توانست با آزادی کامل تصمیم بگیریم که در کالبد فیزیکی باشیم (که به عنوان ابزاری برای کمک به دیگران لازم است) و یا به منبع

آگاهی در کالبد اثیری بیوندیم. تصور کنید که این آزادی چقدر لذت بخش است. این یک رؤیا نیست، واقعیت است. تنها دو عامل وجود دارد که می‌تواند به اطلاعات ذخیره شده در کالبد اثیری صدمه بزند و ما را دچار لطمه‌های ماندگار کند. یکی داروها و دیگری سر و صداهاى بلند.

### تجربه مشاهده کالبد اثیری خود

دو دستتان را چنان نگهدارید که انگشتان اشاره دو دست تقریباً یکدیگر را لمس کنند، بهتر است این کار را در برابر یک زمینه تیره و مات انجام دهید، زمینه سیاه از همه بهتر است. فضای بین انگشتان و اطراف را نگاه کنید و توجه کنید که زمینه در نزدیک انگشتان شما روشن‌تر دیده می‌شود. تابش متمایل به آبی، شفاف، و کمی درخشان که مسئول این پدیده است عملاً قسمتی از کالبد الکترونی اثیری شما است. با به هم پیوستن دو دست شما یک مدار الکترونیک تشکیل می‌دهید که کالبد اثیری را واضح‌تر می‌کند. شکل کالبد اثیری به کالبد فیزیکی شما وابسته است. بعضی از مردم کالبد اثیری قوی و درخشانی دارند که ۱۰ میلیمتر یا بیشتر، فراتر از کالبد فیزیکی است. این کالبد در افراد سالم در روی زمین به طور معمول در حد ۲ تا ۴ میلیمتر در نظر گرفته می‌شود.

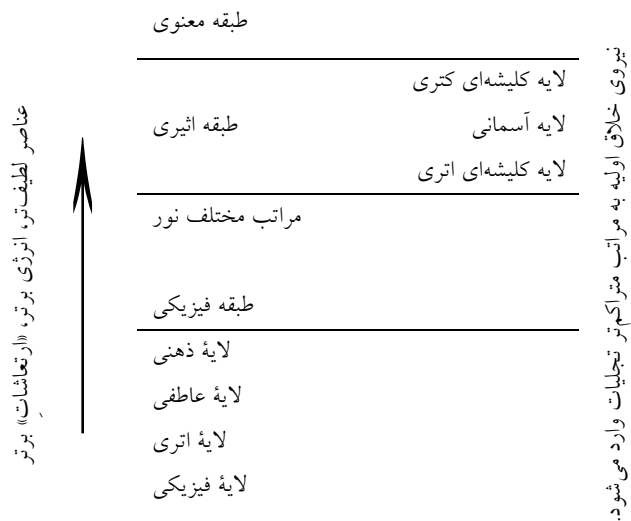
### ساختار آگاهی

در سطح بالاتر آگاهی، کالبد اثیری ما با «آگاهی برتر یا خود برتر» که به مراتب، قوی‌تر و هوشمندتر است ارتباط برقرار می‌کند. «خود برتر» همه احساسات ما را دریافت می‌کند و همه ادراکات ما را در کل زندگی ذخیره می‌نماید. علم پزشکی این ارتباط را بین کالبد اثیری و خود برتر به خوبی ثابت کرده است. این ارتباط بصورت یک تونل بسیار پر سر و صدا است که به یک نور بی‌نهایت درخشان (خود برتر) ختم می‌شود. وقتی ما می‌میریم کالبد اثیری ما (که خود واقعی ما است) از این تونل عبور می‌کند و ما با رسیدن به نور درخشان به سعادت کامل و آگاهی مطلق دست پیدا می‌کنیم. این نور درخشان راه ورودی هسته «خود برتر» ما است. افراد بسیاری که یک مرگ بالینی را تجربه کرده‌اند، این ارتباط را با جزئیات کامل توصیف کرده‌اند. این تجربه چنان عمیق، کامل و گیراست و چنان با زندگی روزانه ما متفاوت است که وقتی باز می‌گردیم بیشتر آن را فراموش می‌کنیم، همانطور که رؤیاهایمان را از یاد می‌بریم. خود برتر، دارای ۹ طبقه است که هر یک قوی‌تر و روشن‌تر از قبلی است.

روشنایی، خودهای برتر و صداهای تونلهایی که به آنها ختم می‌شوند مربوط به گفتگوهای روحانی بی‌شمار و دیرین و به عبارت دیگر نور و صدای آفرینش است. بهترین فیزیکدانان ما قبول دارند که هرچیز در جهان، تنها یک نوسان است. هدف بسیاری از تمرین‌های مدیتیشن و یوگا رسیدن به نور و سعادت آگاهانه در هنگام زندگی است. اگر بتوانید در طول زندگی خود به این «آگاهی برتر» حتی به مدت چند ثانیه دست پیدا کنید، از تیرگی

جهل رهایی پیدا می‌کنید. شما شروع به درک چیزهایی می‌کنید که هرگز قادر به درک آن‌ها نبوده‌اید. اغلب پس از تماس مستقیم با «خود برتر» شیوه زندگی گذشته دیگر برای شما جاذبه‌ای ندارد. پیروی از عادات، آداب و شیوه زندگی و وابستگی به مادیات، از آن پس برای شما بی‌معنا می‌شود و روح شما، کاملاً بیدار می‌شود.

### ابعادی از هستی که در آن زندگی می‌کنیم (در انطباق با لایه‌های طیف مغناطیسی)



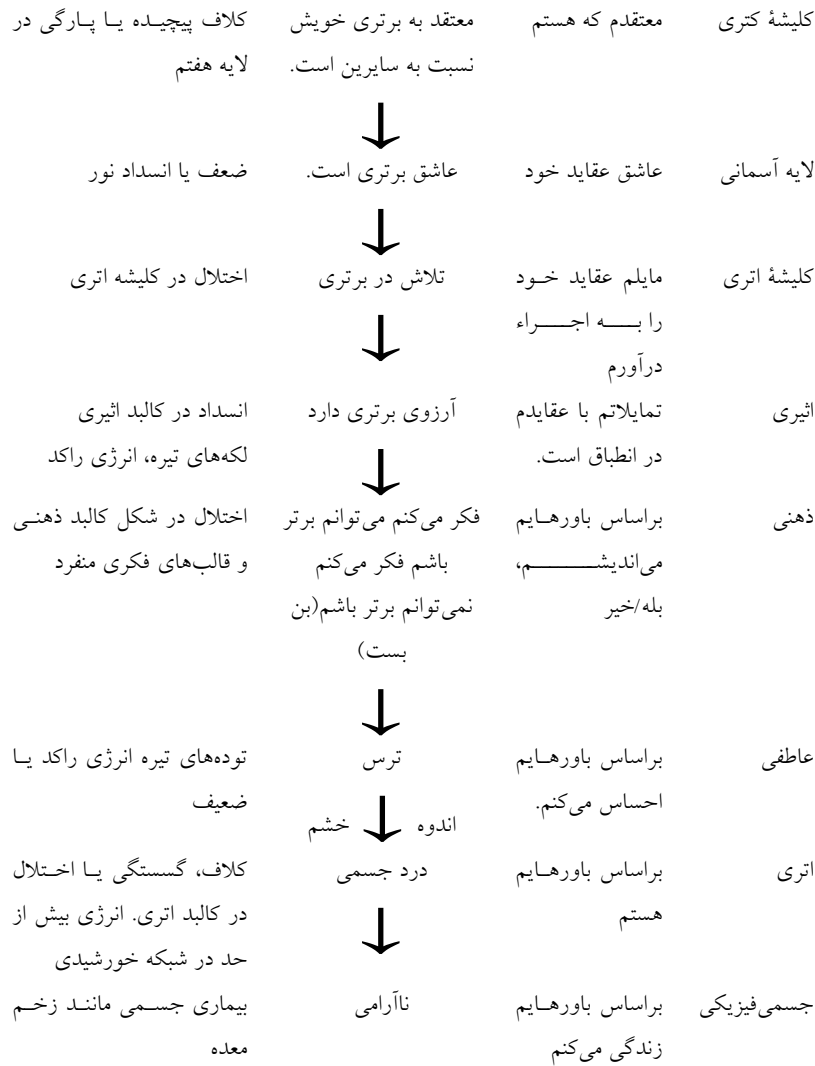
جلوه آگاهی در سطوح طیف مغناطیسی

سطح	جلوه آگاهی	تجلی کلامی آگاهی
۷- سطح کتری	مفاهیم برتر	می دانم، هستم
۶- سطح آسمانی	عواطف برتر	عشق من عالم گیر است
۵- سطح کلیشه ای	اراده برتر	اراده می کنم
۴- سطح اثری	عواطف من - تو	به بشریت عشق می ورزم
۳- سطح ذهنی	اندیشه	می اندیشم
۲- سطح عاطفی	عواطف شخصی	احساس می کنم
۱- سطح اتری	حواس فیزیکی	حس می کنم
سطح فیزیکی	اعمال جسمی	وجود دارم، در حال تحولم

### روند خلاق شفاگری



روند انتقال بیماری‌ها



### ترتیب مراحل شفاگری

- ۱- تجزیه و تحلیل کلی حوزه انرژی بیمار.
- ۲- برقراری هماهنگی بین سه حوزه انرژی که در شفا دخیل هستند، یعنی حوزه انرژی شفاگر، بیمار و راهنمایان یا حوزه انرژی کیهانی.
- ۳- شفای چهار کالبد تحتانی. (لایه‌های اول تا چهارم طیف مغناطیسی).
  - الف) شارژ و پاک‌سازی طیف مغناطیسی بیمار
  - ب) پاک‌سازی نخاع
  - ج) پاک‌سازی موضع بیمار در فرد
- ۴- درمان لایه کلیشه‌ای اتری (پنجمین لایه طیف مغناطیسی) (جراحی معنوی)
- ۵- شفای لایه کلیشه‌ای کتری (هفتمین لایه طیف مغناطیسی) (بازسازی ساختار)
  - الف) بازسازی لایه کلیشه‌ای کتری (یا کالبد علی)
  - ب) بازسازی چاکراه‌های لایه کلیشه‌ای کتری
- ۶- شفای لایه آسمانی (ششمین لایه طیف مغناطیسی)
- ۷- شفای لایه فلکی (هشتمین و نهمین لایه‌های طیف مغناطیسی)



## صورتک‌ها

### رابطه خلق و خو با چهره آدمی

آیا چهره آدمی می‌تواند گویای خصال روحی انسان باشد؟ اگر جواب منفی باشد این سؤال مطرح می‌شود که چرا هنگامی که برای اولین بار با قیافه‌ای روبرو می‌شویم درباره خصال و اخلاق او اظهارنظر می‌کنیم؟ مثلاً اینطور: آدم جالبی بنظر می‌رسد، چقدر عتق مثل اینکه با خودش هم قهر است، نگاه محبت‌آمیزی دارد، بی‌عقیده به نظر می‌رسد، متکبر است، منفی‌باف است، الکی خوش است، ابله است، متفکر است و ...

درباره کسی که با او روابط ممتد نداشتیم، داد و ستد نکردیم و رفتار و کردار او را با اطرافیانش ندیدیم نظری می‌دهیم که در عین مبهم‌بودن دقیق است. این اظهارنظر روانشناسانه مبتنی بر چیست؟ آیا مشخصات و خطوط چهره می‌تواند دریچه‌ای بر روح بغرنج آدمی بگشاید؟  
سر و صورت انسان تشکیل شده است از:

۱- استخوان جمجمه                      ۲- عضلات متحرک

۳- پوشش پوستی                              ۴- موهای سر و ریش و سبیل

۵- آرایش بر مبنای سلیقه و مد روز.

۱- شکل استخوان جمجمه که تعیین‌کننده فواصل اعضای چهره است، طبق قوانین ژنتیک، ریشه در توارث دارد. نه فقط ارث مستقیم از والدین که از اجداد و حتی شاید از انواع.

۲- عضلات چهره که از نظر شکل ارثی هستند، بعلت متحرک بودن باعث کش و قوس پوشش پوستی می‌شوند. حرکات عضلات بطور ناآگاهانه و با

فرمان کامپیوتری انجام می‌شود که نامش مغز انسان است. هنگامی که در برابر رفتاری ناهنجار خشمگین می‌شویم عضلات چهره خودبخود به حرکت می‌آیند، پوست چهره را کش و قوس می‌دهند و چین و چروک خاصی روی پوست بوجود می‌آورند.

۳- پوست چهره در محیط آفتابی برنزه و در محیط بدون آفتاب رنگ پریده می‌شود همچنین تحت تأثیر حرکات عضلات چهره چین‌خوردگی‌های خاصی پیدا می‌کند.

۴- موهای سر و صورت به مقتضای ژن کم پشت یا پرپشت و به رنگ‌های گوناگون می‌روید.

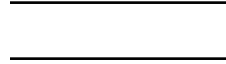
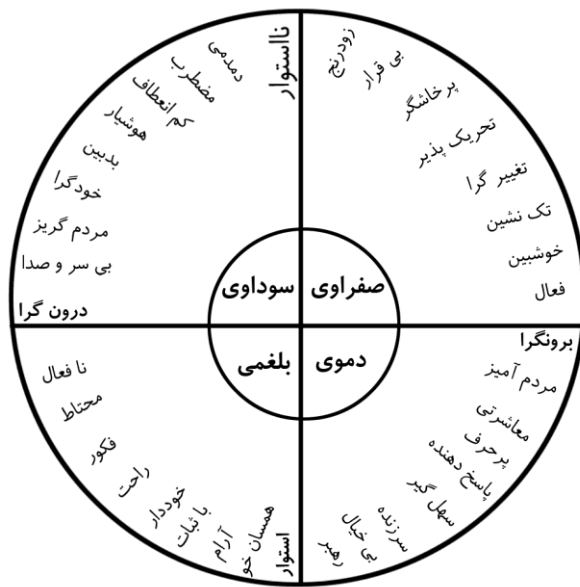
۵- آرایش موها و سر و صورت بر مبنای فرهنگ، سنت و معتقدات یا مد روز صورت می‌پذیرد.



اگر شخصی روزانه ده بار خشمگین شود در سال ۳۶۵۰ بار و پس از ده سال ۳۶۵۰۰ بار عضلات چهره‌اش پوست را کش و قوس می‌دهند و چروک‌هایی طبق شکل بوجود می‌آورند که به مرور زمان حالت خشم‌آگین روی صورت آن شخص تثبیت می‌شود.

بنابراین از طریق مشاهده این چروک‌های

تثبیت شده می‌توان به روحیه خشمگین و عصبی صاحب چهره پی‌برد.



همان طور که قبلاً ذکر کردیم. اولین کسی که به گروه بندی نوع بشر پرداخت جالینوس حکیم بود. طبق نظریه او نوع بشر به چهار گروه تقسیم می شود:

۱- دموی مزاج

۲- سوداوی مزاج ۳- صفاوی مزاج ۴- بلغمی مزاج

اما پاولف شخصیت های نوع بشر را بطور علمی گروه بندی کرده که تا حدودی با گروه بندی جالینوس تطبیق می کند. و آن بدینگونه می باشد:

الف - تیپ ضعیف پاولف معادل سودائی مزاج جالینوسی است این تیپ اشخاص: خجالتی، ترسو و مردود هستند؛ از اشخاص نا آشنا می هراسند، مضطربانه دست و پای خود را گم می کند، در مقابل نامالایمات هراسان می شوند و فشار روحی اندکی را می توانند تحمل کنند.

ب - تیپ قوی پاولف که کارکرد سلول های قشر خاکستری مغز آنها در حد بالا است و فشار روحی به مراتب بیشتری را تحمل می کنند و به دو گروه تقسیم می شوند:

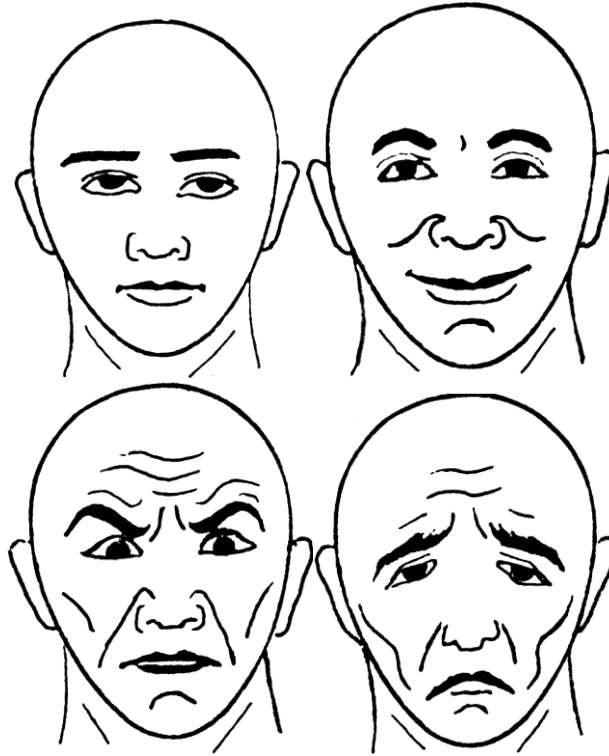
۱- قوی نامتعادل که برابر صفراوی مزاج جالینوس است. خصوصیات روحی این تیپ از این قرار است: رزمجو، تندخو، و تحریک‌پذیر است. در بکار بردن قوای روحی و جسمی اسراف می‌کند. نیروی بازدارنده عقلانی او ضعیف است بنابراین بی‌محابا در جهت خواست‌های احساسی خویش گام برمی‌دارد و غالباً ناموفق کنار می‌رود این تیپ فعالیت ادواری دارد. برای تندرستی اینگونه تیپ‌ها باید نگران بود.

۲- قوی متعادل که خود شامل دو گروه است:

الف: قوی متعادل سرزنده که معادل دموی مزاج جالینوی است. این تیپ با حرارت، خلاق، چابک، زودآشنا، اجتماعی، بشاش و سریع‌الانتقال است. براحتی با شرایط متغیر سازگار می‌شود، به آسانی بر افسردگی چیره می‌گردد و با انعطاف‌پذیری اندیشمندانه مشکلات را از پیش پای خود برمی‌دارد.

ب: قوی متعادل آرام که معادل تیپ بلغمی مزاج جالینوس است. این تیپ علاوه بر خصوصیات «الف» پیوسته در حال سکون، تعادل و آرامش است. تحریکات قشر خاکستری مغز او مثل موتور سرویس شده روان در حرکت است و در موقع لزوم بموقع ترمز می‌کند. تحریکات فعاله و بازدارنده او متعادل است.<sup>۱</sup>

۱- نظریات پاولف در ارتباط با چهار مزاج از کتاب: پاولف به سوی روانشناسی علمی جلد اول نوشته هاری ولس ترجمه کسرائیان اخذ شده است.



گروه‌بندی جالینوس و پاولف را بطور ساده‌تر می‌توان با اشکال فوق نشان داد.

۱- سودائی و ضعیف = قیافه غمگین

۲- صغراوی و قوی نامتعادل = قیافه خشمگین

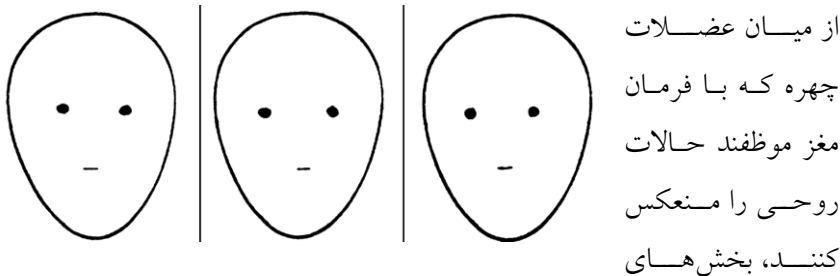
۳- دموی و قوی متعادل سرزنده = قیافه شاد و فعال

۴- بلغمی و قوی متعادل آرام = قیافه آرام و اندیشمند

اما سه گروه غمگین، خشمگین و شاد مثل سه رنگ اصلی زرد و قرمز و آبی هستند که در طبیعت بطور خالص یافت نمی‌شوند اما طیف بی‌نهایت رنگ‌های

خلقت از مخلوط این سه رنگ بوجود آمده‌اند. چهره‌های متنوع نوع بشر هم مخلوطی از حالات سه‌گانه غم، شادی و خشم می‌باشند. که اگر یکی از این حالات مثلاً خشم تسلط داشته باشد آن چهره را خشمگین می‌نامیم. همچنین باید بدانیم که اینطور نیست که یک نفر فقط صفراوی و دیگری در تمام لحظات عمر دمووی باشد. چهار مزاج در تمام آدم‌ها وجود دارد. منتها یکی از مزاج‌ها غالب است و دیگر مزاج‌ها به ترتیب مغلوب می‌شوند. در هر فرد هریک از چهار مزاج درصدی دارند مثلاً اگر شخصی ۴۰٪ دمووی، ۲۵٪ صفراوی، ۲۰٪ بلغمی و ۱۵٪ سوداوی باشد، دمووی میانه‌رو محسوب می‌شود. اما اگر ۷۵٪ دمووی، ۱۲٪ صفراوی، ۸٪ بلغمی و ۵٪ سوداوی باشد این شخص دمووی بارز محسوب می‌شود.

#### بخش‌های متحرک چهره



متحرک چهره کاربرد بیشتری دارند. عمده‌ترین بخش‌های متحرک چهره فک زیرین، گونه‌ها و ابروان هستند. بخصوص ابروان و فک زیرین در انعکاس خصوصیات اخلاقی و روحی نقش عمده‌ای دارند برای روشن شدن مطلب به سه جام چهره تخم‌مرغی با سه نقطه در محل چشم‌ها و بینی توجه کنید. این سه چهره متشابه دارای هیچ‌گونه خلق و خوی مشخصی نیستند.



غمگین



خشمگین



شاد

اما چنانچه دهان

(که

مشخص‌کننده

فک زیرین است)

و ابروان با

حالات متضاد به این سه چهره خنثی اضافه شوند، سه حالت روحی کاملاً متفاوت بوجود می‌آیند.

عامل دیگری که در نشان دادن خلق و خو و منش انسان نقش عمده دارد، فواصل بخش‌های مختلف چهره می‌باشد.



فاصله بین دهان و چانه یعنی فک زیرین بزرگ شده است



حفره چشم کمتر از معمول است و در نتیجه فاصله بین چشم و ابرو کم شده



غمگین خودخواه و سلطه‌جو



غمگین درونگرا و عصبی

نقش فک زیرین

فک زیرین که عمل باز و بسته کردن و جویدن را انجام می دهد، در حیوانات درنده قوی تر و بزرگ تر است. در چهره انسانی اگر فک زیرین کمی جلوتر از فک فوقانی باشد نشانه اراده قوی است و چنانچه بطور اغراق آمیز بزرگ و جلوتر از فک فوقانی باشد به نسبت جلو بودن خصال: خودخواه، برتری طلبی،

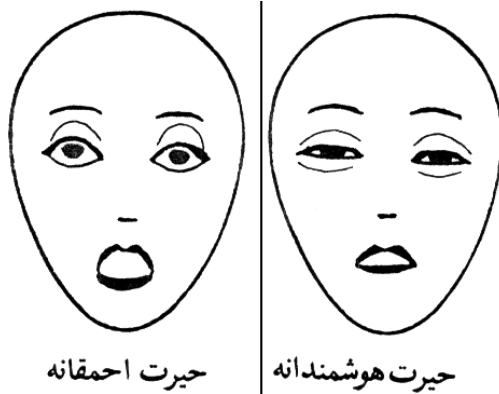


سلطه جوئی و بالاخره میل به جنایت را نشان می دهد. برعکس هرچه فک زیرین بیشتر متمایل به عقب باشد به ترتیب خصال:



آرامش و صلح جوئی، بی آزاری، فرمان بری، بی ارادگی و بالاخره ساده لوحی و هالوگری را نشان می دهد. در تصاویر فقط فک زیرین بطرف جلو و عقب متمایل شده است تا نقش این بخش از چهره و تأثیر آن در خصال آدمی بطور عیان نمایان گردد.

وقتی حیرت می کنیم ابروها از چشمها فاصله می گیرند، دهان کمی باز می ماند و چشمها از حدقه بیرون می آیند. این حالت موقعی روی چهره ظاهر می شود که پدیده نادر و حیرت آوری مشاهده گردد. اگر فردی بعلت عقب ماندگی فکری و کندذهنی از هر پدیده ساده و پیش پا افتاده ای حیرت کند، در اثر استمرار، این حالت در صورت او تثبیت می شود که معرف بلاهت است.



فیلسوفان و اندیشمندان نیز در مقابل عظمت نظام خلقت و طبیعت پیوسته حیرت زده هستند اما آنها درعین حال بطور مستمر برای کشف و شناخت

قوانین طبیعت تفکر می کنند. حیرت آنها توأم با نگاه عمیق به دنیای خارج است. نگاه عمیق چگونه در چشمها منعکس می شود؟ همانگونه که به نقطه ای دور نگاه می کنیم، یعنی پلکها جمع می شوند.

در تصاویر زیر شخصیت خسیس با منش‌های مختلف ترسیم شده است.

اگر فقط جام چهره تغییر کند بازهم ابعاد دیگری به این شخصیت افزوده می‌شود

خسیس حیران، شیطان خودخواه



تن پرور و خوش گذران      زیرک و زرتنگ

نحیف

زورمند

نقاط مشترکی وجود دارد که مشخصه خصت است:

- ۱- پیشانی کوتاه نشانه تنگ نظری ۲- نگاه مظنون نشانه پنهان کاری و سوءظن ناشی از آن ۳- دندان‌های ناسالم و ژولیدگی و عدم نظافت نشانه امساک.
- با مشاهده نمونه‌های تصویری می‌توان به این نتیجه رسید که با ترکیب چهره‌های مختلف (شاد، غمگین، خشمگین) و تغییر فواصل بخش‌های مختلف چهره، شخصیت‌هایی بوجود می‌آیند که منش و خصال آن‌ها نه یک بعدی که چند بعدی است.

بالاخره نوع حالت فیزیکی صورت که به ترتیب صورت گرد، چهارگوش مثلث، بیضی مستطیل مشخص و شناسایی می‌شود به شرح زیر است:

۱- **صورت گرد:** که نشانه صفا و صمیمیت و عشق و محبتی است که فرد دارد و همسر بسیار خوبی خواهد بود.

۲- **صورت چهارگوش یا مربع:** نشانه اراده قوی و پشتکار است و بیشتر جنگجویی و رک‌گویی و جسارت دارد.

۳- **صورت بیضی یا شبیه مثلث:** صاحب این صورت از استعداد و هوش فراوان برخوردار است و بسیار هنرمند و عاشق‌پیشه و فعال است.

۴- **صورت مثلث:** نشانه شخصیت بسیار حساس می‌باشد، این اشخاص غالباً درونگرا هستند. گاهی اوقات رویایی و خیال‌پرداز می‌شوند و بعضی وقت‌ها حيله‌گر و حسود.

۵- **صورت مستطیل:** اینگونه چهره‌ها همیشه در زندگی و اجتماع موفق می‌باشند. چون از اراده خیلی بالایی برخوردارند. اما مغرور و جاه‌طلب هستند و بیشتر سیاستمدار می‌باشند و پست‌های مهم کشور را صاحب خواهند بود و دیگران را همیشه پایین‌تر از خود میدانند. به این طریق این سیاه مشق تصویری، پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد که بررسی بیشتر در حوصله این نوشته نیست. و باید بدانیم آدمی با استعدادهای بالقوه گوناگون دنیا می‌آید و از برخورد این استعدادها با محیط مادی و اجتماعی پیچیده است که طیفی از انگیزه‌ها در او تکوین می‌یابد. به همین دلیل شاید هیچ یک از انگیزه‌ها کلاً فطری یا کلاً اکتسابی نباشند.

با توضیحات بالا امید است خوانندگان گرامی به محض مشاهده علائمی در چهره آشنایان درباره او اظهار نظر نکنند. زیرا اولاً ممکن است علائم متضاد در چهره فردی وجود داشته باشد. مثلاً فاصله دو چشم او زیادتر از یک چشم باشد که نشانه پاک‌طینتی است. اما قرینه چشم‌ها کمتر از یک‌سوم طول چشم باشد که نشانه خبث طینت است چگونه می‌توان گفت او پاک دل است یا خبیث. ثانیاً: ممکن است صاحب چهره که علائم ناخوشایند دارد در اثر آموزش و پرورش و کسب فضائل اخلاقی رو به تعالی رفته و انسانی وارسته شده باشد.

متبرک کسانی هستند که به درون خویش می‌روند و به کانون خویش می‌رسند.

### فصل هشتم - چاکراها

#### تعریف چاکراها<sup>۱</sup>

در بدن ما انسانها صدها نقطه تمرکز و تجمع انرژی وجود دارند. نقاطی که از طریق آنها انرژی به بدن وارد یا خارج می‌شود و این نقاط چاکرا نام دارند.

چاکرا یک واژه سانسکریت<sup>۲</sup> به معنای «چرخ گردنده» یا «دیسک چرخنده» است. این دیسک‌های نور، گرداب‌هایی از



۱ - Chakra

۲ - Sanskrit

انرژی ضربان‌دار هستند که درون کالبد فیزیکی و کالبدهای نامرئی طیف‌مغناطیسی نفوذ می‌کنند و انرژی حیاتی را به آنها انتقال می‌دهند (انرژی اتری کیهانی و انرژی زمینی برای تغذیه و نگهداری کالبد فیزیکی).

این گرداب‌های انرژی چرخنده، جایگاه شعور، آگاهی روحی، شهود و تکامل معنوی هستند. اگرچه طیف‌مغناطیسی انسان حاوی صدها چاکرای فرعی و حداقل ۱۲ چاکرای اصلی است، تمرکز ما بیشتر روی ۷ چاکرای از ۱۲ چاکرای اصلی است: چاکرای ریشه، چاکرای طحال، شبکه‌ی خورشیدی، چاکرای قلب، چاکرای گلو، چشم سوم، و چاکرای تاج، علت توجه به این چاکراها این است که این‌ها اساساً با وضعیت فیزیکی ما و سطوح بالاتر آگاهی در ارتباطند. هفت چاکرای اصلی در راستای نخاع قرار گرفته‌اند. این گرداب‌های انرژی با یک خط انرژی به نام ساشومنا<sup>۱</sup> که از مرکز نخاع می‌گذرد، اتصال دارند. در راستای خط ساشومنا، دو کانال انرژی به نام آیدا<sup>۲</sup> (زنانه) و پینگالا<sup>۳</sup> (مردانه) قرار دارند و چاکراها را دربر گرفته‌اند و در بدن از ناحیه پرینه تا فرق سر امتداد دارند.

در سطح فیزیولوژیک، هر چاکرا با قسمتی از گره‌های عصبی و غدد سیستم درون‌ریز در ارتباط است. چاکراها، جریان انرژی کیهانی و زمینی را به داخل و خارج طیف‌مغناطیسی تنظیم می‌کنند و انرژی حیاتی را برای حفظ و نگهداری کالبد فیزیکی تغییر و انتقال می‌دهند.

---

۱ - Third Eye

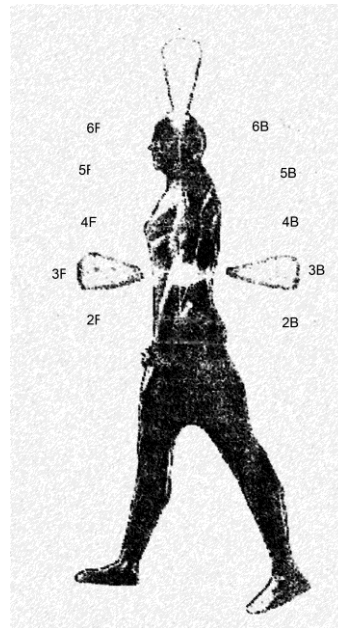
۲ - Sushumna

۳ - Ida

۴ - Pingala

در سطحی نامحسوس تر چاکراها به عنوان گذرگاه‌های انرژی، به بُعد متفاوتی از آگاهی عمل می‌کنند، بُعدی که ورای دنیای سه بعدی ما است هر چاکرا به عنوان یک مرکز مستقل آگاهی عمل می‌کند و بخشی ضروری برای تکامل معنوی ما است. همه احساس‌هایی که در زندگی تجربه می‌کنیم. همه افکار و همه احساسات ما، از جمله تلخ‌ترین خاطراتمان در جایگاه‌های ویژه‌ای در چاکراها و سیستم طیف مغناطیسی یافت می‌شوند. این موضوع شامل همه تجربیات متافیزیکی نیز می‌باشد.

اگرچه هر چاکرا به عنوان یک مرکز مستقل آگاهی عمل می‌کند لیکن همه چاکراها به هم مربوطند و سیستم یکپارچه‌ای را تشکیل می‌دهند که ذهن، بدن و روح را به هم ارتباط می‌دهند. هدف اصلی از شناخت و کار با چاکراها، کسب تکامل و یکپارچگی درونی است. به این ترتیب ما، بین جنبه‌های مختلف آگاهی خود از فیزیکی تا معنوی، یک همبستگی هارمونیک برقرار می‌کنیم و در نهایت ما در می‌یابیم



که جنبه‌های مختلف وجود ما (فیزیکی، عاطفی، ذهنی و روحی) همه با هم کار می‌کنند.

موضوع مهمی که باید درک کنیم، این است که چاکراها، گذرگاه‌های آگاهی ما هستند که از طریق آن‌ها نیروهای عاطفی، ذهنی و روحی جریان یافته، به صورت فیزیکی بیان می‌شوند.

انرژی ایجاد شده بوسیله افکار و عواطف ما، از سیستم چاکراها عبور کرده، در سلول‌ها، بافت‌ها و ارگان‌ها توزیع می‌شود. درک این فرآیند به ما بصیرتی می‌دهد که در می‌یابیم چگونه خود ما بر وضعیت جسم، ذهن و شرایط زندگی‌مان تأثیر می‌گذاریم.

### چاکرای اول - مرکز پایه

واژه سانسکریت برای چاکرای ریشه، «مولادهارا»<sup>۱</sup> به معنی «ریشه» است. چاکرای پایه در انتهای نخاع قرار گرفته و رنگ آن قرمز است. این چاکرا بوسیله عنصر زمین کنترل می‌شود. آگاهی همراه با این چاکرا در ارتباط با موضوعات بقاء، اصول و ارتباط‌های فیزیکی، الگوهای مادی‌گرایی و واکنش‌های ابتدایی جنگ و گریز است. این چاکرا با الگوهای زندگی جمعی نیز ارتباط دارد. چاکرای ریشه وظیفه تنظیم جریان انرژی حیاتی (انرژی کیهانی و زمینی) را نیز برای تغذیه و حیات کالبد فیزیکی به عهده دارد. اندام‌ها و ارگان‌هایی که با این چاکرا در ارتباطند عبارتند از: پاها، روده بزرگ، ستون فقرات، راست روده، استخوان‌ها و سیستم ایمنی.

### چاکرای دوم - مرکز طحال

---

۱ - Muladhara



واژه سانسکریت برای چاکرای دوم، سوادیست‌هانا<sup>۱</sup> به معنی «شیرین و مطبوع کردن» است. این چاکرا حدوداً نزدیک ناف قرار گرفته و رنگ آن نارنجی است. این چاکرا بوسیله عنصر آب کنترل می‌شود. آگاهی همراه با این چاکرا در ارتباط با نمادگرایی (سمبولیسم)، دوگانه‌گرایی (تعادل قطب‌ها) و ارتباطها (چگونگی ارتباط ما با دیگران، عملکرد ما در رابطه با آنها و چگونگی برقراری و حفظ ارتباطهای شخصی) است. این چاکرا بر دیدگاه شخصی و ارتباطهای ما مؤثر است، زیرا نیاز به رشد و تغییر را ایجاد می‌کند. در سطح ناخودآگاه چاکرای طحال، با امیال جنسی، احساسات سرکوب شده و ضربه‌ها در ارتباط است. این چاکرا همچنین در بیان عواطف، لذت، حرکت، احساس و توانایی پرورش دادن نقش دارد، اغلب این بیان، بوسیله ترس‌ها و ضربه‌های نهفته که در دوران کودکی شکل گرفته‌اند سرکوب می‌شود بعضی از این ترس‌ها و ضربه‌ها ریشه در خاطرات گذشته زندگی دارد. این چاکرا کنترل‌کننده ارگان‌های جنسی، لگن، قسمت پایین کمر، سیستم ادراری و تناسلی، کولون، روده کوچک و سیستم ایمنی است. چاکرای طحال با غده‌های جنسی نیز مربوط است.

### چاکرای سوم - شبکه خورشیدی

واژه سانسکریت این چاکرا، «مانیپورا»<sup>۲</sup> به معنی گوهر درخشان است، زیرا این چاکرا روشن و درخشان است. این چاکرا که در شبکه خورشیدی واقع

۱ - Svadist hana

۲ - Manipura

شده و محل آن بالای غده‌های آدرنال (فوق کلیوی) و درست زیر جناغ است. نوسانی با فرکانس زرد دارد و توسط عنصر آتش کنترل می‌شود. در سطح فیزیکی این چاکرا کنترل‌کننده سیستم متابولیک (سوخت و ساز) است و مسئولیت تنظیم و توزیع انرژی متابولیک در بدن را به عهده دارد مثل احتراق مواد غذایی برای تولید انرژی. چاکرای سوم با ماهیچه‌ها، غده‌های آدرنال، کبد، طحال، کیسه صفرا، مهره‌های کمری و لوزالمعده ارتباط دارد. آگاهی همراه با شبکه خورشیدی در رابطه با اختیارات شخصی است، درباره توانایی شخصی خود چه احساسی دارید؟ آیا قادرید جهت زندگی خود را کنترل کنید یا احساس می‌کنید که در این زمینه ناتوانید؟ چگونگی بیان خواسته‌های شما تعیین‌کننده میزان کنترل شما بر زندگیتان است.

### چاکرای چهارم - مرکز قلب

نام چاکرای قلب در زبان سانسکریت آناهاتا است. به معنی «صدایی که بدون برخورد دو چیز ایجاد می‌شود» این معنی نشان‌دهنده ارتباط انرژی بین شخص و دیگران است. چاکرای قلب که در ناحیه قلب قرار گرفته است، بازتاب دهنده توانایی ما برای ابراز عشق است (هم عشق به خود و هم عشق به سایر انسان‌ها). این عشق می‌تواند به روش‌های گوناگون بیان شود، مثلاً از طریق همدردی، توجه به فرد تیره‌بخت، رابطه عاشقانه بین اعضای خانواده، یا یک ارتباط صمیمی و دوستانه. این چاکرا همچنین منعکس‌کننده توانایی و

ظرفیت ما برای رسیدن از خودپرستی به عشق بی‌قید و شرط است، چاکرای قلب به خاطر ارتباط متقابلی که با عواطف و ادراک‌های ما دارد مهمترین چاکرا است. این چاکرا انرژی‌های والا (معنوی) را با انرژی‌های سطح پائین (فیزیکی) متحد می‌سازد. هماهنگی ذهن و بدن از طریق مرکز قلب برقرار می‌شود. از طریق تمایلات درونی قلب است که ما قادریم نیازهای درونی خود را درک کنیم. این انرژی، عشق و نیازهای روحی ما را با تکاپوی دنیای مادی ترکیب می‌کند. تا ما واقعیت‌های سرنوشت خود را تجربه کنیم. رنگ این چاکرا سبز (و گاهی صورتی) است. و کنترل آن توسط عنصر هوا صورت می‌گیرد. چاکرای قلب کنترل کننده قلب، غده تیموس، سیستم ایمنی درون‌ریز و سیستم گردش خون است.

### چاکرای پنجم - مرکز گلو

چاکرای گلو در زبان سانسکریت ویشودهی، نامیده می‌شود به معنی «تصفیه و پالایش» است. این چاکرا در گلو قرار دارد و از لحاظ درک و سطح ناخودآگاه یکی از آسانترین چاکراهاست. انسداد این چاکرا مستقیماً بر طناب‌های صوتی، دهان و ناحیه گردن اثر می‌گذارد، چاکرای گلو بر ارتباطات و سطوح بالای خلاقیت تأثیر دارد. منظور از ارتباطات چگونگی ابراز وجود ما، تمایلات ما و چگونگی ارتباط ما با دیگران است، رنگ این چاکرا آبی است و کنترل آن توسط عنصر اتر

(صورت) صورت می‌گیرد، چاکرای گلو کنترل‌کننده گلو، طناب‌های صوتی، ناحیه گردن، غده‌های تیروئید و پاراتیروئید و همه اشکال ابراز وجود است.

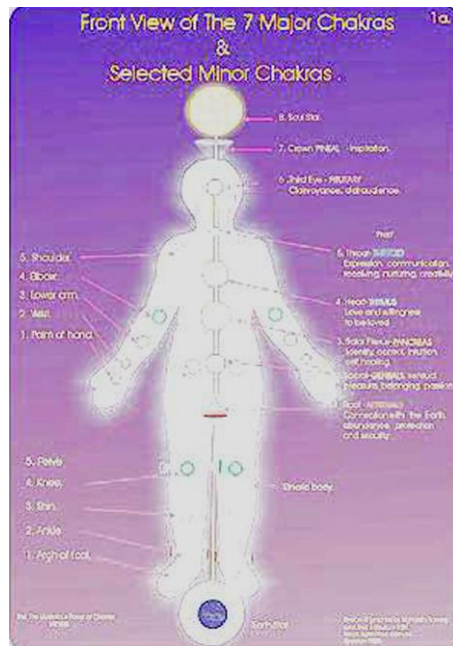
### چاکرای ششم - چشم سوم

نام چاکرای ششم در زبان سانسکریت آجنا است. واژه آجنا اصولاً به معنی «درک کردن» یا «بطورکامل فهمیدن» است، از طریق این چاکرا ادراک و پیش‌بینی امکان‌پذیر است. این چاکرا دارای تقابل و قطبیت است. چشم سوم، مرکز نور، رنگ، آینده‌نگری، روشن‌بینی و واقعیت‌های مکتوب است، همچنین بزرگترین آموزگار ما در زمینه ترس و عشق است، چشم سوم یک گذرگاه ورودی است، این چاکرا ما را با جهان بی‌کران کیهانی ارتباط می‌دهد. این گذرگاه پلی بین سطح فیزیکی و سطوح معنوی است. با بازکردن چشم سوم، راهی به سوی واقعیت‌ها و توانایی‌های یک دنیای چند بعدی گشوده می‌شود. بنابراین چشم سوم مرکز بینش است، این چاکرا بوسیله عنصر نور کنترل می‌شود، رنگ آن نیلی است، و کنترل غده پینه‌آل را بر عهده دارد، دکتر گریب می‌گوید: «در سطح فیزیکی، چاکرای پیشانی (چشم سوم) با غده پینه‌آل، غده هیپوفیز، نخاع، چشم‌ها، گوش‌ها، بینی و سینوس‌ها در ارتباط است. بعضی از مؤلفان معتقدند که غده هیپوفیز، کنترل چشم سوم و غده پینه‌آل، کنترل چاکرای تابع را برعهده دارد چون چشم سوم بوسیله

عنصر نور و آکاشا کنترل می‌شود. ما غده پینه‌آل را با چشم سوم ارتباط می‌دهیم.

### چاکرای هفتم - مرکز تاج

نام این چاکرا در زبان سانسکریت ساهاسرا<sup>۲</sup> به معنی «هزارگانه» است. این چاکرا در فرق سر واقع شده، رنگ آن بنفش است و توسط عنصر فوهای کنترل می‌شود. در سطح فیزیکی این چاکرا با ذهن و مغز در ارتباط است. چاکرای هفتم نماینده اجزای تفکر آگاهانه و ناخودآگاه ما، نحوه برخورد ما با عقایدمان در سطح کیهانی و توانایی ما برای



دستیابی به شعور جمعی است. آگاهی همراه با چاکرای تاج مربوط به معنویت ما یا درک ارتباطی است که ما به عنوان موجوداتی معنوی در دنیای فیزیکی داریم. چاکرای تاج، دروازه‌ای به سطوح بالای آگاهی یا اراده‌ای الهی

۱ - Akasha

۲ - Sahasra

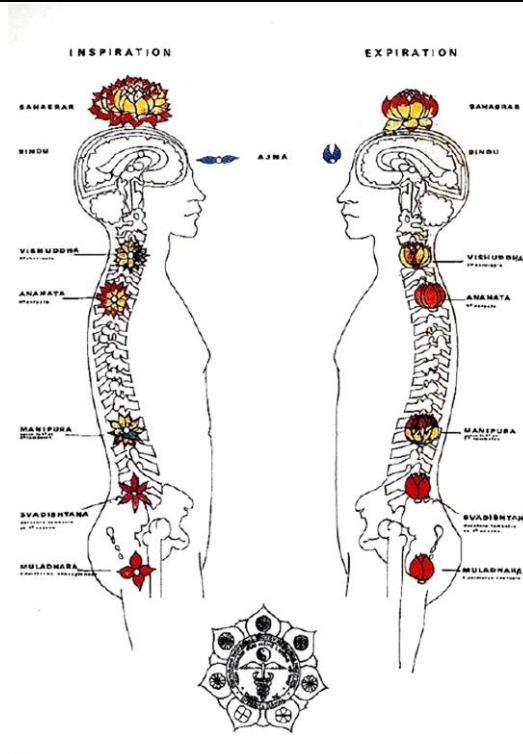
است. این چاکرا کنترل قشر مخ، سیستم عصبی مرکزی و غده هیپوفیز را بر عهده دارد. غده هیپوفیز یک غده اصلی است به همین دلیل ما آن را با چاکرای تاج ارتباط می‌دهیم.

هفت چاکرا نماینده هفت مرحله ابتدایی تکامل متافیزیکی ما هستند .

هریک از مراحل، با عملکرد همان چاکرا مطابقت دارد.

چاکرای ریشه	تجربه دنیای مادی
چاکرای طحال	تجربه دنیای عاطفی
شبکه خورشیدی	تجربه اراده شخصی
چاکرای قلب	تجربه عشق بی قید و شرط
چاکرای گلو	تجربه بیان حقیقت
چشم سوم	تجربه ادراک و بینش
چاکرای تاج	تجربه اراده الهی

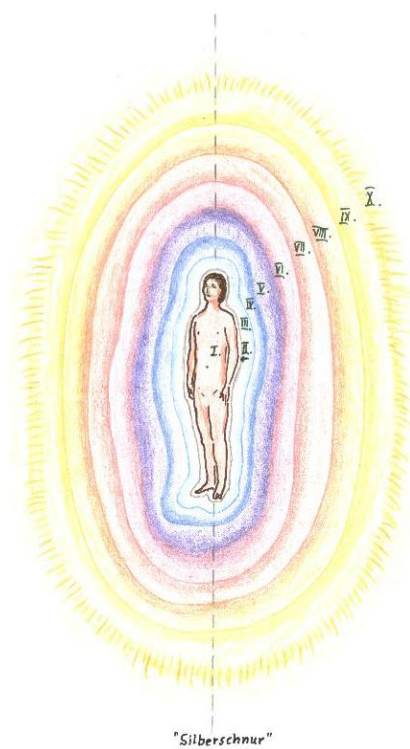
سیستم چاکراها عواطف و پاسخ‌های عاطفی ما را ذخیره و فعال می‌کند. همه افکار، احساسات و عواطف ما که همه روزه تجربه می‌کنیم و همه خاطرات و تجربه‌های گذشته ما، در سیستم انرژی ما ثبت و ذخیره می‌شوند. هر لایه از کالبد طیف‌مغناطیسی با یکی از چاکراها تطابق و همبستگی دارد. مثلاً



سطح اول کالبد طیف‌مغناطیسی (کالبدتری)<sup>۱</sup> با چاکرای اول (ریشه) همبستگی دارد. کالبد عاطفی با چاکرای طحال همبستگی دارد. هرگاه می‌گوییم یک چاکرا دچار «عدم تعادل» شده است. به این معنی است که در این چاکرا انرژی کاهش یافته یا مصرف انرژی بالا است. وضعیت این چاکرا می‌تواند بر وضعیت چاکرای بالا و پائین آن تأثیر بگذارد. دقیقاً همانطور که

۱ - Etheric Body

طیف مغناطیسی منعکس‌کننده وضعیت کمی سلامت ماست. چاکراها نیز همین حالت را دارند. چاکراها را می‌توان به آیینه‌های کوچک تشبیه کرد، که آنچه را که در زندگی ما در زمینه شخصی یا معنوی در حال وقوع است نشان می‌دهند. زیرا چاکراها نسبت به تحریکات داخلی (دورنمای ذهنی و



عاطفی ما) و خارجی واکنش نشان می‌دهند، چاکراها همه روزه در پاسخ به آنچه ما تجربه می‌کنیم و اینکه چگونه با این تجربیات کنار می‌آییم، تغییر می‌کند، به هر حال توانایی ما برای کنار آمدن با هر وضعیت، بستگی به وضعیت داخلی هر چاکرا دارد. اگر یک چاکرا در تعادل باشد (یعنی باز باشد و انرژی در آن جریان داشته باشد) خواهیم توانست نسبت به آنچه تجربه می‌کنیم، واکنشی مطلوب و مؤثر نشان دهیم، اما هنگامی که یک

چاکرا مسدود یا دچار عدم تعادل باشد، این توانایی نیز دچار اختلال می‌شود، زیرا وضعیت نامطلوب چاکرا، ابعاد وجود ما را محدود می‌کند.



## خواندن چاکراها و اورا

در این قسمت دستورالعملی برای مشاهده «اورا» در اختیار شما قرار می‌گیرد بسیاری از افراد که در دوره‌های «ری‌کی»<sup>۱</sup> شرکت می‌کنند درباره مشاهده اورا سؤال می‌کنند، بنابراین راهنمای زیر را در اختیار همه قرار می‌دهم. با مقداری تمرین می‌توانید به اهداف تعیین شده دست پیدا کنید. این دستورات ساده هستند، امیدوارم مورد استفاده شما قرار بگیرد.

اصولاً برای مشخص کردن وضعیت بیمار باید از سه طریق اطلاعات لازم را جمع کرد:

الف - با کمک دیدن و بینایی عادی: مشاهده بدن و «اورا»

ب - با کمک چشم ذهن: جمع‌آوری اطلاعات روحی<sup>۲</sup>

ج - با کمک لمس: احساس دریافت شده توسط دست‌های هیلر.

اصولاً ذهن انسان دارای دو تیپ عملکرد است:

الف - عملکرد منطقی:<sup>۳</sup> که قادر است روی یک فکر متمرکز شود.

ب - عملکرد شهودی و درونی:<sup>۴</sup> که با آگاهی‌های مختلف و برتر هستی ارتباط برقرار می‌کند.

هریک از این دو بخش با یکی از قسمت‌های مغز مربوط می‌شوند. ذهن منطقی با مغز چپ و ذهن شهودی با مغز راست ارتباط دارد. در هیلینگ<sup>۵</sup> و

---

۱ - Reiki

۲ - psychic

۳ - Intellectual

۴ - Intuitive

۵ - Healing

برای مشاهدهٔ او را یا چاکراها از عملکرد هر دو بخش استفاده می‌شود. اول با کمک ذهن منطقی اطلاعات لازم کسب شده و بعد با کمک ذهن شهودی آنچه لازم است دیده شود، مشاهده می‌شود، کلید عبور از بخش اول به بخش دوم رهاکردن کنترل است. در این حالت بعد از کنار رفتن ذهن منطقی، این ذهن شهودی است که می‌تواند بدون تلاش اطلاعات لازم را بدست آورد.

#### بخش اول: روش‌های راویندرا کوما<sup>۱</sup>

قبل از تمرین برای دیدن او را برای مدتی نفس‌های عمیق بکشید. ذهن خود را آرام کنید و با خود در نظر داشته باشید که اگر امروز نتوانید «او را» را مشاهده کنید اشکالی ندارد، برای دیدن او را صبح زود و غروب زمان خوبی است.

#### دیدن او را در دستان خودتان

خوب است تا تمرین را با دیدن طیف‌مغناطیسی دست خود آغاز کنید. در این حالت دست خود را در فاصله سی یا چهل سانتی خود بگیرید طوری که کف دستان به سوی خودتان و در ارتفاع چشم‌ها قرار داشته باشد. بهتر است دیوار مقابل سفید باشد. اتاق نباید خیلی پر نور باشد. در مراحل بعدی و برای دیدن رنگ طیف‌مغناطیسی می‌توانید از پارچه یا دیواری سیاه‌رنگ استفاده کنید. اول به نوک انگشتان نگاه کنید. نگاهی نرم، آرام و بدون تمرکز. اوایل ممکن است فقط سایه یا خطوطی در حاشیه بدن مشاهده شود.

---

۱ - Ravindrakuma

## مشاهده طیف مغناطیسی دست



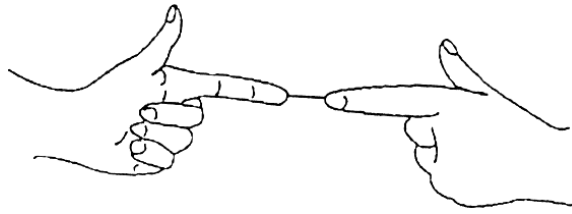
بعد از این قسمت سعی کنید تا اورای هر دو دست را مشاهده کنید. برای این منظور باید دست‌ها حدود هفت تا ده سانت از هم فاصله داشته باشد. اول توجه خود را به فاصله بین دست‌ها معطوف کنید. و بعد از سی ثانیه به حاشیه دست‌ها توجه کنید. اگرچه تجربه از شخصی به شخصی دیگر تفاوت می‌کند.

ولی در بیشتر موارد طیف مغناطیسی سفیدرنگ مشاهده می‌شود.

تمرین دیگر این است که دست‌های خود را طوری به سوی هم بگیرید که انگشتان اشاره هر دو دست بهم بچسبند. این حالت را برای پانزده ثانیه نگه دارید. بعد به آرامی دست‌ها را از هم جدا کنید. در این حالت می‌توانید طیف مغناطیسی بین انگشتان خود را به خوبی مشاهده کنید. بعد از این قسمت سعی کنید تا طیف مغناطیسی انرژی را در اطراف سایر بخش‌های بدن خود را نیز مشاهده کنید.

دیدن اورای

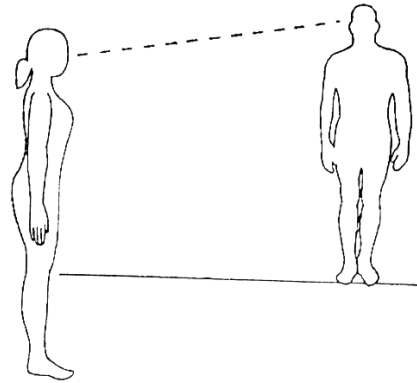
دیگران



برای دیدن اورای  
دیگران نیز از یک  
پس زمینه سفید

کمک بگیرید. فاصله مناسب حدود سه متر است. باید اول سعی کنید تا او را

را در نواحی بالای سر مشاهده  
کنید و بعد به سراغ بقیه نواحی  
بروید. دیدن یک اورای مات در  
ناحیه تاج سر از بقیه بخش‌ها  
راحت‌تر است.



برای دیدن رنگ‌ها می‌توانید از  
دوست خود کمک بگیرید. از او

بخواهید تا به موضوعی فکر کند تا عصبانی شود. در این حالت رنگ قرمز  
خود را در هاله او نمایان می‌کند. وقتی به موضوعی دوست داشتنی فکر  
می‌کند یا نفس‌های عمیق می‌کشد هاله او بزرگ‌تر شده و رنگ‌های سبز و  
آبی در آن نمایان می‌شود. ممکن است بعد از مدتی تمرین متوجه شوید که  
هاله او در قسمت‌های نزدیک چاکراها قدری حالت موجی و دایره‌ای پیدا  
می‌کند.

**بخش دوم: مشاهده اورا و چاکراها - از استفن برت<sup>۱</sup>**

اول بدن شخص موردنظر را در ذهن خود مجسم کنید. برون‌نما و خطوط خارجی بدن را در ذهن خود ترسیم کرده و روی آن تمرکز کنید. این تمرکز را در ذهن خود نگهدارید.

اینک تمام کنترل ذهن خود را رها کنید. خود را باز بگذارید تا تمام اطلاعات لازم را دریافت کنید، سعی نکنید به‌زور چیزی را ببینید، اگرچه هنوز برون‌نمای بدن دیده می‌شود ولی تدریجاً قادر خواهید بود خطوط، پارگی‌ها یا نواحی کدر را مشاهده کنید. این قسمت از کار دیدن با کمک شهود است نه چشمان

فیزیکی. ممکن است بالای چاکراها لک یا پیس مشاهده شوند. این لک‌ها نشانه گرفتگی چاکراها هستند. مهم این است که هر شخص می‌تواند با شهود خود دریافت متفاوتی از اورا داشته باشد. حالت‌های گل‌آلود در اطراف اورا نشان‌های از انرژی‌های مازاد و گره‌ها هستند. این تمرین هر بار حدود یک تا دو دقیقه طول می‌کشد. در حالت‌های پیشرفته ممکن است شخص صداهایی را نیز بشنود. از سوی دیگر سعی نکنید اطلاعات بدست آمده را تجزیه و تحلیل کرده و ذهن متفکر خود را وارد این دریافت کنید.

**بخش سوم: روش‌های وینوگوپالان<sup>۲</sup> برای دیدن اورا**

۱ - Stephen Bert

۲ - Vinugupalan

### تمرینات آمادگی

تمرین اول: شکل

زیر را مقابل خود

قرار دهید. روی

«أم»<sup>۱</sup> در وسط

اسپیرال<sup>۲</sup> تمرکز کنید.

بعد اجازه دهید تا

چشم‌ها از مرکز به

سوی محیط دایره

حرکت کنند.

تمرین دوم: این بار

روی لبه دایره تمرکز کنید و اجازه دهید تا نگاه شما به سوی مرکز حرکت

کند. هریک از تمرینات را برای پنج بار تکرار کنید.

### مشاهد اورای خودتان

تمرین با آینه: در این حالت یک آینه مقابل خود قرار دهید و در فاصله‌ای

حدود یک متری آن بنشینید. برای اتاق نور آرام و ملایمی تعبیه کنید.

چشمان خود را ببندید. چند نفس عمیق بکشید. هربار که نفس را داخل

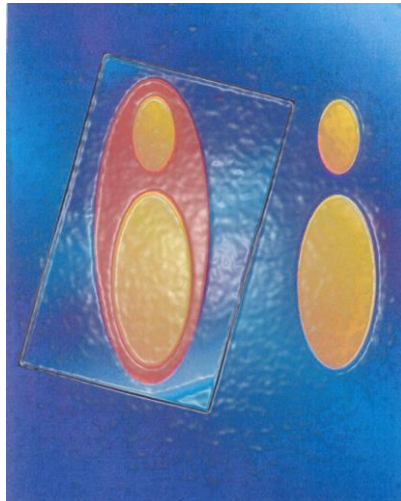
می‌کنید حدود ده تا بیست ثانیه آن را نگهدارید. نفس عمیق کشیدن را برای

۱ - Umm

۲ - Spiral

پنج تا ده بار تکرار کنید. چشمان خود را نیمه باز کنید و به تصویر خودتان در آینه خیره شوید. توجه خود را به بخش‌های بالای سر، شانه‌ها و گردن معطوف کنید. در این حالت می‌توانید او را در این قسمت‌ها مشاهده کنید. اگر در این بخش موفق بودید به سراغ قسمت‌های دیگر بدن بروید. بعد از موفقیت در این بخش می‌توانید طیف‌مغناطیسی را با چشمان کاملاً باز مشاهده کنید. سپس نور اتاق را بیشتر کنید و این تمرین را دوباره تکرار کنید.

#### مشاهده اورای دیگران



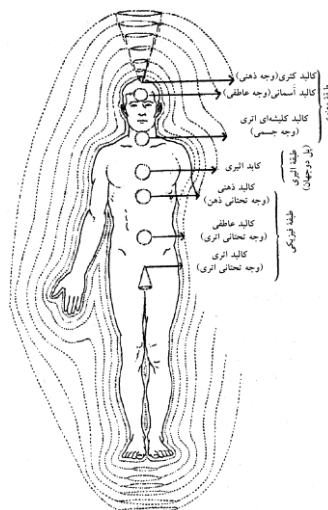
بعد از توانایی در دیدن اورای خودتان جای آینه را با یک شخص عوض کنید.

توصیه‌ها: وقتی روی دیگران تمرین می‌کنید بهتر است از آن‌ها بخواهید لباس نازک بپوشند. لباس‌های پشمی موانع بزرگی برای دیدن طیف‌مغناطیسی هستند.

بعلاوه دیوار پشت شخصی بهتر است سفید باشد.

### هفت لایه حوزه انرژی انسان (چاکراها)

در حوزه درمان انسان‌هایی شفاگر هستند که هفت لایه انرژی را شناسایی نموده‌اند. در ابتدا صرفاً قادر به دیدن لایه‌های تحتانی بوده‌اند زیرا این لایه‌ها نسبت به سایر سطوح غلیظ‌تر و رؤیت آن‌ها سهل‌تر است و با کسب تجربه بیشتر، قادر به رؤیت لایه‌های بیشتری شدند. شما با سال‌ها تمرین و ممارست می‌توانید لایه‌های سطح پنج را نیز ببینید. لایه‌های



حوزه انرژی، یک در میان دارای ساختاری بسیار سازمان یافته همچون امواجی ساکن از الگوهای نور هستند، در حالیکه لایه مابین آن‌ها ظاهراً از سیالاتی رنگارنگ تشکیل شده‌اند که مدام در حرکت می‌باشند. پس می‌توان گفت هریک از لایه‌ها به عنوان محدوده‌ای از ارتعاشات تلقی می‌شوند که فضای محدوده‌های ارتعاشی بالاتر و پائین‌تر را اشغال می‌کنند.

هر لایه‌ای دارای شکلی متفاوت و وظیفه‌ای معین است، در طیف مغناطیسی هر سطح با یکی از چاکراها در انطباق می‌باشد. یعنی نخستین لایه با اولین چاکرا و به همین ترتیب الی آخر. این اصطلاحات تغییراتی عمومی هستند که با بررسی دقیق‌تر به مفاهیم بسیار پیچیده‌تر مبدل می‌گردند.

اجمالاً برای به دست آوردن دورنمایی عمومی فهرست مجملی از کالبدها و چاکراها را قید می‌نماییم:



۱- اولین لایه حوزه انرژی و نخستین چاکرا با وظایف و حواس فیزیکی ارتباط دارند مانند احساس رنج و لذت فیزیکی، این کالبد با وظایف خودکار و خودگردان جسم مرتبط است.

۲- چاکرای دوم به خصوصیات عاطفی انسان مربوط می‌شود و مسیر ابراز حیات عاطفی و احساسات ما می‌باشد.

۳- چاکرای سوم نیز با همین مقوله در ارتباط است.

۴- چاکرای چهارم نیز مربوط به آن مرکبی است که از طریق آن نه تنها به محبوب، بلکه در مفهوم کلی به بشریت عشق می‌ورزد، این چاکرا تأمین‌کننده انرژی عشق است.

۵- چاکرای پنجم به اراده برتر مربوط می‌شود که با مشیت الهی رابطه‌ای عمیق دارد. و کار آن قدرت بیان سخن و درآوردن گفتار به ناگفته‌های درون است و به گوش سپردن و قبول مسئولیت اعمالمان مربوط می‌گردد.

۶- چاکرای ششم به عشق عرفانی و ماورائی مربوط می‌شود. این عشق و رای محدود به عشق بشری بوده و تمام حیات را دربر می‌گیرد. این عشق مبین بذل و توجه و حمایت نسبت به تمام هستی است و تمام صور حیاتی را تجلیات ارزشمند خداوند میدانند.

۷- چاکرای هفتم با شعور برتر، دانایی و تلفیق ساختار معنوی و فیزیکی ما ارتباط می‌یابد.

بنابراین در دستگاه انرژی ما برای حواس، عواطف، اندیشه‌ها، خاطرات و سایر تجربیات غیرفیزیکی، که در برابر پزشکان و درمانگران از خود بروز می‌دهیم جایگاه‌های ویژه‌ای وجود دارد. درک چگونگی رابطه علائم بیماری

جسمی این جایگاه‌ها، ما را در شناخت و درک طبیعت بیماری‌های مختلف و نیز سرشت سلامتی و ناخوشی یاری می‌دهد. بنابراین بررسی طیف مغناطیسی و چاکراها می‌تواند پلی بین طب سنتی و دغدغه‌های روانی ما به وجود آورد. هفت چاکرای اصلی انسان با شبکه‌های عصبی اصلی جسم در آن ناحیه، در انطباق هستند. این چاکراها عبارتند از:

چاکرای هفتم: روی سر	به نام تاج
چاکرای ششم: روی پیشانی	به نام پیشانی وسط پیشانی
چاکرای پنجم: گلو	به نام گلو وسط جناق سینه
چاکرای چهارم: قلب	به نام قلب بین جناق سینه قسمت پایین
چاکرای سوم: شبکه خورشیدی	به نام چاکرای خورشیدی چهار انگشت بالاتر از ناف
چاکرای دوم: خاجی	به نام خاجی روی ناف
چاکرای اول: ریشه	به نام ریشه در محل دستگاه تناسلی

همین‌طور ۲۱ چاکرای فرعی وجود دارد که عبارتند از:

- جلوی هریک از سینه‌ها
- بالای هر سینه در جلو
- نقطه تلاقی استخوان‌های ترقوه
- دو دست
- کف پا
- پشت هریک از چشم‌ها
- برای هریک از بیضه‌ها در مردان و زنان در محل یکی از تخمدان‌ها
- در نزدیک کبد، معده دو چاکرا در رابطه با طحال
- پشت هریک از زانوان نزدیک لوزتین
- یکی نزدیک شبکه خورشیدی

قطر این چاکراها ۷/۵ سانتیمتر و فاصله دهانه آن‌ها از بدن ۲/۵ سانتیمتر است. هریک از چاکراهای اصلی جلوی بدن (یعنی هفت چاکرا) جفتی در قسمت پشت دارد. این زوج با هم به عنوان بخش‌های پیشین و پسین چاکرا محسوب می‌گردند. هریک از چاکراها به حوزه انرژی کیهانی، انرژی تبادل می‌کنند. بنابراین هنگامیکه به لحاظ لفظی می‌گوییم چاکرا باید باز باشد دو مفهوم دارد:

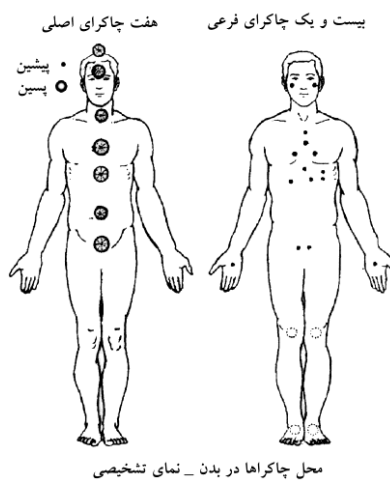
اولاً به معنی داد و ستد مقدار متناهی از انرژی کیهانی، به واسطه چاکراهای کوچک و بزرگ.

ثانیاً به معنی جذب انرژی و به تبع آن تمام آگاهی همراه آن است.

که این کار ساده نیست. محتوای روانی هر چاکرا با افزایش جریان انرژی در آن به حوزه آگاهی وارد می‌گردد. با آزادسازی ناگهانی انرژی، عناصر روانی بسیاری رها شده و ما به هیچ وجه قادر به هضم آن نیستیم. گشودن چاکراها و افزودن سرعت جریان انرژی امری مهم است، زیرا با افزایش جریان انرژی میزان تندرستی ما نیز افزایش می‌یابد.

بیماری در دستگاه انرژی معلول عدم توازن در انرژی یا بروز مانعی در مسیر آن و به عبارت دیگر فقدان جریان انرژی در دستگاه انرژی انسان است و نهایتاً منجر به بیماری می‌گردد. این

عدم توازن در عین حال حواس را مختل و احساسات را به رکود کشانده، بدین طریق تجربه زندگی کامل و آرام را تحت الشعاع قرار می‌دهد. به هر طریق ما به لحاظ روانی برای باز نگاه‌داشتن چاکراها بدون بکار بردن تلاش و توسعه دانایی و خلوص آماده نیستیم.



چاکراها ۲۶۹

هریک از حواس پنج‌گانه ما با یکی از چاکراها مرتبط است:

حس لامسه با نخستین چاکرا.

حس شنوایی و بویایی و چشایی با چاکرای پنجم.

حس بینایی با چاکرای ششم (یا چشم سوم).

چاکرا	تعداد مخروطهای کوچک	غده درون‌ریز	منطقه تحت نفوذ بدن
تاج	۹۷۲ بنفش، سفید	صنوبری	بخش فوقانی مغز، چشم راست
سر(چشم‌سر)	۹۶ نیلی	هیپوفیز	بخش تحتانی مغز، چشم چپ، گوشها، بینی، دستگاه عصبی
گلو	۱۶ آبی	تیروئید	دستگاه تنفسی و گفتاری، ریه‌ها و لوله گوارشی
قلب	۱۴۲ سبز	تیموس	قلب، خون، عصب واگ، دستگاه گردش خون
شبکه خورشیدی	۱۰ زرد	لوزالمعده	معهده، کبد، کیسه صفرا، دستگاه عصبی
خاجی	۶ نارنجی	غده جنسی	دستگاه تولید مثل
ریشه	۴ قرمز	فوق کلیوی	ستون فقرات، کلیه‌ها

## علائم و عملکرد چاکراها

### ۱- چاکرای اول ریشه

به کیفیت عشق نسبت به جنس مخالف مربوط می‌شود. وقتی که این چاکرا باز باشد، داد و ستد، کامیابی‌های جنسی میسر می‌گردد و احتمالاً فرد از روابط جنسی لذت برده و اوج این لذت را تجربه می‌کند. اما لذت تمام عیار جسمی مستلزم باز بودن تمام چاکراهای هفتگانه می‌باشد، نه فقط این چاکرا.

### ۲- چاکرای خاجی

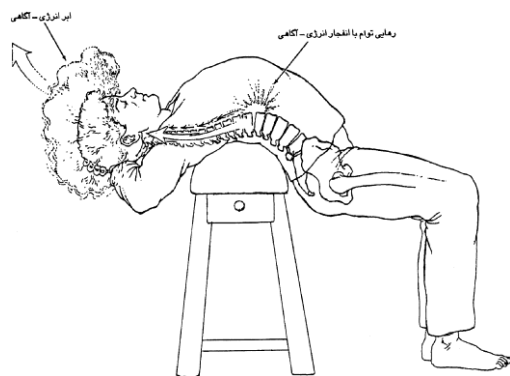
با کمیت انرژی جنسی ارتباط دارد. با باز بودن این چاکرا فرد قدرت جنسی خود را حس می‌کند. اگر او راه عبور انرژی از این چاکرا را مسدود نماید. تمام قدرت جنسی او ضعیف و ناامیدکننده می‌شود. چنین فردی کشش چندانی به امور جنسی نداشته، از انجام آن خودداری می‌کند و اهمیت و لذت آن را انکار می‌نماید و این به ضعف انرژی در آن ناحیه منجر می‌گردد. آمیزش و لذت جنسی بدن را در حمامی از انرژی قرار می‌دهد و این فرد، جسم خود را از چنین تغذیه‌ای محروم می‌کند و خوراک روانی حاصل از اتحاد و تماس با جنس مخالف را دریافت نمی‌کند.

### ۳- چاکرای شبکه خورشیدی

با ضعف عظیمی که در اثر دانش عمیق نسبت به جایگاه منحصر به فرد و در عین حال مرتبط با کل کسب می‌گردد قرین می‌باشد. کسی که دارای چاکرای سوم باز باشد، می‌تواند به آسمان پرستاره شب نگریسته و حس کند که به جایی تعلق دارد. او بطور کامل در جایگاه خود در کیهان مستقر است. او در کانون وجه منحصر به فرد خویش در پهنه کیهان متجلی است. و بدین لحاظ

حکمت معنوی را به خود جذب می‌کند اگرچه مرکز خورشیدی چاکرای مربوط به ذهن است، اما در صورت سلامتی مستقیماً با حیات عاطفی انسان پیوند دارد.

و این حقیقت دارد، زیرا ذهن یا پدیده‌های ذهنی، عمل تنظیم عواطف را به عهده دارند. ادراک ذهنی عواطف، آن‌ها را در چهارچوبی منظم قرار داده و واقعیت را به گونه‌ای ملموس تشریح می‌کند. چنانچه این چاکرا باز باشد و بطور منظم انجام وظیفه نماید انسان به لحاظ عاطفی، حیات پرباری خواهد داشت و این تجربیات او را منکوب نخواهد کرد. ولی اگر غشاء محافظ آن پاره شود مقادیر متناهی عواطف بدون کنترل به انسان روی می‌آورند و او از پدیده‌های خارجی اثری که او را دچار اغتشاش می‌کند، متأثر می‌گردد و حتی ممکن است که در کیهان و کواکب گم شود، او دفعتاً در ناحیه مرکزی خورشیدی احساس درد می‌کند و این در اثر استعمال بیش از حد آن چاکرا است که شاید به بیماری مانند تحلیل غده فوق کلیوی منجر گردد، چنانچه این چاکرا مسدود باشد او عواطف خود را کد می‌کند و احتمالاً فاقد



احساسات می‌شود، وی در این شرایط از ابعاد عمیق عواطف که سازنده جنبه دیگری از هستی می‌باشند غافل است و احتمال دارد ارتباط خود را با

فردیت و هدف متعالی در کیهان از دست بدهد.

#### ۴- چاکرای چهارم قلب

مرکزی است که از طریق آن عشق می‌ورزیم و انرژی پیوند با تمامیت هستی از این مرکز جاری است. به تناسب بازبودن این چاکرا ظرفیت عشق‌ورزی ما به چرخه گسترده حیات افزایش می‌یابد. هنگامیکه این مرکز به درستی عمل نماید ما به خود، فرزندان، همسر، خانواده، حیوانات، دوستان، همسایگان، هموطنان و تمام مخلوقات زمینی عشق می‌ورزیم، چاکرای قلب در امر درمان مهمترین مرکز است، تمام انرژی‌های جذب شده توسط این چاکرا به جریان عمومی درمی‌آید و انرژی را انتقال می‌دهد.

#### ۵- چاکرای پنجم گلو

مرکز آن در جلوی گلو قرار دارد و به قبول مسئولیت نیازهای شخصی مربوط می‌شود. هنگامیکه فرد از سرزنش دیگران به خاطر کمبودهای خود دست بردارد و برای بدست آوردن آنچه بدان نیاز دارد و آرزویش را در سر می‌پروراند اقدام نماید، به بلوغ دست یافته و چاکرای گلو به درستی عمل می‌کند، و دیگر اینکه این مرکز نشانگر وضعیت دریافت آنی در بدن است که انرژی‌ها و تحولات را که به سویس می‌آیند تحلیل و بررسی کند. بنابراین اگر او عالم را به دیده منفی و خصمانه بنگرد، در نتیجه محتاط شده و انتظاری منفی خواهد داشت، هنگامیکه انسان مرکز گلوی خود را می‌گشاید به تدریج قادر به جذب انرژی بیشتری خواهد بود.



### ۶- چاکرای ششم سر یا چشم سوم

این چاکرا با وضعیت تصور و درک مفاهیم ذهنی ارتباط دارد و این شامل مفاهیم ذهنی فرد از واقعیت عالم یا جهان‌بینی او و توقعات او از عالم نیز می‌گردد. چنانچه جهت گردش این چاکرا منفی باشد فرد دارای تعبیرات مغشوش ذهنی یا برداشته‌های غیرحقیقی در مورد واقعیت که غالباً منفی هستند می‌باشد. اگر این چاکرا ضعیف و جریان انرژی در آن راکد باشد، صرفاً به علت کمبود انرژی در آن، قدرت خلاقیت او متوقف می‌گردد. در صورتی که این چاکرا چرخشی سریع در خلاف جهت عقربه‌های ساعت داشته باشد انسان قابلیت آفرینش افکار قدرتمند منفی را خواهد داشت. چنانچه این وضعیت با قدرت مرکز پسین همین چاکرا که در پشت سر قرار دارد، همراه گردد، می‌تواند در زندگی انسان فاجعه به بار آورد.

### ۷- چاکرای هفتم (تاج)

با معنویت فرد و وحدت تمام اجزاء وجودی او یعنی جسمی، عاطفی، ذهنی و معنوی ارتباط دارد. با مسدودبودن این چاکرا رابطه فرد با تجربیات معنوی قطع می‌گردد، او فاقد «حواس ماورایی» خواهد بود و هنگامی که دیگران از تجربیات معنوی سخن می‌گویند قادر نیست معنای آن را درک کند، با باز بودن این مرکز معمولاً انسان معنویت را بطور ملموس و در عین حال با کیفیتی منحصر به فرد تجربه می‌کند. این معنویت با تعصبات قابل تشریح نیست و به کلام جاری نمی‌گردد، بلکه نوعی موجودیت و بودن است. ارتقاء از عالم مادی به لایتناهی است. این وضعیت فراسوی جهان مادی قرار دارد و در انسان حس کمال، آسایش و ایمان به وجود می‌آورد و به حیات جهت و هدف می‌بخشد.

### معانی علمی هفت چاکرا

بنابر نظریه علم پزشکی حاضر، مردم معتقدند که بدن انسان فقط از استخوان، عضله، مغز، عضوهای حساس و همچنین از سیستم گردش خون و سیستم عصبی تشکیل شده است. اما علم طب سوزنی که قدیمی‌ترین طب شناخته شده در حال حاضر است، بدن انسان را علاوه بر این تشکیلات دارای «نقاط» و مجراهای انرژی حیاتی دیگری نیز میداند که در اینجا به طور خلاصه به بررسی این نقاط می‌پردازیم:

همان‌طور که قبلاً ذکر کردیم هفت منطقه اصلی تجمع نیرو و انرژی را در بدن «چاکرا» می‌نامیم. که از فرق سر شروع و در راستای ستون فقرات ادامه دارد و در انتهای دنبالچه ختم می‌شود.

هر چاکرا بر روی اعضای خاصی از بدن تأثیر می‌گذارد. فعالیت این چاکراها و عملکرد آنها طوری است که بدن را به سوی تعادل و هماهنگی سوق می‌دهد. این کار توسط انتقال نیرو و انرژی به سیستم گردش خون، سیستم تنفسی، سیستم هضمی، دفعی و عصبی صورت می‌گیرد. گفتنی است اگر چاکراها عملکرد خود را به درستی انجام ندهند سلامتی شخص در خطر می‌افتد. اینها مراکز عصبی هستند که انرژی‌های فیزیکی ذهنی احساسی و روحی را جذب و پخش می‌کنند. چاکراها نیروگاه‌های انرژی هستند. بنابراین انرژی مغناطیسی شخص ما در این نقاط به مراتب بیشتر است و به آسانی می‌توان با دست آنها را احساس کرد. چاکراها مراکز هفت‌گانه قدرت هستند که در طول ستون فقرات در کالبد اثری قرار دارند. در یوگا آنها را پرانا یا نیروی حیات

می‌نامند. انرژی از میان شبکه‌ای از مجراهای باریک به نام «نادی» در سراسر بدن جریان دارند. ۷۲ هزار نادی در کالبد انسان وجود دارد. نادیاها که در سراسر ستون فقرات در چاکراها قرار دارند، چاکراهای دوار هستند که با دوران چرخ مانند در آن انرژی‌های برتر را جذب و برای بدن قابل استفاده می‌کنند. در شرق آن را به نیلوفر آبی تشبیه می‌کنند؛ بدن ما شامل انرژی مثبت و منفی است. سمت راست بدن حاوی انرژی مثبت و سمت چپ بدن حاوی انرژی منفی است. این انرژی‌ها بر مسیر چرخشی چاکراها تأثیر می‌گذارند و به نظر می‌رسد. هر چاکرا در جهت مخالف چاکراهای بالایی و پائینی خود می‌چرخد. «دکتر موتویا»<sup>۲</sup> در اتاقکی سرب اندود آزمایش‌هایی انجام داد تا ببیند آیا می‌توان بازدهی بیوانرژی یا بیوالکتریکی چاکراها را اندازه گرفت یا نه. دکتر موتویا با آزمایش به این نتیجه رسید که افراد بخصوصی می‌توانند آگاهانه انرژی چاکراهای خود را بیرون برانند.

«دکتر والر هانت»<sup>۳</sup> با آزمایش معروف رالفینگ<sup>۴</sup> توانست ثابت کند در روش ای‌ام‌جی<sup>۵</sup> نمودار انقباض ماهیچه بدست آمده روی نقاط چاکراها بسیار بالاتر از سایر نقاط بدن است. چهار چاکرای پائینی به چاکراهای چهارگانه معروف

---

۱ - Nadi

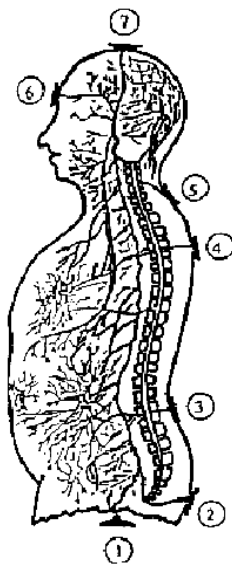
۲ - Dr. Mutuya

۳ - Dr. Valery Hant

۴ - Rulfig

۵ - EMG

هستند که به شکل مربع نشان داده می‌شوند. ارتعاش این چاکراها کندتر از چاکراهای بالایی است و محکم در زمین جاری شده‌اند.<sup>۱</sup> هفت چاکرا که هفت مرکز تجمع نیرو و انرژی یا هفت مکان عصبی است که کار کنترل اعضاء و احشاء را به عهده دارد. هر نقطه حاوی سلسله اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک است که از ستون فقرات و مغز ریشه گرفته‌اند. این نقاط مراکز کنترل فعالیت آگاهانه یا خودکار سیستم احشاء و اعضای بدن را بر عهده دارند.

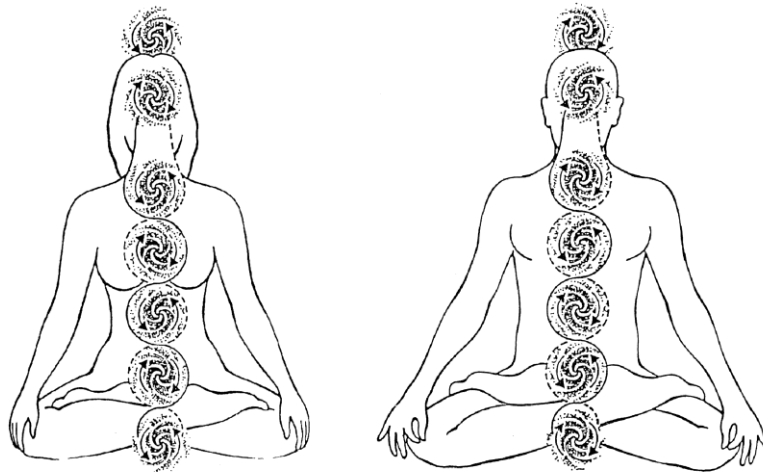


- چاکرای ۱: نشانگر محل سیستم عصبی پا است.  
 چاکرای ۲: نشانگر محل سیستم عصبی سیاتیک و خاجی است.  
 چاکرای ۳: نشانگر محل سیستم عصبی هضمی و دفعی (شبکه خورشیدی است).  
 چاکرای ۴: نشانگر محل سیستم عصبی قلبی و محل کنترل اعصاب قلب است.  
 چاکرای ۵: نشانگر محل سیستم عصبی تنفسی و اعصاب گردن است.

۱- نگهداری فرکانس در کالبد فیزیکی توسط پنج عنصر باستانی در پنج چاکرا صورت می‌گیرد که هر عنصر فرشته نگهبان خاص خود را دارد و برای رها شدن از این نگهبانان و ایجاد ارتباط و تعادل بین کالبد فیزیکی و اثیری می‌باشد. تونل چاکرا را با استفاده از توجه تمرکز و مانترا (اسم) پانترا (شکل صوت) می‌توان باز نمود. این عناصر با معادلات فیزیکیشان فرق دارند و عبارتند از: خاک و آب و آتش، هوا و اتر. با مانترای مخصوص می‌توان بر آنها مسلط شد.

چاکرای ۶: نشانگر محل سیستم عصبی غدد مغزی و بخش‌های درون جمجمه است.

چاکرای ۷: نشانگر محل سیستم عصبی تمامی بدن و مبین جمجمه است.



شکل جهت چرخش چاکراها در مردان و زنان - خط مارپیچ سمتی که تا بالای سر امتداد دارد نشان دهنده پینگالا و خط نقطه چین نماد آیدا است

هفت چاکرا، هفت مرکز سیستم عصبی هستند که تمامی فعالیت‌های بشر را در بدن تحت نظر دارند. اگر این تحریکات عصبی مؤثر واقع شوند، سیستم‌های تنفسی و گردش خون بدون هیچ ممانعتی فعالیت می‌کنند و شما آسوده می‌شوید. در این صورت ذهن بینا می‌شود و هیچ مانعی بر سر راه آن وجود نخواهد داشت.

اما فراموش نمی‌کنیم که شنیدن طنین دل‌انگیز الهی فقط هنگامی میسر می‌شود که بتوانیم با اطمینان، دست آوردمان را الهی بخواهیم و آن روشنفکری، تیزهوشی، بصیرت، عدالت و دلسوزی برای تمامی بشر است. این هدف مقدس ماست.

## شناسایی بیشتر چاکراها

## چاکرای اول را بشناسیم

چاکرای اول در جایی بین مقعد و اندام تناسلی قرار دارد. با دنبالچه مرتبط است و به طرف زمین باز می‌شود. چاکرای اول ما را به دنیای فیزیکی وصل می‌کند انرژی‌های کیهانی را به بدن فیزیکی و سطح مادی بدن می‌فرستد. آن‌هایی که موفق به گشودن این چاکرا شده‌اند حیات بر روی کره زمین را کاملاً قبول دارند و به وجود فیزیکشان پاسخ مثبت می‌دهند و برای زندگی کردن آمادگی دارند و هماهنگ با نیروهای مادی عمل می‌کنند. این چاکرا حاوی نیروی خاص و طبیعی است که همچون آتش به دور چاکرا پیچیده است. به این نیرو مار آتشین یا کاندولینی می‌گویند. رنگ این چاکرا قرمز است، قرمز رنگ انرژی و فعالیت است که از هسته درونی سیاره ما بیرون می‌زند و به ما ثبات دنیوی می‌دهد. در عین حال انرژی لازم برای ابراز وجودی خلاق را می‌دهد. چینی‌ها معتقدند این چاکرا جایگاه اصلی ناخودآگاه جمعی است و از طریق این چاکرا می‌توان به دانش انباشته شده ناخودآگاه جمعی دست یافت. برای حفظ تعادل درونی، این چاکرا باید هماهنگ با چاکراهای دیگر عمل کند.

### عملکرد ناموزون چاکرای اول

باعث می‌شود که افکار و اعمالتان عمدتاً حول محور مالکیت‌های مادی و آسایش خاطر دور بزند و در مسایل احساسی و هیجانی مثل غذای خوب و سیار امیال بدنی دچار افراط خواهید شد. شما می‌خواهید هرکاری که دلتان خواست انجام دهید بدون آن که به نتیجه‌اش فکر کنید و در عین حال دستیابی به آن‌ها برایتان مشکل است. تمایل زیادی برای حفظ فاصله و امنیت دارید. در سطح فیزیکی اغلب با بیوست مزاج و اضافه وزن روبه‌رو هستید کسی که در چاکرای اول عملکرد ناموزونی دارد بیشتر به فکر نیازهای شخصی خود بوده و نسبت به خواسته‌های دیگران به طور ناخودآگاه بی‌توجه است. خشم و از کوره در رفتن نوعی مکانیزم دفاعی است که معمولاً به هنگام احساس عدم امنیت بیشتر مورد استفاده این افراد قرار می‌گیرد. دنیا برای این افراد جایی است که باید مورد استفاده قرار بگیرد. از این رو در این روزها سوء استفاده از منابع طبیعی و از بین بردن تعادل طبیعی زمین دال بر اختلال عملکرد چاکرای ریشه اکثر جمعیت دنیاست. افرادی که دائماً دچار تردید و دودلی می‌شوند با کم‌کاری این چاکرا روبه‌رو هستند در اغلب اوقات زندگی را هم چون بار سنگینی احساس می‌کنند و به جای لذت بردن اکثر مواقع در آرزوی راه آسان و کم دردسر برای زندگی هستند.

### تست چاکرای اول

چگونه می‌توان فهمید که چاکرای اول فعال‌تر از بقیه چاکراهاست؟ اگر در شرایط غیرعادی استرس و یا شوک، چاکرای اول به اندازه کافی کار نکند احساس عدم تعادل خواهید کرد. ممکن است در حالی که محکم ایستاده‌اید احساس کنید که ناگهان فرش از زیر پایشان کشیده می‌شود و یا حتی ممکن است احساس کنید که ناگهان درون شکمتان چیزی فرو ریخت و خالی شد. از طرف دیگر اگر چاکرای اول بیش از حد کار کند، ممکن است در شرایط عادی از کوره در بروید و عصبانی و پرخاشگر شوید.

### پاکسازی چاکرای اول

چگونه می‌توان چاکرای اول را پاکسازی کرد؟ مشاهده رنگ قرمز آتشین خورشید به هنگام طلوع و غروب و یا تابش طلوع و غروب باعث می‌شود که چاکرای اول احیا و هماهنگ شده و فضای بسته و محدود درون آن را باز می‌کند، نشستن بر روی خاک و بوی خاک و نفس کشیدن تأثیر بسیار خوبی بر چاکرای اول خواهد داشت. رنگ قرمز رنگی است که به شما شور و شهامت و سرزندگی می‌بخشد. اگر این رنگ قرمز با سایه‌ای از رنگ آبی آمیخته شود به شما کمک خواهد کرد که تا عشق و حُب دنیا، با انرژی روحانی در وجودتان تلفیق شود. اگر کسی عمدتاً از راه چاکرای اول زندگی کند به بیشترین زمان خواب نیاز دارد که حدود ده تا دوازده ساعت و طرز خوابیدنش ترجیحاً به روی شکم است.



## موسیقی درمانی و رایحه درمانی چاکرای اول

### موسیقی درمانی چاکرای اول:

مناسب‌ترین موزیک برای فعال‌کردن چاکرای ریشه، موسیقی است که ریتم یکنواخت و مؤکدی دارد. به منظور هماهنگ‌کردن چاکرای اول، از صداهای طبیعت می‌توانید بهره بگیرید و اگر به اصل آن دسترسی ندارید می‌توانید به نوارهای ضبط شده از صدای طبیعت گوش دهید.

### رایحه درمانی

پودر میخک، روغن میخک کمک می‌کند تا گره‌های انرژی‌های درون چاکرای اول باز شود.

### چاکرای دوم

چاکرای دوم بالای اندام تناسلی قرار دارد و به استخوان خاجی وصل است و مرکز احساسات نخستین تصفیه نشده، انرژی جنسی و خلاقیت می‌باشد. عملکرد هماهنگ چاکرای دوم باعث می‌شود که در ارتباط با دیگران خصوصاً در برابر جنس مخالف رفتاری طبیعی داشته باشید و جریان انرژی خلاق حیات را در درون بدن، روان و ذهنتان جاری و احساس کنید. این هماهنگی باعث می‌شود که نه تنها در زندگی خودتان که برای دیگران نیز انگیزه ایجاد کنید.

### عملکرد ناهماهنگ چاکرای دوم

بد کارکردن چاکرای دوم معمولاً در سن بلوغ به وجود می‌آید. بیدار شدن انرژی‌های جنسی بی‌ثباتی ایجاد می‌کند و والدین و مربیان به ندرت توانایی آموزش درست به جوان‌ها را دارند که چگونه این انرژی را کنترل کنند. غالباً کمبود محبت و نوازش که ریشه در دوران کودکی دارد، ممکن است بعداً به نفی یا سرکوب امیال جنسی منتهی شود و در نتیجه انرژی جنسی در راه نامناسب، خود را نشان می‌دهد. اغلب با زیاده‌روی در رابطه جنسی، خیال‌پردازی و یا سرکوب امیال که گاهی به صورت طغیان انرژی اتفاق می‌افتد و هم‌چنین ممکن است به حالتی شبیه به اعتیاد موادمخدر در آید، مشاهده می‌شود در اینجا انرژی جنسی درست شناخته نشده و در جهت غلط به کار برده می‌شود.

### پاکسازی چاکرای دوم

مهتاب و تماشا و یا لمس آب‌های زلال در شب، چاکرای دوم را فعال می‌کند. بخصوص ماه در زمان بدر کامل احساسات شما را زنده می‌کند و باعث می‌شود تا پیام‌های روحتان را از راه تجسم و رؤیاهایتان بگیرید. مشاهده آب‌های زلال طبیعی و یا غوطه‌ور شدن در آن و یا نوشیدن جرعه‌ای از آب چشمه در پاکسازی و تزکیه روح به شما کمک می‌کند و باعث آزاد شدن احساساتتان از گرفتگی‌ها و گره‌ها می‌شود به این معنا که نیروی حیات مجدداً می‌تواند آزادانه در درونتان جاری شود و اگر بتوانید مشاهده ماه و لمس آب را همزمان تلفیق کنید اثر آن بر روی چاکرای دوم چشمگیر خواهد بود.

### موسیقی درمانی چاکرای دوم

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

### رایحه درمانی چاکرای دوم

روغن چوبِ صندل در تعالی رابطه دو عاشق به سطح معنوی مؤثر است، علاوه بر این باعث تلفیق انرژی‌های معنوی در تمام سطوح فکر، احساس و عمل می‌شود.

### رنگ درمانی

رنگ نارنجی روشن چاکرای دوم را فعال می‌کند. این رنگ عزت‌نفس را تقویت کرده و باعث افزایش نشاط می‌شود.

چاکرای سوم: این چاکرا بر روی ستون فقرات و در گودی کمر در قسمت پشت بدن، در قسمت جلوی بدن تقریباً دو انگشت بالای ناف قرار دارد. این نقطه عظیم بر عملکرد سیستم هضمی، دفعی و ایجاد خون تازه برای تغذیه بدن نظارت دارد. این چاکرا نیرو و انرژی کالری‌های بدن و فعالیت‌های معده، کلیه‌ها و کبد طحال و روده‌ها را تنظیم می‌کند.

اگر این چاکرا هماهنگ کار کند، شما می‌توانید خود را کاملاً باور کنید و هم‌چنین به احساس دیگران و ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها احترام بگذارید.

ولی اگر درست کار نکنند، می‌خواهید همه‌چیز طبق خواسته‌های شما انجام شود، دوست دارید دنیای درون و بیرون را کنترل کنید با این وجود از درون ناآرام و ناراضی هستید. کم‌کاری چاکرای سوم شما را مایوس و ناامید می‌کند. اگر طرز خوابیدن شما به پشت و حدود ۸ - ۷ ساعت باشد چاکرای سوم شما فعال می‌باشد.

### فعال کردن چاکرای سوم

رنگ طلایی نور خورشید خصوصیات چاکرای سوم را تقویت می‌کند، پس رنگ آن زرد، عنصر: آتش، حس: بینایی، تمایلات: درک و فهم و توانایی برقراری ارتباط متقابل با دوستان است. تماشای مزرعه‌ای از گندم‌های رسیده در زیر نور خورشید نیز اثر خوبی بر فعال کردن این چاکرا دارد. برای رهایی از غم به گل آفتابگردان نگاه کنید.

### رنگ درمانی چاکرای سوم

رنگ زرد روشن این چاکرا را فعال می‌کند و به افکار و اعصاب ما نیرو می‌دهد. حتی ممکن است ارتباط ما را با دیگران افزایش دهد. احساس خستگی درونی با رنگ زرد برطرف شده و باعث فعال شدن و تحرک شما می‌شود.

### رایحه درمانی

روغن اسطوخودوس چاکرای سوم را متعادل ساخته و اثر آرام‌بخش بر روی بی‌قراری دارد.

### چاکرای چهارم

این چاکرا بر روی ستون فقرات و در راستای قلب و یا بهتر بگوییم در وسط قفسه سینه هم سطح با قلب قرار دارد. کار هدایت و تنظیم خون را از طریق قلب برعهده دارد. هرگاه انسداد این نقطه عظیم برطرف شود چاکرا با سرعت بسیار زیادی به دور خود می‌چرخد، در آن صورت تمامی سلول‌های بدن ما با چنان شدت و الایی مرتعش می‌شوند که ما می‌توانیم عشق و دلسوزی خود را به تمام افراد بشر ابراز کنیم.

این چاکرا جایگاه عمیق‌ترین و پرشورترین احساسات عاشقانه ماست. اگر این چاکرا درست کار نکند دائماً می‌خواهید در خدمت دیگران باشید و سخاوتمندانه عمل کنید بدون آنکه حقیقتاً به سرچشمه عشق وصل باشید. همیشه در ازای «عشقی» که می‌دهید انتظار سپاس و قدردانی دارید، مهر و محبت دیگران شما را شرمنده می‌کند و شاید احساس می‌کنید که به عشق دیگران نیازی ندارید.

اگر چاکرای قلب کاملاً بسته باشد علائم خود را با سردی، بی‌تفاوتی و سنگدلی نشان می‌دهید. کسانی که چاکرای قلب فعالی دارند معمولاً به سمت چپ و حدود ۶ - ۵ ساعت در شب می‌خوابند.

رنگ درمانی چاکرای قلب: رنگ سبز احساس آرامش و آسودگی خیال می‌دهد، رنگ سبز جنگل‌ها چاکرای قلب را هماهنگ می‌کند و استفاده از رنگ صورتی حتی در ملحفه و روبالشتی باعث می‌شود احساس عشق و مهربانی در شما بیدار شود.

**رایحه درمانی**

عطر گل سرخ امواج عاشقانه و ملایمی به چاکرای قلب وارد می‌کند و باعث می‌شود که قدرت عشق در شما تقویت شود.

**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 عمدتاً از راه صحبت کردن و همین‌طور با حرکت صورت می‌گیرد، که مربوط به این چاکرا می‌باشد. اگر این چاکرا هماهنگ کار کند می‌توانید کاملاً ساکت بمانید و از صمیم قلب به دیگران گوش داده و حرف‌هایشان را درک کنید. گفتارنان خلاق و پرشور بوده و در عین حال کاملاً واضح است. صدای شما پرطنین و خوش‌آهنگ است. وقتی با مشکل یا مخالفتی روبه‌رو می‌شوید با خودتان صادق باقی خواهید ماند و می‌توانید اگر بخواهید «نه» بگویید، نظر دیگران هم نمی‌تواند شما را تحت تأثیر قرار دهد یا فریب دهد.

اگر چاکرای پنجم هماهنگ کار نکند کلامتان خشن، بی‌ادبانه، سرد و جدی است، صدایتان نسبتاً بلند و فاقد معنای عمیق است. اگر چاکرای پنجم فعال باشد ۴ تا ۵ ساعت در شب به طرف راست و چپ به طور متناوب می‌خوابید.

ناهماهنگی چاکرای پنجم باعث می‌شود فردی ضعیف، گمراه و بی‌اعتبار شوید همچنین باعث می‌شود خجالتی، ساکت، درون‌گرا شوید، در این صورت وقتی صحبت می‌کنید فقط در مورد چیزهای کم‌اهمیت زندگی بیرونیتان حرف می‌زنید.

### فعال کردن چاکرای پنجم

نور آبی و شفاف، آسمان صاف چاکرای پنجم را هماهنگ می‌کند برای جذب رنگ آبی آسمان، روی زمین دراز بکشید و ریلکس باشید و وجود درونیتان را رو به گستردگی لایتناهی افلاک باز کنید، انعکاس آسمان آبی بر آب و صدای آرام امواج شما را از عواطف و احساسات نهفته و این که به شما چه می‌خواهند بگویند آگاه می‌سازد.

پس رنگ چاکرای گلو: آبی، حس آن: در صورت، تمایلات: آرامش، این چاکرا هدایت‌کننده اعضای تنفسی از قبیل: بینی، ریه‌ها، گلو و پوست است.

### رنگ درمانی چاکرا پنجم

رنگ آبی روشن کم‌رنگ به چاکرای گلو اختصاص می‌دارد. این رنگ آرامش می‌آفریند و بینش روحانی شما را باز می‌کند.

### رایحه درمانی

رایحه تند مریم گلی امواج شفا را به طرف «مرکز تکلم» می‌فرستد و چاکرای را از انقباض رها می‌کند، اکالیپتوس چاکرای پنجم را باز و پاک می‌کند. امواج آن ما را بر روی صدای درون باز می‌کند و به شیوه ارتباطان سادگی و بی‌ریایی می‌بخشد.

### 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 و به این چاکرا چشم سوم یا روشن بین الهی نیز می‌گویند، برای استفاده از چشم سوم، باید از قدرت فراوان درونی برخوردار باشیم. در نتیجه نخست باید این چاکرا را باز کرده، ناخالصی‌ها را پاک کرده و جهت افزایش قدرت درونی تمرین کنیم. کارایی چشم سوم متفاوت است و به تقدیر و سرنوشت فرد بستگی دارد. ولی در هر صورت برای کارآموز راه خودسازی خداگونه به منزله جواهری بسیار گرانبها می‌باشد.

درک شهودی و روشن بینی مخصوص این چاکراست. عملکرد هماهنگ این چاکرا باعث می‌شود که ذهنی فعال و کلی‌نگر داشته باشیم. توجه به حقایق اسرارآمیز نیز به این چاکرا مربوط می‌شود. کسی که چاکرای ششم در او عملکرد ناهماهنگی دارد. بیش از حد روی حوزه عقل پافشاری می‌کند و تصمیمات زندگی‌اش منحصراً با عقل و منطق صورت می‌گیرد. این افراد تنها چیزهایی را قبول می‌کنند که ذهنشان بتواند درک کند و به آسانی قربانی تکبر روشنفکرانه خود می‌شوند. کم کاری چاکرای ششم باعث می‌شود 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 آشفته‌ای خواهید داشت. کسانی که خیلی فراموش کار بوده و بینایی ضعیفی دارند اغلب چاکرای ششمشان کم‌کار است. اشخاصی که ۴ ساعت به حالت خواب و بیدار هستند چاکرای ششم فعال دارند.



وقتی چاکرای ششم بیش از حد تحریک شود، افرادی مغرور، مقتدر، انحصارطلب و متعصب می‌شویم، چاکرای ششم آدولف هیتلر بی‌شک بیش از اندازه تحریک شده بود. و وقتی این چاکرا کمتر از حد معمول تحریک شود. بی‌ثباتی، بزدلی و درماندگی از صفات صاحب آن است.

### فعال کردن چاکرای ششم

تماشای آسمان آبی پررنگ و پر ستاره شب چاکرای ششم را فعال می‌کند.

### رنگ درمانی چاکرای ششم

بنفش روشن اثر پاک‌کننده و بازکننده بر روی چاکرای ششم دارد. به ذهن عمق و روشنی می‌بخشد و حواس را تقویت می‌کند و همین‌طور آن‌ها را بر روی سطوح لطیف ادراک باز می‌کند.

### رایحه درمانی

رایحه نشاط‌آور نعنا گره‌های چاکرای ششم را باز می‌کند و کمک می‌کند تا شخص از قالب‌های افکار محدود رها شده و قدرت تمرکز را زیاد می‌کند. رایحه یاسمن ذهن را بر روی تجسم و تصویری که حامل پیامی از حقیقت عمیق‌تر است باز می‌کند.

### چاکرای هفتم

چاکرای هفتم در وسط سر در بالاترین نقطه قرار دارد. این چاکرا با تمام رنگ‌های رنگین کمان می‌درخشد اما رنگ غالب آن بنفش پررنگ است، اینجا جایی است که انگار در خانه خود هستیم و یگانگی با اصل الهی ازلی را تجربه می‌کنیم جالب است بدانید که گره‌ای به آن معنا در چاکرای هفتم وجود ندارد.

صرفاً دامنه باز بودن آن می‌تواند کم یا زیاد باشد. وقتی رشد چاکرای هفتم افزایش می‌یابد در می‌یابید که دنیای مادی هیچ‌چیز نیست. و به علت یگانگی با هستی الهی همه‌چیز در درون شما وجود دارد. در این زمینه جالب است که توجه داشته باشید. ملاج کودک در سن ۹ تا ۲۴ ماهگی اول زندگیش باز باقی می‌ماند. در طول این دوره اولیه زندگی روی زمین، طفل در آگاهی و وحدت کامل به سر می‌برد.

باید بدانید هنگامی که به سطحی بسیار بالا (از نظر معنوی) برسیم، این چاکرا به رنگ زرد خیره‌کننده‌ای که به شدت زیباست در می‌آید، و بالای سر را می‌پوشاند تراشیدن موهای فرق سر راهبان یکی از راه‌های نشان دادن این محل است. معمولاً ما در اطراف سر مردم فقط رنگ‌های سفید، خاکستری، قهوه‌ای یا مشکی را مشاهده می‌کنیم. این طیف مغناطیسی در نتیجه ناخالصی افکار است، چنانچه گاهی با افرادی مواجه شویم که اطراف سرشان را رنگی به شدت «سیاه» فرا گرفته باشد نباید با آن‌ها درباره ایمان صحبت کنیم. اگر آن‌ها را از نظر اخلاقی نصیحت کنیم بی‌فایده خواهد بود. مگر آن که

خالصانه از ما بخواهند که آن‌ها را نجات دهیم. در نتیجه خداوند هم ممکن است ما را نجات دهد.

اگر متوجه سوء استفاده این افراد که از «آگاهی اخلاقی» برخوردار نیستند می‌شوید از آن‌ها پرهیز کنید، چنانچه بخواهیم خلوص آگاهی اخلاقی را بدست آوریم، باید چنان خود را بسازیم تا به آرامش و خودآگاهی خداگونه دست یابیم. همچنین نبایست سایرین را تحقیر کرده یا به عنوان فردی ماهر و زرنگ به خود ببالیم. بیایید چشمانمان را ببندیم، گوش‌هایمان را بگیریم تا اجازه ندهیم، صحبت‌های دنیوی حواسمان را پرت کند. واژه «سahasra» در زبان سانسکریت به معنای هزارنماست. این چاکرا زوایای مثبت و منفی و بیرونی و درونی ما را متوازن و هماهنگ می‌کند زمانی که فرد ارتباط میان موجودات را درک کند، بر سطح عرفانی و معنوی نظارت می‌کند که امری بسیار دشوار است که کسی بتواند، موجودیت فردی خود را پشت سر گذارد و از این طریق جزئی از کائنات بشود. وقتی کسی ماهیت خود را فراموش کند، به معنای واقعی به کل خواهد رسید و با انجام این عمل است که ما می‌توانیم به راستی زندگی کنیم.

اگر این چاکرا کاملاً باز نباشد احساس نبود اطمینان، بی‌هدفی و بیهودگی و ترس از مرگ اغلب به سراغتان می‌آید. شاید برای کنترل این احساسات منفی سعی کنید که برای فرار از آن‌ها به فعالیت زیاد پناه ببرید و یا زیر بار مسئولیت‌های جدید بروید برای این که خود را مهم جلوه دهید. کسی که چاکرای هفتم کاملاً بازی دارد خواب ندارد و همیشه نیمه بیدار است.

### پاکسازی و فعال کردن چاکرای هفتم

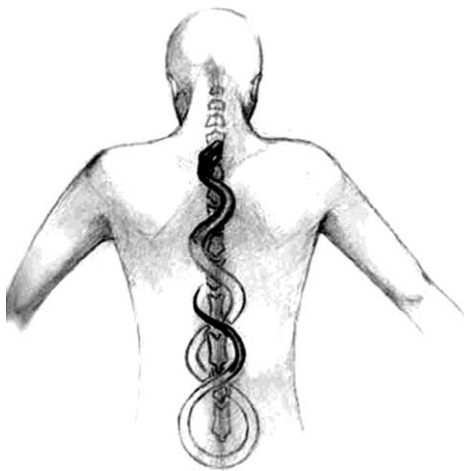
زمانی را تنها در قلّه کوهی بلند گذراندن بهترین راه برای کمک به باز کردن چاکرای هفتم است. به دلیل این که در آنجا از دغدغه‌های زمینیتان دور هستید و می‌توانید از مسایل زندگی شخصی خود رها شده و با نزدیک شدن به آسمان احساس بیکرانی کنید.

موسیقی درمانی: بهترین موزیک برای چاکرای هفتم سکوت است، در این وضعیت تمام وجودمان بیدار شده و پذیرای صدای الهی می‌شویم. رنگ درمانی: رنگ سفید شامل تمام رنگ‌های طیف است. سطوح مختلف زندگی را با وحدت متعالی تلفیق کرده و روح ما را برای دانش، سلامتی و نور الهی باز می‌کند.

### رایحه درمانی

رایحه کندر اثر حیات بخشی بر روی ذهن و روان دارد و پاک‌کننده محیط است، با این رایحه زندگی روزمره در وضعیت موجود کمرنگ شده، اعتقادات مذهبی عمیق‌تر شده و روح ظرفی مشتاق برای نور الهی می‌شود.

### مار آتشین (کاندولینی)<sup>۱</sup>



مار آتشین یا کاندولینی، همان نیرو و انرژی نامحدود جهانی است. به طریق مراقبه (مدیتیشن) عبادات و تنفس صحیح، این مار آتشین خفته بیدار می‌شود و از طریق ستون فقرات از چاکرای به چاکرای دیگر صعود می‌کند. در هر چاکرا کارآموز به نیروهای برتر ماوراءالطبیعه

دست می‌یابد. در نتیجه او توسط مار آتشین آشفته نخواهد شد. به علاوه او تمام نیروهای ماوراءالطبیعه را کسب می‌کند یک کارآموز هرگز در این مراحل قدرت، متوقف نمی‌شود، چرا که هدف و ارزش خود را که همان کمال و دسترسی به نور الهی است، والاتر از این مسائل میداند. یک مراقبه کننده واقعی نیرو و انرژی خود را برای رسیدن به معبود یکتا هدایت می‌کند. و آن را بر روی بالاترین چاکرای خود یعنی چاکرای هفتم که به «مرکز روحانی» معروف است متمرکز می‌کند. تنها در این حالت است که کارآموز به هدف والای مراقبه و یا عبادتش که همان عرش الهی می‌باشد، خواهید رسید. ما

باید با دقت هرچه تمام تمرینات تنفسی و تمرکز افکار را انجام دهیم، چراکه تنها در آن هنگام بدن تحمل تحرک نیرو و انرژی جهانی را خواهد داشت. اما چنانچه روح و بدن با هم رشد نکرده و منطبق نشوند، خصوصاً هنگامی که روح بر جسم کنترل نداشته باشد خواهش‌های نفسانی و شهوت سر بر می‌دارد و آنگاه سلامت و تمرینات مراقبه یا مدیتیشن به خطر می‌افتد. عده‌ای از نیروی‌های ماوراءالطبیعه برای سرگرمی استفاده می‌کنند و با استفاده از تصورات دلپذیر و اغراق‌آمیز خود، کاربرد چاکراها را ظاهراً عرفانی جلوه داده و خودشان را اهل دل جلوه می‌دهند.

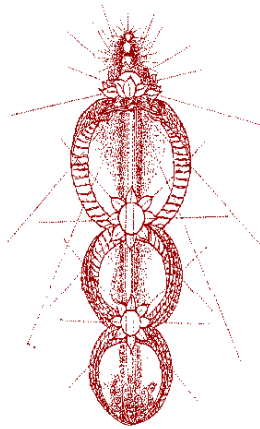
به طور مثال:

اگر چاکرای دو کاملاً فعال باشد، روح با سرعت نور حرکت می‌کند.

اگر چاکرای سه کاملاً فعال باشد، شخص قادر است گذشته و آینده را بداند.

اگر چاکرای چهار کاملاً فعال باشد، شخص می‌تواند قدرت خواندن افکار را بدست آورده و از اهداف دیگران و حیوانات باخبر شود.

اگر چاکرای پنج کاملاً فعال باشد، شخص قدرت شنوایی الهی را کسب می‌کند و قدرت شنیدن کلمات را از هزاران کیلومتر دورتر به دست می‌آورد و همچنین صدای حشرات را نیز از آن فاصله می‌شنود.



اگر چاکرای شش کاملاً فعال باشد، شخص قدرت بینایی الهی را پیدا می‌کند و قدرت دیدن اجزای تشکیل دهنده هوا را بدست می‌آورد.

اگر چاکرای هفت کاملاً فعال باشد، شخص نیروی درک آسمانی را کسب می‌کند، به قدرت درک تمامی نکات دقیق و لطیف کیهانی دست می‌یابد. که شامل گذشته، حال و آینده نیز می‌شود.

موارد فوق، دانش و درک انسان‌های چهار هزار سال پیش است. از آن زمان، دانش مربوط به انسان‌ها به شدت پرورش یافته است و عاقبت پیشرفت آن به علم فیزیولوژی که منجر به گسترش علم روانکاوی (بررسی ذهن و شخصیت) شده، منتهی می‌شود.

چاکرای یک و دو به توانایی‌های جسمی مربوط می‌شود، همچنین گزینه جنسی قوی‌ترین گزینه‌ای است که در انسان وجود دارد و می‌تواند با شهوتش افراد را کور کند، معمولاً مار خوابیده است، اما اگر بیدار شود، شاید باعث مزاحمت کارآموز گردد و منجر به اشتباهات، عدم تمرینات یوگا و غرق شدن در هواهای نفسانی و خواسته‌های جسمی شود.

اگر تمرینات کارآموز طبق اصول دقیق صورت پذیرد، مار آتشین بیدار می‌شود و صعود می‌کند یعنی نه تنها باعث مزاحمت نشده بلکه شخص را قادر به کنترل چاکراهای یک و دو خود نیز می‌سازد. اگر تمرینات را ادامه دهیم، آنگاه شعله آن آتش زبانه کشیده و منجر به فراست و روشن بینی می‌شود. اما با این وجود، تمامی آن‌ها باید از چاکرای سه عبور کند، بنابراین تزکیه چاکرای سه حائز اهمیت است. فقط در آن صورت است که می‌توانیم دارای پشتکار و ثبات شویم. اما چنانچه تمرینات کارآموز به طور دقیق انجام

نشود و او نتواند کنترل چاکرای یک و دو خود را بدست گیرد، این چاکراها قادر به کنترل قوی‌ترین غریزه او نخواهد بود و در نتیجه با صعود مار آتشین فرد دچار پریشانی و حتی خطر می‌شود.

کلمه مار به وضوح مبین خطر این چاکرا است. باید آن را شناخت تا از عواقب منفی آن جلوگیری شود. این معنای سنتی مار آتشین است. حتماً در می‌یابید که این امر مرتبط با واقعیت می‌باشد، ما فقط می‌خواهیم مبدل به انسان‌هایی واقعاً سالم و آگاه و با فضیلت شویم و همچنین عشقی واقعی داشته باشیم و به کل بشر سود برسانیم. باید در تمرینات خودشناسی پشتکار داشته باشیم، تا از ناخالصی‌های یابیم و جسم را پاک و سبک کنیم. از طریق رفع انسداد خون، سیستم‌های تنفسی، گردشی و عصبی را آزاد و باز می‌کنیم و شبکه مجرای را از هرگونه گرفتگی و زنگار پاک کرده و می‌زداییم، آنگاه است که دیگر درباره خطر صعود مار آتشین و پریشانی خود نگران نمی‌شویم، در نتیجه سرعت نفس‌پرستی خود را تقلیل می‌دهیم، مار آتشین باید متکی به کنترل ما باشد. این موضوع را برای این متذکر شدیم که تلاش کنیم طرز تفکر قدما را بیاموزیم و نحوه درک آن‌ها را از جسم خود در ارتباط با جهان و شیوه تمرین آن‌ها برای رهایی از مشکلات را یاد بگیریم.



## هفت کالبد

بدن اثیری<sup>۱</sup>

اگر اولین بدن یعنی بدن فیزیکی خود را بشناسی آن وقت از بیرون نسبت به دومین بدن آگاهی می‌یابی. بدن اثیری مثل دود متراکم است. می‌توانی بدون هیچ مانعی از درونش بگذری اما شفاف نیست نمی‌توانی از بیرون به داخل آن نگاه کنی. وقتی بدن فیزیکی می‌میرد دومین بدن ۱۳ روز زنده می‌ماند و همراه تو سفر می‌کند و بعد از آن تبخیر می‌شود. اگر وقتی بدن اول زنده است به شناخت بدن دوم دست پیدا کنی می‌توانی از این اتفاق آگاه باشی، بدن دوم می‌تواند از کالبد بیرون بیاید چون برای بدن دوم نیروی جاذبه وجود ندارد. بنابراین وقتی بدن دوم را بشناسی یک رهایی مسلم که برای بدن مادی ناشناخته بود را حس می‌کنی، در این حال می‌توانی از بدنت بیرون رفته و دوباره به آن باز گردی، دومین بدن دارای دو امکان بالقوه است یکی ترس و نفرت و خشم است و دوم عشق و شجاعت و مهربانی است. سرکوب یا ابراز ترس و نفرت و خشم راه رسیدن به تکامل معنوی نیست بلکه باید آن‌ها را پذیرفت. آن کسی که می‌پذیرد ترس دارد و ترسش را زمینه‌یابی کرده به زودی به جایی می‌رسد که درمی‌یابد فراسوی ترس چیست و نترس می‌شود با مراقبه می‌توان امکانات بالقوه و طبیعی چاکرای دوم را دگرگون ساخته و از نیروی آن در جهت تکامل معنوی استفاده کرد.

---

۱ - Etheric Body

### بدن سوم بدن ستاره‌ای<sup>۱</sup>

وقتی بدن دوم یا اثیری را کاملاً شناختی فهم بدن ستاره‌ای ممکن می‌شود. بدن سوم فقط وقتی فهمیده می‌شود که شروع به فهمیدن تمامی عواطف کنیم. وقتی که عواطف تغلیظ شده باشند کشف می‌شوند امواج ستاره‌ای از امواج عواطف ظریف‌ترند. بدن ستاره‌ای مجموعه لرزش‌ها و ارتعاشات است. اگر نسبت به بدن اثیری هوشیار شوی و عواطف را تا خواستگاهشان دنبال کنی ناگهان خود را در بدن ستاره‌ای خواهی یافت و در آن جا متوجه جفت‌های متضاد عواطف خواهی شد. آنجا خشم و بخشش در واقع یک انرژی مرتعش می‌کند، انرژی مرتعش در عشق و نفرت یکی است، تفاوت فقط در طبیعت ارتعاشات است اگر یکی را انتخاب کنی خودبه‌خود آن دیگری را هم برگزیده‌ای. پس انسانی که از سومین سطح آگاه می‌شود شروع می‌کند به این که از جفت‌های متضاد رها باشد. او برای اولین بار به این شناخت می‌رسد که آن چه به عنوان دو اصل متضاد در پیش بود یکی است. آنگاه از این که سعی می‌کرده یکی را محض دیگری نابود کند به حماقت خویش خواهد خندید.

اگر به فهم ارتعاشات سومین بدن بررسی می‌توانی ارتعاشات دیگران را در رنگ‌های مختلف در گرد سر آنها مشاهده کنی. هماهنگی بین سه بدن باعث می‌شود که انرژی از این سه لایه به بدن چهارم وارد شود. اگر این سه بدن آماده نباشند سفر در بدن چهارم بسیار پرخطر خواهد بود.

---

۱ - Astral Body

پس هفت بدن شامل: مادی - اثیری - ستاره‌ای - ذهنی - روحانی - کیهانی - نیروانی می‌باشد.

### رؤیاهای در کالبد بدنی و اثیری چگونه‌اند؟

گفتیم، ما هفت بدن داریم، بدن مادی، اثیری، ستاره‌ای، ذهنی، روحانی، کیهانی و نیروانی. هر بدنی رؤیای خود را داراست.

در روانشناسی بدن مادی را به عنوان خودآگاه، بدن اثیری را به مثابه ناخودآگاه و بدن ستاره‌ای را تحت عنوان ناخودآگاه جمعی می‌شناسند، بدن مادی رؤیاهای خود را می‌آفریند مثلاً اگر معده دچار آشوب باشد نوع خاصی از رؤیا آفریده می‌شود. یا اگر تب داشته باشی بدن مادی رؤیای خاص خود را می‌آفریند. یک چیز قطعی است، رؤیا به سبب یک نآسودگی، یک ناآرامی خلق می‌شود. رؤیای جسمی می‌تواند حتی از بیرون هم برانگیخته شود، مثلاً اگر پارچه مرطوبی دور پاهایت باشد، در رؤیا می‌بینی که در حال عبور از یک رودخانه‌ای.

در نخستین بدن تو نه در فضا می‌توانی سفر کنی و نه در زمان، تو به موقعیت مادیت و ساعتی خاص محدود هستی.

اما بدن دوم، اثیری به طریق خود خواب می‌بیند بدن اثیری می‌تواند در رؤیاهای سفر کند، امکان زیادی وجود دارد که بدن اثیری کالبدت را ترک کند. وقتی آن‌ها را به یاد می‌آوری به عنوان یک رؤیا به یادآورده می‌شوند ولی به همان معنا نیستند که رؤیاهای بدن مادی دارند.

هنگامی که خواب هستی بدن اثیری می‌تواند از کالبدت خارج شود و در فضا سفر کند. فضای محدودکننده‌ای برای آن وجود ندارد. مسافت برای بدن

اثیری در میان نیست، اگر از بدن اتری یا اثیری خود، آگاه شوی از رؤیاهای مرتبط با آن بدن خود آگاه می‌شوی.

رؤیاهای بدن اثیری هم می‌توانند از بیرون برانگیخته شوند، یک کلمه خاص وقتی در مرکز اثیری بطور مکرر تکرار شود می‌تواند رؤیاهای اثیری بیافریند. شیوه‌های دیگری هم هست مثلاً صوفیان برای این موضوع از عطر خاص استفاده می‌کند. وقتی کسی عمیقاً در مراقبه فرو می‌رود و رنگ‌ها، عطرها و صداها و موسیقی مطلقاً ناشناخته‌ای را تجربه می‌کند اینها نیز رؤیاهای بدن اثیری هستند.

#### چه وقت با بدن اثیری خود مواجه می‌شوید؟

هنگامی که راه می‌روی از راه رفتن آگاه باشی، وقتی ایستاده‌ای، وقتی غذا می‌خوری و هر فعالیتی که با بدنت انجام می‌دهی به آن آگاه شو. تو اگر نتوانی از بدن زمخت خود که با چشم قابل رؤیت است آگاه شوی آگاهی از بدن‌های ظریف غیرمرئی غیرممکن است.

پس در هر کنش کوچکی که بدن مادی انجام می‌دهد توجه به طور مطلق ضروری است. این مراقبه است. انجام اعمال بدنی با آگاهی کامل باعث می‌شود هم ذات پنداری ما با بدن مادی شکسته شده و احساس جدا بودن از بدن مادی آغاز آگاهی از بدن اثیری است فایده بدن مادی تنها در این است که به ما دریافتی از بدن‌های ظریف‌تر خود را می‌دهد. از خواب بیدار شو و آگاهانه با بدنت زندگی کن.

**درباره چاکراها بیشتر بدانید.**

هر انسانی نیروی بالقوه‌ای برای کامل بودن در خود دارد. نیروی شگفت‌انگیز و فریبنده‌ای که اعجاز خلقت محسوب می‌شود، نام دیگر این نیروی بالقوه «چاکرا» می‌باشد. چاکراها انرژی حیاتی را از محیط اطراف و از کیهان می‌گیرند و آن‌ها را به امواج مورد نیاز نقاط مختلف بدن تبدیل می‌کنند. علاوه بر این آن‌ها انرژی را به اطرافشان پخش می‌کنند. توسط این سیستم انرژی، انسان نهایتاً در حوزه تبادل دائم انرژی با کیهان و دنیا و انسان‌های دیگر است. طبق دست‌نوشته‌های قدیمی ۸۸۰۰۰ چاکرا در بدن هریک از ما وجود دارد و به ندرت می‌توان نقطه‌ای در بدن انسان پیدا کرد که در برابر دریافت و انتقال یا تغییر دادن انرژی‌ها حساس نباشد. فقط حدود ۴۰ چاکرای فرعی وجود دارد که مهمترین آن‌ها در طحال، پشت گردن، کف دست‌ها و کف پاها قرار دارند. اما تقسیم‌بندی دیگری هم برای تعدادی چاکراها وجود دارد که می‌گویند چاکراهای مهم در بدن ۷ تا می‌باشند که دائماً در حال چرخش به سر می‌برند. چرخش چاکراها در مردان به سمت راست (در جهت عقربه‌های ساعت) و در زنان به سمت چپ (در جهت خلاف عقربه‌های ساعت) می‌باشد. وقتی درمانگران می‌خواهند چاکرای را تقویت کنند می‌توانند در جهت چرخش چاکراها کار درمان را انجام دهند. مثلاً در رایحه درمانی می‌توان مواد معطر را به صورت دورانی در جهت چرخش چاکراها حرکت داد. یا اگر با سنگ‌های قیمتی می‌خواهید روی چاکراها تأثیر بگذارید باز می‌توانید جهت چرخش چاکراها را در نظر داشته باشید.

همانطور که قبلاً ذکر کرده‌ایم، یک رنگ بخصوص بر روی هریک از این هفت چاکرا اثر بیشتری دارد، یعنی فرکانس امواج چاکراها با رنگ مربوطه افزایش یافته، شفاف‌تر و درخشان‌تر می‌شود.

گفته شد که چاکراها در مردان در جهت عقربه‌های ساعت می‌چرخند و طبق آموزش‌های چینی این جهت چرخش در طبیعت نمایانگر قدرت اراده، و فعالیت و همچنین خصوصیات منفی مثل پرخاشگری و خشونت می‌باشد و غلبه و تسلط را در مردها می‌رساند. در زنان جهت حرکت چاکراها خلاف عقربه‌های ساعت است. و این نوع حرکت در طبیعت نمایانگر پذیرش و توافق می‌باشد. به همین دلیل چینی‌ها معتقدند زن‌ها فعالیت بیشتری در ابراز احساسات دارند و مردها میل به پذیرش احساسات و یا باقی ماندن در وضعیت منفعل دارند.

چرخش متناوب چاکراها باعث می‌شود مردها و زن‌ها در زمینه‌های مختلف زندگی به اشکال متفاوتی انرژی‌ها را به سوی کامل‌شدن هدایت کنند. چاکراها امواجی را که با فرکانس‌های خودشان همخوانی داشته باشد از محیط اطراف می‌گیرند و مانند آنتن عمل می‌کنند، امواج انرژی را در هر حدی که باشند می‌گیرند و ما را به آنچه در طبیعت، جهان و اطرافمان در جریان است، وصل می‌کنند، چاکراها همچنین انرژی‌ها را دقیقاً به اطراف ساطع می‌کنند. از این رو باعث تغییر اتمسفر اطراف ما می‌شوند. از راه چاکراها می‌توانیم امواج سلامتی و یا پیام‌های آگاهانه و ناخودآگاه بفرستیم و دیگران، شرایط و حتی ماده را تحت تأثیر قرار دهیم، آن هم در جهت مثبت و یا منفی.

### اثر ترس بر چاکراها

در ابتدای مطلب گفته شد که انسان به طور بالقوه توانایی کامل شدن را به طور درونی دارد اما بدن فیزیکی و ذهن به اطلاعاتی که صرفاً از راه حواس دریافت می‌کنند اعتماد دارند و این نیروی بالقوه درونی الهی به فراموشی سپرده می‌شود. پیامد این موضوع تجربه بسیاری از ترس‌هاست. احساس تکامل درونی و امنیت را در زندگی از دست دادیم و شروع کردیم به جستجوی آن در دنیای اطراف، اما بارها از تلاش خود برای پیدا کردن تکامل ناامید شدیم. در این روند فراموش کردیم که ما هیچ وقت نابود نمی‌شویم و مرگ صرفاً یک تغییر شکل بیرونی است. فرار از ترس و باز یافتن حس گمشده یگانگی هدف تمام راه‌های روحانی در شرق و غرب است. چاکراه‌های بدن انسان نسبت به ترس بسیار آسیب‌پذیرند و ترس باعث می‌شود انرژی نتواند آزادانه در آن‌ها جریان پیدا کند. و همین مانع تأمین نیازهای مختلف بدن می‌شود. تجربه جدایی، تنهایی، ترس و مرگ باعث می‌شود که در دنیای بیرون از خود به جستجوی آن چیزی باشیم که می‌توانیم فقط در هسته مرکزی وجودمان پیدا کنیم. اما به جای آن خود را به عشق و و شناخت دیگران، حواس فیزیکی و موفقیت و تملک‌های مادی وابسته می‌کنیم. و اگر آن‌ها را از دست بدهیم ناگهان با پوچی مواجه می‌شویم، وقتی انسان فراموش می‌کند که در هستی الهی همگی بخش‌هایی از دیگری هستیم، به جای عشق به انسان‌های اطرافمان شروع می‌کنیم به این که آن‌ها را رقیب یا حتی دشمن خود می‌بینیم نهایتاً به این احساس می‌رسیم که باید از خود محافظت کنیم و از اشخاص با شرایط خاصی دوری کنیم. و از دادن

اطلاعاتی که صمیمیت ایجاد می‌کند خودداری می‌کنیم. برای این که از درگیر شدن دوری کنیم آنتن‌های خود را جمع می‌کنیم و به دنبال آن انقباض و گرفتگی در چاکراها به وجود می‌آید. به همین دلیل انرژی‌ها نمی‌توانند به شکل اصلی خود ساطع شوند تغییر شکل داده و از مانع به بیرون پراکنده شدن و تخلیه می‌شوند و به صورت‌های قوی و غالباً به شکل احساسات منفی و یا به طور اغراق‌آمیز نیاز به فعالیت، جلوه می‌کنند.

### دو راه برای آزاد کردن چاکراها

الف - این است که چاکراها را در معرض انرژی‌هایی قرار دهیم که با هر یک از آنها ساختاری هماهنگ دارد.

ب - چاکرا با امواج طبیعی از قفل‌ها آزاد می‌شوند. این چنین انرژی می‌تواند در رنگ‌های شاد و ساده، در جواهرات، صداها و روغن‌های خاصی پیدا شود. وقتی انرژی‌های سد شده در چاکراها به این طریق آزاد می‌شوند در درون، احساس عمیق سرور، آرامش و روشنی می‌کنیم.

### اثر تنفر و پرخاشگری بر چاکرا

حالت عکس انسداد چاکراها زمانی است که چاکراها خودبه‌خود نسبتاً باز شده باشند. در این صورت شما به شدت گیرنده انرژی‌هایی خواهید شد که وارد طیف مغناطیسی شما می‌شوند ولی قادر نخواهید بود که نوعی از امواج را ساطع کنید که انرژی‌های سودمند را جذب می‌کنند و یا نمی‌توانید انرژی‌های منفی محیط اطرافتان را خنثی کنید. اگر در فضایی قرار بگیرید که



امواج عدم موفقیت، تنفر و یا پرخاشگری موجود باشد، غالب شاد چاکراهایتان زیر بارش انرژی‌های منفی قرار می‌گیرند و یا برای این که از خودشان محافظت کنند ممکن است منقبض شوند، نتیجه هر دو حالت وضعیت نامناسب برای انرژی‌های مثبت زندگی است.

هر مکانی طیف‌مغناطیسی ویژه‌ای دارد.

مکان‌های مختلف طیف‌مغناطیسی مخصوص به خودشان را دارند. مواد هم می‌توانند امواج را نگه دارند. در مکان‌های محصور سطح انرژی به طور خاصی بالا می‌رود و این موضوع در مورد بچه‌های کوچک بسیار اهمیت دارد. حضور فیزیکی والدین یا هر کسی که حمایتشان می‌کند باعث می‌شود که احساس آرامش کنند و در معرض انبوهی از امواج افراد غریبه قرار گرفتن کودک را دچار تنش می‌کند. برای همین بهتر است در بیرون از خانه به جای کالسکه بچه را بغل کنید. تا احساس آرامش کند. ما بزرگ‌ترها می‌توانیم به خودمان و فرزندانمان کمک فراوانی کنیم تا چاکراها ریلکس و باز بمانند، اگرچه اساساً امواج و شرایطی را جذب می‌کنیم که با تشعشعات انرژی‌مان مطابقت داشته باشند.

### امواج مثبت کجا بیشتر است؟

ما درباره تعیین شرایط بیرونی زندگی‌مان آزادی عمل داریم. به عنوان مثال می‌توانیم در فعالیتهایی شرکت کنیم که فضای عشق و شادی باشند می‌توانیم به جاهایی برویم که امواج مثبت و انرژی نشاطبخش دارند و می‌توانیم منزلمان را تبدیل به چنین جایی کنیم. رنگ‌های شاد، گل‌ها، رایحه

خوش و موسیقی آرامش‌بخش می‌توانند در جهت ایجاد فضای مثبت و مسالمت‌آمیز کمک زیادی کنند. وقتی شما کاملاً در درون آرام و ریلکس باشید، تنش‌های بیرونی نمی‌توانند در درونتان نفوذ کنند. البته کسب این قابلیت نیاز به مرتبه بالایی از پیشرفت و آگاهی دارد و شما در کنار یک مربی<sup>۱</sup> سریع‌تر و بهتر می‌توانید به تعادل انرژی در چاکراها دست یابید

### چرا عاشق می‌شویم؟

هرگاه دامنه انرژی دو نفر با یکدیگر تداخل یا تماس پیدا کند، تبادل و تأثیر متقابل انرژی‌ها اتفاق می‌افتد. خواسته یا ناخواسته سطح انرژی دیگران را حس می‌کنیم. وقتی به طور خودبه‌خودی کسی را دوست داشته باشیم یا احساس خوشایندی نداشته باشیم، علت اصلی آن در ارتباط با طبیعت امواج انرژی است که در طیف‌مغناطیسی آن شخص احساس می‌کنیم. اگر احساس ترس، ناخشنودی و یا خشم داشته باشیم این امواج نه تنها بر روی تصویر ذهنی ما از دیگران اثر می‌گذارد بلکه در سیستم انرژی خودمان هم مؤثر است. اگر از حضور کسی احساس تنش یا ناآرامی می‌کنید بدون این که دلیل واضحی داشته باشد یا حتی شاید احساس کنید همه‌چیز در درونتان منقبض است علت آن تشعشعات طیف‌مغناطیسی آن شخص می‌تواند باشد. از طرف دیگر اگر در طیف‌مغناطیسی شخصی به شغف و عشق و آرامش پی‌ببرید به شکل خاصی از حضور آن شخص حالتان بهتر می‌شود بدون این که حتی

حرفی رد و بدل شود. وقتی امواج دو نفر به شدت یکدیگر را جذب کنند، آن وقت احساس عشق را تجربه خواهند کرد.

### اثر شفابخش سنگ‌ها و طبیعت اطراف ما

#### غلبه بر ترس

اگر ترس در شما زیاد است از سنگ قمر استفاده کنید. این سنگ احساساتتان را بر شما آشکار می‌کند و آنها را با هم هماهنگ کرده و ترس را از شما دور می‌سازد.

#### کاهش زودرنجی

سنگ چالسدونی<sup>۱</sup> آبی متمایل به سفید اثر مثبت بر غده تیروئید دارد و تندخویی و زودرنجی را کاهش می‌دهد. اگر می‌خواهید قدرت ابراز وجودتان در زمینه نوشتن یا صحبت کردن بیشتر شود از این سنگ استفاده کنید. این سنگ بر چاکرای پنجم اثر می‌گذارد.

#### ترس و چاکرای هفتم

کوارتز بنفش در خود فعالیت و سکوت را توأم دارد، و رنگ این سنگ آرامشی آشکار در خود دارد و ترس و ناهماهنگی را از بین برده و ما را در مقابل حمایت و محبت انرژی‌های جهانی قرار می‌دهد.

---

۱ - chalcedony

**درستکاری**

سنگ «کان زایت» بر چاکرای چهارم اثر دارد و باعث می‌شود که قلبتان به سوی از خودگذشتگی رشد کند، هرگاه از راه راست منحرف شدید این سنگ دوباره هدایتتان می‌کند تا به درستکاری برگردید.

**غلبه بر زودرنجی**

برای غلبه بر حساس بودن و زودرنجی می‌توانید مصوت (U) با تلفظ (او) و با صدای نت دو را شب‌ها قبل از خواب تکرار کنید. این صدا حرکتی رو به پائین داشته و شما را به عمق ناخودآگاهتان هدایت می‌کند.

**علاقه به زندگی**

اگر زندگی را بار سنگینی بر دوش خود حس می‌کنید، چاکرای اول شما کم‌کار است. برای این که بتوانید با مسایل روزمره زندگی خود روبه‌رو شوید از نوارهای ضبط شده صدای طبیعت استفاده کنید و قبل از خواب به این آهنگ‌ها گوش دهید. البته رفتن به دامن طبیعت بهتر است.

**خلاق شدن**

برای خلاق شدن از سنگ عقیق قرمز استفاده کنید. امواج این سنگ انرژی شما را با انرژی زیبا و خلاق زمین هماهنگ کرده و قدرت تمرکز را بالا برده و باعث می‌شود که جریان تازه‌ای از خلاقیت در شما جان بگیرد.

### موفقیت شغلی با کهربا

کهربا صمیمیت و اعتماد ایجاد می‌کند، اگر انگشتی از کهربا به دست داشته باشید. انرژی خورشید آن شعف فراوان و روشنی بیشتری به راهتان می‌دهد. با این سنگ بصیرت پیدا می‌کنید. وجود این سنگ می‌تواند بر موفقیت شغلی شما نیز اثر بگذارد. وجود این سنگ باعث می‌شود تا شما بینش بهتری برای حل مسائل کاری خود داشته باشید. این سنگ چاکرای سوم را فعال می‌کند.

### زبرجد ضد افسردگی و اضطراب

اگر می‌خواهید از هوشیاری و سرور بیشتری برخوردار شوید، سنگ زبرجد را به همراه داشته باشید. این سنگ احساسات نگران‌کننده و افکار یأس‌آور و اندوه را از شما دور می‌کند و کمک می‌کند تا بر اضطراب و افسردگی غلبه کنید.

### غلبه بر تنبلی با روغن رزماری

اگر با روغن فشرده رزماری محل چاکرای خورشیدی (چاکرای سوم) را ماساژ دهید و رایحه تند رزماری را استنشاق کنید اثر محرک آن باعث می‌شود که میل به کار و فعالیت در شما افزایش یابد.

### رهایی از اضطراب

برای آرامش یافتن و دوری از اضطراب بوی تند روغن چوب سدر را استشمام کنید، این رایحه شما را به تمام نیروهای زندگی طبیعی وصل می‌کند، و احساس آرامش و امنیت به شما می‌بخشد.

### رهایی از بدبینی

اگر شکاک و بیش از حد بدبین هستید پودر میخک را استنشام کنید، این رایحه باعث می‌شود که گره‌های چاکرای اول باز شود و شما را از قید افکار خشک و بدبینانه رها می‌کند.

### تشخیص اشتباهات

سنگ چشم ببر بصیرت درونی و بیرونی را تقویت می‌کند این سنگ به هوشیاری ذهن کمک کرده و باعث می‌شود که اشتباهات خود را تشخیص دهیم و درست عمل کنیم.

### کنترل خیالپردازی با رنگ زرد

رنگی که باعث می‌شود از حالت انفعال و خیالپردازی بیرون بیایید و فعالانه با زندگی برخورد کنید، رنگ زرد است. این رنگ میزان تحمل فیزیکی و روانی را بالا می‌برد.

### غلبه بر پرخاشگری

عصبانی شدن در واقع یک مکانیزم دفاعی است. شما وقتی احساس ناامنی می‌کنید با پرخاشگری سعی در جبران آن دارید. بهتر است برای چاکرای اول خود فعالیت زیر را انجام دهید تا روال طبیعی به این چاکرا بازگشته و شما آرام‌تر شوید. حتی‌المقدور به طلوع و غروب خورشید نگاه کنید. آن هم در حالی که روی خاک نشسته‌اید. تماس با خاک و استنشام بوی خاک همزمان

با نگاه کردن به رنگ قرمز خورشید به هنگام طلوع و غروب تأثیر عالی بر چاکرای اول شما دارد.

### صبور شدن

برای پیدا کردن «صبر» از سنگ ژاسپ قرمز - سبز استفاده کنید. این سنگ شما را با امواج زمین که مظهر صبر و فروتنی است هماهنگ کرده و شما را مقاوم و صبور می‌کند.

### غلبه بر ضعف جسمی

غلبه بر ضعف جسمی و طی کردن دوران نقاهت خصوصاً بعد از عمل جراحی به چاکرای اول مربوط می‌شود، سنگ آهن و انرژی لازم را به بدن شما باز می‌گرداند. و انرژی‌های پنهان در چاکرای اول را فعال می‌کند.

### رهایی از احساسات سرکوب شده جنسی

برای رهایی از احساسات سرکوب شده جنسی خصوصاً در دوران نوجوانی گوش دادن به صدای پرندگان، صدای جریان آب و حتی نوای شرشر یک فواره کوچک یا پخش صدای ضبط شده آن در لحظاتی از شب یا روز بسیار ثمربخش است و چاکرای دوم را آرام می‌کند.

### سنگ ضدپیری

برای رهایی از پیری، از زمرد استفاده کنید زیرا که انرژی‌های سلامتی را از کیهان به زمین می‌کشاند و حیات تازه و جوانی دوباره به شما می‌بخشد. اثر این سنگ بر چاکرای قلب است.

### رهایی از افسردگی با رنگ قرمز

رنگ قرمز گرما و شور و سرزندگی به زندگی شما می‌بخشد. تی شرت‌هایی به رنگ قرمز بپوشید و در اتاق از پرده قرمز استفاده کنید.

### تعادل هورمونی در زنها

برای تعادل هورمونی در زنها از سنگ قمر می‌توان استفاده کرد. این سنگ بر چاکرای دوم تأثیر می‌گذارد.

### پیدا کردن اعتماد به نفس

برای اعتماد به نفس پیدا کردن باید چاکرای اول خود را متعادل کنید. سنگ عقیقی که با نگین کریستال (بلور) باشد به شما اطمینان خاطر و اعتماد به نفس می‌بخشد.

### رهایی از کم خونی

برای رهایی از کم خونی از سنگ مرجان قرمز استفاده کنید، امواج این سنگ اثر محرک بر روی تولید سلول‌های خونی دارد و شما را قوی می‌سازد.

### خوابی آرام با یشم

سنگ یشم با نور سبز ملایم به شما آرامش می‌بخشد و بی‌قراری را از شما دور می‌کند. این سنگ کمک می‌کند تا خوابی آرام و رؤیاهای لذت‌بخش داشته باشید.



**اگر نمی‌توانید عاشق شوید یا دلشکسته‌اید**

از سنگ کوارتز قرمز استفاده کنید. این سنگ ملاحظت، عشق و مهربانی را به همراه دارد. امواج عشق جانتان را دربر می‌گیرد و مرحمی بر زخم‌های قلبتان که در اثر بی‌توجهی‌ها ایجاد شده می‌باشد و روحتان را برای پذیرش عشق باز می‌کند.

**چاکراترپی و کیفیت سنگ‌ها**

برای چاکراترپی باید از بهترین کیفیت سنگ‌ها استفاده کرد. هرچقدر سنگ شفاف‌تر و خالص‌تر باشد انرژی ساطع شده از آن شفاف‌تر و خالص‌تر است این سنگ‌ها را قبل از استفاده باید تمیز کنید. زیرا نه فقط انتقال دهنده انرژی هستند که عناصر زیان‌بخش را از بدن، امواج منفی را از بدن اثری و اطرافتان جذب می‌کند و بدین ترتیب شما را پاک کرده و از شما حمایت می‌کنند. چه وقت باید سنگ‌های مورد استفاده در چاکرا درمانی را خاک کرد. بعضی از سنگ‌ها بعد از تمیز کردن، رنگ‌شان را از دست می‌دهند و یا ممکن است ترک بخورند و دیگر قابل استفاده نباشند اگر چنین اتفاقی افتاد آن‌ها را دوباره به خاک برگردانید، بعد از مدتی آن را دوباره از خاک خارج کرده و ببینید که رنگ و شفافیت اصلی‌شان را کسب کرده‌اند.

اگر سنگی را خریده یا آن را هدیه گرفته‌اید.

هر سنگی سفر درازی را طی می‌کند تا به دست شما برسد. قبل از استفاده برای بار اول آن را کاملاً بشوئید و آن را در مقابل نور خورشید قرار دهید. در این صورت سنگ می‌تواند انرژی‌هایش را به بهترین نحو در اختیار شما قرار دهد.

چگونه از شر انرژی‌های منفی

خلاص شویم؟

گفته می‌شود که وجود سنگ کریستال باعث می‌شود که کیفیت نور طیف‌مغناطیسی شیء تقویت شده و یک نوع غلاف محافظ داشته باشید. لباس زیر ابریشمی نیز همین خاصیت را دارد. به خصوص برای بچه‌های نوپا.

اگر زمانی ترس ناگهانی، شوک یا

عصبانیت باعث ناراحتیتان شد روش مؤثر دیگری به شما پیشنهاد می‌شود که می‌تواند فوراً شما را از شر انرژی‌های جمع شده خلاص کند. بایستید به طوری که پاها کمی از هم فاصله داشته باشند. عضلاتتان را برای چند ثانیه تا جایی که می‌توانید منقبض کنید. اگر تنها هستید فریاد بزنید و گرنه ریه‌هایتان را با یک انفجار خالی کنید. این کار را تکرار کنید تا حالتان بهتر شود. این تمرین قفل‌هایی را که در اثر اتفاق ناگهانی ایجاد شده و سیستم



انرژی شما نتوانسته از عهده آن بر بیاید بر طرف می‌کند. اگر احساس خوبی داشته باشید ممکن است میل داشته باشید به بدنتان کشش بدهید، انگار که از خواب عمیق و آرامی بیدار می‌شوید.

هر چاکرا، انرژی خاص خود را دارد، این انرژی توسط یک رنگ نمایش داده می‌شود، این رنگ‌ها نسبت به آن رنگ‌هایی که با چشم قابل مشاهده هستند، طیف بالاتری دارند.

جدول زیر نام چاکراها و رنگ‌هایی که توسط انرژی هر چاکرا نمایان می‌شود نوشته شده است.

چاکرا	رنگ مربوطه
چاکرای ریشه	قرمز
خاجی	نارنجی
شبه خورشیدی	زرد
قلب	سبز
حلق	آبی (آبی آسمانی)
چشم سوم	نیلی (سرمه‌ای یا آبی تیره)
فرق سر	بنفش

چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	نام	سمبل	محل
اولین چاکرا	مولادهارا، مرکز ریشه چاکرای پایه یا مرکز دنبالچه	نیلوفر ۴ پر	بین مقعد و اندام تناسلی، به دنبالچه مرتبط است به طرف پائین باز می شود.
دومین چاکرا	شواد میستانا چاکرای خاجی یا مرکز پیوند	 نیلوفر ۶ پر	قسمت بالای استخوان خاجی تقریباً بالای اندام تناسلی، روبه جلو باز می شود.
سومین چاکرا	مانی پورا، شبکه خورشیدی یا مرکز ناف، چاکرای طحال، معهده، کبد	 نیلوفر ۱۰ پر	دو انگشت بالای ناف رو به جلو باز می شود
چهارمین چاکرا	آناهاتا، چاکرای قلب یا مرکز قلب	 نیلوفر ۱۲ پر	وسط قفسه سینه به طرف جلو باز می شود
پنجمین چاکرا	ویشودها، چاکرای گردن، یا گلو یا مرکز ارتباط	 نیلوفر ۱۶ پر	درحفره بین گردن و حنجره رو به جلو باز می شود.
ششمین چاکرا	آجناچاکرا، چاکرای پیشانی چشم سوم، چشم خرد و یا چاکرای چشم درون	 نیلوفر ۹۶ پر	تقریباً یک انگشت بالای تیغه بینی، وسط پیشانی روبه جلو باز می شود.
هفتمین چاکرا	ساهارا، چاکرای تاج، مرکز «قله»	 نیلوفر ۱۰۰۰ پر	وسط سر در بالاترین نقطه روبرو بالا باز می شود.

## چاکراها و عوامل مربوط به آنها

هورمون‌های مربوطه	غدد مربوطه	بخش‌های مربوطه بدن	چاکرا
آدرنالین نورآدرنالین	غدد فوق کلیوی	تمام قسمت‌های سخت، ستون فقرات، استخوان‌ها، دندان‌ها، ناخن‌ها، پاها، مقعد، روده‌ها، غدد پروستات، خون، تکثیر سلولی	اولین چاکرا
استروژن تستوسترون	غدد جنسی، تخمدان‌ها، غدد پرستات، بیضه‌ها	قسمت لگن، اندام‌های تولیدمثل، کلیه‌ها، مثانه، تمام مایعات، مثل خون، مایع لنف، شیرۀ معده، اسپرم	دومین چاکرا
انسولین (کیسه صفرا)	پانکراس (کبد)	قسمت پائین پشت، حفره شکمی، جهاز هاضمه، معده، کبد، طحال، کیسه صفرا، دستگاه عصبی غیرارادی	سومین چاکرا
هورمون تیموس (اگرچه از نظر علمی ثابت نشده)	غده تیموس	قسمت بالای پشت، قلب، دنده‌ها و قفسه سینه، قسمت پائین ریه‌ها، خون، دستگاه گردش خون، پوست، دست‌ها	چهارمین چاکرا
تیروکسین	غده تیروئید غده پاراتیروئید	ریه‌ها، نایزده‌ها، مری، تارهای صوتی، گلو، پشت گردن، فک، گونه‌ها	پنجمین چاکرا
واژروپرسین (هورمون سد ادرار هیپوفیز)	هیپوفیز	مخچه، گوشها، بینی، سینوسها، چشم‌ها، سیستم عصبی، صورت	ششمین چاکرا
سروتین	غده صنوبری (هیپوفیز)	مخ، جمجمه	هفتمین چاکرا

چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	نشانه‌های نجومی و سیاره‌های وابسته	سنگ‌های قیمتی	عنصر
اولین چاکرا	حمل / مریخ / ثور - عقرب / پلوتون جدی - کیوان / (در تعالیم آیرودا، خورشید)	عقیق، یشم خطایی (حجرالدم) <sup>۱</sup> نارسنگ، مرجان، یاقوت	خاک
دومین چاکرا	سرطان / ماه / میزان ونوس / عقرب / پلوتون	عقیق قرمز سنگ قمر	آب
سومین چاکرا	اسد / خورشید / قوس / مشتری سنبله / تیر / مریخ	چشم ببر، کهربا، زبرجد زرد - سبترین	آتش
چهارمین چاکرا	اسد / خورشید / میزان ونوس / کیوان	کان زایت، زمرد، یشم سبز، کوارتز قرمز، تورمالین صورتی	هوا
پنجمین چاکرا	جوزا / تیر / مریخ کیوان / ونوس دلو / اورانوس	زمرد کبود فیروزه سنگ یمانی <sup>۲</sup>	اتر (آکاشا)
ششمین چاکرا	تیر / قوس / مشتری / دلو اورانوس / حوت / نپتون	سنگ لاجورد یاقوت کبود <sup>۳</sup>	
هفتمین چاکرا	جدی / کیوان حوت / نپتون	کوارتز بنفش سنگ کریستال	

۱ - bloodstone

۲ - Chalcedony

۳ - sapphire

## چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	اصل اساسی	حس	رنگ
اولین چاکرا	میل بودن فیزیکی	بویائی	قرمز آتشی
دومین چاکرا	تولید مثل	چشایی	نارنجی
سومین چاکرا	فرم بودن (شکل)	بینائی	زرد - زردطلائی
چهارمین چاکرا	از خودگذشتگی، فداکاری	لامسه	سبز - صورتی طلائی
پنجمین چاکرا	طنین هستی (وجود)	شنوائی	آبی روشن
ششمین چاکرا	دانش - هستی - ادراک	تمام حواس از جمع ادراک فراحسی	نیلی، همچین زرد و بنفش
هفتمین چاکرا		هستی خاص	بنفش، سفید طلایی

### چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	نوع موسیقی	مصوت	نت
اولین چاکرا	به شدت ریتمیک - صدای گِرپ گِرپ	او	دو
دومین چاکرا	موسیقی روان (رقصهای محلی، موسیقی رقص)	اُ کوتاه	ر
سومین چاکرا	ریتم‌های شاد و تند، موسیقی ارکستر	اُ کشیده	می
چهارمین چاکرا	موسیقی کلاسیک، موسیقی عصر معاصر، موسیقی کلیسایی	آه	فا
پنجمین چاکرا	موسیقی و صدای هارمونیک، رقص‌های مراقبه‌ای و کلیسایی موزیک عصر حاضر، صدای طنین‌آور	اه	سل
ششمین چاکرا	موسیقی کلاسیک شرقی و غربی، صدای کرات کیهانی، موسیقی عصر معاصر	ای	لا
هفتمین چاکرا	سکوت	م	سی

### چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	مانترا	لذت بردن از طبیعت	رایحه‌های مربوط
اولین چاکرا	لام	سپیده‌دم، غروب، خاک تازه	درخت سدر - درخت میخک
دومین چاکرا	وام	نور ماه - آب زلال	چوب صندل - روغن یلانگ-یلانگ <sup>۱</sup>
سومین چاکرا	رام	نورخورشید - شکوفه‌های مزرعه شلغم - مزرعه گندم رسیده - گل آفتابگردان	اسطوخودوس برگاموت <sup>۲</sup>
چهارمین چاکرا	بام	طبیعت - شکوفه، آسمان	روغن گل سرخ
پنجمین چاکرا	هام	آسمان آبی، انعکاس آسمان در آب، امواج آرام	مریم گلی، اوکالیپتوس
ششمین چاکرا	کشام	آسمان هنگام شب	نعناع، یاسمن
هفتمین چاکرا	ام	قله کوه	کندر، نیلوفر

۱ - Ylang-Ylang

۲ - Bergamot (نوعی میوه از خانواده ترنج)



## چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	نوع یوگا	نقاط قوت	شیوه خوابیدن
اولین چاکرا	هانا یوگا کدامین یوگا	استحکام، استواری	بر روی شکم ۱۲ - ۱۰ ساعت
دومین چاکرا	باکتی یوگا	پاکسازی، ابتدای جاری شدن	وضعیت جنینی ۱۰-۸ ساعت
سومین چاکرا	نانترا یوگا	دگرگونی، شکل‌گیری، پاکسازی	به پشت ۸-۷ ساعت
چهارمین چاکرا	کارما یوگا	انبساط، ارتباط	به سمت چپ ۶-۵ ساعت
پنجمین چاکرا	مانترا یوگا	ارتباط برقرار کردن، انتقال دادن	به تناوب بر پهلو راست و چپ ۵-۴ ساعت
ششمین چاکرا	گیانا یوگا پانترا یوگا	شناخت	عمیق و نیمه بیدار حدود ۴ ساعت
هفتمین چاکرا		تعالی	فقط نیمه بیدار

### چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	زمینه	مؤنث جهت چرخش چاکرا	مذکر جهت چرخش چاکرا
اولین چاکرا	اولین انرژی حیاتی، اولین مراقبت پیوند با «زمین» و دنیای مادی، استحکام، قدرت موفق شدن	چپ	راست
دومین چاکرا	نخستین احساسات جاری شدن با زندگی، لذت پرستی، شهوت، خلاقیت، شگفت زده و مشتاق	راست	چپ
سومین چاکرا	شگفتن شخصیت، عملکرد بر اساس احساسات و تجربه، شکل گیری شخص، نفوذ و قدرت، قوت و فراوانی، خرد، رشد تجربیات	راست	چپ
چهارمین چاکرا	آشکار شدن چگونگی قلب، عشق، همدردی، شراکت، همدلی، صمیمانه، عدم خودخواهی، از خود گذشتگی، سلامتی	راست	چپ
پنجمین چاکرا	برقراری ارتباط، خلاقیت، ابراز وجود، باز بودن، انبساط، استقلال، منبع الهام، دستیابی به سطوح لطیف وجود	راست	چپ
ششمین چاکرا	عملکرد ادراک، کشف و شهود، رشد حس های درونی، قدرت های ذهنی، عملکرد اراده شخصی، تجلی	راست	چپ
هفتمین چاکرا	کمال، شناخت متعالی از طریق مشاهده درون، وحدت با «هستی مطلق»، آگاهی جهانی	راست	چپ

## حواس هریک از هفت چاکرا

چاکرا	محدوده ادراکی چاکرا	نوع اطلاعات	تمرین مدی تیشن
هفت	شناخت مفاهیم کلی	دریافت مفهومی کلی که فراسوی هریک از حواس زیر قرار دارد	آرام باش و بدان که من خدا هستم
شش	بینائی، تصویرسازی	رؤیت تصاویر روشن نمادین و عینی	آگاهی مسیحا
پنج	شنوایی گفتاری	شنیدن اصوات، کلمات یا موسیقی و نیز چشائی و بویائی	صوتی، شنیداری
چهار	عشق	احساس دوست داشتن دیگری	نور سرخ عشق عشق به یک گل
سه	اشراق	حسی مبهم از دانائی که مشخص نیست حسی مبهم از اندازه، شکل و نیت موجودات نامرئی اطراف	تمرکز ذهنی
	عاطفی	احساسات عاطفی - شادی، ترس - خشم	تمرکز بر حس آرام بخش تندرستی
یک	لامسه	حرکت و حضور احساس لامسه درونی مانند حس تعادل، لرز، راست شدن موی بدن، عبور جریان انرژی، لذت یا درد جسمی	مدی تیشن حرکتی (پیااده روی) لمسی - رها سازی عضلات

خوشا به حال آنان که نیاز خود را به خدا احساس می‌کنند؛ زیرا ملکوت آسمان از آن ایشان است.

خوشا به حال آنان که فروتنانند؛ زیرا ایشان مالک تمام جهان خواهند شد.

خوشا به حال آنان که مهربان و باگذشتند؛ زیرا از دیگران گذشت خواهند دید.

خوشا به حال آنان که به سبب کردار نیک آزار می‌بینند؛ زیرا ایشان از برکات ملکوت آسمان بهره‌مند خواهند شد.

بخواهید تا به شما داده شود. بجوئید تا بیابید. در بزئید تا به روی شما گشوده شود.

(از سخنان حضرت مسیح علیه‌السلام)

## فصل نهم - پرانا‌یاما<sup>۱</sup>

یکی از اهداف مهم یوگا کنترل ذهن و بدن است. برای این منظور تمرینات یوگا از دو بخش اصلی تشکیل شده است: آساناها و پرانا‌یاما

آسانا<sup>۲</sup>: حالت‌های مختلف بدنی و حرکات هستند.

پرانا‌یاما جزء دوم یوگا است. معنی کلمه پرانا‌یاما را می‌توان به دو شکل توضیح داد:

پرانا<sup>۳</sup> به معنای انرژی و نیروی هستی، و یاما<sup>۴</sup> به معنای مهار است. بنابراین پرانا‌یاما به معنای مهار و کنترل انرژی حیاتی است.

در شکل دوم می‌توان پرانا‌یاما را به دو بخش «پرانا» و «یاما» تقسیم کرد. در این حالت «ایاما» به معنی برخاستن است. بنابراین پرانا‌یاما را می‌توان عملی فرض کرد که موجب گسترش و بسط پرانا می‌شود و در عین حال همچنان مهار و اختیار پرانا را بدست دارد.

کلمه پرانا مرکب از دو کلمه «پرا» و «نا» است: «پرا» به معنای واحد اولیه و «نا» به معنای انرژی است.

---

۱ - Pranayama

۲ - Asana

۳ - Prana

۴ - yama

پس منظور از پرانا، واحد اولیه و بنیادی انرژی در جهان هستی است که در انسان به شکل بسط نیافته و بالقوه وجود دارد. در این دیدگاه از نظر کیفی فرقی مابین انسان و جهان هستی وجود ندارد. چون پایه هر دو پرانا است و پرانا حاصل جمع تمام انرژی‌هایی است که در انسان و جهان هستی وجود دارد. این انرژی در شکل ابتدایی‌تر، آکاشا، یا فضا است که پرانا از آن حاصل شده است و هر چیزی که در جهان قابل حس و مشاهده است، نمونه‌ای از شکل قابل لمس نیروی حیاتی پرانا است. پرانا با ذهن ارتباط مستقیم دارد، این پرانا است که ذهن را تغذیه و حمایت کرده و افکار را ایجاد می‌کند. از این دید، تمام احساسات، تفکرات، ادراک و دانسته‌ها، فقط به دلیل وجود پرانا امکان‌پذیر است.

پرانا نگه‌دارنده هستی است. پرانا از راه غذایی که مصرف می‌کنیم و هوایی که تنفس می‌کنیم وارد بدن می‌شود. بخش حیاتی غذا و نفس پرانا است که ما بدون آن نمی‌توانیم حتی برای چند دقیقه زنده بمانیم. تنفس دارای نوع خالص‌تری از پرانا نسبت به غذا است. برای انسان هیچ دارویی نمی‌تواند جانشین انرژی حیاتی شود که از راه غذا و تنفس جذب می‌شود. البته پرانا، هوایی که تنفس می‌کنیم یا غذایی که می‌خوریم نیست بلکه این دو نقش حامل پرانا را ایفا می‌کنند.

بنابراین همانطوری که یک فرد با مصرف غذا، ویتامین‌ها و کالری را وارد بدن خود می‌کند، با تمرینات پرانایاما، از پرانای بیشتری بهره‌مند می‌شود.

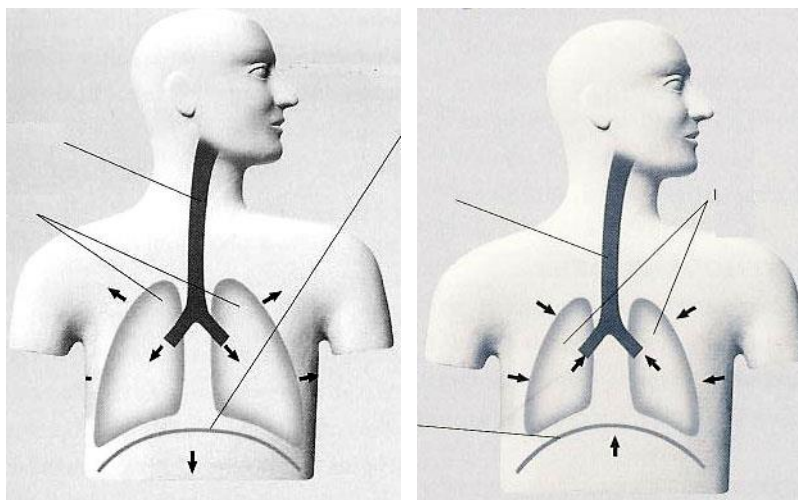
### ساختمان دستگاه تنفس و اهمیت تنفس شکمی

دستگاه تنفس از چند قسمت تشکیل شده است. ریه‌ها بخش اصلی دستگاه تنفس هستند. ریه‌ها در دو سمت سینه واقع شده‌اند و قلب و عروق بزرگ و مری آن‌ها را از هم جدا می‌کند. یکی دیگر از بخش‌های مهم دستگاه تنفس دیافراگم است. دیافراگم در تنفس نقش اساسی دارد و در قاعده شش قرار گرفته است. دیافراگم در واقع پرده عضلانی است که حفره شکمی را از حفره سینه جدا می‌کند. کار دیافراگم ایجاد فشار منفی برای کشیدن هوا به داخل ریه‌ها است. به دنبال انقباض دیافراگم یک خلاء نسبی در قفسه سینه ایجاد شده و این امر خود باعث اتساع ریه‌ها می‌شود. در این بین عضلات بین دنده‌ای با انقباض خود موجب اتساع قفسه سینه و کمک برای ورود هوا می‌شوند. نتیجه این روند، مکش هوا به درون ریه‌ها است.

بایستی توجه داشت قفسه سینه یک شبکه اسکلتی است. بنابراین دارای ظرفیت محدودی از نظر قدرت اتساع است. در یک تنفس درست، دیافراگم مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کند. بنابراین کنترل دیافراگم اولین قدم در تمرین‌های تنفسی است. وقتی دیافراگم در حالت استراحت قرار می‌گیرد، ریه‌ها جمع شده و هوا تخلیه می‌شود. تمرین ساده تنفس عمیق با حرکات دیافراگم، بنیاد علم تنفس یا پراناایاما است.

آنچه در یک تنفس درست اهمیت دارد حرکت شکم و دیافراگم است. در واقع تنفس درست با بیرون دادن شکم شروع می‌شود. وقتی شکم به سوی بیرون حرکت کرد، احشاء محوطه شکم نیز به سوی بیرون حرکت می‌کنند. در این حالت دیافراگم می‌تواند به راحتی به سوی پایین حرکت کند و هوا را

به داخل ریه‌ها بکشاند. بعد از بازشدن شکم، قفسه سینه نیز باز شده و چرخه تنفس کامل می‌شود. در هنگام بازدم نیز مجدداً شکم به داخل جمع می‌شود و با هل دادن دیافراگم به سوی بالا هوا را خارج می‌کند. به اشکال زیر دقت کنید. حرکت دیافراگم و انقباض و انبساط ریه به خوبی در این شکل نشان داده شده است.



(ریه‌ها در حالت دم و بازدم. تصویر چپ حالت دم و تصویر راست حالت بازدم را نشان می‌دهد، به حالت دیافراگم دقت کنید.)

### پرانایاما چه اثری بر هوای تنفسی دارد؟

در حالت عادی، با هر بار تنفس، مقدار ۵۰۰ سی‌سی هوا وارد ریه‌ها می‌شود و بعد از تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن از ریه‌ها خارج می‌شود. با افزایش عمق تنفس می‌توان مقدار این هوا را به میزان زیادی افزایش داد و تمرینات



پراناایما قادر هستند تا این مقدار هوا را به ۲۵۰۰ سی سی در هر بار تنفس برسانند، بنابراین یکی از اولین اثرات پراناایما ورود هوای بیشتر به ریه‌ها و امکان تنفس بهتر و عمیق‌تر است. مهم‌تر اینکه با ورود پرانای بیشتر به درون ریه‌ها، مقدار انرژی حیاتی زیادتری وارد بدن می‌شود و سطح آگاهی و انرژی تا حد بسیاری تغییر می‌کند. این امر بعد از تمرینات پراناایما بسیار محسوس است.

### انواع تنفس

آفرینش را بسیاری شیء تشکیل می‌دهد و در مقابل این همه عظمت و فراوانی، بی‌توجهی ما نسبت بدن و حتی بی‌توجهی نسبت به ساختار پیرامون جسم فیزیکی خودمان خواهند بود، سالیان درازی به اندازه یک عمر بر بسیاری از آدمیان می‌گذرد بدون آنکه حتی یکبار دقتی و نظری بدین فراوانی و شگفتی‌ها داشته باشند. یکی از حائز اهمیت‌ترین این پدیده‌ها عنصر حیات بخش تنفس (هوا) است. پدیده‌ای که از آن بعنوان عنصر حیات یاد می‌شود. زندگی یک موجود زنده با شروع اولین تنفس آغاز و با قطع و آخرین شمارش آن به پایان می‌رسد. آغاز یعنی دم و پایان یعنی بازدم. هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون باز می‌گردد مفرح ذات، پس ... شناخت تنفس و اسرار آن دست یافتن به افق تجارب درونی و متدهایی جهت سیرکردن درون است. برای شناخت بهتر اسرار تنفس، باید بیشتر با سوارایوگا آشنا شد. سوارایوگا یک سیستم علمی باستانی است که درباره

ریتم بدن پراتیک<sup>۱</sup> به گفتگو می‌پردازد. سوارا به معنی جریان تنفس می‌باشد. بنابراین سوارایوگا اهمیت انواع مختلف تنفس یا ریتم‌های پراتیک را بیان می‌کند. توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان با دست کاری در حرکت پرانا، تنفس را کنترل نمود. متون کهنسال یوگا و تانتریک<sup>۲</sup>، سوارا را به مفهوم صدای تنفس و یوگا را به معنی اتحاد تعریف می‌کنند. بنابراین علم سوارایوگا عبارت از روش‌هایی است که نوعی حالت اتحاد را در تنفس شخص برقرار می‌کند. سوارایوگا به تنفس اهمیت زیادی می‌دهد و آن را واسطه درک نیروی حیاتی جهان می‌داند. باید بیاموزیم تنفس چیست؟ کارایی آن چگونه است؟ چه سود و زیان‌هایی دارد؟ چه اعمالی به هنگام دم و چه اعمالی به هنگام بازدم مجاز و یا ممنوع بر انجام آن هستیم؟ تنفس دارای چه قدرتهایی است؟ آیا کارایی آن فقط در زنده بودن و یا مردن جانداران است؟ چه ارتباطی بین تنفس و عناصر تشکیل‌دهنده خلقت (چهارعنصر اصلی) وجود دارد؟ شبانه‌روز، هفته یا ماه‌ها چه تأثیری بر روی تنفس دارد؟ و بسیاری پرسش و پاسخ‌های دیگر. پرانا یا ما حالت دیگری از تنفس است و نباید با سوارا اشتباه گرفته شود، گرچه هر دو با پرانا ارتباط دارند. تأکید سوارا یوگا بر آنالیز تنفس است و به ریتم‌های متفاوت پراتیک اهمیت می‌دهد، در صورتیکه پرانا یا ما روش‌هایی است که در هدایت مجدد، ذخیره و کنترل پرانا بکار گرفته می‌شود. سوارایوگا تمرینات پرانا یا ما را در بر دارد اما در واقع علمی است وسیع‌تر و دقیق‌تر. سوارا جریان تنفس است. با آنالیز

---

۱ - Pratic

۲ - Tantric

تنفس می‌توان درک عمیقی از جهان بدست آورد. عمل تنفس گرچه یک امر فیزیکی است اما روی سطح آگاهی اثر خیلی ظریفی دارد. سوارا اینگونه بیان می‌کند که اگر شخص روی تنفس تمرکز کند عمل نیروهای جهانی را در بدن فیزیکی مشاهده می‌نماید. از طریق تنفس بهتر، می‌توان بدن را خالص نگاه داشت و وجود خود را تصفیه نمود. در جریان تنفس حقایقی وجود دارد که می‌بایست در جستجوی آن‌ها باشیم. در رابطه با سوارایوگا مواردی است که قبل از تمرینات باید بدان‌ها آگاهی یافت، از آن جمله است آگاهی از پرانا در بدن و ارتباط آن با ذهن. برای کنترل سوارا روش‌های زیادی وجود دارد، مثلاً شخصی می‌تواند پرانا را در طی روز در سوراخ چپ و در حرکت به یکسو حفظ کند یا اینکه در شب در سوراخ سمت راست ثابت نگه دارد. با حفظ این حالت شما موفق به خلق نوع دیگری از حرکت انرژی می‌گردید که با کمک آن بدون استفاده از داروهای آرام‌بخش به خواب آرام می‌روید، بدون احساس خستگی در طول روز کار می‌کنید، به صرف غذا بدون استفاده از داروی اشتهاآور می‌پردازید و غذا را بدون هیچ مشکلی هضم می‌کنید. وقتی لغت سوارا بکار می‌رود منظور چیزی بیشتر از هوا است که در سوراخ‌های بینی جریان دارد، صحبت از پرانا است، جنبه ظریف و حیاتی تنفس. جریان تنفس در ۲۴ ساعت شبانه‌روز ادامه دارد. چه به آن آگاه باشیم و چه نباشیم. تنفس گنجینه گرانبهای انسان است زیرا بدون آن نمی‌توان بیش از ۳ دقیقه زنده ماند. انسان با تنفس و پرانای ظریفش بدنیا می‌آید و با آن می‌میرد. تنفس با جان انسان همراه است.

### تناوب تنفس

اگر شما صرف وقت کنید و حالت تنفس و جریان هوا از سوراخ‌های بینی به درون و بیرون را زیر نظر بگیرید، متوجه خواهید شد که بیشتر اوقات جریان هوا فقط از یک سوراخ بینی انجام می‌گیرد اما به نظر می‌آید که تنفس همزمان در دو سوراخ بینی جریان دارد، در حالیکه اینطور نیست. با تحلیل تنفس، شما در می‌یابید که معمولاً یکی از سوراخ‌های دماغ برای مدتی باز است و تنفس ما از آن جریان دارد. کمی بعد این سوراخ بسته می‌شود و به تناوب سوراخ دیگر باز می‌گردد. این عمل چه معنی می‌دهد؟ علم فیزیولوژی نشان می‌دهد که این عمل بر سیستم اعصاب تأثیر بخصوصی می‌گذارد و انگیزه شخصی را بوجود می‌آورد. بعلاوه اثر مشخصی روی مغز داشته که به قوانین موزون ویژه‌ای نیاز دارد. این سوارا است که جریان آن تغییر می‌کند. این سوراخ‌های بینی است که هر یک ساعت تا یک ساعت و بیست دقیقه تغییر می‌یابد. این ریتم به تمام جریان‌های فیزیکی دورانی نظم می‌بخشد، اگر سوارا نامنظم باشد به وضوح نشان می‌دهد که چیزی در بدن وجود دارد که عمل نمی‌کند. سه سوارا در سوراخ‌های بینی جریان می‌یابد. یک سوارا میان سوراخ قسمت چپ دماغ، دیگری در سمت راست و سومی در هر دو سوراخ بینی جریان پیدا می‌کند. ریتم تنفس براساس ریتم حیاتی بدن است، ریتم‌های انرژی بدن که به دو نیمکره مغز مربوط می‌شود.

در بدن انسان سه سوارا با کل سیستم‌های عمده فیزیکی و روانی اتصال دارند و می‌توانند به صورت تثلیث (سه گونه) نامگذاری شوند. ذهن یک جنبه است، انرژی حیاتی جنبه دیگر و روح جنبه سوم. ذهن، سیستم عصبی

حواس را کنترل می‌کند. مثل: چشم‌ها، دماغ، زبان، گوش‌ها و پوست. پرانا پنج ارگان عمل‌کننده را کنترل می‌کند: گویایی، دست‌ها، پاها و ارگان‌های تولید مثل. وقتی سوراخ سمت چپ بینی فعال است دلالت می‌کند بر تسلط انرژی ذهن، وقتی سوراخ سمت راست فعال است انرژی پراناتیک قوی است و جنبه ذهنی ضعیف. وقتی که هر دو سوراخ بینی با هم فعال هستند بر انرژی روحی و نیروی روحی که در قدرت است دلالت دارد.

#### عمل در رابطه با سوارا

سوارایوگا برای درک طبیعت تنفس و تأثیرش در بدن به ما توانائی می‌دهد، زیرا سواراهای مختلف به اعمال مختلف منجر می‌شود. مانند: اعمال ذهنی، فیزیکی، روحی. وقتی شما در حال مدیتیشن یا نیاپش هستید، یا فکر می‌کنید یا درباره حقیقت تفکر می‌کنید در واقع دست به حرکات روحی زده‌اید. وقتی که راه می‌روید، صحبت می‌کنید، غذا می‌خورید، یا ادرار می‌کنید، حرکات شما از نوع فیزیکی هستند. زیرا دستگاه هاضمه فعال است و آنزیم‌ها در بدن جریان پیدا می‌کنند. وقتی نگران هستید و افکار زیادی در ذهن دارید یا وقتی شما آهنگ یا شعری را به ذهن می‌سپارید، نقشه‌ای را برای چیزی طرح می‌کنید، حرکات شما از نوع حرکت ذهنی است.

تمام حرکات زندگی ما می‌توانند در سه حالت کلی دسته‌بندی شوند که هر حرکت توسط جریان شخصی از سواراها هدایت می‌شود. سوارای چپ بر اعمال ذهنی و سوارای راست بر اعمال فیزیکی و هر دو سوارا با همدیگر بر اعمال روحی ریاست می‌کنند. این بدان مفهوم است که اگر موقعی که شما

در حال تمرکز هستید سوارا در سوراخ راست دماغ جریان یابد، شما مشکلات فیزیکی خواهید داشت و بدن شما خسته خواهد شد. اگر در سوراخ چپ جریان یابد، مزاحمت فیزیکی برایتان ایجاد نمی‌شود اما ذهن پریشان خواهد شد. به هر حال موقعی که هر دو سوراخ بینی باز است ذهن متمرکز می‌شود و شما می‌توانید به سادگی جذب مراحل تمرکز بشوید. هدف سوارا هماهنگ کردن ذهن با بدن بوسیله مطابقت عمل با سوارا است. بنابراین شما باید عملتان را با سوارای متناسب همگام کنید. تنفس یک جریان انرژی را در بدن ایجاد می‌کند. کلمه جریان در یوگا نادی نامیده می‌شود. در سوراخ‌های دماغ سه جریان انرژی وجود دارد که به نام‌های آیدا - پینگالا - سوشومنا شناخته شده‌اند. سوراخ چپ دماغ به آیدا (شبکه نادی) و سوراخ سمت راست دماغ به پینگالا مربوط است و موقعی که هر دو سوراخ بینی عمل می‌کنند کانال اصلی یا شبکه سوشومنا تحریک می‌شود.

### پرانا نیروی حیاتی

با آگاه شدن از علم تنفس سوارایوگا و با مورد استفاده قرار دادن آن، می‌توان از تمام اتفاقات کیهانی که فرخنده و یا نامیمون هستند با خبر شد. زیرا که شکل تنفس نشانی از عمل کردن در کل آفرینش است. بعضی‌ها پرانا را به معنی اکسیژن می‌گیرند که صحیح نیست، در حالیکه پرانا به معنای نیروی زندگی یا انرژی حیاتی آمده است.

### پرانا ی کیهانی و فردی

وقتی ما صحبت از پرانا، در حس های بالاتر می کنیم به مفهوم کیهانی آن است نه تنفس فیزیکی یا یون های اتمسفر.

پرانا لغتی است سانسکریت گرفته شده از دو ریشه «پرا»<sup>۱</sup> که پیشوند است و برای نشان دادن ثبات و «نا»<sup>۲</sup> به معنی حرکت استفاده می شود. بنابراین پرانا نیروی است در حرکت دائم مثل ارتعاش از پس و پیش و یا عقب و جلو بدون هیچ انقطاع حرکت می کند. ما باید در مورد استفاده از کلمه «پرانا» بسیار دقیق باشیم، زیرا آن دارای دو جنبه است: کیهانی و فردی. پرانا ی کیهانی بسیار ظریف است و تنها بوسیله ذهن بی نهایت نامحدود درک می شود. اما پرانا ی فردی مربوط به بدن ناویژه تر و محسوس تر است. سوارایوگا آگاهی را از ظهور و وجود پرانا در داخل وجود خودمان توسعه می دهد. از این رو می توانیم قائل به درک تمایل کیهانی باشیم. انسان از تنفس، آگاهی و حیات تشکیل شده است. تنفس خود جدا شده از کیهان است و در خود نیروی کیهانی دارد. وقتیکه خداوند در قرآن متذکر می شود که از روح خود در او دمیدم، یک مفهومش آنست که ماده و زندگی آن به پرانا نیاز دارد و پرانا ضرورت زندگی ماده است. برخلاف گفته افراد عادی که جسم انسان را ترکیب از گوشت، خون و استخوان می دانند، بایست گفت: نیروی عظیمی در ورای عناصر فیزیکی درک می شود و آن نیرو قدرت انرژی «پرانا» می باشد. جایی که حرکت و سکون با هم یکی شده اند پرانا وجود

---

۱ - Pra

۲ - Na

دارد. اگر جسمی تهی از پرانا باشد تجزیه خواهد شد. استاد توصیه می‌فرمایند که هر محلی که نماز خواندن بیشتر به دلتان می‌نشیند، آنجا را برای نماز، انتخاب کنید. این مفهومش آنست که در آن محل پرانای بیشتری را دریافت می‌کنید. قبل از مرگ طیف‌مغناطیسی انسان، کاملاً ناپدیده می‌شود. موقعی که دیگر هیچ اثری از پرانا نیست، مرگ ظهور می‌کند. حتی بدین شکل می‌توان مرگ را پیشگویی کرد. فرد در سایه شخص مورد نظرش نگاه می‌کند و خیره می‌شود، بعد در آسمان نگاه می‌کند جایی که بتواند کپی شکل سایه او را مشاهده کند. حال اگر هیچ انعکاسی در آسمان نبود باید مرگ را انتظار داشت و اگر طیف‌مغناطیسی بعضی از اندام بدن منعکس بود باید انتظار بیماری را داشت. این بدان دلیل است که قبل از مرگ، پرانا و حوزه الکترومغناطیس از بین می‌روند.

### حوزه انرژی

انرژی الکترومغناطیس که زمین را احاطه کرده آن را بصورت یک مغناطیس غول پیکر نمایان می‌سازد. قطب شمال مثبت و قطب جنوب منفی است، این حوزه آهن‌ربائی یک جریان دائمی از انرژی را بین دو قطب بوجود می‌آورد. برای به توازن درآوردن مدار انرژی، بسیاری اعتقاد دارند که باید در حالیکه سر به طرف شرق است خوابید (رو بطرف قبله) زیرا دوران انرژی باید در جهت حوزه انرژی زمین جریان داشته باشد. حوزه‌های جریان الکترومغناطیس از ذرات بسیار ریز باردار مثبت و منفی که یون نامیده شده‌اند ساخته شده، این ذرات کاملاً میکروسکوپی می‌توانند در هوا، زمین و یا هر



چیزی نفوذ کنند. در بدن انسان یون‌های باردار مثبت و منفی بر اعمال ذهن و بخصوص جسم اثر می‌گذارند. بنابراین اگر بتوانید این انرژی‌ها را کنترل کنید خواهید توانست جسم و ذهن را کنترل نمایید. موقعی که شهر را با آن مجموعه صنعتیش ترک می‌کنید و به کوهسار، جنگل، کنار دریا و رودخانه می‌روید احساس می‌کنید که روح تازه‌ای در شما دمیده می‌شود. این به علت وجود یون‌های منفی است که در اتمسفر چنین مناطقی پخش شده است. تکنولوژی مدرن به صورت وحشتناک در حال از بین بردن تعادل طبیعی یون‌ها در اتمسفر است. خصوصاً در مناطق پرجمعیت کمبود یون‌های منفی یکی از عامل‌های اصلی افسردگی فیزیکی و ذهنی مردم است که امروزه از آن زجر می‌برند. یک نکته مهم و قابل اهمیت آنکه: ارواح به صورت انرژی کائنات، و انرژی‌های موجود در فضا هستند که ما هر لحظه آن‌ها را در تنفس خود سهیم قرار می‌دهیم و بواسطه همین امر است که گاه انسان عارفی صاحب نفس و صاحب دم می‌گردد.

### بینی دروازه راه درون

در مراحل تنفس، جذب پرانا و دوران انرژی، دماغ نقش حیاتی را ایفا می‌کند. دماغ محل اتصال مهم انرژی و رابط بین دنیای درون و بیرون می‌باشد. با دست کاری یا دخالت در جریان تنفس، دم و بازدم، می‌توان مکانیزم درونی بدن را تنظیم کرد و کنترل کامل را بر امور ذهنی و پرانیک توسعه بخشید. جریان نامنظم و نادرست تنفس می‌تواند مشکلاتی در هریک از این ارگان‌های بدن بوجود آورد و یادآور می‌شوم که سرفه و آسم، درد در

سر، گوش‌ها، چشم‌ها و بیماری‌هایی در این ردیف دارای ریشهٔ تنفسی هستند. جالب توجه است که بگوئیم عصب‌های عضو دماغ (بینی) بیست بار از سایر قسمت‌های سیستم اعصاب مرکزی بیشتر است. حس بویایی که مربوط به تنفس از راه بینی است به چاکرای اول، مرکز انرژی مستقر در ناحیه عجان مربوط است. این مرکز جایگاه انرژی روحانی در مرد است. در تمرینات یوگا برای بیداری چاکرای اول، بر روی نوک دماغ تمرکز می‌کنند.

### گردش دورانی بینی

در ارتباط مستقیم با سوارایوگا، می‌توان گفت که بنظر می‌رسد رابطه‌ای بین جریان عبور هوا از سوراخ سمت چپ و جریان الکترومگنتیک که از طرف چپ در ستون فقرات عبور می‌کند وجود دارد و بالعکس رابطه‌ای بین تنفس از سوراخ سمت راست بینی و جریان حاصله (الکترومگنتیک)<sup>۱</sup> در قسمت سمت راست ستون فقرات وجود دارد که بسیار با اهمیت است زیرا آیداء، کانال منفی در سمت چپ است و بزرگترین کنترل را بر نیمه بدن دارد و همچنین کانال پنگالا، کانال مثبت است که شروع و خاتمه آن بر نیمه بدن در سمت راست، بزرگترین تأثیر را دارد. بنابراین اگر اغتشاشی در ریتم یا سیکل تنفسی بوجود آید، موجب عدم تعادل در تمام بدن می‌گردد زیرا آیداء و پنگالا در جریان‌های سیکلی و ریتمی متفاوت عمل می‌کنند. برای حفظ تعادل و یکنواخت کردن هارمونی بدن، ذهن و پرانا، اگر هوا از سوراخ سمت چپ بینی وارد بدن شود باید پس از حبس دم از سمت راست بینی خارج

۱ - Electro Magnetic

گردد و اگر هوا از سوراخ بینی سمت راست وارد بدن شود باید هوا بعد از حبس دم از سوراخ سمت چپ بینی خارج شود. این تمرین هماهنگ کننده جریان پرانیک است.

در سوارایوگا، هدف، تنها مرتب کردن و کنترل ظرفیت حیاتی و ذهنی به وسیله کنترل تنفس نیست. بلکه شخص می تواند با تمرکز بر جریان پرانیک به تجربه وجود آگاهی مافوق نایل آید. در بالاترین و ظریف ترین سطح ارتعاش، انرژی به صورت آگاهی خالص ظهور می یابد و با کم شدن در سطح ارتعاش، به صورت انرژی خالص ظاهر می شود و در نهایت سخت شده به صورت ماده تبدیل می شود. همچنین بالعکس ماده می تواند به صورت انرژی و انرژی به صورت آگاهی تغییر شکل دهد. هدف تجزیه کردن انرژی ذاتی در ماده و ذهن می باشد که به تبع آن آگاهی ظهور می یابد. ما فکر می کنیم که کالبد فیزیکی با توده زمینی، خورشید، ماه و ستارگان تنها مواد ناویژه اند زیرا درک ما بسیار محدود است. در حالیکه تمام دانشمندان و پیشوایان دینی درک کرده اند که ماده چیزی جز مرحله ای از انرژی نیست. در مرحله دیگری از ظهور، ماده دوباره پرانا یا نور می شود. هرچه بیشتر، ذهن جذب دنیای فیزیکی بشود ناویژه تر می شود و آگاهی کمتر می تواند عمل کند. این مرحله سکون یا بی حرکتی ذهن است. به همان صورت که آگاهی توسعه می یابد ذهن هم برای دینامیک شدن شروع به حرکت می کند و سپس بطور کامل بیدار، متمرکز و استاتیک می شود. با آگاه شدن بر تنفس و جریان پرانا شما ذهن را بر ارتعاشات ظریف تری تنظیم می کنید.

### ذهن، ابعاد ذهنی و آگاهی

کلمه آگاهی اغلب با «ذهن فردی» اشتباه شده است. ذهن فردی فقط وسیله‌ای است برای آگاهی، ولی آن ظرفیتی که ما را قادر می‌سازد آگاه باشیم بیشتر از ذهن است و آن هوشیاری است. طبق گفته یونگ و دیگر روانشناسان مدرن، ذهن به سه قسمت دسته‌بندی می‌شود: «آگاه، نیم‌آگاه و خودآگاه». در این سه مرحله، آگاهی تحت تجربه ذهن و بدن قرار می‌گیرد. اما بعد چهارمی نیز وجود دارد که ذهن محدود، دیگر در آن جایی ندارد. بُعدی که ماورای تجربه عینی و ذهنی است و در آن فردیت من و شما وجود دارد. در این مرحله از آگاهی فردی، پرانا به بدن کیهانی باز می‌گردد و در این مرحله حال، آینده و گذشته وجود ندارد و تنها یگانگی و اتحاد وجود دارد. موقعی که آگاهی جذب تنفس می‌شود، حرکتش و صدایش وسیله‌ای می‌شود برای عبورکردن از طبقات سطحی ذهن و رسیدن به تجربیات بالاتر و ماورای تأثیر حس‌های خارجی.

تنفس با نیروی پرانا مرتعش می‌شود و ارتعاشات بدون خلق کردن فرکانس‌هایی از صدا، نمی‌توانند وجود داشته باشد. همچنانکه تنفس تصفیه‌تر می‌شود فرکانس‌های صدا حساس‌تر و ظریف‌تر می‌شوند. افکار منفی، پرانا را پائین می‌آورند و ذهن را خسته می‌کنند. مرکز پرانا که انبار پرانا نیز محسوب می‌شود، چاکرای سوم در محل شبکه خورشیدی بوده و در عقب ناف قرار دارد. برای کنترل ذهن می‌بایست پرانا را کنترل نمود. وقتی پرانا به زحمت بیافتد، ذهن هم خسته و اذیت می‌شود. این کار نیازمند تمرین درست و وقت صرف نمودن برای کسب تجربه کیهانی است. ذهن باید کاملاً ثابت و بدون

هیچ لغزش و ارتعاش متمرکز گردد. لحظه‌ای که این تمرکز حاصل شد و ذهن متوقف گردید، تنفس نیز به حالت تعلیق در می‌آید و هوشیاری و پرانا از رشته فردی به درک تجارب کیهانی راه می‌یابند. این یک مرحله مشکلی است، زیرا اشخاص با موانع بسیاری که هر کدام به نحوی ذهن را تیره می‌کنند و از مرکزیتش به دور می‌اندازند مواجه می‌باشند. بنابراین بجای جنگیدن با ذهن و هدر دادن بخش عمده‌ای از پرانا در بدن پرانیک و سست و بیمار نمودن خود، می‌بایست وقت صرف تمرین نمود. پرانا و ذهن هر دو به هم مربوط و به هم وابسته‌اند. هرکدام را کنترل کنید، دیگری کنترل خواهد شد. البته کار آسانی نیست و باید این کار زیر نظر استاد صورت گیرد. احتیاج به یک تصفیه فیزیکی نیز دارد. کم نباید خورد، زیاد هم نباید خورد و از افراط و تفریط می‌بایست پرهیز کرد. دیر خوابیدن ذهن و بدن را سست می‌کند. لذا باید زود خوابید و زود هم بیدار شد. باید منظم بود. در حالت معمول خواب شش ساعت و در حالت خستگی هشت ساعت کافیست. پیشرفت در این عمل نباید تأثیرات منفی همچون خودخواهی و غرور و غیره را در آدمی نمایان سازد. باید فهمید که این موارد برای سیرکردن و افزایش ظرفیت روانی و روحی است، نه تظاهر و یا هرچیز منفی دیگر.

اگر بتوان سوارا را کنترل کرد، می‌توان فعالیت‌های مغز و سیستم عصبی را کنترل کرد. علت این امر این است که زمانی که هوا در سوراخ چپ بینی در جریان است، نیمکره راست مغز فعالیت دارد و زمانی که جریان در سوراخ سمت راست است، نیمکره سمت چپ مغز فعالیت می‌کند. بنابراین مهم است که گردش متناوب آیدا و پنگالا (سوراخ چپ و راست بینی) هم‌آهنگ

باشند. نادى‌ها هر سه روز تطبيق خود را با طلوع خورشيد تغيير مى‌دهند. در دو هفته كه ماه روشن و كامل مى‌شود و دو هفته كه ماه نقصان مى‌يابد و تاريخ و كوچكتر مى‌شود، در لحظه‌اى كه خورشيد طلوع مى‌كند يك موقعيت مسلط از سوارا وجود دارد. اگر سوارا به ترتيب صحيح جريان پيدا نكند، در سيستم بدن نقصى وجود دارد. تنفس كه در سوراخ چپ يا راست بينى جريان دارد بايد در يك راه سيستماتيك بر طبق حرركات ماه و خورشيد باشد، بدین معناست كه نادى‌هاى آيدا و پنگالا جريان قمرى و خورشيدى ناميده شده‌اند. آيدا (سوراخ چپ) مانند ماه سرد، و پنگالا (سمت راست بينى) مانند خورشيد گرم است. تمرين تنفس بدان معنا است كه طول بازدم را كاهش دهيم تا بدن پراناى بيشترى در خود حفظ و نگهدارى كند. اين عمل باعث افزايش انرژى حياتى است. طول دم و بازدم هر كدام جداگانه توانايى‌هاى را در آدمى ايجاد مى‌كند. واحد طول تنفس بنام آنگولا است كه معادل يك انگشت طول آن است. به طور مثال اگر طول بازدم تنفس به سه آنگول برسد ذوق شاعرانه در آدمى بيدار مى‌شود. واژه «پراناياما» به معنى طول پرانا است. «ياما» به معنى طول امتداد مى‌باشد. بنابراين هدف واقعى پراناياما توسعه دادن پرانا در قسمت‌هاى از بدن و مغز شخصيت است كه قبلاً ساكن بوده و به منظور بيدار كردن استعدادهاى ذاتى مى‌بايست آن را گسترش داده و كنترل نموده و انبار كرد تا اين استعدادهاى بالقوه به فعل برسد. در اين رابطه دم اهميت ويژه‌اى دارد. همان دمى كه سمبل آفرينش آدمى است. بازدم ناخالصى‌هاى جسمى را حتى در سطوح ظريفتر از ريشه

می‌کند. علاوه بر آن کارهای بد یا انرژی‌های منفی ذهن را ویران می‌کند و استحاله می‌نماید.

### میزان کردن تنفس

بطور طبیعی دم و بازدم نابرابر می‌آیند و می‌روند، نه دم کامل است و نه بازدم. آن‌ها یا طولانی و یا برعکس آن هستند. این نشان می‌دهد که یک عدم توازن پرانا، در نادی‌ها وجود دارد. تنفس هم‌آهنگ، در دخول و خروج، باید بنیان گیرد. کافی نیست که فقط به طریق معمولی تنفس کنیم. تنفس باید ظریف بشود. موقعی که تنفس ناخالص است شما می‌توانید آن را به فاصله و رای دو انگشت احساس کنید، هرچه فاصله کمتر باشد تنفس ظریف‌تر است. بازدم باید در طریقی باشد که وسعت طول آن از دو انگشت تجاوز نکند. سرعت دم و بازدم باید ثابت باشد. عدم تناسب در تنفس امواج ناهموار فیزیکی و انرژی ذهنی ایجاد می‌کند که برای جسم و ذهن ایجاد زحمت می‌نماید. بنابراین ثبات و استواری در تنفس چیزی اساسی است. در تنفس نیز باید نظم وجود داشته باشد. عمل تنفس باید آرام و نرم و یکنواخت و بدون توقف و با نظم باشد. بسیاری چیزها در تغییر تنفس از یک سوراخ بینی به سوراخ دیگر دخیل‌اند. در موقع باد گرم پنگالا که نشانه گرمی و حرارت و آتش است می‌تواند حرکت ثابت را شروع کند. هنگام وزش باد سرد و ریزش باران آیدا شروع به جریان می‌کند. خوردن مقدار زیادی ادویه تند، فلفل سیاه، زنجفیل، منجر به جریان پنگالا می‌شود. آشامیدنی‌های سرد خصوصاً یخ سوراخ بینی چپ را به حرکت می‌اندازد. اگر

دماغتان کمی گرفته است، نوشیدن قهوه سیاه شیرین می‌تواند در باز کردن سوراخ بینیتان کمک کند. ریختن آب گرم یا سرد، به صورت یا سوراخ مقعد جریان تنفس را در سوراخ‌های بینی تغییر می‌دهد. ذکر دسته‌جمعی و یا تکرار مانترا جریان سوشومنا (هر دو سوراخ بینی) یا آیدا را برای مدتی طولانی اغوا می‌کند. تعلیم دادن و ایجاد شوق در جریان پنگالا مطابقت دارد با شور و هیجان تعلیم گیرنده و شنونده. موقعی تعلیم دادن سریع‌تر و مؤثرتر است که پنگالا جریان دارد نه آیدا. اگر سوشومنا فعال است جلب توجه مردم مشکل‌تر می‌شود. تسلط در ماه‌های مختلف در سوراخ‌های بینی تفاوت دارد. حمل - جوزا - اسد - میزان - قوس - دلو (تسلط با آیدا) است. در ماه‌های حوت - ثور - سرطان - عقرب و جدی پنگالا تسلط دارد. پنگالا در شش ماه اول و آیدا در شش ماه دیگر تسلط دارد.

### کارکردن با سواری فعال

در اثنای فعالیت آیدا یا پنگالا اعمالی که انجام آن‌ها نسبت به سایر اعمال ارجحیت دارند در نظر گرفته شده است. فعالیت آیدا را «سعد» گویند.

در زمان تسلط آیدا انجام این کارها فرخنده است:

- ۱- آشامیدن یا ادرارکردن
- ۲- خارج شدن از رختخواب
- ۳- کارهای آرام و ساکت بویژه آن‌هایی که به نیروی ذهنی احتیاج دارد.
- ۴- دستگیری و کمک به دیگران



- ۵- پایان دادن به اختلافات
- ۶- تماس گرفتن با افرادی که مقام بالا دارند.
- ۷- ملاقات با استاد
- ۸- مسافرت طولانی
- ۹- انجام هر کاری با دارو و معالجه بیماری

در زمان تسلط پنگالا انجام این کارها فرخنده است:

- ۱- فعالیت‌های فیزیکی و انجام کارهای سخت
- ۲- مطالعه ریاضیات و علوم عقلی
- ۳- مسافرت کوتاه
- ۴- خرید و فروش و تجارت
- ۵- زراعت
- ۶- تخلیه شکم
- ۷- کارهای شجاعانه کردن

زمانی که هر دو سوراخ بینی فعال است (سوشومنا) دلالت می‌کند بر سطح بیدار شده مغز. در این وضعیت ذهن کمتر با دنیای فیزیکی تطبیق پیدا می‌کند. در طی فعالیت سوشومنا، با انجام اعمال روحانی همچون مدیتیشن کردن مشکلی نخواهید داشت. اگر ادرار یکی در میان بیاید پرانا به خوبی عمل نمی‌کند، خصوصاً اگر ادرار در موقع سواریِ راست باشد. زمانی که به ترتیب اول ادرار، بعد مدفوع، سپس گاز دفع شود آن علامتی است برای

توفیق. اما اگر هر سه توأمأ و یکجا باشند به طور قطع در سیستم بدن اشکالی وجود دارد و یک عدم پرنیک مابین آیدا و پنگالا ایجاد شده است. قبول یا تقدیم هدیه باید با دستی که سوارا در آن فعال است انجام شود. اگر شما می‌خواهید با مهربانی فردی را ملاقات کنید خصوصاً فردی را که حس می‌کنید با او برخوردی خواهید داشت، با همان پائی که سوراخ بینی در آن سمت فعال است به سوی او حرکت کنید ولی در برخورد با او در جهت مخالف سواری فعال قرار بگیرید. هر گردش سوارا از چهار عنصر اصلی حیات تأثیر می‌پذیرد. به وسیله پنگالا می‌توان پرانا و با استفاده از آیدا می‌توان ذهن را کنترل کرد.

#### شرحی مختصر درباره کندالینی

کندال در زبان سانسکریت به معنی حلقه و چنبره است و انرژی کندالینی یک نیروی چنبره زده توصیف گردیده است. کندالنی در حقیقت مشتق از واژه «کندا» است به معنای لغوی گودال و مکان عمیق و نیز در مراسم نیایش به رسم برپاکردن آتش، به گودالی که در آن آتش برافروخته می‌شود اطلاق می‌گردد. و کندا نامی بود برای مکان سوختن اجساد مردگان یا هر حفره و سوراخی. بنابراین کندا اشاره به حفره‌ای در سطح ساکن مغز مانند حفره‌ای که یک مار در آن چنبره زده باشد اگر شما یک مغز انسان را برای تشریح باز کنید، حفره‌ای به مثابه حفره مار چنبره زده مشاهده می‌کنید. کندالینی یک انرژی اختصاصی است. یک انرژی خفته شده، و زمانی که شما قادر شوید

نیروی پرانا را در درون کندالینی قرار دهید انرژی بیدار می‌شود و به دورن نادی سوشومنا راه می‌یابد و به سمت بالا صعود می‌کند تا به مغز برسد. در آنجاست که انفجاری رخ می‌دهد و شکوفه‌ها به گل تبدیل می‌شود. پس کندالینی نامی است برای بیداری انرژی خفته‌ای که در ارگانیزم بدن انسان، در ریشه و بن ستون فقرات قرار دارد. مرکز این انرژی در جنس مذکر در ناحیه عجان (دنبالچه) فاصله بین بیضه‌ها و مخرج و در جنس مؤنث در دهانه رحم است، که دراصل عبارت است از یک غده بسیار کوچک و قابل لمس. آنچه در زندگی روحی اتفاق می‌افتد با بیداری انرژی کندالینی ارتباط دارد و به نام‌هایی همچون فناء فی‌الله، نیروانا، اتحاد و ... از آن یاد می‌شود. بیداری کندالینی مساوی است با برخورداری از مواهب خداوندی و در این رابطه هرچه شخص خدایین و بصیرت طلب کند انجام خواهد گرفت. کندالینی یا نیروی خفته به جسم فیزیکی تعلق ندارد اگرچه با آن پیوند دارد. او را نه می‌توان در جسم مادی و نه در کالبد اختری کشف کرد. زیرا او معمولاً در بدن طیف‌مغناطیسی، جایی که تصور زمان و مکان و موضوع وجود ندارد، مکان گرفته است. یکی از راه‌های بیداری کندالینی گفتن مانترا (ذکر) است. نماز یا خواندن قرآن و ... همین حالت را بیدار می‌کند چه ذکر و یا نماز و ... باید به مفهوم و معنی آن توجه و فکر کرد. فکرکردن و تمرکز و توجه به موضوع فکر باعث بیداری کندالینی است و چه زیباست معنا و مفهوم گفته امیرالمؤمنین (ع): که یک ساعت فکرکردن بهتر است از یک عمر عبادت.

### شرایط مناسب برای پرانایا

#### زمان مناسب

زمان مناسب، برای تمرینات تنفسی صبح بعد از بیدار شدن از خواب و غروب است. البته در بین این دو زمان، صبح قبل از طلوع آفتاب دارای ارجحیت است. رعایت این زمان برای افراد مبتدی لازم است. نکته مهم این که، برای تمرینات باید حتماً بینی را با آب نمک یا سرم شستشو داد. اگر قرار است مراقبه هم انجام شود، پرانایا باید قبل از مراقبه باشد. علاوه بر موارد ذکر شده، تمرینات تنفسی باید نیم ساعت قبل از غذا یا چهار ساعت بعد از غذاهای سنگین انجام شود. اگر وعده غذایی سبک باشد (مانند شیر یا آب میوه)، می‌توان پرانایا را با فاصله‌ای دو ساعته با چنین غذایی تمرین کرد.

#### مکان مناسب

بهتر است یک محل آرام و مناسب را برای تمرینات انتخاب کرده و همیشه در همانجا تمرینات خود را انجام دهید. البته طبیعت بهترین عمل برای این تمرینات است. ولی ممکن است دسترسی به چنین محل‌هایی برای همه یا در همه شرایط آب و هوایی ممکن نباشد. می‌توانید در این محل عود روشن کنید یا از روغن‌های خوشبوکننده برای معطرکردن محیط استفاده کنید. گاهی استفاده از موسیقی‌های آرام برای تغییر شرایط محیط کمک بزرگی است. اگر در محل زندگی خود درخت دارید، درختان کاج دارای انرژی بسیار خوبی هستند. می‌توانید در زیر یا نزدیکی آن‌ها بنشینید. آنچه مهم است تهویه اتاق است، خوب است تا پیش از شروع تمرین و روشن کردن عود، اول قدری

در و پنجره‌ها را باز بگذارید تا هوای اتاق عوض شود و بعد در یک هوای تازه عود و شمع بسوزانید.

### پوشش مناسب

یک زیرانداز مناسب برای خود در نظر بگیرید. بهتر است از لباس‌های ساده و کتانی استفاده کنید که هوا در آن‌ها جریان داشته باشد. علاوه بر این از شلوار با کمر تنگ استفاده نکنید و اجازه دهید تا شکم بتواند بخوبی حرکت کند. بهتر است تمرینات پا برهنه انجام شوند. دقت کنید تا در جیب شلوارتان کیف پول یا امثال آن نباشد تا بتوانید بخوبی و به راحتی روی زمین بنشینید. حتی خوب است تا پیش از تمرین حمام کنید تا خستگی روز و کثیفی‌های بدن نیز از جسم شما پاک شوند. اگر در هوای آزاد تمرین خود را انجام می‌دهید مراقب باشید تا پشت بدنتان لخت نباشد. می‌توانید یک شال پشمی نازک روی خود بیندازید.

### هماهنگی آیدا و پینگالا: هماهنگی نیمه چپ و راست بدن

ممکن است از دانستن این مطلب دچار تعجب شوید که در اغلب مواقع سوراخ‌های راست و چپ بینی به یک اندازه فعال نیستند، حتی موقعی که مجرای بینی کاملاً تمیز بوده و توسط موکوس مسدود نشده باشد، اغلب یکی از سوراخ‌های بینی از دیگری گرفته‌تر است و این گرفتگی در طول شب و روز بین سوراخ چپ و راست تغییر می‌کند. فیزیولوژی مدرن هنوز برای علت این انسداد دوره‌ای توضیح خاصی ندارد، و مشاهده این امر در

ساعت‌های مختلف روز کاملاً ممکن است، در یوگا اعتقاد بر این است که این پدیده به دلیل جابجایی مسیر عبور انرژی بین آیدا و پینگالا (کانال‌های سرد و گرم انرژی) رخ می‌دهد.

سوراخ چپ بینی راه عبور نادی آیلا و سوراخ راست بینی راه عبور پینگالا است. اگر شما کاملاً سالم باشید برای مدتی حدود یک ساعت از سوراخ آیدا نفس می‌کشید و بعد از آن، تنفس از سوراخ پینگالا انجام می‌شود. تغییر جریان تنفسی می‌تواند باعث تغییر سطح آگاهی، درمان سردردها، افسردگی و اختلالات مشابه شود. غذاهای تند و پر از ادویه، نیز دارای توانایی خاصی نسبت به حرارت بدن و افزایش جریان تنفسی در سوراخ راست بینی هستند. زمانی که سوراخ راست بینی باز است، شخص بیشتر فعال و بی‌قرار به نظر می‌رسد. فعال بودن سوراخ راست بینی در فعالیت‌های توأم با خشونت و دفاع نیز نقش دارد. عمل هضم مواد غذایی عمدتاً موقع فعال بودن بینی راست انجام می‌پذیرد. تنفس تنها از راه سوراخ راست، باعث گرم شدن بدن و ایجاد حرارت در بدن می‌شود. موقعی که سوراخ چپ بینی باز است، شخص اغلب در حالت غیرفعال و گیرنده قرار دارد. تنفس تنها از راه سوراخ چپ بینی، باعث سرد شدن بدن می‌شود. موقعی که هر دو سوراخ باز هستند، شخصی در حالتی روحانی قرار می‌گیرد و احساس شادی و هماهنگی می‌کند. برای پرانایاما و مراقبه، باز بودن هر دو سوراخ بینی ایده‌آل است. توصیه می‌شود برای انجام مراقبه و یوگا این دو نادی انرژی با هم فعالیت مساوی داشته باشند برای رسیدن به این منظور تکنیک‌های متعددی وجود دارد که در زیر به پاره‌ای از آن‌ها اشاره می‌شود:

روش اول:

بوسیله انگشتان سوراخ بینی فعال را برای مدتی بسته نگه دارید در این حالت سوراخ بینی غیرفعال به زودی به حال فعال درمی آید.

**تکنیک «آلوما و یلوما»:** این تمرین را می توان یکبار صبح و یکبار عصر انجام داد. در این روش تنفس متناوب، دم از یکی از سوراخ های بینی انجام می شود، بعد تنفس را نگه داشته و سپس از سوراخ دیگر بینی خارج می کنیم. این سه بخش به نسبت های « ۴ ، ۸ ، ۲ » صورت می گیرد. برای آغاز با سه دوره تمرین شروع کنید و به تدریج آن را به بیست دوره برسانید و نسبت داده شده را طی دوره ها رعایت کنید. برای بستن سوراخ های بینی دست راست را در حالت «مودرای ویشنو» قرار دهید. بعد در حالتی که سوراخ راست بینی را با شصت خود مسدود کرده اید از راه سوراخ چپ دم را انجام دهید. بعد در حالتی که سوراخ راست بینی را با شصت خود مسدود کرده اید از راه سوراخ چپ دم را انجام دهید. سپس با بستن هر دو سوراخ نفس را نگه دارید. بعد در حالی که سوراخ چپ بینی را مسدود کرده اید، از راه سوراخ راست بازدم را انجام دهید. ضمن مسدود بودن سوراخ چپ، از طریق سوراخ راست نفس را وارد کنید، با بستن هر دو سوراخ نفس را نگه دارید، ضمن مسدود نگه داشتن سوراخ راست بینی، هوا را از سوراخ چپ خارج کنید.

روش سوم: دستی را که در سمت سوراخ بینی گرفته قرار دارد مشت کنید و سپس آن را در زیر بغل طرفی که سوراخ بینی باز دارد قرار دهید. به آرامی روی آن فشار دهید و برای مدتی نگه دارید. سوراخ بینی بسته، باز خواهد شد.

### پاک سازی بدن یا کرایاها<sup>۱</sup>

پاکسازی مجاری بدن در بین یوگی ها مرسوم است. این پاکسازی ها برای انجام تمرینات پرانایاما و هم برای حفظ سلامتی بدن مورد استفاده قرار می گیرند. این تمرینات جایگاه خاصی در تعالیم یوگا دارند. در یوگا به این روش ها کریا گفته می شود. کلمه کریا به معنی مقدماتی یا آماده ساز است. تکنیک ها کریا باعث ایجاد حس رهایی و تازگی در بدن و پاکسازی مجاری تنفسی و گوارشی از مخاط و موکوس زائد می شوند. ممکن است انجام این تمرینات در ابتدا نامناسب و غیرضروری به نظر برسند ولی بعد از مدت کوتاهی تبدیل به یکی از ضروریات زندگی مانند حمام گرفتن می شوند. البته باید توجه داشت که توانایی در انجام برخی از آنها نیاز به مدت ها تمرین دارد. کرایاها معمولاً در سه زمان انجام می شوند؛ صبح ها بعد از بلند شدن از خواب، قبل از مصرف غذا و پیش از انجام تمرینات یوگا و یا مراقبه.



### ۱- کریاهای پاکسازی چشم

در تعالیم یوگا این امر توسط خیره‌شدن انجام می‌شود. در اصطلاح یوگا به این تمرین تراتاک گفته می‌شود. در این روش، شخصی برای مدتی بدون پلک زدن با یک شیء ذخیره می‌شود این شیء می‌تواند یک شمع، یا تصویر یک نقطه سیاه‌رنگ که روی دیوار نصب شده یا عکس یکی از چاکراها باشد. البته لازم نیست که این تمرکز صرفاً روی اشیاء داخل منزل صورت گیرد. طبیعت مملو از زیبایی‌ها برای انجام این تمرکز است. یک گل یا صدف می‌تواند موضوع بسیار خوبی برای این نوع تمرکز باشد. یوگی‌ها از فضای بین دو ابرو یا نوک بینی هم برای این پاکسازی استفاده می‌کنند. جسمی که قرار است روی آن تمرکز انجام شود باید مقابل چشم‌ها و در فاصله‌ای حدود یک متر قرار داده شود. به هر صورت شمع بیشترین موضوعی است که برای انجام این تمرین از آن استفاده می‌شود. لازم است شمع را در اتاقی تاریک و در جایی هم‌سطح چشم قرار دهید. اگر موضوع خیره‌شدن، نوک بینی باشد، به این تمرین «نازاگرا درستی»<sup>۲</sup> می‌گویند. این تکنیک باید بسیار تدریجی انجام شود. چون مستقیماً روی عصب بینایی کار می‌کند. تمرکز دادن روی فاصله بین دو ابرو را در یوگا «بهرومودهیا درستی»<sup>۳</sup> می‌گویند. این تکنیک هم باید بسیار تدریجی صورت گیرد.

۱ - Tratech

۲ - Nazagra Dresti

۳ - Bhrumadhya Dresti

## ۲- کریاهای پاکسازی دستگاه تنفس

کاپولابھاتی:

نام دیگر این تکنیک «جمجمه درخشان» یا «تنفس آتشین» است و مهمترین کریای پاکسازی دستگاه تنفس و ریه‌ها است. این تمرین، اغلب قبل از حرکات یوگا و سایر تمرینات پرانایاما انجام می‌شود. این پرانایاما مقدار زیادی انرژی وارد بدن می‌کند. کلمه کاپولابھاتی از دو بخش تشکیل شده است. کاپولا یعنی جمجمه و بهاتی یعنی درخشیدن. بنابراین کاپولابھاتی تمرینی است که باعث درخشش جمجمه می‌شود، برای انجام این تنفس، سر و ستون فقرات به صورت صاف به دنبال هم قرار می‌گیرند. انجام این تمرین نیاز به آزاد بودن عضلات شکم دارد و بهتر است این تمرین در حالت نشسته انجام شود بعد از چند حرکت کاپولابھاتی انکار تمام سلول‌ها بدن شروع به لرزیدن می‌کنند و انرژی عجیبی در بدن به چرخش درمی‌آید.

این تنفس نوعی تنفس سریع و ریتمیک از راه بینی است که فشار مساوی را روی دم و بازدم وارد می‌کند و مانند عطسه است، به دلیل طبیعت دوره‌ای این نوع تنفس، تمام اعضاء پایین‌تر از گردن در انجام آن دخالت می‌کنند و اثر خاصی در آنها بوجود می‌آید. این تنفس موجب افزایش ولتاژ سیستم عصبی و تجدید خواص مغناطیسی سلول‌های بدن شده و امواج مغزی را در حالت مطلوب تنظیم می‌کند، یک دوره یک دقیقه‌ای از تنفس آتشین دارای اثر معادل یک ساعت نفس کشیدن در حالت عادی است. این تمرین دارای دو قسمت است: در قسمت اول با استفاده از عضلات دیافراگم و جداره

شکم، هوای موجود در ریه به طور کامل تخلیه می‌شود. در مرحله دوم فقط با رهاکردن عضلات جداره شکم، هوا بدون تلاش وارد ریه‌ها می‌شود. این دو قسمت یک چرخه را شکل می‌دهد. در یک تمرین تعداد بسیاری از چرخه‌ها به دنبال هم انجام می‌گیرد. در ابتدا فرد ۱۱ چرخه را در هر تمرین انجام می‌دهد. در هنگام بازدم، تخلیه هوا باید کوتاه و فعالانه باشد. در هنگام دم ورود هوا بایستی طولانی‌تر، غیرفعال و بی‌صدا انجام شود. در واقع در کاپولابھاتی، دم و بازدم برخلاف سایر پراناایماها، کامل انجام نمی‌شود. در واقع هوای وارد شده طی دم برابر هوایی است که در بازدم از ریه‌ها خارج شده بود. در این تنفس، به واسطه انقباض ناگهانی عضلات جدار شکم، احشاء محوطه شکمی به سمت بالا کشیده می‌شوند و بر اثر برخورد آن‌ها با دیافراگم و ایجاد تحذب در آن به سوی حفره سینه، مقداری هوا از ریه‌ها خارج می‌شود. سرعت انجام این انقباضات به میزان مهارت فرد بستگی دارد. ولی به هر حال توصیه می‌شود تا بیشتر به درست انجام شدن تکنیک توجه شود تا سرعت آن. در موقع انجام این تمرین باید دقت کرد تا هیچ نوع انقباضی یا گرفتگی در عضلات صورت یا مجاری تنفسی ایجاد نشود. ممکن است بر اثر سرعت هوایی که در این تنفس جابجا می‌شود، نوعی حالت اصطکاک با هوا در ابتدای مجاری بینی احساس شود. بین دو دوره تنفس آتشین، تعدادی تنفس عادی انجام می‌شود. فاصله بین هر دوره باید بین نیم تا یک دقیقه باشد.

عده‌ای این تمرین را به واسطه اینکه برخلاف سایر تمرینات پراناایما دارای هر سه مرحله دم، توقف، و بازدم نیست. جزء پراناایما نمی‌دانند. در واقع در

کاپولابهاتی، فقط دم و بازدم وجود دارد. از بین این دو قسمت هم جزء دوم یعنی بازدم اهمیت بیشتری دارد. و بخش اصلی تمرین کاپولابهاتی است.

### ۳- کریاهای تنظیم روده‌ها

این کریاها را نالی می‌گویند. این تمرینات محتویات معده و روده‌ها را جابجا می‌کند و تمرین بسیار خوبی برای جلوگیری از یبوست است. پاها قدری از هم باز می‌شوند و زانوها کمی خمیده قرار می‌گیرند دست‌ها روی ران‌ها قرار دارند. نفس خالی شده و قفل دیافراگم زده می‌شود. سپس با تمرکز روی دست، هر طرف روده‌ها به سوی دست همان طرف رانده می‌شوند. تمرینات مربوط به تنفس‌های شکمی کمک بسیار زیادی به انجام این کریا می‌کند.

### قفل‌های بدن

قفل‌ها، حالات بدنی خاصی هستند که به افزایش توان و اثرات تمرینات پرانامایا، یوگای کوندالینی و مراقبه کمک می‌کنند. استفاده از این قفل‌ها نه تنها موجب جلوگیری از پراکندگی پرانا می‌شود بلکه شما را قادر می‌سازد تا جریان پرانا را تنظیم کرده و آن را به انرژی روح‌بخشی تبدیل کنید. لازم است پیش از استفاده از این قفل‌ها در حین انجام تمرین پرانایاما آن‌ها را چند بار بطور مجزا تمرین کنید. این قفل‌ها عبارتند از: قفل ریشه، قفل دیافراگم و قفل گردن. مجموع این سه را قفل بزرگ یا «ماه‌بانده» می‌نامند.

### قفل ریشه<sup>۱</sup>

این قفل انقباض و بالا کشیدن عضلات مقعد است. در حقیقت با انجام این قفل بیشتر عضلات ناحیه لگن دچار انقباض می‌شوند. این قفل هم در حالت دم و هم در بازدم قابل استفاده است. برای انجام این قفل عضلات مقعد را جمع می‌کنیم و به سمت بالا (بدن) می‌کشیم. عضلات تناسلی نیز حالت انقباض داشته و ناف به سمت ستون فقرات کشیده می‌شود.

### قفل گردن<sup>۲</sup>

برای ایجاد این قفل سر به آرامی به طرف پائین خم شده و چانه به سمت سینه فشار داده می‌شود. این عمل مانع از فرار نفس از قسمت فوقانی بدن می‌شود. و از حضور انرژی اضافه در چاکراهای بالاتر جلوگیری می‌کند. قفل گردن برای تمرینات تنفسی و مراقبه چه در دم یا بازدم استفاده می‌شود.

### قفل دیافراگم<sup>۳</sup>

این تمرین را می‌توان هم به صورت ایستاده و هم نشسته انجام داد. دست‌ها روی زانو و یا روی ران‌ها قرار داده می‌شود. موقعی که نفس نگه داشته می‌شود فشار دادن دست‌ها بر روی زانو یا ران به ثابت نگه داشتن گردن و شانه‌ها کمک می‌کند. بعد از تخلیه کامل تنفس، شکم را به سمت بالا و عقب

---

۱ - Mula Bhand

۲ - Jalanara Bhanda

۳ - UddianaBhanda

(به سمت ستون فقرات) بکشید و دیافراگم نیز به طرف دنده‌ها کشیده خواهد شد. بعد از اینکه فرد دیگر نمی‌تواند نفس خود را نگه دارد، قفل را رها می‌کند. در زبان سانسکریت اودیانا به معنی بالا کشیدن است و در واقع به بالا کشیده شدن دیافراگم اشاره می‌کند. این تمرین برای اختلالات روحی، بیوست و رفع مشکلات تنفسی ارزش درمانی دارد. استفاده از این قفل عمدتاً در بازدم انجام می‌شود. در هر دوره پرانایاما خوب است تا چند بار از این قفل استفاده شود.

### تنفس‌های پرانایی

#### تنفس اوجایی<sup>۱</sup>

در هند باستان، کلمه اوجائی به معنای آرزوی موفقیت یا اصولاً موفق شدن در امور بوده است. گفته می‌شود این پرانایاما برای موفقیت در امور زندگی مفید است.

**مرحله دم:** دم در این تنفس بعد از یک بار تخلیه کامل نفس شروع می‌شود. برای انجام اوجایی، بطور آرام و عمیق از سوراخ‌های بینی هوا را وارد کنید. باید بتوان هوای وارد شده را روی سقف کام احساس کرد و نیز صدایی آرام و مداوم ایجاد کرد. این عمل را می‌توان با انسداد نسبی کام نرم و بطور ذهنی با ایجاد صدای «سوسو»<sup>۲</sup> در موقع ورود هوا انجام داد. دقت کنید در موقع دم

۱ - Aujaee

۲ - soosoo

عضلات صورت دچار انقباض نشوند. علاوه بر این بخش عمده تنفس بوسیله سینه انجام می‌شود و شکم در حالتی از انقباض خفیف باقی می‌ماند. **توقف:** با استفاده از قفل‌های ریشه و دیافراگم هوا را نگه دارید. **بازدم:** قفل‌ها را باز کرده و هوا را به آرامی خارج می‌کنیم. باید بتوان هوای در حال خروج را بر روی سقف کام احساس کرد و بعلاوه این جریان بایستی صدادار باشد. بهترین راه برای این که این صدا را ایجاد کنیم این است که بطور ذهنی صدای «هوم»<sup>۱</sup> را موقع تخلیه تنفس تکرار کنیم. این عمل یک دوره تمرین اوجایی را کامل می‌کند. تمرین را با پنج بار طی یک دوره شروع کرده و به ۲۰ دوره برسانید.

### تنفس باستریکا<sup>۲</sup>

باستریکا به معنای دم آهنگری می‌باشد. باستریکا در واقع پیشرفته‌ترین پراناایما و مانند تنفس آتشین، شامل مجموعه‌ای از پمپ‌کردن‌های تنفسی است. بخش اول تمرین باستریکا مانند تنفس آتشین است با این تفاوت که دم عمداً و با قدرت انجام می‌گیرد و تنفس کاملاً شکمی انجام می‌شود. در ابتدا حدود بیست بار تنفس آتشین لازم است. بعد از ورود هوا، برای نگه‌داشتن نفس از قفل‌های گردن و ریشه استفاده می‌شود سپس نفس را تنها از راه سوراخ راست بینی خارج می‌کنیم.

---

۱ - Humm

۲ - Bastrika

روش دیگری برای انجام باستریکا وجود دارد که در بخش اول همانند تنفس آتشین و در بخش دوم مانند اوجایی عمل می‌شود. این نوع تمرین تنفسی در واقع بهترین روش پرانایاما برای سیستم عصبی و گردش خون است و تمرکز را به حد قابل توجهی افزایش می‌دهد. تمرین را با ده بار آغاز کنید و به تدریج آن را به صد دور برسانید.

### تنفس براهماری<sup>۱</sup>

حتماً افرادی را که در حال خواب خرناس می‌کشند دیده‌اید. این خرناس خشن و غیرمنظم است و در هنگام دم صورت می‌گیرد. خرناس کشیدن در واقع به دلیل ارتعاش کام نرم موقع عبور هوا پدید می‌آید. در حالت عادی هنگام دم، هوا از راه بینی وارد شده روی لبه کام نرم می‌لغزد و خود را به پایین می‌رساند. اگر لبه کام نرم قدری از جای خود بلند شود و مانعی سر راه عبور هوا ایجاد کند، در این صورت صدای خرخر ایجاد می‌شود. اگر این انسداد در موقع بازدم ایجاد شود باعث می‌شود تا هوا از دهان خارج شود. در صورتی که بتوان خرناس را بطور اختیاری، به نرمی و بطور ممتد در دم و بازدم انجام داد، صدایی مانند وزوز زنبور ایجاد می‌شود که در این نوع تنفس مدنظر است. برای انجام تنفس براهماری ارتعاش کام نرم را درنظر آورید تا بتوانید خرناس بکشید. اگر این ارتعاش موقع ورود هوا پدید آید، صدای جالبی از این حرکت شنیده می‌شود. با انجام مرتب و پیایی این تمرین، صدا به تدریج اصلاح می‌شود، طوری که شنوندگان ممکن است تصور کنند این

---

۱ - Brahmari



صدا توسط دستگاه موسیقی تولید می‌شود. در براهماری بازدم به طور ممتد انجام می‌شود. براهماری صدا را صاف و شفاف می‌کند. همچنین تمرین بسیار سودمند برای خانم‌های باردار است که خود را برای درد زایمان آماده می‌کنند. براهماری را باید حداقل ۵ تا ۱۰ بار در هر دوره تکرار کنید، دقت کنید که صدای ایجاد شده باید ناشی از ارتعاش کام نرم باشد نه به واسطه عبور هوا از بینی.

### تنفس سیت کاری<sup>۱</sup>

سیتکاری بر خلاف اکثر تمرینات یوگا که عمل دم از راه بینی صورت می‌گیرد در سیتکاری و سیتالی ورود تنفس از راه دهان انجام می‌شود. در سیتکاری شما نوک زبان را به سق دهان فشار می‌دهید و در حالی که به آرامی از راه دهان هوا را به داخل می‌کشید صدایی مانند صدای «هیس» مار بوجود می‌آید. پس از آنکه نفس را تا حد ممکن نگه داشتید به آرامی هوا را از بینی خارج کنید. این تمرین را ۱۰ - ۵ بار تکرار کنید. سیتکاری به صورت سنتی تمرینی است برای زیباتر ساختن سیما (صورت).

### تنفس سیتالی<sup>۲</sup>

سیتالی در این تمرین شما زبان را اندکی از دهان خارج کرده و لب‌های کناری آن را به سمت بالا حلقه می‌کنید. و از زبان خود پیکانی می‌سازید و در حالی که هوا را می‌چشید دم را انجام می‌دهید. طبیعتاً بعد از ورود هوا،

---

۱ - Sitkari

۲ - Sitali

برای مدتی توقف انجام می‌شود. موقع نگاه‌داشتن نفس، دهان را ببندید و سپس به آرامی هوا را از بینی خارج کنید. در صورتی که قادر نیستید زبان را حلقه کنید فقط اندکی آن را در امتداد لب‌ها قرار داده و هوا را بر روی سطح بالایی آن مزه کنید. این تمرین را برای پنج تا ده بار تکرار کنید. سیت‌کاری و سیتالی هر دو بدن را خنک نموده و از گرسنگی و تشنگی می‌کاهند. این دو می‌توانند اختصاصاً برای هوای گرم و روزه‌داری مورد استفاده قرار گیرند.

### تنفس ثریا

روش انجام این تنفس چنین است: دم به آرامی از طریق سوراخ راست بینی انجام می‌شود، در حالی که سوراخ طرف چپ توسط انگشت حلقه و انگشت کوچک دست راست، مسدود شده است. در مرحله بعدی، با بستن هر دو سوراخ بینی و فشردن آرام چانه به سمت سینه، نفس نگهداشته می‌شود (فقل گردنی). سپس سوراخ راست بینی توسط شست مسدود شده و بازدم از سوراخ چپ بینی انجام می‌شود. بایستی بتدریج مرحله نگهداشتن نفس را افزایش دهید ثریا همان آفتاب است و به سوراخ بینی راست اشاره می‌کند که محل عبور نادی پینگالا می‌باشد. وقتی که ورود هوای تنفسی تنها از راه این سوراخ انجام می‌شود. در بدن حرارت زیادی ایجاد شده و ناخالصی‌هایی که بر سر راه عبور پرانا اخلال ایجاد می‌کنند محو می‌شود. در مراحل اول تنفس فوق را ده بار انجام دهی و بعد آن را به ۴۰ بار برسانید.

## پاکسازی بدن، افکار و احساسات

### الف - پاکسازی بدن

یکی از استادان بزرگ گفته است: آن چیزی را که آتش نمی‌تواند بسوزاند، تیر و کمان نمی‌تواند به آن صدمه‌ای بزند و سوراخش کند و هیچ شمشیری نمی‌تواند آن را ببرد، درون ماست.

آگاه شدن از آن چیز و به دور انداختن هویت از بدنمان یعنی به دور انداختن این تصور که ما بدنمان هستیم، یعنی تجربه کردن روح، اما برای به دور انداختن هویت بدن باید کار خاصی انجام دهیم، باید یاد بگیریم که چگونه می‌توان این کار را کرد. هرچه بدنمان پاک‌تر باشد به دور انداختن هویت از آن آسان‌تر خواهد بود.

هرچه بدن پاک‌تر باشد زودتر می‌توانیم از این موضوع آگاه شویم که ما بدنمان نیستیم. به همین دلیل منزه کردن بدن پایه کار است و بدون بدن بودن ثمره آن. حال چگونه می‌توانیم یاد بگیریم که ما بدنمان نیستیم. فقط باید تجربه‌اش کنیم. اگر ایستاده‌ایم، نشسته‌ایم، خوابیده‌ایم و یا بیدار هستیم باید سعی کنیم که این مسئله را به یاد بیاوریم. اگر ذره‌ای توجه و آگاهی به اعمال بدنمان داشته باشیم اولین قدم را برداشته‌ایم.

وقتی در جاده‌ای قدم می‌زنید، عمیقاً به درون خود نگاه کنید، خواهید دید که در درون شما شخصی وجود دارد که قدم نمی‌زند. شما خودتان قدم می‌زنید، دست‌ها و پاهایتان تکان می‌خورد، ولی چیزی در درونتان هست که نه تنها قدم نمی‌زند بلکه شاهد قدم زدن شما هم هست.

اگر پایتان یا دستتان درد می‌کند، با آگاهی به درون خود توجه کنید. آیا درون شما هم درد می‌کند؟ یا اینکه بدنتان درد می‌کند و شما با آن درد خودتان را شناسایی می‌کنید؟ متوجه خواهید شد که چیزی در درون شما بدون اینکه دردی داشته باشد تنها نظاره‌گر این درد خواهد بود وقتی که شما گرسنه‌اید، با آگاهی، به این گرسنگی نگاه کنید. آیا شما گرسنه‌اید. یا بدنتان گرسنه است؟ وقتی هم که خوشحال هستید به این نکته توجه کنید که این خوشحالی کجا اتفاق می‌افتد.

خوب است که دقت داشته باشیم که حوادثی که در زندگی ما رخ می‌دهند در کجا اتفاق می‌افتند. آیا برای ما اتفاق می‌افتند و یا اینکه ما فقط شاهد و نظاره‌گر هستیم.

هویت دادن در ما به صورت یک عادت قوی در آمده است. حتی ممکن است وقتی به یک فیلم نگاه کنیم شروع به گریه کردن کنیم و یا بخندیم و وقتی که چراغهای سینما روشن می‌شود پنهانی اشکهایمان را پاک می‌کنیم تا کسی متوجه نشود. ما گریه می‌کنیم چون خودمان را با این فیلم شناسایی می‌کنیم. ما معمولاً خودمان را با قهرمان آن فیلم شناسایی می‌کنیم، ممکن است حادثه اسفناکی برای قهرمان فیلم رخ بدهد و ما خود را با درد آن شخص یکی می‌دانیم و شروع می‌کنیم به گریه کردن، یکی دانستن مساوی است با هویت دادن.

ذهنی که می‌اندیشد تمام چیزهایی که در بدنش اتفاق می‌افتد واقعاً برای او رخ داده‌اند، همیشه در درد و رنج خواهد بود. فقط یک دلیل برای تمام

رنج‌های ما وجود دارد و آن هویت‌دادن و شناسایی کردن خودمان با بدن است.

همچنین یک دلیل برای تمام رنج‌های ما وجود دارد و آن هنگامی است که ما دیگر خودمان را با بدنمان شناسایی نکنیم. حتماً لازم است که همیشه بدنمان را مشاهده کنیم، شب‌ها وقتی به بستر می‌رویم باید از این نکته آگاه شویم که این بدنمان است که به خواب رفته است نه خود ما. بنابراین ما نیستیم که خوابیده‌ایم بلکه تنها بدنمان به خواب رفته است. یا برای مثال به هنگام غذا خوردن و یا لباس پوشیدن، هنگامی که کسی شما را اذیت می‌کند اگر آگاهانه بنگرید قادر خواهید بود که ببینید این فقط بدن شماست که اذیت می‌شود نه خودتان به این طریق در یک مقطع زمانی با توجه دائمی یک انفجار درونی را حس خواهید کرد که تمام هویت بدنتان را می‌شکند.

آیا می‌دانید که وقتی خوابیده‌اید و خواب می‌بینید دیگر از بدنتان آگاه نیستید و زمانی که به خواب عمیق فرو رفته‌اید به هیچ وجه بدنتان را حس نمی‌کنید و دیگر صورت خود را به خاطر نمی‌آورید. هرچه عمیق‌تر به درونتان فرو بروید، بیشتر بدنتان را فراموش خواهید کرد. وقتی شروع به برگشتن به سطح می‌کنید، آرام آرام هویت بدنتان برمی‌گردد.

در صبح هنگامی که ناگهان از خواب برمی‌خیزید به درون خود نگاه کنید به وضوح خواهید دید که هویت بدنتان هم بیدار می‌شود. تمرین جالبی برای قطع هویت بدنمان وجود دارد. اگر یک یا دو بار در ماه این روش را انجام بدهید به شما در از بین بردن هویت بدنتان کمک خواهد کرد، حالا برویم سراغ تمرین:

اطاق را کاملاً تاریک کنید و روی زمین دراز بکشید. بدن را کاملاً آرام کنید به این ترتیب شما وارد مدیتیشن می‌شوید. وقتی که بدن و تنفس‌هایتان کاملاً آرام شدند و وجودتان در سکوت فرو رفت، حس کنید که مرده‌اید و فامیل و آشنایان دورتان جمع شده‌اند به صورت‌های آن‌ها توجه کنید، ناراحتی‌ها و گریه‌های آن‌ها را ببینید، آن‌ها چه می‌کنند؟ کدام یک از آن‌ها گریه می‌کند، کدامیک فریاد می‌زند؟ با وضوح کامل به آن‌ها بنگرید، این صحنه‌ها واقعاً جلوی چشم شما خواهند آمد.

بعد ببینید که تمام همسایه‌ها هم آمده‌اند و به آشنایان و فامیل پیوسته‌اند. حالا مردم جسم شما را در تابوت گذاشته‌اند و به جایی که مرده‌ها را می‌شویند می‌برند و بعد هم می‌خواهند که جسمتان را خاک کنند، به همه این‌ها نگاه کنید همه تصورات هستند ولی اگر چندین بار این تمرین را تکرار کنید به وضوح همه این‌ها را خواهید دید. حالا با تمام آگاهی به درون خود نگاه کنید و ببینید که در آنجا چه اتفاقی رخ می‌دهد. در این لحظه متوجه خواهید شد که شما جسم نیستید یعنی هویتتان با بدن کاملاً قطع شده است.

وقتی که این تمرین را برای چندبار تجربه کنید، پس از آن هر زمانی که صحبت کنید، راه بروید و یا هر کار دیگری انجام دهید، قادرید تا تشخیص دهید که شما بدنتان نیستید.

ما این مرحله را مرحله، بدون بدن می‌نامیم. هرکس که خودش را اینگونه بشناسد بدون بدن می‌شود.

اگر این کار را در تمام مدت روز یعنی به هنگام نشستن، بلندشدن، راه رفتن و حرف زدن انجام دهید، یعنی به این نکته توجه کنید که شما بدنتان نیستید. در

این هنگام بدن تنها یک خلاء خواهد بود، درک این مطلب که ما بدنمان نیستیم به سختی اتفاق می‌افتد و هیچ‌چیز با ارزش‌تر از آن نیست. در آن هنگام تغییرات زیادی در زندگیتان آغاز خواهد شد، چون تمامی رفتارهای ناآگاهانه بشر به بدن او برمی‌گردد. اگر انسان تعلق خود به بدنش را قطع کند دیگر هیچ کار اشتباهی نمی‌تواند انجام دهد. اگر ما آگاه شویم که ما بدنمان نیستیم، دیگر هیچ امکانی برای زجر کشیدن و ناراحتی در زندگی وجود نخواهد داشت.

این اولین مرحله تعالیم روحانی است که باید بیاموزیم و آن رهاشدن از بدنمان است. مرحله سختی نیست و با کمی سعی و کوشش می‌توانیم آن را یاد بگیریم.

### ب- پاکسازی افکار

همانطور که گفتیم بدون بدن بودن از طریق مشاهده درست بدن حاصل می‌شود. رهاشدن از افکار هم از طریق مشاهده درست افکار امکان‌پذیر است. به طور کلی مهم‌ترین اصل در سیر و سلوک معنوی مشاهده کردن درست است. در این سه مرحله ما باید با آگاهی به بدن، ذهن و احساسات توجه کنیم.

به ارتعاشات ذهنی توجه کنیم که چگونه از ضمیر ما جریان پیدا می‌کنند درست مانند کسی که در کنار رودخانه نشسته است و به جریان آب نگاه می‌کند. همین‌گونه کنار ذهنتان بنشینید و مشاهده کنید و یا همانند شخصی که در جنگل نشسته است و از بالای درختان به پرندگان در حال پرواز نگاه

می‌کند، شما هم به افکارتان نگاه کنید و یا چون کسی که به باران می‌نگرد و به ابرها توجه می‌کند شما هم ابرهای ذهنتان که در آسمان سرتان در حال حرکتند نگاه کنید.

در سکوت بایستید و پرواز پرندگان فکر و جریان رودخانه ذهن را نگاه کنید. در این حالت هیچ کاری نکنید، دخالتی در این جریانات نکنید و اصلاً توقعی بهشان ندهید. آن‌ها را سرکوب نکنید. اگر فکری می‌آید متوقفش نکنید و اگر فکری نیست سعی نکنید فکر جدیدی خلق کنید. تنها یک مشاهده‌گر باقی بمانید. در این مشاهده ساده خواهید دید که شما و افکارتان از هم مجزا هستید. این نکته را تجربه خواهید کرد که آن شخص که مشاهده‌گر افکار است از خود آن افکار مجزاست و کاملاً با آن‌ها متفاوت است. همین که به این مسئله واقف شویم آرامش عجیبی بر زندگی شما سایه خواهد افکند. چون متوجه خواهید شد که دیگر هیچ ناراحتی و نگرانی ندارید. می‌توانید در میان انواع ناراحتی‌ها و التهاب‌ها باشید ولی این ناراحتی‌ها مال شما نخواهند بود. و یا هر نوع مشکلی که وجود داشته باشد دیگر با شما کاری ندارد. می‌توانید پر از افکار باشید ولی کاملاً از آن‌ها متمایزید. اگر شما آگاه شوید که افکارتان نیستید، این افکار ضعیف و ضعیف‌تر می‌شوند و به مرور موجودیت خود را از دست می‌دهند. افکار به این دلیل قدرتمند است که ما می‌اندیشیم که آن‌ها به ما تعلق دارند. مثلاً در جر و بحث با دیگران می‌گوید «فکر من این است»، در صورتیکه هیچ فکری متعلق به شما نیست. تمام این افکار با شما متفاوتند و شما از آن‌ها مجزا هستید پس فقط مشاهده‌گر آن‌ها باشید. برای اینکه این مطلب بیشتر برایتان جا بیفتد یک داستان از عارفی نقل



می‌کنم. شاهزاده‌ای بود که در محضر عارفی شاگرد شده بود. در همان روز اول عارف به او گفت: به شهر برو و در فلان خانه را بزن و برای غذا از آن خانه گدایی کن.

شاهزاده هم همین کار را کرد و برگشت. ولی پس از بازگشتن به عارف گفت: مرا ببخشید ولی من دیگر به آن خانه نمی‌روم. عارف از او پرسید چه اتفاقی افتاده است؟ آن مرد جواب داد: من قبل از اینکه به خانه برسم همه‌اش فکر می‌کردم که چه غذایی دوست دارم. وقتی که به در آن خانه رسیدم خانم صاحبخانه درست همان غذایی را که دوست داشتم آماده کرده بود. من خیلی متعجب شدم ولی این مسئله را به حساب تصادف گذاشتم بعد که غذا را خوردم به ذهنم رسید که من بعد از غذا معمولاً استراحت می‌کنم و درست در همان لحظه خانم صاحبخانه گفت: ای برادر اگر دوست داری که بعد از غذا استراحت کنی من خوشحال می‌شوم تا در خانه من باشید چون خانه من با وجود شما پاکسازی خواهد شد. با خودم فکر کردم که آیا این هم تصادفی است. وقتی دراز کشیدم درست در زمانی که فکر کردم این تخت‌خواب و این خانه هیچ‌کدام مال من نیست و من دارم در یک جای غریبه استراحت می‌کنم، خانم صاحبخانه از پشت سرم گفت: این تخت‌خواب نه مال من است نه مال شما و این خانه نیز نه مال من است نه مال شما. اینجا بود که من واقعاً ترسیدم. خیلی سخت بود تا این مطلب را باور کنم که همه چیز اتفاقی باشد. آن موقع بود که از آن خانم پرسیدم: آیا افکار من به شما می‌رسد؟ آیا شما از امواج فکر من آگاه می‌شوید؟ آن خانم توضیح داد که به دلیل مدیتیشن‌های مداوم افکارش متوقف شده و خیلی راحت می‌تواند افکار

دیگران را ببیند در این لحظه من واقعاً حیرت کردم و دوان دوان از آنجا دور شدم.

لطفاً مرا ببخشید ولی من دیگر نمی‌توانم فردا به آنجا بروم. عارف پرسید: چرا نمی‌توانی؟ آن مرد جواب داد: خواهش می‌کنم از من سؤال نکنید و مرا هم دیگر به آنجا نفرستید. ولی عارف دوباره از او سؤال کرد و بالاخره با اصرار عارف آن مرد گفت: دیدن آن زن زیبا افکار شهوانی در ذهن من ایجاد کرد و او هم به راحتی می‌توانست افکار مرا بخواند. حالا من چگونه می‌توانم دوباره او را ببینم؟ عارف گفت که تو باید دوباره به آنجا بروی این قسمتی از مدیتیشن تو است. فقط به این طریق تو می‌توانی از افکارت آگاه باشی، به اجبار عارف آن مرد مجدداً به آن خانه رفت ولی دیگر آن مرد قبلی نبود. در واقع روز اول که به آنجا رفته بود تمام راه را در خواب بود. زیرا از افکاری که در سرش می‌گذشت آگاه نبود. روز دوم با آگاهی این راه را می‌پیمود، یعنی می‌توانست به افکارش نگاه کند. زیرا از افکارش می‌ترسید. وقتی که قدم به خانه آن زن گذاشته تمام توجهش را به درونش معطوف کرد. زیرا عارف به او گفته بود فقط به درون خودت نگاه کن و کار خاصی انجام نده و به هر فکری که از سرت می‌گذرد نگاه کن.

وقتی که شروع به مشاهده خودتان کنید دو جریان انرژی در شما شروع به حرکت می‌کنند. یکی همان کاری که قصد انجام دادنش را دارید و دیگری فقط انرژی مشاهده‌گر است. وقتی شاگرد عارف در روز دوم در منزل آن زن مشغول خوردن غذایش بود، این دو جریان وجود داشت. یکی مربوط به شخصی بود که مشغول خوردن غذا بود و دیگری مربوط به شخصی بود که

در درونش در حال مشاهده کردن بود. در هند و کلاً در تمام جهان می‌گویند: آن شخص مشاهده‌گر شما هستید و شخص انجام دهنده شما نیستید. شاگرد عارف هم، وقتی مشاهده کرد بسیار متعجب شد. شادان و خندان به نزد عارف برگشت و گفت: بسیار عالی است من یک چیز بزرگ کشف کردم. من دو تجربه مجزا داشتم، یک تجربه مربوط به زمانی بود که من کاملاً به افکار خود آگاه بودم و افکار من متوقف شدند. وقتی به آگاهی به درون خود نگاه می‌کنم افکار متوقف می‌شوند، تجربه دوم زمانی است که افکار متوقف می‌شوند، در آن موقع است که در می‌یابم که انجام‌دهنده و مشاهده‌کننده متفاوت از هم می‌باشند عارف گفت: این کلید اصلی عرفان است و شخصی که این کلید را پیدا کند، همه چیز را پیدا کرده است.

#### مشاهده‌گر افکارتان باشید ولی فکر کننده نباشید

به همین دلیل است که عرفا را شاهد می‌نامیم نه متفکر. عارف یک متفکر نیست مسیح، زرتشت همه آنها شاهد هستند. یک متفکر شخص بیماری است. افرادی که این نکته را نمی‌دانند فکر می‌کنند و افرادی که می‌دانند فکر نمی‌کنند، بلکه تنها مشاهده می‌کنند. آنها همه چیز را می‌بینند و برایشان واضح است. راه دیدن مشاهده افکار درونی است. وقتی که نشسته‌اید، ایستاده‌اید، راه می‌روید و... تمام جریانات افکار را که در سرتان می‌گذرد مشاهده کنید و به واسطه آنها هویت پیدا نکنید. اکثر انسان‌ها گمان می‌کنند که افکارشان هستند ولی شما اجازه دهید تا افکارتان به تنهایی جریان پیدا کنند و شما هم از افکارتان مجزا باشید.

در درون شما هم باید دو نوع انرژی جریان داشته باشد. ولی وقتی یک شخص معمولی فکر می‌کند فقط یک جریان انرژی در درونش سیلان پیدا می‌کند. کسی که مدیتیشن می‌کند دو جریان انرژی در درونش در حرکت هستند یکی انرژی افکار و دیگری انرژی مشاهده‌گر، که این دو جریان به صورت موازی با یکدیگر در حرکت هستند.

یک انسان معمولی فقط یک سری از ارتعاشات معمولی از درونش می‌گذرد و آن انرژی افکار است. یک انسان به کمال رسیده هم فقط یک سری از ارتعاشات انرژی از درونش می‌گذرد و آن انرژی مشاهده‌گر است. شخص عادی انرژی مشاهده‌کننده‌اش در خواب است. ما بین این دو نفر شخصی است که مدیتیشن می‌کند و به طرف کمال پیش می‌رود. او دو سری از جریان‌ات انرژی را در درونش دارد که یکی افکار و دیگری مشاهده‌گر است. در فرد کامل افکار وجود ندارد.

ولی چون شما باید مشاهده‌کردن را از مرحله فکر کردن فرا بگیرید، حتماً باید روی افکارتان مدیتیشن کنید و هم مشاهده‌گرشان باشید. این را من مشاهده‌درست و یا به خاطر سپردن درست می‌گویم. ماهاویرا آن را «شعور بیدار» نامید. آن وجود درونی که افکارتان را مشاهده می‌کند شعور بیدار شماست. افراد متفکر در جهان بسیار زیادند و پیدا کردن آن‌ها کار آسانی است. ولی یافتن شخصی که هوش او بیدار شده باشد دشوار است. پس لطفاً هوشتان را بیدار کنید. راه آن آگاهانه نگاه کردن به افکار است. اگر شما اعمال بدنتان را مشاهده کنید بدن ناپدید می‌شود و اگر افکاری را که با سرعت در ذهنتان در حال حرکت هستند نگاه کنید، افکار هم ناپدید

می‌شوند. و بالاخره اگر احساساتمان را هم از نزدیک مشاهده کنیم. آن‌ها هم ناپدید می‌شوند برای پاکسازی احساسات باید عشق را به جای نفرت و دوستی را به جای دشمنی جایگزین کنیم. در درون هر فردی هم آنکس که عشق می‌ورزد و هم او که متنفر است بعد دیگری نیز وجود دارد. آن بُعد، بُعد آگاهی است که نه عشق می‌ورزد و نه تنفر دارد، تنها یک مشاهده‌گر است، این بعد گاهی مشاهده‌گر نفرت است و گاهی هم مشاهده‌گر عشق که هر دو ممکن است در زمان‌های مختلف در درون ما اتفاق بیافتند. وقتی که از کسی نفرت دارید بالاخره زمانی می‌رسد که از این نفرت آگاه بشوید. همچنین زمانی که عاشق کسی هستید در درونتان متوجه می‌شوید که عاشق او هستید. آن چیزی که در درون ما آگاه می‌شود و ورای عشق و نفرت نشسته است، ضمیر ماست که در پشت بدن، افکار و احساسات ما قرار دارد. برای همین است که در نوشته‌های روحانی قدیمی اسمش را «نه این و نه آن» گذاشته‌اند. جایی که هیچ چیز نباشد، امر مشاهده‌گر در آنجاست آن بیننده، آن ضمیر آگاه و یا روح. به خاطر بسپارید که مشاهده‌گر احساساتان هم باشید و به زودی به آن چیزی که مشاهده پاک است می‌رسید. آن بیننده پاک هوش بالای شماست که من به آن خرد می‌گوییم به آن ضمیر هم می‌گویند. پایه‌های روحانیت، مشاهده درست رفتارهای بدن، مشاهده درست مراحل افکار و جریان‌های درونی احساسات است. شخص مشاهده‌گر از این سه لایه می‌گذرد و به ساحل دیگری می‌رسد. رسیدن به ساحل دیگر تقریباً یعنی رسیدن به هدف، کسی که درگیر هر کدام از این لایه‌ها باشد هنوز به این طرف ساحل چسبیده است.

### ج - پاکسازی احساسات

ما راجع به دو بخش که مربوط به سفر روحانی است صحبت کردیم. یعنی پاکسازی بدن و پاکسازی افکار، پاکی احساسات مهمترین بخش است، در سفر روحانی پاکی احساسات بیشتر مورد استفاده است تا پاکی بدن و افکار. و بطور کلی انسان بیشتر در احساساتش به سر می‌برد تا افکار. گفته می‌شود که انسان حیوان منطقی است، ولی این مطلب حقیقت ندارد. بیشتر کارهای شما تحت تأثیر احساساتتان انجام می‌شوند تا افکار. نفرت شما، عصبانی شدن یا عشقتان همه و همه مربوط به احساساتتان می‌شود نه به افکارتان. بیشتر فعالیت‌های روزانه در زندگی از دنیای احساسات سرچشمه می‌گیرند نه از دنیای افکار. شاید تا به حال به این نکته توجه کرده باشید که شما به انجام کاری فکر می‌کنید ولی در زمان انجام آن کار دیگری انجام می‌دهید. دلیل این امر این است که تفاوت فاحشی بین احساسات و افکار می‌باشد. مثلاً تصمیم می‌گیرید که عصبانی نشوید چون فکر می‌کنید عصبانیت بد است. ولی وقتی که عصبانیت شما را فرا می‌گیرد. افکارتان به کنار می‌روند و عصبانی می‌شوید.

تا زمانی که دگرگونی در دنیای احساسات اتفاق نیفتد، افکار نمی‌توانند به تنهایی انقلابی در زندگی شما ایجاد کنند به همین دلیل احساسات مهمترین رکن در امور روحانی محسوب می‌شوند، در این قسمت درباره پاکسازی احساسات صحبت خواهیم کرد.

از ابعاد مختلف احساسات، من توجه شما را به چهار نکته جلب می‌کنم و به شما می‌گویم که چگونه می‌شود از میان این چهار بُعد به پاکسازی احساسات

پرداخت. ممکن است متضاد این ابعاد نیز اتفاق بیفتند و این چهار بعد، بستری شوند برای احساسات ناخالص.

اول: دوستی یا دوستانه بودن

دوم : شفقت و محبت

سوم : شاد بودن

چهارم : سپاسگزاری

اگر بتوانید این چهار بعد را در زندگی روزمرهتان وارد کنید پاکی احساسات را به دست آورده‌اید.

این چهار بعد هر کدام متضاد خود را نیز به همراه دارند. متضاد دوستی دشمنی و انزجار است و متضاد شفقت و مهربانی، ظالم بودن و وحشی‌گری و نامهربانی است. متضاد شادبودن غمگینی، بدبختی و نگرانی است، متضاد سپاسگزاری ناسپاسی است. کسی که در زندگی و احساساتش در جهت مخالف این چهار بعد حرکت کند دارای احساسات ناپاک است و شخصی که ریشه‌هایش در این چهار بعد ریشه بدواند احساسات پاک کامل دارد. شما باید بفهمید چه چیزی بر روی احساسات شما اثر می‌گذارد و چه چیزی آن‌ها را در قید و بند قرار می‌دهد. وقتی که به جای دوستی، دشمنی و خصومت در زندگی شما حکم فرماست. یعنی به جای اینکه تحت تأثیر دوستی و محبت باشید تحت تأثیر دشمنی هستید. آیا بیشتر انرژی خود را از دشمنی می‌گیرید؟ عصبانیت انرژی دارد. اما دوستی هم انرژی دارد. شخصی که انرژی‌های عصبانیت را در درونش تقویت کند بعد عظیمی را در زندگیش

از دست می‌دهد. کسی که بیدارکردن انرژی دوستانه خود را در زندگی یاد نگرفته است، در هنگام خشم قدرتمند و زمان دوستی ضعیف است. ممکن است به این نکته توجه نکرده باشید که همه ملت‌های دنیا در زمان صلح ضعیف‌تر می‌شوند و در زمان جنگ خیلی قدرتمندتر هستند. چرا؟ چون نمی‌دانند که چگونه انرژی دوستانه خلق کنند. سکوت برای بیشتر آدم‌های دنیا قدرت نیست بلکه ضعف است. به همین دلیل است که در هند، کشوری که خیلی راجع به عشق و صلح صحبت کرده، این قدر ضعیف شده است، چون معمولاً تنها راه احساس قدرت این است که خشن باشند.

هیتلر در اتوبیوگرافی خود نوشته است که: «اگر بخواهید یک کشور را قدرتمند کنید باید وانمود کنید که دشمن دارید و یا برای خود دشمن تراشی کنید. حتی اگر دشمن وجود ندارد بازهم به مردم بگویید که دشمن همه جا در کمین است وقتی مردم باور کنند که به وسیله دشمنان احاطه شده‌اند، انرژی و قدرت زیادی تولید می‌شود». تاریخ بشر تا به حال فقط نشان داده است که انسان‌ها می‌تواند قدرت را از طریق دشمنی ایجاد کنند. هیچ‌کس درباره انرژی دوستانه چیزی نمی‌داند. افرادی چون حضرت مسیح (ع) پایه‌های انرژی دوستانه را بنا کردند. آن‌ها گفته‌اند که عدم وجود خشونت به انسان قدرت می‌دهد. مثلاً مسیح (ع) گفته: «عشق قدرت است». عارفی گفته: «شفقت و مهربانی قدرت است» شما این سخنان را می‌شنوید ولی تجربه عمیق آن چیز دیگری است. بنابراین من به شما می‌گویم که راجع به زندگیتان فکر کنید. چه موقع احساس قدرت می‌کنید؟ هنگامی که به کسی دشمنی می‌ورزید و یا به هنگام صلح و عشق نسبت به کسی؟ خواهید دید



که در شرایط خشن احساس قدرت می‌کنید و وقتیکه حالت آگاهی و سکوت دارید فاقد قدرتید و ضعیف می‌شوید. این نکته نشانگر این است که شما بوسیله احساسات ناخالص هدایت می‌شوید و هرچقدر که این احساسات ناخالص قوی‌تر باشد کمتر می‌توانید وارد وجود خودتان بشوید. چه چیزی مانع از آن می‌شود تا به درونتان وارد شوید؟ سعی کنید که این نکته مهم را درک کنید که خشونت همیشه در بیرون از وجودتان تمرکز دارد یعنی همواره به سمت شخصی که بیرون از شماست هدایت می‌شود. اگر کسی اطراف شما نبود این خصومت نیز به وجود نمی‌آمد. اما من به شما می‌گویم که عشق بر روی بیرون شما تمرکز نمی‌کند. حتی اگر هیچ‌کس نباشد عشق می‌تواند در درونتان بوجود بیاید. عشق و دوستی مقولاتی درونی هستند. برای خشونت‌ورزی به دیگری احتیاج است. بستگی به دیگران دارد. نفرت به وسیله محرک بیرونی ایجاد می‌شود. عشق از وجودتان سیلان پیدا می‌کند. سرچشمه عشق درون شماست ولی تنفر از بیرون تحریک می‌شود. پس تمامی احساسات ناخالص از بیرون تحریک می‌شوند و احساس‌های خالص از درون.

سعی کنید فرق بین احساس خالص و ناخالص را درک کنید. احساساتی که از بیرون تحریک می‌شوند پاک نیستند. مثل عشقی را که بیشتر مردم می‌شناسند. یعنی شهوتی که آن را عشق می‌نامند پاک نیست چون از بیرون نشأت می‌گیرد. فقط عشقی که از درون برمی‌خیزد پاک است به همین دلیل ما در شرق معتقدیم که عشق و شهوت باهم متفاوتند در حقیقت ما عشق را از شهوت جدا می‌کنیم.

شهوۛ از بیرون سرچشمه می‌گیرد. شخصی مثل مسیح (ع) هیچ شهوتی در درونشان نداشتند.

مسیح (ع) در یک روز گرم از کنار باغی رد می‌شد، ایستاد تا استراحت کند، زیر درختی نشست آن باغ متعلق به یک زن فاحشه بود. وقتی چشم زن به عیسی (ع) خورد با خودش گفت: عجب مرد زیبایی! زیبایی او با تمام مردان ثروتمند فرق دارد، نزدیک وی رفت، عیسی (ع) چشمانش را باز کرد و بلند شد تا برود و از آن زن تشکر کرد. آن زن گفت: اگر چند لحظه به داخل خانه من نیایید من ناراحت می‌شوم. این اولین باری است که من کسی را به خانه‌ام دعوت می‌کنم، خیلی‌ها اینجا می‌آیند و من بیرونشان می‌کنم. عیسی گفت: زمانی که شما مرا به قلبتان دعوت کنید من مهمان شما شده‌ام، ولی حالا راهی طولانی در پیش دارم و باید بروم. آن زن اصرار کرد که اگر ممکن است کمی به من محبت نشان دهید و وارد خانه من بشوید. عیسی گفت: من تنها کسی هستم که می‌توان حقیقتاً عاشق تو باشم. هیچکدام از مردهایی که اینجا می‌آیند عاشق تو نیستند، چون در وجودشان عشقی ندارد و نمی‌توانند عاشق باشند. آن‌ها تنها به خاطر تو می‌آیند. ولی من عشقم در درونم است. عشق مانند نور یک چراغ است. اگر هیچ‌کس در اتاق نباشد نور آن بر روی فضای خالی اتاق می‌افتد و اگر کسی هم آنجا باشد بر او نیز می‌تابد. اما شهوت و خواسته‌ها چون نور نیستند. وقتی که کسی باعث بوجود آمدن انرژی شهوت در شما می‌شود این انرژی به طرف آن شخص نیز بازتابانده می‌شود. به همین دلیل شهوت باعث تنش می‌شود. عشق تنش نیست. در عشق هیچ تنشی وجود ندارد. عشق مرحله صدرصد آرام بودن است.

احساسات ناخالص هستند که تحت تأثیر عوامل خارجی هستند. احساس‌های خالص نیز آن‌هایی هستند که از درون ما سرچشمه می‌گیرند و تند بادهای خارجی نمی‌تواند تأثیری بر روی آن‌ها بگذارند. تصور این مطلب برای ما سخت است که فکر کنیم اشخاصی مثل مسیح می‌توانند عشق بورزند. ولی من به شما می‌گویم که آن‌ها تنها افرادی بودند که عشق ورزیدند. اما عشق آن‌ها با عشق بیشتر مردم متفاوت است. عشق غالب مردم نسبت به یک شخص می‌باشد ولی عشق روحانی ارتباط نیست. یک مرحله وجودی است. انسان‌های کامل مجبورند که عشق بورزند چون هیچ انتخاب دیگری نمی‌توانند داشته باشند.

نقل است که در زمان گذشته عارفی بود که مردم به او ناسزا می‌گفتند و به او سنگ پرتاب می‌کردند و توی گوش‌هایش میخ فرو می‌کردند ولی او همه آن‌ها را می‌بخشید. من می‌گویم که این حرف‌ها دروغ است. مسیح کسی را نبخشید، چون تنها افرادی که عصبانی می‌شوند می‌توانند کسی را ببخشند، فردی چون مسیح برای کسی دلسوزی نمی‌کند زیرا فقط افراد ظالم هستند که می‌توانند دلسوزی کنند. افرادی چون مسیح به این نکته فکر نکردند که نباید رفتار ناشایستی نسبت به این افراد نشان بدهند. چون تنها افرادی که رفتار بدی دارند اینچنین می‌اندیشند. پس او چه کرد؟ او ناتوان بود. هیچ چیز جر عشق نداشت. فرقی نمی‌کرد که چه بلایی بر سرش می‌آوردند. جوابش همیشه عشق بود. اگر شما سنگی به طرف یک درخت پر از میوه پرتاب کنید، جوابش فقط میوه است نه چیز دیگری، آن درخت نمی‌تواند به شما جواب بدهد. یا اگر سطلی را در یک رودخانه پر از آب بینداریم. چه این سطل

کثیف باشد یا تمیز از طلا باشد یا از آهن، رودخانه هیچ انتظاری ندارد جز اینکه به شما آب بدهد در حقیقت رودخانه کار بزرگی انجام نمی‌دهد چون قادر نیست تا کار دیگری انجام دهد. بنابراین زمانی که عشق جزیی از وجودتان باشد نوعی بی‌اختیاری به شما می‌دهد. دیگر فقط باید ببخشید هیچ راه دیگری ندارید.

بنابراین احساس‌هایی که از درونتان برمی‌خیزد احساسات خالص هستند و احساساتی که طوفان‌های بیرونی در شما خلق می‌کنند احساسات ناخالص هستند. احساساتی که در بیرون به وجود می‌آیند در درونتان باعث اضطراب و نگرانی می‌شوند و آن‌هایی که در درونتان خلق می‌شوند شما را مملو از شغف می‌کنند. پس حتماً به این نکته توجه کنید که آیا احساساتی که شما را منقلب می‌کنند از درونتان سرچشمه می‌گیرند یا افراد دیگری مسبب آن هستند.

مثلاً من در خیابان راه می‌روم و شما به من توهین می‌کنید. اگر من عصبانی شوم این احساس ناخالص است چون شما آن را در من بوجود آورده‌اید و یا اینکه من در خیابان راه می‌روم و شما به من احترام می‌گذارید که باعث خوشحالی من می‌شود این هم احساسی ناخالص است چون شما باعث ایجاد آن هستید. اما اگر حالت درونی من درست همانند قبل از آن دشنام و یا احترام ثابت باقی بماند یعنی چه شما به من توهین کنید و یا از من تعریف کنید تفاوتی به حال من نداشته باشد این احساس پاک است، چون کسی آن را در من خلق نکرده است. این احساس متعلق به من است. و چیزی که از آن من باشد پاک است و هر چیزی که منشاء آن درخارج از وجودتان باشد

ناپاک است. چیزی که از بیرون بیاید یک عکس‌العمل است و همانند اکو عمل می‌کند. روزی من در کوهستان بودم و کوه هر صدای بلند را اکو می‌کرد. من می‌گویم که اغلب مردم فقط و فقط اکو می‌کنند. هر چیزی که به آن‌ها بگویی تکرارش می‌کنند. چیزی از خودشان ندارند که بگویند. درست مثل اتاق‌های اکو عمل می‌کند. اگر داد بزنید آن‌ها هم سر شما داد می‌زنند. این حالت متعلق به آن‌ها نیست شما خالقش بوده‌اید و چیزی که شما دارید هم مال خودتان نبود شخص دیگری آن را در شما بوجود آورده بود. شما همه اتاق‌های اکو هستید. هیچ صدایی از خودتان ندارید، هیچ زندگی از خودتان ندارید. هیچ احساسی از خودتان ندارید. تمام احساس‌های شما ناخالصند چون متعلق به دیگرانند، قرض هستند.

این اولین کلید را به خاطر بسپارید:

**احساس‌هایتان باید متعلق به خودتان باشد. نیایستی تنها یک عکس‌العمل باشنند، بلکه بایستی از وجودتان برخیزد.**

پیروزی در گرو دوران‌دیشی، دوران‌دیشی

در گرو به کارانداختن رأی (و اندیشه)

و اندیشه در گرو حفظ اسرار است

علی علیه‌السلام

### فصل دهم - هیپنوتیزم<sup>۱</sup>

تاریخچه هیپنوتیزم

انسان مجموعه‌ای است از اضداد که از یکسو وجودش حقارت است و از سوی دیگر عظمت. ذره‌ای است و جهانی در خود دارد. ناتوانی است در منتهای توان و حیوانی است که فرشته‌ای در درون دارد. در خصوص قدرتهای غیرعادی ذهن یعنی پاراپسیکولوژی<sup>۲</sup> و طریقه آزمایش و پرورش این استعدادها سخن بسیار است، استعدادهایی مانند:

روشن‌بینی: رؤیت متعالی که قدرت دیدن نفوس، مجزا از جسم است.

---

۱ - Hypnotism

۲ - Parapsychology

روشن‌شنوی: قدرت شنیدن صداها از فواصل دور و از ورای زمان و مکان. روشن‌سنجی: نیروی ادراک مناظر دور دست و پی‌بردن به رویدادهای گذشته که این پدیده‌ها در ارتباط با بدن لطیف روحی دابل‌اتریک<sup>۱</sup> قابل توجه و تغییرند، لذا آشنایی با بدن لطیف یا همان دابل‌اتریک شما را آماده درک بیشتر مطالب خواهد کرد. تحقیقات انجمن بین‌المللی علوم روحی و هیپنوتیزم و مؤسسات پاراپسیکولوژی وجود یک جسم مادی غیر فیزیکی را در مورد انسان به اثبات رسانده است که با مواد تشکیل‌دهنده مواد فیزیکی و قابل رؤیت و لمس ما تفاوت دارد و ارتعاشات آن فراتر است.

هیپنوتیزم، انسان را قادر می‌سازد تا بتواند به این روح لطیف دست یابد. هیپنوتیزم به معنی خواب مصنوعی و مشتق از ریشه یونانی هیپنوسیس به معنی خواب است. کلمه هیپنوتیزم به عمل خواب کردن اطلاق می‌شود و کلمه هیپنوز<sup>۲</sup> حالت خلسه و رخوتی است که توسط هیپنوتیزم‌کننده (عامل) در شخص هیپنوتیزم‌شونده (سوژه) حاصل می‌شود و به عبارتی می‌توان گفت حالت پذیرش روانی خاصی است که سوژه را برای اجرای دستورات عامل مستعد می‌سازد.

---

۱ - Astralbody

۲ - Hypnos

تاریخ هیپنوتیزم نوین با زندگی دکتر «فرانتس آنتوان مسمر»<sup>۱</sup> آغاز می‌شود که در فواصل سال‌های ۱۷۶۰ تا ۱۸۴۲ زندگی می‌کرده است. او به ابعاد و اهمیت نظریه مغناطیس حیوانی که صدها سال قبل از او هم وجود داشت اهمیت و اعتبار زیادی بخشید. وی بر اساس این نظریه جذاب و قدیمی، سیستم درمانی نو و پر قدرتی را بنا نهاد و علت پیدایش تمام بیماری‌های انسانی را اختلال در توزیع این «بحران‌های مغناطیسی» دانست. دکتر مسمر با تعداد بی‌شماری از پدیده هیپنوتیزم روبرو شده بود، ولی او کاملاً از این مسئله بی‌خبر بود و بعدها یکی از شاگردان او به نام «مارکی آرماند پویی سگور»<sup>۲</sup> با خلسه هیپنوتیزمی بر خورد کرد و آن را «سومنامبولیسم»<sup>۳</sup> مصنوعی نامید. وی این حالت را مشابه با وضعیت خوابگردی میدانست که در برخی از افراد در شب و در جریان خواب پدید می‌آید. پیروان دکتر مسمر و پویی سگور هم به غلط به عقیده مغناطیس حیوانی معتقد بودند تا اینکه در سال ۱۸۴۱ دکتر «برید»<sup>۴</sup> واژه هیپنوتیزم را که از لغت یونانی هیپنوتیس به معنای خواب گرفته شده بود برای این حالت انتخاب کرد. از دیگر دانشمندان بزرگ هیپنوتیزم دکتر «مولگیس»<sup>۵</sup> متخصص عصب شناسی انگلیسی است که سخنرانی و

---

۱ - Mesmer

۲ - Marki Armond Poe Segur

۳ - Somnambulism

۴ - Dr. Brid

۵ - Molgis



نظریات نوین او در کنگره روانشناسی بین‌المللی در لنینگراد معروف است. ایشان در یکی از مقالات خود در مجله پزشکی بریتانیا می‌نویسد. بااستثنای مشاوره‌های پزشکی بسیار زیاد در کلینیک‌ها و درمانگاه‌ها و غیره در طول طبابت خصوصی خودم بالغ بر شصت و دو هزار بیمار را از طریق معالجه روانی و اکثراً بوسیله هیپنوتیزم معالجه کرده‌ام که تمامی آن‌ها در پرونده‌های جداگانه ثبت و ضبط شده است.

از این مجموع بالغ برده هزار الکلی، دوازده هزار حالت افسردگی روانی سخت، ده هزار مبتلا به بیماری‌های خواب، بهم خوردن توازن خونی، پانزده هزار بیماری‌های روان‌تناسلی و تعداد بی‌شماری حالات نامتعادل روانی (پسیکوپات<sup>۱</sup>) را از طریق هیپنوتیزم معالجه کرده‌ام.

در سال‌های اخیر دانشمندان به واقعیات با ارزش علمی فراوانی در رابطه با هیپنوتیزم دست یافته‌اند و هیپنوتیزم امروز با کوشش و تحقیقات علمی وسیع دانشمندانی که در زیر نام می‌بریم بعنوان یک وسیله درخشان درمانی که عارضه‌ای بدن‌بال ندارد، کاربرد فراوانی پیدا کرده است و در اکثر کشورهای جهان چون انگلستان، آمریکا، شوروی سابق، فرانسه، آلمان و غیره کلینیک‌های وسیع و مجهزی دایر شده است و هیپنوتیزم رسماً مورد استفاده قرار گرفته و به رسمیت شناخته شده است. تکامل و درخشش هیپنوتیزم در عصر ما

بر پایه نظریات دانشمندانی مثل ماسلر با نظریه (مغناطیسی حیوانی) و برید با نظریه چشم دوختن به نقطه نورانی و کوله با نظریه (اثرات تلقین به نفس) و وان پلت، فولگیس مایزر، میلجنی، ولمن، براین، فورست، ریچارد شرورت، استابروکسل و ده‌ها روانپزشک و دندانپزشک و دانشمندان دیگر قرار دارد. مطالعه تاریخ هیپنوتیزم و سیر و تحول و تکامل در این موضوع به ما کمک می‌کند که هر چه بهتر این علم را دریابیم. هیپنوتیزم تا جنگ جهانی دوم به حالت رکود بود تا اینکه در جنگ جهانی دوم بعثت زیاد شدن بیماران روانی و نارسایی‌ها و همچنین گران بودن روش درمانی روانکاوی، توجه دانشمندان و روانشناسان به سوی علم هیپنوتیزم جلب شد. مارچزی می‌گوید، هیپنوتیزم بر خلاف تصور عموم، خواب نیست بلکه عبارت است از تمرکز فکر که همراه با ازدیاد ادراک خارق العاده حواس و چون ادراک خارق العاده حواس مربوط به دنیا ناخود آگاهی است، پس مکانیسم هیپنوتیزم مربوط به سازمان ناخودآگاه است و خواب یکی از این حالات است و نتیجه حالات دیگری است که در حال تمرکز، با هیپنوتیزم به بیماران تلقین می‌شود. دکتر «ژوزف بروئر» پزشک نامی دیگری بود که مدت‌های مدید با روش هیپنوتیزم به درمان بیماران هیستریک پرداخته بود. او نیز همین نظریه را ارائه داده بود و به آن عمل می‌کرد.

## تعریف هیپنوتیزم

هیپنوتیزم یعنی تغییر موقعیت و حالت هوشیاری که تمرکز، تلقین و همکاری بیمار جهت ایجاد این حالت ضروری است. دکتر ریچارد شروت معتقد است هیپنوتیزم علمی است که در درک و رفتار افراد به کمک دو عامل اثر می‌گذارد، یکی استفاده از قوانین تلقین پذیری و دیگر رسیدن به حالتی بنام خلسه هیپنوتیزمی. در جای دیگر می‌گوید، در شرایط کنونی می‌توان هیپنوتیزم را علم دانست، زیرا از اجزایی تشکیل شده که بر اساس اطلاعات مرتب شده، مشاهدات دقیق، تحقیقات و تجربیات برنامه‌ریزی شده بدست آمده‌اند.

هیپنوتیزم پدیده‌ای شادی بخش، آرامش بخش و ریلاکس کننده است. ما در بیماران خود از لغت خواب استفاده می‌کنیم و آن‌ها هم چشمان خود را بر هم می‌گذارند ولی اصولاً خوابی به معنای واقعی صورت نمی‌گیرد. در ابتدا و در جلسات اول بیماران در این حالت کاملاً آگاه می‌باشند و از آنچه که در اطراف آن‌ها می‌گذرد مطلع می‌شوند و می‌توانند با دیگران صحبت کنند. اصطلاح خواب تنها برای القای احساس ریلاکس شدن است و البته در مواردی که مقدار خلسه به سوژه بالا می‌رود سوژه در حالت خواب مغناطیسی بالا قرار می‌گیرد که در این مرحله می‌توان وارد ماینه‌تیزم شدن سوژه شد که بعداً توضیح کامل در مورد ماینه‌تیزم خواهم داد.

## مراحل مختلف شروع هیپنوتیزم

### ۱- ریلاکسیشن<sup>۱</sup>

عبارت است از آرامش و شل شدن عضلات که می‌باید به محیط و سطح جایی که سوژه در آن به حالت هیپنوتیزم می‌رود و همچنین به زمان مناسب برای اجراء حرکات و اعمال مربوط به آن توجه نمود.

### ۲- تلقین

می‌توان گفت که با تلقین می‌شود سوژه را به حالت فضا سازی ذهن وادار نمود. شخص هیپنوتیزور می‌تواند با بیانی زیبا و شیرین ذهن سوژه را به حالت‌های خاص حرکت داده و آن را به سمت فضاهای مناسب برای ایجاد تلقینات معطوف نماید.

### ۳- پاس<sup>۲</sup>

حرکت دست‌های عامل را در طول بدن سوژه، به روشی خاص برای فرو بردن سوژه به خواب مصنوعی پاس می‌گویند. هنگام حرکت دست‌ها به روی بدن سوژه نباید دستان شما با بدن سوژه برخورد کند. بلکه می‌باید به فاصله ۲ تا ۳ سانتیمتر از بدن سوژه فاصله داشته باشد. شکل پاس به صورت طولی و عرضی و سریع می‌باشد.

### ۴- تمرکز

معطوف گشتن تمام حواس سوژه به یک موضوع، واحد شدن همه آن‌ها در یک کانال و مسیر، برای نیل به هدف اصلی تمرکز نامیده

---

۱ - Relaxation

۲ - Pass

می‌شود. بدیهی است که بدون تمرکز نتیجه مطلوب بدست نمی‌آید و اغلب نتیجه غیرقابل قبول می‌باشد.

#### ۵- ماینه تیزم<sup>۱</sup>

بعد از مسمر جناب دکتر امیل کوئه کشف کرد که می‌توان این مغناطیس توأم با ماینه تیزم را با تلقین در افراد ایجاد کرد. از آن به بعد هیپنوتیزورها شروع کردند به استفاده از ماینه تیزم به جای نیروی مغناطیسی خود. در ماینه تیزم بعد از مرحله هیپنوتیزم ما سطوحی را از هشیاری داریم که به طرزی طبقه بندی می‌شوند که ملاک ما امواج مغزی به مبنای هرتز<sup>۲</sup> است.

۱- سطح  $\beta$  (بتا) که موج مغزی ۱۲ هرتز است و سطح

هشیاری کامل است.

۲- سطح  $\theta$  (تتا) که موج مغزی ما بین ۸ تا ۱۲ هرتز است و در

آن حافظه خوب کار می‌کند ولی منطق ضعیف است.

۳- سطح  $\alpha$  (آلفا) که موج مغزی بین ۴ تا ۸ هرتز است. سطح

هیپنوتیزم است که ما آن را کاملاً تجربه می‌کنیم.

۴- سطح  $\delta$  (دلتا) که زیر ۴ هرتز است که سطح خوب و طبیعی

است.

ما مطابق با فرکانس‌های بالا می‌توانیم امواج خود را بفرستیم یا

بگیریم و فرکانس‌ها بالای سطح ۴ هرتز خواهد بود. در واقع جسم ما

---

۱ - Manietism

۲ - Hz

در حال استراحت ولی روح آگاه هوشیار خواهد بود. بطوری که وقتی هیپنوتیزور با فرکانس‌های مغزی خود فرمان صادر می‌کند، سوژه فرمان را اجراء می‌کند.

### فواید هیپنوتیزم

در واقع می‌توان گفت که در ابتدا ما قادر خواهیم بود که از این علم تازه به دوران رسیده، برای برنامه ریزی مغزی استفاده کنیم، کنترل مغز با ابزار کلام و تصویر سازی ذهنی یعنی علم و فن. ما با استفاده از این فن قادر خواهیم بود که مغز خود یا افراد دیگر را هیپنوتیزم کنیم تا به موفقیت و آمادگی‌های سازنده برسائیم. باید به یاد داشته باشیم که عمل تلقین در هیپنوتیزم جایگاه مهمی دارد، زیرا خیلی خیلی مهم است که چه چیزی را در سوژه تلقین می‌کنیم و چه آگاهی را در او متجلی می‌سازیم. برآستی چرا هیپنوتیزم می‌شویم، برای درک بهتر این موضوع از عصب‌هایی که اولین عامل فیزیولوژی ایجاد هیپنوتیزم در بدن است شروع کنیم.

همانطور که گفتیم ما دارای دو نوع عصب در روانشناسی هستیم یکی عصب سمپاتیک و دیگری عصب پاراسمپاتیک که هر یک هنگام هیپنوتیزم‌های مختلف در ترانس‌های مختلف جداگانه تحریک می‌شوند.

اگر بخواهیم ترانس منفی و سریع را ایجاد کنیم چنانچه تجربه آن را نداشته باشیم اثرات زیان باری را خواهد داشت که یکی از این زیان‌ها تحریکات عصب سمپاتیک است که علائم آن به شرح زیر است.

### علائم تاثیر گذار در سمپاتیک

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| ۱- در چشم           | گشاد شدن مردمک چشم |
| ۲- در قلب           | افزایش ضربان قلب   |
| ۳- در غدد فوق کلیوی | توقف یا کاهش گوارش |
| ۴- در شش‌ها         | تندی تنفس          |
| ۵- در دهان          | خشک شدن دهان       |

### علائم تاثیر گذار در پاراسمپاتیک

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| ۱- در چشم           | تنگ شدن مردمک چشم |
| ۲- در قلب           | حداقل فعالیت      |
| ۳- در غدد فوق کلیوی | شروع اعمال گوارشی |
| ۴- در شش‌ها         | کندی تنفس         |
| ۵- در دهان          | مرطوب شدن دهان    |

### ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه

ضمیر انسان دارای دو قسمت است و یا دو ساختمان مجزا در ضمیر آدمی وجود دارد. برای سهولت در بیان و فهم بهتر است که بگوئیم هر انسانی دو ضمیر دارد، ضمیر آگاه و ضمیر ناخودآگاه. آن اعضاء و قسمت هایی از بدن را که می‌توانیم با اراده آن‌ها را به حرکت درآوریم، در محدوده و یا تحت تسلط ضمیر آگاه قرار دارند.

زمانی که ما می‌خواهیم، ضمیر آگاه ما غیرفعال شده و گویی از کار می‌افتد و اعمال بدن با ضمیر ناخودآگاه اداره می‌شوند. در زمان

خواب کلیه حرکات و رفتارهای ما توسط ضمیر ناخودآگاه اداره و کنترل می‌شوند. رؤیاهایی را که در خواب شاهد آن‌ها هستیم توسط ضمیر ناخودآگاه برانگیخته شده و جزئی از فعالیت‌های ضمیر ناخودآگاه به حساب می‌آیند. ولی در زمان خواب ضمیر ناخودآگاه ما از خارج غیر قابل دسترسی است.

بنابراین به صورت ضمنی و تقریبی می‌توانیم بگوئیم که در زمان خواب ضمیر آگاه و ناخودآگاه هر دو به خواب می‌روند در صورتی که در شرایط هیپنوتیزمی تا حدود زیادی ضمیر آگاه غیر فعال شده و ضمیر مادون آگاه تا حدود زیادی فعال می‌شود. هر قدر عمق خلسه بیشتر شود بدن بیشتر تحت اختیار ضمیر مادون آگاه قرار می‌گیرد.

در خلسه هیپنوتیزمی، ضمیر مادون آگاه نه تنها اعمالی را تحت کنترل خود در می‌آورد که در گذشته ضمیر آگاه بر آن‌ها تسلط داشته، بلکه تا حدودی برخی از وظایف ضمیر ناخودآگاه را نیز به عهده می‌گیرد و برخی از اعمال سیستم عصبی اتوفورم یا غیر ارادی توسط آن اداره و کنترل می‌شود.

یکی از ایرادات اساسی که در زمینه کاربرد هیپنوتیزم بویژه در مشاغل گوناگون مطرح می‌گردد این باور است که استفاده از هیپنوتیزم بسیار وقتگیر است. این استدلال تنها در شرایطی صحیح است که هیپنوتیزور کوشش کند تا هر فردی را که به او مراجعه می‌کند هیپنوتیزم نماید. برخی از افراد را می‌توان با سرعت هیپنوتیزم کرد و برای قرار دادن گروهی دیگر در خلسه هیپنوتیزمی به چند دقیقه وقت



نیاز است. بالاخره عده‌ای هم هستند که نمی‌توانند هیپنوتیزم شوند و یا نیاز به مقدمات و امکانات و جلسه‌های بیشتری دارند. برای اینکه هیپنوتیزور بتواند ارزشیابی سریعی از تمام سوژه‌ها داشته باشد و فوراً بفهمد کدام سوژه را رها کرده و یا چه سوژه‌ای را می‌توان هیپنوتیزم کند اهدافی در نظر گرفته می‌شود که عبارتند از:

- هدف اول طبقه بندی سوژه یا مدیوم خوب و بد
- هدف دوم برای گرم شدن یا شرطی شدن است از طریق انجام آزمون‌هایی که شرح خواهم داد.
- هدف سوم از دو هدف اول و دوم مهم‌تر است و سر نخ خوبی به دست شما می‌دهد تا تصمیم بگیرید از کدامیک از تکنیک‌های هیپنوتیزم استفاده کنید.

### برای شروع هیپنوتیزم

برای پیدایش پدیده هیپنوتیزمی، تمرکز فکر، آرامش و ریلاکس کامل جسمی و روحی و قدرت تصور و تخیل بالای سوژه، شروط اساسی و اولیه هستند.

- ۱- در ابتدا باید تا آنجایی که می‌توانید اطمینان سوژه را جلب کنید تا حدی که سوژه شما را ناجی و پناهگاه خود بداند یعنی همان ریلاکسیشن<sup>۱</sup>.

---

۱ - Relaxation

۲- شرایط لازم را برای مکانی آرام و ساکت فراهم کنید و در مورد ایدئولوژی سوژه مطلع شود و هرگز به آرمان‌ها و عقاید فرد حمله و با آن‌ها مخالفت نکنید. سعی کنید خود را هم سو و همراه سوژه قرار دهید، یعنی همان هیپنوتراپی<sup>۱</sup>.

### ۳- تلقین به سوژه

تلقین واقعاً در هیپنوتیزم چیست؟ دکتر سیدیس معتقد است که تلقین به این معنا است که یک عقیده به صورتی ناخوانده و سر زده بفکر سوژه وارد شود و در این جریان با مقاومت و مخالفت بسیار ناچیزی روبرو شده و یا اینکه غالباً بدون بحث و انتقاد مورد قبول سوژه قرار گرفته و شواهد قبول این عقاید به صورت انجام برخی از اعمال و رفتارهای اتوماتیک و خود کار تظاهر پیدا می‌کند و یا به عبارتی می‌توان گفت که تلقین ورود راحت به ضمیر ناخود آگاه سوژه است تا تصورات و عقاید به صورت جزئی از جریان فکری او درآیند و بعدها این تلقینات از طرف سوژه پذیرفته شده و از آن پس سوژه آن‌ها را قبول کرده و بر اساس آن‌ها عمل می‌کند. در مرحله تلقین لازم است چیزهایی را که لازم میدانید به سوژه تلقین نمایید به گونه‌ای که از ته قلب ابراز نموده و به سوژه تلقین کنید. برای اینکه تلقین مؤثر و پرفایده باشد، لازم است که حداقل ده بار تکرار گردد. با تکرار مطالب مورد نظر به تدریج ضمیر ناخود آگاه آن را پذیرا می‌شود و سوژه آن‌ها را قبول می‌کند. جملات و کلماتی که برای تلقین در نظر می‌گیرید باید منطقی و قابل قبول و مثبت باشد.

۱ - hypnotherapy

تلقین به سه روش انجام می‌شود

۱- تلقین زبانی

۲- تلقین ذهنی

۳- تلقین با فضاسازی و موزیک

### ۱- تلقین زبانی

در این مرحله بایستی اهداف خود را مشخص و واضح با کلماتی زیبا و آرام بیان کنید. در این قسمت برای دسترسی به ناخودآگاه سوژه و برای وارد نمودن اهداف خود در این قسمت از ذهن، بایستی با متد ریلاکسیشن تدریجی و پیشرونده بدن را در نهایت وانهادگی و ریلاکس قرار دهید.

### ۲- تلقین ذهنی

در این مرحله می‌توان بخاطر اینکه بدانیم سوژه در حالت هیپنوز قرار دارد یا نه بهتر است که با ذهن فرمان حرکت در یکی از اعضاء سر یا انگشتان پا یا دست بدهیم. هنگامی که سوژه در حالت خلسه است می‌توانید به سوژه با ذهن خود فرمان دهید که مثلاً سر خود را به سمت راست یا چپ بچرخاند یا انگشت شصت پای راست خود را تکان بدهد اگر سوژه این کار را طبق فرمان شما انجام داد، معلوم می‌شود که سوژه تحت فرمان شما است اگر نه می‌باید تمرین روی سوژه را در مراحل مختلف تکرار کنید و یا تلقینات را بالاتر برید تا خلسه بیشتری در سوژه ایجاد کنید.

### ۳- تلقین، فضا سازی، موزیک

در این مرحله جهت ایجاد فضای خوب ذهنی مناسب برای سوژه و از بین بردن سر و صدای محل جهت انجام هیپنوتیزم و یا تمرکز بهتر سوژه می‌توانید از موزیک یا فضای طبیعت استفاده کنید. هر چه فضای محیط آرام‌تر و موزیک آرام‌تر(لایت) باشد موفقیت شما بیشتر خواهد بود.

پس از آماده سازی حالات و فضای اطراف سوژه می‌باید به سوژه فرمان بدهید که چشمان خود را بسته نگه دارد؛ با این تلقین که چشمان شما رفته، رفته سنگین و سنگین‌تر می‌شود و در نهایت بسته خواهد شد. سپس به او فرمان می‌دهید که مرحله دم و باز دم را شروع کند، که در این مرحله باید از بینی نفس بکشد و از دهان خارج کند. این عمل را در اصطلاح یوگی‌ها تنفس پرانا گویند.

### پرانا<sup>۱</sup>

یوگی‌ها بر این عقیده‌اند که در هوا ماده حیات بخش و انرژی زایی به نام پرانا وجود دارد که در حالت تراکم این ماده به رنگ صورتی می‌باشد. می‌توان در جریان تنفس یوگایی مقدار زیادی از این ماده را وارد بدن کرد تا در انسان احساس فوق العاده‌ای از انرژی و نشاط ایجاد نماید. هنگامی که سوژه در حالت ریلاکس است فرمان می‌دهید

که موارد فوق را انجام داده یعنی با بینی خود نفس عمیقی بکشد و مدتی که می‌تواند نفس خود را حبس کند بعد باز دم خود را از دهان بیرون دهد. سپس مجدداً ریه‌ها را از نفس پر کرده و در ذهن خود تصور نماید پرانا از طریق جریان خون در سراسر نقاط بدنش منتشر شده و جذب سلول‌های آن می‌شود. این اعمال را تا مدت ۵ دقیقه به سوژه تلقین نمائید.

### تمرکز

ماده، شکلی از انرژی است. ماده زنده، نوعی انرژی است و به طریقه‌ای سازمان یافته حالت ناپایدار خود را حفظ می‌کند. مغز آن بخش از ماده زنده است که موجب هماهنگی این سازمان می‌شود، چه خوب و چه بد، مرحله بعدی در تکامل را نمی‌توان به این صورت ساده و با اصطلاحات مکانیستیک شرح داد. حیات، مسئله‌ای شیمیایی و فیزیکی است ولی ذهن و تمرکز آن را نمی‌توان به این ترتیب تحلیل کرد. به نظر می‌رسد که تمرکز ذهن مستقل از انرژی باشد تمرکز در ذهن چیزی است که به تجربه در می‌آید و مسئله‌ای نیست که بتوان آن را مشاهده کرد. فیزیولوژیست قائل به تغییرات الکتریکی در مغز موجود زنده است. تمرکز ذهن مسئول بروز حالت آگاهی است و احتمالاً سهم بزرگ ذهن طبق مطالعات ساخت ویژگی‌های رفتاری، کشف این مطالب است که چیزی شبیه خود آگاهی در سایر گونه‌ها وجود دارد و باید چندین بار در جریان تکامل

ظاهر شده باشد. انسان الگویی منحصر به فرد و ترکیبی تازه و قدرتمند از استعدادهای قدیمی است. برای مدتی طولانی یک یا چند مورد از این توان‌ها، چیره و بطور مؤثر توسط سایرین مخفی می‌ماند. اکنون انسان این مطلب را کشف کرده است که قادر است با انجام تمرکز، ذهن خود را فعال کرده و این هدیه خارق العاده را در جهت پیشرفت خود و سلامت محیط و تن قرار داده و می‌تواند نتایج شگفت‌انگیزی را در زندگی روزمره خویش شاهد باشد که محصول تمرکز هستند. نتایج و صحنه‌های شگفت‌انگیزتر را می‌توان در برخی حوادث و رویدادها دید. بی‌گمان در موقعیتهای بسیار اضطراری قرار گرفته و شاهد عملکرد و نبوغ غیر منتظره خود یا دیگران بوده‌ایم. در یک موقعیت اضطراری شما اگر دست و پای خود را در مواجهه با آن موقعیت گم نکرده باشید به قدرت و راه‌حل‌های شگفت‌انگیز و اغلب کارسازی می‌رسید که در مواقع عادی فکر هم آنگونه عملکرد و قدرت را نمی‌توانید در خود بیابید و این مسئولیتی است که یک فرد هیپنوتیزور می‌باید در سوژه توسط تقویت تمرکز وی در حالت هیپنوز بوجود آورد. وقتی به داشتن تمرکز در انجام کارهای روزمره توصیه می‌شود، این تمرکز اختیاری و ارادی است و فرد در شرایط معمولی برای دستیابی به تمرکز در کاری که مشغول انجام آن است باید سایر افکار و مسائل را به کناری نهد و اینکار در ابتدا مشکل بوده و مستلزم تمرین می‌باشد. بنابر آنچه که در مورد موفقیت‌های استثنایی و اضطراری گفته شده هر قدر تمرکز افزایش یابد بر توانایی

در انجام بهتر کار نیز افزوده می‌گردد. باید توجه داشت که تمرکز روی موارد درمان و تصویر سازی عضو یا اعضا و حتی سلول‌ها و بافت‌ها می‌باید صورت پذیرد و هیپنوتیزور می‌باید با تلقین‌های خود بر روی سوژه تمرکز او را به هدف اصلی هیپنوتیزم مشهود نماید.

### شرایط تلقین

- ۱- کلمات مورد استفاده برای تلقین هیپنوتیزم شونده خوب و حتی الامکان فصیح و روشن باشد.
- ۲- عباراتی که تلقین کننده است باید برانگیزنده احساسات و محرک نیروهای ذهنی و ارادی باشد.
- ۳- کلماتی که برای تلقین یا تلقینات شفاهی گفته می‌شود باید با توجه به روحیه و منش فرد مورد نظر انتخاب شود سعی کنید کاملاً روحیه و آداب و منش و علایق فرد را قبل از انجام هیپنوتیزم مورد توجه قرار داده و شناسایی کنید.
- ۴- اعتماد و اطمینان شخص سوژه را کاملاً جذب کنید و هرگز تا اعتماد او را جلب نکرده‌اید هیپنوتیزم را انجام ندهید.
- ۵- اگر تلقینات را در مورد شخص اجرا می‌کنید، هنگام ادای عبارات باید انگیزش احساس و نفوذ در خود ما نیز وجود داشته باشد.
- ۶- تلقینات و عبارات موقعی اثر مفید و سازنده دارد که اجرا کننده آن گوینده‌ای توانا و شخصیتی با نفوذ و قابل اعتماد باشد.

### پاس چیست و چه فایده‌ای دارد

حرکت دست‌های عامل در زمان انجام هیپنوتیزم بر روی سوژه در طول بدن وی به روشی خاص برای فرو بردن سوژه به خواب مصنوعی را پاس می‌گویند. پاس‌ها با تمام ملایمت انگشتان عامل بر روی بدن سوژه با فاصله چند سانتی‌متر با بدن صورت می‌گیرد. پاس بخاطر این است که صدور سیاله عصبی و نفوذ در سوژه توسط عامل اجرا شود بر سه نوع می‌باشد:

- ۱- پاس طولی: که در طول بدن از سر تا پا کشیده می‌شود.
  - ۲- پاس عرضی: که در عرض بدن و بیشتر روی عضو مورد نظر انجام می‌گیرد.
  - ۳- پاس سریع: که بصورت طولی و عرضی می‌باشد اما سریع و خیلی تند انجام می‌گیرد.
- مدت پاس دادن بر روی سوژه از ابتدای کار به مدت ده دقیقه می‌باشد که می‌باید بطریق فوق انجام گیرد و بسیار مفید و پرفایده خواهد بود. در مواردی که سوژه به تمرکز مطلوب دست پیدا نمی‌کند توصیه می‌شود که تلقین شمارش معکوس را از عدد ۵۰ تا ۱ به سوژه بدهید و او را وادار کنید که از عدد پنجاه تا یک را برعکس و با دقت و با صدای بلند شمارش کند باید دقت داشته باشید سوژه هنگام شمارش صحیح عمل می‌نماید یا خیر اگر چنانچه دیدید که هنگام شمارش اعداد را پس و پیش می‌گوید بدانید که خلسه او سنگین و سنگین‌تر می‌شود و این مطلب نشانه آن است که سوژه آماده تلقینات



دیگر است که بعد از تمام شدن شمارش او می‌توانید تلقینات دیگر را شروع کنید.

### موارد استفاده از هیپنوتیزم

- ۱- برای ایجاد وضعیتی مطلوب در سوژه یا بیمار از نظر روحی و روانی و به عبارتی ریلاکس کردن سوژه
- ۲- ایجاد بی‌حسی و بی‌دردی و کنترل خون‌رسانی به قسمت‌های بدن و تسریع در روند ترمیم زخم‌ها از فواید منحصر بفرد هیپنوتیزم بوده و امکان استفاده از آن را در موارد بسیاری به ما می‌دهد مانند: استفاده در امور دندانپزشکی در کشیدن و ترمیم دندان، در مامایی در خصوص زایمان‌های بی‌درد و در بعضی موارد در جراحی‌هایی که بیمار نسبت به عمل و مواد بیهوشی ترس یا آلرژی دارد و همین‌طور در سوانح و سوختگی و بریدگی‌ها.
- ۳- بیماری‌های پوستی و آلرژیک
- ۴- درمان اختلال عملکرد جنسی در مردان و زنان. تقریباً بسیاری از مردان و زنان که جهت معالجهٔ عدم توانایی در رسیدن به رابطه جنسی رضایت بخش به کلینیک مراجعه می‌نمایند شکایت عمده آن‌ها از اپمپوتنس (اشکال در نعوظ) و انزال زودرس یا دیررس می‌باشد که ساده‌ترین علت‌های عوامل روانی و اضطراب و افسردگی می‌باشد.

اختلال عوامل روانی<sup>۱</sup>

اختلال اوج لذت جنسی<sup>۲</sup>

اوج لذت جنسی بازداری شده<sup>۳</sup>

نارضایتی جنسی در مردان<sup>۴</sup>

۵- بی اختیاری ادراری ثانویه در کودکان و نوجوانان

زمانی که کودکان پس از دوره طولانی کنترل ادرار (۶ تا ۱۳ ماه) دچار بی اختیاری می شوند به این حالت بی اختیاری ادراری ثانویه اطلاق می شود. شیوع آن در ۵ سالگی پسرها ۷٪ در دخترها ۳٪ و در ۱۸ سالگی پسرها ۱٪ و در دخترها و خانمها نادر است. بی اختیاری ثانویه معمولاً به یک واقعه یا وضعیت استرس‌زای روانشناسی مربوط می شود و در واقع کودکان به صورتی ناخودآگاه به منظور جلب توجه و سلطه‌جویی و یا عدم سرزنش و تنبیه دچار این عارضه شده و هیپنوتراپی می شوند تا درمان شوند.

۱ - sexual aversion disorder

۲ - maleorgasmic disorder

۳ - inhibited male orgasm

۴ - transsexualism

## لکنت زبان<sup>۱</sup>

لکنت زبان یک اختلال پیچیده روانی حرکتی است که دارای ابعاد فیزیولوژیکی و روانی بوده و افراد مبتلا، فاقد روان بودن (تلفظ سلیس) و سلامت در گفتار می‌باشند. تقریباً حدود یک درصد از کل جمعیت هر کشوری مبتلا به لکنت می‌باشد که در میان پسران ۷۰٪ به مراتب بیشتر از دختران است. تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان مبتلا به لکنت غالباً بگونه‌ای در معرض فشارهای عاطفی و روانی قرار داشته و یا عموماً والدین مضطرب و عصبی داشته‌اند.

بیش از ۹۰٪ افراد جامعه از تیپ ظاهری و هیکل خود رضایت ندارد این عدم رضایت تا حد زیادی به عدم تناسب قد و وزن آنان در دو طیف چاقی و لاغری بستگی دارد و عوارض چاقی یا لاغری، آرتروز، فشار خون، ترک سیگار، دیابت، نارسایی قلبی و ریوی، نقرس، واریس، ضعف و بی‌حالی خستگی زودرس، کمبود اعتماد به نفس، ضعیف بودن در برابر بیماری‌ها و غیره مواردی می‌باشند که ما به راحتی می‌توانیم با دارو درمانی، رژیم غذایی مناسب و ورزش و سایکوسایبرنتیک و هپینوتیزم تمامی این عوارض را در بدن خود یا دیگران تحت اختیار گرفته و درمان کنیم. همچنین در موارد واکنش هیستری<sup>۲</sup> و حالت اضطراب<sup>۳</sup> هپینوتیزم بخوبی جوابگو می‌باشد.

---

۱ - stammering

۲ - Hysterical

۳ - Anxietystate

### خطرات هیپنوتیزم

حال که از موفقیت‌های علم نوین هیپنوتیزم صحبت کردیم بهتر است کمی هم به خطرات این موضوع پردازیم. قبل از آنکه فردی را هیپنوتیزم کنید بایستی از خطراتی که پیش روی شما قرار دارد آگاه باشید. به این ترتیب شما می‌توانید پیش بینی‌های لازم را نموده تا در شرایط اضطراری به کمک و یاری سوژه خود بشتابید.

اول اینکه باید هیپنوتیزور بخوبی به جنبه‌های تئوری و عملی هیپنوتیزم مسلط باشد، در این شرایط می‌توان خطرات و اشتباهات را به حداقل ممکن تقلیل داد.

### ۱- ترانس و فرانس

اولین خطری که در زمینه هیپنوتیزم وجود دارد، خود عمل هیپنوتیزم کردن است. هیپنوتیزم یک نوع ارتباط بین فردی است و مانند سایر روابط اجتماعی، بایستی با دقت و ظرافت زیادی صورت گیرد. از آنجایی که رابطه‌ای عمیق بین هیپنوتیزور و هیپنوتیزم شونده بوجود می‌آید<sup>۱</sup> که خارج از میدان و حیطه هیپنوتیزم است و این امکان وجود دارد که بین هر پزشک و روانشناس و درمانگر با بیمارش این پدیده ترانس و فرانس پدید آید. از طرفی این احتمال وجود دارد که بر اثر هیپنوتیزم بدون هیچ گناه یا انحرافی، بیمار دچار این توهم شود که

۱- این پدیده شناخته شده به نام آشنایی ترانس فرانس برای بیشتر همکاران آشنا است

توسط هیپنوتیزور مورد علاقه یا ارتباط قرار گرفته است. بهترین راه جلوگیری از این خطر اینست که هیپنوتیزور هرگز نباید سوژه مورد هیپنوتیزم را تنها و بدون همراه ببیند، بهتر است که به هنگام انجام امور هیپنوتیزم بیمار حتماً با یک نفر همراه اعم از پدر یا مادر و یا خویشاوندان خود حضور یابد و از طرفی شخصی که هیپنوتیزم را انجام می‌دهد می‌بایست همیشه فاصله خود را در رابطه با سوژه حفظ کند و از ادای کلمات و جملات انحرافی خودداری کند. باید سعی شود تلقینات بر طبق شرایط خاص داده شود و از بروز احساسات زیاد اجتناب گردد.

## ۲- کاتالیپسی<sup>۱</sup>

ایجاد تغییرات سریع و شدید احساسی در سوژه بسیار خطرناک است. در صورتی که نیاز به ایجاد کاتالیپسی<sup>۲</sup>، این پدیده بایستی تدریجی و به آهستگی صورت گیرد زیرا انقباض ناگهانی و شدید تارهای عضلانی می‌تواند صدمات فراوانی را در سوژه بوجود آورد که یکی از آنها پارگی برخی از تارهای عضلانی می‌باشد. باید بخاطر داشته باشید هر عملی که در شرایط عادی خطرناک است، در حالت هیپنوتیزم هم می‌تواند مخاطراتی همراه داشته باشد. هنوز هم گروه زیادی از مردم متأسفانه بر این باور هستند که در شرایط خلسه هیپنوتیزمی سوژه می‌تواند از آسیب و عوارض برخوردار با اجسام به

---

۱ - Katalipsi

۲- حالتی که عضلات و مفاصل‌های سوژه مانند چوب خشک می‌شود

شدت سرد، یا بسیار گرم و یا جراحی‌تزا، محفوظ و مصون باقی بماند. این عقیده نادرست و باطل است، زیرا به علت بی‌حسی ممکن است از سوژه هیپنوتیزم شده بخواهید که کارهایی انجام دهد ولی بخاطر داشته باشید که ممکن است فرد در حالت هیپنوتیزمی دچار سوانح مختلف از جمله سوختگی گردد. همیشه به یاد داشته باشید که فرد هیپنوتیزم شده نیز مانند انسان‌های دیگر است، بنابراین تمام کارهایی که در شرایط عادی برای دیگران خطرناک است برای او نیز در حالت خلسه مخاطره آمیز می‌باشد.

### ۳- بیماران قلبی

افرادی که به بیماری قلبی دچار هستند نباید هیپنوتیزم شوند زیرا این احتمال وجود دارد که بیمار در جریان خلسه با شوک یا هیجان فوق العاده روبرو شود و این امر احتمال حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

### ۴- بیماران یا افرادی که هیستری هستند

افرادی را هیستریک می‌گویند که با مختصر محرکی شدیداً گریه یا خنده می‌کنند. هر چند هیپنوتیزم‌زیانی به این افراد وارد نمی‌کند اما بخاطر اینکه این افراد در حالت خلسه، بسیاری از تظاهرات اغراق آمیز را از خود نشان می‌دهند بهتر است از این گونه اعمال بر روی این افراد خودداری شود.

**۵- برگشت سوژه**

هیچگاه نباید سوژه را ناگهانی از خواب بیدار کنیم، هیپنوتیزور باید با خون سردی و شکیبایی رفتار سوژه را کنترل نماید و بر حالات مختلف او نظارت مستمر داشته باشد و با کلمات و جملات شیرین و آرامش بخش او را به حالت تعادل بازگرداند و آرام نماید.

متأسفانه بدلیل وجود کتب و مقالات غیر علمی فراوانی که در زمینه هیپنوتیزم انتشار یافته است تصویری که از هیپنوتیزم در ذهن عموم مردم نقش بسته است اشتباه می‌باشد و به فنی اطلاق می‌شود که با استفاده از آن هیپنوتیزم کنترل فرد هیپنوتیزم شده را بدست می‌گیرد و با بهره‌گیری از این فن قادر خواهد بود که دست به کارهای غیر ممکن بزند. از طرفی با توجه به اینکه هیچکدام از هیپنوتیزورهای غیر علمی نتوانسته‌اند ادعاهای اغراق‌آمیز خود را به اثبات برسانند، عده‌ای از افراد، هیپنوتیزم را نوعی کلاه‌برداری و شعبده‌بازی در نظر می‌گیرند. مسئله دیگری که لطمه زیادی به علم و هنر هیپنوتیزم وارد کرده توجه مردم به موضوعات ماوراءالطبیعه و احضار ارواح می‌باشد. عامه مردم هیپنوتیزم را به علت احساساتی که می‌تواند در افراد ظاهر کند مترادف با احضار ارواح دانسته و جنبه متافیزیکی به آن دادند. در حالی که چنین نیست و باید بدانیم که احضار ارواح یا طلسمات و سحر و جادو و غیره امری غیر علمی بوده و ربطی به هیپنوتیزم ندارد. همانطور که در بالا اشاره شده هیپنوتیزم یک نوع ارتباط مغناطیسی و روحی با ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه شخص می‌باشد

که می‌تواند کلیه سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک را به کنترل خود درآورد. به عبارتی می‌توان گفت که هیپنوتیزور با توجه به تجارب و علومی که در این زمینه فرا گرفته است سوژه را توسط خودش به سمت به اهداف متعالی و بزرگ، سوق می‌دهد. بر این اساس هیچگونه ربطی با خرافات و اوهامات ندارد. البته شاید افرادی سودجو باشند که برای بزرگ‌نمایی و قدرت‌طلبی خود بخواهند این علم را اغراق‌آمیز و غیر قابل‌باور نشان دهند، اما اینچنین نیست. هیپنوتیزم علمی است که هر فردی می‌تواند با فراگیری صحیح علوم هیپنوتیزم آن را فرا گیرد و دریابد. بهتر است بدانیم که تمامی انسان‌ها دست‌کم روزی دو بار خود را هیپنوتیزم می‌کنند. یکی هنگامی که می‌خوابند و دوم هنگامی که بیدار می‌شوند. اگر دقت کنیم در می‌یابیم که فردی که در خواب است به علت فشارهای روحی و روانی که خود برای خودش و دیگران برای او بوجود آورده‌اند نمی‌تواند بخوبی استراحت کند و به خواب رود، در حالی که به درستی نمیدانند علت بی‌خوابی او چیست؟ یا اگر برایتان اتفاق افتاده باشد دیده یا شنیده‌اید مادر بزرگ‌ها یا پدر بزرگ‌ها به بچه‌های خود یاد می‌دادند که وقتی می‌خواهید برای نماز صبح یا در ماه مبارک رمضان برای خوردن سحری بیدار شوید باید به نازبالش یا تشک خود بگوئید که فلان ساعت مرا بیدار کن و یا دانش‌آموزان و دانشجویان که شب امتحان بود به خود تلقین می‌کنند که صبح‌زود سر ساعت مشخص بیدار شوند. اینها از جمله نمونه‌هایی هستند که نشان



می‌دهد، تمامی انسان‌ها در طول عمر خود به نوعی خودشان را هیپنوتیزم می‌کردند و تلقین می‌دادند. اما افرادی که این روش را بخوبی می‌دانستند سعی می‌کردند بهره بهتری از آن بگیرند. ولی آن دسته از افرادی که دچار بدبینی و توهمات مختلف در زندگی بودند متأسفانه با ندانم کاری‌های خود هر روز زندگانی خود را سیاه‌تر و سخت‌تر می‌کردند. در حالی که اگر مثبت اندیشی را در تمامی امور زندگی سر لوحه کار خود قرار می‌دادند، با خود هیپنوتیزمی (همان تلقینات مثبت) می‌توانستند زندگی خود و دیگران را بهبود بخشند و مطلوب بگذرانند. حال باید اشاره‌ای به آزمون‌های تلقین پذیری بر روی سوژه داشته باشیم.

#### انواع آزمون‌های تلقین بر روی سوژه

زمانی که ما از آزمون‌های تستی بر روی سوژه صحبت می‌کنیم منظورمان روش‌های القایی خلسه هیپنوتیزمی با استفاده از دو نوع تکنیک آمرانه و کلاسیک است. روش آمرانه یعنی تلقینات را خیلی خشک و با قدرت و تسلط روی سوژه انجام دهیم و در روش کلاسیک استفاده از کلام ملایم و اجتناب از هر گونه سختگیری و فشار روحی می‌باشد که می‌باید همراه با تشویق و کلام‌های دوستانه و محبت‌آمیز باشد. این مسئله از اهمیت بسیاری برخوردار است که در مقابل هر فردی تشخیص بدهیم که از کدام تکنیک‌ها استفاده کنیم تا باعث ایجاد رنجش و کدورت در سوژه نشود.

آزمون‌های تلقینی عبارتند از:

### ۱- آزمون بالا بردن و پائین آوردن دست‌ها در سوژه

در این آزمون می‌توانید از سوژه بخواهید که در حالت ایستاده دست‌های خود را به طرفین باز کند به طوری که کف دست راست به سمت آسمان و دست چپ بصورت معمولی باشد قرار دهد. سپس از او بخواهید که چشمان خود را ببندد و در ذهن خود تصور کند که کتابی سنگین مثلاً یک جلد دیکشنری یا لغت نامه روی کف دستی که به سمت آسمان است یعنی همان (دست راست) گذاشته و دست چپ را به طنابی که به بادکنکی بزرگ از گاز هلیوم بسته است. در ذهن سوژه به تصویر بکشید بقدری که خودتان نیز آن را باور کنید. سپس به سوژه تلقین کنید که تصور کند این بادکنک بزرگ دست چپ او را آرام آرام بالا و بالاتر می‌برد و در همین حال دست راست او که دیکشنری روی آن است سنگین و سنگین‌تر می‌شود و پائین و پائین‌تر می‌آید. این تلقینات را به آرامی تا چند دقیقه تکرار کنید بعد از مدتی خواهید دید که دستی که کتاب دیکشنری بر روی آن تصور شده به پائین حرکت می‌کند و دستی که طناب بادکنک به آن بسته شده بالا می‌رود. می‌توانید این تست را برای سوژه اجرا کنید و اگر چنانچه نتایج مطلوب بود معلوم می‌شود سوژه شما قابل هیپنوتیزم است و می‌توانید روی او عمل هیپنوتیزم را با شرایط مطلوب ادامه دهید. البته اگر این کار در طی جلسات متعدد انجام پذیرد بهتر خواهد بود. همیشه فرصت لازم را به سوژه بدهید و اگر چنانچه به

تست شما پاسخ لازم را نداد می‌توانید از روش‌های دیگر استفاده کنید.

## ۲- آزمون سقوط از طرف عقب

در این آزمون از سوژه بخواهید راست و مستقیم ولی کاملاً ریلاکس بایستد و پاهای خود را به یکدیگر بچسباند و دست‌هایش را خیلی راحت و شل در دو طرف بدنش آویزان کند. در پشت سر سوژه قرار بگیرید و از او بخواهید که خیلی راحت بایستد و به او بگوئید که می‌خواهید او از طرف پشت به زمین بیفتد. توجه داشته باشید او باید کاملاً به شما و عملی که می‌کنید اطمینان داشته باشد و نظر او را عمیقاً جلب کرده باشید تا او بتواند به شما اعتماد کند و مطمئن باشد که شما مواظب او هستید و به زمین نخواهد خورد بلکه پس از اندکی انحراف به عقب شما او را خواهید گرفت و به حالت اول باز می‌گردانید. بهتر است در هنگام تلقینات به او بگوئید که عضلات و بدنش کاملاً ریلاکس باشد او نباید برای خم شدن اصلاً از مفاصل زانو یا ران خود استفاده کند بلکه می‌بایست فقط در ناحیه مچ پاها به مانند لولا برای خم شدن عمل کند. از او بخواهید که سر خود را به سمت آسمان بالا برده و چشم‌های خود را ببندد سپس در ذهن او این تصور را بیاورید که او در یک علفزار بزرگ است که تا نیمه بدنش را گرفته و پشت او انبوهی از این علف‌های نرم و با طراوت است و می‌خواهد خود را در میان این علف‌ها از پشت ببندد. تصور نماید که دارد از سمت پشت بر روی این علف‌ها سقوط می‌کند.

تکرار نمایید که شما دارید به سمت پشت می‌افتید این عبارت را چندین بار تکرار کنید. باید توجه داشته باشید که در این مرحله حتماً از شخص دیگری نیز کمک بگیرید و هر دو در کنار سوژه در پشت سر او قرار داشته و کاملاً مواظب باشید. هنگامی که به سمت عقب سقوط می‌کند او را به آرامی گرفته و با فشار روی پشت او سوژه را به حالت عادی خود باز گردانید.

### ۳- آزمون قفل شدن دست‌ها در یکدیگر

برای انجام این تست باید سوژه در مقابل شما بایستد و چشم در چشم او قرار دهید و به صورتی مستمر به چشمان او خیره شوید و به او نیز بگوئید که باید به چشم‌های شما خیره شود. سپس تلقینات را شروع کنید و از او بخواهید که دو دست خود را دراز کرده و انگشتان خود را در یکدیگر قلاب کند، بطوری که انگشتان او یک در میان در داخل انگشتان دست مقابل فرو رفته و محکم در یکدیگر قلاب شوند. سپس تلقینات را ادامه دهید که الان دست‌های شما سخت و سفت می‌شوند و انگشتان شما به شدت در یکدیگر فرو رفته و به سختی به هم فشار وارد می‌سازند و لحظه به لحظه فشرده‌تر و فشرده‌تر می‌شوند و ادامه بدهید که شما نمی‌توانید دیگر دستانتان را باز کنید و این عبارات را چندین بار تکرار کنید. حال من از یک تا سه می‌شمارم، زمانی که عدد سه را گفتم، دست‌های شما آنچنان به یکدیگر می‌چسبند که جدا کردن آن‌ها از

هم برای شما مقدور نیست. سپس شمارش را شروع کرده خواهید دید که سوژه سعی می‌کند که دست‌های خود را باز کند ولی موفق نمی‌شود. البته این امر در تمامی افراد صدق نمی‌کند. بعضی‌ها با خود مبارزه می‌کنند که چنین نشود در این صورت باید از روش‌های دیگری در مورد او استفاده کنید.

### کاربرد هپینوتیزم از نظر علمی

قبل از اینکه عملکرد هپینوتیزم را در انسان‌ها بگویم لازم است که مطلبی را در مورد انجام آزمایشات آقای دکتر «جوزه ام آردلگادو» استاد دانشگاه «ییل» در مورد کار با دستگاه الکتریکی در ناحیه قدامی مغز بیماران مبتلا به جنون جوانی<sup>۱</sup> شیزوفرنیک و صرعی<sup>۲</sup> جلب کنم که ایشان با قرار دادن این دستگاه بر ناحیه قدامی مغز موفق به کنترل دقیق حالات روانی و فکری حیوانات و انسان شده است. بدین ترتیب با بکار بردن محرک‌های الکتریکی با کلیدهای فشاری بوسیله گیرنده‌های رادیوئی بسیار کوچک می‌توان نواحی مختلف مغز را تحریک نمود و یا برعکس از جنبش و فعالیت بازداشت. در نتیجه نه تنها مراکز واکنش گرسنگی، سیری، اندوه، بی‌نیازی از آب و یا مثلاً حالت دفاعی را می‌توان تحت نظارت و کنترل قرار داد، بلکه فعالیت‌های جنسی و دیگر فعالیت‌ها و درخواست‌ها و تمایلات را

---

۱ - Schizophrenics

۲ - Epileptics

می‌توان طوری تحریک نمود که در نظر فرد مورد آزمایش این اعمال خود بخود و بدون قید و بند جلوه کند. این آزمایشات که بوسیله جریان برق بر روی مغز انجام می‌شود، درست مانند تلقینات هیپنوتیکی معمولی و تلقیناتی است که برای آن داده می‌شوند.

تحریک شبکه مغز و قشر خاکستری<sup>۱</sup> آن در انسان از واکنش‌های عصبی<sup>۲</sup> عجیبی ناشی شده است. مثلاً تحریک ناشی از الکتروود در زیر ناحیه سطحی در بخش جانبی از قسمت قدامی مغز باعث ایجاد احساسات دوستانه در بیمار گردیده است. درست مانند اینکه تلقینات پست هیپنوتیک به او داده شده باشد. جریانی از الکتریسته با اختلاف پتانسیل ده ولت و فرکانس ۱۰۰ هرتز به ناحیه دیگری از قسمت قدامی مغز باعث ایجاد وحشت و ترس گردید، انعکاسات شرطی و در محدوده معین، همچنین تمام انعکاس‌های غیر شرطی که انسان را در طول زندگی از جنبه‌های فیزیولوژی و روانی تحت تأثیر قرار داده‌اند، قابل جانشینی با تلقینات هیپنوتیزمی می‌باشد و این از طریق ایجاد تعادل‌های بیوالکتریکی و جریانات رفتاری عصبی پیچیده داخلی و بدون استفاده از الکتروودها رخ خواهد داد. مشاهده همین آزمایشات موجب شده که علاوه بر اکثر روانپزشکان متخصصین پزشکی از قبیل پزشکان داخلی، جراحان، پزشکان، بیماران آمیزشی زنان و حتی دندانپزشکان به اهمیت هیپنوتیزم پی‌برند.

---

۱ - Neocortical centers

۲ - Neuro-Psychical responses

به نوشته دکتر «گلود - ادلمان» نیز پیرامون همین آزمایشات، الکتروود یا سیم‌های بسیار نازکی که از مو هم نازک‌تر هستند را در مغز سر حیوان یا انسان فرو برده. این سیم‌ها شبیه آنتن رادیو یا تلویزیون عمل می‌کنند یعنی امواج را از فواصل مختلف می‌گیرند حال هر یک از این الکتروودها به وسیله فرستنده‌ای از دور تحریک می‌شوند که انسان را در حالت خاصی قرار می‌دهد. در مغز ده میلیارد یعنی ده هزار میلیون یاخته وجود دارد هر یک از این یاخته‌ها تحریک خاصی در انسان بوجود می‌آورد. خنده، گریه، غم و شادی، عشق و نفرت و ده‌ها حالت دیگر بوسیله تحریک هر یک از یاخته‌های مغز بوجود می‌آید. با تحریک یاخته‌های مغز بوسیله الکتروود می‌توان خونریزی‌ها را در هر عضوی از بدن بوجود آورد و یا بعکس بیماری‌های عضوی را از بین برد. دکتر فولگیس استاد دانشگاه تورو، نیویورک عقیده دارد که الکتروودها در داخل جمجمه همان کاری را می‌کنند که هیپنوتیزم انجام می‌دهد. با این تفاوت که ممکن است دانشمندان برای اجرای تحریکات، با الکتروودها در بعضی موارد نتوانند یاخته مورد نظر را در مغز پیدا کنند ولی در هیپنوتیزم این عمل بخودی خود انجام می‌گیرد. زیرا تلقینات شبیه امواج فرستنده از گوش وارد مغز و خود بخود وارد همان یاخته مربوط می‌شود و کار درمان را انجام می‌دهد.

### تأثیرات هیپنوتیزم در سلول‌های مغزی

دکتر فولگیس می‌گوید که تحریکات برونی در انسان ممکنست به سه گروه تقسیم شوند و این حقیقت را مورد تأکید قرار می‌دهند که نتایج تحریک که بر ساختمان شخصیت انسان تأثیر می‌گذارد بترتیب دارای خواص روان‌بدنی یا روان‌تنی می‌باشد. این تحریکات عبارتند از:

۱- تحریکات غیر شرطی<sup>۱</sup> این تحریکات بیشتر در نخاع شوگوی و بصل النخاع درک می‌شوند.

۲- تحریکات و تأثیرات هوشی دماغی<sup>۲</sup>: به مفهومی جدی، اطلاعات. عقیده منطقی و ترغیب، که از طریق شبکه مخابراتی (عصبی) دوم تأثیر گذارده و به بالاترین قسمت قشر هوشی مغزی متوجه می‌شود. و به نوبه خود در مقابل تأثیر تلقینات، سدی ایجاد می‌کند.

۳- هر نوع تحریک شرطی<sup>۳</sup> که از طریق عضو شنوائی مغز و مسیر شنوائی (مرکز صحبت کردن) درک شود. بین دو نوع نفوذ مذکور، یک تحریک تلقینی هیپنوتیکی وجود دارد، از این رو تلقینات شفاهی ممکن است دارای تأثیر روانی جسمی (پسیکو ارگانیک<sup>۴</sup>) و روانی خلقی<sup>۵</sup> عمیقی در انسان باشد و مسیر و و مراحل نسبتاً مستقیم را طی نموده و از طریق تعادل‌های روانی خلقی درک شوند و از نظر

۱ - Unconditioned stimuli

۲ - Intellectual-mental-Influncesin a strict sense

۳ - Anyconditionel stimuli

۴ - Psychoorganic

۵ - Psychonumoral



روانی و طبی دارای تاثیرات وسیعی باشند. دانش مربوط به ساختمان فیزیولوژی و توانائی اعصاب، در حوزه تغییر چند تحرک همزمان و حوزه‌های عصبی در آکسون به طرف خارج و داخل یعنی ارتباطات متداخل مرکزی می‌باشد. باین ترتیب روابط بیولوژیکی اعصاب از نظر انعکاس مستقیم و انعکاس غیرمستقیم تلقینات هیپنوتیکی و انواع تأثیرات قشر خارجی<sup>۱</sup> و داخلی از آنچه سابقاً تصور می‌شد به مراتب پیچیده‌ترند.

همه این‌ها به مفهوم واقعی، بی‌نهایت با یکدیگر وابسته و مربوطند. ما بخاطر پیشرفت علم و دستیابی به علوم بسیار جدید الکترومیکروسکوپیک<sup>۲</sup>، سایبرنتیک<sup>۳</sup> و الکتروتونیک هیپنوتیکی بیشتر می‌توانیم فعالیت‌های آنها را نسبت به ده سال گذشته دنبال کنیم و همچنین از طریق تحقیقات الکتروانسفالوگرافیک جدید تأثیرات جریان‌های الکتریکی بر مغز مورد تأیید قرار می‌گیرند. اما متأسفانه هیپنوتیزم مورد بی‌توجهی و غفلت از طرف پزشکان قرار گرفته است و قشر خاکستری مغز انسان بعنوان عالی‌ترین عنصر تعیین‌کننده تحولات فیزیولوژیکی در قلمرو فعالیت روانی روحی انسان هرگز بطور رسا و کافی ارزیابی نشده است.

---

۱ - Cortico and neocortico visceral psychosomatic

۲ - Electromicroscopic

۳ - cybernetic

۱- ساختمان شبکه‌ای مغز قادر نیست حتی کمترین فعالیت فکری آگاهانه و یا فعالیت فیزیولوژیکی، شامل عوامل محرک داخلی و خارجی، که در سطحی کم و جزئی از ناحیه زیر قشر خارجی بوده را درک نماید و یا در آن‌ها پیوستگی ایجاد نماید. از طرف دیگر این شبکه از سطح عصبی اولیه خود فعالیت‌های تنظیم کننده حرکات مشابه فعالیت‌های شاخه عصب نباتی و فعالیت‌های مربوط به اجتناب از خطر را درک کرده و تا حدودی از ناحیه پائین بخش یا قشر خارجی مغز حتی فعالیت فکر خلاق بخش خاکستری را نیز درک می‌نماید.

۲- شبکه لیمبیکوس<sup>۱</sup> به ویژه هسته‌های جلویی مرکز بینایی تالاموس، ارگانیزم تنظیم کننده اولیه تمام تظاهرات هیجانی است.<sup>۲</sup>

۳- قشر خارجی مغز انسان<sup>۳</sup> او را به انجام فعالیت‌های روحی و روانی قادر می‌سازد. این نکته حائز اهمیت است که بدانیم هر سلول از تقریباً ۱۵ میلیارد سلول عصبی تشکیل شده است. مغز دارای یک نقش موضعی است که باید آن را ایفاء کند علاوه بر این هر سلول دارای ارتباط عصبی<sup>۴</sup> با سلول‌های دیگر و اصولاً با تمام سلول‌های عصبی دیگر است. در نتیجه هر سلول عصبی دارای ارتباط ثابتی بوسیله آکسون‌ها و دندریته‌های خود با تمام سلول‌های دیگر عصبی

۱ - System limbicus

۲ - Emotional manifestations

۳ - The human cortex

۴ - Synaptical

مغز بوده و بطور همزمان در دو جهت رفت و برگشت فعالیت می‌کند. این نوع تغییرات را ما در رقص و سماع صوفیان و هندوها و یوگی‌ها می‌بینیم که بصورتی غیر علمی اما تجربی در مراسم مذهبی خودشان انجام می‌دهند. حرکات رقص گونه‌ای که سبب تحریکات در نقاط خاصی از سیستم اعصاب می‌شود. در سماع این‌ها بیشتر، مهره‌های گردن (سرویکال) و مهره‌های کمر (لومبار) و پستی (درسال) و بیشترین تحریک در انتهای ستون مهره‌ها در ناحیه (ساکروم) خاجی و (کوکسیس) یعنی دنبالچه حاصل می‌شود و از لحاظ ضربه‌هایی که به انرژی مستقر در انتهای ستون مهره‌ها یا نیروی (کندالینی) زده می‌شود بسیار اهمیت دارد. تمام حرکات، کمر را قسمت انتهائی ستون فقرات را مرتب خم و راست می‌کند و این حرکات همراه با تنفس عمیق و تخلیه سریع و شدید هوای داخل ریه، همراه با ذکر صورت می‌گیرد. استفاده از تکنیک (پرانایاما) یعنی همان دم و بازدم و تحریکاتی که در انتهای کمر بطور مرتب و در فاصله‌های زمانی یکسان بوجود می‌آید ایجاد حرارت و ضربه در محل (کاندا) می‌کند که ممکن است باعث فعالیت انرژی استاتیک گردد. زیرا می‌بینیم افراد حرکتی انجام می‌دهند که در شرایط عادی از اجرای آن عاجزند. از لحاظ فیزیولوژی تسریع گردش خون و دفع سموم بدن از جمله گاز کربنیک<sup>۱</sup> ایجاد الکالوز تنفسی می‌کند و خم کردن سر و گردن موجب فشار بر روی غده تیروئید و ترشح تیروکسین می‌گردد که

---

۱ - CO<sub>2</sub>

سبب بالا رفتن متابولیسم و انبساط و نشاط فوق العاده و تا حدودی سبب بروز حالت انالژزی<sup>۱</sup> یا بی‌دردی می‌شود. نقطه دوم که زیاد تحریک می‌شود مهره‌های گردن است خصوصاً محل اتصال به بصل النخاع و محاذی چاکرای پنجم. این حرکات سریع و چرخشی می‌تواند اثر فیزیکی و روانی بر سیستم اعصاب بگذارد که ایجاد بی‌حسی در اندام‌های مختلف بدن می‌کند. این نوع حرکات از صوفیان و یوگایست‌ها نیز تجربی بوده اما همانطور که بارها دیده‌اید اثرات خاص خود را در افراد می‌گذارد.

کسانی که با ساختمان مغز و اعصاب آشنایی دارند برای «حرف» و «تلقین» ارزش فوق‌العاده‌ای قائل هستند. با حرف و تلقین می‌توان غدد مترشحه دهان و حتی سایر غدد را تحریک کرد. با حرف و تلقین می‌توان ایجاد ترس را از بین برد. سخنرانان بزرگ با حرف و تلقین مردم را در زمان‌های خاص به حرکت در می‌آورند. با تلقین در حالت هیپنوز با اثر بسیار زیاد، ترس و اندوه و اضطراب و بسیاری از عواطف و احساسات منفی دیگر بوسیله اعم از حقیقی یا خیالی وارد مغز می‌شود و از طریق دستگاه سلسله اعصاب با ماهیچه‌ها به غدد صنوبری فشار وارد می‌شود. در نتیجه غدد صنوبری ماده‌ای بنام (اس‌تی‌اچ)<sup>۲</sup> زائد بر احتیاج ترشح کرده. این ماده از طریق خون وارد سایر غدد و سایر اعضاء بدن می‌شود و در نتیجه عواطف مثبت

---

۱ - Analgesia

۲ - STH

نظیر امید، نشاط، عشق و محبت از طریق حواس وارد مغز می‌شوند. عواطف مثبت را می‌توان بوسیله هیپنوتیزم خیلی قوی‌تر ایجاد کرد. همچنین می‌توان انقباض عضلات را توسط هیپنوتیزم از بین برد. تمامی آنچه گفته شد فقط قسمتی از فواید هیپنوتیزم بود که به آن اشاره کوچکی کردیم.

#### درمانگری بعد از روانشناسی

آنچه از لحاظ روانشناسی مهم و قابل اهمیت است این مطلب می‌باشد که درمانگر خبره، درمانگری است که وقتی با بیمار روبرو می‌شود به این نکات توجه کامل نماید و نکته‌ای را جا نیندازد. توجه کامل و دقیق به وضعیت اعضای بدن بیمار در برابر عوامل فیزیکی و فیزیولوژیکی از شش طریق قابل بررسی می‌باشد.

- ۱- طبع و مزاج
- ۲- طیف مغناطیسی بدن
- ۳- عنصر حیات
- ۴- ماه تولد
- ۵- حالت فیزیکی صورت
- ۶- نوع اعتقادات و ایدئولوژی بیمار

### جلب کردن اعتماد بیمار

درمانگر می‌بایست درست بعد از اینکه بخوبی بیمار را حلاجی کرد، با زیرکی و استادی اعتماد بیمار را به خود جلب کند و سعی نماید در ابتدا خود را هم آیین او نشان دهد، البته به ظاهر و تا آن زمان که بتواند بخوبی در دل بیمار جایی باز کند. هرگز نباید با حرف‌هایی درست ولی نابجا بیمار را برنجانند.

### تسخیر بیمار

درمانگر باید سعی کند با حرکات دست و پا و گردش آن‌ها در فضای موجود کاملاً بیمار را تسخیر کند تا بیمار در طول صحبت او هرگز فرصت برای توجه به چیز دیگری نداشته باشد و مثل یک فیلم جذاب کاملاً به او توجه نموده و حرکات او را دنبال کند، همچنین هرگز نتواند حواس خود را به مطلب و چیزهای دیگری بدهد، تا زمانی که شما بعنوان درمانگر کاملاً بر او تسلط یابید.

### تقسیم‌بندی بیماران از نظر درمان

کلیه بیماران به سه دسته از نظر بیماری تقسیم می‌شوند:

۱- بیماری جسمی

۲- بیماری روحی

۳- بیماری جسمی روحی

و به طور کلی مطلب را می‌توان این‌طور باز نمود:

۱- بعضی از بیماران ناراحتی جسمی دارند و معالجه آن‌ها اول روحی و بعد جسمی است.

۲- بعضی از بیماران ناراحتی جسمی دارند و علاجه روحی است.

۳- بعضی از بیماران ناراحتی جسمی دارند و علاجه ابتدا جسمی و بعد روحی روانی است.

۴- بعضی از بیماران ناراحتی روحی دارند اما درمانش باید جسمی باشد، مانند بیماری‌های روانی که در اثر وجود کرم آسکاریس (انگل) در روده‌ها عارض می‌شود.

۵- بعضی از بیماری‌ها جسمی و روحی است و علاجه نیز باید از هر دو طریق صورت بگیرد، مانند مالیخولیا.

۶- بعضی از بیماری‌ها و ناراحتی‌ها با داشتن چند نوع منشاء یک نوع علاج دارند و بعضی با داشتن یک منشاء چند راه درمان دارند.

۷- گاهی اوقات بیمار از یک مرض می‌نالند اما درمانگر چند نوع مرض در او تشخیص می‌دهد و بالعکس گاهی بیمار از چند نوع مرض گله می‌کند و درمانگر یک علت برای آن تشخیص می‌دهد.

بدن انسان طوری آفریده شده که سیستم ایمنی آن در خود بدن قرار داده شده است یعنی درمانگر باید توسط ماینتیزم و به کمک خود بیمار، بیمار را معالجه کند. به هیچ دلیل نباید در ابتدا از داروی شیمیایی استفاده کرد زیرا تجربه نشان داده که بدن انسان در بیماری‌هایی که طول درمان دارند، واکنش خود را نسبت به دارو از دست داده و در بسیاری از موارد بیمار نسبت به آن دارو حساسیت و آلرژی نشان می‌دهد و وضع بیمار را بدتر می‌کند و گاهی اوقات نیز اعتیاد به آن دارو پیدا می‌کند و تا آخر عمر نمی‌تواند آن را قطع کند بلکه روز به روز مقدار مصرف آن را بالا می‌برد و نه تنها بیماری علاج نمی‌شود بلکه متأسفانه دردی به دردهای او افزوده می‌شود.

پس نتیجه می‌گیریم که بهترین راه درمان برای درمانگر این است که علت بوجود آمدن بیماری را از موارد فوق تشخیص داده و بعد از تشخیص سعی کند توسط ماینتیزم و نیروهای درونی خود بیمار، بیمار را معالجه کند و اگر چنانچه دارویی لازم باشد سعی کند با بکارگیری، انرژی درونی خود و کمک بیمار و داروهای گیاهی که مفید است، مناسب طبع بیمار و با توجه به نوع و اثر گیاه دارویی، دارو برای بیمار تجویز کند، مگر در مواردی که استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های شیمیایی به علت مبتلا بودن به عفونت‌ها لازم است، و باید از واکسن‌های مختلف استفاده شود و در موارد ویروسی نیز با تشخیص پزشک از واکسن‌های مختلف استفاده نمود. در مواردی که بیمار عضوی را از دست داده که باید جراحی شود درمانگری با ماینتیزم کاربردی ندارد البته بعد از جراحی، درمانگر ماینتیزم می‌تواند برای از بین رفتن جای زخم و



تجدید روحیه کمک فراوانی بکند تا بیمار زودتر دوره نقاهت را پشت سر بگذارد.

رمز موفقیت شما در بکارگیری درمان صحیح نسبت به بیمار است. باید تمام سعی خود را بکنید تا موارد فوق را بخوبی اجرا کنید و بعد از آن می‌توانید کار را با بیمار شروع کنید.

باید محلی مناسب را انتخاب کنید که با روحيات و پرتو مغناطیسی بیمار هماهنگی داشته باشد، سپس کار را طبق موارد زیر آغاز کنید:

#### کار بر روی بیمار توسط درمانگر

۱- ایمان و اعتماد به نفس و خود باوری را در بیمار، ایجاد و تقویت کنید.

۲- ایجاد هارمونی دقیق و حساب شده در بیمار، یعنی هارمونی بین روح، روان، جسم و احساس بیمار بوجود بیاورید و این مهم انجام نخواهد شد مگر اینکه موارد عنصر حیات، رنگ مغناطیسی، صورتک، ماه تولد و همچنین طبع بیمار را کاملاً شناسایی کرده و در تمام موارد فوق هارمونی ایجاد کنید. همچنین دور کردن بیمار از هرگونه ناهنجاری و پرهیز غذایی دقیق و اینکه چه چیزهایی را باید مصرف کند و چه چیزهایی را نباید مصرف کند، کجا باید بیشتر حضور پیدا کند و از چه مکان‌هایی دوری کند و تشویق او به گوش دادن به موسیقی و یا بهتر از آن نواختن یک آلت موسیقی نسبت به حالات درونی و علاقه بیمار و انجام تمرینات ورزشی نسبت به

روح و روان و جسم بیمار و ترک هرگونه عادت چه خوب و چه بد در بیمار مگر عشق به خدا، استفاده از زمین و چوب برای تخلیه فشارهای روحی بیمار و سپس قراردادن بیمار در حالت ماینتیزم.

### ۳- توانایی استفاده از نیروهای درونی

حقیقت این است که توانایی استفاده از نیروهای درونی در هر شخص به طور خفته وجود دارد و خداوند متعال از بدو تولد آن را در افراد قرار داده است، به عبارت دیگر نیروهای متافیزیکی در همه کس هست و نیز امکان بیدار کردن این نیروها و فعال نمودن آنها هم همیشه و در هر سنی وجود دارد. درجات مختلف قدرت که در اشخاص گوناگون مشاهده می شود بیشتر به میزان مدیوم بودن و پیشرفت یا گشایش و علاقه نسبت به آن فن بستگی دارد تا به نیروی نسبی. این توانایی ها در بعضی از افراد با سرعت معین نیرو و حواس اختری در آستانه تجلی است. در حالاتی که فرد در زندگی و افکار مادی غرق شده باشد، حواس اختری و یا نیروی متافیزیکی در فرد تقریباً می خشکد. عنصر ایمان نقش مهمی در این پدیده ایفا می کند، چنانچه در همه پدیده های نهانی چنین است. به این ترتیب باید گفت که اعتماد شخص، نیروهای پوشیده وی را آشکار می سازد و عدم اعتماد از گشایش یا بروز این نیروها جلوگیری می نماید. برای این پدیده علتی روانی وجود دارد که پژوهندگان با آن آشنایی دارند.

اعتقاد و عدم اعتقاد و عامل نیرومند روانی در همه قلمروهای عمل هستند. نهان‌آگاهان می‌دانند و تعلیم می‌دهند که حواس و توانایی‌های متافیزیکی نوع انسانی، همراه با رشد و تعالی او گشایش می‌یابد و زمانی خواهد رسید که نیروی درونی انسان به همه اشخاص تعلق داشته باشد. همان‌گونه که در زمان حاضر همه از حواس جسمی استفاده می‌کنند. در این بین کسانی هستند که منتظر تحول نوع انسانی نمی‌مانند و شروع به ظاهر نمودن این نیرو در درجات مختلف می‌کنند که بستگی به مناسب بودن شرایط یا چیزهای دیگر دارد. مسلماً تعداد افرادی که به این مرحله از پیشرفت رسیده‌اند بیشتر از شماری است که معمولاً به شمار می‌آید. در حقیقت بسیاری از افراد که نیروی درونی دارند معمولاً این پدیده را مجمل می‌گذارند و آن را خیال‌پردازی یا حماقت می‌انگارند و به این ترتیب از شناختن حقیقت آن عاجز می‌مانند. از آن گذشته این نیرو برای خیلی از افراد در خواب بروز می‌کند ولی معمولاً آن را یک رؤیا تلقی کرده و از آن می‌گذرند. اغلب سؤال می‌کنند که این توانایی روانی چگونه برای اولین بار در آن‌ها ظاهر می‌شود. آن‌ها چگونه می‌توانند بفهمند که به مرحله‌ای رسیده‌اند که سایه‌های ضعیف آن در حال پدیدار شدن است. وضعیت‌ها کاملاً با هم فرق می‌کنند آن قدر که نمی‌توان یک پاسخ قطعی به آن داد تا برای همه یکسان و قابل استفاده باشد. برای بعضی ناگهان حالتی دست می‌دهد و در اثر تحریکی غیر عادی منازری تکان‌دهنده می‌بینند، از آن جا که این تجربه معمولاً تکرار نمی‌شود در چنین حالتی شخص اغلب باور می‌کند که دچار توهم شده است. برخی دیگر بطور متناوب، رنگ‌های روشن و ارتعاشات طیف‌مغناطیسی انسانی را مشاهده

می‌کنند. کسانی هستند که مکرراً چیزهایی را می‌بینند یا می‌شنوند که دیگران متوجه آن‌ها نمی‌شوند. شاید متداول‌ترین تجربه این باشد که کسانی در خواب با وضوح تمام شروع به جمع‌بندی در مورد دیده‌ها و شنیده‌های خود در قلمروهای دیگر می‌کنند. بسیاری هستند که واجد درجاتی از بینش روانی ساده می‌باشند و این بینش از تأثرات مهم تا بروز کامل توانایی مزبور تفاوت می‌کند. در اینان تجاربی از الهام «تذکر و احساس» پیش از وقوع دست می‌دهد و نیز توانایی گرفتن اندیشه‌هایی در مورد دیگران یا اشیاء بجز از طریق روندهای معمولی ذهنی را دارند. گروهی درجات معینی از قدرت‌های روان‌سنجی را آشکار می‌کنند. قدرت‌های که در اثر تمرین به سرعت بسط می‌یابند. بعضی‌ها در خودشان نیروی آن‌سو نگری از خلال بلور را می‌یابند که آن‌هم با تمرین ممکن است رشد یابد. حالت «بینش روانی زمانی»<sup>۱</sup>، «بینش روانی از گذشته و آینده»<sup>۲</sup> و «بینش روانی فضایی»<sup>۳</sup> در درجات بالای آن بندرت دیده می‌شود و کمتر کسی دارای چنین توانایی‌هایی است.

کمتر از آن شمار کسانی است که در این زمینه تمرین می‌کنند بدون اینکه رشد و تعالی یافته باشند، آن‌ها صبر و حوصله و مقاومت و پشتکار لازم را ندارند. این کار بسیار دشواری است که دستورالعمل واحدی که برای بسط نیروی بینش روانی همه یکسان داده می‌شود، پاره‌ای دلایل بیشتر ذکر شده ولی بخصوص علتش این است که مزاج‌ها و سرشت‌های افراد متفاوت

۱ - Time Psychomancy

۲ - Past psychomancy future

۳ - Space psychomancy

می‌باشد. مع الوصف ممکن است اطلاعاتی کلی ارائه داد تا اگر پژوهنده‌ای علاقه‌مند از راه درست برود به پیشرفت او منجر شود. این مراحل مختلفی بود که تماماً یک فرد ماینتیزم‌گر باید بکار برد. اما مطلب مهم‌تر این است که با توجه به این که مطلب را به خوبی دریافتیم چگونه می‌توانیم نیروی درمانگری را بالا ببریم. زیرا یک درمانگر حتماً باید دائماً نیروی خود را تجدید کند. زیرا در طول اوقات شبانه‌روز هنگامی که بیماران با شما روبرو می‌شوند انرژی‌های منفی زیادی به شما انتقال می‌دهند لذا شما باید تمرینات خاصی انجام بدهید تا بتوانید انرژی‌های منفی را تخلیه کنید. دوم اینکه چگونه می‌توانید نیروهای خود را افزایش دهید تا بتوانید نیروی کافی برای مداوای بیماران داشته باشید.

### تمرین ابتدایی برای درمانگر

در اولین مرحله از انجام تمرینات درمانگر باید توانایی تمرکز خود را خوب پرورش داده، بعد قدرت نگه‌داشتن تمرکز خود را بر روی شیئی از قبل معین شده قرار دهد. بهترین راه برای قدرت بیشتر تمرکز بیشتر است. بسیاری فکر می‌کنند که می‌توانند این کار را بکنند اما باید بدانید که کاری بسیار سخت است. باید سعی کنید در ابتدا چیزهای آشنا و اشیاء ساده و معمولی مثل کتاب و امثال آن را در نظر گرفته و در جزئیات آن به خوبی دقت کنید و در فکر خود و ذهنتان وارد کنید و تمامی قسمت‌های آن را در ذهن حک کنید و هر گوشه آن را در ذهن ضبط نمایید. بعد آن را به کناری گذارده چند ساعت بعد دوباره همان کارها را تکرار کنید با تعجب درخواهید

یافت که موارد بسیاری را از قلم انداخته‌اید. این عمل را آنقدر تکرار کنید تا مطمئن شوید که دیگر به طور کامل آن شیء را بررسی کرده‌اید. روز بعد شیء دیگری را امتحان کنید و این اعمال را چندین بار تکرار کنید با این کار توانایی تمرکز شما افزوده شده و نیروی ذهنی شما بالا می‌رود.

### فصل یازدهم - بیماری‌ها

در این فصل از کتاب سعی شده است تا حالت روحی و روانی شخص قبل از ابتلا به بیماری بررسی شود و این امر در حالی است که بیمار هنوز علائم بالینی را بطور روشن و دقیقی ندارد و بخاطر فشارها و استرس‌های روحی که به خود وارد نموده به زودی درگیر با بیماری می‌شود.

بیان این مطلب دلیلی برای درمان‌های تخصصی و کلینیکی ندارد، زیرا باید به این نکته توجه کنید هنگامی که با بیماری خاصی مواجه می‌شوید، باید خیلی زود به نزد پزشک متخصص خود مراجعه کنید تا درمان بر روی شما آغاز شود.

توجه به مطالبی که بیان می‌شود، قبل از وقوع بیماری و برای پیشگیری از بروز آن و یا بعد از تشخیص و همزمان با درمان‌های کلینیکی و برای تسریع در بهبود آن از لحاظ سایکولوژی و علم روانشناسی می‌باشد. وقتی بیماری بر شما عارض می‌شود برای تشخیص و درمان آن حتما باید به مراکز تخصصی پزشکی مراجعه کنید اما همان‌طور که این تشخیص و درمان واجب است، شناسایی آن از طریق سایکولوژی<sup>۱</sup> نیز بسیار اهمیت دارد تا علت اصلی بوجود آمدن آن شناخته شود و این کمک می‌کند که بیمار دوباره گرفتار این بیماری نشود.

مطالب این فصل کمک مهم و موثری در شناسایی ابعاد روحی و روانی افراد قبل از ابتلا به بیماری می‌کند. درواقع تاکید بر توجه همزمان به ابعاد

مختلف روح، روان، جسم و احساس آدمی و ایجاد تعادل و هارمونی بین آن‌ها می‌باشد.

سالیان سال است که انسان با کلمه «بیماری» و بیماری خود که به طریق مختلف در فیزیک و کالبدش به مرحله ظهور می‌رسد آشنا شده و تاکنون روش‌های مختلفی در فرق و ملیت و مذاهب گوناگون در مواجهه با بیمار و بیماری مورد آزمایش قرار گرفته، من جمله استفاده از داروهای گیاهی و طب سنتی و یا با استفاده از روش‌های طب مدرن و پیشرفته امروزی که با داروهای شیمیایی به مداوای بیماران می‌پردازند، با استفاده از طب سوزنی و بسیاری از روش‌ها و طرق مختلف دیگر به انجام این کار پرداختند و روش دیگر که معمولاً در شرق مورد استفاده بیشتری دارد اینست که با استفاده از روش‌های مختلف انرژی درمانی، شخص درمانگر به صورت یک حلقه اتصال، با قابلیت انتقال انرژی شفابخشی هستی به روی بیماران، باعث بهبود حال بیماران می‌شود. این روش برای اکثر مردم دنیا قابل فهم نبوده و به همین دلیل بسیار مورد اتهام قرار گرفته است و اسامی مختلفی همچون جادوگر، ساحر، کلاش به آن داده‌اند و باعث سرکوب و پنهان ماندن این روش در اکثر دنیا شده‌اند. البته در این بین افرادی سودجو نیز بوده‌اند که باعث بدنامی این روش درمان شده‌اند و با نسبت دادن آن به خود و اینکه قدرت شفادهی از آن خود آنان است، باعث دروغ جلوه‌گرشدن این روش شده‌اند، در صورتی که اصل ماجرا حقیقت محض است و شخص درمانگر واقعی هیچ‌گونه ادعایی نسبت به این مسئله ندارد و واقعاً مثل یک پل و یک انتقال دهنده انرژی عمل می‌کند. این انرژی حیاتی شفابخش، مطلقاً از آن



هستی و شعور مطلقه جهان و آگاهی قدرتمند هستی (خدا) می‌باشد و انسان فقط می‌تواند با کانالیزه کردن حوزه‌های انرژی و یا همان چاکراها، این انرژی حیاتی را دریافت کرده و انتقال دهد و هیچ‌گونه ادعایی نسبت به این مسئله نیز نمی‌تواند داشته‌باشد و با هیچ جایگزینی هم نمی‌توان با دیگر روش‌های طبی و درمانگری یا انرژی درمانی انجام داد.

بطور معمول انسان‌ها عادت به زیر بار مسئولیت نرفتن اعمال و رفتار خود دارند که در مواجهه با هر مشکل فوراً تمامی کائنات را زیر سؤال برده و همه را محکوم می‌کنند ولی اگر دیدگاه انسان از حالت تک بعدی به چند بعدی ارتقاء یابد می‌فهمد که منشاء و ریشه تمامی مشکلات و بیماری‌ها از درون خود انسان نشأت می‌گیرد. کلاً کلمه بیمار از مشتقات واژه «پاتینتا» در زبان یونانی به معنای صبر است و به عبارت دیگر بیمار فردی است که باید درباره چیزی صبور باشد.

و با تفحص در دنیای درون به حل مشکل و علت آن و کمک به خود در مورد رفع نقیصه و تغییر در روش و رفتار و منش باعث بهبود فیزیک خود شود و در این مورد یوگا - مدیتیشن، تی‌ام و مراقبه‌های گوناگون مؤثر بوده و انسان پی به این مطلب بزرگ خواهد برد که بیماری هنگامی طلوع می‌کند که ذهن ما به پست‌ترین جایگاه‌ها و هم‌تراز شدن با میکروب تنزل پیدا می‌کند و کلاً فیزیک و بدن ما زاینده افکار ماست که به طرق مختلف جلوه می‌کند و بعضی از موارد نیز می‌تواند مربوط به زندگی‌های گذشته انسان و در چرخه «کارما» واقع شدن انسان باشد.

با این همه فقط خواسته‌ایم گوشه‌ای از حالات روحی و درونی را که در بیمار جلوه‌گر می‌شود و در نقاط مختلف بدن که هرکدام مربوط به اختلال در یکی از چاکراها و بیماری‌های روحی مثل حسادت، کینه، بخل و ... می‌باشد توضیح دهیم و کمبود عشق را در زندگی روزمره بیشتر حس کنیم و باید بدانیم که ایمان بدون عشق ما را متعصب، وظیفه بدون عشق ما را بدخلق، نظم بدون عشق ما را فضل فروش، قدرت بدون عشق ما را خشن، عدالت بدون عشق ما را شقی و زندگی بدون عشق ما را بیمار می‌کند. و بیماری گرچه ظاهراً بسیار ظالم است اما در ذرات خود برای ما سودمند است به شرط اینکه به درستی تفسیر شود و با بصیرت بیشتری به آن نگاه شود و ما را به سوی اشتباهات اساسی‌مان هدایت کند. اگر برخورد درستی با بیماری صورت گیرد به مرتفع شدن اشتباهاتمان و بازگشت دوباره سلامتی به بدن منجر می‌گردد و ما بیماری را در موقعیتی بهتر و عظیم‌تر از پیش درک و ترک خواهیم کرد. رنج مصلح است و به ما درس‌هایی را می‌آموزد و بدن‌های ما یا در واقع همه زندگی‌مان چیزی به جز انعکاس احوالات نیستند، زیرا این روح است که بدن را شکل می‌دهد و سرنوشت ما را تعیین می‌کند و آنچه دیده می‌شود تجلی یک قصد و یک ایده است و از همین رو نباید با بیماری جنگید بلکه باید بفهمیم که چرا اتفاق افتاده است و مهم‌ترین چیز آن است که بیماری را رد یا سرکوب نکنیم و از آن جهت که ما را از وجود مشکلی آگاه کرده از بیماری تشکر کنیم چون بیماری جسمی همیشه به نحوی نشان دهنده یک موضع‌گیری اشتباه در امور روانی و معنوی است و هر فرد بیمار می‌تواند درمان خود را با افکندن نگاهی به درون خویش

سرعت ببخشد و با پذیرش کامل آنچه که می‌بیند موفق به کشف بیماری خود شود. برای درک عقلانی آنچه در پشت علائم اصلی پنهان است، به معنای دوگانه بعضی از این علائم توجه کنید. زیرا آن‌ها ما را به مسیر درستی هدایت می‌کنند از این روست که غالباً هنگام گوش دادن به سخن افراد، قادر به تشخیص بیماری آن‌ها خواهیم بود و اگر به یک بیماری توجهی نشود می‌تواند به آرامی در سطوح مختلف وخیم‌تر گردد. بیماری معمولاً با اختلالات عضوی ملایم آغاز می‌شود و می‌تواند به اختلالات حاد جسمی و حتی تصادف‌های کوچک بیانجامد.

امید آنکه بتوانیم با زیر سؤال بردن خودمان و اینکه چرا من دیدم، چرا من شنیدم، چرا برای من اتفاق افتاد، به روشن‌بینی عمیق‌تری درباره زندگی خودمان برسیم و راهکارهای درست زندگی را با پذیرش آن و عدم مقاومت به کاممان شیرین و از این همه شادی لذت ببریم و دیدگاه خودمان را به زندگی و حیات درون و بیرونمان عوض کنیم تا حقایق بیشتری از این عالم هستی برایمان روشن شود و بدانیم که تا مادامی که به شکست می‌اندیشیم، شکست از آن ماست و هیچ‌گاه به شکست فکر نکنیم زیرا آنچه که بدن می‌اندیشیم روی خواهد داد و استفاده درست و صحیح و به جا از آنچه در اختیارمان است و حفظ تعادل در کلیه امور زندگی من جمله انرژی که اکثر بیماری‌ها ناشی از عدم هماهنگی انرژی در بدن می‌باشد، سیر تکامل و تعادل را به بهترین نحو به پیش ببریم تا بتوانیم از آنچه که در اختیارمان است نهایت لذت و شادی را ببریم و راز شاد زیستن را بیاموزیم.

### مغز (عوامل اصلی)

نیم کره راست مغز، غالب عملکردهای نیمه چپ بدن را بر عهده دارد و در ارتباط با امور چون درک، خلاقیت، احساس، اشراق، حس، فضا و موسیقی است. نیمکره راست با «ین» در فرهنگ چین و همچنین با آب، ماه، جنبه‌های مؤنث و پذیرا ارتباط دارد. طرف راست بدن به آینده مربوط است. نیم کره چپ غالب عملکردهای نیمه راست بدن را کنترل می‌کند و با اموری چون قوای منطقی، اندیشه‌های تحلیلی و عقلانی، هوش و زبان و ریاضیات مربوط است. همچنین با «یانگ» در فرهنگ چین خورشید، آتش، جنبه‌های مذکر و اصل بخشش ارتباط دارد. طرف چپ بدن به گذشته مربوط است.

### صرع

در حین حمله صرع فرد انرژی‌های سرکوب شده و پرخاشگری‌هایش را رها و آن‌ها را به نهایت می‌رساند. حمله صرعی شما را مجبور به رها شدن می‌کند تا بتوانید خود را پرتاب کنید و حافظه و آگاهی خود را از دست دهید. این نیروها و انرژی‌های درونی خود را بدون محکوم و یا سرکوب کردن بپذیرید و به آن‌ها آگاهانه برخورد کنید. هنگامی که در حال به خواب رفتن هستید هرچه را که وارد آگاهی‌تان می‌شود بپذیرید و فقط اجازه دهید که این اتفاق روی می‌دهد در نتیجه شما قدرت فداکاری و رهاکردن مسائل را بدون اجبار می‌آموزید.

### تومور مغزی

یک تومور مغزی وسیله‌ای است که به شما می‌فهماند در طرز فکرش باید چه چیزی تغییر کند شما خیلی کله شق هستید و نمی‌خواهید الگوهای قدیمی

اندیشه خود را که مدت‌هاست از اعتبار ساقط شده و متعلق به زمانی دیگر بوده کنار نهد تلاش کنید این مسئله را بفهمید که زندگی در معرض تغییر ابدی است. دگرگونی‌ها در جایی اتفاق می‌افتد که تغییری روی دهد به جریان زندگی اعتماد کنید این جریان شما را به سواحل جدیدی هدایت می‌کند که زیباتر و غنی‌تر از زندگی شما در حال حاضر است به جریان زندگی اعتماد کنید آنگاه آزادی را خواهید یافت.

### سردرها

سردرها مبین فشارهای مفرط است. شاید این سردرها حاصل نیازهای قوی خارجی و یا بلندپروازی‌های افراطی و تلاشی برای رسیدن به کمال باشد از دیگر دلایل می‌توان کله شقی و نگرانی دائمی در مورد چیزی باشد. شما باری اضافه بر اندیشه فکر و قوای عقلانی خود می‌گذارید و به حد افراط درگیر افکار خود هستید. آگاهانه و با دنبال کردن احساسات درونیتان تعادل خود را باز یابید. بدون قضاوت کردن هر آنچه را که رخ می‌دهد بپذیرید. این مسئله فشارها را رها و فضایی برای صلح و عشق و شادی ایجاد می‌کند.

### میگرن

حملات میگرنی حاکی از مقاومت بر علیه جریان زندگی است این حملات فصل تضاد میان تمایلات عقلانی و طبیعی انسان است و نشان می‌دهد که یک مشکل جنسی به اوج خود رسیده است. زندگی را بپذیرید و از حیث خود و تماس انرژی‌های درونتان آگاه شوید و هنگامی که دیگر آن‌ها را سرکوب نکنید پی می‌برید که این انرژی‌ها در اساس خوبند و شما قادر

خواهید بود از آن‌ها آگاهانه و به شکل مثبتی استفاده کنید و آن‌ها را به سرحد کمال برسانید.

### سکته (سکته ناقص)

در حین سکته جریان خونی که به ناحیه خاصی از مغز می‌رسد، متوقف می‌شود و ناحیه آسیب‌دیده از عملکرد درست باز می‌ماند این مسئله سبب تعارض شدیدی با زندگی و نفی درونی آن می‌گردد. فلج حاصله شما را در دنیای بیرون محدود می‌کند. رشد کنید و توجه بیشتری به احساسات و شهود خود نمایید.

### مشکلات کلی مو

موی شما نماد آزادی نیرو و قدرت است. اگر شما به موهایتان مشکلی دارید از خود بپرسید آنچه که واقعاً می‌خواهید انجام دهید چیست البته بدون توجه به توقعات دیگران از شما اگر شهامت برخورد صادقانه با خود را پیدا کردید می‌توانید دوباره از زندگی لذت ببرید در نتیجه به احساس آزادی و قدرت نیز دست می‌یابید و موهای سالمی هم خواهید داشت گسترش این خط تفکر می‌تواند شما را از علت شکنندگی و ریزش موها نیز آگاه کند.

### چشم‌ها

#### مشکلات کلی چشم‌ها

چشمان ما پنجره‌ای به جهان و آینه روحانی است آن‌ها با دریافت تأثیرات، ادراکات ما را از جهان منعکس می‌کنند. اگر چشمان شما مشکلی دارند باید از خود بپرسید چه چیزی را نمی‌خواهید ببینید و چشمانتان را بر آن می‌بندید. بصیرت کامل در عمق آگاهی شما مأوا دارد در اینجاست که قادر

خواهید بود نور و حقیقت را بیابید، چشم‌ها و قوه بینایی یکی از مهمترین قوا برای درک بینش و حقیقت است و اختلال در گره‌های عصبی در چاکراهای چشم سوم و چاکرای تاجی می‌تواند یکی از مهمترین علل خلل در بینایی باشد. همچنین چشم‌ها تحت تأثیر اشک‌های جاری نشده قرار می‌گیرد.

### نابینایی

احتمالاً نابینایی بدترین شکل میل به ندیدن است این نابینایی تجلی نابینایی آگاهی است و فرد نابینا را مجبور می‌سازد به درون خود بنگرد نابینایی می‌تواند به بصیرت درونی منجر شود و یکی از علل مهم دیگری چرخه کار ما و زندگی گذشته است. در شکلی می‌تواند شخص به دورن خود به اراده آزاد خود بنگرد آنگاه چیزهایی را می‌بیند که از چشمان جهان پنهان است و باعث باز شدن چاکرای چشم سوم و بصیرت واقعی گردد.

### کوررنگی

در نظر افراد کوررنگ همه چیز خاکستری و یکرنگ است. اگر شما قادر نیستید تنوع رنگ جهان را ببینید. چشم‌هایتان را به وحدتی که آن را دربر می‌گیرد بگشایید و دوباره نگاهی دیگر به جهان بیافکنید به زودی در می‌یابید که در تنوع زندگی چه شادی و لذتی نهفته است.

### آب خاکستری

هنگامی که چشمانتان آب خاکستری دارد، دیدتان تار می‌شود و نمی‌توانید اشیاء را به وضوح ببینید چون نمی‌خواهید بعضی چیزها را ببینید میان خود و محیط فاصله ایجاد می‌کند گویی شما نقابی به چهره دارید دلیل تاری چشم شما این است که به شما کمک کند از دیدن جنبه‌های خارجی اشیاء

خودداری کنید بنابراین اگر آینده خود را تاریک می‌بینید به درون خود نگاه کنید تا نور درونی خود را بیابید آن‌گاه این نور بر دنیای خاکستری شما بار دیگر خواهد تابید.

### آب سیاه

آب سیاه نتیجه فشار داخلی چشم است این مشکل حاصل فشار درونی مستمری است که در نتیجه اشک نریختن و سرکوب احساسات آسیب دیده پیش آمده شما نور دیده خود را به گستردگی و انبساط زندگی از دست داده‌اید و فقط بخش کوچکی از یک تمامیت را درک می‌کنید. و این مسئله مربوط به الگوهای اندیشه شماست. غصه‌های خود را بپذیرید و بگذارید اشکتان جاری شود و تا زمانی که نتوانید آنچه را که در دور و بر شماست ببینید به اعماق درون خود نظر افکنید.

### نزدیک‌بینی

نزدیک‌بینی همواره بیانگر ذهنیت‌گرایی شدید است شما همه چیز را از دیدگاه خود می‌بینید حوزه محدود دید شما نمایانگر آن است که باید نگاه دقیق‌تری به خود بیافکنید زیرا این کار شما را به خودشناسی بیشتری هدایت می‌کند و دنیای اطراف ما همیشه مبین وجود خود ماست بنابراین آنچه در اطرافتان می‌بینید به شما چیزهای زیادی درباره خودتان می‌آموزد و کمک می‌کند پخته‌تر شوید. دید شما نسبت به زندگی اطرافیان نیز هنگامی گسترش می‌یابد که این انبساط را در درون خود بیابید.



**دوربینی**

معمولاً دوربینی در سنین پیری روی می‌دهد و بیانگر آن است که باید زندگی را جامع ببینیم و در بند امور جزئی و مبتذل نمانیم.

**مشکلات سینوس**

این علائم بیانگر آن است که فردی در نزدیکی شما آزارتان می‌دهد شاهد عکس‌العمل خود باشید و آن را بپذیرید اگر در این کار موفق شوید دیگر هیچ‌کس قادر نخواهد بود آرامش شما را مختل کند.

**گوش درد**

همه التهاب‌ها ناشی از تضادی است حل نشده در این مورد خاص باید با قدرت پذیرش تضاد را از میان برد آنچه را که نمی‌خواهید بشنوید چیست. از این امر آگاه باشیم که ما ندانسته جذب‌کننده موقعیت‌های بیرونی هستیم و افراد دقیقاً به ما چیزی را می‌آموزند که از یادگیری آن سرباز می‌زنیم پس گوش دهید و بیاموزید همچنین به صدای درونی خود نیز گوش دهید و توصیه‌اش را دنبال کنید.

**ناشنوایی**

تنها کسانی ناشنوا می‌شوند که برای مدتی طولانی ارتباط خود را با صدای درونیشان قطع کرده‌اند این مشکل حالت افراطی لجاجت و انزوا است. ناشنوایی شما را مجبور می‌کند به آنچه که در درونتان می‌گذرد خوب گوش دهید و از این امر پند بگیرید و به علائم درونیتان گوش بسپارید. وجود خود را کاملاً به صدای درونی خویش بگشایید و از فرمان آن اطاعت کنید.

**دهان****نفس بدبو**

آنچه که با بازدم خود به بیرون می‌فرستید مربوط به اندیشه‌هایی است که از درون شما به بیرون جاری می‌شود. بدبویی نفس شما حاکی از افکار نامطبوع شما است در این صورت درباره مشکلی که شما را با حقیقت روبه‌رو می‌کند نگاهی دقیق به نوع افکاری که ذهن شما را اشغال کرده بیافکنید و شاهد باشید که بار دیگر عشق، دوستی، صداقت درون شما را فرا گیرد آن‌گاه نفس شما تازه می‌شود و دیگر بویی نمی‌دهد. در اینجا اختلال در چاکرای گلو مؤثر است.

**مشکلات عمومی دهان**

مشکلات عمومی دهان عدم توانایی در جذب تأثیرات و اندیشه‌های تازه است. در نتیجه اندیشه‌های خشک شما را در بند کرده‌اند. یاد بگیرید به اندیشه‌ها و نقطه‌نظرهای ناشناخته خوش‌آمد بگویید و آماده پذیرش چیزهای تازه باشید قابل انعطاف‌تر و پذیراتر از گذشته باشید.

**گلو درد**

این بیماری معمولاً علامت مشکلاتی است که در خانواده و محیط پر اضطراب خانه وجود دارد. بچه‌هایی که این مشکل را دارند غالباً احساس طرد و سرخورده‌گی می‌کنند. به کودک خود این احساس را منتقل کنید که او را علیرغم همه مشکلات موجود واقعاً دوست دارید. هر انسانی تجلی قدرت الهی خلقت است و بدون توجه به آنکه هنوز چقدر باید بیاموزد، محق است

که زندگی کند. خود و کودکان را همان گونه که هستید بپذیرید و به یکدیگر عشق و محبتی عمیق و درونی منتقل کنید.

### دندان و لثه

#### مشکلات دهان در کل شامل پوسیدگی دندان

شرایط دندان‌های ما نشان می‌دهد که آیا قادر به تأیید خود هستیم و می‌توانیم با مسائل کنار آییم و مسیر خود را از میان آن‌ها بگشاییم یا نه و هم‌چنین نمایانگر آن است که آیا می‌توانیم دندان‌های خود را به مشکلات نشان دهیم! دندان‌های ناجور بیانگر آن است که شما در ابراز پرخاشگری و تأیید جنبه‌هایی از خود، مشکلاتی دارید و نمی‌خواهید یا نمی‌توانید این حقیقت را تشخیص دهید. غالباً شما در اتخاذ تصمیم مشکل دارید و پرخاشگری‌های طبیعی خود را به علت از دست دادن عشق و تأیید سرکوب می‌کنید. فقط خودتان باشید بی‌توجه به آنچه که مردم از شما توقع دارند. پرخاشگری‌های خود را بپذیرید و اجازه بدهید بدون محکوم کردن در شما اتفاق بیافتد و به این ترتیب آن‌ها به نیروی مثبت و سازنده‌ای تبدیل می‌شوند و به شما کمک می‌کنند به راحتی به اهداف خود دست یابید و با خود بیش از گذشته صادق باشید.

#### دندان قروچه در شب

دندان قروچه در شب بیانگر عصبانیت‌های فردی بی‌پناه است وقتی در طول روز آرزوی انجام اعمالی قاطع برآورده نمی‌شود بنابراین تیزی زیاد دندان

باید در شب کند شود در این زمان شما از ترس تهاجم و بی‌پناهی خود آگاه می‌شوید. آن‌ها را تا هنگام خواب پنهان نکنید.

### جرم دندان

این مشکل بیانگر پرخاشگری‌ای است که با آن کنار نیامده‌اید و اصطلاحاً به سنگ تبدیل شده است یعنی اگر مشکلاتتان را آگاهانه‌تر حل و با آن مواجه شوید ضرورتی ندارد که آن‌ها روی دندان‌های شما ظاهر شوند.

### دندان‌های نابجا

این دندان‌ها حاکی از حیات و تأییدی است که در واقعیت وجود ندارد و اگر شما دندان نابجایی دارید ببینید آیا لقمه شما بیش از توان جویدن شما نیست؟

### مشکلات کلی لثه

همانطور که لثه‌ها پایه دندانند، اطمینان به زندگی و اعتماد به نفس پایه توان انسان در تأیید خویشتن و کنار آمدن با امور است. مشکلات لثه نشان دهنده عدم توانایی در این زمینه است که شاید ناشی از ترس و یا از دست دادن عشق باشد. شما زودرنج و آسیب‌پذیرید و شهادت شکستن دانه‌های محکم را ندارید. به مجرد آنکه عشق بورزید و خود را بپذیرید دیگر به عشق و تشخیص دیگران وابسته نیستید و قدرت تشخیص آرزوهای خود را خواهید یافت.

### مشکلات کلی گلو

مشکلات گلو بیانگر عدم تمایل یا عدم توانایی در بلعیدن چیزی است. آن‌ها می‌توانند توجه شما را به این حقیقت جلب کنند که خشم و عواطف آسیب دیده‌ای را فرو بلعیده‌اید که مایل به بیان آن‌ها نبوده‌اید به این دلیل مشکلات گلو نیز تا حد زیادی به ترس مربوط هستند.

### گرفتگی صدا (لارنژیت)

این مسئله می‌تواند هنگامی پیش بیاید که هنگام ابراز عقیده از عدم پذیرش آن می‌ترسید این علامت نشانه آن است که باید یاد بگیرید رنجش و خشم خود را به روش دیگری بیان کنید مشکلاتی که شما در دنیای بیرون خود تجربه می‌کنید فقط نماد تضادی است که در درون خود دارید.

### ورم لوزه

هنگامی که لوزه‌های شما متورم می‌شوند عمل بلع مشکل است سبب این مسئله وجود چیزی است که دیگر شما را راضی به پذیرش و بلعیدن آن نیستید. با توجه به این مسئله احساسات خود را سرکوب می‌کنید که شاید ناشی از نوعی ترس نیز باشد این مسئله در مورد همه تورم‌ها صادق است و ورم لوزه بیانگر تضادی است که شما آن را سرکوب کرده‌اید. احساسات و خشم خود را بپذیرید و به ترس‌هایتان نیز بنگرید، با گذشت زمان این مسئله در شما به حالت تعادل خواهد رسید.

### دستگاه تنفسی

دستگاه تنفسی بیانگر راه ارتباط و تماس ما با محیط اطراف ماست در عین حال با آزادی ما نیز ارتباط دارد عمل تنفس شامل دم و بازدم، دادن و گرفتن است اگر با تنفس و یا شش‌های خود مشکلی دارید از خود پرسید چه چیزی را نمی‌خواهید به درون یا بیرون بفرستید؟ شاید نمی‌خواهید با چیزی ارتباط برقرار کنید و شاید در بعضی از جنبه‌ها احساس آزادی نمی‌کنید.

### آسم

هیچ‌گاه گرفتن بدون بخشش عمل نمی‌کند شما هنوز یاد نگرفته‌اید که چگونه ببخشید، هرگاه به دیگران ببخشید آنگاه زندگی تازه‌ای دوباره در شما جریان می‌یابد. از پذیرش مرحله فعلی بی‌پناهی و احساس حقارت در هراس نباشید زیرا شما در صورت انجام این کار کمکی دریافت خواهید کرد و آنگاه خواهید فهمید که دیگر دشمنی وجود ندارد و این تصور فقط ساخته ذهن بوده و سرانجام قادر خواهید بود دوباره آزادانه تنفس کنید.

### برونشیت

برونشیت بیانگر تضادها و خشم‌های بحرانی و یا نگرانی در خانواده و یا در محیط اطراف شماست. سرفه‌ها نشان می‌دهند که شما می‌خواهید ناآگاهانه از شر چیزی رها شوید. سعی کنید بفهمید آنچه که شما را آزار می‌دهد و یا عصبانی می‌کند چیست؟

### ذات‌الریه

ذات‌الریه علامت اختلال در جریان ارتباط با همه جنبه‌های زندگی است که شامل آشفته‌گی در بخش‌های غیرمادی نیز می‌شود شما با نفس خود و تلاش آن در حفظ خویش درگیر تضاد شده‌اید در نتیجه این تضادها در ریه‌هایتان عکس‌العمل شدیدی نشان داده‌اند.

### سل

سل ریه نشان‌دهنده تضادی شدید میان خودپرستی و تبادل‌ی زنده با تمام زندگی است. تضادی که شما را تحلیل می‌برد شما برای خود سهم زیادی می‌طلبید و این مسئله وادارتان می‌کند که گسترده شگفت‌انگیز و متنوع زندگی را فراموش کنید. همه‌چیز به اندازه کافی وجود دارد و لازمه این تجربه آن است که خود را به شگفتی هر لحظه زندگی بسپارید.

### قلب، خون و دستگاه گردش خون در کل

قلب نماد فیزیکی عواطف ما و قابلیت عشق ورزیدن است و نماد رشد معنوی و روحی ماست اختلال در چاکرای قلب و گره‌های موجود در چرخش انرژی این چاکرا موجب اختلال در سیستم کاری قلب می‌شود و خون انرژی حیاتی و شادی زندگی است و گردش خون این انرژی حیاتی و قابلیت عشق و عاطفه را در سراسر بدن ما پخش می‌کند.

### قلب و مشکلات قلبی

معمولاً هنگامی که از بی‌عاطفگی و انجام کارها از روی بی‌علاقگی و دل به کار نسپردن و کینه و حسد سخن به میان می‌آید ناخودآگاه به نحوی قلب و بیماری قلبی برای ما تداعی می‌شود. بسیاری از کینه‌های کهنه و حس انتقام‌جویی و حسادت‌های مفرط به این و آن و بخل‌ورزی‌های نمادین در زندگی و کمبود عشق و محبت در روابط خود با دیگران، باعث شیوع بیماری قلبی می‌شود.

### بی‌نظمی ضربان قلب

این مسئله از آشفتگی‌های عاطفی و درهم شکستن نظمی سخن می‌گوید که برای خود ساخته‌اید. چیزی از روند منظم خود خارج شده است هرآنچه که سبب این آشفتگی است می‌کوشد آن را آگاهانه در زندگی شما انسجام بخشد.

### حمله قلبی

حمله قلبی بیانگر رهایی از انباشت انرژی مهاجمی است که سامان نیافته است. این نتیجه نهایی هر چیزی است که شما را عصبانی و ناراحت می‌کند و راه خروج دیگری می‌یابد و حالا با نیروی زیاد به سوی شما بازگشت است. به این حقیقت فکر کنید که فقط یک قلب سنگ می‌تواند بشکند و ما نمی‌توانیم بپذیریم که قلبمان درهم شکند نگاهی عمیق‌تر به خود بیاندازید ولی خود را قضاوت نکنید.



## خون

### جریان خون در کل

وقتی که مشکل خونی دارید بدن شما نشان می‌دهد که زندگیتان فاقد شادی است و افکار و اندیشه‌های شما نمی‌تواند آزادانه جریان یابد.

### کم‌خونی

کم‌خونی بیانگر فقدان شادی و قدرت و نشان‌دهندهٔ عدم پویایی در زندگی شماست.

### تصلب شرایین

تصلب شرایین بیانگر مقاومت فشار خشکی و محدودیت فکر است. ظاهراً شما از نظر ذهنی و جسمی بسیار غیرقابل انعطاف شده‌اید حالا بدنتان آشکارا تلاش می‌کند بگوید که فاقد چه موضع‌گیری نسبت به زندگی هستید، می‌توان آن را فقدان مسائلی چون شرح صدر، انعطاف، صبر، تائید زندگی و جهان اطرافمان و ملایمت تلقی کرد.

### انسداد خون

انسداد خون نمایانگر آن است که شما انعطاف درونی خود را از دست داده‌اید و ذهنتان سخت شده است از این رو ذهن شما به شدت بر استراحت و تمدد اعصاب تمرکز یافته و در نتیجه بدن شما سست گشته است درک کنید که همه اجزاء زندگی در حال حرکتند و شما استثناء نیستید.

### فشار خون بالا

هنگامی که زمان زیادی اندیشه و عواطف خود را بیان نکنید، فشار خون بالا می‌رود و آن‌گاه بدون آنکه به هیچ نتیجه‌ای برسید دائماً با تضادهای زندگی می‌کنید خوب به مشکلات خود و آنچه که آزارتان می‌دهد بنگرید راه خود را از میان آن‌ها بیابید و بدون وابستگی به چیزی آن‌ها را حل کنید هر تضادی نشان می‌دهد که باید بیاموزید چه چیزی را کجا رها کنید به این ترتیب قادر خواهید بود مقدار زیادی از فشارها را رها کرده و دوباره با نوع تازه‌ای از آرامش روبرو شوید.

### فشار خون پایین

فشار خون پایین حاکی از تلاش شما برای پرهیز از رویارویی با مشکلات است شما فاقد انرژی حیاتی و نیرو هستید و نمی‌توانید خود را تأیید کنید. این مسئله می‌تواند بیانگر سعی در اجتناب از امور جنسی نیز باشد بدون قضاوت و به سادگی شاهد دنیای درون باشید و ضعف‌هایتان را بپذیرید و با خود صادق باشید.

### سیاهرگ‌های وریدی

معمولاً افرادی که از این شرایط رنج می‌برند با کاری که انجام می‌دهند مخالفتی درونی دارند و اصلاً آن را دوست ندارند آن‌ها حس می‌کنند که کارشان بیش از حد است و گاه بسیار ناامیدند. نتیجه این مسئله خستگی و کسالت است اگر شما سبکی روح، انرژی و حمایت درونی خود را از دست

بدهید سیاهرگ‌ها تلاش می‌کنند همین را به شما بگویند. پذیرفتن موقعیت خود و راه عکس‌العمل نشان دادن به آن بسیار مهم است. دوباره خودتان باشید سپس قادر خواهید بود آرامش اعصاب خود را بدست آورید. آنچه که بدان نیاز دارید تغییر موضع و دید شما نسبت به زندگی است. هنگامی که یک بار به این شکل رها شدید گردش خون شما نیز قادر خواهد بود دوباره آزادانه جریان یابد. فراموش نکنید بدن‌تان تجلی افکار شماست.

### ادم (آماس قلب)

این بیماری نشان می‌دهد که شما چیزی را رها نمی‌کنید شاید می‌ترسید چیزی را از دست بدهید اما راضی به پذیرش آن نیستید. در این زمان باید گذشته را رها کنید، فقط آنچه که شما به آن چسبیده‌اید و نمی‌توانید از آن رهایی یابید. می‌تواند شما را رها سازد هرآنچه را که به میل خود رها کنید صدها برابر به شما باز خواهد گشت.

### انسداد عروق

این مشکل آشکارا نشان می‌دهد که زندگی شما به حد کافی در جریان نیست و نتیجه آن رکود است معمولاً عدم انعطاف چشمگیری نیز در شما وجود دارد موضع‌گیری اعتقادات و اندیشه‌های شما سخت شده‌اند و حالا سرخرگ شما به عنوان بخشی از جسمتان این مشکل را تجربه می‌کند اگر این اتفاق نمی‌افتاد هیچ‌گاه نمی‌فهمیدید که دچار چنین مشکلی شده‌اید. آگاهانه از عقاید خشک خود رها شوید. آزادی درونی و بیرونی بیشتری به خود اعطاء کنید، آنگاه دوباره سرخرگ‌های شما درست عمل می‌کنند.

## معدده

### مشکلات معدده در کل

معدده عضو اصلی گوارش است بنابراین کار پذیرش و هضم احساسات و عواطف را نیز بر عهده دارد این جریان نیز نیازمند موضع‌گیری باز، پذیرا و خلوص است اگر فردی قابلیت‌های حسی را از زندگی خود دور کند در عوض معدده‌اش مجبور است عواطف را هضم کند ما نیازمند اعتماد به نفس و امنیت درونی هستیم. غالباً مشکلات معدده به مسائلی چون دلیل فقدان اعتماد در پذیرش احساسات خود به ویژه در رابطه با خشم و پرخاشگری دارید و مهمترین مسئله تسلیم نبودن در برابر امر خدا و جریان زندگی است خود را به هرآنچه که زندگی برایتان به همراه می‌آورد و یا خواهد آورد بگشایید هنگامی که یک بار متوجه شدید در پس هرآنچه که روی می‌دهد معنایی وجود دارد و شما فقط باید باز و پذیرا باشید و نسبت به همه احساسات و تجربیات خود در زندگی تسلیم شوید.

### بی‌اشتهایی

بی‌اشتهایی نشان‌دهنده آن است که شما از تأثیرات و احساسات تازه، هراس دارید و از پذیرفتن جریان هضم که همراه آن است خودداری می‌کنید.

### زخم معدده

زخم معدده هنگامی برزو می‌کند که یک نفر نتواند احساسات و پرخاشگری‌هایش را بیرون بریزد و در عوض همه‌چیز را سر خود خراب می‌کند، این عکس‌العمل نوعی ویرانی است زیرا معدده با شیره خود سوراخ می‌شود.

### حالت تهوع

حالت تهوع همیشه بیانگر چیزی است که هضم آن نه فقط در سطح جسمی بلکه در سطح ذهنی نیز برایمان خیلی مشکل بوده است معمولاً حالت تهوع در مورد آرمان‌های گوناگون و غذاهای گوناگون که نتوانیم آن را هضم کنیم، مانع از ادامه خوردن یا پذیرفتن آن است. حالت تهوع در حین بارداری به معنای عدم رضایت از دریافت نطفه‌ای است که بچه را بوجود آورده و هم می‌تواند به معنای عدم پذیرش جنین مؤنث نیز باشد و یا حتی عدم پذیرش خود بچه.

### آپاندیس

مانند تمام جریان‌های تورمی آپاندیس بیانگر آن است که مشکلی حاد و اضطراری جریان زندگی شما را مسدود کرده است و غالباً ترس از خود زندگی آن را مضاعف می‌کند. خود را از مسدود بودن از آنچه که اتفاق می‌افتد باز دارید.

### اسپاسم‌های روده‌ای (قولنج، انقباض و التهاب روده)

غالباً کلیه این نشانه‌ها گویای هیجاناتی است که در نتیجه رها نکردن مشکلات گذشته پیش می‌آید این حالت‌ها به انسداد روده و اسپاسم معده می‌انجامد. فقط رها باشید و رها کنید. بر چیزهای تازه گشوده باشید و اجازه دهید زندگیتان جاری شود در مسیر خودش.

### زخم و ورم روده بزرگ

احتمالاً شما والدین خیلی دقیق و سختگیری دارید و سرکوب و تحقیرهای زیادی را تحمل کرده‌اید. حالا از گشودن شخصیت خود می‌هراسید و غالباً برای خوش‌آمد دیگران نقش بازی می‌کنید. شما احتیاج شدیدی به محبت دارید به جای آنکه در زندگی راه خود را پیش گیرید خود را بیش از حد به دیگران وابسته می‌کنید شهامت داشته باشید و خودتان باشید.

### اسهال

معمولاً ترس در ایجاد اسهال مؤثر است در بعضی از موارد شما می‌خواهید به جای پذیرفتن و هضم چیزی فقط از شر آن خلاص شوید شاید چیزی در گذشته شما را آزار می‌دهد شاید فقط می‌خواهید تأثیرات تازه بدون هضم و جذب از شما بگذرند.

### بواسیر

این بیماری نشان‌دهنده آن است که شما مشکلاتی دارید که باید آن‌ها را رها کنید سعی کنید با شجاعت نگاه آگاهانه‌ای به هر آنچه که شما را می‌ترساند بیاندازید و از مشکلات خود نگریزید به مجرد آنکه مشکل خود را پذیرفتید احساس سبکی می‌کنید و حالا قادرید دوباره بدون بواسیر زندگی کنید.

### یبوست

یبوست بازتاب چشمگیر مشکلات روانی در سطح جسمی است غالباً همراه با حرص و خست و میل چسبیدن به چیزی که معمولاً مادی است همراه

است. شاید شما در رها کردن آرمان‌های قدیمی خود نیز مشکل دارید. همان‌گونه که از رها کردن مشکلات سرکوب‌شده‌ای می‌ترسید و به سطح آمدن شکایت‌ها و گله‌هایتان ثابت می‌کند که شما از نظر جسمی و ذهنی نیز دچار یبوست و گرفتگی هستید و نمی‌توانید آنچه را که پشت سر شماست ترک کنید. تنگ‌نظری‌هایتان را رها کنید و اندیشه‌های بیهوده را پشت سر بگذارید و اجازه دهید زندگی دوباره با بخشش و از طریق شما جریان یابد.

### زخم اثنی عشر

پس از آنکه پرخاشگری‌ها را بارها و بارها به سوی خود راندید هیجانانگیز و ترس‌ها و عصبانیت‌ها و فشارها شروع به خوردن شما می‌کنند. یا آن‌ها را بیرون بریزید که در صورت عدم رنجش دیگران می‌توان این کار را کرد یا فقط شاهد پرخاشگری‌های خود باشید و بگذارید بدون محکوم کردن و یا قضاوت خود این جریان روی دهد پس از مدتی پرخاشگری شما، خودش را می‌سوزاند و مشکلات جسمی شما نیز از میان می‌روند.

### لوزالعمده (پانکراس)

#### دیابت

غالباً رشد این بیماری طالب عشق است که در عین حال همراه با توانایی برای پذیرش عشق نیز هست این مسئله باعث بالارفتن اسید می‌شود زیرا آنانی که عشقی ندارند تندخو می‌شوند و آنانی که نمی‌توانند لذت ببرند در محیط خود احساس شادی نمی‌کنند. زندگی شما شیرین نیست و طالب عشقی هستید که قادر به بخشش آن نیستید. گذشته را رها کنید و بپذیرید که شادی، بازی، عشق و محبت پایه‌های اساسی زندگی هستند.

### کبد

کار اصلی کبد سوخت و ساز کربوهیدرات و پروتئین و دفع سموم است همچنین کبد آنچه را که برای بدن مفید و یا مضر است تجزیه و تحلیل و ارزیابی می‌کند. از این رو در سطح روانشناختی و معنوی کبد با تجزیه و تحلیل، ارزیابی و قضاوت ارتباط دارد. کبد پروتئین حیوانی و گیاهی را به پروتئین انسانی تبدیل می‌کند در نتیجه این عضو فرایندی پست را به فرایندی برتر تبدیل می‌کند. بنابراین نماد قلمرو و رشد متعالی و تکاملی تر است.

اگر کبدتان مشکلی دارد باید از خود بپرسید که کاری را در زندگیتان به حد افراط انجام می‌دهید یا نه، حقیقت در سادگی و ساده زیستن است بنابراین آنچه را که بیش از حد توان شماست را رها کنید و آزادی و تفاهم و عشق و اعتماد را در درون خود بیابید

### یرقان

شما که مبتلا به یرقان هستید در مورد مسائل مبالغه می‌کنید بسیار متعصب هستید و افکار گوناگونی دارید. صبورتر باشید متوازن شوید و عشق و عواطف را به همه افراد ببخشید. یرقان به شما می‌گوید که دیگر یک بعدی نباشید.

### هیپاتیت

هیپاتیت بیانگر تضاد محض است، حالا هیپاتیت شما را مجبور به استراحت و محدودیت می‌کند از این زمان استفاده کافی را ببرید و همه چیز از جمله انتقاد و خشم و اندیشه‌های قدیمی را رها کنید.



### سیروز کبدی

در حقیقت مشکلاتی که با آن درگیرید به مرحله پیشرفته‌ای رسیده‌اند ظاهراً شما هیچ‌گاه راضی نشده‌اید از نشانه‌های اولیه درس بگیریید و به عواقب حاصله بیاندیشید و تا زمانی که زندگی درونی و عقاید شما درگیر همان مسائل هستند هیچ‌چیز تغییری نخواهد کرد.

### کیسه صفرا

صفرا ماده بی‌نهایت مهاجمی است که چربی‌ها را تجزیه می‌کند مشکلات کیسه صفرا همیشه با پرخاشگری ارتباط دارد. و آشکار است که شما از حقیقت پرخاشگری خود کاملاً آگاه نیستید نشانه‌های این نوع بیماری معمولاً بیانگر پرخاشگری‌های پنهان و انرژی‌های مسدود شده است. به طور مثال اکثر افراد عصبی طبیعی صفراوی دارند. زیرا انرژی‌های خود را آگاهانه به کار نمی‌برند بدون قضاوت درباره خود نگاهی آگاهانه به هرآنچه خشم شما را بر می‌انگیزد داشته باشید.

### کلیه‌ها

کلیه‌ها مانند همه اعضای که جفت هستند با مشارکت سر و کار دارند، شش‌ها نماد قلمرو دوستی و ارتباطاند، بیضه‌ها و تخمدان‌ها نیز نماینده ارتباط جنسی و غریزی شهوت هستند. کلیه‌ها با ترکیب و کامل کردن سر و کار دارند و از جفت خویش در کنار آمدن با بخش ناخودآگاهمان استفاد می‌کنند. اگر کلیه‌های شما مشکلی دارند احتمالاً مشکلات و کمبودهایتان را

به دوش همراه و شریک خود و یا دیگران می‌اندازید. در نتیجه غالباً خیلی حساس، ناامید، پریشان و در حال انتقاد از دیگران هستید به همین ترتیب اگر به جای حل مشکلات خود آن‌ها را به دوش دیگران بیاندازید خود را مسموم کرده‌اید.

از خود بپرسید مشکل شما با شریکتان چیست. این مشکلات می‌کشند محدودیت‌هایی را به شما نشان بدهند. هرچه که در بیرون خود با آن برخورد می‌کنیم در درونمان عکس‌العملی ایجاد می‌کند و ما را قادر می‌سازد به خودشناسی و رشد و بلوغ دست یابیم.

#### عفونت کلیه

همان‌طوری که در مورد بیماری‌های عفونی صادق است این بیماری نیز بیانگر مشکلی حاد و یا تضادی در زمینه شراکت یا ارتباطی است که هنوز آگاهانه آن را حل نکرده‌اید.

#### سنگ کلیه

سنگ کلیه حاصل پرخاشگری شما در یک ارتباط است. شما مدت‌ها است که خشم خود را نگه داشته‌اید در نتیجه حالا سخت شده است. احتمالاً به جای رها کردن، سخت به مشکلات و افکار منفی خود چسبیده‌اید و حالا آن‌ها کهنه و مزمن شده‌اند.

**از کار افتادن کلیه‌ها (بیماران دیالیزی)**

اگر با مشکلاتی که در بالا توصیف شد برخوردی آگاهانه نشده و آن‌ها را انسجام نبخشیده‌اید احتمال آن می‌رود که وارد این مرحله شوید حالا شریک شما یک دیالیزکننده است. ماشینی برای تصفیه خون شما هیچ‌گاه شریکی کامل نخواهد بود. مشکلات خود را به دوش دیگران نیندازید.

**مثانه**

ماده‌ای که توسط کلیه‌ها جمع می‌شود به مثانه می‌ریزد تا در آنجا با وارد آمدن فشار کافی تخلیه و یا آزاد شود. در مورد التهاب مثانه جریان تخلیه و رهاکردن همراه با درد است شما علیرغم فشار زیاد قادر به دفع نیستید این عدم توانایی به شکل واضح و شدیدی خود را نشان می‌دهد و اگر مدت‌هاست که پیش از وقوع هر چیز نگران می‌شوید نهایتاً این مسئله به ضعف مثانه می‌انجامد و مثانه عصبی نشانه ناراحتی است که مدت‌ها بر جای مانده و چون آگاهانه با آن برخورد نشده به مثانه فشار آمده است. بهتر است آزادانه مسائل روانی کهنه را رها کنید زیرا آن‌ها بار سنگینی هستند شما باید درک کنید که همیشه آسودگی، حاصل رهایی از فشارهاست.

**دستگاه تناسلی****سقط جنین**

هنگام بروز سقط جنین احتمال آن می‌رود که جنین آگاهانه و یا ناآگاهانه طرد شده است. غالباً تضادها و فشارهای خانوادگی عامل اصلی این جریانند اگر شما واقعاً کودکی را می‌خواهید حقیقتاً به او خوش‌آمد بگویید تولد او تجربه سرشاری برای شما و او خواهد بود.

**زایمان پیش از موعد**

احتمالاً زایمان پیش از موعد جنین آن است که مادر می‌خواهد زودتر از بارداری خلاصی یابد و غالباً با بارداری‌های بعدی نیز مخالفت‌هایی صورت می‌گیرد. تولد پیش از موعد بیانگر چیزی است که شما سعی در مخفی کردن آن دارید.

**بارداری کاذب و یا خیالی**

بارداری کاذب از سویی بیانگر میل شدید برای داشتن فرزند و از سویی دیگر بیانگر ترس ناخودآگاه از مسئولیت است. در مورد زنانی که تنها زندگی می‌کنند معمولاً بارداری کاذب بیانگر آرزوی دوست داشتن یک نفر بدون تحمل ارتباط جنسی است. مسئولیت و ارتباط جنسی بخش‌هایی از زندگی هستند که می‌توانند زیبا و ارضاکنده باشند.

## مشکلات جنسی

### سردمزاجی

اگر شما سرد مزاجید، یا نمی‌خواهید و یا نمی‌توانید خود را به شریکتان ببخشید و یا آنکه نمی‌خواهید در حکم زبردست باشید. هم‌چنین ممکن است از تمایلات و خواسته‌های جنسی خود بترسید و یا آنکه نخواهید بی‌حیا جلوه کنید. این امر مانع از بخشش و گرفتن است و در عوض شما ترجیح می‌دهید که سردمزاج و بی‌احساس باقی بمانید. بیاموزید که احساسات جنسی خود را بپذیرید و اجازه ندهید که ترس و یا امتناع شما از این احساسات، آن‌ها را به چیزی زشت تبدیل کند.

### بیماری‌های مقاربتی

عملاً همه بیماری‌های مقاربتی مانع از آمیزش جنسی است بنابراین می‌تواند به معنای تنبیه خود نیز باشد و همراه انسان‌هایی بوده‌اند که نسبت به مسائل جنسی احساس گناه می‌کنند و دستگاه تناسلی را پلید و گناه‌آلود می‌دانند. با تأمل در این موارد مسائل جنسی را چون تجلی عشق و آرزوی وحدت بپذیرید. این ارتباط، خالص و زیبا خواهد بود. اگر این مسئله را بپذیرید، احساس گناه و یا ترس و یا تنبیه نخواهید داشت.

### ناتوانی جنسی

این‌گونه ناتوانی همیشه مربوط به ترس از رها کردن احساسات و از دست دادن کنترل و یا ترس از مسائل سرکوب شده است. انرژی جنسی از جریان لازم بازمانده و مسدود شده است، ارتباط جنسی هیچ رابطه‌ای با عقل ندارد

اگر شما ذهن خود را رها کنید به زودی قدرت عواطف و لذت انرژی جنسی را تجربه خواهید کرد.

### اسپاسم دردناک مهبل

شما یا تلاش دارید به شخصی که دوست دارید بچسبید و یا می‌ترسید که او را از دست بدهید. درک کنید که فقط نیازمند رها ساختن هستید و هیچ‌گاه چیزی گم نمی‌شود از جمله عشق حقیقی و به این مسائل توجه کنید که همه بخش‌های وجودتان زیباست.

### سینه زنان (دردناکی و کیست)

این نشانه حاکی از نیاز به توجه است یعنی غرایز مادرانه شما افراطی گشته و در نتیجه مسلط و متکبر شده‌اید و چون شما از این مسئله آگاه نیستید بدنتان توجه شما را به آن جلب می‌کند.

### مشکلات کلی دوران عادت ماهانه

این مشکلات اعتراض درونی بر علیه خلوص و مقاومتی ناخودآگاه بر علیه ویژگی‌های جنسی زن، مسائل جنسی و شریک مذکر است. غالباً احساس جنسی به عنوان چیزی گناه آلود و ناپاک در نظر گرفته می‌شود. زن بودن به معنی تجربه گسترش قدرت، خلوص، پذیرا بودن و عشق است. این ویژگی‌ها تضاد شدیدی با قدرت‌های مذکر یعنی مقاومت و قبولاندن نیروهای «یانگ» دارد. از زیبایی و قدرتی که در زن بودن است آگاه شوید و زنانگی خود را بپذیرید.

### مشکلات غده پروستات

این مشکلات بیانگر آن است که آگاهی شما رنگ قضاوت‌ها و عقاید اشتباه و گوناگون را به خود گرفته است. اعتقاد به شکست، ترس از پیری و اجبار در افکار و اهداف مهم زندگی نیز از زمینه‌های گوناگون بروز این بیماری است.

### نازایی

در برخی از زنان نازایی بیانگر نفی ناخودآگاه باروری است و عقیم‌بودن مردان بیانگر ترس از ارتباط نزدیک و پذیرفتن مسئولیت بچه است.

### پوست

پوست ما مرز میان دنیای بیرون و درون است و این پوست ماست که در تماس مستقیم با جهان قرار می‌گیرد. چگونگی و حالت پوست شما حرف‌های زیادی از درون شما می‌گوید. افراد بیش از حد حساس غالباً پوست‌های حساسی دارند حال آنکه مردم پوست کلفت برعکس آنند. پوستی که در نتیجه رطوبت عرق می‌کند نشان‌دهنده عدم اطمینان، یا ترس است و فرد همیشه گلگون و احتمالاً هیجان‌زده است. «محدودیت»، خود را در پوست از درون با نشانه‌هایی چون جوش، دمل و از بیرون با خراش نشان می‌دهد.

### دمل‌ها

هنگامی که تضادی درونی در سطح روانی رها نمی‌شود در سطح جسمی شروع به عمل می‌کند و نتیجه آن است که پوست شما جوش زده و متورم می‌شود.

### اگزما

اگزما بیانگر آن است که عاملی عاطفی یا ناخودآگاه شما را آزار می‌دهد و باید آگاهانه با آن برخورد کنید. شاید احساس تهدید یا آسیب کرده‌اید و در مقابل چیزی مقاومت می‌کنید.

### کورک (جوش)

کورک نشانه مشکلی حاد است که شما را خیلی عصبانی می‌کند و شما را به نقطه جوش رسانده است.

### زونا

زونا حالتی از هیجانات دیرپا، عدم تثبیت و عدم تصمیم‌گیری است. دردهای همراه با این بیماری ریشه در پرخاشگری‌هایی دارد که تخلیه نشده‌اند و حالا به صورت تهاجم به خویش به سوی شما چرخیده‌اند.

### خارش

چیزی شما را می‌خاراند و واقعاً بر اعصاب شما اثر می‌گذارد. شاید آرزویی برآورده نشده و ناآگاهانه برای نزدیکی جسمی و یا احساس خشمی شما را آزرده است.



### اگزمای شیرخواران

اگر فرزند شما اگزما دارد سعی می‌کند به شما نشان دهد که به گرمای عاطفی و نوازش بیشتری نیاز دارد.

### زگیل

زگیل‌ها نشان‌دهنده آن است که شما جنبه‌ای درونی از خود را زشت یافته‌ای و احساس می‌کنید که این زگیل شما را زشت کرده است. شما هم زیبا هستید هم ارزش عشق ورزیدن دارید هنگامی که به این نکته پی بردید دیگر نیازی نیست زگیلی داشته باشید.

### ورم مفاصل

ورم مفاصل شما را مجبور به استراحت و جبران فعالیت جسمی زیاد می‌کند، زیرا شما از درون سخت لجوج و شاید خیلی سخت‌گیر و جدی هستید و حاصل آن تلخی و رنجش و بدخلقی است. با خود رفتاری دوستانه و عاشقانه و تفاهم‌آمیز داشته باشید و پس از آن با دیگران نیز چنین خواهید بود.

### آرتروز

آرتروز اوج نشانه‌هایی است که در زیر عنوان ورم مفاصل آمده است. شخصی که از این بیماری رنج می‌برد خیلی سخت‌تر به مفاهیم ذهنی و عقاید خود می‌چسبد.

### جابه‌جایی دیسک

این شرایط عدم تصمیم‌گیری قطعی را نشان می‌دهد که غالباً همراه با فقدان احساس حمایت عاطفی است چیزی درون شما خشک و مسدود گشته و شما نیز خشک و بی‌تحرک شده‌اید شاید در جستجوی عشق و شناخت انرژی زیادی مصرف کرده‌اید و حالا خود را تحت فشار زیادی می‌یابید. با دیسک جابه‌جا شده، شما مجبور به استراحت هستید و این فرصت خوبی است که نگاهی به موقعیت خود بیاندازید و مسائل را از نو تنظیم کنید. شهادت داشته باشید و مستقل از عقاید دیگران باشید اگر به زندگی اعتماد کنید زندگی نیز شما را حمایت خواهد کرد و دوباره قابل انعطاف خواهید شد.

### مشکلات کلی پا

این مشکل نماد ترسی قطعی از آینده است اگر از آینده می‌ترسید و یا باور دارید که زندگیتان نمی‌تواند به طریق پیشین باشد حتی بدون پذیرش شما پاهایتان خود را مجبور به پذیرش این احساس می‌کنند و مانع پیشرفت بعدی شما می‌شوند و ساق‌های پا با تمرکز در ارتباط هستند. یعنی متمرکز کردن خود و منصرف شدن از هدف. قوزک‌های پا انعطاف و تعادل را ایجاد می‌کنند و افرادی که در زندگی بسیار نامتعادل هستند ممکن است این نواحی را تحت تأثیر قرار دهند سرانجام خود پاها هستند که ما را به زمین متصل می‌کنند و آخرین مرحله در ابراز و ارائه عقیده‌ای که از ذهن ما شروع شده

می‌باشند عدم توانایی در تحقق بخشیدن به اهدافتان بیانگر این مسئله است که شما در ناحیه پاهایتان نیاز به انرژی دارید.

### انحنای ستون مهره (کوژ پستی)

انحنای قابل ملاحظه پشت شما بیانگر آن است که باید با تواضع زندگی کنید. چون شما فاقد این کیفیت هستید خشم و آزرده‌گی در پشت شما انباشته شده و بوضوح نشان می‌دهد که در جنبه آگاه روان خود فاقد چه چیزی هستید. اگر با خمیدگی زیاد ستون مهره به دنیا آمده‌اید کار شما این است که تواضع را بیاموزید و آن را در زندگی خود انسجام بخشید. این مشکل حاصل شیوه نگرش و انتخاب شماست پس باید آن را بپذیرید. در زندگی هر چیزی همانطور که هست خوب و نیکوست و شما باید بفهمید که هیچ‌کس تا به حال شما را نیازرده است و انسان‌های دیگر فقط در حال ایفای نقش خود در کامل کردن طرح زندگی شما هستند.

### ترک و شکستگی استخوان

استخوان‌های ما نماد ثبات و حمایت و کمال معیارهاست. ترک استخوان نشان‌دهنده آن است که شما سرانجام مرحله‌ای از رشد خود را نادیده گرفته‌اید حالا بدن شما مجبور است اعلام کند رابطات را با گذشته قطع کن. احتمالاً بر جسم خود نیز فشار زیادی وارد آورده‌اید اجازه دهید این فعالیت قطع شود. قابل انعطاف و ملایم باشید سپس استخوان‌های شما قابل انعطاف خواهند بود و نیازی به شکستن آن‌ها نیست.

**نقرس**

اگر از نقرس رنج می‌برید بدن شما سخت و خشک است و ظاهراً مدت‌هاست که نسبت به زندگی موضعی غیرقابل انعطاف و خشک داشته‌اید. خشم و بی‌صبری در اندیشه شما جای می‌گیرد و حالا مجبورید بدون فعالیت و آرام باشید.

**سیاتیک (و درد کمر و بخش‌های فوقانی)**

مشکل سیاتیک مانع از فعالیت شماست و مجبورتان می‌کند بیشتر استراحت کنید ظاهراً شما فشار زیادی متحمل شده‌اید و در بسیاری از موارد این مشکل به علت ترس از آینده و نگرانی‌های اقتصادی است و در بسیاری از موارد که از درد کمر و پشت رنج می‌برند، می‌کوشند با پذیرفتن کارهای بزرگ احساس کمبود خود را جبران کنند. در اینجا نیز باید به این ندا توجه کرده و استراحت کنید و مطمئن باشید اگر آگاهانه چنین کنید به آرامش درونی دست خواهید یافت ناظر بر ترس‌ها و محدودیت‌های خود باشید و آن‌ها را بدون سرکوب کردن بپذیرید و جبران کنید.

**مشکلات زانو**

احتمالاً غرور، لجاجت، خودبینی و یا ترس‌های ناخودآگاه از تسلیم شدن شما جلوگیری می‌کنند و این مسئله منجر به داشتن زانوهای خشک و غیرقابل انعطاف می‌گردد. در ضمن زانوها با توانایی مواجه شدن با تغییر مسئولیت‌ها که در ضمن حرکت به سمت هدف‌تان برای شما ایجاد می‌شود نیز

مربوط هستند. زانوها با ترس نیز در ارتباط هستند مثل ترس از آینده و ترس از مرگ و به نحوی می‌توان گفت که اگر زانوی چپ شما مشکلی داشته باشد حاکی از ترس در گذشته می‌باشد یعنی حوادث و وقایع گذشته باعث ترس شما شده و در مورد زانوی سمت راست عکس این مسئله صادق است.

### فتح ناف

زور و فشار زیاد جسمی و ذهنی همراه با گرایش به تنبیه از عوامل مؤثر این مشکل است یعنی انرژی خلاق شما در راهی اشتباه به کار افتاده است.

### تغییرات شکل ستون مهره

این بیماری بیانگر عدم انعطافی ناآگاهانه و حاصل نفسی بیش از حد قوی است قابل انعطاف‌تر باشید و در زندگی راحت‌تر حرکت کنید.

### ام اس

غالباً ام‌اس ناشی از تلاش برای تحت کنترل گرفتن همه‌چیز است. غیرقابل انعطاف بودن و عقاید آهنین خود را رها کنید وقت آن رسیده که با شادی در رودخانه هستی جریان یابید و کنترل و مغلوب کردن همه‌چیز را متوقف کنید. یادگرفتن یک شیوه تمدد اعصاب و یا مراقبه نیز کمک بزرگی به شما می‌کند.

### گرفتگی‌های عضلانی

همیشه گرفتگی نتیجه هیجانات شدید و بیانگر آرزوی حفظ چیزی است. آنچه که فرد قادر به رها کردن آن نیست.

### مشکلات و دردهای گردن

گردن ما با کله شقی و لجاجت ارتباط دارد. افرادی با مشکلات گردن، غالباً دید محدودی به مسائل دارند و معمولاً از خودخواهی، سختی و سماجت خود بی‌خبرند و اگر فردی یا افرادی یا مسائلی شما را از انجام کارهایی که مطابق میل شماست باز دارند، قسمت پشتی گردن تحت تأثیر واقع می‌شود. ناراحت شدن از انجام کارهایی که مطابق میل شما نمی‌باشد بر روی این ناحیه و پشت گردن تأثیر می‌گذارد و کلاً با «من» درونیتان در ارتباط است.

### ورم مفاصل چندگانه

افرادی که از ورم مفاصل رنج می‌برند غالباً به اجبار بر خود سخت می‌گیرند و بیش از حد اخلاق‌گرا هستند. این بیماری غالباً نتیجه سختی و لجاجت درونی است. او معتقد است همه باید ببینند که من مجبورم چقدر تلاش کنم.

## رُماتیسْم

موضع‌گیری آگاهانه شما اساساً فاقد عشق است، بنابراین احساس رنجش، تلخی و کینه‌توزی آن چنان با وجودتان عجین گشته که حالا بدن شما به مجموعه‌ای آماس کرده، تبدیل شده است.

## مشکلات کلی پشت

پشت ما بدنمان را پشتیبانی و آن را صاف و مستقیم نگاه می‌دارد. بنابراین وظیفه پشت، حمایت و حفظ راستی است مشکلات پشت نشان می‌دهند که شما متحمل بار اضافی شده‌اید و احتمالاً به دلیل عدم احساس حمایت کافی، راضی به پذیرش آن نیستید. مشکلات بخش فوقانی ستون مهره‌ها مربوط به فقدان حمایت عاطفی است. که منجر به فقدان ثبات درونی می‌شود و در عین حال شاید شما فردی هستید که خود را از عشق و مبحث کنار می‌کشید و مشکلات بخش پایینی ستون مهره‌ها مربوط به مسائل اقتصادی و نگرانی‌های مالی و ترس از آینده است. احساسات و یا حتی فشارهای ابزار نشده می‌توانند سبب شوند که انرژی به طرف پایین برود و خودش را در قسمت تحتانی پشت حبس کند. آنچه که باید انجام دهید آن است که خود را به جای اتکاء همیشگی به نفس حقیر و محدود بر این امکان وسیع بگشایید، به دیگران عشق و اعتماد ببخشید و براساس قانون تشابه و همانندی، عشق و اعتماد را نیز دریافت خواهید کرد. این مورد در مسائل مالی نیز صادق است.

### گرفتگی عضلات پشت در نویسندگان

این علامت آشکارا نشان می‌دهد که بسیار جاه‌طلب، بلندپرواز و متظاهر هستید. همواره گرفتگی عضله بیانگر هیجانانگیز افراطی و تلاشی برای نشان دادن چیزی یا کسی که واقعاً در شما نیست. به جای انجام دادن یا میل به انجام دادن فقط وقت بیشتری بر بودن و حضور دل بگذارید.

### مشکلات کلی شانه

این علامت نمایانگر به دوش کشیدن باری بیش از حد سنگین است. حمل این بار برای شما بسیار گران آمده و اگر شما نگران مسئولیت‌های خود باشید، شانه‌های شما متأثر خواهند شد. شجاع باشید و این بار را بر زمین نهید تا شانه‌هایتان سبک شود.

### بی‌حسی پاها

این نشانه نیز بیانگر چیزی است که ناآگاهانه مدت‌های مدیدی به این سو و آن سو کشیده‌اند. شما در فقر عاطفی به سر می‌برید و خود را از عشق و شفقت دور نگاه می‌دارید در حقیقت احساسات شما مانند پاهایتان بی‌حس شده‌اند.

### پیچ خوردگی

گاهی از اوقات سرسختی زیادی نسبت به دیگران نشان می‌دهیم اگر از این امر آگاه نباشیم پیچ خوردن توجه ما را به این امر جلب می‌کند. با این وجود



باز به اعمال قدرت بر دیگران ادامه می‌دهیم. بگذارید مردم به شیوه مطلوب خود زندگی کنند به این ترتیب آن‌ها شادتر خواهند بود و دیگر نیازی نیست که مچ پا یا دستتان پیچ بخورد.

### شکستگی مهره

شکستگی مهره‌ها بیانگر عدم انعطاف و نگاهی یک بعدی به زندگی است. موضعگیری شما خیلی سخت است، در نتیجه سرنوشت شما را خم می‌کند.

### عفونت‌ها

عامل هر عفونت تضادی است که آگاهانه با آن برخورد نکرده‌اید و حل نشده است، با خود صادق باشید. انرژی روانی که تلاش می‌کردید از آن اجتناب کنید برای جلب توجه شما، موجوداتی چون ویروس، باکتری و یا مسمومیت را به خود جلب کرده و آن‌ها به بدن شما هجوم آورده‌اند. حالا قدرت شما برای مقاومت فعال شده و تضادی که در پی اجتناب از آن بوده‌اید در شما به شکل یک التهاب عفونی فعالیت می‌کند. تورم حاد همیشه ندایی فوری برای درک چیزی است. چنانچه یک تورم مزمن اشاره به تضادی حل نشده و دیرپا دارد. اگر شما داوطلبانه گامی ضروری برای رشد خود بر ندارید، همواره تضادهایی روانی شکل می‌گیرند. تضادهای مزمن را با اخذ تصمیمی روشن حل کنید.

### سرماخوردگی

سرماخوردگی نشان می‌دهد که تضادی ساکن، شروع به حرکت کرده و کانالهای مسدود آماده‌گشودن هستند. سرماخوردگی بدن شما را از سموم پاک می‌کند و پس از آن معمولاً احساس می‌کنید که چند گام کوچک در راه تکامل خود برداشته‌اید.

### تب

تب بیانگر هیجان و سوختن از خشمی است که با آن کنار نیامده‌اید و حالا خود را در سطح فیزیکی نشان می‌دهد به آنچه شما را عصبانی و هیجان زده می‌کند نگاه دقیقی بیاندازید. این بخشی از زندگی شماست و هر تضادی که تجربه می‌کنید چیزی برای گفتن به شما دارد یاد بگیرید همان‌طور که جنبه‌های مطبوع زندگی را می‌پذیرید آنچه را که باعث آزار شماست نیز بپذیرید. سپس جامع خواهید شد و عشقی اصیل در شما خواهد تابید.

### آنفولانزا

آنفولانزا نیز علامت فشار بیش از حد یا بحرانی است که دوست دارید از آن ظفره بروید گرچه راضی نیستید آن را به خود بقبولانید. اما از هرچیز خسته‌اید و دوست دارید که همه چیز را به حال خود رها کنید، آگاهانه موقعیتی را که در آن هستید بپذیرید زیرا هرچه که هست امکانی برای رشد شماست.

### حساسیت‌ها

حساسیت‌ها ناشی از فعالیت بیش از حد دستگاه ایمنی در مقابل ماده‌ای است که دشمن تلقی می‌شود زیرا حساسیت‌ها نماد جنبه‌هایی از زندگی فردند که با آن جنگیده، مخالفت کرده و نهایتاً سرکوب شده‌اند. مقاومت امری متضاد با عشق است، زیرا عشق به معنای پذیرش و یکی شدن است. آنچه که سبب بروز حساسیت می‌شود نماد حوزه‌ای از زندگی است، که از آن اجتناب می‌کنید و ناآگاهانه با آن می‌جنگید بکوشید نگاهی آگاهانه به مسائلی بیاندازید که ناآگاهانه از آن‌ها می‌ترسید و شاهد مقاومت ترس و پرخاشگری درونی خود در مقابل آنان باشید. آنگاه خواهید فهمید که هیچ‌چیز خوب یا بد نیست. این شماست که همه‌چیز را شکل می‌دهید شفای اصلی حساسیت شما تنها زمانی ممکن خواهد شد که در انسجام بخشیدن به جنبه‌هایی که چون دشمن از آن اجتناب کرده‌اید موفق شوید.

### حساسیت به آنتی بیوتیک‌ها

لفظ آنتی‌بیوتیک از دو جزء «آنتی» به معنی (ضد) و «بیو» به معنی (حیات) شکل گرفته است. این داروها بر ضد حیات کار می‌کنند. آن‌ها چیزی را در درون شما می‌کشند. حساسیت به آنتی‌بیوتیک عکس‌العملی سالم و بیانگر آن است که باید همه جنبه‌های زندگی را بپذیرید حتی وقتی این جنبه‌ها شکل هیچان و یا تضاد به خود می‌گیرند.

### حساسیت به گرد و خاک در خانه

این حساسیت بیانگر ترس از همه چیزهایی است که شما ناپاک و کثیف احساس می‌کنید ترسی که غالباً بر مسائل جنسی سایه می‌افکند.

### تب یونجه

این حساسیتی است به گرده افشانی که نماد باروری و تولیدمثل است. تب یونجه نمایانگر مقاومتی ناخودآگاه است به خصوص در مسائل جنسی غالباً ترس ناخودآگاه از مسائل جنسی را نیز نشان می‌دهد.

### حساسیت به حیوانات

هر حیوانی نشان‌دهنده عشق، تمایلات غریزی و جنسی است.

### حساسیت به سگ

این نوع حساسیت بازتابی از سرکوب اجزاء پرخاشگر جنسی است.

### حساسیت به گربه

گربه نماد جنبه‌های مؤنث جنسی و کیفیت‌های چون ملایمت و آرامش است. اگر به گربه‌ها حساسیت دارید مشکلاتی در این زمینه‌ها نیز دارید.

### حساسیت به اسب‌ها

اسب‌ها بیانگر جنبه غریزی مسائل جنسی هستند. اگر به اسب‌ها حساسیت دارید به معنی ترس از غرایز جنسی است یک بار دیگر بیماری جنسی نشان می‌دهد که حقیقت ماده در کجا پنهان است.

### بیماری‌های کودکان

بیماری‌های دوران کودکی چون سرخک، آبله مرغان و مخملک مرحله جدیدی از رشد زندگی یک کودک را نشان می‌دهند در این مرحله چیزی وجود دارد که هنوز برای کودک ناشناخته است، بنابراین او نمی‌تواند بدون تضاد با آن برخورد کند، در نتیجه این تضاد در سطح پوست قابل رؤیت می‌گردد. پس از آنکه بیماری شدت گرفت متوجه می‌شوید که کودکان رشد بیشتری می‌کنند. در طول بیماری به کودک خود بگویید که همه چیز خوب است، به او بگویید که زندگی سفری است که همواره در آن چیز تازه‌ای کشف می‌کنیم که به ما کمک می‌کند رشد و بلوغ بیشتری نماییم. در طول بیماری به فرزند خود اعتماد و توجه بیشتری نمایید.

### سرطان

بیماری سرطان حاکی از آن است که دیگر نظمی بر زندگی حاکم نیست. این بیماری حاصل عدم هماهنگی میان سلول‌های بدن است. هنگامی که فردی سرطان دارد دیگر سلول‌های او به نظم کلی بدن تسلیم نمی‌شوند و زندگی مستقلی را در پیش می‌گیرند و بدون توجه به تأثیر این امر با سایر اجزای

بدن، مدام تکثیر می‌شوند. سلول‌های سرطانی را می‌توان با انسان‌های جهان امروز مقایسه کرد که پیشروی ظالمانه‌ای دارند و در طلب دستیابی به علائق خودخواهانه خویش‌اند. سلول‌های سرطانی، بدن را نظامی انگلی می‌شمارند و آن‌ها را برای دستیابی به مقصود خود بی‌رحمانه استعمار می‌کنند و مرگ بدن نیز مرگ سلول‌های سرطانی است. آن‌ها نیز مانند انسان‌های معاصر این حقیقت را نادیده می‌گیرند و در نمی‌یابند که با نابودی طبیعت، در حقیقت خود را نابود می‌کنند. سلول‌های سرطانی از جامعیت عظیم و فراگیر بدن آگاه نیست و درک نمی‌کند که فقط در همکاری با دیگر سلول‌هاست که قادر به ادامه حیات خواهد بود. اگر فردی سرطان دارد باید از خود بپرسد که کدام بخش از زندگی‌اش او را از کُلّیت آن جدا ساخته است. این ناحیه آسیب‌دیده که نماد مشکل روانی شماست، کمک می‌کند تا به این مسائل پی ببرید و آن را در آگاهی خود انسجام بخشید به این ترتیب قادر خواهید بود خود را چون یک کُلّیت به زندگی بگشایید و شروع به تجربه این مرحله شگفت‌انگیز کنید. هرچیز دیگر نیز بخشی از شماست همه‌چیز زنده است و در هماهنگی عمل می‌کند.

### شب ادراری

بیجه که شب‌ها موقع خواب ادرار می‌کند هرآنچه را که جرأت نداشته است در طول روز رها کند شب رها می‌کند. به این ترتیب فشارهایی را که پدر و مادر، مدرسه و غیره بر او وارد آورده‌اند سرکوب می‌کند. فرزند خود را از فشارهای بیجا رها ساخته و عشق و تفاهم بیشتری به او عرضه کنید.

### افسردگی

افسردگی حاصل ظلم شدیدی است که فرد افسرده با ملایمت نفس و احساس گناه به خود روا می‌دارد. پرخاشگری‌های بیرونی، ناخودآگاه سبب احساس گناه فرد می‌شوند. بنابراین آن را به سوی خود باز پس می‌رانند. افسردگی نوعی امتناع از مسئولیت است که اوج آن می‌تواند خودکشی باشد. فرد افسرده ناامید است. احساس گناه، دوباره فرد را با مسئولیت روبرو می‌کند. افسردگی می‌تواند هنگامی روی دهد که وارد مرحله جدیدی از زندگی بشویم. افسردگی می‌تواند شما را با مرحله‌ای از زندگی چون پیری، مرگ، تنهایی، حسادت و غیره روبرو کند، مراحلی را که نتوانسته‌اید با آنها کنار بیایید. به جنبه‌ای از زندگی بنگرید که سبب افسردگی شما شده و راه خود را در این میان بیابید آنچه که زندگی به همراه می‌آورد یک ندا و پیغامی عمیق است.

### عریان گرایی

اگر به این جریان تمایل دارید ظاهراً هیچ‌گاه امکان نداشته‌اید نیاز جنسی خود را آزادانه اظهار کنید. شما آگاهانه یا ناخودآگاه مسائل جنسی را چون چیزی ناپاک در نظر می‌گیرید. مسائل جنسی را چون بخشی زیبا و مهم زندگی بپذیرید.

### بیماری روانی (جنون)

درباره نیروها و عملکردهای آنها در بیماری ذهنی، اکتشافات و یافته‌های تحقیقی، عقاید بسیاری وجود دارد. بیماری ذهنی معمولاً گریز از واقعیتی است که فرد نیز قادر به کنار آمدن با آن نیست و به صورت مشکلی اساسی و یا آنچه که چندان شایسته و قابل قبول نیست تجربه می‌شود. در نتیجه آگاهی بیمار به چیزی گشوده می‌شود که قبلاً فقط در سطح ناخودآگاه به آن دسترسی داشته است. این نواحی یا نیروها که ماوراء کنترل آگاهانه هستند شروع به تعیین رفتار فرد می‌کند و غالباً با بروز بیماری روانی خود را به شکلی ظاهر می‌کنند که مغایر با قراردادهای اجتماعی است و فرد درگیر مجبور می‌شود از طریق بیماری نیروهای ناخودآگاهی که او را کنترل می‌کنند بشناسد تا بتواند این نیروها را انسجام بخشد. از شیوه ذهنی برای افزایش قدرت انجام و آگاهی بر نفس درونی خود بهره برید. چون نفس درونی می‌تواند بدون تخریب با همه نیروها روبه‌رو شود و آنها را انسجام بخشد.

### خستگی

خستگی زیاد نشان می‌دهد که مسئولیت‌های شما در زندگی آنچنان زیاد است که می‌خواهید به مرحله‌ای از ناخودآگاه خود (مرحله خواب) عقب‌نشینی کنید به نیاز خود برای استراحت اهمیت دهید و خود را مجبور به فعالیت نکنید یک تایم کوتاه حالت ریلکسیشن و مراقبه می‌تواند نیرو و انرژی تازه‌ای در شما ایجاد کند. و دوباره از فعالیت خود لذت ببرید.



### جویدن ناخن

ناخن‌ها ابزار دفاعی و خاراندن هستند. غالباً جویدن ناخن بیانگر ترس از ابزار پرخاشگری‌های پنهانی است. این مسئله غالباً هنگامی اتفاق می‌افتد که والدین به بچه‌هایی که فاقد اعتماد به نفس هستند فشاری بیش از حد وارد می‌آورند. کودکی که ناخن‌هایش را می‌جود می‌کوشد بر اعتماد به نفس خود بیافزاید.

### عصبیت

عصبی بودن بیانگر فقدان صلح و آرامش درونی است که حاصل شتاب بیش از حد هیجان و آرزوی انجام امور به بهترین نحو است. یاد بگیرید که به جریان زندگی اعتماد کنید و تسلیم باشید و به خاطر بسپارید که سالک راه بی‌پایان سیری به سوی ابدیت هستید و بنابراین نیازی به تعجیل نیست.

### بی‌هوشی

بی‌هوشی عکس‌العملی ناشی از ضعف درونی و ترس از عدم قدرت در برخورد با مسائل است. اما می‌تواند بیانگر ترس از دست دادن قدرت نیز باشد. بی‌خوابی و مشکلات مربوط به بخواب رفتن، مبین اعتقادی است که نیازمند رهاکردن فعالیت و کنترل و گشودن فرد به ناشناخته است. هر زمان که می‌خواهید مرگ کوتاهی را تجربه می‌کنید، علاوه بر آن هنگام خواب شب آنچه که در روز سرکوب شده ناخودآگاه ظهور می‌کند به عبارت کلی‌تر، کلیه کمبودها و نقصان‌های شخصی فرد، اعم از مادی یا معنوی در خواب و رؤیا

متجلی می‌شود. برای مثال افراد فقیر همیشه خواب می‌بینند پادشاه شده‌اند و آدم گرسنه خواب طعام‌های لذیذ می‌بیند. کلاً افرادی که هنگام به خواب رفتن مشکل دارند معمولاً هنگام مرگ نیز مشکل خواهند داشت. زیرا آنان راضی و یا قادر به رها کردن نیستند.

#### ناهنجاری‌های جنسی (انحراف جنسی)

در تمام ناهنجاری‌های جنسی فرد مبتلا با جنبه‌هایی از هستی خود روبرو می‌شود که آن را نفی کرده و غالباً به تلخی با آن مبارزه می‌کند. شکل بروز ناهنجاری جنسی نشان می‌دهد که فرد فاقد چه کمیت‌هایی چون حالت مذکر، حالت مؤنث، تواضع، برتری‌طلبی و غیره است. قطب‌های متضاد درون خود را به وحدت رسانده و انسجام بخشید تا مجبور نشوید این کار را به شیوه‌ای افراطی انجام دهید.

#### لکنت زبان

لکنت زبان از جریان آزاد و راحت تکلم زبانی و ارتباط جلوگیری می‌کند. مسئله فوق نشان‌دهنده این حقیقت است که افکار، عواطف و تمایلاتتان نوعی احساس ناامنی در شما بوجود آورده است. خود را به افکار، عواطف و آرزوهایتان بگشایید و آن‌ها را بدون محکوم کردن و به هر طریقی بپذیرید.

## اعتیاد

اعتیاد همواره راهی برای دستیابی به رضایت است در این صورت شما از طریق قدرت خود قادر به یافتن رضایت نیستید. از این روست که توجه شما معطوف جایگزین آن می‌شود، مانند استفاده نابجا از الکل، حشیش و ماری‌جوانا. اما دنیای آزاد پر از مشکلاتی است که در جستجوی راه حل آن هستید اما آن را نیافته‌اید. حالا با استفاده از این مواد امیدوارید از سختی‌های زندگی بکاهید. اعتیاد به آمفتامین‌ها و یا کوکائین که بر قدرت فعالیت و باور می‌افزایند، همیشه بیانگر جستجویی برای دستیابی به موفقیت، عشق و تائید و شناخت حاصل از آن است. استفاده افراطی از ال‌اس‌دی، مکالین، قارچ‌جادویی و اعتیاد به هروئین بیانگر جستجوی بی‌تابانه و نیاز به بسط آگاهی است. هر دارو یا ماده مخدری که شما به آن معتادید و یا بیش از حد استفاده می‌کنید. نشانگر جایگزین کردن اجباری اهداف واقعیتان با این مواد است. ظاهراً راه زندگی برای شما بسیار مشکل و مسئله‌ساز است. مواد حتی مورد استفاده کاذب معنوی نیز می‌شود، چون ممکن است حالت خلسه کاذبی برای مصرف‌کننده ایجاد کند. سعی کنید بفهمید در پی چه چیزی هستید، سپس، در جستجوی راه راحتی باشید که شما را به این هدف می‌رساند. باید راهی وجود داشته باشد تا شما را به آنجا هدایت کند. اگر نیت و هدفتان الهی باشد یقیناً از طریق هستی و کائنات به شما کمک می‌شود تا دوباره اعتماد به نفس و قدرت لازم برای آزادساختن خود از نیاز به هدفی جایگزین را به دست آورید. فنون گوناگون مراقبه نیز شما را یاری می‌کنند چیزی را تجربه کنید که می‌خواهید به کمک مواد مخدر بدست آورید. شایسته‌ترین راه

این است که شما هدف خود را به تنهایی بدست آورید و شروع تازه‌ای داشته باشید.

### الکلیسم

مصرف بی‌رویه‌ی الکل غالباً نتیجه‌ی فرار از تضادهاست. شما سعی می‌کنید آنچه که جویدنش را مشکل یافته‌اید بشوید و هضم کنید. غالباً افرادی که شروع به نوشیدن می‌کنند احساس پوچی، پستی و گناه دارند که همگی با وابستگی به الکل شدیدتر می‌شود سعی کنید خود را با همه‌ی کمبودها و ضعف‌هایتان دوست بدانید. پذیرش این جنبه‌ها از خود، نخستین گام در غلبه بر آنهاست. مراقبه نیز در این امر می‌تواند کمک بزرگی به شما بکند.

### جوع (اشتهای زیاد)

خوردن اجباری بازتابی از اشتها برای زندگی عشق و تغذیه‌ی عاطفی است. در شما احساس خلائی وجود دارد که ناامیدانه می‌کوشید به شیوه‌ای جسمی آن را پر کنید زیرا هیچ راه دیگری برای غلبه بر آن نمی‌یابید. غالباً فرد درگیر، احساس ناامنی می‌کند و می‌ترسد چیزی را از دست دهد. یاد بگیرید به خود عشق بورزید. پس از آن می‌توانید راحت محدودیت‌های نفس خود را از میان بردارید و آن را تغذیه معنوی کنید و در عین حال از همین حقیقت آگاه شوید که منشاء پایان‌ناپذیری از عشق و رضایت در شماست.

### بی‌اشتهایی عصبی

این آشفتگی غالباً هنگام بلوغ بر دختران جوان تأثیر بسیاری می‌گذارد. این امر نماد آرزویی ناخودآگاه برای گریز از جنبه‌های مؤنث و جنسی است و خود را در شکل میل شدید به پاکی و کُفّ نفس نشان می‌دهد. سعی کنید بپذیرید شما مشتاق گرما، زندگی و نزدیکی و روابط جنسی هستید. به خاطر بسپارید که این مسئله وقتی اتفاق می‌افتد که همه جنبه‌های زندگی را بپذیرید.

### میل شدید به چیزهای شیرین

اگر شما بیش از حد میل به شیرینی دارید احتمالاً شیرینی زندگی را از دست داده‌اید که به نوبه خود بازتابی است از گرسنگی مفرط برای عشق. این شرایط در بچه‌ها غالباً بیانگر این احساس است که به حد کافی دوستان را ندارید. اگر میل شدیدی به چیزهای شیرین دارید، نخست عشق و شناختی را که مشتاق آن هستید به خود بدهید و خود را آن چنان که هستید بپذیرید و اگر کودک شما همیشه چیزی را گاز می‌زند و شیرینی می‌خورد، به او عشق و توجه بیشتری نشان بدهید.

### چاقی

حالت ثبات و پایداری، وقتی به وجود می‌آید که شما تمام نیازهای بقای خود را تکمیل کرده باشید، مکانی برای اقامت داشته باشید که آن را خانه می‌نامید و یک منبع درآمد ثابت با رشد مداوم در زمینه کاری. فقدان ثبات و پایداری بر روی چاکراه‌های پایین تأثیر می‌گذارد و وقتی فرد متوجه می‌شود

که قادر نیست در دنیای خارج ثبات و پایداری داشته باشد در مرکز ثبات و پایداری اضافه وزن پیدا می‌کند این سنگینی درونی یک جانشین برای ثبات و پایداری می‌باشد. چاقی مفرط همیشه ناشی از انسداد انرژی در چاکرای پایین می‌باشد.

### اعتیاد به نیکوتین

شش‌ها نماد آزادی و ارتباط هستند. هنگام سیگارکشیدن شما تلاش می‌کنید این آزادی را به اجبار اظهار و ابراز کنید با این وجود در این جریان آرزوهای شما بیشتر و بیشتر می‌شوند. از آنچه واقعاً می‌خواهید آگاه شوید ارتباط درست می‌تواند در فضایی از وضوح و صمیمیت روی دهد شهامت داشته باشید و قلباً با زندگی ارتباط برقرار کنید.

### اختلالات عصبی

اختلال عصبی و روانی با سرکوب شدید بخشی از زندگی ارتباط دارد که بی‌نهایت منفی تلقی شده است. اختلال‌های عصبی چون وسواس شما را به شدت با جنبه‌ای روبرو می‌کنند که آن را سرکوب کرده‌اید. این علائم به شما می‌گویند که مسائل را بپذیرید و آنچه را که از آن اجتناب می‌ورزید انسجام ببخشید. نگاهی جامع بدون قضاوت به چیزی بیاندازید که از آن اجتناب می‌کنید.

### نقائص مادرزادی

این نقائص گاه لاینحل به زندگی گذشته شما باز می‌گردد این انتخاب خود شما بوده است که در این زندگی به دنیا آید. بنابراین مسائل را به دوش دیگران نیاندازید. این مشکلات نماد درسی است که باید بیاموزید و راه خود را برای از بین بردن کارما و رسیدن به مراحل کمال بیمایید. به معلولیت خود، چون امکانی برای رشد به سوی جامعیتی عظیم‌تر نگاه کنید.

### درد

درد همیشه مانعی در جریان زندگی و غالباً نتیجه احساسات سرکوب شده است. آن ناحیه از بدن جایی که شما احساس درد می‌کنید نماد جنبه درونی شماست. یعنی در آنجا احساس قید و بند دارید. درد را محکوم و یا سرکوب نکنید. درد سخن مهمی از این مسئله دارد، به آن کاملاً توجه کرده و به عمق آن نفوذ کنید. سپس آن را با تمام آگاهی خود احساس کرده و به آن خوش‌آمد بگویید. اگر این کار را انجام دهید درد به وظیفه خود عمل کرده و ناپدید می‌شود. برای آنکه از عدم بازگشت درد مطمئن شوید توجه خود را به آن جنبه روانی که این درد نماد آن بوده معطوف کنید. این همان ناحیه‌ای است که باید خود را رها سازید، حتی میل به تنبیه خود را رها کنید. در رهایی می‌آموزید که دوباره زندگی کنید خود را با تمامی نواقص بپذیرید و یقین بدانید که شما در جایگاه خود بهترین هستید و هیچ‌کس نمی‌تواند نقش شما را در هستی جز خود شما به زیبایی بازی کند.

### تصادفات

هریک از ما مسئولیت کامل زندگی خود و آنچه را که تجربه می‌کنیم به عهده دارد. گرچه حوادث ناخودآگاه روی می‌دهند اما آن‌ها نیز فقط توسط خود ما پیش می‌آیند. هنگامی که حادثه‌ای برایتان رخ می‌دهد. وقتی که چگونگی این حادثه را تجزیه و تحلیل نمایید به زودی به مشکل موردنظر برخورد می‌کنید. نگاه دقیقی به چگونگی وقوع حادثه بیاندازید و به اشارات لفظی دقت کنید. مجموعاً آن‌ها در تفسیر حادثه به شما کمک می‌کنند تا با یافتن دلیل درونی برای یک تصادف، روی آن کار کنید. به این ترتیب دید بسیار جالبی می‌یابید و قادر خواهید بود که آگاهی خود را به سرعت رشد دهید.

### فراموشی

اگر فراموشی شما امری مستمر باشد احتمالاً حاکی از آن است که باید یاد بگیرید چیزی از گذشته را که به آن چسبیده‌اید رها و فراموش کنید. اگر مسئله این است احتمالاً بارها بدون آنکه واقعاً چیزی را حل کنید افکار خود را درگیر مشکلات کهنه کرده‌اید. در لحظه باشید و روز خود را به شگفتی‌های زندگی بگشایید. اگر بتوانید ترتیبی بدهید که واقعاً مسائل گذشته را فراموش کنید نیازی نیست که دیگر هیچ‌گاه دچار فراموشی شوید.

درک زیبایی به حضور زشتی میسر است.

و درک نیکی به حضور پلیدی



هستی به نیستی  
و پریشانی به سادگی بدل شود  
فراز فرود را  
و صدا سکوت را با خود دارد  
پیش و پس در پی و در تقابل با هم‌اند  
هم از این رو حکیم فرزانه  
به انجام هیچ  
و تعلیم بدون کلام همت گمارد  
او مالک همه چیز و یگانه با هر چیز است  
او موجود است، اما مالک نیست  
او زندگیش را پی می‌اندازد  
بی هیچ ادعا  
و زیانی نمی‌بیند زیرا که مدعی نیست.

## فصل دوازدهم - مدیتیشن و آموزش آن

الله نور السموات و الارض

خداوند نور آسمانها و زمین است (نور آیه ۳۴)

نور خداست، خدا نور است.

محبت نور است، محبت خداست.

در محبت زندگی کن.

نور مؤمنان در جلو و سمت راست ایشان حرکت می کند.

می گویند، پروردگارا نور ما را بحد کمال برسان (تحریم آیه ۸)

بین نور شما و نور خدا مرزی وجود ندارد.

وقتی نور به نور می رسد، همه نور است.

آن ها ادغام می شوند و رضایت حاصل می آید.

نور آغاز و نهایت ندارد. حدّ و حصر ندارد، ابدی است و در همه موجودات و همه زمان‌ها و در همه جا حضور دارد. به واسطه شکوه و جلال این نور، همه چیزها عیان و درخشان می‌شوند. جاودانگی در اوست. این نور یعنی همان خدای رب العالمین است. این نور را نباید با نور فیزیک محدود دنیای مادی که فقط نمادی از آن است اشتباه کرد. درخشندگی آن میلیون‌ها بار بیش از نور خورشید است. پس بنابر این در مدیتیشن باید از این نور فیزیکی فراتر رفته و به آن نور ایزدی که همه جا حاضر است رسید.

#### مدیتیشن نور

یادگیری است از روزگار باستان. مدیتیشن، موفقیت و تمرکز در همه کارها را بوجود می‌آورد. علاج ترس‌های دروغین و آرزوهای پوچ و غم‌ها و نگرانی‌ها و افکار ناپسند است. ضعف کالبد جسمانی و بیماری را از بین می‌برد. مدیتیشن، یگانه جزیره نجات در اقیانوس زندگی است که انسان را از امواج پرتلاطم شک، آرزو، ترس، بیم، یأس و ناامیدی نجات می‌دهد. ضمناً باید دانست که تنها با کوشش خود نمی‌توان از این اقیانوس زندگی به سلامت گذر کرد، بلکه فیض و رحمت الهی ضروری است. مدیتیشن، توانایی تجزیه و تحلیل، تشخیص و درک را افزایش می‌دهد، شهامت و خرد و یگانگی با الوهیت را عطا کرده و جهل را نابود می‌کند. همانطور که یک ذره‌بین اشعه‌های پراکنده را متمرکز کرده و کاغذ را می‌سوزاند، مدیتیشن نیز افکار پراکنده را متمرکز می‌کند. ذهن تحریک شده که پرسه‌زن و ناآرام است

را، آرام و پاک و از پیش‌داوری‌ها تهی می‌کند و آن را از سرور و شمع الهی سرشار می‌سازد.

ذهن، بسیار مرتد و نافرمان است و به سرعت باد حرکت می‌کند. بنابراین قدم اول برای مهار کردن آن، مدیتیشن می‌باشد. ذهنی که مانند زنبور عسل فقط به روی شهد جذب می‌شود. ذهن خود را متوجه امور مقدسی کنید که بواسطه همبستگی با پروردگار شادی می‌آفریند.

مدیتیشن راه بسیار خوبی است برای رسیدن به لایتناهی، به بیکرانی و اگر معنی و مقصود مدیتیشن درک نشود از خواندن متون معنوی و عرفانی، فقط دانش کتابی حاصل خواهد شد نه بیش. به صرف خواندن کتاب‌های معنوی بسیار و یا بحث‌های جدالی نمی‌توان به درک آگاهی لایتناهی رسید. همان‌طور که برای رؤیت گلبول قرمز در خون میکروسکوپ نیاز است، به همین طریق نیز در زندگی برای یافتن و تشخیص «فردی که دارای پیشرفت روحی و معنوی بسیار بالایی می‌باشد» به تمرین مدیتیشن نیاز است. دانش دنیایی، دانش غیر حقیقی است. دانش مطلق، جاودانه بوده و دانشی حقیقی است که بواسطه آن منیت و خودخواهی از میان می‌رود و رستگاری به ارمغان می‌آورد. این دانش والا با تمرین مدیتیشن حاصل می‌شود، زیرا مدیتیشن پایه و اساس تمرینات معنوی است.

**مدیتیشن:** عملی درونی است که شامل سکوت عمیق ذهنی می‌باشد. رنج و ناراحتی به دنیای بیرونی تعلق دارد (یعنی جهان) و مدیتیشن متعلق به درون است. به حوزه محبت و عشق ایزدی تعلق دارد. نه تنها همه پیروزی‌ها و شادی‌ها را ارزانی می‌دارد بلکه تصور و دید بهتر به خدا را هم عطا می‌کند.

مدیتیشن حقیقی جذب شدن به خداوند بعنوان تنها فکر و تنها هدف است (یعنی فقط او)

**به خدا بیندیشیم، و با خدا دم برآوریم و به او عشق بورزیم**

همان‌طور که صابون برای نظافت بدن (بیرونی) لازم است، مدیتیشن نیز برای نظافت ذهن (درونی) لازم است و تا ژرفای ذهن پاک نشود انسان از خداوند درون فاصله دارد.<sup>۱</sup>

مدیتیشن انسان را به درون برده و آرامشی می‌دهد که از هر لطفی لطیف‌تر است و نخستین اشارات سرور و شمع الهی را اعطا می‌کند. حق هر کسی است که به تجربه، به آگاهی لایتناهی و الهی برسد و پرورش این تجربه «پروردگار درون»<sup>۲</sup> برای همگان ضروری است. زیرا خداوند برای همگان چون مادر است و گوش دادن به آگاهی لایتناهی، همانند فرزندی است که به صدای مادر گوش فرا می‌دهد.

مدیتیشن گوش فرا دادن به سرود آسمانی است.

زمانی که طعم و مزه مدیتیشن یک بار کشف شود، شخص همه شک‌ها و بحث‌های مربوط به آن را به کنار می‌نهد و خود را کاملاً به آن مشغول می‌کند. بنابراین هر کدام از شما، مدیتیشن را از امروز آغاز کنید.

۱- و بدانید که خدا در میان شخص و دل او حایل است (سوره انفال آیه ۲۵)

یعنی خدا از هر چیزی به انسان نزدیک‌تر است حتی از دل او (تفسیر المیزان)

۲- و ما نزدیکترین به او از رگ گردن (سوره ق آیه ۱۶)

### نحوه اجرای مدیتیشن

در اینجا باید این نکته را متذکر شوم که با گفتن ذکر یا همان حالت که امروز آن را ما مدیتیتوتراپی<sup>۱</sup> یا درمان با مدیتیشن می‌نامیم. مدیتراپی یک رویکرد از درون هدایت شده است که وحدت‌بخش است و همراه با خودشفابخشی یک حالت تغییر یافته از آگاهی را ایجاد می‌کند. بدین معنی که شخص، درگیر جریان درمان روح و روان خود است.

شمعی روشن (یا فانوس یا حتی یک گل زرد) را در مقابل خود قرار دهید به صورت چهارزانو و یا هر حالتی که راحت هستید نشسته و ستون فقرات خود را راست نگه دارید. به درگاه خداوند دعا کنید که مورد قبول واقع شود و موجب هدایت شما گردد. سپس به مدت یک دقیقه به شعله بطور مستقیم خیره شوید آنگاه چشم‌های خود را ببندید و احساس کنید که شعله درون شما میان دو ابروی شما است. اگر نتوانستید شعله را مجسم کنید مجدداً چشم‌هایتان را باز نموده و به شعله نگاه کنید. سپس چشم‌هایتان را برهم بگذارید و درحالی که نور را از میان دو ابروی به قلب می‌آورید راه را روشن و درخشان کنید.

شعله را به درون قلب (مرکز سینه - در حدود ۲۵ سانتی‌متر بالای ناف) آورده و بوسیله نور، تاریکی و پلیدی، هر نیت و اندیشه و هر انگیزه و احساس ناخوشایندی را شستشو دهید. بدین وسیله گلبرگ‌های دلتان یکی پس از دیگری باز می‌شود و قلب شما را نورانی می‌کند.

تصور کنید که نور دارد پهن‌تر، بزرگ‌تر و روشن‌تر می‌شود. شعله را از قلب به دیگر اعضای بدن ببرید (ترتیب خاصی در حرکت شعله به سوی اعضای بدن وجود ندارد، فقط در پایان، نور باید از سر به خارج بدن فرستاده شود). نور را به گردن و از آنجا به دهان و زبان بیاورید تا دروغ، تهمت بدگویی، بدزبانی، مبالغه، کینه‌ورزی از آن محو شود.

شعله را به سوی چشم‌ها (راست و سپس چپ) ببرید تا دید ناپاک از بین برود.

شعله را به طرف گوش‌های (راست و چپ) هدایت کنید تا دیگر مشتاق شنیدن کلمات زهرآلود نباشد. نور را به دست‌های (راست و چپ) ببرید تا از انجام اعمال پلید و زشت پاک گردد. نور را به پاها (راست و چپ) آورده تا دیگر از رفتن به مکان‌های نامناسب بپرهیزید، اکنون نور را به سر منتقل کنید تا همه افکار شر و زیان‌آور ناپدید شوند، زیرا افکار پلید ساکن تاریکی هستند. حال تصور کنید که این نور بیشتر و بیشتر می‌شود. اجازه دهید از قسمت سر شما به بیرون بدن رود و تمام جوانب شما را دربر گیرد. درخشندگی، محبت و تقوای این نور را، به سوی خانواده، اقوام، دوستان و غریبه‌ها، و حتی دشمنان و رقیبان خود و خلاصه همه مردم دنیا و سپس جانوران، پرندگان، گیاهان و همه موجودات و همچنین به ایده‌های مقدس و اعمال نیک و دیگر پدیده‌های عالم بفرستید. پس از پایان مدیتیشن بلافاصله از جایتان بلند نشوید بلکه آرام در جای خود بمانید و اعضای بدن را راحت و آزاد بگذارید، استراحت کنید و در پایان برای خود و دیگران دعا کنید و سپس برخاسته و به کارهای روزانه خود پردازید.

تمرین مدیتیشن بدون یاری و محبت به دیگران  
مانند بکار بردن صابون بدون آب است

### مراحل مدیتیشن

#### ۱- آسودگی از شکایت‌های روان‌تنی

در این مرحله نوآموز می‌بایست زمانی را برای این کار انتخاب کند که کاملاً بر این مهم ایمان و اعتقاد پیدا نموده (تا زمانی که به این امور اعتقاد پیدا نکرده است آن را تجربه نکند).

#### ۲- تنظیم الگوهای مدیتیشن

در این مرحله می‌بایست نوآموز زمان خاصی را برای انجام مدیتیشن در ذهن خود تعیین کند که از ۱۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه می‌باشد که در مراحل بعدی این زمان طولانی‌تر می‌شود که تا یک ساعت ادامه پیدا می‌کند

#### ۳- توانایی فرایند برای آرامش

در این مرحله شما می‌بایست دقت کنید که محیطی مناسب از نظر جا و مکان را انتخاب کنید که نسبتاً نه زیاد نرم باشد و نه زیاد سخت و ناهموار. سعی کنید که خود را در کانون انرژی‌های مثبت که همان رو به قبله است قرار دهید (رو به کعبه). فضایی باشد که کاملاً روحانی و معنوی بوده. اگر حیوانات قرار ملاقات یا زنگ تلفن یا زنگ ساعت مزاحمتی برای شما فراهم می‌آورد آن‌ها را از صحنه خارج کنید.



#### ۴- کاهش تنش و اضطراب

در این مرحله می‌بایست نوآموز دقت داشته باشد که با انجام این امور می‌بایست فکر و روح خود را تصفیه کند نه اینکه برای خود تصاویر تخیلی و خرافی بسازد و می‌بایست این را بداند که این مهم بسیار بسیار با اهمیت است و نباید این گونه تمرینات، ما را به خرافه بکشاند.

در اوایل انجام مدیتیشن ممکن است آسان و جالب به نظر برسد، قدم‌های اولیه تشویق کننده خواهد بود اما وقتی که شروع کنید و پله‌ها را بالاتر بروید موانع غیر قابل پیش‌بینی در مقابل شما سبز خواهد شد. به هر حال نباید بوسیله این موانع غیر قابل انتظار دل‌سرد شوید، احساس شکست را به خود راه ندهید باید با اطمینان و شجاعت و صبر و بردباری پله‌ها را طی نموده تا امکان کسب فیض و رحمت نصیبتان شود و اگر موفق نمی‌شوید می‌بایست ارزیابی دقیقی در مورد خود توسط استاد انجام دهید و در خود تفحص کنید که چرا و دلیل آن چیست.

اگر هنوز کار ناپسندی انجام می‌دهید، بدانید که نور هنوز به اندام‌های شما نرسیده است.

با انجام مدیتیشن و بعد از آن آیا مردم را بیشتر دوست دارید؟ آیا کمتر حرف می‌زنید یا هنوز پرحرفید؟ آیا با صداقت بیشتر به مردم خدمت می‌کنید؟ آیا حسادت را ترک کرده‌اید و از شادی دیگران شاد می‌شوید؟ آیا پیشرفت رفتار و شخصیت شما را، دیگران تایید می‌کنند؟ اگر غیر از این است مدیتیشن فقط یک حیلۀ فریبنده خواهد بود. وقتی که محبت و عشق نباشد، آن سال‌های اضافی فقط بار سنگینی است که بر دوش تو خواهد بود اما وقتی

که محبت پرورش یابد در آن صورت از بدن خود، بدون هیچ نگرانی نسبت به منافع شخصی خود، برای خدمت به دیگران بهره می‌گیریم.

#### ۵- ترک وابستگی به بدن و حس‌های پنج‌گانه

گوهر آدمی خداگونه است و بنابراین می‌باید قدم به قدم بر شادی‌ها و اندوه‌های گذرا و بر تعلقات پوچ به خویشان غالب آمد.

محبت و عشق بدون تزلزل به خداوند و یادآوری او و تمرکز بر او موجب آرام شدن احساسات، انگیزه‌ها و عواطف می‌گردد.

#### ۶- تداوم حالت، بدون کوشش و آزاد از فشار که فرد را قادر می‌کند تا

#### دنیای خارج بر او تاثیر نگذارد و تعادل را بدست آورد

این حالت بوسیله تمرین زندگی اخلاقی (تسلط بر خود و خلوص ذهن) میسر می‌گردد.

#### ۷ - آگاه و هشیار بودن از این مطلب که دنیا غیر حقیقی است.

مثال: زیورآلات طلا در اندازه‌ها و صور و شکل‌های مختلف مشاهده می‌شوند، ولی زمانی که همه آن‌ها را ذوب نماییم، شکل‌ها و صور از بین می‌رود و فقط جوهر اصلی آن یعنی طلا باقی می‌ماند. به همین نحو، درآمد و ثروت و املاک و غیره، حقیقی نیستند و فقط «خداوند درون» جاودانه است. البته ثروت ضروری است، ولی ثروت مازاد و ثروتی که غم و اضطراب و درد به همراه دارد مطلوب نیست.

خواسته‌هایتان را به نیازمندی‌های اولیه برای نگه‌داری زندگی مانند غذا، لباس و سرپناه محدود کنید. بخاطر داشته باشید قناعت هیچ کس را تنبل و بیکاره

نمی‌کند و آن نشانه‌ای از حقیقت، شعف و رفتارهای درست است. قناعت سبب می‌گردد تا ذهن به جانب پروردگار معطوف شود.

۸- جلوگیری تمرکز اعضاء ادراکی بر اسباب‌بازی‌ها و چیزهای بی‌ارزش دنیای عینی:

و در عوض متمرکز کردن هوشیاری خود بر آن یگانه‌ای که منبع و نگه‌دارنده همه چیزها است و به عبارت دیگر معطوف کردن دید یک جهت‌ذهن به سوی «خداوند درون» نه مناظر و مزه‌ها و غیره که ذهن را کدر می‌کنند.

۹- ثابت و متمرکز نگه‌داشتن ذهن بر یک فکر متعالی

ذهن در یک مرحله فقط در ایده‌آل و آرمان دلخواه تعمق می‌کند. توجه یک جهت به پیشرفت.

۱۰- مدیتیشن: یعنی قرار گرفتن لاینقطع آگاهی فرد در آگاهی کیهانی

مثال: فضای داخل و خارج ظرفی مثل کتری یکی است، اگرچه جدا بنظر می‌رسد. به همین نحو، داشتن تجربه آن یگانگی درونی، در همه چیز و به دور از احساس اختلاف و تمایز در افراد می‌باشد.

۱۱- هر رگه‌ای از نام و شکل در آن اقیانوس محو می‌گردد، دوگانگی‌ها از بین می‌رود. شخص حتی تجربه را تجربه نخواهد کرد، یعنی اینکه انسان، هوشیار نخواهد بود که دارد تجربه می‌کند و شخص همان آگاهی می‌شود. در واقع فقط یگانگی می‌ماند. هاله‌اش محبت است و عشق.

خدا را در همه ببینید و همه را دوست بدارید.

### فهرست منابع

- ۱- دانش چهره شناسی : جرج گروتز
- ۲- نیروهای فوق طبیعی : دکتر لایال وتسون
- ۳- کتاب انسان الکامل : عزیز الدین نسقی
- ۴- اصول روانشناسی : نرمان ل - مان
- ۵- روانشناسی زمین : آرتور سی. کلارک
- ۶- روانشناسی کمال : دون آن شولتس
- ۷- روانشناسی شخصیت : پیر بادن
- ۸- نهج البلاغه : حضرت امیرالمؤمنین علی (ع)
- ۹- قانون در طب (کتاب اول): ابن سینا - انتشارات علی (ع)
- ۱۰- چاکرا درمانی : شلیلا شارامون و بودوجی. نشر افکار
- ۱۱- باچینسکی : نشر افکار
- ۱۲- هاله درمانی با دست‌های شفابخش: باربارا آن برنی. انتشارات جیحون
- ۱۳- طب سنتی سینا : سیدمهدی خسروی - نشر محمد
- ۱۴- ستارگان و دنیای درون ما: دکتر الهه طباطبائی - مؤسسه فرهنگی انتشاراتی خانه فرهنگ
- ۱۵- هر روز به سوی تو می‌آیم: نشر دایره
- ۱۶- بحار الانوار
- ۱۷- تفسیر المیزان