

انٹرویو درمائی

وسایر مباحث متافیزیک

محقق: سید محمد میر کمالی



آیورودا

آیورودا سیستم طب کل نگر هندی است که بیش از پنج هزار سال قدمت دارد. واژه آیورودا (که آ - ی و ی دا تلفظ می شود) واژه ای است سنسکریت که از دو ریشه آیوش (مدت زمان زندگی) و ودا (دانش) مشتق گردیده است و معنی تحت اللفظی آن دانش زندگی و طول عمر می باشد.

بسیاری معتقدند آیورودا، کهن ترین سیستم جلوگیری و درمان بیماریها می باشد چرا که اصول آن در وادها خصوصاً ریگ ودا و آنهارودا که کهن ترین دست نوشته های یافت شده بشری می باشند ذکر شده است.

تصور عامه مبنی بر اینکه آیورودا تنها سیستمی پزشکی است چرا که اطلاعات سیستماتیک و سازمان یافته ای درباره سلامتی ارائه داده است بسیار محدود و ناقص می باشد. آیورودا، دانشی است که نه تنها سلامت جسمانی انسان، حیوانات و گیاهان در آن مدنظر قرار گرفته است بلکه سلامت ذهنی و معنوی انسان نیز در آن لحاظ گردیده است.

چاراکا در کتاب چاراکاسامهینا در تعریف آیورودا چنین می گوید: دانشی که به شما می آموزد چه چیزی خوب یا بد است و چه چیز باعث رنج می شود، مدت زمان و کیفیت زندگی چگونه است آیورودا می باشد.

بدین ترتیب آیورودا دانشی است که برای تمامی مردم هر ملیت و مذهبی کاربرد دارد.

بخشهای اصلی آیورودا

آیورودا در ابتدا دانشی بوده است کامل که به هشت بخش اصلی تقسیم می شده است. دانش پژوهان در مراکز آموزش آیورودا در هندوستان می بایست یکی از این هشت شاخه تخصصی را انتخاب می کرده اند. هشت شاخه تخصصی آیورودا عبارت است از :

۱ - کایاچیکیتسا (طب داخلی)

این شاخه از آیورودا با روش های حفظ سلامتی جسمانی و ذهنی انسان و نیز درمان بیماری های آنها مرتبط می باشد.

بنا به عقیده آیورودا ذهن و بدن می توانند بر روی یکدیگر تأثیر گذاشته و باعث ایجاد بیماری در یکدیگر شوند. تعیین تیپ های مختلف جسمانی و ذهنی، شناخت نشانه ها و علائم بیماری های مختلف، پاکسازی بدن از سموم و متعادل کردن دوشاها (اخلاط سه گانه) از طریق استفراغ درمانی، مسهل درمانی، تنقیه درمانی، بکارگیری دارو از طریق بینی، حجامت، درمان بیماری ها از طریق بیش از ۲۰۰۰ نوع گیاه دارویی، استفاده از فرم های مختلف انرژی جهت درمان بیماری ها همچون استفاده از سنگها، رنگها، فلزات، اصوات و مانتراها و همچنین روش های مختلف پرهیز و روزه داری، رایحه درمانی، بخور درمانی و آبن، دوش روغن های گیاهی، ادرار درمانی، ... همگی جزو بخش های مختلف این شاخه تخصصی آیورودا می باشند.

۲ - شالیا چیکیتسا (جراحی)

شناخت نقاط مختلف حیاتی بدن و ارتباط آنها با عناصر پنج گانه، نحوه تأثیرگذاری بر روی این نقاط از طریق ماساژها، فشار درمانی، طب سوزنی، فنیله گذاری، استفاده از سنگ ها، رنگ ها، فلزات و روغن های مختلف برای تأثیرگذاری بر روی این نقاط و به جریان انداختن انرژی های حیاتی بدن و نیز روش های مختلف ارتوپدی و جراحی همچون جراحی پلاستیک، سزارین، جراحی چشم، مغز و شکم جزو روش های ذکر شده در این شاخه تخصصی از آیورودا می باشند.

۳ - شالاکیا تانترا

(درمان بیماری های سر، گردن، چشم ها، گوش، حلق، بینی، دهان و ...)

روش های مختلف درمان بیش از ۷۲ بیماری ناحیه سر شامل گوش، حلق، بینی، چشم .

۴- آگادا تانترا ویشاگارا وایرودها تانترا (سم شناسی)

شامل مباحثی همچون شناخت مواد آلوده کننده آب و هوا، خصوصیات سمی فرآورده های معدنی، گیاهی و حیوانی، درمانی مسمومیت ها و بیماری های بوجود آمده از طریق سموم، بیماری های همه گیر و اپیدمیک می باشد.

۵- ماناسا روگایا بهوتاویدیا (روان درمانی)

درمان اختلالات ذهنی و بیماری های بوجود آمده بواسطه عوامل مختلف، بررسی تأثیرات اجرام سماوی و موجودات غیرارگانیک در بوجود آوردن بیماری ها و روش های درمان آنها با استفاده از داروهای گیاهی و رژیم های درمانی، رویابینی آگاهانه، یوگا و مدیتیشن، تمرینات تنفسی، اصوات و مانتراها و

۶- کومارا بهتر پتیا یابال تانترا (اطفال)

مراقبت و نگهداری از نوزاد و مادر پیش از تولد و پس از آن، انتخاب جنسیت، ساختار بدنی و ذهنی نوزاد، روش های مختلف مامایی و زایمان و شناخت و درمان بیماری های نوزادان و اطفال از جمله بخش های مختلف این شاخه آیورودا می باشد.

۷- راسایانا تانترا

روش های مختلف پیشگیری از بیماری ها همچون در پیش گرفتن روال زندگی خاص در هنگام روز، شب و فصول مختلف، شناخت اعمال جسمانی و نگرش ذهنی که از بوجود آوردن بیماری جلوگیری می کند و نیز استفاده از داروها و روش های مختلف برای افزایش طول عمر و جلوگیری از پیری از جمله مباحث مطرح شده در این بخش می باشد.

۸- واجی کارانا تانترا: درمان ناتوانی جنسی

این بخش به دو شاخه تقسیم می شود که یکی به درمان ناتوانی جنسی و نازایی پرداخته و دیگری به روش های استفاده از انرژی جنسی و تبدیل آن به انرژی معنوی می پردازد.

شماری از این شاخه های تخصصی آیورودا با گذشت زمان تحت تأثیر شرایط زمانی خود دستخوش تغییر قرار گرفته و برخی مانند جراحی آیورودایی با ظهور آیین بودا بکلی از بین رفته اند.

آیورودا و سلامتی حیوانات و گیاهان

آیورودا نه تنها به سلامتی انسان می پردازد بلکه موجودات زنده دیگر مانند گیاهان و حیوانات نیز در آن مدنظر قرار گرفته اند. در کنار متونی که در آن به سلامت انسان پرداخته شده است متونی که به درمان گیاهان و حیوانات نیز پرداخته شده است نیز وجود دارند که برخی از آنها عبارتند از : آشویورودا (اسب)، گاجایورودا (فیل)، گاو آیورودا (گاو) و وریکشایورودا (درخت).

ویژگی های درمان های آیورودایی

۱- جامع بودن روش های درمان آیورودایی

در طول درمان ، پزشک آیورودایی نه تنها به بخش های آسیب دیده بدن و علائم بیماری توجه می کند بلکه ساختار بدنی، وضعیت عاطفی و حالات و شرایط روانی بیمار را نیز در نظر می گیرد. به همین دلیل است که برای دو بیمار که دچار یک بیماری می باشند ممکن است دو داروی متفاوت تجویز شود.

۲- ماهیت روان - تنی بیماریها

آیورودا معتقد اسات هیچ بیماری صرفاً ارای ماهیت جسمانی یا روانی نمی باشد. بیماری های جسمانی بر روی روان و اختلالات روانی بر روی جسم تأثیرگذار هستند بنابراین در طول درمان جسم و روان نباید جداً در نظر گرفته شوند.

۳- تمامی داروها مقوی هستند.

داروهای آیورودایی نه تنها خاصیت درمانگر دارند بلکه دارای خصوصیات مغذی و پیشگیرانه بوده و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می گردند. این خصوصیت سلامت بخش داروهای آیورودایی موجب می گردد که برای افراد سالم نیز مفید باشند.

۴- اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن با کنترل رژیم غذایی

در سیستم دارویی آیورودا تأکید بر روی تقویت سیستم ایمنی بدن می باشد بگونه ای که شخص مستعد ابتلا به بیماری نشود. به همین دلیل در متون آیورودایی به عادات و رژیم های غذایی سالم و مناسب، با جزئیات زیاد پرداخته شده است.

۵- نقش رژیم غذایی و غذای ساده

در سیستم آیورودا رژیم غذای با توجه به ساختار بدنی و تاریخچه پزشکی بیمار تجویز می گردد که باعث تسریع فرایند شفا می گردد. به این منظور از رژیمهای غذایی که مناسب ساختار بدنی بیمار نبوده و یا ممکن است مشکل او را تشدید کنند پرهیز می گردد. این رژیم غذایی از یک طرف سیستم ایمنی بیمار را تقویت کرده و از طرف دیگر باعث بهبود سریع او می گردد.

۶- درمان های ساده و ارزان

در سیستم پزشکی مدرن تا زمانی که آزمایشات مختلف و گران قیمت انجام نشود درمان آغاز نمی گردد و این موضوع استرس فیزیکی، ذهنی و اقتصادی را بر بیمار تحمیل می کند. پزشک آیورودایی مجرب می تواند بیماری را از روی نبض و ... تشخیص دهد که از استرس بیهوده و تعویق درمان جلوگیری می کند.

۷- درمان ریشه ای بیماری

یکی از خصوصیات منحصر بفرد آیورودا این است که علت اصلی بیماری را از بین می برد. هدف، تنها از بین بردن علائم بیماری نیست بلکه با از بین بردن ریشه بیماری، درمان دائمی را موجب می شود.

۸- درمان آیورودایی بصورت طبیعی و بسادگی قابل دسترسی هستند.

داروهای آیورودایی از طریق گیاهانی که در آشپزخانه نیز یافته می شوند قابل تهیه هستند. مزیت دیگر این است که بدلیل اینکه داروهای آیورودایی از مواد طبیعی تهیه می شوند ارتباط بیمار با طبیعت را که به واسطه زندگی مدرن و ماشینی از بین رفته، حفظ می کنند.

اصول آیورودا

پانچا ماهابهوتا (عناصر پنج گانه)

بنابر عقیده آیورودا، کائنات از عناصر پنج گانه ای تشکیل شده اند که پانچا ماهابهوتا یا پانچا تاتوا نام دارند. برای سهولت می توان آنها را به شکل فرکانس های پنج گانه انرژی در نظر گرفت که عبارتند از :

خاک (پریت وی ، بهومی)

آب (آپاسف جالا)

آتش (آگنی، تجاس)

هوا (وایو ، پلوان)

اتر (آکاشا، ویوما)

نسبت عناصر تشکیل دهنده جمادات، نباتات، حیوانات و انسان خصوصیتی را در آنها بوجود می آورد که این خصوصیات به ویژگی های هر یک از این عناصر وابسته اند. بعنوان مثال زمانی که عنصر خاصی در وجود انسان غالب می شود بر روی الگوی افکار، حرکات و قابلیت های فیزیکی، ارتباطات شخص با افراد دیگر و بطور خلاصه تمامی وضعیت ها و شرایط زندگی او تأثیر می گذارد.

خصوصیات ماهابھوتها (عناصر پنج گانه)

عناصر پنج گانه با کیفیت و عملکردهای خاصی مرتبط می باشند که عبارتند از:

اتر (اکاشا، ویوما) :

۱- صوت (شیدا)

۲- شنوایی (شبدندریا)

۳- نفوذپذیری (سارواچیدراسموها)

۴- قوه تشخیص (ویویکتانا)

هوا (وایو، پوان) :

۱- لمس کردن (اسپارشا)

۲- حس لامسه (اشپارشندریا)

۳- تمامی فعالیتها (سارواچستاساموها)

۴- تمامی ارتعاشات (سارواشاریرا اسپاندانا)

۵- سبکی (لاگھونا)

آتش (اگنی، تجاس)

۱- شکل (روپا)

۲- بینایی (روپندریا)

۳- رنگ پوست (وارنا)

۴- حرارت (سانتاپا)

۵- درخشش (بهراجیشوتا)

۶- آتش گوارشی (پاکتی)

۷- خشم (آمارشاه)

۸- انرژی فعالیت (تایکشنایا)

۹- رشادت (ساوریا)

آب (آپاس، جالا)

۱- مزه (راسا)

۲- جشایی (راسدريا)

۳- سیالیت تمامی بخشهای سیال بدن (ساروا در اواساموها)

۴- سنگینی (گوروتا)

۵- سرما (سایتیا)

۶- گرانیروی (سناها)

۷- مایع جنسی یا به عبارت دیگر توانایی تولید مایع جنسی (رتا)

خاک (پریت وی، بهومی)

۱- بو (گاندها)

۲- بویایی (گاندهندريا)

۳- سختی تمامی بخشهای جامد بدن (ساروا مورتاساموها)

۴- سنگینی (گوروتا)

بعنوان مثال برخی از عملکردهای عناصر پنجگانه در بدن انسان عبارتند از :

اتر : نرم، متخلخل و سبک نگاه داشتن بدن، بوجود آوردن فضاهای بدن

هوا : خشک و سبک نگاه داشتن بدن، کنترل تمامی حرکات، انقباضهای عضلانی، تنفس

آتش : آتش متابولیک، فرآیند گوارش، مراقبت از بدن ، بوجود آوردن بخشهای مختلف و گرما بخشیدن به آن

آب : چسبندگی، مرطوب کردن بدن، کنترل سیالات مانند خون، مایع جنسی، بزاق دهان، اسید معده و ...

خاک: بی حرکت، قوی، سنگین و سخت نگه داشتن بدن و بوجود آوردن ساختار آن .

دوشا

عناصر پنج گانه در وجود انسان بصورت اخلاط سه گانه و اتا، پیتا و کافا که دوشا نامیده می شوند نمایانگر می شوند. تمامی فرایندهای بیولوژیک درون یک ارگانیسم زنده توسط دوشاهای سه گانه یا تری دوشا انجام می گیرد. دوشاهای سه گانه در آیورودا به همان اندازه مفهوم بین و یانگ در طب چینی با اهمیت است.

دوشاها چیزهایی نیستند که بتوان آنها را لمس کرد یا چشید بلکه عملکردها و کیفیاتی می باشند که اگر با خصوصیات آنها آشنا باشیم می توانیم با دریافت آنها از طریق حواس به حضورشان پی ببریم.

کافا

پیتا

واتا

آب و خاک

آتش و آب

هوا و اتر

دوشاهای جسمانی و دوشاهای ذهنی

دوشاها به دو دسته تقسیم می شوند: شاریریکا (جسمانی) و ماناسیکا (ذهنی) دوشاهای سه گانه جسمانی (تری دوشا) همانگونه که گفته شد واتا، پیتا و کافا نامیده می شوند. دوشاهای ذهنی ساتوا، راجاس و تاماس نام دارند که تری گونا نامیده می شوند. برخی معتقدند ساتوا، دوشا نمی باشد چرا که همیشه در حالت تعادل است.

ترکیب عنصری دوشاها

دوشاها از ترکیب عناصر پنج گانه بصورت زیر تشکیل شده اند:

خصوصیات اصلی دوشاها

هر یک از سه دوشا دارای خصوصیات عناصر تشکیل دهنده شان می باشند ولی معمولاً تأثیر یکی بر دیگری غلبه دارد. عنصر غالب دوشای واتا، هوا، عنصر غالب دوشای پیتا، آتش و عنصر غالب دوشای کافا، آب می باشد.

خصوصیات دوشاهای سه گانه عبارتند از :

کافا

واتا

- مرطوب

- سرد

- سنگین

- تنبل

- چسبناک

- نرم

- کمی چرب

- تیز

- داغ
- سبک
- بوی نامطبوع
- متحرک
- خشک
- سبک
- سرد
- نافذ
- آشفته

محل استقرار دوشاها

با این که دوشاها در تمامی بدن حضور دارند ولی برخی جاها محل اصلی و برخی دیگر محلهای فرعی استقرار دوشاها می باشند که عبارتند از :

محل اصلی قرار گرفتن دوشاها در بدن

کافا
پیئا
واتا

- بالای معده (محل اصلی)

- سینه
- گلو
- سر
- لوزالمعده
- پهلوها
- لئف
- چربی
- بینی
- زبان
- روده کوچک (محل اصلی)
- پایین معده

- عرق
- غدد چربی
- خون
- لنف
- اندام بینایی
- روده بزرگ (محل اصلی)
- رانها
- گوشها
- استخوانها
- اندامهای لامسه

تأثیر دوشاها بر روی بدن و ذهن در حالت تعادل

مانند عناصر پنجگانه ، دوشاها نیز تأثیراتی بر روی عملکردهای بدنی و ذهنی دارند که عبارتند از :

کافا
پیتا
واتا

- ثبات
- چرب کردن
- کنار هم نگاه داشتن
- مفاصل
- صبر
- هاضمه
- گرما
- دریافتهای عصبی
- گرسنگی
- تشنگی
- درخشش
- رنگ چهره
- درک و فهم

- هوش

- شجاعت

- نرمی بدن

- تلاش کردن

- بازدم

- دم

- حرکت

- ارسال پیامهای عصبی

- متعادل کردن بافتها

- هماهنگی بین حواس

دوشاهای فرعی

هر یک از دوشاهای اصلی دارای پنج دوشای فرعی می باشند که عبارتند از :

کافا

پیتا

واتا

۱- کلداکا

۲- آوالامباکا

۳- بودهاکا

۴- تارپاکا

۵- اسلشاکا

۱- پاچاکا

۲- رانجاکا

۳- سادهاکا

۴- آلوچاکا

۵- بهاراجاکا

۱- پرانا

۲- اودانا

۳- سامانا

۴- آپانا

۵- ویانا

آیا در ریکی استاد اعظم وجود دارد؟!

مدتی است که تبلیغات متعددی توسط افراد مختلف در خصوص کلاسهای استاد اعظمی، گرند مستری در اینترنت در حال انتشار می باشد، عده ای نیز در این بین با ایجاد سلسله مراتب خود را در جایگاه این نام بزرگ تصور می نمایند.

جهت تنویر افکار عمومی و با قاطعیت پس از جستجو و پرس و جوی فراوان از اساتید معتبر بین المللی که خود دارای سبکهای بزرگ و مهمی هستند به اطلاع می رسانم که در ریکی سلسله مراتبی برای رسیدن به درجه استاد اعظمی وجود ندارد.

استاد اعظم در حقیقت بیشتر مربوط به سبکهای رزمی بوده که در آن فردی پس از سالها ممارست و تمرین به تکنیکهای ویژه ای دست می یابد و پس از تایید نهاد های فنی به عنوان صاحب سبک و استاد اصلی یا به عبارتی استاد اعظم آن سبک معرفی می گردد.

با این تعریف لذا در ریکی تنها کسانی استاد اعظم هستند که خود دارای سبک مورد تایید و تست شده توسط اساتید معتبر بین المللی و نه چند شاگرد نا آگاه از حقایق خود باشند .

در این بین اساتید معتبری همچون پاتریک زیگلر صاحب سبک سچیم و آل لائو خود و اساتید خود را حتی مستر نمی نامد و خود را فقط با عنوان تیچر یا مدرس/معلم آن سبک معرفی می نمایند.

فرد معروف دیگری همچون اوله گابریل سن هم هرگز با داشتن چندین سبک ممتاز و قوی خود را گرند مستر ننামیده و همیشه خود را اولی (نام کوچکش) می نامد.

البته در سیستمهای طریقتی همچون دراویش نیز چیزی به نام استاد اعظم نداریم و حداکثر قطب و پیر و ... که البته ریکی فارغ از اینگونه عناوین و مباحث است.

لذا اگر همانند سایر مدارک تقلبی دست اول لیسانس و فوق لیسانس و دکترای مجازی و جعلی اگر به دنبال عنوانی دروغین هستید حتما" به یکی از این مراکز یک شبه با پول استاد اعظم شده مراجعه نمایید تا هم در داخل و هم در خارج مورد تمسخر و مزاح مدرسین ریکی و متافیزیک قرار بگیرید.

یادمان باشد اگر واقعا" به جایگاه بالای معنوی و روحی می خواهیم دست یابیم بایستی همچو مولانا، شمس، خاقانی و فارغ از عنوان باشیم.

باشد تا اینگونه به خاطر خود نمایی خود را در چالش انگشت نمای مردم شدن قرار ندهیم.

شاید این کلام خواجه عبدالله انصاری مثال بارزی در این باره باشد که

چو بر روی آب روی خسی باشی

چو بر هوا روی مگسی باشی

دلی به دست آر تا کسی باشی

N . L . P

مخفف کلمات انگلیسی

Neuro Linguistic Programming

است که ترجمه تحت الفظی آن به فارسی

می شود : برنامه ریزی عصبی کلامی .

بخش عصبی این علم تاکید بر این نکته دارد که مهم رفتارها و اعمال انسان از فرآیند ۵ حس اصلی او (بویایی- چشائی- لامسه- بینائی و شنوائی) نشأت می گیرند . به عبارتی ما به کمک این ۵ حس خویش دنیا را تجربه کرده و اطلاعات را می گیریم و براساس این اطلاعات است که عکس العمل مقتضی نشان می دهیم . بخش کلی این شیوه تاکید دارد که ما برای تنظیم افکار و رفتار خود و نیز برقرار کردن ارتباط با دیگران از حرف و کلام استفاده می کنیم برنامه ریزی نیز شامل انتخاب روشهایی است که می توانیم با استفاده از آن برای سازمان دهی به اهداف و اعمالمان به نتایج دلخواه برسیم .

چگونگی شکل گیری آن . ال . پی

در اوایل دهه ۷۰ دو نفر آمریکایی به نامهای جان گریندر (زبان شناس) و ریچارد بندلر (روان شناس) شروع به مطالعه و تحقیق بر روی فعالیتهای درمانی ۳ روان درمانگر مشهور آن زمان کردند . این ۳ نفر عبارت بودند از : فرتیز پرلز (موسس مکتب گشتالت درمانی)، ویر جینیا ساینر (روان شناس مربوط به مسائل خانواده) و میلتن اریکسون (هیپنوتیزم درمانگر معروف که هزاران نفر را از طریق هیپنوتیزم درمان کرده بود) . جان گریندر و ریچارد بندلر به این علت این ۳ روان درمانگر را برای کار خود انتخاب کردند چون آنها در حرفه شان بهترین زمان خود بوده و هریک تا به حال افراد بسیار زیادی را درمان کرده بودند . جان گریندر و ریچارد بندلر پس از چند سال تحقیق و مطالعه مستمر بر روی فعالیتهای ۳ روان درمانگر ذکر شده به این نکته مهم واقف شدند که با اینکه آنها ظاهراً از روشهای متفاوتی برای روان درمانی استفاده می کردند اما وجود اشتراک زیادی در شیوه های درمانی این ۳ نفر وجود داشت . البته بندلر و گریندر ابتدا قصد نداشتند مکتب یا شیوه درمانی جدیدی به وجود آورند اما این دو نفر وجود اشتراک ۳ روان درمانگر مشهور را پس از مطالعات و تحقیقات زیادی بر روی کار آنان یافته و پالایش کردند و در نهایت شیوه عالی و علمی نوین را در سال ۱۹۷۶ بنام آن . ال . پی پایه گذاری نمودند .

کاربرد های آن . ال . پی

آن . ال . پی، علم و هنر رسیدن به کمال ارتباط موثر تحول درون و کسب موفقیت است و چکیده ای می باشد از الگوی موفقیت افراد موفق جهان آن . ال . پی به شما می آموزد چگونه موفقیت های گذشته خود را درک کرده و از آنها الگو بسازید تا مجدداً موفقیت های خود را بهتر و بیشتر تکرار کنید . این علم اصولاً با ذهن انسان سر و کار دارد و به ما می آموزد چگونه آنچه را که می بینیم می شنویم و احساس می کنیم سازمان داده و از طریق حواس پنج گانه خویش دنیای بیرون را ویرایش و پالایش کنیم . از آن . ال . پی می توان در روان درمانی تجارت آموزش و پرورش ارتباط موثر با دیگران و ... استفاده های علمی و موثر فراوانی کرد .

منبع: success-in-life.persianblog.ir

تاریخ بروز رسانی (۳۱ شهریور ۱۳۸۸ ساعت ۰۴:۰۲)

آشنایی با مبانی آن ال پی

نگارش یافته توسط Administrator

۲۸ اردیبهشت ۱۳۸۸ ساعت ۲۰:۴۰

آشنایی با مبانی آن ال پی

در این دوره آموزشی کوتاه قصد داریم ، به صورت فشرده ، شما را با ساختار و چارچوبهای این دانش و آیین بدیع آشنا نموده و با بیانی ساده ، منطق روشها و روح تکنیکها و بینشهای آن را بازگو نماییم .

دگرگونی و تغییر همیشگی و پی در پی ، تنها جزء ثابت زندگی ماست . ما هر روز در حال برقراری ارتباطی جدیدتر و موثرتر با دیگران هستیم . پنجه در پنجه مسائل و مشکلات تازه می اندازیم . سعی می کنیم امروز قدرتمندتر از دیروز باشیم و فردا موفق تر از امروز و به این ترتیب تو مسیر زندگی در حال حرکتیم .

از ایستگاهی به ایستگاه بعد ، رشد می کنیم ، تغییر می کنیم ، بزرگتر میشیم ، کاملتر میشیم و پیوسته در حال اجرای فرآیندی هستیم که اونیو به نام زندگی می شناسیم . زندگی که هممون همیشه بیشتر ازش می خواهیم . کاملتر و شایسته تره و دوست داریم ، خوشبخت تر و موفق تر باشیم . و تمام اینها که گفتیم مفهوم حرکت ما تو مسیر زندگی هست . اما واقعیت اینه که اکثریت ساده و معمولی با سرعتی بسیار کند و لاک پشت وار رشد می کنند و مهمتر از اون جهت گیری های رشد و ترقی اونها معمولاً هدایت نشده ، پراکنده و سردرگمه ، در حالی که وضعیت برای اقلیتی کوچک و برتر کاملاً فرق میکنه . و درست به همین دلیل که مجبوریم بپذیریم ، من و تو ، تو مسیر جاری زندگی غالباً کمتر از اونیکه حقونه و ظرفیتونه ، بدست می یاریم . آهسته تر و کندتر از اونیکه باید و می توانیم ، رشد می کنیم و در يك كلام خیلی سخت تر و حقیرتر از اونیکه شایسته مون زندگی می کنیم . در حالی که وضعیت برای اقلیت برتر کاملاً فرق می کنه . در اصل ما ، بسیار بسیار قدرتمندتریم ، بسیار بسیار کارآمدتریم ، بسیار بسیار عظیم تر ، خارق العاده تر و جادویی تر از موجودی فعلی مون هستیم . زندگی رویایی ما ، زندگی که واقعاً شایسته ماست ، به جای این نوسانات لاک پشتی به سمت موفقیت ، می تونه تو هر لحظه همراه باشه باید جهش خیره کننده و غافلگیرکننده و ما برای درک چنین کیفیتی از زندگی به ابزار و استراتژی نیاز داریم . ان ال پی علمی هست که عقیده داره این ابزار و این استراتژی رو برای توانمندسازی ما و برای دگرگونی شرایط زندگی مون از سادهترین و کوتاه ترین راه ممکن در اختیار ما بذاره .

در واقع ان ال پی بر این اصل استوار است که در آغاز تولد ، دستگاه عصبی و فکری انسان دست نخورده است . فرد به تدریج خود را با محیط پیرامون سازگار می کند . رفتار ، گفتار و کردار اطرافیان را فرا می گیرد و بنیان فکری و عصبی اش بر این مبنا شکل گرفته و در طول زندگی بر اساس آن عمل می کند . همین مسئله منشأ تفاوت افراد در فرهنگ ها و محیط های متفاوت است . به بیان دیگر پرورش دستگاه عصبی انسان در فرآیند رشد شکل گرفته و این شکل پذیری ذهنی تعریف کننده عملکردها ، واکنشها و در يك كلام کیفیت زندگی او خواهد بود . و سرمنشأ وجود تفاوتها در قابلیت و توفیقات انسانها در طول زندگی همین تفاوت در ساختار پردازشگر عصبی آنهاست وگرنه تمام انسانها در بدو تولد ، تقریباً در يك سطح نسبی از توانمندیها و قدرتهای درونی قرار دارند . با پذیرش این واقعیت ، دانش ان ال پی سعی دارد ، با الگوبرداری و مدلسازی قالبهای عملی ، ذهنی و ساختاری انسانهای موفق و برجسته ، روشها و تکنیکهایی موثر جهت پیاده سازی این الگوهای قدرتمند در انسانهای متوسط و معمولی ارائه دهد .

تو ان ال پی بسیار ساده و کاربردی . کافیه دقت کنیم آدمهای موفق ، انسانهای کارآمد و برجسته ، در موقعیتهای خاص چطور رفتار می کنند ، چطور حرف می زنند ، چطور نگاه می کنند و واکنش اونها چه کیفیتی داره و در کل چطور زندگی می کنند که اینقدر موفقند و بقیه نیستند . حالا با شبیه سازی و الگوبرداری و يك تقلید ساختاری و برنامه ریزی شده ، این کیفیت برتر رو در شخصیت خودمون و در زندگی خودمون پیاده کنیم ، انتقالش بدیم به تمام اجزای فکری و رفتاری و احساسی مون ، تا ما هم دارای چنین ساختاری بشیم . منطق ان ال پی میگه ، اگه این کیفیت شخصیتی رو از يك انسان برتر و برجسته انتقال بدید و در يك انسان متوسط و معمولی پیاده کنید ، قطعاً همون نتایج برتری که برای انسان برتر اتفاق افتاده ، در انتظار آدم معمولی هم خواهد بود .

ان ال پی شیوه برخورد با ارتباطات و تغییرات است . این دانش در اواخر دهه ۱۹۷۰ بر اساس تلاشهای ریچارد باندلر و ژان گریندر بوجود آمد و به سرعت بسط پیدا کرد . ان ال پی مخفف عبارت برنامه ریزی عصبی کلامی است . مشاهدات و تحقیقات باندلر و گریندر و همکاران آنها نشان می داد ، افراد مورد مطالعه آنها که انسانهایی برجسته و موفق محسوب می شدند ، روشها یا الگوهای فکری ، احساسی و رفتاری داشتند که دلیل اصلی تأثیرگذاری و موفقیت آنها محسوب می شد . این افراد ممکن بود ، خود نیز از الگوهای مذکور آگاهی نداشته باشند ، اما باندلر و گریندر بعنوان ناظرانی دقیق ، سعی در تحلیل و ساختار سازی این الگوها داشتند . نتایج حاصله حاکی از آن بود ، در صورتیکه افراد بتوانند این الگوها را به روشنی تشخیص و توضیح بدهند ، قادر به تقلید از آنها هم خواهند بود و این منجر به نتیجه ای شگرف و درخشان خواهد شد : «همه افراد می توانند با تقلید از الگوهای برتر ، به موفقیت و کامیابی های مشابه دست پیدا کنند» .

بهترین ویژگی که موجب تأثیرگذاری شگفت انگیز ان ال پی هست ، قابلیت اون در تبدیل عملکرد به عناصر کوچک و جزئی هست . این عناصر کوچک و جزئی شخصیتی به راحتی قابل الگوبرداری هستند و با تلفیق و جاری کردن این عناصر درونی در شخصیتمون ، به راحت تبدیل به رفتار بیرونی میشند و اثرشون رو به طور مستقیم در زندگی ما نشون خواهند داد . اجازه بدید سادهتر خدمتون عرض کنم ، فرض کنید دوست دارید يك فروشنده موفق و کارآمد باشید ، کافیه شاخصهای عملکرد يك فروشنده موفق رو به دقت تحلیل و بررسی کنید و تشخیص بدید ، اونها رو به اجزای کوچکتر و مشخصتر تقسیم کنید . موقع حرف زدن با مشتری صداسا چطوریه ، لحن حرف زدنش ، نوع برخوردش ، نوع نگاهش ، حرکت دستهایش ، تو چه زاویه ای می ایسته ، طرز ایستادنش ، محورهای توضیحاتش ، نوع واکنشهایش ، طرز خندیدنش ، شکل چونه زدنش و تکه تکه اجزای ارتباطیش با مشتری رو به دقت تفکیک و تحلیل کنید و سعی کنید با احاطه و تسلط و شناخت رو این جزئیات رفتاری ، حتی افکاری و احساسی و درونی از اونها الگوبرداری کنید ، تقلید کنید و در

ساختار عملکرد خودتون پیاده کنید . فراموش نکنید هر قدر شاخصها جزئی تر باشند الگوبرداری راحت تر و دقیق تر هست . حالا میشه انتظار داشت همون نتایجی که نصیب فروشنده موفق و برتر شده ، نصیب شما هم بشه و این استراتژی ساده همون جادوی ان ال پی هست . البته در نظر داشته باشید کار شما از اینهم ساده تر و کاربردی تره چون دانش ان ال پی قبلاً الگوها رو مدلسازی و آماده کرده و مهبای بهره برداری شماست .

چهار محور اصلی تمرکز ان ال پی برای الگوسازی عبارتند از :

- ۱- کیفیت رابطه ای که با دیگران برقرار می کنیم .
- ۲- نوع نتیجه ای که به واسطه هر عملکرد نصیب ما می شود .
- ۳- کیفیت استفاده ای که از حواس پنجگانه خود برای درک موقعیتهای مختلف داریم .
- ۴- پرورش قدرت انعطاف پذیری برای پذیرش تغییرات .

این ۴ محور ، یعنی روابط ، نتایج ، حواس و انعطاف پذیری مبنای تحلیل و تعریف ساختار الگوسازی و مدلسازی عملکرد ، در ان ال پی می باشد .

ان ال پی این امکان رو در اختیار شما میذاره که هم شرایط فعلی که باهش درگیر هستید رو به خوبی درک کنید و تحلیلش کنید و هم وضعیت درونی خودتونو که در ارتباط با اون موقعیت در نهاد شما به وجود اومده رو بشناسید و باز هم تحلیل کنید . حالا با شناخت کامل شرایط موجود و وضعیت درونی مرتبط خودتون ، باید برید سراغ تحلیل شرایط سوم ، یعنی همون وضعیت مطلوبی که انتظارش رو می کشید . هنر ان ال پی تبدیل و تطبیق شرایط درونی شماست به نحوی که شرایط بیرونی موجود رو به شرایط ایده ال برسونه . مثل اینکه یه کم پیچیده شد ، اجازه بدید با یك مثال خدمتتون راحت تر توضیح بدم . فرض کنید شما روابط مطلوبی با همسرتون ندارید و از وضعیت ناهنجار فعلی کاملاً ناراضی هستید ، دنبال چی هستید ، کاملاً مشخصه داشتن یك روابط عاطفی پایدار ، آرام و زیبایی خنودگی که آرامش و لذت شما رو تامین کنه . حالا قصد داریم از دانش ان ال پی برای بهبود شرایط كمك بگیریم . منطق ان ال پی از ما میخواد ، الان به خوبی شرایط موجودمونو شفاف و تحلیل کنیم ، شرایط فعلی ما اینه که وارد محیط خونه می شیم ، همسرمون رضایت و آرامش خاطر لازم رو نداره ، شروع میکنه به واکنش نشون دادن ، غر زدن ، ایراد گرفتن و بداخلاقی . واکنشهای اون به سرعت ما رو تحریک می کنه و ما هم متقابل واکنش نشون میدیم ، قدرتمندتر و کوبنده تر و متقابلاً همسر ما به واکنش ما ، واکنش نشون میده ، او هم کوبنده تر و قدرتمندتر و این زنجیره واکنشها اونقدر ادامه پیدا میکنه تا به شرایط بحرانی برسیم و محصول این فرآیند جهنمی است که ازش متنفر و بیزاریم .

شرایط ایده ال چی هست ، اونه که وارد خونه بشیم ، همسرمون سرحال و قیراق و شاد و شنگول و خوش اخلاق ، گل بگیریم و گل بشنویم دادن آرامش و لذتی که دلمون می خواد رو تجربه کنیم . خوب حالا قسمت مهمش تحلیل وضعیت درونی ما در ارتباط با شرایط ناهنجار هست و اینجا ان ال پی به ما كمك می کنه سری به درون خودمون بزنیم و ببینیم چه خبره . چه پردازشها و فعل و انفعالاتی درون ما شکل می گیره و جریان پیدا می کنه که ما در مواجهه با شرایط نامطلوب و ناهنجار دارای یك شخصیت مخرب میشیم . و حالا با در اختیار داشتن این سه نوع تحلیل ، ان ال پی هنرش رو نمایش میده ، درك شما رو از شرایط موجود به نحوی دگرگون میکنه ، قابلیتهای درونی شما رو به نحوی سازماندهی می کنه تا کیفیت پردازشهای ذهنی شما کاملاً تغییر کنه و در مواجهه با شرایط سخت و نامطلوب شخصیتی در شما متجلی بشه که بتونه شرایط نامطلوب رو تبدیل به شرایط مطلوب کنه . به عبارتی ان ال پی قصد داره با اتکا به تغییرات درونی شما ، شخصیتی رو در نهادتون خلق کنه که این شخصیت می تونه شرایط بد و نامطلوب رو به شرایط شایسته و زیبا تبدیل کنه و ان ال پی این دگرگونی شخصیتی رو با روش الگوبرداری و تقلید اجرا می کنه . الگوهای آماده ای رو در اختیار ما میذاره ، تا بتونیم در حداقل زمان و به شکل موثر صاحب اون شخصیتی بشیم که شدیداً بهش نیاز داریم . این الگوبرداری و تقلید کار پیچیده و غریبی برای ما نیست . در واقع ما از دوران کودکی روند طبیعی رشد و تکاملمون رو مدیون الگوبرداری و تقلید از رفتار بزرگترها بودیم ، اما زمانی که خودمون بزرگ شدیم و دیگه بزرگتری رو نتونستیم دور و برمون پیدا کنیم ، الگوبرداری رو هم فراموش کردیم و به همین دلیل از اون به بعد سرعت رشد ما کندتر و جهت گیری تکامل ما سردرگم شد .

در نگرش ان ال پی نخستین گام برای ارائه واکنش و عملکرد بهتر و برتر ، شناخت و آگاهی کامل از ساختار نوع افکار ، باورها ، پردازشهای ذهنی و کیفیت رفتار موجود است . شاخصهای شخصیتی موجود که نتیجه دلخواه و مطلوب را تولید نمی کنند . زمانی که این آگاهی و شناخت را شفاف و سازماندهی شده در اختیار داشته باشید ، می توانید با کنترل پردازشهای ذهنی و بهره گیری از ابزار و استراتژیهای کارآمد ، تجدید نظر

و تغییر لازم را در فرآیند این پردازشها انجام دهید. این دگرگونی هدفدار و سازماندهی شده، در چنین زمینه هایی اجرایی می شود:

۱- خلق دیدگاه و نگرشی جدید

۲- آزمون رفتاری متفاوت

۳- جایگزینی افکار منفی با افکار مثبت

۴- جایگزینی باورهای بازدارنده با باورهای مشوق و نیروبخش

۵- تحریک خلاقیت و خلق ایده های جدید

۶- تغییر عادات کهنه و فرسوده

۷- طراحی واکنشهای جدید در هنگام مواجهه با شرایط دشوار

اصول اولیه ان ال پی برای بهبود عملکردهای فردی بیان می کند. عملکرد متعالی و درخشان يك فرد قابل پیاده سازی و انتقال به افراد دیگر با هر شرایطی هست. برای ارتقاء عملکرد يك انسان، نیاز داریم به پیشرفت، بهبود مهارتها و قابلیت‌های و درونی و اینکه جسم و روح به هماهنگی بیشتری دست پیدا کند. همینطور باید توجه داشته باشیم پردازشهای ذهنی کلی، قابل تبدیل به عناصر كوچك هستند. همیشه تغییر در عناصر كوچك و جزئی ساده تر و امکان پذیرتر از عناصر کلی هست و تمرکز بر روی تغییر اجزای كوچك شخصیتی نتیجه بخش تر هست. مثلاً اگر قصد داشته باشیم شخصیت يك آدم ترسو و بزدل و ضعیف رو تبدیل به يك انسان شجاع و جسور و قدرتمند کنیم، این تغییر کلی به راحتی و به سادگی امکان پذیر نباشد. اما اگر رو اجزای كوچك عملکرد تمرکز کنیم، مثلاً سعی کنیم فرد موقع تاریکی به خودش مسلط تر باشد، یا اینکه تغییری در اون ایجاد کنیم که وقتی با آدم مهمی حرف می زنه خودشو نبازه این امکان پذیرتر و ساده تر هست و اینکه با تغییر اجزای كوچك عملکرد این انسان ترسو می شه در کل او رو تبدیل به آدمی شجاع و جسور کرد.

ان ال پی تو يك كلام، راه دستیابی به قدرتها و منابع درونی بی نهایت انسانهاست. ان ال پی همیشه وضعیت خوب رو مشخص نمی کند، بلکه می خواد وضعیت موثرتر رو نشون بده. يك حالت خوب می تونه برای يك نفر خوب و برای يكي ديگه بر تلقی بشه. ان ال پی اصولاً دنبال تشخیص خوب و بد نیست، بلکه دنبال تاثیرگذاری بهتر و جهت دار تر هست. نمی گه چه مدل روابطی بین والدین و فرزند مطلوب و پسندیده و دلخواه ولي راهی رو نشون میده که چطور پدر و مادر بتونند نفوذ و تاثیر بیشتری روی بچشون داشته باشند. ان ال پی يك استراتژی هوشمندانه و کاملاً بصرفه است، چون تمرکزش روی ارتباط اجزاء مختلف با همدیگهست و شناخت کانالهای ارتباطی رو بهترین و سریعترین راه برای تاثیرگذاری مطلوب و کسب نتایج دلخواه میدوند. ان ال پی سراغ جزئیات میره، بخوبی از اهمیت كوچکترین جزئیات خبر داره، جزئیاتی که اغلب مورد غفلت همه هستند، اینکه طرف موقع حرف زدن چشمش چطوریه و حرکت دستهای چه فرمیه، چطور راه میره، چطور نفس می کشه و انواع و اقسام جزئیاتی که هر کدوم می تونند مورد بهره‌برداری موثر قرار بگیرند. ان ال پی افراد رو به طور مشترك دارای تواناییهای بالقوه درونی می دونه که اگر با ابزار الگوبرداری بالفعل بشند، راه بهبود تو زندگی رو مستقیم نشون میدن. به ارتباط بین ضمیر آگاه و ناخودآگاه توجه بسیار ویژه ای داره و بخصوص از تاثیر شگرف ناخودآگاه بهره های فراوانی میبره. روند تغییرات و بهبود در فرآیندهای ان ال پی سریع و قاطع هست و روشهای کاملاً کاربردی و بی طرفانست. این روشها ثابت نیست و برای هر فردی میتونه متفاوت باشه. و به عبارتی ان ال پی اصل ثابت و لایتنیری رو بسط نمی ده و معتبر نمی دونه. نیازهای افراد رو هر چی باشه محترم می شمرد و به اصطلاح اکولوژیکه، یعنی اصرار به در نظر گرفتن شرایط موجود هر فرد داره. باور داره که کسی تونست، پس دیگران هم می تونند و هر فردی رو بالقوه دارای تمام منابع مورد نیازش می شناسه. سعی می کنه بین بهترها، بهترین تصمیم رو انتخاب کنه و برای هر رفتار هدف کاملاً مثبتی رو طراحی میکنه و هر جهت گیری منفی در ان ال پی نامفهومه. و دست آخر اینکه ان ال پی، مفهوم هر عمل رو در شکل عکس العمل مشخص می کنه و نه در هدف و نتیجه اون عمل. تا اینجا کار سعی کردم یه معرفی کلی و کاملاً ساده از ساختار دانش ان ال پی خدمتون ارائه بدم. در بخش بعدی کارگاه آموزشی، به سراغ مفاهیم اصلی و کلیدی ان ال پی خواهیم رفت.

پیش فرضها: پیش فرضها مراجع ارزشیابی و قضاوت شما در مورد هر موضوعی هستند. هر قدر دایره تجربیات و آگاهی شما وسیعتر باشد، پیش فرضهای مفصلتری در اختیار دارید. ان ال پی از يك دیدگاه، علم

طراحی و بازسازی پیش فرضهاست. به نحویکه پیش فرضها و مراجع ذهنی منجر به تحلیلهایی نیرومند و هدفدار شده و بعنوان بستری مناسب برای تحقق اهداف مورد استفاده قرار گیرند.

زیاد مهم نیست، دنبال صحت و سقم پیش فرضها تون بگردید. نیازی نیست تحلیل کنید آیا پیش فرض شما معتبره. مطابق با حقیقت و واقعیه یا نه تخیلیه، غیرواقعیه، دو راز حقایق موجود هست. مهم اینه که پیش فرض شما چه تاثیری در نگرشها و تصمیم گیریها تون داره، شما رو به هدفتون نزدیک میکنه یا از اون دور. وقتی در اجرای تصمیمی شکست می خورید و به بن بست می رسید، ممکنه پیش فرض شما که عطف به آگاهی و تجربیات قبلی و دانسته های شما میشه، حکم کنه که بی استعداد بودید، بی عرضه بودید، شانس نداشتید، شرایط مساعد نبود و یا ممکنه پیش فرض دیگه ای داشته باشید که بگه، کافیه یه کم دیگه تلاش کنید، کافیه کمی انعطاف به خرج بدید و مسرتون عوض کنید، کافیه دوباره امتحانش کنید. اصلاً مهم نیست ارزیابی کنید آیا پیش فرض مدل اول واقعی تره، بیشتر با حقیقت منطبقه، منطقی تره یا پیش فرض دوم. مهم اینکه بدونید کدوم پیش فرض تو حرکت شما نقش سازنده و موثر رو بازی میکنه و کدوم پیش فرض مخرب و بازدارنده. همه ما در برخورد با هر موضوعی آگاهانه یا ناآگاهانه مستقیم سراغ پیش فرضهامون میریم، پیش فرضهایی که با درجات مختلف و به سبب عوامل مختلف برای ما موجه و پذیرفته شدند؛ این تیپ آدمها معمولاً دروغگو و بدجنسند، اهالی فلان شهر اکثراً خسیسند، مواظب باش زیاد تو چشم نرمی، اونهایی که بدون پشتوانه ریسک می کنند با سر به زمین می خورند، اجناس وطنی همشون بنگلند، اون فامیل چه مراسم های عروسی خسته کننده و کسالت آوری دارند، وضع اقتصادی جامعه ما به این سادگی درست بشو نیست. وام گرفتن از بانک باعث گرفتاری میشه، بهترین جا برای مسافرت شماله، شنا تو استخر خیلی بهتر از دریاست. شما چقدر پیش فرض تو مغزتون دارید. خیلی خیلی زیاد. هر قدر تجربه و دانشتون بیشتر، پیش فرضها تون بیشتر و مفصلتر. و هر پیش فرض یه درجه اعتباری براتون داره و تا یه حدی بهش ایمان دارید. باز هم تکرار می کنم مهمتر از ارزیابی صحت و سقم پیش فرضها کارکرد و تاثیر اونها در مورد موضوع حرکت ماست. ان ال پی قصد داره یه طراحی و بازسازی مجدد روی پیش فرضهای ما داشته باشه و اونها رو جهت بده و تاثیر گذاریش روی ما رو کنترل کنه. و به این منظور یه فیلتر قدرتمند سر راه پیش فرضهای ما قرار میده تا بجای اینکه پیش فرضها سد و مانع حرکت ما بشند باعث تاثیر مثبت و سازنده روی مسیر تحقق اهداف ما بشند. ان ال پی تاکید می کنه که یه سری پیش فرضهای پایداری و مبنای برای همیشه در ساختار ذهن ما جاری کنه، پیش فرضهایی که می تونند ما رو جهت بدن و در مسیر حرکت همیشه ما رو حمایت و تقویت کنند. بعضی از این پیش فرضها عبارتند از؛ در درون شما منابع و نیروهای لازم برای رسیدن به هدف وجود داره، برای بهره برداری باید با شایستگی اونها رو از درون خودتون استخراج کنید، هر نوع رفتاری منجر به نتیجه بخصوصی میشه. پس علتهای تکراری همیشه نتایج تکراری رو تولید می کنند، هر مفهومی به نام شکست نامفهومه، هر نتیجه می تونه موفقیت کامل در اجرای یک فرآیند باشه و برای تغییر نتیجه باید فرآیند مذکور رو عوض کرد، هر نوع واکنش افراد به دلیل نوع درک و استنباط اونها از اون موضوعه. پس واکنش بد به دنبال یک استنباط بد اتفاق می افته. سیستم جسم و روح انسان ارتباط و تعامل تنگاتنگی با هم دارند و یک جسم سر حال و سالم شاداب، صاحب روحی نیرومند. شما هم کمی تفکر کنید و از این جور پیش فرضهای موثر و نیرومند که باید در مرکز فرماندهی ذهنمون مستقر کنیم، پیشنهاد بدید.

باور: پیش فرضهایی که به صحت آنها ایمان بیاوریم، تبدیل به باور می شوند. باور همان تفکر و نگرش با اطمینانی است که نسبت به درست بودن یا نادرست بودن موضوعی دارید. باورها از قدرتمندترین قوای ذهنی انسانها محسوب می شوند.

خاطرات: تجربیات گذشته شما وابسته به نوع درکی که از کیفیت زندگی داشته اید، نقاط مرجعی هستند که برای انطباق گذاری و ارزشیابی تجربیات جدید مورد استفاده قرار می گیرند.

ارزشها: ارزشها یا ضدارزشها معیارهای اندازه گیری و ارزیابی شما برای ارزشگذاری مفاهیم هستند.

عادتها: مسیرهای مشخص و تکرارپذیر رفتاری را عادت می گویند. هر رفتاری که با تاکید، احساس و تکرار همراه شود، تبدیل به عادت جاری خواهد شد. برای اقدام به رفتار نیاز به اراده آگاهانه می باشد، اما وقوع عادت به شکل ناخودآگاه شکل می گیرند.

باورها، ارزشها، خاطرات و عادتها را تشکیل نظام بسیار نیرومند و تعیین کننده ای رو در ساختار ذهن میدند که ما از این نظام بعنوان مرکز کنترل و فرماندهی ذهن تعبیر می کنیم. تو این مرکز کنترل شگفت انگیز تمام واکنشهای رفتاری ما، شکل افکار ما و کیفیت احساسات ما طراحی و برنامه ریزی میشه و اگه ما در برخورد با هر موضوعی شاهد افکار، رفتار و احساسات متفاوتی هستیم، این تولید همین مرکز فرماندهی هست. این سه عامل یعنی افکار، احساسات و رفتار در واقع سه بعد اصلی شخصیت ما رو تشکیل میدند. بنابراین واقعیت بسیار مهم و شگرف موجود خارق العاده ای به نام انسان اینه که، طراحی شخصیتش کاملاً برنامه ریزی شده و قابل تحلیله و این طراحی و اجرا متأثر از نوع باورها، ارزشها، عادتها، تجربیات و

ذهنیات ما ، در مرکز فرماندهی ذهن ما طبق الگو و الگوریتم خاصی انجام می‌شود . پس همین الان که تو صاحب شخصیت فعلیت هستی ، این شخصیت محصول پردازشهای فعال در ذهن تو و مرکز و فرماندهی توست ، اگر حرفهای من هیجانزده می‌کنه ، تحریک می‌کنه و بهت نیرو و قدرت میده و میتونه تحولی رو تو زندگی ایجاد کنه ، این مربوط به شخصیت خود توست ، شخصیتی که محصول پردازشهای ذهنی توست و اگه این حرفها برات کسالت آورده و بدرد نخوره باز هم وابسته به شخصیت خودته و وابسته به اینکه در مواجهه با این مطالب چه پردازشهایی تو ذهنت جاری میشه و چه عکس العمل رفتاری ، احساسی و فکری رو در تو ایجاد می‌کنه . ان ال پی استراتژی فوق‌العاده‌ای برای دخالت آگاهانه در ساختار این پردازشها ارائه میده و با هوشمندی و نگرشی کاملاً تأثیرگذار سعی می‌کنه در کمترین زمان و با کمترین هزینه ، تغییرات لازم رو در ساختن و شکل گیری شخصیت افراد بوجود بیاورد و اونها رو توانمندتر ، موفقتر و شایسته‌تر کنه . و فراتر از اون ان ال پی اعتقاد داره در قاموس نظام هستی کیفیت و شکل زندگی حتماً متناسب با نوع و کیفیت شخصیت افراد براشون تدارک دیده میشه و در معرض تجربشون قرار می‌گیره . هر زندگی قانوناً هم شأن ، هم ظرفیت و درخور شخصیتی هست که داره اون زندگی رو ، زندگی می‌کنه .

تمرکز : تمرکز بر دو نوع است . تمرکز آگاهانه و تمرکز ناخودآگاه . تمرکز آگاه جهت گیری و بسیج شدن تمام امکانات و ابزارهای آگاهی خود بر روی يك موضوع خاص می‌باشد و تمرکز ناخودآگاه زمانی اتفاق می‌افته که پهنه وسیع ناخودآگاه ذهن با درکی مستقل از شعور و آگاهی فرد ، فرآیندها و پردازشهایش را معطوف به موضوعی خاص می‌نماید . معمولاً تمرکز ناخودآگاه قدرتمندتر و موثرتر از تمرکز آگاهانه است .

بعنوان مثال زمانی که توجه آگاهانه خود را برای فراگیری حین مطالعه متمرکز می‌نماید ، از ابزار تمرکز شعور آگاه خویش بهره می‌بری و هنگامی که بی جهت احساس آشفتگی و سردرگمی می‌کنی ، ناخودآگاه شما بر روی موضوعی آزاددهنده متمرکز شده است .

تمرکز آگاهانه همون تیز شدن ذهن یا بعبارت خودمونی ، گیر دادن آگاهانه به يك موضوع ، مفهوم یا سوژه خاص هست . موقع دیدن تلویزیون اگه تمرکز آگاهانمون رو خرج دیدن اون برنامه کنیم ، کاربرد آگاهانه ما نسبت به موضوعات دیگه ای که در معرض تجربش هستیم محدودتر میشه و هر چی تمرکز ما روی موضوع اصلی بیشتر باشه ، بی توجهی ما نسبت به مسائل موازی کمتر خواهد شد . اینه که مثلاً صدامون می‌کنند یا باهامون حرف می‌زنند ولی متوجه نمی‌شیم . این محدودیت آگاهی ماست که توان تمرکزش محدوده و همزمان امکان تمرکز کاملاً روی چند موضوع رو نداره . هر قدر ابزار آگاهی ما تیزتر باشه کارآمدتره . یعنی هر قدر تمرکز آگاهانه بیشتری روی يك موضوع داشته باشیم ، احاطه و تسلط ما روی اون موضوع بیشتره و بهتر می‌تونیم ازش برداشت و بهره برداری کنیم . اما تمرکز ناخودآگاه از جنس کاملاً متفاوتی است . عملکرد سیستم ناخودآگاه ذهن ما برای تمرکز روی موضوعات کاملاً مستقل از شعور آگاهانه ماست . چه بسا ناخودآگاه به شدت متمرکز روی موضوعی باشد و ما اثراتش را مشهود و مشخص ببینیم ولی در سطح آگاهی درکی از این تمرکز نداشته باشیم . خسته ایم ، کسلیم ، افسرده ایم ، ناراحتیم ، عصبانی هستیم ، بی حوصله ایم ، ظاهراً هیچ اتفاقی برامون نیفتاده ، هیچ موضوع و دردمندی ذهن ما رو بخودش مشغول نکرده ولی در واقع ناخودآگاه ما به شدت روی موضوع یا موضوعاتی ناهنجار و آزاددهنده متمرکز شده و نتایجش همین وضعیت نامطلوب ماست . یا برعکس احساس نشاط و سرزندگی و انرژی می‌کنیم در حالیکه ، اتفاق مهمی برامون نیفتاده اما ناخودآگاه ما روی موضوعی پرهیجان تمرکز کرده . ممکنه همزمان آگاهی و ناخودآگاه ما روی دو تا موضوع کاملاً متفاوت و متضاد متمرکز باشند ، اما همیشه تمرکز ناخودآگاه قدرتمندتر و اثراتش غالبه . ما عموماً بدون دستیابی به مهارتهای برتر کنترل و احاطه ای روی تمرکز ناخودآگاهمون نداریم ولی تمرکز آگاهانه می‌تونه کاملاً تحت اختیار ما باشه . ضمیر ناخودآگاه ما طوری طراحی شده که تمرکزش جهت گیری آگاهانه نداره و روی نفس موضوع متمرکز میشه . بسته به اینکه دیتاهای ورودی به ناخودآگاه ما با چه کیفیتی ارسال بشند ، این سیستم اتوماتیک و غیرهوشمند به همون شکل روی ماهیت موضوع تمرکز می‌کنه و کاری به جهت گیری آگاهانه ما نداره . وقتی میگی «به فیل قرمز فکر نکن» ناخودآگاه ما دقیقاً فیل قرمز رو تجسم می‌کنه و وقتی به خودت میگی باید این روز خسته کننده و کسالت بار و رنج آور رو فراموش کنم ، دقیقاً روی خستگیها ، کسالتها و رنجهای متمرکز میشه و اگه بهش بگی من از بدبختی ها و شکستهایم فرار می‌کنم ، همچنان متوجه بدبختیها و شکستهای توست پس باید بگی و احساس کنی که من به دنبال خوشبختی هستم به جای اونکه به خودت بگی بدبختیهایم تموم شد ، تا ناخودآگاه روی خوشبختیهای تمرکز کنه . این ساختار و خاصیت حیرت انگیز ناخودآگاه قدرتمند ماست و فرق بسیار مهم تمرکز آگاهانه و ناخودآگاه دقیقاً همین جاست . و دوستان عزیز ازتون می‌خوام به این موضوع واقفاً مهم خوب دقت کنید و به خاطر بسپارید . تمرکز ناخودآگاه هزاران بار قدرتمندتر از تمرکز آگاهانه ست و خیلی مهمه ، خیلی خیلی مهمه بدنید و کنترل کنید ناخودآگاهتون روی چه موضوعات و مضامینی متمرکز میشه . تمرکز ضمیر ناخودآگاه شما ریشه بسیاری از احساسات افکار و رفتاری هست که ناخواسته باید حضور اونها در شخصیتتون رو ببینید . دقیقاً به همین دلیل جهت گیری تمام استراتژی های ان ال پی بر مبنای يك مثبت نگری جامع و کلی و همه جانبه است . وقتی هر موضوعی رو از زاویه مثبت نگاه کنید و روی وجوه مثبت اون تمرکز کنید و به قول معروف همیشه نیمه پر

لیوان رو ببینید ، تمرکز ناخودآگاه شما معطوف به عوامل مثبت و سازنده میشه و بر عکس توجه به عوامل منفی باعث تمرکز ناخودآگاه روی مسائل منفی خواهد شد .

در مورد تمرکز آگاهانه ذهن توجه به دو تا نکته مهم دیگه هم ضروریه . برای بهره برداری موثرتر از ذهن باید توجه کنید ، ذهن ما در سطح آگاهی گنجایش محدودی بر تمرکز داره و موارد خارج از ظرفیتش را حذف می کنه . ذهن انسان تو یه زمان واحد معمولاً امکان تمرکز روی ۵ تا ۹ موضوع مختلف رو داره و زمانیکه در معرض موضوعات بیشتری قرار بگیره ، اضافه ها رو حذف می کنه . وقتی وارد فضایی جدیدی میشیم ، ذهن ما در آن واحد روی تعداد محدودی از المانهای محیط تمرکز می کنه و مابقی داده ها به سطح آگاهی ما وارد نمی شنند . پس برای بهره برداری بهتر از ظرفیت تمرکز ذهن بهتره این گزینش رو خودمون ، آگاهانه انجام بدیم و روی موضوعاتی که برامون مفیدتر و موثرترند ، متمرکز بشیم . نکته مهم دوم اینکه ، تمرکز ذهن چه در سطح آگاهی و چه در ضمیر ناخودآگاه نسبت به نشانه ها ، استعاره ها ، نمادها و دیناهای مفهومی بهتر و سریعتر واکنش نشون میده و تحریک میشه تا اطلاعات مستقیم و بی واسطه . به همین دلیل که تابلوهای راهنمایی رانندگی به جای اینکه بنویسند ، خطر یا ورود ممنوع از نمادها استفاده می کنند . با اطلاع از همین موضوع شما هم برای انتقال يك مفهوم به مخاطب هر قدر بیشتر از کنایه ها ، نشانه ها و استعاره ها و تمثیلهای استفاده کنید ، تاثیرگذاری مطلوبتری برای برانگیختن تمرکز مخاطب خواهید داشت .

نشانگرها : نشانگرها عبارتند از حرکات یا ژستها و تپیهایی رفتاری و شخصیتی که نشان دهنده فرآیندهای ذهنی مورد استفاده فرد می باشند . با استفاده از نشانه های مشهود در رفتار بیرونی می توان به پردازشهای ذهنی فرد پی برد .

مشاهده دقیق : با افزایش مهارتهای مشاهده صحیح و دقت در کیفیت ظاهر و رفتار افراد ، می توان تحلیل مشخص و جهت داری از مفهوم رفتار او ارائه داد .

سنجش جزئیات : مشاهده جزئیات رفتار يك فرد و تفکیک شاخصهای جزئی ظاهر عملکرد او می تواند کمک شایسته ای به تحلیل دقیق و مناسب رفتار و افکار و احساسات او را داشته باشد .

کیفیت حواس : افراد در استفاده از حواس پنجگانه خویش از کیفیتهای مختلف و متفاوتی برخوردارند . کیفیت و طرز استفاده از ابزار بیان ، نوع گفتار ، شکل ابراز احساسات ، کیفیت شنیدن و نوع واکنشهای جسمی در ارتباط مقوله های مختلف ، اطلاعات مهمی در ان ال پی برای تحلیل فرد می باشد .

یکی از محورهای اصلی ان ال پی ، الگوسازی افراد به منظور تحلیل شخصیت اونهاست و مبنای این الگوسازی طرز استفاده افراد از حواس پنجگانه هست . اینکه افراد موقع حرف زدن ، نگاه کردن ، حرکت دادن دستها و شکل واکنش اونها موقع شنیدن چه کیفیتی داره و چه شکلی داره ، می تونه اطلاعات بسیار بارزش و ذیقیمتی رو برای شناسایی پشت پرده ذهن طرف مقابل و تیپ شخصیتی اون در اختیار ما بذاره . و این یکی از اصول اساسی ان ال پی هست که من هم به صورت مشروحتر در دوره های پیشرفته ان ال پی استراتژیها و تکنیکهای خدمت شما بازگو خواهم کرد . بعنوان يك نمونه ساده برای درک بهتر این موضوع ، مثلاً تند حرف زدن يك فرد می تونه نشونه بصری بودنش باشه و اینکه حس بینایی او فعالتر و تاثیرپذیرتره و او انسانی بیرون گراست یا برعکس کند صحبت کردن می تونه دلیل لمسی بودن و درونگرا بودنش باشه و یا اینکه آدمی احساساتی هست . و یا نوع واژه ها و تکیه کلامها و عباراتی که فرد در صحبتهایش به کار میبره می تونه بعضی زوایای شخصیتش رو نشون بده . جالب اینه که حتی از نوع نگاه يك فرد هم میشه پی برد الان چه نوع پردازشی رو داره تو ذهنش انجام میده و اینها تکنیکها و ابزارهای موثر ان ال پی هست .

دیدگاه : دیدگاه عبارت است از نوع نگاه و نگرش فرد نسبت به يك موضوع خاص . وابسته به شکل فرآیندهای ذهنی ، دیدگاه افراد مختلف نسبت به موضوعی ثابت می تواند کاملاً متفاوت باشد و به این ترتیب درک انسانها از وقایع زندگی مختلف بوده و کاملاً برخاسته از نوع دیدگاه افراد است .

تغییر موقعیتهای ادراکی : همانطور که زوایای دید مختلفی را می توان به هنگام در نظر گرفتن يك وضعیت اتخاذ نمود ، موقعیتهای ادراکی بی شماری نسبت به موضوعی واحد وجود دارد . تغییر موقعیت ادراکی یعنی توانایی و مهارت نگرش از زاویه ای متفاوت از حالت فعلی و دگرگونی درک استنباط از يك موضوع واحد .

این جمله رو زیاد شنیدید ، دیدتو نسبت به موضع عوض کن . واقعیت اینه که این جمله بسیار ساده و بدیهی ، دنیایی از استراتژیها و تکنیکها و روشهای بهبود رو در خودش جا داده . نوع واکنش ما ، نوع تفکرات ما و شکل احساس ما نسبت به يك موضوع یا اتفاق ، بستگی به درک و استنباطی داره که ما از اون موضوع داریم . این درک و برداشت يك فرآیند ذهنی هست که بستگی به ساختار ذهن ما داره . و ما به این فرآیند بسیار مهم ذهنی میگییم زاویه دید ، نوع نگرش یا دیدگاه ما نسبت به اون موضوع . موقعی که من با مفهومی یا اتفاقی

برخورد می‌کنم، پردازشی در ذهن من انجام می‌شود که در اثر این پردازش، شاخصهای شخصیتی من شامل افکار، رفتار و احساسات نسبت به اون موضوع خاص تولید می‌شود. در حالیکه تو آگه با همون موضوع برخورد کنی فرآیند دیگه ای در ذهن تو انجام می‌شود و شخصیت دیگه ای با ابعاد سه گانه افکار، رفتار و احساسات در تو جلوه گر می‌شود. این شخصیتها وابسته به ساختار ذهن من و شمایست. فرض کنی با دیدن صحنه شیطنت و شلوغ بازی و سرخوشی چند تا جوون توی پارک من عصبانی می‌شم و نسبت به بی‌مواالاتی و بی ادبی اونها اعتراض می‌کنم، در حالیکه ممکنه تو با دیدن این صحنه یاد خاطرات خوش دوران نوجوانیت بیفتی و غرق شادی و لذت بشی. پس یکی از مباحث بسیار مهم و تعیین کننده در ان ال پی ورود به ساختار پردازشهای ذهنی هست. یعنی بتونیم نوع زاویه دیدمون رو نسبت به یک موضوع بخوبی تحلیل کنیم و فراتر از اون با یه استراتژی مناسب، به نحوی موثر و هوشمندانه اون رو تغییر بدیم و نوع درک و استنباطمون رو نسبت به یک موضوع عوض کنیم تا در نهایت شاهد بروز شخصیتی موثرتر، قدرتمندتر، آرامتر و موفق تر در وجود خودمون باشیم.

شرطی سازی: شرطی سازی یا شرطی شدن به مفهوم بروز یک واکنش شخصیتی ثابت، نسبت به محرکی خاص به طور ناخودآگاه است. در ساختار پردازشهای ذهنی انسان، چنانچه فرآیندی به طور مکرر اتفاق بیفتد و به مرور زمان در برخورد با محرکی خاص، واکنش شخصیتی ثابتی شکل بگیرد، ساختار واکنشی جسم و روح ما نسبت به این فرآیند شرطی می‌شود. به این معنا که در صورت مواجهه مجدد با همان محرک، به طور ناخودآگاه واکنش مربوطه اتفاق خواهد افتاد.

شرطی شدن یکی از مفاهیم اصلی ان ال پی به شمار میره که با استفاده از این فرآیند بسیار مهم، ان ال پی تکنیکها و روشهای موثر و کاربردی رو در اختیار ما می‌ذاره. بسیاری از حالت‌های قدرتمند و موثر و کارآمد تو شخصیت ما با بهره گیری از این روش به شکلی نیرومند و پایدار شکل می‌گیره و می‌تونه بی‌نیاز از اراده آگاهانه ما تو نهادمون مستقر بشه. می‌تونیم اون نوع رفتار یا اون احساس مطلوبی رو که بهش احتیاج داریم و در مواقع مهم باید از خودمون بروز بدیم با استفاده از اصل شرطی سازی بدست بیاریم. از طرف دیگه خیلی از ناهنجاریهای رفتاری و احساسات ناخوشایند که گرفتار شیم و حریفش نمی‌شیم و نمی‌تونیم برطرفش کنیم بواسطه این هست اون شرایط نامطلوب در وجود ما شرطی شده و برطرف کردن ساختارهای شرطی شده در ذهن ما نیاز به روشها و تکنیکهای خاصی داره. بعنوان مثال آگه در مواقع مهم مثل سخنرانی در جمع یا شرکت در جلسات مهم یا ملاقات با مقام بالاتر احتیاج به اعتماد به نفس بالایی داریم، می‌تونیم این اعتماد به نفس رو در وجودمون نسبت به یک محرک خاص شرطی کنیم تا هر وقت بهش احتیاج داشتیم، بتونیم به سرعت سرشار از اعتماد به نفس بشیم. و یا اینکه آگه بعنوان مثال در مجادلات خنوداگی ناخودآگاه کنترلمون رو از دست میدیم و به سرعت عصبی می‌شیم و رفتار ناخوشایندی از مون سر می‌زنه، به این خاطره که این شرایط احساسی ناهنجار نسبت به یک محرک خاص مثل پرخاشگری همسر شرطی شده و ما علی‌رغم اینکه تمام سعیمونو برای برطرف کردن این عدم تعادل احساسی داریم، زورمون نمی‌رسه، چون این ساختار ناهنجار در وجود ما شرطی شده و حمله به ساختارهای شرطی شده نیاز به اهتمام بیشتر و برخورد هوشمندانه تر و تکنیکی تری داره. ان ال پی با شناخت ساختار شرطی سازی ذهن، روشها و تکنیکهای موثری هم برای شرطی سازی مفید و سازنده و هم برای برهم زدن ساختارهای شرطی شده ناهنجار و مخرب در اختیار ما می‌ذاره، تا بتونیم به نحوی موثر شخصیتمونو بهبود بدیم.

ضمیر ناخودآگاه: ذهن انسان مرکز اصلی اجرای کلیه پردازشهای حیاتی وجود اوست. پردازشهایی که مسئولیت طراحی و کنترل کلیه فرآیندها و واکنشهای جسمی و روحی را بر عهده دارند و دربرگیرنده هر نوع فعل و انفعالیست که در وجود انسان رخ می‌دهد و ماهیت او را تعریف می‌کند. ذهن انسان از دو لایه تشکیل شده؛ لایه بسیار کوچکتر و محدودتر آگاهی و پهنه وسیع و نامحدود ناخودآگاه او.

مفهومی که از آن به عنوان ضمیر ناخودآگاه یاد می‌کنیم، شامل بازه بسیار گسترده و عظیمی است که در آن انبوه پردازشهای گوناگون به منظور تنظیم و کنترل میلیونها فرآیند تأمین کننده حیات جسمی و روحی روانی انسان شکل می‌گیرد. فرآیندهایی که بخش عمده آنها به طور ناخودآگاه و مستقل از درک آگاهانه ما همواره در حال طراحی و اجرا هستند.

ابرقامپیوتر عظیم مرکزی، پردازشگر بی‌نهایت درونی، مرکز فرماندهی جسم و روح، مجرای اصلی ارتباط درونی انسان با نظام هستی، منبع انرژی بی‌نهایت درون انسانها و پهنه بی‌نهایت شگفتیهای درون انسان، اینها عباراتی هستند که می‌تونیم از اونها برای توصیف مفهوم حیرت انگیز و بی‌نهایتی به نام ضمیر ناخودآگاه انسان استفاده کنیم. ساختار پیچیده و شگفت انگیزی که علوم امروزی با تمام پیشرفتهای از درک عظمتش عاجز مونده و نگرشهای عرفانی از اون بعنوان کانال ارتباط ملکوتی ما یاد می‌کنند. با تمام این حرفها آگه بخوایم از یه توصیف و مدلسازی ساده برای بیان ضمیر ناخودآگاه استفاده کنیم، باید بگیم، ما انسانها دو نوع پردازشگر یا دو نوع کامپیوتر در نهادمون مورد استفاده و بهره برداری قرار میدیم، تا بتونیم ماهیت و ساختار پیچیده انسانمون رو اجرا کنیم، کامپیوتر اول که به لایه سطحی ذهن ما اطلاق می‌شود،

عبارتست از ذهن آگاه. کامپیوتر کوچک و ساده و پیش پا افتاده ای که کاملاً تحت اختیار و کنترل ماست و روند پردازشها و جهت گیری فرایندها کاملاً تحت اختیار و مطابق با اراده آگاهانه ماست. هر طور دوست داشته باشیم می‌تونیم اون رو جهت بدیم و نتایج مورد نیاز رو ازش استخراج کنیم. به سبب سادگی رفتار این پردازشگر ما کنترل و تسلط ذاتی و غیراکنسابی روی شعور آگاهمون داریم و به خاطر همین تسلط و کنترل ما انسانها رو موجودی مختار و دارای حق اختیار و انتخاب می‌دونند. در حالیکه محصولات تولیدی و نتایج اخذ شده از این مینی کامپیوتر کوچک یعنی آگاهی ما، نتایجی سطحی، ساده، ناپایدار و نامطمئن هست و هر لحظه می‌تونه دست خوش تغییر و نابودی بشه. ما به سادگی می‌تونیم الان درباره موضوعی قضاوتی بکنیم و چند لحظه بعد با پردازشی دوباره، پردازش قبلیمون رو نقض کنیم و نتیجه قضاوت فعلی ما متضاد با قضاوت چند لحظه قبلمون باشه. اما کامپیوتر اصلی یا لایه دوم ذهن ما، عبارتست از پردازشگر حیرت انگیز و عظیم ضمیر ناخودآگاه، که برخلاف لایه اول ذهن ما، ساختارش بسیار پیچیده، دقیق و از پیش برنامه ریزی شده است و ما در حالت معمول کنترل و تسلط آگاهانه ای روی پردازشهای این ابرکامپیوتر نداریم. بعبارتی پردازشگر عظیم ضمیر ناخودآگاه ما تحت کنترل نرم افزارهایی ثابت، از پیش طراحی شده و غیرهوشمند هست. انبوه نرم افزارهای متنوعی که به طور مشترک در نهاد تک تک ما وجود دارند و هر کدام اگر فعال بشند و کدهای لازم برای فعالسازیشون فراهم بشه، نتیجه مخصوص خودشونو تولید می‌کنند و این فرآیند مستقل از فراسر و اراده آگاهانه ماست. در ضمیر ناخودآگاه همه ما، نرم افزارهای لازم برای اجرای هر فرآیندی وجود داره، نرم افزارهایی که آگه موثر و قدرتمند فعال بشند می‌تونند از ما یک قاتل سنگدل بسازند یا ما رو تبدیل به یک مصلح جهانی بکنند و اینکه چه نرم افزارهایی با چه کیفیتی در ناخودآگاه ما فعال میشند، تعریف کننده شخصیت فعلی ماست. بنابراین ویژگی ابرکامپیوتر فوق العاده ضمیر ناخودآگاه ما اینه که اولاً اجرای فرایندها و پردازشها در اون تحت اختیار و کنترل آگاهانه ما نیست و برخلاف سطح آگاهی ذهن ما، تسلط و قدرت کنترل بی چون و چرایی بر روی اون نداریم و کنترلش مستلزم مهارتها و معرفتهایی خاص و برتر هست که اکنسابی و قابل فراگیریه و با داشتن این مهارت فوق العاده و این قدرت جادویی، یعنی کنترل و برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه از انسانی ساده و معمولی به انسانی برتر و قدرتمند تبدیل می‌شیم. ثانیاً نتایج و خروجیهای تولیدی این کامپیوتر قدرتمند که نتیجه پردازشهای مربوط به نرم افزارهای ذهنی هست، درست برعکس مینی کامپیوتر شعور آگاه ما، محصولاتی نیرومند، پایدار و موثر و تعیین کننده است. محصولاتی که برای وجود ما جزو احکام قطعی و یقینی و لازم الاجرا محسوب میشند و در یک کلام تعریف کننده ماهیت واقعی ما هستند.

نرم افزارهای ذهنی: نرم افزارهای ذهنی مفهومی برای مدلسازی فرایندها و پردازشهای ذهنی محسوب می‌شوند. این نرم افزارها سیرهای مشخص و از پیش طرح ریزی شده ای هستند که اجرای هر واکنش یعنی تبدیل علت به محصول از طریق آنها اجرا می‌شود. نرم افزارهای ذهنی الگوها و الگوریتمهای مشخص و تعریف شده ای دارند.

ذهن ما به شکل حیرت انگیزی در هر لحظه در حال فعالیتته. در هر کسری از ثانیه، میلیونها پردازش در ذهن ما انجام میشه. تنها قسمت بسیار کوچکی از این پردازشها در سطح آگاهی ما قابل درک و بخش عمده اون در سطح ناخودآگاه ما اتفاق می‌افته که برای ما محسوس و ملموس نیست و لازم هم نداریم که از این پردازش خبر داشته باشیم. پردازشی که باید نظم سیستم تنفسی یا عملکرد قلب و سایر اندامهای حیاتی ما رو تنظیم کنه. پردازشی که باعث بروز حالت خوشحالی و شادی در ما میشه. پردازشی که ما رو غمگین و افسرده و یا عصبانی و پرخاشگر میکنه. پردازشها تو هر موقعیت تصمیمی رو برای ما خلق می‌کنند. ممکنه فکر کنیم این پردازشها همینطور و تصادفی و شانسی شکل می‌گیرند، اما واقعیت اینه که روند اجرای این پردازشها در ذهن تمام انسانها کاملاً قانونمند، قابل تحلیل، سازماندهی شده و طبق ساختار و الگوریتمهای کاملاً مشخص و تعریف شده ای اجرا می‌شند و هر کدام مسیرها و متدهای کاملاً مشخصی دارند که ما اونها رو تحت عنوان نرم افزارهای ذهنی بیان می‌کنیم. پس در پردازشگر مرکزی یا ضمیر ناخودآگاه ما، همیشه نرم افزارهای هست که آگه کدهای فعالساز ویژه اون ارسال بشه، یعنی علتها و زمینه های عملیاتی شدنش فراهم بشه، ما عصبانی میشیم، ناراحت میشیم، افسرده میشیم یا خوشحال میشیم، احساس قدرت و اعتماد به نفس می‌کنیم و همینطور میلیونها نرم افزار در ذهن ما حاضر هستند که در شرایط معمول بسیاری از اونها غیرفعالند، تعدادیشون نیمه فعال و بخش کوچکی از اونها فعال میشند و برآیند عملکرد این مجموعه نرم افزارهای ذهنی در نهاد ماست که شخصیت ما رو در هر لحظه و در هر موقعیت خلق میکنه و شکل میده.

شخصیت: شخصیت عبارتست از بالفعل شدن و جاری شدن پردازشهای ذهنی، در نمادهای درونی و بیرونی وجود انسان. شخصیت هر فرد خروجی و اکنشهای ذهنی اوست و شامل سه بعد افکار، رفتار و احساسات می‌باشد.

شخصیت یعنی چه؟ ما در هر موقعیت و در هر لحظه مواجه میشیم با یک موضوع با یک مفهوم با یک مسئله و در قبال اون موضوع، مفهوم یا مسئله باید ماهیت خودمونو ابراز کنیم و بعبارتی خودمونو نشون بدیم و بیان کنیم. وقتی دوستمون تو چشمون نگاه میکنه و دروغ شاخداري رو تحویلون میده، یا وقتی راننده تاکسی

کرایه اضافی رو از ما می‌خواد ، یا وقتی ازتون درخواست ازدواج میشه ، یا خبر بدنیا اومدن بچتونو میدن یا خدای نکرده خبر فوت عزیز رو میشنوید ، یا یه فوتبال پرهیجان رو تماشا می‌کنید یا از خوردن غذای لذیذی لذت می‌برید و با هر مفهوم و موضوعی که تماس پیدا می‌کنید ، ناگزیر باید واکنش نشون بدید . حتی واکنش نشون ندادن و خنثی بودن هم یك جور واکنش هست و ما باید تو هر لحظه خودمونو نمایش بدیم ، ابراز بکنیم و تعریف کنیم و این یعنی جاری شدن شخصیت ما . شخصیتی که در ما جلوه گر میشه ، قراره چه حالتها و چه فعل و انفعالی رو نشون بده . ما هر موقع در معرض محرکی قرار می‌گیریم افکاری در ذهن ما خلق میشه ، احساسی وجود ما رو فرا می‌گیره و رفتاری از ما بروز پیدا می‌کنه که معرفي کننده شخصیت ماست . پس می‌تونیم شخصیت رو دارای ابعاد سه گانه افکار ، رفتار و احساسات بدونیم . این محصول مهم یعنی شخصیت ، مستقیم و بی واسطه تولید پردازشهای ذهنی ماست و اونطور که نرم افزارهای ذهنی ما فعلی شدند و با کیفیتی که فعال شدند و پردازشهاشونو انجام دادند ، نتیجه ای رو تولید می‌کنند و به عرصه زندگی ما عرضه می‌کنند که اسمش همون شخصیه و این محصول قراره ما رو معرفي کنه و ماهیت ما رو تعریف کنه و نشون بده ما در نظام هستی کجا ایستاده ایم و نقشمون چیه .

تجسم اخلاق : واحدي در ذهن تمام انسانها ، وظیفه ساختن تصویر ذهنی را بر عهده دارد به نام موتور تجسم . این واحد برای هر مفهوم ، تصویری ذهنی ارائه کرده و به بایگانی ذهن ارسال می‌نماید . تجسم اخلاق فرآیند بهره برداری موثر ، هدفدار و جهت گیری شده از موتور تجسم به منظور خلق کدهای تصویری نیرومند و موثر محسوب می‌شود .

ما برای هر مفهومی یك تصویر ذهنی در اختیار داریم . تصویری که محصول تجسم ذهن ماست . همه ما برای مفاهیمی مثل صبح زیبا ، شب آرام ، دریایی طوفانی و یا مفاهیم ذاتی مثل قدرت ، ترس ، خیانت ، اعتماد به نفس ، دروغ ، ایثار و امثال اون کدهای تصویری بخصوصی رو در ذهنمون سراغ داریم . ما حتی برای هر فرد چه اونو دیده باشیم یا ندیده باشیم یك کد تصویری بخصوص تو ذهنمون داریم . هر کدوم از ما کدهایی مخصوص در خودمون تو بایگانی ذهنمون داریم و قطعاً کدهای تصویری ما با هم فرق می‌کنه . بنابراین موتور جسم خلاق واحد حیرت انگیزی در ساختار ذهن ماست که وظیفه داره برای تمام مفاهیم ادراکی ما کدسازی کنه . اما فرآیند تجسم خلاق یعنی بهره برداری موثر و هدفدار از موتور تجسم و ساختن کدهای تصویری موثر و نیرومند با کنترل و خلاقیت کاملاً هدفدار و به منظوری خاص . وقتی که موفقیتی رو در آینده با خلاقیت تجسم می‌کنیم ، یعنی داریم کدهای مورد نیاز برای یك استراتژی و اجرای فرآیندی مهم رو تدارک می‌بینیم . وقتی داریم از یه تجربه تلخ و دردناک کدهای تصویری مطلوب و قابل تحمل می‌سازیم ، داریم برای یك فرآیند بهبود و اصلاح یك سری کدهای تصویر نیرومند و موثر خلق می‌کنیم . فرآیند تجسم خلاق تکنیکی بسیار نیرومند و موثر هست که در استراتژیهای ان ال پی از اون استفاده بسیار زیادی شده . بسیار خوب دوستان و همراهان عزیز ، اینجا به انتهای این قسمت از کارگاه آموزشی رسیدیم . کارگاه آموزشی آشنایی با اصول و مبانی ان ال پی . در بخش بعدی به طور مختصر و فهرست وار به معرفي برخی از تکنیکها و روشهای متداول ان ال پی خواهیم پرداخت . همچنان همراه من باشید .

در این بخش به معرفي و ارائه برخی مدلها ، ساختارها و تکنیکهای رایج و کاربردی ان ال پی خواهیم پرداخت . لازم به ذکر است : ارائه این راهکارها که به صورت فهرست وار تقدیم شما می‌گردد ، به منظور درک و بهتر از ساختار و منطق دانش ان ال پی است و الگوهای کاربردی و تخصصی به طور کامل در دوره های پیشرفته ان ال پی ارائه خواهد شد .

تو این بخش اجازه بدید مدلی به نام سازه نظم تجربی رو خدمتتون معرفي کنم . این مدل بسیار ساده اما کاملاً کاربردی می‌تونه درک ملموسی رو از منطق عملکرد ان ال پی در اختیار ما بذاره . بر اساس این مدل پنج عنصر در پردازشهای ذهنی ما باید مورد توجه قرار بگیرند . عناصری که معرفي کننده سطح مختلف ادراکات ، تأثیرگذاری و تأثیرپذیری ذهن ما هستند . این پنج عنصر عبارتند از باورها و ارزشها ، احساسات ، افکار ، رفتار و نتایج . سه عنصر اول جزء عناصر درونی و دو عنصر آخر لایه های بیرونی رو تشکیل میدنند . نکته مهم اینه که فعل و انفعالاتی که در هر کدوم از این لایه های ذهنی ، اتفاق می‌افته کاملاً بر روی لایه های دیگه تأثیرگذاره . بررسی این تأثیرگذاری مابین لایه های مختلف ذهنی می‌تونه ، مبنای تحلیل مناسبی باشه . برای شناختن اتفاقاتی که در ذهن ما می‌افته . در سازه نظم تجربی میزان تأثیرگذاری و تأثیرپذیری این عناصر و لایه ها بر هم دیگه تو دو تا رده تأثیرات ضعیف و معمولی و تأثیرات شدید و تعیین کننده طبقه‌بندی میشنند . به این ترتیب که باورها و ارزشهای ما به شدت روی احساسات و افکار ما تأثیر میذارند ، احساسات و افکار ما شدیداً روی رفتار ما تأثیر داره و رفتار ما به شدت بر نتایجی که عایدمون میشه موثر و تعیین کنندست . معکوس این روند تأثیرگذاری هم البته با شدت و قدرت کمتری صدق میکنه ، یعنی اینکه نتایجی که تو زندگی بدست می‌یاریم بر روی کیفیت رفتار ما تأثیر داره ، نوع رفتار ما بر شکل افکار و احساساتمون موثره و احساسات و افکار ما هم در تعیین نظام ارزشها و باورهای ما نقش داره . این مدل و این الگو یعنی سازه نظم تجربی مبنای بسیاری از تحلیلها ، تکنیکها و نگرشها در ان ال پی هست . بعنوان مثال زمانی که ما صاحب نظام ارزشها و باورهایی هستیم که اونها تنها یك زندگی ثروتمند و سرشار

از موفقیت رو برای ما تعریف می‌کنند این نوع ارزشها و باورها باعث میشه تمام افکار و احساسات ما در جهت شکل گیری ثروت و موفقیت در زندگی ما ، تو ذهنمون جاری بشه و مغزمون سرشار از تفکرات و احساساتی میشه که محرک ما برای مسیر جذب ثروت و موفقیت هست ، این نوع افکار و احساسات باعث میشه رفتاری از ما بروز پیدا کنه که رفتار یک انسان موفق و ثروتمند هست و شاهد عملکردی از خودمون باشیم که مختص و ویژه مسیر جذب ثروت و موفقیت و در نهایت این رفتار نتیجه ای رو که باید برای ما پیش میاره یعنی جذب ثروت سرشار و موفقیت‌های پی در پی . حالا فرض کنید این سیکل به طور معکوس اتفاق بیفته باز هم تاثیرگذاری لایه ها بر هم دیگه ، البته با شدت بسیار کمتری می تونه اتفاق بیفته . به دلیلی ثروت کلانی نصیب ما بشه و این نتیجه تو زندگیمون اتفاق بیفته . چنین نتیجه ای می تونه کیفیت رفتار ما رو عوض کنه و تاثیراتی بر تغییر رفتار ما و در جهت تبدیل شدن به انسانی ثروتمند و موفق داشته باشه . این رفتار احساسات و افکار ما رو هم می تونه تحت تاثیر قرار بده و در نهایت باعث دگرگونی در نظام ارزشها و باورهای ما بشه .

سطوح نرولوژیک یا سطوح منطقی : این مدل پایه ای ان ال پی بیان می کنه ، انسانها در پنج سطح و پنج جایگاه امکان تاثیرگذاری و اعمال تغییرات مورد نظرشون رو دارند . سطح اول محیط پیرامون زندگی هست . اعمال تغییرات تو این سطح ساده و سهل الوصولتر هست و می تونیم به سهولت با ایجاد بعضی تغییرات در چیدمان و کیفیت محیط زندگیمون ، تغییراتی رو که مورد پسند ماست ایجاد کنیم . مثلاً در فرآیند کاهش خون ساده ترین و راحت ترین شکل تغییرات ، تغییراتی هست که در محیط زندگیمون می تونیم ایجاد کنیم ، کافیه سبد خریدمون از سوپر مارکت رو تغییر بدیم و یا موجودی یخچالمون رو کنترل کنیم و یا دقت بیشتری روی کیفیت طبخ مواد غذایی داشته باشیم . سطح دوم شکل و کیفیت رفتار ما هست . تو این سطح باید با دخالت آگاهانه سعی کنیم کیفیت و کمیت رفتارمون رو تغییر بدیم . مثلاً برای درمان ناهنجاری اخلاقی مثل خسیس بودن ، کافیه بیشتر خرج کنیم و راحت تر خرج کنیم و رفتار قبلیمون رو اصلاح کنیم . سطح سوم سطح توانمندیهای ماست . برای ایجاد تغییرات تو این سطح باید بتونیم مهارت‌هاونو ارتقاء بدیم . بعضی از این مهارتها کاملاً بیرونی و قابل یادگیری هستند و بسیاری از مهارتها رو هم باید از درون خودمون استخراج کنیم . مثلاً برای موفقیت تو یه رشته ورزشی باید تو سطح توانمندیهاون ، تغییراتی بدیم ، مهارتهای بیرونمون رو افزایش بدیم ، پیش مربیهای بهتری آموزش ببینیم ، بیشتر تمرین کنیم ، علمی تر و حساب شده تر تمرین کنیم و بریم سراغ آموزش تخصصیهای مورد نیاز اون رشته ورزشی . همزمان باید سراغ مهارتهای درونیمون بریم و اونها رو تقویت کنیم . باید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیم ، انگیزه بیشتری رو در خودمون بوجود بیاریم ، تمرکزمونو بهتر کنیم . سطح چهارم ، منطقه باورها و ارزشهاست . تغییر تو این سطح یعنی رفتن سراغ تغییراتی ریشه ای و ساختاری در نظام ارزشها و باورها و اینکه باورهای مخرب و بازدارنده رو مثل نداشتن اعتماد به خویش و به قابلیت‌ها و تواناییها ، منفی نگری ، احساس نیاز به عوامل بیرونی ، اعتقاد به شانس و امثال اون رو استحاله کنیم و باورهای نیرومند و ارزشهای سازنده رو مثل باور خود ، اعتقاد به هدف ، توکل به مبدأ هستی و خداوند ، اعتقاد به روح در ستکاری و نقشش در موفقیت ما و امثال اون رو در نهادمون تقویت کنیم . و سرانجام سطح پنجم ، سطح هویت انسانی ماست . اینکه چه شناختی از هویت و ماهیت خودمون داریم ، خودمونو چطور می‌شناسیم ، چطور درک می کنیم ، چطور تعریف کردیم و ارزش چي می خوایم و چه انتظاری داریم بسیار بسیار مهم و تعیین کننده است و البته تغییر و دگرگونی تو این سطح ، ریشه ای ترین و عمیق ترین شکل تغییرات هست .

در خصوص سطوح نرولوژیک یا سطوح منطقی توجه شما را به این نکته کلیدی جلب می نمایم که در سطوح اولیه ، اعمال تغییرات بسیار ساده تر و سریعتر اتفاق افتاده و امکانات و ابزار دگرگونی در این سطوح همواره مهیا و فراهم می باشد . اما هر قدر به سمت سطوح بالاتر میل می‌کنیم ، این تغییرات سخت تر ، کندتر و دشوارتر ، شکل می گیرد . همچنین باید توجه داشت ، تغییرات در سطوح اولیه علی رغم سادگی و سهولت ، غالباً سطحی تر و کم اثرتر از سطوح متعالی‌تر می باشد و خصوصاً اگر تغییرات در سطوح نازل در تضاد و تعارض با قوانین جاری و حاکم در سطوح نرولوژیک متعالی باشد ، کم تاثیر و شاید کاملاً بی تاثیر جلوه گر شود . و در آخر ، آگاهی از این موضوع بسیار حائز اهمیت است ، اعمال تغییرات در هر سطح بر سطوح دیگر کاملاً تاثیرگذار بوده و تغییراتی که در سطوح عالی تر اعمال شوند ، اثرات قطعی و پایداری در سطوح نازلتر خواهند داشت .

شما اونقدر که به سادگی می تونید محیط زندگیونو تغییر بدید ، نمی تونید این تغییر رو در رفتارتون ایجاد کنید . اونقدر که ساده تر می تونید رفتارتون رو اصلاح کنید ، نمی تونید به سرعت توانمندیهاونو ارتقا بدید و اونقدر که افزایش مهارتها و توانمندیها برای آدم امکان پذیره ، تکثیر در باورها و ارزشها اصلاً ساده و راحت نیست و البته سخت ترین و عمیق ترین تغییر و دگرگونی اینکه آدم بتونه هویتش رو عوض کنه ، بهبود بده و بالاتر بره . مثلاً اگه دنبال دگرگونی در یک ناهنجاری روحی و شخصیتی مثل افسردگی هستید ، خیلی ساده و سریع می تونید ست آپ محیط زندگیونو تغییر بدید و برنامه های شاد و مفرحی رو در برنامه های روزمرتون بگنجونید ، اما سخت تره که بخواید رفتارهایی رو که به واسطه افسردگی از خودتون بروز می دید اصلاح کنید ، خیلی سخت تره توانمندیها و مهارتهاونو بهتر کنید و خیلی خیلی سخت تره که دست به نظام

ارزشها و باور هاتون بزنی و کار عظیم و شگرفی هست زمانیکه بتونید هویت جدیدی برای خودتون تعریف کنید ، اما اگه هویتتونو تغییر دادید ناگزیر باورها ، توانمندیها ، رفتارها و محیط شما عوض خواهد شد ، باور هاتونو عوض کنید . ناگزیر توانمندیها و رفتار و محیطتون دگرگون میشه و همینطور تغییر در سطوح بالاتر ، قطعاً سطوح پایین تر رو دگرگون میکنه و این منطق قدرتمند ان ال پی هست .

استراتژی ان ال پی کد جدید : ان ال پی کد جدید ، در اصطلاح روشی پیشرفته به منظور احیاء و استخراج منابع و قوای درونی فرد است و مراحل آن عبارتند از :

۱- ایجاد آرامش درونی

۲- برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه

۳- عملی کردن تعبدی و الهامی بی نیاز از تایید ریاضی ذهن

۴- مهارت خروج از موقعیت ادراکی نامطلوب و تغییر دیدگاه

۵- تمرکز بر روی کیفیت درک برتر و موثرتر از زندگی

۶- عبور از موانع فیلترهای ذهنی و ادراکی تحمیل شده

۷- وسعت بخشیدن به دامنه تعریفات

استراتژی ان ال پی کد جدید ، روشی بسیار موثر و کارآمد برای برانگیختن انرژی و قدرتهای درونی و جهت دهی اون به سمت اهداف ماست . البته تشریح کامل این استراتژی اونقدر مفصله که خودش یه کارگاه آموزشی مجزا رو می طلبد . اما تو این بخش سعی می کنم مختصر و فشرده ، چند تا نکته کلیدی رو در رابطه با این روش خدمتتون عرض کنم . همه انسانها ، بدون استثناء دارای یک ذخیره بی نهایت و شگفت انگیز از قدرتها و انرژیهای درونی هستند و هر قدر بیشتر از این موجودی بتونند برداشت کنند ، قدرتمندتر ، کارآمدتر و موفقتر خواهند بود . بر مبنای ان ال پی برای بهره برداری هر چه بیشتر و موثرتر از این منابع عظیم انرژی ، باید لزوماً به آرامش درونی عمیق و پایدار رسید و تنشها و آشفتگیهای روحی رو ساکت و آرام کرد تا فرصت برانگیختگی این انرژی حیرت انگیز فراهم بشه . به این منظور باید هر چه بیشتر روی پردازشهای ضمیر ناخودآگاه کنترل و تسلط داشت و با این کنترل بتونیم استفاده موثر و هدفدار از این پردازشگر قدرتمند داشته باشیم . چون وجود آشفتگی و ناهنجاری در سطح ناخودآگاه ما که به اطلاع شعور آگاهمون هم نمی رسه در عمل تعادل روحی و روانی ما رو به هم میزنه . خیلی از رفتارها و منطقیهای نظام هستی در محدوده کوچک ریاضی ذهن ما نمی گنجه و این طبیعیه که ذهن ما نتونه درک شفاف از منابع بی نهایت انرژی درون ما داشته باشه ، پس نیاز هست بعضی مواقع به اون درجه از اطمینان و سرسپردگی برسیم که خیلی از رفتار ، افکار و احساسات رو به طور الهامی و تعبدی و بی نیاز از تایید ریاضی ذهن بپذیریم و این یکی از کلیدهای طلایی برای بهره برداری از انرژی درون هست . باید بتونیم یک نگاه جادویی و اسرارآمیز و البته غیرمنطقی به بعضی قسمتهای زندگیمون داشته باشیم . باید بتونیم از قید و بند فیلترهای بازدارنده و محدود کننده ذهن فرار کنیم ، باید بتونیم تعریف جدید ، متفاوت و گسترده تری از چیزهایی که قبلاً تعریف کردیم و پذیرفتیم داشته باشیم و اینها بسترهای شگفت انگیز دستیابی به منابع حیرت آور انرژی درون هست . صحبت تو این زمینه بسیار بسیار زیاده و امیدوارم به زودی با یک کارگاه تخصصی تو این زمینه حرفه‌ام رو خدمتتون ارائه بدم .

مدل TOTE (توت) : این مدل از جمله تکنیکهای رایج و معمول ان ال پی می باشد که شامل مراحل آزمایش ، اجرا ، آزمایش ، اجرا و سرانجام خروج است . بر مبنای این مدل برای توفیق در اثربخشی یک استراتژی باید آن را مورد اجرا و آزمایش گزارد ، نتیجه را بررسی کرد و این فرایند را آنقدر تکرار نمود تا منجر به نتیجه مطلوب شود . این روش را با عبارت آشنای سعی و خطا نیز می شناسیم .

مدل SCORE (اسکور) : این مدل به منظور بکارگیری خلاقیت در حل یک مشکل ، طراحی شده و شامل این مراحل است :

۱- درک نشانه هایی که جوانب یک مشکل را به طور واضح بیان کنند .

۲- تحلیل دلایل و بسترهایی که موجب پدید آمدن مشکل شده اند .

۳- تمرکز بر روی اهداف و نقاط روشن و مطلوبی که در صورت حل مشکل در دسترس خواهند بود .

۴- ارزیابی و بهره برداری از تمام منابعی که در حل مشکل می توانند به ما کمک کنند .

۵- ارزیابی تأثیرات مشکل بر ماهیت انگیزه ها و احساسات .

استراتژی دینی : بر اساس این روش رفتار انسانها در سه گروه قابل تحلیل است ، گروه اول خیال پرداز ، گروه دوم واقعگر و گروه سوم منتقد .

آدمهای خیال پرداز بهترین افراد برای ایده پردازی ، خلاقیت و تولید ایده های جدید هستند ، در حالیکه آدمهای واقعگرا افرادی کارآمد و اجرایی برای تحقق روشها و ایده ها به حساب می یابند و آدمهای منتقد ، ارزیابهای فوق العاده ای هستند و می توانند وظیفه تحلیل و بازرسی رو به خوبی انجام بدهند . اما همین آدمها وقتی در جایگاه و موقعیت مناسب از شون استفاده بشه ، بدرنخور و سر بار میشوند . آدم خیال پرداز بدر کارهای اجرایی نمی خوره ، آدم واقعگرا خلاقیت ضعیفی داره و آدمهای منتقد تو کار تیمی می تونند اعصاب خرد کن و ضایع کن باشند . نکته دوم در مورد مدل دینی اینکه آدمها معمولاً به طور مطلق و کامل نه خیال پردازند ، نه واقعگرا و نه منتقد ، بلکه تلفیقی از این سه حالت رو دارند و شهرت و ضعف اونها با هم فرق میکنه و عموماً یکی از این حالتها در اونها بارزتره . با استفاده از این مدل بهتره افراد قبل از گمارده شدن به شغلها و مسئولیتهای تحلیل بشوند و متناسب با ساختار شون مورد استفاده قرار بگیرند . و نکته آخر درباره مدل دینی اینکه یک انسان موفق ، انسان کارآمد و انسان برتر کسیه که این سه قابلیت رو در خودش تقویت کنه و بتونه در موقع لزوم از هر کدومش بهره برداری کنه وگرنه کمبود هر کدوم از این حالتها یک نقطه ضعف به حساب می یاد .

مدل زبانی ستا : این مدل بیانگر آن است که افراد در فرآیند ارتباطی دریافت و پردازش اطلاعات معمولاً از فیلترهای حذف ، تحریف و تعمیم استفاده می نمایند . به این معنا که دریافت اطلاعات به صورت کامل و خالص انجام نمی شود و پردازشهای ذهنی اولیه بر کیفیت و شکل اطلاعات ورودی به مغز موثر می باشد .

ما همیشه وقتی با کسی صحبت می کنیم ، واقعاً تمام حرفهاشو نمی شنویم و دقیقاً همون اطلاعاتی که مقصود و منظور گویندست دریافت نمی کنیم . بلکه اونها رو فیلتر می کنیم . وقتی کتابی رو می خونیم ، مطالب دقیقاً به ما منتقل نمی شه و نویسنده هرگز نمی تونه مقصود کاملش رو به ما منتقل کنه ، چون ما خونده ها مونو فیلتر می کنیم . وقتی اخباری رو از تلویزیون می شنویم ، در واقع هر کدوم داریم اخبار مخصوص به خودمونو دریافت می کنیم . خبری که من فهمیدم با خبری که شما فهمیدید فرق می کنه ، چون ما هر کدوم به سبک خودمون فیلتر می کنیم . ذهن ما تمرکزگراست و نمی تونه همه جانبه نگر باشه ، بنابراین این تمرکز مجبور می کنه که اطلاعات ورودیشو محدود کنه و فیلتر کنه . و آنها رو می تراشه و باریک میکنه تا به سبب ورودی ذهن برسه و نفس این اعمال کاملاً طبیعییه . وقتی داریم به یک سخنرانی گوش میدیم ، تنها قسمتهای محدودیش به بایگانی ذهن ما میرسه و مابقی حذف میشند و با استفاده از این فیلتر ما فقط اطلاعات مورد علاقه و مورد توجه خودمونو برداشت می کنیم . فیلتر دوم ، فیلتر تحریف هست . به این معنی که واقعیهایی که به ذهن ما ارسال میشه ، همشون قابل هضم و پذیرش ما نیست و ما اونها رو به منظور انطباق با پذیرش ذهن خودمون تحریف می کنیم . خیلی واضح و روشن بهمون میگند کشیدن سیگار برای سلامتی خطرناکه ولی واقعیتی که وارد ذهن ما میشه اینه که ، خوب البته ضرر که داره ولی برای من که کمتر میکشم ضررش کمتره و تازه این در مقابل ضرر آلودگی هوای تهران که همه گرفتارشند ، چیز زیادی نیست . به همین راحتی تحریفش می کنیم . چون دوست داریم و علاقمندیم حقیقت رو این شکلی درک کنیم . فیلتر سوم ، فیلتر تعمیم هست . ما عادت داریم ، اطلاعات دریافتی رو به سرعت بسط بدیم و تعمیمش بدیم ، چون ذهنمون اینطوری سریعتر ارضا میشه و اشباع میشه . هر مردها دوست دارن به زنشون مسلط باشند ، تمام پولدارها خسیسند ، هر چی ماشین تو ایران تولید میشه بی کیفیت ، اغلب هنرمندا آدمهای تنبلی هستند . این طبیعت ذهن ماست ، هر حقیقتی رو که روش تمرکز کنیم ، تعمیم میده . فرآیند فیلتر کردن اطلاعات دریافتی رو ذهن معمولاً به صورت ناخودآگاه و کنترل نشده انجام میده . و این فرآیند هم می تونه برای ما نقشی مخرب و دورکننده ما از اهدافمون بازی کنه و هم می تونه نقشی موثر و سازنده در ارتقاء شخصیت ما داشته باشه و ان ال پی سعی داره با تحلیل و کنترل فرآیند فیلتر کردن از اون به نحوی موثر بهره برداری کنه .

مدل میلتن : این مدل بر مبنای استفاده از خلاقیت گفتاری به منظور تأثیرگذاری بهتر استوار است . بر اساس این الگو ، ما در فرآیند گفتگو ، ارائه اطلاعات و متقاعدسازی مخاطب از تکنیکهای تعمیم ، دوعنایی ، خطاب غیرمستقیم و تلقین استفاده می نماییم .

زمانیکه در حال تشریح موضوعی برای مخاطبمون هستیم ، یا در فرآیند یک مذاکره موثر قرار داریم ، یا به دلیلی تلاش می کنیم طرف مقابل رو به پذیرش نظراتمون متقاعد کنیم . معمولاً سعی می کنیم با استفاده از

ابزار استدلال ، تحلیل و دلیل تراشی و امکانات ریاضی ذهن ، دلایلی رو روکنیم که قانع کننده و تموم کننده باشد . اما جدا از تاثیر ارائه دلایل قوی و استدلالهای مستحکم برای غلبه تو یک فرآیند گفتگوی هدفدار ، شکل و کیفیت ارائه مطالب هم خیلی مهمه . ان ال پی برای استفاده موثرتر از این ابزار ، تکنیکهای موثری رو ارائه میده . در واقع اگر ما فقط به جای مکالمه مستقیم ، شفاف و ساده و بی واسطه بتونیم از تکنیکهای بیانی استفاده کنیم ، قادر خواهیم بود ، همون مطالب رو با قدرت تاثیرگذاری بسیار بیشتر و قوی تر انتقال بدیم . مثلاً وقتی يك موضوع با بهره گیری از تعمیم به گروهی بزرگتر میان بشه ، قدرت تاثیرگذاریش بیشتر میشه . فرق میکنه وقتی به بچتون میگی که اگر درس بخونه آینده درخشانی داره ، تا اینکه بهش بگی ، تمام افرادی که خوب درس خونندن ، آینده بهتری داشتند . یا وقتی ایهام تو صحبتهامون به کار می بریم ، مخاطب مجبور میشه برای درک بهتر حرفهای ما بیشتر از ذهنش خرج کنه و با این کار تمرکز بهتری از اون رو به سمت مطلبمون جلب می کنیم . به جای اینکه مستقیم بگیم این جور معامله کردن برات خطرناکه ، می تونیم بگیم ، الان خوب فکر کردن بهتر از گشتن به دنبال تدبیر بعد از تحمل ضرره . یا اینکه از خطاب غیرمستقیم استفاده کنیم ، همون مثلی که میگه به در بگو ، دیوار بشنوه . یا سعی کنیم منظورمون رو غیرمستقیم به طرف مقابل تلقین کنیم به جای اینکه مستقیم بهش انتقال بدیم . به جای اینکه بهش بگیم پرخوری نکن ، داری چاق میشی ، بهش بفهمونیم چقدر لذت تناسب و زیبایی گوارتر از لذت پرخوری هست . استفاده از هنر تکنیکهای بیانی در کیفیت مطالبی که باید انتقال بدیم ، تاثیر فوق العاده ای داره . هنری که آدمهای موفق و برتر و صاحب نفوذ ، ذاتاً اون رو خوب بلدند .

تکنیک تغییر موقعیتهای ادراکی : برای درک موضوعات و مفاهیم ، زاویه نگرش شما اهمیت بسیاری دارد . به بیان دیگر کیفیت درک يك واقعیت وابستگی شدیدی به نوع نگاه شما به آن موضوع داشته و افراد مختلف می توانند از حقیقتی یگانه ، برداشتهایی کاملاً متفاوت داشته باشند . این واقعیت مبنای برخی از تکنیکهای موثر در ان ال پی است .

برای درک يك موضوع ، شما ، تو سه تا وضعیت ممکنه قرار داشته باشید و بسته به اونکه در کدوم موقعیت هستید ، درک شما از اون مفهوم ممکنه فرق کنه . موقعیت اول در بطن خود موضوع هست . زمانی که شما خودتونو جزئی از اون موضوع می بینید . موقعیت دوم در مقام مخاطب موضوع هست ، موقعی که خودتونو تو جایگاهی می بینید که مستقیم مخاطب موضوع هستید و موقعیت سوم زمانی هست که شما فقط يك ناظر و مشاهده کننده بی طرف به حساب می یاید . ناظری که موضوع ارتباط مستقیمی به اون نداره . تو هر موقعیت که باشید ممکنه برداشت متفاوتی از قضیه داشته باشید . فرض کنید چند تا جوون رفتند تو پارک ، خوشحال و سرحال و سرکیف دارند سر به سر هم میذارند و شلوغ بازی در می یارند . شما ممکنه یکی از اون جوونها باشید و برداشتتون از این موضوع این باشه که ما داشتیم فقط يك کم شادی می کردیم ، این حق ماست . ممکنه فردی باشید که تو پارک داره استراحت می کنه و شلوغ بازی جوونها براش ایجاد دردسر و مزاحمت کرده . اینجا نگاهتون به موضع اینه که چقدر جوونها تو این دوره و زمونه بی ادب و گستاخ و لجام گسیخته شدند . ممکنه یه ناظر بی طرف باشید که از دورتر ماجرا رو دیده یا شنیده و بگی ، تقصیر دولته که به قدر کافی وسایل و امکانات تفریح و سرگرمی برای جوونها فراهم نکرده . دقت کنید از هر زاویه ، درک شما از موضوع ، از همون موضوع واحد فرق می کنه . به واسطه همین تحلیل مهم ، ان ال پی بیان میکنه وقتی درک نامطلوب و مخربی از يك موضوع داریم ، وقتی به خاطر اختلاف درکمون با کسی نمی تونیم به توافق و تفاهم برسیم و وقتی برای درک صحیح يك مطلب گیر افتادیم ، کافیه موقعیت ادراکمون رو نسبت به موضوع عوض کنیم تا به درک جدید دست پیدا کنیم .

تکنیک تغییر قالب : در این تکنیک برای درک موثرتر ، قالبهای ثابت و سنتی همیشگی پردازش ذهنی نسبت به يك موضوع را ترك کرده و آگاهانه پردازش جدیدی را برای درک موثرتر از همان موضوع انجام می دهیم . این تغییر قالب لزوماً باید همراه با بهبود نگرش نسبت به آن موضوع باشد . بعنوان مثال ، قالب پردازش ذهنی هنگام بروز سرماخوردگی در ما معمولاً شامل درکی از دردسر ، بیماری ، خستگی ، کسالت و ناراحتی در ذهن ماست ، در حالیکه می توان با تغییر قالب برداشتی متفاوت از همان موضوع را ارائه داد . درکی از يك فرصت ، استراحت ، مطالعه و رسیدگی به کارهای عقب افتاده .

تکنیک بعدی که خدمتتون معرفی می کنم ، تکنیک جانکینگ هست . این تکنیک بیان می کند که وقتی درگیر يك فرآیند بزرگ شدید ، موضوعی که ابعاد گسترده و پیچیده و سردرگمتون کرده و شما برای تحلیل و تسلط روی اون دچار مشکل شدید ، اون رو به بخشهای کوچکتر و جزئی تر تقسیم کنید تا قابل کنترل تر بشه . فرض کنید قراره درباره موضوعی کتابی رو منتشر کنیم و الان گیج و سردرگیم که از کجا شروع کنیم و چطور کارو تموم کنیم . بهتره این عمل رو به فرآیندهای کوچکتر و جزئی تر تقسیم کنیم . مثلاً يك قسمتش جمع آوری منابع هست . یکیش سازماندهی ترتیب ارائه مطالب ، دیگری نوشتنه ، بعد ویراستاری ، بخش دیگه طراحی جلد و چاپ و توزیع و سایر مسائل . خوب حالا با جزئی کردن فعالیت ، بهتر می تونیم اون رو کنترل کنیم ، می تونیم از کجا باید شروع کنیم ، چطور زمانبندی کنیم ، چه امکاناتی رو تهیه کنیم ، از چه کمکیهای استفاده کنیم و چطور کارمونو به انجام برسونیم ، یا اینکه کاملاً عکس موضوع ، زمانیکه در انبوه جزئیات و بخشهای

مختلف گيج و سردرگمى ، با تمام وجود ، با تمام انرژی کار می کنیم ولی کار جلو نمی ره و ما گرفتار پراکنده کاری و نداشتن تمرکز مناسب هستیم ، تکنیک جانکینگ اینجا بیان میکنه ، جزئیات رو باید در قالب يك کلیت واحد سازماندهی کرد و برای تمرکز قوا و جهت گیری مناسب نیروها ، بهتره تمرکز ما روی اصل و کل موضوع باشه تا روی جزئیات مختلف و با یکجانبه گرایی و تمرکزگرایی می تونیم به نحوی شایسته قوامونو سازماندهی کنیم .

تکنیک انکودینگ یا شرطی سازی : با استفاده از این روش نیرومند و بسیار موثر ، فرد واکنشهای برتر و قدرتمند خویش را با محرکی خاص مرتبط کرده و به اصطلاح شرطی می سازد و با این روش در مواقع مورد نیاز راهی سریع و مطمئن برای تحریک واکنشهای مناسب را در اختیار دارد .

فرآیند شرطی شدن ، یکی از واقعیتهای کلیدی ساختار وجودی ما انسانهاست . معنی و مفهومش اینه که بسیاری از حالتها و واکنشهای جسمی و روحی ما به این دلیل اتفاق می افته که ما نسبت به يك محرک درونی یا بیرونی شرطی شدیم . زمانیکه يك فرآیند رفتاری یا احساسی در وجود ما به واسطه برخورد با يك محرک پیش میاد و این موضوع بارها و بارها برای ما تکرار میشه و با تمرکز و احساس تکرار میشه ، ما نسبت به این موضوع شرطی میشیم . یعنی در صورت برخورد دوباره با همون محرک ، ناخودآگاه و کاملاً اتوماتیک و بدون تصمیم و اراده همون وضعیت برای ما پیش میاد و معمولاً این واکنشهای شرطی شده اونقدر نیرومند و پایداری که ما توان مقابله مستقیم با اونها رو نداریم . غروب جمعه ها دلمون می گیره ، چون به مرور زمان نسبت به این موقعیت زمانی شرطی شدیم . حالا اگه اشتباه کنیم و به دلیلی فکر کنیم غروب پنجشنبه است ، این اتفاق برای ما نمی افته . شاید وقتی همسرمون شروع به غر زدن میکنه سریع عصبانی میشیم و عکس العمل تندي نشون میدیم ، چون نسبت به محرک غر زدن همسر ، رفتار خشم در وجود ما شرطی شده . یا موقع امتحان دچار اضطراب میشیم ، چون اضطراب و استرس در ما نسبت به این موقعیت شرطی شده . تکنیک شرطی سازی یا انکودینگ در ان ال پی بیان میکنه ، ما می تونیم از چنین قابلیتیه بهره برداری موثر و هدفدار داشته باشیم . به این شکل که واکنشها و حالات قدرتمند و متعالی رو در وجودمون نسبت به محرکهای خاص شرطی کنیم . خودمونو طوری شرطی کنیم که مثلاً وقتی قراره در جمعی سخنرانی کنیم یا تو جلسه مهمی شرکت کنیم سرشار از احساس قدرت و اعتماد به نفس بشیم . یا وقتی با بد اخلاقی همسر مواجه میشیم ، احساس نشاط و آرامش ما رو تسخیر کرده باشه . تکنیک شرطی سازی ، مستلزم رعایت مراحل و شرایط تکنیکی خاصی هست که در دوره های ان ال پی پیشرفته ، به طور مفصل بهش اشاره خواهم کرد . اما ان ال پی يك قابلیت دیگه رو هم در فرآیند شرطی سازی در معرض استفاده قرار میده و اون اینه که با روشهایی موثر راهکارهایی رو نشونمون میده که چطور به ساختار نرم افزارهای شرطی شده مخرب و مزاحم و بازدارنده حمله کنیم ، اونها رو تضعیف کنیم و بتونیم نرم افزارهای جدید و موثرتری رو جایگزین کنیم که این تکنیکهای پیشرفته هم در دوره های بعدی ارائه خواهند شد .

تکنیک ترجیح حواس : افراد در کیفیت استفاده از حواس پنجگانه با هم متفاوتند و تمرکز استفاده آنها از برخی حواس بیشتر از سایر حواس می باشد . با تحلیل و شناخت کیفیت ترجیح حواس در افراد می توان به کانالهای ارتباطی ایشان پی برد و بر پایه این شناخت فرآیند برقراری ارتباطی موثرتر و کارآمدتر ، مخصوص به هر فرد را طراحی کرد .

بعضی از افراد بیشتر بصري هستند به این معنی که ابزار حس بینایی ، در مقایسه با سایر حواس اونها قویتر و موثرتر کار می کنه . اون اطلاعاتی رو که به شکل دیتاهای تصویری دریافت می کنند ، بهتر درک می کنند و تو ذهنشون تاثیرگذارتر از اطلاعات شنیدنی یا لمس کردنیه . بعضی بیشتر سمعی هستند ، یعنی کدهایی شنوایی در اونها تاثیر عمیق و نیرومندتری داره و اونچه رو می شنوند بهتر می فهمند و درک می کنند . به همین ترتیب کانالهای حسی افراد شدت و ضعف داره و در مقام مقایسه با همدیگه ، متفاوته . ان ال پی از این تفاوتها به نحوی موثر بهره برداری میکنه و با ارزیابی دقیق و تحلیل ترجیح حواس افراد با استفاده از روشها و تکنیکهای خاص راه برقراری ارتباط موثرتر و کارآمدتر رو نشون میده . مثلاً اگه به یه آدم بصري مفهومی یا موضوعی یا احساسی رو نشون بدی و به نوعی براش تصویر کنی خیلی سریعتر و عمیق تر منظور تو میگیره تا اینکه براش تعریف کنی و توضیح بدی و این قضیه برای یه آدم سمعی کاملاً برعکسه . اجازه بدید ساختار این تحلیلها و روشها رو واگذار کنم به دوره های پیشرفته تر و تخصصی تر ان ال پی .

تکنیک سوئیچ یا درمان سریع هراس : در این روش پیشرفته ، با استفاده از دگرگونی در کیفیت درک ذهنی يك فرد از يك واقعیت می توان با تکنیکهایی سریع و کارآمد به رفع احساسات ناهنجار نظیر اضطراب و هراس پرداخت .

تکنیک گام برداشتن در آینده : در این فرآیند فرد انجام کاری در آینده را به منظور ارزیابی نتایج احتمالی به طور دقیق و شفاف تصور می نماید . این تکنیک روشی موثر در بهبود راندمان تصمیم گیری و انتخابهای برتر

به شمار رفته و با بازسازی شرایط تخمینی می‌تواند، پیش بینی موثری از پیامدهای آتی داشته باشد. مبنای اجرای این تکنیک بهره‌گیری از تجسم خلاق می‌باشد.

بخش عمده‌ای از روشها و تکنیکهای ان ال پی مربوط به رشد فردی هست. رشد قابلیتها، مهارتها و توانمندیها و این دانش سعی دارد، با احیای قدرتهای غفلت شده درونی، از افراد ساده و معمولی، انسانهایی برتر و موثرتر و قدرتمندتر و موفقتر بسازد. محورهای اصلی ان ال پی برای رشد فردی شامل این محورها هستند. اول خودباوری، تدبیر و کنترل احساسات، همه اینها تو به جمله یعنی کنترل و بهره‌برداری موثرتر از ذهن. دوم سلامتی و تناسب اندام و توجه ویژه به شادابی جسم. سوم بهبود پیشرفت مهارتهای یادگیری و چهارم تقویت معنویت و آگاهی فرد نسبت به خودش و نظام هستی و آفریدگارش. پس ان ال پی برای اجرای فرآیندها و تکنیکهایش روی چهار محور اصلی انسان متمرکز میشه، ذهن، جسم، عملکرد و آگاهی و معنویت. ان ال پی در اجرای تکنیکها و روشهایش یک الگوی ثابت و مشخص دارد، اول سعی میکنه، خودآگاهی فرد رو پر بارتر و هشیارتر کنه، بهش نشون بده و ثابت کنه که قادر به انجام چه کارهایی هست و آگاهی کنه که ساختار نظام باورها، ارزشها، احساسات، رفتار و در کل شخصیتش چه شکلیه و دوم فرد رو وادار و تشویق به حرکت میکنه و راز پیشرفت رو در حرکت و تغییر مسیر می‌دونه. برای حرکت کردن و پیشرفت باید وضعیت موجود رو شناخت و حالت مطلوب و وضعیت ایده‌آل رو هم شناخت و با بهره‌گیری از ابزار و استراتژی مناسب، وضعیت موجود رو تبدیل به وضعیت مطلوب کرد. همچنین ان ال پی توجه خاص و ویژه‌ای به بهبود کیفیت برقراری ارتباط انسان با اطرافیانش دارد، و سعی میکنه با روشها و الگوهای مدرن راه برقراری ارتباط قدرتمندتر و نافذتر و موثرتر رو نشون بده. تکنیکهای ان ال پی برای برقراری ارتباط موثر این منطق و ساختار رو دارند که فرد ابتدا باید هدفش رو از ارتباطی که برقرار میکنه به روشنی تشخیص بده. بعد سیکل ارتباط موثر رو متناسب با این هدف و متناسب با نوع مخاطبش طراحی کنه و بری اجرای این سیکل با کنترل موثر احساسات و استفاده از ابزارهای جانبی و موثر ارتباطی مثل مهارتهای گفتاری و حرکتی، ارتباط مطلوب رو برقرار کنه. تو این استراتژی برای اطمینان پیدا کردن از جلب اعتماد و برقراری ارتباط مطلوب، باید رفتار و اکنشهای مخاطب رو به روشنی تحلیل کرد. بدون پیش فرض و قضاوت شناخت و ارزیابی کرد. ان ال پی همچنین مباحث مفصلی در موضوعات کار و تجارت دارد و استراتژیهای واقعاً موثر و کاربردی رو ارائه میده. تکنیکهای کاربردی ان ال پی در مبحث کار و تجارت، شامل مهارتهای هدف‌گیری موثر و شناخت و سازماندهی اهداف و همینطور طرح ریزی و سازماندهی اجزای حرکت و کیفیت برخورد با مسائل و حل مشکلات و تکنیکهای تصمیم‌گیری موثر و نحوه مدیریت منابع مالی، زمانی و انسانی، استفاده از امکانات، آموزش و رشد مهارتها، لزوم تحقیق و بهبود مستمر، نوآوری، به روز شدن، تکنیکهای بازاریابی و جلب مشتری و سایر عناصر پیشرفتهای فردی و حرفه‌ای هست. در این دوره آموزشی کوتاه سعی کردم با ساده‌ترین بیان، شما رو با اصول و مبانی ان ال پی آشنا کنم. منطق و ساختار این دانش نیرومند رو خدمتون معرفی کنم و نمایی کلی از روشها و تکنیکهای کاربردی اون رو نشون بدم. ان ال پی دانش نوپا و بسیار قدرتمندی هست که می‌تونه زندگی شما رو در هر ابعادش تغییر بده و تو هر زمینه‌ای که شما بخواید متحول کنه و نتایج متفاوت، قدرتمند و شایسته‌ای رو در اختیارتون بذاره. ان ال پی قابلیت اونو دارد که شما رو از یک انسان معمولی به یک انسان موفق و قدرتمند تبدیل کنه و البته اجازه بدید حرفمو اصلاح کنم. شما همیشه اون قابلیت رو دارید تا تبدیل به انسانی قدرتمند و موفق بشید وگرنه ان ال پی یا هر روش و تکنیک دیگه‌ای، تنها یک ابزاره، ابزاری که میتونه شگفتی ساز و جادوگر ساز باشه و یا محدود به یک سری تئوریهای خام و حرفهای شبیه روشن فکر پسند باشه. این بستگی به شما داره، فقط شما، که با خودتون می‌خواید چکار کنید، از خودتون چی می‌خواید، به کجا می‌خواید برسید و چه کیفیتی از زندگی رو شایسته خودتون می‌دونید.

اشیاء هادی، واسطه‌های انرژی

اشیاء هادی، اشیایی هستند که حامل نور و برکت الهی می‌باشند. این نور (محدود) می‌تواند به‌صورت تدریجی یا ناگهانی به دارنده آن منتقل گردد. این اشیاء مانند باتری‌ها و خازن‌های باطنی و روحی هستند که می‌توانند نیروی روحی و درواقع ذرات انرژی روح یا نور الهی را در خود ذخیره نمایند و آن را در زمان‌هایی آشکار سازند. به‌عبارتی چنین اشیائی این قابلیت را دارند که بوسیله ذرات نور و روح (بنا بر ظرفیت و شرایط پر شدن) باردار شده و نیز، این بار نورانی را انتقال دهند. می‌توان گفت که اشیاء هادی حامل نوعی از برکت (فراوانی ارتعاشی) هستند و کسی که در تماس مستقیم با آن قرار می‌گیرد از این برکت و نور بهره‌مند می‌شود.

استفاده انسان از این‌گونه اشیاء به‌ویژه برای مقاصد حیاتی و نیازهای ضروری ریشه‌هایی در اعماق تاریخ دارد. حتی در ادیان آسمانی نیز اشاره‌های زیادی به این نوع از اشیاء برکت یافته وجود دارد. عصای موسی

شیئی برکت‌یافته و حامل نور و قدرت الهی محسوب می‌شد که هرگاه زمان آن فرا می‌رسید قدرت‌های بسیار شفقت‌انگیزی از آن صادر می‌شد. تبدیل شدن به مار، بلعیدن مارهای دیگر، خون‌آلود کردن رود نیل، بیرون آوردن چشمه از سنگ و ده‌ها پدیده بزرگ دیگر، از جمله نشانه‌هایی است که از این عصای اعجاب‌برانگیز سرزده است. (۱) انگشتر سلیمان نبی (ع) نیز بر اثر نور و برکتی که در خود داشت دارای ویژگی‌های بسیار خارق‌العاده‌ای بود و حضرت سلیمان کارهای عجیبی را از طریق آن به انجام رساند. شمشیر ذوالفقار علی (ع) و ردای عیسی مسیح (ع) نیز از جمله اشیاء هادی معروف می‌باشند. در تاریخ ملل دیگر نیز با چنین موضوعی به‌وفور مواجه می‌شویم. فرهنگ استفاده از توت‌ها و اشیاء توت‌میک شکل دیگر استفاده از اشیاء هادی بوده است. البته استفاده از این واسطه‌های نور و انرژی تنها محدود به اشیائی مانند چوب، سنگ یا فلز نیست. آب و مواد غذایی (مانند عسل، روغن زیتون و میوه‌ها) و بسیاری از اشیاء دیگر هم ممکن است در مواقعی باردار و با برکت شده باشند. حتی بعضی از مکان‌ها، کوه‌های خاص و چشمه‌های آب با این عنوان معروف‌اند و تأثیرات شگرفی از آنها بر تجربه‌کنندگان به جای مانده است. این اشیاء همیشه انرژی خاصی را منتقل نکرده‌اند بلکه در مواردی منشأ اندیشه‌ها، رویاها و احساسات خاصی بوده‌اند یا دارای این قابلیت شده‌اند که بتوانند نیروهای تخریبی کالبد ارتعاشی دارنده را به درون خود جذب یا از بدن شخص دور کنند. گاهی اشیاء هادی مانند یک رابط و واسطه روحی میان هدیه‌دهنده و گیرنده آن عمل کرده‌اند و سبب برقراری تماس روحی در زمان‌هایی خاص شده‌اند. در مواقعی نیز این‌گونه اشیاء باردار شده، منشأ اتفاقات و تغییرات عجیبی در زندگی دارنده خود شده‌اند. با این وجود تأثیرات درمانی و شفابخش از نتایجی است که مکرراً به وقوع پیوسته است... عمل تبرک کردن و متبارک شدن بیان دیگری از هادی شدن اشیاء می‌باشد.

منشأ هادی شدن اشیاء

مطابق آموزه‌های باطنی کهن، چیزها فقط زمانی ممکن است به شیء هادی (شیء حامی) تبدیل شوند که به قصد برکت یافتن (و نورگرفتگی) و جهت قصدی کاملاً معلوم و برای فردی مشخص، توسط ارواح نورانی و بزرگ «لمس روحی» شوند. به عبارتی دیگر، یک شیء فقط زمانی شیئی نورانی و شفابخش محسوب می‌شود که با شرایط کاملاً معلوم توسط یک روح بزرگ و اتصال یافته، برکت داده شود. بنابراین نمی‌توان گفت که اشیاء حامی دقیقاً دارای چه تأثیری، تا چه اندازه، در چه جهتی و تا چه زمانی هستند و این تأثیر آنها آیا تدریجاً ظاهر می‌شود یا گاه‌گاه یا به‌طور ناگهانی؛ همه این موارد بستگی به قصد و نیت روح بزرگی دارد که شیء را «لمس روحی» می‌کند. از طرفی نمی‌توان گفت که کلیه چیزهایی که با ارواح بزرگ در تماس بوده‌اند دارای تأثیرات و نیروهای خاص هستند چون اگر لمس روحی و قصد برکت‌دهنده وجود نداشته باشد، چنین اتفاقی رخ نخواهد داد. حتی در زمانی که لمس روحی همراه با قصد (توسط برکت‌دهنده) رخ می‌دهد و شیء از نور و انرژی باردار می‌شود، باید گفت که این شیء فقط برای کسی که به قصد او برکت داده شده، منشأ اثر است و برای دیگران فاقد چنین اثری می‌باشد.

تخلیه و پر شدن اشیاء هادی

عمر ارتعاشات خاص یک شیء برکت‌یافته بستگی به قصد برکت‌دهنده دارد. بنابراین یک شیء حامی می‌تواند در زمان‌های بسیار طولانی هم انرژی خاص خود را حفظ کند. به عنوان نمونه بسیاری از اشیاء و مکان‌ها، یا درختان متبرک وجود دارند که قرن‌هاست خاصیت خود را حفظ کرده‌اند. اما شرایط دیگری هم وجود دارد که می‌تواند بر میزان انرژی اشیاء هادی مؤثر باشد مثلاً ایجاد تضادهای ارتعاشی میان شیء با یک مرجع ارتعاشی دیگر (مثلاً به وسیله شناساندن برکت شیء به یک شخص ناباور و نامحرم یا سوءاستفاده احتمالی از شیء) یا قصد معکوس برکت‌دهنده (مبنی بر پس گرفتن برکت) از آن جمله است. از طرفی راه‌هایی نیز برای تقویت بار ارتعاشی اشیاء حامی وجود دارد. ذکر اسماء خداوند، خواندن دعا، برقراری ارتباط حسی با خود شیء، لمس مجدد یا نگاه خیره برکت‌دهنده از جمله راه‌هایی است که به تقویت بار ارتعاشی شیء حامی منجر می‌شود.

منبع: نشریه علوم باطنی

تاریخچه All Love

پس از اینکه پاتریک زیگلر خوابیدن در تابوت فرعون موجود در قبر هرم بزرگ مصر را تجربه نمود او به ترویج شیوه باستانی درمان سچیم پرداخت که همزمان با شیوه ریکی درحال گسترش است. در اینجا به بررسی SKHM در شکل خالص و در ساده‌ترین شکل آن خواهیم پرداخت.

سال ۱۹۷۹ آغاز فرم اصلی درمان سچیم توسط پاتریک زیگلر بود. او پاتریک پیس کورپس روانه مصر شد تا رویای دوران کودکی خود را که گذراندن یک شب تا صبح در هرم بزرگ مصر بود جامه عمل بپوشاند. او با پیدا کردن روزنه و شکافی که توسط دزدان ایجاد شده بود به داخل تونل هرم خزید. در آنجا پنهان شد تا توریست‌های همراهش بروند. او ماجرای آن شب را چنین حکایت می‌کند که پس از دراز کشیدن داخل تابوت

وقتي خواست به مدیتیشن بپردازد صدای تاپ تاپ مانند از طریق تابوت شروع به تپیدن کرد و نوری آبی رنگ و دوار بالای سرش بصورت معلق قرار گرفت. پاتریک پس از غلبه بر ترس اولیه خود شب را در زیر این انرژی آبی رنگ الکتریکی در حال مدیتیشن سپری کرد گویی این نور در یک قالب لاینتهای در قلبش می‌چرخید.

هنگام صبح غبار درخشان او را پوشانده بود. او دریافت که این آشکارکننده ماهیت و ذات خودانگیزاند که از آن بعنوان «طلای سفید» یاد می‌شود بوسیله مرشدان هندی در هندوستان مورد استفاده قرار می‌گرفت تا نوسانات و ارتعاشات روحی آنان را به اوج رساند و قدرت درمانگری آنها را افزایش دهد.

او در قاهره، به گروهی از صوفیان معرفی شد. پاتریک با شیخ صوفی‌ها در سودان ملاقات کرد و او تسبیح دعا و نیایش و تعلیمات زیادی به وی عرضه کرد.

هنگامی که سرود و نیایش (ذکر) «Allah» صوفی‌ها به سرود هندوها «All Love» تبدیل شد او در قلب خویش گشایشی احساس کرد. وقتی پاتریک به پیش کورپس واقع در یمن و به محل کار خود بازگشت شروع به ارائه انرژی درمانی نمود.

سپس دو سال در نیال به تمرین مدیتیشن گذارند و بعد از آن در سال ۱۹۸۳ به وطن خویش ایالات متحده بازگشت تا به مطالعه پیام درمانی و تکنیکهای درمانی پیشرفته بپردازد.

All Love

کلاس و کارگاه پروسه و فرایندی است روحانی که سبب تقویت اتصال با الوهیت جهانی در شما می‌شود. لذا شما را قادر خواهد ساخت تا با اطمینانی عمیق‌تر مذهب یا طریقت مقدس خود را کشف و تجربه کنید. کارگاه All Love نقطه مرجع شما را از سرتان به قلبتان متصل کرده و شما را در کشف زندگی کامل در هر لحظه یاری می‌کند.

تجربیات کارگاهی یکی از تعالیات ذهنی است. یعنی استفاده از ذهن همانگونه که اصالت استفاده از آن مدنظر است. تجربیات گذشته مطالبات و خواسته‌های احساسی را کنار نهاده و پذیرای زندگی کاملتری با ابراز قلبی از عشق بی‌قید و شرط می‌گردیم.

هدف از All Love بسیار ساده است. یعنی اتصال خویش به مبدا هنگامی که چنین اتفاقی می‌افتد تمام سیستم انرژی شما سرشار از انرژی عشق (Love) شده و شما متصل به کل (All) می‌شود. در این هنگام معمولاً پدیده تغییر در زندگی بوقوع خواهد پیوست. شخص به این درک خواهد رسید که واقعا کیست و هدف واقعی زندگی چیست و جایگاه او در این عالم کجاست.

هدف از All Love اینست که مقصود اصلی وجود ما روی کره خاکی را به ما یادآور شود. ما اینجائیم تابین ابعاد زمینی و روحانی از طریق انرژی عشق مطلق همبستگی ایجاد کنیم. همچنین ما اینجائیم تا اتحاد و یگانگی خود را با تمام موجودات زنده دیگر جهان ابراز داریم. با برطرف شدن و کنار رفتن موانع، انرژیهای آسمان و زمین در مرکز قلب تلفیق می‌شود.

مدیتیشنهای All Love در شناخت روح و جان منجر خواهد شد به:

- سرعت بخشی و دقت در رشد و تعالی.

- کمک در وصل شدن به بعد روحانی.

- آشکار سازی موانع ذهن و روان.

- کمک به پیشرفت و دستیابی به تلفیق جسمانی

فعال‌سازی شناخت و آگاهی، آغازی است برای یک سری از شفاف‌سازی‌های سطوح عاطفی و ذهنی و رفع موانع سختی که توسط این سطوح می‌تواند ایجاد شود.

فعال‌سازی و تجربیات مرحله initiation (آغازین) در هر بار تجربه و دستیابی منجر به سطح باز فراخی و انبساط ضمیر و بصیرت شخص می‌شود. در هر بار تجربه و دستیابی منجر به سطحی از فراخی و انبساط

ضمیر و بصیرت مشخص می‌شود. در طول کلاس وقوع چند مرحله initiation متحمل خواهد بود. تکنیک‌های بکار برده شده موانع انرژی را مشخص کرده و سبب فراهم سازی بنیان‌های تأثیرگذار و تلفیقات انرژی روحی می‌شود.

کیمیای وجودی شخص

هنگامی که برای اولین بار از طریق انرژی All Love ارتباط‌گیری می‌کنید چند چیز اتفاق می‌افتد. ممکن است احساس اتصال در شما همانند تابش انرژی از قلبتان باشد، احساسی باشد از شادمانی و آرامش، احساسی از مالا مال شدن قلبتان از عشق، احساس ریشه گرفتن در خاک، و یا شور و هیجانی انرژی‌تیک که مانند مرمور شدن دست‌ها و پاها باشد.

همزمان با ورود All Love در سیستم انرژی‌تان به شما در خلاص شدن از انرژی‌هایی که در تناسب با All Love نیستند کمک می‌کند. این خلاص شدن‌ها شامل رهایی از خاطرات دردناک و ضربات روحی گذشته و الگوهای رفتاری ایجاد شده در شماست. لطامات روحی، خاطرات و احساسات مربوط به این انرژی‌ها برای رها شدن به سطح آمده و رو می‌شوند. این مراحل به عنوان «کیمیای وجودی» شناخته می‌شوند.

فرایند آلیجی (کیمیا) روشی برای در هم شکستن الگوهای شخص است که به چشم انداز و نمایی درونی ما چیره شده‌اند. این الگوها به شکل ترس، عدم اعتماد به نفس، فسخ شدگی، عصبانیت، خجالت، احساس گناه از حوادث گذشته و سرکوب احساسات مربوط به آینده. درمان نه تنها در گذشته یعنی جایی که اتفاق افتاده وجود دارد، بلکه در مقابل ما در خارج وجود داشته و ما را بسمت آن می‌کشاند.

کیمیای وجودی علمی است که پشت سر فرایند درمان حسی صورت می‌گیرد. این قلم برای ایجاد و بصیرتی که سبب رفع مطالبات و خواسته‌های احساسی در زمینه یک موضوع شود، ضمائر مربوط به نکات منفی ذهن را گردآوری می‌نماید.

انرژی عشق (Love) فضایی جسمانی را در این جهان اشغال نموده است.

هنگام ورود انرژی All Love در بدن، مکانی جسمانی را در بدنتان متصرف می‌شود. بدین منظور All Love نیازمند مکانی در بدنتان می‌باشد و اگر ارتعاشات دیگری که با آن در تناسب نباشد وجود داشته باشد باید در آن دگرگونی ایجاد شود.

علم فیزیک کیمیای وجودی (Personal Alchemy)

همه ما دارای تمام احساسات و انرژی‌ها در درون خود می‌باشیم. نظیر: درد - عصبانیت - منفی بافی و غیره که موانعی را برای دستیابی کامل پتانسیل‌های فرد ایجاد می‌کنند.

ما اغلب تجربیات دلخراش را از ذهنمان پاک می‌کنیم و هیچ ایده‌ای نداریم از اینکه چه چیزی تحت لوای تمام این رنج‌ها و فشارهای روحی و ترس‌هایی قرار دارد که بر زندگی ما غالب شده‌اند. این در واقع حقیقتی از درد و آلام دوران کودکی.

All Love به شما کمک خواهد کرد تا این دسته از انرژی‌های ناهمگون را تغییر داده و جایگاهی برای عشق مطلق در بدن پیدا کنید تا تمام وجود شما را از آن سرشار نماید.

تنها مسیری که این تغییر و تحولات طول می‌کشید فقط ایجاد تغییر در یک وضعیت نیست بلکه مسائل دیگری نیز در آن دخالت دارند مثل: استفاده از شیوه (Personal Alchemy) کیمیای وجودی، جایگزین کردن ترس‌های غالبی که بنیان و اساس احساسی دارند (ضد ماده)، اتصال مسیر به شارژ منفی الکترون در بدن فیزیکی (ماده) اجازه دادن به خاطرات و یادبودها برای نمایان شدن تا اینکه پذیرفته شده و مرتفع گردند.

ایریدولوژی‌عنبیه‌شناسی IRIDOLOGY

در مجارستان در قرن نوزدهم ارائه شد، در علم مطالعه عنبیه از ظاهر چشم و به ویژه عنبیه، برای ارزیابی سلامت روانی و جسمی استفاده می‌شود. درمانگرها ادعا به تشخیص اختلالات گذشته و حال و پیشگویی آینده مشکلات به وسیله مطالعه رنگ، حالت و علایم عنبیه بیماران، دارند آنها ادعا می‌کنند یک بیماری واقعی را

تشخیص نمی‌دهند، بلکه تا جایی که امکان دارد، نقطه ضعیف موجود در بدن را از مشکلات (تهدید کننده) سلامتی و رشد، مشخص می‌کنند.

عنبیه‌شناسی گاهی اوقات به عنوان یک ابزار تشخیص اضافی به وسیله درمانگرهای درمانی مانند هومیوپاتی و طبیعی درمانی، به ویژه در قاره اروپا به کار می‌رود.

تاریخچه

از قدیم الایام چشمان شفاف و درخشان در ارتباط با سلامتی بوده‌اند. یک شکل عنبیه‌شناسی ممکن است بوسیله بقرط، پزشک یونانی در قرن پنجم میلاد به کار می‌رفته است، اما فقط در اواخر قرن نوزدهم تئوری عنبیه‌شناسی جدید برای اولین بار به وسیله یک پزشک مجارستانی به نام Ignats von peczely ارائه شد. در دوران کودکی، "ون پزلی" سعی می‌کرد تا یک جغد به دام افتاده را هنگامی که پایش شکسته بود، نجات دهد. در آن لحظه، او متوجه یک علامت تیره ظاهر در عنبیه جغد شد، که همانطور که پایش بهبود می‌یافت، به سفیدی می‌گرایید. وقتی "ون پزلی" یک پزشک شد، دوره زندگی را اختصاص به طراحی بیماریهای بیماران از علایم موجود در عنبیه آنها داد.

در سال ۱۹۵۰ یک نقشه با تفصیل از عنبیه به وسیله یک پزشک اهل ایالات متحده به نام، برنارد ژنسون (Bernard Jensen) رسم شد. آن (نقشه) ابراز تشخیصی است که امروزه به وسیله عنبیه شناسان مورد استفاده است. ()

معاینه چشم: تکنسین ممکن است از یک دوربین با عدسی مخصوص و کناره روشن برای تولید یک اسلاید عکاسی از هر عنبیه، استفاده کند. کناره‌ها بعداً روی یک صفحه وسیع برای تجزیه جزئیات ظاهر می‌شوند.

نقشه عنبیه‌ها: هر عنبیه به دو بخش منطبق بر بخشهای مختلف بدن و سیستمهای بدن تقسیم می‌شود. عنبیه راست (می‌گویند) نمایانگر طرف راست بدن است. می‌گویند عنبیه چپ نماینده طرف چپ بدن است.

مشاوره با درمانگر

یک عنبیه مشتمل بر هزاران پایانه عصبی است، و بنابراین عنبیه‌شناس مدعی است که به

هر عضو بدن مربوط می‌شود. عصب بینایی که در عنبیه منعکس می‌شود عکس‌العملی به اختلالات وجود در بدن را نشان می‌دهد که علامت یا بدرنگی بخش مربوطه در عنبیه‌ها را سبب می‌شود.

اولین مشاوره حدود ۱ ساعت طول می‌کشد. یک متخصص عنبیه‌شناس از دوربینی برای تهیه اسلایدهایی از عنبیه‌های شما (به زیر نگاه کنید) شکل ۲ استفاده می‌کند، اما دیگر درمانگرها ممکن است چشمان شما را به سادگی با یک افتا سموسکپ یا حتی یک مشعل (چراغ قوه) و یک ذره بین معاینه کنند.

الیاف شعاعی مردمک به دقت معاینه می‌شوند، چرا که حالت مزاجی عنبیه هستند. مثلاً می‌گویند علایم سفید، دلالت بر التهاب در عضو مربوطه به آن قسمت از عنبیه دارد، یک حاشیه تیره در اطراف عنبیه وجود "سموم" را آشکار می‌کند. اعتقاد بر این است که رنگ چشم، مربوط به مزاج می‌شود: می‌گویند کسانی که چشمان آبی دارند، مستعد ابتلا به مشکلاتی مانند آرتروز، چشمان قهوه‌ای مستعد ابتلا به میزان کند متابولیک و عنبیه‌های مخلوط مستعد به ضعف گوارشی، می‌باشند. درمانگر هرگونه مشکلات تشخیص داده شده را با استفاده از (شیوه) درمانی که او با آن کار می‌کند، معالجه خواهد کرد یا شما را به یک متخصص ارجاع می‌دهد.

شواهد و تحقیقات

آزمایشات بالینی که از قبل انجام شده‌اند، نشان داده‌اند که عنبیه‌شناسی حتی وقتی بیماری وجود داشته است در تشخیص بیماری با شکست روبرو شده است. این آزمایشات شامل: یک مطالعه در انگلستان از تصاویر مربوط به عنبیه‌شناسی است که در درمانهای تکمیلی در پزشکی در سال ۱۹۹۶ گزارش شد، یک مطالعه که در سال ۱۹۸۸ در روزنامه پزشکی، بریتانیایی، از بیماری کیسه صفرا استفاده شده بود، و مطالعه از بیمارانی که بیماری کلیه داشتند و در روزنامه آمریکایی، ضمیمه پزشکی، بچاپ رسید.

منبع: hamdardteb.org

آلن کارداک

آلن کارداک که نام اصلی وی هیپولیت لئون دنیزار بوای می باشد در سوم اکتبر ۱۸۰۳ م در شهر لیون فرانسه در خانواده ای که اکثر افراد آن یا افسر بودند یا قاضی متولد شد این شخص قسمتی از جوانی خود را برای اتمام تحصیلاتش در سوئیس گذراند و بعد هم به کشورش برگشت و در آنجا به تحقیق در مورد علوم و طب و فلسفه پرداخت تعدادی از کتابهای المانی را به فرانسه ترجمه کرد که درباره اخلاق و نظریات فلسفی فیلون بودند.. کارداک تالیفات زیادی در ریاضی و فلسفه در زبان فرانسه دارد هنگامی که در سال ۱۸۵۰ در فرانسه میزهای متحرک در جلسات روحی استفاده می شد توجه آلن کارداک به آن معطوف شد و در آن جلسات شرکت می کرد و مردم می دیدند که در حضور او ارواح زیادی ارتباط برقرار می کردند و پیامهای با ارزشی القا می کردند و به او گفته شد که ارواح مترقی اعلام کرده اند که از جهان روحی آماده ارتباط با وی هستند چون استعدادش را دارد

این بود که کارداک اول مشغول آزمایش خودان ارواح شد و با سوالات علمی خود شخصیت و دانش و ملکات آنها را تمیز میداد. تجارب آلن کارداک شامل همه ظواهر مهم مدیومی بود که به بهترین طرز آنها را تقسیم نمود و روی مبادی علمی بنا نهاد. و همین تحقیقات بود که مبنای تحقیق گابریل دیلان و کامی فلاماریون قرار گرفت

کارداک این ارتباط را بوسیله دو نفر مدیوم زن که بسیار فاضله و نیک اخلاق بودند برقرار میکرد و مرتباً در هفته دو جلسه تشکیل میداد این بود که مکالمه با ارواح مرتباً ادامه پیدا کرد و دو سال طول کشید بعد از آن بود که کارداک خواست کتاب خود را در این مورد به چاپ برساند و این پیامهای ارواح نهضت جدیدی را در اعتقاد و علم کارداک درباره زندگی بوجود آورده بود.

البته عده ای از ارواح او را تحریک به انتشار آن کتاب نمودند و به وی پیشنهاد کردند که نام کتاب اولش را ارواح بگذارد. همانطور که به او الهام کرده بودند که این نام مستعار آلن کارداک را برای خود انتخاب کند حتی به وی گفته بودند که تو همین نام را در حیات قدیمی خود در زمان دروید داشته ای مهعدا آلن کارداک نام اصلی خودش را هم در کتابهای بعدیش می نوشت منتهی نام آلن کارداک در میان مردم مشهور شد و نام اصلی او فراموش شد. نخستین کتاب او ارواح است که در آوریل ۱۸۵۷ منتشر شد بعد هم کتاب مدیومها را انتشار داد.

کتابهای متعدد دیگری هم درباره علم روح منتشر ساخت. زندگی او در منتهای پاکی و فضیلت بود همه تلاشش را در خدمت به مردم صرف میکرد و ۳۱ مارس ۱۸۶۹ به جهان ارواح منتقل شد.

کتابهای وی مرتباً تجدید چاپ میشود و میلیونها پیرو از لحاظ عقاید روحی در فرانسه و بلژیک و هند و چین و در کشورهای امریکای لاتین بخصوص در برزیل دارد.

شارل ریشیه که خودش عضو اکادمی طب و علوم پاریس و یکی از علمای روحی می باشد در کتاب ماورای روح خود کارداک را چنین توصیف می کند: آن شخص بدون معارض بود که تاثیر زیادی در علم روحی جدید گذاشت

اکسوماتیک

رافکنی "Ecsomatic"

خارج شدن و خارج نمودن روح از بدن یکی از مباحث متافیزیک که بسیاری از افراد تمایل شدیدی در وقوع ارادی و آگاهانه آن دارند خارج نمودن روح خویش از جسم خود بطور موقت و سفر به مکانهای مورد علاقه ویا دیدن افراد دلخواه خویش است.

خروج روح از بدن به دوگونه متفاوت صورت میگیرد:

۱-خروج روح از بدن بدون اراده و ناخواسته

۲-خارج نمودن روح از بدن با اراده و هوشیارانه.

خروج روح بصورت ناآگاهانه همیشه و در موارد احوالات متفاوت امکان پذیر است مانند زمانی که در اثر فعالیت بدنی پرفشار شخص در خواب قدم می زند. در این گونه موارد روح در موقعیت و شرایط بخصوصی قرار می گیرد که بطور طبیعی از بدن خارج می شود البته اصطلاحاتی کلی در مورد خروج آگاهانه و ناآگاهانه

چون پاراسوماتیک و آسوماتیک و پالوکی شن و اکسوماتیک در خروج روح از کالبد مادی وجود دارد که از حوصله این نوشتار خارج می باشد .
توجه کنید که تمام موارد آموزشی را بدقت و با حوصله و ایمان به وقوع آن انجام دهید تا زودتر به نتایج مهم آن دست یابید. در مباحث گذشته کلید موفقیت در بسیاری از تجارب در ادراک فراحسی را ریلکس Relaxation دانستیم که شرحی بر آن شد و در مورد فراگیری گونه ای دیگر از این ادراکات که در این بحث پی گیر آن هستیم ریلکسیشن نقش مهم در دستیابی به این امر دارد و بنا به اهمیتی که بر آن قائل هستیم بطور اجمال آنرا مرور نمائید

اعمال خارق العاده و انسان معاصر (Extra Ordinary Acts)

چندی است از دور و نزدیک اخبار حیرت انگیزی راجع به وقوع اعمال خارق العاده می شنویم. خلق اشیا و ناپدید کردن آنها، خبر گرفتن از غیب، شفای بیماری، غلبه بر نیروهای طبیعت، همزمان در دو مکان بودن ... و
اخبار مربوط به اعمال خارق العاده نه تنها نظر و توجه عموم مردم را به خود جلب کرده است، بلکه محققان و دانشمندان بسیاری در جهت اثبات و توجیه و تفسیر آنها به کار تحقیق و بررسی پرداخته اند و از طریق انجام آزمایش های بسیار موجب گسترش اینگونه پدیده ها شده اند. همچنین چندین دهه است که دانش متعارف این مبحث را از زوایای گوناگون وقوع پدیده ها، مورد بررسی و مد نظر قرار داده است. امروزه با اطمینان می توان گفت که دانش متعارف، وجود توانمندی های فوق العاده در انسان را تأیید می کند و بروز چنین پدیده هایی از طرف انسان به اثبات رسیده است. اکنون دانشمندان در پی فرمول بندی ها و توجیه و تفسیر نحوه عملکرد آن ها می باشند.
ثبت تغییرات میدان مغناطیسی بدن و جریان الکتریکی مغز به هنگام انجام اعمال خارق العاده (۱)، عکسبرداری از فوران انرژی به هنگام شفا، کشف جایگاه فیزیکی انجام پدیده های فوق طبیعی در مغز انسان، تقاسیر فیزیکدانان از پدیده ها بر مبنای تئوری های فیزیک نو از جمله دستاوردهای منتج از تلاش های دانشمندان بوده است. (۲)
حال که وجود توانمندی های فوق العاده در انسان به اثبات رسیده سوالاتی مطرح می شوند که این اخبار حاوی چه پیامی برای انسان هستند؟ چرا همه انسان ها قادر به انجام اینگونه اعمال نیستند؟ چرا تنها عده ای موفق به استفاده از نیروهای بالقوه روحی خود می گردند؟
محققان پاسخ را اینگونه داده اند، ذهن و سطح آگاهی انسان تعیین کننده برخورداری از توانایی ها و محدودیت های او می باشند.
ذهن (روان) آدمی پدیده ای اسرار آمیز است و بسان ماشینی بسیار قدرتمند، تأثیری کامل بر جسم، بروز توانایی ها و بیماری ها و حتی بر کیفیت زندگی انسان دارد و شکل دهنده موفقیت ها و شکست های می باشد. این موضوع قرن هاست که هم دانشمندان و هم فیلسوفان را متحیر ساخته است.
هر نظریه ای که در زمینه هوشیاری و آگاهی مطرح می شود به نوعی تحت تأثیر فلسفه ای قرار دارد که متداول و غالب است. در دانش مادی گرایانه معاصر که بر غرب حکومت می کند، شعور و آگاهی تنها به عنوان آثار و نشانه هایی از مغز، تلقی و تصور می شود. اما فلسفه شرق مسئله را از زاویه کاملاً متفاوتی مد نظر قرار داده و تمام این آثار و شواهد را مربوط به حقایق روحی و بازتاب هایی از قدرت روحی می انگارد. از این دیدگاه ذهن انسان پدیده ای منفرد و شخصی نیست بلکه یک وجود جهانی است.
کل هستی و کیهان حاوی شعور و آگاهی است که به نام ذهن کیهانی شناخته می شود. ذهن کیهانی دارای سطوح مختلفی است. ذهن (روان) انسان، این اقیانوس عظیم آگاهی و انرژی نیز دارای هفت سطح کلی است که با سطوح ذهن کیهانی مطابقت دارد. هر سطحی از آگاهی دارای ساختار معینی است. سطوح پایین تر آگاهی، مترکمتر و با جهان فیزیکی در ارتباط است و سطوح بالاتر، ساختاری لطیف تر دارد و به سطوح متعالی تر و برتر آگاهی مربوط می گردد. آنچه که مسلم است آگاهی عموم مردم در سطوح پایین تر مستقر است. این استقرار به دلیل انتخاب خود انسان بوجود آمده و بر اساس تمرکز بیش از حد او بر زندگی مادی و بی توجهی به زندگی باطنی است. این نحوه زندگی ارتباط بین فرد و سطوح برتر آگاهی را قطع کرده و جدائی بوجود آورده و خود موجب ایجاد حجاب ها و موانع بسیاری بر سر راه ارتباط با شعور برتر شده است. در نتیجه تغذیه از آگاهی برتر میسر نمی باشد.
در این سطح از آگاهی، هستی فرد منحصر به جسم و توانایی های محدود آن می باشد. آگاهی او در سطح کلام اینگونه است: "من جسم هستم. من ذهن دارم." "من روح دارم." "این درخت است." "این آسمان است." در این سطح از آگاهی، فرد خود را هم هویت با جسم خود می شناسد و روح و ذهن خود را از متعلقات جسم خود می داند.
این در صورتی است که ذهن فرد مستقر در سطوح برتر آگاهی از شعور عالی هستی تغذیه می کند. او به وحدت قائل است و بین روح هستی، روح، ذهن و جسم خود تمایزی قائل نیست. تجلی کلام او در این سطح

اینگونه است: "من روح هستم". "درخت در من است"، آسمان در من است، من از تو جدا نیستم". فردی که در این سطح از آگاهی مستقر است وقتی به درخت فرمان بارور شدن بدهد، درخت باور می‌شود. "من هستم" این دو گروه بسیار باهم تفاوت دارد. این یکی در توهم و فراموشی زندگی می‌کند و توانایی‌های خود را محدود به خوردن، خوابیدن، کارکردن و... کرده است و آن یکی، به نسبت عمق ارتباطش با شعور برتر و به نسبت یگانگی با روح خود و روح هستی، بزرگتر و بزرگتر، و وسیع و وسیع‌تر می‌شود. پر واضح است که تمایل اصیل هر انسانی متوجه کامل شدن و توانمند ساختن قابلیت‌ها و واقعیت بخشیدن به نیروهای نهفته خود است، اما شکوفائی توانائی‌ها و عبور از محدودیت‌ها میسر نمی‌شود مگر در ارتباط با شعور برتر هستی. برقراری ارتباط با شعور برتر چگونه اتفاق می‌افتد؟ همه ادیان شیوه‌ها و طرق خاص خود را برای ایجاد ارتباطی بیشتر و گسترده‌تر ارائه داده‌اند. همچنین در بسیاری از مکاتب شرقی تعلیماتی همچون مراقبه و تمرینات جسمی و تمرکزی به منظور بیدار سازی این ارتباط در نظر گرفته شده است. یکی از مهمترین راه‌های برقراری ارتباط، شناخت از طریق تعقل و تجربه حیطه‌های باطنی است. توجه به باطن گامی در جهت شناخت باطنی است و شناخت باطنی مانند پلی است که سطوح مختلف آگاهی را به هم مرتبط می‌سازد. همانگونه که برتری و اقتدار انسان بر طبیعت به دلیل احاطه او بر دانش ظاهری است، شناخت و کسب دانش باطنی نیز موجب تسلط و قدرت و گسترش هستی انسان در حوزه باطنی می‌گردد. دانائی و شناخت، حجابها، شرطی‌شدگی‌ها و توهمات را از بین می‌برد و انسان را از تاریکیها، موانع و ضعفها عبور می‌دهد. این راهی است آهسته و گام به گام، همانگونه که حجابها و شرطی‌شدگیها ناگهان بوجود نیامده بلکه در طی زمان و به آهستگی ایجاد شده و انسان را از اصل خود دور ساخته است. از سویی تنها نوع شناختی که میتواند به این آهستگی سرعت بخشد و راه را کوتاه کند، شناخت قلبی و ایمان است. ایمان به غیب و باطن خود و جهان هستی، اوج آگاهی و شناخت است. آنجا که ایمان وارد می‌شود هر خواسته‌ای تحقق پیدا می‌کند. و اما گام اول. آنچه که بسیاری از محققین در زمینه چگونگی وقوع پدیده‌های غیر متعارف اذعان می‌دارند این است که دیدگاه‌ها و باورهای انسان تأثیر بسزایی در امکان به وجود آمدن اعمال خارق العاده دارند. از طرفی در آزمایشات تجربی نیز این موضوع به اثبات رسیده که دیدگاه بدبینانه و منفی نسبت به وجود این گونه پدیده‌ها، خود مانع بزرگی در جهت عدم بروز آنها است. از این رو محققین اولین گام را برای اینکه انسان شاهد وقوع پدیده‌های غیر متعارف باشد، نداشتن قضاوت منفی و بطور کلی بی‌قضاوتی در حوزه باطنی دانسته‌اند. در این صورت احتمال وقوع اینگونه پدیده‌ها بوجود خواهد آمد. همچنین این امکان وجود دارد که با مشاهده اعمال خارق العاده و شنیدن خبرهای به ظاهر عجیب و غریب، انسان به فکر فرو رود و وضعیت خود را بسنجد، دست به انتخاب زند و با باور باطن و حقیقت وجودی خود آنچه را که باید، تجربه کند و در مسیر درست گام بردارد.

منبع: نشریه علوم باطنی – شماره اول

پی نوشت:

- ۱- در کتاب جنگ روانی-۳، ص ۱۱۸ مواردی از اعمال خارق العاده معرفی شده است. مانند عبور شینی از مانع که در شرایط کنترل شده، از آن با سرعت بسیار بالا (۴۰۰ عکس در ثانیه) فیلمبرداری گردید.
- ۲- تحقیقات بسیاری در این زمینه در کتاب روش‌های جنگ روانی-۳، نتایج تحقیقات و کشفیات فراروانشناسی، به تفصیل داده شده است.

اشباح بحرانی

وجود اشباحی که نسبت به برقراری ارتباط پاسخ نشان نمی‌دهند، باعث شده است که دانشمندان به این نتیجه برسند که آنها مدارک روحی ضبط شده‌ای از یک حادثه هستند.

«هارولد اوون» شاعر معروف انگلیسی دو هفته پیش از پایان جنگ جهانی اول کشته شد. برادر وی ویلفرد، که در لحظه مرگ وی سوار بر کشتی و در حال سفر بود، توضیح می‌دهد که ناظر ظاهر شدن او بوده است. ویلفرد می‌نویسد: «...او حرف نمی‌زد و تنها به آرامترین شیوه‌ای که خاص وی بود، لبخند بر لب داشت... من به شدت احساس خستگی می‌کردم. دراز کشیدم و بی‌درنگ به خوابی عمیق فرو رفتم. چنان بود که گویی بی‌هوش شده‌ام. زمانی که بیدار شدم با اطمینان کامل دانستم که هارولد مرده است.» بعدها مشخص شد که هارولد در دقایق مرگ، بر برادرش ظاهر شده است.

مشاهده اشباح بحرانی، شایع‌ترین مورد از موارد مشاهده اشباح هستند. بسیاری از افراد سوگووار، ادعا کرده‌اند وقتی بستگانشان در لحظه احتضار قرار داشته‌اند، شیخ آنها را دیده‌اند. به این ترتیب، گونه‌ای از

اشباح بحرانی، روح یا روانی است که در فاصله ۱۲ ساعت از مرگ یک انسان ظاهر می شود. این فاصله زمانی، ممکن است قبل یا بعد از وقوع مرگ باشد.

نکته جالب آنکه همه ارواح، مربوط به انسانهای مرده نیستند. در برخی موارد، ارواح مربوط به انسانهای زنده ای بوده اند که از فرسنگها دورتر بر آشنایان و بستگان خود آشکار شده اند. اعتقاد بر این است که ظهور این گونه اشباح، در واقع نوعی تقاضای کمک در شرایط مواجهه با خطر و رنج است که به صورت پیامی روانی ارسال می شود و در اغلب مواقع خود فرد درگیر، از این مطلب که در حال ارسال چنین پیامی است، آگاهی ندارد. گاهی این گونه پیامها به صورت سخنانی ارسال می شوند که از فواصل دور قابل شنیدن هستند. برای مثال، طی دو جنگ جهانی تعداد گزارشهای مربوط به مشاهده ارواح بحرانی در هر ماه سر به ۲۵۰ تا ۴۰۰ مورد می زد.

در برخی موارد، ارواح عزیزانی که دچار فشار روانی ناگهانی یا بحرانهای شدید می شدند، کیلومترها دورتر از محل واقعی حضور آنان مشاهده می شد. پیکر این افراد اغلب به صورت مجروح آشکار می شد. به گونه ای که شخص مشاهده کننده، استنباط می کرد که روح عزیز کشته شده خود را دیده است. در واقع، آنان بعدها کشف می کردند که شخص مورد نظر آسیب ندیده، بلکه در لحظه ظهور شبح در وضعیت بحرانی قرار داشته است و این وضعیت، قویا احتمال دچار شدن به جراحات جسمی را مطرح می کرده است.

همچنین این امکان وجود دارد که شخص در دور دست بتواند خطری را که برای یکی از دوستان در شرف وقوع است، دریابد و او را به وسیله شبح بحرانی از این مطلب آگاه سازد. یکی از مثالهای مستند متعددی که در این باره وجود دارد، مربوط به زنی به نام «هلن کرون» است. او شبح یکی از دوستان خود را مشاهده کرد که به او هشدار می داد به سراغ کودکش برود و نگاهی به او بیندازد. هلن بی درنگ این کار را کرد و با تعجب دریافت که بچه، کشویی پر از کاردهای تیز را باز کرده است.

یک نمونه تاریخی دیگر از موارد مشاهده اشباح بحرانی، مربوط به مرگ «نپلئون بناپارت» است. او در سال ۱۸۲۱ میلادی، به هنگام تبعید در جزیره سنت هلن، در میانه اقیانوس اطلس در گذشت. در روز فوت نپلئون، مادر او در منزل خود مرد غریبه ای را مشاهده کرد که چهره خود را پوشانده بود. مرد غریبه به مادام بناپارت گفت که «امپراطور از دنیا رفت» و سپس با عجله خانه را ترک کرد. مادام بناپارت سراسیمه از مستخدم خود سوال کرد که فرد ناشناس به هنگام خروج از کدام سمت رفت، و مستخدم با تعجب پاسخ داد که هیچ کس از منزل بیرون نرفته است. خبر رسمی مرگ فرزند ۱۰ روز بعد به مادام بناپارت رسید.

منبع: مجله دانشمند

استاد اعظمی (گرند مستری) در ریکی

بشر همیشه برای رهایی از تاریکی و گرایشی ناخودآگاه به سمت آگاهی و بیداری معنوی ابزاری به کار می گیرد. حال این ابزار می تواند از جنسی چون آدمی باشد که خود نیز از گودال پا به بیرون گذارده و چشمش به نور حقیقت روشن گشته است.

امروز ما در دنیایی زندگی می کنیم که در آن بت ها و بت پرستان فراوانی وجود دارند. کسانی خودشان را استاد و عده ای خود را مرید می نامند.

ولی به راستی استاد معنوی چه کسی است؟

به نقل از عالمان دینی اسلام و بسیاری از ادیان دیگر شاخص ترین صفت استاد فروتنی است. بنابراین یک استاد واقعی هیچگاه این نام را برای خود نمی پذیرد و خود را شاگردی همیشگی می داند، چرا که آگاهی نیز

همچون علم و دانش جایگاه مطلق ندارد. برآستی چه کسی وجود دارد که با نگاهی گذرا به گذشته ای نه چندان دور تغییراتی شگرف در آگاهی خود را نظاره نکند. در ایران فردی چون زرتشت استاد خود را طبیعت می نامید و حتی زمانی که ویشتاسپ (شاه دوران زندگی زرتشت) برای زرتشت پیغام فرستاد که خود و یا یکی از شاگردانش را برای جواب دادن به سوال هایش بفرستد، زرتشت پاسخ داد من استادم را نزد پادشاه می فرستم و آنگاه دانه گندمی را به پیغام رسان داد تا نزد ویشتاسپ ببرد! چرا که استاد او طبیعت بود.

البته امروز به واسطه محدودیت کلام این واژه (استاد) زیاد به کار برده می شود ولی تا معنای واقعی کلمه فاصله درازی باقی مانده است.

در طریقت های معنوی نیز این واژه به وفور یافت می شود ولی در حدود نود و پنج سال پیش فردی بنام دکتر

میکائو اوسویی (mikao usui) تکنیکی را به جهانیان عرضه نمود که با وجودی که یک طریقت محسوب نمی شود ولی می تواند تاثیری شگرف در رشد معنوی و مادی انسان ها بگذارد.

نام این تکنیک ریکی: ری (آگاهی معنوی) کی (انرژی حیاتی) بود. دکتر اوسویی هرگز خود را استاد ننماید و تا پایان عمر زندگی خود را صرف تسکین درد های جسمی و روحی افراد کرد.

امروز در حدود دو دهه است که ریکی (reiki) در غرب کاملاً شناخته شده است و تأثیرات روانی و جسمی آن بار ها در مجامع بین المللی و سازمان بهداشت جهانی مطرح گشته و امروز جزء طب مکمل و جایگزین شناخته می شود. این تکنیک بعد ها توسط دیگر افراد تعالی یافت و به گرایش های متعددی تقسیم گشت. بسیاری از مدرسین ریکی با عشق این مسیر را ادامه دادند و برای هرچه بهتر شدن آن گام برداشتند.

افرادی همچون ویلیام لی رند william lee rand، والتر لوبک Walter Lubeck، پاتریک زیگلر patrick ziegler، مارتین پنتکاست martyn pentecost که هرکدام دارای سبکی منحصر به فرد و تالیفاتی فراوان هستند نیز با وفاداری به اوسویی هیچگاه خود را استاد معنوی ندانستند و صرفاً واژه استاد را به کسی اطلاق می کنند که توانایی آموزش این تکنیک ارزشمند را دارا باشد.

متأسفانه امروز عده ای یا از سر نادانی و یا برای بدست آوردن مقاصد مالی و یا جاه طلبی های شخصی خود را در تکنیکی استاد اعظم معرفی می کنند که هنوز بر سر خود کلمه استاد صحبت فراوان وجود دارد. و یا با برگزاری دوره های گرند مستری ریکی و گرفتن شهریه های سنگین ، یک شبه این عنوان جعلی خود را به دیگران نیز انتقال می دهند.

یادمان باشد اگر واقعا" به جایگاه بالای معنوی و روحی دست یافتیم باید همچون مولانا، شمس، خاقانی و فارغ از عنوان باشیم.

شاید این کلام خواجه عبدالله انصاری مثال بارزی در این باره باشد که

چو بر روی آب روی خسی باشی چو بر هوا روی مگسی باشی دلی به دست آر تا کسی باشی

به امید روزی که هر کس استاد واقعی خویش را دریابد

اسپیلیو تراپی یا غاردرمانی
Administrator نگارش یافته توسط

۱۳ خرداد ۱۳۸۸ ساعت ۱۷:۲۹

اسپیلیوترایی یا غاردرمانی

زبان یونانی اسپیلیلیو یعنی غار و برخی واژه اسپیلیوترایی را به معنی غاردرمانی می دانند .

انسان از دوران باستان از آثار غارها بر سلامتی خود آگاه بوده است .

در زمان جنگها ، مردم برای در امان ماندن از گزند دشمنان در غارها و معادن نمك ، برای هفته ها پنهان می شدند .

پس از اینکه مجبور بودند مدتها در غارها زندگی کنند فهمید که علایم برخی از موارد سرفه ها ، گرفتگی بینی و سایر بیماریهای تنفسی در فضای غارها بهبود می یابند .

هنگامی که انسانها در مورد این پدیده کنجکاو شدند ، اسپیلیوترایی شکل گرفت .

از این روش در مشرق زمین و اروپای مرکزی برای سالها استفاده می شده است .

با افزایش آلودگی هوا و آب در قرن اخیر ، بیماریهای پوستی ، راشهای پوستی و تنفسی مانند آلرژی ، آسم ، مشکلات تنفسی نیز افزایش یافت .

علم پزشکی با داروها با این بیماریها مبارزه می کند اما برخی اوقات فقط علایم بیماری به ظاهر فروکش می کند و عوارض داروهای استفاده شده ، بیشتر از اثربخشی آنها است .

اسپیلیوترایی ، راه درمانی طبیعی برای برخی از بیماریها است و شامل گذراندن وقت در زمانهای کنترل شده در درون غارهای نمك و استفاده از یونهای منفی منتشر شده از نمکها است .

(البته نظریه یون منفی اخیرا شکل گرفته و طرفداران این نظریه روز به روز بیشتر می شوند ، با این حال برخی معتقدند که آثار درمانی خاص هوای غارها را می توان ناشی از درصد بیشتر

گاز های دی اکسید کربن و برخی دیگر از گازها در هوای غارها نسبت به هوای آزاد دانست) .

ذرات بسیار ریز نمك به فضای آئولوها (کیسه های هوایی) ، برونش ها (راههای هوایی) و برونشیولها دست پیدا می کنند و مسیر راههای هوایی فوقانی و تحتانی را تمیز می کنند .

نمکهای استنشاق شده در غارها ، مخاط مجاری تنفسی را فعال می کند ، باکتری ها را می کشد و باعث کاهش التهابها می شود ، این کارها در مجموع باعث باز شدن راههای هوایی می شود .

(برخی از بیماریهای تنفسی مانند آسم ؛ باعث ایجار تنگی یا گرفتگی در راههای هوایی می شود و با باز شدن این راهها ، علایم این بیماریها بهبود می یابند)

البته منظور از نمك ، نمك طعام نیست بلکه سایر نمکهای معدنی است .

مرکز اسپیلیوترایی در کوههای هیمالیا از ۲۵۰ میلیون سال پیش ساخته شده است ، غارهایی دارای مفیدترین انواع نمکها برای انسان که از خشك شدن اقیانوسهای اولیه ، شکل گرفته است.

اسپیلیوترایی به تنهایی یا همراه با سایر درمانها می تواند برای بهبود یا کاهش علایم آسم و یا کاهش نیاز این بیماران به داروهای بتا آگونیست بکار رود .

تحقیقات نشان داده است که این روش در درمان یا بهبود علایم بسیاری از بیماران موثر بوده است .

زمانی که طوفان می شود و باران و رعد و برق ایجاد می شود ، هوا ، پر از اکسیژن و یونهای منفی می شود و در اصل این یونهای منفی هستند که هنگامی که پس از يك طوفان از منزل بیرون می رویم ، احساس آرامش را در ما ایجاد می کنند .

هوای موجود در برخی از غارها نیز درست همان خواص هوای پس از طوفان را دارد .

اسپیلیوترپی در درمان این بیماریها به کار می رود :

آسم ، آلرژی ها ، برونشیت مزمن ، سرفه ، سرماخوردگی و آنفولانزا ، سینوزیت ، فارنژیت ، عفونت های تنفسی ، پسوریازیس ، اختلالات هوشیاری ، میگرن ، افسردگی و اضطراب .

البته در این روش از تمام انواع غارها استفاده نمی شود بلکه از غارهایی استفاده می شود که در آنها برخی از ترکیبات معدنی خاص وجود دارد .

درمان در روش اسپیلیوترپی شامل قرار گرفتن در معرض هوای غارهای نمک برای يك ساعت در روز و در طول يك ماه است .

البته نیازی نیست برای این کار به هیمالیا سفر کنید !

اخیرا دستگاههایی ساخته شده اند که توانایی تولید یونهای منفی را در فضای منزل یا اتاق شما دارند

تهیه و ترجمه : گروه سلامت سیمرغ - دکتر حامد ترکمان
www.seemorgh.com/health اختصاصی سیمرغ

آریکولوترپی یا طب سوزنی گوش مدرن چیست؟

پس از آن که برای اولین بار پروفسور "پل نوگیه" فرانسوی در سال ۱۹۵۰ آریکولوترپی را کشف کرد چینی ها، ادعا کردند که طب سوزنی گوش در چین باستان هم رواج داشته اما تا آن زمان مخفی مانده بوده است. معتقدند که چینی ها پس از آنکه در ژورنال طب سوزنی آلمان در باره آن مقاله ای خواندند این ادعا را کردند. در هر صورت، طب سوزنی گوش سنتی چینی امروزه تفاوت زیادی با آریکولوترپی غربی دارد که بعد از پروفسور نوگیه توسط آلمانی ها و فرانسوی ها رشد و تکامل حیرت انگیزی یافت و اکنون یکی از موثرترین روش های طب سوزنی است. در آریکولوترپی، طب مدرن غربی با روش های طب سوزنی و انرژی درمانی تلفیق شده و طبی را به وجود آورده است که قادر به درمان معجزه آسای بسیاری از بیماری های مزمن و به اصطلاح "غیر قابل درمان" می باشد، مثل آلرژی ها و آسم و رماتیسم. "میکرو سیستم" اساس درک این طب است. میکروسیستم ها مثل تصاویر کوچکی از بدن شما هستند که در قسمت های مختلفی از بدن شما قرار دارند. عده کمی هستند که چیزی راجع به "رفلکسولوژی" نشنیده باشند، که عبارت است از فشار دادن نقاط خاصی از کف پا برای درمان بیماری ها. یک مثالش این است که اگر شانه ی شما درد بکند، با فشردن نقطه ی شانه در کف پا شما احساس بهبودی می کنید. میکروسیستم های دیگری در صورت، کتف، چشم ها (که اساس آیریدولوژی است)، لب ها، سینه و شکم، پاها، کف دست و پشت وجود دارند. از نظر بالینی، ما به سیستم های دقیق تر بیشتر علاقمندیم و برای این است که از میکرو سیستم های گوش و کف دست برای درمان بیشتر استفاده می کنیم. میکروسیستم گوش، که اسم دیگرش آریکولوترپی است، بیش

از بقیه و بیش از همه جا در آلمان و سپس در فرانسه مطالعه شده است. در آمریکا این طب زیاد به کار نمی‌رود.

با استفاده از گوش ما می‌توانیم تقریباً به تمامی نقاط آناتومیک بدن و نیز قسمت‌های مختلف مغز، نخاع و هسته‌های اعصاب مرکزی و محیطی دست یابیم. آریکولو تراپی به طرزی باور نکردنی برای کنترل درد و همین طور متعادل کردن سطح هورمون‌ها و نوروترانسمیترها در بدن و مغز موثر است. برای بسیاری از ناراحتی‌های زندگی آریکولو تراپی پاسخ ساده و غیر تهاجمی ایست. میکرو سیستم گوش می‌تواند برای بسیاری از بیماری‌هایی که روش درمان شناخته شده‌ای در طب غربی ندارند راهی برای کاهش موثر علائم و افزایش روز به روز کیفیت زندگی باشد.

طب سوزنی گره ای دست نیز میکرو سیستمی است که در کلینیک‌های هالیوود استفاده می‌شود به خاطر موفقیتی که در کنترل کردن درد و به خصوص درد عضلانی-استخوانی داشته است. تحریک بدون سوزن نقاط میکروسیستم‌ها هم ممکن است. ما لیزرهای قابل دیدن و غیر قابل دیدن، لیزرهای رنگی، و گلوله‌های طلا و نقره را به کار می‌بریم. پزشکان و پرستارانی که قادر نیستند سوزن را به کار ببرند می‌توانند بیاموزند که به وسیله فشار انگشت از این نقاط استفاده کنند بدون این که در طب سوزنی آموزش دیده باشند، چون این روش کاملاً بی خطر، غیر تهاجمی و قابل تکرار است. امکان آزار دادن بیمار وجود ندارد. اگر نقطه‌ای اشتباهی تحریک شود هیچ اتفاقی نمی‌افتد جز اثر نکردن درمان. تنها نقطه‌ای که بیمار به تحریک شدن آنها نیاز دارد واکنشی در بدن او ایجاد می‌کنند. تنها نقطه‌ای که تحریک می‌شوند نقطه‌ای اند که به بیماری ارتباط دارند، و تنها نقطه‌ای هم که کار می‌کنند همان نقاط اند!

آریکولو تراپی به عنوان یک درمان ترکیبی به وسیله‌ی کایروپراکتیکرها، ناتروپاتیست‌ها، مدیکال دکترها، دندان پزشکان، متخصصان بیهوشی و غیره به کار می‌رود.

تهیه و تدوین: گروه سلامت سیمرغ - دکتر رویا زارغ

ادگار کیس

ادگار کیس از روستا زادگان کنتاکی ایالات متحده آمریکا به شما می‌آید و در ژانویه ۱۹۴۵ چشم از جهان فرو بست اما محققان و دانشمندان هنوز پرونده زندگانی پر ماجرای وی را نبسته‌اند شاید در خلال معلومات و تجربیات تازه‌ای که بکار می‌برند راز شگفتی‌افزین طریق معالجه و مداوای او را دریابند

ادگار در ابتدای جوانیش دچار یک نوع بیماری خاص شد که آمیخته با تب و تشنج و درد بود و شدت بیماری رو به افزایش گذاشت و ادگار را به بحران سختی کشاند و او را به اغما و بیهوشی کشاند پزشکانی که برای معالجه آمده بودند همه درمانده شدند و درست در لحظاتی که سعی می‌کردند او را به هوش آورند او ناگهان نیمه هوشیار شد و نام دارویی که لازم بود تا بیماریش درمان شود به زبان آورد و سپس علت بیماری خود را توضیح داد

به اصرار وی دارویی را که تجویز کرده بود حاضر نمود و ناراحتی و بیماری او بتدریج برطرف گردید پزشکان در حیرت بودند که او به هنگام بیهوشی چگونه توانسته بیماری خویش را تشخیص دهد و درمانش را بیابد

چند روز بعد دوست ادگار به سختی بیمار شد و ادگار پس از اطلاع فوری برای او نسخه‌ای نوشت به زبان لاتین و دوستش را معالجه کرد

ناگزیر شدند آنچه را که روی داده است به کمیسیون پزشکی اطلاع دهند تا تحقیق کافی در مورد او بعمل آید ادگار کیس در بین خواب و بیداری درباره امراض به طوری سخن می‌گفت که پزشکان متخصص طی یک مشاوره طبی نظرات خود را می‌گفتند

دستورهای او نشان میداد که او متکی به یک مشاور وسیع پزشکی است مورد دیگری پیش آمد یک ثروتمند سالخورده‌ای بیمار شد و همه متخصصان از درمانش عاجز شدند و ادگار طبق روال خودش برای او نسخه‌ای نوشت

تمام داروخانه‌های آمریکا را گشتند منتها از آن دارو اثری نبود ناچار به دستور پیرمرد ثروتمند درباره مشخصات آن دارو آگهی مفصلی به روزنامه‌ها و مجلات آمریکایی و اروپایی فرستادند و بعد آن یک پزشک جوان ساکن فرانسه نامه‌ای نوشت مبنی بر اینکه او می‌تواند این دارو را تهیه کند و فرمول ترکیبی دارو همانی بود که ادگار نوشته بود

ادگار برای بیمار دیگری هم که از معالجه پزشکان مایوس شده بودند دارو نوشت و یادآور شد که این دارو را می‌توانند در آزمایشگاهی در یکی از ایالات آمریکا تهیه نمایند همین که به آن آزمایشگاه داروسازی مراجعه کردند

مدیر آزمایشگاه گفت ما این دارو را به تازگی تهیه کرده ایم و هنوز برای آن اسمی مشخص نکرده ایم و نمونه اش را به هیچ داروخانه ای نفرستاده ایم
 کمیسیونهای پزشکی زیادی در مورد ادگار نظر دادند و او را تایید کردند
 ادگار روزانه دو مشاوره برای دو بیمار در حضور پزشکان بزرگ و مشهور بدون دریافت دستمزد انجام میداد تا روزی که زنده بود
 او خود در مورد خودش می گوید
 من با روح شخص بیمار تماس برقرار می کنم زیرا روح بیمار بیش از هر کس دیگری علت بیماری خود را می داند بنابراین بعد از آنکه سبب بیماری را از روح خود او پرسیدم
 با شعورهای باطنی اشخاصی که از همه مستعدترند و دانایتر مشورت می کنم و سپس داروی مورد احتیاج برای معالجه بیمار را به او می گویم
 تشخیصها و تجویزهای ادگار بطور کلی بسیار دقیق بود و خودش معتقد بود که هوش و مغز او جزئی از هوش و مغز کل عالم هستی هست
 البته ادگار همه تشخیص را به هنگام جلسه میداد و بعد جلسه انرا فراموش میکرد
 متخصصان و دانشمندان در مورد او گفتند ادگار مثل کامپیوتری بود که به کامپیوترهای قوی متصل بود و اطلاعات لازم را از آنها دریافت میکرد

ادراک فراحسی

۱- مراحل ارتباط با ارواح

ESP

یک نیرو و قدرت کیهانی است که گستردگی آن به وسعت جهانی است که موجودیت دارد لذا جایگاه مکانی آن را نباید تنها در مغز انسان محدود کرد و ارتباط آن را در ذهن انسان تلقی کنیم به تبع چنین باوری این نیرو جریانی است که در کل کائنات است بعضا نیز آن را تنها به موجودات زنده تسری می دهند اما به نظر میرسد در جمادات نیز به نوعی جریان دارد تنها می توان به این نکته اشاره کرد که این نیرو با شدت وضعی متفاوت در تک تک موجودات مستتر است و در انسان به خصوص در مورد دریافتهای خارج از احساسهای پنجگانه از ESP استفاده می شود این حروف اختصاری قابلیت ها و استعدادهای غیر متعارف روحی را مشخص می کند و معمولا اصطلاح ESP در سه فاکتور مهم در پدیده های روحی بکار می رود که عبارتند از تله پاتی TELEPATHY یا ارتباط افکار و روشن بینی CLAIRVOYANCE که مربوط به استعداد و قابلیت دیدن و مشاهده اشیاء و حوادث از راه دور بدون استفاده از حواس پنجگانه و یا امکانات دیگر و سومین فاکتور پیشگونی PRECOGNITION که همان غیب گوئی و مربوط به استعدادی است که آگاه از حوادث آینده است البته گاهی نیز از اصطلاح ESP اشاره ای به گذشته نگری RETROCOGNITION و قدرت تحرک و تاثیرگذاری بر اجسام PSYCHOKINESIS از راه دور استفاده می شود گرچه میتوان شفا بخشی را در این فاکتور از یاد نبرد بطور کلی نباید این پدیده ها را منفک و یا مستقل از یکدیگر دانست ؛ بلکه همه این فاکتورها از پدیده و یا نیروی واحدی هستند که اصطلاحا ESP نامیده می شوند.

کالبدی که فاقد حالتی از ریلکس باشد امکان دریافتهایی خارج از احساسهای پنج گانه برایش نه مطلقا اما تقریبا محال است زیرا یک بدن ریلکس شده می تواند خالی از عواطف و احساسهای ویرانگر باشد تنش و بحران هرگز با ریلکس همراه نیست در بودن هر نوع نگرانی ریلکسی حاصل نمی شود لذا وقتی ریلکس حاصل میشود که نیروی ژرف را صرف موارد بیهوده نمی کنیم و بطبع این انرژی در راستای اهداف عالی ذخیره و بکار می رود .

موفقیکه بدن در حال آرامش است آگاهی گسترش یافته و انرژی حیاتی در اختیار فکر قرار می گیرد کنترل بر روی احساسها و عواطف از اهم کاربرد حالت ریلکس است که در جریان ارسال پیامهای روحی از اهمیت بسزائی برخوردار است . در جریان ریلکس کنترل شده و عمیق ، افکار انسان خلوص و تبلوری پیدا می کند که در نگهداری تصاویر ذهنی از زمان طولانی تری سود می برد . در مرحله فوق دستیابی به کلروپانس

CLEAR VISION

یا مشاهده ای صاف و روشن از افکار خود و دیگران مقدور می شود.
 در ریلکس کامل کنترل مغز افزایش میابد در این حالت مغز دارای ویژگیهای خاصی می شود که یکی از آنها ایجاد و بروز بیشتر امواج آلفاست بدین ترتیب تولید ارادی امواج آلفا از اهمیت زیادی برخوردار است .

وقتی انرژی مغز اشتغالی برای کنترل دیگر اعضاء بدن نداشته باشد و درحالتی که محرکات مزاحم و تنشهای محیطی توجه ما را به خود جلب نکند مغز با نیرو و انرژی بیشتر به دریافت و ثبت و ضبط احساس ها و جرقه های زودگذری می پردازد که در شرایط عادی نادیده گرفته می شوند .

همانطور که در سکوت مطلق آهسته ترین صداها و زمزمه ها احساس می شوند ، در آرامش و سکون عمیق مغزی کوچکترین علائم و پیامهای روحی هم ادراک می شوند به شرطی که فکر در موقعیت سکون و آرامش کامل قرار بگیرد .

در پیگیری موضوع ریلکس که یکی از ارکان اصلی در ادراکات فراحسی است به نکاتی اشاره می شود که با توجه به آنها می توان موفق به ایجاد آن و متعاقباً بستر لازم را در ارتباطات روحی فراهم نمود ضمن اینکه موارد ذیل یکی از راههای ایجاد ریلکس محسوب می شود البته نباید از یاد ببریم که ریلکس با فاکتورهای غیر متعارف چون مصرف مشروبات الکلی و یا بکاربردن مواردی از این نوع چون مخدرات، نمی تواند مورد نظر باشد زیرا موارد توهم زا سنخیتی با ارتباطات روحی ندارد . ریلکس را در تمرینات نه گانه در شرایطی آغاز کنید که در حالت خواب آلودگی و کسالت و افسردگی قرار نداشته باشیم زیرا چنانچه خسته و افسرده باشیم احتمال بسیار است که به خواب عمیق و لذت بخشی فرو رویم و آنچه که مقصود و مورد نظر است حاصل نشود یعنی آن هدفی که از ریلکس و تعاقب آن میسر نگردد.

حال برای شروع در مکانی ساکت و آرامی می نشینیم که مزاحمتی برای افکارمان نداشته باشد . مکان در نوری ضعیف و در حدی باشد که چندان تاریک نباشد و مراحل ذیل را پی می گیریم :

۱- سعی کنید در سطحی صاف و سخت دراز بکشید و یا بر روی یک صندلی یا پشتی عمودی بنشینید سپس خودتان را دقیقاً در یک وضعیت راحت قرار بدهید، چشمانتان باز باشد، دستها را راحت روی پاهایتان بگذارید یا در کنار تن آویزان کنید؛ پاها را روی هم قرار ندهید و انگشتان را قفل نکنید، کاملاً آسوده و بی حرکت باشید ، دقت در این امور از هدر رفتن انرژی جلوگیری می نماید؛ اکنون با تصور اینکه بدن ما در حال انجماد است سعی کنید که هیچگونه حرکتی به عضلات ندهید مانند یک مجسمه مطلقاً در سکون و در وضعیت بی تحرکی قرار بگیرید برای اینکار صرف حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه کافی است.

۲- در مرحله دوم چشمها را ببندید و با یک بررسی ۳ دقیقه ای از بدن تنان و آگاهی از یکایک اندامها از نوک انگشتان گرفته تا فرق سرتان به خصوص نسبت به عضلات شانه و گردن و چانه دقت کنید که در چه وضعیتی قرار دارند ؛ آیا آنها در حالت کشش و فشار هستند و یا در حالت ریلکس و یا نزدیک به آن؟! سعی نکنید که در صدد ریلکس آنی بر آید تنها عمل آگاهی از حالت اندامهاست .

۳- سپس چند نفس عمیق بکشید و کاملاً ریه ها را از هوا پر و خالی بکنید و بعد به صورت عادی به تنفس ادامه بدهید.

۴- در مرحله بعد به شدت انگشتان پای چپ را تحت فشار و انقباض قرار داده و بعد از ۱۰ ثانیه به یکباره انگشتان را از کشش و فشار رها کنید در حقیقت آنها را ریلکس میکنیم سپس این عمل را به ترتیب با انگشتان پای راست و متعاقباً و بلافاصله با عضلات ساق پای چپ و پای راست و همانطور به ترتیب با عضلات میان دویا و سپس قسمت پائین شکم، جداره شکم، شانه ها، مچ دودست، گردن، چانه، عضلات صورت، و پلک ها و در آخر عضلات پیشانی کار میبریم و به دقت آنها را تحت انقباض و فشار در ده ثانیه قرار داده و رها نموده ۵- بعد از مراحل فوق به تنفس خودتان توجه کرده و دم و بازدم را احساس کنید و به تدریج نفسهای خودتان را عمیق و عمیق تر کنید و با آرامش و بدون صدا به نفس کشیدن هوا را به داخل ریه ها و خارج کردن آن بپردازید به نحوی که بازدم هوا از دم آن چند ثانیه ای بیشتر باشد ؛ مثلاً اگر دم ما حدود ۶ ثانیه است بازدم بهتر است نزدیک به ده ثانیه طول بکشد. سعی کنید تنفس شکمی باشد یعنی در دم، هوا قسمت تحتانی قفسه

صدری و شکم را بالا بیاورد و در بازدم ابتدا قسمت فوقانی شکم و بعد قسمت سینه را به داخل ببریم ۶- سعی کنید که نسبت به قوه جاذبه زمین و نیروی که کالبد را به طرف خودش می کشد آگاهی پیدا کنید وزن خودتان را احساس کنید، وزن انگشتان دستها و پاها و سر را حس کنیم یک احساس درونی و بیرونی با تامل و سکون

۷- هنگامی که در موقعیت ریلکس شدن هستید می بایست به گونه ای این حس را به خود تلقین کنید و یا تجسم کنید که مثلاً بدن تنان به گرد و غبار تبدیل می شود ؛ به تعبیر دیگر چنان تجسمی از خود داشته باشید که شاهد خرد شدن و فروپاشی جسمتان هستید این احساس گاهی در آغاز ریلکس شدن عمیق صورت میگیرد و همان احساس تبدیل شدن به توده ای از گرد و غبار در وجود فرد شکل می گیرد

۸- در لحظه ای که وجودتان به توده ای از گرد و غبار تبدیل شده چنین تصور کنید که نسیم تندی بسوی شما می وزد و آثار باقیمانده از وجود جسمانی و مادی شما را به اطراف پراکنده می کند. در این لحظات تنها چیزی که از ما باقی مانده فقط آگاهی ما است.

۹- توجه کنید در این شرایط که کاملاً ریلکس و هوشیار شده اید به آرامی و یا با صدای بلند به خودتان بگوئید : هر موقعی که من از ده تا یک به صورت معکوس شمردم و پس از آن با تکرار حرفی خاص (چند مرتبه از کلمه خاص انتخابی خودتان) ، بلافاصله به حالت ریلکس عمیق فرو می روم، به همین صورتی که الان در این وضع قرار دارم ... این جملات را چند بار تکرار کنید.

۱۰- در پایان برای خاتمه این تمرین یک نفس عمیق کشیده و مانند کسانی که از خواب بیدار شده اند بدن خود را به حالت کشش در بیاورید تا خستگی و کسلی برطرف شود و در اینجا به خودتان بگوئید وقتی به شماره سه رسیدم چشمانم را باز میکنم و کاملاً آگاه و هوشیار هستم در این لحظات می توانید در زمینه های مثبت هم به

خودتان تلقین کنید که از این به بعد تمرکز من افزایش پیدا می کند و یا حافظه ام قوی می شود و یا قدرت های روحی من افزایش می یابد... یک.. دو... سه... در این مرحله چشمانتان را باز کرده شانه ها را بالا و پائین می کنید و پاها را به کشش درمیآورید و انگشتان را باز و بسته می کنید و سپس به آرامی بلند می شوید... احتمالاً بعد از این جریان بسیار سر حال و شاداب هستید مگر اینکه نزدیک به موقع خوابتان باشد که در این صورت به خواب عمیق و راحتی دست پیدا می کنید

منبع: arvahir.blogfa.com

آب درمانی

نکاتی درباره آب درمانی
آب درمانی (هیدروپاتی) یعنی درمان امراض به وسیله آب. از زمانی که به یاد می آید، هم قبایل بدوی و هم ملل متمدن آب را برای درمان به کار می گرفتند. حتی حیوانات وحشی و اهلی دریافته اند، زمانی که بیمار می شوند، باید آب بیاشامند.

مصرف صحیح آب نه تنها تندرستی ما را حفظ می کند، بلکه در صورت از دست رفتن تندرستی یا بروز اختلال در آن از طریق پاکسازی مواد زاید از بدن، آن را باز می گرداند.

* طبقه بندی آب از نظر درجه حرارت:

(۱) آب خنک تر از دمای بدن (۳۷ درجه)، اثر برانگیزنده، خنک کننده و محرک دارد.

(۲) آب گرم تر از بدن، تقویت کننده، نیرو بخش و قدرت آفرین است.

(۳) آبی که داغ است آرامش به وجود می آورد و دردها را مرتفع می سازد، ولی ایجاد خستگی مفرط می نماید.

(۴) آبی که اندکی از درجه حرارت بدن پایین تر است، یعنی آب ولرم (۲۷ تا ۳۲ درجه) یا آب نه سرد و نه گرم (۳۲ تا ۳۵ درجه) همیشه سودمند است و برای مصارف عمومی مناسب است.

* چار چوب نظری آب درمانی

نظریه اساسی و اصول هیدروپاتی را می توان به قرار زیر تشریح کرد:

ناخالصی های بدن، علت تمام بیماری هاست.

درد، آوای طبیعت است که به مغز هشدار می دهد که پناهگاه عضو، مورد تهاجم دشمن قرار گرفته است و برای دفع میهمان ناخوانده یاری می طلبد.

داروهای شیمیایی زهر آگین در چنین مواردی صرفاً بیماری را کنترل می کنند، ولی نمی توانند علت را مرتفع سازند. این داروها متعاقباً صدمات شدید تری عارض می کنند.

طبیعت درمان دهنده بزرگی است. بنابراین تمهیدات ما در گرو همکاری با طبیعت، در پاکسازی زواید از طریق مصرف داخلی و خارجی آب است که سالم ترین، مطمئن ترین و بی آزارترین پاک کننده است.

بدن انسان سالم بیش از ۶۰ درصد آب دارد که درجه حرارت آن ۳۷ درجه سانتی گراد است. بدن روزانه مقداری آب از طریق پوست، شش ها، کلیه ها و روده ها دفع می کند و برای اینکه در تندرستی باقی بماند، باید مقداری آب خالص را از راه غذا و آشامیدنی به بدن برسانیم.

برای آنکه تندرستی را حفظ کنیم، همیشه باید گزینه طبیعی را به منزله راهنما قرار دهیم.

علت اولیه تمام بیماری‌ها، باقی ماندن مواد مضر در سیستم بدنی است. باکتری‌ها از این مواد زائد تغذیه می‌کنند. هیچ گونه باکتری در خون خالص اکسیژن دار و در مکانی که این مواد زائد یافت نمی‌شوند، نمی‌تواند رشد کند.

بیماری‌های مزمن در اثر تجمع این مواد مضر در بعضی از مناطق بدن که بنا به دلایلی ضعیف‌تر از بقیه اعضا در دفع مواد زائد است، مانند ریه، کبد یا کلیه به وجود می‌آیند که این مواد زائد سبب تضعیف و تخریب عضو گرفتار می‌شوند.

تمهیدات ما در علاج بیماری‌های حاد یا مزمن باید کمک به طبیعت در خروج این مواد زائد از بدن باشد که عملکرد اعضا را مختل می‌کند و این کار نباید با سموم یا تزریق مواد بیگانه در سیستم باشد که حالت بیماری را مشکل‌تر می‌سازد، پس آنگاه طبیعت با ناخالصی‌ها می‌ستیزد و موادی که برای بدن لازم نیست از بدن دفع می‌کند.

* ما به وسیله آب می‌توانیم ...
(۱) هضم غذا را در بدن خود بهبود بخشیم.

(۲) اجابت مزاج خود را فعال سازیم.

(۳) جریان ادرار را منظم کنیم.

(۴) پوست را پاک کنیم و منافذ را برای تعریق باز نگه داریم.

(۵) تعریق را کم کنیم، وقتی که بیشتر از حد باشد.

(۶) خواب طبیعی و سالم داشته باشیم.

(۷) درجه حرارت را به هنگام تب کم کنیم.

(۸) درجه حرارت را در شرایط لرز زیاد کنیم.

(۹) جریان خون را تسریع نماییم.

(۱۰) التهاب و احتقان را در هر جای بدن کاهش دهیم.

(۱۱) از چرکی شدن هر قسمت ملتهب جلوگیری کنیم.

(۱۲) در هنگام بیماری تشنگی را مرتفع سازیم.

(۱۳) تمام ضایعات از قبیل زخم، بریدگی، سقوط، شکستگی‌ها، سوختگی‌ها و ... را ترمیم کنیم.

(۱۴) درد را به شیوه ای طبیعی، بدون داشتن اثرات ناگوار شایع داروهای سمی آرام کنیم.

(۱۵) به طبیعت در ریشه کن ساختن ناخالصی‌ها، سموم و ... از بدن کمک برسانیم.

(۱۶) آسیب‌های کبد، یرقان، سنگ صفرا، یبوست، قولنج، کبیر، چاقی و بیماری‌های تحلیل برنده را شفا بخشیم.

(۱۷) اختلال در آشامیدن، تپش قلب، روماتیسم، نقرس، ضعف جنسی و ... را بهبود نماییم.

(۱۸) بیماری‌هایی از قبیل گال، کورک و دمل، کیست سرطان، زخم‌های خورنده، خنازیر، لوپوس، سل، جذام و ... را التیام دهیم.

(۱۹) از افراد ضعیف و خسته مراقبت کنیم و آنها را با طراوت و سرپا نگه داریم.

* موارد احتیاط

آب هاي خنک تر را براي مدت زمان کوتاه تري بايد به کار برد. وقتي که بدن خشک مي شود، نبايد آب سرد را به مصرف داخلي رساند. در کم خوني ها، درجه حرارت پايين، سيانوز و در خلال عادات ماهانه در افراد حساس، آب درماني توصيه نمي شود.

آب گرم را نبايد در افراد ناتوان که احساس کوفتگي مي کنند، يا مستعد غش و ضعف هستند، يا آنهاي که مستعد گرمزدگي مي باشند و يا در سکنه به مصارف داخلي و خارجي بدن رساند. آب ولرم، نه سرد و نه گرم، در درمان اغلب بيماري ها موثر است، به شرط آنکه توسط پزشکي مجرب در زمينه ي آب درماني تجويز شده باشد. آب داراي مواد معدني اوليه و ناخالصي يا آغشته به راديوم و ... را نبايد براي مصارف آشاميدني به کار برد

آب درماني ، فوايد و مضرات آن
 "هيدروتراپي" به معنای آب درماني در گذشته توسط ايراني ها، مصري ها، يوناني ها و ژاپني ها، با توجه به خواص درماني آب، به فراواني مورد استفاده قرار مي گرفت. شايد آسان ترين، راحت ترين و ارزان ترين وسيله اي که ورزشکاران و مردم براي رفع خستگي، کسالت و به دست آوردن آرامش و راحتي از آن استفاده مي کنند، آب باشد. گرفتن دوش آب گرم پس از ورزش و مسابقه، يا پس از انجام کارهاي سنگين روزانه، تقريبا یک امر طبيعي و عادي است که تمام بازیکنان و افراد، آگاهانه يا بدون آگاهی از آن استفاده مي کنند. به گزارش ايرنا، آب درماني، یک روش عامه پسند است و به خلاف اکثر روشهاي ديگر، رفع خستگي عضلاني با رضاييت و خوشنودي ورزشکاران توأم مي شود. با تمام مزايای درماني آب درماني، بايد گفت: "با شناخت و آگاهی از تاثيرات فيزيولوژيکي و درماني آب، به آساني و راحتي مي توان از آن استفاده کرد." "هيدروتراپي" به معنای آب درماني در گذشته توسط ايراني ها، مصري ها، يوناني ها و ژاپني ها، با توجه به خواص درماني آب، به فراواني مورد استفاده قرار مي گرفت. هيدروتراپي يا آب درماني به شکل امروزي آن را شايد بتوان مديون دکتر "جان فلوير" انگليسي دانست. شايد استفاده از آب در موارد درماني و رفع خستگي در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمي و روحي، قدمتي معادل قدمت زندگي بشر داشته باشد. مزايای و خصوصيات استفاده از آب درماني براي تسكين دردها و آفرينش آرامش، يعني در موارد درماني و رفع خستگي در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسماني - روحي، متعدد است. در دسترس بودن آن براي همه، ارزان بودن نسبت به روش هاي ديگر، اندازه گيري درجه حرارت آب به آساني، سبک شدن وزن بدن در آب و عامه پسند بودن آن براي همه، از جمله مزايای آب درماني است.

آب و رفع خستگي
 آب درماني چگونه باعث رفع خستگي ورزشکاران مي شود؟ براي شناخت و آگاهی از چگونگي عمل و علل رفع خستگي ورزشکاران، متعاقب استفاده از هيدروتراپي بايد تاثيرات فيزيولوژيکي آب درماني را نيز بررسي کرد. به طور کلي، در هنگام قرار گرفتن در آب، تغييرات زير در بافت ها و اندام هاي بدن رخ مي دهد.

- افزايش درجه حرارت بدن: بر حسب ميزان و مقدار گرمای آب، درجه حرارت بدن هم تغيير مي کند. در اغلب موارد که درجه حرارت آب استخر بين ۳۴ تا ۳۷ درجه سانتیگراد باشد، دمای بافت ها و عضلات ورزشکار نيز مقداري افزايش مي يابد.
 - افزايش سوخت و ساز بافت ها: در اثر افزايش حرارت بافت هاي مختلف بدن، ميزان سوخت و ساز يا متابوليسم عمومي بافت ها نيز زياد مي شود.
 - اتساع عروق: بالا بودن حرارت آب منجر به بالا رفتن حرارت بدن و متعاقب آن، متسع شدن عروق و مويرگ ها مي شود. در ضمن، اتساع عروقي مي تواند ناشی از افزايش سوخت و ساز سلول ها باشد که نياز به اکسيژن اضافي و دفع بيشتري مواد حاصل از سوخت و ساز دارند.
 - افزايش جريان خون: افزايش درجه حرارت بدن موجب زيادتر شدن سوخت و ساز سلول ها مي شود که براي جبران کردن اين امر، بدن به افزايش جريان خون بافت ها روي مي آورد. بنابر اين، ميزان جريان خون نيز متعاقب قرار گرفتن در آب گرم افزايش مي يابد.
 - افزايش ميزان فعاليت قلب: به دنبال اتساع عروق خوني و زياد شدن ميزان جريان خون، ميزان خون وارده به قلب نيز زيادتر مي شود و طبق قانون فرانک استارلینگ (هرچه خون وارده به قلب زيادتر شود، خون خارج شده از آن نيز زيادتر مي شود) ميزان برون ده قلبي نيز افزايش مي يابد و فعاليت قلبي هم بيشتري مي شود.

به دنبال ايجاد تاثيرات فيزيولوژيکي فوق در بافت ها و اندام هاي بدن، یک سلسله تاثيرات درماني در فرد مشاهده مي شود، از جمله در اثر افزايش جريان خون و بهبود وضع تغذيه در اندام ها و دفع سريع مواد زايد، گرفتگي و اسپاسم عضلات فرد، بر اثر وقوع تغييرات مذکور، اين درد و ناراحتي ورزشکار از بين مي رود. به طور خلاصه مي توان گفت که تاثيرات درماني آب به واسطه اثري است که آب روي پوست بدن دارد. در

آب درمانی، پوست بدن به عنوان یک عضو مهم و اساسی است، زیرا بر اثر برخورد جریان آب، گیرنده های عصبی پوست تحریک می شوند. تحریکات ایجاد شده از طریق اعصاب، بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می گذارند و این تأثیرات سیستم عصبی مرکزی است که باعث به وجود آمدن اثرات درمانی آب می شود. استفاده از آب درمانی روی جریان خون، سوخت و ساز بدن، سیستم عصبی، ترکیب خون و میزان ترشح غدد نیز تأثیر می گذارد و در نهایت، تجمع این تأثیرات روی روان فرد منعکس می شود.

موارد کاربرد آب درمانی در ورزش

از هیدروتراپی به غیر از رفع خستگی و آرامش در ورزشکاران، در موارد دیگری نیز می توان استفاده کرد. مهم ترین کاربردهای آب درمانی شامل موارد زیر است:

- ۱- به عنوان قسمتی از درمان فوری ضایعه ورزشی که باید از آب سرد با درجه حرارت حدود ۸/۱۲ درجه سانتیگراد استفاده کرد. برای مثال، قرار دادن مچ پا یا دست ضایعه دیده در ظرف آب سرد، باعث جلوگیری از ایجاد تورم و التهاب در موضع صدمه دیده می شود و درد را کاهش می دهد.
- ۲- در درمان ضایعات ورزشی مزمن مثل کوفتگی، رگ به رگ شدن و پیچ خوردن مفاصل، التهاب و تورم تاندون یا زرد پی می توان از آب درمانی استفاده کرد. برخی از متخصصان عقیده دارند که در هر مرحله از ضایعات سیستم عضلانی - استخوانی می توان از آب درمانی استفاده کرد. البته توصیه می شود که در اوایل وجود ضایعه حاد و شدید، از آب گرم نیز استفاده کرد.
- ۳- بعد از عمل جراحی در صدمات ورزشی، برای به دست آوردن دامنه حرکتی مفاصل می توان از آب درمانی استفاده کرد. از موارد مهم دیگر، کاربرد آب درمانی در ورزش برای تحرک و انعطاف پذیری در عضلات و مفاصل است. در این حالت نیز عضو مورد نظر را در یک وان یا ظرف مناسب قرار می دهیم. در صورت امکان می توان از استخر آب گرم استفاده کرد. گرمای آب باعث نرم شدن بافت ها و عضلات و مفاصل می شود و این امر کیفیت انجام حرکات در عضو صدمه دیده را بهبود می بخشد.
- ۴- به عنوان قسمتی از برنامه آمادگی ورزشکاران هم می توان از آب درمانی استفاده کرد. منظور این است که برای گرم کردن عضلات بدن، افزایش جریان خون در بافت ها، بهبود وضع تغذیه سلول ها، قبل از شروع تمرینات و حرکات جهت تقویت و آماده کردن بدن، می توان از آب درمانی استفاده کرد.
- ۵- از جمله موارد دیگری که هیدروتراپی در ورزش کاربرد دارد، تمیز و برطرف کردن مواد خارجی از روی زخم ها، خراشیدگی ها، تاول ها و دیگر صدمات ورزشی است که در پوست بدن به وجود می آید.

ممنوعیت استفاده از آب درمانی

- اگرچه استفاده از آب درمانی یک روش بدون خطر و بی عارضه است و می توان آن را برای اکثر ورزشکاران تجویز کرد، بهتر است در هنگام استفاده از آن به نکاتی چند توجه داشت:
- ۱- در هنگام وجود اختلال حسی در ورزشکاران، باید در درجه حرارت آب دقت زیادی به عمل آورد، زیرا امکان ایجاد ضایعه، پس از استفاده از آب گرم در ورزشکارانی که دچار اختلالات حسی هستند، وجود دارد.
 - ۲- همچنین ورزشکارانی که اختلالات گردش خون، عفونت حاد، زخم باز و وسیع، نارسایی قلبی یا نارسایی تنفسی و اختلالات غدد دارند، نباید از هیدروتراپی استفاده کنند. در صورت به کار بردن آن نیز باید دقت بسیار زیادی به عمل آورد. در هنگام استفاده از آب گرم، چون فشار خون پایین می آید، بنابراین در ورزشکارانی که نارسایی قلبی دارند، استفاده از آب درمانی ممنوع است.
 - ۳- همچنین در آن دسته از ورزشکاران زن که دوران قاعدگی را می گذرانند، نباید از هیدروتراپی استفاده کرد.

منبع: parsiteb.com

تاریخچه عکس برداری از هاله انرژی

در دهه ۱۹۸۰ فیزیکدان لهستانی برندهی جایزه ی نوبل، یاکوب یودیکو نارکیویچ Yakub Yodko Narkevitch شروع به پژوهش در مورد نوعی روش عکاسی با استفاده از شارژ الکتریکی با ولتاژ و بسامد بالا، به جای استفاده از نور کرد. این روش اورا قادر ساخت که از انرژی هایی که از موجودات زنده ساطع می شود عکس بگیرد.

در جریان انقلاب کبیر روسیه کشفیات یاکوب از بین رفت تا اینکه روش عکس برداری اودر سال ۱۹۳۹ به شکل تصادفی دوباره توسط سیمون کرلیان Semyon Kirlian کشف شد.

شارژ مشابهی از فیلمی که بر روی آن یک نمونه آشکار شدند. علی رغم اینکه در این روش از هیچ منبع نوری استفاده نشد، در هر بار عکاسی، هاله ای از انرژی کاملاً مشهود بود.

روش عکس برداری کرلیان تا قبل از سال ۱۹۶۰ جزو اسرار طبقه بندی شده اتحاد جماهیر شوروی محسوب میشد.

تصاویر تهیه شده با استفاده از روش شارژ الکتریکی به عنوان مدرکی علمی از وجود انرژی زیستی مطرح شد.

پژوهش هایی که در دیگر نقاط دنیا انجام گرفت به این کشف منجر شد که نوری که از یک سوژه منتشر می شود، بسته به حضور نیروی حیات یا زندگی تغییر می یابد.

به عنوان مثال، میدان انرژی برگ که به تازگی از درختی کنده شده همراه با خشک شدن آن کوچک تر می شود.

عکس های گرفته شده از دست انرژی درمانگران افزایش چشمگیری رادر تخلیه ی انرژی به هنگام اجرای عملیات انرژی درمانی نشان می دهد.

روش عکاسی کرلیان نشان داده است که ظاهر قالب یا طرح کلی انرژی مشهودی در سطح انرژی زیستی که هر موجود زنده ای از آنجا رشد می یابد، وجود دارد.

به عنوان مثال باروش عکسبرداری کرلیان توانسته اند در حالی که نیمی از برگ اصلی بریده شده بود، تصویری از یک برگ کامل را ثبت کنند، که این به اثر فانتومی برگ Phantom Leaf Effect معروف است

البته به گفته ی انرژی درمانگران انرژیهای اطراف بدن انسان در این روش عکسبرداری هاله های حرارتی انسان می باشد نه هاله های انرژی انسان. زیرا هاله های انرژی انسان نامنظم نیستند.

تاریخچه ای از طب سنتی ایران

مقدمه:

کشور ایران در گذشته به عنوان یکی از مهمترین مراکز پزشکی جهان به شمار آمده است و یکی از بزرگترین مکتب های طبی را که طب ایرانی می باشد در دامان خود پرورانده و یکی از غنی ترین میراث علمی و تجربی پزشکی را به شرق و غرب ارزانی داشته است. از دوران هخامنشیان، دانش ایرانیان نسبت به گیاهان دارویی، زبانزد ملل دیگر بوده و در عصر ساسانیان، حتی نام برخی از داروها از زبان پهلوی وارد زبان یونانی شده است.

بدون شک بزرگترین مرکز طبی جهان، جندی شاپور بود که در آن سنت های طبی ایران و هند با مکتب بزرگ اسکندریه و میراث بقراط و جالینوس آمیخته شد و در همان هنگام زمینه وسیع طب ایرانی که جنبه های جهانی داشته فراهم آمده، مرکز جندی شاپور در قرن اول هجری هم چنان کوشش سازنده خود را در رشته طب دنبال کرده و در قرن دوم با استقرار خلافت عباسی در بغداد به آن شهر انتقال یافته و بزرگان و دانشوران پرورش یافته در جندی شاپور همچون خاندان بختیشوع و ماسویه طب اسلامی را بنیاد نهادند.

نخستین نام آوران طب ایران، که در بین آنان می توان از بلند آوازه ترین پزشکان تاریخ بشر یعنی رازی و ابن سینا نام برد، ایرانیانی بودند که در دو قرن سوم و چهارم دانش گسترده چند قرن را در هم آمیختند و از شناخت گیاهان اسپانیا و غرب گفته تا خواص مفردات و ادویه های گیاهی کوه های هیمالیا را در مکتبی نوین با هم تلفیق کردند و در بسیاری از زمینه ها، مباحثی تازه به آن افزودند. این بزرگان ایرانی همچون علی بن طبیری و محمد بن زکریای رازی و علی بن عباس مجوس اهوازی و ابن سینا، طب اسلامی را بر اصولی استوار ساختند که پس از هزار سال در بسیاری از کشورهای آسیایی، و مخصوصاً شبه قاره هند هنوز زنده و رایج است.

بزرگترین عواملی که در بنیان گذاری هسته مرکزی طب سنتی ایران دخالت داشته اند، علاوه بر عامل مربوط به مجاورت و همسایگی و داد و ستد طبیعی، دستورات صریح قرآن و اولیاء دین در امر تفکر و تدبیر در محیط زیست و درون وجود انسان، و تشویق مسلمانان در فراگیری علم و هنر ملل مغلوب یا تازه مسلمان شده و در نتیجه دریافت و تحلیل و گسترش کلیه علوم پیشین و تازه سازی آنها بوده است، و ایرانیان در این قسمت و مخصوصاً در طب، سهمی بس بزرگ داشته اند، چنانکه می دانید بزرگترین پزشکان عالم اسلام هم ایرانی ها بوده اند.

به عبارت دیگر می توان طب سنتی ایران را نوعی آلیاژ دانست که گرچه از فلزات دیگر هندی، چینی، بین النهرین، مصری، یونانی و آریایی تشکیل شده، چون در کوره اسلام گداخته شده و به صورت فلزی جدید در آمده که صفات آن در عین ریشه گیری از تمدن دیگران، با آنها اختلافی داشته و مشخصاتی مخصوص به خود دارد.

اصول طب قدیم

- ۱- اجزاء تشکیل دهنده جهان در تحت نظم آهنگ خاصی هستند و قوانین مشخص و ثابتی بر آنها حکم فرما می باشد.
- ۲- جهان در یک مجموعه واحد و محدود و منظم قرار دارد.
- ۳- یک جسم هر قدر که به مبدأ تولید وجود خود (مبدأ نور) نزدیک گردد دارای حرارت بیشتری خواهد شد و این حرارت از حرکت به وجود آمده و مبدأ وجود جسم حرکت می باشد.
- در اثر حرارت به دلیل ایجاد انبساط و گسترده گی و در نتیجه یک جسم هر چقدر به مبدأ نزدیک تر باشد منبسط تر و گرم تر خواهد بود و بالعکس
- ۴- عالم دنیا (عالم زمین) پایین ترین مرتبه وجود می باشد که سردترین و خشک ترین می باشد و در این عالم اجسام قابل تجزیه و تکثیر می باشند.

- ۵- اساس ساختمان جهان بر اساس چهار صفت می باشد که این صفات چهارگانه دو به دو متضاد یکدیگرند:
- (الف) حرارت (ب) برودت (ج) رطوبت (د) یبوست
- ۶- از مخلوط دوبه دو صفات چهارگانه طبایع اجسام و عناصر به وجود می آید که بدین قرار است: (الف) سرد و خشک (ب) سرد و تر (ج) گرم و تر (د) گرم و خشک
- ۷- موجودات از لحاظ شباهت ظاهری به طریق زیر دسته بندی می گردد:
- جامدات که نماینده آنها زمین (خاک) است. مایعات که نماینده آنها آب است. گاز یا بخارات که نماینده آنها هوا است. نیروها که نماینده آنها آتش و نور است.
- خاک: جسمی است ساده و دارای سنگینی مطلق که در مرکز سایر عناصر قرار گرفته است. این جسم ثابت و ساکن است اما به لحاظ سرشت طبیعی خود، به سوی مرکز خویش گرایش دارد.
- آب: جسمی است ساده و روان و دارای سنگینی زیاد. موضع طبیعی آن طوری است که خاک را در بر می گیرد و همواره به سوی مرکز آن در حرکت است.
- هوا: جسمی است ساده و دارای سبکی زیاد. بالاتر از آب و پائین تر از آتش واقع است و همواره به هر سوی در حرکت است.
- آتش: جسمی است ساده و روشن و دارای سبکی مطلق. بالاتر از همه عناصر دیگر قرار دارد و همواره در جهت عکس مرکز خود حرکت می کند.
- بر اساس وزن می توان گفت که آتش سبک مطلق، هوا سبک زیاد، آب سنگین زیاد و خاک سنگین مطلق است.
- ۸- در سلسله موجودات هر چه از طرف جامدات به طرف گاز و نور پیش برویم هم وزن ملکولی و هم درجه تکاشف آنها کمتر می گردد.
- جامدات و خاک، فشردمترین، کثیفترین و پایینترین موجودات و آتش و نور گستردهترین، لطیفترین و عالیترین موجودات هستند.
- از لحاظ خواص اشیاء فوق با توجه به خاصیت طبایع می توان گفت:
- « آتش » دارای صفت گرمی و خشکی می باشد.
- « هوا » دارای صفت گرمی و تری می باشد.
- « آب » دارای صفت سردی و تری می باشد.
- « خاک » دارای صفت سردی و خشکی می باشد.
- ۹- مقصود از ارکان همان عناصر چهارگانه می باشد یعنی آتش، هوا، آب و خاک
- ۱۰- مقصود از اخلاط که جمع خلط است، جسم تر و سیالی است که از استحاله و دگرگونی خوراکها در بدن انسان به وجود می آید و در بدن در گردش می باشد به آن صفرا یا زرداب و دم یا خون و بلغم یا خون سفید و سودا یا زرداب سوخته نامند.
- فلاسفه و پزشکان طب قدیم معتقدند که چون بشر از مایع نطفه دار بوجود آمده است، به همین علت عصاره ها و طبایع، عناصر اصلی تشکیل دهنده بدن هستند.
- یعنی اینکه تن موجودات زنده و از جمله انسان نیز از چهار عنصر که به اخلاط چهارگانه معروفند تشکیل شده است. بقراط و پزشکان پس از او که پیرو مکتب وی بوده اند، هم فیزیولوژی کلی خود را بر اساس نظریه اخلاط چهارگانه استوار کرده اند. آنان معتقد بوده اند که بدن آدمی و جانداران دیگر مشتمل بر مایعات مختلفی است که زندگی بدان وابسته است و در زندگی اهمیت فراوان دارند.
- به عقیده جرجانی خلط رطوبتی است که درون بدن مردم روان و جایگاه طبیعی آن رگها و اندام هایی است که میان تهی باشد مانند معده، جگر، طحال و کیسه صفرا و این خلط از غذا ناشی می شود.
- ۱۱- اخلاط چهارگانه عبارتند از:
- (الف) سودا:
- ماده ای است سیاه رنگ که در جگر تولید می شود و جایگاه اصلی آن طحال است.
- طبع آن مانند خاک سرد و خشک و مزه آن گس متمایل به تلخی است.
- سودا طبیعی همان رسوباتی است که در خون ایجاد می گردد و تیرگی خون از آن است. مزه آن بین شیرین و گس و متمایل به تلخ است.
- سودای طبیعی بعد از تراوش از جگر دو قسمت می شود، قسمتی که همراه خون است وجود آن باعث در خون باعث نیرومندی و استحکام آن می شود و نیز سبب تغذیه استخوان ها می شود
- قسمت دیگر سودای طبیعی از خون خارج می شود و به طحال می رود و سبب تقویت دهانه معده می شود و نیز دهانه معده را بوسیله ترشی خود تحریک می کند و سبب آگاهی انسان از گرسنگی و تحریک اشتها می شود.
- (ب) بلغم:
- مایعی است که در معده تولید می شود و در بدن جایگاه خاصی ندارد و در تمام سطح بدن همراه با خون در جریان است. بلغم طبیعی در روند طبیعی خویش به خون تبدیل می شود. در واقع بلغم خون خامی است که در صورت پخته شدن به خون تبدیل میشود. مزه این نوع بلغم شیرین است و طبع آن سرد و تر است.
- وجود بلغم برای اندامهای بلغمی مانند مغز و اندام های پر حرکت مانند مفاصل ضروری است زیرا وقتی اندام های بدن از جذب مواد غذائی محروم می گردند، به وسیله حرارتی که بلغم ایجاد می کند نیرو می گیرند.
- (ج) دم:
- دم مایعی است سرخ رنگ، گرم و مرطوب و جایگاه آن در کبد است و از طریق رگها در سطح بدن پخش می شود و عامل رسیدن غذا به اندام ها است. از این نظر خون برترین و مفیدترین اخلاط در بدن است.
- خون طبیعی خونی است سرخ رنگ، بسیار شیرین، دارای طبیعتی گرم و تر و عاری از بوی بد. خونی که از جگر خارج می شود و به قلب برده می شود بدلیل آنکه حامل مواد غذائی و سودا و صفرا و بلغم است، غلظتش زیاد است. این

خون در فاصله جگر تا قلب، آب اضافی و مقداری از سودا و صفرا و بلغم خویش را از دست داده و سرختر و روشن تر و روانتر از خون قبل می شود.

(د صفرا:

مایعی زرد رنگ، تلخ و دارای طبع گرم و خشک است. این خلط در جگر تولید میشود و جایگاه آن در کیسه صفرا است. صفرای طبیعی که همان کف خون است، رنگش مانند خون سرخ است.

صفرا مانند خون برای اندام های بدن لازم و ضروری است. صفرا به خون لطافت می بخشد و عبور آن را از مویرگها و مجاری باریک امکان پذیر میسازد. همچنین شش اندامی است که نیازش به صفرا بیش از اندام های دیگر است زیرا صفرای طبیعی خون، کمک کننده خوبی در عمل دم و بازدم است. صفرا سبب شستن روده ها از بلغم می شود (ضد بلغم)

منبع: همراه با اصلاحات keshavarzejavan.com

تاریخچه یوگا

یوگا یکی از مکاتب فلسفی عرفانی رایج در هند است که مبتنی بر آداب خویشتن داری، ورزش بدنی و ذهنی می باشد. هر یک از مکاتب بنا به روش خود تزکیه نفس و اصول اخلاقی را به پیروان خود تعلیم می دهند. این مکاتب فهرست وار عبارتند از :

۱- مکتب «نیاپه» به معنی آنچه که فکر را به نتیجه هدایت کند و این مکتب منسوب به حکیمی است به نام «اکش پادگوت».

۲- مکتب «وی شیشکا» که این نام مأخوذ از کلمه «وی شیشه» به معنی خاص است و این دو مکتب نماینده روش تحلیلی فلسفه اند.

۳- مکتب «سانکهایا» که مبتنی بر دوگانگی وجود است و یکی از مکاتب فلسفی بعد از ویدانت است.

۴- مکتب «جوک» یا یوگ، که به معنی اتحاد است و به تفصیل درباره آن صحبت می شود.

۵- مکتب «پوروامیمانسا» که مکتب آداب و مناسک هندو است و اساس آن بحث و تجسس در «دارما» است که تکلیف و وظیفه است.

۶- مکتب ویدانت که به معنی مقصد بید (وید) است و در وحدت وجود سخن می گوید.

یوگا یکی از مکاتب فلسفی عرفانی هند و مبتنی بر آداب خویشتن داری، آموزش های جسمانی و ذهنی است.

مواجهه با رنج، مشقت، ناکامی و نادانی از مباحث عمده در یوگاست.

یوگا یک روش فلسفی – کاربردی در فهم و درک مسائل وجودی، مراتب ذهنی، ریشه های رنج و متعادل سازی و رفع آنهاست.

میانی آئین یوگا

یکی از میانی یوگا مبحث رنج است، جهان دیری است فانی مملو از ناکامی و مشقت، جسم جایگاه رنج است و حواس ادراکات حسی رنج آفرین اند و لذا بد نیز آستان ناکامی و اندوه اند، لذا همه چیز برای انسان فرزانه در جهان ادراکات حسی رنج آور است، پس باید به هر نحو خود را از این رنج آزاد کرد.

راه آزادی در مکاتب هندی به طرق گوناگون حاصل می شود، در «نیاپاسوترا» توسط شناخت درست مقولات شانزده گانه و روش استدلالی حاصل می شود. در «وی شیشکا» به کمک تفکیک و شناخت مقولات ششگانه بدست می آید. در «سانکهایا» توسط شناخت تفکیکی بین روح و ماده حاصل می شود و در «ودانتا» به وسیله اشراق و ردماسوی الله کسب می گردد.

در «یوگا» توسط تمیز حق از باطل و روح از ماده که در این جهان بر اثر مشارکت ظاهری بصورت واحد جلوه می کنند بدست می آید. دوم مبحث نادانی است، پیوند روح و ماده بر اثر عدم شناخت تحقق می یابد و مادام که نادانی وجود دارد زایش دوباره خواهد بود و انسان در گردونه باز پیدایی اسیر است.

نادانی در حقیقت عدم تشخیص روح از مراتب ذهنی است، مانند اینکه می پنداریم «من می دانم»، «من رنج می برم» و «من می فهمم» و کلمه من را به روح یعنی «پوروشا» نسبت می دهیم و این خود نادانی و توهم است. به عبارت دیگر نادانی پیوند روح با عقل است و عقل مخزن تأثرات و ترکیبات ذهنی و تجارت پیشین است. به عقیده «ویاسا» عقل متکی بر تأثرات ناشی از نادانی است و به نتیجه کار خود که نمایش روح است، دست نمی یابد.

از این رو دوباره با همان وظیفه ظاهر می گردد. اما در صورتی که عقل به نتیجه کار خود که هدفش اظهار و نمایش روح است نائل گردد از وظیفه خود فارغ می شود و از نادانی رهایی می یابد و دیگر بار بوجود نمی آید.

با توجه به شناخت علت نادانی و اینکه ریشه و منشأ درد و مشقت بی پایان است، یوگا به جنبه های علمی این موضوع می پردازد و معتقد است که تنها فلسفه اولی قادر به رهبری و نجات انسان از چرخه حیات نیست و به همین دلیل آداب و فنی ضمیمه این فلسفه می نماید تا آگاهی که تاکنون صرفاً از طریق تعقل ادراک می شده فعلیت یابد و به واسطه آمیزش این معرفت به سرشت خویش وجدان و مخزن تأثرات دیرینه را نابود سازد و آگاهی دیگر و شعوری برتر را جایگزین سازد، هشیاری عالیه‌تری که عقل را بدان راه نیست و استدلال از درک آن ناتوان است.

پس هر دیدگاه فلسفی برای تحقق اندیشه ها باید به رویه های علمی ریاضت و ورزش خاص آراسته گردد.

تاریخ پیدایش مکتب یوگا

هنوز به خوبی روشن نشده است که فنون و آداب یوگا اولین بار به وسیله چه کسانی تدوین و بکار برده شده، تاریخ پیدایش یوگا را کهنتر از زمان تدوین کتاب «یوگا سوترا» می دانند تا آنجا که در اساطیر و افسانه ها این تعلیمات را به خدایان هندی (مظاهر احدیت) نسبت می دهند، اما اتفاق رأی محققین بر این است که حکیم و فیلسوف هندی (پاتانجلی) مبانی آئین یوگا را در رساله خود به نام یوگا سوترا (Yoga Sutra) تدوین کرده است.

ترجمه، تفسیر و تدوین یوگا سوترا از لحاظ تاریخی به دو قرن قبل از میلاد مسیح نسبت داده شده هر چند آراء دیگری درباره پیدایش و نگارش این رساله وجود دارد. به عقیده یاکبی و کیث این اثر در سده های سوم الی پنجم میلادی نگاشته شده زیرا در این رساله به تیره «ماهایانای» بودائی اشاره شده است اما داسگوپتا (Dasgupta) در خصوص نظریه یاد شده معتقد است که غرض از مکاتب بودائی که در یوگا سوترا بدان اشاره شده مکاتبی است که به اصالت ذهن معتقد بودند مانند مکتب «ویجینیانوادا» آئینی که بنیانگذار اصالت خلاء جهانی بود.

و متحمل است مقصود مکتب قدیمتری است که پیش از تکوین و ایجاد مکاتب فوق موجود بوده است. داسگوپتا در تحقیقات خود در زمینه یوگا به کتاب ابوریحان بیرونی به نام «پنتجل الهندی فی اخلاص من المثل» که ترجمه عربی یوگا سوترا ی پاتانجلی است اشاره کرده و پس از تجزیه و تحلیل و مقایسه آن با یوگا سوترا به این نتیجه رسیده است که ترجمه حکیم ابوریحان بیرونی از روی متن دیگری بوده که در آن میانی پاتانجلی تا حدی تغییر کرده و تمایل به یکتا پرستی در آن مشهود است و به نظر داسگوپتا رساله بیرونی معترف تحولی است که به واسطه آن یوگا سوترا وارد مجرای تازه ای شده که به سهولت می توانست منجر به مکاتب ودانتا و شیوایی و حتی تانتر گردد.

در گیتا یوگا، معانی مختلفی دارد و معنی کلی آن بنظر داسگوپتا از ریشه (Yuj) به معنی پیوستن است و چون پیوستن به امری مستلزم گسستن از امری است لذا پیوند با یوگا منجر به جدائی از تعلقات عالم و تجرد از عالم ماده و ضمائم آن تعبیر می شود.

اما در گیتا یوگا به مفهوم حذف و قطع مراتب نفسانی نیست بلکه اتصال به بارگاه ارزلی است که با پیروی از روشهای یوگا از جمله «کارمایوگا» طریقت کردار و تکالیف شرعی و «دیانایوگا» روش مراقبه و معرفت تحقق می یابد. طریقت یوگا در گیتا به عنوان راه میانه مطرح است.

برخی از پژوهشگران تاریخ تدوین این علم کهن را به دو قرن قبل از میلاد مسیح نسبت داده اند.

برخی تعالیم یوگا را به خیلی قبل از این تاریخ نسبت می دهند تا آنجا که در اساطیر و افسانه ها این تعلیمات را به مظاهر احدیت نسبت می دهند.

یوگا از ریشه کلمه سانسکریت (Yuj) به معنی اتحاد گرفته شده و آن اتحاد و هماهنگی بین تن و روان و نیروهای مثبت و منفی وجود انسان است.

در گیتا آمده است: «یوگا برای آن کس که در خوردن افراط می کند میسر نیست و نه برای آن کس که از خوردن پرهیز می کند، نه مناسب حال کسی است که بسیار می خوابد و نه مناسب کسی که شب زنده داری می کند، اما برای آن کس که در خوراک و تفریح و خواب و بیداری معتدل است یوگا راه انهدام کلیه مصائب است.»

این روش میانه یوگا در گیتا با روش یوگای کلاسیک پاتانجلی متعارض است زیرا در یوگا سوترای پاتانجلی کمتر به نیازهای طبیعی انسان توجه می شود و انسان را مقید می سازد خلوت به درون نگری، خودکامی و قطع مراتب ذهنی و نفسانی گزینی، سکون و اعتکاف را جایگزین تحرک و فعالیت اجتماعی می نماید.

این نوع یوگا فراتر از اخلاقیات بشر عادی و ورای ارزشهای جاری جوامع سیر می کند و کمتر به عواطف انسانی و عشق و محبت ارتباط دارد.

یوگا چیست ؟

یوگا از ریشه کلمه سانسکریت (Yuj) گرفته شده و بمعنی اتحاد است و هنوز در زبان لاتین بصورت کلمه (Yungr) باقی است اتحاد بین تن و روان، بین نیروهای مثبت و منفی وجود انسان، بین جریانات (Yin) و (Yang) اتحاد بین نیروی «پران» و «آپادانا»، اتحاد بین نیروی مثبت خورشیدی و نیروی منفی ماه.

مترادف همین کلمه در زبان انگلیسی (Yoke) است که بمعنی آلت یا وسیله اتحاد است.

در زبان فارسی کلمه «یوغ» به معنی وسیله اتحاد است و آن چوب مخصوصی است که به گردن دو گاو می بندند تا از ترکیب قدرت آنها در شکافتن زمین و شخم زدن استفاده کنند. لذا یوغ که بمعنی قید است ابزاری برای وحدت نیروی دو موجود و یوگا نیز روشی است که نیروهای مثبت و منفی و جنبه های جسمی و روانی انسان را نخست پرورش داده شکوفا می سازد و سپس بین ایندو اتحاد و توازنی برقرار می کند که در سایه آن فرد بر خویشتن حاکم می شود و خودیت خویش را باز می یابد و از تنهایی و سرگردانی در اقیانوس متلاطم جوامع بشری به سکون و آرامشی می رساند که توفان حوادث و فشارهای خردکننده عصبی او را از خط تعادل خارج نساخته آرامش او را بر هم نمیزند.

یوگی کسی است که آرامش درونی او را ناهمواریهای زندگی نتواند بر هم زند. کسی است که هستی اش بر شخصیت عالی استوار است.

یوگی کسی است که وجود خود را فتح کرده باشد.

یوگی کسی است که قدرتهای باطنی اش با دانش و معرفت خارج از جهان مادی سیراب شده است.

یوگی کیست ؟

یوگی کسی است که وجود خود را فتح کند. کسی که آرامش درونی او را، سرما و گرما، اندوه و شادی، احترام و توهین نتواند بر هم زند، کسی که هستی اش بر شخصیت عالی استوار است و قدرتهای باطنی اش با دانش و معرفت خارج از جهان مادی سیراب شده، احساس بزرگ او به خاک و طلا یکسان می نگرد.

آری یوگی، کسی که از تعلیمات مکتب یوگ سرشار است، چنین شخصیتی است.

در جهان پراشویی که اکنون ما زندگی می کنیم مشکلات بی حد و حصری وجود دارد که ناشی از کثرت جمعیت، عدم هماهنگی افکار و اندیشه ها، مسائل اقتصادی، شغلی، تحصیلی، خانوادگی و ... است برخورد انسان با هر یک از این مشکلات اگر با خامی و عدم آمادگی قرین باشد موجب گسیختن تعادل روانی در فرد خواهد شد.

پاتانجلی مفسر یوگا در رساله خود (یوگاسوترا) می گوید : «یوگا حذف مراتب ذهنی است که شامل مراتب عقلی و نفسانی نیز می گردد.» و درباره تموجات ذهنی مفسر سوترای پاتانجلی می گوید : «خاصیت واقعی ذهن حالت وصال مطلق است و مراتب ذهنی عبارتند از : ۱- پراکندگی، ۲- پریشانی و گسیختگی، ۳- قرار یافته، ۴- متوجه به چیزی واحد و ۵- کاملاً خاموش.»

حالات یک و دو وضعیت ذهنی کلیه افراد است و مرتبه سوم زمانی حاصل می شود که نیروی ذهنی شخص متوجه مطالعه و تحقیق است و مستلزم ورزش ذهنی مانند حل مسئله ریاضی، دو مرتبه آخر که تمرکز ذهنی در شی واحد است و آرامش مطلق از جمله مراتبی است که در اثر تعلیمات یوگا حاصل می شود و این معرف حالات و شعور خاصی است که با شعور عادی ما متفاوت است و بدان نمی رسیم مگر بمدد ریاضت و ورزش ذهنی.

هدف واقعی یوگا از بین بردن منیت و شخصیت کاذب ذهنی است و برای نیل بدین منظور مقرراتی دارد که بر خلاف خوی و خصلت غریزی انسان فرمان می دهد.

این دستورات منجر به تمرکز قوای ذهنی در نقطه ای واحد می گردد که هر چند رسیدن به آن مرحله دشوار است اما بمدد و دستورات و ورزشهای خاص یوگا قابل دسترسی است پاتانجلی در مورد آداب یوگ که منجر به آزادی روح و فنا فی الله می گردد نظرانی دارد از جمله :

بزرگترین مانع یوگی در نفس کشی و رسیدن به درون نگری و انهدام امواج ذهنی همین تأثرات ذهنی ضمیر ناخودآگاه است، تأثرات ذهنی که خود محصول تأثرات و کردار پیشین است به نوبه خود می تواند انگیزه پدید آوردن کردار و

مراتب ذهنی دیگری باشد و در واقع دایره ای از تسلسل علت و معلولی بوجود آورد، نفس در زندگی همواره بیقرار و مشوش است زیرا به رنجهای پنجگانه زیر گرفتار است :

۱- جهل و اشتباه فانی (غیر ابدی)

۲- خطای تشخیص در اینکه فرد خود را با بدن و خرد یکی بداند

۳- علاقه به لذایذ

۴- تنفر از اشیاء نامطبوع و ۵- عشق غریزی به حیات و ترس از مرگ از مشخصات برجسته یوگ انضباط و نظم عملی است که به وسیله غلبه بر امیال و تسلط بر حالات ذهنی به دست می آید.

یوگا در معنای عمیق یک حرکت کمال گرایانه برای پیوستن به بحر بیکران هستی و غوطه خوردن در امواج فیض الهی است.

مراحل و روشهای مختلف یوگا

یوگا فلسفه عظیمی برای بهزیستی است. از اهداف کلی آن می توان به موارد زیر اشاره کرد :

- داشتن اخلاق نیکو، داشتن ارتباط صحیح با خود و دیگران
- آموختن دروس اجتماعی و اصول بهداشت ذهنی
- صلح و دوستی نسبت به دیگران
- پاکسازی ذهنی و تعالی معنوی

از مشخصات برجسته فلسفه یوگ انضباط و نظم عملی است که به وسیله غلبه بر امیال و تسلط بر حالات ذهنی بدست می آید و این طریقه دارای هشت رکن است که عبارتند از :

- ۱- یاما (Yama) : تعلیمات و آیین رفتار اجتماعی شامل :
 - الف- آهیمسا (Ahimsa) : آزار ترساندن فیزیکی و روانی به دیگران و ایجاد روابط دوستانه با دیگران.
 - ب- ستیا (Satya) : صداقت، راستگویی و امین بودن.
 - ج- آپری گراها (Aparigraha) : حسود و کم بین نبودن
 - د- استیا (Asteya) : به حق و حقوق دیگران احترام گذاشتن، پرهیز کردن از دزدی و کلاهبرداری

- ۲- نی یاما (Niyama) : تعلیمات و انتظامات فردی شامل :
 - الف- سوچا (Saucha) : نظم و انضباط در کارها و امورات، پاکی و بهداشت جسمانی و روانی.
 - ب- سنتوشا (Santosha) : قانع بودن، قناعت و انتظارات متناسب داشتن
 - ج- تپا (Tapa) : آرامش، شجاعت و قدرت تحمل مشکلات زندگی
 - د- سوادایا (Svadhyaya) : شناخت تواناییها و ضعفهای خود – خود شناسی
 - ه- ایشورا – پرانیدانا (Isvara-Pranidhana) : رضای تسلیم در مقابل خداوند

۳- آسانا (Asana) : تعلیمات با انتظامات جسمانی شامل : نرمشها و حرکات جسمانی یا علم سالم سازی و متناسب سازی بدن است. آساناهای یوگا طوری طراحی شده اند که به عضلات، پوست، غدد مترشحه داخلی تمرین داده و کارکرد خوب آنها را باعث می گردند. تداوم در انجام صحیح حرکات ورزشی یوگا بشاشیت، زیبایی، قدرت و انعطاف پذیری را موجب می گردد :

نکته مهم قابل توجه اینکه برای به دست آوردن اثرات مفید حرکات یوگا فرد می باید این حرکات را بطور صحیح و متداوم انجام دهد. صرفاً حرکات صحیح و تداوم در انجام آنهاست که می تواند اثرات مفید و چشمگیر جسمانی و روانی به دنبال داشته باشد. حرکات ورزشی زیادی در بخش آساناهای یوگا وجود دارد.

در کتاب گراندهیتا تعداد کل این حرکات ۸۴۰۰۰۰ ذکر شده است که ۸۴ حرکت به عنوان حرکت مادر و اصلی و بقیه حرکات منشعب از این ۸۴ حرکت می شوند. یک فرد با توجه به موقعیت خود می باید چند حرکت خاص را بطور صحیح هر روز برای حفظ سلامتی روانی تکرار نماید.

۴- پرانایاما (Pranayama) : پرانایاما یعنی علم کنترل تنفس برای انتظامات ذهنی. این کنترل بر روی تمام عملیات تنفسی از قبیل دم، بازدم و حبس تنفس می باشد.

چگونه تنفس کردن نقش بسزایی در سلامتی و آرامش روانی دارد. اگر تنفس دچار بی نظمی و در هم و برهمی شود، ذهن دچار آشفتگی و اضطراب می گردد و بر عکس کنترل متناسب تنفس می تواند ذهن را از پریشانی و اشتغالات بیمار گونه رها ساخته و ثبات و اراده قوی را بدنبال داشته باشد.

۵- پرایتاهارا (pratyahara): پرایتاهارا یعنی مرحله کنترل ذهن از خواهشهای نفسانی. وقتی شخص قادر به کنترل ذهن خود از خواهشهای متنوع و گوناگون ارضاء نشدنی شد و ذهن از اضطرابات، کشمکشها و حرص و ولعها پاک گردید آنوقت است که ذهن می تواند سکوی پرشی برای تمرکز عمیق و تعالی روحانی گردد.

۶- دهارانا (Dharana): یعنی تمرکز فکر یا جمع کردن توجه روی کار خاص. وقتی از تنشها و اضطرابات آزاد و رها گشت، استعدادهای انسان فرصت تکامل و تعالی پیدا می کند. هر چه تمرکز بیشتر شود قدرت خلاقیت و استعداد انسان نیز بیشتر می گردد.

۷- دیانا (Dhyana): یعنی خلاء ذهنی یا مدیتیشن. ذهن ما در طول شبانه روز دائماً در ترافیک افکار گوناگون، تصمیم گیریها، خاطرات، خواهشها و غیره بسر می برد. شاید افکار ما لحظه ای هم توقف و آرامش ندارد، حتی هنگام خواب در شب ذهن در حال فعالیت است و از اشتغالات گوناگون رها نمی باشد و ما خوابهای گوناگونی داریم.

این اشتغالات گوناگون ذهنی انرژی روانی زیادی را صرف می کنند و دیگر امکان و فرصتی برای رشد سایر فرآیندهای ذهنی باقی نمی گذارد.

وقتی این ترافیک افکار فرصتی برای رشد یا تخفیف یابد ذهن در سکون و خلاء خاصی قرار می گیرد و فرصت و امکان برای ذخیره سازی انرژی روانی و رشد تواناییهای ذهنی باز می شود که به این حالت دیانا یا مدیتیشن (Meditation) گویند. شیوه های زیادی برای انجام مدیتیشن وجود دارد و بخاطر حساسیت موضوع می باید زیر نظر کارشناسان دوره دیده یوگا یا روانشناس بالینی انجام گیرد.

۸- سمداهی (Samadhi): سمداهی یعنی مرحله وصل، پیوستن، هماهنگی و همسویی، درک عمیق قوانین مسلط و همه گیر حیات و طبیعت و یکی شدن با طبیعت ذاتی خود و ذات خداوندی. سمداهی آخرین و بالاترین مرحله یوگا است.

روشهای مختلف یوگا

کسی که طالب رسیدن به مرحله سمداهی و پیوستن به بحر بیکران هستی و غوطه خوردن در امواج فیض الهی است برای رسیدن به این مقصود باید یک حرکت کمالی را آغاز کند و در مسیر معرفت از خود به خود و از خود به خلق و از خلق به حق سفر کند. بدین منظور در فلسفه یوگ روشهای مختلفی وجود دارد که سالک بر حسب استعداد و امکانات ذهنی و بدنی خود می تواند یکی از این روشها یا ترکیبی از چند روش استفاده کند:

۱- گیانا یوگا: اتصال و ارتباط با احدیت به وسیله علم و معرفت

۲- بهاکتی یوگا: رسیدن به مرحله اتصال از طریق عشق و محبت نسبت به جمیع موجودات، ادراک تجلی وحدت در کثرت.

۳- کارما یوگا: طی طریق به وسیله خدمت به خلق و و کار و کوشش در مسیر رضایت حق تعالی که در خدمت به خلق نهفته است.

۴- مانترا یوگا: ارتباط با فیض الهی بوسیله ذکر و تسبیح ذات احدیت.

۵- هاتا یوگا: صعود در مسیر معرفت از راه کنترل قوای جسمی و اتحاد نیروهای مختلف جسم.

۶- راجا یوگا: رسیدن به حق از طریق کنترل قوای ذهنی و روحی.

۷- لایا یوگا: فعال کردن انرژیهای نهفته درونی در کالبد اثیری و رها کردن آنها در مسیر معرفت الی الله.

۸- تانترا یوگا: فعال سازی انرژیهای روحی در مسیر کاربرد اعمال جنسی به روش خاص برای رسیدن به مرحله اتصال و اتحاد. برای رسیدن به مقصود عمل به ترکیبی از روشهای یاد شده می تواند در سرعت حرکت باطنی سالک موثر باشد و رهرو را در زمانی کوتاهتر و معرفتی بیشتر به لقاء الله سوق دهد.

کرامات یوگیان

در کتاب یوگاسوترا تالیف پاتانجلی به نیروهای خارق العاده ای که در اثر انجام تمرکز نیروهای روحی و مراقبه و سمداهی به دست می آورند اشاراتی شده است.

از جمله اینکه یوگی به تدریج به مراتب آگاهی عالی دست می یابد و به ذات اشیاء پی می برد و صاحب کرامت می شود. پاتانجلی می گوید: یوگی بر اثر تمرکز نیروهای سه گانه ضبط حواس، مراقبه و سمداهی قادر به شناسایی مراتب ذهنی دیگران می شود.

از قید زمان و مکان خارج و به منشاء نخستین نوسان موج آفرینش و گردش اولین موج هستی پی می برد. درباره نفوذ در افکار دیگران اعتقاد بر این است که چون یوگی به کهنه مراتب ذهنی خویش واقف است، بر اساس تصورات و مفاهیم ذهنی خود می تواند افکار سایرین را نیز دریابد. در واقع ذهن او چون آئینه ایست که افکار دیگران در آن منعکس می شود.

یوگیان قادرند از قلمرو ادراک بصری و درک معمولی عوام فراتر روند. یوگی با تمرکز این سه نیرو به اسرار کیهان و زمان واقف می شود.

منبع: فصلنامه یوگا پیام مهر

پولاریتی

پولاریتی کردن یعنی همگن کردن انرژی ها به یک سمت و سو. کسی که در دایره ی پولاریتی قرار می گیرد انرژی های منفی اش از بین می رود.

بطور کل در انجام پولاریتی ۶ نفر بعنوان عامل و یک نفر بعنوان سوژه نقش دارند. عامل شماره یک لیدر نامیده میشود. نقش لیدر وارد کردن سوژه به یک جلسه عمیق میباشد، همچنین به عاملین فرمان قرار گرفتن در کنار سوژه و رها کردن او را میدهد.

نحوه قرار گرفتن عاملین در کنار سوژه :

۱- لیدر : دستهایش زیر سر و اطراف گوش سوژه.

۲- عامل شماره ۲ : دست راست روی چاکرای ۶ و دست چپ روی چاکرای قلب.

۳- عامل شماره ۳ : دست چپ روی شانه راست و دست راست روی لگن چپ (دست راست را که روی لگن است بلرزانید همانند ویرره)

۴- عامل شماره ۴ : دست راست را روی شانه چپ و دست چپ را روی لگن راست (دست چپ را که روی لگن است بلرزانید)

۵- عامل شماره ۵ : دست چپ کف دست راست و دست راست کف پای چپ.

۶- عامل شماره ۶ : دست راست کف دست چپ و دست چپ کف پای راست.

مراحل انجام پولاریتی :

مراحل ۱ : سوژه در یک وضعیت راحت بر روی تخت قرار گرفته و لیدر او را با یک تکنیک مناسب وارد جلسه عمیق میکند.

مرحله ۲ : در حالیکه لیدر سوژه را وارد جلسه عمیق کرد پنج عامل دیگر در کنار سوژه قرار میگیرند و لیدر جایگاه اتصال هر یک را به سوژه برای پولاریتی کردن مشخص میکند. سپس لیدر عاملین را شارژ انرژی میکند. به اینصورت که : چشمهای عاملین بسته و تصور کنید که نور سفیدی از آسمان وارد فرق سر شده و آنرا تا و کف پاهایتان هدایت کرده تا جایی که این نور به زمین میرود. « این مرحله ۲ دقیقه طول میکشد. »

مرحله ۳ : لیدر دستور تبادل انرژی بین عاملین را میدهد. به اینصورت که : عاملین کف دستهایشان را با سرعت بهم میمالند « حدوداً ۲۰ ثانیه » و بعد دو به دو دستهایشان را روبروی هم بدون برخورد قرار میدهند تا انرژیهایشان برای یکدیگر منتقل شود « این مرحله ۲ دقیقه طول میکشد. »

مرحله ۴ : شروع پولاریتی سوژه - لیدر دستور غیر اتصال به سوژه را میدهد. بطوریکه هر عامل در جای خود قرار گرفته و دستهایش را به چاکرای مربوط به سوژه نزدیک میکند. به اینصورت که : لیدر میگوید عامل شماره ۱ غیر اتصال، عامل شماره ۲ غیر اتصال و ... عامل شماره ۶ غیر اتصال. « این مرحله ۳ دقیقه طول میکشد. »

مرحله ۵: لیدر دستور ارتباط اتصال عاملین به سوژه را صادر میکند و هر عامل دستهایش را روی چاکرای مربوطه سوژه قرار میدهد. به اینصورت که: عامل شماره ۱ اتصال، عامل شماره ۲ اتصال و ... عامل شماره ۶ اتصال. و سپس تمرکز میکنند و انرژی سفید را از طریق دستهایشان به چاکراهای سوژه هدایت میکنند و شروع به ایجاد لرزش در قسمت لگن سوژه میکنند. به ترتیب سوژه از انرژیهای منفی رها و سرشار از انرژیهای مثبت میشود. «این مرحله ۳ دقیقه طول میکشد.»

مرحله ۶: در این مرحله لیدر به عاملین دستور میدهد که سوژه را رها کنند. به اینصورت که: عامل شماره ۶ رها، عامل شماره ۵ رها و ... عامل شماره ۱ رها. «این مرحله ۱ دقیقه طول میکشد.»

مرحله ۷: بعد از رها کردن سوژه لیدر باید سوژه را به آرامی از خلسه خارج کند.

نکته: توجه داشته باشید که عاملین بعد از رها کردن سوژه بایستی دستهایشان را با آب سرد و یا آب نمک بشویند.

چکیده پولاریتی:

۱- خلسه عمیق سوژه. ۶ دقیقه

۲- شارژ انرژی عاملین. ۲ دقیقه

۳- تبادل انرژی بین عاملین. ۲ دقیقه

۴- غیر اتصال بودن عاملین به سوژه. ۳ دقیقه

۵- اتصال عاملین به سوژه. ۳ دقیقه

۶- رها کردن سوژه توسط عاملین و خارج کردن سوژه از خلسه. ۱ دقیقه

منبع: سایت بینش ماوراء

پولاریتی تراپی Polarity Therapy

نگارش یافته توسط Administrator
۲۹ اردیبهشت ۱۳۸۸ ساعت ۱۵:۱۶

پولاریتی تراپی Polarity Therapy

در این روش ترکیبی از درمانهای غربی طب سنتی چین و آیورودا، چنین گفته می‌شود که سلامتی در نتیجه جریان روان «انرژی حیاتی» در اطراف بدن، ایجاد می‌شود. طبیعت این انرژی برابر با همان «چی» در طب سنتی چین و «پران» در آیورودا، می‌باشد، و تصور می‌شود که در مداراتی در اطراف بدن بین قطبهای مثبت و منفی در حرکت است. درمانگرها قصد دارند تا جریان انرژی را با استفاده از لمس کردن، توصیه های غذایی، ورزش و مشاوره، تعدیل کرده یا مجدداً به بدن باز گردانند.

این روش درمانی در آمریکا به خوبی جا افتاده است و در اروپا در حال پیشرفت می‌باشد.

دکتر رندولف استون Dr. Randolph stone کسی است که مواردی از طب شرقی و غربی را برای ایجاد روش درمان قطبی، در هم آمیخت و معتقد بود که آگاهی از حیات به عنوان جریانات انرژی، نشانهای از هنر طبیعی ساختار سلامتی است.

تاریخچه

پولاریتی در اواخر قرن نوزدهم توسط دکتر رندولف استون Dr. Randolph stone که در اتریش متولد شده بود ولی زندگی کاریش را در آمریکا به عنوان یک درمانگر در رشته -های ناتروپاتی، استنوپاتی و چیروپراکتی گذرانیده بود،

ایجاد گردید. در جستجوی يك اصل درمانی جامع، او طب سنتی شرقی را مورد مطالعه قرارداد و به این نتیجه رسید که تمامی بیماریها و دردها به علت عدم تعادل انرژی حیاتی است و آسایش و خود آگاهی عمیق وقتی حاصل می‌شود که انرژی حیات بدون هرگونه توقف و وقفه ای در جریان باشد.

دکتر استون عمدتاً با توجه به حرفه پزشکی، سمینارهای آموزشی زیادی را در مورد درمان قطبی، اداره نمود. در سال ۱۹۸۴، انجمن آمریکایی پولاریتی راه اندازی شد و بالغ بر ۱۵۰ درمانگر از آن گواهی گرفتند.

اصول کلیدی

درمانگران پولاریتی، به بدن به عنوان سیستمی از میدان انرژی مینگرند، و معتقدند که انرژی حیاتی در احساسی پایدار به وسیله نیروی کشش بین قطبهای مخالف که شبیه آهنربا عمل میکند، نگهداری می‌شود.

سر و سمت راست بدن قطب مثبت و پاها و سمت چپ بدن قطب منفی هستند. مرکز بدن، در راستای طناب نخاعی خنثی میباشد. جریان انرژی در حرکتی موافق عقربه‌های ساعت بین قطبین جاری می‌شود و در طول کانال مرکزی، جایی که ۵ مرکز انرژی خنثی شامل: اثر (عنصر آسمانی)، هوا، آتش، آب و خاک وجود دارند، عبور میکند.

میدانهای انرژی

گفته می‌شود که میدانی از جریانات الکترو مغناطیسی در اطراف بدن وجود دارند. در قطب اینها ۵ مرکز خنثی انرژی شامل: اثر، هوا، آتش، آب و خاک وجود دارد.

کانال مرکزی

قطب مثبت

قطب منفی

جریان انرژی

مرکز انرژی جنبشی

اینها دارای همان موقعیت «چاکراهای آیورودیک» (به ص ۱۰۹ رجوع شود) و نقش ۵ جزء اصلی طب باستانی چینی (به ص ۱۴۱ رجوع کنید)، میباشد. هر مرکز دارای نقش ویژه‌ای است. اثر: شنوایی و محدوده گلو (یا نای) را کنترل میکند، هوا دستگاه تنفسی، شش‌ها، دستگاه گردش خون و قلب را تنظیم می‌کند، آتش بر عمل دستگاه گوارش نظارت دارد.

چنین توضیح داده می‌شود که بیماری و فقر بهداشت و سلامت به علت وقفه یا تخلیه انرژی حیاتی ایجاد می‌شوند، و درمانگرها ممکن است يك یا بیشتر از يك روش درمانی را برای برگرداندن حالت تعادل به کار ببرند: کار درمانی بدنی، توصیه‌های غذایی، یوگای قطبی یا تمرینات کششی، و مشاوره.

برای کار بدنی (کار روی بدن توسط درمانگر) لمس کردن و تکنیکهایی دستی در روی نقاط کوچک (سوزنی) استفاده می‌شوند و سبب از بین رفتن رکود جریان شده و موجب گردش روان جریان انرژی در اطراف بدن می‌گردند.

عقیده بر این است که غذا به طور مستقیم بر کمیت و کیفیت این انرژی تأثیر می‌گذارد.

تغذیه ناکافی و هضم ناقص ممکن است ریشه تمام مشکلات جسمی باشند، و درمانگرها اغلب توصیه به پاکسازی و سم زدایی رژیم غذایی از مواد زیان آور می‌کند، موادی که ممکن است در بدن انباشته شده باشند. يك رژیم غذایی مناسب ساختار سلامت (بدنی) که شامل مقدار کافی میوه و سبزیجات تازه است ممکن است توصیه شود.

تمرینات یوگای قطبی که اساسشان حرکات طبیعی بدن است و مرکب از حالات ساده‌ای هستند، برای کمک به حفظ تونوسیت عضلانی، دفع سموم و تقویت ستون فقرات، طراحی شده‌اند. آنها (ورزش‌ها) با ایجاد کشش، جنبش ملایم و ایجاد صوت، توأم میشوند.

مشاوره وقتی مورد استفاده قرار می‌گیرد که درمانگرها احساس کنند، تفکرات منفی جریان انرژی را کند کرده‌اند. آنها معتقدند که روان تأثیری مستقیم روی اعمال بدن دارد و مشاوره به افزایش خود آگاهی و اعتماد به نفس و ایجاد يك وضعیت مثبت کمک میکند.

نظرات پزشکی

تا این تاریخ هیچ مدرک علمی در مورد تئوری «انرژی حیاتی» وجود ندارد. که در هنگام مبادرت به گرفتن يك رژیم تصفیه شده از سموم احتیاط رعایت شود، از نظر پزشکان شیوه‌های درمان به قدر کافی بی‌ضرر هستند.

درمانگر کار را با پرسش از شما در مورد سابقه پزشکی و نحوه زندگیتان، شروع میکند، سپس در حالی که شما بر روی یک سطح دراز می‌کشید، درمانگر جریان انرژی شما را با استفاده از «کار بدنی قطبی» ارزیابی میکند، نیازی به در آوردن لباسهایتان نیست اگر ترجیح می‌دهید، درمان را می‌شود با لباس هم انجام داد.

درمانگر معمولاً کار را با حرکت دستهایش در اطراف سر شما شروع میکند و سپس به سمت پاها پائین می‌آید، بالای پنج مرکز انرژی، و با برگشت در نزدیکی سرتان، خاتمه می‌دهد. او درجات مختلفی از فشار را به کار می‌برد: بی اثر (خنثی)، کمی آرام با لمس نوک انگشتان برای بازگرداندن و حالت آگاهی بدنی، انجام میشود، مثبت، که هدف از آن تحریک انرژی است و با جنبانیدن، نوازش کردن و در دست گرفتن قالبهای مفصلی بدن انجام می‌شود و منفی که عمیقتر است و بعضاً ایجاد احساس ناراحتی در بافتهایی که روی آنها کار می‌شود تا جریان انرژی در داخلشان تحریک شود، را سبب می‌شود. اکثر افراد با این گونه کار روی بدنشان احساس آرامشی عمیق را درک کرده اند، اما ممکن است نواحی دچار رکود شده را نیز مشخص کند یا باعث ایجاد فوران احساس عصبانیت، غم یا شادی، (نیز) گردد.

درمانگر ممکن است تمریناتی را به شما نشان دهد تا در منزل آنها را انجام دهید و یک رژیم غذایی مناسب در ایجاد سلامت را که سرشار از سبزیجات و میوه‌هاست به شما توصیه نماید (زیر صفحه را نگاه کنید). اگر او معتقد بود که تفکرات منفی در ایجاد مشکلات دخیل هستند، ممکن است مشاوره را نیز به شما توصیه کند.

تکنیکهای کار بدنی

درمانگر از دست چپ یا راستش برای برگرداندن جریان انرژی در قطبهای منفی و مثبت بدن استفاده می‌کند. فشار به کار رفته متفاوت خواهد بود، اما اگر شما احساس ناراحتی کنید، او فشار را کمتر خواهد کرد.

درمانگر با انگشتانش فشارهایی را بر شکم وارد می‌سازد.
دست چپ با قطب انرژی منفی در ارتباط است.
معتقدند که دست راست شارژ انرژی مثبت است.

پسیکوسینتز و یوگا

روبرتو آساگیولی روانپزشکی ایتالیایی تبار بود که همزمان با کارل گوستاو یونگ می‌زیست و همچون او از شاگردان بلندیایه ی زیگموند فروید بشمار می‌رفت. او از کسانی بود که تئوری روانکاوی فروید را را توسعه داد و ضمن اینکه پایه های تئوری خود را بر فلسفه ی پسیکوانالیز بنیان نهاد آن را با تاثیرات قدرتمند روانشناسی انسان شناسانه و اگزستانسیالیسم و با الهامات معنوی خود از فلسفه ی شرق درآمیخت.

او همچون یونگ بر این باور بود که پسیکوانالیز بیش از حد بر بخش بیمار انسان ها تمرکز می‌کند. او این نگاه را مورد انتقاد قرار داده و آن را ناکافی می‌دانست. لذا در جهت تکمیل نظریه های پیشین روش جدیدی در روانشناسی به نام "پسیکوسینتز" ابداع نمود. او پسیکوسینتز را به پروسه ی فتوسنتز تشبیه می‌کرد و بر این عقیده بود که روان آدمی درست مانند فتوسنتز در طبیعت عمل می‌کند یعنی پروسه ای شبیه پروسه ی بیوشیمی که وقتی کربن و آب تحت تاثیر نور تبدیل به مواد نشاسته ای می‌شوند و اکسیژن آزاد می‌کنند، در روان آدمی اتفاق می‌افتد.

هدف آساگیولی حرکت از جنبه های سلامت انسان بود. او خواهان روشی بود که به شکوفائی صفات خالص انسانی و غریزه ها و شور درونی و همچنین شادی، عشق، خلاقیت، دانائی و معنویت او برای کمک به خود انسان اجازه ی بروز دهد. او می‌خواست روانشناسی روشی عملی باشد و به غنا بخشیدن و کامل کردن زندگی کمک کند.

پسیکوسینتز انسان را کلیتی می بیند که از جنبه های آسیب دیده و بخش های سالم تشکیل شده است. ما انسان ها همه تاریخچه ای داریم که ما را با همه ی بدی ها و خوبی هایش شکل داده است. اما ما انسان ها همه در درون خود از یک پتانسیل خلافتان نیز برخورداریم و یک آرزوی درونی داریم که زخم های درون خود را مرهم بخشیده و بدین طریق به عمق هویت خود پی برده و با آن به اتحاد برسیم. این علم بر این باور است که انسان این توانایی را در درون خود دارد تا زخم های زمانه را بهبود بخشیده و او را به آرامش رساند. این نکته از مهم ترین دستاوردهای پسیکوسینتز در علم روانشناسی می باشد. یکی از پایه های پسیکوسینتز بر این بنیان نهاده شده که حتی جنبه های مخرب و ناکارآمد شخصیت انسان دارای ظرفیت های مثبت و خلاق است که با کار بر آنها باید آزاد گردد.

یکی از مهم ترین رسالت های روش پسیکوسینتز در دنیای مدرن این است که به فرد با انسان همواره از زاویه ی فوق می نگرد. ما همه در درون خود مجموعه ای از نقش ها و دنیایی از آرزوها و نیازها و فکرها و ارزش ها را داریم و گاهی احساس می کنیم که این نقش ها با هم یا با دیگر خواسته های درونی خودمان و یا با انتظارات محیط اطراف در تضادند. آساگیولی پسیکوسینتز را چنین شرح می دهد: "پسیکوسینتز پیش از هر چیز درکی ست متحول کننده از روان انسان. و روان انسان بنوبه ی خود تعاملی ست پیگیر بین نیروهای متضاد و مرکزی متحد کننده که در جهت کنترل؛ استفاده و به هارمونی رساندن این تضادها می کوشد".

پسیکوسینتز جدال های همیشگی انسان ها از تبعات آزادی او در انتخاب و تصمیم گیری می داند. وقتی انسان علت مشکلاتش را در خود جستجو کند و نه آن را به دیگری نسبت دهد با خود به آرامش می رسد. این فلسفه به انسان کمک می کند که به هویت درونی خود نزدیک شود. طبق این فلسفه هر انسانی دارای یک وجود مرکزی و روح مستقل در درون خود می باشد که در پس فردیت و من آگاهش پنهان است. این فردیت از نقش های متعددی برخوردار است که در زمان های گوناگون شکل های مختلفی بخود می گیرد که به آن شخصیت های حاشیه ای یا جانبی یا خرده شخصیت گفته می شود. هر زمان که که انسان خود را با یکی از این نقش ها تعریف کند رابطه ی خود را با هسته ی وجودی خود از دست داده و در دام شخصیت کاذب و حاشیه ای گرفتار می شود و به درد و ناراحتی روحی و حس بی معنایی و پوچی دچار می گردد زیرا نیروهای درونی او با هم درگیر شده و ارتباط واقعی خود را با هم از دست می دهند.

آساگیولی معتقد است که شخصیت های حاشیه ای در اثر برآورده نشدن نیازهای انسان بوجود می آیند. هدف روانشناسی او سوق دادن انسان به سمت مواجهه با نیروهای متضاد درونی خود و هارمونی بخشیدن و متعادل نمودن این نیروها اعم از احساسات و اندیشه و نیازهای معنوی و جسمانی آنهاست. به این شیوه و با آگاهی به این موضوع انسان بر اعمال و رفتار خود تسلط می یابد.

پایه ی بعضی از این خرده شخصیت ها در سنین بسیار پائین شکل گرفته است. این شخصیت ها عموماً تشکیل شده از قسمت هایی از رفتار ماست که سرکوب شده و اجازه ی بروز نیافته اند و می تواند برای مثال بشکل کودکی غمگین یا یک نوجوان خشمگین نمود پیدا کند. این شخصیت ها با مرور زمان از بین نرفته بلکه مانند سایه ای فرد را دنبال کرده و در ضمیر ناخودآگاه ما به زندگی خود ادامه داده اند و هر آن ممکن است خودنمایی کنند. این خرده شخصیت ها می توانند در لحظه هایی که فرد تحت فشار قرار دارد بروز کنند اما بروز آنها می تواند آگاهانه نیز باشد مثلاً در شرایطی که فرد بخواهد با جنبه های پوشیده ی درون خود با میل خود تماس برقرار نماید.

این روانشناسی بر این باور است که انسان ها همه از کودکی در درون خود قوه ی خلاقیت و کنجکاری و سرزندگی بی نهایی دارند. این قوه ها حتی در بزرگسالی نیز در ما وجود دارد. اما کودک دیده نشده که به انطباق با جامعه و محیط پیرامون مجبور می شود ناچار است بخشی از من واقعی اش را کنار بگذارد. پس بجای اینکه پتانسیل واقعی خود را ابراز کند روشی دفاعی را ابداع نمود تا بدینوسیله خود را با محیط تطبیق داده و خود را در مقابل درد و ناراحتی محافظت کند. لذا درد را انکار نموده و اگر این احساس به شدت تکرار گشت کودک شرم ناشی از حس ناکفایتی و شوق خود برای آفرینش و خلق چیزهای دیگر و بعبارت دیگر قوه ی ابداعی خود را پس می زند و انکار می کند. بدینسان او به مرحله ی پوچی می رسد. اگر چنین شخصی در بزرگسالی بخواهد به خلاقیت دوباره ی خود دست یابد مجبور می شود آگاهانه درد و قدرت از دست رفته را در شخصیت آگاهانه ی خود نخست زنده و سپس بازسازی نماید.

کشف حقیقت سفری ست دشوار

راه درازی در پیش است

به تهی سازی عمیق ذهن نیازمندی

پالایش تمام و کمال دل را می طلبد

به معصومیتی خاص نیاز است

به تولدی دوباره

باید دوباره کودک شوی.

(از گفته های اشو در کتاب آفتاب در سایه)

پایه ی نظری روش پسیکوسینتز این است که همه ی بخش های درونی ما – حتی فاکتورهای مخرب و ناکارآمد که در ما نه نشین شده – در درون خود انبوهی از ارزشمندی های مثبت حبس شده دارد که در صورت آزاد شدن به شکل نیروهای بالقوه ی مثبت تغییر شکل می دهد.

طبق نظریه ی پسیکوسینتز انسان در کنار خرده شخصیت های خود یک شخصیت مرکزی دارد که من نام دارد. هدف پسیکوسینتز فراهم کردن امکان ابراز این شخصیت های جانبی می باشد زیرا از این طریق به تقویت من واقعی کمک می شود. من واقعی آن شخصیتی ست در اعماق وجود ما که به شخصیت های مختلف جانبی آلوده نشده است. بلکه از نیازهای متناقض خود آگاهی داشته و از این طریق یعنی از راه شناسائی شخصیت های جانبی و ادغام آنها در شخصیت اصلی و سالم، به آزادی درونی نائل می گردد.

آساگیولی بر این باور بود که "خود" یا "من" هسته ی شخصیت را تشکیل می دهد. "خود" یا "من" طبق عقیده ی او با برداشت های حسی و افکار و عواطفی که شخصیت ما را شکل می دهد یکی نیست. و با محتوای آگاهی ما تفاوت دارد و این "خود" است که باعث می شود ما خود را به شکل یک شخص منفرد ببینیم. این حس "خود" بودن است که باعث می شود ما حس هایی از قبیل تنهایی و عشق داشته باشیم. یا برای انسان های دیگر احساس مسئولیت کنیم و در زندگی خود ارزش هایی داشته باشیم و در شرایط سخت برنامه ریزی و تصمیم گیری نماییم. "من" یا "خود پناهگاهی ست که در آن ترس وجود و معنا ندارد. اگر ما خود را با احساسات و جسم بیرونی و افکار خود و خواسته هایمان تعریف کنیم به سادگی به مشکلاتی برمیخوریم و احساس نارضایتی می کنیم. اما اگر ایمان بیاریم ه "من" واقعی ما، وجود واقعی ما و هسته ی اصلی وجود ماست درمی یابیم که آگاهی واقعی ما تاثیرناپذیر و تغییرناپذیر می باشد.

این باور به ما یک حس اطمینان خاطر درونی می بخشد. طبق فلسفه ی پسیکوسینتز بالاترین بخش و هسته ی وجود انسانی ما را آگاهی برتر تشکیل می دهد. ما در آنجاست که به بالاترین حقیقت و معنا در زندگی می رسیم. آساگیولی معتقد بود که بالاترین غریزه در انسان جستجو برای دریافت خویشتن خویش و امکانات رشد پتانسیل آن می باشد. در پسیکوسینتز انسان اتحادی ست متشکل از جسم و روح، احساس و فکر که در تعامل و همکاری و رابطه ی با یکدیگرند. چگونگی عملکرد این چهار عامل که در اتحاد با یکدیگرند بزرگترین نقش را در سلامت جسمانی و روحی انسان ایفا می کند.

یک مفهوم مرکزی دیگر در روش پسیکوسینتز هدفمندی و معناست. اصلاً هدف پسیکوسینتز دادن امکان توسعه های روحی و جستجوهای فردی در پی معنویت می باشد. یعنی دو راهی که جامعه آنها را از یکدیگر جدا نموده اما در حقیقت می بایستی در موازات هم پیش بروند. در علم روانشناسی غرب این یک فکر جاقفاده بوده است که جستجو در پی معنویت نوعی گریز از واقعیت است. تلاش آساگیولی اما در جهت ادغام زیبایی این دو پدیده می باشد.

زاویه ی فکری روبرتو آساگیولی در جهت رسیدن انسان به خویشتن خویش بود. یعنی آن جنبه از وجود ما که در صدد یکی شدن یا جهان هستی تلاش می کند. آساگیولی با کمک این دیدگاه یک روانشناسی عملی را پایه گذاری کرد که مناسب نیازهای انسان ها در جهت رشد معنوی آنها بود. طبق روش پسیکوسینتز اختلالات درونی همچون اضطراب و افسردگی و دلشوره الزاماً ریشه در بیماری های روحی و روانی ندارد بلکه از تلاش انسان برای یافتن معنایی در زندگی حکایت می کند. پسیکوسینتز نیاز انسان برای یافتن یک زندگی معنوی را به اندازه ی دیگر نیازهای او همچون نیازهای جسمانی و اجتماعی، مهم و حیاتی می دانست.

این روش می خواهد بگوید انسان برای رفع نیازها و دلالتگی های خود و تجربه ی اتحاد با خود در حال تکاپوست و می کوشد تا عزت نفس و حس ارزشمندی را در خود توسعه دهد و با با خود و دنیای پیرامون و با دیگر انسان ها به یگانگی برسد. آساگیولی این جستجو برای رسیدن به حس یگانگی با جهان را یک حس طبیعی می داند و بر این باور است که همه ی انسان ها در لحظاتی قادر به رسیدن به یک شعور شهودی هستند و می توانند به یگانگی با کل جهان هستی دست یابند. همه ی انسان ها این توانائی را دارند که به یک حس بی توصیف برسند و با همه ی مخلوقات جهان حس یگانگی داشته باشند. یک حس خلاقانه و یک حس بی حد و مرز زیباشناسانه در طبیعت و در خلوت درون. آنها می توانند در لمس یک رابطه ی عاشقانه از محدوده های خود عبور کنند و پرتوئی از بزرگی جهان را در خویش احساس نماید.

اینکه ما چگونه و طبق چه فلسفه ای زندگی می کنیم و یا سیستم ارزشی مان را چگونه در عمل به اجرا درمی آوریم یک چالش محسوب می گردد. شناختن درون خود و نگرستن خویشتن خویش قدم مهمی در این فلسفه محسوب می گردد اما دستیابی به شناخت درباره تاریخچه و پتانسیل خویشتن به تنهایی کافی نیست بلکه ما تجربیات دردناکی را هم آموخته ایم که بسیاری مواقع مکرراً تکرار می کنیم. ما یک مقاومت درونی علیه متحول شدن از خود نشان می دهیم. برای ایجاد تغییر لازم است که ما از قوه ی اراده ی خود نیز استفاده نمائیم.

پسیکوسینتز می تواند هم روانشناسی روح و هم روانشناسی اراده تلقی شود. طبق این نظریه فرد می تواند از اراده ی خود به اشکال متنوع مثلاً به اندازه ی کم یا زیاد استفاده نماید. یعنی آن را در مواقع مختلف به اشکال گوناگون به خدمت خود بگیرد. یعنی درست به همان شیوه که ما روی عضلات بدنمان کار می کنیم می توانیم اراده مان را هم تقویت کنیم و بهرورانیم. ما می توانیم با کمک تمرین های ساده و موثر موانع سر راهمان شناسائی کرده و به این شکل توانائی تغییر شرایط را فراهم آورده و تصمیم های بهتری اتخاذ کنیم. ما با انتخاب اراده می توانیم از تکرار الگوهای غلط درونی جلوگیری کرده و راه های جدیدی را در ادامه ی سفر زندگی خود آغاز نمائیم.

روبرتو آساگیولی پسیکوسینتز را یک پروسه ی مادام العمر می داند و کار بر خویشتن خویش را تنها در یک برهه از زمان کافی نمی داند. شاعر سوندی توماس ترانسترومر که روانشناس نیز هست می گوید ما انسان ها هرگز کامل نمی شویم و اینگونه نیز باید باشد. در ما نیروی بی حد و حساب وجود دارد که ما می توانیم قدم به قدم و با کمک این روش به آنها تحقق ببخشیم. ما همچون همه ی مخلوقات در پی توازن و تعادل و هارمونی برای یک اتحاد بزرگتر هستیم و از مجموعه ای از تناقضات تشکیل شده ایم. زندگی جریان مداوم بینش و بصیرت و چالش و آزمون است که ما در ادامه ی آن رشد کرده و با بلوغ خود به سمت یک اتحاد عظیم پیش می رویم.

آساگیولی برای بوجود آوردن یک تعامل مابین جسم و روح و فکر تکنیکی را بوجود آورده که برای شکل دادن به آن از زمان ها و مکاتب روانشناسی و علم مدرن گرفته تا فلسفه و دین الهام گرفته است. همین همه جانبه نگریستن فلسفه ی آساگیولی ست که مبدا پویایی در جهت رشد فردی و انسانی افراد شمار می رود. این تنوری بجای اینکه محدودیت ها و مشکلات را عمده کند به کمبودها به چشم یک پتانسیل بزرگ رشد درونی می نگرد. پسیکوسینتز مشکلات انسان را راهی برای رشد و بلوغ او می داند و بر این باور است که هر بحرانی راه حل خود را در درون خود مستتر دارد.

در واقع پسیکوسینتز می گوید که درست بحران ها و مشکلات ماست که یاری می کند تا فرد با ارزش های درونی شده در اعماق خود ارتباط برقرار کرده و پتانسیل های درونی خود را آزاد کند. هنگامی که ما به سمت این قدم برمی داریم که در انطباق با ارزش های حقیقی خود زندگی کنیم در واقع با ترس های قدیمی و عمیق خود روبرو خواهیم شد.

بنابراین پسیکوسینتز به ما کمک می کند که بر پتانسیل خود تمرکز کرده و به تشخیص و شناسایی هویت و اهداف فردی خود و معنی زندگی دست یابیم. کلید دستیابی به یک زندگی سالم یافتن معنا در زندگی است. اینکه بدانیم که هستیم و چه می خواهیم و به دنبال چه می گردیم و احساس کنیم زندگی مان معنایی دارد در پسیکوسینتز مهم می باشد. این روش از طریق شناسایی نیازها و با کمک یک برنامه ریزی مختص و فردی ما را به دریافتن معنای زندگی یاری می رساند. زیرا چنانچه گفته شد این روش روشی ست عملی و فقط به ما کمک نمی کند که دلایل اعمالمان را بفهمیم بلکه یاری مان می دهد تا بینش های ذهنی مان را به عمل درآوریم. به این صورت ما به شناخت بهتری از خود می رسیم.

آساگیولی پسیکوسینتز را فقط یک روش به هدف رسیدن آنی نمی داند بلکه آن را یک استراتژی دراز مدت قلمداد می کند. این روش یک مدل آزادانه برای توسعه ی سازماندهی شده ی انسان است که جنبه های مختلف و جسمانی و اجتماعی را دربرمی گیرد. این روش عشق انسان به خویشتن و به دیگران را در مرکز قرار داده و معتقد است که روح و جسم از هم جدائی ناپذیرند. این روش انسان را مثلی تشکیل شده از بدن و روح و جان می داند. هدف آن این است که نیروهای متضاد درون انسان را متحد کرده و به این شکل پتانسیل و خلاقیت واقعی انسان را در زندگی نمایاند. بر باور پسیکوسینتز انسان تمامی نیروهای شفا بخش را در درون خود دارد و درست به همین دلیل است که پسیکوسینتز از بخش مثبت افراد وارد می شود و تمرکز خود را بر این جنبه ها می گذرد و در درون هر مشکل امکاناتی می بیند.

آساگیولی می گوید "پسیکوسینتز روشی ست برای تحقق خویشتن خویش برای آنانی که دیگر نمی خواهند تسلیم تاثیرات بیرونی یا تلاطمات درونی خود شوند. برای آنانی که نمی خواهند منفعلانه تسلیم بازی های درونی خود گردند بلکه می خواهند افسار زندگی را خود بدست گرفته و بر هستی خود تسلط کامل پیدا کنند".

منبع: ashtangayoga.blogfa.co

پسیکومتر ی psychometric

پسیکومتر ی که به استعدادی نهفته در اشخاصی مربوط میشود که با لمس و یا گرفتن اشیاء متعلق به دیگران می توانند مقداری از ارتعاشات یا انرژی های روحی آنها را جذب کنند لذا فردی که دارای چنین استعدادی است می تواند از طریق جذب این انرژیهای کسب شده، حوادث و وقایع مختلف و تجربیات مرتبط با زندگی فردی ناشناس را مشاهده کند گرچه باید در نظر داشت که قدرت ارتعاشات در این مورد کاملاً متفاوت است و بستگی به بار عاطفی مرتبط با آنها دارد. برای مثال مکانیسم پسیکومتر ی را باید از جهاتی به مکانیسم ثبت و بازنگری صدا و یا تصویر یک فرد را بر روی نوارهای ویدئو و یا نوارها و یا سی دی های مغناطیسی شباهت داد که در هر دو مورد، فرایندهای ثبت ارتعاشات تصویری و یا صوتی یک جریان و در یک و یا چند حادثه به صورت ارتعاشاتی بر روی یک جسم ضبط می شوند البته همانطور که می دانیم این امکان نیز وجود دارد که این موارد ثبت شده به صورت ارتعاش بار دیگر به صدا و یا تصویر تبدیل شوند و بعضاً نیز پس از تقویت قابل شنیدن و یا دیدن شوند با این تفاوت که در نوارها و سی دی های مغناطیسی اطلاعات ثبت شده به صورت تبدلات الکتریکی در دستگاه های الکترونیکی قابل درک و فهم هستند در حالی که در پسیکومتر ی موضوعات مضبوط به وسیله دست و یا همان لمس کردن خوانده و دیده می شوند.

آنهايکه پسيکومتريست هستند غالبا از افراد عادي هستند که برحسب اتفاق متوجه اين استعداد در خود مي شوند و با توجه و تمرين به اين گونه تجارب و ممارست مستمر ، قابليت هاي اين نبرو را درخویش تقويت و تشديد مي کنند.....
براي ما نيز به دفعات اين اتفاق رخ داده است که پس از دست دادن با فردي نا آشنا و بيگانه و افراديکه کاملا برايما معمولي و بي تفاوت بوده اند ، ناخودآگاه يك احساس الفت و يك احساس قوي محبت آميز و يا بلعکس نسبت به آنها پيدا کرده ايم اين نکته مي تواند نمونه اي از يك نبروي پسيکومتري باشد که معمولي ترين نوع يك تجربه پسيکومتريک است و اصطلاحا به آن تله پاتي تماسي گفته مي شود.

در پسيکومتريک چنانچه ما به چيزي دست بزنيم بلافاصله آن جسم شروع به جذب انرژي از ارتعاشات وجودي ما مي کند و ما نيز شروع به کسب انرژي از ارتعاشات آن جسم . اين انرژي کسب شده از جسم اطلاعاتي مرتبط با صاحب قبلي اش دارد که براي مدت طولاني با آن به مبادله انرژي مشغول بوده است .

البته قابل ذکر استکه براي جذب و درک اين ارتعاشات و اطلاعات مربوط به آنها، نيازي به کوشش و يا تمرکز نيست لذا اشخاص حساس به طور خودکار مطالب و يا هر موضوعي در ارتباط با هر حادثه اي را جذب و درک مي کنند گرچه در بعضي از تجربيات روي و يا فراحسي ، افراد بسيار حساس که آنها را مديوم مي ناميم قابليت بيشتري از خود نشان مي دهند. و در گذشته نيز ياد آور شديم که ريلاکس افراد در تجربيات فراحسي مي تواند فاکتور مهمي تلقي شود که قطعا يك فرد مديوم از اين فاکتور کمال بهره برداري را مي کند و افراد عادي نيز با ريلاکس شدن خویش در تجارب اين چيني موفق تر نشان مي دهند. بنابر اين همچنان که گفتيم در پسيکومتري به کوشش جسماني و يا همان تمرکز نيازي نيست زيرا تضادي ساختاري با آن دارد .

روش يك تجربه پسيکومتري.

۱- جسمي را که در اختيار فردي بوده است و دائما به خصوص در تماس و يا همراه وي بوده است در دست بگيريد
۲- اين جسم هر چه بيشتتر توسط يك فرد کهنه تر شده باشد بهتر است زيرا در صورت استفاده چندين نفر از آن جسم به دليل اشباع انرژي و احتمالا تداخل ارتعاشات چندان پاسخ صحيح و يا نتيجه مطلوبي عايد نخواهدداشت .
۳- چنانچه آن جسم از نوع فلزات به ويژه جواهرات باشد بهتر است دليل آن نظريه وابستگي شديد آن شخص به جواهرات و توجه بيش از حد به آنها است که بسيار موثر در جذب انرژي مي باشد.
۴- سعي کنيد قبل از آنکه کاملا در شرايط پسيکومتري و شرايط ريلاکس عميق و گسترده قرار بگيريد از لمس جسم مورد نظر خوداري کنيد.

۵- پيش از آنکه جسم مورد نظر را لمس کنيد و يا آن را در دست بگيريد براي چند دقيقه کاملا بي حرکت باشيد و به آرامي نفس هاي عميقي بکشيد.

۶- پس از آنکه در شرايط ريلاکس قرار گرفتيد با انگشتان دستانتان شيء مورد نظر را به آرامي نگهداريد به نحوي که مشاهده آن براي شما از زواياي مختلف بخوبي مقدور باشد سعي کنيد هرگز به خودتان فشار وارد نکنيد و هرگز در حالت تمرکز قرار نگيريد و شيء مربوطه را در دستانتان فشار ندهيد.

۷- سعي نکنيد تا يك تصوير ذهني براي شيء مورد نظر بوجود بياوريد تنها دقت کنيد که نسبت به خواص فيزيکي آن آگاهي پيدا کنيد مثلا در مورد جنس ، سختي ، شکل و ساير ويژه کي هاي شيء احساس نمايند و آنها را به خاطر بسپاريد.
۸- در اين مرحله احساس و ادراک خویش را نسبت به شيء مورد نظر گسترش بدهيد و در مورد خصوصياتش بيانديشيد ... در مورد رنگها و الهاماتي که آن رنگها براي شما دارند و يا ويژه گيهاي ديگر آن.

۹- بايك نفس عميق به شيء نگاه کنيد و درموردش شروع به صحبت کنيد در مورد تاريخچه آن و موضوعاتي که به فکرتان و نظرتان ميرسد سخن بگوئيد

۱۰- اگر صاحب آن جسم يا همان شيء مربوطه در کنار شما بود از او بخواهيد در مورد صحت و يا سقم گفتار شما اظهار نظر کند و اگر صاحب آن شيء در کنار شما نيست حرف هائي که بر زبان رانده ايد را يادداشت کنيد .

۱۱- هرگز در مورد آنچه که مي گوئيد هراس نداشته باشيد که شايد اين سخنان صحيح نباشد شما آنچه را که مي خواهيد بر زبانتان جاري شود با سهولت و صداقت بيان کنيد .

۱۲- چنانچه از طرف مالک جسم از شما سوالاتي شد بدون درنگ پاسخ دهيد هر آنچه که مي خواهيد بدون تشويش بيان کنيد .

۱۳- سعي کنيد هرگز در يك جلسه در مورد دو و يا چند شيء پسيکومتري ننمائيد حتي اگر اشياء متعلق به يك شخص باشند.

۱۴- واقعي که به پسيکومتري مي پردازيد در لحظات نخست، اولين احساساتي که ظاهر مي شود به واقعي مربوط مي شوند که بار عاطفي شديدتري دارند و احتمالا از بار عاطفي منفي برخوردارند چون حوادث و بيماريها و مسايل احساساتي و عاطفي متاثرکننده ...

۱۵- براي پسيکومتري هرگز از اشياء مغناطيسي استفاده نکنيد و همچنين از اشيايي که بدلایلي به مدتي طولاني در آب بوده باشند

منبع: arvahir.blogfa.com

پرانیک هیلینگ

پرانیک هیلینگ یک تکنیک درمانگری به کمک « پرانا » و « انرژیهای الهی » است . « پرانا » انرژی حیاتی است که پیرامون ما را فرا گرفته است . پرانا در این روش ابزار و کانالی است برای انرژی الهی . بنیانگذار این تکنیک ماستر « چوآ کوک سوئی » (CHOA KOK SUI) می باشد . این تکنیک در ابتدا در بین مردم عادی رواج نداشته است و فقط عده معدودی از این تکنیک باخبر بودند و از آن استفاده می کردند . تا اینکه بالاخره این تکنیک اخیراً به صورت سینه به سینه (از فردی به فرد دیگر) در بین مردم عادی رواج یافته است . روش انتقال انرژی در این تکنیک به کمک دستها می باشد و به محض نیت هیلر این انرژی از طریق دستها جریان پیدا می کند . این تکنیک به طور طبیعی در هستی موجود است

چگونه پرانیک کار کنیم؟

در این روش هیلر (درمانگر) می تواند روی کلیه بیماریها تأثیر گذاشته و آنها را درمان کند و این درمانگری زمانی نتیجه بهتری دارد که خود هیلر از این تکنیک بیشترین بهره را برده باشد . یعنی :

- ۱- هیلر با رعایت کردن اصول تهذیب اخلاق (یاما و نیاما) و مدیتیشن از نظر تزکیه پیشرفت کرده باشد .
- ۲- هیلر با استفاده از یک سری تکنیکهای فیزیکی یوگا (آساناها) و تمرینات تنفسی (پرانایاما) بدن فیزیکی خودش را تقویت نماید که نیاز به تمرینات مستمر و روزانه دارد و باعث سلامت فیزیکی هیلر می شود .

هیلر با رعایت این اصول و تکنیکهای دقیق پرانیک هم در بعد بیماریهای جسمی و هم در بعد بیماریهای روحی و روانی می تواند موثر باشد . اگر هیلر به صورت دقیق و صحیح از تکنیکهای پرانیک استفاده کند ، هم خودش از نظر روحی و جسمی قوی می شود و هم می تواند یک درمانگر خوب باشد . در صورتیکه هیلر از اصول این تکنیک بصورت صحیح و دقیق استفاده نکند که در واقع همان کارکردن روی انسدادها و بیماریها و تزکیه نفس خود است ، امکان انتقال بیماری شفاگیرنده به بدن هیلر و برعکس وجود دارد .

پرانیک جایگزین درمان پزشکی نیست ولی می تواند مکمل خوبی برای درمان بیماریها در کنار درمان پزشکی باشد .

ین روش چون ما کانالی برای انتقال انرژی هستیم بنابراین هیچگاه انرژی ما تهی نخواهد شد .

بکارگیری این تکنیک درمورد موجودات زنده و به خصوص انسان می باشد .

در روش پرانیک قبل از انتقال انرژی ، هیلر بدن بیمار را پاکسازی می کند . به این ترتیب که نقاطی را که با کمبود انرژی یا تراکم انرژی مواجه هستند شناسائی کرده و ابتدا انرژی های آلوده و یا متراکم را از روی هاله بدن بیمار برداشته (پاکسازی) و بعد انرژی را انتقال می دهد .

در پرانیک هیلینگ پاکسازی بدن بیشتر از انرژی دادن اهمیت دارد .

منبع: metaphysic.blogsky.com

جهت گذراندن دوره های پرانیک هیلینگ بر اساس قوانین سنتر پرانیک در فیلیپین می توانید با آقای امیر علی معرفت تماس حاصل فرمائید ۰۹۱۲۱۰۴۱۴۰۶

پرانا یا نیروی حیاتی و تعریف آن در یوگا

"یوگا علم است و کنترل تنفس، کاربرد این علم".

"اگر بتوانی حقیقت تنفس را دریابی، می توانی روح یا آتما را درک کنی. انسان با تنفس متولد می شود و با پرانا که جوهر تنفس است می میرد. تنفس همراه روح انسان است". (پارام هاساسا تیاناندا)

پرانا انرژی هستی کائنات و کیهانشان است. زندگی هر موجود زنده ای وابسته به آن است. پرانا اغلب همراه هوا می باشد ولیکن هوا نیست و سوار بر هواست و با آن نیز متفاوت است. پرانا همراه جریان هوا به بدن وارد و از آن خارج می شود و ماهیت آن همین است. پرانا واژه ای سانسکریت است که از دو قسمت "پرا" به معنی قبل و "آنا" به معنی هوا درست شده و طبق فلسفه ی یوگا انرژی نابی ست که بدون کیفیت و شکل می باشد و می تواند هر شکل و کیفیتی را

بدون از دست دادن خواص خود پیدا کند. گفته می شود که پرانا به بدن سرزندگی می بخشد و قدرت اندیشیدن را به انسان ارزانی می دارد و برای همین است که هم جسمی ست و هم روحی. حرکت فکر در ذهن ناشی از حرکت پراناست و حرکت پرانا بواسطه ی حرکت فکر در حالت آگاهی ایجاد می گردد و بنابراین هر دوی آنها به یکدیگر وابسته بوده و یک تسلسل را ایجاد می کنند مانند موج در جریان آب. پرانا و آپانا بر روی هم دو قطب هوا را ایجاد می کنند. در واقع این دو نیرو همان چیزی هستند که قدرت هوا و تنفس را به ما می دهند. پرانا نماد خورشید و مذکر و آپانا نماد کره ی ماه و مونث است. پرانا حرکتی طبیعی دارد به مانند ذهن همانطور که ذهن فرایند افکاری ست که بالا و پائین می رود و ضمن هشیاری وجود داشته و معمولا بعنوان اندیشیدن به آن اشاره می شود. ذهن عبارت است از یک سری افکار است. ذهن و پرانا دو جنبه ی یک پدیده هستند همراه یکدیگر بوده و جدائی ناپذیرند. بعبارت دیگر پرانا خاستگاه حرکت و ذهن خاستگاه هوش می باشد. لذا تمامی اعمال مستلزم وجود پرانا و همچنین اندیشیدن می باشد. با کند ساختن فرایند تنفس فرایند افکار نیز کند می گردد. پرانایامی یوگا یک راهکار مراقبه ای موثر می باشد که از طریق آن ذهن همیشه فعال و آرام می گردد.

کلمه ی سانسکریت پرانا می تواند بمعنی انرژی مطلق باشد و در زبان چینی و ژاپنی این انرژی حیاتی "چی"، "کی" و "شی" نامیده می شود. این کلمه نمایانگر سرچشمه ی تمام فرمول های انرژیست و در امواج مختلف متجلی می شود. یکی از این فرم ها هواست و تنفس یکی از راه هائی ست که از راه آن پرانا را دریافت می داریم.

یوگا بیماری ها را ناشی از بی نظمی انرژی در بدن می داند که به شکل درد و یا تنش نمود پیدا می کند. یوگا ذهن و پرانا را پدیده هائی می داند که به یکدیگر وابسته بوده و از یکدیگر جدائی ناپذیرند. و زمانی که نادی ها یا همان مراکز عبور انرژی و یا چاکراها که همان مراکز اصلی تمرکز انرژی می باشند مسدود شوند عدم توازن و یا بیماری در جایی از بدن نمودار می گردد. این نیرو در تمام سطح بدن توزیع شده و برای حرکت مسیرهای خاصی دارد و این مسیرها بعنوان نادی و بمعنی کانال انتقال انرژی نامیده شده است. و مهم ترین هدف یوگا بیدار کردن انرژی "کندالینی" یا نیروی فیزیکی ست. تمرین های آسانا مراکز انرژی را بیدار کرده که باعث بیداری یا آزادسازی انرژی کندالینی می شود. سی و چهار آسانای ویژه روی مراکز روانی اثر مستقیم داشته و به بیداری چاکراها کمک می کنند. بعنوان مثال وضعیت کبرا روی چاکرای "مانی پورا" (در سطح ناف) تاثیر می گذارد. ایستادن روی سر برای مرکز "سahasrara" ایستادن روی شانه برای چاکرای "ویشودی" (یا حفره ی گلو) و آساناهای دیگر مسئول پاکسازی و خالص سازی نادی ها هستند تا جریان پرانا در بدن تسریع شود.

تجربه ی حیات را می توان در دنیائی از تعادل ها و نامتعادلی های متغیر روز و شب گرما و سرما درد و لذت حرکت و سکون و مجموعه ای از رویدادهای دیگر مشاهده کرد. و این تغییرات متغیر تنها در درون ما رخ نمی دهد بلکه شامل جهان بیرون ما نیز هست. در واقع ما از جهان بیرون نیز متأثریم. تمرین کنترل تنفس برای تصفیه ی بدن و ذهن طرح ریزی شده است و زمانی که از درون ما برخیزد پرانا را افزایش می دهد و هشیاری از ذهن و ساختار بدن پرانیک را کنترل می کند. فرم عمومی پرانایاما در ابتدا سیستم اعصاب سیمپاتیک و پاراسیمپاتیک را تحریک کرده و یک وانهادگی اساسی را در ما ایجاد می کند.

"در حقیقت حیات از پرانا شکل می گیرد. آنچه که متولد می شود یا زائیده خواهد شد بوسیله ی پرانا باقی می ماند و در پایان در پرانا نیز مستهلک می شود". (هاتایوگا پرا دیپیکا به نقل از اوپانیشادها)

از طریق بررسی تنفسی فیزیکی می توانیم وضعیت ذهنی و روانی شخص را حدس بزنیم. در هنگام انجام پرانایاما محرک های عصبی و دیافراگم در یک روند تناسبی تنظیم می شوند. محرک های عصبی دائما از مغز به تمام اندام ها فرستاده می شوند. پرانایاما، دم، حبس دم و بازدم آگاهانه ی تنفس است و در عمل دم بدن انرژی حیاتی کیهانی را وارد بدن می کند. نیروی حیاتی کیهانی (پرانا شاکتی) که ما آن را با دم به درون بدن می فرستیم "آپانا" نام دارد. انرژی آپانا فقط از طریق دم وارد بدن ما می گردد و در نقطه ی تماس با زمین نیز در بدن ما بالا می آید و آپانای زمین انرژی استوارکننده، حمایت گر و غذادهنده است. در هنگام تمرین پرانایاما بر این نکته تاکید می شود که باز شدن فیزیکی حفره ی قفسه ی سینه فقط فضاهای لطیف تر بدن را برای حرکت باز می کند.

پرانا انرژی حیاتی و یا انرژی ست که همه ی جهان هستی را احاطه کرده است. این نیرو در تمام اشیا اعم از جماد و نبات و حیوان وجود دارد. حیوان و انسان پرانا را از طریق تنفس جذب بدن می کنند. بالاینکه پرانا ارتباط نزدیکی با هوائی که تنفس می کنیم دارد معهدا طبق فلسفه ی یوگا پرانا هوا نیست اگر چه دقیقا با هوا نزدیکی دارد. پرانا عنصری ست لطیف تر از هوا و می توان آن را بعنوان انرژی موجود در تمام ذرات کهکشان نیز تعریف کرد. پرانایاما با بکارگیری تنفس باعث جریان یافتن پرانا در کانال های انتقال انرژی (نادی ها) در بدن پرانیک می شوند. اولین گام در پرانایاما آموزش هماهنگ شدن با ریتم تنفس و منظم کردن آن است. یک ریتم آرام و آهسته معمولا بر حال آرامش بدن و ذهن دلالت می کند و تنفس نامنظم معمولا به معنای هیجان است. در حالت دلواپسی غالبا سطحی و سریع و در حالت خشم کوتاه و قوی و در غم و اندوه و افسردگی بصورت آه صورت می گیرد. تنفس نامنظم همچنین با عصبانیت و دیگر حالات روانی بستگی دارد. مشاهده شده است که در انواع معین عصبانیت بازدم ناهماهنگ و غیرکامل است و از طرف دیگر مشاهده شده است که تنفس آرام و موزون سبب ایجاد احساس آرامش امواج آلفای مغز و کاهش گرفتگی های عضلانی می شود. و تنفس همراه با آگاهی تاثیر آرام کننده ای بر احساسات ما دارد. حتی یک تنفس ساده اما آگاهانه و بدون اعمال کنترل بر روی آن ریتمی منظم و آرامش بخش به تنفس ما می دهد و این شاید یکی از روش های موثر برای خاموش کردن هیجانات ذهنی ست. عدم تعادل بین سیستم های عصبی و ناهماهنگی های استرس زا در فعالیت روزانه موجب احتیاس پرانا در بدن می شود که نتیجه ی آن کاهش نیروی حیاتی و آماده ساختن بدن برای قبول انواع بیماری هاست. روش های عملی کنترل تنفس این روند را در بدن معکوس کرده و با ایجاد تعادل بین پراناها بدن را در

برابر بیماری ها مقاوم کرده سلامت شخص را تضمین می سازد. تنفس حیاتی ترین انرژی در بدن است که تمام فعالیت های سلولی حتی بر سلول های مغزی نیز اثر مستقیم دارد. هر فرد در هر دقیقه پانزده مرتبه تنفس می کند و سوخت و ساز بدن تامین اکسیژن لازم برای توانمند کردن عضلات؛ ترشح غدد و عملیات مغزی یا تنفسی ارتباط مستقیم دارد. در واقع تنفس با تمام مراحل عملکرد بدن و مراحل زندگی عجین شده است. تنفس صحیح و توسعه ی گنجایش شش ها تنها راه اخذ اکسیژن کافی و تامین نیروی حیاتی ست که ضامن سلامت بدن می باشد. تمرینات تنفسی این مسیر صحیح را به ما می آموزد. علیرغم تنفس های نامنظم که موجب اختلالات مغزی و بدنی می گردد؛ تنفس های عمیق و آهسته و منظم ذهن را آرام و سلول های مغزی را تغذیه می کند. با تمرینات تنفسی و تکنیک های مختلف تنفسی که در علم یوگا وجود دارد؛ و بازسازی تنفس طبیعی و کنترل تنفس که موجب آرامش جسم و جان است بدست می آید. گفته می شود عمر انسان هم بستگی زیادی به نوع و طریقه ی تنفس او دارد. اشخاصی که نفس های سریع و کوتاه می کشند طول عمرشان کوتاهتر از افرادی ست که کند و عمیق نفس می کشند. یوگی می گوید طول عمر افراد را بر حسب تعداد تنفس آنها اندازه گیری می کنند نه بر مبنای سن. آنها معتقدند که برای هر فرد تعداد مشخصی تنفس اختصاص داده شده است که در مدت حیات باید بکشد نه تعداد سال مشخصی که در طول آن زندگی می کند. در نتیجه با طولانی کردن هر نفس عمر خود را طولانی تر خواهیم کرد. مطالعه بر روی حیوانات نیز دلیلی برای این مهم است. مثلاً مار و فیل و لاکپشت عمر طولانی دارند چرا که تنفسی طولانی دارد درحالیکه پرندگان و سگ و خرگوش عمری کوتاه دارند زیرا که تنفسشان نیز سریع است.

"زندگی مرحله ای ست بین دو تنفس. کسی که نیم نفس می کشد نیم زندگی می کند. کسی که بدرستی تنفس کند کنترل کل زندگی را بدست می آورد". (هاتایوگا پرادی پیکا)

تمرینات تنفسی با تغییر انرژی های احتباس شده در بدن پرانیک و جذب کافی پرانا بدن را سالم کرده و باعث تقویت و آرامش ذهن می گردد. زمانی که ذهن آرام است پرانا براحتی در نادی ها و چاکراها جریان یافته و درهای هوشیاری را نیز باز می کند. درمورد علم پرانا؛ سوامی شیواناندا می گوید بین تنفس و کنترل روی پرانا یا همان نیروی حیاتی پیوند ناگسستنی وجود دارد. پرانا در بعد جسمی بصورت حرکت و فعالیت نمایان می گردد و در بعدی دیگر بصورت تفکر ظاهر می شود. پرانا یا وسیله ایست که یوگی سعی دارد وسیله ی آن عالم کبیر را در عالم صغیر مشاهده کند و با بدست آوردن نیروهای هستی در تعالی بخشیدن خود بکوشد. با انجام منظم و مداوم تمرینات پرانا می توان به کیفیت بالاتری از سلامت؛ نیرومندی و نیروی حیاتی دست یافت. این تمرینات با عملکرد قلب؛ شش ها و مغز نظم بخشیده به هضم غذا و گردش خون کمک می کند. تلفیق پرانا با آساناهای یوگا وسیله ای ست که می تواند کمکی برای از بین بردن بیماری و دست یافتن به سلامتی انسان باشد.

در اوپانیسادهای آمده است که پرانا کیفیت لاینفک تمام اشیاء هستی ست. در نتیجه هنگام که بعنوان پرانا بعنوان مفهومی کلی می اندیشیم باید به آن بصورت وجود انرژی در انواع مختلفش فکر کرد. یا شاید بتوان گفت که مراقبه بر روی پدیده ی پرانا در واقع یک پروسه ی روحی نیز هست. آنچه را که فکر می نمایم در حقیقت توسعه ی آگاهی یا آگاهی ی پرانا است. و روش هایی که درمورد این مهم بکار گرفته می شود، در واقع تجارب روحی را بیدار می کند و تنها زمانی که به آگاهی های ظریف ذهن دست یابیم، پرتوجو قادر خواهد بود که به مفهوم واقعی ی دانش پرانا پی برده و به مرحله ای از ابعاد جدیدی از آگاهی راهنمایی شود و در نهایت مراقبه ی عالی و یکی شدن را جوابگو باشد.

"پرانا انرژی خالص، ناخالصی ست که هستی را بوجود می آورد. ارتعاشی ست که حیات از نباتات تا انسان وابسته به آن است و در ذره ی اتم تا کل کهکشان وجود دارد". (پارام هاساساتیاناندا)

منبع: ashtangayoga.blogfa.com

بیداری انرژی خلاق روح

در طول زمان بشر از حقیقت ذاتی خود دور شده و ناتوان و ضعیف گشته است.

روح انسان دارای انرژی و قدرتی ذاتی است که در عموم انسان ها به صورت خفته و راکد وجود دارد. این نیرو در میان فرهنگ های مختلف شناخته شده است و به اسامی گوناگونی چون "پرانا"، "چی"، "مانا"، "کندالینی"، "روح القدس" و... از آن نام برده می شود. در علوم و مکاتب باطنی، روش های متعددی جهت بیدار و آزاد سازی این نیروی خفته ابداع شده است.

رشد معنوی و اتفاقات شگفت انگیز در زندگی روحی و تحقق خواسته ها حتی موفقیت در زندگی ظاهری، با بیداری انرژی خلاق روح یا کندالینی ارتباط دارد.

در شرق اعتقاد بر این است که نیروی خفته کندالینی در مرکز اولین چاکرا (مولاداهارا) که مرکز آگاهی و غرایز حیوانی و پایین‌ترین چاکراست، مستقر می‌باشد. بیدار شدن کندالینی، به معنی صعود از این چاکرا و رسیدن به بالاترین چاکرا، مکانی در تاج سر و مرکز آگاهی برتر (سahasrara) است. در حقیقت هر شکلی از زندگی و حیات باطنی که به نام‌های "فنافی الله"، "سامادهی"، "موکشا"، "اتحاد"، "کاولیا" و... شناخته شده‌اند، بیدار شدن کندالینی است. وقتی کندالینی بیدار می‌شود جسم فیزیکی تغییرات بسیاری را که عمدتاً مثبت هستند تجربه می‌کند. با بیداری نیروی حیاتی تمام سلول‌های بدن شارژ می‌شوند و جریانی از تجدید حیات آغاز می‌گردد. صدا، احساس‌ها (حتی احساس به بدن) و هورمون‌های پنهانی تغییر می‌یابند. در حقیقت تظاهرات سلولی در بدن و ذهن، بالاتراز سطح معمول، در سطح عالی‌تر رخ می‌دهند.

بیداری جزئی و کلی

در علوم باطنی مغز رابه شش بخش و تجلیاتش را هم تقریباً به شش حوزه دسته‌بندی می‌کنند (۱) و قسمت‌های مختلف آن را با چاکراها مرتبط می‌دانند. بر حسب درجات بیداری چاکراها، قسمت‌های خاموش مغز روشن می‌شود و این خود نیز باعث فعال شدن نیروهای روحی و روانی می‌گردد. همان طوری که برای روشن نمودن یک لامپ الکتریکی، آن را به وسیله کلیدی که بر روی دیوار نصب شده است، روشن می‌کنیم، برای روشن کردن چراغ مغز نیز اقدام دیگری مقدور نیست بلکه نیاز به کلید است. کلید روشن کردن قسمت‌های مختلف مغز در چاکراها قرار دارد. گاه در کسی بیداری به میزانی رخ می‌دهد که شخص می‌تواند روشن‌بین یا تلپات باشد اما گاه بیداری به حدی است که یک نوازنده و یا یک نویسنده نابغه بشود.

نابغه کسی است که یک یا تعداد بیشتری از سطوح مغزش بیدار شده باشد. نبوغ دارای انواع و مراحل متفاوت است؛ به طور مثال گاه کودکی از لحاظ هوش استثنایی می‌شود، دیگری شاعر است و به او الهام می‌گردد، نوجوانی هم موسیقیدان یا مخترع و یا مکتشف می‌شود.

در مغز گروه نوابغ، بیداری به صورت جزئی رخ داده است. کسانی که ذهن آنها با تبلور نور، حرکت کرده، بیدار شده و به روشنایی نبوغ رسیده باشد، دریافته‌اند آنچه که در آنها متبلور شده کل آگاهی نیست و بیداری کلی مغز هنوز حاصل نشده است.

موقعی که کل مغز بیدار می‌شود و روشنایی حاصل می‌گردد، فرد تجسم‌الهی و خدایی کوچک می‌شود.

موانع بیداری

تمام ادیان الهی اذعان دارند که انسان تجسم قدرت‌های آسمانی است. این گفته حضرت علی که می‌فرمایند: "آیا گمان می‌کنی تو جرم صغیری هستی، در حالیکه در وجود تو جهان بزرگتری در هم پیچیده و متمرکز شده است"، اشاره به همین مضمون دارد. در قرآن و دیگر کتب مقدس آمده که خداوند از روح خود در انسان دمیده، پس حقیقت وجودی انسان روح خداوند است و روح خدا که از خداست تمامی قدرت‌ها و دانایی‌های خداوند را دارا می‌باشد. ولی در طول زمان بشر از حقیقت ذاتی خود دور شده و ناتوان و ضعیف گشته است. در حال حاضر ارتباط لحظه‌ای و عمیق بین انسان و روح‌اش وجود ندارد و نیروهای روحی به صورت بالقوه در وجود انسان نهفته گردیده است. روان انسان (کالبدانرژیک) که در کالبد فیزیکی وی نفوذ دارد و نقاط اتصال و ارتباط آنها به صورت مراکز انرژی یا چاکراها شکل گرفته‌اند، واسطه ارتباط بین روح و انسان بشمار می‌آید. در طول زمان به دلیل جهالت طولانی و دوری از اصل رب، انبوهی از زنگارها و چسبندگی‌ها بر گرد این مراکز انرژی پدیدار گشته و این مراکز قدرت را بسته و غیرفعال ساخته و ارتباط انسان را با نیروهای الهی قطع کرده‌است. اگر بخواهیم عوامل اصلی مسدود شدن مراکز انرژی را بیشتر بررسی کنیم، می‌توانیم علت‌های تعیین‌کننده زیر را مد نظر قرار بدهیم: ترس‌ها، تردیدها، شرطی شدگی‌ها، عقده‌های روانی، تعارضات ذهنی، تمایلات منفی، نیت و برداشت‌های مخرب، جهت‌های روبه پایین دانش و آگاهی، جهت‌های روبه پایین تفکر، نوع و جهت تجارب گذشته و...

هدف، فعال کردن، پاک کردن و بهبود طرز کار این مراکز قدرت درونی است. تصحیح و تغییر مسیرهای ناصواب در زندگی و پیروی از روح خدا موجب پاکسازی مسیرهای انرژی را فراهم می‌آورد و اگر انرژی روحی از پایین‌ترین چاکرا به بالاترین چاکرا برسد انسان به سعادت و خوشبختی دست می‌یابد، بدین معنا که نیروهای روحی فعال گشته و خودآگاهی به بالاترین سطوح هوشیاری که همانا عشق و خلافت است دست پیدا می‌کند.

عوامل مؤثر بیداری انرژی روحی (هماهنگی)

برخورداری از توانایی‌های غیرمتعارف، اتفاقی عجیب و غیرطبیعی نیست. این توانایی‌ها با ذهن و خودآگاه ما ارتباط دارد. مغز به عنوان سخت افزار ذهن عمل می‌کند و قادر است به سطح بالاتری از آگاهی و حواس پنج‌گانه برود. نیرویی که موجب بروز پدیده‌های فوق طبیعی می‌گردد از سطوح مادی و فیزیکی ناشی نمی‌شود بلکه به سطوح بالاتر هوشیاری و آگاهی و در جریان بودن نیروی ذاتی روح مربوط است. بروز این گونه اعمال به انرژی بالای روحی نیازمند است. بنابراین با تمرکز و اراده برای انجام عمل خارق‌العاده نمی‌توان به جایی رامبرد، بلکه باید به سطوح بالاتری از انرژی و هوشیاری دست یافت. این توانایی‌ها عموماً برای ذهن‌های آزاد و رها که در سطوح بالای آگاهی و انرژی مستقر هستند، رخ می‌دهد.

همانطور که گفته شد توانایی بالقوه انجام اعمال خارق‌العاده در هر کسی وجود دارد، اما برای به فعل درآوردن این توان عوامل بسیاری وجود دارد، عواملی که بر روی فعالیت‌های ذهنی و رفتارهای ادراکی مانند حالات روانی فرد اثر می‌گذارند. از جمله این عوامل نیروی باور و ایمان است. تا زمانی که شخص به این باور نرسیده باشد که توانایی‌های روحی در انسان وجود دارد، شکوفایی و آشکاری آن رامشاهده نخواهد کرد و هر قدر که نیروی باور از قدرت بیشتری برخوردار و به ایمانی قوی بدل شده باشد هر عملی، شدنی محسوب می‌گردد. گفته حضرت مسیح (ع) نیز به همین موضوع اشاره دارد: "اگر به اندازه دانه خردلی ایمان داشته باشید می‌توانید کوهی را جابجا کنید".

این موضوع نیز به اثبات رسیده که می‌توان از طریق تمرینات متناسب، پرورش توانایی‌های روحی را تسریع کرد و کیفیت شکوفایی و رشد آن را بهبود بخشید. همچنین اگر شخصی به صورت محوری بر روی یک نوع مهارت خاص مانند

تلهپاتي يا جابجايي اشياء و يا هر نوع مهارت ديگري تمرين كند در انجام بهتر آن عمل از توانايي بيشتر بر خوردار مي گردد.

از عوامل مؤثر ديگر زمان و مكان ويژه را مي توان نام برد. براي مثال در اديان براي دعا و عبادت زمان هاي بخصوصي تعيين شده است.

مي توان اذعان نمود كه در دسترس ترين عامل و اصلي ترين روش بيداري انرژي روي تسليم و عشق به خداوند است. در مقام تسليم حقيقي و عشق به خدا، طبيعت به بهترين شكل عمل مي كند و هماهنگي ايجاد مي گردد. نيروي عشق از بين برنده موانع جذب روح الهي است.

منابع:

- واتسن، ليال؛ "فوق طبيعت" ترجمه شهریار بحراني، احمد ارژمند، تهران، انتشارات اميركبير، ۱۳۶۹.
- سوامي ساتياناندا ساراسواتي؛ "كنداليني يوگا" ترجمه جلال موسوي نسب، ناشر مترجم.
- هامفري، ناومي؛ "مديتيشن" ترجمه دكتر رضا جماليان، ناشر مترجم، ۱۳۷۰.
- مركز تحقيقات و مطالعات انرژي زايي- روح زايي؛ "پديده هاي انرژي زايي و رديابي نشانه هاي روح زايي" نشر حم، ۱۳۸۲.

پي نوشت:

- ۱ - علوم معاصر مغز را به ده بخش تقسيم کرده است

بيانيه فا-بودا

قانون بودا بسيار پر محتوا است، و بسيار اسرار آميز و دانشي مافوق طبيعي در ميان تمام تنوري هاي موجود در جهان است. براي جستجو در اين قلمرو، لازم است كه تغيير بي بنيادي در طرز فكر مردم عادي وجود آيد؛ در غير اينصورت حقيقت كيهان براي هميشه يك راز براي نوع بشر باقي خواهد ماند و مردم عادي براي هميشه در ميان حصار محدود شده بوسيله جهل خودشان دست و پا خواهند زد. مكتب مدرنيزه شده در بوديسم. قانون بودا در حقيقت چه مي باشد؟ آيا آن يك مذهب است؟ آيا فلسفه است؟ آن دركي است از تنوري ها را بررسي مي كنند. آنها قانون بودا را فقط بعنوان مسائلي مثل مقوله هاي فلسفي تلقي مي كنند و با انتقاد به عنوان آنها صرفا مي باشد، كه فقط با قانون (Sutra) تحقيق آن را مطالعه مي كنند. با اين همه، قانون بودا بيشتر از آن قسمت كوچك ثبت شده در سوتراها بودا در سطحي ابتدائي مشترك مي باشد. قانون بودا بصيرتي است بر همه اعجاب كيهاني و همه چيز را در بر مي گيرد و هيچ چيزي را حقيقت نيكخواهي. نادیده نمی گذارد از ذره، ملكول در جهان، از كوچكترين تا بزرگترين. قانون بودا نشاني است از كيفيت كيهاني عرضه شده در سطوح مختلف در راههاي مختلف. آن هماني است كه مكتب تائو آنرا تائو مي نامد و (Zen . Shen . Ren). بردباري مكتب بودا قانون. هر اندازه كه دانش بشري امروزه پيشرفت کرده باشد، آن فقط قسمتي از راز كيهاني است. هر وقت كه پديده اي مشخص را كه شامل ما الان در عصر علم الكترونيك مي باشيم! علم در حال حاضر بسيار پيشرفت. قانون بودا است ذكر مي كنيم، كسي خواهد بود كه بگويد، در واقع،. کرده است، سفينه هاي فضايي به كرات ديگر پرواز کرده اند، و هنوز هم شما درباره چنان خرافات قديمي اي صحبت مي كنيد؟

يك كامپيوتر هر چه هم پيشرفته باشد، نمي توان آن را با مغز بشري مقايسه كرد، كه تا امروز هنوز يك معماي غير قابل تحقيق باقي مانده است. بدون توجه به اينكه سفينه هاي فضايي ما تا چه اندازه مي توانند پرواز كنند، آنها قادر نيستند به وراي دنياي فيزيكي كه انسان ها در آن ساكن هستند بروند. دانش بشر معاصر يا آنچه كه آن ها مي دانند بسيار سطحي است، و از درك حقيقت كيهاني بسيار فاصله دارد.

بعضي از افراد حتي جرأت روبرو شدن، كمي بحث كردن، يا پذيرفتن حقيقت پديده هاي عيني موجود را ندارند، زيرا آنها بسيار محافظه كار و اسرار كيهاني، زمان، فضا و جسم بشري را. بي ميل به تغيير دادن طرز فكر قرارداديشان هستند. هيچ چيز غير از قانون بودا نمي تواند كاملا آشكار كند.

قانون بودا مي تواند بطور اساسي بين خوبي و پليدي، راست و نادرست تمايز قائل شود، و با از بين بردن تصورات غلط نظريات درست را پايه گذاري كند.

ايدئولوژي راهنماي دانش كنوني بشر براي رشد و تحقيقاتش فقط مي تواند محدود به دنياي فيزيكي باشد. پيامد اين راه اين است كه يك موضوع قبل از شناخته شدنش مورد مطالعه قرار نمي گيرد. پديده هايي كه غير قابل رؤيت و لمس در بعد فيزيكي ما مي باشند، اما بطور عيني وجود دارند، و مي توانند در بعد فيزيكي ما منعكس گردند، و بطور واقعي پديدار مي شوند، مردم جرأت نزديك شدن به آنها و توجه كردن به آنها همچون پديده هاي نامشخص را ندارند. مردم متعصب، لجبازانه و بدون پايه بحث مي كنند كه آنها پديده هايي طبيعي مي باشند. آنها با انگيزه هاي پنهاني برخلاف

وجدان خود بسادگی بر آنها برچسب خرافات می چسبانند. مردمی که برای جستجوی حقیقت کمتر تحقیق می کنند با عذر اینکه علم توسعه نیافته است از موضوع طفره می روند. اگر بشر بتواند تغییری در ذهنیت منجمد خود بدهد و درکی جدید از خود و کیهان داشته باشد، آنها جهشی به سمت جلو انجام خواهند داد. قانون بودا می تواند بصیرتی در اختیار بشریت در دنیاهای بی حد و مرز بگذارد. در طول زمانها، هیچ چیز غیر از قانون بودا نمی تواند توضیحی روشن و کامل به بشریت بدهد، تمام بعدهای می باشد. بودا. فا. مختلف هستی مادی، زندگی و تمام کیهان را می تواند توضیح بدهد، آن فقط "فا-بودا" می باشد.

لی هنگچی

بیوفیدبک (Biofeedback)

واژه بیوفیدبک یا پسخوراند زیستی عبارت کوتاهتری برای مفاهیم فیدبک خارجی سایکوفیزیولوژیک است. این تکنیک با بکارگیری مفاهیمی از علوم مختلف در دهه ۱۹۵۰ مورد استفاده قرار گرفته و به تدریج رواج یافت و نهایتاً در ۱۹۶۹ به این نام شناخته شد.

ایده های متعددی از علوم مختلف من جمله یافته های مطالعاتی که در زمینه شرطی سازی دستگاه عصبی خودکار (ANS) [۱]، سایکوفیزیولوژی، رفتار درمانی، راهبردهای کنترل استرس، مهندسی پزشکی و سایبرنتیک انجام یافته به پرورش مدل کاربردی بیوفیدبک و شکل گیری آن به شکل امروزی کمک کرده است. اما اصلی ترین حوزه تعریف کننده بیوفیدبک، علم سایبرنتیک می باشد که بطور مستقیم به تعریف پردازش اطلاعات و ارائه فیدبک در سیستم های گوناگون می پردازد.

طبق یکی از اصول پایه سایبرنتیک، فرد نمی تواند تغییری را کنترل نماید مگر آنکه اطلاعات لازم از آن متغیر را دریافت نماید. این اطلاعات را فیدبک می نامند. اصل دیگری نیز بیان می دارد که وجود بیوفیدبک یادگیری را ممکن می سازد. در بیوفیدبک کاربردی، هدف اصلی، بالا بردن آگاهی شخص نسبت به آنچه در بدن و حتی مغزش به وقوع می پیوندد و افزایش قدرت کنترل بر آن است. با ارائه این تکنیک، افراد فیدبک های واضح و مستقیمی را از سیستم فیزیولوژی شان دریافت می دارند که به آنها در کنترل عملکرد این سیستم کمک می نماید. به عنوان مثال، با استفاده از دستگاه [۲] EMG، شخص در مورد فعالیت ماهیچه ها و میزان انقباض آنها آگاهی می یابد و با استفاده از فیدبک عینی که از دستگاه EMG دریافت می کند، خواهد توانست کنترل بهتری در کاهش، افزایش و تنظیم انقباض عضلاتش داشته باشد. آنچه در روان شناسی رفتاری به عنوان شرطی سازی کنشگر تعریف شده و از اصول اولیه یادگیری دانسته شده است در سایبرنتیک نوعی ارائه فیدبک نامیده می شود. فیدبک هایی که از نتایج مثبت و منفی یک رفتار بدست می آیند می توانند موجود را شرطی نموده و یا تغییر رفتار را ایجاد کنند. به همین دلیل بسیاری از متخصصین به ویژه روان شناسان، بیوفیدبک را نوعی یادگیری عاملی می دانند و یا با دیدگاه شناختی آن را به عنوان مدلی از پردازش اطلاعات در سیستم شناختی تعریف می نمایند. علاوه بر تحقیقات انجام شده در علوم اعصاب، رفتار و سایبرنتیک، عوامل فرهنگی نیز در پیدایش و رشد بیوفیدبک بسیار مؤثر بوده اند که از مهم ترین آنها به کاربرد روش های آرام سازی باید اشاره نمود. روش های مختلف آرام سازی عمدتاً ریشه در فرهنگ شرقی داشته و به ویژه در مکاتب یوگا [۳] و دن [۴] آموزش داده شده اند. یوگی ها و اساتید دن طی مراقبه های عمیق قادر هستند تغییرات چشمگیری را در فیزیولوژی طبیعی شان ایجاد نمایند. از همین رو برخی از متخصصین از بیوفیدبک، که هدفش داشتن کنترل بیشتر بر تغییرات فیزیولوژی است، به عنوان «یوگای غرب» یا «ذن الکتریکی» نام می برند. از سویی حوزه مهمی از رفتار درمانی به تحقیقات در زمینه استرس و علائم جسمی ایمونولوژیک ناشی از آن اختصاص دارد. در بسیاری از سیستم های کنترل استرس، به ایجاد آگاهی نسبت به علائم ناشی از استرس و در مقابل، وضعیت داشتن آرامش پرداخته می شود. در واقع مدل های مختلف آرام سازی پیش رونده و یا خودآموزی آرام سازی و یا افزایش تمرکز ذهنی به ایجاد هماهنگی فیزیولوژیک و افزایش آرامش ذهنی می پردازند (Schwartz, E & Andrasik, F, ۲۰۰۲). بیوفیدبک براین نکته تأکید دارد که انسان قادر است بطور ارادی بر عملکرد سیستم خودکار چشمی تأثیر بگذارد. آنچه بیوفیدبک را از روش های آرام سازی و تمرکزی متمایز می سازد و از اجزای اصلی آن به حساب می آید استفاده از ابزار و ماشین های مختلفی است که به دریافت فیدبک و داشتن درک بهتر و نهایتاً اعمال کنترل بیشتر بر فرایندهایی نظیر انقباض عضلات، دمای پوست، ضربان قلب، فشار خون و... کمک می نمایند.

منبع: dezmed.com

بهبود جواني با يوگا

دور از انتظار نمي باشد كه تصور ما از پيري در سالهاي آينده تغيير يابد. طبق نظريات متخصصين روان تني « آگاهي ما سلامتي ما را تحت تاثير قرار مي دهد» تحقيقات اخير نشان داده است كه اعتقادات و باورهاي ما بر چگونگي پير شدن و زمان سالخوردگي بيش از هر فاكتر ديگري در پيشرفت پروسه پير شدن، تاثير گذار است، « چرا كه انتظارات ما حادث خواهد شد.»

از لحاظ جسمي و فيزيكي نشانه هاي پذيرفته شده ي پيري شامل: پروسه هاي تدريجي خميدگي، خشكي، عدم انعطاف پذيري، انقباض بدن و در نتيجه کوتاه شدن طول بدن و بطور كلي کاهش دامنه ي حرکات طبيعي روزانه و علاوه بر آن پوكي استخوان، تخریب مفاصل، اختلالات تنفسي و قلبي- عروقي مي باشد، و از لحاظ رواني، گيجي، فراموشي، عدم تمرکز، بي حوصلگي، بي علافگي و ... از ديگر علائم پيري محسوب مي گردد.

يوگا كيفيتي منحصر به فرد را براي سلامتي پيشنهاد مي دهد و اين علم كه با ريشه هاي عميق آن در طب آيورودا حقيقتاً كاملترين سيستم مراقبت از خود مي باشد و در واقع پروسه پيري را به دلايل متعدد دگرگون مي سازد.

در سنت يوگا سنين بعد از ۵۰ سال بهترين سالها براي رشد روحي، رواني در نظر گرفته شده است و فلسفه ي كه در پشت يوگا نهفته است كمك به گسترش تمام ابعاد انساني نموده و فراست و روشني را به ارمغان مي آورد.

يكي از عوامل موثر بر سلامت بدن دگرگوني ستون مهره هاست كه منشأ بسياري از مشكلات فيزيكي، تنفسي، اعصاب، گوارشي و ... است. ثبات و سلامت ستون مهره ها موضوع و زمينه مركزي يوگا است. يوگا طول ستون مهره ها و فعاليت آن را توسعه مي دهد.

يوگا به علاوه برترين نوع تمرين براي كمك به عدم پيشرفت بيماريهاي بي سرو صدا مثل پوكي استخوان است كه سالها قبل از بروز علائم شروع شده اند و با تحريكات كلسيم سازي استخوان ها و قدرت بخشيدن و انعطاف پذيري ماهيچه ها و ايجاد تعادل و توزيع مناسب وزن در بدن باعث حفظ ستون مهره ها، استخوان ها و به خصوص مفاصل مي گردد.

در سنين بالاي ۵۰، مشكلاتي چون گرفتگي رگ ها و عدم كار كرد صحيح دستگاه گردش خون موجب مي گردد كه خون به ميزان يك سوم دوران جواني به مغز برسد. يوگا ياد مي دهد كه موثرترين راه براي افزايش خون به مغز، آن است كه از جاذبه زمين كمك گرفته و با استفاده از وضعيت هاي معكوس، خون بيشتر به مغز جاري و از كار اضافي قلب و فشار خون سرخري كم نماييم.

تمرين هاي منظم يوگا، جوشان ترين چشمه ي جواني و راز تعادل و شادابي است.

منبع: "انجمن يوگای استان فارس" farsyoga.com

مثلث برمودا



در اقیانوس اطلس، منطقه شگفت انگیزی وجود دارد که تاکنون، تعداد زیادی از هواپیماها و کشتی ها، بی آنکه نشانه ای از خود برجای گذارند، به طرز اسرارآمیزی در آنجا ناپدید شده اند. این منطقه مرگبار که اصطلاحاً «مثلث برمودا» یا «مثلث شیطان» نامیده می شود، از شمال به جزیره «برمودا» از باختر به «فلوریدا» و از سوی خاور به نقطه ای از اقیانوس اطلس محدود میشود. حوادث شگفت انگیزی که در این نقطه از عالم اتفاق افتاده، دانشمندان را بر آن داشته است تا در «مثلث برمودا» به مطالعه و کاوش بپردازند و در رابطه با این حوادث، نظریات گوناگون ارائه دهند، ولی این کوشش ها، تا کنون کمکی به حل معما نکرده است.

مثلث برمودا

در حدود ساعت ۱۰/۵ شامگاه ۲۹ ژانویه ۱۹۴۸ هواپیمای بزرگ چهار موتور بریتانیا موسوم به «استار تایگر» هنگامی که با ۲۶ مسافر و خدمه بر فراز «مثلث برمودا» پرواز می کرد، ناگهان به طرز اسرارآمیزی ناپدید شد و دیگر هیچ خبری از آن به دست نیامد. چند دقیقه قبل، تنها یک پیام رادیویی از خلبان هواپیما دریافت شده بود که اعلام کرده بود «هوا خوب است و هیچ مانعی وجود ندارد»

با این حال، هواپیمای «استار تایگر» ناپدید گردید و معلوم نشد چه بلایی بر سر آن آمد. در ساعت ۷/۴۵ دقیقه بامداد روز ۱۷ ژانویه ۱۹۴۹ کاپیتان با هواپیمای خود از فرودگاهی در جزیره «برمودا» به هوا برخاست تا به «کینگستون» واقع در «جامائیکا» برود، ولی این هواپیما نیز هنگام عبور از فراز «مثلث برمودا» به سرونوشت هواپیمای قبلی دچار گردید. کاپیتان ۴۰ دقیقه پس از پرواز، طی یک تماس رادیویی، وضع هوا را عالی توصیف کرد و با اطمینان گفت که به موقع به «جامائیکا» خواهد رسید. ولی این آخرین پیامی بود که از خلبان هواپیما دریافت شد و پس از آن، فقط سکوتی اسرار آمیز برقرار گردید. برای یافتن این هواپیما، قطعات شکسته آن، و یا حتی آثار روغن و بنزین بر سطح آب که می توانست سرنخی به دست دهد، جستجوی گسترده ای به عمل آمد، لیکن این جستجو کاملاً بی فایده بود. پیش از ناپدید شدن این دو هواپیما، حادثه شگفت انگیزی در مثلث برمودا رخ داده بود که توجه همگان را به خود جلب کرد و در حقیقت وجه تسمیه «مثلث برمودا» از آنجا ناشی شد. وجه تسمیه «مثلث برمودا»

در روز ۵ دسامبر ۱۹۴۵ پنج بمب افکن از نوع «اونجر» به منظور انجام یک پرواز تمرینی که پرواز شماره ۱۹ نامیده می شد، از پایگاه نظامی «فورت لودردیل» واقع در «فلوریدا» به هوا برخاستند. طبق برنامه، آنها می بایستی یک مسیر مثلث شکل را طی کنند و دوباره به پایگاه بازگردند.

قبلا ***مین بار جنین تمرینی را انجام داده بودند، از این رو این ماموریت بر ایشان دشوار نبود. از سوی دیگر، خلبانان و خدمه این پنج بمب افکن را افرادی با تجربه و ماهر تشکیل می دادند. و همه هواپیماها مجهز به بهترین دسته بی سیم و تجهیزات هوانوردی بودند.

در ساعت ۲/۱۰ دقیقه آن روز، هر پنج بمب افکن به هوا برخاستند و با آرایشی زیبا و سرعتی در حدود ۲۰۰ مایل در ساعت به سوی خاور به پرواز درآمدند.

در ساعت ۳/۴۵ دقیقه، حادثه وحشتناکی رخ داد. ستوان «تایلور» فرمانده این اسکادران طی تماس رادیویی با برج مراقبت فریاد زد:

- برج مراقبت ... وضع اضطراری پیش آمده ... انگار ما از مسیر خود منحرف شده ایم... ما قادر نیستیم زمین را ببینیم... تکرار می کنم ... ما قادر نیستیم زمین را ببینیم.

مسئول برج مراقبت پرسید:

- حالا در چه موقعیتی هستید؟

- موقعیت خود را به درستی نمی دانیم ... اصلا نمی دانیم کجا هستیم . به نظر میرسد راه را گم کرده ایم. مسئول برج مراقبت از این سخن بر خود لرزید. چگونه ممکن بود پنج هواپیما، با سرنشینان پر تجربه خود، در شرایطی که هوا کاملا مساعد بود راه خود را گم کنند.

برج مراقبت گفت:

- طاقت داشته باشید. به سوی غرب پرواز کنید.

ستوان «تایلور» پاسخ داد:

- ما اصلا نمی دانیم غرب کجاست... همه دستگاه ها از کار افتاده ... همه چیز شگفت انگیز است. هیچ جهتی را نمی توانیم تشخیص دهیم.

حتی اقیانوس شکل دیگری به خود گرفته است...

چند لحظه بعد، دوباره صدای ستوان «تایلور» به گوش رسید که دیوانه وار فریاد زد:

- ما وارد آب های سفید می شویم ... خطر همچون دشنه ای به سوی ما می آید... کمک ... کمک ...

و این آخرین پیام ستوان «تایلور» بود و صدای او برای همیشه خاموش شد.

مسئولان فرودگاه، وضع اضطراری اعلام کردند و یک هواپیمای «مارتین مرینر» با ۱۳ سرنشین و مجهز به کلیه وسایل نجات از زمین برخاست تا به جستجوی پنج هواپیمای بمب افکن بپردازد، ولی شگفت اینکه این هواپیما نیز به همان سرنوشت پنج بمب افکن دچار گردید و برای همیشه ناپدید شد.

در ساعت ۷/۴ دقیقه بعد از ظهر آن روز، برج مراقبت نیروی دریایی در «اوپالوکا» پیام ضعیفی دریافت کرد که مربوط به یکی از هواپیماهای پرواز شماره ۱۹ بود. عجیب آن بود که به موجب پیش بینی، موجودی بنزین آخرین هواپیما می بایستی تقریباً دو ساعت پیش تمام شده باشد، در حالی که هنوز در آسمان بود.

سپیده دم روز بعد، ۲۴۲ فروند هواپیما و ۱۸ فروند کشتی به جستجوی هواپیماهای گمشده پرداختند، ولی اثری از آنها نیافتند. انگار این هواپیماها، قطره ای شده و به درون اقیانوس فرو رفته بودند.

هرگاه فرض کنیم که این پنج هواپیمای بمب افکن، در آسمان با یکدیگر تصادم کرده اند، می بایستی قطعات شکسته هواپیما و یا آثار و علائمی از این تصادم پیدا می شد و از سوی دیگر هنگامی که ستوان «تایلور» وضع اضطراری اعلام کرد، برخی از خدمه هواپیما می توانستند به وسیله چتر نجات، خود را از مهلکه رهایی بخشند، یا پس از سقوط در آب از وسایل ایمنی نظیر تشک های بادی و جلیقه های نجات استفاده کنند، در حالی که معلوم نیست چرا هیچ یک از این اقدامات صورت نگرفت. هواپیمای «مارتین مرینر» که به کمک این پنج هواپیما شتافته بود، به گونه ای ساخته شده بود که می توانست روی آب بنشیند، در حالی که این هواپیما نیز بی آنکه با برج مراقبت تماس بگیرد، به طرز اسرارآمیزی ناپدید شد.

واقعیت حادثه تا به امروز کشف نشده و این ماجرا همچنان در شمار یکی از اسرار حل نشده عالم، باقی مانده است. پس از این رویداد، تعداد زیادی هواپیما و کشتی همراه با سرنشینان آنها در منطقه مثلث برمودا ناپدید شده اند که تا کنون اثری از آنها به دست نیامده است و این حوادث موجب شده که دانشمندان نظریات گوناگون در رابطه با «مثلث برمودا» ارائه دهند.

نظرات دانشمندان در ارتباط با مثلث برمودا

پاره ای از این دانشمندان بر این اعتقادند که از مثلث برمودا، دریچه ای به دنیای دیگر گشوده می شود و این کشتی ها و هواپیماها از آن دریچه به بعد دیگری که برای ما ناشناخته است منتقل می شوند.

و گروهی دیگر گناه این حوادث را به گردن موجودات فضایی می اندازند و می گویند که ساکنان کرات دیگر، کشتی ها و هواپیماها را با سرنشینانش برای تحقیق به کرات خود می برند.

برخی دیگر نیز با توجه به فرضیه فرو رفتن قاره افسانه ای آتلانتیس به زیر آب، بر این باورند که در اعماق آب های مثلث برمودا، بلور عظیمی وجود دارد که اشعه ای قوی تر از لیزر از آن ساطع می شود و این اشعه کشتی ها و هواپیماها را ذوب می کند. در نقشه های قدیم یقاره ای به نام «آتلانتیس» به چشم می خورد که امروزه اثری از این خشکی وجود ندارد، و دانشمندان حدس می زنند بر اثر وقوع فاجعه ای که ماهیت آن هنوز بر بشر معلوم نیست، در منطقه «مثلث برمودا» به اعماق اقیانوس فرو رفته باشد.

موقعیت مثلث برمودا

مثلث برمودا واقعا یک مثلث نیست، بلکه شباهت بیشتری به یک بیضی (و شاید هم دایره ای بزرگ) دارد که در روی بخشی از اقیانوس اطلس در سواحل جنوب شرقی آمریکا واقع است. راس آن نزدیک برمودا و قسمت انحنای آن از

سمت پایین فلوریدا گسترش یافته و از پورتوریکو گذشته، به طرف جنوب و شرق منحرف شده و از میان دریای سارگاسو عبور کرده و دوباره به طرف برمودا برگشته است. طول جغرافیایی در قسمت غرب مثلث برمودا ۸۰ درجه است، بر روی خطی که شمال حقیقی و شمال مغناطیسی بر یکدیگر منطبق می‌گردند. در این نقطه هیچ انحرافی در قطب نما محاسبه نمی‌شود.

وینسنت گادیس که مثلث برمودا را نامگذاری کرده، آن را به صورت زیر توصیف می‌کند: «یک خط از فلوریدا تا برمودا، دیگری از برمودا تا پورتوریکو می‌گذرد و سومین خط از میان باهاما به فلوریدا بر می‌گردد.»

مشاهدات و گزارشات

در بیشتر اتفاقات مثلث برمودا، اکثر هواپیماها در حالی ناپدید شده‌اند که تماس رادیویی خود را با ایستگاههای مبدا و مقصدشان تا آخرین لحظه حفظ کرده‌اند و یا برخی دیگر در لحظات آخر پیامهای غیر عادی مخابره کرده‌اند که حاکی از عدم کنترل آنان بر روی دستگاه و ابزارها بوده است و یا چرخش عقربه‌های قطب نما به دور خود و تغییر رنگ آسمان اطراف به زردی و مه آلودی، آن هم در روز صاف و آفتابی و یا تغییراتی غیر عادی در آبها که تا لحظاتی قبل آرام بوده‌اند، بدون بیان هیچ دلیل روشنی از چگونگی این وقایع.

این پیامها رفته رفته ضعیفتر و غیر قابل تشخیص‌تر شده و یا سریعاً قطع شده‌اند. دقیقاً مثل اینکه چیزی ارتباط رادیویی را قطع کرده باشد و یا چنانچه اظهار عقیده شده، در حال دور شدن و عقب رفتن از فضا و زمان بوده و دورتر و دورتر شده‌اند. در برخی موارد گزارشها حاکی از آن بود که نوری ناشناخته و غیر قابل تشریح روئیت شده است. همچنین توده سیاه و تاریکی در سطح دریا که پس از مدتی ناپدید شده، در جریان اتفاقات مزبور گزارش شده است.

در مواردی هم گزارش شده که نقطه تاریک بزرگی در میان ستارگان در آسمان دیده شده که نوری متحرک از طرف زمین به آن قسمت وارد شده و سپس هر دو ناپدید شده‌اند. در تمام مدت دیده شدن تاریکی، دستگاهها و سایر ابزارهای قایق‌های ناظر از کار افتاده بودند که پس از رفع تاریکی آسمان، دوباره شروع بکار کرده‌اند.

در یک مورد هم پیامی عجیب از یک کشتی باری ژاپنی بدین مضمون دریافت گردید. «خطری همانند یک خنجر هم اکنون... به سرعت می‌آید... ما نمی‌توانیم فرار کنیم...» در هر حال بدون اینکه مشخص شود خنجر چه بود، کشتی ناپدید شد.

علل واقعه

علل فرضی طبیعی

توضیحات و علل فرضی مختلفی درباره حوادث مثلث برمودا ارائه شده است که معمول‌ترین فرضیات بر اساس مرگ غیر طبیعی (زیرا هیچ جسدی تا کنون بدست نیامده است). بنا شده است. این توضیحات عبارتند از:

جزر و مد ناگهانی دریا در نتیجه زلزله در اعماق دریا، وزش بادهای مخرب و اختلالات جوی، گویهای آتشفشان که موجب انفجار هواپیماها می‌شود، گرفتار آمدن در جاذبه یک گرداب یا گردباد که باعث سقوط و انهدام هواپیماها یا انحراف مسیر کشتیها و مفقود شدن آنها در آب می‌شود، تحت تاثیر نیروی مغناطیسی قرار گرفتن و اختلالات امواج الکترومغناطیسی، ولی این دلایل توجیه قابل قبولی برای ناپدید شدن هواپیماها و کشتیهای متعدد در یک منطقه نیست.

علل فرضی غیر طبیعی

دستگیری و ربوده شدن به وسیله زیردریایی یا بشقاب پرنده‌هایی متعلق به کراتی دیگر که برای تحقیق درباره حیات و زندگی باستان و حال ما انسانها به کره زمین آمده‌اند، می‌تواند علتی غیر طبیعی برای توجیه وقایع باشد.

یکی از عجیب‌ترین پیشنهادات در این مورد بوسیله ادگار کایس، پیشگو و روانکاو و حکیم در دهه پنجم قرن بیست، ارائه شده است. به عقیده وی قرن‌ها قبل از کشف اشعه لیزر، بومیان سواحل اقیانوس اطلس از کریستال به عنوان یک منبع انرژی و قدرت استفاده می‌کردند. به نظر کاین نوعی نیروی شیطانی القا شده از سوی آنها، در عمق یک مایلی در قسمت غرب اندروس غرق شده که هنوز در برخی مواقع باعث از کار انداختن ابزار و وسایل الکتریکی کشتیها، هواپیماها و در نهایت نابودی آنها می‌گردد.

ام. ک. جساپ که یک فضانورد، منجم و متخصص کره ماه است، در کتابش به نام «در مورد بشقاب پرنده‌ها» ابزار می‌دارد که ناپدید شدن کشتیهای مشهور در مثلث برمودا، به وسیله اجسام پرنده صورت گرفته است. وی مفقود شدن خدمه آنها را نیز به اجسام مزبور ربط می‌دهد. به عقیده جساپ یوفاها هر چه هستند، حوزه مغناطیسی موقتی ایجاد می‌کنند که دارای طرحی یونیزه شده است و می‌تواند باعث متلاشی شدن یا ناپدید شدن هواپیماها و کشتیها گردد. او روی این سوال کار می‌کرد که چگونه نیروی مغناطیسی کنترل شده و می‌تواند باعث نامرئی شدن گردد. نظریه میدان واحد انیشتین او را مجذوب کرده بود. جساپ هر دو اینها را کلیدی می‌داند برای ظهور و محو شدن ناگهانی بشقاب پرنده‌ها و ناپدید شدن کشتیها و هواپیماها. ولی مرگ امکان ادامه فعالیت و نتیجه گیری را از جساپ گرفت و تحقیقاتش نیمه تمام ماند.

گذشته و آینده برمودا

به نظر می‌رسد که این منطقه طی زمانهای متمادی گذشته نیز در افسانه‌ها به منزله مکانی ترسناک وجود داشته و حتی خیلی قبل از تاریخ کشف آن و بعد از آن تاریخ تا صدها سال با عناوین «دریایی از مقبره‌ها»، «مثلث شیطان»، «مثلث مرگ»، «دریای بدبختی»، «گورستان آتلانتیک» نامیده می‌شده است. شومی و بدشگونی مثلث برمودا حتی در عصر فضا نیز باعث تعجب انسانهایی چون کریستف کلمب و فضانوردان آپولو ۱۳ که یکی کاشف در زمین و دیگری در فضا است، شده است.

اینکه چرا وقایع عجیب این منطقه گزارش نمی‌شود، شاید به دلیل ایجاد رعب و وحشت عمومی باشد، شاید هم چون دلیل اصلی وقایع معلوم نیست، اتفاقات مربوطه بازتاب نمی‌یابد. البته در اغلب گزارشات ارائه شده هم سانسورهایی وجود دارد که اصل وقایع را سرپوشیده نگه می‌دارد.

*

آیا این مثلث دوباره قربانیان دیگری می‌گیرد؟

*

آیا بشر موفق به کشف راز آن خواهد شد؟

و بسیاری آیاها و پرسشهای بی جواب دیگر که مسلماً در ذهن شما هم وجود دارد.

منبع: roozeshadi.com.

بررسی پدیده های فوق طبیعی (PSI) از دیدگاه ژنتیک و بیوشیمی

اعمال فوق طبیعی که توسط بزرگان و یا حتی توسط افرادی که با تمرین به توانایی‌هایی دست یافته‌اند انجام می‌شود، متعدد و گسترده هستند. اعمال خارق‌العاده‌ای مانند ایجاد باد و باران، بلند شدن از زمین، پیشگویی، غیب کردن اشیاء و ...

اما بعضی از پدیده‌های فوق طبیعی مستقیماً به جسم انسان مربوط می‌شوند، مانند شفا دادن (خود یا دیگری)، قطع تنفس به مدت طولانی تا حد روزها، و زنده ماندن، آلات بُرنده در بدن فرو کردن و زخمی نشدن، بر روی آتش راه رفتن و نسوختن، نیروی جسمی فوق‌العاده پیدا کردن و ... این‌ها اعمالی هستند که انجام آن‌ها از عهده عموم مردم خارج است ولی وقوع این‌گونه اعمال به طور مستند ثبت و ضبط شده است.

بسیار دیده شده است که در شرایط بحرانی، برخی افراد معمولی که پیش از این هیچ سابقه‌ای از قابلیت‌های فوق طبیعی در آنها بارز نبوده، موفق به انجام اعمالی خارق‌العاده شده‌اند؛ برای مثال در يك آتش سوزي، زني با نيروي بدني متوسط که در معرض خطر از بین رفتن افراد خانواده خود قرار گرفته بود، نیروی فوق‌العاده در آن لحظات بحرانی پیدا کرد و توانست يك يك افراد خانواده خود را که سنگین‌تر از خودش بودند، بدوش بگیرد و از میان آتش به خارج منزل منتقل کند.

آنچه که تاکنون ثابت شده، این است که جسم انسان صرفاً مادی و جدای از ذهن او نیست. جسم انسان انرژی است و در امتداد ذهن او قرار دارد. به این معنی که جسم تحت تأثیر شعور و آگاهی فرد، مشخصات خود از جمله سلامت و بیماری - توانایی‌ها و ضعف‌ها را نشان می‌دهد، ضمن این‌که می‌تواند به فرمان ذهن (شعور و آگاهی) ویژگی‌هایی خارق‌العاده از خود بروز دهد.

در این بخش قصد داریم وقوع این‌گونه پدیده‌ها را از دیدگاه بیوشیمی و ژنتیک بررسی نماییم و اسرار ذهن و بدن را که می‌تواند این‌گونه حیرت‌آور عمل نماید، مورد مشاهده قرار دهیم.

تا قبل از سلسله‌ای از اکتشافات مهم در دهه ۱۹۷۰ اینطور تصور می‌شد که اعصاب همانند سیستم تلگراف از طریق امواج برق عمل می‌کنند و هنوز هم بسیاری از مردم براین باور هستند. بعد از این اکتشافات، بیشترین توجه نسبت به دسته‌ای از مواد شیمیایی بسیار کوچک، به نام «فرستنده‌های نورونی» معطوف گردید. همان‌گونه که نام این فرستنده‌ها می‌رساند، این مواد شیمیایی، محرک‌های آنی عصبی را ارسال می‌دارند و به عنوان «رابطه‌های مولکولی» عمل می‌کنند. در آن هنگام این کشف يك کشف انقلابی به‌شمار آمد، چون ثابت کرد که محرکی که از يك سلول عصبی به يك سلول عصبی دیگر فرستاده می‌شود، ماهیتی الکتریکی نداشته، بلکه شیمیایی است. در نتیجه، نظریه پذیرفته شده قبلی، مبنی بر این‌که جرقه‌های کوچکی از يك نورون به نورون دیگر می‌جهند، به یکباره منسوخ گردید.

می‌توان این‌گونه تشبیه کرد که «فرستنده‌های نورونی» دوندگانی هستند که با شتابی هر چه تمام‌تر از مغز به سویی بدن و از بدن به سویی مغز حرکت کرده و همه اعضای درونی بدن را، از احساسات و عواطف، آرزوها، خاطرات، بینش‌ها و رویاهای ما، آگاه می‌سازند. فرستنده‌های نورونی، زندگی همه سلول‌ها را لمس می‌کنند. به هر نقطه‌ای که اندیشه‌ای می‌خواهد برود، می‌باید این مواد شیمیایی نیز روانه شوند. برای مثال هنگامی که صدای ترکیدن لاستیکی از پنجره به گوش شما رسیده و از جا می‌پرید، واکنش آنی شما، نتیجه یک رویداد درونی پیچیده است.

محرك این رویداد، عبارت است از فوران آدرنالین از غدد آدرنال. وقتی این آدرنالین وارد جریان خون می‌شود، به قلب علامت می‌دهد که واکنش نشان دهد. در نتیجه قلب با سرعت بیشتری خون را از رگ‌ها تلمبه می‌زند، آنها را منقبض کرده و فشار خون را بالا می‌برد. در عین حال، کبد سوخت بیشتری را به صورت گلوکز بیرون می‌دهد _ لوزالمعده به منظور این‌که مقدار بیشتری از گلوکز متابولیزه شود، انسولین ترشح می‌کند _ و معده و روده‌ها بلافاصله هضم غذا را متوقف می‌کنند تا انرژی بیشتری را به جای دیگری روانه سازند.

همگی این فعالیت‌ها که با شتابی عجیب و تأثیری نیرومند در همه جای بدن صورت می‌گیرند، به وسیله مغز هماهنگ می‌شوند که با استفاده از غده «پیتو آری» (۱) بسیاری از علامات هورمونی تعریف شده در فوق را هدایت می‌کند و نیز بسیاری از دیگر علامات شیمیایی را که شتابان به سویی نوروها روانه می‌کنند تا دید چشمان شما را متمرکز، قدرت شنوایی را افزون، عضلات پشت شما را به حالت مستقیم درآورده، و سر شما را به نشانه هشدار به سویی دیگر بچرخانند.

بنابراین بدن انسان یک ماشین زیست شیمیایی است، که قادر است در هر لحظه، صدها مواد شیمیایی گوناگون را رها کرده و هر یک را با کل مجموع هماهنگ سازد. بدون مواد شیمیایی اندیشه‌ای وجود نخواهد داشت. اندیشیدن عبارت از به کار بردن شیمی مغز است که آشاری از واکنش‌ها را در سراسر بدن آدمی جاری می‌سازد.

از سویی دیگر اگر بتوانیم بدن خود را چنان‌که واقعاً هست، ببینیم دیگر هرگز قادر نخواهیم بود که دوباره آن را به همان شکل قبل مشاهده کنیم. ما بسیار بیشتر به یک رودخانه می‌مانیم تا هر چیز دیگری که زمان و مکان منجمد شده باشد. نود و هشت درصد از اتم‌های بدن ما در سال پیش وجود نداشتند. استخوان بندی بدن که چنین استوار و محکم به نظر می‌آید، سه ماه قبل همین وضع را نداشت. شکل‌بندی سلول‌های استخوانی کمابیش ثابت می‌مانند، ولی اتم‌های گوناگون آزادانه از دیواره‌های سلولی به عقب و جلو می‌روند و به این شیوه است که هر سه ماه یکبار دارای استخوان بندی جدیدی می‌شویم.

پوست بدن، هر ماه تازه می‌شود و هر چهار روز یکبار لایه جدیدی در معده به وجود می‌آید و سلول‌های موجود در آن که با غذا تماس دارند، هر چند دقیقه تجدید می‌شوند. سلول‌های کبدی بسیار آهسته می‌چرخند، با این‌همه اتم‌های جدید به داخل این سلول‌ها راه یافته و مانند آبی که در بستر رود جریان دارد، هر شش هفته یکبار کرد کبد تازه‌ای می‌سازند. حتی در درون مغز نیز که سلول‌های مرده آن دیگر تجدید نمی‌گردند، محتوای کنونی کربن، نیتروژن، اکسیژن و غیره با آنچه با یک سال قبل بود تفاوت دارد.

می‌توانیم سؤال کنیم چه چیزی نقش هدایت این تغییر را به عهده دارد تا به صورت توده‌ای از آجرهای فرو ریخته در نیاییم. کنترل کننده هزاران مواد شیمیایی بدن که در الگویی حیرت‌آور و پیچیده دوبار مسازی می‌شوند و با سرعتی در حدود بخشی از یک ثانیه می‌آیند و می‌روند، چیست؟ بدن انسان به فرمان مغز هر واکنش بیوشیمیایی را ایجاد می‌کند ولی آیا مغز انسان است که کنترل تمامی این واکنش‌ها و تغییرات را به عهده دارد؟ این ماشین نیاز به یک راننده دارد. می‌توان ادعان داشت که شعور و آگاهی یا باورهای انسان راننده این ماشین هستند. همچنان‌که بارها مشاهده شده که با قدرت تلقین و باور انسان می‌تواند خود را درمان یا بیمار کند.

در ژاپن روی افرادی که نسبت به درخت مخصوصی حساسیت داشتند آزمونی عالی، صورت پذیرفت. چشمان این افراد را بستند و برگ‌های شاه بلوط را روی دست چپ آنها گذاشته و به آنها گفتند که این برگ آن درخت مخصوص است. در همگی علائم حساسیت پوست ظاهر شد، اما وقتی برگ‌های همان درخت را روی دست دیگر آنها گذاشتند و گفتند این برگ‌ها بی‌زیانند، واکنشی روی نداد. تمام واکنش‌های حساسیتی از موادی خارجی مانند گرده گل ناشی می‌شوند که وارد بدن شده با یک پروتئین ترکیب می‌شوند و ترکیبی می‌سازند که گاه عوارض جانبی ناراحت کننده با واکنش حساسیتی تولید می‌کند. این فرآیند یک فعل و انفعال زیست شیمیایی مستقیم است و معلوم است که ربطی به مغز ندارد، اما اکنون گنجینه‌ای از اسناد به دست آمده که نشان می‌دهند، بدون هیچ تردیدی کل فرآیند تحت تسلط ذهن و افکار است.

DNA

همان‌طور که دیدیم، زیست شیمی بدن ناشی از آگاهی است ولی شعور و آگاهی، افکار، اندیشه‌های خودآگاه و ناخودآگاه باورها و ایمان ما چگونه بر شیمی بدن تأثیر می‌گذارند؟ جهش تبدیل یک اندیشه به یک نور - پپیند (۳) از کجاست؟ در کدام فرآیند پنهانی اندیشه ترس به یک ماده شیمیایی عصبی تبدیل می‌گردد و ذهن چگونه در محور یک مولکول به چرخش در می‌آید؟

تعداد سلول‌های بدن ۵۰ تریلیون برآورد شده است. در اساس، سلول عبارت از کیسه‌ای است که غشاء یا دیواره سلول، آن را احاطه کرده و مملو از مخلوطی از آب و مواد شیمیایی است که در گردش هستند. در مرکز این مخلوط هسته مرکزی قرار دارد که مارپیچ بسیار فشرده DNA را حفظ می‌کند.

DNA شعور متمرکز هر سلول و متشکل از سه میلیون ژن یعنی ذرات و کدهای اطلاعاتی یا حافظه سلول هستند، DNA کلیه اعمال بدن را در کنترل خود دارد. از سویی اطلاعات خود را به دوقلوی همتای خود RNA منتقل می‌سازد و از این طریق هورمون‌ها، آنزیم‌ها و دیگر مواد شیمیایی را وارد خون می‌سازد و از سویی دیگر با ساختن گیرنده‌های سلولی (زنجیره‌های ملکولی پیچیده) که تعداد و وضع آرایش آنها بر روی دیواره هر سلول متغیر و پیش‌بینی‌ناپذیر است، پیام‌ها را دریافت می‌کند.

به عبارتی به سبب وجود DNA بدن قادر است بی‌شمار از علامات گوناگون را دریافت کند و برای هر کدام پاسخی مناسب داشته باشد. ولی علت دینامیک بودن DNA، در ساختار مادی آن نیست بلکه آنچه DNA را اینچنین در مرموز می‌سازد، این است که درست در نقطه دگرگونی، زندگی می‌کند، یعنی نقطه‌ای که با شعور برتر و ذهن انسان در اتصال

است. در حقیقت DNA مانند يك رادیو، پیام‌ها یا امواج شعور را از شعور درونی ما به دنیای ما منتقل کرده و ذرات شعور جدید را به خرده‌های جدید ماده پیوند می‌دهد.

آنجا که بیمار تکنیک‌های تخیل را در مخیلة خویش به کار می‌گیرد، تجربه ورود شعور نامرئی است که بدن بیمار را باز می‌آفریند.

تجسم ذهنی و درمان سرطان

در سال ۱۹۷۱ میلادی، دکتر «سیمونتان» (۲) پرتونگار دانشگاه تگزاس، مردی را معاینه کرد. بیمار، دچار سرطان گلو بود. سرطان پیشرفت زیادی کرده و بیمار به سختی قادر به بلع بود. وزن بیمار هم به ۴۵ کیلو کاهش یافته بود. نه فقط وضع بیمار را به شدت وخیم تشخیص داده بودند، بلکه پزشکان عقیده داشتند که او فقط ۵ درصد شانس مداوا و یا احتمال پنج سال زندگی را دارد. بیمار آن‌چنان ضعیف بود که گمان نمی‌رفت واکنش مثبتی نسبت به پرتودرمانی، یعنی روش مداوای استاندارد برای چنین مواردی، نشان دهد. دکتر سیمونتان، به سبب ناچاری و نیز به علت کنجکاو دربارۀ نتایج حاصله از کاربرد روش روان - درمانی، پیشنهاد کرد که بیمار به وسیله تجسمات ذهنی، پرتو درمانی را تقویت کند. به او یاد دادند که چگونه می‌تواند سرطان خود را به وضوح مجسم نماید. سپس، با ارائه تصویر ذهنی که خوش‌آیند بیمار بود، از وی خواسته شد که سیستم ایمنی بدن خود را به طریقی مجسم نماید که گلبول‌های سفید در حمله به سرطان موفق بوده، آن را نابود می‌کنند و فقط سلول‌های سالم باقی می‌مانند.

بیمار اظهار داشت که سلول‌های ایمنی را چون کولای از ذرات سفید مجسم می‌کند که روی تومور سرطان را می‌پوشانند مانند برف که روی صخره‌ای سیاه را پوشانده باشد. دکتر سیمونتان، از بیمار خواست که به منزل برود و تجسمات ذهنی خود را در فواصل روز، تکرار کند. بیمار موافقت کرد. پس از فقط چند هفته، مشاهده شد که تومور کاملاً کوچک شده است و واکنش بیمار نسبت به پرتو درمانی، هیچگونه عوارض جانبی را در پی نداشت. پس از دوماه، تومور سرطانی بکلی ناپدید شده بود.

دکتر سیمونتان، با این‌که از تأثیر شگرف روان - درمانی بسیار شادمان شده بود، ولی دچار بهت و سرگشتگی گردید. چگونه ممکن بود که تجسمات ذهنی و یا یک اندیشه، در شکست دادن سرطان موفق شود؟ در مقابل، خود بیمار بدون هیچ احساس حیرت و شگفتی، موفقیت درمانی خویش را پذیرفت. به دکتر سیمونتان گفت که چون دچار آرتريت در پاهای خود است، بنابراین قادر نیست که به گونه‌ای دلخواه به صید ماهی در رودخانه بپردازد و اکنون که سرطان ناپدید شده است، چرا تلاش نکند تا بیرون راندن عارضه آرتريت را هم مجسم نماید. و این درست همان چیزی بود که پس از چند هفته به وقوع پیوست. در طول مدت شش سال بعد هم که وضع بیمار مرتباً پیگیری می‌شد، اثر و نشانه‌ای از سرطان یا آرتريت، در او دیده نشد.

کنترل آگاهی و انجام اعمال خارق‌العاده

آگاهی، چیزی جز هشیاری نیست. می‌توان نسبت به گرمی دست خود هشیار بود که یک هشیاری انفعالی است. ولی همان‌گونه که یافته‌های تحقیقاتی نشان داده است، می‌توان دست خود را نیز گرم کرد که این یک هشیاری فعال است. آنگاه که به چیزی «توجه می‌کنیم» از هشیاری انفعالی به هشیاری فعال جابجا می‌شویم. توجه کردن، بسیار فراتر از حد تصور مردم عادی، قادر به اعمال کنترل است. زیرا ما، قربانی هشیاری انفعالی هستیم. کسی که درد می‌کشد، نسبت به درد خود هشیار است، ولی به این‌که می‌تواند میزان درد را افزایش یا کاهش داده، آن را پدیدار و ناپدید نماید، هشیار نیست.

برای تحقق چنین توجه متمرکزی، قصد و نیت محکم و یکپارچه لازم است، انسان قادر است با نیروی قصد، روی مراکز مغزی خود که اندازه انرژی هر فعالیت را مشخص می‌سازد، اثر بگذارد. درمان بیماری‌های لاعلاج نیز توسط مکانیزم قصد و توجه متمرکز صورت می‌پذیرد. در عین حال افراد بسیار ماهری هستند که از طریق «توجه» توانسته‌اند اعمال خودکار بدن را به‌خوبی کنترل نمایند و آنها را به فرایندهای آگاهانه تبدیل کنند.

در جریان یک بررسی در کلینیک مینگر، یک روحانی هندی به نام سوامی را نشان داد که می‌تواند ضربان قلبش را به اراده خود از ۷۰ به ۳۰۰ برساند و این رقمی است که کمتر می‌توان با آن برخورد کرد. در واقع ضربان قلب او به حدی رسیده بود که نمی‌توانست به طور موزون خون را در بدن به جریان بیاورد. در یک شخص عادی رسیدن ضربان قلب به این حد فعالیت قلب را متوقف می‌کند و چه بسا که به مرگ منتهی شود. اما قلب سوامی را ما از حرکت باز ناپستاد زیرا کل عمل و پاسخ بدن به تغییرات لازم، تحت کنترل آگاهی او قرار داشت.

کسانی هستند که می‌توانند روی آتش گذاخته راه بروند و نسوختن پاها را به‌راحتی کنترل کنند. این پدیده بارها توسط افراد مختلف تکرار شده است. چنین مواردی نیز به‌وسیله آگاهی (قصد و توجه) کنترل می‌شود و در بدن به‌سبب مواد شیمیایی متناسب، تغییرات لازم پدید می‌آید.

همان‌طور که در متن به‌ان اشاره شد به‌همراه هر اندیشه‌ای، یک مولکول شیمیایی (نورو پپتید) ساخته می‌شود. آن زمان که قصد و اندیشه یکپارچه باشد، مغز فرمان تولید مواد شیمیایی هماهنگ را می‌دهد و در بدن تغییرات لازم پدید می‌آید. مثلاً در این مورد با اندیشه «من روی آتش راه می‌روم و نمی‌سوزم»، مواد شیمیایی لازم هم‌زمان ساخته می‌شود تا بدن نسبت به آتش مقاومت لازم را پیدا کند ولی اگر به همراه چنین قصد و اندیشه‌ای ترس از روی شک و تردید پدید آید، اندیشه ترس، پیام قلبی را خنثی می‌کند و مواد شیمیایی لازم تولید نمی‌شود. بنابراین بدن پاسخ مناسبی نمی‌دهد و پا بر آتش خواهد سوخت.

لازم است که یک اتفاق فراطبیعی ریشه در حیطه باطنی انسان دارد اما اگر بخواهد در زندگی ظاهری و عالم فیزیکی انسان اتفاق افتد، لازم است از قوانین فیزیکی این جهان گذر کند. به‌طور مثال، قصد انجام یک عمل که به جسم انسان مربوط است، اگر از یکپارچگی کافی برخوردار باشد، بلافاصله بیوشیمی بدن را در جهت تحقق آن قصد، تغییر خواهد داد.

بنابر آنچه مشاهده شد بدن ما نسبت به اندیشه‌ها و آگاهی‌مان عکس‌العمل نشان می‌دهد. آگاهی استقرار یافته و تثبیت شده در حافظه DNA ثبت می‌گردد و ژنتیک انسان را تغییر می‌دهد، حال چه این آگاهی مثبت باشد و چه منفی. اما آگاهی منفی، ضعف و ناتوانی را به همراه دارد و آگاهی مثبت توانایی و قدرت را به ارمغان می‌آورد. در حقیقت می‌توان گفت جسم ما تجسم آگاهی ماست.

پی‌نوشت:

۱- pituitary

۲- Dr. Simontown

بدن از نگاه ریکی

شاید شما جز کسانی باشید که بدن مادی را تنها واقعیت میدانید. توجه کنید وقتی بدن می‌میرد چه اتفاقی برای انرژی می‌افتد، نیروی حیاتی که به بدن فیزیکی تان حیات می‌بخشد و به حواس معنا می‌دهد. قانونی در فیزیک حاکم است مبنی بر این که در جهان انرژی هرگز از بین نمی‌رود، صرفاً تبدیل می‌شود. نیروی کار موجود در پس بدن مادی با تمام عملکردهایش شامل مجموعه‌ای از انرژی است که بدون آن بدن فیزیکی نمی‌تواند موجودیت داشته باشد. این سیستم شامل سه بخش است:

بدن های لطیف یا بدن های انرژی

چاکراه ها یا مراکز انرژی

نادی ها ویا کانال های انرژی

نادی ها (Nadi-eye)

در این سیستم نادی ها به منزله شبکه ظریفی از شریان ها هستند. اصلاح نادی در سانسکریت به معنای نی، رگ یا سیاهرگ است. نادی به عنوان کانال های انرژی، انرژی حیاتی یا پرانا را در تمام سیستم انرژی لطیف انسان حمل می‌کند. مهم ترین کانال های انرژی سوشومنا، آیدا و پینگالا نامیده می‌شوند. در بعضی متن های قدیمی هندی و تبتی به ۷۲۰۰۰ نادی اشاره شده است.

این کانال ها به موازات ستون مهره (آیدا و پینگالا) و یا در ستون مهره (سوشومنا) از لگن تا سر امتداد دارند و تمام چاکراه های اصلی و بسیاری از چاکراه های فرعی را مستقیماً و همچنین تمام بخش های دیگر سیستم انرژی را به صورت غیر مستقیم به هم وصل می‌کنند.

این اتصال به خصوص برای چاکراه های ریشه و چشم سوم اهمیت دارد. زیرا انرژی ها بر حسب نیاز چاکرای چشم سوم، مستقیماً از منطقه لگن به حرکت در می‌آیند.

سوشومنا کانالی است که نیروی به اصطلاح کندالینی در آن به سمت بالا جریان دارد.

نیروی کندالینی در انتهای ستون مهره ها در پایین ترین نقطه مانده "مار چنبرزده" خوابیده است و از راه مرکز انرژی ریشه وارد سیستم می‌شود و شکل بسیار نیرومندی از انرژی قطبی حیات و نشان دهنده ی انرژی کیهانی خلاق است. در اغلب افراد، جریان نیروی کندالینی در سوشومونا در حد قطره قطره است. در اثر رشد آگاهی کندالینی بیدار شده و مانند رودی متلاطم از سوشومنا بالا می‌آید و چاکرها را فعال می‌کند و بسط می‌دهد. به عبارت دیگر کندالینی برای چاکراه ها امواجی را که انسان در طول دوره تکامل نیاز دارد تا به انرژی های مختلف و توانایی های مادی و تلفیق این دو دست یابد، تامین می‌کند.

پینگالا حامل انرژی خورشیدی و سرشار از گرما و شوق است. از سمت راست چاکرای ریشه شروع و در بالا ترین نقطه سوراخ سمت راست بینی پایان می‌یابد. آیدا حامل انرژی ماه، سرد و آرام است و از سمت چپ ریشه شروع و در سوراخ سمت چپ بینی خاتمه می‌یابد. این دو نادی در طول مسیر از چاکرای ریشه به طرف بینی به دور سوشومنا می‌پیچند. آیدا و پینگالا قادرند مستقیماً پرانا را از هوا و از راه تنفس بگیرند و مواد سمی را همراه با بیرون دادن نفس به خارج تخلیه کنند.

بدن اتری

بدن اتری از نظر شکل و ابعاد، مثل بدن فیزیکی است و عهده دار نیروهای مثل شکل دادن به بدن فیزیکی، انرژی حیاتی و خلاق و تمام حس های فیزیکی است. انرژی حیاتی را از راه چاکرای شبکه خورشیدی از خورشید و از راه چاکرای ریشه از خاک می‌گیرد، نگهداری و تقویت می‌کند و از چاکرها و نادی ها به طرف بدن فیزیکی جریان می‌دهد. این دو فرم انرژی زندگی متعادلی را برای سلول های بدن تضمین می‌کند. وقتی اندام های بدن انرژی کافی

دریافت کردند، بدن اتری انرژی اضافی را از راه چاکراها و منافذ پوست به بیرون می فرستند. انرژی که از پوست خارج می شود برای کسانی که مهارت در دیدن هاله ها دارند، اولین لایه ایست که می بینند. این تشعشعات، بدن فیزیکی را مثل لایه ای محافظ در بر می گیرد و از ورود میکروب های بیماری زا و مواد زیان آور به بدن جلوگیری می کند و همزمان جریان پایداری از انرژی حیاتی را به اطراف ساطع می کنند.

انسان موانعی را در زندگی خود خلق می کند از قبیل: افکار و احساسات منفی (خشم، حسادت، ترس و...)، عدم هماهنگی شیوه ی زندگی با آنچه بدن به طور طبیعی نیاز دارد (استرس، رژیم غذایی ناسالم، الکل و مخدر و...) که این موانع جریان انرژی زندگی را در چاکراها و نادی ها قطع می کنند و این گسیختگی بر جریان انرژی هاله ای حول بدن تأثیر می گذارد. انرژی هاله ای همچون حفاظی است که در برابر بیماری ها کشیده شده است. وقتی که انرژی هاله ای تخلیه و تهی می شود، بیماری ها شروع به آشکار شدن در قالب فیزیکی می کنند.

به دلیل ارتباط نزدیک بین شرایط فیزیکی و تشعشعات انرژی بدن اتری، بدن اتری اغلب به عنوان هاله سلامت خوانده می شود. بنابراین بیماری قبل از این که در بدن فیزیکی عارض شود، در هاله اتری خود را نشان می دهد. از دیگر عملکرد های مهم بدن اتری نقش آن به عنوان رابط بین بدن های انرژی بالاتر و بدن فیزیکی است. اگر بدن اتری ضعیف شود این ارسال دچار مشکل می شود و فرد ممکن است از نظر احساسی و ذهنی بی تفاوت شود.

شارژ بدن اتری

گیاهان مخصوصاً گل ها و درختان از نظر انرژی شبیه به انرژی بدن اتری انسان هستند و می توانید با این تشعشعات هاله خود را دوباره سرشار از انرژی کنید. می توانید وارد حوزه انرژی گیاهان شوید، به این منظور زیر هر درختی دوست دارید بنشینید، پشت به درخت یا به صورتی که تمام بدنتان با آن تماس داشته باشد، حالا نیروی درونتان را کاملاً با انرژی درخت هماهنگ کنید.

دراز کشیدن روی چمن یا زیر شکوفه های عطر آگین و حتی بودن در کنار شاخه های چیده شده گل ها، به شما انرژی حیات بخش و هماهنگ کننده خواهد بخشید. گیاهان نسبت به عشق شما واکنش نشان می دهند و با ساطع کردن انرژی از خودشان، از شما قدر دانی می کنند چون یکی از عملکردهای آنان کمک به انسان است که به این صورت انجام می گیرد.

معنی بیماری

بیماری از بزرگترین نیروهای منفی در جهان شمرده می شود. اما آگاهی ما درباره معنی درونی بیماری، رنج و درد بسیار محدود است. بیماری در ظاهر گرچه ظالم به نظر می آید اما در ذات خودش برای ما سودمند است. بیماری جسمی همیشه به نحوی نشان دهنده یک موضع گیری اشتباه در امور روانی و معنوی است. بدن های ما در کل همه زندگی ما، انعکاس احوالات و نمود آگاهی درونی ما هستند.

بدن و روح ما برای سلامت و تکامل به طور طبیعی نیاز به چیزهایی دارد که راه ما را به سوی کمال مشخص می کند. علائمی که همراه با بیماری آشکار می شود، نقطه ای را نشان می دهد که راه وحدت را ترک کردیم.

یک علامت، نوعی واسطه اطلاعاتی است و به ما کمک می کند تا جنبه هایی از هستی خود را که از آن بی خبریم یا آن را سرکوب کرده ایم را بشناسیم و انسجام بخشیم. این عدم آگاهی است که ما را بیمار می کند.

چگونه می توانیم به علائم بیماری پی ببریم و کمبود آگاهی خود را جبران کنیم؟

مهم ترین چیز آن است که بیماری را رد یا سرکوب نکنیم و از آن جهت که ما را از وجود مشکلی آگاه کرده است، از بیماری شکر کنیم.

اگر در مرحله وحدت با هستی نباشیم، یقیناً بخش های اصلی وجود خود را دائم سرکوب و نفی کرده و نادیده می گیریم و با سرکوب همواره تنش و فشاری ایجاد می شود که جریان آزاد زندگی را در ما متوقف می سازد و بدتر از آن، فشار همواره ضد فشار ایجاد میکند. برای مثال در اتفاقی هستید و دیوارها را فشار می دهید زیرا می خواهید آزاد شوید، هرچه بیشتر دیوار را فشار دهید ضد فشار افزایش می یابد و انرژی شما را میگیرد. اگر فشار دادن را رها و نگاهی به اطراف ببیندازید متوجه در اتاق شده و انرژی تان را به جای تلف کردن در جنگی بیهوده، به شیوه ای منطقی و سازنده استفاده می کنید.

بنابراین مهم ترین کار این است که سرکوب عواطف و بخش های اصلی وجود خود را متوقف کنید و فقط شاهد آنچه درونتان می گذرد باشید. به رنج ها، خشم و ترستان توجهی مهر آمیز کنید؛ یقیناً نفوذی که بر شما دارند ناپدید خواهد شد.

به یاری ریکی می توان احساس تمدد اعصاب نمود و این مساله کمک می کند که هیجان ها، احساس تدافعی و جدایی را از خود برانید. غالباً در حین درمان عواطف و مسایل سرکوب شده به آگاهی باز می گردند، باید به آن ها خوشامد بگوییم.

دکتر باخ می گوید: بیماری ها هیچ گاه با شیوه های مادی کنونی شفا نیافته و از میان نرود، زیرا بیماری اصلاً مادی نیست و آنچه که ما بیماری می نامیم حاصل نهایی نیروهایی است که عمیقاً و در دراز مدت عمل کرده اند.

معنی علائم بیماری از دیدگاه ماورالطبیعه:

سرردها:

سرردها مبین فشار مفرط هستند. شاید این سردرد ها، حاصل بلند پروازی های افراطی و تلاش برای کمال باشند. از دیگر دلایل شایع این است که شما باری اضافه بر اندیشه، فکر و قوای عقلانی خود می گذارید و به حد افراط درگیر افکار خود هستید. آگاهانه و با دنبال کردن احساسات درونی تان تعادل خود را باز می یابید. برای مدتی، وقتتان را صرف خود کنید و فقط اجازه بدهید که همه چیز به شیوه خود پیش رود. بدون قضاوت کردن، هر آنچه را که رخ می دهد بپذیرید. این مساله فشارها را رها و فضایی برای صلح، عشق و شادی ایجاد می کند. خود را دوست بدارید و تأیید کنید و بدانید که ایمن هستید.

مو:

مو نماد آزادي، نیرو و قدرت است. اگر مشکلي در موها وجود دارد از خود بپرسيد آنچه را که واقعاً مي خواهيد انجام دهيد چيست ؛ البته بدون توجه به توقعات ديگران از شما. فشار و ترس و عدم اعتماد به جريان زندگي، از دلایل ريزش مو هستند. فشار نشانه ضعف است. آرام و ملایم و متمرکز بودن، نشانه قدرت و امنيت است. خود را دوست بداريد و به زندگي اعتماد کنيد.

چشم و گوش:

گوش ها نمايانگر گنجایش شنيدن هستند و مشکل از اين ناشي مي شود که چيزي در جريان است که نمي خواهيم بشنويم. گوش درد در کودکان متداول است چون در خانواده مجبورند به آنچه مي گذرد علي رغم ميلشان گوش دهند. چشم ها نمايانگر گنجایش ديدن هستند و مشکل آنها بدین معناست که نمي خواهيم چيزي را درباره خود يا درباره زندگي، و يا گذشته و حال يا آینده، ببينيم. به درون خود نظري افکنيد و به صدای دروني خود گوش فرا دهيد.

گلو:

نمايانگر قابليت ما براي اين است که بتوانيم آنچه را مي خواهيم بگوئيم و... هرگاه در ناحیه گلو ناراحتي داشته باشيم معمولاً به اين معناست که احساس مي کنيم حق نداريم حرف خود را بزنيم يا توان آن را نداريم که حق خود را بگيريم. هنگامی که خلایق ما سرکوب شود و ناکام بماند و ما کاری را که دوست داریم ، انجام ندهيم و سراسر عمر را براي ديگران زندگي کنيم اغلب ناراحتي هاي گلو پيدا مي کنيم. بايد ياد بگيريم رنجش و خشم خود را (در مقابل ديگران) به روش ديگري بيان کنيم. احساسات خود را بپذيريم و خود را مجبور به قبول شرايط و مسئوليتي که برايما دشوار است نکنيم.

قلب:

قلب نمايانگر محبت است و خون نمايانگر شادي. قلب ما با محبت، شادي را به سراسر تن ما تلمبه مي زند. هرگاه خود را از شادي و محبت محروم کنيم قلب ما چروک، خشک و سرد ميشود ؛ در نتیجه جريان خون کند و آهسته شده و ما به سوي حمله قلبي، کم خوني و... پيش مي رويم. به خود فرصت دهيم تا از شادي هاي زندگي بهره مند شويم و کارها را با علاقه انجام دهيم.

معهده:

همه عقايد و تجربه هاي تازه ما را هضم مي کند. ناراحتي هاي معده نشانه آن است که نمي دانيم چگونه تجربه تازه را هضم کنيم ؛ مي ترسيم ، زخم معده هيچ چيز جز ترس نيست ، ترس مفرط از به اندازه کافي خوب نبودن و اضطراب براي جلب رضاييت ديگران. بايد خود را به روي آنچه زندگي برايما به همراه مي آورد بگشايد و باز و پذيرا باشيد. کسانی که خود را دوست دارند و تاييد مي کنند هرگز زخم معده نمي گيرند.

کليه ها:

اگر کليه هاي شما مشکل دارند ، احتمالاً مشکل ها و کمبود هايما را به دوش همراه و شريك خود و يا ديگران مي اندازيد. در نتیجه غالباً خيلي حساس، نا اميد ، پريشان و در حال انتقاد از ديگران هستيد. اگر به جاي حل مشکلات خود آن را به دوش ديگران بياندازيد خود را مسموم کرده ايد. مشکلات قديمي را رها کنيد. آنها را به گردن ديگران نيندازيد. ببينيد مشکلات مي کوشند چه محدوديت هايي را به شما نشان بدهند، هر آنچه را که يافتيد بپذيريد.

دست ها:

نمايانگر توانايي و گنجایش در آغوش کشيدن تجربه زندگي است. بازوان با گنجایش و ساعدها با توانايي ما ارتباط مي يابند. آرنج ها نشانه انعطاف پذيري ما در تغيير جهت هستند. ترس از تغيير و چسبیدن به موقعيت ، ترس از کمبود و از دست دادن ، مشکلات دست را به وجود مي آورند. بپذيريد آن چه از شماست نمي تواند از شما پس گرفته شود. همه تجربه هايما را با محبت و مسئوليت اداره کنيد.

پاها:

پاها ما را در زندگي پيش مي رانند. ناراحتي هاي پا اغلب نشان دهنده آن است که از پيشروي در مسيري خاص مي ترسيم. وقتي نمي خواهيم کاری را انجام دهيم، ناراحتي هاي جزيي تر پا را مي آفرينيم. وارييس نمايانگر ماندن در شغل يا مکاني است که از آن نفرت داريم. مشکلات پا نماد ترس قطعي از آینده است که حاصل عدم درک قوانين زندگي است. خود را تاييد کنيد و به خود اجازه پيشروي بدهيد و در صورت ضرورت استراحت کنيد.

منابع:

کتاب شفای زندگي / اثر: لونیز هي/ ترجمه: گيتي خوشدل
کتاب ريکي شيوه جامع انرژی درمانتي/ نوشته: بودوجي. باگينسکي- شيللا شارامون/ ترجمه: اکرم افشار
کتاب چاکرا درمانتي/ نوشته: شيللا شارامون - بودوجي. باگينسکي/ ترجمه: رايمون شهابي
کتاب شفای هاله/ نوشته: والتر لوبک/ ترجمه: مهنوش امينيان

ریکی در آب

این روش توسط استاد ریکی Godiam Dosch بر اساس تجربه ایشان در انواع مختلف ریکی به وجود آمده است. این روش در واقع انجام ریکی با حفظ تمام مراحل آن در آب گرم است (حین انجام این روش سر مراجعه کننده یا خود فرد از آب بیرون است).

ترکیب ارامبخش نیروی آب و نیروی قدرتمند ریکی توسط برخی از ریکی کاران انجام می شود. می توان موارد زیر را از فواید این روش برشمرد:

لذت و تجربه بهتر اثرات مثبت ریکی
درمان بهتر استرس
درمان بهتر ترس از ناامنی و اضطراب

اما اثر واضحتر آن برای کسانی است که از آب می ترسند. موارد درمان ترس از آب با این روش دیده شده است. این روش حتی برای کسانی که با آب میانه خوبی ندارند توصیه می شود.

در تاریخچه ریکی هم خوانده ایم که دکتر اوسویی در کوه کوراما زیر یک آبشار تمرین می کردند. تجربه این روش می تواند لذت بخش باشد.

برای اطلاعات بیشتر به سایت <http://www.wasserreiki.de> مراجعه نمایید.

ریکی اسلامی Islamic Reiki

سبکی است که در آن با کمک صفات خداوندی می توان ارتباطی عمیق با خالق بدون وابستگی به مذهب خاصی ولی با کمک تکنیکهای اسلامی انجام داد.

This is a style which by help of God's attributes we can have deep connection with .creator,without dependence on special religion,but with islamic techniques

یکی از بزرگترین اساتید متافیزیک و سیستمهای انرژی و مبدع سچیم ریکی آقای پاتریک زیگلر با اینکه مسلمان نیست پس از همسویی از راه دور این سبک قدرت آن را عالی و حیرت انگیز دانسته .

این سبکی جدید با قدرت و آرامشی حیرت آور است که توسط بابک سرخپور مبدع آن راسماً برای اولین بار در فستیوال سلامتی ۲۰۰۹ مالزی به جهانیان معرفی شد.

One of the greatest metaphysic's master and energy systems and founder of reiki Secheme is mr Patric Zigler.Although he is not muslim ,but after atunement from distance with this .style,considered this power,as excellent and wondering style

This new style with power and amazing peace which by its founder ,Babak Sorkhpour for .first time introduce formally in Health Festival for people of the world

مقدمه

بزرگترین مشکل طیف های مذهبی و دینی با ریکی آن است که در مشابهت سمبلها و کارکردهای آن را با ضوابط و قوانین خود دچار تردید می شوند.

Introduction

The biggest problem of religious spectrum with reiki is that ,it is ambigious in similarity to its . symbols and performance with its own laws and regulations

در این بین مسلمانان پس از برخورد با مباحث و نماد های کانجی ژاپنی و یا تبتی اینگونه حس می کنند که چرا از اذکار و نامهای خداوند همچون الله نمی توان استفاده کرد و آیا شفا دهی صرفاً در انحصار مسیحیان است؟

In this between muslims after dealing with issues and symboles of japanease Kanji or Tibetan ,feel that why they can not use God's name like Allah and wether cure merely is monopoly of ؟christants

البته طریقههای همچون صوفیه در این خصوص بر اساس آمیزه های دینی فعالیتهایی نمودند اما مطابقت و مشابهت آنان چون نوعی روش و راه زندگی هستند با ریکی که صرفاً یک تکنیک درمانی و شفای هاله و چاکرا ها است بسیار خطا است.

Of course in this regard the pathes like Sofia which are based on religious mix ,had many .activities

But because their corresponding and similarity as a method of the way of life,with reiki which .merely is a technique for healing of Aura and Chakra is very wrong

هدف از ریکی اسلامی نه ایجاد یک طریقت ، تفکر یا اعتقاد است بلکه صرفاً یک همانند سازی و استفاده از پتانسیلهای نمادهای اسلامی در شفا و بهبود وضعیت روحی و روانی است.

پس در پایان مجدداً تاکید می کنم این سیستم روشی برای دست یافتن به اسرار شفا بخشی اذکار اسلامی است و هیچ دخالتی در نوع و نگرش دینی، مذهبی و اعتقادی شما ندارد و من نیز چنین هدفی ندارم.

The aim of Islamic Reiki is not creating a path, thought or belief but its
Merely a cloning and use of Islamic symbols potentials in healing mental and physical states

تاریخچه :

من متولد ۲۷ می ۱۹۷۸ هستم، از کودکی به نماز، اذان و عرفان بسیار علاقه داشتم اما از سال ۱۹۹۷ دیگر چندان در این افکار نبودم تا اینکه در ۱۰ مارچ ۲۰۰۷ من با ریکی اوسویی همسو شدم و هم اکنون استادی سبکهای متعدد ریکی اوسویی، کارونا، سچیم، کاکامی، کندالینی و ... را از بهترین اساتید این سبکها در دنیا اخذ کرده ام در پایان همسویی عبارت الله را بسیار درخشان و بزرگ در مقابل خود دیدم، معنی آن چه بود؟

History

I ۱۹۹۷, I was so interested in prayer, azan, and sophism, but since ۲۷ I was born in May I fell in line with Reiki Osooei, now ۲۰۰۷ I hadnt thought about this any more, until in march I learnt being Master of oosouei, karon, sechem, kagami, kandelini ... of the best master in the world, in this styles. At the end of my first attunement, I saw the word of Allah very brilliant and great.

what it means

این را هم بگویم همیشه عاشق نام خدا و اذان گفتن در خلوت خود در جنگل و طبیعت بوده ام و هستم !

That's better I also say that I always fell in love with name of God and I have been saying
. Azan in my privacy in Jungle and nature and still I am in love

همیشه شاگردانم از من می پرسیدند چرا ما که مسلمان هستیم نمی توانیم از بخش شفا دین خود استفاده کنیم (همانطور که شاگردان استاد اوسویی از او می ژرسیدند چرا ما نمی توانیم شفا دهیم)، حتی گاهی آنان از سمبلهای ریکی می ترسیدند و داستان های عجیبی مثل اینکه با جن در ارتباط است می ساختند و این دلیلی است که مسلمانان کمتر به ریکی اقبال دارند.

این فکر زمانی تشدید شد که با پاتریک زیگلر فوندر (مبدع) سچیم ریکی آشنا شدم و او بیشترین الهامات و توانمندیهای خود را زمانی بدست آورد که با شیخ محمد آشنا شد و روزهای متعدد ذکر الله را تکرار کرد و سبک all-love پایه گذاری کرد.

پس باید سری و راهی وجود داشته باشد

My student always asked me why we, who are muslims, can not use healing part in our religion? (As master Osooei's student asked him why we can not cure?) Even some times they created strange story like fairies in connection with it. The reason is that Muslims less than others regard to Reiki. It got intensify when I met Patric Zigler, the founder of Reiki sechim, and he gained his inspirations and capability when he met sheykh Mohamad, and repeated the name of Allah days after days, then seichim reiki and All-Love style was based

.Then it must exist some ways

در دسامبر ۲۰۰۷ با رانیک ریکی آشنا شدم در آن با استفاده از سمبله‌هایش از انرژی اسماء الله با همکاری تعدادی از شاگردانم با قدرت توانستیم استفاده نماییم.

اما باز هم نتیجه دلخواه به عنوان یک سبک مستقل را نیافتم !

I got familier with Ranik Reiki which in it with using the symboles of ۲۰۰۷In December Allahs name's energy ,And could use it powerfully with cooperation some of my students

این بار با اولی گابریل سون یک استاد مدیتیشن در فوریه ۲۰۰۸ با سبکهای متعددی همچون کندالینی ریکی ۲۰۰۸ و .. آشنا شدم و سعی کردم با کمک تکنیکهای او به خواسته ام برسم لذا بر روی همسویی بنام خداپرست GODLY Attunment کار کردم.

سطح انرژی زیادی دریافت می کردم اما باز هم نه ، این پاسخ من نبود.

This time as a first time I met meditation Master Oli Gabril founder of kundalini reiki Soon in who had different kind of styles such as Kandelini .And tried by using of his ۲۰۰۸february techniques reach to my wishes ,so I worked on Godly Attunment which was useles too

تا اینکه از ۸ ژانویه ۲۰۰۹ تصمیم به یک روزه داری، دعا و نماز به مدت ۴۸ روز گرفتم که در هر هفته ۱ چاکرا را پاک کنم و زمانبندی آن به طوری بود که آخرین روزش روز وفات حضرت محمد بود، خواندن نماز شب در اغلب شبها به همراه گفتن ذکرهایی سعی در پاکسازی درون بر اساس کار بروی هر چاکرا داشتم.

این تمرینات را به عنوان تمرینات سطح یک برای علاقمندان به ورود به این سبک در جزوه مربوطه قرار دادم .

days which in ۴۸days and saying prayer for ۴۸I decided to fast for ۲۰۰۹ ^Until in January chakra,its time table was arranged I such way which its last day was ۱ each week can clean .the day of prophet mohammad dead

Sayin prayer in some midnights with sayig the names of god ,tried to cleaning my inner based .on working on chakra

I mentioned this practices as a level practise for some body who are interested in this style in .relevent manual

در اوایل فوریه ۲۰۰۹ در شبی در حال مدیتیشن ناگهان روش مدیتیشن با انکار را دریافت کردم و پس از آن با روش همسوی کردن دیگران را ... قفل این رمز بالاخره بعد ۲ سال باز شد.

آیا این یک توهم بود؟

این همسویی را بر روی چند روشن بین و شاگردان استادی ام تست کردم.

شرایط همسویی بدون موزیک، بدون هرگونه آمادگی و آگاهی قبلی و حتی گفتن مدیتیشن هدفمند بوده و سعی کردم صادقانه همه در یافته‌های درونی را با هم مقایسه کنم نتیجه آن چنین بود :

In early February ۲۰۰۹ in a night in the meditation ,suddenly I received the method of . meditation with incovations of god

After that with method of atuning others,finally I could open the lock of this secret after .years

Was it an illusion?

I tested this attunement on some clairvoyants and my students.The condition of attunement was without any music,any kind of preparedness and privious awareness ,even saying :purposeful meditation and I tried compare all off my inner perception.And result was

۱. در این همسویی هاله هفتم استاد و هنرجو با هم تلفیق می گردد.

۱-In this attunement seventh aura of master and students combine together-

۲. همگی نمادی از کعبه ، سنگ حجر الاسود ،حرم حضرت محمد و حتی حضور حضرت محمد را حس نموده اند.

۲- All of them felt the symbole of Caaba,Hajarolaswad stone,shrine of prophet Mohamad,even .prophet mohamad

۳. رنگ سبز که رنگ رسمی اسلام و حضرت محمد است بسیار مشاهده شده.

۳-Green color which is islamic formal color and prophet mohamad was seen so many times-

۴. فشار و تحریک ناحیه چاکرای قلب و چشم سوم .

۴- .Pressure and stimulate of third eyes and heart chakra district

۵.طیفی لطیف ولی بسیار پر انرژی حس می شود .

۵.fair spectrum but very energetic is felt.

۶. به شدت کانالهای دست و پا باز می شوند.

۶-It is opened hand and legs canal intensely-

پس درست بود ، البته می دانم راهی دراز در پیش دارم چون سطح های بالای آن در حال تکمیل و تست است اما مهم این بود که مهر این راز را شکستیم.

The it was right,of course I know I will have a long way ahead,because its high leveles is being completed and tested.but some thing which was more important was I could find the .secret

آیا من فردی متعصب و بسیار مذهبی هستم؟

Am I so rerigious and fanatic person؟

جواب شما خیر است ، من فقط کنجکاوی بودم که این مسئله را حل کردم و استاد علوم اسلامی هم نیستم و ادعایی نیز در این بخش ندارم ، پس انتظار مرشد،رهبر یا این چیزها از من هنرجویان و اساتید این سبک نداشته باشید و هرکس چنین ادعایی در این سبک کرد او قطعاً "یک فرد صادق و درستکاری نیست پس آزاد و صادق باشید خدا در کنار ما است.

Your reply is no.I was just curious which solved this problem,and im not Islamic science professor or master and I don't claim in this section. Then do not expect us being spritual guide ,leader,or some thing like that of me,students and masters in this style.And if every body have such a claim in this style he is definitely "a person is not true and he is not a man .of integrity then be free and honest. God is with us

تفاوتهای این سبک با ریکی اوسویی و سایر سبکها :

.Diffrences of this style with Reiki Osouei and other styles

۱. مستقیماً با صفتهای خداوند کار می کند.

۱-It work with God's adjectives directly-

۲. از هیچ کدام از سمبلهای ریکی استفاده نمی کند.

۲-It doesn't use of any reiki's symboles-

۳. قابلیت استفاده منفی ندارد.

۳-It has not capabilityfor negative usage-

۴. با منبع پاک الهی کار می کند.

۴-With Clean source of God it works-

۵. بزرگترین استاد راهنمای آن حضرت محمد است.

۵-Its geates inner guider is Prophete mohamad-

۶. نیاز به رسم سمبل ندارد و صرفاً تصور صفت کفایت می کند.

۶-It doesn't need to draw any kind of symbole and merely imagin of that adjective is enough-

۷. با نیت کار می کند.

۷-It works with good will

۸. به راه دور ارسال می شود .

۸-It will be send to away-

۹. حداکثر ۷ سطح تا استادی دارد .

۹- levels Maximom it has for

.

۶. به شدت کانالهای دست و پا باز می شوند

۶-It is opened hand and legs canal intensely-

پس درست بود ، البته می دانم راهی دراز در پیش دارم چون سطح های بالای آن در حال تکمیل و تست است اما مهم این بود که مهر این راز را شکستیم.

The it was right,of course I know I will have a long way ahead,because its high leveles is being completed and tested.but some thing which was more important was I could find the .secret

آیا من فردی متعصب و بسیار مذهبی هستم؟

؟Am I so rerigious and fanatic person

جواب شما خیر است ، من فقط کنجکاو بودم که این مسئله را حل کردم و استاد علوم اسلامی هم نیستم و ادعایی نیز در این بخش ندارم ، پس انتظار مرشد،رهبر یا این چیزها از من هنجویان و اساتید این سبک نداشته باشید و هرکس چنین ادعایی در این سبک کرد او قطعاً "یک فرد صادق و درستکاری نیست پس آزاد و صادق باشید خدا در کنار ما است."

Your reply is no.I was just curious which solved this problem,and im not Islamic science professor or master and I don't claim in this section. Then do not expect us being spritual guide ,leader,or some thing like that of me,students and masters in this style.And if every body have such a claim in this style he is definitely "a person is not true and he is not a man .of integrity then be free and honest. God is with us

تفاوتهای این سبک با ریکی اوسویی و سایر سبکها :

.Diffrences of this style with Reiki Osouei and other styales

۱ . مستقیماً" با صفت‌های خداوند کار می کند.

1-It work with God's adjectives directly-

۲ . از هیچ کدام از سمبل‌های ریکی استفاده نمی کند.

2-It doesn't use of any reiki's symboles-

۳ . قابلیت استفاده منفی ندارد.

3-It has not capabilityfor negative usage-

۴ . با منبع پاک الهی کار می کند.

۴-With Clean source of God it works-

۵. بزرگترین استاد راهنمای آن حضرت محمد است.

۵-Its geates inner guider is Prophete mohamad-

۶. نیاز به رسم سمبل ندارد و صرفاً تصور صفت کفایت می کند.

۶-It doesn't need to draw any kind of symbole and merely imagin of that adjective is enough-

۷. با نیت کار می کند.

۷-It works with good will

۸ به راه دور ارسال می شود .

۸-It will be send to away-

۹ حداکثر ۷ سطح تا استادی دارد .

۹ - levels Maximom it has for

ریکی از نگاه علمی

امروزه ، علم بشر به واسطه پیشرفتهای اخیر خود ، به درك بعضی از ابعاد شفابخشی (Healing) نائل آمده است . یکی از روشهای بسیار کهن شفابخشی با قدمت چندین هزار ساله که از حدود صد سال پیش تاکنون در سراسر دنیا و به خصوص در کشورهای پیشرفته (در زمینه طب و تکنولوژی بشری) مورد توجه بسیار قرار گرفته ، سیستم انرژی بخشی ریکی می باشد . در این مقاله و همینطور در مقالات بعدی به دیدگاههای علمی و تحقیقات بالینی معتبری که شفابخشی و به خصوص سیستم ریکی (يك روش ساده ، جامع و در عین حال قدرتمند) را توجیه می نمایند ، خواهیم پرداخت . در حال حاضر ، مهمترین دیدگاه برای فرمول بندی کردن نحوه عملکرد ریکی ، میدانهای الکترومغناطیسی حاصله از کلیه موجودات زنده است . پروفیسور جیمز اوشمن (James Oschman Ph.D) در کتاب اخیر خود به نام “میانی علمی طب انرژی بخشی ” (Energy Medicine, The Scientific Basis) “ (به این موضع شگفت انگیز اشاره می کند . البته حضور و انتشار جریانهای الکتریکی در بدن انسان ، از مدتها پیش به يك حقیقت علمی تبدیل شده است . این جریانهایی که در مسیر سیستم عصبی حرکت می کنند ، یکی از راههای خود تنظیمی بدن برای رسیدن به تعادل و هماهنگی لازم محسوب می شوند . به عبارت دیگر پیامهای عصبی که از مغز منشاء می گیرند ، از طریق سیستم عصبی که با تمامی بافتهای بدن در ارتباط می باشد به کلیه اعضا و اندامها رسیده و موجب تنظیم فعالیتهای بدن می شوند . از سوی دیگر الکتریسیته قلب نیز توسط پلاسمای خون و از راه عروق و مویرگهای خونی که مجموعاً بیش از ۵۰۰۰۰ مایل (هر مایل معادل ۱۶۰۹ متر) درازا دارند به سایر قسمتهای بدن منتشر می گردد . این راه ، دومین مسیر (البته به صورت فرعی) برای جاری شدن جریانهای الکتریکی به حساب می آید . این جریانهایی که در داخل سلولها بلکه در اطراف همه سلولهای بدن انتشار می یابند . از طرفی بسیاری از سلولها ، حاوی کریستالهایی به فرم مایع می باشند . این کریستالهای زنده ، در غشاهای سلولی ، غلاف های میلین اعصاب و بسیاری از نقاط دیگر به طور پراکنده

یافت می شوند. تمامی کریستالها، هنگامی که به نوعی تحت فشار قرار گیرند، در پاسخ واکنشی تحت عنوان تأثیرات پیزوالکتریک از خود نشان خواهند داد.

به همین ترتیب، کریستالهای مایع درون سلولهای بدن انسان نیز به طور مداوم در حال تولید جریانهای الکتریکی همگرای می باشند که همانند لیزر، فرکانسهای حاصله از آنها در محدوده مشخصی قرار دارد. این ارتعاشات لیزر مانند قادرند علاوه بر حرکت در درون بدن، به محیط اطراف نیز منتشر شوند. این واقعیت، تداعی کننده تأثیرات بالقوه شفا دهنده کوبش بر روی طبل است. هنگامی که فشارهای کوبشی حاصل از ضربان طبل به بافتهای بدن انسان می رسد، جریانها و میدانهای الکتریکی آهنگین (ریتمیک) خاصی در بدن ایجاد می شود که بطور مستقیم در فعالیتهای بیولوژیک آن بافتها تأثیر می گذارد. دومین محیط از سیستم عصبی بدن انسان، غلاف عصبی (پری نورایوم) نام دارد که متشکل از یک لایه بافت همبندی و پوشاننده سیستم عصبی است. رابرت بکر (Robert o. Becker) در مجموعه ای از مقالات به شرح این موضوع پرداخته است: "بیش از نیمی از سلولهای مغزی را سلولهای پری نورال تشکیل می دهند. پری نورایوم که توسط امواج مغزی کنترل می شود با تأثیر بر جریانهای الکتریکی، مستقیماً در فرایند شفا بخشی دخالت دارد. هرگاه یکی از قسمتهای بدن دچار آسیب می گردد، سیستم پری نورال در آن موضع خاص، نوعی پتانسیل الکتریکی به وجود می آورد که اولاً بدن را نسبت به آسیب وارده آگاه می سازد و ثانیاً سلولهای بازسازی کننده نظیر گلبولهای سفید خون، فیبرو بلاستها و ماکروفاژها را به محل مورد نظر جذب می نماید و در نهایت همگام با ترمیم بافتن ضایعه، پتانسیل الکتریکی موضع نیز تغییر می یابد. سیستم پری نورال، همچنین نسبت به میدانهای مغناطیسی بیرونی بسیار حساس و پاسخگو است." هنگامی که جریان الکتریکی از داخل یک جسم هادی الکتریسته عبور می کند، یک میدان مغناطیسی در اطراف آن جسم تشکیل می گردد. به همین نحو، جریانهای الکتریکی که در درون بدن انسان در حرکت می باشند نیز در داخل و اطراف بدن، میدانهای مغناطیسی خاصی به نام میدانهای بیومغناطیسی (Biomagnetic Fields) به وجود می آورند. دکتر جان زیمرمن (Dr. John Zimmerman) در دانشکده پزشکی دانشگاه کلرادو در شهر Denver ایالات متحده، به منظور درک بهتر نحوه عملکرد بدن و تشخیص عمیقتر بیماریها، با استفاده از دستگاهی به نام (Super Conducting Quantum Interference Device) SQUID یادستگاه فوق هادی با تداخل کوانتومی (اقدام به اندازه گیری دقیق میدانهای بیومغناطیسی بسیاری از اعضای بدن، از جمله مغز و قلب نموده است. قلب دارای میدان مغناطیسی پرقدرتی است که تا فاصله ۱۵ فوتی (هر فوت معادل ۳۰/۴۸ سانتیمتر) ادامه دارد. مغز و کلیه ارگانهای بدن نیز دارای میدانهای بیومغناطیسی مخصوص به خود هستند که آنها را احاطه نموده و با یکدیگر در تعامل می باشند. هرا ارگان، فرکانس ویژه خود را دارد که بیانگر وضعیت سلامت آن است. اما در شرایط بیماری، این فرکانس دچار تغییر می شود. مجموعه تمامی میدانهای بیومغناطیسی بدن، تشکیل یک میدان بیومغناطیسی تجمع یافته بزرگ را می دهد که بدن انسان را احاطه می نماید و در واقع بسیار مشابه با همان پدیده ای است که هاله (Aura) نامیده می شود. به این ترتیب، میدان بیومغناطیسی مورد نظر می تواند یکی از اجزای مهم هاله قلمداد شود، گرچه که ممکن است ابعاد دیگری نیز در این مقوله دخیل باشند. میدانهای بیومغناطیسی انسان با میدانهای مشابه در اطراف او نظیر میدانهای بیومغناطیسی سایر انسانها در تعامل متقابل است. این اصل در علم فیزیک، القاء (Induction) نامیده می شود و به این معنی است که هر میدان مغناطیسی می تواند باعث القای تغییراتی در قدرت و نیز فرکانس جریانهای الکتریکی در جسم هادی مربوط به میدان مغناطیسی مجاور خود (در اینجا بدن انسان دیگر) گردد. به همین منوال، میدان بیومغناطیسی یک فرد هم قادر است از طریق فرایند القاء، تأثیراتی را بر روی میدان مغناطیسی فرد دیگر چه از نظر ذهنی روانی (دگرگونی در احساس سلامت، میزان احساس خوشایند او ...) و چه از لحاظ جسمی (کیفیت عملکرد ارگانها و بافتهای بدن وی)، بگذارد. آگاهی از این اصل، از یک سو تعریف مناسبی را از واژه مصطلح شخصیت مغناطیسی (Magnetic Personality) خاص هر انسان، برپایمان ارائه می دهد و از سوی دیگر، نحوه ایجاد تأثیرات درمانی مستقیم یک انسان بر روی انسان دیگر را به صورت علمی توجیه می کند. تا به اینجا دریافته ایم که از دیدگاه علمی، وجود یک انسان به محدوده پوست او ختم نمی شود بلکه به فضای اطراف او نیز گسترش می یابد. تا بحال همه ما هنگامی که حضور فرد دیگری را بدون دیدن او در نزدیکی خودمان احساس کرده ایم، بر این واقعیت صحنه گذاشته ایم، اما امروزه این مقوله به عنوان یک اصل علمی پذیرفته و ثابت شده است. دستها نیز توسط میدان مغناطیسی مخصوص به خود احاطه می شوند. بررسی میدان مغناطیسی حاصل از دستان یک فرد شفاگر (Healer) در حین انجام درمان نشان می دهد که این میدان به وضوح قوی تر از میدان مغناطیسی دستان افراد معمولی است. در این بررسی از یک مغناطیس متر ساده، شامل دو عدد سیم پیچ ۸۰ هزار دور متصل به یک تقویت کننده استفاده شد و نتیجه حاصله، گویای این واقعیت بود که دستان فرد شفاگر دارای میدانی با قدرت ۰/۰۲ گاس (gauss) بود که هزار بار قوی تر از هر میدان مغناطیسی دیگری است که از بدن انسان به بیرون امتداد می یابد. فرکانس این میدان نیز متغیر (بین ۰/۳ تا ۳۰ هرتز) و عمدتاً در محدوده ۸ - ۷ هرتز در نوسان بود. انرژی شفا دهنده دستها حداقل تا حدودی توسط سیستم پری نورال ایجاد می شود. این سیستم همان طور که قبلاً توضیح داده شد، رشته های عصبی را پوشانیده و در بدن به عنوان مسیری برای هدایت جریانهای الکتریکی تحت کنترل تالاموس مغز، عمل می کند. پاره ای از شواهد حاکی از این است که سایر فرمانهای انرژی به غیر از نوع بیومغناطیسی نظیر امواج مادون قرمز، میکروویو و بعضی دیگر از پرتابهای فوتونی نیز از دستها خارج شده، تأثیرات درمانی خود را در سیستمهای بیولوژیک (زیست شناختی) بدن به دنبال دارد. این دستاورد با تئوری متافیزیکی (و کل نگر) رایج مبنی بر اینکه بیماری ابتدا در هاله انرژی یا میدان بیومغناطیسی انسان ایجاد شده و سپس در جسم فیزیکی بروز می کند، کاملاً هماهنگ و مطابق است. هنگامی که شفاگر، دستان خود را به منظور درمان در مجاورت یک عضو غیر سالم قرار داده، شروع به شفا بخشی می کند، میدان مغناطیسی خارج شده از دستان او که به مراتب قویتر از میدان مغناطیسی حاصل از عضو بیمار می باشد، با دربرداشتن فرکانسهای طبیعی و سلامت بخش مورد نیاز آن عضو، تأثیر درمانی خود را آغاز می کند و نهایتاً با مکانیسم القایی، فرکانس طبیعی را به عضو بیمار بازمی گرداند. این تنظیم فرکانس، به نوبه خود بر جریانهای الکتریکی سلولها و سیستم عصبی عضو مربوطه و همینطور فعالیت بیولوژیک آن عضو تأثیر می گذارد و به این ترتیب، درمان صورت می گیرد. تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد که فرکانسهای شفا بخش برای بافتهای مختلف بدن عبارتند از: فرکانس معادل دو هرتز برای رشته های

عصبی، فرکانس معادل هفت هرتز برای استخوانها، فرکانس معادل ده هرتز برای رباطها و فرکانس معادل پانزده هرتز برای موبیرگها. در هنگامیکه شفاگر به منظور یافتن نواحی نامتعادل و گرفتار در یک بیمار، به اسکن نمودن بدن او می پردازد، فرایند القای میدانهای بیومغناطیسی در جهت معکوس اتفاق می افتد. در این شرایط، شفاگر کف یک یا دو دست خود را در فاصله چند سانتیمتری بدن بیمار به آرامی حرکت می دهد و در همین حال به احساسی که در کف دست او ایجاد می شود توجه می کند (اسکن بیوسن). در این حین، میدان بیومغناطیسی بیمار تغییراتی را در میدان کف دست شفاگر ایجاد می کند و این تغییرات توسط شفاگر حس می شود و به این ترتیب او قادر خواهد بود نواحی دچار عدم تعادل و تحت فشار را در میدان بیومغناطیسی بیمار تعیین نماید. یکی از ویژگیهای منحصر به فرد ریگی این است که برای انجام آن باید ابتدا توسط استاد، یک جلسه همسویی (Attunement) برای شفاگر برگزار گردد. همچنین برای انجام ریگی نیازی به ذهن آگاه شفاگر نیست، بلکه انرژی ریگی خود به خود جریان می یابد و به هیچ عنوان از انرژی شخصی فرد شفاگر استفاده نمی کند. حال ببینیم فرایند همسویی و درمان در ریگی چگونه صورت می پذیرد. همسویی می تواند ابعادی نهفته از درون هر یک از ما را که دارای درک بالاتری از کلیت وجود، سلامت و شفای واقعی است، بیدار نماید. با توجه به اینکه آگاهی، از فضایی ورای ذهن هوشیار ما منشاء می گیرد، می توانیم چنین نتیجه گیری کنیم که سرچشمه آگاهی در واقع همان منشاء آبر هوشیار درون وجود ماست. از سوی دیگر، با دانستن اینکه ریگی از انرژی فرد شفاگر نمی کاهد، به این نتیجه می رسیم که پدیده همسویی در واقع انرژی متفاوتی را نسبت به آنچه برای فعالیتهای روزمره مان استفاده می کنیم، فعال می سازد. همه ما انسانها پتانسیلهای نهفته ای داریم که در اکثریت افراد غیر فعال است و نیاز به بیدار شدن دارد. آبر هوشیاری می تواند عملکرد تالاموس و سیستم پری نورال را به نحوی هدایت کند که انرژی ریگی را ایجاد و آنرا از طریق دستان فرد شفاگر به عضو مبتلا برساند. با بیان ساده ترمی توان انرژی ریگی را مجموعه ای ویژه از انرژی بیومغناطیسی و سایر انرژی هایی دانست که ذهن آبر هوشیار، کیفیت آنها را دقیقاً متناسب با نیاز عضو مبتلا که در زیر دستان شفاگر قرار دارد، تعیین نموده و فرایند درمان را آغاز و تکمیل می نماید. بنابراین می توان چنین تصور کرد که هر چه ابعاد عالی تر ذهن آبر هوشیار برای ایجاد مجموعه هایی قویتر و مؤثرتر از انرژی از لحاظ فرکانس و قدرت، بیدار شود، می توان در موارد بیماریهای سخت و پیچیده، با سرعت بیشتری به درمان بیماری پرداخت. در این صورت شفا بخشی، شامل ترکیبی از عشق، همدردی و محبت خواهد بود که عضو آسیب دیده را هر چه بیشتر برای ترک الگوهای قدیمی و بازگشت به سلامتی تشویق می کند. یک درمان شفا بخشی مؤثر و قوی، قابل تشبیه به تعمیرکار فوق العاده ماهری است که بر اساس تجربه و درک بیشتر خود، قادر به انجام تعمیراتی می باشد که از عهده سایر تعمیرکاران خارج بوده است. وقتی به تدریج آگاهی خود را افزایش داده و عمیقتر از پیش به شفا بخشی خود می پردازیم، پتانسیلی که در درونمان به عنوان یک شفاگر وجود داشته، هر چه بیشتر بیدار می شود تا جایی که ما را قادر می سازد با ابعادی متعالی تر از ذهن آبر هوشیارمان ارتباط برقرار نموده، مهارتهای والاتری را کسب نماییم. یکی از توانایی های بسیار جالب ریگی همچون سایر روشهای انرژی بخشی، درمان از راه دور است. همانگونه که بیشتر توضیح داده شد، نحوه درمان از طریق دستها هنگامی که شفاگر در مجاورت فرد بیمار قرار گرفته باشد از طریق تأثیرات القایی میدانهای بیومغناطیسی آنها قابل درک است، اما درمان از راه دور را در شرایطی که ممکن است شفاگر نه تنها کیلومترها از بیمار خود فاصله داشته باشد بلکه نسبت به هم در دو سوی مختلف کره زمین باشند، از نظر علمی چگونه می توان توجیه کرد؟ احتمالاً درمان از راه دور بواسطه امواج اسکالر (Scalar Waves) : امواج الکتریکی با پایداری بالا که می توانند بدون نیاز به سیم برق و بدون تبعیت از معادله ریاضی انتشار امواج با سرعتی معادل یک و نیم برابر سرعت نور در فضا حرکت کنند. کشف این امواج، دستاوردی مهم و نوین در فیزیک مدرن بشمار می آید (صورت می گیرد). هنگامی که دو میدان مغناطیسی متمایز، دارای فرکانسی کاملاً مشابه بوده و دقیقاً از فاز خود خارج باشند، نهایتاً یکدیگر را حذف می کنند، اما این حذف متقابل، تأثیرات آن دو میدان را از بین نمی برد، بلکه پتانسیل آنها همچنان موجود است و این پدیده منجر به ایجاد امواج اسکالر می گردد که برخلاف امواج مغناطیسی (که با الکترونها در ارتباطند) با هسته اتمها در تعامل قرار می گیرند. این امواج نه تنها توسط قفسهای الکتریکی فارادی [Faraday Cages^۱] یا سایر موانع شناخته شده متوقف نمی شوند، بلکه خود را بدون کوچکترین افت انرژی و با همان قدرت اولیه (صرف نظر از بعد مسافت)، به هدف مورد نظر می رسانند. همچنین ثابت شده است که امواج مورد نظر، با تأثیر بر روی بافتهای زنده بیولوژیک، روند ترمیم و درمان را تسریع می نمایند. بنابراین ممکن است همانطور که دکتر جیمز اوشمن معتقد است امواج اسکالر، منشاء بنیادین درمان و ترمیم در بدن موجودات زنده باشند. علیرغم اینکه تئوریهای حاضر، تا حدودی توجیه کننده مکانیسم درمان از طریق شفا بخشی می باشند، هنوز یک جنبه از شفا بخشی و کار فراطبیعی (معنوی) به صورت رازی بزرگ باقی مانده است. تولید میدانهای بیومغناطیسی و امواج اسکالر وابسته به جسم فیزیکی انسان و یا دستگاههای فیزیکی است، در حالیکه بسیاری از شفاگرهای روحی، برای دریافت و هدایت انرژی، با موجوداتی متعالی تر، که فاقد هر گونه جسم فیزیکی می باشند ارتباطی مستقیم برقرار می کنند. از دیدگاه علمی نه تنها مکانیسم ایجاد انرژی توسط این موجودات، بلکه حتی وجود آنها نیز، قابل توجیه نمی باشد. لذا هنوز برای درک عمیق تر شفا بخشی و طبیعت آگاهی، زمینه های تحقیقاتی گسترده ای در پیش روی علم نوین قرار دارد. بافتهای زنده بدن که متشکل از ملکولها و اتم ها هستند، مستقیماً در اتصال و تأثیر پذیری از تمامی نیروهای موجود در طبیعت می باشند. همگام با تکامل موجودات زنده، نیروهای مختلف، اعم از نیروهای شناخته شده و نیروهای مرموز و ناشناخته برای عملکرد بدن با یکدیگر ترکیب شده اند و طبیعتاً با مطالعه موجودات زنده و به ویژه انسان، فرصتی بسیار خوب برای درک عمیق ترین و مرموز ترین نیروهای کیهانی به ما عطا خواهد شد. این شانس برای ما وجود دارد که همگام با پیشرفت تحقیقات علم بشری در مورد شفاگری و عوالم روحی، کشفیات حیرت آوری به وقوع بپیوندد که با گسترش آگاهی ذهن ما انسانها، تحولی متعالی را برای ادامه حیات بر روی کره زمین برپایمان به ارمغان آورد.

نویسنده: ویلیام لی رند

برگرفته از کتاب جوهره ریکی تالیف والتر لوبک. فرانک آرجاوا پیتر. ویلیام لی رند

ریکی

دکتر میکانو اوسویی

دکتر میکانو اوسویی یا همانطور که توسط شاگردانش در ژاپن نامیده می‌شود، استاد اوسویی در ۱۵ اوت ۱۸۶۵ در روستای یاکو در بخش یاماگاتا در استان گیفوی ژاپن متولد شد. نام جدش تسونتان چیبای، نام پدر او اوزیمون و نام خانوادگی مادرش کاوایی بود بنظر می‌رسد که او در چهارده سالگی وارد یک مدرسه بودایی تندائی نزدیک کوه کوراما کوه زین اسب شد. او همچنین کیکو یا روش ژاپنی کی گانگ را که یک نظام تندرستی و شفابخشی بر اساس گسترش و استفاده از انرژی حیات می‌باشد آموخت.

آموخته های اوسویی

استاد اوسویی علاقه وافری به آموختن و کار بر روی آموخته‌های خویش داشت. او برای تحصیلات بیشتر به اروپا و چین سفر کرد. آموخته‌های او شامل پزشکی، روانشناسی و علوم مذهبی و همچنین پیشگویی بود. به نظر می‌رسد که او از خانواده‌ای ثروتمند بوده است، زیرا در ژاپن فقط خانواده‌های ثروتمند امکان فرستادن فرزندان خود را به مدرسه داشتند. نهایتاً او به مقام منشی شین پای گوتو رئیس بخش سلامتی و رفاه که بعدها شهردار توکیو شد، رسید. روابطی که او در خلال کارش پیدا کرد به او کمک نمود تا آدم موفقی در تجارت گردد. استاد اوسویی همچنین عضو گروه ری جیوتوکا بود. کار اصلی این گروه متافیزیکی بالا بردن تواناییهای روحی بود.

چگونه دکتر اوسویی ریکی را به دست آورد؟

در سال ۱۹۱۴ زندگی اوسویی از نظر شخصی و کاری دچار افت شد. بنابراین تصمیم گرفت به کوه کوراما، جایی که دوره آموزشی ۲۱ روزهای به نام ایسیوگو که از سوی معبد بودایی تندائی سازمان داده شده بود، سفر کند. در زمان آموزش ایسیوگو بود که انرژی قوی ریکی وارد چاکرای تاجی او شد. این انرژی توان شفابخشی وی را به میزان چشمگیری افزایش داد و او دریافت که به موهبتی بزرگ، یعنی توانایی شفا بخشیدن به دیگران، بدون کاهش انرژی شخصی خود، دست یافته است.

مراحل آموزش ریکی

استاد اوسویی از توانایی جدید خویش برای کمک به دیگران استفاده نمود و هفت سال بعد را برای مردم فقیر در کیوتو کار کرد. در سال ۱۹۲۲ او به توکیو رفت و انجمن ریکی را بنا نهاد و آن را اوسویی ریکی ریو هو گاکائی نامگذاری نمود که به معنای انجمن شفابخشی باریکی اوسویی می‌باشد. او همچنین در هاراجوکو، آویاما در توکیو کلینیک دیگری برای درمان و تدریس باز نمود. پائین‌ترین مرحله آموزش او شون نامیده می‌شد (مرحله اول) که به چهار سطح تقسیم می‌گردید: روکو، گوتو، بان توسان تو (توجه کنید زمانیکه خانم تاکاتا این سطح را تدریس می‌نمود، هر چهار مرحله را در یکی ادغام کرده بود. به همین جهت چهار همسویی برای مرحله اول انجام می‌داد). مرحله بعدی اوکودن نامیده می‌شد (آموزش درونی) و دو سطح داشت: اوکودن زنکی (بخش اول)، و اوکودن - کوکی (بخش دوم). مرحله بعدی شین پیدن نامیده می‌شد (آموزش حرفه‌ای) که ما آنرا سطح استادی می‌نامیم. این سطح شامل شی هان کاکو (دستیار مدرس) و شی هان (مدرس ارجمند) می‌باشد. به هر حال علیرغم شایعات، اوسویی فقط چهار سمبل داشت، همان چهار سمبلی که از آن در غرب استفاده می‌شود، و این مسئله توسط فومیو اوگاوا و دیگر اعضای انجمن اوسویی ریکی ریو هو گاکائی تأیید شده است.

چگونگی پیدایش همسویی ریکی

منابع مختلف نشان می‌دهد که استاد اوسویی در ابتدا فرآیند همسویی مشخصی نداشته، و شاگردانش توانایی انجام ریکی را فقط با گذراندن زمانی با استاد و با نیت دریافت این توانایی بدست می‌آوردند و نیت استاد نیز این بود که شاگردانش ریکی را دریافت دارند. بعد از گسترش ریکی، این شیوه آموزش شخصی غیر عملی می‌نمود، بنابراین روند همسویی ایجاد شد. نکته جالب توجه این است که آرجاوا پیتر نویسنده کتاب آتش ریکی همسویی ریکی را از یکی از اساتید وابسته به انجمن اوسویی ریکی ریو هو گاکائی دریافت کرده که با آنچه ما امروز در غرب با آن آشنا هستیم کاملاً متفاوت می‌باشد. استاد فقط آوایی شاعرانه را در حالیکه آرجاوا روبروی او نشسته بود ادا می‌کرده و پس از مدتی آرجاوا نیروی عظیم انرژی را در خود احساس کرده است.

درخواست برای ریکی افزایش یافت

در ۱۹۲۳ زلزله عظیم کانتو، توکیو را ویران ساخت. بیش از ۱۴۰ هزار نفر کشته شدند و بیش از نیمی از بناها ویران شدند یا آتش گرفتند. تقاضا برای ریکی بحدی بود که کلینیک او دیگر گنجایش نداشت.

بنابراین در ۱۹۲۵ کلینیک بزرگتری در ناکانو، توکیو بنا کرد. بالین کار، شهرت او به عنوان یک درمانگر در ژاپن گسترش یافت. او شروع به سفر کرد، تا بتواند تعداد بیشتری از مردم را آموزش دهد و درمان کند. در خلال سفرهای خود، به دو هزار نفر آموزش داد و ۱۶ استاد تربیت کرد. دولت ژاپن نشان "کان سن تو" را به احترام خدماتش جهت کمک به دیگران به او اعطاء نمود. زمانی که در فوکویاما مشغول تدریس بود دچار حمله قلبی شد و در ۹ مارس ۱۹۲۶ درگذشت. مقبره او در معبد سایبی هوچی در سوگی نامی توکیو واقع است، گرچه برخی معتقدند که خاکستر او در جایی دیگر می باشد.

ریکی بعد از اوسویی

بعد از فوت استاد اوسویی، آقای جی اوشیدا به عنوان رئیس انجمن ریکی به جای اوسویی نشست. او مسئول ساخت بنای سنگ یادبود اوسویی و نگهداری از مقبره استاد شد. پس از آقای اوشیدا، آقایان لیچی تاکتومی، یوشی هارو واتانابه، توئیوایچی وانامی و خانم کیمیکو کویاما، جانشین استاد اوسویی شدند و در سال ۱۹۹۸ آقای کوندو به ریاست انجمن نشست. علیرغم آنچه در غرب گفته شده است، در موسسه ای که استاد اوسویی بنیان نهاد صاحب دودمان یا استاد اعظم وجود ندارد و اسامی ذکر شده در بالا مربوط به جانشینان روسای انجمن می باشد.

مربانی که توسط استاد اوسویی تربیت شده اند

شانزده مربی که توسط استاد اوسویی به استادی رسیدند، توشیهیرو آگوچی، جوسابورو گویدا، لیچی تاکتومی، توئیوایچی وانامی، یاشی هارو واتانابه، کیزو اوگاوا، جی اوشیدا و چوجیرو هایاشی می باشند. علیرغم یکی از روایات داستان ریکی، آقای چوجیرو هایاشی جانشین استاد اوسویی نبوده و همانگونه که قبلاً اشاره شد جانشین او آقای جی اوشیدا بوده است. به هر صورت آقای هایاشی استادی محترم و دارای مدرسه و کلینیک ریکی در توکیو بود. او آمار درمانهای خود را نگهداشته و جزوهای نیز برای کلاسش چاپ نموده بود. (نسخه ترجمه شده این جزوه در آرشیو مرکز بین المللی آموزش ریکی "ICRT" موجود می باشد. او ریکی را تمرین و تدریس می کرد و بسیاری از شاگردانش ریکی را در مقابل کار در کلینیک او دریافت داشته اند. خانم تاکاتا از مهمترین استادان ریکی که آن را به غرب معرفی نمود، در سال ۱۹۳۵ به این کلینیک هدایت شد.

هاوایو تاکاتا

خانم تاکاتا در ۲۴ دسامبر سال ۱۹۰۰ در جزیره کاوانی در هاوایی متولد شد. والدین او از مهاجرین ژاپنی بودند و پدرش در مزارع نیشکر کار می کرد. او با دفتردار مزرعه ای که در آن کار می کرد، ازدواج نمود. نامش ساجی تاکاتا بود و آنها دو فرزند دختر داشتند. در اکتبر ۱۹۳۰ ساجی تاکاتا در سن ۳۴ سالگی درگذشت و خانم تاکاتا برای تأمین خانواده اش مجبور بود به سختی کار کند و مدت بسیار کمی را استراحت نماید. بعد از پنج سال او دچار دردهای شدیدی در ناحیه شکم، مشکل ریه و اختلال روانی گردید. چندی بعد یکی از خواهرانش درگذشت و بعدها خانم هاوایو بود که به ژاپن سفر کرده و این خبر را به پدر و مادرش که در آنجا ساکن بودند، بدهد.

آشنایی خانم تاکاتا با ریکی

خانم تاکاتا بعد از اینکه خبر فوت خواهرش را به والدین خود داد روانه بیمارستان شد و در آنجا تشخیص دادند که او یک غده، سنگ کیسه صفرا، آپاندیس و آسم دارد و باید برای جراحی آماده شود، ولی او انتخاب کرد که به جای آن به کلینیک دکتر هایاشی مراجعه کند. خانم تاکاتا از تشخیص کارورزان ریکی در کلینیک که بسیار نزدیک به اظهار نظر پزشکان بیمارستان بود تحت تأثیر قرار گرفت. او شروع به گرفتن درمان کرد. دو درمانگر هر روز بر روی او کار می کردند. خانم تاکاتا بطور چشمگیری بهتر شد و در مدت چهار ماه کاملاً شفا یافت. او می خواست ریکی را یاد بگیرد و در بهار سال ۱۹۳۶ مرحله اول ریکی را از دکتر هایاشی آموخت. سپس یک سال با او کار کرد و بعد مرحله دوم آن را گذراند. خانم تاکاتا در سال ۱۹۳۷ به هاوایی بازگشت و چندی بعد دکتر هایاشی و دخترش برای کمک به برپایی ریکی در آنجا به او ملحق شدند. در فوریه ۱۹۳۸ دکتر هایاشی خانم تاکاتا را برای مرحله استادی همسو کرد. دکتر هایاشی در ۲۱ فوریه ۱۹۳۸ در هاوایی این را تأیید و اعلام کرد که خانم تاکاتا یکی از سیزده استادی است که توسط او آموزش دیده اند.

ریکی تاکاتا

از سال ۱۹۷۰ خانم تاکاتا آموزش مرحله استادی به دیگران را آغاز کرد. اما او یک شهریه ۱۰۰۰۰ دلاری برای این دوره در نظر گرفت. این شهریه در سیستم اوسویی نبود و خانم تاکاتا این شهریه را قرار داد چون این را راهی برای ادای احترام به ریکی می دانست. او می گفت کسی بدون شهریه آموزش و یا درمان را نمی گیرد و همیشه باید پولی یا چیزی به عنوان برگشت انرژی دریافت کرد و همچنین باید از یک استاد ریکی آموخت و تا پایان زندگی باید با همان استاد ماند. بعلاوه او هیچگاه به شاگردانش اجازه نمی داد که نوارهای تهیه کنند و یا از مطالب و سمبلهای کلاس یادداشت یا نسخه بردارند و تمامی اینها باید به حافظه سپرده می شد. آنچه در خلال تحقیقات خود در ژاپن و از تحقیقات دیگران دریافتیم این است که اینها جزء آئین های ریکی دکتر اوسویی نبوده و احتمالاً زمانی که ریکی به غرب آورده شد تغییراتی در آن پدید آمده است.

شاگردان تاکاتا

قبل از درگذشت خانم تاکاتا در ۱۱ دسامبر ۱۹۸۰ او ریکی را تا مرحله استادی به بیست و دو نفر آموزش داده بود، و آنها نیز آموزش به دیگران را آغاز کردند. تمامی این بیست و دو نفر قسم خورده اند تا ریکی را دقیقاً مانند او آموزش دهند. این امر سبب شد که آنها نتوانند هیچ تغییری در ریکی حتی در بخش هایی که به ظاهر با طبیعت آن هماهنگی ندارند و یادگیری ریکی را مشکل تر می کنند، ایجاد نمایند.

ریکی بعد از خانم تاکاتا

بعد از درگذشت خانم تاکاتا، در اواسط سال ۱۹۸۰، ایریس ایشی کورا یکی از استادان تعلیم گرفته توسط خانم تاکاتا شهریه قابل قبولتری برای دوره استادی در نظر گرفت. استادانی که توسط او و با این شهریه ارزانتر آموزش دیدند خود نیز شروع به آموزش دیگران کردند. خارج از این گروه افراد دیگری نیز شروع به ایجاد تغییراتی در ریکی نمودند، بدین ترتیب که اجازه دادند آگاهی ریکی آنها را در شیوه درمان و آموزش هدایت کند. از این روقوانین دست و پاگیر از بین رفتند. کلاس‌های ریکی بیشتری تشکیل شد و روند آموزش به تعداد بیشتر و به شیوه ای سریعتر رواج گرفت. کتابهایی تهیه شد، اجازه ضبط نوار داده شد و شهریه‌ها معقولتر گردید و تعداد بیشتری آموختن ریکی را حتی با بیش از یک معلم آغاز نمودند. بازارانتر شدن شهریه کلاس‌ها، ریکی سریعاً توسعه یافت و به سراسر جهان رسید. در حال حاضر حداقل دویست هزار استاد ریکی و بیش از یک میلیون شفاگر در سراسر جهان وجود دارند و این تعداد رو به افزایش است.

ویلیام لی رند و مرکز بین المللی آموزش ریکی
ویلیام لی رند در هاوانی، کالیفرنیا و میشیگان زندگی کرده و سابقه وسیعی در علم متافیزیک، از جمله بیست سال تجربه در درمان با هیپنوتیزم دارد. او در بازگرداندن افراد به زندگی گذشته و رشد معنوی آنها تخصص داشته و مورد تأیید مؤسسه تحقیقاتی رابینز در برنامه ریزی عصبی/کلامی می‌باشد. ویلیام لی رند مدت زندگیش هفت سال با کاهونا کار کرده است. او مؤسس مرکز بین‌المللی آموزش ریکی "ICRT" در ساوت فیلد میشیگان و ناشر خبرنامه ریکی و نویسنده کتاب ریکی برای قرن جدید بوده و بیش از چهل مقاله و هفت نوار در مورد ریکی ضبط و تهیه نموده است. ویلیام مرحله اول ریکی را در سال ۱۹۸۱ و مرحله دوم آن را در سال ۱۹۸۲ از بتال فی، که یکی از اساتید اصلی خانم تاکاتا بود، در جزیره هاوانی دریافت کرد. او همسویی استادی و پیشرفته ریکی را از استادانی چون داین مک کامبر و مارلن شیلک در سال ۱۹۸۹، چری پراسون در ۱۹۹۰ و لیه اسمیت در ۱۹۹۲ دریافت نمود. ویلیام همچنین ریکی مرحله اول و دوم را با فیلیس فروموتو نوه خانم تاکاتا دوره کرد. ویلیام به طور تمام وقت ریکی را در کلاسهای در سراسر دنیا تدریس می‌نماید.
منبع: ترجمه مهنوش امینیان

روانشناسی یوگا "دارشانا"

آگاهی یکی از مهم ترین مفاهیم در یوگا است و با این علم انسان به کشف درون خود می پردازد و به گرفتگیهای فیزیکی بدن خود پی میبرد و در تلاش برای بازکردن آنهاست. جسم و ذهن از یکدیگر جدائی ناپذیرند. بدن شکل ناویژه ذهن است و شکل ناویژه ذهن، بدن است. تمرین یوگا این دو بدن ویژه و ناویژه را هماهنگ می کند. هر عقده روانی یک مطابقت فیزیکی با عقده های عضلانی دارد و به عبارت دیگر تنفس های روانی و عضلانی نسبت به هم تأثیر متقابل دارند و هدف آساناها رهائی این عقده هاست. از این روست که یوگا هماهنگی و هارمونی لازم را بین سیستم اعصاب و غدد مترشحه داخلی ایجاد میکند و این هماهنگی به صورت مستقیم بر سیستم هانداخلی و اندام تأثیر میگذارد. گرایش به یوگا یعنی شناخت روانی و ذهنی انسان. از این روست که میتوان یوگا را روانشناسی نام نهاد.

داریوش شایگان در کتاب "فلسفه هند و ادیان" چنین منویسد: "آدمی در خم اندیشه ها و گرداب های نفسی سرگردان است و اندیشه خود را هر دم به شیئی معطوف می‌ارد. یوگا به این جریان طبیعی فعالیت ذهنی ثبات و قرار تزلزل ناپذیری منبجشد و منخواهد اندیشه و ذهن را از سرگردانی دائمی برحذر دارد و آن را به نکته ای واحد متوجه سازد تا بدین نحو امواج ذهن فرونشیند و منشاء صور نفسانی خاموش و تموجات ذهنی و نفسانقطع شود. وضع فعلی انسان امروزی گسستگی از عقبی و پیوستگی به دنیاست و از این رو هدف یوگا در برابر این وضع غیر عادی برقراری نظم طبیعی ست که به موجب آن انسان از دنیا منفصل مگرردد و به معنا متصل میشود. گام نهادن در این طریق یعنی مردن به دنیا و زنده شدن به معناست. و برای همین یوگیان را "دوباره زاده" مگویند زیرا ورود به یوگا در حکم زایش نوی ست".

اساسا بحث ذهن در مکتب بودائی بشباهت به مفهومی که مکتب فنومنولوژی از وجدان و آگاهی دارد نیست. وجدان همیشه معطوف به چیزست. وجدان و محتوایش تفکیک ناپذیرند و بین آنها نوعی ملازمه و ارتباط جدائی ناپذیر وجود دارد. موضوع و محتوای ذهن همان فعل شعور و یا آگاهی است که همواره معطوف به چیزست. یونگ درباره روان انسان چنین می گوید: "مهم ترین قشرهای روان انسان به نسبت افزایش عمق و غلظت آنان خصایص فردی خود را از دست میدهند و هرچه بیشتر به سوی پائین برویم، یعنی هرچه بیشتر به دستگاه های خودکار و مستقل روان آدمی نزدیک

شویم، این صور پیشرفته و خصیصه ای کلی پیدا میکند. تا آنجا که کم کم جهانی میشوند و عاقبت با جنبه جسمانی انسان یعنی عناصر شیمیایی او درمیآمیزند. و از این روست که روان و جهان در کنه یکی است."

علم یوگا ذهن را فرایند مداوم فکر تعریف می کند و ذهن را اندام حسی اصلی میداند که حسنهائی که از تمام بدن مآیند در آن به هم میپیوندند و تأثیراتی پدید میآورند. علم جدید نیز ذهن را بخشی از فرد میداند که شامل اندیشه، احساسات و کارکردهائی از روی حواس فرد است. آن بخش از ذهن که مسئول پاسخ های حرکتی فیزیکی است، ذهن فیزیکی و بخشی از ذهن که مسئول پاسخ هیجانی است، ذهن حیاتی نام دارد. آگاهی ناب در هر انسان ذهن روانی و یا ذهن معنوی است. در یوگاسوترا که مبنای آئین یوگاست، پاتانجلی هدف یوگا را چنین تعریف میکند: "یوگا حذف مراتب ذهنی و نفسانو عقلانی است". هاتایوگا می گوید هرکس به حقیقت دست یابد، همانا آرامش و شادی را یافته است. تمرکز نیروی معنوی "دارانا" از ریشه "دری" یعنی نگاه داشتن و حفظ کردن مشتق شده است. پاتانجلی در تعریف تمرکز نیروی معنوی مسگوید: تمرکز نیروی معنوی اتصال ذهن به نقطه و یا محل است. ناف، نیلوفر دل، روشنایی سر، نوک بینی، نوک زبان و یا نقطه ای در دنیاخارج است و نیلوفر دل بیشتر مورد توجه یوگیان است و یوگیان را بر این اعتقاد است که جان و روح در آن قرار دارد.

تنش ها در سطوح مختلف شخصیت بشر تجمع می یابند و در سیستم های عضلانی، احساسی و روانی جمع می شوند. بنابراین طبق نظریه یوگا می توان به سه نوع تنش اشاره نمود. یوگا معتقد است اگر ذهن عصبی و آشفته باشد، اعضای بدن را متاثر میکند و از این رو ریشه بیماری ها را در ناآرامی روان انسان منجید. آساناها در یوگا با متعادل کردن آنها در یک سطح فیزیکی، اختلالات روانی را با کار کردن بر روی آنها از طریق ذهن کاهش داده و مرتفع میسازد. منظور از اجرای آساناها مسلط شدن بر قوای تن میباشد و در یوگاسوترا شرط صحیح اجرا کردن آساناها عبارتند از ثبات و استواری واقعی و آسودگی در اجرای آن حرکت. هر قدر قوای ذهن بیشتر متمرکز باشد، تن نیز آرام تر و ثابت تر خواهد بود. اما از آنجائیکه مهارت تن راحت تر و عملیتر است، از طریق مهار بدن اقدام به تمرکز و آرامش ذهن نمائیم. در یوگا تا ارا به ذهن و وسیله ای لازم و ضروری برای سکون فکری میداند که باید آن را سالم نگه داشته و قوایش را تحت کنترل درآورد.

هاتا آسانا حرکاتی متناسب با ساختار آناتومیک بدن انسان است، که باعث بالا رفتن ظرفیت حیاتی میشود و اجرای درست و کامل این حرکات موجب استحکام، قدرت، انعطاف، سلامت و تعادل آناتومیک انسان است. هدف آساناها برقراری ثبات و آرامش در بدن است که این حالت را "راجا آسانا" و یا "جایا آسانا" می نامند. منظور از سومین مرحله راه یوگا همین "راجا آسانا" میباشد. استمرار در یک وضعیت مراقبه به مدت طولانی و با آرامش تنها زمانی ممکن است که انقباضات زائد حذف، و تقارن در کل اسکلت و در انرژیهای بدن تعادل ایجاد گردد. رسیدن به این مرحله اهمیت بسیاری دارد زیرا در این مرحله آگاهی به جسم مادی یعنی به حوزه انرژی متوجه میگردد. استمرار تن در یک حالت ثابت منجر به رها شدن آگاهی از تن و توجه آن به نیروهای ظریف و پرانا می شود.

یوگا هماهنگی و هارمونی لازم را بین سیستم اعصاب و غدد ترشحده داخلی ایجاد میکند و این هماهنگی بر سیستم های داخلی و اندام اثر میگذارد. یوگا شیوه است از پیرامون به کانون وجود و از کانون وجود به پیرامون. یوگا روشیست برای جستجوی حقیقت. تمرین های یوگا این تجربه ذهنی را به ما میدهد که از بدن خود آگاه میشویم. جسم و ذهن از یکدیگر جدائی نپذیرند. بدن شکل ناپیوسته ذهن است و شکل ظریف ذهن، بدن است. تمرین یوگا این دو بدن ویژه و ناپیوسته را هماهنگ می کند. هر عقده روانی یک مناسبت فیزیکی با عقده های عضلانی دارد. به عبارت دیگر تنش های روانی و عضلانی نسبت به یکدیگر تأثیر متقابل دارند و هدف آساناها، همانا رها کردن این عقده هاست. یوگا هماهنگی و هارمونی لازم را بین سیستم اعصاب و غدد ترشحده داخلی ایجاد میکند و این هماهنگی بطور مستقیم بر سیستم های داخلی و اندام ها تأثیر می گذارد.

روش های کاهش تنش: تنش ها در سطوح مختلف شخصیت بشر تجمع می یابند و در سیستم های عضلانی، احساسی و روحی جمع می شوند. بنابراین تنش ها سه نوع اند: عضلانی، روانی و ذهنی. در یوگا به مشکلات تنشی وسیعاً پرداخته می شود. یوگا معتقد است که اگر ذهن عصبی باشد، شکم نیز انقباض یافته، پس از آن قلب نیز عصبی می گردد و اگر قلب نیز عصبی شود، سیستم تنش خون نیز انقباض می یابد که این چرخه ای خطرناک می باشد. لذا علم یوگا آرامش و استراحت را امری بسیار حائز اهمیت می داند. آساناها با متعادل نمودن آنها در یک سطح فیزیکی، اختلالات روانی را با کار کردن روی آنها از طریق ذهن کاهش داده، مرتفع می سازد.

یوگا اعتقاد ندارد که شعور و آگاهی تنها به انسان تعلق دارد بلکه بر این باور است که آگاهی و شعور در تمام ذات هستی وجود دارد و نیروی قدرتمند در ذات و کالبد انسان به صورت روح شناسائی می شود. طبق فلسفه یوگا حالات انسان از ذهنیات او الهام می گیرد. ذهنی که در گذشته سیر می کند یا چشم انتظار آینده است. حال آنکه گذشته بازگشت ندارد و آینده نامعلوم است اما آنچه که هست "زمان حال" است. یوگا به انسان حضور می دهد تا خود را در حال بجوید و در حال، روح خدا را در زیبایی ها ببیند. خدا و روح پایه های اصلی سیستم علمی یوگاست، سیستمی که ارشاد می کند زندگی را در "حال" شناسائی کنید و حضور زیبایی ها را در هستی موجود در لحظات نظاره گر باشید. طبق فلسفه یوگا انسان تنها بدن فیزیکی نیست بلکه دارای "بدن روانی" و علاوه بر آن دارای بدن دیگری به نام "بدن پرائیک" است که پل ارتباطی بین بدن فیزیکی و بدن روانی می باشد. بدن پرائیک همچنین مسئول تنفس است و علاوه بر ارتباط با بدن فیزیکی و روانی با بیرون و با فضا نیز در ارتباط است. فضا و ترکیبات هوا تأثیرات زیادی بر بدن و سلامت انسان دارد. یوگا معتقد است که باید بین نیروهای فیزیکی روانی و پرائیک تعادل برقرار شود تا آرامش در بدن حفظ شده و بدن در خود هماهنگ باشد.

یوگا معتقد است تا زمانی که این هماهنگی وجود داشته باشد انسان از بیماری مصون خواهد ماند. لذا بیماری را ناشی از عدم هماهنگی مابین این سه بدن فیزیکی- روانی - پرنیک دانسته و با تمرین های جسمانی و تنفسی به ایجاد این تعادل کمک می نماید. یوگا یک سیستم تفکری است که ظهورش با ظهور اندیشه یکی است و با انسان متولد شده و با او نیز به پیش می رود. و اما نظمی که در سیستم یوگا وجود دارد به فیزیکدان برجسته هندی الاصلی به نام پنتجلی برمی گردد که در قرن هزاره پیش از میلاد می زیسته و یوگا را در کتابی تحت عنوان "سوترا" که حدودا از ۱۹۵ آیه تشکیل شده، به تفصیل شرح داده است. پنتجلی یوگا را هم معنی اتحاد می داند. او را در حقیقت آرشیتکت یوگا می داند. بنابراین منشاء اصل یوگا سوتراهای پنتجلی می باشد.

یوگا شخصی نیست اگر چه انسان نتیجه امتزاج یک روح نر و ماده می باشد و خلقت تمام موجودات را ناشی از هم بستگی این دو نیرو می داند. یوگا اعتقاد دارد که عدم اتحاد و نظم بین سه نیروی روان، فیزیکی و پرنیک، ناهماهنگی ایجاد کرده و در نهایت انسان را به سمت نابودی سوق می دهد. هرگاه این نظم به بی نظمی بگردد، بدن انسان از دایره سلامت خارج شده و ارتباط انسان با طبیعت نیز کمرنگ می شود. سیستم علمی یوگا مانع این بی نظمی بین انسان و طبیعت می گردد. از این روست که رابطه شگرف انسان با طبیعت به روشنی در علم یوگا مشهود است. یوگا انسان و طبیعت را دو پدیده جدائی ناپذیر از هم تلقی می کند و معتقد است که بی نظمی بین عناصر طبیعت باعث بی نظمی و عدم ثبات ارگان های بدن انسان می گردد و آشفتگی انسان از طبیعت آشفته ناشی می شود. از این رو همبستگی بین انسان و طبیعت یکی از ارکان مهم علم یوگا به شمار می رود.

علم یوگا بر این باور است که دلیل عدم تعادل فعلی طبیعت را نیز شاید بایستی در آشفتگی های انسان سرگشته جستجو کرد. لذا بر این باور است که برای از بین بردن این ناآرامی ها تنها کار بر روی انسان کافی نیست و از آنجائیکه انسان را متعلق به طبیعت می داند، فریاد برمی آورد که به داد طبیعت برسد تا به داد خود نیز رسیده باشد. چرا که به نظم آوردن انسان، همانا در انتها به نظام طبیعت می انجامد. پاکی انسان و طبیعت دو پدیده جدائی ناپذیرند و یوگا در تلاش است که هر دو را پاک نگه دارد. یوگا معرفت است، معرفتی انسانی که در نهایت به پاک شدن جهان از آلودگی و خودخواهی می انجامد. یوگا توازن بین انسان و طبیعت و انسان و جهان است و از آنجائیکه فردی نیست، به همه جهان تعلق دارد. یوگا زیباترین راز انسان معاصر است، رازی که تنها در پی تلاشی پیگیر و بی امان و صمیمی در نهایت پرده از آن برمی دارد و انسان را به عظمت و قدرت درونی خود با نگاهی دیگر آشنا می سازد. یوگا تلاشی ست برای به آرامش رساندن روح سرگردان انسان آشفته امروز که در جستجوی آرامش راههای زیادی را به امتحان گذاشته است.

منبع: ashtangayoga.blogfa.com

روانشناسی «تم» های موسیقی

حواس و سیله ارتباط آدمی با عالم خارج است. تحریکات محیط توسط گیرنده های حسی بصورت پیام های الکترومغناطیسی به مرکز عصبی انتقال می یابد. پیام عصبی وقتی از گیرنده های حسی مانند چشم، گوش و پوست به مرکز عصبی یعنی «کورتکس» مغز منتقل می شود، فرآیند احساس شکل می گیرد. اصوات موسیقی از طریق گوش به مغز می رسد و حواس و عواطف را تحریک می کند و با ایجاد انرژی موجب انگیزه و فعالیت می شوند. نغمه های موسیقی برحسب ترکیب فواصل و ریتم دارای ارتعاشات خاصی هستند که با تحریک ارتعاشات سلول های عصبی، احساس و انگیزه ای را تقویت و یا منتقل می سازد.

تحریک تخیل و عواطف توسط موسیقی بطور کلی موسیقی از طریق تحریک تخیل و تداعی و تهییج عواطف در روحیه شنونده اثر می گذارد. وقتی یک قطعه موسیقی را تجزیه و تحلیل می کنیم، به اجزا و ارکانی می رسیم که هر کدام به نوعی در تأثیرگذاری نقش دارند. ریتم و ملودی دو رکن اساسی موسیقی می باشند. ریتم در موسیقی بصورت ضرب آهنگ های منظمی احساس می شود. با موسیقی می توان ریتم های متنوعی را بوجود آورد و انرژی های مختلفی را در شنونده تحریک کرد. اثرگذاری ریتم و ملودی بر احساسات انسان

از فعالیت های ریتمیک در تحریک بسیاری از قوای حسی و حرکتی و کاهش و افزایش انرژی اشخاص استفاده می شود. کار اصلی ریتم، تحریک و تهییج احساسات است که انرژی روانی را تولید می کند و انرژی این تحریک با کمک ملودی به جریان می افتد. ملودی در ایجاد نوع احساس و ریتم در شدت و سرعت و یا سستی و رخوت آن نقش مؤثری دارد. ریتم و ملودی از هم جدا نیستند. ریتم ضربان و نظم هر آهنگ و ملودی محتوا و خود آهنگ است که از ترکیب اصوات بوجود می آید. هر ملودی برحسب ترکیب اصوات و فواصل موجود در آن احساسات خاصی را به شنونده منتقل می سازد. برخی از ملودی ها، غمگین و حزین، برخی ملایم و آرام بخش، تعدادی هیجانی و بی قرار و بعضی شاد و

فرح بخش هستند که این احساسات بستگی به فواصل فیزیکی و ترکیب اصوات دارد. بطور کلی اگر فواصلی که در آهنگ بکار می رود، بزرگ باشد و ترکیب اصوات با پرش توأم گردد، انبساط و نشاط بیشتری را القا می کند و اگر فواصل بزرگ توأم با ریتم تند باشد شدت نشاط بیشتر می گردد. به حدی که به قسمت ناآرامی و بی ثباتی سوق می یابد. اگر فواصل آهنگ کوتاه و فشرده و ریتم کند باشد، احساسات کند و گرفته تر خواهد بود. این مسئله به طول موج اصوات و تأثیر آن بر واسطه های شیمیایی مغز بستگی دارد. چنانچه ریتم با حال شنونده هماهنگ باشد، انرژی روانی و احساسی بهتر تحریک می شود و ملودی بهتر به جریان می افتد.

طبقه بندی تم های موسیقی

-تم های شیدایی: واژه «شیدا» در روانشناسی معرف سرخوشی و شور و نشاط بیش از حد است. سرخوشی، هیجان بخشی احساس مدهوشی از خصوصیات تم های شیدایی است. جنبه مدهوشی و جذبه آن آرامبخش افراد بی قرار و شیدا است. بعضی از چهارمضارب ها و ضربی های موسیقی ایرانی استعداد القاء چنین حالتی را به خوبی دارا هستند. افراد مستعد با شنیدن چنین تم هایی احساس سرخوشی و وجد می یابند. شیدا صفات اغلب با سیر در این تم ها احساس نشاط، تخیل و حالت جذبه پیدا می کنند. از تم های شیدایی می توان برای تحریک خلق های خموده استفاده کرد.

-تم های حزین: لحن تم های حزین غم انگیز است و شکوه و شکایت دارد و در شنونده احساس ناگامی را تداعی می کند. این تم ها بر انتقال دهنده های عصبی افراد مستعد تأثیر می کند و باعث کاهش ترشح واسطه های شیمیایی در مغز شده که در نتیجه انباشته شدن این عناصر حیاتی، حزن و اندوه احساس می گردد. ارتعاشات این تم اغلب تداعی کننده خاطراتی از ناملایمات گذشته است. ملودی هایی که فواصل فشرده و نزدیک به هم و ریتم کند دارند، حزن را بهتر منتقل می سازند. تم های حزین در حالت ملایم درد را تسکین می بخشد و در ایام سوگ و فراق تحمل تالمات را آسان تر می سازند. احساس ناگامی را تعدیل و غربت و تنهایی را از دل بیرون می کنند و انرژی و هیجان خود را تخلیه می سازند. استفاده بیش از حد از این تم، باعث رکود و کاهش انرژی شده و روحیه را خسته و حزین می سازد. بسیاری از نغمات حزین موسیقی مشرق زمین، حاصل همدردی با وقایع دشوار و گرفتاری های اجتماعی مردم بوده و این قطعات تا حدودی تالمات مردم را تسکین داده است.

-تم های هیجانی: هیجان، واکنش انفعالی شدید و فوری است که غالباً با تظاهرات بارز اعصاب خودکار و واکنش های فیزیولوژیک توأم است و میل به جنبش و حرکت را بوجود می آورد. از تم های هیجانی می توان با ایجاد انرژی روانی، رغبت و انگیزه در کاهش حالات افسردگی و غمگینی بهره جست. بعضی از سازندگان موسیقی از این گونه برای تحریک و تحرک بدنی سود می جویند که مورد استقبال جوانان نیز قرار می گیرد. بسیاری از این تم ها ملودی های زیبایی دارند که اگر با متانت ارائه شوند و ارکستراسیون (سازآرایی) مناسبی پیدا نمایند، اثرات ارزنده ای خواهند داشت.

-تم های شاد و فرحبخش: تم هایی هستند که شادمانی و نشاط را توأم با آرامش و متانت منتقل می سازند. این تم ها باعث انبساط خاطر و سرزندگی می شوند. تم های فرحبخش احساس سرزندگی و شادمانی را برای کار و فعالیت افزایش می دهند. برای تقویت روحیه افراد یک اجتماع و سرزندگی و نشاط آنها مخصوصاً کودکان و نوجوانان تم های شاد و فرحبخش بسیار مفید و سازنده هستند.

-تم های آرامبخش: تم های مطبوعی هستند که نه تحریک کننده، نه غم انگیز، نه هیجانی و نه وجد آورند. متن ملایم و یکنواخت ارتعاشات آنها احساس آرامش را منتقل می کند. تم های آرامبخش بخاطر ریتم ملایم در فواصل وسیع و ارتعاشات موافق آن با استعداد مغز باعث احساس ملایمت و آرامش می شود. استفاده از این تم ها برای آرامش و تمرکز، بسیار مناسب است. این تم ها توازن عواطف، تعادل تخیل و وحدت فرآیندهای ذهنی را تقویت می کنند و از آنها می توان در کاهش بسیاری از تنش ها استفاده کرد. موسیقی همچون دارو هر حالت روانی دارای ارتعاشات موجی خاصی است که بر حسب میزان و شدت آن احساس بوجود می آید. اصوات موسیقی می توانند ارتعاشات متنوعی ایجاد کنند و بر ترشحات و ارتعاشات سلولهای عصبی تأثیر بگذارند.

نتیجه، نتیجه

همانطور که در تأثیر دارو و میزان و ترکیب عناصر اهمیت دارد، در موسیقی نیز نوع ارتعاش و میزان آن در تناسب با حالات روانی مطرح است. با پیشرفت بشر در علوم پزشکی و کامپیوتر، تأثیر ارتعاش موسیقی بر بدن و سلول های مغز قابل بررسی است. بررسی تغییرات حاصله کمک می کند تا ملودی های خاص برای ایجاد احساسات مختلف پیش بینی شود.

منبع: ebtekarnews.com

رفلکسولوژی

بازتاب شناسی یا رفلکسولوژی يك هنر ظریف و شكلي از درمانهاي شفابخش طب كل نگر است و نباید آنرا با ماساژ كف دست و پا اشتباه گرفت بلکه يك نوع فشار درمانی ویژه و معین می باشد. این رشته يك تكنيك قديمی است و برای اساس پايه‌ريزي شده كه نقاط بازتابی (رفلکس) در روي كف دستها و پاها وجود دارند كه با هر قسمت بدن اعم از عضله، عصب، غده و استخوان مطابقت دارند و فشار روي این نقاط تورم یا احتقان را از بين مي‌برد و به آرامش اعصاب كمك مي‌كند و این آرامسازي اعصاب هم به نوبه خود انقباض عروقي را كاهش مي‌دهد بطوريكه خون و جريان عصبي با آزادي (راحتي) بيشتري جريان مي‌يابد و در نتیجه بهبود جريان خون، سموم نيز از بدن خارج مي‌شوند.

فلسفه بازتاب شناسی چیست؟

عدم تعادل بدن در طول جريان زندگي روزانه مي‌تواند سبب شود كه پيامهاي عصبي در هر جاي بدن مسدود (بلوكه) گردند و این بدان معني است كه سرعت حركت پيامهاي عصبي به عضلات، اعضاء و غدد بدن تا حدودي كند مي‌شود. دانش رفلکسولوژي در جهت رفع اين انسداد مسيرها و بهبود ارتباطات عصبي عمل مي‌كند. همچنين آزادسازي اندورفينها را در بدن افزايش مي‌دهد و موجب افزايش سلامتي و نشاط و "احساس خوب بودن" در فرد مي‌گردد. غالباً رفلکسولوژي را روي كف پا انجام مي‌دهند، ليكن روي كف دست هم کاربرد دارد. تقريباً در كف هر پا ۷۲۰۰ پاينه عصبی وجود دارد. همچنين هر پا شامل ۲۶ استخوان كوچك، ۱۱۴ ليگامان و ۲۰ عضله مي‌باشد كه توسط بافت همبند، عروق خوني و اعصاب به همدگر متصل گشته و توسط پوست پوشيده شده‌اند. این اجزاء با دقت بسيار عالي با يكديگر سازگار شده‌اند و این ساختمان پيچيده روي دو قوس اصلي تعادل يافته است. قوس اول از پاشنه پا تا قاعده انگشت كوچك و قوس دوم از پاشنه پا تا انگشت بزرگ (شست) امتداد مي‌يابد پاشنه پا قسمتي است كه فشار وزن بدن را تحمل مي‌كند و توسط لايه‌هاي محافظت كننده چربي براي جلوگيري از اصطكاك در بين استخوانها، در هر قدمي كه بر مي‌داريم، عايق‌كاري شده است. كف دست نيز كه مركب از ۲۷ استخوان مي‌باشد ممكن است در رفلکسولوژي مورد استفاده قرار گيرد (دستها و پاها نيمي از استخوانهاي بدن را شامل مي‌شوند). در طب شرقي، نظير طب فشاري (Acupressure) و طب سوزني (Acupuncture) دريافته‌اند كه انرژي حياتي يا Chi از ميان مريدنها يا مسيرهاي انرژي (بخش طب سوزني را براي توضيح بيشتري و تصاویر مربوطه، ملاحظه نماييد) جريان مي‌يابد و از مجموع ۱۲ مريدین اصلی، ۶ عدد آنها در كف پا يافت می‌شود.

در رفلکسولوژي، اعتقاد بر این است كه پاها "macrocosm" يا يك نقشه كوچك از كل بدن هستند. يعنی تمام اعضاء و قسمتهای مختلف بدن روي آنها منعكس شده و نظم و ترتيب قرارگيري بخشهاي بدن روي كف پاها دقيقاً مشابه نظم و ترتيب قرارگيري آنها در بدن است (تصویر) این بازتابها را مي‌توان روي كف پا، انگشتان و در طول كناره داخلي و خارجي پا، پيدا كرد.

اگرچه اكثريت مردم با پاهاي سالم به دنيا مي‌آيند ولي تخمين زده مي‌شود كه تقريباً در ۸۰٪ بزرگسالان، مشكلات پاها پيش خواهد آمد. گرچه مشكلاتي نظير ميخچه، پينه و موارد مشابه را غالباً ناشي از كفشهاي نامناسب مي‌دانند و ليكن اينها تنها بخشي از اختلالات هستند و بازتاب شناسي بر این باور است كه مشكلات پاها با اختلالات دروني بدن مرتبط هستند.

تاریخچه بازتاب شناسی چیست؟

تنوريهاي گوناگوني در مورد منشأ رفلکسولوژي وجود دارد و مبدأ آن ممكن است:

• طب شرقي در ۵۰۰۰ سال پيش باشد كه آن را با طب فشاري و سوزني كه مسير مريدنها را دنبال مي‌كند، متصل سازد.

• مصر ۲۵۰۰ تا ۲۳۳۰ سال قبل از ميلاد باشد. يك تصوير نقاشي شده كه در آرامگاه پزشكي مصري بنام Ankahar يافت شده بود نشان دهنده آن است كه رفلکسولوژي در این تاريخ نیز وجود داشته است.

• سرخپوستان آمريكا، بويژه سرخپوستان چروكي معتقدند كه این روش توسط اينكاها به ارث گذاشته شده. چروكي‌ها بر این باورند كه "پاها روي زمين راه مي‌روند و از این طريق، روح شما را به جهان متصل مي‌گردانند" بهر حال آغاز و مبدأ آن هر جا كه بوده، رفلکسولوژي ادامه پيدا كرد تا اينكه در اروپا و آمريكا رشد نمود و تكامل يافت. آقاي Harry Bond در كتاب خود بنام "منطقه درمانی" در ۱۵۸۲ نحوه عمل رفلکسولوژي را بويژه در روي طبقه پادشاهي و مرفه جامعه مورد بحث قرار داد. آقاي H. Head نيز در ۱۸۹۰ مناطقي را روي پوست كشف كرد. وي متوجه شد چنانچه عضوي كه توسط اعصاب به این ناحیه از پوست مرتبط می‌شود دچار بيماري گردد، این بخش پوست، حساسيت بيشتري به فشار پيدا مي‌كند.

دكتور Ivan Pavlou (سالهاي ۱۹۳۶-۱۸۴۹) از رفلکسولوژي به عنوان پايه‌اي براي تحقيق مشهورش بر روي بازتابهاي وضعي استفاده نمود. دكتور A. Cornelius آلماني در سال ۱۹۰۲ متوجه شد كه درد خود وي كه ناشي از يك عفونت بود بعد از فشار دادن كف پا تخفيف يافت. وي در كار پزشكي خود به تحقيق بر روي فشار كف پا ادامه داد. در ايالات متحده، دكتور ويليام فيتزجرالد، در اوایل سال ۱۹۰۰ نشان داد كه مي‌تواند جراحيهاي كوچك را، بدون ناراحتي براي بيمارانش، با اعمال فشار بر روي كف دستهايشان انجام دهد. دكتور J. Riley، در سال ۱۹۱۹ كتاب "منطقه

درماني آسان شده" را منتشر کرد و در آن نمودارهايي با جزئیات کامل چاپ نمود. وي محل نقاط رفلکس در کف پاها را ترسیم کرده بود. خانم اونیس اینگهام (۱۹۷۴-۱۸۶۹) که مادر بازتاب شناسي مدرن نامیده شده است از کارهايي که در باب «منطقه درماني» در گذشته انتشار یافته بود در درمانهاي خود استفاده کرد و نقشه کل بدن را بر روي کف پاها تکمیل نمود. میراثي که وي درخصوص رفلکسولوژي برجا گذاشته بود توسط Dwig Byers برادرزاده وي تداوم یافت. وي انستیتوي بین المللي رفلکسولوژي را در شهر «سن پترزبورگ» در روسیه راه اندازي کرده است.

چه تحقیقاتي در این زمینه وجود دارد؟

با وجود آنکه مقالات داستان گونه اي در زمینه رفلکسولوژي وجود دارد ولي تعداد اندکي گزارش مبتني بر تحقیقات و مطالعات علمي نیز در این زمینه وجود دارد، که در مجلات مستقل به چاپ رسیده اند تا متخصصین علوم سلامتي را قادر سازند که در زمینه تأثیر رفلکسولوژي تصمیم آگاهانه اي بگیرند. مطالعات قلیلي در کشورهای غیر انگلیسي زبان انجام گرفته است و ترجمه انگلیسي کاملي از این تحقیقات در دست نیست تا تجزیه و تحلیل مطمئني را از متدولوژي (روش شناسي) کار تحقیقي انجام شده ارائه کند. بعلاوه گزارشاتي که در کتاب "Grey Literature" آمده است نشان میدهد که رفلکسولوژي مي تواند درمان موثري باشد. اما این مطالعات هم کوچک هستند و در آنها به میزان کافي از جزئیات متدولوژي کار انجام شده، گزارشي ذکر نشده است.

مسئله انتخاب روش تحقیق مناسب براي تصمیم گيري در مورد اثر بخشي رفلکسولوژي باید مورد نظر قرار گیرد. همکاری بین رفلکسولوژیست ها و محققین با تجربه مسئله اي است ضروري تا بتوان مطالعات پر کیفیت مورد نیاز براي تصمیم گيري در مورد میزان تأثیر بازتاب شناسي را انجام داد. مجمع تحقیقاتي طب مکمل که در سال ۱۹۸۳ بنیان گذاشته شده، کمکهاي مالي، علمي و پشتیباني را از متخصصین طب مکمل که در این زمینه تحقیقاتي را انجام مي دهند بعمل مي آورد. مطالعاتي که در زمینه رفلکسولوژي انجام مي شود مي بايست بخوبي توسط مجلاتي که در دسترس اکثر متخصصین قرار دارند چاپ شوند. البته به عقیده لین (۱۹۹۶) مطالعه و تحقیق بصورت "دوسوکور" در زمینه رفلکسولوژي کار بسیار مشکلي است چون عنصر روان تي در هر فردي خاص خود اوست.

نظرات موافق (Pro):

· Falcco و Oleson در ۱۹۹۳ يك آزمون "کنترل با دارونما" که براي تحقیق در مورد توانايي رفلکسولوژي براي کاهش "آشفته گي قبل از قاعدگي" انجام داده بودند گزارش نمودند که در نتیجه این مطالعه، ۳۵ نفر از افراد به میزان معني داري نسبت به گروه کنترل، کاهش علائم پيش از قاعدگي را نشان دادند و این نتایج در بررسي ۲ ماه بعد نیز باقیمانده بود. این مطالعه بعدها توسط Vickers و همکاران در سال ۱۹۹۶ به دلیل کیفیت تحقیق، مورد انتقاد قرار گرفت.

· Kovaks و همکاران در ۱۹۹۳ "يك آزمون دوسوکور" با استفاده از رفلکسولوژي براي درمان کمردرد انجام دادند. آنان بهبود قابل ملاحظه اي در درد، انقباضات عضلاني و سهولت حرکت در گروه تحت درمان را گزارش کردند و اکثریت بیماران توانستند مصرف داروهاي مسکن تجویز شده توسط پزشک را قطع کنند و در طی دوره تحقیق نیز بدون علامت باقي ماندند.

· Dobbs در سال ۱۹۸۵ استفاده از رفلکسولوژي در مراقبت از ۷ بیمار مبتلا به سرطان که در فاز انتهائي بیماری قرار داشتند را توصیف نمود. گزارشات فردي وي بر این موضوع اشاره داشت که تمامی بیماران احساس کرده بودند که کیفیت زندگیشان با رفلکسولوژي بهتر شده بود و این بهبودي صرفاً نتیجه رفلکسولوژي نبود بلکه به دلیل افزایش ارتباط و تماس بیماران با متخصصین رفلکسولوژي بود.

· McGrath , Motha در سال ۱۹۹۴ مطالعه اي را بر روي ۶۴ خانم باردار براي تعیین اثر رفلکسولوژي بر روي زایمان انجام دادند. نتایج نشان دهنده آن بود که درمان رفلکسولوژي منجر به کاهش زمان زایمان و نشانه هاي جسمي تجربه شده توسط مادران باردار، گشته بود. این مطالعه، اگر چه با نتایج مثبتی همراه بود ولي در آن از گروه کنترل استفاده نشده بود.

نظرات مخالف (CON):

· Ibsen , Sorenson (در ۱۹۹۳) نگراني خود را در مورد بیماران دیابتی که براي زخم و عفونت پا درمان شده بودند، اظهار کردند. آنان يك گزارش موردی (Case report)، در مورد يك بانوي دیابتیک درمان شده با بازتاب درماني را که بعداً مجبور شدند پایش را قطع کند، منتشر نمودند. انجام این کار توانست زندگي راحت تري را براي این خانم فراهم آورد. در این تحقیق تمایل نادرست به استفاده از بازتاب درماني به عنوان تنها درمان براي این بیمار مبتلا به بیماری مزمن، مطرح شد.

موارد استفاده از رفلکسولوژي براي درمان یا بهبودي چیست؟

رفلکسولوژي تمامی گروههاي سني از نوزادان تا افراد مسن را مي تواند درمان کند. بازتاب درماني مي تواند بیشتر براي متعادل سازي کل بدن استفاده شود تا براي بهبود و شفای اختلالات خاص، لیکن با کاربرد مناسب، بازتاب درماني مي تواند قدرت شفابخشي خود بدن را افزایش دهد. افراي که بازتاب درماني را انجام میدهند پیشنهاد مي کنند که درمان

هفتگی رفلکسولوژی می‌تواند اکثریت مشکلات را در ابتدا متوقف کند و احتمال یک بهبودی سریع را زیاد کند. بازتاب درمانی گردش خون به نواحی از بدن را افزایش می‌دهد که جذب مواد مغذی و حذف مواد زائد را زیاده‌تر می‌کنند.

همچنین رفلکسولوژی دارای اثرات زیر می‌باشد:

- ۱- متعادل‌سازی تمام سیستم‌های یازده‌گانه بدن، بطوریکه بدن بتواند خود را شفا دهد.
 - ۲- موجب تحریک آن نواحی از بدن و ذهن که عملکرد صحیح ندارند و آرام‌سازی نواحی پرفعالیت می‌شود.
 - ۳- دیدگاه ذهنی مثبت را تقویت می‌کند (تندرستی عبارتست از هماهنگی فعل و انفعال انرژی‌ها در داخل بدن، افکار منفی و احساسات منفی جریان آزادانه این انرژی‌ها را محدود کرده و سبب تورم و احتقان آنها در بدن می‌گردد که اگر تصحیح نشوند سرانجام بصورت بیماری تظاهر می‌کنند).
 - ۴- بیرون کردن و رفع احساسات سرکوب شده ناشی از فشارها و استرس، آرام‌سازی بدن و تغییر وضع زندگی (متخصصین این رشته بر این باورند که ۸۵٪ تمام بیماری‌های امروزی بشر به نوعی مرتبط با استرس است).
 - ۵- آرامش بدن (آرامسازی بدن).
 - ۶- با افزایش آزدسازی اندورفین‌ها به کنترل درد کمک می‌کند.
 - ۷- عملکرد سیستم ایمنی را افزایش داده و جریان لنفاتیکی را بهتر می‌کند.
 - ۸- تندرستی بدن را در حالت متعادل نگه می‌دارد.
 - ۹- سطوح تمرکز را افزایش می‌دهد.
 - ۱۰- گردش خون و جریان عصبی را بهبود می‌بخشد.
 - ۱۱- در نواحی احتقان که معمولاً بصورت درد احساس می‌شوند، موجب احساس رهایی می‌گردد.
- آیا در درمان بازتاب شناسی خطری وجود دارد؟
- ۱- هیچ خطری وجود ندارد، اما اگر نشانه‌های بیماری، شدید یا طولانی مدت هستند باید با یک پزشک مشورت کرد.
 - ۲- موارد عدم تجویز آن شامل آسیب و جراحت پا و یا حالات پاتولوژیک و اگر دار در پاها می‌باشد. (در این حالت روی دستها کار انجام می‌شود).
 - ۳- در بیماری‌های ترومبوتیک (گرفتگی و لخته در عروق) اندام‌های تحتانی و موارد دیابت باید احتیاط‌هایی را در نظر گرفت.
 - ۴- عفونتهای حاد به دلیل افزایش جریان خون، می‌توانند شدیدتر شوند. در این حالت توصیه می‌شود که احتیاط ننمایند

منبع: sabziran.ir

دیدگاه علم متافیزیک در مورد انرژی درمانی

مهمترین دیدگاه برای فرمول بندی کردن نحوه عملکرد، حس ترکیبی انرژی متافیزیکی و مشابه درمانی حاصله از (میدانهای الکترومغناطیسی) در موجودات زنده است. البته از آنجاییکه انتشار جریانهای الکتریکی در بدن انسان به یک حقیقت علمی تبدیل شده. این جریانها که در مسیر سیستم عصبی حرکت می کنند، یکی از راههای خود تنظیمی بدن برای رسیدن به تعادل و هماهنگی لازم محسوب می شوند. به عبارت دیگر پیامهای عصبی که از مغز منشأ می گیرند، از طریق سیستم عصبی که با تمامی بافتهای بدن در ارتباط می باشد به کلیه اعضا و اندامها رسیده و موجب تنظیم فعالیتهاى بدن می شوند. از سوی دیگر الکتریسیته قلب نیز توسط پلاسمای خون و از راه عروق و مویرگهای خونی به سایر قسمتهای بدن منتشر می گردد. این جریانها نه تنها در داخل سلولها بلکه در اطراف همه سلولهای بدن انتشار می یابند به همین ترتیب، کریستالهای مایع درون سلولهای بدن انسان نیز به طور مداوم در حال تولید جریانهای الکتریکی همگرایی می باشند که همانند لیزر، فرکانسهای حاصله از آنها در محدوده مشخصی قرار دارد. این ارتعاشات لیزر مانند قادرند علاوه بر حرکت در درون بدن، به محیط اطراف نیز منتشر میشوند از آنجاییکه سلولهای مغزی توسط امواج مغزی کنترل می شود با تأثیر بر جریانهای الکتریکی، مستقیماً در فرایند شفا بخشی دخالت دارد. هرگاه یکی از قسمتهای بدن دچار آسیب می گردد، سیستم پری نوربال در آن موضع خاص، نوعی پتانسیل الکتریکی به وجود می آورد که اولاً بدن را نسبت به آسیب وارده آگاه می سازد و ثانیاً سلولهای بازسازی کننده نظیر گلبولهای سفید خون، فیبرو بلاستها را به محل مورد نظر جذب می نماید و در نهایت همگام با ترمیم یافتن ضایعه، پتانسیل الکتریکی موضع نیز تغییر می یابد هنگامی که جریان الکتریکی از داخل یک جسم هادی الکتریسیته عبور می کند، یک میدان مغناطیسی در اطراف آن جسم تشکیل می گردد. به همین نحو، جریانهای الکتریکی که در درون بدن انسان در حرکت می باشند مغز و کلیه ارگانهای بدن نیز دارای میدانهای بیومغناطیسی مخصوص به خود هستند که آنها را احاطه نموده و با یکدیگر در تعامل می باشند. اما در شرایط بیماری، این فرکانس دچار تغییر می شود. مجموعه تمامی میدانهای بیومغناطیسی بدن، تشکیل یک میدان بیومغناطیسی تجمع یافته بزرگ را می دهد که بدن انسان را احاطه می نماید و انسان با میدانهای مشابه در اطراف او نظیر میدانهای بیومغناطیسی سایر انسانها در تعامل "مقابل" است. میدان بیومغناطیسی یک فرد هم قادر است از طریق فرایند القاء، تأثیری را بر روی میدان مغناطیسی فرد دیگر چه از نظر ذهنی-روانی و چه از لحاظ جسمی، بگذارد. آگاهی از این اصل وجود یک انسان به محدوده پوست او ختم نمی شود بلکه به فضای اطراف او نیز گسترش می یابد. تا بحال همه ما هنگامی که حضور فرد دیگری را بدون دیدن او در نزدیکی خودمان احساس کرده ایم، بر این واقعیت صحنه گذاشته ایم، اما امروزه این مقوله به عنوان یک اصل علمی پذیرفته و ثابت شده است. دستها نیز توسط میدان مغناطیسی مخصوص به خود احاطه می شوند. بررسی میدان مغناطیسی حاصل از دستان یک فرد شفاگر در حین انجام درمان نشان می دهد که این میدان به وضوح قوی تر از میدان مغناطیسی دستان افراد معمولی است. پاره ای از شواهد حاکی از این است که سایر فرمهای انرژی به غیر از نوع بیومغناطیسی نظیر امواج مادون قرمز، مایکروویو و بعضی دیگر از پرتابهای فوتونی نیز از دستها خارج شده، تأثیرات درمانی خود را در سیستمهای بیولوژیک بدن به دنبال دارد. این دستاورد با تئوری متافیزیکی (و کل نگر) رایج مبنی بر اینکه بیماری ابتدا در هاله انرژی یا میدان بیو مغناطیسی انسان ایجاد شده و سپس در جسم فیزیکی بروز می کند، کاملاً هماهنگ و مطابق است. هنگامی که شفاگر، دستان خود را به منظور درمان در مجاورت یک عضو غیر سالم قرار داده، شروع به شفا بخشی می کند، میدان مغناطیسی خارج شده از دستان او که به مراتب قویتر از میدان مغناطیسی حاصل از عضو بیمار می باشد، با دربرداشتن فرکانسهای طبیعی و سلامت بخش مورد نیاز آن عضو، تأثیر درمانی خود را آغاز می کند و نهایتاً با مکانیسم القایی، فرکانس طبیعی را به عضو بیمار بازمی گرداند. این تنظیم فرکانس، به نوبه خود بر جریانهای الکتریکی سلولها و سیستم عصبی عضو مربوطه و همینطور فعالیت بیولوژیک آن عضو تأثیر می گذارد و به این ترتیب، درمان صورت می گیرد سرچشمه آگاهی در واقع همان منشأ آبر هوشیار درون وجود ماست. همه ما انسانها پتانسیلهای نهفته ای داریم که در اکثریت افراد غیر فعال است و نیاز به بیدار شدن دارد می توان در موارد بیماریهای سخت و پیچیده، با سرعت بیشتری به درمان بیماری پرداخت. در این صورت شفا بخشی، شامل ترکیبی از عشق، همدردی و محبت خواهد بود که عضو آسیب دیده را هر چه بیشتر برای ترک الگوهای قدیمی و بازگشت به سلامتی تشویق می کند. وقتی به تدریج آگاهی خود را افزایش داده و عمیقتر از پیش به شفا بخشی خود می پردازیم، پتانسیلی که در درونمان به عنوان یک شفاگر وجود داشته، هر چه بیشتر بیدار می شود تا جایی که ما را قادر می سازد با ابعادی متعالی تر از ذهن آبر هوشیارمان ارتباط برقرار نموده، مهارتهای والاتری را کسب نماییم البته هنوز یک جنبه از شفا بخشی و کار فراطبیعی (معنوی) به صورت رازی بزرگ باقی مانده است بافتهای زنده بدن که متشکل از ملکولها و اتم ها هستند، مستقیماً در اتصال و تأثیر پذیری از تمامی نیروهای موجود در طبیعت می باشند. همگام با تکامل موجودات زنده، نیروهای مختلف، اعم از نیروهای شناخته شده و نیروهای مرموز و ناشناخته برای عملکرد بدن با یکدیگر ترکیب شده اند و طبیعتاً برای درک عمیق ترین و مرموز ترین نیروهای کیهانی به ما عطا خواهد شد. این شانس برای ما وجود دارد که همگام با پیشرفت تحقیقات علم بشری در مورد شفاگری و عوالم روحی، کشفیات حیرت آوری به وقوع بپیوندد که با گسترش آگاهی ذهن ما انسانها، تحولی متعالی را برای ادامه حیات بر روی کره زمین برایمان به ارمغان آورد.

نوشته: مهندس رسول اکبری از اورمیه مرکز آذربایجان غربی

ویراستار: دکتر رحمت سخنی از مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره) اورمیه

منابع:

<http://www.rs.com>

<http://rs.blogdoon.com>

<http://rs.persianblog.ir>

<http://www.sahand.blogfa.com>

<http://www.rs.parsiblog.com>

WEST AZERBAIJAN URMIA--Dr.RAHMAT SOKHAN

آشنایی با پدر علم فراروانشناسی: دکتر دین رادین

دین رادین جزو معدود کسانی است که حاضر نشده از علم و تحقیقات او استفاده‌های ناهماهنگ شود او اجازه نداد از تحقیقات فراروانشناسی در سیا و سازمان‌های اطلاعاتی آمریکا در جهت مقاصد شوم سیاسی و نظامی سوءاستفاده شود.

دانشمندان، محققان و پژوهشگران بسیاری در زمینه فوق‌طبیعت و پدیده‌های روحی - روانی، با اهداف مختلف دست به تحقیق و آزمایش زده‌اند. اهدافی همچون اثبات وجود نیروهای ماوراءالطبیعه، کسب ثروت و شهرت، پیشرفت علم، ردّ قدرت‌های باطنی و... برخی از این محققان به نتایج جالب توجهی نیز دست یافته‌اند و نامشان در زمینه علم فراروانشناسی به‌عنوان محقق تأثیرگذار مطرح است.

در این میان برخی اعتقاد دارند پس از جی.بی.راین که وی را به تعبیری پدر علم فراروانشناسی می‌نامند، دکتر دین رادین جزو افراد برجسته‌ای است که تحقیقات علمی بسیاری در زمینه ادراک فراحسی (ESP) انجام داده و به نتایج قابل توجهی هم دست یافته است.

دین رادین جزو معدود کسانی است که حاضر نشده از علم و تحقیقات او استفاده‌های ناهماهنگ شود او اجازه نداد از تحقیقات فراروانشناسی در سیا و سازمان‌های اطلاعاتی آمریکا در جهت مقاصد شوم سیاسی و نظامی سوءاستفاده شود. چنانچه خود دین رادین می‌گوید: «هیچ گاه علاقمند نبودم از psi برای مسایل سیاسی و ارتش سوءاستفاده نمایم. متأسفانه افرادی از psi تنها برای مسایل جاسوسی و نظامی استفاده می‌کنند. هم اکنون و در همین لحظه، روی این کره خاکی، عده‌ای در حال تحقیق و بررسی روی psi آن‌هم برای مقاصد سیاسی و جاسوسی هستند».

- مروری بر سوابق علمی دین رادین
- مدرک لیسانس الکترونیک از دانشگاه ماساچوست
- مدرک فوق‌لیسانس الکترونیک و دکترای روانشناسی (۱۹۷۹) از دانشگاه ایلینویز
- فعالیت به مدت ۱۰ سال در بخش تحقیقات مخابرات
- تحقیقات psi به مدت ۱۵ سال در آزمایشگاه‌ها و دانشگاه‌های مختلفی از جمله دانشگاه پرینستون، دانشگاه ادینبورگ، دانشگاه نوادا، موسسه تحقیقاتی استنفورد و علوم نئوتیک کالیفرنیا
- رئیس انجمن فراروانشناسی آمریکا (۲) بین سال‌های ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۳
- مشاور انجمن اکتشافات علمی از سال ۱۹۸۶ تا سال ۱۹۹۴
- ریاست برنامه جلسات سالانه انجمن از سال ۱۹۸۷ تا سال ۱۹۹۷
- رئیس بخش تحقیقات هوشیاری (CRD) مرکز هاری رید لاس وگاس دانشگاه نوادا در سال ۱۹۹۳
- مطالعات علمی در زمینه روش‌های علمی تجربه‌های شناخته شده با عنوان پدیده‌های روحی - روانی شامل پیش آگاهی، شفا بخشی از راه دور، تأثیرگذاری ذهن بر ماده

- همکاری با جومک مونیگل در پروژه‌های در زمینه مشاهده از راه دور
- اجرای تست‌های مختلف ESP
- برنده جایزه برجسته مرکز تحقیقات راین در سال ۱۹۹۶
- برنده جایزه مخصوص شایستگی از لابراتوار GTE در سال ۱۹۹۲
- برنده جایزه‌ای از لابراتوار بل در سال ۱۹۸۴
- جوایز ارزنده‌ای از دانشگاه هاروارد، پرتغال، نیویورک، لندن، سوئد، آلمان، لاس‌وگاس، کالیفرنیا و...

▪ دین رادین در سال ۱۹۹۳ آزمایشگاه تحقیقات هوشیاری (CRL) را در دانشگاه نوادا در لاس‌وگاس تأسیس نمود. تمرکز اصلی این آزمایشگاه روی مطالعه پدیده‌های تحت کنترل آزمایشگاه مثل شفابخشی از راه دور، روشن‌بینی، پیش‌آگاهی، سایکوکینه‌سیس، مشاهده از راه دور و... است، در سال ۱۹۹۷ این آزمایشگاه کار خود را در شمال کالیفرنیا تحت عنوان مؤسسه علوم نئوتیک (۲) ادامه داد.

کتاب معروف دکتر دین رادین تحت عنوان (جهان هوشیار) در سال ۱۹۹۷ به چاپ رسید و پس از آن تاکنون ۸ بار تجدید چاپ شده و به زبان‌های ترکی، چینی، فنلاندی، روسی، چک، یونانی، کره‌ای و فرانسوی ترجمه شده است. جالب است بدانیم که دکتر دین رادین در عرصه هنر و موسیقی نیز فعالیت داشته و به مدت ۱۰ سال به صورت حرفه‌ای ویلون مینواخته و به مدت ۵ سال در یکی از گروه‌های موسیقی عضو بوده است

دانیل دانگلاس هوم

می‌توان گفت دانیل دانگلاس هوم Daniel Dunglas Home معروفترین چهره در میان مدیوم‌های دنیاست! درباره وی کتب بسیاری نوشته شده است اما باز هم ابهامات در مورد زندگی او بسیار زیاد است ۱ مخالفانش او را یک شیاد می‌دانستند در حالی که طرفدارنش او را بالاتر از انسانها معمولی خطاب می‌کردند. شاهدان عینی بیان می‌کردند که گاهی حتی حضور او در یک خانه باعث می‌شود، خانه به لرزه در بیاید. گاه گفته‌اند که او میزهای سنگین ۱۰۰ کیلویی را بدون هیچ‌گونه تماس دستی، از جای خود بلند می‌کند. او می‌تواند پرواز کند، قد خود را دراز کند و یا روحی را به طور کامل احضار کند. در تعریف از او گفته‌اند در دنیای واسطه‌ها، هوم غولی بود در دنیای کوتوله‌ها

او در سال ۱۸۲۳ در ادینبورگ انگلستان متولد شد. پدرش فردی دائم‌الخمر بود (معمولا اکثر مدیومها دارای این خصوصیت هستند) و او نزد عمه‌اش زندگی می‌کرد. آنها بعدا به به آمریکا مراجعه کردند. او در نوجوانی مدعی بود ارواح را می‌بیند و کار تا آنجا پیش رفت که عمه‌اش از کشیشان خواست تا عملیات جن‌گیری را برای او انجام دهند که دانیل معالجه نشد!!

بعدها عمه، او را از خانه بیرون کرد و او مجبور شد در اوایل جوانی روی پای خود بایستاد. خانه‌ای اجاره کرد و این خانه از آن به بعد محل دائمی احضار ارواح بود. او صفات مثبت ظاهری و شخصیتی زیادی داشت که میتوانست را مردم را به خود جذب کند! او پیانو را خوب می‌نواخت و برای مردم از کتب مشهور نقل قول می‌کرد و جذاب و خوش‌برخورد بود و نکته مهمتر از همه اینکه او در طول ۲۰ سال برگزاری جلسات احضار ارواح هیچگاه پولی دریافت نکرد، اما از دریافت هدیه امتناع نمی‌کرد.

او قادر بود که در اتاق روشن در برابر چشمان کنجکاو و محققان، اشیاء را به چرخش و یا پرواز در آورد. او یک بار در حالی که روی یک میز یکی از محققان نشسته بود، میز را به گردش و پرواز در آورد. محققان نتیجه گرفتند که حتما نیرویی ماوراءالطبیعه در کار است. بعدها شاهدان عینی گزارش کردند هوم نه تنها اشیاء را، بلکه خود را نیز می‌تواند به پرواز درآورد و حتی عده‌ای سعی می‌کردند او را به زور روی زمین نگاه دارند اما او دوباره پرواز می‌نمود. بعدها او قادر شد تا دست و پا انگشت اشباح را ظاهر کند!

خود هوم چهره‌ای شاعرانه و نافذ داشت اما متأسفانه از مرض سل رنج می‌برد به همین علت لاغر بود. در سال ۱۸۵۵ ارواح به او پیشنهاد کردند تا به انگلستان برود و به این ترتیب فصل جدیدی در زندگی او گشوده شد!

بعد از اینکه دانیل دانگلاس هوم به لندن رسید، دوباره جلسات احضار ارواح را از سر گرفت! اما شهرت واقعی برای او زمانی حاصل شد که در میان شرکت‌کنندگان جلسات احضار ارواح وی، رابرات و الیزابت براونینگ، شعرای مشهور انگلیسی، حضور پیدا کردند. در طی یکی از جلسات ارواح یکی از ارواح دسته گلی را بلند کرد و بالای سر الیزابت گذاشت. البته باید گفت الیزابت شدیداً به این ماجرا اعتقاد پیدا کرده بود! اما نقطه مقابل وی شوهرش بود که مخالف سرسخت هوم بود و به همین دلیل الیزابت بعد از مدتی به تنهایی در جلسات حضور پیدا می‌کرد.

به تدریج شعرای معروفتری در جلسات احضار ارواح او حضور پیدا کردند نظیر ویلیام تاکری، ابوات تورگینف، دانته گابریل روزتی. اما اوج شهرت وی زمانی بود که در سال ۱۸۷۵ ناپلئون سوم و همسرش ایوژنی در مراسم وی حضور

پیدا کردند. از جزئیات این جلسات چیز زیادی به بیرون درز پیدا نکرد، فقط گفته شده است که در یکی از این جلسات هوم دستی را ظاهر کرد که یک انگشت نداشت و ایوژنی آن را به عنوان دست پدر خود شناسایی کرد!! در این زمان هوم مورد اعتماد کامل خاندان سلطنتی بود. اما بعد از یک سال مجبور شد فرانسه را ترک کند. شایعات زیادی در باره این سفر وجود دارد، اما می‌گویند که دادگاهی در فرانسه حکم جلب وی را به جرم شهادت صادر کرده بود.

بعد از فرانسه او به روسیه رفت و کارهایش به زودی مورد توجه تزار الکساندر دوم واقع شد. او با دختری از اشرافزادان روسی به نام الکساندرینا در کردل آشنا شد و کار آنها به ازدواج کشید. این ازدواج احتیاج به اجازه رسمی سلطنتی داشت که تزار آن را صادر کرد! در جمع مهمانان عروس الکساندر دوما (نویسنده کتاب سه تفنگدار) و کنت الکسی تولستوی (برادرزاده تولستوی نویسنده) حضور داشتند. البته این وصلت آینده خوبی نداشت و یک سال بعد مدام هوم سل گرفت و درگذشت. با مرگ او هوم دچار مشکلات مالی زیادی شد و بیماریش شدت گرفت.

او دوباره به لندن برگشت و این بار با بیوه ثروتمندی به نام خانم لیون آشنا شد. او توانست روح شوهر او را احضار کند و به خانم لیون از طریق او القاء کند که باید به هوم کمک مالی کند. خانم لیون نیز به او کمک‌هایی می‌کرد. اما به تدریج روح مرحوم لیون بیشتر اصرار می‌ورزید تا اینکه در نهایت میزان این کمکها به ۶۰ هزار پوند افزایش یافت! در اینجا بود که داد خانم لیون به هوا رفت و به دادگاه به اتهام کلاهبرداری از هوم شکایت کرد. دادگاه هم بعد از کشمکش‌های زیاد به نفع خانم لیون رای داد.

البته هوم بعد از این ماجرا از پاننشست و دوباره جلسات خود را از سر گرفت. اما این دفعه معروفترین سیاستمداران انگلستان بودند که در جلسات او حاضر می‌شدند. او در طی این جلسات به شهادت حاضران، عجیبترین و غیرعادی ترین حرکات خود را به نمایش گذارد. او از زمین پرواز می‌کرد، قدش را دراز می‌نمود و فلز گداخته را در دست‌های خود می‌گرفت و از همه عجیبتر این بود که او یک بار از اتاقی خارج شد و چند دقیقه بعد در پشت پنجره اتاق در هوا شناور بود! البته اتاق و پنجره در طبقه سوم ساختمان بود و ۲۵ متر از زمین فاصله داشت.

کارهای هوم در پرده‌ای از ابهام پنهان شده است! گروهی او را متخصص نابغه احضار ارواح می‌دانند و عده‌ای نیز او را متقلبی زیرک. جلسات او به هیچ کدام از جلسات واسطه‌های دیگر شبیه نبود، آخر او عادت داشت که آنچه را که ظاهر می‌کند، پیشاپیش اعلام کند و این امر شک بسیاری از کارشناسان را بر می‌انگیخت اما آنها نتوانستند تقلبی را در کارهای او ثابت کنند.

چارلز دیکنز نویسنده انگلیسی او را ((گردن کلفتی رسوا)) نامید. هاری هودینی، شعدمباز معروف او را ((سیاهکاری ملعون)) لقب داد اما در طی دو دهه احضار ارواح حتی یک نفر هم نتوانست اثبات کند که او در کارش تقلب می‌کند

هوم در ۴۳ سالگی بر اثر ابتلا به مرض سل پیشرفته درگذشت. شهرت هوم و خواهران فاکس در دنیای احضار ارواح و نزد کسانی که به کارهای آنها اعتقاد دارند هنوز پا برجاست!

تابستان ۱۸۵۵ اشراف زاده انگلیسی جان ریمور و همسرش جلسات احضار ارواح متعددی را در ویلای تابستانی خود، ایلینگ ویلا، برگزار می‌کردند تا آنجا که این شایعه در بین مردم پیدا شده بود که ارواح شیطانی به این خانه رفت و آمد دارند. در ایلینگ ویلا مهمانان متعددی وجود داشتند از جمله الیزابت براونینگ شاعر انگلیسی که هوم را ملقب به شگفت انگیز ترین مرد انگلستان کرده بود. در ۲۳ جولای ۱۸۵۵ میهمانان به این ویلا رفتند و گزارش این جلسه در تاریخ باقی مانده است.

به محض ورود به ویلا، رابرت براونینگ با هوم آشنا شد و از او خوشش نیامد. او بعدها به دوستی نوشت: ((رفتارش لوس و کودکانه بود، خانم و آقای ریمور را پایا و ماما صدا می‌کرد و مرتب آنها را می‌بوسید))

ساعت ۹ شب، چهارده نفر دور میزی نشستند و جلسه آغاز شد. روی میز یک چراغ نفتی حبابدار روشن بود و نور کمی به اتاق می‌پاشید.

میزبان از مهمانان خواست در طول جلسه سوالی نکنند. فقط به آنچه ارواح به آنها نشان می‌دهند نگاه کنند. بزودی صدای ضربه‌های کوتاه بلند شد و میز به حرکت درآمد و به این سو آن سو تاب می‌خورد. همه تصور می‌کردند ضربه‌ها از طرف روح پسر خانواده است که ۳ سال قبل مرده بود.

براونینگ نوشت: ((دست همه روی میز بود. با وجود این میز چنان کج شد که فکر می‌کردم چراغ روی آن واژگون می‌شود اما چراغ ثابت ماند))

میز دوباره صاف شد اما ضربه‌ها ادامه پیدا کرد. معلوم نبود صدا از کدام طرف می‌آید، اما به زودی واقعه‌ی جدیدی اتفاق افتاد.

خانم ریمر احساس کرد کسی یا چیزی او را لمس می‌کند اما او هیچ چیزی ندید، کنار او همسرش جان نیز این احساس را داشت. آن دو یقین داشتند که روح پسرشان آنها را لمس می‌کند.

الیزابت براونینگ نفر بعدی بود که احساس کرد نیروهای نامرئی او را لمس می‌کنند. شوهر او احساس کرد چیزی آستین او را بالا می‌کشد.

روح از طریق ضربه‌ها پیام فرستاد که می‌خواهد دستش را نمایش دهد. یک نفر چراغ را خاموش کرد. تنها نوری که از ورای پرده‌ها می‌تابید، نور ماه بود که در پشت تکه‌ای ابر پنهان شد. هیجان‌انگیزترین قسمت نمایش آغاز شد.

رابرت براونینگ نوشت: ((اتاق آن قدر تاریک بود که به سختی می‌شد چیزی را تشخیص داد که چیزی پشت پنجره تکان می‌خورد.)) بعد در تاریکی دستی آبی‌رنگ و درخشان ظاهر شد. درست بالا آمد، عقب رفت و دور و اطراف تکان خورد، مثل آن بود که دست با پارچه توری نازکی به میز اتصال دارد و بعد چند دست دیگر ظاهر شد. یکی از آنها زنگ کوچکی را از روی میز برداشت و آن را به صدا درآورد.

براونینگ متوجه شد که دست‌ها دور و بر هوم ظاهر می‌شوند. همسرش عینکش را برداشت تا مطمئن شود دست‌ها واقعی هستند، به همان اندازه که او متقاعد شده بود همه چیز حقیقت دارد، شوهرش به همه چیز مشکوک بود.

بعد آقای هوم آکاردئونی را با یک دست گرفت – سازی که حتما باید با دو دست نواخته شود- ساز به صدا در آمد و آهنگی زیبا نواخته شد.

الیزابت بعدها برای خواهرش نوشت: ((اتاق تاریک بود. یکی از دست‌ها، دسته‌گلی را که روی میز بود برداشت و آن را بر سر من گذاشت. فاصله این دست با من، به اندازه‌ی فاصله دستی است که با آن نامه را می‌نویسم. دستی سفید، مردانه و زیبا، من آرام بودم و ابتدا نترسیدم))

رابرت چند بار احساس کرد که ارواح او را لمس می‌کنند، یکبار در ناحیه زانو، یک بار در مچ دست. ((دست گرم و زنده بود.)) بعد ارواح از ما خواستند تا چراغ‌ها را روشن کنند، حالا می‌توانستم همه چیز را معاینه کنم! میز از زمین بلند شد. زیر آن را نگاه کردم. حدود ۳۰ سانتی‌متر از زمین فاصله داشت و چیزی به آن متصل نبود. دست‌ها آقای هوم بالای میز بود)) جلسه در اینجا خاتمه یافت. براونینگ نمی‌توانست بگوید چه چیزی باعث بلند شدن میز، دست‌گل و تماس با لباس آنها شده بود. اما در حال او عقیده داشت که هوم یک حقه باز است.

پرانایاما: حرکات تنفسی

پرانایا انرژی حیاتی که تمام جهان هستی را احاطه کرده و در تمام اشیاء اعم از جماد و نبات وجود دارد، در علم پزشکی چین کی یا چی نامیده می‌شود. پرانا عنصریست لطیف تر از هوا و میتوان لآن را به عنوان انرژی موجود در تمام کهکشان تعریف کرد. این نیرو در تمام سطح بدن توزیع و برای حرکت مسیرهای خاصی را طی میکند، بنام "نادی" و یا کانال های انتقال دهنده انرژی. و از وظائف آنهاست که انرژیهای بلوکه شده را که باعث ترشح مواد سمی میشوند، آزاد کند. "نادی" ها در فارسی به معنی و یا معادل عصب ترجمه شده است. سوخت و ساز بدن، تامین انرژی برای توانمندی عضلات و ترشح غدد و حرکات با تنفس ما ارتباط دارد. تنفس های عمیق و آرام و منظم ذهن را آرام نگه داشته و سلول های مغزی را تغذیه مدهد. یوگا بر این باور است که عمر انسان به چگونگی تنفس او بسته است. پرانا در بعد جسمی بصورت حرکت و در دیگر بعد به شکل تفکر ظاهر میشود. دم، بازدم، حبس دم و حبس بازدم. در پرانایاما ظرفیت شما افزایش یافته و بین سیستم اعصاب و سیستم پرانیک تعادل لازم ایجاد گردیده و ذهن آرام میشود. زمانی که ذهن آزاد است پرانا به راحتی در نادی ها و چاکراها جریان میابد و راه های هوشیاری را باز میکند. عدم تعادل بین سیستم های عصبی، ناهماهنگیهای استرس زا در فعالیت های روزانه، موجب تجمع پرانا در بدن میشود که نتیجه آن کاهش نیروی حیاتی و آمادگی برای پذیرش ناراحتی است. پرانایاما: دم، حبس دم و بازدم آگاهانه تنفس است. در عمل دم بدن انرژی حیاتی "پراناشاکتی" را به شکل تنفس دریافت میکند در حالیکه در عمل حبس این پراناشاکتی در بدن ذخیره میشود. این در حالیهست که در بازدم این پراناشاکتی فردی شده دوباره به نیروی حیاتی کیهانی برگردانده می شود.

در تمرین پرانایاما آگاهی تمرین کننده به بخش نفس و همراه آمان به بخش انرژی پرانیکی منتقل می شود و این آگاهی به ذهن در هنگام پرانایاما کمک می کند. در نتیجه تمرین پرانایاما استواری ذهن، توانایی تمرکز و قضاوت درست را برای فرد به ارمغان می آورد. تمرین آسانا، پرانایاما بدن فیزیولوژیکی، بدن زیست شناسی، روان شناسی را تمرین می کند تا به ذهن و بدن تعادلی درست دهد. تجربه ی تعادل، تجربه ای ذهنی است. این نیرو در سطح بدن توزیع می شود و برای حرکت مسیرهای خاصی دارد که این مسیرها به عنوان "نادی" و به معنای کانال انتقال انرژی نامیده می شوند و از وظائف آن مسئولیت فعالیت های درونی سلولی است. هنگام خستگی و یا سستی یا عدم انجام وظیفه ارگانه ها، انرژی در این مسیرها بلوکه می شود. مواد سمی تولید می کند و وقتی پرانا در بدن جریان می یابد، این سموم را که مانع تندرستی هستند تصفیه و از بدن بیرون می کند. آنگاه بدن استحکام و حالت طبیعی را باز می یابد. علیرغم تنفس های نامنظم که موجب اختلالات بدنی می گردند، تنفس های عمیق و آهسته و منظم، ذهن را آرام و سلول های ... را تغذیه می کنند و زمانی که اختلال و عدم هماهنگی در ساختار بدن ایجاد شود، عدم تعادل شخصیتی و کارکرد آن مسلم خواهد شد. با انجام درست پرانایاما بازسازی تنفس طبیعی و کنترل تنفس به آرامش جسم و جان حیاتی دیگر می بخشد. زمانی که ذهن آرام است پرانا به راحتی در چاکراها جریان می یابد و طبق علم یوگا درهای هوشیاری را باز کرده و توجه را به دادن ابعاد عالی تجارب روحی هدایت می نماید. سوامی شیواناندا درمورد علم پرانایاما می گوید: "بین تنفس و کنترل روی پرانایاما نبردی حیاتی و پیوندی ناگسستنی وجود دارد. پرانا در بعد جسمی به صورت حرکت و فعالیت نمایان می گردد و در بعد دیگر به صورت تفکر ظاهر می شود. پرانایاما وسیله ایست که یوگی سعی دارد با توسل به آن عالم کبیر را در درون عالم ضمیر مشاهده کند و با دست یافتن به این نیروی هستی در تعالی بخشیدن خود جانی تازه دهد".

با انجام منظم و پیگیر تمرینات پرانایاما می توانید به کیفیت بالاتری از سلامت، نیرومندی و نیروی حیاتی دست پیدا کنید. این تمرینات به عملکرد قلب، شش ها و مغز نظم بخشیده هضم غذا و گردش خون را سرعت می دهد. تلفیق پرانایاما با آساناهای یوگا تمام منابع بیماری را از بین برده و سلامت را به انسان بازمی دهد. بارام هاساساتیاناندا میگوید: "اگر انسان بتواند به حقیقت تنفس پی برد، به روح یا آتما نیز پی برده". این نیروی عالی در هستی کارگزار حیات موجودات و در انسان، امکان عمل حواس و قدرت اجرای افعال اندام و نیروی تفکر را فراهم می آورد. مهم ترین راه ارتباط با پرانا از طریق تنفس است. پس بنابراین آگاهی از این علم، کلید ورودی به این علم خواهد بود. یوگا یعنی کنترل امواج ذهن و از طریق دیگر می توان یوگا را به معنای نظاره کردن نیز دانست و در نتیجه یوگا علم نظاره خود و خودشناسی ست. برزو قادری چنین می نویسد: "علم یوگا، اوج یوگا را رویت ذات درونی از طریق ذهن پاک شده توصیف می کند. و سرانجام یوگا را به معنی وصل و یکی شدن و به معنی عملکرد هماهنگ قوای فردی و اتحاد قوای ذهنی و قوای حیاتی تن و حواس که در نهایت باید به خالص شدن انرژی و توسعه آگاهی و در آخر اتحاد با آگاهی ی جهان می داند. بنابراین مقصود از این مهم، غرقه شدن در عمیق ترین خواسته های اصیل آدمی یعنی سرور و آرامش ناب (آناندام) و آگاهی ناب (چیتام) و سرانجام درک حقیقت خویش یا حقیقت ناب (ساتیام) می داند".

منبع: ashtangayoga.blogfa.com

چی گنگ: (Qi Gong)

چین کشوری است که تاریخچه چندین هزارساله در استفاده از انرژی برای درمان دارد. برخی اسناد باستان شناسی که در چین کشف شده اند نمایانگر فرهنگ استفاده از انرژی می باشند که قدمت آنها به ۷۰۰۰ سال می رسد. فرهنگ استفاده از انرژی در ورزش های مینوی انرژی را در چین سابقه و ارزش بسیار دارد که مهمترین آنان ورزش چی گنگ است.

در زبان چینی چی به معنای هوا، نفس، بخار، یا همان پرانا در زبان سانسکریت و یا همان انرژی معنوی است که در قسمت های دیگر این کتاب به آن اشاره شده است. گنگ به معنای حرکت یا به دست آوردن است. بنابراین چی گنگ را می توان به دست آوردن یا گرفتن انرژی معنوی ترجمه نمود.

این ورزش قدیمی ترین نوع ورزش در چین است که برای تحصیل انرژی مورد استفاده قرار می گیرد و منجر به حفظ سلامت و همچنین درمان بیماری ها می شود. حرکات هماهنگ بدن و حرکات منظم تنفسی و تمرکز ذهنی برای وارد نمودن انرژی به بدن انجام می شود. (۷) (۸) دقیقاً معلوم نیست که آیا این ورزش از هند به چین راه یافته و یا اینکه در چین شروع شده است. در چند مقبره از امپراطورهای قدیم چین که در کنار دیوار بزرگ چین کشف شده است، نقاشی هایی از حرکات این ورزش پیدا شده که این حرکات ورزشی در حال حاضر نیز در چین معمول هستند.

این ورزش نوع به خصوصی ندارد و حد اقل ۳۰۰۰ نوع مختلف آن در چین و همچنین سایر نقاط دنیا تمرین می شوند ولی از نظر زیر بنایی می توان گفت که پنج نوع است: تائوئی، بودائی، کنفوسیوسی، کاراته و پزشکی. تخمین زده می شود که حدود هفتاد میلیون نفر در دنیا این ورزش را انجام می دهند. متد کاراته ورزش چی گنگ، متد یانگ (یا قوی) است که در ارتش چین هم از آن استفاده می شود. متد پزشکی ورزش چی گنگ، متد بین (یا نرم) است که برای درمان خود و دیگران می توان از آن استفاده نمود.

هدف از ورزش چی گنگ در درجه نخست افزایش انرژی بدن است، ولی با ادامه این ورزش می توان میزان انرژی را به حدی رساند که دیگران را نیز معالجه کرد. این ورزش روزانه حداقل بیست دقیقه باید انجام شود و معمولاً شخص

پس از سه تا شش ماه نتایج رضایت بخشی از آن می بیند ولی هر زمان که کنار گذاشته شود، انرژی بدن بر اساس عوامل مختلف مانند فشار روحی و کار نامناسب شروع به کم شدن می کند و در نتیجه بیماری ها و کهولت مجدداً بر انسان چیره می گردد.

در فلسفه تائوئیسم چینی عقیده بر آنستکه عمر ترمیم سلول های بدن حدود ۱۲۰ سال است. دلیل اینکه اغلب انسان ها زودتر پیر می شوند و می میرند، پندار بد و گفتار بد و کردار بد است. ورزش چي گنگ بر اساس هماهنگ کردن سه وجود اصلي، يعني اندیشه و بدن و نفس (دم) است. اندیشه باید در هنگام ورزش آرام و نيك باشد. انسان باید در موقع ورزش به طبیعت و مناظر آرام بخش فکر کند. بدن باید در هنگام ورزش راست و استوار و نرم باشد. خمیدگی در اعضاء بدن موقعی پیش می آید که انرژی در بدن به صورت صحیح حرکت نکند. چینی ها معتقدند بدنی که انرژی در آن به صورت کامل جاری است بدون چربی می ماند و مانند بدن يك کودک نرمش پذیر است. در ورزش چي گنگ آرام و عمیق تنفس کردن بسیار اهمیت دارد. در این ورزش سعی می شود که مرکز نفس کشیدن را از انقباض و انبساط قفسه سینه به سوي دیافرآگم تغییر دهند. این روش اجازه می دهد تا تنفس عمیقتر و آرامتر انجام شود.

اکثر استادان چي گنگ برای انرژی دادن به دیگران بایستی روزی چند ساعت پرورش انرژی کنند تا از دادن انرژی به دیگران صدمه نبینند. دسترسی به این انرژی و پرورش آن، از طریق ورزش های چندین ساله حاصل می شود. اکثر مواقع شخص با تمرین های ممتد روزانه فقط می تواند خود را سالم نگهدارد و به ندرت پیش می آید که بتواند به حدی انرژی ذخیره کند که به دیگران نیز بتواند انرژی بدهد. این تمرین ها باید زیر نظر يك استاد دانا و با تجربه یادگرفته شود، چون اگر به صورت صحیح انجام نگرند میتواند به شخص صدمه بزند. تمرینات ورزش چي گنگ می تواند استاد را به درجاتی برساند که از فاصله دور نیز بتواند بیماری را تشخیص دهد و انرژی را منتقل نماید. معمولاً این کار به صورت مداوم انجام نمی شود چون استاد به مقدار زیادی انرژی از دست می دهد و لازم است که تمرینات خود را زیادتیر کند. استادان چي گنگ حدود ۱۰ وحد اکثر ۳۰ بیمار در روز می توانند ببینند. تعداد بیش از این باعث کاهش انرژی خودشان ممکن است بشود. معمولاً این استادان بعد از سن ۶۰ یا ۷۰ سالگی انرژی دادن به دیگران را قطع می کنند و فقط برای سالم نگهداشتن خودشان به تمرینات چي گنگ ادامه می دهند.

جهان های موازی

هزاران سال است که اخبار و اطلاعاتی درباره جهان های دیگری جز آنچه در اطرافمان می بینیم، در اختیار بشر قرار گرفته است. این اطلاعات که گاه در حد یک خبر کوتاه و گاه به پیشرفتگی توصیفی دقیق از آنها و ساکنانشان یا چگونگی دسترسی به آنها و کاربردها و امکانات این دسترسی بوده اند، تا مدتی پیش تماماً در حیطه دانش باطنی قرار می گرفتند و علوم تجربی ظاهری را یارای اظهار نظر کردن در این باره نبود. اما با نگاهی به اطراف می توان دید که پیشرفت های علوم ظاهری اکنون چنان شتاب برق آسایی گرفته اند که گویی سفینه دانش بشری در آستانه پرواز قرار دارد. تا دیروز مفاهیمی چون کرویت زمین، میدان های مغناطیسی (کهربا)، کند شدن زمان در سرعت های بالا، سیاهچاله ها و... استناد علمی نداشتند، اما امروزه این مفاهیم کاملاً علمی و اثبات شده به شمار می روند. به نظر می رسد در آینده ای نه چندان دور، مفهوم جهان های موازی و چگونگی برقرار کردن ارتباط با آنها نیز موضوعی کاملاً علمی باشد. در این مقاله سعی داریم دستاوردهای جدید علوم ظاهری درباره جهان های دیگر و به ویژه جهان های موازی جهان خودمان را مروری کنیم.

انسان های حقیقت جو در طول تاریخ، مجنون وار به دنبال کشف جلوه های حقیقت بوده اند و در این میان دغدغه اصلی محققان و دانشمندان علم فیزیک، یکپارچه سازی و وحدت بخشیدن به ایده ها و مفاهیم به ظاهر مختلفی از دانش بشری بود که از کوچک ترین اجزای زیراتمی تا بزرگ ترین کهکشان های عالم را دربرمی گرفتند. دانشمندان به دنبال این منظور در تلاش برای پر کردن شکاف های دیوار دانش بوده اند و اکنون نیز به آن ادامه می دهند. اکنون به نظر می رسد پر کردن این شکاف ها بدون قبول وجود جهان های دیگر به صورت علمی ناممکن باشد. برای بررسی این موضوع بد نیست از گذشته ای نه چندان دور آغاز کنیم.

تاریخچه

تنها چند قرن پیش یعنی در عصر دانشمندانی چون کپلر، گالیله، کپرنیک و نیوتن انسان تصور می کرد که جهان مانند چرخ دنده ای بزرگ است که سیارات را به چرخیدن به دور خورشید مجبور می کند. در آن دوران گرچه گذر زمان به وسیله ساعت قابل اندازه گیری بود اما خود زمان مفهومی ابدی و ازلی داشت که تجزیه و تحلیل آن چیزی غیرممکن تلقی می شد. مکان یا فضا نیز در همه جهت ها بی انتها بود و اندیشیدن درباره آن به دیوانگان و شعرا اختصاص داشت. چنین دیدگاهی همچنان ادامه داشت تا این که در قرن بیستم میلادی، نظریه های نسبیت اینشتین انقلاب جدیدی در تفکر علمی به پا کرد و برخی شکاف های علم را پوشاند. دیگر زمان و مکان به راز آلودگی قبل نبودند بلکه آنها به یکدیگر متصل شدند و مفهوم جدیدی به نام «فضا - زمان» را تشکیل دادند. ماده نیز چیزی بود که در داخل همین فضا - زمان به وجود آمده بود. سرعت نور هر چند بسیار زیاد بود اما به صورت مقداری مشخص و کمتر از بی نهایت تعیین شد. بدین ترتیب فرض جاودانی بودن جهان تغییر کرد تا امکان طرح این سوال به وجود آید که به راستی در آغازین لحظات آفرینش جهان که به نام «انفجار بزرگ» یا «مهبانگ» معروف است چه اتفاقی رخ داد؟ یعنی همان زمانی که اندازه کل جهان از نقطه پایانی این علامت تعجب هم کوچک تر بود، در پاسخ به این پرسش تئوری ها و مدل هایی برای جهان ارائه شدند که به تئوری های کیهان شناختی معروفند. از سویی دیگر با کشف نظریه فیزیک کوانتومی (علمی که به رفتارهای اتمی و زیر اتمی می پردازد) شکاف های بیشتری در علم پوشیده شد. بر اساس این نظریه رفتار ماده با توجه به نحوه مشاهده اش تغییر می کند. به عبارتی دیگر عمل مشاهده کردن یک مشاهده گر نقش موثری در رفتارهای جهان اتمی بازی می کند. بدین ترتیب یکی از مسائل مهم فیزیکدانان امروز به هم رساندن فاصله بین فیزیک کوانتوم و نسبیت است و از نظریه هایی که برای کمک به این مقصود می توان امید زیادی بر آنها داشت، نظریه هایی هستند که وجود یک چندجهانی متشکل از جهان ما و جهان های دیگر را مفروض می دارند.

ساده ترین نوع جهان های دیگر

وجود جهان های دیگر، جهان های موازی و به طور کلی وجود یک چندجهانی (که جهان ما نیز عضوی از اعضای آن است) توسط تعدادی از تئوری های فیزیکی درباره توصیف جهان، به طور غیرمستقیم و ضمنی تایید می شود. به عنوان مثال یکی از ساده ترین این تئوری ها از نتایج اندازه گیری های پرتوی زمینه کیهان (یعنی همان پرتوکی که از مهبانگ باقی مانده است) استنتاج شده است. از آنجایی که پس از تئوری نسبیت اینشتین، مدل هایی برای تشریح فرم فضا - زمان ما و نیز نحوه توزیع جرم در آن مطرح شد، این اندازه گیری ها می توانستند درستی آنها را تایید یا رد کنند. مثلاً در کنار مدل فضا - مکان بیکران، مدل های فضا - مکان انحنادار مثل کروی یا هزلولوی و در کنار مدل توزیع یکنواخت ماده در جهان، مدل های توزیع فرکتالی یا تجمع ماده در اطراف ما و تهی بودن بقیه جهان می توانستند امکان پذیر باشند. اما نتایج اندازه گیری های پرتوی زمینه کیهانی بیشترین انطباق را با فرض جهان نامحدود و توزیع یکنواخت ماده در مقیاس بزرگ داشت. یعنی جهان ما (با بیشترین احتمال ریاضیاتی) فضایی بیکران است که سرتاسر آن را ستارگان و کهکشان ها پر کرده است. چنین جهانی بسیار بزرگتر از آن چیزی است که ما می توانیم به وسیله تلسکوپ ها ببینیم چرا که ما تنها قسمتی از جهان را می بینیم که نور آن از زمان وقوع مهبانگ یعنی حدود چهارده میلیارد سال قبل تاکنون فرصت رسیدن به زمین را داشته است یعنی کره ای به شعاع $4 + 10^{26}$ متر، هنگامی که این مدل فضایی بیکران با توزیع یکنواخت ماده در آن با نظریه کوانتوم (که بر اساس آن جهان گسسته است و می توان آن را به وسیله مقداری متناهی از اطلاعات مشخص کرد) ترکیب می شود، می توان چنین نتیجه گرفت که وجود دنیایی کاملاً شبیه به دنیای ما در نقطه ای دیگر از جهان بیکران امکان پذیر است. به عنوان مثال اگر می توانستیم تا فاصله ۱۰ به توان ۱۰۹۱ متری (یعنی یک عدد یک و به تعداد ۱۰۹۱ نقطه (یا صفر) در سمت راست آن) اطرافمان را جست و جو کنیم، انتظار داشتیم دنیایی دقیقاً مشابه آنچه تا فاصله ۱۰۰ سال نوری از زمین وجود دارد، پیدا کنیم. در هنگام کشف آن دنیا وقتی پیچ تلسکوپ را کمی بیشتر تنظیم می کردیم کسی را با قیافه ای کاملاً آشنا می دیدیم که او هم با تلسکوپ خود در پی یافتن دنیای ماست، چنین فرضیه ای مشابه آن است که بگوییم اگر خروجی های کامپیوتری را (که برای تولید پیوسته حروف الفبا به صورت تصادفی برنامه ریزی کرده ایم) جست و جو کنیم، احتمالاً پس از چند قرن یا چند هزاره می توانیم انتظار داشته باشیم که نسخه ای از دیوان حافظ را نیز تولید کرده باشیم. البته این نوع استنتاج ساده انگارانه که بیشتر به یک شوخی شبیه است، را می توان تنها به عنوان مقدمه ای برای ورود به مباحث جدی تر فیزیکی در نظر گرفت.

جهان هایی در دیگر ابعاد مکان - زمان

دسته دیگری از مباحثی که درباره جهان های موازی مطرح است به مدل هایی مربوط می شود که برای توصیف و تشریح مبداء آفرینش ابداع شده اند. مدل هایی که توان پاسخگویی به سوالاتی را که به وسیله تئوری های قبلی بی پاسخ مانده بود، داشته اند. سوالاتی مثل همین سوال که علت این که جهان ما تا به این اندازه بزرگ، یکنواخت و مسطح است، چیست. بر اساس برخی از این مدل های جدید کیهان شناختی مهبانگ نه به عنوان یگانه لحظه آغازین خلقت بلکه به صورت واقعه ای عادی و روزمره (البته نه روز زمینی) در جهان است. یکی از چنین مدل هایی از نظریه «ریسمان ها» نشأت گرفته است. نظریه ریسمان ها نظریه ای درباره توصیف ذرات بنیادین جهان (که اجزای زیر اتمی را تشکیل می دهند) است. این نظریه هنگامی مطرح شد که دانشمندان در تلاش برای یکپارچه سازی نیروی جاذبه با دیگر نیروهای طبیعی بودند. گذشته از آنچه این نظریه مستقیماً به آن می پردازد، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که به غیر از ابعاد جهان ما (سه بعد مکان و یک بعد زمان)، باید ابعاد دیگری نیز وجود داشته باشند که از دید ما پنهانند و ممکن است در فاصله ای بسیار کوچک تر از اندازه هسته اتم در هم پیچیده شده باشند. در ادامه نظریه ریسمان ها، دانشمندان در دهه ۱۹۹۰ میلادی تئوری جدیدی را به نام «تئوری M» ارائه کردند که بر اساس آن به جایی که ابعاد دیگر به صورت در هم پیچیده و مخفی شده توصیف شوند، فضا را در جهان ما به صورت پیوسته ای سه بعدی در ساختاری

بزرگتر و با ابعاد بیشتر معرفی کردند که فضایی ما را در بر می گیرد. از آنجایی که تصور چنان ساختاری برای ما امکان پذیر نیست، می توانیم فضایی سه بعدی خود را به صورت صفحه ای دوبعدی در نظر بگیریم و آن ساختار را به صورت فضایی سه بعدی. نکته جالب توجه اینجاست که هیچ دلیلی وجود ندارد که صفحه ما در این فضا تنها صفحه موجود باشد و ممکن است صفحات بی شماری به موازات آن وجود داشته باشند (مثل یک دسته کاغذ) بدون اینکه صفحه ما را قطع کنند. حال این سوال مطرح می شود که چرا ما نمی توانیم از صفحات یا پوسته های دیگر اطلاعی داشته باشیم؟ دلیل آن این است که تقریباً همه نیروهای فیزیکی تنها در پوسته خود عمل می کنند و نمی توانند از مرزهای آن خارج شوند و به بیرون نشت کنند. مثلاً نور که تحت کنترل نیروی الکترومغناطیسی است نمی تواند از جهانی دیگر به جهان ما بیاید و بنابراین ما چیزی از جهانی دیگر را نمی بینیم. البته به نظر می رسد در میان همه نیروهای فیزیکی جهان، نیروی جاذبه یک استثنا باشد و به عنوان یک کلید بتوان از طریق آن اثری از جهان های دیگر را ردیابی کرد.

یکی از مدل های جدید و جالبی که بر مبنای این دیدگاه به وجود آمده است مدل «اکپیروتیک» (این نام از کلمه ای یونانی به معنای آتش کیهان گرفته شده است) نام دارد. بر اساس این مدل کیهان شناختی مهیابگ می تواند حاصل تصادمی بین پوسته ما و پوسته دیگری باشد که همین تصادم علت به وجود آمدن ماده موجود در جهان است. به عبارت دیگر، مهیابگ نقطه آغاز زمان نبوده بلکه تنها انتقالی از یک میدا کیهانی به میدایی دیگر است. گامی فراتر و جالب تر در ادامه این مدل، این است که چنین تصادمی ممکن است در فواصل زمانی منظم و به صورت متناوب تکرار شود. گویی این دو پوسته مانند دو صفحه لاستیکی هستند که با فنی به هم متصل شده اند و در زمان هایی معین به یکدیگر برخورد می کنند.

هر جهان، یک حباب در میدان عظیم انرژی

یک تئوری بسیار جالب دیگر برای توصیف عالم هستی، تئوری «انبساط جاودان آشوبناک» نام دارد. بر مبنای این تئوری عالم هستی یک میدان انرژی کوانتومی بسیار عظیم است که در کلیت خود با سرعتی بسیار بالا در حال انبساطی همیشگی است. در این حال برخی نواحی خاص از این میدان از انبساط بازمی ایستند و در نتیجه حباب هایی را تشکیل می دهند که هر یک از آنها جهانی است مانند جهان ما، یعنی دارای اندازه بیکران و سرشار از ماده برجای مانده از میدان عظیم انرژی. این پدیده مشابه تشکیل قطرات باران داخل ابرها یا حباب های داخل خمیر در حال ورامدن است. جالب این که حتی اگر بتوانیم با سرعت نور حرکت کنیم نیز هرگز نخواهیم توانست به حباب های دیگر برسیم یا آنها را ببینیم. زیرا سرعت دور شدن آنها از جهان ما از سرعت نور هم بیشتر است، و جالب تر این که هر یک از این جهان ها می توانند دارای ثابت های فیزیکی منحصر به فرد و در نتیجه دارای مشخصاتی کاملاً متفاوت با جهان های دیگر باشند. به عنوان مثال ابعاد مکانی و زمانی یکی از آنها می تواند با جهان ما متفاوت باشد که در این صورت ممکن است تمامی رویدادهای آن جهان از نوع پیش بینی ناپذیر کامل باشد (مثلاً در جهانی که دو بعد مکانی و دو بعد زمانی دارد) یا اتم ها در آن جهان ناپایدار باشند (مثلاً در جهانی با یک بعد مکانی و چهار بعد زمانی)، یا نسبت قدرت نیروهای فیزیکی بنیادین در آن با نسبت های ثابت جهان ما تفاوت داشته باشد و...

جهان های کوانتومی

تئوری هایی که تاکنون به آنها پرداختیم هر چند بسیار جالب بودند و می توانند دید ما را نسبت به آنچه در اطراف مان می گذرد تغییر دهند اما هنوز مفهوم چندان قابل توجهی درباره جهان های موازی ما و رابطه آنها با «من» و سرنوشت من ارائه نمی کنند. اکنون قصد داریم از طریق فیزیک کوانتوم به جهان های موازی سفر کنیم که نه در میلیاردها سال نوری آن طرف تر، بلکه در فاصله ای بسیار اندک از دنیای ما قرار دارند. به ویژه این که در این سفر هم «اکنون» دارای معنایی عمیق تر است و هم «قصد» ما. بر مبنای مکانیک کوانتومی، حالت جهان را تابعی ریاضی به نام «تابع موج» تعیین می کند که شکل کاملاً معینی دارد و در فضایی به نام فضای «هیلبرت» به دور خود می چرخد و با گذشت زمان تکامل می یابد. اما هنگامی که این تابع معین در معرض مشاهده یا اندازه گیری قرار می گیرد، از حالت معین خارج می شود و وضعیتی تصادفی به خود می گیرد، گویی تابع موج به صورت حالتی که مشاهده شده در می آید. به عبارتی عمل مشاهده کردن موجب تغییر در آن می شود. بر اساس یکی از تعبیر درباره این موضوع، در جایی که چندین احتمال ماندنی وجود داشته باشد، جهان به هنگام هر مشاهده به چندین نسخه (هر نسخه متناظر با یکی از احتمالات) منشعب می شود. در حالی که موجودات هر جهان بدون هیچ اطلاعی از جهان های دیگر به زندگی خود ادامه می دهند. به عنوان مثال هنگامی که تاسی انداخته می شود، جهان به شش جهان موازی منشعب می شود و هر روی تاس در یکی از جهان ها فرود می آید. در اینجا دو نگرش مطرح است؛ اول نگرش فیزیکی است که در حال بررسی معادلات است و دوم نگرش مشاهده گری که در جهان زندگی می کند. در نگرش اول که در واقع نگرشی از بالا به جهان است، جهان پدیده ای معمولی است که به وسیله تابع موج تعریف می شود و به آرامی تکامل می یابد و هیچ انشعایی ندارد. اما در نگرش دوم، مشاهده گر تنها بخشی از جهان را می بیند و فرآیندی موسوم به جداسازی اجازه دیدن نسخه موازی اش را به او نمی دهد. به عبارتی دیگر هر زمان که مشاهده گر مورد سوال قرار می گیرد، تصمیمی آبی می گیرد یا پاسخی می دهد، اثرات کوانتومی در مغز او موجب می شوند که این فرآیند جداسازی اتفاق افتد. از دیدگاه اول شخص در این هنگام به چندین نسخه تکثیر می شود. اما خود این نسخه ها از وجود کپی دیگرشان بی اطلاع اند و از دیدگاه آنها تنها یک اتفاق کم اهمیت تصادفی یا احتمالی معین رخ داده است.

بر اساس این نظریه می‌توان درستی جملات غیرواقعی را نیز بهتر تحلیل کرد. مثلاً این جمله را در نظر بگیرید: «اگر پدر و مادرم با هم ازدواج نمی‌کردند من الان اینجا نبودم.» گویی در جهانی موازی آنها با هم ازدواج نکردند و نسخه ای از من هم در آن جهان وجود ندارد، البته لازم به توضیح است که این نتیجه‌گیری زمانی درست است که کلمات را به صورت ساده و مرسوم به کار می‌بریم. اما اگر دقیق‌تر به این نتیجه‌گیری نگاه کنیم متوجه می‌شویم که قطعاً اشتباه است چرا که مسلماً «من» قابل نسخه برداری و تکثیر شدن نیستم (یا نیستم). بلکه منظور از من در این نتیجه‌گیری همان شخصی است که در این جهانی که «من» انتخابش کرده ام با مشخصاتی از جمله نام من شناخته می‌شود. او متناظر با شخص خاصی در پارسال بوده اما متناظر با او در سال‌های آینده دسته‌ای از اشخاص هستند که به هر حال یکی از آنها را انتخاب خواهم کرد و این انتخاب من هیچ اثری بر تابع موج یا کسی که از بالا به جهان ما می‌نگرد، نخواهد داشت. چرا که تمام این نسخه‌ها از قبل در داخل تابع موج وجود دارند و خلق شده‌اند...

شواهد وجود جهان‌های دیگر

اگرچه بیشتر مطالب فوق در قالب تئوری‌های فیزیکی بیان شده که ممکن است مستقیماً قابل ارزیابی نباشند، اما به روش‌هایی می‌توان درستی آنها را به طور غیرمستقیم بررسی کرد. به عنوان مثال اکنون دانشمندان اولین ردیاب‌های امواج گرانشی (امواجی که توسط یک جسم پرجرم شتابدار به وجود می‌آید و باعث کش آمدن یا جمع شدگی فضا می‌شوند) را به کار گرفته‌اند. با بررسی این موج‌ها ممکن است بتوان وجود پوسته‌های دیگر غیر از جهان ما را تایید کرد. همچنین بررسی اطلاعات دقیق‌تر درباره پرتو زمینه کیهانی، ساخت کامپیوترهای کوانتومی، تلاش‌ها برای یکپارچه‌سازی نظریه‌های نسبیت عام و میدان کوانتومی و نیز بررسی‌های مشاهداتی که در شتاب دهنده‌های ذرات (و ناپدید شدن برخی از آنها) به دست آمده است، از جمله مواردی هستند که اکنون توجه دانشمندان را جلب کرده‌اند و در آینده‌ای نه چندان دور می‌توانند اطلاعات ما درباره جهان‌های دیگر را مستندتر کنند.

به هر حال این که جهان‌های دیگر را تا چه اندازه باور داشته باشیم، در اختیار خودمان است. امروزه هم چنان انسان‌هایی وجود دارند که دنیای اتم‌ها را نیز افسانه‌ای بیش نمی‌دانند. اما از سوی دیگر، دانشمندان و محققان «نانوتکنولوژی» سرگرم ساختن موتورهای هستند که در تصویر چرخ دنده‌های آنها می‌توان تعداد اتم‌ها را شمارش کرد یا اینکه روش‌های ذخیره‌سازی سوخت هیدروژنی یا حتی اطلاعات را در ساختارهای اتمی طرح ریزی می‌کنند.

جرج ایوانویچ گرجیف

گرجیف در سال ۱۸۶۶ در الکساندرپل در منطقه قفقاز ارمنستان از پدری یونانی و مادری ارمنی زاده شد. رئیس کلیسای نظامی روسیه و پدر گرجیف نقش اصلی را در تربیب او ایفا کردند.

مرگ پدر و سپس مرگ خواهرش، همچنین رویدادهای شگفت و خارق‌العاده‌ای چون احضار روح، پیشگویی و شفای یک زن بیمار ... که او شاهدشان بود، از حلقه‌هایی بودند که او را به سوی جهان درونی رهنمون شدند. تربیت گرجیف در شهر قارص که مرکز آمیزش فرهنگ‌های گوناگون مسیحی، ارمنی، آسوری، اسلامی و زرتشتی بود، شکل گرفت. او در این دوران کوشش بسیاری برای دریافت و درک پدیده‌های درونی نمود. پس از آن، در روسیه به گروهی پیوست که مرکب از ۲۰ زن و مرد و همگی مصمم به یافتن دانش درونی بودند، و خود نیز آموزگار این گروه شد. این گروه خود را جویندگان حقیقت نامیدند، در میان آنها کارآزمودگان گوناگونی در زمینه علوم ظاهری و درونی وجود داشت.

در گروه او مدارکی از پژوهش در روش‌های پیشرفته موسیقی، معماری و رقص‌های تمدن‌های کهن به دست آمده که نشان می‌دهند چگونه این موضوعات بر آگاهی انسان کارایی دارند و آنرا متحول می‌سازند.

گرجیف بدون توشه و وسایل لازم به سفر می‌رفت. بازرگانی فرش می‌کرد، اجناسی را می‌فروخت و وسایلی را در برابر دستمزد تعمیر می‌کرد. راهنمای جهان‌گردان در مصر و بیت المقدس می‌شد. خود را به شکل هیپنوتیزور و جادوگر

درمی‌آورد و گاهی نیز به شکل کولی‌ها از شهری به شهر دیگر سفر می‌کرد. او همچنین در انقلاب‌ها، جنگ‌ها و شورش‌هایی نیز حضور داشت و در این راه سه بار به شدت زخمی شد و بستری شد.

بهرمرداری از رویدادهای سیاسی برای جستجو در راه بیدارسازی درون آدمی، حرکتی برجسته در زندگی او به‌شمار می‌رود.

گرجیف زمانی را نیز در تبت گذراند. او که به خوبی با زبان تبتی آشنا بود و با علاقه‌ای که به رقص و حرکات آیینی داشت، توانست مفاهیم درونی رقص‌های مقدس را بیاموزد. او همچنین توانا بود و می‌توانست انرژی‌های درونی خود را در زمینه‌هایی ویژه، مهار کند؛ چنانچه خود در یکی از گزارش‌های سفرش می‌نویسد: «با چند ساعت آماده‌سازی خود، می‌توانستم نیروهای حیاتی‌ام را چنان متمرکز کنم که از فاصله ده مایلی یک گاوانر تبتی را بکشم و یا پس از بیست و چهار ساعت تمرین، یک فیل را ظرف پنج دقیقه خواب کنم».

سال‌ها بعد او به روسیه بازگشت و با کنتس «اوسترمنسکا»، که یک بانوی درباری بود ازدواج کرد. گرجیف در سال ۱۹۱۱ در تاشکند، بعنوان یک مرشد عرفانی، اقامت گزید. پس از انقلاب ۱۹۱۷ او سفری پرپیچ و خم را به همراه خانواده و مریدانش آغاز و پس از چند سال سختی گروه خود را به پاریس منتقل کرد و در فونتن‌بلو، انستیتیوی را جهت رشد و تکامل انسان، راه اندازی نمود.

هدف او از این سفر راه اندازی مؤسسه‌ای جهانی برای انتشار تجربه هایش و پرورش مریدان بود. ولی در اثر حادثه اتومبیلی که در جولای ۱۹۲۴ رخ داد، او صدمات قابل ملاحظه‌ای دید و پس از بهبودی تصمیم گرفت از راه نوشتن به انتقال آنچه درباره انسانیت، طبیعت و سرنوشت انسان آموخته بود بپردازد (دسامبر ۱۹۲۴ تا مه ۱۹۳۵).

کتاب‌های گرجیف: «داستان‌های بیلز بوب برای نوه‌اش» کتاب «ملاقات با مردان ناشناس» و کتاب ناتمام «زندگی تنها وقتی من هستم راستین است».

سیستم گرجیف پیچیده و همه جانبه است. او کوشش داشت تجربه هایش را به گونه‌ای بازگو کند که مریدانش را به سوی قدرت‌های درونیشان رهبری نماید.

گرجیف میدانست که در درون و بیرون انسان همه چیز بدون دخالت هوشیاری راستین او اتفاق می‌افتد، و انسان‌ها بعلت توهم «من»‌های مستقل، از چگونگی و چرایی آن بی‌اطلاعند.

انسان خفته است. «من هستم» در او حضور ندارد بلکه تنها توهمی است. هر یک از این «من»‌ها مایه می‌شود که بخشی از انرژی ظریف آگاهی هدر شده و تنزل یابد. فرآیندی که گرجیف آنرا «تعیین هویت» می‌نامد. وقتی انسان «تعیین هویت» می‌کند، انرژی آگاه خود را هدر می‌دهد. این روند یعنی خود فریبی مدام، احساساتی توهمی مانند خشم، تأسف بر خود، احساساتی عمل کردن و ترس را به دنبال دارد که ذاتاً چنان دردناکند که انسان ناچار می‌شود مدام برای بهبود این چگونگی خود، به دنبال کسب شهرت اجتماعی، لذت یا حتی هدف گنگ و غیر قابل تشخیص «خوشبختی» باشد.

به عقیده گرجیف شرایط انسان را نمی‌توان بدون در نظر گرفتن عملکرد او در همگی هستی درک کرد. انسان آفریده شده تا انرژی‌های خود را تغییر شکل دهد.

گرجیف بر این باور است: آگاهی بیدار شده، همان نیروی تحلیل رفته در انسان امروزیست که عملاً توانا است.

راگو

جرج ایوانوویچ گرجیف

George Ivanovic Gurdjieff

یکبار گرجیف آزمایش کوچکی با مریدانش کرد...

او شماری از آنها را در یک مکان دور افتاده از شهر تقلیس دور هم جمع کرد و به آنها گفت «هر لحظه که من گفتم ایست! شما باید بی درنگ متوقف شوید. مهم نیست در چه وضعیتی هستید. حتی اگر یکی از پاهایتان از زمین بلند بود که قدم بردارید در همان حال متوقف شوید، و آن را روی زمین نگذارید. درست با شنیدن واژه ایست، باید متوقف شوید.»

یک کانال خالی در آن اطراف بود و سه تن از مریدان جوان او بامداد زود از درون آن کانال عبور می‌کردند. گرجیف در چادرش نشسته بود و ناگهان فریاد زد، «ایست!» بی درنگ آن سه مردی که داخل کانال آب بودند یخسته شدند. در آن موقع کانال خشک بود، ولی چند لحظه بعد کسی بند آب را باز کرد. آنها که بند آب را باز کرده بودند، نمی‌دانستند که

سه جوان همانند تندیس میان کانال ایستاده اند. گرجیف خودش هم این را نمی دانست. او در چادرش نشسته بود. آن سه مرد همانگونه آن جا ایستاده بودند.

((تا موقعی که خطر دور است ذهن انسان می تواند صبر کند، چون امیدوار است که خطر رفع خواهد شد.))
آب آغاز به ریزش کرد و تا گردن آنها بالا آمد. وقتی نزدیک به دهان آنها رسید، یکی از آن سه تن بیرون پرید. او گفت هر چیزی حدی دارد، حتی اعتماد کردن هم حدی دارد.

((ولی اعتماد حدی ندارد. یک اعتماد محدود به راستی اصلاً اعتماد نیست. یک فریب است. ترفند ذهن است. اعتماد راستین بدون محدودیت است. اگر محدودیت داشته باشد دیگر تسلیم و سرسپردگی محسوب نمی شود. وقتی با خطری روبرو می شوید می فهمید آیا سرسپردگی و تسلیم شما راستین بوده است یا یک فریب.))

یکی از سه مرد جوان از درون کانال بیرون پرید، ولی دومی کمی زیرک بود، او بیشتر صبر کرد، با این امید که گرجیف فریاد بزند «ایست!» و به او دستور بیرون آمدن از کانال را بدهد، هر چند لبه‌هایش هم زیر آب رفته بود، ولی هنوز خطر راستین متوجه زندگیش نبود. ولی همین که آب به دماغش رسید بیرون پرید، او گفت بیشتر صبر کردن سبک مغزی محض است. گرجیف اصلاً نمی داند که چه بلایی به سر من می آید، دلیلی ندارد خودکشی کنم.

مرد سوم آنجا ایستاد. با اینکه آب تا لبها و دماغ و چشمهایش بالا آمده بود، از جایش تکان نخورد. سرش هم زیر آب رفت و او برای نفس کشیدن به تقلا افتاده بود و درست در واپسین لحظه گرجیف مانند گردبادی از چادرش بیرون جست. مرد جوان را گرفت و او را از کانال آب بیرون کشید و به سختی او را بهوش آوردند. ولی درست در همان روز او به کناره دیگر رسید. او چشمانش را گشود، پیش پای گرجیف سجده کرد و گفت: من دانستم آن چه را بایستی دانسته شود، من رسیدم به آنچه باید رسید. وقتی شما همه چیزتان را به خطر می اندازید، آنگاه همه هستی آماده نجات شما می شود. اگر کوشش دارید خودتان را نجات بدهید، نیازی نیست تا شما را نجات بدهند.

راز بزرگ / اشو

جایگاه یوگا در طب مکمل و جایگزین

Alternative Medicine یا Holistic Medicine که معادل آن در فارسی طب جایگزین، مکمل Caplimentary یا طب کل نگر می باشد بنا به تعریف، هر سیستم درمانی خارج از حیطه‌ی طب کلاسیک را شامل می گردد. طب کل نگر انسان را به عنوان یک مجموعه‌ی متشکل از جسم، روان و ذهن مورد مطالعه و درمان قرار می دهد. بنابراین بر اساس تعریف فوق، کلیه‌ی مکاتب درمانی با دیدگاه کل نگر مانند یوگا، درمانهای خود را به موازات طب کلاسیک و تنها به صورت تکمیلی ارائه می دهند.

ویژگیهای درمان در سیستم یوگا

۱- اولین ویژگی یوگادرمانی همان Approach رویکرد کل نگرانه‌ی آن در جهت شناخت انسان چه از نظر فیزیولوژیک و درمان بیماریها و چه از لحاظ شناخت ذهنی و روانی آن می باشد. طب کلاسیک به دلیل به کار بردن روش علمی، شناخت خود را از انسان از طریق جزء جزء کردن یک کل به دست می آورد. لذا تاکنون (تاکید می شود تاکنون) نتوانسته یک شناخت کلی و همه جانبه از انسان ارائه نماید. گرچه شناخت علمی بسیار دقیق و قابل اتکاء است، اما از آنجایی که شناخت را از جزء شروع می کند، موجب انباشت دانسته ها گردیده و تلاش برای تسلط بر انبوه اطلاعات علمی، خود به خود موجب تخصصی شدن علم پزشکی و در نتیجه فاصله گرفتن بیشتر از یک تصویر کلی از انسان می گردد.

۲- بنای مکتب یوگا بر پایه های فلسفی عمیقی استوار است که اعتقاد به این فلسفه، تصویری زیباتر از جهان و زندگی ارائه می کند. حضور در زمان حال، راضی و دلخوش بودن از حداقل ها، ترجیح کیفیت زندگی بر کمیت آن، ریلکس بودن، آرامش و دوری از تنش، همه از نتایج اعتقاد به این فلسفه است.

۳- توجه اساسی یوگا به تنفس پرانایاما: از آنجایی که تنفس پایه ای ترین عامل ادامه ی حیات است، تبعیت از الگوهای مناسب تنفسی، همچنین تمرین های تنفسی- درمانی در موارد خاص، نه تنها باعث بهبود سوخت و ساز و استفاده ی بهینه از انرژی بدن می گردد، بلکه تاثیر زیادی در درمان بیماری های جسمی- روانی و روان تنی دارد.

۴- یوگا معتقد به جهت دار بودن انرژی است. قانون بقای ماده و انرژی بیان می کند که ماده و انرژی نه به وجود می آید و نه زوال می یابد. بلکه از شکلی به شکل دیگر تبدیل می گردد. به عبارت دیگر محتوای ظرف ماده و انرژی عالم ثابت است.

کارمایوگا فراتر از قانون فوق اعتقاد به مثبت و منفی بودن انرژی ها دارد. افعال، افکار و نیات ما نیز خارج از این ظرف ماده و انرژی نمی باشد. لذا نگرش به بیماری ها و سلامت انسان از این زاویه می تواند درمان و پیشگیری را متحول سازد.

مزایای کاربرد یوگا در سیستم بهداشت و درمان کشور

۱- بهداشت و پیشگیری: به طور کلی یوگا برنامه ی زندگی برای یک انسان سالم و متعادل طرح می کند. به عبارتی یوگا قبل از این که به درمان بیماری ها بپردازد، تلاش می کند فرد را در جاده ی سلامت و تعادل حفظ کند. بنابراین رعایت اصول یوگا برابر با اجرای یک برنامه ی بهداشتی و پیش گیری است.

۲- ارزان بودن خدمات یوگا: از آن جایی که برای انجام تمرینات یوگا احتیاج به دستگاه یا فن آوری خاصی نیست و تنها در یک فضای آرام می توان تمرین ها را آموزش و انجام داد، از نظر اقتصادی یکی از مقرون به صرفه ترین خدمات بهداشتی- درمانی به حساب می آید.

۳- تربیت آسان نیروی متخصص: تربیت مربی و متخصص در زمینه ی یوگا نسبت به دیگر رشته های درمانی بسیار آسان و در مدت زمان کوتاهی صورت می گیرد.

۴- همخوانی فرهنگی: نظر به وجود تشابه های زیادی که میان آموزه های یوگا و فرهنگ ایرانی- اسلامی ما وجود دارد، پذیرش و درک برنامه های یوگا توسط افراد جامعه ی ما بسیار آسان می باشد.

منبع: farsyoga.com

تنفس صحیح و تاثیر آن بر افزایش تمرکز

شما ممکن نیست کتابی در زمینه تمرکز حواس و آرامش ذهن پیدا کنید که در آن فصلی به تنفس صحیح اختصاص داده نشده باشد. در یوگا تنفس آن قدر مهم است که خیلی ها تصور می کنند یوگا به تمامی یعنی تنفس!

در مقدمه گلستان سعدی، اولین نعمت خداوندی که سپاس گفته شده، تنفس است: “... هر نفسی که فرو می رود مُمدِ حیات است و چون بر می آید مفرح ذات.” و این خود نشانه اهمیت تنفس است.

فواید تنفس عمیق – طول عمر و سلامتی

کسانی که تنفس عمیق دارند از طول عمر بیشتری برخوردار می شوند. تنفس عمیق باعث می شود که تعداد دم و بازدم در یک دقیقه کمتر شود. معمولاً افراد در یک دقیقه ۱۶ بار نفس می کشند و عمر متوسطی دارند. اما هرکس بیش از این در دقیقه نفس بکشد، مسلماً تنفسهایی سطحی خواهد داشت که دم و بازدم عمیق را به همراه ندارد. طول عمر چنین افرادی از حد متوسط و معمول کمتر است.

اگر می گویند هیجانهای عصبی مانند ترس، اضطراب، خشم، کینه، انتقام و حسادت، بیماری می آورد و از طول عمر می کاهد به این خاطر است که تمام هیجانهای عصبی اولین تأثیر خود را بر تنفس می گذارند. شما از این به بعد به کسانی که عصبی و خشمگین و یا مضطربند با دقت نگاه کنید و ببینید که چقدر تنفس آنها در این مواقع سطحی می شود. گاهی اوقات در هنگام خشم، تنفس به سی بار در دقیقه و حتی بیشتر می رسد. حالا خودتان حساب کنید که کسانی که مدام در هیجانهای عصبی به سر می برند و در خشم و اضطراب غوطه ورنند با تنفس سطحی خود چه بلایی بر سر سلامتی و طول عمر خویش می آورند.

در عوض، کسانی که از آرامش برخوردارند و خود را به هنگام خشم کنترل می کنند، چنان از تنفس عمیق و ژرفی برخوردار می شوند که مسلماً سلامتی آنها را مداومتر و طول عمرشان را بیشتر می کند.

اخیراً در یکی از مجله های علمی، از تحقیقات مشترک دانشمندان ژاپنی و آمریکایی گزارشی ارائه شد. این دانشمندان به این نتیجه جالب رسیده اند که اگر انسان بتواند تعداد تنفس خود را در یک دقیقه از ۱۶ به ۱۲ کاهش دهد، چیزی حدود ۵۰ سال به عمر خود اضافه کرده است. ورزش برای سلامت قلب و جسم و به دنبال آن طول عمر را به همراه دارد که بر سیستم تنفسی اثر می گذارد. ورزشکاران با پیگیری مستمر ورزش در زندگی، کم کم بر حجم تنفسی خود می افزایند و از تعداد تنفس خود در دقیقه می کاهند و به همین دلیل از سلامتی و طول عمر برخوردار می شوند. در عوض سیگاریها با سیگار کشیدن به سرعت از حجم تنفسی خود می کاهند و بر تعداد تنفس خود می افزایند، ضمن آن که تنفسشان را مسموم نیز می کنند و در نتیجه سلامتی خود را از دست می دهند و طول عمرشان کاهش پیدا می کند.

به هر ترتیب، باید دقت کنید که ضمن انجام تمرینات تنفس – که به زودی آن را کاملاً شرح می دهیم – از هر عاملی که در شما تنفس سطحی ایجاد می کند و حجم تنفسی شما را کاهش می دهد اجتناب کنید و از هر برنامه ای که تنفس شما را عمیق تر می کند و بر حجم تنفسی شما می افزاید استقبال کنید.

فواید تنفس عمیق – کنترل هیجانهای عصبی

گفتم که هیجانهای عصبی منفی و به ویژه خشم و اضطراب، تنفس شما را بد و سطحی می کنند و شما باید مراقب باشید که این هیجانها را در خود کنترل کنید تا در نهایت سلامتی و طول عمر خود را حفظ کرده باشید. خوشبختانه تنفس صحیح و عمیق، خود عاملی باز دارنده برای این هیجانهاست. شاید خود شما هم بارها تجربه کرده باشید. وقتی عصبانی و خشمگین می شوید، اگر در حرکتید، بایستید؛ اگر ایستاده اید، بنشینید؛ اگر نشسته اید، دراز بکشید و بعد چند نفس عمیق بکشید. خیلی سریع خشم شما فروکش می کند و مسلماً شما با آرامش، بهتر و عاقلانه تر فکر می کنید و تصمیم می گیرید.

هر هیجان منفی دیگری را که در خود احساس می کنید، می توانید با این روش از بین ببرید و حتماً این کار را بکنید. فراموش نکنید که شما به هیچ عنوان نمی توانید با این هیجانهای عصبی و این تنفسهای بد، از آرامش و به ویژه از تمرکز حواس برخوردار شوید. توجه داشته باشید که پیاده روی همراه با تنفس عمیق، همواره یکی از راههای کسب آرامش بوده است.

فواید تنفس عمیق – آرامش

شاید مهمترین تأثیر تنفس عمیق که خیلی سریع هم به چشم می آید، آرامش است. با هر نفس عمیقی که می کشید هم ذهن شما آسوده تر می شود و هم جسمتان، به ویژه در بازدمهای عمیق بدن شل و ریلکس و منبسط می شود.

اساساً بین تنفس و انقباض عضلانی همیشه رابطه ای وجود دارد. هیجانهای عصبی منفی، تنفس را سطحی می کند و تنفس سطحی انقباض و گرفتگی عضلانی را موجب می شود که شما دندانها را به هم می فشارید و دستها را مشت می کنید و ابروها را در هم می کشید. حتی ثابت شده است که در این حالت جدار معده شما جمع شدگی و کلیه شما چروک خوردگی پیدا می کند.

“لویزهی” روان شناس بنام در کتاب معروف خود “شفای زندگی” می نویسد: “زخم معده و سنگ کلیه بازتابهای هیجان خشمند، در عوض تنفس عمیق و آرام، انبساط و آرامش عضلات را موجب می شود. همین طور به خاطر ارتباط تنگاتنگ جسم و ذهن، آرامش عضلانی، آسودگی ذهن را به دنبال دارد و انقباض عضلانی، آشفتگی فکر را. این همان اصلی بود که ما در فصل پیش بر آن تکیه کردیم.

مهمترین و اساسی ترین عامل مؤثر در تمرکز فکر، همین آرامش جسم و ذهن است که رهاوردی از تنفس عمیق هم هست.

فواید تنفس عمیق – کنترل عواطف

عواطف و احساسهای شما هم بر تنفس شما تأثیر می گذارد. کسانی که احساسی تر باشند، تنفس سطحی تری دارند. کنترل احساسات به نوعی کنترل انرژی ذهنی و کنترل مغناطیس شخصی است. ما به کسانی که خیلی احساساتی هستند توصیه می کنیم تنفس عمیق را تجربه کنند. با چند تنفس عمیق و آهسته، خیلی سریع از شدت احساس و عاطفه کاسته می شود. البته ما نمی خواهیم جلوی هر احساسی را بگیریم. برخی از احساسها را حتی باید دامن زد و گستراند.

شما باید توجه داشته باشید که احساس و عاطفه شما همسو و هم جهت با ارزشهای فکری و اهداف شما هستند یا نه. اگر هستند و در شما واکنشهای مثبت در جهت رسیدن به هدف ایجاد می کنند، از آنها استقبال کنید و دوستشان بدارید؛ اما اگر شما را به واکنشهای منفی و می دارند، مثلاً به زیر پا گذاشتن ارزشها و منحرف شدن از مسیر اهداف، حتماً باید آنها را تعدیل و کنترل کنید تا بعداً دچار پشیمانی و احساس گناه نشوید. تنفس عمیق و تفکر مثبت، دو بازوی اصلی کنترل عواطف منفی هستند.

فواید تنفس عمیق – خلأ و رهایی

آنچه که پیش از این درباره “رهايي” گفتیم، با تنفس عمیق به آسانی به دست می آید. شما با رهایی، از هر گونه وابستگی ذهنی فاصله می گیرید و با تنفس عمیق، خیلی آسان به این رهایی می رسید. یوگیا تنفس عمیق را راه مؤثر رهایی می دانند. شما هم می بینید که بخش عظیمی از یوگا به معنی هماهنگی و تعادل روح بر عهده تنفس است.

فواید تنفس عمیق – کنترل میل جنسی

پیشاپیش تأکید می کنیم که کنترل به معنی “سرکوب” نیست. میل جنسی یکی از موهبتهای الهی و از نعمتهای خدادادی شماست برای تنازع بقا. حتی میل جنسی را یکی از نیروهای درونی و حیاتی بشر می دانند که اگر کنترل و تعدیل شود، یک رکن موفقیت به حساب می آید.

“نابلیون هیل” روان شناس مشهور در کتاب معروف خود “ببیندیشید و ثروتمند شوید”، میل جنسی را یکی از سه ضلع موفقیت می داند. آنچه ما در صدد کنترل آن هستیم، میلی است که هدفدار نیست و در جهت مثبت قرار ندارد. همه امیال، مثبت و مفیدند. همه امیال، موهبت الهی اند اما به شرط آن که مهارشان کنیم و به کنترلشان در آوریم و از آنها درست استفاده کنیم. افراط در ارضای میل جنسی و کنترل نکردن آن، هم تعادل عصبی شما را برهم می زند و هم از بخش عظیمی از نیروهای حیاتی و قوای مغیاطیسی شما می کاهد. جالب این که میل جنسی تنفس را تند و سطحی می کند.

هر بار که میل جنسی، نه در جهت مثبت و درست، در شما طغیان کرد، یک شیوه کنترل، آن است که مکان و وضعیت خود را تغییر دهید و چند نفس عمیق بکشید. ما “پیاپیاده روی تند همراه با تنفسهای عمیق” را در این مواقع به شما توصیه می کنیم.

فواید تنفس عمیق – خلاقیت

با تنفس عمیق، شما به لایه های عمیق تر مغز و منشأ فکر می رسید. آنجا که خلاقیت، افکار نو، تصمیمهای تازه و حتی الهام و شهود شماست، تنفس عمیق یعنی ارتباط با منشأ فکر و شعور خلاق. با تنفس عمیق، هم فکرتان بهتر و عمیق تر می شود و هم تمرکز حواس بیشتری پیدا می کنید. درباره ارتباط بیشتر و بهتر با منشأ فکر به مقاله “مدیتیشن” مراجعه کنید.

تکنیک تنفس عمیق

تنفس عمیق، شامل سه مرحله است:

۱. دم عمیق

۲. نگهداری نفس

۳. بازدم عمیق

دم عمیق

فرو بردن هوا به ریه ها یعنی دم، مطلوب ما نیست مگر آن که این شرایط را داشته باشد:

الف- آهسته و آرام باشد. دم شتاب آمیز هرگز نمی تواند ریه ها را به طور کامل پر کند یعنی شما هر چقدر سعی کنید که نفس عمیق بکشید اما این کار را با شتاب انجام دهید، ریه های شما به طور کامل پر نمی شود. باید آهسته ریه ها را از هوا پر کنید.

ب- نفس عمیق باید شکمی باشد. ابتدای دم عمیق، قسمتهای فوقانی قفسه سینه از هوا پر می شود که در تنفس سطحی هم چنین چیزی رخ می دهد. آنچه مطلوب ماست، پر شدن قسمتهای تحتانی قفسه سینه و حبابچه های هواست. سعی کنید با قسمت شکم خود نفس بکشید. وقتی به آرامی ریه ها را از هوا پر می کنید، در آخرین لحظات، یک فشار و درد اندکی را در قسمت فوقانی شکم (دیافراگم) خود حس می کنید. اما چرا می خواهیم چنین حالتی ایجاد شود؟

سلولهای بدن ما با خون ارتباط مستقیم ندارند بلکه این ارتباط را لنف یا آب میان بافتی ایجاد می کند. لنف مواد غذایی را از خون می گیرد و در اختیار سلول قرار می دهد و از طرفی مواد زائد را از سلول می گیرد و به خون باز می گرداند. هرچه لنف این تبادل را سریعتر و بهتر انجام دهد سلامت سلول و شادابی آن بیشتر می شود. به طور کلی سلامت سلول به دو عامل وابسته است: شتاب و سلامت خون، شتاب و سرعت لنف.

سرعت گردش خون عمدتاً به قلب وابسته است اما سرعت لنف به حرکت عضله بالای شکم یعنی دیافراگم بستگی دارد. تنفس عمیق و شکمی، دیافراگم را حرکت می دهد و این حرکت، در حفره شکمی خلأیی ایجاد می کند که شتاب لنف را پانزده برابر می کند. سلامتی و جوانی شما اساساً به دو عامل وابسته است: عمق تنفسی و گردش خون.

با تنفسهای عمیقی که انجام می دهید، سرعت لنف را فزونی می بخشید و در نتیجه متابولیسم سلولی شما بهتر انجام می شود و شما شادابی، سر زندگی و انرژی فراوانی را احساس می کنید.

نگهداری نفس

شاید مهمترین قسمت تنفس، همین نگهداری باشد. وقتی شما هوا را در ریه ی خود نگه می دارید، به کیسه های هوایی خود فرصت می دهید که تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن را کامل انجام دهند. در تنفسهای تند و سطحی، این تبادل خوب صورت نمی گیرد چون شما به ریه های خود فرصت کافی نمی دهید.

بازدم عمیق

در بازدمهای سطحی و معمولی، ریه ها از مواد مسموم و عمدتاً دی اکسید کربن، به طور کامل خالی نمی شوند. بازدم هم باید دو شرط ویژه داشته باشد: اول آن که آهسته و آرام انجام گیرد. دوم آن که از راه بینی باشد. اما در آخرین لحظات، دهان را باز کنید و هوای باقی مانده را با فشار و صدای “هه” بیرون دهید.

در بازدمهای سطحی، حدود ۱۳۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی لیتر از هوای بازدمی ریه ها خالی نمی شود. این هوای باقی مانده، یکی از مهمترین علل پیری شناخته شده است. بازدمهای عمیق را تجربه کنید و ریه های خود را از آخرین هوای مسموم نیز خالی کنید.

آگاهی بر تنفس

یکی از مهمترین عوامل مؤثر در تمرکز حواس، توجه کردن به تنفس است. از لحظه ای که دم عمیق را شروع می کنید تا آخرین لحظه ای که هوا را بیرون می کنید، به فرآیند تنفس و صدای تنفس خود توجه کنید. به صدای نفس خود گوش بسپارید و تمام توجه خود را به آن معطوف سازید.

شمارش تنفس

یکی از راههای آگاهی بر تنفس، شمارش آن است. برای همین امروزه فرمولهایی برای شمارش تنفس ارائه شده است که شما می توانید با استفاده از آنها بر تنفس خود آگاهی پیدا کنید.

جدیدترین و معمولترین فرمول تنفسی، فرمول “۲ – ۴ – ۱” است. یعنی اگر شما تا یک شماره دم عمیق می کشید، چهار برابر آن هوا را در ریه نگه می دارید و دو برابر آن، یعنی نصف زمان نگهداری، هوا را از ریه ها خارج می کنید. این فرمول تنفسی، بر اساس ظرفیت تنفسی شما می تواند افزایش یابد که میزان افزایش برای افراد مختلف متفاوت است. مثلاً اگر دم عمیق شما سه شماره طول می کشد، باید با ۱۲ شماره نفس خود را نگه دارید و سپس با شش شماره هوا را از ریه های خود خارج کنید. منظور ما عمدتاً آگاهی بر تنفس است و شما می توانید فرمول را کمی تغییر هم بدهید به شرط آن که “طولانی تر بودن زمان نگهداری نفس” را جدی بگیرید.

می توانید نفس را با انگشت، شمارش کنید و یا این که در ذهن خود بشمارید. هر شماره الزاماً معادل یک ثانیه نیست. به آرامی و هر طور که دوست دارید یک ریتم شمارش را در نظر بگیرید و برای خود بشمارید.

دکتر “لوئیس پروتو” در کتاب خود “طریقت آلفا و رسیدن به آرامش” از “آگاهی بر تنفس و توجه به صدای نفس کشیدن” به عنوان یکی از مؤثرترین روشهای آرامش و ریلکسیشن صحبت کرده است.

در شبانه روز دست کم سه بار و هر بار ده مرتبه تنفس “۲ – ۴ – ۱” را با همه شرایط لازم برای یک تنفس صحیح و عمیق انجام دهید.

پرانا

یوگیهای هندی از گذشته اعتقاد داشتند که در هوای پیرامون ما، ماده ای حیاتی و انرژی بخش وجود دارد که “پرانا” نامیده می شود. ما “پرانا” را به درون ریه خود فرو می بریم، در ریه ها حبس می کنیم، پرانا مواد زاید را نابود می کند و ما با بازدم عمیق خود این مواد را خارج می کنیم.

امروزه ما نام این ماده حیات بخش را “اکسیژن” و نام ماده زاید را “دی اکسید کربن” گذاشته ایم اما به خاطر آن که جنبه های بسیار حیاتی و جادویی تنفس را که تاکنون تصور نمی کرده اید احساس کنید، توصیه می کنیم که کماکان به پرانا فکر کنید.

در دم عمیق احساس کنید انرژی هستی و پرانا را به وجود خود راه می دهید و آلودگیها را در بازدم عمیق خود بیرون می رانید. در تمام کتابهایی که درباره یوگاست، تنفس پرانا به شدت تأکید شده است.

منبع: pezeshk.us

تکامل ریکی

یکی از ویژگی های ذهن غربی، تلاش برای پیشرفت است. پیشرفت گویی ضرورتی فرهنگی است و ما همیشه می کوشیم همه چیز را به نحوی بزرگتر، قدرتمندتر یا قوی تر بسازیم. این فرایند برای ریکی هم پیش آمد. زمانی که ریکی به غرب آمد و بخصوص از وقتی که در دهه های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ بیش از پیش در دسترس مردم قرار گرفت، شاگردان ریکی همیشه برای یادگرفتن این تکنیک جدید، یک روز برای تمرین عملی در اختیار داشته اند.

مردم بنا به الهامها و بنا به اشتیاقی که به کسب سود بیشتر دارند، برای برآوردن نیازهای امروزی به سویی روشهای جدید راهنمایی می شوند. بسیاری از افراد کانال انتقال سمبلهای جدید شده اند و در فرایند همسویی تغییراتی داده اند. بسیاری از آدمهای حساس دریافته اند که تکنیکهای جدید شفابخشی الهام شده نیز همان کیفیتهای اصلی اوسویی ریکی ریو هو را دارد، و فقط ارتعاش انرژی شفابخش متفاوت است. ضمن این حقیقت که سرچشمه تمام شفاهای ریکی است، آشکار شد که ریکی می تواند به ((سلیقه های)) مختلف با تأثیرهای مختلف انجام شود.

برخی کیفیتهایی که مردم در شکلهای جدیدتر ریکی یافته اند عبارتند از زمینی تر بودن و از زمین آمدن آن، یا سبکتر بودن و از کائنات آمدن، یا ملایم تر، قدرتمندتر، متراکم تر، خالص تر بودن و غیره. همچنین متوجه شدند که انرژی ریکی جدید برای درمان برخی موارد کارآمدتر از درمان با ریکی اوسویی است. برخی سیستمهای ریکی جدید، برای به جریان انداختن انرژی شفابخش با هدف یا فایده ای خاص سمبلهای جدیدی نیز دارند. از جمله این هدفها یا فایده های می توان قابلیت کاهش درد، شفای عمیق، ایجاد استقرار، باز کردن قلب، ایجاد آرامش، الهام، ارتقای خلاقیت، تحقق هدفها، محافظت و غیره را نام برد.

در اختیار داشتن چند نوع ریکی و سمبلهای اضافی، انعطاف پذیری بیشتری به ریکی کار می دهد و درمان را سریع تر و نتایج درمان را بهتر می کند. این وضعیت مانند تعمیرکاری است که خانه ای را تعمیر می کند. اگر تعمیرکار فقط یک پیچ گواشتی، یک چکش و یک انبردست در اختیار داشته باشد. می تواند به شکلی تعمیر را انجام دهد. اما اگر اره، مجموعه ای سوهان چوب، سیم بر و انواع آچارها را داشته باشد، تعمیرات را خیلی زودتر تمام می کند. ریکی کاران در اختیار داشتن چند نوع مختلف ریکی را بسیار مفید یافته اند.

وقتي تفاوتهاي كيفيتهاي انرژي شفا بخش جديد مشاهده مي‌شد، مردم متوجه نوع متفاوتي از ريكي مي‌شدند و به آن نامي جديد مي‌دادند. نخستين تكنيك جديد ريكي، ماري ال ناميده شد. اين تكنيك در سال ۱۹۸۳ به وسيله اتل لومباردي، يكي از استادان تربيت شدهي هاوايو تاكاتا، منتقل شد. پس از آن تكنيكهاي متعدد ديگري پديد آمدند، از جمله تكنيكهاي:

- ۱- راديانس (Radiance)،
- ۲- راكوكي (Raku Kei)،
- ۳- ريكي تبتي (Tibetan Reiki)،
- ۴- كارونا ريكي (Karuna Reiki)،
- ۵- ريكي رنگين كمان (Rainbow Reiki)،
- ۶- ريكي عصر طلايي (Golen Age Reiki)،
- ۷- ريكي جين كي دو (Reiki JinKei Do)،
- ۸- ريكي ژاپني ساتيا (Satya Japanese Reiki)،
- ۹- ريكي من چهو (Men Chho Reiki)،
- ۱۰- ريكي جين لاپ (Jin Lap Reiki)،
- ۱۱- سيشيم (Seichim)،
- ۱۲- ساكو ريكي (Saku Reiki)،
- ۱۳- ريكي ستاره آبي (Blue Star Reiki)،
- ۱۴- ريكي پلاس (Reiki Plus)،
- ۱۵- كنداليني ريكي (Kundalini Reiki)،
- ۱۶- ريكي طلايي (Gold Reiki)،
- ۱۷- كريستالهاي اتريك (Ethereal Crystal)،
- ۱۸- تكيان (تيكون) ريكي (Teycon Reiki)،
- ۱۹- دلفين ريكي (Dolphin Reiki)،
- ۲۰- سهگانه دلفين ريكي (Dolphin Treilogy Reiki)،
- ۲۱- دي. ان. آ ريكي (DNA Reiki)،

نوشته شده توسط مهنوش امينيان

منبع: soluk-reiki.com

تجربه نزديك به مرگ

اغلب ما دلایل قابل قبولی برای پذیرش آنچه "تجربه نزدیک به مرگ" نامیده می شود، داریم. گفته می شود این تجربه زمانی اتفاق می افتد که شما مرگ واقعی را تجربه می کنید. در آن لحظه شما صداهای عجیب و غریبی می شنوید. در ادامه می بینید که به حالت شناور درآمده و به راحتی می توانید جسم خود را از بالا ببینید. در این حالت احساس آرامش و راحتی خیال کرده و از پرواز خود لذت می برید. سپس می بینید که به سمت تونلی حرکت کرده و وارد تونل می شوید. در انتهای تونل، نور روشنی را می بینید. با نزدیک شدن به منبع روشنایی عده بی را می بینید که آنها نیز مرده اند. آنها به تو می گویند که زمان مرگ تو نرسیده و تو باید به زمین برگردی. به طور خلاصه می توان گفت که اکثریت مردم معتقدند تنها افرادی که در حال مرگ هستند می توانند NDE را تجربه کنند و در واقع، تنها آنها هستند که می توانند زندگی پس از مرگ را ببینند- اما عده بی نیز معتقدند که پدیده «تجربه نزدیک به مرگ» واقعی نیست و حقیقی است و به غیر از مرگ، در برخی شرایط خاص نیز می توان آن را تجربه کرد.

در سال ۱۹۲۶، «ویلیام برت»، یکی از اعضای انجمن سلطنتی، تعدادی کتاب در خصوص لحظات آخر زندگی به چاپ رساند. نجات یافتگان از مرگ جزئیات دقیق لحظات آخر زندگی خود را برای او شرح داده و او نیز آنها را چاپ کرد. اما در سال ۱۹۷۵ بود که NDE با چاپ کتاب پرفروش «ریموند مودی» با عنوان «زندگی پس از مرگ»، به یک واقعیت عامه پسند تبدیل شد. این کتاب حاوی حکایت ها و داستان های نزدیک به ۵۰ نفر از نجات یافتگان از مرگ بود. در ابتدا عده زیادی از مردم در مقابل پذیرش مفهوم NDE مقاومت می کردند اما با تحقیقات بیشتر معلوم شد که این پدیده چیز غیر عادی نبوده و به راحتی می توان با آن کنار آمد.

نزدیک به ۱۰ تا ۲۰ درصد از کسانی که دچار حمله قلبی شده و زنده مانده اند، ادعا کرده اند که NDE را تجربه کرده اند. حتی نجات یافتگان از مرگ با جریان برق، کما، خودکشی ناموفق، شوک های ناشی از خونریزی شدید، عفونت یا آنافیلاکسی و حتی افرادی که نزدیک بوده غرق شوند همگی تجربه یکسانی از پدیده NDE داشته اند.

ذکر این نکته ضروری است که «تجربه نزدیک به مرگ» همیشه با مرگ مرتبط نیست (بر خلاف حرف D در NDE). به عنوان مثال، خلبان های هواپیماهای شکاری به هنگام تعلیم خلبانی در سانتریفوژهایی قرار می گیرند که فشار زیادی را به آنها وارد می آورد. این فشار که ناشی از نیروی جاذبه است، باعث حرکت سریع خون از مغز به سمت پاها می شود. در این حالت چشمان خلبان سیاهی رفته و به سرعت بیهوش می شود. نزدیک به ۲۰ درصد از خلبان هایی که در این سانتریفوژها قرار گرفته اند ادعا کرده اند که چیزی شبیه NDE را تجربه کرده اند و حتی عده بی نیز گفته اند که خروج از جسم را تجربه کرده و توانسته اند جسم خود را از بالا مشاهده کنند. آنچه NDE را از مرگ جدا می کند این است که نزدیک به ۵۰ درصد از کسانی که NDE را تجربه کرده اند بدون هیچ گونه کمک پزشکی از مرگ نجات یافته و به دنیا بازگشته اند.

ما هنوز نمی دانیم که چه چیزی موجب NDE می شود. البته دلایلش نیز بسیار ساده است: مغز ما به طرز خارق العاده بی پیچیده است. مغز اطلاعاتی را از حس های اولیه ما مثل بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه دریافت می کند. گیرنده های موجود در پوست اطلاعاتی راجع به درجه حرارت، درد و فشار را دریافت می کنند در حالی که گیرنده های موجود در گوش اطلاعات مربوط به تعادل و جهت گیری ما را تحت پوشش خود قرار می دهند. گیرنده های موجود در مفاصل، تاندون ها، ماهیچه ها و استخوان ها به مغزمان می گویند که اندام های حرکتی ما در چه وضعیتی قرار گرفته اند. تمامی این اطلاعات و اطلاعات دیگری از این دست، همانند رودخانه هایی که نهایتاً به دریا می ریزند به سمت مغز حرکت می کنند تا ما احساس قدرتمندی که هوشیاری نامیده می شود را داشته باشیم.

نزدیک به دو جین تنوری در خصوص اینکه چرا NDE اتفاق می افتد، وجود دارد. از این تنوری ها می توان به فعالیت الکتریکی عجیب و غریب در بخش هایی از مغز، وجود اندورفین ها در ساقه مغز، وجود مواد شیمیایی طبیعی قوی در مغز مثل endopsychosin، دخالت رویاهای REM در میزان سطح هوشیاری و تعداد زیادی تنوری دیگر اشاره کرد. اما اخیراً دکتر «اولاف بلانک» که یک متخصص اعصاب است، توانست «تجربه نزدیک به مرگ» را در آزمایشگاه شبیه سازی کند. او با الکتریسیته بخشی از مغز را که شکنج (چین سینوسی مغز) گوشه بی چپ نامیده می شود تحریک کرد. بیمارانی که تحت این آزمایش قرار گرفته بودند اعلام کردند که سایه فردی را پشت سر خود دیده اند. هنگامی که او شکنج گوشه بی راست مغز را تحریک کرد بیماران اعلام کردند به وضوح دیده اند که از جسم خود خارج شده و حتی توانسته اند جسم خود را از بالا نگاه کنند. در واقع، آنها خروج از جسم را تجربه کرده بودند.

در آینده ممکن است اطلاعات ما درباره عملکرد مغز آنقدر افزایش پیدا کند تا بتوانیم «تجربه نزدیک به مرگ» را به طور کامل درک کنیم. اما در حال حاضر می دانیم که برای تجربه این پدیده لازم نیست که شما حتماً بمیرید. این بدان معناست که زندگی پس از مرگ وجود داشته و نمی توان آن را به کذب انکار کرد. منبع: کارل کروزلنیک. ترجمه: زینب همتی

تاکیان ریکی

تاکیان Tachyon یا Tacyon در فرهنگ لغت اینچنین معنا شده است: (ذره‌ای اتمی تصویری دارای انرژی واقعی و سرعت نور ولی دارای جرم خیالی)؛ بر اساس فیزیک کوانتوم، جهان مادی چیزی جز نوعی انرژی فشرده نیست. هر چیزی که در این دنیا وجود دارد از ظریف‌ترین، هوشمندترین، خالص‌ترین ساختار انرژی گرفته تا زمخت‌ترین فشرده‌ترین نوع ماده، همه در بردار (طیف) انرژی تنظیم و قرار گرفته شده‌اند.

انرژی بطور پیوسته در حیطه این ساختارها ساطع و جریان پیدا می‌کند و از جهان تصادفی (غیر رسمی) و فراتر از آن شروع می‌شود (همانطور که در تکنیک‌های یوگا توضیح داده می‌شود) و به سمت پایین حرکت می‌کند و در مسیر خود از مراحل آسمانی، ستاره‌ای، اتریک و جریان مغناطیسی عبور کرده و در آخر به حیطه جسم و ماده می‌رسد.

هر چیزی که بر روی زمین وجود دارد در طیف انرژی قرار دارد، بعنوان مثال بدن ما یکی از بهترین نمونه‌های آن است. علاوه بر جسم ما که با حواسمان قابل لمس و درک است، لایه‌های دیگری نیز در بدن ما وجود دارد. همه این لایه‌های بدن ما در طیف انرژی قرار دارند که از بالای طیف خالص و حساس شروع و در پایان این طیف لایه‌های مادی بدن ما قرار می‌گیرد.

این انرژی که در طیف انرژی جریان دارد از یک منبع می‌آید؛ در هند به این منبع و سر آغاز انرژی مادر الهی (مادر آسمانی) گفته می‌شود، در دین مسیحیت به آن روح القدس گفته می‌شود و در تکنیک‌های مدرن‌تر آسمانی به آن انرژی کیهانی گفته می‌شود. فیزیک مدرن به آن انرژی نقطه صفر یا انرژی آزاد می‌گوید.

لازم به ذکر است که در اینجا توضیح دهیم که انرژی نقطه صفر نباید بعنوان نوع خاصی از انرژی مانند انرژی اتریک یا انرژی ستاره‌ای در نظر گرفته شود و برداشت اشتباهی از مفهوم آن درک شود. انرژی نقطه صفر بی‌شکل است و منبع و مبداء همه چیز است. همه‌ی طیف‌های انرژی فقط جزئی از گستره‌ی (طیف) انرژی هستند.

انرژی تکیان اولین ساختار انرژیایی است که از انرژی بی‌شکل و بی‌فرم نقطه صفر بوجود آمده است.

انرژی تکیان همانند انرژی نقطه صفر محدود به یک فرکانس خاص نیست. انرژی تکیان را نمی‌توان با مقیاس اندازه‌گیری فرکانس‌های هارتز اندازه‌گیری کرد. تکیان یک نوع خاص انرژی نیست، بلکه تکیان شامل همه‌ی انرژی‌ها است و همه انرژی‌ها را در خود دارد.

کیفیت و نوع انرژی تکیان بیشتر شبیه انرژی نقطه صفر می‌باشد و تفاوت آن با انرژی نقطه صفر در این است که انرژی تکیان یک زمینه‌ی سازمان یافته و ساختار دار است.

انرژی تکیان در خود همه‌ی عوامل بالقوه‌ای که لازمه‌ی تولید یک گستره‌ی (طیف) انرژی برای هر فرم خاص زندگی است را دارد. برای مثال هر اتفاقی که در بدن انسان می‌افتد در واقع در انرژی تکیان بطور عالی قرار گرفته است. بهترین مثال آن در قلمرو حیوانات دیده می‌شود برای مثال؛ دیده شده است که جایی که زندگی حیوانات به هیچ عنوان تحت تأثیر زندگی انسان‌ها قرار نگرفته است آنها زندگی کاملاً ساده‌تری را داشته‌اند. مثالی دیگر: طول عمر پستانداران تقریباً ۷ برابر طول دوران رشدشان است، که این محاسبه در انسان‌ها برابر ۱۴۰ سال عمر مفید و سالم می‌باشد و از ۴۰ هزار بیماری شناخته شده‌ی لاعلاج که در بین انسان‌ها وجود دارد، فقط تعداد اندکی از آنها در بین حیوانات وحشی وجود دارد و این بدان جهت است که حیوانات وحشی قادر به سد کردن و بستن طیف و گستره‌ی انرژی به روی خود نیستند.

با نگاه در طبیعت ما می‌توانیم کمال مطلوب را ببینیم و این کمال مطلوب (تکامل) مشخصه و از خصوصیات انرژی تکیان است. اطلاعاتی که انرژی تکیان در خود دارد بطور ذاتی کامل است. تنها چیزی که ما در زندگی احتیاج داریم تا سلامت کامل داشته باشیم و در تعادل کامل بسر ببریم جریان آزادانه طیف انرژی است. به زبان دیگر ما احتیاج داریم تا کانال جریان انرژی تکیان باشیم به این ترتیب که اجازه دهیم تا این انرژی آزادانه در تمام لایه‌های جسم هوشمندمان جریان یابد. به محض اینکه انرژی تکیان در سلول‌های بدن ما جاری شود، باعث می‌شود که متابولیسم کل بدن کاملاً هماهنگ شوند و بدین ترتیب است که ارگان‌های بدن کار می‌کنند.

هرگاه یکی از لایه‌های بدن هوشمند ما بسته شود، آنگاه انرژی دیگر نمی‌تواند بطور آزادانه در آن لایه آزادانه حرکت کند و به لایه‌ی بعدی جریان پیدا کند. از آن لایه به بعد کمبود و نقصان انرژی بطور اساسی وجود خواهد داشت. مسدود شدن هر یک از لایه‌های هوشمند بدن باعث جلوگیری از جریان آزادانه‌ی تکیان به سلول‌ها بدن می‌شود. به همین دلیل است که بسیاری از بیمارها از مسدود شدن انرژی در بدن هوشمند انسان بوجود می‌آیند. این نشان دهنده‌ی آن است که چرا روان ما به روی جسم ما تأثیر می‌گذارد.

در حقیقت ذهن و احساسات ما آنقدر هوشمند و ظریف هستند که به راحتی و بطور مستقیم تحت تأثیر جسم مادی ما قرار نمی‌گیرند. از آنجائیکه نیروی حیات برای بکار انداختن متابولیسم بدن ما باید در پیکره‌ی احساسات و ذهن ما نیز جریان پیدا کند به همین جهت است که وقتی این پیکره‌ها مسدود می‌شوند بطور غیر مستقیم تأثیر می‌پذیرند و مسدودیت‌های خیلی جدی در نهایت باعث بیماری‌هایی در جسم می‌شوند.

این اطلاعات پایه و اساسی برای خلق و تولید بسیاری از سیستم‌های انرژی با فرکانس‌های مختلف می‌باشد مانند انرژی فوتون، انرژی کریستال، مگنت (آهن‌ربا)، انرژی اورگن، طب سوزنی، وسایل رادیویی، نورهای فوتون، صدا درمانی، امواج الکترومغناطیسی که همه اینها برای درمان استفاده می‌شوند و البته همه‌ی این سیستم‌های انرژی برای برطرف

کردن نقاط مانده و راکدی که مانع جریان آزادانه‌ی انرژی در لایه‌های خاصی از پیکره‌ی هوشمند انسان می‌شوند، سودمند هستند و خوب جواب می‌دهند. با این وجود فرکانس درمانی انرژیایی بطور کلی از دو جهت دارای کمبودها و ضعف‌هایی می‌باشد. اولین محدودیت این است که همگی این انرژی‌ها محدود به یک فرکانس خاص، برای مثال: بین ۱۶ تا ۳۲ میومتر هستند که اینها یک طیف خاص از هاله‌ی لایه‌های هوشمند بدن ماست، اگر مسدودیت بدن ما بین ۱۶ تا ۳۲ میومتر باشد، اگر بطور صحیح از انرژی فوتون استفاده شود مشکل برطرف می‌شود، حالا تصور کنید که اگر نقطه‌ی مسدود در این محدوده نباشد و با این فرکانس خاص برطرف نشود یا اگر نقطه‌ی مسدود در حیطه‌ی ۳۵ تا ۵۰ میومتر باشد چگونه می‌شود؟

البته استفاده از انرژی فوتون در این مورد بی‌تأثیر نیست و تأثیر غیر مستقیم خود را می‌گذارد ولی مشکل بطور کامل برطرف نخواهد شد. پس انرژی فوتون کمی کمک می‌کند ولی مشکل را از ریشه برطرف و پاک نمی‌کند؛ بطور کلی به این نتیجه می‌رسیم که همگی انرژی‌هایی که برای هدف درمان استفاده می‌شوند همانند انرژی فوتون این محدودیت بزرگ را دارا هستند و آن این است که آنها فقط در محدوده‌ی فرکانس خاص خود کار می‌کنند.

نقصان و ایراد دیگر این انرژی‌ها این است که تأثیر هر فرکانس خاص بستگی به طبیعت و نوع خاص آن فرکانس خاص دارد. بعنوان مثال انرژی فوتون، اورگون و انرژی الکترومغناطیسی دارای ویژگی‌های خاص خود هستند که بدن انسان را وادار کنند تا تغییر جهت دهد و در جهت دیگری حرکت کند. با این حال اگر ما نیاز به این ویژگی خاص نداشته باشیم و احتیاج به این فرکانس خاص نداشته باشیم این انرژی نه تنها مفید نخواهد بود بلکه کاملاً مضر و خطرناک نیز خواهد بود. انرژی اورگون می‌تواند شفا دهند و درمان کند ولی در عین حال می‌تواند شما را واقعاً بیمار هم کند، و استفاده از این انرژی واقعاً نیاز به آگاهی و اطلاعات خاص خود است تا از آن بدون خطر و در جای مناسب و زمان مناسب خود استفاده شود.

انرژی تکیان کاملاً متفاوت از این انرژی‌ها است؛ انرژی تکیان یک نوع خاص انرژی نیست بلکه همگی انرژی‌ها را در خود دارد. هر مشکلی که در جسم ما یا در لایه‌های هوشمند بدن ما بوجود آید درمان شدنی است به شرط آنکه با استفاده از اطلاعات خاص آن قسمت درمان شود و این کار با استفاده از انرژی تکیان امکان پذیر است، زیرا تکیان کلید بازگشت به انرژی نقطه صفر است و این کاریست که هیچ فرکانسی نمی‌تواند انجام دهد. همگی فرکانس‌ها در واقع جزئی از یک کل هستند، قسمتی از چیزی که در انرژی نقطه صفر جا داده شده است ولی همه فرکانس‌ها در تأثیر خاص خود محدود شده‌اند. انرژی تکیان اصلاً جزئی نیست. انرژی تکیان نه هیچ تأثیری بر آن گذاشته می‌شود و نه هیچ اثری از خود بر جای می‌گذارد.

کاری که انرژی تکیان انجام می‌دهد این است که به بدنمان و ارگانسیم‌ها و لایه‌های هوشمند بدنمان این شانس را بدهد که به هر تأثیری که نیاز دارند بر آنها گذاشته شود دست یابند و از آنجایی که بدن ما بطور غیر قابل باوری هوشمند است، به همین جهت همیشه تأثیراتی را که لازم دارد بر رویش اتفاق افتد نشان می‌دهد.

هر دو نقصان و کمبودی که در مورد دیگر انواع درمان‌های با انرژی وجود داشت در مورد انرژی تکیان صادق نمی‌باشد زیرا انرژی تکیان محدود به یک فرکانس خاص نمی‌باشد. تفاوت دیگر انرژی تکیان و دیگر انرژی‌های خالص و ظریف این است که انرژی تکیان در هیچ شرایطی تحت تأثیر هیچ گونه انرژی قرار نمی‌گیرد؛ دیگر انواع انرژی‌هایی که به عنوان درمان استفاده می‌شوند برای مثال در جلسات درمانی تحت تأثیر افکار و احساسات شخص قرار می‌گیرند و تأثیر می‌پذیرند.

این به بدان دلیل است که انرژی‌ها جایی که زیر سرعت نور است شامل نیروی جو می‌شوند؛ ما به آن کشش زمین می‌گوئیم و باعث می‌شود که انرژی‌ها یکدیگر را جذب کنند و بنابراین به همدیگر بچسبند؛ این همان چیزی است که باعث تأثیر بر روی انرژی‌ها می‌شود و با تأثیرش بر روی انرژی‌ها باعث می‌شود که آنها تأثیر واقعی خود را نشان ندهند و چیزی غیر از اثر واقعی خود بر جای بگذارند. انرژی تکیان بیشتر از سرعت نور است بنابراین جاذبه زمین بر روی آن تأثیر نمی‌کند بنابراین نه به هیچ انرژی یا چیز دیگری می‌چسبد و نه هیچ انرژی و یا چیز دیگری به آن می‌چسبد. از اینرو اصلاً اهمیتی ندارد که چقدر افکار ما بد باشند یا چقدر احساساتمان پایین باشند و یا چقدر موج منفی از خود تولید کنیم چرا که اینها هیچ کدام بر روی انرژی تکیان نمی‌توانند تأثیر بگذارند و از توانایی انرژی تکیان برای رساندن ما به انرژی نقطه صفر کاسته نمی‌شود. بنابراین بطور بالقوه، تمامی مشکلات ما (چه ذهنی، چه عاطفی، چه روحی و چه جسمی) می‌توانند بطور مثبت و مفیدی تحت تأثیر انرژی تکیان قرار بگیرند و برطرف شوند.

یکی دیگر از جنبه‌های خارق‌العاده انرژی تکیان این است که شما مجبور نیستید که به انرژی‌های منفی و تأثیرات ناخواسته‌ی انرژی بپردازید و اگر گاهی اوقات هم بجای خاصی از بدن که احتیاج به انرژی دارد زیاد انرژی دادیم و بجای دیگری که احتیاج به انرژی دارد ندادیم باز هم مشکلی بوجود نمی‌آید و اشکالی ندارد.

گاهی اوقات که بجای زیاد انرژی می‌دهیم بدن عکس‌العمل نشان می‌دهد و ممکن است برای مدت کوتاهی احساس از توان افتادن و خستگی کنیم (البته خاطر نشان شویم که در یکی این عمل صورت نمی‌پذیرد بلکه در اینجا منظور روشهایی است که از انرژی کی یا حیاتی بدن استفاده می‌شود برای درمانگری) ولی باز هم هیچ مشکل و تأثیر منفی نخواهد داشت. انرژی تکیان محدودیت نوع دوم را هم ندارد، یعنی احتیاج به اطلاعات و آگاهی برای استفاده صحیح از آن نداریم و بدن خودش به اندازه‌ی کافی آن را دریافت می‌کند و خودش مسئول انجام این پروسه می‌باشد.

توصیه می‌شود هیچگاه از انرژی تکیان برای یک منظور خاص با زور استفاده نکنید ولی پیشنهاد می‌کنم ترجیحا به بدن اجازه دهید که خودش تاثیر درمانی را دریافت کند.

جالب است که بدانید؛ انرژی تکیان یک کاتالیست طبیعی برای خود درمانی می‌باشد.

منبع: soluk-reiki.com

تاریخچه علمی هیپنوتیزم در جهان

تاریخچه علمی هیپنوتیزم به فردی بنام دکتر فرنان روان مسمر بر می‌گردد این پزشک متولد تیر نیش بود و در پاریس کار می‌کرد و در سوئیس هم دار فانی را وداع گفت: سابقه کار وی بر می‌گردد به آشنایی او و دو فرد دیگر، دو کیش به نام های پدر هل و پدر گاسنر که هم عصر مسمر بودند پدر هل کشیشی ستاره شناس و استاد دانشگاه وین بود و با استفاده مغناطیس یا آهن ربا بیماران در درمان

می‌کرد پدر گاسنر کشیش و طبیب بود او هم برای درمان از مغناطیس بهره می‌گرفت. مسمر با کار این دو دانشمند آشنا بود و اینکه بدانیم بدان این دو چطور می‌دادند، با استفاده از آهن و با تاثیرات نیروی آهن با کار درمان را انجام دادند. داستانی است درباره مسمر که بعضی ها معتقدند این داستان صحت دارد و بعضی ها هم روی صحت آن علامت سوال گذاشتند.

به این ترتیب که می‌گویند که زمانی از خیابان عبور می‌کرد فرد بر اثر سانحه مجروح شده بود مسمر هم که آن زمان دانشجوی پزشکی بود به سمت بیمار مجروح رفت بلکه بتواند کمکی انجام دهد در لحظاتی که مصدوم خونریزی داشت با رسیدن مسمر خون ریزیش متوقف شد بلافاصله این سوال در ذهن مسمر ایجاد شد که آیا توقف خونریزی همزمان با آمدن من اتفاقی بوده یا نه؟ یا با آمدن من خونریزی متوقف شده است؟

برای آزمایش برگشت آن طرف خیابان دید بیمار خونریزی می‌دهد آمد بالای سر بیمار دید خونریزی متوقف شد چندین بار این عمل آزمایش در انجام داد. دید هروقت بالای سر بیمار می‌آید خونریزی متوقف میشود و هروقت دور می‌شود خونریزی شروع می‌کند با خودش فکر کرد گفت شاید من دارای نیرویی هستم که بر روی مصدوم اثر می‌گذارد و باعث می‌شوم این خونریزی متوقف شود.

همین پدیده مسمر را در فکر و اندیشه فرو برد و بعدها مغناطیس و بیماری را مطرح کرد آن زمان مسمر مطرح کرد که انسان ها دارای نیروی مغناطیسی شبیه نیروی آهن ربا هستند که آن نیروی حیوانی نامد ولی مسمر نتوانست نظریه خود را به اثبات برساند هرچه در عمل نتیجه گرفت امروزه ما می‌دانیم آن چیز که مسمر مطرح کرد همان هاله حیوانی نوری انسان بوده که در مبحث متافیزیک و هاله نورانی پرداختم مسمر با همین شیوه کلینیک خاصی راه اندازی کرد و با استفاده از آن شیوه ها کارهای درمان موفقی را انجام داد و به خصوص به لحاظ بیماری های صعب العلاج و لاعلاج راهی پیدا کرد همچنین به طور رایگان و مجانی درمان می‌کرد اقبال به سمت او آمد بیماران بسیار زیاد شدند حسن جسادت هکاران نسبت به او تحریک شد و همکاران با توطئه هایی که کردند باعث شدن که کلینیک مسمر تعطیل شود و نتواند کارش را ادامه بدهد به همین خاطر مسمر را پدر علم هیپنوتیزم می‌شناسیم و بعدا شاگردان او به خاطر زحمات مسمر کلمه «مسمریسم» را برای این پدیده انتخاب و استفاده کردند.

بعد از مسمر اشاره می‌کنیم به فرد «ایبار یا دابر پرتغالی» که از هیپنوتیزم استفاده می‌کرد و اعتقاد داشت که اساس کار در هیپنوتیزم تمرکز فکر است آیا پاریا دارای شخصیت بسیار اسرار آمیزی بود قیافه ای مرتاض گونه ای داشت و از این گذشته اسرار آمیز و قیافه خود برای سود کارش بهره هایی فراوان گرفت این شخصیت دارای شیوه بسیار منحصر به فرد برای هیپنوتیزم بود به گونه ای که به چشم سوژه خیره می‌شد و به یک فریاد ندا می‌داد بخواب و سوژه به خلسه فرو می‌رفت آیا پاریا معتقد بود که «به نظر می‌رسد افسوس هم می‌توان افراد را بیمار و هم بیماران را درمان کرد».

بعد از آن؟ می‌جویم از دکتر جیمز برید پزشک انگلیسی چشم پزشک و جراح که از طریق یکی از شاگردان مسمر به نام «لافونتن» با هیپنوتیزم آشنا شد که برید هم با یک پدیده اتفاقی فهمید که می‌تواند با خیره شدن به منبع نور هم می‌تواند به فلسه هیپنوتیزمی فرو بروند برید فردی است برای اولین بار در سال ۱۸۴۲ میلادی از کلمه هیپنوتیزم استفاده کرد و بعد از آن این کلمه رایج شد و بعد از آن در جهان مورد استفاده و مورد قبول قرار گرفت تا قبل از آن کلمه هیپنوتیزم مطرح نشده بود استفاده هم نمی‌شد.

همچنین در دندانپزشکی هم کاربردهایی دارد با استفاده از هیپنوتیزم می‌شود به دندان وی بی حسی داد می‌توانیم با آن کاهش خونریزی های بعد از جراحی دندانپزشکی را داشته باشیم.

و همچنین کاهش عفونت بعد از عمل. یک کاربرد بسیار مهم هیپنوتیزم در عمل پزشکی استفاده از آن برای انجام زایمان بدون درد به صورت طبیعی است مستحضر هستید زایمان طبیعی دارای درد بسیار زیادی است و به طور معمول هم نمی شود خانمها را بی حسی داد. یا بی هوش کرد و زایمان طبیعی داشته باشند. چون بی حسی و بی هوشی باعث اختلال در مکانیسم های زایمان طبیعی خواهد شد به این منظور خانمهای باردار از ماه پنجم شروع می کنند به هیپنوتیزم کردن هفته ای یک جلسه ۲۰ دقیقه تا ماه نهم او را شرط می کنند به گونه ای که در هنگام زایمان بتواند زایمان بدون درد داشته باشد.

bineshmavara.com منبع

قبالا (کابالا)

کلمه «قباله» (۱) از لحاظ لغوی به معنای سنت است، که به ویژه ما را به سنت عرفان یهودی ارجاع می دهد. این کلمه تا قرن دوازدهم میلادی اهمیت چندانی پیدا نکرد، اما پیش از آن، جریانات عرفانی ای در درون یهودیت وجود داشت که می توان آنها را نیز جریانات قباله ای خواند؛ چرا که حاوی اصول اساسی مرامی هستند که نتیجتاً همان مکتب قباله شد. از این رو، در ادبیات عرفانی یهود، بین آثار عرفانی ای که پیش یا پس از قرن دوازدهم نوشته شده اند، هیچ فرقی نیست.

تفاوت عرفان یهود و دین یهود شبیه تفاوتی است که بین دین و عرفان اقوام دیگر دیده می شود. عرفان را می توان بسط و تفصیل دیدگاههای سنتی دینی دانست. عرفان سعی می کند به باطن اصول عقاید رسمی و سنتی نفوذ کرده و از آن فراتر برود؛ تا نیازهای افراد خاصی را که می خواهند به تجربه مستقیم الوهیت - بدون وساطت گروه مشخصی از مفسران و متولیان رسمی دین- دست یابند، ارضا کند. تعداد این افراد و تکرار ظهورشان در تاریخ و استقامتشان در این راه، همگی مؤید این نکته است که عرفان قوتش را از نقص و کمبودهای شریعت گرای می گیرد. گویا عرفا خلایقی را که در کالبد فرسوده سنت دینی وجود دارد، پر می کنند.

قباله، که عصاره بنیادین تفکر عرفانی یهودی است، با اعتقاد به عناصر ذیل، از یهودیت خاخامی (فقیهانه یا قشری) باز شناخته می شود:

۱. اهل قباله معتقدند که خدای آفریننده در کتاب مقدس، خدایی محدود است که در درجه دوم است؛ و تابع خدایی والا تر - که نامحدود و ناشناختنی است، - (En - Sof) قرار می گیرد.

۲. نیز می گویند جهان ناشی از خلق از عدم نیست، بلکه ناشی از عملی پیچیده توسط صفات فیضان یافته از En - Sof یعنی Sefiroth است.

۳. Sefiroth پلی است که جهان محدود را به خدای نامحدود مربوط می کند.

دو انشعاب عمده در مکتب قباله به وقوع پیوست: قباله نظری و قباله عملی. شاخه نظری عمدتاً به ملاحظات فلسفی می پردازد؛ حال آن که شاخه عملی بر ارزش عرفانی کلمات و حروف عبری تأکید می کند.

برای آشنایی با مکتب قباله شرح کوتاهی از ادبیات سنت خاخامی نیز لازم است. اما چون ادبیات سنت خاخامی در مقاله ای با عنوان «سیر تکون تلمود»، به قلم باقر طالبی دارابی، در مجله هفت آسمان (سال اول، شماره ۲، ص ۱۶۳ - ۱۸۴) مورد بررسی قرار گرفته است، از بررسی آن صرف نظر می کنیم و مستقیماً به ادبیات سنت عرفانی یهود می پردازیم.

ادبیات عرفانی دین یهود

الف) ادبیات عرفان مرکبه (Merkabah)

کهنترین شکل شناخته شده ادبیات قباله ای را در سنت عرفای مرکبه می توان یافت. این عرفا دلمشغول مرکبه یا تخت اربابه خدا هستند و معتقدند که می توانند با صعود، یا در بعضی از موارد نزول، از طریق راهروهای آسمانی بدان برسند. در دوره معبد دوم (۵۳۸ ق. م. - ۷۰ م) آموزه ای باطنی مربوط به باب اول سفر تکوین و باب اول کتاب حزقیال نبی ایج بود. بیانات عقیدتی این مکتب به زودی به صورت پراکنده منتشر گشت. برخی از آنها به صورت رساله های

موجزی بودند که پیکره کامل آنها نشان می داد که فقط بخشی از يك محصول حجیم اند. آنچه به دست ما رسیده است، محصول کار مؤلفانی است که در زمانی بین قرون پنجم و ششم میلادی زندگی می کردند. بزرگترین بخش این رساله ها، کتابهای هخالوت (۲) نامیده می شوند؛ و شامل توصیفات از قصرها و راهرو (هخال)های آسمانی اند، که عقیده بر این است که عارف در راه خود به سوی مرکبه، از آنها می گذرد. مهمترین این کتابها هخالوت بزرگتر و هخالوت کوچکتر است. سخنگوی اصلی در رساله هایی که تحت مقوله عام هخالوت کوچکتر قرار می گیرند، خاخام آکیبا (Akiba) است و به نظر می آید که این بخش از هخالوت بزرگتر کهنتر باشد.

تاکید اصلی در این رساله ها بر صعود عارف در سلوکش به سوی راهروهای آسمانی است. آنها که تحت مقوله عام هخالوت بزرگتر قرار می گیرند، سفر عارف را از طریق هفت قصری که در زیر هفت آسمان است توصیف می کنند؛ هفت آسمانی که او باید در سیرش به سوی مرکبه از آنها عبور کند. این آثار نیز شامل توصیفات مفصل از اسامی رمزی و مهرهایی است که سالک باید با خود یا در ذهن خود داشته باشد. اینها ضمانت کننده انتقال مطمئن به سلامت او از طریق راهروهای آسمانی است. هر مرحله ای از این صعود اقتضای مهری متفاوت و نامی مقدس را دارد که با آن می توان به جنگ شیاطینی رفت که در کنار هر دروازه ایستاده اند. در این مجموعه ادبی است که آخرین مراحل پرواز عارف به سوی بالا شرح داده شده است. آن جا توصیفات می یابیم از آنچه عارف باید انتظار مواجهه با آن را طی عبور از دروازه های ششم و هفتم این راهروها داشته باشد. اکثر این توصیفات به صورت مباحثاتی است که معتقدان بین دروازه بان این راهرو و سالک صورت گرفته است. سخنگوی اصلی در رساله های هخالوت بزرگتر، خاخام اسماعیل است.

یکی از معروفترین و آشناترین کتابهای هخالوت، کتاب اخنوخ (۳) است. این کتاب شامل داستانهایی درباره اخنوخ (ادریس) است، که بنابه نقل، پینه دوز بود. از آن جا که زندگی اش را وقف عبادت و تقوا پیشگی کرد، خدا او را به آسمانها برد؛ همان جا که به اولین صف فرشتگان عروج کرد و خودش به صورت فرشته ای به نام شاهزاده دنیا (Metatron) درآمد؛ فرشته ای با کوتنی از آتش، مژگانی از نور و چشمانی از مشعلهای برافروخته.

کتاب دیگری که در سنت عرفان مرکبه جای می گیرد، مکاشفات ابراهیم (۴) است. این اثر گزارشی است از این که چگونه ابراهیم به خود مرکبه صعود کرد و صدای خدا را شنید که به او دستور می دهد که بیشتر صعود کند.

ادبیات عرفای مرکبه وسیع است، اما اکثر آن هنوز منتشر نشده و تنها بخشی اندک از آن ترجمه شده است. اگر کار طبع و نشر این ادبیات به پایان رسد دانش ما از عرفان یهود وسعت خواهد یافت. (۵)

(ب) ادبیات قباله

(۱) کتاب آفرینش (Sefer Yetsirah)

بسیاری از پیروان قباله این کتاب را سنگ بنای مکتب خود تلقی می کنند، که بدون آن نمی توان به رازهای مکتب قباله پی برد. کتاب آفرینش یکی از کتابهایی است که از Maaseh Bereshith - روش باطنی ای که به نظریه های مربوط به پیدایش جهان و جهانشناسی می پردازد- سر زد. سنت کهن خاخامی می دانست که چنین اطلاعاتی برای عوام نیست و کمال مطلوب آن است که این اطلاعات از استاد به شاگرد، به صورت شفاهی، منتقل شود. این ممنوعیت درباره کتاب آفرینش اعمال شده بود، زیرا مطالب گنوسی ای که در آن بود، اگر به صورت غلط نقل می شد، می توانست بدعت آمیز باشد.

زمان نوشته شدن مکتوباتی را که شامل سفر یصیرا (کتاب آفرینش) هستند، بین قرن سوم و ششم میلادی دانسته اند. کتاب آفرینش فقط شش فصل دارد؛ و حتی در کاملترین چاپها هم بیش از ۱۶۰۰ کلمه نیست.

آموزه ای که در آن شرح داده می شود بر ابراهیم ظاهر شد. پس از آن که او سرشت وحی و انکشاف الهی را دریافت، آن را مکتوب کرد. آن گاه بود که خدا خود را بر وی آشکار کرد؛ و با او پیمان بست. سنت خاخامی روایت دیگری دارد: ابراهیم وحی و انکشاف الهی را ننوشت، بلکه به صورت شفاهی آن را به پسرانش منتقل کرد. فصل آخر کتاب آفرینش صریحا نشان می دهد که به وجود آمدن این کتاب در نتیجه تجربه ای کشف و شهودی بوده است.

قسمت اول این کشف و شهود دو بخشی مربوط به ده سفیرا یا ده شماره است؛ حال آن که قسمت دوم مربوط به ایجاد الفبای عبری به عنوان وسیله ای الهی برای آفرینش است، که اساس همه چیز است. پژوهشگر باید این واقعیت را دریابد که کتاب آفرینش به هیچ وجه معرف همه آموزه های قباله نیست. در آن هیچ اشاره ای به اصول عمده دیگر مکتب قباله، یعنی En- Sof، آدم کادمون (۶) یا شخینا (۷) نشده است. دقیقتر بگوییم: حتی شامل اشاره به سفیراها، به معنای کامل آن نیست. آنچه در فصل اول آن آمده، بحثی است درباره به کار بردن اعداد، یا آنچه به کار بردن عدد سفیراها شناخته شده است. هیچ اشاره ای به نظام وسیع معانی عرفانی ای که در بسط کامل آموزه سفیروٹ ظهور کرد نیست.

(۲) زهر یا کتاب شکوه و عظمت (SeferHa- Zohar)

عنوان کامل این کتاب، سفرها زهر است، که به کتاب شکوه و عظمت ترجمه می شود. این کتاب متنی معتبر و قابل وثوق است. از لحاظ اهمیت، طی قرون بسیاری در کنار تلمود و کتاب مقدس جای داشت؛ و تنها متن قباله ای بود که این مقام را از طرف جماعت خاخامی کسب کرد. پژوهش درباره درستی انتساب این کتاب به نویسنده آن، توفیق یا انتحال آن، در قرون متوالی دستمایه بحث عالمان بوده است، اما امروزه کاملاً روشن است که نویسنده این اثر ماندگار و شگفت آور همان موسی لئونی قباله گرای اسپانیایی است که ابتدا نسخه هایی از آن را در گودالاجارا (۸) بین ۱۲۸۰ تا ۱۲۹۰ م منتشر کرد. او مدعی شد که این کتاب معرف نوشته های خاخام شمعون بار یوحای، (۹) که در قرن دوم میلادی می زیست، است. این کتاب تفسیری بر اسفار خمسه موسی است. از این رو، آن را میدراش خاخام شمعون بار یوحای می دانند.

چاپهای منتشر شده زهر مشتمل بر ۲۵۰۰ صفحه اند؛ و پس از تحقیقات شولم، به کتابها و بخشهای ذیل تقسیم شده است:

۱. بخش بزرگی که بدون عنوان است؛ مشتمل بر تفسیرهایی بر قطعاتی از تورات.

۲. کتاب اخفا (یا: کتاب راز مخفی). این بخش در اصل فقط شش صفحه است و مربوط به تجلی Macroprosopus (سیمای عظیم تر) است، که به عنوان رمز هماهنگی پس از برقراری تعادل در جهان به وجود می آید. این ماکروپروسوپوس همیشه مخفی است، اما خود را گسترش می دهد تا میکروپروسوپوس (Microprosopus) یا سیمای کوچکتر را ببار آورد که، توسط یهوه شناخته می شود.

۳. «مجمع بزرگتر». این بخش شرط و بسط مندرجات فصل قبل و گزارش مباحثی است که خاخام شمعون بار یوحای با جمعی از شاگردانش داشته است. بیشتر این قسمت به توصیف چهره های ماکروپروسوپوس می پردازد. هیجان وجدآمیزی که به دلیل انکشافهای الهی خاخام شمعون به وجود می آید، فزونی می گیرد؛ تا جایی که سرانجام به ما گفته می شود که سه تن از شاگردانش در جذبه وجدآمیز جان می سپارند.

۴. «مجمع کوچکتر». این بخش يك دوره تکرار رئوس مطالب «مجمع بزرگتر» است، با نظرپردازی بیشتر درباره سفیرها. در این زمان است که خود خاخام شمعون در جذبه ای وجدآمیز می میرد؛ و شش شاگرد بر جای می گذارد که زنده می مانند تا مکاشفات الهی او را ثبت کنند.

۵. «مجمع پیش از سخنرانی درباره تورات». این بخش توضیحی درباره وجوه عرفانی عبادت است.

۶. «هخالوت» یا «قصرهای نور». این بخش توصیفی از ساختار هفت تالار نور در عرفان مرکبه است، که روح انسان پیش از مرگش یا به هنگام عبادت قلبی آن را درک می کند.

۷. «راز رازها». این بخش به قیافه شناسی، کف بینی و ارتباط روح با بدن می پردازد.

۸. «سخنرانی مرد پیر». در این بخش مردی پیر، که بر الاغی سوار است، با خاخام شمعون درباره آموزه تناسخ بحث می کند.

۹. «سخنرانی آن کودک». در این جا شاگرد جوانی که والدینش او را نادان می انگارند، به دستور مادرش برای دریافت دعای خیر از خاخام شمعون نزد او فرستاده می شود. او می رود تا فقط برای خاخام رازهای عمیق تورات را آشکار سازد.

۱۰. «رئیس مدرسه». گزارشی از سفر به درون بهشت است، که برخی از اعضای مدرسه آن را انجام می دهند؛ و شامل سخنرانی رئیس مدرسه درباره سرنوشت روح است.

۱۱. «رازهای تورات». شامل تفاسیر رایج تمثیلی و عرفانی از قطعاتی از تورات.

۱۲. «قطعات کوچک الحاقی». بحثی عام درباره مباحث مختلف قباله ای.

۱۳. تفسیر غزل غزلهای سلیمان.

۱۴. «میزان گنج». بحث درباره معنای سفر تثنیه.

۱۵. «اسرار حروف». این بخش درباره حروف عرفانی ای است که نام خدا را می سازند.

۱۶. میدراش عرفانی (Midrashha- nelelam) شامل بحثی درباره سرشت و سرنوشت روح، همراه با توضیح کلی درباره برخی از قطعات کتاب مقدس به وسیله علم اعداد.

۱۷. «درباره کتاب روت». تفسیری بر کتاب روت.

۱۸. «چوپان با ایمان». در این بخش خاخام را در حال بحث با چوپان با ایمان، موسی و الیاس پیامبر می‌یابیم. در میان متون مکمل زهر، این بخش بلندترین و رایجترین آنهاست. محتوایش در اصل تفسیری بر احکام نازل شده بر موسی با رگه‌های تمثیلی است.

۱۹. «افزوده‌های نوین زهر» (Tikkune Zohar) که تفسیری بر کتاب اول تورات است.

بخشهای اول تا هفده به دست موسی لئونی نوشته شده است؛ و دو بخش آخر، بدست فرد دیگری به زهر افزوده شده‌اند.

دیگر آثار عمده مکتب قباله

۳) سی و دو راه حکمت

در سال ۱۶۴۲ یوهان استفانوس ریتانجلیو (۱۰) متنی را از عبری ترجمه کرد که به راههایی می‌پرداخت که توسط فیضان اصل الهی از طریق سفیراها شکل گرفته‌اند.

۴) باغ انار

نوشته خاخام موسی قرطبی (۱۱) که اول بار در سال ۱۵۴۸ در کراکو منتشر شد. این اثر کوچک، توضیح مفصلی درباره آموزه‌های قباله می‌دهد. دیگر اثر موسی قرطبی «معیار والایی» است که در وارسا (Warsaw) در ۱۸۸۳ منتشر شد. در اثر دوم، نظام نظریه سفیراها به صورت کامل مطرح شده است. متأسفانه هیچ ترجمه انگلیسی از این دو کتاب در دست نیست.

۵) آتش پاک‌کننده

رساله‌ای درباره علم کیمیا، که معلوم نیست محصولی عبری است یا محصول مکتب قباله مسیحی. این کتاب نظام سفیروثها را با اصطلاحات کیمیاگرانه طرح می‌کند، اما احتمالاً بیشتر به قصد وسیله‌ای تمرکز بخش به کار می‌رفته تا کتاب درسی درباره کیمیاگری عملی.

۶) کتاب بحیر (Sefer Bahir)

پیش از اتمام بررسی اجمالی آثار عمده قباله، باید این اثر مبهم، اما پرنفوذ، را مطرح نظر قرار دهیم. کتاب بحیر شامل کهنترین نوشته‌های پیروان قباله در پرووانس (Provence) در نیمه دوم قرن دوازدهم است. اهمیت این کتاب در این است که شامل نظریه gilgul یا تجسد دوباره است. و حلقه رابط نظریه‌های نو افلاطونی گنوستیکهای قدیم و نظریه‌های فلسفی اهل قباله قرون وسطا تلقی می‌شود. کتابهای هخالوت، سفر یصیرا (کتاب آفرینش)، سفر زهر (کتاب شکوه و عظمت) و سفر بحیر، مجموعه مکتوباتی را تشکیل می‌دهند که خود پیروان قباله آنها را متعلق به مکتب قباله می‌دانند.

خاستگاه مکتب قباله

تفکر قباله‌ای دو شاخه عمده دارد: نظری و عملی. شاخه نظری فقط به کارها و آثار معنوی جهان علاقه مند است؛ و در صدد است تا بفهمد چگونه ابعاد معنوی با این جهان ارتباط دارند. نیز می‌خواهد روشن کند که چگونه انسان می‌تواند جایگاهی در هر دو قلمرو (مادی و معنوی) بیابد. شاخه عملی علاقه مند به پیروزی قوای جهان معنوی به منظور ضبط و مهار جادویی است. انسان می‌تواند با به کارگیری اسمای الهی و قوای فرشتگان، همه طبیعت و قوای آن را ضبط و مهار کند. قباله عملی، جادوی اروپای غربی را در قرون وسطا سخت تحت تاثیر قرار داد.

ریشه های این دو شاخه قباله را می توان در گذشته در دو مکتب فعال عرفانی دنبال کرد: ۱. مکتبی که علاقه مند به تاریخ آفرینش است؛ ۲. مکتبی که متمرکز بر تاریخ تخت ارا به الهی است.

دومی، عمدتاً مربوط به ستایش عرفانی تخت ارا به خداست؛ به همان صورتی که در فصل اول سفر تکوین وصف شده است. این آموزه ها در دوره تلمودی (۱۳۵ ق.م. - ۱۰۵۰ م.) به دقت حفظ شدند؛ تا مبادا بر غیر سالکان آشکار شوند، که اگر چنین می شد، به سوء تفاهماتی می انجامید که نتیجه ای جز بدعت نداشت. گفته اند که خاخام یوحنا بن زکای (۱۲) پدر عرفان مرکبه است؛ و خاخام آکیبه پدر عرفان تاریخ آفرینش (Maaseh Bereshith).

آیین قباله عملی (Practical Kabbalism)

«و بالای فلکی که بر سر آنها بود شباهت تختی مثل صورت یاقوت کبود بود و بر آن شباهت تخت شباهتی مثل صورت انسان بر فوق آن بود... این منظر شباهت جلال یهوه بود، چون آن را دیدم، به روی خود در اقتادم و آواز قائلی را شنیدم.» (حزقیال نبی، باب اول، آیات ۲۶ تا ۲۸). این قطعه از کتاب مقدس، به عنوان اساس یا مدار اولین و بلندترین مرحله عرفان یهودی (عرفان مرکبه) به کار رفت، که تقریباً دوره ۱۰۰ ق.م تا ۱۰۰۰ م را در برمی گیرد.

اصطلاح مرکبه، یعنی تخت ارا به الهی، ما را به ارا به رویای حزقیال ارجاع می دهد. عارف مرکبه، یا همان گونه که گاهی می گویند، راکب مرکبه فقط يك غرض دارد: ورود به جهان تخت مرکبه. اما این کار آسانی نیست، زیرا عابد نه تنها باید از هفت آسمان عبور کند تا به انتهای آن برسد، بلکه باید از هفت هخال (تالار یا عمارت آسمانی) نیز بگذرد، پیش از آن که به خود مرکبه در هفتمین و آخرین هخال برسد. آمادگی برای این سفر، آسانترین فنون شمن گرایانه، مثل روزه و ذکر و دعا، بود. راکب مرکبه هنگامی که به حالتی از جذب می رسید، باید روحش را به بالاها - و طبق عرفان مرکبه متاخر به پایینها - بفرستد تا به پوشش دربرگیرنده مرکبه رخنه کند. عارف برای محافظت از خود در مقابل شیاطین و ارواح شروری که در هر مرحله سعی می کنند او را نابود کنند، باید قبلا طلسمها، نشانها و وردهای جادویی را آماده کرده باشد. هر عبور موفقی از یکی از هفت قصر باز، مقتضی تدابیر جادویی بیشتری است؛ و عارف باید در دست، یا در حافظه، وردهای بسیار مشکل و طولانی داشته باشد تا سلامت خود را تضمین کند.

در سرتاسر این تجربه، مرگ او را تهدید می کند. در يك جا باید بدون پا در فضا بایستد. دروازه بانانی که جلو هر قصری خواهد دید، موجوداتی عظیم الجثه ای هستند؛ بلندتر از کوهها، با نورهایی که از چشمانشان ساطع است، گلوله های آتشی از دهانشان می بارد، اسبهایشان که شبیه اژدهايند با نوشیدن رودخانه های آتش سیر می شوند. در مقابل این موجودات بود که عارف می باید تعویذها، مهرها و کلمات رمزی نزد خود داشته باشد.

اکثر مناسک جادویی قباله متاخر، ریشه در این عرفان کهن داشت. عرفان مرکبه ساده ترین شکل عرفان یهودی است؛ و صرفاً عرفان وجدآمیز است. عارف در جست وجوی چیزی بیش از دیدن مرکبه نیست. در این عرفان، هیچ بیان عقیدتی صریحی و رای گزارشهایی از سفرهایشان به درون آسمانها، که حاصل تجربه است، وجود ندارد؛ و کمترین اشاره ای به نظام گسترده ای و رای نظام شمنیزم ساده و درهم تافتگی بعدی آن با جادو دیده نمی شود. راکب مرکبه سعی نمی کند فراتر از ملکوت تخت را ببیند یا از سرشت و منشأ آن جويا شود. ورود موفق به عمیق ترین قلمروهای هفتمین هخال برای بسط یا کمال معنوی عابد آشکارا سودمند بود، اما درباره سرشت دقیق استحاله ای که راکب مرکبه دستخوش آن می شود، هیچ ذکری میان نیامده است.

هیچ فرد با انصافی نمی تواند به ظرایف و لطایف عرفان یهودی متاخر اشاره کند و بگوید که این مکتب عرفانی (عرفان مرکبه) حادثه کوچکی در تاریخ عرفان یهود بوده است. این مردان که خود را بی پروا در آتش جهان افکندند، جز در طلب تجربه الوهیت با همه شکوهش نبودند و نمونه های شجاعانه ای گشتند که سرمشق عرفای بعدی شدند. شاید تفکر مرکبه فاقد نظریه های فلسفی یا فرجام شناسانه باشد، اما خالی از معرفت به عشق خدا نیست، که مانند ریسمانی از آتش در کالبد قباله متاخر در حرکت است. این که نزدیک به هزار سال مردانی راضی بودند که برای دلیل ظاهراً ساده ای، مثل تصدیق، بخش کوچکی از متن مقدس تمامی زندگی و تفکرشان را به مخاطره بیندازند، بر نیاز انسان به داشتن گواهی بر الوهیت تاکید دارد.

شاخه عملی قباله خارج از سنت عرفانی سالکان مرکبه و دلمشغولی شان با فرشته شناسی، طلسمها، وردهای جادویی، و بدون اشاره به پوشیدن یا درآوردن شعایری خرقه های مقدس، به وجود آمد.

بنابر نظر الیعاذورمی (۱۴) (۱۲۳۸ - ۱۱۶۵)، یکی از قدیمی ترین پیروان قباله آلمان، ادبیات قباله عملی در ۹۱۷ میلادی به دست دانشمندی بابلی، به نام آرون بن شموئیل، (۱۵) به ایتالیا معرفی شد. او پس از ورود به خانواده اهل علم و دین کالونیموس (۱۶) دانش عرفانی اش را به آنان منتقل کرد. هنگامی که آنان در ۹۱۷ میلادی به راین لند رفتند، برخی از آنان آنچه اکنون مکتب قباله آلمان شناخته می شود، بنیاد نهادند؛ و برخی دیگر حسیدیم (۱۷) کهن را. تا زمام الیعاذورمی، آموزه عرفانی ای که توسط آرون بن شموئیل منتقل شده بود، ملك طلق خصوصی خانواده کالونیموس تلقی می شد. یهوداها - حسید زاهد (۱۸) (متوفی ۱۲۱۷)، عضو خانواده کالونیموس بود، که شاگردش الیعاذر را به اظهار آموزه منقول و مکتوب قباله عملی به شمار بیشتری از شئونندگان سوق داد.

شاخه آلمانی مکتب قباله، یا قباله عملی، طبیعتاً وجدآمیز بود؛ و دعا را به منزله وسیله ابتدایی به کار می برد، و آن را با تمرکز و تأمل تکمیل می کرد، و با مناسک جادویی زینتش می داد. باید به خاطر داشت که این شاخه از مکتب قباله در عرفان مرکبه ریشه دارد؛ و بسیاری از نمادپردازیها و نظریه هایش را مستقیماً از آن سنت گرفته است. تفاوت مهم عرفان مرکبه و قباله عملی در این است که دومی علاقه ای به عروج به تخت الهی ندارد، مگر در عبادت. اثر جادویی کلمه در این عرفان سبقت می گیرد. عارف مرکبه فقط علاقه مند به وردهای ثابت نیست، بلکه به جای آن از سر صرافت طبع احساساتش را به هنگام جذب به بیان می کند. مسلماً وردهای جادویی باید آموخته شوند و از حفظ تکرار شوند، اما چنین اعمالی به مقصد عمده تمرکز بر خود تخت الهی ورد می رسانند.

مکتب قباله در آلمان، با حسیدیم متقدم، تلاشی برای دادن تفسیر و تمرکزی نوین به سنت مرکبه بود. آموزه های اساسی این مکتب آلمانی عرفان را می توان سه نظریه دانست:

۱. اولین عنصر در تفکر آنان این اندیشه بود که خدا بسیار والاتر از آن است که ذهن بشری بتواند او را درک کند. تقدس و عظمت او بی نهایت است و فقط می توان آن را با حضوری از خدا، که در همه چیز پنهان است، دریافت. اما از آن جا که او باید برای فرشتگان و مردانی که آگاهی ثابتی از حضور خدا یافته اند قابل رؤیت باشد، به جلالش اجازه داد تا به صورت آتشی الهی یا نوری درآید که فقط پیامبران یا عرفا می توانند آن را بشناسند. این شکوه و عظمت کوود (Kavod) نامیده می شود و عرفای این دوره خود آن را آفریننده نمی دانند، بلکه آن را اولین مخلوق، یعنی شخینا، می دانند.

عارف که نمی تواند مستقیماً به خود خدا تقرب حاصل کند، می تواند خود را با شکوه و عظمت او متحد سازد. چشمگیرترین نقطه این نظریه آن است که کوود دو وجهی است: يك وجه آن غیرقابل رؤیت، و وجه دیگر قابل رؤیت یا درونی است، که عقیده بر این است که در همه مخلوقات حاضر است، اما بدون شکل؛ و فقط به صورت يك صدا وجود دارد.

۲. عنصر دوم در مکتب قباله آلمان توصیف چهره ای است که عقیده دارند بر روی تخت ارا به عرفای مرکبه جای می گیرد؛ یعنی فرشته بالداز (۱۹). این فرشته بالداز فیضان شکوه قابل رؤیت خدا، یعنی شخینا، است، که شعله آن خدا را دربر گرفته، و نه تنها باعث پدید آمدن این فرشته بالداز و تختی که بر روی آن می نشیند شده است، بلکه باعث آفریده شدن ارواح انسانی گشته است. واهب الصور، از استحاله این فرشته بالداز به شکلی انسانی، نمونه انسان را بر صورت خدا ساخت.

۳. عرفای آلمانی عقیده داشتند که چهار جهان یا قلمرو هست: قلمرو شکوه و عظمت خدا؛ قلمرو فرشتگان؛ قلمرو ارواح حیوانات؛ و قلمرو ارواح اهل تعقل (انسانها).

عارف تنها وقتی می تواند از این لذتهای معنوی بهره ببرد که حیاتی سرشار از تقدس و تواضع داشته باشد؛ و زندگی اش را در مسیر از خود گذشتگی و نوع دوستی سوق دهد. وظایفش در برابر خدا، هیچ وقت مانع انجام وظایفش در برابر اجتماع نشود. به دلیل این ارتباط با کوود، انسان بیشتر مسئول نیازهای معنوی هموعان خود است. پویایی این شاخه از عرفان یهودی تا حدود ۱۱۵۰-۱۲۵۰ دوام آورد.

قباله نظری (Speculative Kabbalism)

ریشه های این مکتب در بابل است، اما جرقه ای که منجر به ظهور آن شد، کتاب آفرینش (سفر یسیرا) بود. کتب دیگری نیز بودند که از نظر قباله گروان اهمیت داشتند، اما تأثیر هیچ يك از آنها مانند این یکی پویا نبود. در قرن دوازدهم، پرووانس، محل تولد این شاخه از مسلك قباله بود که در قرن چهاردهم در اسپانیا به اوج شکوفایی خود رسید.

در حالی که یهودیان آلمان در کاربرد عملی عرفانشان در واقع در جستجوی پناهگاهی از شر ظلم و ستم و بندگی ای که از آن رنج می بردند بودند، یهودیان پرووانس و اسپانیا در این دوره کمتر تحت فشار بودند و بهتر می توانستند از نعمات نظرپردازی بهره ببرند. آنان نیازی نداشتند که برای تغییر وضعشان متوسل به فنون وجدآمیز و طلسمات گوناگون شوند.

تحقیقات نوین، مشکل مهمی در پیگیری ریشه های قباله نظری در پرووانس دارد. آنچه دانسته شده، محدود و مبهم است. قباله سنتی، اسحاق کور (۲۰) را مبتکر قباله نظری می داند. آنچه به یقین دانسته شده، این است که کهنترین محصول ادبی قباله نظری، اثری بود تحت عنوان «رساله درباره فیضان»، نوشته یعقوب ها - نظیر (۲۱) در حدود آغاز قرن دوازدهم. در زمان ظهور این کتاب، قباله مطلبی عمومی و همگانی نبود. فقطخواص به آموزه های سری آن دسترس داشتند. آموزه چهار جهان را نیز رساله درباره فیضان به این مایه اندک افزود؛ چهار جهانی که خدا از طریق آنها خود را آشکار می کند. این آموزه در رساله درباره فیضان بسیار ساده مطرح شده است، اما بعدها قباله گروان متاخر، شاخ و برگهای پیچیده ای بدان افزودند. به دلیل نقش مبنایی این نظر در تفکر قباله ای، در این جا به معرفی آن به صورتی که امروزه درك می شود می پردازیم.

پیروان قباله علت تجلی جهان ماده را فعالیت فیضانی خدا می دانند. این مادی شدن در چهار مرحله یا جهان، به صورت همزمان، رخ داد. جهان اول atsiluth خوانده می شود. جهان فیضان که در آن خدا خود را به صورت مثل اعلی (نمونه های برین) آشکار می کند. در این جهان اول است که سفیراها اساسا خود را ظاهر می سازند و در آن سکنا دارند. درست همان گونه که نظام سفیراها همچون روندی که به صورت ابدی در خدا جریان دارد شرح داده شد، نیز باید این چهار جهان، تا آن جا که مادی شدن فعالیت خداست، به صورت روندی که در درون او رخ می دهند تلقی شود. جهان اول نمایانگر شکل اول فعالیت نهانی خداست؛ تشعشع نوری از قدرت لایزالش به صورت ایده یا مثل اعلی که بعدا الگوهای برای همه چیز در جهان خواهند شد. در همین جهان است که اتحاد خدا و شخینایش، وجه مؤنث ذات خدا، رخ می دهد. سه جهان بعدی در واقع ثمره اتحاد آنهاست. جهان اول نامش atsiluth را از فعل عبری در سفر اعداد، باب ۱۱، آیه ۱۷ می گیرد: «... و از روحی که بر تو است گرفته، بر ایشان خواهم نهاد.»

جهان دوم beriah خوانده می شود. جهان آفرینش که در آن مرکبه از فیضانات انوار سفیراها، که از جهان اول جاری می شود، شکل می گیرد. این جا ارواح پاک پرهیزگاران واقعی و والامرتبه ترین طبقات فرشتگان جهان سکنا دارند. هنگامی که فیضان شخینای بی تعیین از بالا به این جهان نفوذ و رسوخ می کند، این فرشتگان اند که از سر وجد و سرور دور نور او جمع می شوند تا بدنشان را شکل دهد. نام این جهان، و نام دو جهان بعدی، از سه فعل عبری در کتاب اشعیا، باب ۴۳، آیه ۷، گرفته شده است: «یعنی هر که را به اسم من نامیده شود و او را به جهت جلال خویش آفریده و او را مصور نموده و ساخته باشم.»

جهان سوم yetsirah نامیده می شود. جهان شکل و صورت و جایگاه ده گروه از فرشتگان ملا اعلی. این فرشتگان تحت ریاست (Metatron) امیر جهان یا فرشته حضور [الهی] اند. نام این فرشته در هیچ جای عهد عتیق یافت نمی شود، ولی خاخاماها به ما می گویند او کسی است که این قطعه از سفر خروج، باب ۲۳، آیات ۲۰ و ۲۱ درباره اوست: «اینک من فرشته ای پیش روی تو می فرستم تا تو را در راه محافظت نموده، بدان مکانی که مهیا کرده ام برساند. از او برحذر باش و آواز او را بشنو و از او ترمذ منما، زیرا گناهان شما را نخواهد آمرزید، چون که نام من در اوست.»

خاخاماها به ما می گویند نامی که در این فرشته است shaddai (قادر مطلق) است؛ و چون ارزش عددی اش، در علم حروف و اعداد، یعنی ۳۱۴، متناظر است با ارزش عددی حروف عبری ای که نام متاترون را می سازد، این همان فرشته ای است که فرستاده شده تا جهان را نظام بخشد.

سنت به ما می گوید این فرشته در اصل همان انسان پرهیزگار، یعنی اخنوخ، بوده است؛ همو که پس از مرگش به بالاترین طبقه در میان فرشتگان رفعت یافت. چشمانش به مشعل و مژگانش به نور و رگهایش به آتش و جسمش به شعله درخشان مبدل گشت. خدا او را در کنار تخت جلالش جای داد؛ تختی که اخنوخ تا این زمان حافظ آن است. این تخت در جهان دوم (beriah) جای دارد. و جهانی که او به نگهبانی در آن می ایستد، در جایی است که هخال ها؛ هستند، هفت راهرو آسمانی، که عرفای مرکبه باید در تلاش برای وصول به تخت خدا از آن عبور کنند.

هر يك از جهانهای قبلی، به همان میزان که فیضان اصلی به هنگام شکل دادنشان ناخالصتر می شود، میزان کیفیت هر يك از آنها کمتر می شود. در نتیجه، ناپاکیهایی حاصل از این نور جمع می شود تا جهان چهارم را شکل دهد، که جهان ماده، همان جهان طبیعت و وجود انسانی است. نام این جهان asiyah است. این اصطلاح به جهان ساختن ترجمه می شود. در این جهان آخر است که شخینا در تبعید زندگی می کند و در میان انسانها و ارواح شروری که همواره بر سر روح انسانها با هم نزاع دارند به سر می برد.

مطلب شاخص دیگر در این آموزه، فیضان تورات به عنوان آلت آفرینش است. اهل قباله گمان می کنند که این کتاب ارگانیزمی زنده است و نظام و ساختار آن در جهان مخلوق منعکس شده است. همه چیز نمونه اصلی اش را در تورات دارد: ظهور این نظام الهی در بسط و خفای این چهار جهان نیز نهفته است.

در آغاز، هنگامی که خدای پنهان ظهور خویش را از طریق تورات مکتوب و منقول ملاحظه کرد، همه امکانات زبانی در سرآغاز جمع شدند. بدین شکل تورات به عنوان توالی همه ترکیبها و تقدیم و تاخیرهای ممکن حروف الفبای عبری به وجود آمد. در این نظام ظاهرا آشفته است که تورات از جهان atsiluth، جهان فیضان الهی، پدید آمد.

در جهان دوم، جهان آفرینش، آن حروف مرکب که در جهان اول بودند و به بهترین وجه نمایانگر اسمای الهی بودند، انتخاب شدند و در کنار آن ارواح پرهیزگاری که در آنجا سکنا دارند، قرار گرفتند.

اسما و قوای فرشته آسای جهان سوم، جهان تشکل، تورات را در شکل سوم غیر مادی و نامرئی اش می سازد. تا این زمان، کلمات این کتاب چیزی جز بافتی در هم پیچیده از فیضانات نیست، که فقط برای عرفا و استادانی که قابلیت دستیابی به آن را فراتر از محدودیتهای خود دارند، قابل حصول است.

فقط در جهان چهارم، جهان ساختن (asiyah) است که تورات آن می شود که ما می شناسیم.

آدم و چهار جهان

آدم نیز در این طرح از چهار جهان جای می گیرد. در جهان اول او را انسان آسمانی بالاتر می یابیم؛ نمونه اعلاى همه اشكال و نمونه اعلاى خود انسان. جهان دوم آدم را همان گونه که اول بار در سفر تکوین ظاهر می شود می نمایاند: باب اول، آیه ۲۷: «پس خدا آدم را به صورت خود آفرید؛ او را به صورت خدا آفرید.» جهان سوم شامل باغ عدن است؛ وقتی که جامه ای از نور بجای گوشت و پوست در بردارد. آدم این سه جهان دو جنسی بود. آدم جهان چهارم آدمی است که اخراج و تبعید می شود. آدمی ساخته شده از پوست و گوشت که اکنون می تواند تولید مثل کند، چون دیگر دو جنسی نیست. این چهار آدمی که در چهار جهان شرح داده شد، انسان جهانی را می سازد. (animus mundi) در این منظر، مغزش در جهان اول، قلبش در جهان دوم، نفسش در جهان سوم، و آلات تناسلی اش در جهان چهارم جای دارد.

کابالا

نگارش یافته توسط Administrator

۰۴ خرداد ۱۳۸۸ ساعت ۱۵:۵۷

1 New Page

کابالا

کابالا یا کبالا یا قبالا (در عبری: קַבָּלָה، انگلیسی: Kabbalah) به معنای «دریافت» و به معنی واقعی کلمه «رسم رسیده» است. کابالا تفسیر رمزگونه‌ای از کتاب‌های مقدس عبری است.

کابالا نامی است که بر تصوف یهودی اطلاق می‌شود و تلفظ اروپایی قَبَالَه عبری است به معنی قدیمی و کهن. این واژه به شکل قبالة برای فارسی زبانان و عرب‌ها است. بیشتر یهودیان ارتودوکس به آئین کابالا (کابالیسم) اعتقاد دارند. بر اعتقاد هواداران و معتقدین به آئین کابالا، فهمیدن و درک رموز مخفی در آئین کابالا، باعث میشود تا انسان بصورت روحانی‌واری به خدا نزدیکتر شود و بدین ترتیب بشریت، قدرت والایی از رموز مخفی خدا که برای دیگر انسانها پوشیده است، را پی می‌برد.

تاریخچه اصطلاح نام «کابالیسم» به درستی مشخص نیست و مورد اختلاف است. برخی سلیمان ابن جبرئیل (۱۰۵۸ - ۱۰۲۱) میلادی و برخی کابالیست اسپانیولی قرن سیزدهم، بهیا بن אשר را اولین اشخاصی می‌دانند که آئین مخفی و سری عهد عتیق را «کابالا» نامیدند. با این وجود مدارک و منابع بسیار قدیمی که برخی از آنها به قرن دوم میلادی بازمی‌گردند، وجود دارند که حاکی از نام‌هایی بجز «کابالا» بر آئین فوق هستند. با این وجود همکنون اصطلاح «کابالا» و صف کننده تمرین آئین و دانش محرمانه یهود است.

مهمترین منابع و کتب کابالیستی که به عنوان ستون فقرات و پایه اصلی «آئین کابالا» درآمده، شامل مجموعه کتب عبری بهیر (به معنای «کتاب روشنائی») و هیچالوت (به معنای «کاخ‌ها») میشوند که به قرن اول میلادی بازمی‌گردند. نهایتاً در قرن سیزدهم میلادی کتاب زوهار نوشته شد که تفکر و شکل کنونی «آئین کابالا» را تشکیل داد.

بنابر سنت و عقاید کابالیستی، دانش کابالیست‌ها به صورت شفاهی از سوی سه شهید (ابراهیم، پسرش اسحاق و نوه‌اش یعقوب) و دیگر پیامبران قوم یهود (معروف به نوئیم (נביאים)) و حکیمان و ربای‌های ارشد یهود منتقل شد.

منبع: ویکی‌پدیا

فنگ شویی

شاید در زندگی خود با مواردی برخورد کردید که خرید یا اجاره محل جدیدی برای کار یا زندگی باعث شود تا تغییراتی خوب یا بدی در زندگی شما بوجود آیند.

بسیاری از ما در محاوره روزمره خود این کیفیت را چنین بیان می کنیم که مثلاً این خانه برای همه " آمد داشته" یا این مغازه یا این ماشین خوش قدم است و هرکسی که آن را میخرد یا اجاره می کند از آن خیر خوبی بدست می آورد.

گاهی این مسئله به صورت دیگری بروز می کند:

وقتی محل زندگی قبلی و فعلی خود را باهم مقایسه می کنید میبینید که در خانه قبلی وضع کار و حرفه خوبی نداشتید ولی در این خانه که آمدید وضع کار بهتر شده ولی مثلاً از نظر روابط عاطفی با همسر خود در مشکل هستید.

بسیاری از این دست مشکلات یا تغییرات در زندگی به محل کار و سکونت ما برمی گردد و فنگ شویی به ما کمک می کند تا آنها را بشناسیم و برای تقویت جنبه های مثبت و برطرف کردن نقاط ضعف خود تلاش کنیم.

فنگ شویی دانشی کهن است و ریشه در نگرش چینی به جهان هستی دارد. معنای عبارت فنگ شویی، باد و آب است. شاید این ترجمه چیز زیادی را بدست ندهد ولی در دید چینی باد و آب پایه اصلی ساخت محیط اطراف ما هستند. در فنگ شویی این اعتقاد وجود دارد که کیفیت انرژی های محل کار یا زندگی افراد در سرنوشت و سلامت آنها دارای تأثیر فراوان است.

در واقع فنگ شویی دانش انتخاب محیطی زنده است که در آن عناصر و انرژی های سازنده فضا باهم در تعادل باشند. نتیجه این هماهنگی و تعادل در اجزاء سازنده محیط، بهره مندی ساکنین از زندگی خوب و موفق است. درباره تاریخ فنگ شویی نظرات مختلفی وجود دارد.

یکی از این نظریه ها به دورانی برمی گردد که زندگی در اطراف رودخانه لو در چین باستان رشد زیادی پیدا کرده بود. در آن زمان، طغیان مکرر رودخانه باعث بروز خسارت های زیاد به محصولات کشاورزی می شد. در همین دوره مردی به نام فو-هسی با اجرای اصلاحاتی در مسیر رودخانه برای همیشه به این طغیان های مخرب پایان داد.

او بعد از مدتی امپراطور منطقه شد و به امور سازنده خود ادامه داد.

بسیاری، او را پایه گذار فنگ شویی می دانند.

سال ها بعد از فو-هسی امپراطوی به نام ون

King Wen اهتمام خاصی نسبت به این دانش، مبذول کرد و فنگ شویی تبدیل به اصول ساخت بناهای حکومتی شد.

در واقع تا سال های سال فنگ شویی و فرمول های آن فقط در دسترس سلاطین و درباریان بود.

وقتی مائوتزه در چین به حکومت رسید، فنگ شویی را به صورت عمومی رواج داد و از زمان او بود که فنگ شویی در تمام چین منتشر شد.

چینی هایی که در خارج از سرزمین اجدادی خود سکونت کردند، این دانش را با خود به خارج از چین بردند و آن را در سایر کشورها رواج دادند. در دنیای امروز هنگ کنگ نمونه خوبی برای فنگ شویی است. در ابتدای قرن گذشته، هنگ کنگ سرزمینی صخره ای و بی فایده بود. کسانی که در آنجا شروع به کار و سکونت کردند، این ناحیه را براساس اصول و مبانی فنگ شویی بنا کردند. نتیجه این سبک کار، سازندگی بی نظیر در این منطقه است و ساکنین هنگ کنگ از رونق فوق العاده آن بهره مند هستند. امروزه فنگ شویی در دسترس همه قرار دارد و هرکسی می تواند به فراخور آنچه در اختیار دارد از این دانش بهره ببرد. علاوه بر این زندگی جدید شهری و شکل گسترش ساختمان ها در آن نوع جدیدی از فنگ شویی را برای جامعه به ارمغان آورده است. فنگ شویی مدرن امروزی دارای شاخه های مختلفی است. بخشی از فنگ شویی به محل زندگی و خانه ها مربوط می شود و بخش مهم دیگر آن فنگ شویی تجاری است. این قسمت فنگ شویی اصلاحات مربوط به بناهای تجاری و فروشگاه ها را شامل می شود. فنگ شویی دارای دستوراتی برای لباس پوشیدن و آرایش کردن (با الهام از عناصر طبیعت)، جهت های مناسب برای خوابیدن و زیر مجموعه های فراوانی مانند اینها است. فنگ شویی براساس کیفیت انرژی هایی کار می کند که محیط کار و زندگی را دربر گرفته اند. کار فنگ شویی ایجاد انرژی های خوب و سالم در محل کار و زندگی و جلوگیری از هدر رفتن منابع ارزشمندی است که در دسترس داریم.

فنگ شویی را می توان برای تمام جنبه های زندگی و کار مورد استفاده قرار داد. اگر کارخانه دار، صاحب شرکت یا

مغازه هستید می توانید فنگ شویی را در کل محل کار به اجرا درآورید.

فنگ شویی از بسیاری از جهات مانند طب شرقی است با این تفاوت که توصیه های انجام شده در فنگ شویی به جای اینکه درباره افراد باشد، درمورد فضاها صدق می کند و هدف فراهم کردن بهترین جریان انرژی در محیط کار و زندگی ساکنین است.

از این لحاظ ارتباطی بین فنگ شویی و شیانتزو وجود دارد.

منبع: رضا صادقی

فریدریش نیچه

پدر او کشیش بود، اجداد پدری و مادری او نیز تا چند پشت کشیش بودند، خود او نیز تا پایان عمر واعظ و مبلغ ماند. برای آن به مسیحیت حمله می کرد که ریشه اخلاق و رفتار او در مسیحیت بود. فلسفه او می خواست با مخالفت شدید این میل وافر به مهربانی و ملامت و آشتی را، که در سرنوشت او بود، اصلاح و تعدیل کند؛ مگر این بالاترین دشنام و ناسزا نیست که مردم خوب جنوا به او «مقدس و ولی» خطاب کنند؟ مادر او مانند ایمانوئل کانت زنی سخت پارسا و پابند به تمام اصول و آداب دینی بود، فقط يك فرق در میان بود و آن اینکه نیچه به رغم حملات سخت خویش به پارسیایی و تقوا و تدین، تا آخر عم پارسا و متدین ماند و مانند مجسمه ای خجول و کمرو بود. این پارسیای سرسخت چقدر مایل بود که يك جنایتکار شود!

در ۱۵ اکتبر ۱۸۴۴ در شهر روکن واقع در پروس متولد شد. این روز مصادف با روز تولد فردريك وبلهلم چهارم پادشاه وقت پروس بود. پدر او که معلم چند تن از اعضاي خاندان سلطنت بود، به ذوق وطن خواهی از این تصادف

خوشحال گردید و نام کوچک پادشاه را به فرزند خود نهاد. «این تصادف به هر حال به نفع من بود؛ در سرتاسر ایام کودکی روز تولد من با جشن عمومی همراه بود.»

مرگ زودرس پدر، او را در آغوش زنان مقدس خانواده انداخت و این امر موجب شد که با نرمی و حساسیت زنان بار آید. از کودکان شیرر همسایه که لانه مرغان را خراب می‌کردند و باغچه‌ها را ضایع می‌ساختند و مشق سربازی نمی‌نمودند و دروغ می‌گفتند متفتر بود. همدردان او به وی «کشیش کوچک» خطاب می‌کردند و یکی از آنان وی را «عیسی در محراب» نامید. لذت او در این بود که در گوشه‌ای بنشیند و انجیل بخواند و گاهی آن را چنان با رقت و احساس بر دیگران می‌خواند که اشک از دیدگانشان می‌آورد. ولی در پشت این پرده، غرور شدید و میل فراوان به تحمل آلام جسمانی نهان بود. هنگامی که همدردانش در داستان "موسیس سکه وولا" تردید کردند، یک بسته کبریت را در کف دست روشن کرد و چندان نگهداشت که همه بسوخت. این یک حادثه مثالی و نمونه‌ای بود: در تمام عمر در جستجوی وسایل روحی و جسمی بود تا خود را چنان سخت و نیرومند سازد که به کمال مردی برسد. «آنچه نیستم برای من خدا و فضیلت است.»

در هیجده سالگی ایمان خود را به خدای نیاکانش از دست داد و بقیه عمر را در جستجوی خدای نویی به سربرد؛ به عقیده خود این خدا را در «انسان برتر» یافته است.

بعدها می‌گفت که این تغییر عقیده به آسانی صورت گرفت؛ ولی او خود درباره خویش خیلی زود اشتباه می‌کند و شرح حالی که از خود می‌نویسد با حقیقت وفق نمی‌دهد. مانند کسی که تمام مایملک خود را به یک مهره می‌بازد، به همه چیز بی‌اعتنا بود. مغز زندگی او دین بود و همین که آن را از دست داد زندگی برایش بی‌حاصل و بی‌معنی گردید. پس از آن ناگهان چندی با همدردان خود در بن و لایزیگ به عیش و نوش مشغول شد و حتی بر نفعی که از عادات مردانه از قبیل شربخواری و صرف دخانیات داشت غالب آمد. ولی به زودی از زن و شراب و دخانیات زده شد و آبجوخواری عصر و مملکت خود را به باد طعنه و ریشخند گرفت: مردمی که آبجو می‌خورند و چپ می‌کشند از درک افکار باریک عاجزند.

در همین ایام، یعنی در ۱۸۶۵، بود که بر کتاب «جهان همچون اراده و تصور» شوپنهاور دست یافت و آن را همچون «آینه‌ای دیدم که جهان و زندگی و طبیعت خودم، با عظمت ترس‌آوری در آن پدیدار بود.» کتاب را به خانه برد و با حرص و ولع تمام کلمه به کلمه خواند. «گویی شوپنهاور شخصا به من خطاب می‌کرد. من هیجان و التهاب او را حس کردم و او را در برابر خود دیدم. هر سطری با صدای بلند به خویشن‌داری و اعراض از دنیا فرا می‌خواند.» رنگ تیره فلسفه شوپنهاور همواره اثر خود را در فکر او باقی گذاشت. نه تنها هنگامی که مرید «شوپنهاور و همچون آموزگار» (عنوان یکی از مقالات او) بود، بلکه در ایامی که بدبینی را نشانه انحطاط می‌دانست نیز از ته دل بدبخت بود. گویا اعصابش برای رنج آفریده شده بود و تعریف او از تراژدی به عنوان لذت زندگی، خود دلیل دیگری بر خودفریبی او بود. فقط اسپینوزا و گوته می‌توانستند او را از دست پوشنهاور نجات دهند، ولی با آنکه خود او همیشه «متانت» و «عشق به سرنوشت» را می‌ستود هرگز بدان عمل ننموده، آرامش و تعادل ذهنی که لازمه حکمت است در او نبود.

در بیست و سه سالگی به خدمت نظام فراخوانده شد. این خوشبختی را داشت که به علت نزدیکی بیینی و به خاطر مادر بیوه‌اش از خدمت نظام معاف گردد ولی با این همه نظام از او دست برنداشت. حتی فلاسفه در روزهای سخت سدان و سادوا طعمه خوبی برای توپ به شمار می‌رفتند. ولی چون از اسب افتاد و عضلات سینه‌اش کوفته شد، مأمور سربازگیری مجبور شد که شکار خود را ترک کند. نیچه هرگز از این آسیب به خود نیامد. تجربه او از سپاهگیری سخت مختصر بود و هنگامی که از سپاه خارج شد همان اشتباهاتی را که درباره نظام قبلاً داشت از دست نداده بود. زندگی سخت اسپارتی فرماندهی و فرمانبری، سختگیری و انضباط، خیال او را، حتی در روزگاری که نمی‌توانست این آرزو را عملی کند، به خود مشغول داشته بود. زندگی سربازی را می‌پرسید برای آنکه مزاج علیش او را از خدمت سربازی مانع شده بود.

از زندگی سربازی برگشت و درست به نقطه مقابل آن یعنی زندگی بحث و درس رفت و به جای آنکه مردی جنگجو شود دانشمندی لغوی گردید و دکتر در زبان‌شناسی شد. در بیست و پنج‌سالگی در دانشگاه بال استاد کرسی زبان‌شناسی قدیم گردید و از این فاصله مصون از تعرض توانست به لایق‌دیها و ریشخندهای خون‌آلود بیسمارک آفرین گوید. از این شغل عزلت پسند و دور از قهرمانی خود به طور عجیبی دل‌تنگ بود؛ از سوی دیگر آرزومند شغل عملی و فعالیت‌آمیزی مانند طب بود و در عین حال به فراگرفتن موسیقی علاقه وافر داشت. تا اندازه‌ای در پیانو مهارت پیدا کرد و چند سونات نوشت، خود او می‌گوید: «زندگی بدون موسیقی اشتباه است.»

شهر تییشن از بال چندان دور نبود و در آنجا ریشارد واگنر، این قهرمان موسیقی، با زن شخصی دیگری زندگی می‌کرد. نیچه را دعوت کردند تا عید میلاد مسیح را در سال ۱۸۶۹ در آنجا بگذرانند. او برای موسیقی آینده شوق شدیدی داشت و واگنر از نوآموزانی که ممکن بود در دانشگاهها و مجامع علمی مایه شهرت او شوند بدش نمی‌آمد. نیچه تحت تأثیر این آهنگساز بزرگ به تألیف نخستین کتاب خویش آغاز کرد که می‌بایستی از درام یونانی شروع شود و به «حلقه نیپلونگ» ختم گردد و واگنر را به جهان مانند اشیل نو معرفی کند. برای آنکه کتاب خود را در سکوت و دور از غوغای مردم بنویسد به کوه‌های آلپ رفت؛ در آنجا بود که به سال ۱۸۷۰ خیر جنگ فرانسه و آلمان به او رسید.

دچار تردید شد؛ روح یونانی و خدایان شعر و فلسفه و درام و موسیقی دستهای برکتبخش خود را به سوی او دراز کرده بودند. ولی او نتوانست دعوت مملکت خود را رد کند؛ آنجا نیز شعر وجود داشت. می‌نویسد: «اصل شرم‌آور دولت همین جاست؛ او برای مردم سرچشمه تمام نشدنی رنج و درد است و آتشی است که در شعله‌های دایمی خود همه را

می‌سوزاند. با این همه، همین که ما را می‌خواند خود را فراموش می‌کنیم؛ ندای خون‌آلود او برای مردم می‌دهد و ارتقا به مقام قهرمانی است.» بر سر راه به جبهه جنگ، در فرانکفورت یک دسته سواره نظام دید که بددبده و کثوفه از شهر می‌گذشتند، همین‌جا بود که به گفته خویش، اندیشه و تصویری به ذهنش رسید که تمام فلسفه او بر روی آن استوار گردید. «در اینجا بود که نخستین بار فهمیدم که اراده زندگی برتر و نیرومندتر در مفهوم ناچیز نبرد برای زندگی نیست؛ بلکه در اراده جنگ، اراده قدرت، و اراده مافوق قدرت است!» نزدیک‌بینی مانع شد که در زندگی فعال سربازی شرکت کند و به پرستاری از زخمیان راضی شد. بالینکه وحشت و ترس به اندازه کافی دید، باز هم خشونت و شدت میدان جنگ را ندید؛ همین وحشت و خشونت میدان جنگ بود که بعدها روح سرباز را از آن کمال مطلوب می‌دانست و با تخیل قوی کسی که تجربه ندیده است، آن را کمال مطلوب می‌پنداشت. به قدری نازک دل و سریع‌التأثیر بود که در پرستاری هم نتوانست بماند؛ منظره خون او را ناخوش می‌کرد و به همین جهت بیمار شد، او را به کهنه پیچیدند و به خانه‌اش فرستادند، پس از آن همواره اعصاب «شلی» و معده کار لایل را داشت؛ دختری بود در لباس جنگی.

بعد در ریغان زندگی، در سال ۱۸۷۹، از نظر روحی و جسمی ناتوان گردید و تا آستانه مرگ نزدیک شد و به طور قطع آماده مرگ گردید. به خواهرش چنین گفت: «به من قول بده که پس از مرگم فقط دوستانم بر جنازه من حاضر شوند و مردم فضول و کنجکاو دیگر آنجا نباشند. مواظب باش که کشیش یا کس دیگر بر کنار گور من سخنان بیهوده و دروغ نگوید، زیرا در آن هنگام من توانایی دفاع از خویش را ندارم. بگذار تا مانند یک بت‌پرست خالص به گور روم.» ولی شفا یافت و این تشییع قهرمانانه به تأخیر افتاد. پس از این بیماری، عشق به تندرستی و آفتاب، به زندگی و خنده و رقص، و «موسیقی جنوب» در قالب اپرای «کارمن» در او پیدا شد؛ اراده‌اش در نبرد با مرگ قوی‌تر گردید و حالت رضا و تسلیمی در او پیدا شد که حتی در هنگام رنج و تلخی نیز شیرینی حیات را حس کرد. «دستور من برای بزرگی، عشق به سر نوشت است... نه اینکه در هر ضرورتی آن را تحمل کنند بلکه باید دوستش بدارند.» دریغ که گفتار از کردار بسیار آسانتر است.

پس از آن کتابهای «سپیده‌دم» (۱۸۸۱) و «حکمت مسرتبخش» (۱۸۸۳) را نوشت که نشانه‌دوره نقاهت سپاس‌آمیز بود. در اینجا آهنگش نرم‌تر و زبانش ملایم‌تر از کتابهای دیگر است. یک سال به آرامی گذراند و در این مدت مخرجش از وظیفه‌ای بود که دانشگاه در حق او مقرر داشته بود. آفتاب محبت می‌توانست غرور این فیلسوف را همچون برف آب کند، ولی لوسالومه به عشق او پاسخ نداد؛ زیرا در چشمان تند عمیقش نشانه راحتی دیده نمی‌شد. نیچه در حقیقت ساده و سریع‌التأثیر و رمانتیک و رقیق‌القلب بود. بر ضد رقت و نرم‌خوبی مبارزه می‌کرد تا خصلتی را که این همه برای او نومی‌تلخ بارآورده و زخم کاری زده بود، بهبود بخشد.

«من کسی را که بخواهد چیزی برتر از خود بیافریند و پس نابود شود دوست می‌دارم»،

بی‌شک فکر تند نیچه او را زودتر از وقت پخته کرد و بسوخت. پیکار او با عصر خویش تعادل مغزش را به هم زد؛ «جنگ با اخلاق و عادات عصر، وحشتناک است... آنکه وارد این پیکار شود از درون و بیرون کیفر خواهد دید.» گفتار نیچه به تدریج تلخ‌تر می‌گردید و اشخاص را نیز مانند عقاید و افکار مورد حمله قرار می‌داد، به واگنر و مسیح و دیگران ابقا نکرد. می‌گوید: «پیشرفت در حکمت مایه کاهش تنیدی و تلخی است.» ولی خود او نتوانست به گفته قلمش گوش دهد. هر چه ذهنش کندتر می‌گشت، خنده‌اش نیز تلخ‌تر می‌شد؛ هیچ چیز بهتر از گفتار ذیل شدت زهری را که در او نفوذ می‌کرد، بیان نمی‌کند:

«شاید من بهتر از همه می‌دانم که چرا انسان تنها حیوان ضاحک است: او چنان به شدت و مرارت درد و رنج دید که مجبور شد خنده را اختراع کند.» بیماری و نابینایی تدریجی جنبه‌های ضعف و انحطاط جسمانی او بود. و رفته‌رفته درباره بزرگی و رنج خویش به هم جنون‌آمیزی دچار شد؛ یکی از کتابهای خود را با یادداشتی پیش «تن» فرستاد. در این یادداشت به آن منتقد بزرگ اطمینان می‌داد که این کتاب نادرترین کتبی است که نوشته شده است؛ آخرین کتاب او «مرد را ببین» پر از خودستاییهایی است که نظیرش دیده نشده است. «مرد را ببین!» دریغا که ما مرد را در اینجا خیلی خوب می‌بینیم!

شاید اگر مردم قدرش را بهتر می‌شناختند، این خودخودهی تسلی‌بخش در وی ظاهر نمی‌شد و نیچه از نظر تندرستی و عقاید بهتر می‌گردید، ولی قدرشناسیها قدری دیر شد. هنگامی که دیگران به او دشنام می‌دادند و یا اصلاً نمی‌شناختند، «تن» دلیرانه سخنان ستایش‌آمیزی به او فرستاد؛ براندس به وی نوشت که در دانشگاه کپنهاگ درباره «اصلاح اساسی اشرافی منشی» نیچه تدریس خواهد کرد؛ استریندبرگ نوشت که عقاید نیچه را در درام به کار خواهد بست؛ و شاید بالاتر از همه آن بود که یکی از هواخواهان ناشناس او یک چک ۴۰۰ دلاری برایش فرستاد؛ ولی این هدایا هنگامی می‌رسید که دل و دیده نیچه هر دو تقریباً بینایی خود را از دست داده و امیدی برایش نمانده بود. می‌گوید: «هنوز دوره من نرسیده است؛ فقط پس فردا از آن من خواهد بود.»

در ژانویه ۱۸۸۹ در تورن آخرین ضربت به وی وارد شد. دچار سکتة ناقص گردید؛ به هر زحمتی بود خود را به اطاق زیرشیروانی خویش رسانید و شروع به نوشتن نامه‌های جنون‌آمیز کرد: به کوزیما و واگنر فقط چهار کلمه نوشت: «آریادنه، من تو را دوست می‌دارم»؛ به براندس پیام مفصلی تحت عنوان «مصلوب» فرستاد؛ به بورکهارت و اووریک چنان نامه‌های عجیب نوشت که اووریک به کمک او شتافت و دید که نیچه با آرنج‌های خویش پیانو را می‌کوبد و می‌شکند و در یک ذوق و مستی دیونوسی آواز می‌خواند و فریاد می‌کشید.

نخست به تیمارستانش بردند؛ ولی مادرش به فریادش رسید و او را تحت مراقبت و پرستاری تسلی‌بخش خودش گرفت. چه منظره‌ای! این پیرزن پارسا که فرزندش همه معتقدات مقدس او را نفی و انکار کرده بود و خود کفر و الحاد پسر را

با درد و اندوه و شکیبایی برخورد هموار ساخته بود. اکنون دوباره با مهر مادری مانند «پیتا» در آغوش می‌گرفت. ولی مادر به سال ۱۸۹۷ از دنیا رفت و خواهر نیچه مراقبت او را به عهده گرفت و با خود به وایمار برد. در آنجا کرامی مجسمه‌ای برای او بساخت که رقت‌انگیز است و نشان می‌دهد مردی که هنگامی نیرومند بود چگونه زار و نزار و بی‌پار سر فرود آورده است. با این همه نمی‌توان گفت که کاملاً بدبخت بود؛ طبیعت با دیوانه کردن او بر وی رحم آورده بود. روزی ناگهان متوجه شد که خواهرش به او نگاه کرده گریه می‌کند؛ نتوانست معنی گریه‌اش را بفهمد و گفت: «لیسبت، چرا گریه می‌کنی مگر ما خوشبخت نیستیم؟» روزی شنید که کسی از کتاب صحبت می‌کند، صورت رنگ‌پریده‌اش برافروخت و به خوشی گفت: «آه! من نیز بعضی کتابهای خوب نوشته‌ام»، و دوباره آن حال خوشی و روشنی برطرف گردید.

وفات او در ۱۹۰۰ بود؛ نبوغ برای کمتر کسی اینهمه گران تمام شده است.

ماخذ: تاریخ فلسفه – ویل دورانت- نشر علمی فرهنگی

منبع: lifeofthought.com

فراروانشناسی parapsychology

پدیده‌هایی که مطالعه می‌شوند عبارت‌اند از ادراک فراحسی (extra-sensory perception)، جنبش فراروانی (psychokinesis) و بقای آگاهی (هوشیاری) پس از مرگ. در زبان فراروانشناسان به این پدیده‌ها، اصطلاحاً PSI گفته می‌شود. یک اصطلاح بی‌طرفانه که هیچ چیز مثبت یا منفی در مورد علت این پدیده‌ها یا تجربه‌ها نمی‌گوید. تحقیقات فراروانشناسان روش‌های مختلفی بهره می‌برند. از جمله‌ی این روش‌ها می‌توان به تحقیقات آزمایشگاهی و تحقیقات صحرایی اشاره کرد. این تحقیقات در آزمایشگاه‌های تعدادی از دانشگاه‌ها و بنیادهای خصوصی در سطح جهان انجام می‌شود. همچنین نتایج این تحقیقات معمولاً در نشریات ویژه‌ای نظیر نشریه‌ی فراروانشناسی (journal of parapsychology) و نشریه‌ی فراروانشناسی اروپا منعکس می‌شود. مقاله‌های تحقیقاتی فراروانشناسی نیز غالباً در نشریه‌های «مجله‌ی روانشناختی» (psychological Bulletin)، بنیادهای فیزیک (Foundation of Physics) و نشریه‌ی روانشناسی بریتانیا ارائه می‌شود. آزمایش‌هایی که معمولاً توسط فراروانشناسان انجام می‌شود عبارت‌اند از:

شماره انداز عدد تصادفی (random number generator) به منظور بررسی مدارک روان جنبشی،

محرومیت حسی از طریق آزمایش‌های گانزفلا جهت تست ادراک فراحسی

تحقیقاتی که تحت قرارداد با دولت ایالات متحده برای بررسی امکان قضاوت از راه دور (remote viewing) صورت می‌گیرد.

فراروانشناسان بر مبنای این تحقیقات تعدادی مطالعات فراتحلیلی (meta-analytical) انجام داده‌اند. در مطالعات فراتحلیلی، داده‌های بدست آمده از آزمایش‌های پراکنده، در یک مجموعه داده‌ی بزرگ با یکدیگر ترکیب می‌شوند. تعدادی از این تحلیل‌های آماری در صفحاتی از نشریات اصلی ارائه شده و در زمان خود بحث‌ها و جنجال‌هایی به راه انداختند. فراروانشناسی یک علم حاشیه‌ای محسوب می‌شود (fringe science) می‌باشد، چرا که شامل تحقیقاتی می‌باشد که در مناسب مدل‌های نظری استاندارد (standard theoretical models) قابل قبول برای جریان اصلی علم (mainstream science) نمی‌باشد. دانشمندی نظیر ری هایمن (Ray Hyman) و جیمز الکوک در صدر منتقدان فراروانشناسی هم از لحاظ روش شناختی فراروانشناسان و هم از لحاظ نتایج بدست آمده توسط فراروانشناسان قرار دارند. همچنین بسیاری از دانشمندان صاحب نام نیز که به محققان شکاک معروفند نشان داده‌اند که نقص‌های روش شناختی بسیار بهتر از توضیح‌های ناهنجار پیشنهاد شده توسط فراروانشناسان می‌تواند دلیل بدست آمدن آندسته از نتایج به ظاهر موفقیت آمیز فراروانشناسان را توضیح دهد. همچنین برخی منتقدان عنوان کرده‌اند که فراروانشناسی از خط علم به سمت شبه علم (pseudoscience) متمایل شده است. تا این زمان، هنوز هیچ مدرکی که وجود پدیده‌هایی ماوراء الطبیعه را اثبات کند توسط بنیادهای معتبر علمی (scientific community) پذیرفته نشده است.

تاریخچه

واژه‌ی فراروانشناسی قبل از ۱۸۸۹ توسط روانشناسی به نام ماکس دسویر (Max Dessoir) ایجاد شده بود. به این حال جی. بی. رینه (J.B. Rhine) در دهه‌ی ۱۹۳۰ این واژه را به منظور نشان دادن تغییر چشمگیر و اساسی به سمت روش‌های آزمایشگاهی در مطالعه‌ی پدیده‌های روحی - روانی جایگزین واژه‌ی تحقیقات روحی-روانی نمود.

تحقیقات روحی - روانی اولیه

جامعه‌ی تحقیقات روحی - روانی (SPR) در ۱۸۸۲ در لندن تأسیس شد. شکل‌گیری SPR اولین تلاش سیستماتیک و نظام مند برای سازمان دهی دانشمندان و محققان برای یک تحقیق منسجم و انتقادی از پدیده‌های ماوراء الطبیعه بود. اولین اعضای SPR عبارت بودند از فیلسوف‌ها، محققان، دانشمندان، معلمان و سیاستمداران نظیر هنری سیدویک (Henry Sidgwick)، آرتور بالفور (Arthur Balfour)، ویلیام کروکس (William Crookes) و چارلز ریچت (Charles Richet).

SPR موضوع‌های مورد مطالعه را به چندین قسمت طبقه‌بندی کرد: تله‌پاتی (telepathy)، هیپنوتیزم (hypnotism)، پدیده‌ی ریچنباخ (Reichenbach's phenomena)، روح (apparitions)، رفت و آمد ارواح (haunts) و جنبه‌های فیزیکی از روح‌گرایی نظیر واژگون شدن میز؟ (table - tilting) و یا ظاهر شدن چیزی از یک منبع ناشناخته یا به عبارت دیگر تجسد (مادی سازی) (materialization). یکی از نخستین تلاش‌های مشترک SPR سرشماری و طبقه‌بندی توهم‌ها بود که در این راستا تحقیقاتی در زمینه‌ی روح و توهم در افراد عاقل صورت دادند. این طبقه‌بندی اولین تلاش این انجمن در راستای ارزیابی آماری پدیده‌های ماوراء الطبیعه بود. نتایج این تحقیقات که در کتاب «توهم‌های زندگی» در سال ۱۸۸۶ منتشر شد همچنان به عنوان یکی از مقاله‌های قابل توجه در فراروانشناسی محسوب می‌شود. پس از آن SPR مدلی شد که انجمن‌های مشابهی در کشورهای دیگر اروپا و آمریکا در اواخر قرن ۱۹ نیز به آن پرداختند. این انجمن‌ها تا حد زیادی توسط روانشناس معروف ویلیام جیمز (William James) پشتیبانی شد و به این ترتیب انجمن آمریکایی تحقیقات فیزیکی (American Society for Psychical) (ASPR) در ۱۸۸۵ در شهر نیویورک تأسیس شد. امروزه، SPR و ASPR همچنان به تحقیقات خود بر روی پدیده‌های PSI ادامه می‌دهند. هدف SPR که در تمامی نشریه‌ها بارها توضیح داده شده است عبارت است از: بررسی علمی، بدون پیش فرض و عاری از هر گونه تعصب آندسته از توانایی‌های فکر بشر - واقعی یا فرضی - که در فرضیه‌های عموماً شناخته شده‌ی حال حاضر غیر قابل توضیح به نظر می‌رسد.

راین را

در ۱۹۱۱ دانشگاه استنفورد به عنوان اولین نهاد علمی در آمریکا به منظور مطالعه‌ی پدیده‌های ادراک فراحسی (ESP) و روان - جنبشی (PK) در محیط آزمایشگاهی آغاز به کار کرد. رهبری این تحقیقات به عهده‌ی روانشناسی به نام ژان ادگار کوور (John Edgar Coover) گذاشته شد. در ۱۹۳۰ دانشگاه دوک دومین موسسه‌ی بزرگ آموزش آمریکا را برای مطالعات انتقادی ESP و PK در شرایط آزمایشگاهی تأسیس کرد. رهبری این تحقیقات بر عهده‌ی ویلیام مک دوگال روانشناس معروف (William McDougall) و مشارکت دیگر اعضای دپارتمان از جمله روانشناسانی چون کارل زنر (Karl Zener)، ژوزف بی. راین (Joseph B. Rhine) و لوسیا ای. راین (Louisa E. Rhine) گذاشته شد. آزمایشات ESP بر روی محصلان دانشگاهی داوطلب آغاز شد. در مقابل رویکرد‌های تحقیقات روحی - روانی که اصولاً در جستجوی مدارک کیفی برای پدیده‌های ماوراء الطبیعه بود، آزمایش‌ها در دانشگاه دوک به شیوه‌ی کمی - آماری و با استفاده از کارت وتاس و این قبیل چیزها صورت گرفت. به دنبال آزمایش‌های ESP در دانشگاه دوک، روش‌های آزمایشگاهی استاندارد برای بررسی ESP توسعه یافته و محققان زیادی از سرتاسر جهان از آن استقبال کردند. انتشار کتاب جی. بی. راین تحت عنوان «مرزهای جدید ذهن» در سال ۱۹۳۷ افکار عمومی را با یافته‌های آزمایشگاهی آشنا کرد. راین در کتابش واژه‌ی فراروانشناسی را که ماکس دسویر ۴۰ سال پیش ابداع کرده بود برای توصیف تحقیقات انجام شده در دانشگاه دوک بکار برد و این واژه جا افتاد. راین همچنین آزمایشگاه خودگردان فراروانشناسی را در داخل دانشگاه دوک بنا نهاد و همراه با مک دوگال نشریه‌ی فراروانشناسی را ارائه کردند.

آزمایش‌های فراروانشناسی در دیوک باعث به وجود آمدن انتقاد‌های فراوانی توسط روانشناسان علمی گردید. این روانشناسان مفاهیم و مدارک ESP را به چالش کشیدند. راین و همکارانش تلاش کردند تا به این انتقادها از طریق طراحی آزمایش‌ها، مقاله‌ها و کتب‌های پاسخ دهند. آنها تمامی پاسخ‌هایشان را در کتاب «ادراک فراحسی پس از ۶۰ سال» جمع‌آوری کردند. پس از گذشت چند سال مدیریت انجمن دوک در زمینه‌ی فراروانشناسی ضعیف شد و پس از بازنشستگی راین در ۱۹۶۵ پیوند فراروانشناختی با دانشگاه از هم گسست. راین پس از چندی بنیاد تحقیقات ماهیت بشر (FRNM) و موسسه‌ی فراروانشناسی را به عنوان جانشین آزمایشگاه دوک تأسیس کرد. در ۱۹۹۵ به مناسبت صدمین سالگرد تولد راین، FRNM به مرکز تحقیقات راین تغییر نام یافت. هم‌اکنون مرکز تحقیقاتی راین یک واحد تحقیقات فراروانشناسی بوده که با هدف «کمک به تقویت وضعیت بشر از طریق ایجاد فهم علمی از آندسته توانایی‌ها و حساسیت‌هایی که به ظاهر فراتر از محدودیت‌های فضایی و زمانی معمول می‌باشند»، به کار خود ادامه می‌دهد.

تأسیس انجمن فراروانشناسی

انجمن فراروانشناسی (PA) در دورهام (Durham) (ایالت کارولینای شمالی) در ۱۹ ژوئن ۱۹۵۷ تأسیس شد. ترکیب و ساختار آن توسط جی. بی. راین بر مبنای یک کارگاه فراروانشناسی که در آزمایشگاه سابق فراروانشناسی دانشگاه

دوک بنا شده بود پیشنهاد شد. راین پیشنهاد کرد که گروه خود را به شکل یک هسته تحت عنوان یک جامعه ی بین المللی - تخصصی فراروانشناسی در آورد. هدف سازمان همانطور که در متن اساس نامه ی آن آمده است چنین اعلام شد: "پیشرفت فراروانشناسی به عنوان یک علم، جهت گسترش دانش این رشته و کامل کردن یافته های دیگر شاخه های علم". انجمن فراروانشناسی در سال ۱۹۶۹ تحت رهبری انسان شناس معروف مارگارت مید (Margaret Mead)، قدم های بلندی در راستای پیشرفت رشته ی فراروانشناسی برداشت. اوج این تحقیقات هنگامی بود که انجمن آمریکایی پیشرفت علم (AAAS) یعنی بزرگترین جامعه ی علمی در جهان به همکاری با PA پرداخت. با این حال در ۱۹۷۹ فیزیکدانی به نام جان ای. ویلر (John A. Wheeler) عنوان کرد که فراروانشناسی چیزی به جز یک شبه علم نبوده و AAAS بایستی در پذیرفتن PA و همکاری با این انجمن بازنگری کند. با این حال تلاش های او برای حذف وابستگی این رشته با AAAS بی ثمر ماند. هم اکنون، PA از حدود ۳۰۰ عضو از سراسر جهان تشکیل شده است که از AAAS حمایت می کنند. سالانه AAAS همایشی برگزار می کند که در آن فراروانشناسان می توانند تحقیقات خود را در معرض دید دانشمندان رشته های دیگر گذاشته و فعالیت های فراروانشناسی را تحت نفوذ سیاست های علمی AAAS ادامه دهند.

دهه ی افزایش تحقیقات (دهه ی ۱۹۷۰)

وابستگی انجمن روانشناسی (PA) به انجمن آمریکایی پیشرفت علم (AAAS)، همراه با مطرح شدن عمومی پدیده های روحی-روانی و اسرار آمیز در دهه ی ۱۹۷۰ منجر به افزایش تحقیقات فراروانشناسی طی این دوره شد. در همین راستا سازمان های برجسته ی دیگری نیز شکل گرفتند. سازمان هایی نظیر موسسه ی فراروانشناسی و پزشکی (۱۹۷۰)، موسسه ی فرا علم (۱۹۷۱)، موسسه ی تحقیقات دین و روح، موسسه ی علوم ادراکی - معرفتی، انجمن بین المللی تحقیقات کیرلیان (۱۹۷۵)، و آزمایشگاه تحقیقاتی بررسی فنی پدیده های نامتعارف پریستون (۱۹۷۹). همچنین در همین زمان تحقیقات فراروانشناختی در موسسه ی تحقیقاتی استنفورد (SRI) نیز صورت می گرفت. در مجموع قلمروی فراروانشناسی در این سال ها گسترش یافت. در همین سال ها بود که روانپزشکی به نام یان استیونسن (Ian Stevenson) (بخش زیادی از تحقیقات جنجال برانگیز خودش را در زمینه ی تناسخ انجام داد. روان شناسی به نام تلمو موس (Thelma Moss) (مشغول مطالعه ی عکس برداری کیرلیان) Kirlian photography (در آزمایشگاه فراروانشناسی UCLA شد. نفوذ معلمان روحانی از آسیا و ادعای آنها مبنی بر ایجاد توانایی های خاص از طریق مدیتیشن (تفکر، عبادت) باعث شد تا تحقیقاتی بر حالت های تغییر یافته ی هوشیاری صورت بگیرد. فیزیکدانی به نام راسل تارگ (Russell Targ) (در ۱۹۷۴ اصطلاح قضاوت از راه دور را برای استفاده در برخی از کارهایش در SRI ابداع کرد. طی این دوره، توجه آکادمی های بیرون از فراروانشناسی نیز به این موضع جلب شد. در ۱۹۷۹ طی آماري که از ۱۱۰۰ پروفسور دانشگاهی انجام شد معلوم شد که در آمریکا تنها ۲٪ از روانشناسان ادراک فراحسی را غیرممکن می دانستند. شمار بسیار بیشتری (۳۴٪) اظهار کردند که ESP را به عنوان یک واقعیت اثبات شده و یا ممکن قبول دارند. این درصد حتی در برخی مناطق بالاتر بود. ۵۵٪ دانشمندان علوم طبیعی، ۶۶٪ دانشمندان علوم اجتماعی (به استثنای روانشناسان)، و ۷۷٪ آکادمی های هنر و علوم انسانی و آموزشی عقیده داشتند که تحقیقات ESP ارزش بررسی دارند. موج تحقیقات ماوراء الطبیعه طی دهه ی ۱۹۷۰ ادامه یافت و به دهه ی ۱۹۸۰ کشیده شد. در انتهای دهه ی ۱۹۸۰، انجمن فراروانشناسان گزارش داد که در بیشتر از ۳۰ کشور جهان اعضای مشغول به کار دارد. علاوه بر این، تحقیقاتی جدا از PA در اروپای شرقی و شوروی سابق صورت گرفت.

فراروانشناسی در حال حاضر

از دهه ی ۱۹۷۰، تحقیقات فراروانشناسی معاصر در آمریکا به طور قابل توجهی کاهش یافت. تحقیقات اولیه پس از بررسی مجدد بی دقت و بدون نتیجه در نظر گرفته شد و فراروانشناسان با مخالفت شدید همکاران آموزشی شان مواجه شدند. برخی اثرات نظیر عکس برداری کیرلیان که ماورا طبیعه و نا متعارف پنداشته می شد، تحت شرایط کنترل شده ی دقیق تر لو رفت و عمر نظریه شان به پایان رسید. همچنین بسیاری از آزمایشگاه های دانشگاهی در آمریکا بسته شد، دلیل این مساله، فقدان استاندارد های لازم برای پذیرش توسط جریان کلی علم عنوان شد. در نتیجه فراروانشناسی به موسسه های خصوصی با منابع خصوصی محدود شد. پس از ۲۸ سال تحقیق، آزمایشگاه تحقیقات بررسی فنی پدیده های نامتعارف پریستون PEAR در سال ۲۰۰۷ ادامه ی تحقیقات را بیهوده دانسته و اعلام بازنشستگی کرد. با این حال دو دانشگاه در آمریکا همچنان جان سختی می کنند و دارای آزمایشگاه هایی برای فراروانشناسی هستند. آنها تحقیقات را بین خود بدین شکل تقسیم کرده اند که حوزه روانپزشکی - پزشکی دانشگاه ی ویرجینیا به مطالعه ی امکان بقای هوشیاری پس از مرگ می پردازد و آزمایشگاه وریتاس دانشگاه آریزونا تحقیقات آزمایشگاهی واسطه ها (میانجی ها) را هدایت می کند. همچنین چندین موسسه ی خصوصی، از جمله موسسه ی علوم ادراکی - معرفتی، به ترویج تحقیقات فراروانشناختی می پردازند. در اروپا نیز بریتانیا با تأسیس آزمایشگاه های خصوصی در دانشگاه های ادینبورگ، نورثامپتون و لیورپول هوپ مطالعات فراروانشناسی را دنبال می کند. تحقیقات فراروانشناختی همچنین توسط دیگر شاخه های فرعی روانشناسی نیز دنبال می شود. این شاخه ها عبارت ست از روانشناسی انتقال شخصیتی (transpersonal psychology) (که جنبه های به اصطلاح متعالی یا روحانی ذهن بشر را مطالعه می کند و روانشناسی غیرمتعارف که به بررسی باورهای نامتعارف و ماورا طبیعه و تجربیات ذهنی غیر عادی در قالب روش های روانشناسی سنتی می پردازد.

قلمرو

فراروانشناسان به مطالعه ی شماری از پدیده های ماوراء طبیعه ی (صوری) قابل مشاهده می پردازند. از جمله:

تلقاتی (دور آگاهی) : انتقال اطلاعات مربوط به افکار یا حواس از فردی به فرد دیگر از طریق غیر از ۵ حس اصلی

پیش آگاهی (الهام) (Precognition) : ادراک اطلاعات در مورد مکان ها یا رویداد های آینده قبل از اینکه رخ دهند .

غیب گویی (بصیرت) (Clairvoyance) : کسب اطلاعات درباره ی مکان ها یا رویداد ها در مکان های دور دست (ناشناخته برای علم کنونی بشر)

روان - جنیشی : (جنبش فراروانی) توانایی ذهن برای تأثیر گذاری بر ماده ، زمان ، مکان یا انرژی از طریق روشی ناشناخته برای علم کنونی بشر .

تناسخ (Reincarnation) : تولد دوباره یک روح یا یک جنبه ی غیر - جسمانی دیگر از هوشیاری بشر در یک بدن جسمانی پس از مرگ .

رفت و آمد ارواح (Hauntings) : پدیده ای که اغلب به ارواح نسبت داده می شود . همچنین شامل رویارویی فرد با افراد مرده یا همراه با تعلقات پیشین فرد که به طور مرتب رخ می دهد .

تعاریفی که در بالا ارائه شد ممکن است موارد کاربرد اصلی آنها را و همچنین نظریات تمامی فراروانشناسان و انتقاد هایشان را منعکس نکند . بسیاری از منتقدان عقیده دارند که فراروانشناسان به مطالعه ی پدیده هایی می پردازند که تحت شرایط آزمایشگاهی کاملاً دقیق و سخت گیرانه تمامی آنها ناپدید شده و معلوم می شود که فرایند هایی عادی و معمولی بیش نبوده اند . به گفته ی انجمن فراروانشناسی نیز اظهار کرده است که فراروانشناسان به مطالعه ی تمامی پدیده های ماوراء طبیعه نمی پردازند . آنها با طالع بینی ، بشقاب پرنده ها ، پاکنده ها ، الحاد گرایی ، خون آشام ها ، کیمیاگری یا جادوگری سر و کار ندارند .

روش شناسی

فراروانشناسان هنگام مطالعه ی پدیده های نامتعارف قابل مشاهده از رویکرد های گوناگونی بهره می گیرند . این روش ها عبارتند از رویکرد های کیفی مورد استفاده ی روانشناسی سنتی ، و همچنین روش های تجربی کمی . اما مطالعاتی که بیش از همه جنجال برانگیز بوده اند مربوط به استفاده از فراتحلیل در بررسی مدارک آماری SPI می باشد .

تحقیقات آزمایشی

گائزفلد

(در آلمانی به معنای محیط وسیع) تکنیکی ست که برای بررسی تلقاتی در افراد مورد استفاده قرار می گیرد . در این تکنیک محیط دیداری و شنیداری فرد عایق شده و تداخلات ذهنی فرد رو به خاموشی می رود . عایق نمودن حس بینایی معمولاً از طریق تابش نور قرمز ملایم می باشد که این کار از طریق چسباندن توب های پینگ پونگ به چشمان داوطلب گیرنده صورت می گیرد . حس شنوایی فرد گیرنده نیز معمولاً از طریق پخش یک صدای ساکن یا صداهایی شبیه این ها مسدود می شود . همچنین فرد در یک موقعیت دراز کشیده و راحت قرار داده می شود تا حساسیت لامسه به حداقل برسد . در یک آزمایش گائزفلد نوعی ، یک فرد به عنوان گیرنده و فردی دیگر به عنوان فرستنده وجود دارند که هر دو در محیط عایق قرار داده می شوند . فرد دریافت کننده در موقعیت محیط گائزفلد قرار می گیرد . انگاه به فرد فرستنده یک ویدئوکلپ یا تصویر ساکن نشان دهد می شود و از او خواسته می شود که به صورت ذهنی این تصویر را به فرد گیرنده منتقل کند . از فرد دریافت کننده نیز که در محیط گائزفلد قرار دارد خواسته می شود که به طور پیوسته با صدای بلند راجع به حالات ذهنی خود یعنی تصاویر ، افکار و احساسات خویش سخن بگوید . در انتهای دوره ی فرستادن اطلاعات که معمولاً حدود ۲۰ تا ۴۰ دقیقه طول می کشد ، فرد دریافت کننده از اتاق گائزفلد بیرون آورده می شود و به او ۴ تصویر یا کلیپ نشان داده می شود . یکی از این ۴ تصویر یا کلیپ ، مورد درست می باشد و سه تای دیگر برای فریب ارائه شده اند . فرد دریافت کننده تلاش می کند تا مورد درست را انتخاب کند . در واقع او تلاش می کند تا از تجربیات ادراکی خویش حین موقعیت گائزفلد به عنوان آثاری از آنچه که ممکن است به طور ذهنی از تصویر ارسالی بدست آمده باشد استفاده کند . نتیجه ی این آزمایش گائزفلد به طور منفرد از وجود هیچ پدیده ی ماوراء طبیعه خبر نمی دهد . و فرد تقریباً به همان میزان که قوانین احتمال پیش بینی می کنند یعنی ۲۵٪ قادر به تشخیص گزینه ی صحیح می باشد . با این وجود هنگامی که از روش فراتحلیل استفاده می شود نتایج تا حدی متفاوت است . طبق گفته ی فراروانشناسانی نظیر دین رادین (Dean Radin) ، چارلز هونورتن (Charles Honorton) و داریل بم (Daryl Bem) ، هنگامی که نتایج آزمایش های گائزفلد - که از بیشتر از ۳۰۰۰ جلسه ی گائزفلد به وسیله ی ۲۴ محقق از سرتاسر جهان بدست آمده - در یک فراتحلیل گرد هم آمدند ، نشان دهنده ی این بود که به طور متوسط ، فرد دریافت کننده بیشتر از آنچه که تنها از طریق احتمال و شانس انتظار می رود تصویر درست را انتخاب می کند . از آنجاییکه این فراتحلیل از نتایج گائزفلد از لحاظ آماری بامعنا در نظر گرفته شد ، در بین نشریات اصلی روانشناسی علمی بحث و جدل های بسیاری در مورد چگونگی تفسیر صحیح نتایج به وجود آمد .

آزمایش های قضایوت از راه دور به محک توانایی فرد برای بدست آوردن اطلاعات از یک هدف دور دست نظیر یک شیء ، مکان یا فرد که از ادراک فیزیکی فرد قضایوت کننده پنهان است و معمولاً فرد قضایوت کننده با آنها فاصله دارد می پردازد. در یک نوع آزمایش قضایوت از راه دور چند صد تا عکس ساخته می شود . یکی از این عکس ها به طور اتفاقی توسط شخص ناشناسی به عنوان عکس مورد نظر انتخاب می شود . پس از آن در یک مکان دور از دسترس کنار گذاشته می شود . فرد قضایوت کننده از دور تلاش می کند تا طرح آن عکس را ترسیم کند و یا عکس مورد نظر را توصیف کند . این مراحل با انواع مختلفی از اشیاء تکرار می شود . بسیاری از راه های ارزیابی تحلیلی نتایج این طور آزمایشات گسترش داده شده اند . یک روش متداول دیگر ، ایجاد یک گروه هفت تایی از عکس های مورد نظر و پاسخ های مشخص افراد نسبت به این عکس ها و آنگاه به طور تصادفی مخلوط نمودن تصاویر و پاسخ های مورد نظر است . سپس از قضایوت کننده ی مستقل خواسته می شود تا عکس های درست را با پاسخ های واقعی افراد مطابقت داده و به این ترتیب آنها را رتبه بندی کند . این روش چنین در نظر می گیرد که اگر شکل غیر متعارفی از انتقال اطلاعات وجود داشته باشد بایستی افراد بتوانند پاسخ های درست را با عکس های درست بیشتر از سایر عکس ها مطابقت دهند . طی ۲۵ سال گذشته صد ها آزمایش در این زمینه توسط محققان انجام شده است . برای نمونه می توان به آزمایشگاه تحقیقاتی بررسی فنی پدیده های غیرمتعارف پرینستون (PEAR) در دانشگاه پرینستون و همچنین توسط دانشمندان در SRI بین المللی و SAIC تحت قرار داد با دولت آمریکا اشاره کرد . تمامی داده های جمع آوری شده توسط محقق علم ماوراء الطبیعه رابرت جی . جان (Robert G. Jahn) و روانشناس برندا یان (Brenda Dunne) در PEAR جهت یافتن مدرکی در تایید قضایوت از راه دور بررسی می شود .

روان جنبشی بر روی شماره انداز تصادفی اعداد

ظهور تکنولوژی های کامپیوتری و الکترونیکی بسیار قوی و کم هزینه امکان رشد و پیشرفت مطالعات تجربی کاملاً خودکار در زمینه ی تمامی فعل و افعالات موجود بین ذهن و ماده را فراهم کرده است . در یکی از متداول ترین این نوع آزمایش ها ، یک شماره انداز تصادفی اعداد (RNG) که بر مبنای پارازیت های رادیو اکتیو یا الکترونیکی بنا شده ، یک جریان از داده تولید می کند که این جریان اطلاعاتی توسط نرم افزار های کامپیوتری ضبط و تجزیه تحلیل می گردد . فرد تلاش می کند تا به طور ذهنی توزیع شماره های اتفاقی را تغییر دهد . از نظر کارکرد این آزمایش معادل پرتاب سکه است که در آن فرد تعداداً بتواند هنگام پرتاب یک سکه در هوا بیشتر از ۵۰٪ شیر بیاورد . مزایای آزمایش RNG اینست که در این روش شرایط می تواند به خوبی کنترل شده و همچنین جمع آوری مقدار زیادی از اطلاعات در مدت زمان بسیار کوتاهی ممکن است . این تکنیک هم برای تست کردن افراد برای روان جنبشی و هم برای تست تأثیر احتمالی فرد بر RNG در گروه های بزرگ به کار برده می شود . فرا تحلیل بسیار بزرگی از اطلاعات مبنی بر RNG هر چند سال یکبار از زمان ظهورش در ۱۹۸۶ در نشریه ی انجمن فیزیک به چاپ رسیده است . بنیانگذار موسسه ی PEAR رابرت جی . جان و همکارش برندا دان می گویند که اندازه ی تأثیر در تمامی موارد بسیار اندک بوده ، اما در طول زمان و طراحی های تجربی ثابت بوده و اگر به طور کلی در نظر بگیریم این آزمایش از لحاظ آماری معنا دار است . جدیدترین فراتحلیل در مجله ی روانشناسی به همراه چندین تفسیر انتقادی به چاپ رسید . این فراتحلیل شامل ۳۸۰ مطالعه می شد که برخی محققان عنوان کردند که اندازه تأثیر در مجموع بسیار اندک ولی از لحاظ آماری معنادار است .

تداخلات ذهنی مستقیم با سیستم های جاندار

قبلاً به آن PK زیستی گفته می شد . " در این روش (DMILS) به مطالعه ی تأثیرات اراده ی یک فرد بر موقعیت روانشناختی یک فرد در مکانی دیگر می پردازد . یک نوع از آزمایشات DMILS که گزارش آن متداول می باشد ، " احساس اینکه کسی به شما زل زده است می باشد . " فرد زل زنده و فردی که قرار است به او زل زده شود در مکان های متفاوتی که عایق هستند قرار داده می شوند . آنگاه از فرد زل زنده خواسته می شود تا در دوره های زمانی خاصی از طریق اتصال ویدئویی مدار بسته به فردی که در نقش دریافت کننده است یک چشمک ساده بزند . در همین اثنا فعالیت سیستم عصبی فرد مخاطب به طور خودکار و پیوسته بررسی می شود . روشی که فراروانشناسان مجموع داده های این آزمایش و آزمایش های DMILS مشابه را تفسیر کرده اند نشان می دهد که توجه یک فرد به سوی یک فرد دور از دسترس ، یعنی فردی عایق می تواند به طور قابل توجهی سیستم عصبی فرد را فعال کرده و یا از فعالیت باز دارد ! در یک فراتحلیل که از این آزمایش ها در ژورنال روانشناسی بریتانیا در سال ۲۰۰۴ منتشر شد ، محققان دریافتند که یک اثر بسیار کوچک اما معنادار از مجموع DMILS می توان برداشت کرد . با این وجود ، این مطالعه همچنین مشخص کرد هنگامی که یک تعداد کم از مطالعات شدیداً سخت گیرانه و دقیق که تنها از یک آزمایشگاه بدست آمده تجزیه تحلیل می شوند ، اندازه ی تأثیر به هیچ وجه معنی دار نیست . مولفان نتیجه گیری کردند که گرچه وجود برخی پدیده های مربوط به خواستن از راه دور نمی تواند کاملاً منتهی دانسته شود ، با این وجود در حال حاضر به دلیل کمبود مفاهیم تکرار شونده ی مستقل و نظری ، هیچ مدرکی در تایید وجود چنین پدیده ای وجود ندارد .

آزمایش های مربوط به لحظات نزدیک به مرگ

تجربه نزدیک به مرگ (NDE) تجربه ای ست که توسط یک فرد که نزدیک به مرگ بوده است و با یک مرگ پزشکی (بالینی) را تجربه کرده و سپس دوباره به هوش آمده است گزارش می شود . NDE ها شامل یک یا چند تا از تجربیات زیر می شوند : احساس مردن ، تجربه ی خارج شدن از تن و مشاهده ی نواحی اطراف ، حس طاق فرسا و

شدید عشق و صلح ، حس حرکت به سمت بالا از طریق یک راهروی باریک و تونل مانند ، ملاقات کردن با قوم و خویش های از دنیا رفته یا پیکر های روح مانند ، مواجه شدن با موجود نورانی و یا خود نور ، تجربه ی مرور شدن زندگی ، رسیدن به مرز ها و حاشیه ها ، و احساس بازگشت به بدن ، اغلب همراه با بی میلی و اکراه . علاقه به NDE اصولاً با تحقیقات روابزشکافی همچون الیزابت کوبلر – رز (Elisabeth Kübler-Ross) ، جرج ریچی (George Ritchie) و ریموند مودی جی . آر (Raymond Moody Jr) آغاز شد . ریموند مودی در سال ۱۹۹۸ به کرسی مطالعات مربوط به هوشیاری در دانشگاه نوادا لاس وگاس منسوب شد . انجمن بین المللی مطالعات تجربیات نزدیک به مرگ (IANDS) در ۱۹۷۸ جهت برآوردن نیازهای محققان اولیه و تجربه کنندگان درون این رشته از تحقیقات تأسیس شد . محققان بعدی نظیر بروس گریسون (Bruce Greyson) ، روانشناس کنت رینگ (Kenneth Ring) و کابدناس میخایل سابوم (Michael Sabom) مطالعه ی تجربیات نزدیک به مرگ را در زمینه ی علمی مطرح کردند .

روانشناسی غیر عادی

شماری از مطالعات که در قاره های آمریکا ، اروپا و استرالیا انجام شد معلوم کرد که افراد بسیاری تجربه هایی داشته اند که می توانسته است به عنوان تله پاتی ، الهام (پیش آگاهی) و پدیده های مشابه تفسیر شود . متغیر هایی که با گزارش پدیده ی PSI همراه بودند عبارت بودند از : باور به واقعیت داشتن PSI ، گرایش به داشتن حالت های خواب آور و تجزیه کننده و دیگر تغییرها در هوشیاری ، و اعتماد نداشتن به بیماری های عصبی ، روان رنجوری ، برون گرایی و آشکاری و وضوح تجربه . هرچند تجربیات مربوط به PSI می تواند در زمینه ی اختلال هایی نظیر آسیب های روانی ، شخصیت های اسکیزوفرنی گونه ، اختلال های تجزیه کننده و سایر اختلال ها رخ بدهد، اکثر افرادی که واقعیت داشتن PSI را تأیید می کردند سالم بوده و فاقد آسیب های جدی جسمانی هستند . آنها همچنین دچار ضایعات کمبود عقلانی و ناتوانایی شناختی نبودند.

منبع: wikipedia.

علوم خَفِیه یا علوم غریبه

یکی از دو شاخهٔ "علوم" در تقسیمات قدیمی دانش‌ها در نظام آموزش مدارس اسلامی بوده‌است. شاخهٔ دیگر، یعنی علوم جَلِیه، به طب و منطق و هندسه و غیره مربوط است قوانین مشخصی داشت و در کتاب‌ها نوشته و در مکاتب تدریس می‌شد، ولی علوم خفیه - که علوم غریبه نیز نامیده می‌شوند - به نیروهای مافوق طبیعت می‌پردازد و اسرار آن در نزد عالمانش پنهان می‌ماند.

باور اکثریت دانشمندان امروزی بر این است که توضیحات و ادعاهای نهان‌شناسی یا همان علوم خفیه با علم امروزی سازگاری ندارد و از راه‌های علمی بر مبنای روش‌های علوم امروزی اثبات‌پذیر نیست زیرا علوم امروزی بیشتر به نوعی ادامه دهندهٔ مسیر پوزیتیویسم (تجربه‌گرایی) صرف جهت رسیدن به حقایق هستند و با توجه به نسبی و ناقص بودن علوم امروزی نمی‌توان دلیل محکمی بر وجود یا عدم وجود چیزی که در این دایره (تجربه‌گرایی) نمی‌گنجد آورد.

شاخه‌های علوم خفیه اینهاست:

- کیمیا: کوشش در دگرش (تبدیل) کانی‌ها و فلزات، علم اکسیر.
- لیمیا: تبدیل قوای فاعل به مفعول یا بالعکس، علم طلسمات.
- هیمیا: احوال ستارگان و حیوانات مرتبط با آنها، علم تسخیرات.
- سیمیا: راز و رمز اعداد دیدن و تصرف موجودات تخیلی، علم خیالات.
- ریمیا: تردستی یا علم شعبدهات.

پنج حرف اول نام این شاخه‌ها که «خمسَهٗ مُحتَجِیه» نامیده می‌شدند، عبارت «کُله سِر» را می‌سازد که به معنی مجموعهٔ اسرار است.[۱]

علوم و فنونی مثل طالع‌بینی، جفر (عددشناسی یا گماتریا) و رمل در رابطه با علوم شکل گرفتند و استفاده‌می‌شوند.

کلیه شاخه‌های علوم غریبه در کتب شیعه به ۳۳ شاخه به قرار زیر تقسیم می‌شود:
علوم خفیه

خمسۀ مُحْتَجِبَه

کیمیا - لیمیا - هیمیا - سیمیا - ریمیا

خواص‌شناسی

خواص اسماء الله - خواص آیات و سوره‌ها - خواص ادعیه - آحراز - خواص اوراد و اذکار و ختمات - خواص تعاویذ و رُقَى - خواص حروف و جُمَل و اشکال - خواص الاشیاء

دیگر شاخه‌ها

جفر - رمل - علم اعداد - علم اوفاق - تفال - استخاره - علم الاعضاء - علم الاکتاف - وهم و دم - قیافه‌شناسی - کف‌بینی - علم احکام نجوم - ملاحم - تعبیر خواب - هیپنوتیزم - مانیتیزم - تلقین به نفس - تله‌پاتی - تخلیه روح - روشن‌بینی

دانشمندان و علوم خفیه

از قدیمی‌ترین نام‌هایی که با علوم خفیه پیوند خورده، نام بلیناس حکیم است، که در منابع بسیاری از جمله کتاب الفهرست (تألیف در ۳۷۷ هجری) [۲] و تاریخ الحکماء [۳] به عنوان بنیان‌گذار علوم غریبه یاد شده‌است.

در میان دانشمندان ایرانی نیز ابن سینا، خواجه نصیرالدین طوسی و شیخ بهائی در مورد علوم غریبه آثاری دارند.

ابن سینا رسالۀ کنوز المعزمین را در این مورد نوشت و قسمت‌هایی از کشکول شیخ بهایی به علوم غریبه و خواص اسماء حسنی اختصاص دارد. [۴]

یادداشت‌ها

عطر درمانی

در واقع این روش درمانی جزو قدیمی‌ترین درمان‌هاست. گفته شده که به طور سنتی مصریان از روغن‌های خوشبو برای ماساژ و درمان بیماری‌های گوناگون استفاده می‌کردند.

در دوران شیوع طاعون بسیاری از افراد جهت جلوگیری از انتشار این بیماری، روغن‌های معطر را می‌سوزانند، زیرا اعتقاد داشتند که بوی خوش، طاعون را ریشه‌کن می‌کند.

این روش از دو طریق عمل می‌کند:

روش مستقیم: تحریک‌کننده‌های اعصاب بویایی در واقع بوهایی هستند که می‌توانند از طریق دستگاه عصبی سبب تحریک‌شدن و در نتیجه فعال‌شدن غدد درون‌ریز شوند که این عمل باعث می‌شود که پیک‌های شیمیایی-عصبی مانند آدرنالین و ایندورفین و... که نقش زیادی در تنظیم تعادل بدن دارند، ساخته شوند و در نتیجه تعادل در بدن ما ایجاد می‌شود و عدم تعادل‌ها از بین می‌رود.

روش غیر مستقیم: در این روش با استنشاق یک بو، مرکز حافظه بویایی فرد فعال می‌گردد. در این قسمت هر بو، همراه با حس ما نسبت به آن بو ذخیره می‌شود (اغلب احساسی که اولین بار با استنشاق یک عطر به ما دست داده است). وجود چنین مرکزی در مغز سبب می‌شود که یک بو به نظر ما خوب و دیگری بد باشد.

بعد از فعال‌شدن این بخش، دستگاه لیمبیک پیک‌های شیمیایی آزاد می‌کند و شما احساسی را پیدا می‌کنید که اولین بار با تماس با این بو پیدا کرده بودید و در نتیجه ما احساس خوب یا بد خواهیم داشت. اگر ما برای درمان از مواد معطری استفاده کنیم که حالتی خوب در بیمار ایجاد کند، می‌تواند سبب درمان شود.

به طور کلی این روش، درمان روانشناسی و درمان فیزیکی را توأماً به همراه دارد و با کمک به بدن و ذهن به درمان بیمار آن کمک می‌کند.

چگونه از این روش استفاده می‌شود؟

به این روش، بهبود با لذت نیز می‌توان گفت. زمان خاصی برای استفاده از این درمان بیان نشده و عطرهای مورد استفاده را می‌توان به صورت اسپری در محیط زندگی فرد بیمار پخش کرد.

برای مثال چند عطر و موارد استفاده آن را معرفی می‌کنیم:

اسانس رز:

این اسانس یکی از اسانس‌هایی است که به سختی به دست می‌آید، زیرا به طور مثال ۶ تن گلبرگ رز تنها یک کیلوگرم اسانس یا روغن معطر می‌دهد. با الکل یا حلال‌ها، عصاره‌گیری انجام می‌شود. این روش دو مزیت دارد؛ یکی اینکه روش ارزانی است و دیگر اینکه به بوی گلبرگ تازه نزدیک‌تر خواهد بود.

از بوی رز در روان درمانی‌ها استفاده می‌شود، زیرا که حس هارمونی و امنیت در بدن ما ایجاد می‌کند و به ما کمک می‌کند تا به غرورمان مسلط شویم. انرژی دوست‌داشتن در فکر و فعالیت‌هایمان ایجاد می‌کند و در کل به قلب ما انرژی تازه می‌بخشد.

از سقط جنین جلوگیری می‌کند، گرفتگی‌های عضلات و خونریزی‌ها را متوقف می‌کند، مشکلات قاعدگی و یائسگی را حل می‌کند و بهترین حمایت‌کننده روانی در دوران حاملگی است که بسیار بهتر از حمایت‌کننده‌های فیزیکی عمل می‌کند.

اسانس لیمو ترش:

این عطر از پوست لیمو ترش بدست می‌آید و سبب بهبود قدرت تمرکز در افراد و نیرو بخشیدن به فعالیت‌های ذهنی و تحریکات عصبی می‌شود.

عطر لیمو ترش، عطر قابل توصیه برای محیط‌های کار است، زیرا که جو محیط کار را آرام می‌کند و باعث می‌شود که از اشتباهات انسانی پیشگیری شود. همچنین خستگی، تنبلی و استرس را از بین می‌برد و ایجاد ارتباط را در محیط کار آسان‌تر می‌کند.

مانند دیگر اعضای خانواده مرکبات، لیمو ترش در ضد عفونی کردن محیط قدرتمند است و در درمان کم‌خونی، اسهال، فشار خون بالا، کلسترول بالا، رماتیسم، بی‌اشتهایی، سردرد، خارش و آسم مؤثر است.

اسانس وانیل:

این اسانس از دانه‌های گیاهی که در ماداگاسکار و اندونزی رشد می‌کند گرفته می‌شود. خاصیت درمانی برای پوست دارد و به همین دلیل در ساخت وسایل آرایشی از آن استفاده می‌شود.

از نظر روانشناسی داروی ضد افسردگی است، زیرا که با بوییدن عطر آن احساس آرامش در افراد ایجاد می‌شود.

همچنین از نظر فیزیکی نیز فوایدی را به همراه دارد که می‌توان از آنها خاصیت ضد درد بودن را نام برد.

سعیده مؤیدی‌نیا

عدد هفت در نزد ایرانیان

عدد هفت در نزد ایرانیان از دیرباز تاکنون عددی مقدس و مشهور بوده. از میان همه اعداد، عدد هفت همیشه مورد توجه مشرق زمین و به خصوص ایرانیان قرار داشته □ اغلب در امور ایزدی و نیک و گاه در امور اهریمنی و شر به کار میرفته است ولی اکثر موارد در جهت نیت پاک و روحانی و مقدس استفاده می‌گردیده. وجود بعضی عوامل طبیعی مانند تعداد سیاره های مکشوف جهان باستان و همچنین رنگهای اصلی □ موید رجحان و جنبه ماوراطبیعی این عدد گردیده است. . .

عدد هفت در نزد ایرانیان از دیرباز تاکنون عددی مقدس و مشهور بوده. از میان همه اعداد، عدد هفت همیشه مورد توجه مشرق زمین و به خصوص ایرانیان قرار داشته □ اغلب در امور ایزدی و نیک و گاه در امور اهریمنی و شر به کار میرفته است ولی اکثر موارد در جهت نیت پاک و روحانی و مقدس استفاده می‌گردیده. وجود بعضی عوامل طبیعی مانند تعداد سیاره های مکشوف جهان باستان و همچنین رنگهای اصلی □ موید رجحان و جنبه ماوراطبیعی این عدد گردیده است. با توجه به آیین کهن میترائیسم ایران که قدمتی بیش از پنج هزار سال دارد بایستی بپذیریم که ایرانیان نخستین ملتی بودند که به رمز و راز این عدد آسمانی پی بردند. تمدنهای بسیاری در مشرق زمین و به خصوص خاورمیانه شکل گرفت که پایه های تمدن بشری محسوب می‌شوند ولی نکته جالب آن این است که از میان همه آنها تنها تمدن ایران باقی ماند و به عبارتی همه تمدنهای اطراف به نوعی یا در تمدن ایران حل شدند و یا از میان رفتند. تمدن مصر، سومر، اکدیها، کلد، آشور، بابل نمونه ای از این تمدنهاست. از میان آنها آیین مهرپرستی و میترائیسم ایران از قدمتی پیش از همه این تمدنها برخوردار است. امروزه نمادهای مهر را در ایران و آداب و رسوم مردم ایران هنوز به روشنی می‌بینیم. به عبارتی میتوان گفت که تمدن های بین النهرین بیشترا به درون تمدن ایران رفتند و یک تمدن بزرگ را شکل دادند.

تمدن بین النهرین در حدود سه هزار سال پیش به قدرت بزرگ جهان مشهور بود ولی پس از روی کار آمدن کوروش بزرگ، منطقه بین النهرین بخشی از تمدن ایران شدند و به کشور ایران پیوستند و تا انتهای دوره شاهنشاهی ساسانی این منطقه بخشی از تمدن و خاک ایران محسوب می‌شد. به صورتیکه پایتخت ایران در بغداد (عراق) بود و به عراق کنونی دل ایرانشهر گفته میشده است. پس از حمله تازیان به ایران این منطقه مورد یورش عربهای بدوی قرار گرفت و همه تمدن و شکوه باستانی اش به یکباره ویران شد و اثری از آن همه تاریخ به جای نماند و عربها به مرور زمان به آنجا مهاجرت کردند و زبان عربی را به دیگر ایرانیان آن منطقه غلبه نمودند و فرهنگی عربی را جایگزین تمدن کهن بین النهرین کردند.

ملتها و تمدنهای اطراف ایران نیز به پیروی از ایرانیان مهرپرست و مهر اندیش متوجه سیارات شده بودند و رمز و رازی اهورایی را یافته بودند و در نتیجه به صورت نماد شگون می‌پرستیدند. آنچه که شواهد نشان می‌دهد میترائیسم ایرانی تاثیر گذار ترین آیین در ادیان جهان بخصوص در مسیحیت و اسلام بوده است. روز زایش مهر در ایران، همان روز بیست و پنجم دسامبر در مسیحیت است که جشن گرفته می‌شود. لباس قرمز پاپ از آیین میترائیسم گرفته شده است. همچنین مهرابه های درون کلیساها نیز به مهرابه های مهری مشهور است. از دیگر نفوذ آیین مهر نیز میتوان بر رومیان و یونانیان نیز اشاره کرد. در داخل معبد و انتهای معابد آنان حجاری های برجسته مهر وجود داشته است که میترا در حال کشتن گاو است. هنوز در برخی از کلیسا های کهن اروپا آثار آن پابرجاست. میترائیسم در اسلام نیز نفوذ چشم گیری داشت. در زیر به برخی موارد نفوذ عدد هفت میترائیسمی در اسلام نیز اشاراتی خواهیم داشت. مشهورترین مهد تمدن مهرپرستی ایران شهر خرم آباد است. (۱) عدد هفت میترا بیان ایران نیز به همین منوال در مذاهب و تاریخ جهان □ در تصوف و درسن و آداب کهن بیشتر ملتها نفوذ کرد. در تاریخ ایران و بناهای بازمانده از دوره های تاریخی گوناگون، توجه به عدد هفت مشهود است. دور تا دور قلعه همدان (هگمتانه) پایتخت مادها، دارای هفت دیوار بوده است که کنگره هایی به رنگ های مختلف داشته اند. داریوش بزرگ با شش تن دیگر از نجای ایران هفت تنی را تشکیل دادند که دست به دست هم دادند و گئومات مغ دروغین که بر ضد کمبوجیه پادشاه هخامنشی قیام سه ماه بر مردم ایران حکومت کرد را از تخت پادشاهی سرنگون کردند. در نقوش نقش رستم بالای آرامگاه داریوش بزرگ در دو طرف، شش نفر وجود دارند که با خود داریوش بزرگ، هفت نقش را تشکیل داده اند. از سوی دیگر عدد هفت در نزد ایرانیان به عنوان یک نماد انرژی اهورایی نیز مطرح است. به طوریکه در برخی از نقوش فرشهای دست بافت محلی یا گلیم های ایرانی دور تا دور دایره میانی آنها با هفت رنگ مختلف تهیه شده است تا انسانی که بروی آن استراحت میکند از نیروی آرامش بخش اهورایی آن برخوردار شود.

هفت وادی میتراپسم در ایران (کهن ترین سند تاریخ) (۲)

۱ (کلاغ : منسوب به عطارد ، نماد هوا و باد

۲ (همسر : منسوب به زهره ، نماد آب

۳ (سرباز : منسوب به مریخ ، نماد خاک

۴ (شیر : منسوب مشتری ، نماد آتش

۵ (پارسا : منسوب به قمر

۶ (خورشید : منسوب به مهر ، ستاره صبح

۷ (پیر مرشد : منسوب به زحل بیشتر

هفت باور نیک ایرانیان باستان

۱ (پرستش هرمزد یا اهورامزدا خدای دانای یکتا

۲ (اشویی ، پاکیزگی و پارسایی

۳ (سدره و کشتی ، بستن نشان خداپرستی برای جوانانی که به سن بلوغ می رسند

۴ (برگزاری آیین و دردگان (درگذشتگان)

۵ (دستگیری از نیازمندان و تنگدستان

۶ (برگزاری جشنهای ملی و مذهبی

۷ (به جای آوردن نمازهای پنج گانه زرتشت (۳) بیشتر

از دیگر باورهای کهن ایرانیان که بر پایه هفت می باشد میتوان به این موارد اشاره نمود :

هفت ایزدان آریایی

هفت طبقه زمین

هفت طبقه آسمان

هفت ستاره : ماه ، تیر ، ناهید ، خورشید یا مهر ، بهرام ، برجیس ، کیوان

هفت روز هفته

هفت امشاسپند در دین زردشت (اشا ، وهمنه یا بهمن یا وهمن ، اشه وهشتا یا اردی بهشت ، خشترا یا شهریور ، آرمیتی یا سپندارمذ ، هروتات یا خرداد ، امرتات یا امرداد) (۴)

هفت اقلیم ، هفت کشوری که در طول تاریخ تحت کنترل ایران بودند :

زمین هفت کشور به شاهی تو راست سپاهی و گاهی و راهی تورااست (فردوسی بزرگ)

هفت دریا

هفت ایزد در مذهب مانوی در زمان ساسانیان

هفت پیکر نظامی گنجوی

هفت خان رستم : خوان اول رخش شیر را کشت ، دوم چشمه آب به رهنمایی گرم به رستم پیدا گشت ، سوم رستم ازدها را کشت ، چهارم زن جادوگر را هلاک کرد ، پنجم دوگوش

دشتبان را برکند ، ششم ارژنگ دیو را بکشت ، هفتم دیو سپید را به قتل رساند .

هفت آتشکده کهن ایرانیان : آذر مهر ، آذر نوش ، آذر بهرام ، آذر آیین ، آذرخرین ، آذربرزین ، آذررتشت بیشتر

هفت تپه خوزستان

هفت سین : سیب ، سنجد ، سماق ، سرکه ، سبزه ، سمنو ، سکه

هفت طبقه آرامگاه کوروش بزرگ نمایش

هفت مثنوی جامی

هفت قسمت اعضای بدن : سر ، گردن ، سینه و آنچه در آن است ، پشت ، آلت تناسلی انسان ، دستها ، پاها .

هفت روز عزا برای درگذشتگان در ایران (مراسم هفتم)

هفت آشان صحبت : دهی است از بخشهای سنجابی کرمانشاه

هفت آسیا : دهی است از بخش فریمان در مشهد

هفت آشان جیب : دهی است از بخشهای سنجابی کرمانشاهان

هفت آشیان : دهی است در سقر کرمانشاه

هفت پاره : دهی در کازرون پارس

هفت پا : دهی در سعادت آباد بندرعباس

هفت تاش : دهی در سقر کردستان

هفت تن : زیارتگاهی در تهران

هفت تنان : دهی در لاریجان آمل

هفت تنان : کوهی در مغرب ناحیه بختیاری

هفت تومان : دهی در بخش خوربیا بانک شهرستان نایین

هفت جرد : روستای در مرو

هفت جوب : دهی در شهریار (استان تهران)

هفت چاه : دهی در حومه ارداک مشهد

هفت چشمه : دهی در گرمسار دماوند ، بهشهر ساری ، دهخوارقان تبریز ، میانه ، شبستر تبریز ، مشکین شهر ، صالح آباد ایلام ، آبدانان ایلام ، سنجابی کرمانشاه ، دلفان خرم آباد ، کاکاوند خرم آباد ، چگنی خرم آباد ، دهنز اهواز ، زاغه خرم آباد ، آخوره فریدن .

هفت چوبه : دهی در ورامین تهران

هفت حوض : منطقه ای در نارمک تهران

هفت خان : بخشی از اردکان شیراز

هفت خانه : منطقه ای در خلیل آباد کاشمر

هفت خانی : دهی در خزل نهاوند

هفت دست : بنای به جای مانده از دوره صفویه

هفت رک : بزرگترین شهر مکران در ناحیه سیستان کنونی

هفت رود : نام کهن منطقه پنجاب در پاکستان که بخشی از ایران بوده است

هفت سار : بخشی از منطقه ارومیه

هفت سوی : دهستانی در بخش طیبیات مشهد

هفت شوئیه : دهی در اصفهان

هفت شهیدان : منطقه ای در خوزستان

هفت کده : بخشی از زرین آباد ایلام

هفت گل : بخشی در شهر اهواز

هفت گنج : نام نوایی از موسیقی ایرانی

هفت وان : دهی در شاپور شهرستان خوی و همچنین شهرستان لار

هفت جوش : هفت فلز مشهور : زر ، نقره ، مس ، جست ، آهن ، سرب ، ارزیر

لگد کوبه گرز هفت جوش بر آورد از گاو گردون خروش (نظامی)

و همچنین دهها ضرب المثل و کلمات عامیانه ایرانی همچون :

هفت پشت یا هفت نسل یا هفت جد ، هفت اخگر نبار ، هفت الوان ، هفت خزینه ، هفت خط ، هفت حکایت ، هفت خال ، هفت رنگ ، هفت قلم آرایش ، هفت گنج پرویز ، هفت چشمه ، ترشی هفته بیچار و . . .

نفوذ هفت مقدس ایرانی در نزد ملت‌های دیگر :

عجایب هفت گانه دنیا

هفت شهر طلسم نمرود

هفت شب روز بلای قوم عاد

هفت فرشته مقدس در نظر بنی اسرائیل

هفت گاو فربه و هفت گاو لاغر که فرعون به خواب دید

هفت نفر اصحاب کهف : یملیخا ، مگشلینیا ، مشلینیا ، مرنوش ، دبرنوش ، شادنوش ، مرطونش

هفت سن آغاز آموختن و آموزش کودکان است و در همه جای دنیا کودکان در هفت سالگی به عقل و خرد برای آغاز آموختن دست می یابند . که این سن در ایران باستان بارها در زمان

هخامنشیان مورد تاکید قرار گرفته است تا کودکان تیر اندازی و دانش را در هفت سالگی بیاموزند و هرودوت در اینباره سخنهاى بسیار گفته است.

برخی از موارد نفوذ عدد مقدس هفت ایرانی در دین اسلام

در مذهب اسلامی حنفیه (۵) (ابوحنفیه نعمان بن ثالث بن زوطی بن ماه) هفت پایه باور دینی وجود دارد :

۱ (قرآن

۲ (سنت

۳ (اقوال صحابه

۴ (قیاس

۵ (استحسان

۶ (اجماع

۷ (عرف

و یا موارد دیگری همچون :

هفت سنگ به شیطان زدن در زیارت مسلمانان

هفت محرم در دین اسلام

هفت بار طواف بر گرد کعبه در دوره جاهلیت

هفت در و هفت طبقه دوزخ در قرآن

هفت عضوی که در سجده باید بر زمین باشد

هفت بار تطهیر در قوانین طهارت

مراتب هفت گانه در مذهب شیعه اسماعیلیه

هفت امامی : امام ابوحنیفه ، امام شافعی ، امام مالک ، امام احمدبن حنبل ، امام ابویوسف ، امام محمد ، امام زفر

هفت چشمه بهشت : کوثر ، کافور ، میم ، سلسبیل ، معین ، زنجبیل

هفت دانه : آش عاشورا که با گندم و نخود و باقلا و عدس درست می شود

هفت جهنم : سقر ، سعیر ، لظى ، حطمه ، جحیم ، جهنم ، هاویه

هفت فرشته : اورینیل ، جدیانیل ، شمائیل ، عنائیل ، جبرئیل ، عزرائیل ...

هفت شیوه قرائت قرآن : نافع مدنی ، عبدالله بن کثیر ، ابو عمرو بصری ، ابن عامر شامی ، عاصم کوفی ، حمزه کوفی ، علی کوفی و بسیاری موارد دیگر که در سایر شئون تمدنی بشر دیده شده است □ نشانه اهمیت فوق العاده عدد هفت در نظر اقوام مختلف جهان است که بی شک همگی از تمدن و باورهای ملی ما ایرانیان سرچشمه گرفته شده است .

شیخ محمود شبستری (گلشن راز)

به زیر هر عددی سری نهفت است از آن درهای دوزخ نیز هفت است

عدد هفت جایگاه بسیار والایی در آیین عرفان و تصوف ایرانی و همچنین ادبیات غنی کشورمان دارد . گستره عقیدتی عدد هفت بیشتر متعلق به ایران بزرگ (شامل کردستان عراق ، کردستان ترکیه ، ارمنستان ، آذربایجان ، تاجیکستان ، بلوچستان ، افغانستان ، ترکمنستان و جنوب ازبکستان است) . به جرات میتوان گفت هیچ شاعر ، بزرگ ، اندیشمند یا فیلسوف ایرانی را نمی توان در گستره ایران بزرگ یافت که از عدد هفت سخن نگفته باشند . مولانا ، حافظ ، خاقانی ، دقیقی ، خیام ، سعدی ، فردوسی . نامورترین عرفای بزرگ جهان که حافظ ، عطار ، مولانا ، شمس در زمره آنان می باشند بر عدد هفت تاکید بسیار کرده اند . به خصوص شیخ عطار که هفت شهر عشق اش شهرت جهانی دارد و یا فلسفه هفتمردان در تصوف در اویش :

هفت شهر عشق عطار نیشابوری

(مراحل هفت گانه عرفان ایرانی)

گفت ما را هفت وادی در ره است چون گذشتی هفت وادی، درگاه است

وایامد در جهان زین راه کس نیست از فرسنگ آن آگاه کس

چون نیامد باز کس زین راه دور چون دهندت آگهی ای ناصبور؟

چون شدند آن جایگاه گم سر به سر کی خبر بازت دهد ای بی خبر؟

هست وادی طلب آغاز کار وادی عشق است از آن پس ، بی کنار

پس سیم وادی است آن معرفت پس چهارم وادی استغنا صفت

هست پنجم وادی توحید پاک پس ششم وادی حیرت صعبناک

هفتمین وادی فقر است و فنا بعد از این روی روش نبود تو را

در کشش افقی روش گم گرددت گر بود یک قطره فلزم گرددت بیشتر

حضرت مولانا جلال الدین محمد بلخی (مولوی بلخی) عارف گرانمایه ایران زمین

هفت شهر عشق را عطار گشت ما هنوز اندر خم یک کوچه ایم بیشتر

شایسته است امروزه نیز برای زنده نگه داشتن این باور کهن و ملی ایرانی در هر چه بیشتر استفاده کردن از این عدد پر رمز کوشا باشیم. برای مثال بسیار پسندیده است که زندگی جوانان ایران زمین بر پایه این عدد ورجاوند (مهریه، شادی، هفت پیمان و...) آغاز گردد تا هزاران سال شکوه و تمدن و تقدس آسمانی آن در زندگی آنان اثرات هر چه نیک بگذارد و پایه های زندگی زناشویی شان مستحکم تر و ایرانی تر شود. چنانچه در همین کمتر از پنجاه سال پیش در ایران، آغاز زندگی جوانان این سرزمین به احترام این عدد مقدس که نیاکان به آن ایمان داشتند، هفت شبانه روز جشن و پایکوبی برپا می شده است. برای نمونه میتوان یک بدعت گذاری جدیدی را در میان جوانان ایرانی پایه گذاشت که از همین مهر و فرهنگی غنی ایرانی سرچشمه گرفته شده است. هفت پیمان برای دختران و پسران ایرانی پیش از ازدواج:

(۱) پرهیز از دروغ

(۲) حفظ احترام میان طرفین

(۳) احترام به جایگاه پدر و مادر نزد زن و مرد

(۴) مهر و وفاداری به میهن در همه شرایط زندگی

(۵) سوگند به اجرای کردار نیک - گفتار نیک - پندار نیک ایرانی

(۶) سوگند به حرکت در مسیر راستی و درستی در زندگی زناشویی

(۷) تلاش و کوشش برای پیشرفت مادی و معنوی در زندگی زناشویی

به درستی میتوان گفت که هر چه از هفت سخن بگوئیم کم است. زیرا هم دایره وسعت آن بسیار گسترده است و هم اینکه از محدوده ذهن بسته ما انسانها خارج است. بزرگترین مسلکها، باورها و شخصیتهای ایرانی به عدد هفت ایمان داشته اند. چنانچه کوروش بزرگ بنیانگذار حقوق بشر و آزادی انسانها پس از مرگ کالبد ارزشمندش به عنوان هفتمین طبقه در پاسارگاد قرار میگرد، به صورتیکه شش طبقه با سنگهای عظیم بنا می گردد و طبقه هفتم طاق آرامگاه و کالبد کوروش بزرگ است (نمایش). از سوی دیگر هفت مقدس نیز در بدن ما انسانها نیز وجود دارد. در دنیای پزشکی مهره های بدن انسان در کمر، از هفت مرحله تشکیل شده است. همین باور نیز به آیین های هند و بودا نیز نفوذ کرده است و امروزه بسیاری از عرفای بزرگ هند برای رسیدن به درجه کمال حضرت حق از هفت مرحله ای که در استخوانهای پشت کمر ما انسان نهفته است سیر مسیر میکنند. این بدین شرح است:

(۱) چاکرای اول در جایی بین مقعد و اندام تناسلی قرار دارد و نشان از زندگی حیوانی برخی ما انسانها دارد اگر به مراحل بالاتر نرویم و در همین مرحله از زندگی بمانیم.

(۲) چاکرای دوم بالای اندام تناسلی قرار دارد و به استخوان وصل است و مرکز احساسات نخستین تصفیه نشده، انرژی جنسی و خلایقیت می باشد.

(۳) چاکرای سوم تقریباً دو انگشت بالای ناف است. اگر این چاکرا هماهنگ کار کند شما می توانید خود را کاملاً باور کنید و هم چنین به احساس دیگران و ویژگی های شخصیتی آنها احترام بگذارید.

(۴) چاکرای چهارم در وسط قفسه سینه هم سطح با قلب قرار دارد. چاکرای قلب جایگاه عمیق ترین و پر شورترین احساسات عاشقانه ماست.

(۵) چاکرای پنجم بین گودی گردن و گلو قرار دارد. مرکز گنجایش بیان، پیوندهای بادیگران و خود آگاهی انسان است.

(۶) چاکرای ششم یا چشم سوم در میان يك انگشت بالای پل بینی در وسط پیشانی و میان دو چشم قرار دارد که جایگاه نیروهای ذهنی برابری، تشخیص، حافظه و اراده ماست. بسیاری از ما آینده نزدیک و یا دور را در زمانی که در خواب هستیم می بینیم و سپس همان در روز پسین بر ایمان رخ میدهد آنچه را که ما از آینده و ناشناخته ها می بینیم به و سبب روشن شدن و چرخیدن چاکرا ششم است.

(۷) چاکرای هفتم در میان سر در بالاترین نقطه قرار دارد. این چاکرا با تمام رنگ های رنگین کمان می درخشد اما رنگ پیروز آن بنفش پررنگ است. اینجا جایی است که انگار در خانه خود هستیم و یگانگی با اهورامزدا و نیروهای کیهانی را تجربه می کنیم. وقتی رشد چاکرای هفتم افزایش می یابد در می یابید که دنیای مادی هیچ چیز نیست و به علت یگانگی با هستی کیهانی همه چیز در درون شما وجود دارد و کیهانی بزرگتر از بیرون را در درون خود میابید.

* اندر شگفتی های عدد هفت نیز میتوان به بازی ایرانی تخته نرد اشاره کرد . اعداد موجود در تاس های این بازی از هر سوی که با یکدیگر جمع زده شود به عدد هفت ختم میگردد!!

* همچنین حکایت از حضرت بایزید بسطامی نیز چنین است :

حضرت بایزید بسطامی عارف گرانقدر ایرانی روزی به قصد حج قصد راه کرد . در میان راه مردی مسکین دید . مرد به وی گفت ای بایزید به کجای می روی ؟ بایزید بسطامی فرمود به سوی حج . مرد گفت چقدر هزینه قصد این سفر داری ؟ بایزید فرمود دویست درهم برایش گذاشته ام . مرد گفت : بیا دویست درهم را بر من ده که نیازمندم و مسکین و هفت بار گردمن بگرد . حضرت گفت آری چنین کنم . هفت بار گرد مسکین گشت و به سوی منزل بازگشت . که حضرت مولانا در این باره میفرماید :

...گفت دارم از درم نقره دویست نك ببسته سست برگوشه ردی است

گفت : طوفی کن بگردم هفت بار وین نکوتر از طواف حج شمار

جایگاه ویژه عدد مقدس هفت در نزد بزرگان ایران زمین

حضرت مولانا

هفت آسمان را بردرم وز هفت دریا بگذرم چون دلبرانه بنگری در جان سرگردان من

شمس تبریزی ست تابان از ورای هفت چرخ لاجرم تاب نو آیین بر چهار ارکان نهاد

دقیقی

فلک شکافد حکمش چنانکه دست نبی شکاف ماه دو هفت آشکار میسازد

خاقانی

به کنایت هفت آسمان آدم از فردوس و از بالای هفت پایماچان از برای عذر رفت

ابوسعید ابوالخیر

روزی که ازین سرا کنی عزم سفر همراه تو هفت گز کفن خواهد بود

هر آن دلی که نهفته است زیر هفت زمین که تو بدو نگری همتش ز عرش برست

امیر خسرو دهلوی

کسی از هفت بام چرخ بگذشت که باغ هشت در ماوا ندارد

ز چشم کافرت کز غمزه لشگر می کشد هر سو به هفت اقلیم تن یک منزل آبادان نمی ماند

اوحدی مراغه ای

هفت عضو سرکش را زیر پای ناکرده آسمان هفتم را زیر پا چه دانی تو ؟

رومی رخان هفت زمین را چنان طواف برگرد آن سراق زنگی شعار چیست ؟

در زمان گشت چهار فصل پدید بر زمین نیز هفت خط بکشید

انوری ابیوردی

گر بخواهی به حکم یک فرمان گره هفت چرخ بگشایی
تو آن ابر دستی که گر هفت دریا همه قطره گردد نیاید تمامت
بجزو اصل رسید آفتاب نه گردون بخیر در نهم آفتاب هفت اقلیم

باباطاهر عریان همدانی

ز آهنگ هفت گردون پر شرر بی ز مژگانم روان خون جگر بی
سحر گاهان که اشک لاوه گیره ز آهم هفت چرخ آلاوه گیره

پروین اعتصامی

مرا یک دانه پوسیده خوشتر ز دیهیم و خراج هفت کشور

حضرت حافظ

زین قصه هفت گنبد افلاک پر صد است کوه نظر ببین که سخن مختصر گرفت
نه به هفت آب که رنگش به صد آتش نرود آن چه با خرقه زاهد می انگوری کرد
بیا که پرده گلریز هفت خانه چشم کشیده ایم به تحریر کارگاه خیال
گفتم دعای دولت او ورد حافظ است گفت این دعا ملایک هفت آسمان است
گریه حافظ چه سجد پیش استغناى عشق کاندل این دریا نماید هفت دریا شبنمی

فردوسی بزرگ خداوندگار فرهنگ و ادب ایران زمین

چو رخس اندر آمد بران هفت کوه بران نره دیوان گشته گروه
گر این هفت یل را بچنگ آوریم جهان پیش کاووس تنگ آوریم
همان هفت کشور به شاهنشهی نهاد بزرگی و تاج مهی
زمین هفت کشور به شاهی مراسم چنان کز خداوندی او سزاست
به پور جوان گفت که این هفت جام بخور تا شوی ایمن شادکام

خاقانی شروانی

گفتی که دهان به هفت خاک آب از یاد خسان بشوی شستیم
پیشتر آرم هفت مردان را شفیع کز دو عالمشان تبرا دیده ام

خواجوی کرمانی

بر بام هفت قلعه گردون علم زخم دندان چرخ سرکش خونخوار بشکنم
دلم چون کشته مهد سلطان عشقش که یک ذره هفت آسمان بر نیگردد

حکیم عمر خیام نیشابوری

فردا که از این دیر فنا درگذریم با هفت هزار سالگان سر به سریم

دقیقی طوسی

بر آمد برین رزم کردن دو هفت کزیشان سواری زمانی نخفت

رودکی سمرقندی

تا نخورد شیر هفت مه به تمامی از سر اردی بهشت تا بن آبان
هفت سالار کندرین فلک اند همه گرد آمدند در دو و داه
اخترانند آسمانشان جایگاه هفت تابنده دوان در دو و داه

سعدی شیرازی

چرخ مشعبد از رخ تو دل فریب تر در زیر هفت پرده خیالی نیافته

هفت کشور نمی کنند امروز بی مقالات سعدی انجمنی

گر ز هفت آسمان گزند آید راست بر عضو مستمند آید

سنایی غزنوی

هفت در دوزخند در تن تو ساخته نفسشان درو دریند
چون تو در بخشش به هفت اقلیم عالم در چون تو ممدوحی سزای معنوی شعرم کدام

استاد شهریار

او در حرم هفت سرا پرده عفت خواهی تو بدو بنگری ای دیده حیا کن

صائب تبریزی

من ندارم اختری در هفت گردون ورنه اختری از هر شرر پیش نظر پروانه را
عکس من سایه فکنده است بر یان آینه ها گر در این هفت صدف هم گهری هست مرا

چشم بینایی که شد در نقطه توحید محو هفت پرگار فلک را بی قرار خویش یافت

جامی

هفت کشور را به وی تسلیم کرد رسم کشورداری اش تعلیم کرد

عبید زکانی

این منور سطح اخضر در میان گسترده اند وین مدور طاق هفت ایوان خضرا کرده اند

بگشاد هفت کشور دینا به یک شکوه رای تو که آفتاب و فلک شرمسار اوست

عطار نیشابوری عارف گرانمایه ایرانی

اگر سر کشی زین پل هفت طاق سر و سنگ ماننده آب رود

غسل کن اول به آب دیده من هفت بار تا طهارت کرده گردی گرد هفت اعضا

گفت اگر دوزخ شود هم راه من هفت دوزخ سوزد از یک آه من

هفت گردون را در آرم زیر پر گر فرو آری بدین سر گشته سر

کو یک گوهر شناس گوهر دریای عشق تا ز سر هفت در و چار گوهر گویمی

یقین می دان که چشم جان چنان است که در هر ذره ای هفت آسمان است

فخرالدین عراقی

خاک درگاه او کسی بوسد کز فلک هفت نردبان دارد

ریزه چینی است از سر خوانش آسمان گر چه هفت خوان دارد

فرخی سیستانی

همی شد از پس شب با ستارگان پروین چو هفت کوکب سیمین بر آهین زیزب

خجسته ای ز همه خسروان بفضل و هنر بقدر و منزلت از هفت آسمان بگذر

فروغی بسطامی عارف گرانمایه ایرانی

آن که بر بندد کمر در خدمت پیر مغان می نیارد در نظر سلطان هفت اقلیم را

ساقی فرخنده بی تاب کفش ساغر است پیرو چشم خوشش گردش هفت اختر است

در ساکنان هفت فلک خواب و خور نماند از ناله شبانه و از های های ما

محتشم کاشانی

باده ای که این هفت خم در خود نیابد ظرف پیش دست ساقی ما در ته پیمانه

در هفت زمین تزلزل انداخت سروش که هنوز نوخرام است

مسعود سعد سلمان

تا در افلاک هفت سیاره است تا به گیتی چهار ارکانست

کم از پایه قدر او هفت چرخ کم از مایه خشم او هفتخوان

ملک الشعرای بهار

هفت شین ساز مکن جان من اندر شب عید شکوه و شین و شغب شفه و شور و شیون

هفت سین ساز کن از سبزه و از سنبل و سنجد و ساز و سرود و سمنو سلوی و من

نظامی گنجوی

زمین هفت است و گر هفتاد بودی اگر خاکش نبودی باد بودی

به هفت اورنگ روشن خورد سوگند به روشن نامه گیتی خداوند

وحشی بافقی

چو بار عام دهد از سران هفت اقلیم تمام روی زمین پرشود ز پیشانی

دلی دارم که با هر کس به جنگ است بر او پهنای هفت اقلیم تنگ است

نظامی

زان چرخ که هفت بار برگشت بازیش ز هفت چرخ بگذشت

جهان فیلسوف جهان داند رصدبند هفت آسمان داند

منابع:

۱) تاریخ ادیان و مذاهب در ایران باستان - عباس قدیانی چاپ تهران ۱۳۷۴ - برگ ۹۷

۲) تاریخ ادیان و مذاهب در ایران باستان - عباس قدیانی چاپ تهران ۱۳۷۴ - برگ ۹۸

۳) تاریخ ادیان و مذاهب در ایران باستان - عباس قدیانی چاپ تهران ۱۳۷۴ - برگ ۱۱۵

۴) زرتشت پیامبری که از نو باید شناخت - ارباب کیخسرو شاهرخ چاپ تهران ۱۳۸۰ - برگ ۱۳۷

۵) تاریخ ادیان و مذاهب در ایران باستان - عباس قدیانی چاپ تهران ۱۳۷۴ - برگ ۲۸۲

- واژه نامه استاد علی اکبر دهخدا

- واژه نامه دکتر محمد معین

- مجله چیستا

- شاهنامه فردوسی - دیوان شمس مولانا - دیوان عطار نیشابوری - رباعیات خیام - دیوان حافظ - گلستان و بوستان سعدی - شهریار - هفت پیکر نظامی گنجوی و . . .

طب مکمل و جایگزین

هر روش درمانی که خارج از محدوده‌ی روش‌های درمانی پزشکی جدید باشد، طب مکمل و جایگزین و یا به اختصار CAM نامیده می‌شود (CAM مخفف Complementary and Alternative Medicine)

سازمان NCCAM یا مرکز ملی طب مکمل و جایگزین آمریکا که از مراکز وابسته به وزارت بهداشت (HHS) و مرکز ملی بهداشت (NIH) کشور آمریکا می‌باشد و با سازمان جهانی بهداشت سازمان ملل متحد در این زمینه همکاری نزدیک دارد، CAM را به شاخه‌های زیر تقسیم نموده است:

انرژی درمانی – Energy Therapies
در این روش درمانی از حوزه‌های انرژی برای درمان بیماران استفاده می‌گردد. از نمونه‌های این روش می‌توان از ری کی (REI KI)، کی گونگ (Qi Gong)، درمان از طریق لمس با دست (Therapeutic Touch) و... نام برد.

درمان از طریق حرکت دادن اعضای بدن – Manipulative and body based

از نمونه‌های این روش می‌توان از ماساژ (massage)، کایروپراکتیک (Chiropractic) و... نام برد

سیستم‌های پزشکی جایگزین – Alternative Medical Systems
این سیستم‌ها تئوری و روش‌های درمان مخصوص به خود را دارند که با پزشکی جدید تفاوت بنیادی دارند. مانند: هامیوپاتی، داروهای سنتی چینی (Traditional Chinese Medicine (TCM)) و...
درمان بیماری‌های جسمی از طریق ذهن - Mind-Body Interventions
در این سیستم با تکنیک‌های مختلف سعی در بالا بردن ظرفیت ذهن در تاثیر گذاری بر عملکرد جسم و در نهایت درمان دارند. از نمونه‌های این روش می‌توان از مدیتیشن (Meditation)، دعا (prayer)، درمان ذهنی (Mental Healing)، استفاده از هنر و... نام برد.
نکته‌ی مهم: مطابق این تقسیم بندی، فرادرمانی در این شاخه قرار می‌گیرد.

درمان بیولوژیکی Biologically Based Therapies
در این نوع درمان از گیاهان دارویی، مواد غذایی و ویتامین‌ها برای درمان بهره برده می‌شود. از نمونه‌های این روش می‌توان از درمان از طریق مکمل‌های غذایی (Supplements Dietary) و محصولات دارویی گیاهی و... نام برد.
عنوان گزارش: What Is CAM

ارایه‌ی خدمات طب جایگزین و مکمل CAM در بیمارستان‌های آمریکا

بر اساس آخرین مطالعات انجام شده در سال ۲۰۰۵، تعداد ۱۴۰۰ بیمارستان در سراسر کشور آمریکا خدمات طب جایگزین و مکمل CAM را به مراجعین خود ارائه کرده‌اند.
۱۴۰۰ بیمارستان (۲۷ درصد از بیمارستان‌های آمریکا) از بیمارستان‌هایی که در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفته‌اند، حداقل یکی از روش‌های درمانی CAM را ارائه کرده‌اند. محبوب ترین روش‌های درمانی CAM که در این بیمارستان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، عبارتند از:

انرژی درمانی (Therapeutic Touch)

استفاده از یوگا (yoga)، تای چی (Tai Chi)، کی گونگ (Qi Gong) که در این روش از انرژی Qi برای درمان استفاده می‌شود.

ماساژ درمانی

۶۱ درصد از بیمارستان‌هایی که روش‌های درمانی CAM را ارائه کرده‌اند، دلیل آنرا تاثیر گذار بودن این روش‌ها اعلام کرده‌اند.

۸۷ درصد بیمارستان‌ها دلیل آنرا بخاطر درخواست و علاقه بیماران اعلام کرده‌اند.

۸۱ درصد بیمارانی که از CAM در این بیمارستان‌ها بهره برده‌اند، بابت آن پول پرداخت نموده‌اند که ۳۷ درصد آن را بیمه‌های خدمات درمانی متقبل شده‌اند.

تحقیقات برای استفاده از طب جایگزین و مکمل CAM در درمان سرطان :

مرکز ملی سرطان کشور آمریکا از دهه ۱۹۴۰ مطالعات خود را بر روی تاثیر CAM در درمان سرطان آغاز نمود که بر اساس نتایج جالب تحقیقات انجام شده و سیاست این مرکز مطالعاتی برای گسترش مطالعات بر روی روش‌های جدید درمان بر اساس CAM، مرکز مطالعات طب مکمل و جایگزین برای سرطان (OCCAM- office of Cancer Complementary and Alternative Medicine) در سال ۱۹۹۸ پایه‌گذاری گردید.

هدف از ایجاد این مرکز تحقیقاتی جهت دهی و ارتقای سطح تحقیقات در ارتباط با استفاده از CAM در درمان سرطان می‌باشد. این تحقیقات استفاده از CAM را در جلوگیری، تشخیص و درمان سرطان و همچنین تاثیرات مخرب داروهای ضدسرطان را مورد بررسی قرار می‌دهد. در سال ۲۰۰۵، مرکز ملی سرطان کشور آمریکا مبلغ ۱۲۱۰۷۷۰۰۰ میلیون دلار را در جهت انجام تحقیقات در این زمینه اختصاص داده است که حدوداً ۴۰۰ پروژه در این رابطه را در بر می‌گیرد.

چکیده‌ای از گزارش سازمان جهانی بهداشت وابسته به سازمان ملل متحد در ارتباط با طب مکمل و جایگزین CAM

مطابق نظریه‌ی سازمان بهداشت جهانی هر انسانی اجازه دارد که روش درمان خود را شخصاً تعیین کند و هیچ جریانی اجازه‌ی تحمیل مستقیم و یا غیر مستقیم روش و یا روش‌هایی را برای درمان دیگران ندارد و نقض آن در واقع نقض حقوق بشر می‌باشد. بدیهی است در صورتی که روشی بدون وجود دلایل موجه و دنیا پسند و بدون طی نمودن مراحل مطالعاتی و تحقیقاتی، منع قانونی پیدا کند، بیماران را به طور غیرمستقیم از تجربه‌ی آن روش محروم نموده است که باید در پیشگاه وجدان بشری مورد مواخذه قرار بگیرد.

از اینرو، روز به روز کشورهایی متوجهی حقوق حقه‌ی بیماران شده و به جمع طرفداران طب مکمل و جایگزین می‌پیوندند تا بیماران بتوانند با تجربه‌ی آن شانس بهبود و درمان خود را افزایش دهند.

تحقیقات بر روی اکثر شاخه‌های طب مکمل و جایگزین بسیار آسان و بر اساس زیر نظر قرار دادن آن شاخه و بررسی آماری نتایج حاصل از آن (مطابق با آنچه که علوم تجربی به آن می‌پردازد)، صورت می‌گیرد و به صرف زمان‌های طولانی و تحقیقات پرجرح نیز نیازی نمی‌باشد (مانند فرادمانی). تعدادی از کشورهایی که در زمینه طب مکمل و جایگزین فعالیت دارند و نمونه‌هایی از فعالیت‌های آن‌ها که در گزارش ذکر گردیده عبارتند از:

سازمانها و موسسات تحقیقاتی ملی یا دانشگاهی کشورهایی مانند هند، اندونزی، ژاپن، امارات، آلمان، نروژ، انگلستان، کانادا، آمریکا، غنا، نیجریه، چین، کره جنوبی و ایتالیا. این کشورها در زمینه طب جایگزین فعالیت‌های تحقیقاتی گسترده‌ای دارند.

کشورهایی مانند هند، اندونزی، ژاپن، استرالیا، امارات، آلمان، نروژ، انگلستان، کانادا، آمریکا و نیجریه از طب جایگزین در بیمارستان‌های دولتی خود بهره می‌گیرند.

کشورهایی مانند هند، سریلانکا، اندونزی، نروژ، انگلستان، کانادا، آمریکا، غنا و نیجریه دارای واحد یا دپارتمانی برای طب جایگزین CAM در وزارت بهداشت خود می‌باشند.

در کشورهایی مانند آلمان، نروژ، انگلستان، کانادا، آمریکا، ژاپن و استرالیا استفاده کنندگان از طب جایگزین زیر پوشش بیمه‌های خدمات درمانی قرار می‌گیرند.

موسساتی که در تحقیقات در زمینه طب جایگزین و مکمل CAM، سازمان جهانی بهداشت را یاری می‌کنند عبارتند از:

موسسه ملی تحقیقات در زمینه طب جایگزین NCCAM آمریکا زیر نظر وزارت بهداشت آمریکا

دانشگاه ایلینویز - شیکاگو آمریکا

دانشگاه ایالتی میلان ایتالیا

هفت موسسه تحقیقاتی از کشور چین

دو موسسه تحقیقاتی از کشور کره جنوبی

دو موسسه تحقیقاتی از کشور ژاپن

یک موسسه تحقیقاتی از کشور سودان

یک موسسه تحقیقاتی از کشور غنا

یک موسسه تحقیقاتی از کشور ماداگاسکار

یک موسسه تحقیقاتی از کشور مالی

یک موسسه تحقیقاتی از کشور کره شمالی

یک موسسه تحقیقاتی از کشور ویتنام

در گزارش سازمان جهانی بهداشت در صد کسانی که در پنج کشور جهان حداقل یکبار از طب جایگزین استفاده نموده‌اند، به شرح ذیل می‌باشد:

بلژیک

۳۱٪

آمریکا

۴۲٪

استرالیا

۴۸٪

فرانسه

۴۹٪

کانادا

۷۰٪

براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، سرمایه‌گذاری در امر تحقیقات در زمینه طب جایگزین CAM در آمریکا افزایش شدیدی داشته است:

سال ۱۹۹۲

۲ میلیون دلار

سال ۱۹۹۳

۲ میلیون دلار

سال ۱۹۹۴

۴ میلیون دلار

سال ۱۹۹۵

۵.۵ میلیون دلار

سال ۱۹۹۶

۷.۸ میلیون دلار

سال ۱۹۹۷

۱۱.۵ میلیون دلار

سال ۱۹۹۸

۱۹.۵ میلیون دلار

سال ۱۹۹۹

۴۹.۹ میلیون دلار

سال ۲۰۰۰

۶۸.۳ میلیون دلار

منبع گزارش:

سازمان جهانی بهداشت- وابسته به سازمان ملل متحد

عنوان گزارش: WHO Traditional Medicine Strategy ۲۰۰۲-۲۰۰۵

سیاست کشورهای جهان در قبال طب مکمل و جایگزین CAM

در کشور آمریکا از سال ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۷ تعداد افراد بالغی که از روش‌های مکمل یا جایگزین CAM جهت درمان استفاده نموده‌اند، از تعداد ۶۰ میلیون نفر به ۸۳ میلیون نفر افزایش داشته است در صورتی که افراد مراجعه کننده به پزشکی مدرن در این سال‌ها تغییری نداشته است. تعداد دفعات مراجعه به مراکز CAM در همین مدت ۴۷٪ افزایش داشته که ۲۴۳ میلیون از تعداد مراجعان به پزشکان بیشتر بوده است.

بر اساس آمار جمع آوری شده در سال ۱۹۹۷، بیماران در کل آمریکا حدوداً ۱۲،۲ میلیارد دلار بیشتر از آنچه در بیمارستان‌ها و مراکز پزشکی آمریکا پول پرداخت کردند، جهت بهره‌مندی از روش‌های جایگزین و مکمل CAM هزینه پرداخت نموده‌اند. همچنین قابل توجه است که بر اساس تحقیقات انجام شده بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۶ تعداد شکایات‌ها و همچنین ضررهای وارده بابت صدمه دیدگی‌ها و ... مندرج در شکایات به نسبت شکایات از پزشکان از اهمیت و خطر کمتری برخوردار بوده است.

بر اساس آخرین تحقیقات انجام شده بین ۵۰ تا ۸۳ درصد از بیماران سرطانی در کشور آمریکا حداقل از یکی از روش‌های درمان CAM برای درمان بهره می‌برند. با مطالعه گزارش‌های مجالس و کمیته‌های کشورهای مختلف در زمینه درمان مکمل و جایگزین CAM هیچ کشوری با آنها مخالفت نداشته بلکه شدیداً انجام تحقیقات و پروژه‌های مرتبط با آنها را پشتیبانی می‌نمایند.

در لایحه‌های ارائه شده در این کشورها (همانند آمریکا، انگلستان و...)، اطمینان از اینکه درمانگران دوره‌های آموزشی مربوط به روش‌های درمان CAM را در یکی از مراکز تخصص دیده باشند، تاکید شده ولی اجباری نبوده ولی در بعضی از ایالت‌ها این امر توسط آن ایالت اجباری شده است.

لازم به ذکر می‌باشد با توجه به تحقیقات انجام شده کشورهایمانند آمریکا، انگلستان، کانادا، استرالیا، سوئیس، آلمان، اسپانیا و... هیچ مانعی در جهت درمان‌های مکمل و جایگزین در قوانین خود نداشته و فقط بعضی از ایالت‌ها داشتن گواهینامه معتبر درمانگری از یکی از سازمان‌های رسمی در این زمینه را به عنوان شرط فعالیت در این زمینه تعیین نموده‌اند. این سازمان‌ها خصوصی بوده و وظیفه آموزش درمانگران را در رشته‌های خاص دارند.

با توجه به تحقیقات انجام شده، مراکز و سازمان‌های دولتی که مسئولیت بهداشت و سلامت جامعه را بر عهده دارند، در اکثر کشورهای دنیا موارد ذیل را در سیاست خود در قبال CAM در پیش گرفته‌اند:

تشکیل مراکز، سازمان‌ها و گروه‌های تحقیقاتی خصوصی متخصص در زمینه CAM به شکل رسمی و قانونی جهت سازماندهی، آموزش درمانگران و همچنین کمک به بحث تحقیق در زمینه CAM.

تحقیقات در زمینه تاثیر گذاری و امن بودن روش‌های مختلف طب مکمل و جایگزین CAM

بیماران از جهت انتخاب روش درمان خود مختار هستند. (در صورتی که اثبات نشده باشد روش درمان مورد استفاده مضر می‌باشد)

قابل توجه است که در سال ۲۰۰۰، علاوه بر بودجه اختصاصی وزارت بهداشت آمریکا مبلغ ۹۲،۷ میلیون دلار از طرف سایر مراکز تحقیقاتی در این زمینه اختصاص یافته که جمع کل بودجه در این سال را به ۱۶۱ میلیون دلار می‌رساند.

سازمان جهانی بهداشت نیز با توجه به علاقه و توجه روز افزون مردم جهان به CAM به عنوان طب مکمل یا جایگزین تحقیقات گسترده‌ای را با همکاری سازمان‌های ملی و دانشگاه‌های کشورهای مختلف آغاز نموده که یکی از مهمترین و پرکارترین این مراکز دولتی، سازمان NCCAM (مرکز ملی طب جایگزین و مکمل) زیر نظر وزارت بهداشت کشور آمریکا می‌باشد که در جدول ذیل بودجه اختصاص یافته در این مرکز جهت انجام پروژه‌های تحقیقاتی را جهت اطلاع ارائه می‌کنیم:

سال ۱۹۹۵

۵.۵ میلیون دلار

سال ۱۹۹۶

۷.۸ میلیون دلار

سال ۱۹۹۷

۱۱.۵ میلیون دلار

سال ۱۹۹۸

۱۹.۵ میلیون دلار

سال ۱۹۹۹

۴۹.۹ میلیون دلار

سال ۲۰۰۰
۶۸.۳ میلیون دلار

سال ۲۰۰۱
۷۲.۴ میلیون دلار

سال ۲۰۰۲
۱۰۰.۱ میلیون دلار

سال ۲۰۰۳
۱۱۳.۸ میلیون دلار

سال ۲۰۰۴
۱۱۶.۲ میلیون دلار

سال ۲۰۰۵
۱۲۱.۱ میلیون دلار

سال ۲۰۰۶
۱۲۲.۷ میلیون دلار

در ضمن مراکز علمی و دانشگاهی ذیل نیز در زمینه CAM تحقیقات گسترده ای انجام می‌دهند:

دانشگاه ایلینویز شیکاگو

دانشگاه ایالتی لوییزیانا

دانشگاه ایالتی تگزاس

دانشگاه ایالتی اوهایو

دانشگاه سالفورد

کالج هامیوپاتیک کانادا

دانشگاه بدفورد شایر

دانشگاه وست بروک

دانشگاه هاروارد

دانشگاه مریلند

دانشگاه مینسوتا

دانشگاه ایروین-ایالت کالیفرنیا

دانشگاه سان فرانسیسکو-ایالت کالیفرنیا

دانشگاه علوم متافیزیکی کالیفرنیا و مینسوتا

دانشگاه هنر درمانگری کلرادو

دانشگاه بستیر

مرکز تحقیقاتی پالمر

سازمان تحقیقات پزشکی میناپولیس

منابع:

کمیته ریاست جمهوری طب مکمل و جایگزین (سیاست در قبال طب مکمل و جایگزین)
مرکز ملی طب مکمل و جایگزین (زیر نظر وزارت بهداشت و سازمان ملی بهداشت کشور آمریکا)
(طرح استراتژیک پنج ساله مرکز ملی طب مکمل و جایگزین)
سازمان جهانی بهداشت
جمعیت مبارزه با سرطان کشور آمریکا
مجله پزشکی آمریکا JAMA
جمعیت درمان پولاریتی آمریکا
کتابخانه ملی دارو (زیر نظر سازمان ملی بهداشت آمریکا)

چرا طب مکمل و جایگزین؟

طب مکمل و جایگزین دارای محاسن بی‌شماری است که در زیر به چند مورد قابل اهمیت آن اشاره شده است:

پوشش دادن کلیه بیماری‌های جسمی، روانی و ذهنی:
از آنجا که در طب مکمل و جایگزین چیزی به نام کنترل معنی ندارد و اگر این روش‌ها موثر باشند، قطعاً به درمان منجر گردیده است، لذا درمان به معنای واقعی در ابعاد جسم و روان و ذهن در آن مشهود است.

نداشتن عوارض جانبی:
به علت این که در طب مکمل و جایگزین از هیچگونه مواد شیمیایی استفاده نمی‌شود و در بعضی رشته‌ها اساساً دارویی وجود ندارد، و حتی نیازی به لمس کردن نمی‌باشد، لذا عوارض جانبی وجود ندارد. در نتیجه بیمار با مشکل عوارض جانبی درگیر نخواهد شد.

ارزان بودن درمان:
یکی از محاسن عمده طب مکمل و جایگزین، ارزان بودن و حتی در بعضی از مواقع رایگان بودن آن است (از جمله فرادرمانی) و اگر در مواردی مبالغ هنگفتی دریافت می‌شود، به واسطه وجود موانع قانونی در سر راه همگانی شدن آن است که در این صورت افراد با طرح ادعاهای خاص و افسانه‌ای موفق می‌شوند به صورت مخفی و زیرزمینی و یا به صورت خصوصی مبالغ گزافی دریافت نمایند، در حالی که با علنی بودن و ایجاد ضابطه‌ای آشکار آن به این نتیجه می‌توان رسید که در خیلی از شاخه‌های طب مکمل و جایگزین، همه قادر به ارائه درمان‌های غیر متعارف هستند و نیازی به داشتن ویژگی‌های خاصی نیست (مانند فرادرمانی). برای مثال پولاریتی درمانی که در یکی از دانشگاه‌های آمریکا در خلال چند دهه گذشته به عنوان یک شاخه از انرژی درمانی به صورت رشته‌ای آکادمیک در دنیا گسترش پیدا کرده است، نشان داد که با تحت تاثیر قرار دادن حوزه پولاریتی بدن بیماران توسط حوزه پولاریتی دست درمانگر، می‌توان تبدلات یونی و الکترونی سلول‌های بدن آن‌ها را از اختلال خارج نموده (مطابق قانون دست راست در فیزیک) و اگر مشکل بیماری آن‌ها با این موضوع ارتباط داشته باشد، آن را برطرف نماید و این اساس درمان از طریق دست کشیدن بر سر و بدن بیمار می‌باشد. بدیهی است کسانی که با این رشته‌ای دانشگاهی برخورد نکرده باشند، از دور می‌توانند تصور کنند که با دست کشیدن بر بدن بیمار، درمانی صورت بگیرد.

عدم تاثیر خطاهای تشخیص:

خصوصاً در بعضی از شاخه‌های طب مکمل و جایگزین تشخیص بیماری هیچ جایگاهی ندارد (مانند فرادرمانی). در حالی که در طب رایج خطاهای پزشکی یکی از مهمترین عوامل مرگ بیماران می‌باشد. برای مثال، خطاهای پزشکی سومین علت مرگ در آمریکا می‌باشد که سالانه ۲۲۵۰۰۰ قربانی می‌گیرد. (نقل از مجله نظام پزشکی-آبان ۸۵-ص ۹۲)

پیشرفت تکنولوژی و زندگی مدرن، علیرغم تمام تاثیرات مثبتی که در زندگی امروز بشر داشته، باعث افزایش و بروز بیماری‌های خاص این دوران گردیده است. پزشکی مدرن برای پاسخگویی به نیاز بیماران روزانه در صدد معرفی راه‌های جدیدی جهت درمان این بیماری‌ها برآمده اما عوارض جانبی ناشی از استفاده از داروها (و این که داروها صرفاً نقش کنترل بیماری را به همراه دارد و نه درمان قطعی را)، باعث تشویق مردم به آزمایش CAM شده و نتیجه‌ای درخشان و باور نکردنی آن موجب افزایش مراجعات مردم به روش‌های درمان جایگزین و مکمل در سرتاسر دنیا گردیده است. با توجه به این که مردم در تجربه‌ی روی بیماری خود هرگز اشتباه نمی‌کنند، لذا استقبال آنان از این روش‌ها خود نشان دهنده کارآمد بودن طب مکمل و جایگزین CAM می‌باشد. حتی در خیلی از موارد بیماران جهت درمان عوارض جانبی داروهای مدرن، مجبور به استفاده از روش‌های درمانی مکمل می‌گردند. موفقیت روز افزون طب مکمل و جایگزین که در جهان به طور چشمگیری خود را نشان داده است، مقاومت‌هایی را در مقابل خود برای بخش‌هایی که چشم دیدن این پیروزی را ندارند، ایجاد نموده است به طوری که حتی حاضر به باز کردن چشم‌های خود و دیدن نتیجه‌ی این جریان نیستند و صرفاً با استناد به قوانین پوسیده و کهنه‌ی قدیمی که دیگر کاربرد ندارد، چنگ و دندان نشان می‌دهند. اما دیگر دیر شده است و بیماران راه اساسی برای درمان خود را پیدا نموده‌اند و این تلاش‌های منبوحانه فقط روسیاهی برای مخالفین به جای خواهد گذاشت و نام تکتک آنان را در لیست سياه تاريخ پیشرفت‌های

بشری وارد خواهد کرد. این مقاومت‌ها از سوی منابع آگاه و ناآگاه سازماندهی می‌گردند که می‌توان آن‌ها را به مواد زیر دسته بندی نمود:

مافیای جهانی داروسازی از سرسخت‌ترین عوامل در مقابل طب مکمل و جایگزین CAM می‌باشد زیرا با رشد این جریان، مصرف دارو به شدت کاسته شده و سود سرشار حاصل از این تجارت با کاهش قابل ملاحظه‌ای روبرو خواهد شد. لذا این مافیا در چهارگوشه‌ی جهان با استفاده از عوامل خود که راه را بر هرگونه تحقیقات در این زمینه سد نموده و افراد صاحب فکر را با کمک مزدوران خود متوقف نموده و از سر راه برمی‌دارند. در پاره‌ای از موارد نیز با تحریک عوامل ناآگاه ذینفع را تحت عنوان‌هایی قانون، موجب متوقف شدن تحقیقات این افراد و دلسرد شدن و منزوی نمودن آنان می‌شوند.

اصناف ذینفع که ممکن است با جبهه‌گیری‌های حرفه‌ای، تنگ‌نظری‌ها و توجه یک‌جانبه به منافع صنفی خود، با این تصور که رشد CAM از اهمیت شغلی و منافع مادی آنان بکاهد، در صدد مبارزه برآمده و بدون توجه به نتایج عملی و تجربی حاصل از طب مکمل، شروع به طرح و اشکال تراشی و ایجاد سد و مانع و تحریک محافل قانونی می‌نمایند. در حالی که پزشکان بسیاری با روی آوردن به CAM با اقبال بسیار زیادی روبرو شده‌اند که هرگز در موقعیت قبلی نمی‌توانستند از آن برخوردار شوند و این اندیشه‌ی غلطی است که با رشد CAM پزشکان از کار بی‌کار می‌شوند. این همان تصویری است که خیاط‌ها به هنگام اختراع چرخ خیاطی داشتند و فکر می‌کردند که با این اختراع آن بیکار خواهند شد و به مخترع این وسیله حمله نموده و اختراع او را نابود کردند. برای مثال چنین جریان‌هایی مدت دوپست سال در برابر طب هومیوپاتی جنگیده‌اند.

جریان‌های ذینفع مختلف که با محبوبیت افرادی که باعث وحدت فکری سایرین و تجمع آنان شود، اصولاً مخالفت دارند. در واقع گروه‌هایی که واهمه‌های سیاسی و بدبینی مرضی داشته و تصور می‌کنند که هرگونه تجمعی، ممکن است ایجاد معضلات سیاسی نماید.

علم گرایان که همه چیز را صرفاً در چارچوب علم محض نگاه کرده و در مقابل هر تفکر نویی ایستادگی می‌کنند، زیرا به احتمال زیاد، تفکرات نو در ابتدا به واسطه‌ی این که سابقه‌ی قبلی ندارند، با نقصان مدارک کافی روبرو بوده و ممکن است برای ارائه و قانع نمودن این دسته از افراد، مدارک لازم در اختیار نباشد. در ابتدای این راه‌ها معمولاً تجربه است که حرف اول را می‌زند و علوم تجربی خود بر مبنای بررسی عملی تجربه‌ها حاصل گردیده است، در حالی که در نهایت تعجب، این گروه علم‌گرا در این مرحله تجربه را قبول نداشته و منکر همه‌ی تجربه‌های عینی می‌شوند. تاریخ پر است از لکه‌های ننگی که مقاومت کوردلان و علمای جاهل که به نام علم، پیشرفت بشر را به تاخیر انداختند. همان علمایی که داروین را مسخره کردند، همان آکادمی علمی فرانسه که هیپنوتیزم را که آنتوان مسمر ارائه نمود، شیادی نامیدند و شناخت ضمیر ناخودآگاه انسان را چند قرن به عقب انداختند و... جالب اینجاست که این گروه در طول تاریخ، در همه‌ی موارد با شکست ننگینی مواجه گردیده‌اند و نام همه‌ی آن‌ها در لیست سیاه دنیای علم ثبت شده است و روز به روز پیشرفت‌های تکنولوژیکی درهای متافیزیک را که مورد قبول این عده نیست، به روی بشر گشوده است. هاله‌ی انسان عکس برداری شد و به اثبات رسیده، طب سوزنی الکترونیک ایجاد گردید در حالیکه تا چند دهه قبل آن را یک شیادی معرفی می‌کردند. حوزه‌ی پولاریتی بدن نقشه‌برداری شد و پولاریتی درمانی یا درمان با دست در آمریکا به صورت دانشگاهی آغاز شد و....

امید آنکه مطالب فوق که از کتاب "طب مکمل – جایگزین و دنیای امروز" نوشته محمد علی طاهری تقدیم گردید، سازمان‌های ذیربط را وادار به انجام تحقیقات گسترده در این زمینه نموده تا بجای چشم بر هم گذاشتن، رد کردن و تکذیب، تحقیقات رسمی در زمینه‌ی CAM را هماهنگ با دنیای امروز سازماندهی نموده تا بتوانند خود را با تحولات امروز دنیا هماهنگ نمایند و با ارائه‌ی اطلاعات صحیح به بیماران، آنان را در جهت یافتن مسیر درست درمانی یاری نموده تا حقوق بیمار در انجام تحقیق بر روی روش‌های درمانی و انتخاب آن، مطابق نظر سازمان بهداشت جهانی تضییع نشود.

انسان پیشرفت‌های خود را از طریق مبارزه با جهل و ناآگاهی به دست آورده است و همان طور که به چند نمونه اشاره شد، تاریخ علم پر است از سوابق سیاه و ننگین ناآگاهان که در کسوت‌های مختلف تا آنجا که توانسته‌اند خون به دل صاحبان فکر و اندیشه نموده‌اند. مبارزه با جهل و ناآگاهی وظیفه‌ی هر انسان آزاد اندیشی است که باید با همه‌ی وجود دنبال شود. (ان الحیوة الدنیا عقیده و الجهاد)
برگرفته شده از : سازمان جهانی بهداشت سازمان ملل متحد و مرکز تحقیقاتی NCCAM زیر نظر وزارت بهداشت و سازمان ملی بهداشت آمریکا .

منبع: نشریه طب کل نگر، علی طاهری

تاریخ بروز رسانی (۰۵ دی ۱۳۸۸ ساعت ۱۷:۳۵)

جایگاه طب مکمل، جایگزین
نگارش یافته توسط Administrator
۲۳ تیر ۱۳۸۸ ساعت ۰۴:۲۱

جایگاه طب مکمل- جایگزین در جهان امروز :

امروزه طب مکمل - جایگزین (CAM) در جهان از جایگاه ویژه ای برخوردار است . با گسترش این روشهای پزشکی و گرایش روز افزون مردم و پزشکان به آنها ، شاهدیم که هر روزه ، درصد بیشتری از بیماران از قابلیت های طب مکمل - جایگزین (CAM) بهره مند می شوند .
به نظر می رسد که در قرن بیست و یکم به علت گسترش روشهای طب مکمل- جایگزین ، حتی از پزشکان رایج نیز انتظار می رود که حداقل تا حدودی با اصول این شیوه های پزشکی آشنا باشند .

آمار جمع آوری شده از نظر دانشجویان پزشکی آمریکا و انگلستان در سال ۱۹۹۴ نشان داد که ۸۴٪ آنها معتقد به لزوم برگزاری دوره هایی با نام طب مکمل به عنوان یک واحد درسی طی تحصیلات پزشکی خود هستند و این نشان می دهد که نه تنها عامه مردم ، بلکه پزشکان و دانشجویان پزشکی نیز ضرورت آشنایی با طب مکمل - جایگزین را تشخیص داده اند .

آمار سال ۱۹۹۰ به دست آمده از " انجمن مصرف کنندگان انگلستان"
(UK Consumers Association)

۱۹۹۰: تعداد مشاوره های طب مکمل و رایج در طول یکسال در این کشور تقریباً برابر بوده است (۱۶٪ افراد جامعه)

۱۹۹۱ : در حدود ۲۰٪ مردم انگلستان به درمانگران طب مکمل مراجعه کرده اند ، در حالی که در همین سال تنها ۱۶٪ مردم مراجعه ای به یک پزشک معمولی داشته اند .

این آمار هنگامی جالب توجه تر می شود که بدانیم :

- این مراجعین برای استفاده از طب رایج احتیاج به پرداخت پول نداشته اند (بیمه عمومی)

- در حالی که برای رجوع به اکثریت درمانگران طب مکمل مجبور به پرداخت هزینه شخصی بوده اند . (تنها تعداد محدودی از رشته های طب مکمل - جایگزین در انگلستان- نظیر هومیوپاتی - تحت پوشش بیمه خدمات درمانی قرار دارد .)

در آمار سال ۱۹۹۰ اروپا مشخص شد :

۱- ۲۰٪ مردم اروپا از مشاوره ها و درمانهای طب مکمل - جایگزین استفاده می کنند .

امروز پس از گذشت نزدیک به ۱۳ سال از این آمار در اکثر کشورهای اروپایی بیش از نیمی از جمعیت به متخصصان طب مکمل مراجعه می نمایند . به طور مثال در سال ۱۹۹۷ درصد مراجعین به CAM در آلمان و فرانسه به ترتیب ۴۲٪ و ۴۹٪ بوده است .

اما آمار سال ۲۰۰۲ سازمان بهداشت جهانی (WHO) نشان می دهد که برای نمونه در صد مراجعان به CAM در فرانسه به ۷۵٪ افزایش یافته است .

آمار به دست آمده در آمریکا و انگلستان نشان می دهد که ۸۴٪ دانشجویان پزشکی ، ۷۶٪ پزشکان عمومی و ۹۶٪ پزشکان در بیمارستانها خواستار دسترسی به طب مکمل - جایگزین در سطح جامعه بوده اند . ۷۰٪ پزشکان شاغل در بیمارستان و بیش از ۹۳٪ پزشکان عمومی بیش از یکبار بیماران خود را برای مشاوره و درمان به درمانگر طب مکمل - جایگزین ارجاع داده اند .

در آمریکا ، تنها در بین سال های ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۰ ، تعداد بیمارستان هایی که در آنها از شیوه های درمانی CAM استفاده می شود به بیش از دو برابر رسیده است و هزینه پرداخت شده برای CAM در سال ۱۹۹۷ در ایالت منحه آمریکا ۲۷ میلیارد دلار بوده است .

در انگلستان علاوه بر متخصصین طب مکمل - جایگزین که تحصیلاتی در طب رایج ندارند ، امروز ۲۰٪ پزشکان عمومی و ۱۲٪ پزشکان شاغل در بیمارستانها برای درمان خود در برخی از موارد از روشها و تکنیک های طب های غیر رایج استفاده می کنند . در سال ۱۹۸۳ تنها در حدود ۲۰۰۰ پزشک انگلیسی (۴٪ پزشکان وقت انگلستان) از بعضی از روشهای طب مکمل استفاده می کردند که تنها در طی ۱۳ سال (تا سال ۱۹۹۶) این رقم به بیش از ۴ برابر رسید . امروزه مجموعه درمانگران طب مکمل در انگلستان در حدود ۵۰/۰۰۰ نفر است که نزدیک به ۸۰۰۰ نفر آنها را پزشکان طب رایج تشکیل می دهند .

تخمین زده می شود که در حال حاضر ۸۵-۶۵٪ مردم جهان (بر طبق آمارهای مختلف) از روشهای طب مکمل- جایگزین استفاده می کنند.

جایگاه طب مکمل و جایگزین در کشورهای مختلف

ایالات متحده آمریکا

۱- انجام کایروپراکتیک (Chiropractic) و استنوپاتی (Osteopathy) در تمامی ایالتها مجاز می باشد .

۲- متخصصان طب سوزنی در ۳۴ ایالت اجازه فعالیت دارند (آمار سال ۲۰۰۰) .

- در سال ۱۹۹۳، ۳۰۰۰ پزشک آلپاتی از هومیوپاتی در درمان بیماران خود استفاده می کردند و بیش از ۴۵۰۰۰ کایروپراکتور و ۳۲۰۰۰ استثنویات مشغول به فعالیت بوده اند .
- در بین سالهای ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۴ :

در حدود ۱۰ درمانگاه آیورودا در بین سالهای ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۴ در آمریکا فعال بوده و در طی این سالها بالغ بر ۲۵۰۰۰ بیمار از خدمات درمانی آنها استفاده کرده اند .

- در سال ۱۹۹۵ بسیاری از بیمه های سلامتی خصوصی، رشته های طب مکمل - جایگزین همچون طب سوزنی را تحت پوشش بیمه داشته اند ، که یکی از این دلایل آن ارزانتر بودن خدمات درمانی این روشها نسبت به تکنولوژی های مورد استفاده در پزشکی مدرن است .

- در سال ۱۹۹۳ از ۱۲۵ دانشگاه پزشکی دولتی ایالات متحده ، ۱۵ دانشگاه آموزشی در زمینه پزشکی مکمل - جایگزین در برنامه های آموزشی خود داشته اند ، که ۵ سال بعد تعداد این دانشگاهها به ۷۵ عدد رسید . در آمار اخیر نشان داده شده است که در این کشور ۷۸٪ از پزشکان خانواده (Family Practitioners) بیماران خود را به مراکز علمی طب مکمل - جایگزین معرفی می کنند .

امروزه برخی از آمارهای ارائه شده فوق چندین برابر هم شده است .

کانادا

در سال ۱۹۸۳ انجمن پزشکی چینی و طب سوزنی کانادا (CMAAC) به عنوان یک سازمان ملی تأسیس شد .

در اواخر دهه ۱۹۹۰، ۱۵ تا ۷۰ درصد مردم کانادا از طب مکمل - جایگزین بهره برده اند و این آمار روز به روز در حال گسترش و افزایش است .
بطوریکه اکنون کانادا از جمله کشورهای است که این روش ها از شیوع بالایی در آن برخوردارند .

رشته های مورد علاقه بیماران در این کشور عبارتند از :

- کایروپراکتیک (Chiropractic)

- تکنیک های آرامش بخشی (Relaxation Techniques)

- ماساژ درمانی (Massage Therapy)

- پزشکی گیاهی (Herbal Medicine)

در کانادا روز به روز به تعداد پزشکان آلپاتی که به طب مکمل - جایگزین رو می آورند، افزوده می شود. و تقریباً ۴۵۵ متخصص کایروپراکتیک در حال فعالیت می باشند .

آلمان

آلمان یکی از آزادترین کشورهای غربی در زمینه استفاده از طب مکمل می باشد در این کشور خصوصاً به طب های متمایل به طبیعت Nature – Oriented Medicine بهای زیادی داده می شود و این روشها در سیستم درمانی آلمان از جایگاه ویژه ای برخوردارند .

تعداد زیادی از شیوه های طب مکمل - جایگزین همچون هومیوپاتی از این کشور منشأ گرفته اند .

از زمان جنگ جهانی دوم به بعد ، طبیعی درمانگران (ناتوروپات ها) Naturopaths که در آلمان با نام " Heilpraktiker " معروف هستند و در درمانهای خود از داروهای طبیعی بهره می برند ، به عنوان یکی از اصلی ترین درمانگران طبی در این کشور مشغول به کار می باشند .

در حقیقت بسیاری از رشته های طب مکمل - جایگزین همچون طب سوزنی ، هومیوپاتی ، گیاه درمانی (Phytotherapy = Herbalism) و کایروپاکتیک در این کشور در زیر پرچم طبیعت درمانی (طب طبیعی) قرار می گیرند .

- دوره های طب مکمل در بسیاری از دانشگاهها مانند دانشگاه مونیخ Munchen ، گیسن Giessen و دوسلدورف Dusseldorf تدریس می گردد .

- بر اساس تحقیق سال ۱۹۹۲ :

- سه چهارم پزشکان آلپاتی در آلمان از درمانهای طب مکمل-جایگزین استفاده کرده اند .

- ۷۷٪ درمانگاههای درد (Pain Clinics) به انجام طب سوزنی مشغول بوده اند .

- ۲ میلیون نفر از بیماران در این کشور از درمانهای طب مکمل- جایگزین سود برده اند .

- در سال ۱۹۹۴ :

- ۱۰-۱۳ هزار کارورز طب مکمل مشغول به فعالیت بوده اند .

- تحقیقات اخیر نشان می دهد :

۱- داروهای هومیوپاتی و گیاهی در آلمان آنقدر رایج است که ۹۵٪ پزشکان از آنها در تجویز های روزمره خود استفاده می کنند .

۲- تقریباً تمامی پزشکان این کشور بر این باورند که طب مکمل - جایگزین باید با پزشکی رایج ادغام گردد.

در کشور فرانسه بر خلاف آلمان انجام طبابت با روش طب مکمل - جایگزین نیازمند داشتن دکترای پزشکی است و این امر سبب شده است که حیطه طبابت - به هر شکلی - تا حد زیادی از دسترس غیر پزشکان دور بماند .

در میان پزشکان آلوپاتی ، ۵/۴٪ بطور اختصاصی ، ۲۰/۷٪ در اکثر موارد و ۷۲/۸٪ هرازگاهی از این روشها استفاده می کنند .

در سال ۱۹۹۳ ، ۶/۲٪ از کل جامعه پزشکی فرانسه به عنوان افراد ورزیده و کارآموده طب مکمل - جایگزین مشخص و معرفی شدند . علاوه بر این پزشکان ، ۵۰/۰۰۰ کارورز غیر آلوپاتی نیز از این روشها در ارائه خدمات پزشکی استفاده می کنند.

- در سال ۱۹۹۵ :

- ۱ - در حدود ۵۰۰۰ پزشک از داروهای هومیوپاتی در درمان بیماران خود استفاده می کرده اند که این آمار حتی از کشوری مانند انگلستان که از کشورهای صاحب نام در زمینه هومیوپاتی است ، بسیار بیشتر می باشد .
- ۲ - نزدیک به همین تعداد یعنی در حدود ۵۰۰۰ پزشک نیز از اسانسهای گیاهی ضروری (Essential oils) که شیوه ای از دانش رایحه درمانی یا Aromatherapy است، بجای آنتی بیوتیک ها بهره برده اند .

- در سال ۲۰۰۳ :

با توجه به اینکه هر ساله هزار پزشک از دوره های آموزشی سه ساله هومیوپاتی فارغ التحصیل می شوند، آمار هومیوپاتهای فرانسه از مرز ۱۲/۰۰۰ نفر نیز گذشته است .

انگلستان

طب مکمل - جایگزین در این کشور حتی در میان خاندان سلطنتی و دولتمردان نیز از جایگاه ویژه ای برخوردار است ، بطوریکه :

- ۱- خاندان سلطنتی انگلستان برای چهار نسل متوالی از هومیوپاتی به عنوان طب اصلی خود بهره گرفته اند .
 - ۲- دولتمردان نیز بر ارائه خدمات طب مکمل- جایگزین بسیار تاکید کرده و دسترسی به آن را برای بیماران ضروری می دانند .
 - ۳- انگلستان تنها کشوری در اروپا است که دارای بیمارستان های دولتی مخصوص طب مکمل - جایگزین می باشد .
- و اما در بین مردم:
- ۷۰٪ جمعیت انگلستان علاقمندند به استفاده از خدمات این شیوه ها می باشند .

در سال ۱۹۸۱ :

حدود ۱۵/۵-۱۱/۵ میلیون مراجعه کننده به روش های طب مکمل - جایگزین وجود داشته است .

در سال ۱۹۹۸ :

۵ میلیون بیمار با پزشکان طب مکمل مشورت کرده اند و چند برابر این تعداد نیز توسط متخصصین غیر پزشک این رشته ها درمان شده اند .

- در سال ۱۹۹۹ :

تعداد کارورزان طب مکمل در انگلستان ۵۰/۰۰۰ نفر گزارش شده است .

روسیه و اروپای شرقی

در روسیه نیز همچون کشورهایمانند چین ، تنوع زیادی از روش های طبی وجود دارد که تعداد زیادی از آنها را درمانگران سنتی روستایی (Feldshers) انجام می دهند .

کمبود منابع مالی ، گرانی تجهیزات طب جدید و سطح بهداشت پایین تر نسبت به کشورهای اروپای غربی زمینه را برای کاربرد بسیاری از شیوه های طب مکمل- جایگزین فراهم ساخته است .
(بر اساس گزارش سال ۱۹۹۲ ، متوسط عمر مردم روسیه نسبت به کشورهای غربی ۱۴-۱۰ سال کمتر و میزان مرگ نوزادی (IMR) دوبرابر کشورهای اروپای غربی بوده است).
بطور قانونی تنها پزشکان قادر به انجام طبابت با این روش ها هستند، اما برای درمانگران غیر پزشک نیز دوره هایی تحت عنوان " روش های بهبود سلامت" وجود دارد .

از رشته های مورد علاقه در این کشور می توان به طب سوزنی، بازتاب درمانی ، روشهای دستکاری بدن (Manipulative Therapies) نظیر ماساژ و نیز انرژی درمانی نام برد .

بسیاری از بزرگترین تحقیقات در زمینه انرژی درمانی و رشته های مختلف متافیزیک در این کشور انجام شده است . حتی به نظر می رسد که امروزه

روشهایی از طب مکمل - جایگزین در روسیه وجود دارد که در سایر کشور ها قابل دستیابی نیست .
سایر کشورهای اروپای شرقی نیز بخصوص در زمینه طب گیاهی و پزشکی طبیعی از سابقه ای طولانی برخوردار می باشند .

به طور مثال بلغارستان از بزرگترین صادرکنندگان گیاهان دارویی بوده قفسه دارویی خانواده ها اکثراً از داروهای گیاهی تشکیل شده است .
مرکز شیمی گیاهی یونسکو UNESCO در صوفیا (پایتخت بلغارستان) قرار دارد .
در این کشور نیز همچون روسیه ، انرژی درمانی و موارد ماوراء طبیعی از حالات ناشناخته خود خارج شده و تحقیقات علمی دامنه داری بر روی آنها انجام می گیرد :
به طوری که در انستیتوی تحقیقات پاراسایکولوژی (فراروانشناسی) و الهام صوفیا Institute of Parapsychology (Sofia) and Suggestion Research به عنوان تشکیلاتی تحت پوشش دانشگاه ، تحقیقات گسترده ای در زمینه حالت های تغییر یافته آگاهی ، شفابخشی (انرژی درمانی) ، هیپنوتیسم و یوگا انجام می گیرد .

استرالیا و نیوزیلند

Australia این کشورها از جمله اولین کشورهایی بودند که
۱- طب مکمل - جایگزین را به طور قانونی در سیستم طبی خود پذیرفتند .
۲- برنامه های آموزشی منظمی را برای آن ارائه دادند .
بدین شکل به عنوان پیشرو و الگویی برای سایر کشورها شناخته شدند ، به طوری که امروزه درصد مردمی که از مشاوره های طب مکمل - جایگزین در کشور استرالیا استفاده می نمایند حتی از کشوری همچون انگلستان نیز بیشتر است .
رشد این روش ها آنچنان سریع بوده که به عنوان مثال تعداد درمانگاه های طب سوزنی در شهر Brisbane از ۳۰ عدد در طی ۱۴ سال (۱۹۷۴ تا ۱۹۹۸) به تعداد ۲۰۰ عدد افزایش یافت و در حال حاضر همین تعداد نیز چند برابر شده است .
قسمتی از این رشد مدیون در دسترس بودن طب سوزنی برای بیماران به صورت آزاد و تحت پوشش بیمه Medibank می باشد .

پزشکی چینی و طب سوزنی به صورت گسترده ای در مراکز آموزشی تدریس می شود و از آنها برای درمان بیماران در تمامی سنین - حتی نوزادان- استفاده می گردد .
در سال ۱۹۹۵ :
۸۰۰۰ درمانگر ثبت شده در لیست " اتحادیه درمانهای طبی " (Federation of Natural Therapeutics)
در این کشور مشغول به کار بوده اند .
در همین سال تعداد ۸ دانشکده و مدرسه عالی آموزش ناتوروپاتی فعال بوده است .
در استرالیا هر ساله در حدود یک میلیارد دلار استرالیایی برای ارائه خدمات طب مکمل - جایگزین هزینه می گردد.

چین

چین کشوری است که یکی از باستانی ترین و فلسفی ترین شیوه های سنتی درمان در جهان را دارا می باشد که قدمتی نزدیک به " طب مصری " دارد ولی بر خلاف آن ، هزاران سال است که به طور مداوم و بی وقفه از طب سنتی خود بهره گرفته است .

از شیوه های رایج طب سنتی چین می توان به:

- طب سوزنی
 - طب گیاهی
 - داغ کردن (فنتیل گذاری) (Moxibustion)
 - طب فشاری (Acupressure)
 - تای چی چوان (Tai Chi Chuan)
 - چی گنگ (Qi Gong) (Chi Gong)
- اشاره کرد .

در حال حاضر در چین :

- در حدود ۳۵۰/۰۰۰ نفر کادر فعال در ۲۵۰ بیمارستان برای عرضه خدمات پزشکی سنتی مشغول به فعالیت هستند .
- ۹۵٪ بیمارستانهای عمومی نیز دارای بخش های ویژه پزشکی سنتی می باشند .

آمار نشان می دهد که در سال ۱۹۹۵ :

- ۲۷۵/۰۰۰ پزشک در دانشگاه های دولتی پزشکی سنتی را در کنار طب متعارف فرا گرفته اند .

یکی از بهترین و شاید بتوان گفت موفقترین برنامه های سلامت جامعه در جهان ، برنامه ای تحت عنوان آموزش " پزشکان پا برهنه " (Bare Foot Doctors) در چین بوده است .
- پزشکان پا برهنه (که نه پزشک هستند نه پا برهنه !) در حقیقت کمک پزشکی هستند که یک سوم وقت خود را به کمک های اولیه پزشکی و دوسوم باقیمانده را به طور کار اصلی خود یعنی کشاورزی می پردازند .
- در بسیاری از موارد ، آنها همان درمانگران بومی و سنتی هستند که تحت آموزش مجدد قرار گرفته اند .

- کار آنها درمانهای اولیه، پیشگیری از بیماریها، آموزش جلوگیری از بارداری، ارجاع بیماران جدی تر به پزشک، درمانگاه، بیمارستان و مواردی مشابه آنها می باشد.
- این کمک پزشکان در کیف طبابت خود، داروهای اولیه و همچنین برخی از گیاهان دارویی سنتی و سوزن های طب سوزنی را حمل می کنند.

ژاپن

در ژاپن در طی يك بررسی در اکتبر سال ۲۰۰۰ مشخص شد که ۷۲٪ پزشکان طب رایج از گیاه درمانی ژاپنی (Kampo) نیز استفاده می نمایند.

از میان ۲۶۵۶۱۱ پزشک آلپاتی:

- ۶۹۲۳۶ نفر در طب سوزنی
- ۹۴۶۵۵ نفر در ماساژ درمانی
- ۲۹۰۸۷ نفر در جودوتراپی (درمان با جودو) مشغول به فعالیت می باشند.

هند

هند نیز یکی از کشور هایی است که دارای یکی از قدیمی ترین سیستمهای طب سنتی به نام " آیورودا " (Ayurveda) می باشد. این شیوه طب برگرفته از کتب مقدس هندیان به نام " وداها (Veda) است و همانند طب سنتی چین به عنوان یک شیوه کامل سلامتی و درمان در جهان با هزاران سال قدمت شناخته می شود. طب سیدها (Siddha Medicine) یکی از شعبات آیورودا است که به ویژه در تامیل نادو و سری لانکا انجام می شود. طب یونانی (Unani Medicine or Unani – Tibbi) نیز تلفیقی از پزشکی آیورودا و طب ایرانی یا اسلامی است (برخی آنرا به نام طب عرب می شناسند!) که به خصوص در شمال غربی هند و پاکستان طرفداران زیادی دارد.

در سال ۱۹۸۳:

در حدود ۴۰۰/۰۰۰ درمانگر آیورودا، ۲۴۲ بیمارستان آیورودا، ۱۱/۰۰۰ درمانگر آیورودا و بیش از ۱۰۰ مدرسه عالی و دانشکده جهت آموزش این رشته وجود داشته که بسیاری از آنها تحت پوشش دانشگاههای معتبر فعالیت می نمایند.

امروزه پس از گذشت حدود ۲۰ سال از این آمار:

تعداد درمانگران، بیمارستانها، درمانگاهها و مراکز آموزش عالی آیورودا افزایش چشمگیری یافته است. طب یونانی نیز در هند بسیار قوی است و در حدود ۱۹ بیمارستان و ۹۰۳ درمانگاه به آن اختصاص یافته است. همچنین طب سیدها در ۶۵ بیمارستان و ۳۹۲ درمانگاه به کار گرفته می شود. کشور های آسیایی از جمله کره، سنگاپور و ... نیز دارای روش هایی منحصر به فردی در طب سنتی و مکمل هستند. قاره های آفریقا و آمریکای جنوبی از تنوع بسیاری در روش های طب مکمل - جایگزین برخوردار می باشند که به منظور جلوگیری از اطاله کلام از توضیح بیشتر آنها خودداری می شود.

در استراتژی ۲۰۰۷-۲۰۰۴ سازمان بهداشت جهانی (WHO) در بند ۲ حمایت از طب سنتی و مکمل به صراحت مورد تاکید قرار گرفته است. ترجمه دقیق این بند به صورت زیر می باشد:

۲- طب سنتی و طب مکمل:

سازمان بهداشت جهانی در نظر دارد تا کشورهای عضو را جهت افزایش امنیت، ثمربخشی و کیفیت استفاده از طب سنتی و مکمل (TM/CAM) حمایت وافی و کافی نماید.

۱-۲- کشورهای عضو باید جایگاه شایسته ای را برای طب سنتی و مکمل در سیستم ملی درمانی خود در نظر بگیرند.

۲-۲- کیفیت و دسترسی طب سنتی و مکمل باید بهبود یابد.

۳-۲- استفاده منطقی از طب سنتی و مکمل توسط پزشکان و بیماران می باید افزایش یابد.

منبع: cam.ir

طب تبتی

طب سنتی ملیت تبت بخش مهمی از تشکیلات طب و داروی سنتی چین و طب سنتی اقلیت های ملی است که ملیت تبت قسمت عمده آن محسوب می شود و در روند درمانی درازمدت خلق شده و توسعه یافته است و بطور عمده در مناطق تبتی نشین رواج دارد. این مناطق عبارت است از: ناحیه خودمختار تبت، استان های چینگ های، سی جوان و گان سو؛ در کشورهای هند، نپال و مناطق دیگر آسیای جنوبی نیز طب سنتی ملت تبت رایج است.

طب ملیت تبت در فلات چینگ های و تبت شکل گرفته است و دارای ویژگی های چشمگیر ملیتی ، اجتماعی و طبیعی می باشد. فلات چینگ های -- تبت از مناطق سرد سیر می باشد و ارتباط آن با خارج بسیار کم است. از اینرو ، طب سنتی تبتی در دراز مدت خصوصیات ذاتی خود را حفظ کرده است. برای نمونه انواع حیوانات و نباتات در فلات چینگ های -- تبت نسبتا کم است و به این سبب داروهای سنتی ملیت تبت اکثرا از حیوانات و نباتات ضد سرما که در محیط کوهستانی با اکسیژن کم می روید ، تهیه می شود.

در تبت ، بدلیل آنکه اندیشه مذهبی بودا در زمینه های مختلف اجتماعی نفوذ کرده و به نیروی قدرتمند روحی تبدیل شده است ، طب سنتی تبتی نیز از زمان بنیادگذاری دارای رنگ مذهبی بودای تبتی بوده است.

تئوری اساسی طب سنتی ملیت تبت طب سنتی تبتی در جریان تولید و یک فرایند دراز مدت ، به یک سیستم نظری خاص تبدیل شده است.

تئوری درباره "سه عامل"

تئوری طب سنتی تبتی بر آن است که در درون بدن انسان سه عامل بزرگ "لون" ، "چی بانو" و "په گین" ، هفت پایه مادی خوراک مرغوب ، خون ، گوشت ، چربی ، استخوان ، مغز استخوان ، عصاره و ادرار ، مدفوع و عرق وجود دارد. سه عامل بزرگ تغییرات هفت پایه مادی و سه خاصیت مذکور را شکل می دهد. تحت شرایط فیزیولوژی معمولی ، سه عامل فوق بر یکدیگر متکی و عامل یکدیگر بوده و هماهنگی و تعادل متقابل را حفظ کرده اند. زمانی که هر یکی از این سه عامل و یا چند عامل به هر دلیلی دچار اختلال شود ، بیماری های "لون" ، "چی با" و "په گین" رخ خواهد داد و برای درمان آنها به تعدیل و تنظیم سه عامل مهم است.

"لون" ، قوه محرکه برای حفظ فعالیت فیزیولوژی بدن انسان می باشد و ماهیت آن با "انرژی" طب سنتی ملیت "هان" شبیه است و معنی آن از "انرژی" طب سنتی چین گسترده تر است ؛ "چی بانو" به زبان چینی ، جرأت و یا گرم مزاجی معنا می دهد و دارای همین ماهیت می باشد. کارکرد های عمده آن تولید انرژی ، حفظ حرارت بدن انسان و تقویت کارکرد معده ، بهسازی رنگ چهره ، جرأت دادن به انسان و افزایش عقلانیت می باشد ؛ "په گین" به زبان چینی "آب دهان" معنا می دهد و ترکیبی از آب دهان و بزاق در طب چینی است و با اخلاط چهارگانه بدن ، و مواد دیگر مایع در بدن ارتباط فشرده دارد. در باره دلیل ابتلا به بیماری ها ، طب سنتی تبتی چنین نظریاتی دارد حاکی از اینکه اگر هماهنگی و تعادل "لون" ، "چه با" و "په گین" از بین رود ، انرژی اصلی درونی بدن انسان آسیب می بیند و بدین ترتیب ، به سلامت انسان ضرر می رسد. از این جهت هدف از درمان تعدیل و تنظیم سه عامل و هماهنگی مجدد آنهاست.

تشریح بدن انسان و فیزیولوژی آن

عادات ملی و آداب و رسوم مردم تبت باعث شده است ، طب سنتی تبتی تشریح بدن انسان و فیزیولوژی آن را نسبتا عمیق درک کند. بر اساس طب سنتی تبتی ، اعضای بدن انسان به پنج ارگان درونی و اعضای ششگانه مجوف و توخالی بدن تقسیم می شود. پنج ارگان درونی انسان قلب ، جگر ، طحال ، ریه و کلیه ها است. اعضای ششگانه مجوف و توخالی در بدن روده بزرگ ، روده باریک ، معده ، مثانه ، کیسه صفرا و "سان موسیو" را شامل می شود. در عصر باستان ، طب سنتی تبتی با تشبیهات گوناگون به صورت خیالی کارکرد های فیزیولوژیک هر عضو را تعریف می کرد ، برای نمونه : قلب مانند پادشاه بر تخت سلطنت می نشیند ، در مرکز قفسه سینه بدن انسان جای دارد ؛ ریه ها مانند وزیران و شاهزادگان دور پادشاه جای گرفته است ؛ جگر و طحال مانند ملکه و سوگلی امپراطور نزدیک امپراطور هستند و با همدیگر ارتباط فشرده دارند ؛ کلیه ها مانند بلند ترین ستون فقره یک اطاق مهم است. بدون آن بدن نمی تواند مانند یک عمارت محکم پا برجا بماند و مقاومت داشته باشد.

بر این اساس ، ارتباط طب سنتی تبتی در روزگار قدیم با بدن نسبتا علمی بوده است.

روش های خاص درمانی طب سنتی تبتی

درمان با دارو

پزشکان تبتی طرفدار استفاده از موادی هستند که اثر دارویی را بیشتر می کند. برای نمونه شکر سفید برای درمان بیماری های گرم مورد استفاده قرار گیرد. با شکر قهوه ای رنگ می توان بیماری های سرد را درمان کرد. علاوه بر این ، شیوه های خوردن داروها نیز باید مشخص شود. مثلا داروی قرص مانند چینی معمولا همراه با آب گرم خورده می شود ، برای معالجه بیماری سرد قرص با آب گرم خورده می شود و برای بیماری گرم برخلاف آن ، با آب سرد مصرف می شود. برای بیماری های دیگر قرص با آب ولرم خورده می شود.

شیوه معالجه "جیو"

نوعی معالجه در طب چینی است که در آن با استفاده از آتش زدن لوله کاغذی تهیه شده از برگ های ریز نقاط معین عصب بدن انسان را دود می دهند.

طرز تهیه وسیله "جیو" به این قرار است : برگ های خشک شده "برنجاسف" خرد خورد و با آن لوله های کاغذی پر می شود. هنگام معالجه سرلوله را روشن می کنند و دود آنرا به نقاط معین بدن بیمار می دهند .

برگ های "برنجاسف" از مواد عمده برای تهیه لوله "جیو" در طب سنتی تبتی محسوب می شود. این نوع شیوه درمانی معمولا برای درمان بیماری های گرم مورد استفاده قرار نمی گیرد بلکه بیشتر برای درمان بیماری های سرد بخصوص بیماری های معده ، سوء هاضمه ، تجمع آب در بافت های بدن ، استسقاء ، اختلال اعصاب ، بیماری صرع ، ضعف حافظه و غیره مورد استفاده است. در طب سنتی تبتی برای انجام این شیوه درمانی معمولا نقاط مشخص مناسب بدن انتخاب می شود.

روش درمانی قی کردن

این روش درمانی است که بر اساس آن با استفاده از داروی خوراکی ، فرد بیمار قی می کند. علایم عبارت است از : سوء هاضمه ، برآمدگی شکم در معده و یا قفسه معده ، خوردن سهوی غذای سمی و یا انگل در بدن ، " په گین " های گوناگون در معده از جمله خلط بنفش ، خلط خاکستری و غیره ، با روش درمانی فوق بر طرف خواهد شد. سالخوردگان و افراد ضعیف المزاج ، زنان باردار و کودکان نمی توانند از این روش استفاده کنند. اگر خوراک سمی خورده شده ، بتدریج از بدن خارج شود ، نیازی به قی کردن نیست.

شیوه مصرف داروهای مالیدنی

مرهم نهادن ، از شیوه های ویژه درمان در طب سنتی تبتی است. از طریق مرهم نهادن روی پوست عوارض بیماری درونی بدن درمان می شود. این کار ساده است. بر اساس نظریه طب سنتی تبتی ، شیوه درمان از طریق مرهم نهادن برای تقویت مزاج مفید است. برای بیماری هایی چون زخمی پوست ، کمبود خون و ضعف بدن به دلیل خونریزی ، خستگی مفرط ، بی خوابی و غیره . می توان از مرهم های معمولی استفاده کرد .

روش درمان از طریق حمام دارویی

روش درمانی طب سنتی تبتی از طریق حمام با دارو یک روش درمانی طبیعی با ویژگی خاص محسوب می شود. آبهای دارویی معمولی مانند سرچشمه های آب گرم ، سرچشمه های گرم آب معدنی گوگرد دار ، سرچشمه گرم سنگ " هانشوی" ، سرچشمه گرم " سنگ فنشی " ، سرچشمه گرم " وو لین جی" و سرچشمه گرم سنگ آهک است. روش حمام به دو نوع حمام آبی و حمام مالیدن دارو تقسیم می شود که هر یک از آنها خصوصیتی دارد. درمان بیماری های مناسب از طریق پنج نوع سرچشمه گرم طبیعی فوق الذکر بهترین نتیجه را حاصل کرده است. نقش این روش درمانی گوناگون است. ظاهراً تأثیرات آن رفع گرمای مخفی شده در عضلات و در درون مغز استخوان می باشد ؛ مالیدن روش درمانی ایفا می کند. در روش استفاده از دارو با روش مالش ، داروهای جوشانده و ترکیبی در داخل کیسه ای قرار داده شده و سپس بر روی بدن بیمار و یا محل های درد بدن قرار داده می شود تا درمان کامل گردد. منبع: وبلاگ آشنا

صوفی ریکی sufi reiki

ریکی گام مهمی در پذیرش جهانی شفا بوده است و اولین مزه شفا را به افراد بسیاری چشاند است. صوفی ریکی شفا را تا سطح بعدی می‌رساند به این صورت که به افراد قدرت می‌دهد تا فراتر از بیداری و به طرف فهم خود حرکت کنند.

صوفیان اعتقاد دارند که خدا شفا دهنده واقعی است و ما فقط به عنوان کانال عمل می‌کنیم. و چون توجه اصلی آنها به خدا است، شفای صوفی به خاطر نتایج پر محتوایش مشهور است.

بیش از هزار سال است که شفای صوفی را با احتیاط بکار بسته اند. در قدیم روش‌ها فقط برای استادان صوفی معلوم بود و با دقت از یک نسل به نسل بعد منتقل می‌شد.

کاربرد صوفی ریکی محدود نیست و در همه سطوح موجب شفا می‌شود. روش آموزش به جای خواندن یا مطالعه بر تجربه تأکید می‌کند. همچنین، معلم بر اساس کل نگر به شما کمک می‌کند نه فقط بر اساس عاطفی و روانشناختی.

صوفی ریکی یک نظر یا خلاقیت انسانی نبود، پس از سی سال آموزش از طریق یک سری تجربیات عرفانی در اواخر دهه ۱۹۹۰ به استاد بزرگ داده شد. دوره های صوفی ریکی به شکل فعلی اش در اوایل ۲۰۰۲ شروع شد و همسویی از راه دور، در ابتدا در اوایل ۲۰۰۳ به وجود آمد. استاد بزرگ، میر محمود هادیان، از ابتدا با استاد صوفی در شرق آموزش دید.

صوفی ریکی خود را یک سیستم شفا بخش بسیار دینامیک نشان داده است و همواره تکامل می‌یابد تا روش‌های دیگر و اصلاحاتی را در خود بگنجاند که از طریق تأمل با مراقبه و تجربه دانش آموختگان، متخصصان و معلمان منتقل می‌شود.

امروزه، صوفی ریکی توسط مردم همه فرهنگ‌ها تقریباً در چهل کشور بکار بسته می‌شود. وب سایت ما دسترسی به بسیاری از این افراد را بر ایمان ممکن ساخته است و یک معلم صوفی ریکی این وب سایت را به خاطر تجربیاتی که این افراد با استفاده از صوفی ریکی به دست آوردند به منظور تشکر از شما به وجود آورد.

هر کس می‌تواند بکارگیری صوفی ریکی را یاد بگیرد و تصور این است که هر کسی باید فرصت تجربه آن را داشته باشد.

استفاده از صوفی ریکی

صوفی ریکی می‌تواند به روش‌های زیادی به شما کمک کند. بیان همه فواید، مرض‌ها و بیماری‌های و خیمی که بتوان آنها را شفا داد غیر ممکن است چون کاربرد صوفی ریکی محدود نیست. آنچه در زیر می‌آید فقط راهنمایی محدودی برای کاربر صوفی ریکی است:

- به شما کمک می‌کند هنگام احساس فشار روحی آرام بگیرید،
- وقتی احساس خستگی می‌کنید به شما انرژی می‌دهد،
- وقتی احساس بی‌قراری می‌کنید به شما تمرکز می‌دهد،
- وقتی احساس ترس می‌کنید شما را آرام می‌کند،
- درد و ناراحتی را تسکین می‌دهد،
- ذهن شما را به حل مشکلات متمرکز می‌کند،
- شفای جراحات، صدمات و عفونت‌ها را تسریع می‌کند،
- سلامت شما را بهبود می‌بخشد،
- از ایجاد بیماری پیشگیری می‌کند،
- طرز فکرهای بازدارنده و ترس‌ها را رها می‌کند،
- شما را به طور بالقوه به طرف بیداری معنوی بیشتر هدایت می‌کند.

توکسین ها با درمان منظم در همه سطوح از بین می روند و همه جنبه های میدان انرژی انسانی مجدداً تنظیم و متعادل می شود. ممکن است با عدم تعادل ناشی از ایستادن طولانی مدت چندین جلسه طول بکشد تا آرامش بادوامی بدست آورید. گاهی اوقات ممکن است افراد در برابر درمان مقاومت کنند و انرژی صوفی یکی جریان پیدا نخواهد کرد.

صوفی یکی برای شخصی که نزدیک به مرگ است می تواند موجب آرامش، راحتی، متانت، و کمک همراه با درد باشد. می تواند غصه را هم از بین ببرد و به افراد کمک کند سرنوشت زندگی شان را بپذیرند.

ممکن است بیماران نشانه های عاطفی یا جسمی را فوراً از دست ندهند، چون ممکن است انرژی صوفی یکی در سطوح مختلفی نتیجه بخش باشد تا به هر ترتیبی که برای بالاترین خوبی لازم است شفا دهد، و ممکن است چیزی را شفا دهد که انتظارش هم نمی رود! به یاد داشته باشید، یکی یک انرژی هوشمندانه است و ما روی آن کنترل نداریم.

هیچ حدی برای توانایی ها و قدرت صوفی یکی در گیاهان، حیوانات و افراد درمان گر و متعادل کننده وجود ندارد. صوفی یکی از چندین روشی است که می توان از آن برای هدایت انرژی شفا بخش استفاده کرد؛ گاهی اوقات ممکن است بیمار نیازمند درمان های مکمل یا دیگری برای بیماری اش باشد.

دانش آموختگان به این تشویق می شوند که دوشادوش صوفی یکی به اکتشاف مسیر معنوی صوفی بپردازند تا تجربه و پیشرفت خود را به حداکثر برسانند، با اینکه این کار ضروری نیست. می توانید در سایت www.mirsufi.org بیشتر درباره صوفی گرایی بدانید.

هفت مرحله صوفی یکی

هفت مرحله یا سطح- برای صوفی یکی وجود دارد. تنها محدودیت در رشد و تجربه شما اختیار شما است و اینکه چگونه ترجیح می دهید که صوفی یکی را به کار ببرید. اگر نیتتان پاک است، صوفی یکی می تواند در رسیدن به نقطه نهایی توسعه معنوی به شما کمک کند.

مراحل اول و دوم با همسویی از راه دور حاصل می شود. همسویی از راه دور این امکان را برای شما فراهم می سازد تا صوفی یکی را در هر جا که زندگی می کنید تجربه کنید و به شما اطمینان می دهد که صوفی یکی در دسترس همه کسانی قرار دارد که به دنبال شفا و پیشرفت خود هستند.

علاوه بر استادان صوفی یکی، یک استاد بزرگ (استاد اول) برای هر نسل وجود دارد. استاد بزرگ مسئول حفظ متانت و هدایت معنوی صوفی یکی است. استاد بزرگ قبلی او را با مشورت استادان دیگر انتخاب می کند.

همه سطوح برای پیشرفت خود مناسب هستند و برخی هم شما حق متخصصان و آموزش مهارت ها را هم به شما می دهند، اگر دوست داشته باشید در این جهت پیشرفت کنید. اینکه شما شیوه تخصصی را در نظر بگیرید یا نه، پی بردن به این مطلب مهم است که همه سطوح به رشد فرد بسیار کمک می کنند- خواه این سطح برای پیشرفت خود باشد یا برای کاربرد تخصصی باشد.

شمنیسم

شمن باوری یا شمنیسم (به انگلیسی: Shamanism) نام یک رشته باورهای سنتی در برخی اقوام بومی است. [۱]

شمن باوران معتقدند که به وسیله تماس با ارواح می توان بیماری و رنج افراد را تشخیص داد و درمان کرد و یا در افراد ایجاد بیماری و رنج نمود. از این دیدگاه شمن باوری مانند آیین زار یکی از روش های جادو پزشکی است. [۲] توان پیشگویی آینده نیز یکی دیگر از باورها در شمن گرایان است.

سنت شمن باوری از دوران پیش از تاریخ در سراسر جهان وجود داشته است. [۳]

بزرگان دینی که سنت های شمن باورانه را می شناسند و اجرا می کنند شمن نامیده می شوند. شمن ها مدعی هستند که می توانند با روح خود به جهان های دیگری سفر کرده و با دیگر ارواح تماس بگیرند. آن ها معتقدند که با این کار قادرند میان جهان مادی و جهان روحانی توازن برقرار کنند. [۴]

ریشه َ واژه

واژه شمن از زبان تونغوزی سیبری گرفته شده و در اصل به معنی «دانا» است. [۵] برخی این واژه تونغوزی را به نوبه خود وامواژه‌ای می‌دانند که از واژه سرمن سانسکریت به معنی «پارسا» گرفته شده است ولی ارتباط این دو واژه کاملاً اثبات نشده است. [۶]

کاربرد واژه شمن در فارسی پیشینه‌ای طولانی دارد و در سروده‌های بزرگان شعر پارسی نمونه‌ها متعددی از کاربرد آن دیده می‌شود. [۷]

پیشینه

شمن‌باوری کهن‌ترین رسوم انسان برای درمان و پزشکی است. روش‌های شمنی در دوران دیرینه‌سنگی یعنی حدود ۲۵ هزار سال پیش در میان شکارچیان سیبری و آسیای میانه پدید آمد. سنت‌های شمنی در میان مردمان گوناگونی از جمله اسکیموها، سرخپوستان، قبایل آفریقا، و اقوام ترک‌تبار و مغول حضور دارند. بوداگرایی تبتی نیز یکی از منابع و مآخذ سترگ شمنیسم است. [۸]

پیروان شمنیسم بر این باورند که شمن‌ها می‌توانند به حالت خلسه روحی دست پیدا کنند و از این طریق به بُعدهای دیگر واقعیت سفر کنند. شمن‌ها معتقدند که همه آفریده‌ها، از جمله سنگ و درخت و کوه‌ها زنده‌اند. در باور خود، آن‌ها برای رسیدن به مقصود خود با این نیروهای طبیعی نیز کار می‌کنند. [۹]

برای رسیدن به خلسه، شمن‌ها از راه‌های گوناگون از جمله رقص و حرک تکراری، تلقین به خود، تمرکز بر یک ریتم مکرر و استفاده از مواد روان‌گردان استفاده می‌کنند. [۱۰]

وظایف شمن

شمن‌ها می‌توانند چندین نقش را در جامعه ایفا کنند. [۱۱] از جمله درمان، راهبری قربانیان در مراسم آیینی، حفاظت از رسوم کهن از طریق قصه‌گویی و آوازخوانی و همراهی و راهنمایی روح یک نوزاد به دنیاآینده یا یک فرد تازه‌درگذشته. [۱۲]

در برخی فرهنگ‌ها، شمن نقش رئیس قبیله و روحانی بزرگ را نیز بازی می‌کند.

شمن شدن معمولاً از طریق ادعای برگزیدگی از طریق شنیدن ندای غیبی ارواح، برخورد آذرخش به ایشان در کودکی و بیهوش شدن و یا دائم در خلسه فرو رفتن صورت می‌گیرد. [۱۳]

منابع

Neckebrouck, Valeer, Beelden van de sjamaan: een inleiding tot de studie van het ↑
۲۰۰۳ sjamanisme. Leuven: Davidsfonds,

Ahangsara Magazine - موسیقی نوین و زار ↑

Neckebrouck, Valeer, Beelden van de sjamaan: een inleiding tot de studie van het ↑
۲۰۰۳ sjamanisme. Leuven: Davidsfonds,

answers.com ↑

Rosenbohm, Alexandra (red.), Wat bezielt de sjamaan?: genezing - extase - kunst. ↑
۱۹۹۷ Amsterdam: Koninklijk Instituut voor de Tropen,

↑ لغتنامه دهخدا، سرواژه شمن

↑ لغتنامه دهخدا، سرواژه شمن

Economy of Excess. George Bataille ↑

answers.com ↑

↑ تجارب شمنی، نشریه پزشک امروز

↑ of Hop:SamEu ۲۵ Multiple functions of shaman: p.

↑ of Hop:SamEu ۳۶ Psychopompos: p.

↑ روزنامه قدس

شاخه های اصلی یوگا

- ۱- هاتا یوگا (یوگای جسمی) که شامل حرکات مختلف بدنی برای رسیدن به سلامت است.
 - ۲- لایایوگا (یوگای توجه به خدا) که شامل دستوراتی جهت نزدیک شدن به خدای بزرگ و ایمان داشتن به لطف خداوند است.
 - ۳- دهیانایوگا (یوگای فکری) که مربوط به تمرینهای تمرکز ذهن روی اندامهای مختلف و تقویت فکر و روح است.
 - ۴- راجا یوگا (یوگای تعقل) که شامل توصیه هایی درباره ی مبارزه با احساسات، و برنامه هایی برای وقوف به حقیقت است.
- اما فراموش نشود که در تمام شاخه های یوگا، هدف اصلی ایجاد یگانگی بین روح انسان و حقیقت است و برای رسیدن به این یگانگی باید مراحل مختلفی را پیمود که عبارتند از:

- ۱- یاما (پرهیز) ۲- نیاما (بررسی) ۳- آسانا (وضعیت بدنی، که ابزارش جسم فیزیکی است) ۴- پرایاناما (علم کنترل تنفس) ۵- پراتیهارا (غلبه بر احساسات یا بازگشت به خویشتن یا جمع کردن حواس به درون) ۶- دهاراناس (تمرکز ذهن) ۷- دهی یاناس (مراقبه یا کنترل احساسات) ۸- سامادهی (درک حقیقت یا روشن بینی).

یاما و نیاما: به اصول اخلاقی معروفند.
یاما (انضباط اجتماعی): پرهیز و یا همان انضباط اجتماعی که فرمانهای اخلاقی و معنوی جهانی است این فرمانها به یوگی کمک می کنند خود درون دیگران را مانند خود درون خویش بشناسد.

- پیمانهای اصلی یاما: ۱- آهیمناسا (آزار نرساندن) ۲- ساتیا (صداقت) ۳- آستیا (دزدی نکردن) ۴- آپاریگراها (عدم وابستگی) ۵- براهماچاریا (پرهیزگاری، پرهیز از شهوت)

نیاما (انضباط فردی): قوانین پالایش خویشتن است.

- پیمانهای اصلی نیاما: ۱- شاوچا (خلوص، پاکی) ۲- سانتوشا (قناعت، رضایت) ۳- تاپاس (ریاضت یا کوشش بی وقفه و مداوم برای رسیدن به هدف) ۴- سوادھیایا (مطالعه خود یا همان مطالعه کتب مقدس) ۵- ایشوارا پرائیدهانا (تسلیم در برابر خدا).

هدف ما از نوشتن این مطلب شناساندن قسمتی از هاتا یوگا (یوگای جسمی) و شرح حرکات مفید بدنی است که با اجرای آنها شما سلامت جسم خود را تأمین می کنید و مسلماً فکر سالم نیز در بدن سالم خواهد بود.

معنی هاتا یوگا

کلمه «ها» سمبل نیروی مثبت بدن «خورشید» و «تا» سمبل نیروی منفی بدن «ماه» است پس هاتا یوگا یعنی اتحای نیروی مثبت و منفی. حدود ۷۰٪ بیماریها منشأ ذهنی دارند نه بدنی، آمار این قبیل بیماریها موجب شگفتی است و وابستگی بین ذهن و بدن قابل اثبات است یوگا و فنون تعلیمات آن از گذشته های دور، بصورت شفاهی و رمزی از

استاد به شاگرد منتقل شده است. یکی از فواید یوگا کشف ذات درونی یا خویشستن خویش است. وضعیتی از هوشیاری که ذهن خاموش است و بدن تجدید قوا میکند تازه می شود و به سلامتی کامل دست می یابد.

یوگی کیست؟

یوگی کسی است که وجود خود را فتح کند، کسی که آرامش درونی او را سرما و گرما، اندوه و شادی، توهین و احترام نتواند برهم زند، کسی که هستی اش بر شخصیتی عالی استوار است و قدرتهای باطنی اش با دانش و معرفت خارج از جهان مادی سیراب شده است. احساس بزرگ او به خاک و طلا یکسان می نگرد.

امروزه یوگا به عنوان ورزش مخصوص برای بهسازی روح و جسم نه تنها مورد قبول مردم بلکه پزشکان و روان شناسان قرار گرفته است. آیا می دانید که هر شبانه روز ۱۴۴۰ دقیقه است و اگر ۲۰ دقیقه از آن را به یوگا اختصاص دهید برای سالم سازی روح و جسم شما کافی خواهد بود.

اهمیت تنفس صحیح در مکتب یوگا از ارکان مهم به حساب می آید. تنفس در یوگا با نفس کشیدن معمولی تفاوت کلی دارد چه بسا اکثراً تنفس معمولی را که موجب ارائه حیات است به درستی انجام نمی دهیم، که نتیجه اش بسیاری از نارسائیه و عوارض است که بدانها مبتلا هستیم.

در مکتب یوگا عقیده بر این است که غیر از اکسیژن ماده حیاتی دیگری در کائنات وجود دارد که آن را پرانا می نامند. پرانا نیروی حیاتی است و تنفس تجلی ظاهری پرانا است. با اجرای روشهای درست تنفسی می توان این ماده لطیف را کنترل و جذب کرد. (برای مهار بیماریها) قرارگاه پرانا قلب است.

پیرو یوگا یعنی کسی که آگاه بر دانش این راز است از هیچ نیروئی بیم ندارد زیرا او بر کلیه تجلیات نیروی های عالم تسلط یافته است.

نکاتی در تعالیم یوگا

۱- هر روز صبح زود به ندای درونی پاسخ گوئید و برای اجرای تمرینات تنفسی آماده شوید، تمرینات را در هوای آزاد یا یک اطاق تهویه شده و خشک شروع کنید چون تمرینات تنفسی نیاز به تمرکز فکردارد لذا باید در اطاق تنها بود تا توجه به افراد دیگر معطوف نگردد.

۲- قبل از اجرای حرکات یوگا رفتن به دستشویی ضروری است.

۳- قبل از شروع به تمرینات تنفسی مجاری بینی و حلق را با آب تمیز کنید.

۴- یوگا باید با لباس نخی نازک و راحت انجام شود.

۵- مناسب ترین زمان برای انجام یوگا صبح ها قبل از صبحانه است. ظهرها قبل از ناهار و شبها قبل از شام.

۶- هرگز نباید در مقابل پرتوهای مستقیم آفتاب به یوگا پرداخت.

۷- حرکات یوگا باید حداقل سه الی سه و نیم ساعت بعد از غذای معمولی و یا دو ساعت بعد از یک غذای سبک انجام شود.

۸- پس از تمرینات بلافاصله حمام نگیرید بلکه حدود نیم ساعت استراحت کنید چنانچه در طول تمرین عرق کرده اید عرق خود را با حوله پاک نکنید بلکه محل آن را با دست ماساژ دهید با بدن عرق دار خود را در معرض هوای خشک و سرد قرار ندهید.

۹- وقتی که تمرینات تمام شد یک فنجان شیر یا غذای مختصری صرف نمایید و از پرخوری بپرهیزید.

یوگا به زبان ساده به معنی اتحاد است، اتحاد من با انرژی الهی، اتحاد با خود درون (خویشتن) پاتانجلی اولین کسی است که تعلیمات یوگا را به صورت مدون در آورده است.

منبع: mabda-yoga.com

سیری در آرا و زندگی بزرگان یوگا

سوامی ساتیا ناندا

سوامی ساتیاناندا، یوگی بزرگ و بنیانگذار سبک بیهار در سال ۱۹۲۳ در شهر آلمورا (a Imora) در کوهپایه‌های هیمالیا متولد شد. ستاره بینان و پیشگوها، زندگی او را سراسر آوارگی، غربت و تنهایی دیدند و در واقع چنین هم شد، بخش عمده‌ای از زندگی این یوگی در سیر و سفر و حرکت گذشت ولی این سیر و سفر نه از روی اجبار و انکار بلکه از روی استغنا و به شیوه زندگی سانیاسا گذشت. سوامی ساتیاناندا از دوران کودکی به زندگی آزادانه و درک مسائل و مفاهیم معنوی عشق می‌ورزید، و سوالات گوناگونی که در ذهنش مطرح می‌شد با خانواده و دوستانش در میان می‌گذاشت تا پاسخی بیابد. خوشبختانه راهبان و مقدسان بسیاری

سوامی ساتیا ناندا

سوامی ساتیاناندا، یوگی بزرگ و بنیانگذار سبک بیهار در سال ۱۹۲۳ در شهر آلمورا (a Imora) در کوهپایه‌های هیمالیا متولد شد. ستاره بینان و پیشگوها، زندگی او را سراسر آوارگی، غربت و تنهایی دیدند و در واقع چنین هم شد، بخش عمده‌ای از زندگی این یوگی در سیر و سفر و حرکت گذشت ولی این سیر و سفر نه از روی اجبار و انکار بلکه از روی استغنا و به شیوه زندگی سانیاسا گذشت. سوامی ساتیاناندا از دوران کودکی به زندگی آزادانه و درک مسائل و مفاهیم معنوی عشق می‌ورزید، و سوالات گوناگونی که در ذهنش مطرح می‌شد با خانواده و دوستانش در میان می‌گذاشت تا پاسخی بیابد. خوشبختانه راهبان و مقدسان بسیاری برای ارتفاعات هیمالیا و اماکن مقتدر و مقدسی که در آنجا بود از آبادی کوچک آنها می‌گذشتند. ایشان بنا بر سنت سانیاسا حداکثر چند روزی در آنجا می‌ماندند، سپس مسیر خود را به سوی مناطق شمالی ادامه می‌دادند. در آن چند روز معمولاً مهمان مردم آبادی بودند. آنها سوالات مردم را پاسخ می‌دادند، احياناً به مداوای بیماران می‌پرداختند، برای ایشان دعا می‌کردند، مردم هم از آنها پذیرایی می‌کردند. این موقعیت مناسبی بود تا ساتیاناندا بتواند سوالات خود را با انسان‌هایی وارسته در میان گذارد و از حکمت و برکات این مقدسان بهره‌مند شود. بسیاری از این پارسایان به پدر ساتیاناندا توصیه کردند تا اجازه دهد او وارد طریقت سانیاسا شود زیرا دارای استعداد و درک معنوی والایی است.

خانواده ساتیاناندا، مثل بسیاری از دیگر خانواده‌های هندی سرسپرده پیر و استادی بودند که او نیز چند سالی يك بار از آبادی ایشان عبور می‌کرد.

این استاد بسیار مورد علاقه پدر ساتیاناندا بود، و چون شمع وجودش به پایان نزدیک می‌شد در آخرین دیداری که از شهر آلمورا و آبادی‌های اطراف آن کرد، به پدر ساتیاناندا وصیت کرد پسرش را، که دارای استعدادی بارز در مسائل معنوی است، در راه آرامش بشریت وقف کند و به او اجازه زندگی سانیاساوار دهد. هر چند خانواده ساتیاناندا نسبتاً مرفه و پدران او ملاک و زمین دار بودند، ولی ایمانی راسخ به شاعران دینی و دستور استادان داشتند، لذا چند سال بعد، زمانی که ساتیاناندا جوان عزم کرد که زندگی راهبانه پیشه کند با او مخالفتی نکردند. عشق او به کشف حقیقت و القای این مردان وارسته او را بر آن داشت که از همان دوران کودکی و نوجوانی به سراغ آثار بزرگان یوگا برود و تعلیم ایشان را برای رسیدن به رهایی به کار بندد. او در آغاز با آثار و گفتار راماکریشنا و سوامی ویوکاناندا آشنا شد و تا حدی که توان داشت آموزش‌های آنها را به کار بست تا آنکه دفتر سرنوشت صفحهای نو و شگفت‌انگیز بر روی او گشود.

در حالی که تنها ۱۵ سال داشت در راه مدرسه با زنی به نام سوکنا آشنا شد این زن يك گورو در طریقت تنترا و در واقع یکی از آخرین بازمانده‌های سنتی مرموز و افسانه‌ای با نام کائولای تانترا بود. سوکنا تلفظ و گویش محلی واژه سانسکریت سوشومنا به معنای راه راست و نزدیک است.

ساتیاناندا باید هر روز مسیر نسبتاً طولانی و سختی را برای رسیدن به مدرسه طی می‌کرد. يك بار در این مسیر زن مسنی را دید که روی صخره‌ای نشسته و برای چهار پنج نفری که اطراف او بودند صحبت می‌کرد علیرغم ظاهر چاق، سیاه و زشتی که داشت در اطراف خود موجی از قدرت و آرامش ایجاد کرده بود. ساتیاناندا که جوانی قدرتمند و بسیار سرکش بود، ناخواسته به او نزدیک شد و شنید که او درباره فعالیت چاکراها و جریان انرژی در نادی‌ها صحبت می‌کند. ساتیاناندا که تا آن موقع کتب بسیاری از یوگیان خوانده بود و می‌پنداشت اطلاعات بسیاری در این‌باره دارد با خرسندی از آن بانو پرسید: این مطالب را از کجا خوانده‌ای؟ زیرا خودش علیرغم مطالعه کتابهای فراوان در این

مورد هنوز مطالب او را در جایی نخوانده بود. سوکنا با چشمان سیاه و نافذ خود نگاهی به ژرفای وجود ساتیاناندا انداخت و به سادگی به او پاسخ داد سواد ندارد و حتی نمی‌داند کتاب را چگونه باید به دست گرفت. آنگاه از ساتیاناندا پرسید: آیا می‌توانی این مطالب را می‌توان از کتاب‌ها آموخت علاقه توام با وحشت و احترام ساتیاناندا به او بیشتر شد

سرانجام يك روز آن بانو از ساتياناندا خواست تا برايش كاسه‌ای شیر بياورد. اين آغاز تشرف او به طريقت تنترا بود. ساتياناندا آن زن را در كلبه‌ای در يکی از زمین‌ها و مزارع متعلق به پدرش اسكان داد. جایی در نزديکی ارتفاعات و كوه‌هایی كه سوکنا در آنجا توانست غاری را كه مكان مناسبی برای تعاليمش تشخيص داده بود بيايد. سوکنا از ساتياناندا خواست تا برای تعليم و آموزش در طريقت او در شب‌های خاصی به دیدنش برود البته اين كار چندان ساده نبود. محلی كه سوکنا در آنجا اسكان يافته بود بیش از دو ساعت تا خانه ساتياناندا فاصله داشت و گذشتن از جنگل در شب با وجود حيوانات وحشی خطرات ديگر برای يك نوجوان ۱۵ ساله مشکل بود، ولی جاذبه و قدرت فوق انسانی سوکنا و علاقه ساتياناندا مشکلات را از سر راه برمی‌داشت.

از طريق آموزش‌ها و قدرت سوکنا، كوندالینی در ساتياناندا به حركت در آمد و تجربيات پر شور و شگفت‌آوری برای او رخ داد؛ سفرهایی در افق‌های معنوی و رویت عجایی فرا سوی تصور او. در همین ایام بود كه ساتياناندا توانست در خلسه‌های عمیق خود حوادث فراوانی از آینده هند و جهان از جمله جنگ قريب الوقوع جهانی را مشاهده كند. او بعدا همان حوادث و بعضی از آنها و صحنه‌ها را

مجدداً و اين بار در عالم واقع مشاهده كرد به هر حال پس از مدتی سوکنا به ساتياناندا گفت كه خيال دارد از آنجا برود. ساتياناندا به شدت دلگیر شد و مصرانه از سوکنا خواست تا تعاليم خود را ادامه دهد، ولی چهره سرد و آرام سوکنا نشان از عزم راسخ او داشت. ساتياناندا در دل خود اندیشيد: او زن گيج و بی‌معرفتی است. ولی سوکنا كه از دل او خبر داشت، به او گفت اين خود اوست كه هنوز در درون خود كارماهای بيپوده‌ای را نهفته است، و اگرچه تجربيات فوق العاده‌ای از كنترل و حركت انرژي به دست آورده است ولی برای روشن شدگی كامل بايد درونش را از تمام كثافات و كارماها پاك كند، و اين كار را بايد يك گورو (غير از او) انجام دهد. سوکنا گفت: من گوروی تو نيستم، من به تو تجربه‌ای را منتقل كردم. تجربه تو جریانی است كه شاكتی سانچار (چرخش و وزش تند باد انرژي) يا شاكتی پات ناميده می‌شود. وقتی اين هديه آسمانی از طريق استادی به تو منتقل شود، بايد تجربه خود را با توسعه آگاهی‌ات تثبيت كنی. در اين صورت من نمی‌توانم گوروی تو باشم، تو بايد گوروی درونی‌ات را جست و جو كنی.

هنگام وداع در واپسين ملاقات، به عنوان آخرين برکت، سوکنا دو هديه معنوی به ساتياناندا داد، اول اسرار و شیوه عمل مانترهای تنترا و دوم رازی كه در فنون يوگا (كه ساتياناندا هيچ گاه نخواست آنرا به کسی بياموزد)، سپس سوکنا چون نسیمی از كنار ساتياناندا گذشت. پس از آن هيچ گاه همدیگر را ملاقات نکردند. به اين ترتيب ساتياناندا، پس از اجرای تعاليم سوکنا، اهتمام به منظور تعالی و خلوص خویش، مطالعات فراوان، و تسلط به زبان سانسكريت به مرحله سانپاسا نزدیكت می‌شد. او ديگر قادر نبود در شرایط عادی، زندگی را سپری كند، در حالی كه بعضی از سوالات او بی پاسخ مانده بود. بايد گورویی پيدا می‌كرد تا با راهنمایی او و هم نشینی با او آخرين حجاب‌ها را هم از دل بر می‌داشت. سرانجام زمان جدایی از خانواده، برای یافتن گورو و آزادی، فرا رسيده بود. اين زمانی بود كه او تنها هفته سال داشت. پدر ساتياناندا كه با شور و شوق فرزند خود نمی‌توانست مقابله كند با گذاشتن نود روپيه در جيب او و دعای خير، او را بدرقه كرد و به اين ترتيب دوره جدیدی از زندگی اين مرد بزرگ شروع شد.

هر چند سن او كم بود ولی استعداد ذاتی، مطالعه عمیق متون يوگا و تنترا، مراقبه‌های ژرف و تجربه شگفت‌انگيزش با سوکنا از او يك راهب محترم، حتی از دید يوگی‌ها و سوامی‌ها، ساخته بود. پس از خروج از خانه، توانست با استادان بسیاری ملاقات كند و آشنا شود. در كنار بعضی از آنها تعاليم مهم بسیاری گرفته و در نزد بعضی برکت و دعای خير يابد. برخی نیز او را كاملتر از آن تشخيص دادند كه به عنوان شاگرد بپذيرند. بعضی فرزاني كه او توانست با آنها ملاقات كند عبارتند از: اروبيندو، راماناماهاريشی، سوامی رامداس، سوامی نيتياناندا، دونيوال دادا، آچاریا راجنیش و ماهاريشی ماهش يوگی.

سرانجام در سال ۱۹۴۳ توانست با ماهاريشی سوامی شیواناندا ماهاراج ملاقات كند. ساتياناندا بعدها درباره ملاقاتش با شیواناندا می‌گفت: ((تأثير عظيم شیواناندا از همان آغاز بالاتر از تصور و درك من بود. احترام من به او نه فقط به خاطر اين است كه او ((گورو)) من می‌باشد بلكه او شخصیتی بود در افق‌های عالی الهی و رفتار او مطابق با قوانین آسمانی هدايت می‌شد.))

شخصیت قدرتمند، معرفت والا و رفتار آسمانی شیواناندا كه شهرت آن در تمام هند طنین انداز شده بود توانست به زودی ساتياناندا را متحول سازد.

ساتياناندا در آغاز دائماً نسبت به احوال خود نگران و از شیواناندا می‌خواست كه او را راهنمایی كند، ولی تربيت شیواناندا متفاوت از درك ساتياناندا بود.

او اجازه می‌داد كه آگاهی ساتياناندا توسعه يابد و در نتیجه عملكردش تغيير كند. رفتار كليشه‌ای و الگوهای جزمی كه ذهن او را خسته و ناتوان سازد در برنامه شیواناندا نبود. شیواناندا در پرتویی از آرا مش به ساتياناندا می‌گفت: ((سخت كار كن، تو پاك و خالص خواهی شد. نیازی نیست كه به دنبال روشنایی و اشراق بگردی بلكه روشنایی، خود در درونت طلوع خواهد كرد.))

شیواناندا كه استعدادهاى ساتياناندا را تشخيص داده بود، به او اجازه داد تا آنها را تكميل كند. او چون پدری دلسوز از هر جهت به او كمك می‌كرد. به عنوان نمونه با توجه به علاقه و استعداد ساتياناندا به مطالعه و درك متون مقدس تنترا و اوپانیشاد كه به زبان سانسكريت و پالی نوشته و سروده شده‌اند، او را بر آن داشت كه برای تكميل معرفت خود در اين زمینه نزد سوامی تاپووانام جی برود. هر چند شیواناندا خود استاد اوپانیشاد و ديگر متون معنوی بود، و بیش از

چهارصد کتاب درباره علوم یوگایی، تانترا و شرح متون معنوی نوشته بود، ولی اگر می‌شنید استاد بزرگی در گوشه‌ای زندگی می‌کند و می‌تواند در تعلیم شاگردانش به ایشان کمک کند، آنها را برای تکمیل معرفتشان نزد آن استاد، که معمولا از دوستان خود شیواناندا جی هم بود، می‌فرستاد.

ساتیاناندا به مدت دوازده سال نزد پیر خود شیواناندا جی باقی ماند. در این دوران نسبتاً طولانی امواج فکر و تلاطمات اندیشه او آرام شدند، کارماها و ناخالصی‌های خود را از دست داد و سرانجام توانست آگاهی خود را در سطوح لطیف وجود تثبیت کند. به این ترتیب در سال ۱۹۵۶ شیواناندا او را نزد خود خواند و به عنوان آخرین تعلیم معنوی علم کهن ((کریا یوگا)) را بر او کامل کرد. او واپسین اسرار این طریقت والا را بر ساتیاناندا مشکوف ساخت و سپس ۱۰۸ روپیه به او داد و گفت: ((حالا می‌توانی از اینجا بروی. این اشram بیش از این جای تو نیست. پویا باش و پیام یوگا را کران به کران و خانه به خانه گسترش ده.)) وقتی ساتیاناندا از اشram خود خارج می‌شد تا مرحله دیگری از زندگی خود را آغاز کند، سوامی شیواناندا در حق او چنین گفت: ((با توسل به رحمت الهی و با اتکا به برکات و الطاف خدای متعال، چنین مقرر شده است که شری سوامی ساتیاناندا لیاقت دریافت عنوان والا و مقدس ((جنانا واجروپابرتی)) را پیدا کند.

این عنوان بر اساس خدمات بی دریغ او و استواری و سرسپردگی محکم او به حقیقت، عشق و خلوص، به او عطا شد. بدین وسیله من این پاداش را با والاترین آرزوها برای سلامت، آرامش، برکت ابدی، طول عمر و موفقیت در جمیع کارهای سوامی ساتیاناندا به او اعطا می‌کنم.))

پس خروج از اشram، ساتیاناندا با پذیرش زندگی راهبان دوره گرد در طی هفت سال سراسر هندوستان، برمه، نپال، تبت، سیلان و افغانستان را پیمود. در این مسیر طولانی او به راهنمایی، آموزش و مداوای مردم می‌پرداخت و عمیقاً پیرامون مشکلات آنها می‌اندیشید و از طرفی با اساتید و طریقت‌های معنوی مختلف هم آشنا می‌شد. و البته در طی این دوران رابطه‌ای عمیق و باطنی هم با پیر خود داشت.

در جولای سال ۱۹۶۳ در حالی که در شهر مونگر به سر می‌برد دفعتاً دچار مکاشفه‌ای شد. او در این مکاشفه خود را در ریشی کش می‌دید، در حالی که در کنار رود گنگ ایستاده و به کشتی‌ای خیره شده بود که استادش شیواناندا روی عرشه آن ایستاده بود. شیواناندا دست‌هایش را در حالت سلام گرفته بود و مستقیماً به چشم‌های ساتیاناندا نگاه می‌کرد. زنگ‌ها به صدا در آمدند، طبل‌ها، سنج‌ها و سازهای فراوان دیگری نواخته می‌شدند. جریان آب بسیار قدرتمند بود. در جایی که کشتی، با فاصله‌ای اندک، از برابر ساتیاناندا می‌گذشت چرخ طیار کشتی باعث شد آب بر سر و روی ساتیاناندا پاشیده شود.

وقتی ساتیاناندا به حال آمد دریافت که گورو و پیر معنویش بدن فانی خود را ترک کرده و برکات خود را به او منتقل ساخته است. لذا در سکوت، و بی آنکه با کسی حرف بزند، بلیطی تهیه کرد و همان روز به ریشی کش رفت. چون به اشram رسید هنوز موج عظیم شیواناندا را حس می‌کرد ولی دیگر صورت مهربان و نافذ و شاد او را نمی‌توانست در اشram ببیند. ساتیاناندا بارها و بارها وقتی از استادش شیواناندا جی یاد می‌کرد می‌گفت: ((من هیچ گاه عیسی مسیح را ندیده‌ام ولی مطمئنم که او وجود داشته است زیرا شیواناندا را دیده‌ام. شیواناندا دریایی از عشق و مهر الهی بود.))

ساتیاناندا در این دوران ماموریت الهی خود را کاملاً تشخیص داده بود و با برکات و راهبری‌های پیر خود مرحله به مرحله ماموریت خود را محقق می‌ساخت.

در هر حال در همان سال با نیرویی فراوان ((جنبش جهانی دوستی یوگا)) را به منظور گسترش و توسعه یوگا به عنوان کمکی برای آرامش فکر و سلامت اجتماع تاسیس کرد. پس از چندی به مونگر که شهری بسیار کوچک در ایالت بیهار است رفت و ((مدرسه یوگای بیهار)) را به منظور آموزش کاربردی و کلاسیک یوگا بنیاد نهاد. (امروزه این مدرسه از معتبرترین مراکز آموزش یوگا در دنیا به حساب می‌آید.)

سوامی ساتیاناندا، در طی سال‌های ۱۹۶۴ تا ۱۹۶۹، اقدامات و برنامه‌های فراوانی را در جهت توسعه جنبش جهانی یوگا راهبری و هدایت کرد، از جمله تاسیس چندین مجله ماهانه درباره علوم یوگایی به زبان‌های هندی و انگلیسی، برگزاری کنفرانس‌های متعددی با حضور و دعوت از یوگیان مختلف مثل باباسیتا رامداس، شری آبھیانکار صاحب، راجارام گوپتا، سوامی چیداناندا، سوامی آتماناندا و بسیاری دیگر در زمینه‌های مختلف علوم یوگایی و کاربرد یوگا بر سلامت جسمی، روانی فرد و اجتماع. همچنین ساتیاناندا جی بعضی از سانیاسین‌های خود را به عنوان پیام‌آور صلح و شادی به سرزمین‌ها و کشورهای مختلف، برای سخنرانی و راه اندازی مراکز یوگا گسیل می‌کرد. از طرفی با برگزاری دوره‌های تربیت معلم یوگا، نیازها و علایق پیش آمده را پاسخ می‌گفت.

از جمله دیگر فعالیت‌های ایشان در طی این سال‌ها تاسیس ((شیواناندا کوتیر یوگا اشram)) در مونگر به قصد کمک به نیازهای اقتصادی و اجتماعی مردم و تاسیس آزمایشگاهی برای تحقیقات عالی بر روی تأثیرات تمرینات یوگا و مراقبه بود.

در طی آن سال‌ها عده‌ای از پیروان او علاقمند بودند که در طریقت سانیاسا وارد شوند. ولی در اکثر موارد مورد پذیرش قرار نگرفته بودند.

تا سرانجام در سال ۱۹۷۰ طی مراسمی که در سالروز تولد شیواناندا جی برگزار شد از برنامه‌های بسیار عظیم و فوق العاده صحبت کرد. او تصمیم گرفته بود برنامه‌ای فشرده و کامل برای تربیت ۱۰۸ سانیاسین اجرا کند. در همان سال با حضور ۱۰۸ ساداکای علاقمند این برنامه آغاز شد. بعضی کتبی که امروزه در مدرسه یوگای بیهار تجدید چاپ می‌شوند مثل کتاب ((آسانا، پرانیام، مودرا، باندا)) و یا ((کوندالینی تانتر)) مجموعه آموزش‌های ساتیاناندا جی به سانیاسین‌هایش در آن دوره بوده است. این کتاب‌ها امروزه از معتبرترین کتب یوگا در موضوع خودشان به حساب می‌آیند. آموزش این سانیاسین‌ها به صورتی فشرده و کاملاً جدی در طی سه سال با رژیم‌های سخت غذایی، حضور مدام در اشراق، آموزش در روش‌های مختلف یوگا مثل هاتا یوگا، جاپا، کارما، راجا و کریا یوگا ... و برنامه‌های مختلف دیگری مثل ((پادیاترا)) که باید در مسیری بیش از دویست و پنجاه کیلومتر پیاده به قصد رسیدن به مکان‌های متبرک و مقتدر حرکت می‌کردند و تعالیم لازم را دریافت می‌کردند، راهبری شد.

در پایان این دوره در سال ۱۹۷۲ جشنواره عظیم گلدن جوبیلی با حضور جاگادگورو سوامی شانتاناندا شانکاراچار به برگزار شد. این مراسم به منظور بزرگداشت سوامی شیواناندا و به عنوان تقدیر و حرمت از رحمت بی دریغ سوامی ساتیاناندا برگزار می‌شد. این جشنواره سنتی با حضور بسیاری از یوگیان محترم و اندیشمندان معنوی هند مانند پروفیسور رائو، سوامی چیداناندا، کاوی یوگا شودهاناندا، شری این گر و جوشی برگزار شد.

به این ترتیب یکصد و هشت نفر با انرژی و آموزش‌های ساتیاناندا جی به اقصی نقاط دنیا برای توسعه پیام یوگا و به راه انداختن جنبش‌ها، مراکز، مجلات و غیره به راه افتادند. این موج عظیم در آن دوران توانست تأثیرات مطلوبی بر سلامت و آرامش فکر بسیاری از مردم بگذارد.

در این دوران و تا حدود ۱۶ سال بعد سوامی ساتیاناندا به عنوان یگ گورو و راهبر جنبش جهانی یوگا، فعالیت‌های خود را ادامه می‌داد. او در طی این سال‌ها چندین بار تور آسیا، اروپا و آمریکا داشت و پیام معنوی خود را برای سلامت جسم، آرامش فکر و شادی دل به گوش مردم می‌رساند. در سال ۱۹۸۴ دو بنیاد عظیم دیگر را تأسیس کرد. اول ((شیواناندا مات)) با یاد خاطره پیر خود شیواناندا جی با اهداف یاری به کشاورزان و زارعان، حفر چاه آب و فراهم ساختن وسایل مورد نیاز ایشان، اعطای کمک هزینه تحصیلی به دانش آموزان و دانشجویان بی بضاعت، ارسال کمک‌های درمانی به دهات دور افتاده و ... (این کمک‌ها بیشتر متوجه استان بیهار در هند بوده است). بنیاد بعدی، ((بنیاد تحقیقی یوگا)) با اهداف تحقیقی در مورد تأثیرات یوگا بر سلامت انسان، یوگاترایی و تأثیرات یوگا بر کارکردهای ذهنی بوده است.

ولی با آغاز سال ۱۹۸۸ تغییراتی در برنامه‌های سوامی ساتیاناندا پیش آمد. او اکثر اوقات در اتاق خود به تنهایی می‌گذراند. مسئولیت برنامه‌ها بیشتر به سوامی نیرانجاناندا، سوامی سات سانگی و سوامی گیان پراکاش محول شده بود. حتی اداره برنامه‌هایی را که از سال پیش برای آموزش نادا یوگا به یوگی‌های پیشرفته تنظیم شده و تا آن موقع ادامه یافته بود به سوامی گوروپوجاناندا محول کرد.

و این آخرین برنامه‌ای بود که پارام هانس ساتیاناندا (غیر مستقیم) تنظیم و رهبری می‌کرد. این برنامه با سونداریلالاهاری سادانا و مانترا آنوشتانا به کمال رسید و پایان یافت.

در آن سال مراسم ((گورو پور نیما)) با شکوه و عظمت فراوانی برگزار شد. پارام هانس مساجی واپسین تعالیم لازم خود را به مریدان و شاگردان خود به خصوص سوامی نیرانجان که محبوبترین مرید و فرزند خوانده او بود منتقل کرد.

بسیاری از رهروان را به طریقت سانیاسا مشرف ساخت. به بعضی مانترا داد و همه را از موج عظیم معنوی خود سرمست و بهت زده کرد. جشن عظیمی برپا شده بود و او همراه با باکتاها و یوگیان به رقص و پایکوبی پرداخت. و این آخرین حضور او در اشراق بود.

در هشتمین روز از ماه هشتم سال ۱۹۸۸ او از اشراق ۱۰۸ روپیه گرفت. سپس تنها و بی هیچ کوله باری پیاده از اشراق خارج شد. مریدان و پیروان او می‌گریستند و قادر نبودند عمل او را دریابند. او همانقدر از اشراق گرفت که پیرش به او داده بود و تمام سرمایه‌ای را که در این مدت به دست آورده بود در جهت شادی دل‌ها و آرامش فکر باقی گذاشت. سال‌ها پیش پیر او شیواناندا جی وقتی خواست ۱۰۸ روپیه به ساتیاناندا بدهد با لیخندی به او گفته بود تو صفرهای زیادی در کنار این هشت اضافه خواهی کرد ولی در نهایت باز ۱۰۸ روپیه به تو خواهم داد و آن زمانی است که تو باید والاترین مرحله سانیاسا را طی کنی. تو در آن مرحله کاملاً مجذوب امواج الهی خواهی بود.

او به عنوان یگ راهب دورمگرد (پاری ورا جاکا) همان طور که سالها پیش، از نزد پیرش رفته بود از اشراق خارج شد در حالی که همان شعری را زمزمه می‌کرد که آن موقع سروده بود:

بی هیچ جامه‌ای بر تنم،

بی هیچ چیز در دستانم، و بی هیچ چیز در ذهنم،

اجازه دهید در کنار گنگ قدم بزنم

با نام شیواناندا بر لبم

و فکر دوی و دورگا در قلبم،

اجازه دهید حتی ندانم که وجود دارم،

و چون مردم ندانم که مرده‌ام،

سفر زیارتی پارام هاساجی این گونه آغاز شد. او در این سفر طولانی تمامی ((سیدها تیرتاهای)) هندوستان را زیارت کرد، تا در نهایت به ایالت ماهاراشترا رسید. در آنجا اول به ((شیردی)) رفت، سپس به تریام باکش وار یکی از مکان های اقتدار که معبد مریئونجایا هم در آن واقع است. او به معبد مریئونجایا که ایشنادواتای او هم بود رفت، گروهی خود را پای او انداخت و به مدت دو ماه در آنجا به مراقبه نشست.

او در همین ایام الهامی دریافت می‌کند مبنی بر اینکه با هر نفس نام خداوند را ذکر کند. سپس می‌اندیشید که به کجا رود. او چندان میلی نداشت که مجدداً به شمال هند باز گردد زیرا در آن صورت مریدان و یارانش مایل بودند با او باشند، از طرفی از سوی نیرانجانی آگاهار تقاضا شده بود به آنجا برود. در این اثنا الهامی دیگر دریافت می‌کند و آن تنها يك کلمه بود ((چیتابومی)).

در افسانه‌های کهن هند، گفته شده لرد شیوا چون همسر خود ((ساتی)) را از دست داد سراسیمه و آواره. همچون دیوانگان، بدن او را در آغوش کشید، درحالی که به این سو و آن سو می‌رفت. در هر منطقه‌ای قسمتی از بدن او می‌افتاد و یکی از اماکن اقتدار در آنجا ایجاد می‌شد تا آنکه فقط قلب او فقط باقی ماند، و این زمانی بود که به ((دنوگار)) رسیده بود.

به این ترتیب دنوگار شهری است که قلب ساتی را در خود جای داده، و در واقع مدفن همسر شیواست. بومی یعنی زمین و یکی از معانی چیتا یعنی قلب، چیتا بومی یعنی زمینی که صاحب قلب است، محلی که قلب همسر شیوا را در خود جای داده است.

به این ترتیب سانیاناندا دریافت که دنوگار آخرین منزلی است که او به آنجا خواهد رفت. او پیش خود اندیشید اگر دنوگا جایی است که مادر الهی او در آنجا فوت کرده و قلبش مدفون شده است، پس جای مناسبی خواهد بود اگر او نیز سالهای آخر عمر خود را آنجا سپری کند. او به دنوگار رفت و شری پارام هاسا الخ باراً را در آنجا تاسیس کرد. مکانی خاص برای پارام هانس‌ها و سانیاس‌هایی در مراحل والای تجرد، خلوص و آگاهی.

از سال ۱۹۹۰ که پارام هاسا جی به دنوگار رفت بسیاری از بذرها و نهال‌هایی که پرورش داده بود به یاری و پی‌گیری‌های مریدان و پیروان او به خصوص پارام هانس نیرانجا ناندا به بار نشست، به‌عنوان مثال تاسیس (دانشگاه یوگای بیهار) (B.Y.B) که در سال ۱۹۹۴ علم یوگا را به عنوان يك رشته آکادمیک دانشگاهی تنظیم و در رشته‌های مختلفی مثل فلسفه یوگا، روانشناسی یوگا، یوگای کاربردی و غیره تا درجه دکتری مورد تدریس قرار داد. (مدارک این دانشگاه امروز مورد تایید تمام دانشگاه‌های هند است).

و اما خود ساتیاناندا جی، او در آغاز دهه ۹۰ بنا بر الهاماتی که دریافت کرده بود به اجرای مراقبه پنج آتش خارجی یا ((پانچا آگنی)) پرداخت. این مراقبه کهن و والا، که در اوپانیسادهای آن صحبت شده، در میان چهار آتش بزرگ اجرا می‌شود. آتش پنجم خورشید است. مدت چهار قرن بود که هیچ یوگی یا سادوئی در هند این مراقبه را به طور کامل انجام نداده بود پس از گذشت چهار قرن ساتیاناندا جی این مراقبه را در ریکیا، در حومه دنوگار انجام داد. محلی که در تابستان‌ها برگ درختان از شدت نور آفتاب می‌سوزد و معمولاً تابستانها به سبب گرما تلفاتی می‌دهد. این مراقبه خارق العاده بیش از پنج سال به‌طول انجامید مردم بسیاری می‌آمدند تا این مرد عجیب را که در میان چهار ستون آتش در خلسه‌ای شگفت فرو رفته بود ببینند. پس از پایان مراقبه "" پنج آتش خارجی ""، مریدان و علاقه‌مندان به ساتیاناندا مایل بودند از برکات او استفاده کنند به همین دلیل و با اصرار سوامی نیرانجان، او واپسین برنامه خود را که اجرای مراسم خاصی از سنت تنترا بود تدارک دید. این برنامه کهن و خاص به نام ((سیتا کالیا نام)) است که طی ده روز برگزار می‌شود. هر روز طی چهار مرحله مراسمی به نیت یکی از کیفیات کیهانی برگزار می‌گردد که بیش از چهارده ساعت به طول می‌انجامد.

۱- Sanyasa

۲- Rama Krishna

۳- Swami Virekananda

۴- Sukhna

۵- (Kaula Path)(Kaula of Tantra)

Sushumn - ۶

Chakar - ۷

Nadi - ۸

Kundalini - ۹

Shakti Sanchar - ۱۰

۱۱ - shakti pat انتقال انرژی از گور به شاگرد به منظور بیدار سازی انرژی عظیم خفته مرید موسوم به کندالینی

Aurobindo - ۱۲

Ramana Maharishi - ۱۳

Swami Ramdas - ۱۴

(Swami Nityananda(of vajreshwari - ۱۵)

Dhuniwal Dada (of karva - ۱۶

۲reiki-pro:mihanblog.com منبع

مقدمه ای بر سلتیک ریکی

سلتیک ریکی نوعی از usui reiki (اوسویی ریکی) بوده که از ارتعاشات زمین و درختها و درختچه های به خصوصی به منظور ایجاد محیطی مناسب برای درمان و تجلی استفاده می کند.

انرژی ریکی فرکانس گیاهان و درختان مختلف را تقلید می کند تا مطابق با دانش و معرفت سلتی و کانالیزه شده جلو رود. از آنجایی که سلتیک ریکی یک ریکی وابسته به انرژی زمین می باشد، بیش از آنکه به سمت پایین و از میان تاج (چاکرای تاجی) کانالیزه شود (که یکی از موارد مربوط به اوسویی ریکی است)، از میان چاکرای ریشه به سمت بالا کانالیزه می شود. این مسئله سلتیک ریکی را تا حدودی شبیه به کندالینی (Kundalini) ریکی می سازد هرچند که سلتیک ریکی بر اساس کندالینی عمل نمی کند. در عوض نتایج به دست آمده شبیه به نتایج به دست آمده از اوسویی ریکی سنتی می باشد، هر چند که به طور قابل توجهی تحت تأثیر سبک های انرژی "سلتی" می باشند.

امروزه تمام سیستم سلتیک ریکی هنوز شناخته شده نمی باشد اما با این وجود با استفاده از هرآنچه که می دانیم، از نظر انرژی به اندازه ای تکامل خواهیم یافت که با ارتعاشات قویتری ادامه دهیم.

درجهت دستیابی به اهداف درس سلتیک ریکی انرژی ها از طریق سه همسوئی منتقل خواهند شد: اولی انرژی های جدید را معرفی و دانشجویان را برای انرژی های بعدی آماده می سازد، همزمان سازی دوم با انرژی های متجلی سروکار خواهد داشت و سومی در مورد درمان انرژی های اصلی صحبت خواهد کرد. علاوه بر نمادها و توضیحات، هر بخش جنبه های ریکی، دانش و معرفت سلتیک و دستور العمل های دقیق و مفصل کاربرد آن را خواهد گنجاند.

تارخچه سلتیک ریکی

سلتیک ریکی توسط مارتین پنتکوست (Martyn Pentecost)، یک استاد/مستر ریکی ساکن کرویدون (Croydon) انگلستان کشف شد. از آن به بعد این روش به عنوان روندی مداوم بوده که اغلب کثرت شیوع سلتیک ریکی بین سالهای ۱۹۹۸ و ۲۰۰۰ رخ داد. شرح ذیل در رابطه با تاریخچه سلتیک ریکی به زبان خود مارتین آمده است:

مطالعه بر انواع مختلفی از ریکی به مدت چندین سال مرا به کار با طبیعت سوق داد. زمانی که ریکی را در جهت کمک به حیوانات، گیاهان، درختان، رودخانه ها، دریاچه ها، اقیانوسها و خود زمین کانالیزه می کردم به این موضوع پی بردم که هر چیزی یک ارتعاش متفاوتی دارد - هر نوع از سنگ، هر جریان، هر نوع از گل انرژی منحصر به فرد خود را دارا می باشند. بعضی اوقات خود را در عمق این ارتعاش گم می کردم و بعضی اوقات به حدی می رسید که من می توانستم انرژی را از طریق خود درمانی های ریکی تقلید کنم.

اخیراً در یک روز زمستانی در حالیکه برای دیدار از خانۀ نیاکان خود در ولز بودم متوجه درخت صنوبر نقره ای عظیم الجثه ای شدم که با برخورد رعد و برقی که اخیراً اتفاق افتاده بود به دو نیم شده بود. ریشه های نیمی از آن درخت هنوز محکم و استوار بود و در حال تولید جریان سلامتی از شیرۀ گیاهی جهت درمان خود بود نیم دیگر درخت بر روی زمین به حالت مرگ افتاده بود. همانطور که به سمت درخت در حرکت بودم می توانستم فقدان بی کرانی که بخش ایستادۀ درخت احساس می کرد و وضعیت خطر نیمۀ افتادۀ درخت که کاملاً از بخش ایستاده جدا شده بود را احساس کنم.

شروع به انتقال ریکی به بخش ایستادۀ درخت کردم اما مقاومتی را می توانستم احساس کنم بنابراین از راهنما های خود درخواست کمک کردم. به من گفته شد که باید نیمۀ افتادۀ درخت را ریکی کنم و به محض اینکه اینکار را انجام دادم انتقال انرژی را حس کردم. همانگونه که ریکی در سرتاسر دستان من جریان پیدا کرد احساس کردم که ارتعاشی وارد بدن من شده است، چنین حسی را هرگز تجربه نکرده بودم - جوهرۀ درخت - معرفت، انرژی، خرد، و عشق آن.

سپس به سمت منتقل نمودن این انرژی به بخش ایستادۀ درخت هدایت شدم که در ادامه این کار را نیز انجام دادم. تجربۀ عجیبی بود که با قدرشناسی و عشق بخش سالم این درخت عظیم الجثه احاطه شده بود. هنگامی که جریان انرژی متوقف شد، قادر به بازگشت به usui Reiki معمولی و کاربر روی درمان تنه شکستۀ درخت بودم. راهنماهای من به من گفتند که درخت به خاطر کمک من بسیار سپاسگذار بوده و این اجازه را به من می دهد که از ارتعاش آن برای کمک به دیگران استفاده کنم. آنها به من گفتند که می توانم به مردم کمک کنم تا با آن نوع خاصی از ارتعاش انرژی "ببینند".

به محض اینکه مکان را ترک کردم قسمت افتادۀ درخت را لمس کرده و حس کمی نسبت به اینکه گویا هوشیاری درخت رفته بود و تنها به تکه چوبی تبدیل شده بود.

به منظور به یاد داشتن انرژی درخت نمادی برای آن در نظر گرفتم چراکه روش معمولی است که با بسیاری از دیگر انواع ریکی و کار با انرژی همراه می باشد. نماد مورد نظر می بایست راهی برای رها کردن این انرژی بوده تا برای خود و دیگران جریان پیدا کند و به عنوان روش ساده ای برای انتقال انرژی به دیگران باشد. زمانی که در حال تصمیم گیری در مورد اینکه چه چیزی را به عنوان یک نماد استفاده کنم بودم به دانش و معرفت مردم سلنتیک (اجداد من) برگشته و پی بردم که هدفی که در آگامی (Ogham) باستانی برای درخت صنوبر نقره ای استفاده می شد همان حرف A در الفبای مدرن است.

این موضوع باعث شد که به سفر دیگری بروم تا مکتب هایی که معتقد بودند که درخت صنوبر نقره ای توانایی دیدن فاصله های طولانی - مشاهده افق - "دیدن" را دارد کشف کنم. در ولز شروع به درک معنی درخت و دانش و معرفت مردم سلنتیک کردم. در حال حاضر به شدت معتقدم که آنها ذات هر درخت و هر نوع گیاهی را می دانستند - ارتباط آنها با زمین مادر به گونه ای کامل بود که در مورد طنین ها و انرژی های اطراف خود حساس بوده، و این انرژی ها را در جهت کمک به خود در زندگی به کار می بردند.

تصمیم گرفتم که انواع دیگری از درختان را نیز امتحان کنم و ببینم آیا مدلی برای این انرژی بوده اند یا خیر. نقطۀ شروعی با حرف A به من نشان داده شده بود بنابراین تصمیم گرفتم که با آخرین حرف الفبای سلنتیک "y" با درخت سرخدار کار کنم. این شانس را پیدا کرده بودم که از قبرستانی در گلوسترشایر (Gloucestershire) بازدید کنم، در این قبرستان ۹۹ درخت سرخدار روئیده بود. تلاش بسیاری شده بود که در آنجا صد درخت کاشته شود، اما آن درخت همیشه می میرد. در اینجا من طنینی با یک درخت سرخدار که اجازه کار با انرژی خود را به من داده بود پیدا کردم، این درخت از طریق راهنماهای من به من اطلاع داده بود که "من را تا رسیدن به انتها" راهنمایی خواهد کرد. من نمادی را به انرژی متصل نموده و شروع به کار کردم و به این نتیجه رسیدم که در مقابله با هر گونه تغییر یا از دست دادنی مرا کمک کرد: تسریع در روندهای بهبودی، یا راهنمایی به من در میان مسیرهای سخت و ناهموار به سهولت راهنمایی می کرد.

با استفاده از این روش با درختان و گیاهان بسیاری کار کرده ام که با کمک دانش و معرفت مکتب ها در انتخاب موقعیت ها و انواع انرژی بود. در نهایت به کار کردن با انرژی سلنتیکی دیگری چون دریا هدایت شدم و به طرز باور نکردنی تجربه ای فوق العاده پر قدرت بود و نشان داد که سیستم سلنتیک ریکی آمادۀ منتقل شدن می باشد برای اینکه دیگر انرژی ها آنقدر پر قدرت بودند که انسان آمادگی دریافت آنها را ندارد. به من گفته شده بود زمانی که نشانه ها کامل شدند دریا این اجازه را خواهد داد که تمام انرژی بالقوۀ آن کشف شود و به این ترتیب آخرین نماد این سیستم دارای شکل بسیار حقیقی از انرژی است.

سیستم سلطنتیک ریگی یک تحول است، با استفاده از این سیستم، ماهیت کار با انرژی پدید خواهد آمد و به محض اینکه این روند به وقوع افتد اکثر اسرار ریگی سلطنتیک برای ما شناخته شده خواهد بود."

نوشته شده توسط: مارتین پنتکاست

ویرایش فارسی: نیما محی الدین

ژاندارك

ژاندارك دختری روستایی ناجی فرانسه در روئن نرماندی تحت سلطه انگلستان به جرم ارتداد سوزانده شد. ژاندارك دختر رعیتی در «دمری می» در مرز دوک نشین «بارو لوران» بود که در سال ۱۴۱۲ متولد شد. در سال ۱۴۱۵ با تجاوز پادشاه جوان انگلستان هنری پنجم به فرانسه و پیروزی های پی در پی بر نیرو های چارلز ششم جنگ های صدساله بین انگلستان و فرانسه وارد مرحله ای بحرانی شد. با مرگ هنری پنجم در ماه اوت ۱۴۲۲ انگلیسی ها و هم پیمانان فرانسوی یعنی «بورگوندی ها» کنترل اکثر مناطق شمال فرانسه و از جمله پاریس را به دست گرفتند. چارلز ششم يك ماه بعد در اوج بی کفایتی درگذشت و پسرش که از سال ۱۴۱۸ ولیعهد بود آماده تاجگذاری شد. با این حال «رایمز» شهر تاریخی تاجگذاری فرانسه که تحت سلطه آنکلو _ بورگوندی ها و دافین (وارث مسلم سلطنت فرانسه) بود، بی تاج و تخت باقی ماند. در عین حال هنری ششم نوزاد پسر هنری پنجم و کاترین دختر چارلز ششم پادشاه فرانسه اعلام شد. روستای ژاندارك در مرز بین فرانسه «دافین» و آنکلو _ بورگوندی ها قرار داشت. ژاندارك در قلب چنین محیط بی ثباتی صدای سه مسیحی مقدس با نام های میشل مقدس، کاترین مقدس و مارگارت مقدس را شنید. وقتی به ۱۶ سالگی رسید، این صدا ها او را به کمک اهالی دافین به منظور تسخیر «رایمز» و تصاحب تاج و تخت فرانسه ترغیب می کرد. در مه ۱۴۲۸ ژاندارك به واکولرز قلعه نظامی «دافین» سفر کرد و فرمانده دژ را از مشاهداتش آگاه کرد. او که حرف های دختر جوان روستایی را باور نمی کرد، او را روانه خانه کرد. ژاندارك در ژانویه ۱۴۲۹ بازگشت و فرمانده دژ که تحت تاثیر پارسی و عزم او قرار گرفته بود با عبور او از «شینون» به سمت دافین موافقت کرد. ژاندارك ملبس به لباس مردانه به همراه شش سرباز در فوریه ۱۴۲۹ به قلعه دافین (ولیعهد فرانسه) در شینون رسید و اجازه ملاقات گرفت. چارلز خود را در میان درباریان پنهان کرد اما ژاندارك بلافاصله او را یافت و از مأموریت الهی خود آگاهش کرد. تا چند هفته چارلز ژاندارك را در اختیار روحانیون در «پویتیرز» قرار داده بود تا به سؤال های گوناگون پاسخ دهد. روحانیون به خوبی ولیعهد ناامید را نصیحت کردند که از این دختر ناشناس کاریزماتیك (با جاذبه روحانی) حداکثر استفاده را ببرد. چارلز او را به ارتشی كوچك مجهز نمود و در ۲۷ آوریل ۱۴۲۹ به سوی «اورلانز» که از اکتبر ۱۴۲۸ در محاصره انگلستان بود فرستاد. در ۲۹ آوریل در حالی که ارتش فرانسه به سپاه انگلستان در جبهه غربی اورلانز یورش برده بود و دشمن اغفال شده بود، ژاندارك از دروازه شرقی بدون هیچ مقاومتی وارد شد و با آوردن مهمات زیاد و نیرو های امدادی روح مقاومت را در فرانسویان دمید. او شخصاً چندین نبرد را هدایت کرد و در ۷ مه تیری به او اصابت کرد. او به سرعت پس از بستن زخم به صحنه نبرد بازگشت و آن روز فرانسوی ها پیروز شدند. در ۸ مه انگلیسی ها از «اورلانز» عقب نشینی کردند. طی پنج هفته بعد ژاندارك و فرماندهان فرانسوی پیروزی های درخشانی را برای فرانسه علیه انگلستان به ارمغان آوردند. در ۱۶ جولای ارتش سلطنتی به منطقه رایمز رسید که دروازه هایش به روی ژاندارك و ولیعهد فرانسه باز بود. روز بعد چارلز هفتم به عنوان پادشاه فرانسه تاجگذاری کرد. ژاندارك که پرچم به دست با تصویر محاکمه مسیح در نزدیکی پادشاه ایستاده بود، بلافاصله پس از مراسم مقابل او زانو زد و با شادی برای نخستین بار او را پادشاه خطاب کرد. در ۸ سپتامبر پادشاه و ژاندارك به پاریس حمله کردند. طی نبرد ژاندارك پرچم اش را بر فراز سنگر ها می برد و اهالی پاریس را به تسلیم شهر به پادشاه فرانسه فرا می خواند. او به رغم زخمی بودن به تقویت روحی و تجدید قوای سلطنتی ادامه می داد تا اینکه چارلز فرمان خاتمه محاصره ناموفق را صادر کرد. در آن سال او با رهبری عملیات های جنگی كوچك متعددی موفق به تسخیر شهر سنت پیرلوموتیر شد. در ماه دسامبر چارلز از ژاندارك، والدین و برادرانش تجلیل کرد. در مه ۱۴۳۰ بورگوندی ها «کامپین» را محاصره کردند و ژاندارك در پوشش تاریکی شب برای کمک در دفاع از شهر وارد آن شد. در ۲۳ مه ژاندارك در حالی که رهبر حمله ای علیه بورگوندی ها بود دستگیر شد. بورگوندی ها او را به انگلستان فروختند و او در مارس ۱۴۳۱ در روئن به اتهام ارتداد مقابل اولیای امور کلیسا محاکمه شد. مهم ترین اتهام او از نظر دادگاه ردصلاحیت کلیسا به دلیل الهام مستقیم از جانب خداوند بود. پس از عدم پذیرش تسلیم در برابر کلیسا حکمش در ۲۴ مه قرائت شد. او به مسئولین حکومتی ارجاع و به مرگ محکوم شد. ژاندارك از وحشت اعلام رسمی حکم موافقت کرد تا به خطای خود اعتراف کند و در عوض به حبس ابد محکوم شد. به او دستور داده شد لباس زنانه بپوشد و او اطاعت کرد. اما چند روز بعد که قضات به سلول او رفتند او را مجدداً در لباس مردانه یافتند. او در پاسخ گفت که کاترین مقدس و مارگارت مقدس او را به دلیل تسلیم در برابر کلیسا سرزنش کرده اند. ژاندارك را دوباره مرتد دانستند و در ۲۹ مه به مقامات حکومتی سپردند. او در ۳۰ مه در سن ۱۹ سالگی بر تیرك چوبی در «وکس مارشی» در «روئن» سوزانده شد. ژاندارك قبل از مشتعل شدن توده هیزم از يك کشیش خواست که صلیبی را بالا نگه دارد تا در دید او باشد و دعا را آنقدر بلند بخواند که حتی از پس شعله های آتش نیز شنیده شود. ژاندارك از نقطه نظر نظامی در تغییر جنگ های صدساله به سود فرانسه کمک شایانی کرد. در سال ۱۴۵۳ چارلز هفتم تمام فرانسه را جز «کالایس» که در سال ۱۵۵۸ از آن ترك دعوی شد، بازپس گرفت. در سال ۱۹۲۰ کلیسای کاتوليك رم ژاندارك را یکی از بزرگ ترین قهرمانان تاریخ فرانسه و يك مسیحی مقدس تشخیص داد.

زندگینامه ی فروید

مقدمه

زیگموند فروید به عنوان بنیان‌گذار روانکاوی بیش از هر کس دیگری در تاریخچه روانشناسی هم مورد تحسین قرار گرفته است و هم به خاطر نظریه‌هایش به طرز بی‌رحمانه‌ای از او انتقاد شده است. به عنوان یک شخص هم تکریم و هم محکوم شده است و به عنوان یک دانشمند بزرگ بدعت‌گذار و کلامبردار معرفی گردیده است. تحسین‌کنندگان و منتقدان فروید قبول دارند که تاثیر او بر روان‌شناسی، روان‌درمانی بسیار زیاد بوده است.

تولد:

فروید در ششم ماه مه ۱۸۵۶ در شهر فریبرگ متولد شد. پدرش ۴۰ سال و مادرش (زن سوم پدر فروید) تنها ۲۰ سال داشت. پدر سخت‌گیر و خودکامه بود. فروید هنگام بزرگسالی خصومت، انزجار و خشم کودکی خود را نسبت به پدرش به خاطر می‌آورد. او نوشت که در سن ۲ سالگی نسبت به پدرش احساس برتری می‌کرد. مادر فروید نسبت به فرزند اول خود احساس غرور می‌کرد و متقاعد شده بود که وی مرد بزرگی خواهد شد. از جمله ویژگی‌های شخصیت دیرین فروید درجه بالایی از اعتماد به نفس، آرزوی شدید برای موفق شدن و رویای شهرت و آوازه بود. فروید که تاثیر توجه و حمایت مداوم مادرش را در جمله زیر منعکس می‌کند نوشت: مردی که محبوب بی‌چون و چرای مادرش بوده است، در تمام طول زندگی احساس یک فاتح را دارد، احساس اطمینان از موفقیت که اغلب موجب موفقیت واقعی می‌شود.

فروید در خانواده:

در خانواده فروید هشت فرزند وجود داشت که دو نفر از آنها برادران ناتنی بزرگسال فروید همراه با کودکانشان بودند. نزدیکترین همدم دوران کودکی فروید برادرزاده‌اش بود که یک سال بزرگتر بود. فروید برادرزاده‌اش را به صورت منبع دوستی‌ها و بیزاری‌های بعدی خود توصیف کرد. فروید از تمام کودکان خانواده بدش می‌آمد و هنگامی که رقیبی برای محبت مادرش به دنیا می‌آمد، احساس حسادت و خشم می‌کرد. فروید از همان سال‌های نخستین سطح بالایی از هوش را نشان داد که والدین او به پرورش آن کمک کردند. برای مثال خواهران او اجازه نداشتند پیانو را نداشتند مبادا که صدای آن مطالعات فروید را آشفته کند. به او اتاقی اختصاصی داده شده بود که بیشتر وقت خود را در آن می‌گذراند و حتی غذایش را در آنجا می‌خورد تا وقت مطالعاتش را از دست ندهد. اتاق وی تنها اتاق آپارتمان بود که چراغ نفتی بالارزشی داشت و باقی افراد خانواده از شمع استفاده می‌کردند.

وضعیت تحصیل:

فروید یک سال زودتر از معمول وارد دبیرستان شد و اغلب شاگرد اول بود. فروید که زبان آلمانی و عبری را به راحتی صحبت می‌کرد در مدرسه بر زبان‌های لاتین، یونانی، فرانسوی و انگلیسی تسلط یافت و ایتالیایی و اسپانیایی را خودش یاد گرفت. وی از سن ۸ سالگی از خواندن آثار شکسپیر به انگلیسی لذت می‌برد. فروید علایق زیادی داشت که از جمله آنها تاریخ نظامی بود. اما هنگامی که زمان انتخاب شغل فرا رسید، در میان مشاغل معدودی که در وین برای یک یهودی گشوده بود، وی پزشکی را برگزید. علت این انتخاب این نبود که وی آرزو داشت پزشک شود، بلکه او معتقد بود که مطالعات پزشکی به حرفه‌ای در پژوهش علمی خواهد انجامید که ممکن بود شهرتی را که عمیقاً دوست داشت برایش به ارمغان آورد. در حالی که فروید مشغول کامل کردن مطالعه برای درجه پزشکی خود در دانشگاه وین بود، به انجام پژوهش فیزیولوژیکی روی نخاع شوکی ماهی و بیضه‌های مارماهی پرداخت و از این طریق خدمت شایسته‌ای به این رشته کرد. هنگامی که فروید در دانشکده پزشکی بود، آزمایش با کوکائین را نیز آغاز کرد. وی این دارو را خودش مصرف کرد و اصرار داشت که نامزد، خواهران و دوستانش نیز آن را امتحان کنند. او به این ماده بسیار علاقه‌مند شد و آن را دارویی اعجاب آور و سحرآمیز دانست که بسیاری از بیماریها را درمان می‌کند و می‌تواند وسیله‌ای برای بدست آوردن شهرتی باشد که آرزوی آن را داشت باشد. او در سال ۱۸۸۴ مقاله‌ای درباره آثار مفید کوکائین منتشر کرد. بعداً این مقاله را از عوامل کمک کننده به شیوع مصرف کوکائین در اروپا و آمریکا دانستند که بیش از ۳۰ سال یعنی تا دهه ۱۹۲۰ ادامه داشت. فروید قویاً به خاطر کمک به برداشتن عنان شیوع کوکائین مورد انتقاد قرار گرفت.

این موضوع به جای شهرت برای او بدنامی آورد و برای باقی عمرش سعی کرد حمایت پیشین خود را از این دارو از بین ببرد و کلیه اشاراتی را که به این دارو نموده بود از کتابنامه خود حذف کرد. با این وجود وی شخصاً به مصرف این دارو تا میانسالگی ادامه داد. فروید می‌خواست پژوهش‌های علمی خود را در موقعیت دانشگاهی ادامه دهد، اما ارنست بروک این تمایل را به سبب شرایط مالی فروید به یاس مبدل کرد. او به اندازه‌ای تهیدست بود که نمی‌توانست سالها صبر کند تا بتواند یکی از معدود کرسی‌های استادی را بدست آورد.

فروید با بی‌میلی پذیرفت که حق با بروک است. بنابراین تصمیم گرفت در امتحانات پزشکی شرکت کند و به عنوان یک پزشک به شغل آزاد پزشکی اشتغال یابد. وی در سال ۱۸۸۱ به دریافت درجه دکتری نایل شد و به عنوان متخصص بالینی اعصاب بکار پرداخت. او کار طبابت را پر جاذبه‌تر از آنچه که پیش‌بینی کرده بود نیافت. اما واقعیت‌های اقتصادی در این میان پیروز شد. فروید با مارتا برنایس ازدواج کرد.

موفقیت‌های فروید :

فروید در این سالها با ژوزف بروئر دوست شد. آن دو اغلب در مورد بعضی از بیماران بروئر از جمله آنا که شرح حال او محور اصلی تحول روانکاوی است، به بحث می‌پرداختند. گزارش بروئر درباره شرح حال آنا در تحول روانکاوی اهمیت دارد، زیرا روش تخلیه هیجانی یعنی معالجه از راه صحبت کردن را که در آثار فروید به گونه‌ای برجسته نمایان است، به او معرفی کرد. در ۱۸۸۵ یک بورس پژوهشی به فروید امکان داد تا چهار ماه و نیم در فرانسه زیر نظر شارکو به مطالعه بپردازد. او استفاده شارکو از هیپنوتیزم را در درمان بیماران هیستریکی مشاهده کرد. در ۱۸۹۵ فروید و بروئر پژوهش‌هایی درباره هیستری را منتشر کردند که اغلب نقطه آغاز رسمی روانکاوی تلقی می‌شود. چند مقاله مشترک و چند شرح حال موردی از جمله شرح حال آنا محتوای این کتاب را تشکیل می‌دادند. این آغازی برای شهرت قطعی هر چند نسبتاً کم برای فروید که در جستجویش بود محسوب می‌شد. در اوایل دهه ۱۹۰۰ دانشمندانی چون ویلیام جیمز که در حال احتضار بود، افکار پرمخاطره فروید را به عنوان نظامی که روان‌شناسی قرن بیستم را شکل خواهد داد، تصدیق کردند. در واقع او همراه با گروه برجسته‌ای از همکارانی که به انجمن روانکاوی وین پیوسته بودند، روان‌شناسی قرن بیستم را شکل داد. اغلب این همکاران به پیشرفت روانکاوی کمک کردند. در سال ۱۹۰۹ فروید از جامعه روان‌شناسی امریکا قدردانی رسمی دریافت کرد. از او برای یک رشته سخنرانی دعوت شد که در آنجا به او درجه دکترای افتخاری اهدا کردند. در طول سال‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ که فروید به اوج موفقیت خود رسیده بود، سلامتی او شروع به تحلیل رفتن می‌کرد. او از سال ۱۹۲۳ تا زمان مرگش که ۱۶ سال بعد بود، تحت ۳۳ عمل جراحی برای سرطان دهان قرار گرفت. زیرا او روزانه ۲۰ سیگار برگ می‌کشید. در سال ۱۹۳۸ نازی‌ها اتریش را اشغال کردند. ولی به رغم اصرار دوستانش فروید ترک کردن وین را نپذیرفت. چندین بار خانه او مورد هجوم دارودسته نازی‌ها قرار گرفت. پس از اینکه دختر او آنا دستگیر شد، فروید موافقت کرد که وین را ترک کند و به لندن برود. چهار خواهر او در اردوگاه کار اجباری نازی‌ها مردند. سلامتی فروید به نحو چشمگیری تحلیل رفت. اما او از نظر عقلانی هوشیار ماند و تقریباً تا آخرین روز زندگی‌اش به کار ادامه داد. در اواخر سپتامبر ۱۹۳۹ او به پزشک خود ماکس شور گفت: اکنون این زندگی جز شکنجه چیز دیگری نیست و دیگر معنی ندارد. دکتر قول داده بود که اجازه نخواهد داد فروید بیهوده رنج بکشد. او طی ۲۴ ساعت بعدی سه بار مرفین به او تزریق کرد که هر مقدار مصرف آن بیشتر از اندازه لازم برای تسکین درد بود و سالهای طولانی درد فروید را به پایان رساند.

آثار فروید :

هذیان و رویا، روانکاوی و تحریم زناشویی با محارم، توتم و تابو، روان‌شناسی، مفهوم ساده روانکاوی، اصول و مبانی روان‌شناسی، روان‌شناسی آینده یک پندار، پیدایش روانکاوی درباره هیستری، لئوناردو داوینچی، مهمترین گزارشهای آموزشی تاریخ روانکاوی، پسیکانالیز روانکاوی برای همه، تفسیر خواب، موسی و یکتا پرستی، سه رساله درباره تنوری میل جنسی، کاربرد تداعی آزاد در روانکاوی کلاسیک، آینده یک پندار، پنج گفتار از فروید، پنج گفتار در بیان روانکاوی، تمدن و ملالتهای آن، اصول روانکاوی بالینی، مبانی روانکاوی، آسیب‌شناسی روانی زندگی روزمره، اشتباهات لپی، تعبیر خواب و بیماریهای روانی و روانکاوی.

منبع: دانشنامه ی رشد

زندگی نامه زرتشت

درین نوشته بگونه ای کوتاه آورده می شود که زرتشت از چه و چگونه ساخته شد و برای چه پا بدین دنیا گذاشت و دلیل مبارزه اش چیست.

از انروز که اهریمن بد نهاد به جنگ با هرمزد آغاز کرد ، شش هزار سال گذشته بود و درین مدت، اهرمن دوبار با (آفات و دیوان و تاریکی و بیماری و درد و نیاز و خشم و دروغ) به جهان هورمزد کمین زده و آب و خاک و گیاه و حیوان و مردم را آزار کرده بود. در سه هزار سال سوم، هورمزد برای رهایی ازین آفت ها ، زرتشت را به این گیتی فرستاد و دین و آیینهای خود را به او سپرد تا مردمان را به سوی نیکی راهبری کند و جهان را به راستی و پاکی و آبادانی از شر و بدی اهریمن آزاد گرداند تا پیروزی هورمزد به انجام برسد. در پایان آن سه هزار سال، (رستاخیز) خواهد شد و بدی و زشتی و ناپاکی از میان بر خواهد خاست و دست اهریمن تا ابد از دامن آفریدگان اهورمزدا کوتاه خواهد شد و جهان، پاک و فر نخستین را باز خواهد یافت.

بنابر گفتارهای زرتشتی، برای زادن زرتشت سه چیز از جهان بالا بهم پیوست: نخست، فره ی زرتشت که فروغ و شکوه ایزدی بود، دوم روان بود و سوم، تن. اینک بهترست به تشریح هریک ازین سه عنصر و چگونگی همگون شدن آنها برای زایش اشو زرتشت پرداخته شود تا خواننده ای که بتازگی به کاوش در دین زرتشت علاقمند شده است بداند که خوشحالی و شگفتی زرتشتیان از زایش اشو زرتشت از چه روست.

فره ی زرتشت

فره ی زرتشت را اهورا مزدا از «روشنایی بیکران» که در «سپهر ششم» بود بنا کرد و از آنجا به خورشید و از آنجا به ماه و از آنجا به سپهر ستارگان که در زیر سپهر ماه بود، فرود آورد. از «سپهر ستارگان»، فره ی زرتشت به آتشگاه خاندان «فراهیم روان ریش» فرود آمد. از آن پس، آتشگاه فراهیم بدون نیازمندی به چوب و هیمه، پیوسته و با فروغ بسیار می سوخت. فراهیم نیای زرتشت شد و فره ی زرتشت از آتشگاه خانه در وجود زن فراهیم که فرزندی را آبستن بود داخل شد. پس از چندی زن فراهیم دختری بدنیاء آورد که نامش را «دغدوا» یا «دغدو» گذاردند. دغدوا همچون دیگر کودکان رشد میکرد و چون فره ی ایزدی را در وجود خود داشت چون چراغ میدرخشید و نور می پراکند.

از دیگر سو، اهریمنان که از زادن زرتشت بیم داشتند، وسیله انگیزند تا فراهیم و دیگر مردمان گمان کنند که دغدوا ازینرو انچنان میدرخشد که با جادوگران راه دارد. پس فراهیم فریب خورد و دغدوا را از خانه و قبیله ی خویش راند. دغدوا در مسیر آوارگی خود به قبیله ی «سپیتمان» رسید و در خانه ی سرور قبیله فرود آمد. پس از چندی دغدوا «پرووشسپ»، فرزند رئیس قبیله از دواج کرد. بدین گونه بود که فره ی زرتشت از خاندان فراهیم به خاندان سپیتمان و پرووشسپ، پدر زرتشت رسید.

روان زرتشت

روان زرتشت را هورمزد بگونه ی «ایزدان بهشتی» آفرید. پیش از آنکه زرتشت به جهان زیرین بیاید، روان وی در جهان بالا میزیست. چون زمان زادن زرتشت رسید «بهمن» و «اردیبهشت» از ایزدان مینوی و یاوران هورمزد، ساقه ی بلند و زیبایی از گیاه «هوم» را از سپهر ششم که جایگاه روشنایی بیکران است، برگرفتند و بزمین فرود آمدند و آنرا بر سر درختی که دو مرغ بر آن آشیانه داشتند فرود آوردند.

«مار»ی به آشیانه راه یافت و چوچه ی مرغان را فرو برد. آنگاه ساقه ی هوم، مار را کشت و مرغان را رهایی بخشید. آنگاه روزی پرووشسپ که تازه دغدوا را بزنی گرفته بود درپی گله به چراگاه رفت. در راه، بهمین و اردیبهشت بر او آشکار شدند و او را بسوی درختی که ساقه ی هوم بر آن بود رهبری کردند. پرووشسپ بیاری این دو مهین-فرشته، ساقه ی مقدس را بدست آورد و آنرا بخانه برد و بزین خویش سپرد تا آنرا نگاه دارد.

تن زرتشت

گوهر تن اشو زرتشت از «آب و گیاه» بدست «خورداد» و «امرداد»، دو ایزد دیگر از یاوران هورمزد ساخته شد. خورداد، «ایزد آبها» ست و امرداد، «ایزد گیاهان». پس خورداد و مرداد در آسمان، ابر انگیزند و باران فروانی بر زمین بارید. چارپایان و مردمان شاد شدند و گیاهان، تازه و خرم گردیدند. مایه ی تن زرتشت، که خورداد و امرداد در باران نشانه بودندش، با قطرات باران بزمین رسید و در دل گیاه جای گرفت.

آنگاه پرووشسپ بر اهنمایی خورداد و امرداد، شش گاو پرمایه برداشت و به چراگاه برد. گاوان از گیاهانی که مایه ی تن زرتشت در آنها بود خوردند. بزودی پستانهای گاوان پرشیر شد و مایه ی تن زرتشت به شیر آنها آمیخت. پرووشسپ گاوان را بخانه برد و به دغدو سپردشان تا آنها را بدوشد. آنگاه زن و شوی اش، ساقه ی گیاه مقدس هوم را که بیاری بهمین و اردیبهشت بدست آورده بودند، نرم کردند و در شیر آمیختند و از آن خوردند.

بدین گونه؛ روان زرتشت و مایه ی تن وی در وجود دغدوا با فره ی زرتشت گرد آمد و پس از چندی زرتشت برای راهبری دین و آیین هورمزد در ششم فروردینگان از مادرش دغدوا در کنار دریای چي چست ارومیه زاده شد.

یومی هو تراپی

یومی‌هوترایی یکی از رشته‌های طب آلترناتیو «جایگزین» است. شاخه‌ای از روش‌های درمان طبیعی که نگاهی سیستماتیک به انسان دارد. نگاهی باورمند به این که بدن انسان یکی از پیچیده‌ترین سیستم‌های زنده دنیاست و باید تمامی اجزای تشکیل دهنده آن را در ارتباطات تنگاتنگ، زنده، پویا و دائم در حال تأثیر متقابل در نظر گرفت. معنی این حرف در واقع این است، به هنگام درمان یک بیماری نباید فقط به فکر عضو بیمار بود و چرایی را در همان نقطه جستجو کرد. تأثیر متقابل سایر ارگان‌های بدن را در پیدایی و تداوم عضو بیمار باید مد نظر قرار داد و تلاش نمود تا علت درمان گردد، نه معلول.

جستجو برای ریشه‌یابی بسیاری از بیماری‌ها، دکتر سایونجی ماسایوکی «مبدع یومی‌هوترایی و رئیس انستیتوی طب پیشگیر ژاپن» را به این نتیجه رساند که عدم وجود هماهنگی و تقارن در بدن انسان منجر به اختلالات گوناگونی در عملکرد اعضای بدن می‌شود که در نهایت انسان را به سوی بیماری می‌کشاند، اما این عدم هماهنگی و نامتقارن بودن بدن، خود از کجا ناشی می‌شود؟ حقیقت این است که بیش از ۹۵٪ از انسان‌ها بدون آن که خود بدانند و متوجه باشند، دچار جابه‌جایی و انحراف در لگن خاصره هستند. عاملی که عمده‌تأ مادرزادی است و از مادر به کودک منتقل می‌شود و در طول حیات نیز به دلیل افتادن از بلندی‌ها یا ضربات وارده به بدن ممکن است رخ بدهد یا تشدید شود.

مادری که خود دچار جابه‌جایی لگن خاصره است، به دلیل فرم بدن لگن و اعوجاج در مسیر بارداری کودک، ضمن تحمل دردهای شدید زایمان «هر چه این انحراف بیش‌تر باشد، درد شدیدتر خواهد بود.» کودکی را متولد خواهد کرد که به دلیل گذر از این مسیر ناصاف استخوان‌هایش جابه‌جا شده و لگن او که پهن‌ترین استخوان او می‌باشد دچار جابه‌جایی و انحراف می‌کند.

مطالعات به عمل آمده در شهر ژسوف لهستان- که بر مبنای تئوری یومی‌هو صورت گرفت- نشان داد که صد در صد کودکانی که از مادری با انحراف در لگن خاصره متولد شده بودند، دچار جابه‌جایی و انحراف در لگن خاصره بوده و بیش از ۹۰ درصد آنان در همان سمتی دچار انحراف شده بودند که مادرانشان به آن مبتلا بوده‌اند.

انحراف در لگن خاصره به این معناست که استخوان یکی از لگن‌ها «ایلیاک» در یک سمت بالاتر از دیگری قرار دارد و اگر بخواهیم به خط مستقیمی را از روی تاج ایلیاک سمت چپ و راست بگذرانیم، مشاهده خواهیم کرد که این خط افقی نیست، بلکه مایل است.

در این حالت ستون فقرات که بر روی استخوان‌های خاجی قرار دارد دیگر وضعیت ثابت و متعادلی را ندارد و بر پایه‌ای کج و معوج استوار است - کوتاه‌تر از دیگری می‌شود و انسان به هنگامی که می‌ایستد یا راه می‌رود نمی‌تواند وزن خود را به طور مساوی به روی هر دو پا بیاندازد. در این موقع پای بلندتر به دلیل تحمل سهم بیش‌تری از وزن بدن، دچار اسپاسم و انقباض شده و پای کوتاه‌تر عموماً ضعیف‌تر از پای بلندتر می‌شود. از آنجا که فرد ناگزیر به حفظ تعادل است، ناخودآگاه تنه خود را به سمت پای که بلندتر است خم می‌کند و گردن را به سمت دیگر. تداوم این وضعیت در دراز مدت منجر به انحراف جانبی «اسکلایوز» در ستون فقرات، در ناحیه کمر «لومبال» شده و عضلات مرتبط با مهره‌های ستون فقرات را نیز درگیر کرده و دچار انقباض می‌کند. انتقال وزن بدن- به دلیل خستگی یک پا- بر روی کوتاه‌تر، خمیدگی تنه را به سمت دیگر باعث می‌گردد و انحرافی دیگر در ستون فقرات- این بار در ناحیه فوقانی- ایجاد می‌کند. در این وضعیت، ستون فقرات فرم S به خود می‌گیرد و یک شانه بلندتر از شانه دیگر می‌شود. نشانه‌های آناتومیک شانه‌ها و استخوان کتف «اسکاپولا» خود نشانگر صحت این وضعیت می‌باشد. از جمله نشانه‌های رفتاری آن که به دلیل بارز بودن می‌توان به آن اشاره داشت، یکی تمایل حمل کیف بر روی دیگری قرار دادن است.» و بالاخره سایش بیش‌تر کف کفش‌ها در سمت پای بلندتر را می‌توان نام برد.

به هم خوردن فرم اسکلت‌بندی بدن، اعوجاج در ستون فقرات، افتادن بیش‌تر وزن بدن بر یک سمت و ... عضلات مرتبط را دچار انقباض می‌کند که نتیجه ناگزیر آن اختلال در سیستم گردش خون و سیستم لنفاوی می‌شود. خون و اکسیژن کافی به اندام‌ها به ویژه به ناحیه سر «در مواردی که عضلات ناحیه کتف، شانه و گردن درگیر هستند» نمی‌رسد و دردهای عضلانی، مفصلی، آرتروز گردن، سردردها و سرگیجه‌ها، ضعف بینایی، وز وز گوش و ... را به دنبال دارد.

انحراف در ستون فقرات و چرخش مهره‌ها حول محور نخاع، ضمن وارد آوردن فشار بیش از حد دیسک‌های تحت فشار «که می‌تواند بیماری‌های دیسک و سیاتیک را باعث شود»، ریشه‌های عصبی را نیز درگیر می‌کند و ایجاد اختلال در اعصاب محیطی و اعصاب خودمختار می‌کند. فشار بر روی ریشه‌های سمپاتیک و پاراسمپاتیک، اختلال در ارگان‌های داخلی زیربط به وجود می‌آورد و آن‌ها را دچار بیماری می‌کند.

عدم تقارن و هماهنگی در بدن، تعادل در انرژی حیاتی بدن را به هم می‌ریزد و منجر به افزایش یکی از انرژی‌ها «انرژی مثبت یا منفی - بین و یانگ» و کاهش دیگری می‌شود و حتی گاه با بروز انسداد در کانال‌های انرژی سطح عمومی انرژی حیاتی بدن را به دنبال خواهد داشت. نتیجه آن که غدد درون ریز نیز دچار اختلال در عملکرد می‌شوند و علاوه بر بیماری‌های فیزیکی، بیمار را دچار بیماری‌های روحی و روانی می‌کند. از جمله به احساس خستگی مداوم، کاهش سطح هوشیاری فرد و بالاخره افسردگی می‌توان اشاره کرد.

دکتر سایونجی ماسایوکی پس از بیست سال تحقیق در روش‌های درمانی طبیعی در شرق به ویژه در چین و ژاپن، با انتخاب امتیازات و برتری‌های تکنیک‌ها و شیوه‌های درمانی گوناگون و ترکیب آن‌ها در روش درمانی نوین خود، یومی‌هوترایی را ابداع کرد. این روش درمانی با اتکا به تجارب پنج هزار ساله پزشکان چینی و ژاپنی و با بهره‌گیری

از روش‌های درمانی پزشکان مکتب شاولین «اصلاح مفاصل و اسکلت‌بندی انسان» که بسیار نزدیک به استنوپاتی و کایروپراکتیک می‌باشد، روش‌های درمانی شیانتسو «فشار درمانی»، ماساژ چینی، رفلکسوتراپی «بازتاب درمانی» و بالاخره به گونه‌ای انرژی درمانی، پایهریزی شده است.

یومی‌هوتراپی که نام خود را از ترکیب دو واژه چینی گرفته است و معنای آن ایجاد تعادل در لگن خاصره است، هم به عنوان طب پیشگیر کاربرد دارد و هم به عنوان روش برای درمان بیماری‌ها.

جنبه پیشگیرانه آن، با ایجاد تعادل و هارمونی در بدن، ایجاد قرینگی در اندام‌ها، نگهداشتن عضلات و مفاصل در انعطاف و نرمی آن‌ها، فعال کردن سیستم عصبی و به تبع آن سالم نگهداشتن سیستم گوارشی و تنفسی، بهبود سیستم گردش خود و سیستم لنفاوی، بهبود عملکرد غدد درون ریز، بالا بردن سطح انرژی حیاتی بدن و به تعادل رساندن انرژی‌های مثبت و منفی بدن و بالاخره افزایش سطح قدرت خوددرمانی بدن، به فرد امکان می‌دهد با تنی سالم و روحی شاداب و پر انرژی در مقابل بروز بیماری‌ها مقاوم بوده و کمتر در بستر بیماری بیفتد.

جنبه درمانی آن با بیش‌ترین کاربرد و اثر بخشی در اصلاح و رفع مشکلات سیستم حرکتی هم چون ناراحتی‌های مفصلی، آرتروز، دیسک، سیاتیک و ... در رفع سردردها، سرگیجه‌ها، بهبود قدرت بینایی، آسم، پاره‌ای از انواع آلرژی، پاره‌ای از ناراحتی‌های زنان و زایمان، سیستم گوارشی و غیره را می‌توان نام برد.

یومی‌هوتراپی در سال ۱۹۸۲ در ژاپن معرفی شد. از سال ۱۹۸۹ شروع به جهانی شدن کرد و اکنون به دلیل نتایج درخشان و یگانه آن در پنج قاره جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد و در پاره‌ای از دانشگاه‌ها و انستیتوهای جهان تدریس می‌شود. در ایران این روش برای اولین بار توسط شخص دکتر سایونجی ماسایوکی در سال ۱۹۹۲ معرفی شد.

«یومی‌هو» بر این باور است که علت اصلی بسیاری از بیماری‌ها را باید در ریشه آن، یعنی بهم خوردن تعادل و قرینگی بدن انسان، بویژه در لگن خاصره جستجو کرد. این باور بدان معنی است که در نزد فردی که دچار انحراف و جابجایی لگن خاصره شده است، شاهد عدم برابری طول پاها خواهیم بود که این خود، تغییر مداوم انتقال وزن بدن بر روی پاها، انحراف در ستون فقرات (اسکلایوز و کیفوز)، جابجایی و تغییرات اندک ارگانه‌های داخلی بدن، اختلالات در سیستم اعصاب خود مختار، سیستم گردش خون، سیستم لنفاوی، سیستم گوارشی، سیستم تنفسی، انقباضات عضلانی، خشکی مفاصل و بیماری‌های مفصلی، و بالاخره عدم تعادل در بیوانرژی و کاهش آن در بدن خواهیم بود. بنابراین به سادگی قابل درک است که این مشکلات و اختلالات، خود عامل بزرگ انواع بیماری‌های گوناگون در بدن انسان می‌باشد که به حوزه فیزیکی بدن ختم نمی‌شود و به روح و روان آدمی نیز چنگ می‌اندازد و آن را نیز بیمار می‌کند.

یومی‌هو تراپی، با بهره‌گیری از امتیازات و نقاط قوت روش‌ها و تکنیک‌های گوناگون درمان شرقی، بویژه بر مبنای روش‌های درمان چینی و ژاپنی، همچون ماساژ، طب فشاری، اصلاح مفاصل و استخوان بندی بدن (مکتب‌های پزشکی شاولین) و ...، توانسته است روش درمانی نوین و کم‌نظیری را ارائه دهد. نتایج بدست آمده، آنچنان مورد توجه قرار گرفته است که به سرعت در پاره‌ای از کشورها، مراکز و کلینیک‌های یومی‌هو تراپی افتتاح شده و هر روز پذیرای بیماران بسیاری هستند. حتی دولتهایی چند نیز در اروپا، این روش را به رسمیت شناخته‌اند.

لازم به ذکر است که به دلیل نوع نگاه عالی و سیستماتیک به بدن، بیماران بسیاری که برای درمان یک بیماری مشخص خود به درمانگران «یومی‌هو» مراجعه می‌کنند، پس از طی کردن طول درمان، در کمال تعجب اظهار می‌دارند که همزمان بیماری‌های دیگر آنان نیز بهبود یافته است. دلیل این امر، همانا توجه به تمامی ارگانه‌های بدن و فعال کردن عملکرد آنها و رفع اختلالات موجود است و نه فقط توجه به عضو بیمار فرد مراجعه‌کننده. بی دلیل نیست که «یومی‌هو» تنها به عنوان یک روش درمانی شناخته شده نیست، بلکه به عنوان یک طب پیشگیر که در ارتقا سطح سلامتی، نشاط و شادابی، افزایش انرژی حیاتی و قدرت خود درمانی بدن می‌کوشد نیز از آن نام برده می‌شود.

منبع: campt.blogfa.com

یوگا و روش‌های کاهش استرس

در تعریف استرس بیان می‌شود که استرس عکس العمل-های فرد نسبت به محرک‌ها است.

محرك : همان پیامهایی است که توسط بدن (سپتور های بدن) دریافت می شود. این محرکها می توانند آگاهانه باشند یا ناآگاهانه. استرسها و محرکهای مربوط به آنها تنها در قالب دریافتهای حواس پنجگانه ظاهری خلاصه نمی شود. بلکه يك اختلال در کبد میتواند منجر به حالت استرس در بدن شود این محرکها هر نوع که باشند سیر در نوروها و تاثیر بر CNS را در بردارد. در این مسیر انواعی از NT و مدياتور و هورمونهای مربوط وجود دارند. این موضوع که در این مسیر عصبی نقش اصلی با NT است یا بخشهای مختلف مغزی؟ دو نظر بیان شده است. عده-اي معتقد هستند که ACh مهمترین عامل است در عقیده دوم بیان می شود که سیستم LIMBIC حرف اصلی را می زند و نه ACH ولي عقیده هر گروه که درست باشد، مسالهی اصلی این است که افراد از نظر واکنش به استرس متفاوت هستند، زیرا به دلایل ژنتیکی و محیطی در افراد گوناگون متفاوت است.

یوگا دو بخش را مطرح می کند هاتایوگا و راجایوگا. هاتایوگا معتقد است که پرانا را کنترل کنید تا ذهن کنترل شود و راجایوگا معتقد است که ذهن را کنترل کنید تا پرانا کنترل شود. در همین مرحله تحقیقاتی با استفاده از برخی بخشهای هاتایوگا انجام شده است.

آساناها: شامل سیرشاسانا، سرونک آسانا، و شاواسانا است، در افراد مورد آزمایش HR , BP تنفس و وزن آنها کنترل شد و میزان دفع CHOLINE، آدرنالین، نورآدرنالین و هیدروکسی کوتیکواستروئید سنجیده شد. پر انایاما که ۲ ثانیه دم نگهداری می شود و بعد مکث تنفس برای ۸ ثانیه و ۴ ثانیه بازدم، کلا ۲۰ ثانیه طول می کشد و قبل و بعد از آن ریلکسیشن داریم. در مدیتیشن نوروهورمونهای موجود در خون اندازه گیری شد.

به طور کلی می توان این نتیجه را این گونه خلاصه کرد که برای افرادی که قدرت عضلانی خوبی دارند mesomorph هستند و BP بالا نیست، مفید است ولي در غیر این صورت مفید نیست.

یوگیها تشخیص دادند که اگر مردمك چشم آرام و بی حرکت بمانند، امواج مغزی نیز آرام می گیرد به همین دلیل تمرینات را با چشم بسته انجام می دهند با این حال روشی را ابداع کردند که با چشم باز امواج مغزی را آرام می کند (روش تراتاكا) در این روش به طور عمده با غده پینه آل سر و کار داریم محل این غده بین دو نیم کره بالای نخاع در SUP مخچه است در یوگا این محل مهم است و آن را آنتنی برای ارتعاشات بالاتر میدانند زمانی که تراتاكا را انجام می دهیم از طریق چشم این غده تحريك می شود و بر سمپاتيك و هیپوتالاموس اثر می گذارد و در نتیجه افکار استرس را کنترل می شوند.

یوگا به عنوان روش آرام سازی

همانطوری که هر يك از روشهای درمانی و آموزشی دارای مکانیزم عمل خاصی هستند، یوگا نیز از این قاعده استثناء نیست.

به دنبال استرسها و تنشهای روزمره زندگی به دلیل از دست دادن نزدیکان، بیماری، بیکاری، طلاق، شکستهای تحصیلی و شغلی و زیبایی و ... قشر مغز Cerebral cortex و حوزهای زیرین آن (ساب کورتیکال) تحت تاثیر قرار می گیرند و برانگیخته می شوند که نواحی پیشانی Frontal و گیجگاهی (تمپورال) نقش مهمی را در این برانگیختگی بازی می کنند. نواحی زیرین قشر مغز (ساب کورتیکال) سیستم لیمبیک و هیپوتالاموس نیز در به وجود آوردن اختلالات و یا آسیبهای عاطفی دارای سهم بسزایی هستند که این آسیبهای عاطفی نهایتاً منجر به تغییرات در رفتار، شخصیت، تغییرات سیستم خودمختار و سرانجام ارگانهای داخلی بدن می شوند.

در این تغییرات نقش تشکیلات مشبك Reticularformation نیز حائز اهمیت است. غیر از داروهای روان گردان که مستقیماً روی قشر مغز (سربرال کورتکس) تاثیر می گذارند که سبب کاهش و یا افزایش فعالیت آن می گردند، یوگا و مدیتیشن نیز به عنوان تمرینات ذهنی که بازسازی يك الگوی حرکتی در ذهن مطرح است نیز این تاثیر را می گذارند. به صورت خلاصه نتایج مطالعات نشان می دهند که :

۱- تمرین ذهنی مشابه تمرین فیزیکی سبب بهبود عملکردهای از دست رفته بیماران همانند همی پلژیك می شود.

۲- کاربرد توام تمرین ذهنی و فیزیکی، بهبود حرکتی بیش از زمانی است که هر يك از این تمرینات به تنهایی مورد استفاده قرار گیرند.

۳- مکانیزم عصبی مشترك بین تمرین ذهنی، فیزیکی وجود دارد.

۴- فاکتورهایی موثر روی یادگیری حرکتی افراد سالم سبب بهبود عملکردهای از دست رفته بیماران ضایعه مغزی می شود.

۵- بیماران ضایعه مغزی قادر به تصور اجرای حرکات بوده و در حین تمرین ذهنی می توان انعطاف پذیری عصبی را در آنها مشاهده کرد.

۶- کاربرد توام تمرین ذهنی و تمرین فیزیکی اثر بخشنر زمانی است که تنها یکی از این دو مورد استفاده قرار گیرد. در این حالت فیدبکهای تصحیح کننده‌ای که توسط تمرین فیزیکی فراهم می شود برای تمرین ذهنی نقش کمکی داشته و سبب افزایش تأثیرات آن روی یادگیری می شود.

آرام سازی و تکنیک ریلکسیشن

آرام سازی با ریلکسیشن یا به تعبیری تمرینات ذهنی و فیزیکی استخوان بندی رویکرد رفتار درمانی است.

به طور کلی، تکنیکهای آرام سازی به هر نوع استراتژی که هدف آن کاهش برانگیختگی باشد تلقی می گردد هدف آرام سازی از طریق به کارگیری يك دسته اصول برای فعال نمودن تنشهای ماهیچه‌ای برای به حداقل رساندن برانگیختگی است. اصول و روشهای آرام سازی مستقلا و یا به همراه دیگر درمانهای دارویی و غیر دارویی به عنوان اساسی ترین ابزار درمانی مورد استفاده قرار می گیرد.

مکانیزم عمل آرام سازی

زمانی که فرد از تکنیک های آرام سازی استفاده می نماید می توان شاهد تغییرات زیر بود:

۱- افزایش آگاهی نسب به تنش ماهیچه‌ای

۲- افزایش توان در کنترل تنش ماهیچه‌ای

۳- افزایش توان در کنترل فعالیت سیستم اعصاب خود مختار

۴- افزایش توان در کنترل فعالیتهای شناختی، مثل تمرکز

۵- کاهش تنش ماهیچه‌ای

۶- کاهش برانگیختگی فیزیولوژیکی

۷- کاهش احساس اضطراب و دیگر عواطف منفی

۸- کاهش نگرانی

با توجه به مکانیزم عمل تکنیک آرام سازی و تأثیر مثبت همه جانبه آن بالاخص در اضطراب که به قول روانکاوان سنگ بنای بسیاری از اختلالات روانی و بیماریهای جسمانی است، بد نیست اضطراب را تعریف نموده و خوانندگان محترم را نسبت به آن آگاهتر نماییم.

اضطراب

از قرنهای پیش تاکنون اضطراب هسته مرکزی علائم در بسیاری از اختلالات روان شناختی بوده است. برای کاهش اضطراب و استرس می توان از تمرینات جسمانی (آساناها) تمرکز و مدیتیشن و تمرینات تنفسی استفاده کرد. آنچه در این تکنیک است هماهنگی بین تمرین فیزیکی، تمرین ذهنی و تمرین تنفسی همزمان است که میتواند حداکثر آرامش را به ذهن و جسم بدهد. و سرانجام اینکه با استفاده از این تمرینات ذهنی و فیزیکی شاهد تغییرات زیر خواهیم بود:

۱- تمرینات فوق الذکر، خودآگاهی و هوشیاری فیزیکی و شناختی را افزایش می دهد.

۲- افزایش خودآگاهی موجب ارزیابی صحیح از (خود) می شود.

۳- جریان و فرآیند افکار و احساسات، به طور چشمگیری کاهش می یابد که در نتیجه با خود کلنجار رفتن کاهش پیدا می کند.

۴- به دلیل پایین آمدن فرآیند افکار و احساسات، شخص بیشتر در شخص بیشتر در (حال) زندگی میکند و کمتر درگیر افکار گذشته و آینده است.

- ۵- رفتارها و عواطف شرطی شده ناشی از تداعی خاطرات کاهش می یابند.
- ۶- فضای بیشتری در ذهن برای دریافت فرآیندهای شناختی جدید در جهت قدرت تصمیم گیری و برنامه ریزی به وجود می آیند.
- ۷- تجربه مثبت ذهنی در افزایش اراده نقش مهمی را بازی خواهد کرد.
- ۸- احساس آرامش و ریلکس هم روحی و هم جسمی در فرد به وجود می آید.
- ۹- نیاز به صحبت کردن (پرحرفی)، پرخوری و پرخوابی در فرد کاهش می یابد که خود دارای نتایج مثبتی خواهد بود.
- ۱۰- احساس شغف و سر حالی هم ذهنی و هم عینی در فرد به وجود می آید.

با توجه به نتایج بالا از تمرینات فیزیکی و ذهنی یوگا و مدیتیشن عقل حکم می کند که از این روش برای بازسازی شخصیت، آرام سازی، درمان اضطراب و افسردگی و اختلالات روان- تنی برای انسانهای امروزی استفاده نماییم.

منبع: farsyoga.com

یوگا و بهداشت روانی

بهداشت روانی از مباحث اساسی در زندگی همه انسانهاست و نقش کلیدی در سلامتی، طول عمر، آسایش و شکوفایی توانش های انسانی و ارتباط های مسالمت آمیز ایفا می کند. بهداشت روانی از مفاهیمی است که ارگان های بهداشتی جهان در سالهای اخیر مصرانه به آن مبادرت ورزیده اند و در صدد گسترش موازین اجرایی آن هستند.

سازمان های حمایت های اجتماعی، سازمان های آموزشی شیوه های مبارزه با استرس های روانی- اجتماعی، کنفرانس های صلح و امنیت اجتماعی، همه به نوعی بهداشت روانی یا بستر آسایش روانی انسان را دنبال می کنند. به دلیل اهمیت موضوع، سازمان بهداشت جهانی (WHO) سال ۲۰۰۱ را به نام سال بهداشت جهانی نامگذاری کرده است. این سازمان بهداشت روانی را این چنین تبیین کرده است :

« بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می گیرد و بهداشت عبارت است از شرایط و موقعیت مناسب برای عملکرد بهینه روانی- جسمانی- اجتماعی انسان. بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب ماندگی یا معلولیت نیست.»

یوگا به عنوان يك علم درسا و نقشه های زیادی برای ایفا نمودن در این عرصه دارد. درس های آغازین یوگا چون آهیمسا (Ahimsa) یا عدم خشونت، سرلوحه بسیاری از کنفرانس های صلح و آرامش جهانی است. برحسب مفاهیم یوگایی، انسانها هرگز احساس آسایش و آرامش را تجربه نخواهند کرد مگر این که صمیمانه برای یکدیگر آسایش و آرامش بخواهند. صلح ملی از صلح فردی، و صلح جهانی از صلح ملی هر کشور نشأت می گیرد. پرخاشگری در مقابل پرخاشگری همیشه منجر به پرخاشگری بیشتر و تنفر و کینه های درونی خواهد شد.

یوگا ضمن در نظر گرفتن تمام ابعاد مطرح شده در روانشناسی مدرن، معنا و مفهوم بخشیدن به زندگی، وجود و درک کمالات معنوی را از ملحقات و التزامات به زیستن و بهداشت می بیند.

در يك نگرش کلی به مفهوم بهداشت روانی ابعاد متعددی مطرح می گردد از جمله:

- سلامتی و زندگی سرشار از معنا (اصول ارزشی)، رضایت و کیفیت.

- پیشگیری از بیماریهای روانی و روان- تنی

- توانبخشی به معلولین و عقب ماندگان ذهنی

یوگا يك نگرش كل نگرانه (Holistic) به انسان دارد و برای بهداشت، رشد و آماده سازی انسان در هر مقطع، روش خاصی را ارائه می کند و به هر روشی که ارائه می دهد ممکن است يك یا چند بعد را در نظر بگیرد. انجام تمام قسمت های یوگا، در نهایت تمام ابعاد انسانی را در بر می گیرد. یوگا شیوهی زندگی است و با یوگا باید زیست تا در مسیر کامل آن قرار گرفت و از آن بهره مند شد.

یوگا سلامتی را ناشی از هماهنگی، تناسب و تعادل (Balance) شرایط زیست شیمیایی می داند، چیزی که روان پزشکی مدرن در چند دهه قبل به آن رسیده است. یوگا برای حفظ تعادل، شیوه های گوناگون و در عین حال مستمر و ساده ای ارائه می دهد مثل تمرینهای نرمشی (Asana) یا تمرین های تنفسی (Pranayama) که به عنوان گامی مهم و نخست، اصول کاربردی خاص و متنوعی را برای انجام آن طراحی کرده است. یوگا وقوف عمیقی به چرخه های انرژی در بدن و کانال های مرتبط با این انرژی دارد. طراحی آسانها و پرانایاما طوری انجام پذیرفته که کانال های انرژی (Nadis) و مراکز چرخه های انتقالی (Chakras) در شرایط خوبی به فعالیت خود ادامه دهند و انسان احساس نشاط، سرزندگی و قدرت کند.

تسلط یوگا به آناتومی روانی انسان شگفت انگیز است، یوگا عمیقاً می داند که عوامل تاثیر گذار بر شرایط زیست شیمیایی بدن کدام ها هستند و درجهی اهمیت آنها چقدر است. ابعاد شیمیایی- هیجانی و تفکرانی انسان و تاثیر آنان بر عوامل زیست شیمیایی را دقیقاً می شناسد و برای کنترل و تعالی بخشیدن به آنها درس های پراتیاهارا (Pratyahara) را ارائه می دهد و در تکمیل و تاثیر این درسها به آموزش واژه ها و اصوات با نوسانات خاص صوتی (Sound Vibration) با توجه یا بدون توجه به تلقینات عینی کلامی آنها می پردازد. چیزی که در زبان سانسکریت (زبان اصلی یوگا) به آن مانترا (Mantra) می گویند. آیا هرگز فکر کرده اید که اصوات چه تاثیری بر شرایط زیست شیمیایی انسان و شرایط روحی- روانی او دارند؟ این سؤال درست مانند سؤالی است که موسیقی چه تاثیری بر جسم و روان دارد.

یوگا نه تنها نایل به فهم این معنا در حدود پنج هزار سال پیش شده، بلکه به طراحی اصوات مختلف برای تاثیرهای گوناگون نیز پرداخته و نتیجه آن دهها مانترا است که دریوگاهاهی مختلف از جمله مانترا یوگا ارائه گردیده است.

در توانبخشی ذهن برای ارتقاء به مراحل بالاتر، درسهای تمرکز فکر یا دهارانا (Dharana) با ابعاد گسترده خودش پیشنهاد می گردد و وقتی انسان توانش لازم ذهنی را برای این معنا پیدا کرد، آموزش های افزایش انرژی های روانی و ذخیره سازی هر چه بیشتر آنها از طریق مدیتیشن یا دیانا (Dayana) داده می شود. انسان دائماً در حال فکر کردن است و هر تفکری انرژی صرف می کند. افکار، حوزهی ذهن را اشغال می کنند و مجال ذخیره سازی انرژی های ظریف روانی را از انسان می گیرند، حتی فرصت تجلی ابعاد دیگر ذهنی را دشوار و ناممکن می کند. يك ذهن فعال به لحاظ تفکرانی چگونه می تواند انرژی لازم را برای فعال شدن توانش های بالقوهی ذهنی مثل روشن بینی، شهود، تله پاتی و ارتباط با کائنات را داشته باشد! آموزش های دیانا این امکان را پدید می آورد و شرایط را برای تغییر فرم ذهنی برای ارتباط و اتصال به کائنات (Samadhi) فراهم می سازد.

و به قول شاناهوف خالسه :

یوگا يك تکنولوژی عظیم و سری ذهن است.

نکتهی جالب و حائز اهمیت این که در آموزش های یوگا هر چه پیش رویم آموزش ها ظریف تر می شوند. با آموزش های خاص تدریجی، ذهن دارای امواج و فرکانس های ظریف تر می شود، درک کائنات با شرایط خاص وجودی و ذهنی ممکن می گردد، آن زمانی است که ما قادر به دریافت امواج بسیار ظریف کائنات باشیم و این جز با تعلیمات خاص ممکن نمی گردد.

باید که جمله جان شوی تا لایق جانان شوی

همه‌ی ما مطلع هستیم که انسان‌های امروزی در معرض استرس‌های روانی، اجتماعی متعدد هستند. استرس و اضطراب از مسائل لاینفک زندگی روزمره‌ی ما شده است. استرس‌ها و اضطراب‌های روزمره موجب انقباضات عضلانی، تنش‌های جسمانی، احساس خستگی مفرط، کوفتگی و تفکرات منفی و پریشان‌می‌شود. بسیاری از محققین علوم پزشکی اعتقاد دارند که استرس‌های جانکاه روانی- اجتماعی از عوامل درجه یک دشمن بشری است و علت بسیاری از بیماری‌های جسمانی، روانی، روان‌تنی و مرگ و میرهای زودرس، وجود این استرس‌های جانکاه و عدم آگاهی انسان‌ها در مواجهه با آنهاست. اضطراب، افسردگی، وسواس، ترس‌های مرضی، مشکلات مرتبط با خواب، پرخاشگری، جنون، اعتیاد، فشارخون، بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان و بسیاری از انحراف‌های روانی- اجتماعی، معلول زندگی‌های پر استرس و شیوه‌های غلط زندگی بشری هستند. یوگا به عنوان یکی از شیوه‌های باستانی می‌تواند پیام آور آرامش، سلامتی جسمانی- روانی و زندگی پرمعنا و مسالمت‌آمیز و پرصفا باشد.

پیام جهانی یوگا که مورد قبول همه‌ی جوامع جهانی قرار گرفته، پیام صلح و آرامش است. به قول کنت (Kont) از محققین آمریکایی: «اگر استرس می‌تواند باعث بروز بیماری‌های مختلف جسمانی و روانی شود پس آرامش می‌تواند باعث سلامتی گردد.»

نقش یوگا در پیشگیری، درمان بیماری‌های جسمانی، روانی، روان‌تنی و توان بخشی جسمانی و ذهنی، توسط محققان گوناگون به اثبات رسیده است و مطرح کردن تمام آنها مستلزم وقت زیاد و حوصله‌ی فراوان است.

منبع: farsyoga.com

یوگا در درمان کمردرد و فتق دیسک بین مهره‌های

کمردرد

کمردرد می‌تواند به علت مسایل ارتوپدی، ادراری تناسلی، مسائل ژنیکولوژی شکمی و روانی باشد. ما در این مقاله به مسائل ارتوپدی آن اشاره می‌کنیم.

این دردها در راستای عصب انتشار ندارد، این درد در تمام طول ستون مهره و در اطراف آن سیر می‌کند. بنابراین هیچ شکل حسی و حرکتی وجود ندارد، به عنوان مثال ضعف عضلات. معمولاً این گونه دردها به علت وضعیت غلط ایستادن و نشستن و عدم ورزش و فعالیت و اسرس ذهنی و روحی پیش می‌آید.

اغلب این دردها بعد از خواب و در پایان یک روز پرفشار و پرکار به مدت چند دقیقه طول می‌کشد. این درد می‌تواند هر سنی را درگیر کند.

استراتژی درمان

- ۱- تصحیح وضعیت در تمام حالات.
- ۲- ورزش مستمر زیر نظر فرد متخصص برای این که عضلات توان و انعطاف خود را بازیابند.
- ۳- استراحت و درمان تجویز شده وقتی لازم باشد.

آساناهایی که به ما کمک می کند:

وقتی درد وجود دارد: شواسانا، درادهاسانا و ماکاراسانا

در تمام اوقات: واکراسانا در حالت خوابیده به پشت، هاستاپادانگوساستاسانا (با تمام حالات آن) در حالت خوابیده به پشت، پوان موکت آسانا، بهوجانگاسانا، شالابهاسانا، یوگامودرا، کواناسانا، پرانایاماهاستاپاداسانا، سوکهاسانا و نیشپندبهاوا.

فتق دیسک بین مهریه کمر

ماهیچه های پشت و شکم از ستون مهره های کمری محافظت می کند. ماهیچه های خم کننده گیرنده های قوی ضربه ها هستند. برای این که ستون مهره را سالم و کارا حفظ کنیم باید توجه زیادی به حفظ تعادل نیروهای مختلف وارده به این قسمت ها را داشته باشیم.

دیسک که به عنوان گیرنده شوک محسوب می شود ساختار قابل انعطافی بین دو جسم مهره است. وضعیت غلط نشستن، کھولت سن، هماهنگی ضعیف بین عضلات و جذب ضعیف ضربه هایی که به این قسمت وارد می شود مهمترین علل این گونه علایم هستند.

گرفتن ضربه و شوک در ستون مهره توسط دیسک و ماهیچه ها انجام می شود. توان ضعیف عضلات یا عدم هماهنگی عضلات باعث می شود که دیسک بار بیشتری را متحمل شود.

مطالعات نشان می دهد تمام افراد بدون توجه به علایم، تخریب ستون مهره را در طول مدت زندگی خود دارند. بنابراین یک فرد کاملاً سالم می تواند بی علامت باشد، اما لزوماً درمان شده نیست.

بیرون زدگی دیسک باعث یک سری تغییرات در دیسک می شود. بنابراین یک نیروی خفیف اعم از سرفه، عطسه، به جلو خم شدن باعث بیرون زدگی هسته داخل دیسک و فشار آن به عناصر اطراف خود از جمله آنولوس فیبروز می شود.

بیرون زدگی دیسک عناصر اطراف آن را تحریک می کند که از جمله آن اعصاب نخاعی هستند که توسط اسپاسم عضلات اطراف محافظت می شوند.

هر فردی در طیف سنی ۲۵ تا ۵۰ سال می تواند از این مشکل رنج ببرد اولین مشکل قابل توجه درد شدید کمر یا بدون انتشار است. درد سیاتیک بستگی به ریشه عصبی دارد که تحت فشار قرار می گیرد.

سیاتیک یک علامت است و یک بیماری نیست و آن دردی است که در طول عصب سیاتیک در اثر فشار به آن سیر می کند و ممکن است علل مختلفی داشته باشد. از جمله در هنگام درد فتق دیسک باید توجه داشت که نشستن، راه رفتن و یا هر حرکت دیگر درد را بدتر می کند و تنها خوابیدن به پشت درد را تسکین می دهد. گرگرز در اندام تحتانی بستگی به میزان فشار به ریشه عصبی دارد.

اصول درمان

اعتقاد ما بر این است که پرولاپس یا بیرون زدگی دیسک یک واقعه صرفاً مکانیکی نیست بلکه یک واقعه بیومکانیکی است. مانند هر تخریب، تمام درمانها معطوف به بهبود و تسکین علایم می گردد. هیچ نوعی از درمان نمی تواند دیسک را به محل اول خود برگرداند. حتی اگر بتوانیم به طور فرضی این کار را انجام دهیم به علت تخریب، دیسک دوباره عود می کند و خاصیت شوک پذیری آن مانند قبل نخواهد بود. اما می توان بی علامتی آن را حفظ کرد.

استراحت جزء مهمی از درمان است و هیچ نوعی از درمان اعم از آیورودا، طب سوزنی، آکروپشر، هموپاتی، آلپاتی نمی تواند در فاز حاد پرولاپس به دور از درمان باشد.

اگر استراحت کامل به مدت ۳ ماه نتواند باعث رهایی از درد شود جراحی باید جدا مورد توجه قرار گیرد.

آساناهایی که به ما کمک می کند:

۱- شواسانا (Shavasana)

۲- درادهاسانا (Dradhasanai)

۳- ماکاراسانا (Makaarasuna)

در این مرحله پس از استراحت هنوز درد وجود دارد ولی سفتی و سختی تخفیف یافته است. بلند کردن پا به صورت مستقیم، نشان دهنده بهبود است. علایم عصبی کمتر شده و اسپاسم عضلات برطرف گردیده است. اکنون به راحتی می توان قدم زد. در این مرحله ورزش آرام و متناوب مورد نیاز است. بیمار باید از کمر بند در حالی که در تمام وضعیت ها آگاه و هوشیار است، استفاده کند.

آساناهایی که در این مرحله کمک می کند:

هاستا پادانگوشناسانا (در هر حالت خوابیده به پشت پاها به طور مستقیم بالا و به اطراف می آید)، پرانایاما، شالابهاسانا (به آرامی باید تمرین شود)، بهوجانگاسانا (برای آنها که چاق نیستند و آرتروز کمر ندارند)، ویاستیکاسانا.

مهمترین تجویز برای جلوگیری و پیشگیری از فتق دیسک بین مهره‌ای داشتن ستون مهره قابل انعطاف یا قدرت عضلانی خوب و متوازن و با خاصیت شوک پذیری خوب همراه با آگاهی از وضعیت قرارگیری کمر می باشد.

آساناهایی که در این مرحله کمک می کند:

هاستاپادانگوشناسانا (تمام انواع آن بخصوص وضعیت هر دو پا بالا) و اکراسانا (در حالت خوابیده به پشت)، شالابهاسانا، بهوجانگاسانا (در اوستئوآرتریت مفاصل facet باید خودداری شود)، چرخش لگن، پرانایاما، واجر اسانا، یاستیکاسانا، شواسانا، سوکهاسانا.

مطالعات بلند مدت نشان می‌دهد که رفتار ستون مهره در پایان ۵ سال یکسان است. چه جراحی شده باشد و چه با درمان یوگا نگه داشته شود. تفاوت تنها در سال اول است که آنهایی که جراحی شده اند، راحت تر از آنهایی که نشده‌اند می باشند. جراحی کمک شایانی به کنترل علایم می کند، البته باید گفت یوگا بیشترین اثر را در پیشگیری دارد نه درمان.

منبع: "انجمن یوگای استان فارس" farsyoga.com

یوگا برای مراقبت های قلبی

قلب انسان عضو ماهیچه ای است که به طور بی وقفه از تولد تا مرگ کار می کند. عضو مهمی که مسئول خون رسانی به تمان نقاط بدن می باشد. در قرن حاضر به علت تبدیل شدن نوع زندگی انسانها به زندگی ماشینی و مدرن و در راستای آن کمی فعالیت و تحرک، تغییر نوع رژیم غذایی به رژیم غذایی پرچربی و کالری، افزایش استرس و تنش های محیط زندگی و کار و در پی آن افزایش مشکلات روحی و روانی و استفاده های نابه جا از سیگار و مواد مخدر و ... افزایش بیماریهای قلبی، روند قابل ملاحظه ای داشته است، به طوری که طیف وسیعی از سنین مختلف را دربر می گیرد. به صورت آماری بیماری های قلبی، کشنده شماره یک انسانها در بیشتر کشورهای جهان محسوب می‌شود.

سؤال مهم این است که آیا یوگا می تواند راهی برای جلوگیری از ابتلا بیماری قلبی باشد و آیا می‌تواند به بیماران قلبی کمک کند؟ به طور واضح و تأکیدی جواب این سؤال آری است.

یوگا اثرات مثبتی، مستقیم و غیرمستقیم بر روی سیستم قلبی و عروقی دارد. و یک روش جایگزین مناسبی برای جلوگیری و معالجه بیماریهای قلبی است. مشخص شده که معالجات معمول پزشکی از جمله «بای پاس» و «آنژیوپلاستی» به طور کامل باعث از بین رفتن بیماریهای قلبی نمی شوند و حتی تعدادی از بیماران پس از مدتی به

تکرار مجدد این عمل نیازمند و از نظر هزینه نیز هر دو روش فوق بسیار گران می باشند. پس با این وجود نیاز به روش سومی برای درمان بیماری قلبی احساس می شود.

کم و بیش یوگا راهی جز یک روش بهتر زیستن نیست. تمرینات مناسب فیزیکی (آسانا) عادات روزمره بهداشتی، رژیم غذایی صحیح، استراحت و خواب کافی و از همه مهمتر وضعیت متعادل ذهنی، باعث ایجاد نوعی نگرش مثبت می شود. همچنین ضمانتی در مقابل بیماریهای شدید و ناگهانی قلبی می باشند.

در اصل یوگا ما را وادار می کند که شناخت بیشتری نسبت به بدن و ذهن خودمان پیدا کنیم. باید بدانیم که هوشیاری بدن و مدیریت ذهن مسائل معمولی نیستند. و این دو اصل به کنترل بدن ما و تولید کلیه انرژی ها کمک می کند.

یک متخصص قلب می گوید:

«یوگا ترکیبی از تجربه و تحلیل روحی، روان درمانی و فیزیوتراپی است که مستقیماً بر روی هیپوتالاموس (منطقه ای در مغز که فعالیت های دستگاه قلبی و عروقی را کنترل می کند) اثر می گذارد و باعث جلوگیری از حمله های قلبی می شود. همچنین انرژی مثبتی ایجاد می شود که به روشن بینی، مثبت اندیشی و تعادل ذهنی کمک شایانی می کند.»

چهار اصل مهم و توصیه شده یوگا برای بیماران قلبی، اجرای آساناها، پرانایاما، تکنیک های رهایی و وانهادگی و کارمایوگا می باشند که به غیر از اینها توصیه غذایی نیز در یوگا وجود دارد.

در یوگا آساناها، حرکات و وضعیت های اساسی هستند که باعث نرمی، افزایش قابلیت انعطاف، برقراری ثبات و استواری بدن می شوند. علاوه بر آن باعث کاهش فشار خون، کاهش کلسترول مضر و تری گلیسرید می شوند.

اجرای آساناها از جمله سیدآسانا، پادماآسانا، واجرآسانا، توتکات آسانا، کون آسانا، بهادرآسانا و ماتسی آسانا بر مراقبت های قلبی بسیار موثرند که این تاثیر بیشتر از تاثیر داروهای است که حتی ممکن است عوارض جانبی هم داشته باشند. تمرین آساناها برای کسانی که خود بیمار قلبی هستند یا حتی کسانی که عمل های مشکل قلبی را پشت سر گذاشته اند نیز مفید است که البته بعضی حرکات را نبایستی انجام دهند و باید زیر نظر مربی با تجربه این کار صورت بگیرد تا نتیجه مطلوبی داشته باشد.

جسم ما پر از انرژی های مختلفی از جمله بیولوژیکی، شیمیایی، الکتریکی و ... است هنگامی که فرد در مورد انرژی روحی و روانی فکر می کند، در مورد شاخه و انشعابات دیگر پرانا (انرژی کیهانی و حیات) نیز می اندیشد. و پرانایاما به جایگزینی این انرژی ها، تشخیص موقعیت آنها، اداره کردن، متحرک کردن و انتقال آنها کمک می کند. تنفس یکی از بزرگترین منابع انرژی است که برای بهره برداری از آن باید به تکنیک های مختلف پرانایاما متوسل شد.

پرانایاما، تنفس آگاهانه و کنترل آن است و تکنیک های مختلف تنفس به طور مستقیم روی سیستم قلبی-عروقی اثرات مثبتی دارند. کنترل تنفس باعث قوی شدن ماهیچه های قلب و افزایش توانایی ظرفیت حمل اکسیژن در رگهای خونی می شود. همچنین تنفس های عمیق برای کاهش عصبانیت، استرس، تنش و اضطراب مفید است. تنفس صحیح آرامش و سکون را به بدن و ذهن هدیه می کند.

تکنیک های وانهادگی از جمله شواسانا باعث رهایی و وانهادگی و انفصال (قطع ارتباط با بیرون) و تقویت و رسیدن به یک حالت ذهنی مشخص و متعادل می شوند. این حالت ها ریسک بیماریهای قلبی را کاهش می دهند و برای قلب بسیار موثر می باشند.

کارمایوگا نه تنها باعث ایجاد یک احساس مثبت و لذا بخش می شود بلکه برای سلامتی فرد نیز موثر است. تعادل ذهنی از طریق کارمایوگا راه مطمئن برای جلوگیری از ایجاد تنش ها و امراض قلبی می باشد.

تغذیه و نوع رژیم غذایی نیز در یوگا از اهمیت ویژه ای برخوردار است. مردان خردمند هندی گفته اند: «همچنانکه غذا بر روی ذهن اثر می گذارد، ذهن نیز بر روی فرد اثر می گذارد» بدین معنی که شخصی که در راه سلامتی خود و قلبش گام برمی دارد، باید نسبت به رژیم غذایی اش بی توجه نباشد. کنترل دقیق و آگاهانه روی کیفیت غذا، زمان صرف غذا و داشتن نظم خاص در رژیم غذایی ضروری است.

پیران هندی می گویند: «غذا حقیقتی بزرگ است»

در یکی از بیمارستهای مخصوص قلب ۵ توصیه به بیماران می شود:

- ۱- ورزش- ورزش- ورزش!
- ۲- تغذیه و رژیم غذایی مناسب
- ۳- دوری از سیگار و مواد مخدر
- ۴- ویتامین درمانی
- ۵- خوشحال باشید. نگران نباشید (توقف استرس و عصبانیت)

ویلیام لی رند

ویلیام لی رند در هاوانی، کالیفرنیا و میشیگان زندگی کرده و سابقه وسیعی در علم متافیزیک، از جمله بیست سال تجربه در درمان با هیپنوتیزم دارد. او در بازگرداندن افراد به زندگی گذشته و رشد معنوی آنها تخصص داشته و مورد تأیید مؤسسه تحقیقاتی رابینز در برنامه ریزی عصبی/کلامی می باشد. ویلیام لی رند مدت زندگیش هفت سال با کاهونا کار کرده است. او مؤسس مرکز بین المللی آموزش ریکی "ICRT" در ساوت فیلد میشیگان و ناشر خبرنامه ریکی و نویسنده کتاب ریکی برای قرن جدید بوده و بیش از چهل مقاله و هفت نوار در مورد ریکی ضبط و تهیه نموده است. ویلیام مرحله اول ریکی را در سال ۱۹۸۱ و مرحله دوم آن را در سال ۱۹۸۲ از پیتال فی، که یکی از اساتید اصلی خانم تاکاتا بود، در جزیره هاوانی دریافت کرد. او همسویی استادی و پیشرفته ریکی را از استادانی چون داین مک کامبر و مارلن شیلک در سال ۱۹۸۹، چری پراسون در ۱۹۹۰ و لیه اسمیت در ۱۹۹۲ دریافت نمود. ویلیام همچنین ریکی مرحله اول و دوم را با فیلیس فروموتو نوه خانم تاکاتا دوره کرد. ویلیام به طور تمام وقت ریکی را در کلاسهایی در سراسر دنیا تدریس می نماید.

منبع: reiki.org

ویژگی های هفت انرژی حیاتی

۱-ککی

شکلی از کی که قدرت غذا دهنده برای موجود زنده فراهم می کند و به ژاپنی ککی نامیده می شود. کک از واژه کتسو به معنی "خون" گرفته شده است.

در نتیجه ککی یعنی "کی خون"، که با اندام انرژی اولین چاکرا که در انتهای ستون مهره ((دنبالچه)) قرار دارد ارتباط بسیار نزدیک دارد. سلولها ککی را برای حفظ جسم سلولی و تامین انرژی کار کردن مصرف می کنند. این کیفیت انرژی زمانی به وجود می آید که مثلاً یک موجود طی تبادل، تغذیه و برخورد با سایر موجودات زمینی، در جریان بی پایان تغذیه کردن و تغذیه شدن قرار می گیرد. ککی زمختترین و ساده ترین کیفیت انرژی در بدن است. بنابراین، برای نیروهای سازمان دهنده برتر، آسانترین و دسترس پذیرترین انرژی برای غذا دادن به ساختارهایی خاص است.

ککی مانند گل رسی است که بی نهایت تعداد آجر می توان از آن ساخت، پخت و برای ساختن بنا مورد استفاده قرار داد. زمانی که ککی به نحوی در فرایندی گنجانده شود، به شکل دیگری از انرژی تغییر شکل می دهد.

ککی یا نیروی حیاتی به فرصتی نیاز دارد تا جمع شود و به چیزی غذا دهد تا آن چیز وظیفه اش را در حیطه آفرینش به انجام رساند. ککی به تنهایی نمی‌تواند این وظیفه را انجام دهد. وقتی ککی این وظیفه را انجام می‌دهد از کیفیت انرژی ای که در زیر می‌آید، کمک می‌گیرد.

۲- شیوک

این شکلی از کی است که به بدن ساختاری می‌دهد که حیات کی بتواند در آن جمع شود و اثر گذارد. این کی کمک می‌کند ککی "جفت و جور" بماند و حتی تحت فشار از هم گسیخته نشود، زیرا ذخایر کافی در این ساختار انباشته شده است. این کی برای ادامه هستی‌اش اراده و استحکام دارد و به ژاپنی شیوک نامیده می‌شود. این واژه رامی‌توان "کی نمک" یا "کی مواد معدنی" ترجمه کرد. شیوک ساختاری است مجهز به قدرت اتصال، شکلی است که ککی برای مدتی در آن نگهداشته می‌شود و این مدت با طول دوره حیات یک موجود یا یک سلول تطبیق می‌کند. به این ترتیب، شیوک هستی یک موجود را می‌آفریند. این میدان نیروی انسان زمانی پدید می‌آید که افراد در می‌یابند تجسد زمینی آنها اساسا هدفی دارد. چیزی که نمی‌خواهد هدفی را به انجام رساند، به ساختاری هم نیاز ندارد که برای تحقق آن هدف مناسب باشد. این، یعنی پذیرفتن وجود زمینی‌مان به عنوان فرصتی مهم و پایا برای تجربه کردن و برآوردن نیازهایمان.

شیوک همچنین نشانگر ساختمان طبیعی آدمیزاد، امکانهای بنیادی ما برای تحقق خود، و طبعا محدودیت‌هایمان است. اگر شیوک به شیوه‌ای خشونت آمیز از بین برود، ککی درون آن آزاد است که آن را رها کند و یک شیوک دیگر را بپروراند که به آن امکان عمل دهد. شیوک در واقع ظرفی است که ککی در آن نگهداری می‌شود، و ککی نیز وظیفه خاصی را به انجام می‌رساند. این وظیفه تا حدی به وسیله ظرف و تا حدی به وسیله نیروهای دیگر تعیین می‌شود.

علاوه بر این شیوک، مثل ککی، ارتباط نزدیکی با چاکرای اول دارد. شیوک برای اینکه وظیفه اش را انجام دهد و معنای هستی‌اش را به عمل تبدیل کند، به ارتباط با مواد و موجودات زنده دیگر، به خصوص از نوعی که خود نماینده آن است، نیاز دارد. تجلیهای گوناگون آن را نیروهای حیاتی برتر می‌آفرینند.

۳- می زوک

این شکلی از کی است که اجازه می‌دهد روابط مبنای ارتباطها باشند، و بنابر این وقتی به معنای فیزیکی با هم هستیم از بین رفتن حس جدایی و تجربه شادی، لذت و حس امنیت را امکانپذیر می‌کند. این کی را "می زوک" می‌نامند که بسیاری از تجربه‌های مهم دیگر را نیز امکانپذیر می‌کند. می‌شود آن را "کی آب" یا حتی "کی مایعات" ترجمه کرد. می زوک نیروی ارتباط، نیروی "پیروز شدن با تسلیم شدن (سرسپردگی)" است. این کیفیت انرژی حیاتی زمانی به وجود می‌آید که مثلا می‌پذیریم با برهم کنش همیشگی رشد و زوال جاری هستیم، که هر یک از ما به شیوه خاص خودمان در رقص جاودانه نیروهای آفریننده شرکت داریم. علاوه بر این، می زوک الگوهای احساسی اساسی اعتماد بنیادین، آرزو و توانایی از خود گذشتن برای دیگری را ایجاد می‌کند. می زوک معمولا نماینده انرژی اصلی تمام هیجانهاست. این انرژی مسئول جنسیت و تمایلات جنسی، لطافت و بدن - آگاهی است. در عین حال، برای ما امکان خوردن همه چیز و پشتیبانی از سوخت و ساز را فراهم می‌آورد. می زوک با اندام انرژی چاکرای دوم، که درست بالای استخوان عانه در قسمت پایین شکم است، ارتباط دارد. این نیرویی است که ککی محصور در شکلهای مختلف شیوک را جمع می‌آورد و ساختارها را از آن شکل می‌دهد. می زوک جریان نیروها را از یک شکل به شکل دیگر امکانپذیر می‌کند. بدون می زوک شکلهای شیوک منزوی می‌مانند، زیرا درون خودشان جامد و کند و بدون هیچ حرکت واقعی گرفتار می‌مانند. می زوک احتمالا با ارگون، که ویلهلم رایش دانشمند اتریشی آن را کشف کرد، انطباق دارد.

برای اینکه امکان روابط بی‌شمار به شکلی مناسب برای افراد و رشد آنها غربال و به تجربه‌هایی ماندگار و از لحاظ شخصی معنادار تبدیل شود، نیروی دیگری باید می‌زوک را به طور اختصاصی تعلیم و راه را عملا به آن نشان دهد.

۴- کوکی

شکلی از کی که با ایجاد مرزها، پذیرنده کردن در زمینه‌ای خاص، شکل دادن و کوشیدن، به موجود زنده در خلق روابط درست با بخشهای دیگر آفرینش کمک می‌کند، کوکی نامیده می‌شود. ترجمه این واژه "کی گازها" یا "کی هوا" است. کوکی تحقق خود است: رشد کردن، از خود آگاه شدن، از لحاظ شخصی به نحوی در زندگی مفید بودن است. این میدان نیرو وقتی تجلی می‌یابد که مثلا ما فردیت خود را درک می‌کنیم و می‌پذیریم و آن را در شیوه‌ای که به زندگی‌مان شکل می‌دهیم، درگیر می‌کنیم. این کیفیت کی با چاکرای سوم، که زیر جناغ سینه در ناحیه معده است، ارتباط دارد.

کوکی به علاوه پشتیبان توانایی تفکر منطقی و تجزیه غذاست. همان نیرویی است که کاراته کار برای شکستن یک قطعه بتنی با مشت خود به کار می‌گیرد، همچنین بخش مهمی از نیروهایی است که شفاگران فلیپین برای انجام عمل جراحی با دست خالی از آن استفاده می‌کنند.

کوکی انگیزه انتخاب راه و تجربه خودمان بودن را به ما می‌دهد. کوکی همچنین مراقب است تحت تاثیر آدمهای دیگر از راهی که برای ما مناسب است منحرف نشویم.

برای اینکه رشد، کوشش و شکوفایی به بهای جهان اطراف تمام نشود، بلکه برای خیر و منفعت گروه دیگر نیز به تحقق درآید، کوکی به نیرویی نیاز دارد که آن را یاری کند تا به سوی نیازهای راستین شخصیت یک فرد و موجوداتی که این

فرد با آنها در ارتباط مستقیم است، جهت یابد. این، یعنی یافتن ریتم دو جانبه‌ای برای رقص زندگی، بدون اینکه مدام پا روی پای دیگری بگذاریم.

۵- دنگی

شکلی از کی که تلاش، ارتباط با نفس، و نیاز به رشد کردن با رعایت دیگران را در ما ایجاد می‌کند، دنگی می‌نامند. می‌توان آن را "کی تندر" ترجمه کرد. جالب است که قدرت تندر در شش نگاره شماره ۵۱ خرد و پیشگویی چینی، بی‌چینگ، تماس دهنده انسها با نیروی آفریننده نامیده شده است. تندر ابتدا ما را هراسان و وحشت زده می‌کند، اما این تجربه پالایش دهنده می‌تواند در یافتن نگرش درست نسبت به امور مادی و عمل به شیوه‌ای اخلاقی و معنوی به ما کمک کند.

این نوع انرژی حیاتی زمانی در درون ما به وجود می‌آید که بپذیریم رشد ما نباید به بهای خوب زیستن ما یا آدم دیگری که با او ارتباط داریم باشد. دنگی، به علاوه، الگوهای عاطفی عشق، همدلی، بردباری و اعتماد به خدا را به وجود می‌آورد، اما فقط به این شرط که تحت تاثیر دنگی هیچ فعالیت دیگری که توجه ما را منحرف کند، انجام ندهیم.

با به یاد آوردن این نکته که تندر با ترساندن ما را شفا می‌دهد و پاک می‌کند، می‌توانیم این قانون عجیب را درک کنیم. اگر ما این واکنش را با معطوف کردن توجه به رخدادی "بی‌آزار" سرکوب کنیم، دنگی نمی‌تواند بر ما تاثیری کامل داشته باشد. دنگی به زندگی مولفه‌ای می‌دهد که از لحاظ اجتماعی سامان دهنده است و سائق صیانت ذات را نیز در ما بسیار تقویت می‌کند، البته نه از سر ترس بلکه از طریق قدرت عشق به آنچه هستیم. این کیفیت انرژی حیاتی یک حالت طبیعی منصف بودن در ارتباط با دیگران، شکیبایی، و درک خوش نیتی از هر آنچه متفاوت است به وجود می‌آورد.

برای آنکه رفتار ملاحظه گرانه‌ی فردی‌ای که بر اثر دنگی در ما به وجود آمده است به نحوی کنترل شود که کاملاً یکی شدن با اجتماع و رضایت از خود، ر دشمنان را دچار سکون نکند، به کیفیت قدرت دیگری نیاز داریم.

دنگی با چاکرای چهارم، مرکز قلب، ارتباط دارد.

۶- جی‌کی

شکلی از کی که به ما کمک می‌کند در هر شرایطی مکمل کاملاً مناسب خود را بیابیم، که جنبه‌های پنهان و نزیسته ما را به نحوی که نتوانیم از آن چشم‌پوشیم به ما می‌نمایاند، و یا همزمان کمک مان می‌کند، استعدادهای نهفته خود را با متمرکز کردن توجه بر آنها شکوفا کنیم، جی‌کی می‌نامند.

این واژه را می‌توان "نیروی مغناطیسی" یا "نیروی جمع کننده" ترجمه کرد. این میدان خاص نیرو زمانی در دسترس ماست که چالشهای معنی دار و روابط ماندگاری را که برای دشمنان حیاتی‌اند، با مسئولیت بپذیریم. جی‌کی مولد گیرایی و ساختار فردی ما و جهان اطراف مان بنا به خواستی حقیقی است که منشا الهی و سه کیفیت اساسی نیروی آفریننده را دارد: جی‌کی نماینده قدرت زیبایی شناسی، هنر و زیبایی به هر شکل است. این نیرو مراقب است که "هر ظرف، دری مناسب داشته باشد"، همچنین وقتی گرما بالا می‌رود چون راه فراری از وضعیت نیست فشار درون ظرف را زیاد می‌کند. اتفاقی نیست که این استعاره شما را به فکر روابط میاندازد. مسلماً اینجا ارتباطهایی می‌توانید، پیدا کنید. جی‌کی انرژیهای دیگر را نشان می‌دهد و تجلی آنها را متناسب با هستی فردی موجود مورد نظر هماهنگ می‌کند. تجلی مغناطیسی انرژی حیاتی با چاکرای پنجم، که در زیر گردن و بالای سینه است، ارتباط دارد.

برای اینکه اثرهای شکل‌های انرژی حیاتی که در شش نقطه قبل شرح داده شد به نحوی درست با هم کوک شود، و این انرژیها از لحاظ فرایندهای حیات فعال شوند، باید نیروی کنترل کننده‌ای در بالاترین سطح وجود داشته باشد تا یک تعادل جریان پایدار (هم ایستایی) در کل سیستم به وجود آورد.

۷- ریکی

شکلی از کی که کاربرد هم‌افزای (تشدید کننده) صحیح تمام شکل‌های فرعی نیروی حیاتی را به مفهومی کل نگر سازماندهی می‌کند، ریکی می‌نامند. این واژه را می‌توان "نیروی روح" یا "قدرت معنوی" نیز ترجمه کرد. این کیفیت انرژی حیاتی است که در جهان مادی به نیروی آفریننده الهی، یعنی سرچشمه تمام حیات، نزدیک‌ترین است. ریکی سه بخش الگویی شخصیتی یعنی کودک درون، خودمیان، و خودبتر را با هم هماهنگ می‌کند تا هر سه در یک سیستم متصل به هم بمانند، نه این که به دلیل ویژگیهای متفاوتشان جداگانه در تلاش باشند.

• ریکی بدون مقید کردن، متصل می‌کند.

• ریکی بدون هیجان زدگی، برمی‌انگیزاند.

• ریکی بدون انزوا، جدا می‌کند.

• ریکی توجه ما را به زندگی و عشق در قلب میکشاند.

• ریکی بدون ایجاد عدم درگیری، شفاف می سازد.

• ریکی بیدار میکند و رشد تمام توانهای نهفته را حمایت میکند.

به نظر من ، اینها انواع اصلی اثرهای انرژی حیاتی کائنات در حالت ناب آن هستند. البته، ما هنوز باید در این راه گام برداریم تا به آن دست یابیم. از آنجا که ریکی فرصت کافی برای انجام این کار را دارد، ابتدا مراقبت می کند که پاکسازی و شفاف سازی که پیش زمینه تمام فرآیندهای دیگر است، انجام شود. برای جلوگیری از خود-مسمومی، حتی به رغم پاکسازی، باید تصمیم بگیریم به روش دیگری زندگی کنیم که سالم تر، معنوی تر، و شخصی تر باشد. ریکی نمی تواند و اجازه ندارد این عمل را که ناشی از قدرت اراده ماست در اختیار بگیرد. اراده آزاد برای انتخاب، هدیه ای الهی است. تسلط یافتن بر آن ، وظیفه ای مقدس است، همانطور که یاد گرفتن استفاده از آن به شیوه ای که در کل آفرینش مفید و معنادار باشد نیز وظیفه ای مقدس است.

شکلهایی از انرژی حیاتی که برتر و یک دست تر از ریکی هستند، نمی توانند خود را مستقیماً در جهان مادی جدایی آشکار سازند.

کی الهی، که همه چیز از آن آفریده شده است و همه چیز پس از پایان هستی مادی به آن باز می گردد، شین کی نامیده می شود. شین کی در خارج از جهان مادی در بالای چاکرای هفتم، که دو تا سه انگشت بالای تاج سر قرار دارد، از طریق ریکی عمل می کند. ریکی آن قدر به اصل وحدت و نیز به اصل جدایی نزدیک است که فصل مشترکی برای تماس بین این دو تشکیل می دهد. این کارکرد سبب تعادل جریانهای بین و ینگ می شود. در یک جمله، ریکی تمام فرآیندهای گوناگون حیات را تقویت می کند. ریکی با مرکز انرژی پیشانی، چاکرای ششم، ارتباط دارد. این چاکرا بین دو ابرو در بالای ریشه بینی قرار دارد.

بار دیگر باید یادآور شد که گرچه انواع انرژی حیاتی که شرح داده شد با چاکراهای خاصی همناهی نزدیک دارند، اما انرژیهای این چاکراها نیستند. این انرژیها در چاکراها جریان می یابند. آنگاه نیروهایی فرعی، مثل مریدینهایی که در طب سوزنی با آنها آشنا هستیم، به حرکت در می آیند و رفتارهای خاصی بروز می کند. بنابراین، انواع گوناگون انرژی حیاتی که در این فصل شرح داده شد در قیاس با انرژیهای حیاتی که بعد مستقیماً در چاکراهای اصلی و فرعی، اندامها و مریدینها به گردش در می آیند کیفیتهای ابتدایی تر دارند.

نوشته شده توسط مهنوش امینیان

منبع: soluk-reiki.com

واژه نامه یوگا

A

AGNI TATTWA: عنصر آتش .

AHAMKARA: من ، خویشتن .

AHIMSA: عدم خشونت.

AJNA CHAKRA: مرکز فرمان روانی واقع در میان مغز - چشم سوم.

AKASHA TATTWA: عنصر اتر.

AMAROLI: تمرین یوگای تانترايي که در آن از ادراک بصورت داخلي يا خارجي براي تامین سلامتي ذهن و بدن استفاده مي شود.

AMRIT: شهد سايکيک که در بیندو ترشح شده و از لالانا چاکرا بر روي ويشودهي چاکرا مي چکد و احساس سرمستي و شغف ايجاد مي کند.

ANAHATA CHAKRA: مرکز رواني واقع در ناحیه قلب.

ANAHATA NADA: صدای ناشنیده و لاینقطع

ANANDA: شغف جاوداني.

ANANDAMAYA KOSHA: کالبد سعادت و شغف.

ANNAMAYA KOSHA: غلاف یا کالبد مادي.

ANTAHKARANA: ابزار دروني. ذهن متجلي شده که شامل چهار بُعد ماناس ، بودهي ، چیتا و آهامکارا مي باشد.

ANUSHTHANA: دوره ثابت و معین سادانا که معمولاً از صبح زود تا اواخر شب انجام مي شود.

APANA VAYU: انرژی حیاتی واقع در پایین بدن زیر ناف.

APARIGRAHA: عدم مالکیت - قبول نکردن هدایای تجملی.

APAS TATTWA: عنصر آب.

ARTHA: نیازهای مادي - ثروت.

ASANA: وضعیت راحت و ثابت بدني.

ASHRAM: اجتماع یوگایی که ساکنین آن بطور یکسان زیر نظر گورو زندگی و کار مي کنند.

ASHRAMA DHARMA: چهار مرحله زندگی که عبارتند از:

براهماچاریا، گریهاستا، واناپراستا و سانیااسا.

ASHTANGA YOGA: یوگای هشتگانه که شامل بخشهای: یاما، نیاما، آسانا، پرانایاما، پراتیاهارا، دهارانا، دھیانا و سامادهی می باشد.

ASMITA: وضعیتی فراسوی خویشتن و احساس منیت که در آن تنها آگاهی خالص وجود دارد.

ASTEYA: درستکاری - دزدی نکردن.

ATMAN: روح فردی.

AUSHADI: بیدار کردن انرژی معنوی از طریق گیاهان.

AVADHUTA: عابدی که دنیا را ترک گفته باشد. ششمین مرتبه سانیااسا که عابد در آن معمولاً برهنه می باشد - بالاترین مرتبه ریاضت.

AVATARA: تجسد مقدس - تجسد خداوند بر روی زمین.

AYURVEDA: سیستم ودایی تشخیص و درمان بیماریها.

آبیااسا (Abhyasa): تمرین، ممارست، مقایسه شود با وایراگا

آتمان (Atman): خود، خود متعالی یا روح که جاودانی و فرا - آگاه است، هویت یا ذات واقعی ما، گاهی بین آتمان به عنوان خود هر شخص و پاراما _ آتمان به عنوان خود متعالی تفاوت قایل می شوند. رجوع کنید به پوروشا، مقایسه شود با برهمن

آدوایتا (Advaita): حقیقت، آموزش اینکه تنها یک واقعیت وجود دارد (آتمان، برهمن)، به ویژه در اوپانیشادهای رجوع شود به ودانتا

آرجونا (Arjuna): سپید، یکی از پنج شاهزاده پانداوا که در جنگ بزرگی که در ماهابهاراتا به تصویر کشیده شده است شرکت داشت، مرید انسانی خداگونه بنام کریشنا که تعالیم وی در باگاواد گیتا نوشته شده است.

آسانا (Asana): نشستن، وضع قرار گرفتن فیزیکی بدن (رجوع شود به آنگا، مودرا): سومین پایه (آنگا) از مسیرهای هشتگانه پاتنجلی (آشتانگا یوگا)، این اصطلاح در آغاز تنها به معنی وضعیت مدیتیشن بکار گرفته می شد اما بعدها در هاتا یوگا این جنبه از راه یوگا به میزان زیادی تکامل یافت.

آسمیتا (Asmita): هست بودن، من بودن، یکی از مفاهیم در یوگای هشتگانه پاتنجلی، تقریباً معادل آهامکارا

آشراما (Ashrama): عزلتکده، همچنین یکی از مراحل زندگی مانند براهماچاریا، منزل نشینی، جنگل نشینی، و عزلت کامل (سامنیاسین)

آشتانگا یوگا (Ashta-anga-yoga, ashtanga-yoga): پیوند هشتگانه، یوگای هشتگانه پاتنجلی شامل: انضباط اخلاقی (یاما)، پرهیز فردی (نیاما)، حرکات (آسانا)، کنترل تنفس (پرانایاما) بازداري حسی (پراتیاهارا)، تمرکز (دهارانا)، مراقبه (دیانا)، و خلسه (سمادهی) که فرد را به رهایی (کایوالیا) هدایت می کنند.

آکاریا (آچاریا) (Acarya): مربی، راهنما، مرشد، مقایسه شود با گورو

آکاشا (Akasha): اتر، فضا، اولین عنصر مادی از پنج عنصری که جهان مادی را تشکیل داده است، گاهی برای اشاره به فضای درونی یا فضای آگاهی (موسوم به سید - آکاشا) نیز به کار گرفته می شود.

آمریتا (Amrita): بی مرگی، فناپذیری، اشاره به روح فناپذیر (آتمان، پوروشا)، همچنین عصاره فناپذیری که از مرکز انرژی روانی ناحیه تاج سر خارج می شود (رجوع کنید به ساهاس رارا - چاکرا) و در حالت فعال شده، جسم را به جسم الهی تبدیل می کند (دیویا - دها)

آناندا (Ananda): سعادت، سرور، نهایت لذت که اساس کیفیت حقیقت نهایی (تاتوا) است

آنگا (Anga): اندام، بدن (دها، شاریرا)، همچنین بخشهای هشتگانه بنیادی راه یوگا از قبیل:

آسانا، دارانا، دیانا، یاما، نیاما، پرانایاما، پراتیاهارا، سمادهی

آوادوتا (Avadhuta): کسی که همه چیز را از خود دور کرده است، نوعی از عزلت گزینی (سامنیاسین) افراطی که با رفتارهای خلاف عرف همراه است.

آویدیا (Avidya): جهالت، علت ریشه ای رنج (دوکها)، آجانانا نیز نامیده می شود، مقایسه شود با ویدیا

آهامکارا (Ahamkara): خود، فردیت هر کس که باید تعالی یابد، مقایسه شود با آسمیتا، رجوع شود به بودی و مانا

آهیمسا (Ahimsa): بی آزاری، مهمترین انضباط اخلاقی

آیورودا (Ayurveda, Ayur-veda): علم زندگی، یکی از روش های باستانی طب هندی، روش دیگر طب سیدای جنوب هند بوده است.

B

BANDHA: قفلهای روان عضلانی انرژی که باعث تغییر جهت انرژی در بدن می شوند.

BHAGAVAD GITA: نغمه ایزدی - تعالیم لرد کریشنا به أرجونا که در میدان جنگ کوروکشترا در طول جنگ بزرگ ماهابهاراتا داده شد.

BHAGAVAN: لرد نارایانا یا هاری .

BHAJAN: نغمه عبادانه.

BHAKTI YOGA: یوگای تعبد- بهاکتی یوگا به نه بخش تقسیم می شود، که عبارتند از: سروانا (شنیدن درباره معبود) ، کیرتانا (ذکر شکوه و جلال معبود) ،

اسمارانا (بیاد داشتن نام و حضور معبود) ، پاداسوانا (خدمت به معبود) ،

آرچانا (پرستش معبود) ، واندانا (کرنش کردن در برابر معبود) ،

داسیا (احساس خادم بودن در برابر معبود) ، ساکھیا (دوستی با معبود) ،

آتما نیودانا (سرپرستی کامل به معبود).

BHASMA: خاکستر مقدس.

BHIKSHA: صدقه.

BHIKSHU: مانك ، سانياسين.

BHOGA: تجربه - لذت.

BHOOTA: عنصر.

BHRUMADHYA: مركز بين دو ابرو - كشترايم يا نقطه تماس آجنا چاكرا.

BIJA MANTRA: بذر صوتي ، مانترا يا صوت پايه اي كه ريشه در فراهوشياري دارد.

BINDU VISARGA: مركز رواني كه در بالا و پشت سر واقع گرديده - نقطه يا قطره اي كه بنياد تمامي كائنات مي باشد . اساس كل هستي .

BRAHMACHARYA: كنترل و جهت دهی مجدد انرژي جنسي بمنظور دستيابي به بيداري معنوي .

BRAHMA GRANTHI: گره خلقت - گره روان عضلاني كه در ناحیه عجان واقع شده و براي اينكه كنداليني بتواند از درون سوشومنا نادي بالا برود بايد باز باشد.

BRAHMAMUHURTA: زمان بين ۴ تا ۶ صبح كه زمان ساتويك روز بوده و بهترين موقع براي انجام ساداناهاي يوگا مي باشد.

BRAHMA NADI: ظريفترين جريان انرژي درون سوشومنا نادي.

BRAHMARANDHARA: سوراخي در بالاي سر كه كنداليني در هنگام ماهاسامادهي از آن ناحیه بدن را ترك مي كند.

BUDDHI: خرد متعالي - توانايي ارزيابي چيزها براي پيشرفت زندگي.

باند (Bandha): قيد، اسارت،

اشاره به این حقیقت که انسانها معمولا در اسارت جهل (avidya) قرار دارند و این امر آنان را بجای زندگی در سایه رهایی درونی ناشی از دانایی (ویدیا، جنانا vidya)، به سوی یک زندگی تحت حاکمیت رفتار کارمایی قرار می دهد.

برهما (Brahma): کسی که بسیار بزرگ است، آفریدگار هستی، اولین اصل (تاتوا) برای ظهور حقیقت غایی (برهمن)

برهماچاریا (Brahmacharya): مشتق از برهما و آچاریا به معنی هدایت برهمایی، تربیت صفات ربانی که اوجاها را ایجاد می کند.

برهمانا (Brahmana): برهمن عضوی از بالاترین گروه اجتماعی جامعه سنتی هند، همچنین متن مذهبی اولیه ای که متون مذهبی و اسطوره ای وداهای چهارگانه را تفسیر می کند. مقایسه شود با آرانیکا، اوپانیشاد، ودا

برهمن (Brahman): آنچه که بسیار بزرگ است، حقیقت غایی (مقایسه شود با آتمان، پوروша)

بودا (Buddha): بیدار شده، اشاره به کسی که به مقام ارشاد (بودی) و بنا براین رهایی درونی دست یافته است، عنوان افتخاری گوتاما پایه گذار بودیسم که در قرن ششم پیش از میلاد مسیح می زیسته است.

بودی (Buddhi): کسی که هشیار است، بیدار، ذهن برتر که جایگاه خرد است (ویدیا، جنانا)، مقایسه شود با ماناها

بودی (Bodhi): ارشاد، حالت بیداری پیر، یا بودا

بودی ساتوا (Bodhisattva): وجود ارشادکننده، در یوگای بودیستی ماهایانا، فردی که با انگیزه مهربانی و شفقت (کارونا) بخاطر دیگران به دستیابی به مقام ارشاد متعهد می شود.

بهاکتا (Bhakta): مرید، مرید فرقه بهاکتی یوگا بهاکتی (Bhakti): ارادت، عشق، عشق بهاکتا به خداوند یا گورو به عنوان مظهر خداوند، همچنین عشق خداوند به مرید.

بهاکتی - سوترا (Bhakti-Sutra): کلمات قصار در باره عشق، مجموعه ای از کلمات قصار درباره یوگای عاشقانه که به وسیله نارادای حکیم تالیف شده است، کتاب دیگری با همین عنوان نیز به شانددیلای حکیم منسوب است.

بهاکتی یوگا (Bhakti Yoga): یوگای عشق، یکی از شاخه های عمده یوگای باستانی که از ظرفیت احساسی سالک برای اتصال به حقیقت غایی با تصور خداوند به صورت والاترین فرد بهره می گیرد، (اوتاما - پوروша).

بهاگوا د گیت (Bhagavad Gita): طنین خداوند، قدیمیترین کتاب مدون یوگا که در دَفینه های ماهبهاراتا کشف شد و شامل:

تعلیمات کارما یوگا (طریقت حرکت تعالی دهنده)،

سامکیا یوگا (طریقت بینش درست نسبت به قوانین هستی)،

بهاکتی یوگا (طریقت عبادت) می باشد.

بیش از ۳۵۰۰ سال پیش انسان خداگونه ای بنام کریشنا، شاهزاده آرجونا را در میدان جنگ تحت این تعلیمات قرار داد.

بهاگوا تا -پورانا (Bhagavata-Purana): بهاگواتای سنتی، کتابی حجیم با قدمت ده قرن که بوسیله راهبان ویشنو، بویژه در تجسم وی بصورت کریشنا تقدیس می شود. شریما د - بهاگواتا نیز نامیده می شود.

بیندو (Bindu): بذر، امتیاز، نیروی خلاقه نهفته در هر چیز هنگامیکه تمام انرژیها متمرکز هستند، نقطه ای که روی پیشانی گذاشته میشود و نشان دهنده چشم سوم است (تیلاکا نیز نامیده میشود)

C

CHAKRA : دایره - چرخ - مراکز سایکیک که درون کالبد پُرانیک قرار گرفته اند - نقاط تماس نادیه با هم - چاکراهایی اصلی عبارتند از: مولادهارا ، سوادهیستھانا ، مانی پورا ، آناهاتا ، ویشودھی ، آجنا و ساهاسرارا.

CHARVAK : یکی از مکاتب فلسفی هند که تنها پدیده های ملموس را معتبر می داند.

CHELA : مرید .

CHIDAKASHA : فضایی هوشیاری که در ناحیه سر تجربه می شود.

CHIT : هوشیاری ابدی و ازلی .

CHITTA : هوشیاری فردی که شامل مراتب نیمه آگاه و ناخودآگاه ذهن می شود. حافظه ، تفکر ، تمرکز ، توجه ، تعمق

سین مودرا (Cin-mudra): مُهر هشیاری، حالتی معمول در دست (مودرا) در وضعیت مدیتیشن (دیانا) که در آن انتهای انگشت نشانه و شست با یکدیگر در تماسند و بقیه انگشتان بحالت مستقیم حفظ می شوند.

سیت (Cit): هشیاری، حقیقت غایی فراهشیار، رجوع کنید به آتمان، بر همین

سیتا (Citta): چیزی که هشیار است، هشیاری معمولی، ذهن، متضاد سیت

چاکرا (Cakra , Chakra): چرخ، چاکرا در لغت به معنی چرخ ارا به است اما در استعاره به مراکز روانی- انرژی زای جسم پنهان (سوکشاما- شاریرا) اطلاق می شود. در یوگای بودیستی پنج چاکرا در بدن شناخته شده است در حالی که در یوگای هندی بیش از هفت عدد از این مراکز ذکر می شود که شامل:

مولا- آدهاراچاکرا (مولادهاراچاکرا) در قاعده ستون فقرات،

سوادیشثانا چاکرا در ناحیه تناسلی،

مانیپورا چاکرا در ناف،

آناهاتا چاکرا در قلب،

ویشودا چاکرا یا ویشودی چاکرا در گلو،

آجنا چاکرا در میان سر

سahasrara چاکرا در فرق سر هستند.

D

DHARAKASHA: فضایی در برگرفته مولادهارا ، سوادهیستھانا و مانی پورا.

DARSHANA: دیدن - نگریستن - مکاتب فلسفی هند که به شش دسته تقسیم می شوند و عبارتند از: سانکھیا ، یوگا ، پوروا میمانسا ، ودانتا ، وایششیکا و نیایا.

DEVATA: رب النوع .

DHARANA: متمرکز کردن ذهن بر روی يك نقطه، تمرکز.

DHARMA: نقش طبیعی که هر شخص در زندگی ایفا می کند. قانون اخلاقی ، وظیفه .

DHYANA: مدیتیشن - مراقبه.

DIKSHA: مشرف شدن به زندگی معنوی توسط گورو.

دارشانا (Darshana): مشاهده، مشاهده در مفهوم کلامی و استعاره ای آن، نوعی روش فلسفی مانند دارشانا یوگای پاتنجلی، رجوع شود به دریشتی.

دوا (Deva): کسی (مذکر) که میدرخشد، هر الهه مذکر مانند؛ شیوا، ویشنو، یا کریشنا، در هر دو صورت حقیقت غایی و فرشته ای بلند مرتبه .

دوی (Devi): کسی (مونث) که میدرخشد، هر الهه مونث مانند؛ پارواتی، لاکشمی، یا رادا در هر دو صورت حقیقت غایی (در قطب مونث خود) و فرشته ای بلند مرتبه.

دهارانا (Dharana): نگه داشتن، تمرکز، ششمین پایه (آنگا) از یوگای هشتگانه پاتنجلی

دهارما (Dharma): حامل، اصطلاحی با معانی متعدد که غالباً به معنی قانون، مشروعیت، پرهیزگاری، نیکوکاری، تعادل به کار می رود.

دیانا (Dhyana): تصور، مدیتیشن، هفتمین پایه (آنگا) از یوگای هشتگانه پاتنجلی

دیکشا (Diksha): معرفی کردن، معرفی و آشناسدن با جنبه های پنهان یوگا یا استادان یوگا در سطحی ویژه، تمامی یوگای سنتی به همین روش فعالیت می کند.

دریشتی (Drishti): منظره، نما، چشم دوختن و نگاه دقیق در یوگا به محل هایی مانند نوک بینی یا نقطه میان دو ابرو، رجوع شود به دارشانا .

دوهکا (Duhkha): رنج بردن، یکی از واقعیت‌های بنیادین زندگی که از جهالت (آویدیا) ذات حقیقی ما (بعبارت دیگر، خود یا آتمان) ناشی می‌شود.

E

EKADASI: یازدهمین روز از هریک از دو نیمه ماه قمری.

EKAGRATA: متمرکز کردن ذهن.

F

G

GANDHA: بو، رایحه.

GAYATRI MANTRA: یکی از مقدس‌ترین مانترای ودايي ” اوم بهو بهوا سوه نت سویتوه ورنیم بهرگو دوسیه دهیمای دهیو یو نه پرچودیات “.

GHEE: کره تصفیه شده.

GHERAND SAMHITA: یکی از متون باستانی یوگایی که توسط یوگی گرانند نوشته شده است.

GRANTHI: سه گره سایکیک که عبارتند از :

براهما گرانتهی ، ویشنو گرانتهی و رودرا گرانتهی.

GUNA: صفات و کیفیات عالم محسوسات که به ۳ دسته ساتوا ، راجاس و تاماس تقسیم میشود.

GURU: گورو : استاد معنوی.

GURUKRIPA: فیض و برکت گورو.

GURU POORNIMA: روزي مقدس در تابستان براي ادای احترام به گوروها.

GYANA YOGA: راه تعمق و اندیشیدن درباره ماهیت حقیقی خویشتن.

H

HAMSA MANTRA: مانترای سوهام.

HARI: موجودی که اعمال شیطانی کسانی را که به او پناه می برند از بین میبرد، یکی از نامهای لرد نارایانا یا کریشنا.

HATHA YOGA: یکی از سیستمهای یوگا که برای کنترل بر روی کالبد فیزیکی و پرانا مورد استفاده قرار میگیرد و شامل بخشهایی همچون:

آسانا ، پرانایاما ، مودرا ، بانداهها و شات کارما می باشد.

HATHA YOGA PRADIPIKA: متن باستانی یوگایی که توسط یوگی سواتماراما نوشته شده است.

HIRANYAGARBHA: زاهدان طلایی - تخم طلایی - خرد کیهانی.

HRIDAYAKASHA: فضایی قلب که بین مانی پورا و ویشودهی چاکرا تجربه میشود.

I

IDA NADI: یکی از کانالهای اصلی پرانا در بدن، بُعد منفعل پرانا که بصورت انرژی ذهنی یا چیت شاکتی متجلی می شود.

INDRYA: اندامهای حسی که به دو دسته کارما ایندریا (ارگانهای عملکردی) و جنانا ایندریا (ارگانهای دریافتی) تقسیم می شوند.

ISHTA DEVATA: شکل مجسم چیزی که ما نسبت به آن احساس کشش کرده و آنرا وجود متعال می دانیم.

ISHWARA: حقیقت متعالی - اصل فناناپذیر فلسفه سانکها - هستی نامتجلی - کیفیت یا اصل لایتغیر.

ISHWARA PRANIDHANA: ایمان داشتن به حقیقت متعالی.

ایدا - نادی (Ida-nadi): مجرای کمرنگ، جریان پرانا یا قوس صعودی در کناره چپ کانال مرکزی (سو شومنا نادی) که با دستگاه عصبی پاراسمپاتیک مربوط است و هنگامی که فعال شود بر روی ذهن اثر آرامش بخش خواهد داشت، مقایسه شود با پینگالا- نادی.

ایشوارا (Ishvara): حکمران، خداوند، به آفریدگار نیز اشاره دارد (رجوع کنید به براهما)، در یوگا دارشانا پاتنجلی به خود متعالی نیز اشاره دارد (پوروشا)

ایشوارا - پرانیدانا (Ishvara-pranidhana): تعلق به خداوند، تسلیم در برابر پروردگار، یکی از تمرین های پرهیز فردی (نیاما) در یوگای هشتگانه پاتنجلی، همچنین رجوع کنید به بهاکتی یوگا.

J

JAGRAT: نخستین بعد هوشیاری - بیداری .

JAPA: تکرار مانترا.

JIVA: هویت فردی .

JIVATMA: روح فردی.

JIVAN MUKTA: زنده آزاد، کسی که در زندگی فعلی خود به رهایی دست یافته باشد.

JNANA: دانش شهودی .

JNANENDRIYA: پنج اندام حسی که شامل گوشها ، پوست ، چشمها ، زبان و بینی می باشند.

جاینا (Jaina): گاه جاین نیز نامیده می شود: مربوط به جیناها (فاتحین)، استادان رها شده از جاینیسم: عضوی از جاینیسم، سنتی روحانی که به وسیله واردامانا ماهاویرا پایه ریزی شد، وی معاصر بودا بود.

جاپا (Japa): زمزمه کردن، ذکر و تکرار مانترا

جیواتمان (Jiva-atman , Jivatman): خود شخصی، هشیاری فردی، متضاد خود غایی (پاراما- آتمان)

جیوان موکتا (Jivan-mukta): آن که در عین زندگی رها شده است. استادی که در عین زندگی در غالب مادی خود به رهایی (موکشیا) دست یافته است.

جیوان موکتی (Jivan-Mukti): رهایی زنده، حالت رهایی حین زندگی مادی، رجوع شود به ویدهها- موکتی

جنانا (Jnana): دانش، معرفت، بر حسب زمینه به دانش دنیوی و معرفت غیر مادی اطلاق می شود. همچنین به پراجنا و آویدیا نیز رجوع کنید.

جنانا یوگا (Jnana-Yoga): یوگای معرفت، روشی برای رهایی بر اساس معرفت یا درک مستقیم خود متعالی (آتمان) با کاربرد مداوم بصیرت و افتراق واقعی از غیر واقعی و کناره گیری از آنچه که غیر واقعی (یا بی ارتباط با رهایی) محسوب می شود.

K

KAIVALYA: رهایی - موکشیا.

KALPA: يك روز برهما.

KAMA: شهوت - آرزو - نیاز عاطفی.

KANDA: ریشه - منشاء تمام نادیهها، مرکز تخم مرغی شکل اعصاب که درست زیر ناف قرار گرفته است.

KAPHA: بلغم ، یکی از اخلاط سه گانه آیورودا.

KARANASHARIRA: کالبد علی ، پوشش بدون واسطه روح.

KARMA: عمل، قانون عمل و عکس العمل که آینده فرد را شکل می دهد.

KARTA: انجام دهنده عمل.

KARMAPHALA: نتیجه عمل.

KARMA YOGA: یوگای عمل، انجام اعمال همراه با آگاهی ، یوگای مدیتیشن متحرک.

KARMENDRIA: پنج عضو فیزیکی عملکرد (پاها ، دستها ، اندامهای صوتی ، مخرج و اندام تناسلی).

KIRTAN: خواندن نامهای خداوند بصورت آواز.

KOSHA: غلاف یا کالبد - کوشاها عبارتند از:

آنامایا کوشا (کالبد فیزیکی) ، پرانامایا کوشا (کالبد پرانیکی) ، مانومایا کوشا (کالبد ذهنی) ، ویگیانامایاکوشا (کالبد اشراقی) و آناندامایا کوشا (کالبد سعادت).

KRIYA YOGA: نام برخی از تمرینات یوگا بخصوص هاتایوگا و کندالینی یوگا.

KSHETRAM: نقطه تماس چاکراها که در جلوی بدن قرار گرفته اند.

KUMKUM: گرد مقدس قرمزرنگی که در آیینهای نیایش تانترا از آن استفاده می شود.

KUNDALINI: انرژی حیاتی که در نزدیکی انتهای ستون فقرات قرار گرفته است. انرژی معنوی ، پتانسیل تکاملی.

KUNDALINI YOGA: شاخه ای از یوگا که به بیداری انرژی نهفته معنوی شخص می پردازد.

KUSHA: گیاه مقدسی که در مراسم مختلف مورد استفاده قرار می گیرد.

L

LAYA: حل شدن - غرق شدن .

LAYA YOGA: یوگای انحلال هوشیارانه فردیت.

LINGAM: سمبل مشخصه لرد شیوا ، بعد مذکر آفرینش ، سمبل کالبد اختری .

LOBHA: حرص ، طمع .

LOKA: هفت مرتبه هوشیاری که عبارتند از :

بهو ، بهووار ، سوار ، ماها ، جانا ، تاپو ، ساتیا.

M

MAHABHARATA: بزرگترین منظومه حماسی هند باستان.

MAHA MANTRA: مانترای هاری راما ، هاری راما ، راما راما هاری هاری ، هاری کریشنا ، هاری کریشنا ، کریشنا کریشنا هاری هاری.

MAHAPRALAYA: قیامت کبری، تخریب نهایی تمامی هستی در پایان سیکل کیهانی .

MAHAT: ذهن برتر.

MAHAVAKYA: شطحیات چهارگانه اوپانیسادی که بیانگر حقایق متعالی ودانتایی یا وحدت بین روح فردی و روح کیهانی می باشند. ماهواکیاها عبارتند از:

پرچنام برهم (هوشیاری برهم است) ،

اهم برهماسمی (من برهم هستم) ،

تت توم اسی (تو همانی) ،

ایم آتما برهم (خویشتن برهم است) .

MALA: رشته تسبیح شکل دانه ها که در تمرینات مدیتیشن از آن استفاده می شود.

MANAS: ذهن.

MANDALA: ناحیه ، اشکال تانتریک مورد استفاده برای مدیتیشن .

MANIPURA CHAKRA: مرکز روانی پشت ناف که با انرژی و نیروی حیاتی در ارتباط است ، شهر جواهر.

MANOMAYA KOSHA: غلاف یا کالبد ذهنی.

MANTRA: صوت یا ارتعاشات انرژی که ذهن را از محدودیت‌هایش آزاد می‌کنند.

MANTRA SIDDHI: تکامل در تمرین مانترا جاپا.

MAYA: توهم ، دانش جزئی ، باور نادرست درباره هویت خویش .

MITAHARA: تغذیه متعادل .

MOKSHA: آزادی ، رهایی .

MOOLADHARA CHAKRA: چاکرای ریشه واقع شده در ناحیه عجان.

MOHA: شیفتگی یا وابستگی نابخردانه.

MOUNA: سکوت .

MUDRA: نگره روانی که بوسیله حرکات فیزیکی بیان می‌شود. حرکت یا وضعیتی که بر جریان انرژی در بدن تأثیر می‌گذارد.

MUKTI: رهایی ، آزادی .

MURTI: بت .

N

NADA: صوت درونی .

NADA YOGA: یوگای اصوات درونی .

NADI: کانال یا جریان پرانیك .

NAMASMARANA: بیاد داشتن نامهای خداوند از طریق تکرار آنها.

NIDRA: خواب .

NISHKAMA KARMA: انجام عمل بدون انتظار نتیجه .

NIYAMA: انضباط درونی ، دومین پله آشتا نگا یوگا که شامل بخشهای؛

شواچا ، سانتوشا ، تاپاس ، سواهیایا و ایشوارا پرانیدھانا می‌باشد.

O

OM: پراناوا یا کلمه مقدس نشان دهنده برهمن .

OJAS: انرژی معنوی ، نیروی حیاتی ، نیروی معنوی که از طریق تجرد و تمرینات یوگا بوجود می‌آید . متعالی‌ترین شکل انرژی در بدن که درون مایع جنسی نهفته می‌باشد.

اوجاس (Ojas): انرژی حیاتی، انرژی نهفته‌ای که از راه تمرین، به ویژه پرورش فضایل ربانی(براهماچاریا) ایجاد می‌شود.

اوم (Om): مانترای اصلی مظهر حقیقت غایی که در ابتدای بسیاری از اذکار مانتریک ذکر می‌شود.

P

PANCHA KLESHA: بلایای پنج‌گانه نادانی ، منیت ، میل و کشش ، بیزاری و ترس از مرگ.

PANCHAKSHARA MANTRA: مانترای ” اوم نمه شیوای “.

PARAMAHAMSA: چهارمین مرتبه سانیاسا.

PINGALA NADI: یکی از کانالهای اصلی پرانا در بدن که پراناشاکتی را انتقال می دهد.

PITTA: صفرا . یکی از اخلاط سه گانه آیورودا.

POORAKA: دم .

PRAKRITI: ماده .

PRANA: انرژی حیاتی که تمامی ابعاد ماده را در برگرفته است.

PRANAMAYA KOSHA: غلاف یا کالبد انرژی.

PRANA VIDYA: دانش کنترل پرانا.

PRANAVA: مانترای اوم ، ارتعاش صوتی اولیه .

PRANAYAMA: تنظیم و گسترش ظرفیت حیاتی انرژی ، چهارمین مرتبه آشنانگا یوگا.

PRASAD: غذایی که در هنگام نیایش به خداوند تقدیم شده و سپس توسط عابدین بعنوان تبرک خورده می شود ، تبرک.

PRATYAHARA: پس کشیدن ذهن از حواس .

PRITHVI TATTWA: عنصر خاک.

PUJA: پرستش ، نیایش .

PURANA: افسانه های مقدس باستانی هندیان .

PURUSHA: هوشیاری .

PURUSHARTHA: چهار چیزی که شخص باید به انجام برساند تا به هدف حیات شخصی دست پیدا کند که عبارتند از:

آرتها (ثروت) ، کاما (عشق) ، دهارما (وظیفه) ، موکشا (آزادی).

پاتنجلی (Patanjali): مولف یوگا سوترا که حدود سه قرن پیش از میلاد مسیح می زیسته است.

پاراما آتمان (Parama-atman, paramatman): خود برتر، خود متعالی که بر خلاف خود شخصی (جیوا- آتمان) که به تعداد بیشمار بشکل موجودات زنده وجود دارد، یگانه است.

پاراماهامسا (Parama-hamsa, paramahansa): قوی برتر، قدرتمند برتر، عنوانی افتخاری که به استادان بزرگ، همچون راماکریشنا و یوگاناندا اطلاق می شود .

پراجنا (Prajna): درایت، متضاد جهالت روحی (آجانانا، آویدیا)، یکی از دوروش رهایی در یوگای بودیستی، روش دیگر، روش مهارتی (اوپایا) یا همان شفقت (کارونا) است.

پراکریتی (Prakriti): طبیعت، که چند سطحی است و براساس یوگا دارشانای پاتنجلی،

شامل بُعدی بی پایان بنام پرادانا یا "بنیاد"، سطوح هستی نهان (موسوم به سوکشما پاروان)، و بخشی مادی یا زمخت (ستولاپاروان) است . تمامی طبیعت، فاقد هشیاری (اسیت) فرض میشود و به همین دلیل در تقابل با خود عروج کننده یا روح (پروشا) در نظر گرفته می شود.

پراکریتی لایا (Prakriti-laya): استغراق در طبیعت، حالتی برتر از وجود، فردی که در این حالت قرار دارد به رهایی واقعی (کایوالیا) دسترسی نمی یابد.

پرانایاما (Prana): حیات، نفس، زندگی به مفهوم عام، نیروی زندگی که جسم را حفظ می کند، تنفس به عنوان نمود خارجی نیروهای نهانی زندگی

پرانایاما (Pranayama): متشکل از پرانا به معنی تنفس یا حیات و آیاما به معنی توسعه، کنترل تنفس، چهارمین بخش (آنگا) از مراحل هشت گانه پانتجلی، شامل دم (پوراکا)، حبس نفس (کومباکا)، و بازدم (رساکا) آگاهانه.

در مراحل پیشرفته، حبس نفس خود به خود به مدت طولانی تری انجام می شود.

پراسادا (Prasada): بخشش، شفافیت، بخشش الهی، شفافیت ذهنی

پراتیاهارا (Pratyahara): بازپس گرفتن، بازداري حسی، پنجمین پایه (آنگا) از مسیرهای هشتگانه پانتجلی

پوجا (Puja): عبادت، که در بسیاری از اشکال یوگا، به ویژه تانترا و بهاکتی یوگا یکی از جنبه های مهم به شمار می آید.

پوراکا (Puraka): پر کردن، یکی از جنبه های کنترل تنفس (پرانایاما)

پورانانا (Purana): باستانی، نوعی دایره المعارف عامه که حاوی مطالبی در زمینه شجره نامه سلطنتی، کیهان شناسی، فلسفه و آداب مذهبی است، هجده نمونه عمده و چندین نمونه کوچکتر از چنین دایره المعارف هایی در دسترس است.

پوروشا (Purusha): مذکر، روح یا خود عروج کننده (آتمان)، نقشی که به وفور در سامکیا و دارشانا یوگای پانتجلی مورد اشاره قرار گرفته است.

پینگالا نادی (Pingala-nadi): مجرای سرخ فام، جریان پرانا یا قوس صعودی سمت راست مجرای مرکزی (سوشومنا-نادی) که با دستگاه عصبی سمپاتیک مرتبط است و هنگامی که فعال شود از اثری انرژی زا بر ذهن برخوردار است. رجوع کنید به ایدا- نادی

Q

R

رادا (Radha): همسر کریشنا (انسان خداگونه)، نامی برای مادر الهی.

راجا یوگا (Raja-Yoga): یوگای سلطنتی، شکل قرون وسطایی یوگا دارشانای هشتگانه پانتجلی که بنام یوگای کلاسیک نیز شناخته می شود.

راما (Rama): یکی از تجسم های ویشنو پیش از کریشنا، قهرمان اصلی رامایانا.

رامایانا (Ramayana): زندگی راما، یکی از دو حماسه بزرگ ملی که داستان زندگی راما را بیان می کند. رجوع شود به مهابهاراتا رساکا،
RAGA: میل، کشش:

RAJA YOGA: یکی از شاخه های یوگا که در آن آگاهی و تواناییهای روانی از طریق مدیتیشن بیدار می شوند.

RAMAYANA: کهن ترین منظومه حماسی هند.

RISH: بیننده - کسی که بر روی خویشتن تعمق و مدیتیشن می کند.

ROOPA: شکل، تصویر، ظاهر.

RUDRAKSHA: چشم لرد شیوا - نوعی میوه که توسط برخی فرق مذهبی (شیوایی) بعنوان دانه تسبیح مورد استفاده قرار گرفته یا دور گردن، دستها یا بازوها آویخته می شود.

رچاکا

((Recaka): بیرون دادن، بازدم، یکی از جنبه های کنترل تنفس (پرانایاما)

ریگ ودا (Rig-Veda): رجوع کنید به ودا ریشی (Rishi): غیگو، پیغمبر، دسته ای از حکمای ودایی، عنوانی افتخاری برای استادان خاص و بزرگ مانند رامانای حکیم در جنوب هند که به نام ماهاریشی (مشتق از ماها به معنی بزرگ و ریشی) معروف است. رجوع کنید به مونی.

S

SADHAKA: پرتوجوی معنوی .

SADHANA: تمرین معنوی .

SADHU: سانیاس ، مرد درستکار.

SADGURU: گوروی راستین .

SAHASRARA: جایگاه شیوا یا فراهوشیاری ، لوتوس هزار گلبرگ ، بالاترین چاکرا که بصورت مرز بین عوالم ربانی و معنوی مجسم می گردد و در بالای سر واقع شده است .

SAMADHI: اوج مراقبه، وضعیت اتحاد بین سوژه مراقبه و هوشیاری کیهانی، هشتمین مرتبه آشنانگا یوگا.

SAMANA: یکی از پنج پرانا که بین ناف و دیافراگم واقع شده است.

SAMASKARA: خاطرات موجود در ناخودآگاه، نقوشی که با شخصیت فعلی ما همگون نیستند.

SAMYAMA: کنترل هماهنگ. اوج پراتیاهارا ، دهارانا و دهیانا.

SANDHYA: آیین نیایشی که در هنگام طلوع ، ظهر و عصر انجام می گیرد.

SANKALPA: عهد ، فکر ، آرزو ، تصور.

SANNYASA: سانی یا شا : ترك قيد و بندهای اجتماعی . آخرین مرحله زندگی يك هندو یا مرتبه مراقبه معنوی .

SANTOSHA: سانتوشا : قناعت .

SATCHITANANDA: سه صفت مقدس حقیقت ، هوشیاری و فیض .

SATSANG: سات سنگ : گرفتن راهنمایی ، توضیح و دستورات معنوی از گورو.

SATYA: ساتیا : راستی ، حقیقت .

SHABDA: شابدا : صوت ، کلمه .

SHAKTI: شاکتی : نیرو ، انرژی ، جنبه مونث آفرینش . نیرویی که از درون آن تمامی عالم محسوسات متجلی می گردد.

SHAstra: شاسترا : کتب مقدس .

SHATKARMA: شات کرما : شش تکنیک پاکسازی هاتا یوگا که عبارتند از:

نتی (پاکسازی بینی) ، دهاوتی (پاکسازی دستگاه گوارش) ، ناولی (ماساژ شکم) ،

باستی (پاکسازی روده بزرگ) ، کاپال بهاتی (پاکسازی و حیات بخشی ناحیه جلوی مغز) ، تراتاکا (خیره کردن چشمها بدون پلک زدن).

SHAUCHA: شائوچا : پاکسازی بدن .

SHISHYA: شیش یا : مرید ، پرتوجوی معنوی .

شیوا SHIVA: هوشیاری خالص ، یکی از خدایان هندوها ، نابودکننده هستی .

شیوا لینگام SHIVA LINGAM: سنگ بیضی شکلی که سمبل شیوا ، هوشیاری یا کالبد اختری می باشد.

شونیا شونیتا SHOONYA - SHOONYATA: نیستی ، خلاء .

شوددهی SHUDDHI: پاکسازی کردن .

سیدهی SIDDHA: موجود کامل ، یوگی کامل .

سودهی SIDDHI: تواناییهای خارق العاده و ماوراء طبیعی .

سوما SOMA: آمریت . گیاهی که بوسیله ریشیهای باستان برای بیداری معنوی و فناپذیری مورد استفاده قرار می گرفت.

استولا شریرا STHULA SHARIRA: کالبد فیزیکی.

سومرو SUMERU: آخوندك تسبیح .

سوشومنا نادی SUSHUMNA NADI: نادی مرکزی ستون فقرات که کندالینی یا نیروی معنوی را از مولدها را به ساهاسرا را هدایت می کند.

سوشوپتی SUSHUPTI: سومین بُعد هوشیاری ، وضعیت رویا .

سوترا SUTRA: رشته افکاری که متون معنوی باستانی را تشریح می کند.

سوادهیستانا چاکرا SWADHISTHANA CHAKRA: دومین چاکرا که با شبکه ساکرال در ارتباط می باشد.

سوادهی ایا SWADHYAYA: مطالعه .

سوامی SWAMI: در لغت به معنی کسی که بر روی ذهن خویش تسلط دارد ، پرتوجوی سانیاسی که توسط گورو به آیین سانیاسا مشرف شده باشد.

سواپنا SWAPNA: دومین بعد هوشیاری ، وضعیت رویا .

سوارا یوگا SWARA YOGA: دانش سیکلهای تنفسی .

سمادهی (Samadhi): حالتی از خلصه و اتحاد که در آن مراقبه کننده با موضوع مراقبه یکی می شود، هشتمین و نهایی ترین پایه (آنگا) از یوگای هشت گانه پاتنجلی، چندین نوع سمادهی وجود دارد که چشمگیرترین تمایز بین خلصه سام پراجناتا (آگاه) و آسام پراجناتا (فراآگاه) وجود دارد، عوامل کارمایی جای گرفته در عمق تفکر فرد، تنها در خلصه فراآگاه حل می شوند. ورا این دو نوع خلصه، روشن بینی قرار دارد که گاهی ساهاجنا- سمادهی یا خلصه طبیعی یا خودبخود نیز نامیده میشود که در این حالت، فراآگاهی فرد در خلال بیداری، رویا و خواب، بطور کامل تداوم دارد.

سماتوا، سماتا (Samatva , Samata): تراز بودن، هموار بودن، حالت ذهنی هماهنگی، تعادل

سامکیا (Samkhya): عدد، یکی از سنن اصلی هندویسم، که با دسته بندی اصول (تاتوا) هستی و تشخیص درست آنها برای افتراق روح (پروشا) از جنبه های گوناگون طبیعت (پراکریتی) سرو کار دارد؛ این سیستم نافذ و تثبیت شده، از رسوم دوران سامکیا- یوگای باستان (پیش از بودیسم) نشأت گرفت و به نام سامکیا- کاریکای ایشوارا کریشنا (۳۵۰ پیش از میلاد مسیح) شناخته می شد.

سامنیاسا (Samnyasa): رها کردن، قطع تعلقات که چهارمین و آخرین مرحله زندگی است. (رجوع کنید به آشراما) این حالت از دو مرحله تشکیل می شود.

مرحله اول شامل قطع تعلق درونی به موجودات فانی

مرحله دوم قطع تعلق بیرونی به آنها است. رجوع کنید به وایراگا

سامنیاسین (Samnyasin): کسی که رها کرده است، زاهد .

سامپاجناتا سمداهی (Sampajnata-Samadhi): حالتی از خلسه و اتحاد که در آن مراقبه کننده با موضوع مراقبه یکی می شود. رجوع کنید به سمداهی .

سامسارا (Samsara): محل تلاقی دو رود، کنایه از جهان فانی و متغیر، متضاد حقیقت غایی (برهمن یا نیروانا)

سادهانا (Sadhana): به انجام رساندن، انضباطی روحی که به سیدهی (کمال، فضیلت) منجر می شود. این اصطلاح به ویژه در تانترا به کار می رود.

ساهاجا (Sahaja): با هم متولد شدن، همزادی، اصطلاحی از قرون وسطی که بر اساس آن عالم ماده و عالم غیر مادی از یکدیگر جدا نیستند بلکه با بطور همزمان وجود دارند و یا جهان مادی توهم یا بازتابی از جهان غیرمادیست که غالبا به شکل خودبخود یا خود انگیز ایجاد میشود، حالت ساهاجا در واقع شرایط طبیعی، یا به عبارتی واقع بینی و روشن بینی، است .

اسپاندا (Spanda): ارتعاش، یکی از مفاهیم کلیدی شایویسم کشمیر که بر اساس آن جوهر حقیقت غایی پویا است.

به عبارت دیگر این حقیقت بطور ذاتی بیشتر بجای ثبات (که در ودانتای ادوایتا تصور میشود) به خلاقیت روی دارد .

T

تان ماترا TANMATRA: ماهیت، کیفیت یا جوهره پنج عنصر اتر، آتش، هوا، آب و خاک .

تانترا TANTRA: دانش باستانی و جهانی که هدف اصلی آن فرازش طبیعت انسانی از مرتبه تکامل فعلی و تجربه مراتب متعالی دانش، تجربه و آگاهی می باشد.

تاپاس TAPAS: ریاضت، گرما، فرایند سوزاندن پلیدیها .

تی جاس TEJAS: درخشندگی، شعله یا نور طلایی، بیننده ای که ناظر بر مرتبه سواپنا میباشد.

تیر تاها TIRTHA: آبهای مقدس، مکان مقدسی که معمولا دارای جایی برای غسل و شستشو میباشد.

تولسی TULSI: یکی از گیاهان مقدس هندی که توسط پیروان لرد ویشنو مورد استفاده قرار میگیرد.

توریا TURIYA: چهارمین بعد هوشیاری، فراهوشیاری، آگاهی همزمان از هر سه بُعد هوشیاری .

تی یاگا TYAGA: انقطاع تدریجی ذهن از عالم مادی .

تانترا (Tantra): نساجی،

یکی از مشاغل سانسکریت شامل آموزش های تانتریک . سُنّت تانتریسم که بر جنبه شاکتی زندگی روحانی تمرکز دارد و در اوایل دوران پس از میلاد مسیح ایجاد شد و حدود هزار سال پس از میلاد به شکل کلاسیک خود درآمد. تانتریسم از جناح راست (داکشینا) یا محافظه کار و جناح چپ (واما) یا شاخه غیر قراردادی یا خلاف عرف تشکیل می شود که جناح اخیر در کنار سایر عوامل، از آداب و تشریفات جنسی نیز بهره می گیرد .

تاپاس (Tapas): برافروختگی، گرما، سختی و ریاضت که یکی از اجزای تمامی رویکردهای یوگا برای معراج نفس است.

تاتوا (Tattva): وجود یا واقعیت، بخشی ویژه از هستی مانند:

آهامکارا، بودی، ماناس، حقیقت غایی. همچنین رجوع شود به؛ (آتمان، برهمن)

توریا (Turia): چهارم، کاتورتا نیز نامیده می شود، واقعیت معراج کننده که از سه مرحله قراردادی هشیاری یعنی بیداری، خواب، و رویا فراتر میرود .

U

اودانا (UDANA): یکی از پنج پرانا که در ناحیه بالای حلق فعالیت می کند.

اوپانیشاد (UPANISHAD): متون ودانتایی که شامل تجارب و تعلیمات قدیسین درباره حقیقت متعالی می باشد.

اوپا پرانا (UPA PRANA): پنج پرانای فرعی که مسئول عملکردهای عطسه کردن، خمیازه کشیدن، خاریدن، آروغ زدن و پلک زدن می باشند.

اوردها وارتا (URDHWARETA): یوگی که انرژی جنسی خود را تبدیل به انرژی معنوی نموده است.

اوپانیشاد (Upanishad): نزدیک نشستن، یکی از کتب مقدس که بخش نهایی ادبیات آشکار شده هندویسم (به عبارتی نقش ودانتا در آموزش اینگونه اعمال مقدس) را نمایش می دهد، مقایسه شود با آرانیاکا، برهمنا، ودا.

اوپایا (Upaya): روشها، در یوگای بودیستی به معنی تمرین مهربانی (کارونا)، مقایسه شود با پراجنا

V

وای راگیا VAIRAGYA: عدم وابستگی .

واجرا VAJRA: رعد و برق .الماس .

واجرا نادى VAJRA NADI: نادى که اجاس درون آن جریان پیدا می کند.

VARNA ASHRAM: قانون کاست (نظام طبقاتی) هندوها .

واسانا VASANA: آرزوهایی که نیروی محرکه پشت پرده تمامی افکار و اعمال زندگی می باشند.

واتا VATA: باد . یکی از اخلاط سه گانه آیورودا.

وایو تاتوا VAYU TATTWA: عنصر هوا .

ودا VEDA: کهنترین متون مقدس آریاییها که بیش از پنجهزار سال پیش به رشته تحریر درآمده اند.

ویچارا VICHARA: تعمق .

وی دیا VIDYA: دانش .

ویگ یانامایا کوشا VIGYANAMAYA KOSHA: غلاف یا کالبد ذهن متعالی.

ویجنانا VIJNANA: تواناییهای شهودی ذهن، درك متعالی.

ویکالپا VIKALPA: باور بی اساس، خیال، تصور .

ویشودهی چاکرا VISHUDDHI CHAKRA: مرکز روانی واقع در ناحیه گلو . مرکز پاکسازی .

ویوکا VIVEKA: درك یا دانش راستین .

وریتی VRITTI: حرکت دایره وار هوشیاری .

ویانا VYANA: یکی از پنج پرانا که در تمامی بدن پراکنده است .

W

X

Y

یاجنا YAJNA: قربانی کردن .

یاما YAMA: کنترل خویشتن . اولین پله آشنانگایوگا که شامل؛

آهیمسا ، ساتیا ، آستیا ، آپاریگراها و براهماچاریا می باشد.

یانترا YANTRA: شکل صوری مانترا که برای تمرکز و مراقبه مورد استفاده قرار می گیرد.

یوگا YOGA: اتحاد . روشها و تمریناتی که هوشیاری فردی انسان را با هوشیاری کیهانی متحد می سازد.

یوگانیدرا YOGA NIDRA: تکنیک خواب سایکیک یوگایی که باعث ایجاد آرامش عمیق می شود.

یوگا سوترا YOGA SUTRA: متن باستانی که توسط پاتانجالی درباره یوگا نوشته شده است.

یوگا داندا YOGADANDA: عصای چوبی به طول تقریباً ۲ فوت با انتهای U شکل که برای تنظیم تنفس مورد استفاده قرار می گیرد.

یوگی YOGI: کسی که یوگا تمرین می کند.

یوگینی YOGINI: یوگی مونث.

یونی YONI: منبع - زاهدان .

یوگی YUGA: یکی از تقسیمات زمان .

یوگای چهارگانه عبارتند از: کریتا ، تریتا ، دواپارا و کالی .

Z

منبع: reiki-pro^۲mihanblog.com.

هیپنوتراپی

مقدمه

هدف از هیپنوتیزم درمانی (Hypnotherapy) : هیپنوتیزم درمانی، رویکرد جدیدی است که چگونگی تلقین به کاربردن هیپنوتیزم ، بالینی را به خواننده نشان می دهد . این رویکرد جدید ، برای متخصصین بالینی (Clinician) نوشته شده است در خصوص درمان بیماران به وسیله ی هیپنوتیزم دانش و با آگاهی قبلی ، داشته و یا نداشته باشند . درمان و القاء هیپنوتیسمی به شیوه های مرحله به مرحله ای تقسیم می شوند . نسخه هایی از شیوه های القاء هیپنوتیسمی ، تلقینات درمانی و عمل مقابل درمانگر و درمانجو در سراسر کتاب فراهم آمده و توجه خاصی به تکنیکهای بالینی شده است . نمونه های موردی نیز برای نشان دادن طرز استفاده ی روشهای هیپنوتیسمی ذکر شده اند

چارچوب بالینی ما در این مقاله بر اساس تلفیق روشهای هیپنوتیزم درمانی سنتی و امروزی است به عنوان مثال گاه درمانجویان به ترکیبی از روش اریکسون (Ericksonian Method) و روش رفتاری - شناختی (Cognitive-behavioral Method) درمان می شوند . اگر خوانندگان را با هر یک از رویکردهای هیپنوتیزم درمانی که به نحوی برای ما موثر بوده اند، آشنا خواهیم کرد .

هیپنوتیزم درمانی سنتی (Traditional Hypnotherapy)

هدف هیپنوتیزم درمانی سنتی ایجاد علائم سکون و آرامش به طریق تلفیق مستقیم است. به عنوان مثال یک هیپنوتیزور سنتی ممکن است برای تسکین و تخفیف درد، به بیمار هیپنوتیزم شده، آموزش زیر را بدهد:

«تا ده که بشمارم، دردتان بطور کامل برطرف خواهد شد» نیز ممکن است هیپنوتیزور، تصویر ذهنی هدایت شده ای را در این خصوص بکار ببرد مثلاً ممکن است درمانجو را به تجربه ی بی هوشی شدید هدایت سازد که این بی هوشی شدید دربرگیرنده ی احساس کمرختی و کاهش درد بشود. خود هیپنوتیزم (Self-Hypnosis) ممکن است آموزش دیده شود گرچه فعال در مانجو در این حالت مورد نیاز نمی باشد علاوه بر این، اکثر هیپنوتیزورهای سنتی سعی می کنند علائم تخفیف درد را بدون کشف علل زیر بنایی آن علائم به دست بیاورند. با این وجود تعدادی از هیپنودرمانگران (Hypnotherapists) سنتی (برنهایم ۱۸۹۵، پرنس و کوریات (Bernheim, ۱۹۰۷)) دریافته اند که روشهای تشخیص بینش (Insight-Oriented Methods) که مبتنی به ترغیب، استدلال و بازآموزی هستند بعضی وقتها در بدست آوردن علائم تسکین درد ضروری می باشند. تاکید آنان بر ارزیابی مجدد منطقی (بازسازی شناختی Cognitive restructuring) اغلب دربر گیرنده ی تلفیقات هیپنوتیسمی جهت تغییر الگوهای فکری با علائم بالینی می شد.

تحلیل هیپنوتیسمی (Hypnoanalysis):

فروید (Freud, ۱۹۲۰) کارائی تلقین مستقیم را در درمان هیپنوتیسمی مورد سؤال قرار داده و نتیجه گرفت که:

تلقین مستقیم صرفاً در بعضی موارد می تواند به کار گرفته شود و در موارد دیگر نمی تواند مورد استفاده واقع شود با بعضی از تلقینات، نتایج بهتری به دست می آید و با بعضیها، نتایج کمتری و هیچ کس نمی داند که چرا وضع چنین است اما بدتر از ماهیت متغیری تلقین مستقیم، بی ثباتی آن در نتایج است که بعد از مدتی از بیمار شنیده می شود که درد مزمن او دوباره برگشت و یا درد دیگری جای درد قبلی را گرفته است (۱۹۲۰).

انتقاد شدید فروید تعدادی از شاگردانش را از دخالت دادن هیپنوتیزم در روان درمانی باز نداشت. تحلیل هیپنوتیسمی حاصله، تکنیکهای هیپنوتیسمی را با روانکاوی آمیخت و چنین استنباط شد که هیپنوتیزم مستقیماً می تواند از ضمیر ناخودآگاه بهره برداری کرده و به همین خاطر فرایند روانکاوی کشف و تفسیر مقاومتها، دفاعها، رویاها و انتقال سرعت بخشد.

علاوه بر این، روشهای تحلیلی استاندارد از قبیل نداعی آزاد (Free association) و تعبیر رویا (Dream interpretation) تحت تاثیر هیپنوتیزم سودمند به نظر رسیدند. به عنوان مثال تلقینات هیپنوتیسمی توانستند در ایجاد رویا یادآوری و فهم آن موثر واقع شوند.

درمان موثرتر و کوتاه مدت از طریق تحلیل هیپنوتیسمی مبتنی بر این فرضیه است که هیپنوتیزم به متخصصین بالینی اجازه می دهد که به طور مستقیم با ضمیر ناخودآگاه درمانجو رابطه برقرار نموده و بدین وسیله بهبودی ماده ی ضمیر ناخودآگاه را سهولت بخشید در نهایت پرداختن به تعارضات ضمیر ناخودآگاه و راه حل های آن، زمینه را برای دیرپایی تغییر درمانی فراهم می آورد.

«هیپنوتیزم درمانی جدید» بر تسکین علائم و هم بر اصلاح بینش تاکید دارد و برخلاف تحلیل پینتوتیسمی، هیپنوتیزم درمانی جدید «بینش» را از طریق علم به شناختهای ناسازگارانه از قبیل خود تلقینات منفی و اثرات آنها روی رفتار و هیجانات به دست می آورد. این گونه شناختهای متناقض، همان چیزیهایی هستند که روانکاوان ممکن است بدانها به عنوان ماده ی نیمه هشیار اشاره کرده باشند، به این معنا که به عنوان افکاری اشاره شده اند که هر وقت لازم گردد می توانند به قسمت آگاه ذهن آورده شوند.

علاوه بر بازیابی مواد ناخودآگاه، تکنیکهای تحلیل هیپنوتیسمی از قبیل بازگشت سنی و یادآوری توسعه یافته، می توانند در روشن کردن عقاید، نگرشها و افکار ناسازگارانه یاری نمایند.

هیپنوتیزم درمانی اریکسون (Ericksonian Hypnotherapy):

هم روش اریکسون و هم روش سنتی، بیشتر بر علائم تسکین تکیه دارند تا بینش (Insight) درمانجو نسبت به مشکل در این روش برعکس تمایل هیپنوتیسمی، هیچ تلاشی در هیچ یک از دو الگو جهت غلبه به تعارضات ضمیر ناخودآگاه صورت نمی گیرد. گذشته از این روش اریکسون در ارجحیت دادن به تلقینات غیر مستقیم با روش هیپنوتیزورهای سنتی فرق می کند. اریکسون اعتقاد داشت، احتمال کمتری دارد تلقینات غیر مستقیم مقاومت درمانجو را برانگیزند.

برای کاهش آگاهی و هوشیاری درمانجو نسبت به تلقینات و مقاومت احتمالی در برابر این تلقینات، تلقینات غیر مستقیمی از قبیل آموزشهای تناقضی ارائه می گردد. به عنوان مثال، برای دستیابی به تسلیم درمانجو، درمانگر اریکسونی احتمالاً به درمانجوی مخالف یاد می دهد تا به مقاومت خود ادامه دهد.

در یکی از موارد ، درمانجوی مقاوم به تلقین هیپنوتیسمی اولیه با باز کردن چشمان خود در اواسط تلقین و با اظهار این که «تاثیر نمی‌کند» پاسخ داد . درمانگر پاسخ درمانجو را با موافقت کردن و با اظهار این که تلاش بعدی او در هیپنوتیسم نیز احتمالاً با شکست مواجه خواهد شد ، مورد استفاده قرار داد . درمانجو اعتراض کرد که درمانگر دارد تسلیم او می‌شود ، اما درمانگر به او اطمینان داد که چنین نیست و بدین ترتیب در تلاش بعدی با موفقیت هیپنوتیزم را با اندک تغییری در شیوه ی تلقین ، ایجاد کرد .

یکی از مفاهیم مهم اریکسون که فرایند متقابل درمانگر و درمانجو را توصیف می‌کند «همگی و هدایت» (Pacing and Leading) نامیده می‌شود. زمانی که تلقینات با تجارب و رفتار درمانجو سازگاری داشته باشد می‌توان گفت که درمانگر در حال همگامی با درمانجو است وقتی که بیمار ، همگامی را پذیرا می‌شود ، هیپنوتیزور می‌تواند نقش هدایت‌کننده ای را ایفا کرده و دستور دهی بیشتری داشته باشد . به عنوان مثال ، درمانگر ممکن است درمانجو را وقتی که دارد نفش را بیرون می‌دهد ، با گفتن این که «دارید نفس خود را بیرون می‌دهید» همگامی کرده و با اضافه کردن این جمله که «شروع به تن آرامی خواهد کرد» درمانجو را هدایت کند .

الگوی رفتار هیپنوتیسمی:

سالتر (salter ۱۹۴۹) هیپنوتیزم را بر حسب تعریف پاولف توضیح داد : او چنین می‌پنداشت که کلمات اساساً محرکهای شرطی شده ای هستند که پاسخ شرطی هیپنوتیزم را استخراج می‌کنند . کاربردهای بالینی سالتر از هیپنوتیزم شامل شرطی سازی تقابلی ترس، هراس (Phobia) و آموزش درمانجویان برای استفاده از تلقین به خود مثبت می‌شد . روشهای سالتر شباهت زیادی به روشهای رفتاری و شناختی اخیر از قبیل تن آرامی ، حساسیت زدایی و بازسازی شناختی دارد .

گروگر و فلر (Koger & Fezler ۱۹۷۶) نیز هیپنوتیزم را با تکنیکهای رفتار درمانی در هم آمیختند از آنجا که شیوه های هیپنوتیزم درمانی و تکنیکهای رفتار درمانی شباهت زیادی با هم دارند (وینزفهر (Wetizenhoffer ۱۹۷۲) لذا نوعی یکپارچگی طبیعی بین این دو رویکرد می‌توان به عمل آورد. به عنوان مثال ، تکنیکهای تن آرامی و تصویر سازی ذهنی هم در هیپنوتیزم و هم در رفتار درمانی مشترک هستند.

هیپنوتیزم درمانی رفتاری- شناختی (CBH): هیپنوتیزم درمانی رفتار-شناختی یک اصطلاح کلی برای رویکردهای رفتاری - شناختی در هیپنوتیزم درمانی است. روشهای هیپنوتیزم درمانی رفتاری-شناختی بر این فرض مبتنی است که اغلب اختلالات روانی از یک نوع خود هیپنوتیزم مخرب ناشی می‌شوند که توسط آرازه (Araoz ۱۹۸۱ و ۱۹۸۲) و خود هیپنوتیزم منفی (Negitzenhoffer ۱۹۷۲) نامیده شده است . آرا از روشن ساختن افکار و تصورات منفی که بدون ارزیابی انتقادی توسط فردی پذیرفته شوند شبیه هیپنوتیزم عمل خواهند کرد. به درمانجوی هیپنوتیزم درمانی رفتاری - شناخت نشان داده می‌شود که چگونه محتویات خود هیپنوتیزم ، تصاویر ذهنی منفی و افکار خود شکن (Self-defeating) می‌توانند توسط فرایند صحیح خود هیپنوتیزم مثبت تغییر داده شوند .

بدین ترتیب ، درمانجو چگونگی کنترل فرایند خود هیپنوتیسمی را یاد می‌گیرند .

به عنوان مثال ، افکار خود شکن از قبیل «نمی‌توانم سیگار کشیدن را متوقف سازم» «همیشه گرفتار سیگار خواهم بود» تلقیناتی هستند که با تلاشهای درمانجو برای ترک سیگار در تعارض هستند . خود تلقینات مشابه دیگری چون «شکست خوردم پس آدم سست عنصری و ضعیف النفسی هستم» می‌توانند احساس ناامیدی و یأس را در شخص ایجاد نمایند . در این حالت به درمانجو یاد داده

می‌شود که چطور خود تلقینات سازنده ای را جایگزین خود تلقینات منفی نماید مثل این تلقینات «می‌توانم سیگار را ترک کنم چون خویشتن داری زیادی دارم» به درمانجویان همچنین گفته می‌شود که این تلقینات مثبت را در طول تمرین خود هیپنوتیزم و نیز در مشکلات زندگی واقعی خود ، تکرار کنند . بعد ، متخصص بالینی توضیح می‌دهد که چنانچه درمانجو نیاز به کمک فوری برای کاهش اضطراب و یا رفع پر خوری و ترک سیگار داشته باشد . القاء هیپنوتیسمی قبل برای موفقیت آمیز بودن خود تلقینات درمانی ، لازم نیست .

آموزش مهارتهای هیپنوتیسمی (Hepnotic - Skills training) :

مفهوم آموزش مهارتهای هیپنوتیسمی مبتنی بر این قضیه است که تلقین پذیری هیپنوتیسمی ؛ یک مهارت آموزشی است و یک خصیصه غیر قابل تغییر نمی‌باشد . در مانجو یاد می‌گیرد که توسط شیوه های آموزش مهارتها به تلقینات پاسخ دهد . این شیوه ها عبارتند از : سرمشق گیری ؛ آموزش چگونگی تفکر و تصور توأم با تلقینات ؛ تکنیکهای متوقف کننده فکر برای قطع رفتار مغشوش کننده از قبیل «نمی‌توانم آن را انجام دهم» و روشهای شکل دهی که آزمودن (Subject) را در پیشرفتهای تدریجی در پاسخدهی هیپنوتیسمی تقویت می‌کند . پژوهش در زمینه عملکرد هیپنوتیسمی (به عنوان مثال ، دیاموند (Diamond ۱۹۷۴ و ۱۹۷۷ گارگیلو (Gargiulo ۱۹۸۳ ، کاتز (Katz ۱۹۷۹) نشان می‌دهد که الف) توانائی هیپنوتیسمی معمولاً در میان افراد مختلف فرق می‌کند ، بعضی از آزمودنیها توانائی هیپنوتیسمی بالائی دارند و بعضیها تقریباً اصلاً ندارند و اکثریت دارای توانائی هیپنوتیسمی متوسط هستند و ب)

توانائی هیپنوتیسمی می تواند توسط آموزش مهارت‌های آن تغییر داده شود. (نمونه ای از آموزش مهارت‌های هیپنوتیسمی را در فصل دوم این کتاب می توان یافت) ج) اکثر اقدامات هیپنوتیزم درمانی صرفاً مستلزم خلسه سبک تا متوسط است ، به نحوی که توانائی هیپنوتیسمی بالائی مورد نیاز نیست .

هیپنوتیزم درمانی جدید

رویکردی یکپارچه

اکنون الگوهای خلاصه شده قبلی هیپنوتیزم را به صورت یک رویکرد بالینی عملی ، یکپارچه خواهیم کرد و تشابهات مهم مفاهیم زیربنائی و تکنیک‌های درمانی را روشن خواهیم نمود . در سراسر این کتاب ، روش‌های هیپنوتیزم درمانی را از رویکردهای مختلف انتخاب کرده و برای به دست آوردن اثرات درمانی بیشتر ، بکار خواهیم برد. ما رویکردی را که به بهترین روش توصیف شده باشد به عنوان « گلچین تکنیک‌ها (Technical eclecticism) » قبول می کنیم در گلچین تکنیک‌ها ، درمانگر از رویکردهای درانی مختلف آزادانه استفاده می کند بدون این که ضرورتاً نظریه هائی را که این تکنیک‌ها از آنها مشتق شده اند ، بپذیرد .

همکاری و انگیزش (Cooperation and Motivation) : به همان اندازه که الگوهای فکری مختلف به نظر می رسد به همان اندازه در مورد متغیرهای آزمودنی که عملکرد هیپنوتیسمی را تحت تأثیر قرار می دهد ، درجه سازگاری مهمی وجود دارد . یکی از مهمترین عوامل مشترک در اغلب الگوهای اصلی هیپنوتیزم ، تمایل آزمودنی برای همکاری با هیپنوتیزور می باشد (اسپانوس و باربر (Spanos and Barber ۱۹۷۴) بررسی نوشتاری تجربی و نظری که به کشف عوامل مرتبط با عملکرد هیپنوتیسمی پرداخته اند (اسپانوس و باربر ۱۹۷۴ ، ۱۹۷۶) اهمیت همکاران و انگیزش آزمودنی را تأیید کرده است . اخیراً رالز (۱۹۸۱ ، ۱۹۸۲ ، ۱۹۸۵) نیز اهمیت انگیزش درمانجو را در الگوی « هیپنوتیزم جدید (New hypnosis model) خود تأیید نموده است .

با این وجود ، فرم‌هایی از هیپنوتیزم بالینی هستند که ممکن است نیاز به همکاری آگاهانه درمانجو نداشته باشد. به عنوان مثال، به نظر می رسد تکنیک‌های غیر مستقیم اریکسون به همکاری آگاهانه درمانجو بستگی نداشته باشد .

در کار بالینی ، برای هیپنوتیزور اهمیت دارد که تکنیک‌های هیپنوتیسمی مخصوص درمانجو را تشخیص داده و آنها را طوری انتخاب نماید که بتواند شامل تکنیک‌هایی باشد که از بیش از یک الگوی مفهومی مشتق شده باشد . هر وقت که امکان داشته باشد سعی می کنیم همکاری آگاهانه درمانجو را بر شماریم . هر وقت که این همکاری ممکن نباشد ، مثلاً به علت اضطراب و یا مقاومت - روش‌های غیر مستقیم را بکار می گیریم .

تفکر و تصور : علاوه بر همکاری آزمودنی ، اسپانوس و باربر (۱۹۷۴) ضمن بررسی تشابهات موجود در بین الگوهای فکری هیپنوتیزم به این نتیجه رسیدند که سطح درگیری آزمودنی در افکار و تصویر سازیهای ذهنی مرتبط با تلقین ؛ قویاً عملکرد هیپنوتیسمی را تحت تأثیر قرار می دهد . به همین ترتیب ، هیپنودرمانگر رفتاری - شناختی بین شناختها و یا خود تلقینات و پیامدهای رفتاری و هیجانی یک رابطه علی مستقیم ، فرض می کند . به عنوان مثال ، اگر کسی از آزمودنی بخواهد تا مزه ای را تجربه کند ممکن است به آزمودنی یاد دهد تا خوردن غذای مورد علاقه اش را تصور نماید .

اریکسون نیز چگونگی مشمول فرآیندهای شناختی را در هیپنوتیزم شرح داده است . وی مفهوم فرآیندهای فکری پویا (Ideodynamic) را برای توضیح این موضوع به کاربرد که چطور تصویر سازیهای ذهنی ، افکار و عقاید به جانشین های حسی و ادراکی و واکنش های هیجانی ، رفتار حرکتی ، رؤیاها و غیره (اریکسون و راسی ۱۹۷۹) تبدیل می شوند .

به عنوان مثال ، یک تلقین حسی فکری (Ideo sensory) به این نحو خواهد بود که « یک نسیم خنک می تواند شخص را به احساس آرامش واداشته و در او خارش پوستی را ایجاد نماید » تلقین فکری حرکتی (Ideomotor) حرکتی برای شنواری دست در هوا به این شکل می باشد که « اغلب مردم می توانند چنین تجربه ای را بکنند که مثلاً یک دست آنها نسبت به دست دیگری سبکتر است »

در حالیکه هیپنودرمانگر رفتاری شناختی به درمانجو یاد می دهد تا از رابطه بین افکار و احساسات و چگونگی کنترل آنها باخبر باشد ، هیپنودرمانگر اریکسون ، بدون این که درمانجو از فرآیند باخبر باشد برای تبدیل کردن افکار به احساسات تلقین غیر مستقیم و توانائی طبیعی درمانجو را بکار می برد . بجای تلقین مستقیم این که درمانجو مزه را تجربه کند آن طوری که هیپنودرمانگر رفتاری-شناختی ممکن است انجام دهد ، درمانگر اریکسونی، تلقین غیرمستقیم را برای ایجاد یک پدیده حسی فکری بکار می برد : « بعضی از مردم غذای خود را چنان خوب تصور می کنند که گوئی در واقع می توانند آن را مزه کنند » (اریکسون و راسی ، ۱۹۷۹ صفحه ۲۳) تلقین چه مستقیم باشد و چه غیر مستقیم ، هم تلقینات اریکسونی و هم تلقینات رفتاری - شناختی ، درمانجو را به راهبرد (Strategy) باروری شناختی مجهز می

نماید. به نظر ما بسیاری از اشکال آسیب شناسی روانی حداقل تا حدودی نتیجه خود تلقینات منفی و یا نتیجه خود هیپنوتیزم منفی است. بسیاری از تکنیکهای پیشنهادی این کتاب به منظور یاری کردن در مانجو جهت آگاهی از این شناخته‌های منفی و تغییر آنها طرح می‌شوند.

همانندی تکنیکها: علاوه بر قضایای نظری مشابه، تکنیکهای بالینی دیگری وجود دارند که در بین الگوهای مختلف، مشترک می‌باشند.

تلقینات و تصویر سازی ذهنی برای ایجاد و حفظ حالت هیپنوتیسمی، ابزارهای اساسی بحساب می‌آیند. علاوه بر این، تصویر سازی ذهنی و تلقین اغلب برای تشخیص و درمان مشکلات بالینی مورد استفاده قرار می‌گیرند؛

به عنوان مثال، تصویر سازی ذهنی می‌تواند در مانجو را برای مقابله با موقعیتهای اضطراب ز آآماده و مجهز سازد. یکی دیگر از تکنیکهای غالب، تن آرامی می‌باشد که بخشی از شیوه های تلقینات هیپنوتیسمی به شمار می‌آید.

یکی از استثنائات در این مورد، «هیپنوتیزم هشیارانه (Alert hypnosis)» است که در درمان افسردگی بکار می‌رود و در فصل سوم این کتاب درباره آن بحث خواهیم کرد.

دو تکنیک بالینی مشابه؛ همگامی و هدایت اریکسون و روش رفتاری تقریبهای متوالی (Successive approximations) است که هر دو برای تقویت درمانجو جهت پیشرفت تدریجی و تسریع بهبودی او بکار می‌روند. با تقریبهای متوالی، درمانگر هر گونه اقدام کوچکی را که درمانجو جهت نیل به هدفی خاص اتخاذ می‌کند تقویت و تشویق می‌کند.

به عنوان مثال، اولین هدف برای درمانجویی که از اضطراب عملکرد جنسی رنج می‌برد این خواهد بود که در مقابل نوازش و لمس بدون تهدید، احساس آرامش و راحتی نماید. مرحله ی بعدی درمان این خواهد بود که تدریجاً در مانجو را به تماسهای جنسی نزدیکتر هدایت کند.

این گونه تکنیکها تدریجی از هیپنودرمانگر می‌خواهد که در عملکرد خود طوری گام بردارد که برای درمانجو، راحت و پذیرفتنی بوده و او را باتلقیناتی که مشکلات غیر قابل حلی را بوجود می‌آورند، غافلگیر نسازد.

نشانه های هیپنوتیزم درمانی (Indications for hypnotherapy): تجربه بالینی ما حاکی از آن است که هیپنوتیزم عموماً برای درمانجویانی که بدان علاقمندی نشان می‌دهند به کار گرفته شود. وقتی درمانگری، درخواست درمانجویی را جهت استفاده از هیپنوتیزم برای درمان، به جای استفاده از سایر روشها، محترم می‌شمارد و در واقع احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد. بنابراین برای درمانجویی که مخالف استفاده از هیپنوتیزم برای درمان باشد، استفاده آن را توصیه نمی‌کنیم. استفاده از هیپنوتیزم درمانی برای فرد مردد، احتمالاً با اعتماد و پیشرفت درمانجو در تعارض خواهد بود. ما همچنین استفاده از هیپنوتیزم را در خصوص افرادی که مبتلا به حالت پارانویایی (Paranoid) شدید هستند محتاط هستیم. حتی اگر بخواهند از هیپنوتیزم استفاده شود، ممکن است در این مورد که افکار آنها توسط درمانگر کنترل می‌شود حالت پارانویا (Paranoia) از خود نشان دهند.

برای این که احتمال پیش آمدن چنین حالتی کاهش یابد. توصیه می‌کنیم که خویشتن داری درمانجو در مورد فرایند هیپنوتیسمی مورد تأکید قرار گیرد.

وادن (Wadden) و آندرتون (Anderton ۱۹۸۲) پژوهش تجربی مربوط به کاربردهای بالینی هیپنوتیزم را بررسی کرده و دریافتند که هیپنوتیزم سنتی برای رفع تنگی نفس و درد بالینی موثر می‌باشد. باربر (Barber ۱۹۸۱) در خلاصه بندی نوشتارهای مربوط به هیپنوتیزم درمانی، نتیجه گرفت که اقدامات هیپنوتیزم درمانی خصوصاً برای تسکین سردردهای تنشی (Tension headaches)، میگرن (Migraine)، بیخوابی (Insomnia) و فشار خون (Hypertension) مؤثر می‌باشند.

اما بر عکس، هیپنوتیزم درمانی سنتی برای درمان «عادات بد» از قبیل فربهی، سیگار کشیدن، و مصرف مشروبات الکلی؛ نتایج مایوس کننده ای را نشان داده است. دریافته ایم که هیپنوتیزم می‌تواند برای بسیاری از مشکلات بالینی از قبیل اضطراب، هراس، اختلالات جنسی، افسردگی، درد و حتی اختلالات عادت (Habit disorders) مؤثر واقع شود بشرطی که به طوری که در این کتاب توضیح داده شده بطور یکپارچه به کار روند.

خلاصه این که هیپنوتیزم درمانی، شمول گسترده ای را در مشکلات بالینی نشان می‌دهد. بسیاری از رویکردهای هیپنوتیزم درمانی شکلهای نسبتاً خلاصه درمان بوده و در جهت تسکین درد بکار می‌روند. به نظر ما، اگر علائم و نشانه های بهبودی شامل تغییر افکار، احساسات و الگوهای رفتاری باشد که علائم را حفظ می‌کنند نتایج درمان دیرپایی بیشتری خواهند داشت.

تلقین هیپنوتیسمی

خلسه چیست؟

بعضی از نظریه پردازان مدعی هستند که خلسه یکی از جنبه های مهم هیپنوتیزم نیست در حالی که بعضی دیگر از نظریه پردازان معتقدند که خلسه یکی از جنبه های مهم هیپنوتیزم است. حل و فصل این موضوع برای مقصود ما ضروری نیست. یک گروه پژوهشی برجسته (باربر، ۱۹۷۰، باربر، اسپانوس و کیوز، ۱۹۷۴) نشان داده است که شیوه های القاءات هیپنوتیسمی رسمی که در برگرفته تلقینات تن آرامی و یا خواب آلودگی باشند همیشه برای تجربه پدیده هایی از قبیل برگشت سنی (Age regression)، یاد زدگی (Amnesia)، جمود خلسه ای (Catalepsy)، بی دردی (Analgesia)، و احساس شناوری دست (Hand levitation)، توسط آزمودنیها لازم نیستند.

با این وجود به نظر می رسد بعضی از مردم بعد متحمل شدن اولین شیوه های القاء خلسه هیپنوتیسمی که باعث احساس تن آرامی و خواب آلودگی می شود، پاسخدهی بیشتری به تلقینات داشته باشند.

علاوه بر این، حتی اگر القاء هیپنوتیسمی رسمی برای به وجود آوردن بعضی از پدیده ها در تحقیقات آزمایشی هیپنوتیزم ضروری نباشد ولی خلسه هنوز هم بخشی از هیپنوتیزم درمانی است که درمانجویان انتظار دارند در درمان از آن استفاده شود. تندورایکس باربر (Theodore x. Barber) که یکی از نظریه پردازان برجسته غیر خلسه ای است، اهمیت انتظارات درمانجویان را به عنوان یکی از عوامل تعیین کننده پاسخ درمانجو به تلقینات، مورد تأکید قرار می دهد. احتمالاً به این دلیل است که باربر در کار بالینی هیپنوتیزم، شیوه های القاء هیپنوتیزم را بکار میبرد. (باربر، ۱۹۸۴).

تفاوتهای فردی زیادی در بین افراد از لحاظ تجربه هیپنوتیزم وجود دارد. بعضیها احساس خواب آلودگی می کنند در حالی که بعضی دیگر احساس هشیاری و افراد زیادی می گویند که فقط احساس تن آرامی می کنند. به نظر می رسد آنچه که شخص در طول هیپنوتیزم تجربه می کند بستگی دارد به نحوه اداء تلقینات و نیز بستگی دارد به آنچه که شخص انتظار احساس آن را در طول هیپنوتیزم دارد. اگر می خواهید درمانجو در طول هیپنوتیزم احساس تن آرامی کند بنابراین به عنوان بخشی از القاء، تن آرامی را به او تلقین کنید و اگر می خواهید درمانجو احساس خواب آلودگی نماید، به او تلقین خواب بکنید. اما اگر می خواهید درمانجو، حالت انرژی زائی بیشتر را تجربه کند، به پدیده ای بنام هیپنوتیزم هشیاری (Alert hypnosis) علاقمند خواهید شد. ورزشکاران و ورزش دوستان برای به دست آوردن قدرت و تحمل از هیپنوتیزم هشیاری استفاده می کنند. این روش می تواند برای مرتفع ساختن افسردگی هم به کار رود. نحوه تلقین و استفاده از هیپنوتیزم هشیاری در درمان افسردگی در فصل سوم این کتاب بطور کامل ملاحظه می شود.

مراحل هیپنوتیزم درمانی

درمان هیپنوتیسمی به پنج مرحله تقسیم می شود که عبارتند از: الف) آماده سازی درمانجو برای هیپنوتیزم ب) القاء هیپنوتیسمی ج) تکنیکهای عمیق سازی د) استفاده از هیپنوتیزم برای مقاصد درمانی و ه) پایان دادن به هیپنوتیزم. اکنون به توضیح آن که در هر مرحله رخ می دهد خواهیم پرداخت.

آماده سازی درمانجو برای هیپنوتیزم

آماده سازی درمانجو برای هیپنوتیزم، مستلزم ایجاد تفاهم و ارتباط، سنجش مشکلات درمانجو، برداشت های نادرست موجود در زمینه هیپنوتیزم است و بستگی به رویکرد خاصی دارد که توسط هیپنودرمانگر یا برای آزمایش استعداد هیپنوتیسمی و یا آموزش مهارتهای هیپنوتیسمی اتخاذ می گردد. نکات اول و سوم و چهارم در این فصل و سنجش بالینی در فصول مربوط به مشکلات خاص، بحث خواهد شد.

تفاهم و ارتباط (Rapport)

اولویت در هیپنوتیزم ایجاد تفاهم و ارتباط با درمانجو برای بالا بردن همکاری و انگیزش است. در هیپنوتیزم درمانی جدید، ارتباط درمانی دربرگیرنده همکاری بین درمانگر و درمانجوست. آرا از (۸۵-۱۹۸۲) در هیپنوتیزم درمانی، رویکردی بنام رویکرد (تی ئی ای ام) (Team) را توصیف کرده است که توسعه کرده است که توسعه اعتماد (Trust)، انتظارات (Expectations) و نگرشهای (Attitudes) مثبت در خصوص هیپنوتیزم و استفاده از انگیزش (Motivation) درمانجو را مورد تأکید قرار می دهد. ارتباط و تفاهم بین درمانگر و درمانجو می تواند بعنوان توسعه رویکرد فوق الذکر (تی ئی ای ام) تعریف گردد.

بعضی از درمانجویان با انگیزه بسیار زیاد و با انتظارات و نگرشهای مثبت برای درمان مراجعه می کنند که در خصوص این دسته از درمانجویان، برقراری ارتباط عموماً آسان است.

ولی بسیاری از درمانجویان با ترس و نگرشهای منفی و توأم با برداشتهایی نادرست در زمینه هیپنوتیزم برای معالجه روی می آورند و اغلب در مورد درمان و احتمال رخ دادن تغییر ، احساس دوگانه ایی دارند که درمانگر برای ایجاد ارتباط با این گونه درمانجویان نیاز به دقت خاصی دارد .

ایجاد ارتباط با درمانجو به طرق مختلف می تواند صورت گیرد که به درمانجو بستگی دارد . در مورد بعضی از درمانجویان ، ارتباط زمانی بطور مؤثر ایجاد می شود که درمانگر ، صمیمیت و دقت و همدردی از خود نشان دهد . بعضی دیگر از درمانجویان احتمالاً بجای توانائی درمانگر در ابراز علاقه و درک درمانجو بیشتر بر اساس پرستیژ ، تخصص و قدرت درمانگر به او اعتماد می کنند .

تعیین این که کدام یک از اینها برای درمانجوی مورد نظر ، مهم بوده و می تواند بطور مؤثر در مورد او به کار می رود بستگی دارد به این که درمانگر از توانائی بالایی برای گوش دادن و مشاهده کردن بهره داشته باشد . ارتباط ، اغلب توسط همگامی(Pacing) و پیوستن به درمانجو ، بهتر ایجاد می شود .

پیوستن(Joining) به درمانجو ، زمانی به وقوع می پیوندد که هیپنوتیزور در سبک گفتار خود ، انعطاف پذیر بوده (و به زبان خود درمانجو) سخن بگوید یعنی اگر درمانجو غیر تشریفاتی عمل کند او نیز متقابلاً چنین رفتار کند و اگر درمانجو تشریفاتی برخورد نماید درمانگر نیز خود را چهره ای با نفوذ نشان داده و تشریفاتی برخورد کند . (پیوستن) همچنین زمانی به تحقق می پیوندد که خود درمانگر نسبت به همکاری با درمانجو تمایل نشان دهد . (همگامی) نیز زمانی صورت می گیرد که سخنان درمانگر با رفتار و تجربه درمانجو مطابقت داشته باشد . همگامی از طریق ارائه تلقینات بازپاسخی (بعداً بحث خواهد شد) که مستلزم تعمیم و ابهام است هم صورت می گیرد و برای درمانجو ، چندین طریق پاسخدهی را فراهم می آورد .

این موضوع ، این احتمال را افزایش می دهد که تلقینات درمانگر با تجربه درونی درمانجو سازگاری داشته باشد .

یکی دیگر از روشهای ایجاد ارتباط بین درمانگر و درمانجو که به مفاهیم همگامی و پیوستن مربوط می شود این است که درمانگر ، درمان را مطابق انتظارات درمانجو تنظیم نماید . زمانی درمان مؤثر خواهد بود که درمانگر ، روشهای درمانی خود را با درخواست ها و انتظارات درمانجو منطبق سازد . لازاروس(Lazarus ۱۹۷۳) در مطالعه ای مطلب فوق را روشن می سازد . درمانجویانی که خواستار استفاده از هیپنوتیزم در درمان بودند مکلف به درمانی شدند که یا تن آرامی و یا هیپنوتیزم نام داشت . گرچه شیوه درمانی در واقع برای هر دو گروه یکسان بود ولی با این وجود ، درمانجویانی که بنا به درخواست خودشان هیپنوتیزم شده بودند بهبودی بیشتری را نسبت به گروهی که تن آرامی را درخواست کرده بودند از خود نشان دادند . بر اساس این یافته ها و نیز براساس تجارب بالینی ، توصیه می کنیم که هر وقت ممکن باشد به درخواست های درمانجو احترام بگذارید و به آنها اهمیت دهید . دریابید که آنها چه انتظاری از هیپنوتیزم دارند و چه شیوه هائی می توانند مؤثر و کارساز باشند . در حد معقول ، تلقینات خودتان را و روشهای القائی و توضیحات مشکلات آنان را با انتظارات و تعبیرهای خود آنها مطابقت دهید .

ولی در این که درمانگر تا چه اندازه ای می تواند در استفاده از انتظارات درمانجو پیش برود محدودیتهایی وجود دارد . اگر انتظارات درمانجو نامعقول و واقع بینانه نباشد مثلاً از هیپنوتیزم ، انتظار درمان فوری ، سحر آمیز و آسان برای مسائل مشکلی مثل فربهی داشته باشد بنابراین بهتر خواهد بود که چنین بدفهمی هایی تصحیح گردند . بعضی وقتها ، درمانگر حالتی را می تواند اتخاذ کند که تا حدی بین انتظارات درمانجو و درمانگر باشد . به عنوان مثال ، به درمانجویی که درصدد یافتن نتایج آنی برای مشکل افزایش وزن است می توان گفت :

بله ، هیپنوتیزم می تواند نتایج آنی داشته باشد و اغلب بیشتر از شیوه های دیگر درمانی ، نتایج فوری در بر دارد ولی با وجود این جادو نمی کند . به تلاش شما نیاز دارد بنابراین چیزهائی هستند که از شما می خواهم تا آنها را انجام دهید . مثل تمرین هیپنوتیزم و مجبوریم به صورت گروهی کار کنیم .

بنابراین در می یابیم که پیوستن به درمانجو همان طوری که در این مثال توضیح داده شده در واداشتن درمانجو به همکاری ، کارائی بیشتری دارد تا در طبقه بندی کردن صرف انتظارات و سوء برداشتهای آنها دارد . مفهوم « هدایت و همگامی » در اینجا مصداق پیدا می کند . ابتداء درمانگر نکات مورد توافق را پیدا می کند مثلاً می گوید که :
بله « هیپنوتیزم می تواند نتایج آنی داشته باشد » ولی بعد می گوید که با وجود این « هیپنوتیزم جادو نمی کند و از ناحیه شما به تلاش نیاز دارد »

در مورد این که آیا وجود ارتباط و تفاهم بین درمانگر و درمانجو برای تجربه هیپنوتیزم ضرورت دارد یا نه، هنوز جای بحث باقی است (کلارک(Clarke) و جکسون(Jackson ۱۹۸۳؛ یانگ(Young ۱۹۲۷))

شخص ممکن است فکر کند که اگر فردی بتواند خود هیپنوتیزم را از طریق خواندن کتاب یاد بگیرد در این صورت نیاز به ارتباط با هیپنوتیزور نخواهد داشت . اگر ارتباط و تفاهم بین درمانگر و درمانجو و ایجاد نگرش مثبت و اعتماد به هیپنوتیزم تعریف کرده و آن را انگیزه ای در جهت نیل به اهداف درمان هیپنوتیزم در خوانندگان خواهند داشت . ارتباط

هم چنین زمانی که فرد بخواهد هیپنوتیزم در خوانندگان خواهند داشت. ارتباط هم چنین زمانی که فرد بخواهد هیپنوتیزم را از طریق نور ضبط صورت یاد بگیرد و یا در تحقیقات آزمایشی مربوط به هیپنوتیزم شرکت کند ممکن است لازم باشد. در این گونه موقعیتهای، تلقین پرستیژ می تواند عملی باشد. افراد زیادی بدون اندیشه به هر چیزی که منتشر می شود و یا از طرف دانشگاهی مورد حمایت قرار می گیرد، اعتماد می کنند.

از طرف دیگر وقتی نمونه هایی از افرادی مثل اریکسون را که پدیده خود هیپنوتیزم را بدون کمک هیپنوتیزور و یا کتاب راهنمای خود هیپنوتیزم کشف کرد در نظر می گیریم. ضرورت وجود ارتباط در خود هیپنوتیزم جای بحث و منازعه پیدا می کند. بنابراین

می توان نتیجه گرفت که در خود هیپنوتیزم، فرایند ارتباط با خود فرد برقرار می شود (سالتر ۱۹۴۱). احتمالاً از طریق فرایند آزمایش و خطا معلوم می شود که بعضی از افراد تجارب خود انگیزه ای دارند که باعث ترفیع انتظارات مثبت شده و باعث می شود که افراد به تواناییها و مهارتهای تصویری، شناختی خودشان اعتماد کنند.

به نظر می رسد تجارب اولیه اریکسون در زمینه خود هیپنوتیزم انتظارات مثبتی را به او بخشیده و او را در غلبه کردن بر معلولیت بدنی خود مطمئن ساخته و در ادامه تلاش به او انگیزه داده است.

عملاً مفهوم ارتباط از لحاظ بالینی بسیار پر معنی به نظر می رسد گرچه ممکن است توافق برای تجربه کردن هیپنوتیزم برای فردی لازم نباشد ولی احتمالاً همین ارتباط است که کارائی درمان را سهولت می بخشد.

برای بعضی از درمانجویان، ارتباط، قطعی و ضروری بنظر می رسد بسیاری از آنها گزارش می کنند که نمی توانند با درمانر قبلی خود همکاری کنند چرا که اعتمادی به او ندارند و یا توسط او درک نمی شوند و یا این که احساس می کنند در حال و هوایی هستند که درمانگران قبلی شان از آن آگاهی نداشته اند. احتمالاً یکی از دلایل این که چرا روشهای اریکسون در مورد درمانجویان مقاوم و سرسخت، موفقیت آمیز بوده، این است که بسیاری از تکنیکهای اریکسون، راهبردهایی برای ایجاد ارتباط و تفاهم هستند. خصوصاً آنچه که بیشتر ارزش توجه دارد تکنیکهای بشمار اریکسون برای پیوستن به درمانجو و استفاده از چارچوب های داورى اوست که بعداً بحث خواهد شد.

روشنگری در زمینه بدفهمی ها

بدفهمی های رایجی در مورد هیپنوتیزم وجود دارد. بعد از اینکه ارتباط حاصل می شود درمانگر اطلاعات زیر را برای آموزش و مطمئن ساختن درمانجو در مورد این بدفهمی ها استفاده می کند:

اسطوره اول: هیپنوتیزم یک جور خواب است: زمانی، هیپنوتیزم حالتی شبیه خواب تصور می شد. در حقیقت، واژه هیپنوتیزم از ریشه یونانی هیپنوتیکس (Hypnotikos) به معنی خواب کردن گرفته شده است. اغلب هیپنوتیزورها، تلقین خواب را به عنوان بخشی از شیوه القاء هیپنوتیسمی به کار می برند. پیوندی که بین مفهوم خواب و هیپنوتیزم تدریجاً به وجود آمده، مایه تأسف است. مردم اغلب چنین انتظار دارند و یا چنین ترسی را دارند که در حین هیپنوتیزم از خود بی خود خواهند شد در صورتی که هیپنوتیزم، خواب نیست بلکه بیشتر شبیه حالتی است که در آن توجه بسیار زیادی به یک چیز بدون توجه به چیزهای دیگر می شود. تلقین هیپنوتیسمی می تواند برای ایجاد هوشیاری، تمرکز و نیز تن آرامی و خواب آلودگی بکار برده شود. حتی زمانی که شخص توسط تلقین خواب به حالت خلسه می رود در این وضعیت نیز حالتی شبیه خواب را تجربه نمی کند. آزمایشاتی که در آنها پاسخهای فیزیولوژیکی

سنجیده می شوند نشان می دهند آزمودنیهای (Subjects) که تجربه خلسه را گزارش می کنند معمولاً نشانه ها و علائم بیداری تن آرام یافته را از خود نشان داده و نشانه های حال خواب را نشان نمی دهند (رک: ویترز، ۱۹۶۳ Weitzenhoffer). برای این که از تقویت این بدفهمی که هیپنوتیزم یک جور خواب است، جلوگیری کنیم توصیه می شود در طول تلقین هیپنوتیسمی بجای خواب آلودی، تن آرامی تلقین شود.

اسطوره دوم: شخص ممکن است از هیپنوتیزم بیدار نشود: از آنجایی که هیپنوتیزم نوعی خواب نیست بنابراین شخص مجبور نیست در مورد بیدار شدن نگران باشد. معمولاً هیپنوتیزم دربرگیرنده یک جور احساس خواب آلودگی و یا تن آرامی است، گرچه با توجه به نوع تلقیناتی که داده می شود می تواند حالتی که توأم با بیداری و هشیاری باشد ایجاد گردد. برای پایان دادن به تجربه هیپنوتیسمی نهایت کاری که لازم است این است که به فرد مورد نظر تلقین هشیاری و دستور باز کردن چشمانش را بدهیم.

شخص می تواند برحسب اتفاق در طول هیپنوتیزم به خواب طبیعی رود که در آن بخودی خود بیدار گردد. به خواب رفتن معمولی زمانی صورت می گیرد که شخص خیلی خسته یا خیلی ملول باشد. به خواب رفتن در طول هیپنوتیزم اهمیت بیشتری از به خواب رفتن در حین تماشای تلویزیون ندارد.

اسطوره سوم: هیپنوتیزم می تواند برای وادار کردن افراد به انجام اعمال ضد اجتماعی بکار برده شود. مطالعات پژوهشی به طور ضمنی نشان داده است که هیپنوتیزم می تواند در واداشتن افراد به اعمال و رفتار خطرناک و ضد اجتماعی نقش داشته باشد ولی در آزمایشاتی که در آنها گروههای گواه (Control groups) مناسب به کار گرفته شدند، معلوم شد که بسیاری از آزمودنیهای هیپنوتیزم نشده مثل آزمودنیهای هیپنوتیزم شده، نسبت به دستورالعملهایی که آنها را وادار به انجام اعمالی می کرد که ظاهر آبرای خود فرد و یادیگران مضر بودند، فرمانبرداری نشان دادند. ارن و اوآنس (Orne & Evans, 1965)،

فرمانبرداری آزمودنیهای هیپنوتیزم شده و هیپنوتیزم نشده را چنین شرح داده اند که چون آزمودنیهای مورد نظر چنین فرض می کنند که احتیاطهای مناسب در مطالعات علمی در جهت تضمین عدم آسیب رسی به فرد اتخاذ می گردد بنابراین از دستورالعملها پیروی می کنند. ارن و اوآنس توسط بررسی های بعد از آزمایش، کشف کردند که اغلب آزمودنیها در حقیقت عقیده دارند که موقعیت برای آنها خطرناک نیست. بنابراین، انجام مطالعه مشخصی که بتواند توانایی هیپنوتیزم را در وادار کردن افراد به رفتار ضد اجتماعی که بدون هیپنوتیزم انجام نمی دهند، رد یا ثابت کند احتمالاً غیر ممکن است. برای مرور و بحث ادبیات پژوهشی در زمینه استفاده ضد اجتماعی هیپنوتیزم به گلدن (1986) نگاه کنید.

عملی نخواهد بود که همه جزئیات نوشتارهای فوق را با درمانجویان در میان بگذارید. بسیاری از هیپنودرمانگران صرفاً به درمانجویانشان می گویند که هیپنوتیزم نمی تواند برای وادار کردن آنها به انجام دادن کاری که خلاف میلشان است، به کار برده شود. این توضیح گرچه ساده و مختصر است، اما در زمینه مطمئن ساختن درمانجو مفید است.

یکی از نگرانیهای درمانجو در مورد هیپنوتیزم این است که هیپنوتیزم بالینی ممکن است شخص را در مقابل نفوذ هیپنوتیزور غیر اخلاقی افزایش دهد. واتکینس (1951) گزارش کرده است که بعضی از آزمودنیها نمی توانند با تلقین هیپنوتیسمی مقاومت کنند خصوصاً اگر قبلاً هم هیپنوتیزم شده باشند. از طرف دیگر، پانگ (1927) دریافت که آموزش خود هیپنوتیزم توانایی آزمودنی را در مقاومت کردن در برابر تلقین پذیری تقویت می کند. همچنین آراز (1981، 1982، 1985) بحث و بررسی کرد که چگونه آموزش خود هیپنوتیزم می تواند در غلبه کردن به خود هیپنوتیزم منفی شخص - یعنی پذیرش غیر انتقادی خود تلقینات منفی - بکار برده شود. در سراسر فصول این کتاب، نمونه هایی را در مورد این که چگونه درمانجو می تواند تلقینات منفی اش را مشخص کرده و تلقینات مثبت را جایگزین آنها کند، نشان خواهیم داد. مدعی هستیم که رویکردهای خویشتن داری در هیپنوتیزم - آن گونه که در این کتاب توضیح داده شده - قطع نظر از این که تلقینات به صورت هیپنوتیزم باشند و یا به صورت غیر هیپنوتیزم و یا این که تلقیناتی از ناحیه دیگران باشند و یا از ناحیه خود شخص، می توانند به درمانجو کمک کنند که در برابر تلقینات منفی مقاومت نمایند.

اسطوره چهارم: هیپنوتیزم، ذهن را کند و ضعیف می کند. درست عکس قضیه صادق است. همانطوری که در بالا اشاره کردیم، آموزش خود هیپنوتیزم می تواند به شخص کمک کند تا خویشتن داری زیادی را به دست آورده و در برابر اثرات تلقینات منفی مقاومت خود را افزایش دهد. علاوه بر این، شیوه های هیپنوتیسمی می توانند برای غلبه بر افسردگی و ترک عادات بد و غلبه بر ترس و هراس و برطرف کردن هیجانات و رفتارهای ناسازگارانه بکار گرفته شوند.

اسطوره پنجم: تنها افراد ساده لوح به هیپنوتیزم پاسخ می دهند. این عقده هم درست نیست چرا که پژوهشها، نتوانسته است رابطه ای را بین پذیرندگی (Submissiveness) شیوه هایی هیپنوتیسمی و خصیصه های منفی شخصیتی از قبیل ساده لوحی و وابستگی و سلطه پذیری پیدا کند (به هیلگارد، 1968 نگاه کنید). تنها توانایی که به پاسخدهی هیپنوتیسمی مربوط می شود توانایی غرق شدن در فعالیتهایی از قبیل تماشای فیلم، خواندن رمان و پرداختن به نقش گزاری که مستلزم کارهای تخیلی است (اسپانوس و باربر، 1974)

اسطوره ششم: «تنها اشخاص کم هوش پاسخدهی به هیپنوتیزم دارند» پژوهش، عکس قضیه را تأیید می کند. همبستگی تقریباً مثبتی بین نمرات عالی آزمونهای هوشی و تأثیر پذیری از هیپنوتیزم وجود دارد (به ویتزنهفر 1963 نگاه کنید). این که چرا افرادی که عقب ماندگی ذهنی شدیدی دارند در برابر تلقینات هیپنوتیسمی پاسخدهی زیادی ندارند بدین خاطر است که هیپنوتیزم نیازمند توانایی تمرکز کردن است.

اسطوره هفتم: «تنها افرادی که آشفتگی هیجانی دارند به هیپنوتیزم پاسخ می دهند» این عقیده هم غلط است. تقریباً هرکسی می تواند تکنیکهای هیپنوتیزم را یاد گرفته و از آنها استفاده کند ولی افرادی که اختلال خیلی زیادی از قبیل حالات روان پریشی (Psychotic states) دارند معمولاً استفاده از شیوه های هیپنوتیزم بسیار آشفته و حواس پرت هستند.

منبع

هیپنوآنالیز

گروه کثیری از درمانگرانی که به وسیله هیپنوتراپی درمان می کنند روانکاو بوده و به تنوری های روانکاری پای بند هستند اینان تکنیک ها و کاربردهای درمانی هیپنوتیزم را با تنوری های روانکاری در آمیخته و براساس ارتباطی که بین ایندو برقرار ساخته اند به روان درمانی می پردازند. هیپنوتراپیست ها روانکاو در این مورد اتفاق نظر دارند که آنالیز به وسیله هیپنوتیزم، نوعی صرفه جوئی در زمان و عدم اتلاف وقت است و این تسریع در حالی است که از نظر کیفی غالباً و نه همیشه، نتیجه بهتری به دست می آید. در هیپنوآنالیز برخی از عوامل مغل که صرف انرژی زیادی از جانب درمانگر را می طلبند، تأثیر خود را از دست می دهند. به عنوان مثال در جریان روانکاو، نگاه، حرکات و حالات چهره، حرکات دست و پا و حرکات بدنی، تن صدای روان درمانگر و بار عاطفی که فرد مراجع از آن استنباط می کند موجب جلب توجه او می شود و تمامی اینها در جای خود بر جریان روانکاری موثر واقع می شوند و تداعی های نامربوط با جریان روانکاری را موجب می شود. لازم به تذکر است مواردی وجود دارند که هیپنوآنالیز آنها، نتیجه ندارد و در این صورت فقط شیوه های سنتی و کلاسیک روانکاو می تواند مفید واقع شود. علاوه بر این مسئله ای باعث می شود آنالیز در شکل کلاسیک و سنتی خود پر ثمرتر باشد. و آن مقاومتی است که فرد تحت هیپنوز از خود نشان می دهد و به طور خودآگاه و ناخودآگاه یک سیستم درونی برای حفاظت و سانسور می گمارد که در مواردی نیز با حساسیت بسیار زیاد و با سوظن عمل می کند.

اما روانکاو نیز عاری از برخی پیامدهای منفی ناخواسته نیست مهمتر از همه زمانی است که روانکاو حرکتی کند که بیمار آن را به خستگی، عصبی بودن، بیزاری، و وجود احساسات دیگر در روانکاو نسبت دهد. در چنین پنداشتها و برخوردهائی است که سوء تفاهم ها مشکلاتی بوجود می آورند و جریان روان درمانی را کند یا به کلی مسدود می سازند، پس، از امتیازات هیپنوآنالیز این است که برخی از عوامل مغل محیطی در جریان روانکاو وجود ندارند و یا به میزان اندکی در جریان طبیعی آنالیز دخالت می کنند. آنالیز سنتی نیز برخی جنبه های منفی هیپنوآنالیز را که نمونه ای از آن ذکر شد ندارد.

از دیدگاهی آنچه که یک بیمار اضطرابی و نوروپیک را قبل از هر چیز وامانده ساخته و به تدریج به زانو در می آورد و او را از درک و تحلیل علل و ارتباط های شکل دهنده مشکل او باز می دارد رویارویی و مواجهه او با کلیت مشکل است. فرد توان مواجهه با اجزاء مشکل را از دست می دهد و واکنش اضطرابی خود را به عنوان مشکل قلمداد می کند حال آنکه واکنش اضطرابی و نوروپیک، خود معلول انگیزه و محرکی دیگر است.

بیماران اضطرابی عموماً در تلاش برای رهایی از مشکل، خود را معطوف و واکنش می سازند. به عنوان مثال فرد پانیک مستقیماً به واکنش ترس خود در یک موقعیت معطوف می شود بی آنکه بتواند و فرصت تجزیه علت (یا علل) بروز چنین واکنشی را داشته باشد. به عبارت ساده تر پی آمدهای رفتاری اضطراب چنان فرد را سردرگم می کنند که او در همان سطح باقی می ماند و نمی تواند از آن فراتر رفته به علت ها و معلول ها و جزئیات او بپردازد.

هیپنوآنالیز، که در واقع ترکیبی از روانکاری و هیپنوتیزم است وسیله ای است که درمانگر می تواند با توسل به آن محرک ها ناخودآگاه واکنش های اضطرابی و نوروپیک را کشف نماید. در موارد بسیاری، و به ویژه در شکل ابتدائی اختلالات اضطرابی، زمانی که محرک های واکنش های نوروپیک به درستی کشف و برای بیمار تفسیر می شوند، مشکل از بین می رود. به همین جهت می گوئیم تبیین، توصیف و تفسیر خوب، جزء اساسی از یک روان درمانی موفقیت آمیز است.

بزرگ ترین کارائی هیپنوآنالیز، کشف و شناسائی مکانیسم های دفاعی مورد استفاده فرد و استفاده از آنها در امر تفسیر است.

برای کشف مکانیسم های دفاعی مورد استفاده فرد و نیز هر نوع ریشه یابی، رجعت دادن فرد به گذشته ضرورت دارد و اساساً پسکو آنالیز متکی به تجارب عملی و هیجانی و حسی فرد است. در کنکاش گذشته هر فرد مطالب و نکاتی وجود خواهند داشت که به راحتی آنها را ابراز نخواهند کرد و در اینجا نقاط کور در آنالیز به وجود می آیند. (غالباً این نقاط کور با مکانیسم های دفاعی مربوط هستند) درمانگر مجبور می شود به استنباط متوسل شود یا قسمتی از تجارب گذشته فرد را به صورت نقطه چین در نظر بگیرد. درمانگر در تحلیل خویش در می یابد که تصویر دارای نقصی است و تکه ای از آن تار و مبهم به نظر می آید این مسئله هم در روانکاو و هم در هیپنوآنالیز پیش می آید در روانکاو کوتاهترین راه، بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد یعنی درمانگر از بیمار می خواهد چیزی را از قلم نیندازد و با او در مورد اهمیت این موضوع به شرح می پردازد.

در هیپنوآنالیز اصرار و پافشاری در مواجهه با چنین مواردی، کمتر از آنالیز در روانکاو نتیجه می دهد. در هیپنوآنالیز با اصرار درمانگر، بیمار عموماً بر مقاومت خود می افزاید و حتی آن را ضرورتی می شمرد چرا که حالت هیپنوتیزم در او نوعی حالت هشدار و نگرانی بر می انگیزد که مبدا آنچه را که «نباید»، تحت هیپنوتیزم بر زبان آورد و خود را به مخاطره اندازد. در هیپنوآنالیز فرد تردید دارد که اگر آن واقعه یا نکته مستتر را باز گوید آیا به اراده خود چنین کرده است و یا تحت خواست هیپنوتیست و علیرغم اراده اش. اما در آنالیز روانکاو فرد استدلال دگرگونه ای

دارد به این ترتیب که خود را کاملاً هشیار می داند و بنابراین ترغیب درمانگر برای بازگونی قسمت های سانسور شده با مقاومت نوع مذکور که در هیپنوالیز به چشم می خورد، روبرو نمی شود.

وقتی هدف از آنالیز کمک به فرد در ریشه یابی است و بدون بازگونی در حالت هیپنوز این ریشه یابی می تواند صورت گیرد چه ضرورتی به بازگونی (از زبان بیمار رجعت داده شده) وجود دارد. من شخصاً وقتی به این نتیجه برسم که فرد در جریان یک کاوش ذهنی و رجعت خوب، قادر به مشاهده جزء به جزء مشکل و دینامیسم آن است هیچ علاقه ای به بازگونی آن توسط فرد تحت درمان نشان نمی دهم. و در نهایت امر صرفاً از او می خواهم آنچه را که در مورد مشکل خود کشف کرده است جمع بندی نماید. آنگاه به او القا می کنم که تمامی آن را به طور کامل به یاد خواهد داشت و بعد از جلسه بازگو خواهد کرد. به این ترتیب او در حالت هشیاری در مورد آنچه که در مورد گذشته خود (در نتیجه رجعت) دستگیرش شده است صحبت می کند بدون دل شوره تحت هیپنوتیزم سخن گفتن. نکاتی که ضرورتاً باید مورد اشاره قرار گیرند اینها هستند:

۱- در مواردی بازگونی در جریان آنالیز ضرورت می یابد یعنی لازم می آید فرد بیمار آنچه را که درجریا رجعت و معطوف شدن به واقعه یا دوره ای خاص مرور می کند، بیان نماید.

۲- نتیجه گیری شخص بیمار و کشف او در مورد مشکل، درست و بی نقص تلقی نمی شود و لازم است درمانگر صحت آنها را با آنچه که خود بدست آورده محک بزند و یا هیپنوالیز را ادامه دهد تا نتایج مؤید یکدیگر باشند.

منبع: bineshmavara.com

هیپنوتیزم چیست؟

هیچیک از حالات هوشیاری دگرگون به اندازه هیپنوتیزم بحث برانگیز نبوده است. حالت هیپنوتیزم را می توان حالت پاسخدهی شدیدی دانست که هیپنوتیزم کننده در یک شخص ایجاد می کند. هیپنوتیزم که زمانی در زمره امور غیبی و اسرار آمیز به حساب می آمد اینک در قلمرو بررسی های علمی دقیق قرار دارد و مثل سایر حوزه های پژوهشهای روانشناختی در این زمینه نیز مجهولاتی وجود دارد. تعریفها و توجیهات مختلفی در این زمینه وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می کنیم:

تئوری تلقین پذیری مفرط

رابطه مستقیمی بین تلقین و هیپنوتیزم پذیری وجود دارد هرچه شخص تلقین پذیرتر باشد سریعتر و کاملتر هیپنوز می گردد در حالت هیپنوز تمرکز نسبت به تلقین یا مطلب خاصی زیادتیر می گردد و دامنه توجه به تلقین یا کلمات هیپنوتیزور شدیدتر می گردد.

تئوری طرد نسبی

طبق این نظریه انسان دارای دو ضمیر آگاه و ناخود آگاه است. ذهن ناخود آگاه انسان قادر به استدلال استقرایی نیست و فقط به صورت قیاسی به تفکر و نتیجه گیری می پردازد. این دو ذهن یا ضمیر در هر شرایطی درکالبد فرد وجود دارد. در حالت هیپنوز ذهن خود آگاه مجبور به عقب نشینی می گردد تا ذهن ناخود آگاه بایشرویی جانشین آن گردد. در نتیجه استدلال فرد در حالت هیپنوز قیاسی است.

تعریف هیپنوتیزم از دیدگاه افراد مختلف:

- ویلیام. اس. کروجر هیپنوتیزم یک واقعیت پزشکی است

- پیررال: هیپنوتیزم علمی است که به وسیله آن شخصی که موسوم به هیپنوتیزور است بتواند در دیگری به نام معلول یا سوژه خواب مصنوعی ایجاد کند.

- ارنست نولر: هیپنوتیزم علمی است که به وسیله آن وجدان طبیعی سوژه بر وجدان نهایی و فوق طبیعی تاثیر می گذارد این خاصیت در جمیع اشیاء عالم وجود دارد لکن کیفیت آن در شینی به حسب استعداد او و ماده فرق میکند.

- لغت نامه قوانین بلاک: هیپنوتیزم علمی است که در درک و رفتار افراد به کمک دو عامل اثر میگذارد. یکی استفاده از قوانین تلقین پذیری و دیگری رسیدن به حالتی به نام جلسه هیپنوتیزمی.

- دکتر هیلگارد: هیپنوز یک نوع گسست در هوشیاری میباشد دیانوعی خیالی بافی معطوف به هدف است.

- دکتر کاپلان: هیپنوز حالت یا شرایطی است که شخص می تواند به تلقینات مناسب پاسخ دهد این حالت با تغییراتی در ادراک حافظه و خلق فرد همراه است.

- دکتر هربرت اسپیگل: درمانه آگاهی بشری اگر حالت آگاهی معلولی در میان یک خط قرار گرفته باشد در یک انتهای این خط حالت اغما یا بیهوشی کامل و در انتهای دیگرش هیپنوز یا تمرکز زیاد قرار دارد. حالت خلسه یا ترانس یک باریکه یا نوار از حالت تمرکز و تجمع وضع آگاهی و توجه انسانی می باشد که بسیاری از محرکات غیر مرتبط محیطی را حذف می کند.

تاریخچه هیپنوتیزم:

هر چند اطلاعات چندانی درباره نحوه کشف هیپنوتیزم توسط انسانهای اولیه نداریم ولی شواهد و مدارک بدست آمده حاکی از کاربرد آن در زمانهای گذشته است. اثر وقایع هیپنوتیزمی بر روی لوحهای سنگی مصر و نیز نوشته های قدیمی و نقاشیهای بدست آمده از دیواره غارها از زمانهای بسیار گذشته دیده می شود حتی در اولین فصل کتاب تورات نیز در مورد خواب عمیق (هیپنوتیزم) مطالبی بیان شده است. در میان اقوام مختلف نیز این حالت خلسه و جذب در قالب مراسم گروهی ظاهر شده و پس از هزاران سال هنوز هم به همان صورت تکرار می گردد.

تاریخ هیپنوتیزم نوین با فرانس آنتوان ماسمر (۱۷۳۴-۱۸۱۵م) آغاز می شود. وی معتقد بود پدیده های هیپنوتیزمی وابسته به مغناطیس حیوانی هستند که این جریان مغناطیسی از بدن هیپنوتیزم کننده خارج شده و وارد بدن هیپنوتیزم شونده می شود. بعدها روش وی در درمان بیماریها ماسمریسم نامیده شد.

دکتر جیمز برید اولین فردی بود که لغت هیپنوتیزم به معنای خواب را برای این حالت انتخاب کرد. وی ابتدا تصور میکرد که عامل اصلی در هیپنوتیزم نگاه است ولی بعد متوجه شد که هیپنوتیزم جز تلقین شفاهی هیپنوتیزور و تلقین پذیر هیپنوتیزم شونده چیز دیگری نیست. دکتر جیمز اسدیل و دکتر الیوتسون از هیپنوتیزم جهت بیهوشی بیماران و نیز جراحیهای کوچک و بزرگ استفاده نمودند. دکتر شارکو نیز از این پدیده در درمان بیماران هیستریکی بهره جست.

در طول تاریخ هیپنوتیزم دانشمندان بزرگی مانند فروید شارکو پاولف اریکسون و هیلگارد و... درخشان و تحقیقات گسترده ای در این زمینه انجام دادند تا اینکه در سال ۱۹۵۷ انجمن هیپنوتیزم بالینی در آمریکا تشکیل شد.

امروزه از بسیاری از جنبه های هیپنوتیزم در پزشکی، روانپزشکی و دندانپزشکی استفاده می شود. پزشکی جدید معتقد است که بیشتر از ۸۰٪ بیماریها و بسیاری از ناتوانیهای ناشی از استرس و بویژه انقباضات عضلانی هستند و با ریلکس کردن عضلات که طبعاً با آرامش روحی همراه است میتوان از بروز آنها پیشگیری نموده و یا آنها را درمان نمود.

کاربردهای بالینی هیپنوتیزم:

به طور کلی کاربردهای هیپنوتیزم به دو بخش بالینی و غیر بالینی تقسیم میشود. حیطه بالینی هیپنوتیزم یا هیپنوتراپی بالینی با قدمتی دیرینه در جهت تشخیص و کمک درمان و حتی درمانی به کار گرفته شده است. طب نوین پزشکی هنوز در بسیاری از موارد در شناسایی مکانیسم و نحوه درمان بیماریها ناتوان است. بهره گیری از توانایی های شخصی انسان حتی باینکه هنوز فرایندی ناشناخته دارد بسیار قابل توجه و کارآمد می باشد.

هیچگاه نباید از هیپنوتراپی انتظار معجزه داشت هر چند گاهی اوقات نیز بدون اغراق معجزه می کند. در مواردی مانند تروماها و اورژانسها که پروسه های روئین پزشکی قابلیت ارزیابی و کارایی دقیق و با سرعتی را دارا است دیگر استفاده از روشهایی مانند هیپنوتراپی نباید به کار برده شود.

آشنایی با فیزیوپاتولوژی بیماریها موارد احتیاط تداخلات دارویی و غیره در مورد بیماری مورد نظر تنها توسط کادر پزشکی مورد نظر امکان پذیر است و از دخالت افراد سودجو در این زمینه باید جلوگیری شود. امروزه کاربردهای هیپنوتیزم در حیطه پزشکی و دندانپزشکی بسیار گسترده است و ردیای آن تقریباً در تمام بخشها مانند روانپزشکی، طب اطفال، ایمنی، پوست، سرطان، اندوکراین، رادیولوژی پرستاری، جراحی و... دیده می شود. از طرف دیگر آشنایی و تخصص درمانگر در زمان بکارگیری هیپنوتیزم بسیار لازم و ضروری میباشد که این روش در کنار دانش پزشکی نوین میتواند به عنوان مکملهای یکدیگر در جهت سلامت و بهداشت مورد استفاده قرار گیرد.

پدیده های هیپنوتیزمی:

با مطالعه دقیق پدیده های هیپنوتیزمی می توان به ماهیت ترانس یا خلسه پی برد.

در هیپنوز تغییراتی در فیزیولوژی بدن ایجاد می شود از جمله این تغییرات: تغییر ریتم قلب، کاهش فشار خون و کاهش مقاومت عروق محیطی و نیز کاهش متابولیسم پایه است. درجه حرارت بدن، مقاومت الکتریکی پوست، تعداد و عمق تنفس کاهش مییابد. تلقینات هیپنوتیزمی در تون عضلات و ترشحات غدد درون ریز تغییراتی ایجاد می کنند این تغییرات اساس بعضی از پدیده های جالب هیپنوتیزمی هستند که باعث جذابیت هیپنوتیزم شده است و نیز پدیده هایی که باعث اثرات درمانی می شوند.

برخی از پدیده های هیپنوتیزمی عبارتند از: حالت کاتالپسی یا جمود عضلانی، تغییرات در حواس پنجگانه، بی حسی هیپنوتیزمی، سومنامبولیسم، تغییرات قدرت حافظه و رجعت سنی و قدرت تلقین پذیری فوق العاده و غیره.

تئوریه‌ها و مکانیسم‌های هیپنوتیزم:

هیپنوتیزم همواره به عنوان يك معما مطرح بوده و آن را به عنوان یکی از هفت شگفتی روانشناسی به حساب آورده اند و تا کنون دانشمندان بسیاری را به میدان مبارزه علمی برای کشف حقیقت خود طلبیده است و هر کسی بنا بر دیدگاه خود برداشتی از این پدیده و فرایند داشته است. اگرچه تا کنون زوایای علمی بسیاری از پدیده های هیپنوتیزمی کشف شده ولی هنوز هم تئوری جامع و گویایی برای توجیه تمام پدیده های هیپنوتیزمی وجود ندارد. مکانیسم‌های نوروفیزیولوژی و سایکوفیزیولوژی در عین پیچیدگی و ابهامات زیادی که در آنها وجود دارد تا کنون سر منشاء تعالی بسیاری از زمینه های علمی جدید بوده است. در اینجا اشاره ای کوتاه به تئوریهای مطرح شده در مورد هیپنوتیزم می کنیم:

۱. Hypnosis as a conditioned process leading to sleep: پاولف ضمن بیان این نظریه چنین می گوید که در هیپنوتیزم يك partial sleep داریم و عمیق تر کردن نواحی مهاري لوکالیزه شده روی کورتکس ایجاد درجات متفاوتی از هیپنوز می کند.

۲. Theories based on changes in cerebral physiology: تئوریهای چون مهار سلولهای گانگلیونی مغز مهار یکسری از فانکشنهای مغزی و تحریک گروهی دیگر شیفت CNS به سمت سیستم وازو موتور تمرکز یا تجمع محرکهای مرکزی و احاطه شدن آنها با نواحی مهاري.

۳. Hypnosis as a state of hypnosis.

۴. Atavistic theory or Immobilization theory.

۵. deomotor activity and inhibition theory.

۶. The dissociation theory.

۷. The role playing theory.

۸. Hyper suggestibility theory.

۹. ...

آنچه مسلم است این است که هیپنوتیزم بوسیله يك مکانیسم تنها قابل توصیف نیست و هر تئوری يك جنبه از آن را بیان میکند. از جمله پدیده های هیپنوتیزمی که همواره محور بسیاری از مطالعات علمی بوده است Hypnoanalgesia یا Hypnoanesthesia می باشد که پیشرفتهای شگفت آوری در این توصیف این پدیده ساده و شگفت آور و در عین حال پیچیده و شگفت انگیز رخ داده است و از آن جمله میتوان به نظریه Neodissociation هیلگارد اشاره کرد. هیپنوتیزم حتی از دیدگان نظریه کوانتوم نیز پنهان نمانده است و طرفداران این نظریه نوین تلاش می کنند تا به توجیه زوایای ناپیدای پدیده های هیپنوتیزمی از دیدگاه خود بپردازند.

خطرات و عوارض احتمالی هیپنوتراپی:

این درست است که هیپنوتیزم یکی از سالمترین و بی خطر ترین ابزارهای Alternative Medicine است اما نباید با ساده انگاری از خطرات بالقوه ای که در کاربرد نامتناسب آن وجود دارد غافل باشیم در واقع پزشک در کاربرد هیپنوز برای درمان بیماران مانند هر روش و ابزار دیگری باید کاملاً از نحوه کاربرد موارد استفاده و موارد منع استفاده آن آگاه باشد.

در استفاده از هیپنوتیزم در هیچ گروه تشخیصی از مردم هیچ کنترل اندیکاسیونی وجود ندارد بجز آنهایی که از Paranoid disorder یا schizophrania Paranoid رنج می برند. و این بخاطر این نیست که هیپنوتراپی واقعا خطرناک باشد و به بیماران صدمه برساند بلکه به دلیل این است که فرد پارانوئید درک درستی از آن ندارد ...

به صراحت می توان گفت وقتی هیپنوز را یک پزشک آموزش دیده با تجربه شایسته دارای شرایط لازم بکار برد هیچ خطری برای بیمار ندارد حتی نه برای سایکوتیکها و نه سایر اختلالات شخصیتی.

اما یک اخطار بزرگ و حیاتی این است که تنها و تنها خطر واقعی هیپنوتراپی زمانی است که آن را یک هیپنوتیزور غیر ماهر و بی صلاحیت انجام دهد.

...Hypnosis is not a party game

خود هیپنوتیزم:

خود هیپنوتیزم طریقی است برای نگرش به درون، رجعتی است به خویشتن خویش و با استفاده از خلسه هیپنوتیزمی انسان بینشی عقلانی و احساسی نسبت به خود پیدا می کند. افرادی که هیپنوتیزم درمانی را بکار می برند معتقدند که ریشه بیماریهای روانی انسان در نوعی نگرش منفی نسبت به خود محیط و آینده است و نوروزها از طریق نوعی نگرش منفی نسبت به خود ایجاد می شود. درمان این بیماریها بوسیله خود هیپنوتیزم و دادن تلقینات سازنده و عقلانی به خود ممکن است. خود هیپنوتیزم خود تلقینی یا تلقین به نفس است. در اصل همه هیپنوتیزم ها از نوع خود هیپنوتیزم هستند و اگر فرد خودش نخواهد در حالت خلسه قرار گیرد این غیر ممکن است. در دگر هیپنوتیزمی فردی دیگر با مهارت خود سوژه را راهنمایی می کند تا در شرایط خلسه قرار گیرد و سپس تلقینات لازم را به او می دهد. در خود هیپنوتیزم خود فرد نقش این راهنما را بازی میکند و فرایند درمانی را خودش اداره می کند. در خود هیپنوتیزم اهمیت تصویر سازی به مراتب از تمرکز که در دگر هیپنوتیزمی استفاده می شود بیشتر است. در بیشتر روشهای درمانی هیپنوتراپی، خود هیپنوتیزم جزئی از برنامه درمانی است. استفاده از این روش در درمانها به منظور افزایش اعتماد به نفس، افزایش امید به درمان، سرعت بخشیدن به بهبودی کنترل اضطراب و کسب آرامش ایجاد سازگاری با بیماری و پذیرش آن و راه بهبود آن، افزایش کیفیت زندگی بیماران، کاهش و تسکین درد و ... انجام میشود. همچنین به منظور افزایش قدرت حافظه و یادگیری، افزایش قدرت تمرکز و مهارتهای اجتماعی و نیز کسب موفقیتهای مختلف در زندگی و... به طور گسترده در بین افراد جامعه به خصوص دانش آموزان و دانشجویان قابل استفاده است.

تصورات غلط در مورد هیپنوتیزم:

تصورات غلطی که در هیپنوتیزم در جامعه وجود دارد سد مهمی را در راه پیشرفت علمی آن در جامعه به وجود آورده است. از جمله این تصور که هیپنوتیزم نوعی خواب است. در حالی که تحقیقات مختلف نورولوژیک نشان می دهد که امواج مغز در هیپنوتیزم با خواب متفاوت است علاوه بر آن از نظر سایکولوژیک هم خصوصیات فرد هیپنوتیزم شده با فردی که به خواب رفته است متفاوت است. تصورات غلط دیگر مانند اعتقاد به اینکه در حالت هیپنوتیزم فرد کنترل رفتاری خود را از دست می دهد و تحت تسلط هیپنوتیزور قرار می گیرد یا افراد د کند ذهن هیپنوتیزم می شوند یا اینکه فرد هیپنوتیزم شده ممکن است بیدار نشود یا اینکه افراد ساده لوح زودتر هیپنوتیزم می شوند و صدها تصور غلط دیگر. در حالی که حقایق علمی نشان می دهد افراد فقط در صورت تمایل می توانند هیپنوتیزم شوند و در حین هیپنوتیزم در صورتی که تلقینات ارئه شده با اعتقادات آنها مخالف باشد به راحتی در مقابل آن ایستادگی می کنند و در هر مرحله از هیپنوز در صورت تمایل می توانند از حالت خلسه خارج شوند. همچنین مشخص شده که بر عکس تصور حاکم، افراد با هوش هیپنوتیزم پذیری بالاتری نسبت به بقیه افراد جامعه دارند.

خلاصه آنکه مدارك علمی فراوانی وجود دارد که بسیاری از این تصورات غلط را به صورت علمی رد می کند.

آیا همه افراد قابل هیپنوتیزم شدن هستند؟

تحقیقات و مشاهده علمی جدید در زمینه هیپنولوژی اطلاعات خیلی بیشتری در دسترس مآقرار داده است.

با توجه به متدهای جدید متنوعی که در دسترس قرار گرفته اند، تصور می شود در اکثریت عظیمی از افراد بشر قابلیت هیپنوتیزم شدن وجود داشته باشد.

در هیپنوتیزم از روشهای بدون کلامی می توان استفاده کرد و به این ترتیب حتی افراد کر و لال هم هیپنوتیزم شده اند. این مسئله این اهمیت را دارد که برای مقاصد درمانی لزوم آشنایی به خلسه های عمیق هیپنوتیزمی نیست و با درجاتی از آرمیدگی که برای تمام افراد به سادگی قابل دسترسی است، امکان درك و قبول تلقینهای درمانی در رفتار و اعمال آنها امکان پذیر است.

برای انجام يك جلسه هیپنوتراپی چه امکانات و زمانی صرف می شود؟

هیپنوتراپی در بسیاری از بیماریهای مزمن هزینه های درمانی را کاهش می دهد زیرا هیپنوتیزم باعث کاهش طول دوره درمان می گردد.

مدت جلسات هیپنوتیزمی به عوامل مختلفی بستگی دارد از جمله نوع بیماری، خصوصیات هیپنوتیزمی بیمار، روشهای مورد استفاده توسط درمانگر و غیره.

اما استفاده از هیپنوتیزم در درمان ممکن است بین چند ثانیه تا حدود يك ساعت وقت بگیرد. حتماً لازم نیست فرد به طور کلاسیک مراحل ایجاد خلسه را طی کند. در بعضی از موارد بیمار بدون اینکه خودش متوجه شود یا تغییری در وضعیت او ایجاد گردد از پدیده های هیپنوتیزمی استفاده می شود.

روشهای ساده ای وجود دارد که همه افراد می توانند به طور روزمره از آنها در افزایش عملکردهای خود و درمان بیماریها استفاده کنند. برای مثال:

قبل از به خواب رفتن در رختخواب طاق باز دراز بکشید، تمام بدنتان را کاملاً رها کنید دستها و پاها از همدیگر جدا باشند، به آرامی ده نفس عمیق بکشید و در حین این عمل کم کم خود را در فضای آرامش بخش مثل کنار دریا یا جایی سرسبز یا محل دلخواه تصور کنید. در صورتی که این مراحل را به خوبی انجام داده باشید به آرامش عمیق می رسید، در این شرایط تلقینات مناسب را می توانید به خود بدهید.

منابع برای مطالعه بیشتر:

- (Froom, e., & Nash, m. r. Eds. (1992). Contemporary hypnosis research. New York: Guilford Press.
- (Undolf, R. (1987). Handbook of hypnosis for professionals. New York: Van Nostrand Reinold.
- (Sheeha, P. W., & Perry, C. W. (1976). Methodologies of hypnosis. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- (Brown, D. P., & From, E. (1986). Hypnotherapy and hypnoanalysis. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- (Crasilneck, H. B., & Hall, J. A. (1985). Clinical hypnosis: Principle and applications. New York: Guilford Press.
- Haley, J. A. Advanced techniques of hypnosis and hypnotherapy. New York: Guilford Press, 1996.
- Andre M. Weitzenhoffer. The practice of hypnosis, 2000. John Wiley & Sons, Inc.
- Mikhael Heap, kottiyattil K. Medical and dental hypnosis. 2002. Churchill Livingstone, 4th ed. Edinburgh; New York.
- Thom dowl, Northvale, NJ. Cognitive hypnotherapy. Jason Aronson, 2000.
- Ranjit Kumar. Research methodology, a step by step guide for beginners. London stage, 1999.

منبع: <http://msrc.mui.ac.ir/research/groups/hypno/principles.htm>

هومیوپاتی چیست؟

هومیوپاتی از شاخه های طب مکمل یا طب جایگزین است. در حال حاضر در ایران چهار شاخه از طب مکمل دارای موقعیت قانونی است؛ درمان گیاهی، طب سوزنی، هومیوپاتی و کایروپراکتیس. این روشها به عنوان روشهای درمانی شناخته شده در ایران قابل استفاده اند. از طرفی هومیوپاتی یکی از رشته های طب کل نگر نیز است. البته همه رشته های طب مکمل مبتنی بر شیوه کل نگر نیستند ولی هومیوپاتی هم یکی از رشته های طب جایگزین و مکمل است و هم مبتنی بر نگرش کل نگر می باشد. نکته دوم این که هومیوپاتی یک شیوه دارو درمانی است. امروزه بیش از چهار هزار داروی هومیوپاتی در دسترس پزشکان هومیوپات است. این داروها همگی منشأ طبیعی دارند. یعنی داروهای هومیوپاتی طبق شیوه های خاصی از گیاهان، مواد معدنی، بعضی از جانوران، بعضی از بافتهای بدن و منابع متنوع دیگر

استخراج می شوند. برای درمان به شیوه هومیوپاتی، بعد از اینکه پزشک شرح حال کاملی از بیمار گرفت (مشمول بر علائم جسمی، عمومی و ذهنی) داروئی انتخاب می شود که متناسب و سازگار از بیمار گرفت (مشمول بر علائم جسمی، عمومی و ذهنی) داروئی انتخاب می شود که متناسب و سازگار با ارگانیزم فرد بیمار است. به عبارت دیگر این دارو، فرد را به شکل موضعی درمان نمی کند؛ بلکه هدف، بازگرداندن تعادل کلی دینامیک به سیستم است و البته عوارض و علائم موضعی نیز برطرف شده، و فرد درمان می شود. اگر از بحث هومیوپاتی خارج شویم و نگاهی کلی به طب داشته باشیم، باید گفت که عمدتاً دو نوع نگرش از زمان بقرات تاکنون بر پزشکی حاکم بوده است؛ یکی نگرش کل نگر و دیگری، نگرش جزء نگر. در هر دوره از تاریخ پزشکی، یکی از این دو نگرش غالب بوده اند. در نگرش کل نگر، هدف این نیست که شناخت از طریق اجزاء حاصل شود، بلکه بررسی پدیدارشناختی روی کلیت سیستم، (مثلاً چگونگی پاسخ دهی در مقابل یک محرک) باعث شناسائی سیستم می شود. در پزشکی بهترین مثال برای این نوع نگرش، عبارت است از پزشکی مولکولی، به عنوان یک نگرش جزء نگر؛ و پزشکی مبتنی بر شواهد به عنوان یک نگرش کل نگر. در واقع پزشکی هومیوپاتی دیدگاهی کاملاً کل نگر دارد و تأکید اصلی اش بر روی نگاه پدیدار شناسانه، از انسان است.

۲- هومیوپاتی در کلمه به چه معناست؟

در لاتین «هومیو» به معنای مشابه و «پاتی» به معنای بیماری است. پس هومیوپاتی به معنی مشابه بیماری است.

۳- مؤسس و کاشف این رشته کیست؟

در مورد این که پایه های این دانش چه زمانی پی ریزی شده است، باید گفت که اساس این نگارش، بسیار قدیمی است و به زمان بقرات برمی گردد. یکی از جمله های معروف بقرات موبد این مطلب است. بقرات می گوید: «مشابه، مشابه را درمان می کند». بعد از بقرات نیز افراد دیگری در گسترش این نظر کوشیده اند. یکی از این افراد پاراسلوس پزشک و شیمیدان اروپایی بوده که حدود ۵۰۰ سال قبل زندگی می کرده است. هومیوپاتی به شکل امروزی حاصل فعالیت ساموئل هانمان پزشک، شیمی دان و داروساز آلمانی است، که از پزشکان بنام دوره خود بوده است. وی محقق مشهوری در زمان خود (حدود ۲۰۰ سال پیش) بوده است، که به دنبال یک اتفاق در سال ۱۷۹۱، به موضوع علاقمند می شود و آزمایشات تجربی گسترده ای را شروع می کند. در سال ۱۷۹۶ میلادی، اولین مقاله در زمینه هومیوپاتی توسط وی منتشر می شود. از آن به بعد هومیوپاتی سریعاً گسترش می یابد.

۴- از چه زمانی رشته هومیوپاتی به عنوان یکی از رشته های درمانی در دنیا بکار گرفته شده است؟ و اوج و فرود این رشته به چه صورت و به چه دلایلی بوده است؟

از اوایل قرن بیستم به دنبال پیشرفتهای پزشکی رایج و بعد از آن، کشف آنتی بیوتیک، هومیوپاتی وارد دوره کمون خود شد. و توجهات، کاملاً به سمت طب رایج معطوف شد؛ چرا که موقعی تصور می شد با کشف آنتی بیوتیکها بسیاری از بیماری ها از جامعه بشری رخت ببرند. تقریباً از سال ۱۹۸۰ میلادی به بعد، در شرایطی که بعضی از بیماری های عفونی شروع به افزایش مجدد می کردند و بسیاری از بیماریهای مزمن نیز رو به افزایش بود و ناتوانی طب رایج به تنهایی در کنترل و درمان این بیماریهای مزمن آشکار بود، توجه کلی در دنیا به طب مکمل و هومیوپاتی جلب شد. در واقع زایش مجدد هومیوپاتی در دنیا از سال ۱۹۸۰ به بعد صورت گرفت و بخصوص ظرف ده سال اخیر، رشد دانش هومیوپاتی چشم گیر بوده است. از سال ۸۰ به بعد، هومیوپاتی در دنیا چشم گیری داشته است. از دهه ۹۰ میلادی هومیوپاتی به کتابهای رایج پزشکی هم وارد شد. اوایل، بسیار کوتاه و مختصر. ولی به تدریج تعداد صفحاتی که به هومیوپاتی اختصاص یافت افزایش پیدا کرد. در حال حاضر در کتاب طب داخلی هاریسون، که یکی از کتابهای مرجع دانشکده های پزشکی دنیاست، فصلی راجع به طب مکمل وجود دارد که قسمتی از آن به هومیوپاتی اختصاص دارد. کتاب کارنت ۲۰۰۲ تعدادی از صفحاتش را به هومیوپاتی اختصاص داده است. از طرفی سازمان جهانی بهداشت به کشورهای توصیه می کند که طب کل نگر و جایگزین را برای عموم، قابل دسترس کنند و برگسترش استفاده از این طب تأکید دارد. در حال حاضر، در سازمان جهانی بهداشت، بخشی به نام TM/CAM دارد که در همین راستا فعال است. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، پس از طب رایج، هومیوپاتی، دومین سیستم پزشکی مورد استفاده در دنیاست و سالانه بیش از یک میلیارد دلار برای استفاده از این شیوه درمانی، در دنیا خرج می شود. با توجه به مبلغ ذکر شده و ارزان بودن هومیوپاتی، میتوان گسترش استفاده از آن را دریافت. امروزه ۲۰ تا ۳۰ درصد پزشکان فرانسوی، از هومیوپاتی برای درمان بیماران شان استفاده می کنند. پنج بیمارستان هومیوپاتی، در شبکه بهداشت و درمان کشور انگلستان فعال هستند و بیش از ۳۰ درصد پزشکان عمومی این کشور از هومیوپاتی استفاده می کنند. در آمریکا بیش از ۵ هزار و پانصد نفر به روش هومیوپاتی طبابت می کنند، و ۵/۵ میلیون آمریکایی از داروهای هومیوپاتی استفاده می کنند. سازمان جهانی بهداشت با انتشار بولتنی، وضعیت طب مکمل را در ۱۸۰ کشور دنیا مورد بررسی قرار داده است. در این بولتن، آمار استفاده از هومیوپاتی، گسترش آن، بیمه پزشکان هومیوپات و دیگر اطلاعات، به طور کامل درج شده است. همانطور که میدانید، در آمریکا هر داروئی که بخواهد وارد بازار و عرضه شود، باید از سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) مجوز دریافت کند. این سازمان معیارهای سختی برای اعطای مجوز دارد. داروهای هومیوپاتی نیز از این قاعده مستثنی نیستند. فارماکوپه هومیوپاتی آمریکا (HPUS) از سال ۱۹۳۸ در قانون سازمان غذا و دارو گنجانده شده و طبق این فارماکوپه، داروهای هومیوپاتی به عنوان دارو به فروش می رسند و نه به عنوان افزودنی های غذایی یا ویتامین در آمریکا سه هیئت آمریکایی هومیوترابوکتیز، مجمع هومیوپاتی پزشکان ناتروپات و CHC بر فعالیت هومیوپات ها نظارت می کنند. کشورهای فرانسه، آلمان، ایتالیا، انگلیس، کانادا، آرژانتین، استرالیا، نیوزیلند، ژاپن و کشورهای اسکاندیناوی در استفاده از شیوه های درمانی هومیوپاتی پیشرو هستند. طی پنج سال گذشته نیز، هومیوپاتی در کشور امارات متحده عربی هم قانونمند شده و از رشد خوبی برخوردار بوده است.

۵- آیا فلسفه هومیوپاتی بر مبنای اخلاق یا عرفان است و یا از اصول علمی و تجربی بهره گرفته است؟

خط مشی اصلی هومیوپاتی «مشابه، مشابه را درمان می کند» است و این موضوعی است که با آزمایشات و مشاهدات بنیانگذار هومیوپاتی و دیگر بزرگان هومیوپاتی ثابت شده و بکار گرفته شده است. توجه داشته باشید که آزمایشات، مشاهدات و نتایج بدست آمده از این دو، تمام این علم را تشکیل داده اند البته نمی توان این حقیقت را نفی کرد که وجود اخلاق و قوانین آن در زندگانی درونی یک انسان و روشن بینی و شناخت او از خودش سهم بسیار عظیمی در بیمار نشدن و سلامتی او دارد.

۶- سلامتی و بیماری از دیدگاه هومیوپاتی چگونه تعریف می شود؟

اجازه بدهید ابتدا نگاهی داشته باشیم به طب رایج فرض کنید بیماری، با شکایت زخم اثنی عشر به کلینیک گوارش مراجعه کند. متخصص گوارش داروهای لازم را برای او تجویز می کند. اگر بیمار، همزمان از آگزما هم شکایت کند، به متخصص پوست ارجاع داده می شود. درواقع در طب رایج بدن را به ارگانهای مختلف تقسیم می کنیم و هر متخصص از دیدگاه خاصی، بیمار را بررسی می کند. مثال بالا بیانگر طرز نگاه طب جزء نگر است. لازم به ذکر است که پزشکی مبتنی بر شواهد که امروزه راه خود را به طب رایج باز کرده، نگاه جزء نگر را به یک نگاه کل نگر تبدیل کرده است. در پزشکی هومیوپاتی، این ارگانیسم بیولوژیک را به ارگان های منفرد تقسیم نمی کنیم. دیدگاه هومیوپاتی این است، که این ارگانیسم که شامل اعضای مرتبط با هم است، دچار اختلالی شده و اگر این اختلال مرکزی را برطرف کنیم، علائم در ارگان های مختلف هم برطرف می شوند. این همان دید کل نگر است که راجع به آن صحبت شد. پزشک باید کلیه علائم، شامل علائم گوارشی و پوستی را در نظر بگیرد و براساس این کلیت، دارو تجویز کند.

۷- طرز معاینه و ویزیت بیمار از چه تفاوتی با پزشکی رایج دارد؟

هومیوپات با کل فرد بیمار مواجه می شود. هومیوپات از تمام علائم بیمارش پرس و جو می کند و توضیح دقیق بیماری بر عهده فرد بیمار خواهد بود. حتی طرز سخن گفتن، راه رفتن، نگاه کردن بیمار تمایلات و بیزاری ها و شرحی که از احساسات و ارتباطات و زندگی خودش می دهد برای یک هومیوپات اهمیت اساسی دارد. در ضمن هومیوپات در ویزیت بیمارش ممکن است از معاینات و مشاهدات فیزیکی، همینطور آزمایشات پاراکلینیک و یا رادیولوژی استفاده نماید. در پزشکی رایج معمولاً بیمار فقط از ناراحتی و پاتولوژی بخصوصی صحبت می کند. مثلاً از مشکل معده و گوارش که بدلیل آن به متخصص گوارش مراجعه کرده و از مشکلات عصبی و یا روانی که بدلیل آن به متخصص روانپزشک و یا مغز و اعصاب مراجعه کرده است. اگر مشکلی از بیمار مربوط به حوزه تخصصی پزشک معالجش نباشد او را به متخصص دیگری ارجاع خواهد داد. در صورتیکه چنین تقسیم بندی هایی در حوزه هومیوپاتی وجود ندارد. البته این به معنای عدم ارجاع بیمار از به متخصصان در شرایط خاص نیست.

۸- هومیوپات برای معاینه و ویزیت بیمارانش از چه ابزاری استفاده می کند؟

علائم بیمار، البته علائم بیمار در حیطه بسیار گسترده ای مورد نظر قرار می گیرند. جمع آوری علائم بیمار از زمانی که وارد مطب می شود شروع می گردد. رفتار بیمار، حرکات چهره بیمار و نوع برخوردش، برای هومیوپات مهم است. این که نوع کیفیت درد بیمار چیست و درد کدام قسمت بدن را درگیر کرده است، مهم است. بیماری که از سردرد فشاری شکایت می کند، تجویزی متفاوت از بیماری که سردرد ضربان دار رنج می برد، خواهد داشت. یا حتی بیماری که زانوی راستش درد می کند، ممکن است تجویز متفاوتی از بیماری که از درد زانوی چپش شکایت می کند، دریافت کند. بنابراین، کلیه شاخص های ابژکتیو و سوبژکتیو فرد، هومیوپات را به تشخیص می رساند. تمایلات غذایی فرد، الگوی خوابیدنش، این که از چه چیزهایی میترسد یا چه چیزهایی مضطربش می کند، علائمی هستند که هومیوپات را در رسیدن به تشخیص، یاری می دهند. در نهایت، هومیوپات پس از جمع آوری این داده ها، به تجربه و تحلیل آنها می پردازد. البته، معاینات بالینی هم جای خود را دارد، و یکی از روشهای جمع آوری اطلاعات محسوب می شود.

۹- آیا برای یک هومیوپات نیاز است که از علوم پایه پزشکی آگاه و مطلع باشد؟

بله، هومیوپات برای معاینه و بررسی کامل بیمارش لازم است که از علوم فیزیولوژی، آناتومی و معاینات فیزیکی بخوبی آگاه باشد. همینطور با توجه به روزگار امروز هومیوپات لازم است که کاملاً نتایج آزمایشات شیمیایی و نتایج رادیولوژی و همینطور عوارض جانبی داروهای پزشکی رایج را بداند.

۱۰- در هومیوپاتی نیروی حیاتی هر فرد مبنای درمان خواهد بود. نیروی حیاتی یعنی چه؟

هومیوپاتی معتقد است که آنچه که بدن ما را هماهنگ ساخته و از آن دفاع می نماید در واقع نیرو و یا خاصیت خود حیات است که نیروی حیاتی (Vital Force) نامیده می شود. تنها هنگامی که نیروی حیاتی دچار اختلال شود ما بیمار می شویم. از هر ده نفری که زیر باران خیس می شوند تنها یک نفر ممکن است دچار ذات الریه شود. باکتری تنها زمانی می تواند در ما اثر کند که نیروی حیاتی ما دچار اختلال شده باشد. بیماری واقعی اختلال در نیروی حیاتی است و این همان چیزی است که خروج از حالت سلامتی گفته می شود.

۱۱- آیا هومیوپاتی از دارو استفاده می کند؟

بله، هومیوپاتی برای بازگرداندن سلامتی از داروهایی که به روشهای ویژه تهیه و تولید شده اند استفاده می کند.

۱۲- چرا هومیوپات در هر زمان برای درمان بیمارش تنها از یک دارو استفاده می کند؟

هومیوپاتی به درمان بیمار از راه متعادل کردن نیروی حیاتی معتقد است. هر بیمار یک فرد است که با مختل شدن نیروی حیاتی اش دچار یک سری علائم شده است. در واقع اگر بیماری هزار علامت هم داشته باشد، فقط یک نیروی حیاتی دارد؛ چون فقط یک فرد است و این نیروی حیاتی اوست که مختل شده است. هومیوپات از تبحر و هنرش در مشاهده محدود علائم بیمار، برای یافتن فقط یک دارو استفاده می کند. استفاده همزمان از داروهای مختلف باعث بهم ریختن تصویر بیماری فرد خواهد شد و درمان بدرستی پیش نخواهد رفت.

۱۳- داروهای هومیوپاتی از چه منابعی تهیه می شود؟

از منابع گیاهی، معدنی، جانوری، ترشحات و بافتهای بیمار (نسودها)، بافتهای سالم (سارکودها) و میدانهای فیزیکی

۱۴- آیا داروهای هومیوپاتی عوارض جانبی دارند؟

خیر. البته مواردی در این رابطه وجود دارند: ۱- اشتباه در انتخاب صحیح دارو که باعث تولید یکسری علائم جدید در فرد بیمار خواهد شد که حتی در این مورد علائم ایجاد شده خودبخود برطرف خواهند شد، ولی اگر علائم آزادنده باشند، هومیوپات می تواند دارو را خنثی کند. ۲- زیاد بودن دوز یا پوتنسی؛ که اگر بیش از حد لزوم برای بیمار باشد فرد دچار تشدید در همان علامتهایش خواهد شد. (لازم به ذکر است که در بعضی از افراد درمانهای هومیوپاتی تشدید علائم رخ می دهد که نشانه انتخاب صحیح داروست و تشدید علائم نیز بزودی برطرف خواهد شد.)

۱۵- آیا تأثیر داروهای هومیوپاتی بر افراد جنبه تلقینی دارند؟

بررسی های دقیق علمی حاکی از این حقیقت بوده اند که اثرات داروهای هومیوپاتی اختلاف فاحشی با دارونما نشان می دهند. لازم به ذکر است که داروهای هومیوپاتی در درمان بیماریهای حیوانات و گیاه پزشکی کاربرد دارد.

۱۶- داروهای هومیوپاتی به چه روشهایی تجویز می شوند؟

داروهای هومیوپاتی در اکثریت موارد بصورت خوراکی تجویز می شود. در بیمارانی که نسبت به داروها حساسیت زیاد دارند، (بسته به تشخیص هومیوپات) میتوان از روش بویایی برای بیمار استفاده کرد. (روش تهیه دارو بصورت بویایی با روش تهیه آن به صورت خوراکی تفاوت دارد.)

۱۷- آیا مصرف داروهای هومیوپاتی باید در زمانهای خاصی از شبانه روز باشد؟

در بعضی شرایط بله. طی آزمایشات که از داروها بر روی افراد ثبت شده است، در زمانهای خاصی از شبانه روز بیمار دچار بدی حال عمومی و تشدید در علائم خواهد شد. اگر در این زمانها از دارو استفاده کند بدلیل مشابهتی که دارو با بیماری دارد، حال فرد بدتر خواهد شد. هومیوپات بر همین اساس به بیمار توصیه می کند که در چه ساعتی از مصرف دارو خودداری کند.

۱۸- آیا داروهای هومیوپاتی بر موجودات زنده آزمایش شده است؟

بله، یکی از مفاهیم بنیادین هومیوپاتی، آزمون دارویی (proving) است. آزمون دارویی پروسه ای است که در طی آن دارو بر روی افرادی که از حداکثر سلامتی برخوردارند آزمایش شده و علائم بدست آمده در رپرتوری بطور دقیق و کامل ثبت می شود. لازم به ذکر است که آزمون دارویی برای افراد آزمون شونده هیچگونه خطری ندارد. در واقع این پروسه باعث می شود که بدانیم دارو در افراد سالم چه علائمی را تولید می کند و تمام ویژگیهای یک دارو به طور کامل معرفی خواهد شد.

۱۹- چرا گفته می شود که در هومیوپاتی هیچ بیماری خاصی داروی خاصی ندارد؟

در پزشکی رایج برای گروهی اختلالات و مشکلات که شباهتهایی با یکدیگر دارند و یا خاستگاههایی مشابه دارند، نامگذاری انجام شده و برای هر کدام از بیماریها و اختلالات دارو یا داروهایی پیشنهاد شده است. هومیوپات با توجه به تمامیت علائم بیمارش داروی مورد نظرش را می یابد هومیوپاتی با علائم خاص بیمارش مواجه است نه با بیماری خاص بیمارش.

۲۰- اینکه گفته می شود در هومیوپاتی مبنای درمان مشابهت تصاویر دارویی با بیماری است، یعنی چه؟

هومیوپات علائم بیمار را ثبت می کند و با این کار تصویری از بیماری بدست می آورد. در کتاب متریا مدیکا نیز تمام علائم یک دارو شرح داده شده است. پس تصویری از دارو نیز وجود دارد. با توجه به اینکه درمان هومیوپاتی بر اساس مشابهت است، هومیوپات دارویی را جستجو میکند که با تمام علائم بیمارش مشابهت داشته و آنها را پوشش دهد.

۲۱-دینامیزاسیون دارو یعنی چه؟

تواندار کردن، دینامیزاسیون یا potentization یک روش مکانیکی است که توسط آن نیروی دینامیک و توان نهفته داروها به ظهور می رسد. این فرآیند با تبدیل قدرت بالقوه داروها به نیروهای دینامیکی (که از طریق روند ضربه زدن و رقیق کردن انجام می پذیرد) انجام می شود.

۲۲-قدرت اثر دارو بیشتر به دوز بستگی دارد یا به دینامیزاسیون؟

قدرت اثر دارو به دوز و دینامیزاسیون هر دو وابسته است. تنظیم این دو بستگی مستقیم به نظر هومیوپات دارد که با توجه به حساسیت بیمارش کدامیک را بیشتر و یا کمتر تجویز کند.

۲۳-چرا در هومیوپاتی داروها را تا حد بسیار زیاد رقیق می کنند؟

از اهداف دکتر سامویل هانمن این بود که درمانش بدون هیچ عارضه و مشکلی برای بیمارانش باشد به همین دلیل از رقیق کردن دارو به میزان زیاد استفاده کرد تا سمیت و عوارض را کاهش دهد. وی با نهایت تعجب مشاهده کرد که رقیق کردن بشرطی که همراه با دینامیزاسیون باشد، باعث افزایش تحریکی اثر داروها می شود.

۲۴-نحوه صحیح انتخاب دوز و پوتنسی چگونه است؟

برای تنظیم دوز و پوتنسی باید به حساسیت و استعداد ابتلای بیمار توجه اساسی شود. بطور کل می توان گفت که افرادی که حساسیت کمتری دارند به مقدار بیشتری از داروی محلول، توان بالاتر، و نیز تکرار بیشتر نیاز دارند. در مورد افراد حساس تمام اینها کاهش خواهد یافت.

۲۵-آیا داروهای هومیوپاتی را می توان در زمان بارداری استفاده کرد؟

بلی. داروهای هومیوپاتی موارد مصرف خوبی در زمان بارداری دارند از جمله ویا رهای حاملگی، تهدید به سقط، مسمومیت های حاملگی و... به غیر از این در صورت نیاز مادر به درمان هومیوپاتی از داروی انتخابی می توان استفاده کرد و هیچکدام از داروهای هومیوپاتی منع مصرف در زمان بارداری ندارند. در ضمن بسیاری از هومیوپات ها اعتقاد دارند که دوره جنینی بهترین زمان برای شروع درمان هومیوپاتی است که باعث افزایش سطح سلامتی فرد در آینده می شود. تابحال هیچگونه اثر تراژیک از مصرف داروهای هومیوپاتی در دوران بارداری مشاهده نشده است.

۲۶-درمورد مادرانی که نوزاد شیرخوار دارند داروهای هومیوپاتی چگونه استفاده می شود؟

مادران شیرده در صورت نیاز به درمان می توانند از داروهای هومیوپاتی استفاده کنند منتهی با توجه به اینکه دارو حتماً بر نوزاد مؤثر خواهد بود و توان دارو تنظیم می شود. در هومیوپاتی اگر نوزاد شیرخوار به دارو نیاز پیدا کند دو راه وجود دارد، دادن دارو به نوزاد به طور مستقیم دادن و یا دارو به مادر شیرده تا از طریق شیر دارو به بدن نوزاد وارد شود. از تجربیات اینطور استنباط شده است که روش دوم جهت دادن دارو به نوزاد روش بهتر و مؤثرتری است.

۲۷-چرا هومیوپاتی در اختلالات پوستی از دارو بصورت موضعی استفاده نمیکند؟

از دیدگاه هومیوپاتی اختلالات و ضایعاتی که در پوست یک فرد وجود دارد، مربوط به صرفاً پوست او نمی شود. بلکه نیروی حیاتی این فرد از حال تعادل خارج شده و این اختلال و یا فاصله گرفتن از سلامتی در او بصورت اختلالات پوستی نمایان شده است. با توجه به اینکه هومیوپاتی سعی دارد نیروی حیاتی را به تعادل برساند، از پوست بیمار فقط بعنوان یک نشانه استفاده می کند. مورد دیگری که در این رابطه وجود دارد این است که استفاده موضعی از دارو باعث سرکوب علامت بیماری می شود و در نتیجه هومیوپات تصویر کاملی از بیمار نخواهد داشت.

۲۸-چرا هومیوپات به بیمارش توصیه می کند که در حین درمان هومیوپاتی از مصرف بعضی مواد غذایی خاص خودداری کند؟

بعضی از مواد غذایی مانند سبزیجات معطر، قهوه و... دارای تأثیر زیادی بر نیروی حیاتی هستند که می تواند در تقابل با تأثیر داروهای هومیوپاتی باشد. به این معنی که باعث تأثیر داروها شود. هومیوپات با توجه به شناخت دارو موارد منع مصرف بعضی مواد را به بیمارش توصیه می کند.

۲۹-آیا به غیر از یک رژیم غذایی خاص بیمار هومیوپاتی به مراقبت خاص دیگری نیز نیاز دارد؟

این فقط مواد غذایی یا داروها نیستند که بر نیروی حیاتی مؤثرند. دیدن فیلم، خواندن کتابها، شنیدن موسیقی، اتفاقات روزمره زندگی و بسیار موارد دیگر بر نیروی حیاتی تأثیر دارند. این تأثیر می تواند در بعضی موارد خاص منفی و مخرب باشد و همینطور از رو به جلو رفتن درمان جلوگیری کند هنگام دادن دارو به بیمار، هومیوپات توصیه می کند

که بیمارش تا آنجا که می تواند از هیجان و استرس و تحریک به دور باشد تا داروها به طور مختص و کامل بر نیروی حیاتی اثر کنند و باعث درمان شوند.

۳۰- آیا در شرح حالی که از بیمار گرفته می شود لزومی دارد که از اعضا دیگر خانواده و یادیگر کسانی که با او زیاد در ارتباط هستند، در مورد بیمار پرسشهای بیشتری شود؟

در کودکان و یا افرادی که دچار اختلالات روانی یا گفتاری و یا در بیمارانی که درمان رو به جلو نمی رود و یا بیمار علائم بسیار کمی را بیان می کند، هومیوپات از این افراد برای کامل و دقیق تر کردن شرح حال خود استفاده می کند.

۳۱- میزان آگاهی و با اطلاع بودن بیمار هومیوپات تا چه درصدی در میزان بهبودی و شفا یافتن او نقش خواهد داشت؟

از آنجائی که هومیوپات براساس علائم به درمان می پردازد، توضیح روشن و دقیق بیمار از علائمش بسیار به نفع درمان و بهبودی وی خواهد بود. از طرف دیگر آگاهی فرد و همچنین علاقه ای که به یافتن بهبودی خود دارد باعث می شود که توصیه های هومیوپات را کاملاً اجرا کند و در ضمن پیگیر منظم جلسات درمانی خود باشد.

۳۲- اصولاً کدام دسته از بیماران برای درمان می توانند به هومیوپات مراجعه کنند؟

هومیوپاتی قادر است تا در طیف وسیعی از بیماریها کارائی داشته باشد. در بعضی از بیماریها بطور کاملاً جایگزین، در بعضی شرایط نقش مکمل و در مواردی نقش تسکین ممکن است داشته باشد. در بعضی بیماریها مثل سرطانهای بسیار پیشرفته یا بیماریهای دژنراتیو دستگاه عصبی هومیوپاتی نیز ممکن است با مشکل شکست روبرو شود. چون در این بیماران دیگر نیروی حیاتی شان بسیار ضعیفتر از آن است که داروی هومیوپاتی نیز بتواند کمکی به شفای بیمار بنماید. در واقع بیمار قدرت درونی خود را از دست داده است و نیروی حیاتی به طور غیرقابل جبران دچار تضعیف و عدم تعادل شده است

۳۳- کدام بیماران از درمانهای هومیوپاتی جواب بهتری میگیرند؟

بیماران بنا به دلایل و بیماریهای مختلفی، به هومیوپاتها مراجعه می کنند و این به موقعیت جغرافیایی و فرهنگی بستگی دارد. هومیوپاتهای پاکستان یا هند، به این سؤال، جواب متفاوتی نسبت به هومیوپاتهای ساکن انگلستان یا آمریکا خواهند داد. به طور کلی می توان گفت، درمان بیمارانی در مرحله آخر بیماریهای مزمن، در هومیوپاتی مشکل است و از طرفی در صد توفیق درمان، در این بیماران بالا نیست. میزان پاسخ دهی یک بیماری، به فاکتورهای متعددی وابسته است، ولی گاهی اوقات بیماری که سالها از یک زخم گوارشی مزمن رنج می برد، یا فردی که سالها به میگرن شدیدی مبتلاست، به سادگی با درمان هومیوپاتی بهبود می یابد. از طرفی ممکن است، فردی که به ظاهر بیماری ساده ای دارد، درمان هومیوپاتی پیچیده تری طلب کند. در سالهای اخیر در کتب پزشکی رایج معتبر، سرفصلی تحت عنوان هومیوپاتی باز شده است. یکی از کتب به نام طب داخلی کارنت، در فصل هومیوپاتی خود، استفاده های بالینی از هومیوپاتی را به این ترتیب عنوان می کند: «بسیاری از بیماریهای مزمنی که به درمان با طب رایج، پاسخ خوبی نمی دهند، مثل اتریت ها، آلرژی ها، بیماریهای خود ایمنی، بیماریهای حادی که تهدید کننده حیات نیستند مثل عفونتهای ویروسی یا تروماهای کوچک. عفونتهای مکرر در اطفال مثل عفونت گوش میانی راجع به درمان هومیوپاتی پاسخ می دهند.» البته بیماریهایی که هومیوپاتی در آنها مؤثر است، به لیست بالا محدود نمی شوند.

۳۴- آیا درمان هومیوپاتی دائمی و پایدار است؟

درمان هومیوپاتی میتواند دائمی باشد و این موضوع بستگی مستقیم به بیمار و شرایط زندگی او دارد. کسی که بطور دائم در شرایطی تحت تنشهای زیادی است و یا شرایط بهداشتی یا تغذیه ای سالمی ندارد، احتمالاً هیچگاه به طور کامل به سلامتی نخواهد رسید. بهرحال اگر درمان هومیوپاتی بدون این موانع رو به جلو برود درمان دائمی خواهد بود. نکته دیگر پیگیری جلسات درمانی توسط بیمار است که در هومیوپاتی بسیار ضروری است.

۳۵- برای درمان هومیوپاتی چه مدت زمان برای درمان هر فرد صرف می شود؟

بستگی به بیمار و شرایط زندگی او این موضوع متغیر خواهد بود. گاهی یک بیمار با مصرف یک تا دو دارو تا پایان عمر بدون هیچ مشکلی و یا عارضه ای خواهد بود و گاهی لازم است که بیمار از داروهای زیادی استفاده کند تا به سطح سلامتی برسد. هر دو این موارد بسته به میزان اختلال در نیروی حیاتی است که طول مدت درمان را تعیین می کند.

۳۶- در طی درمان هومیوپاتی دیده شده که گاهی مشکلی که فرد در طی سالها قبل داشته، مجدداً بطور خفیف عود کرده است این موضوع به چه دلیل است؟

هومیوپاتی معتقد است که اختلال و مشکلی که بیمار امروز بیان میدارد از همین امروز شروع نشده است. علت وضعیت سلامت کنونی ما را باید در گذشته جست. عللی مانند زمینه خانوادگی، ارثی، بیماریهای گذشته، استرسهای عاطفی و یا فاکتورهای محیطی ممکن است عنوان شوند و از طرفی آنچه اکنون روی می دهد، بر سلامتی ما در آینده تأثیر خواهد داشت. بنابراین وضعیت سلامتی امروز ما منتج از گذشته و علتهای برآمده است. گاهی اوقات در طی درمان، مشکلات و بیماریهایی که بیمار در گذشته داشته است، بطور مختصر و عکس زمان وقوع برمی گردند. مانند فیلمی که به عقب

برگشته باشد. زمانی که این اتفاق می افتد، ما درمی یابیم که نه تنها مشکل کنونی بیمار بلکه همه آنچه در گذشته روی داده است و سبب این وضعیت شده است نیز درمان می شوند. در واقع درمان در مسیر صحیح بوده است.

۳۷- چرا هومیوپات از تمام علائم جسمی و روحی حتی از تمایلات و بیزاریهای بیمارش سؤال می کند؟

هومیوپات کل یک فرد را در نظر میگیرد و با سؤالات همه جانبه ای که می پرسد تمام مختصات فیزیکی، احساسی، روانی، ذهنی بیمار را مورد بررسی قرار می دهد. پرسیدن از تمام علائم بدلیل کل نگر بودن این طب است.

۳۸- آیا کسانی که از داروهای پزشکی رایج به میزان زیاد و زمانهای طولانی استفاده کرده اند، باز هم می توانند به هومیوپات مراجعه کنند؟

بله. این بیماران نیز می توانند به هومیوپات مراجعه کنند. ولی درمانشان مشکلتر از کسانی است که داروهای پزشکی کمتری استفاده کرده اند. (بدلیل سرکوب علائم و تحلیل رفتن نیروی حیاتی که بدلیل مصرف داروهای پزشکی روی داده است.)

۳۹- هومیوپاتی در رابطه با صدمات و تروماهای مکانیکی چه راهکارها و نظراتی دارد؟

فردی که دچار شکستگی استخوان شده است، باید از تکنیکهای ارتوپدی استفاده کند و فردی را که دچار خونریزی از طحال شده است به جراح معرفی می شود. ولی داروهایی در هومیوپاتی وجود دارند که کمک بسیاری در بهبود حال عمومی بیماران در شرایط فوق می توانند بکنند.

۴۰- آیا با درمانهای هومیوپاتی خصوصیات سرشتی تغییری خواهند یافت؟

خیر. خصوصیات سرشتی از قبیل رنگ مو، رنگ چشم، قد، یابعضی استعدادها و خصوصیات فطری و روحی با درمانهای هومیوپاتی تغییری نمی کند ولی اگر در هر کدام از اینها اختلالی روی داده باشد مثلاً نوجوانی که با توجه به استانداردها دچار کوتاهی قد است، به درمان هومیوپاتی جواب می گیرد. پس هرچا که خارج شدن از تعادل روی داده است درمان ما تأثیر گذار خواهد بود.

۴۱- بسیاری از مخالفان هومیوپاتی ابراز دارند که درمانهای هومیوپاتی دائمی نیست و بیماری مجدداً برگشت دارد آیا این سخن صحت دارد؟

درمانهای هومیوپاتی در اکثر موارد دائمی هستند. اگر بیمار نسبت به درمانش علاقمند باشد و نسبت به جلسات معاینه و درمانش پیگیر باشد (این پیگیری درمانی در هومیوپاتی بسیار ضروری و واجب است) و از طرف دیگر وجود موانع درمانی مثل شرایط روحی و یا فیزیکی دشوار و طاقت فرسا از رو به جلو رفتن درمان جلوگیری مجدد نکند، درمان دائمی خواهد بود.

۴۲- آیا هومیوپاتی در فلسفه و طرز درمان بیمارانش به مکاتب و فرقه های مختلفی تقسیم شده است؟

بلی مانند هر علم دیگری یکسری اصول مشترک در تمام مکاتب هومیوپاتی وجود دارد ولی اختلافها در شیوه بکارگیری اصول اولیه است مثلاً هومیوپاتی کلاسیک اعتقاد دارد که تنها از یک دارو جهت درمان بیمار استفاده کند ولی هم اکنون شاخه های دیگری از هومیوپاتی وجود دارند که از روشهای چند دارویی برای درمان بیمارانش استفاده می کنند. (استفاده از چند دارو با اصول محکم هومیوپاتی در تضاد است.)

۴۳- آیا هومیوپاتی بر کودکانی که با نقایص عضوی و ذهنی متولد می شوند مؤثر است و تا چه حد؟

هومیوپاتی داعیه این موضوع را ندارد که مثلاً یک کودک با سندروم داون را به سطوح هوش و عملکرد طبیعی برساند زیرا که این یک مشکل کروموزومی است و حداقل تا به این زمان قابل درمان نبوده است اما با درمانهای هومیوپاتی دیده شده که اختلالات جسمی و رفتاری تا حدی بهبود یافته و نیز دیده شده که سطح بهره هوش نیز با درمان کمی بالاتر رفته است.

۴۴- آیا هومیوپاتی بر بیماریهای ژنتیک از قبیل هموفیلی مؤثر است و تا چه حدی؟

کسانی که به این گونه بیماریها مبتلا هستند دارای نقص ژنتیکی هستند که با درمان هومیوپاتی این نقص برطرف نمی شود. نقطه روشنی که درد درمان این دسته بیماران وجود دارد بهتر شدن حال عمومی، تخفیف عوارض و یا بهبود روحیه و توان ایشان است.

۴۵- آیا همزمان با درمان هومیوپاتی می توان از مدیتیشن T.M یا یوگا بهره جست؟

تا حدودی می توان از این فنون، همزمان با درمان هومیوپاتی بهره جست ولی بیمار حتماً باید با پزشک هومیوپات در این مورد مشورت کند و نظر او را بکار گیرد.

۴۶- آیا همزمان با درمان هومیوپاتی می توان از داروهای پزشکی رایج و یا درمان پزشکی رایج بهره برد؟

این کاملاً بستگی با شرایط خاص بیمار و وضعیت علائم او در هر مقطع دارد. بیمار می بایستی در مورد مصرف هر داروی دیگری؛ به استثنای شرایط اورژانس با هومیوپات خود مشورت کند.

۴۷- آیا اصول هومیوپاتی با اصول گیاه پزشکی یکی است؟

خیر کاملاً متفاوت است، ولی براساس اصول متفاوت، ممکن است هر دو به نتایج درمانی واحد برسند مثل بابونه (chamomilla) که برای نفخ اطفال در هومیوپاتی و گیاه پزشکی هر دو استفاده می شود ولی روشهای تجویز و تهیه آن در دو سیستم درمانی بسیار متفاوت است.

۴۸- آیا همه داروهای گیاه پزشکی در هومیوپاتی مورد استفاده قرار گرفته اند؟

خیر. برای اینکه یک دارو وارد لیست داروهای هومیوپاتی شود باید حتماً آزمون دارویی انجام شود.

۴۹- هومیوپاتی در رابطه با بیماری ایدز چه تلاشهائی داشته است؟

پژوهشهای پراکنده ای در رابطه با این بیماری توسط هومیوپاتها انجام شده است. یک هومیوپات انگلیسی بنام پیتر چپل (Peter Chappel) در این رابطه مقالاتی دارد و پژوهشهایی انجام داده است.

۵۰- بعضی از بیماران هومیوپاتی این سؤال را دارند که چرا بعد از مدتی داروها تأثیر اولیه را روی فرد ندارند؟

اگر بیمار هومیوپاتی در شرایط بسیار ناراحت کننده باشد از نظر جسمی (مثل کاردر معدن) و یا روحی (داشتن همسر مبتلا به اختلال روانی) اینها موانع درمانی محسوب می شود و بهبود یافتن بیمار از حد معینی جلوتر نخواهد رفت. این موانع درمانی شامل عادات و اعتیادات مثل نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، استعمال مواد مخدر (مخصوصاً مواد مخدر زیرا که تأثیر بسیار قوی در نیروی حیاتی دارد) را شامل می شود.

۵۱- سؤال دیگر بیماران این است که چرا بعضی مشکلات به طور موقت با دارو تشدید می شود؟

تشدید موقت علائم یکی از مواردی است که در بعضی موارد در درمان هومیوپاتی روی خواهد داد. این موضوع بدلیل شباهت دارو با پیکره بیماری است که در برخورد دارو با بیماری موجب تشدید علامتهای فرد می شود. در کل هر جا که تشدید علائم بیمار روی می دهد هومیوپات متوجه می شود که انتخاب دارویش صحیح بوده و از این تشدید برای تعیین حساسیت بیمار و تعیین توان و دوز در مراحل بعدی تجویز استفاده می کند.

۵۲- هومیوپاتی در ایران تا چه حد شناخته شده است؟

هومیوپاتی به طور گسترده در حدود ده سال است که به جامعه ایرانی وارد شده است و در همین مدت با توجه به تمام مخالفتهایی که از سوی بعضی افراد که نسبت به این گونه از طب شناخت کافی نداشته اند، ابراز شده است و انرژی بسیار زیادی که از هومیوپاتی رو به رشد گرفته است و در ضمن با توجه به کم بودن امکانات جهت اطلاع رسانی و یا تبلیغ و شناسایی این علم، میتوان گفت که هومیوپاتی از وجهه خوبی در میان مردم برخوردار شده است و هم اکنون گروه قابل ملاحظه ای از مردم جهت درمان به هومیوپات مراجعه می کنند.

۵۳- آیا رسانه های جمعی از قبیل رادیو و تلویزیون .. با هومیوپاتها همکاری دارند؟

در این ده سال همکاریها پراکنده ای وجود داشته است. ولی متأسفانه هنوز ارتباط خیلی منسجم و فعالی وجود ندارد.

۵۴- آیا این رشته در کشور ما رسمی و قانونی شناخته شده است؟

از سال ۷۴ طبق مصوبه شورای عالی ارزش یابی وزارت بهداشت، هومیوپاتی به عنوان یک رشته درمانی مجاز شناخته شد. در سال ۱۳۷۷ طبق دستور العمل وزیر بهداشت تأکید شد، مدرک پزشکی که دوره دوساله را در یک مرکز معتبر آموزشی طی کرده اند، ارزش یابی شود و به عنوان پزشک هومیوپات فعالیت کنند. از آن زمان به بعد مراحل تشکیل انجمن شروع شد و در سال ۸۰ انجمن به طور رسمی شکل گرفت. انجمن هومیوپاتی به عنوان یک انجمن صنفی و با تأیید وزارت بهداشت آغاز به کار کرد. در حال حاضر بیش از سه سال است که فعالیت می کند. تعداد اعضای رسمی آن بیش از ۱۱۰ نفر و شامل پزشکان عمومی و متخصص است. دندان پزشکان، داروسازان، دام پزشکان و پیراپزشکان از اعضای افتخاری انجمن هستند. خوشبختانه انجمن فعالیتهای برون مرزی خوبی داشته است. اکثر سازمانهای دنیا انجمن هومیوپاتی ایران را می شناسند. در این میان بد نیست به جامعه بین المللی پزشکان هومیوپات LMHI اشاره کنیم که به عنوان یک سازمان جهانی مورد توجه و تأیید سازمان جهانی بهداشت است. سال گذشته انجمن هومیوپاتی ایران به عضویت جامعه بین المللی پزشکان درآمد و در حال حاضر عضو رسمی این سازمان

است. از اهداف انجمن ساماندهی و ارگانیزه کردن هومیوپاتی در ایران است. انجمن، نشست های متعددی با ارگانها و نهادهای دولتی داشته تا بتواند به عنوان یک مشاور، در جهت ساماندهی هرچه بیشتر هومیوپاتی در کشور فعال باشد.

۵۵- آیا پزشکان هومیوپات با پزشکان رایج تبادل نظر و بحث داشته اند و به چه صورت بوده است؟

بحث با پزشکان به صورت فردی و گروهی و همینطور در جلسات و مناظرات تلویزیونی و در یکسری سمینارها و کنگره ها بوده است و مقالاتی داده شده است.

۵۶- آیا برای اینکه این رشته بصورت رسمی در دانشگاهها تدریس شود اقداماتی صورت گرفته است؟

بلی. هم اکنون در بعضی از دانشگاهها از جمله دانشگاه آذتهران، دانشگاه شهیدبهشتی و دانشگاه تهران آموزش این رشته صورت می گیرد.

۵۷- نظر هومیوپاتی خارج از کشور در رابطه با هومیوپاتها و هومیوپاتی ایران چیست؟

هم اکنون در خارج از کشور، هومیوپاتی ایران از جایگاه و اعتبار خوبی برخوردار است بسیاری از مراکز تدریس این رشته و گروهی از هومیوپاتهای ورزیده دنیا از جمله جرج ویتولکاس، شیدا کریسی، استیفن گوردون، و... از علاقمندان هومیوپاتی ایران هستند. انجمن هومیوپاتی ایران عضو جامعه بین المللی پزشکان هومیوپات است و ارتباط خوبی با شورایعالی هومیوپاتی کلاسیک اروپا دارد.

۵۸- طول زمان تحصیل هومیوپاتی چقدر است؟

طول زمان تحصیل برای پزشکان در ایران از سوی وزارت بهداشت و آموزش حداقل دو سال تعیین شده است.

۵۹- شرایط اشتغال بکار هومیوپاتی به چه صورت است؟

از نظر قوانین ایران فقط پزشک حق دارد که به طبابت مشغول شود. پزشک حق دارد که برای درمان بیمار از راههای دیگری بغیر از علم پزشکی رایج در صورت صلاحدید خودش استفاده نماید در نتیجه یک پزشک عمومی و یا متخصص در صورتیکه به هومیوپاتی آگاه باشد می تواند برای درمان از روش هومیوپاتی استفاده کند.

۶۰- آیا هومیوپای می تواند به تنهایی یک شیوه درمانی باشد؟

بلی. در شرایطی هومیوپاتی می تواند، به تنهایی یک شیوه درمانی باشد و منظور، درمانی کاملاً شفابخش است و نه تنها تسکینی. البته همیشه بایدتوجه کرد که همیشه این طور نیست. هومیوپاتی در شرایطی هم، می تواند نقش درمانی کمی را داشته باشد. مثلاً در مورد بیماری، که مشکل کم خونی فقر آهن را دارد، درمان هومیوپاتی هیچ وقت قادر نیست که سریعاً ذخایر آهن بدن بیمار را پرکند. در این مورد، بیمار باید قرص آهن مصرف کند و البته در کنار آن، می توان به توسط هومیوپاتی باعث شد، که جذب آهن متعادل شود یا زمینه های ارگانیک بروز بیماری برطرف شود. بنابراین هومیوپاتی گاهی می تواند به تنهایی یک شیوه درمانی جایگزین باشد و در شرایطی هم می تواند یک شیوه درمانی مکمل باشد. در بعضی شرایط هم هومیوپاتی می تواند به عنوان یک روش تسکینی در بیماران غیرقابل درمان، بکارگرفته شود. در حقیقت، بهتر است در پاسخ به سؤال شما بگوییم، بستگی به وضع بیمار، شرایط بیمار، دانش ما از وضعیت بیماری، و همین طور زمان لازم برای برطرف ساختن بیماری دارد. لازم به ذکر است که هومیوپاتی یک شیوه دارو درمانی است و به هر حال در هیچ سیستم دارو درمانی نیاز به جراحی برطرف نمی شود. به طور مثال فردی که پس از یک سانحه رانندگی دچار شکستگی اندام و پارگی عروق شده است، قطعاً به اقدامات معمول جراحی نیازمند است. هر چند که استفاده از داروهای هومیوپاتی، می تواند در کاهش خونریزی و تسریع بهبودی، پس از عمل جراحی مؤثر باشد.

منبع: دکتر اردوان شهردار

تاریخ بروز رسانی (۳۰ مهر ۱۳۸۸ ساعت ۰۸:۱۶)

هومیوپاتی

هومیوپاتی از زمان بقراط در یونان باستان رواج داشته است. در نوشته های بقراط آمده است: داروی هر زهری خود آن زهر است و هر عاملی که بیماری ایجاد کند با استفاده از مشابه آن قابل درمان است. همچنین مشابه درمانی بصورت تدوین نشده در باور مردم وجود دارد. بطور مثال کسی را که بر اثر ترسیدن دچار بیماری روانی یا یرقان می شود دوباره می ترسانند با بیماری او درمان گردد.

◊ اما قانونمند کردن و پایه گذاری هومیوپاتی به شکل علمی مدون توسط ساموئل هانمن - Samuel Hahneman - صورت گرفت. دکتر ساموئل هانمن در ۱۰ آوریل ۱۷۵۵ در شهر میسن آلمان متولد گردید و از همان کودکی با تربیت سختگیرانه پدرش آموخت که هیچ چیز را بیهوده نپذیرد بلکه با منطق و استدلال پدیده‌ها را بشناسد. ساموئل استعداد فراوانی در تحصیل داشت. وی در رشته‌های پزشکی، شیمی و زبان تحصیل نمود و به بیش از ۵ زبان دنیا تسلط کامل داشت. او بیشتر وقت خود را به ترجمه متون و تحقیق می‌گذراند. روزی در کتابی چنین خواند که گیاه گنه‌گنه، مالاریا را به این علت درمان می‌کند که تلخ است. برای متفکر موشکافی چون هانمن این جمله قابل قبول نبود. هانمن مقداری گنه‌گنه خورد و در کمال شگفتی مشاهده کرد که علائم خاص بیماری مالاریا (تب، لرز و تعریق) در وی ایجاد شد. وی با تکرار مشاهدات و آزمایشات خود به این اصل طلایی هومیوپاتی دست یافت که همواره (مشابه است که مشابه را درمان می‌کند). یعنی دارویی می‌تواند یک بیماری را درمان کند که خواص دارویی مشابه با آن بیماری داشته باشد. بطور مثال: علت اینکه گیاه گنه‌گنه مالاریا را درمان می‌کند این است که اگر شخص بیبوست داشته باشد هیچگاه با مبتلا به مالاریا علائم خاص بیماری مالاریا را نشان می‌دهد. در مثال دیگر: اگر شخص بیبوست داشته باشد هیچگاه با خوردن مسهل خوب نمی‌شود. چرا که پاسخ فیزیولوژیک بدن به مسهل ایجاد بیبوست است. (بعبارتی فیزیولوژی بدن برعکس اثر دارو و واکنش نشان می‌دهد) پس با قطع داروی مسهل بیبوست بدتر خواهد شد. پس دارویی می‌تواند بیبوست را خوب کند که در فرد سالم دقیقاً همان نوع بیبوست را ایجاد کند.

◊ اساس کار واکسیناسیون نیز بر مشابه درمانی است. (درمان بیماری با خود بیماری) که این نیز دلیلی بر صحت هومیوپاتی است. البته نحوه اثر واکسیناسیون و داروهای هومیوپاتی کاملاً متفاوت است.

◊ دکتر هانمن روزهای متوالی دوزهای بزرگی از یک دارو را مصرف می‌کرد تا علائم ایجاد شده توسط دارو را ثبت نماید. نتایج تحقیقات وی علی‌رغم مخالفت‌ها، دنیای علم پزشکی را متحول ساخت. بعدها گروهی از پزشکان جوان به دور او گرد آمده علاوه بر آموختن این علم او را در تکمیل تحقیقاتش یاری دادند. نتایج تحقیقات در مورد خواص و اثرات داروهای هومیوپاتی در کتاب *Materia Medica* گردآوری شده و چاپ شده است.

◊ از هانمن کتب و دست‌نوشته‌های زیادی بجای مانده. کتاب *Organon of Medicine* که شاهکاری بی‌نظیر از نبوغ اعجاز‌آور او در علم هومیوپاتی و مرجع اصلی تمام هومیوپات‌ها می‌باشد. هانمن حدود نیم قرن تلاش بی‌وقفه خود را در این کتاب جمع آوری نموده و در طول حیات خود شش بار آن را مورد بازبینی قرار داده است. دیگر اثر بزرگ بجای مانده از او، کتاب بیماری‌های مزمن و درمان هومیوپاتیک آنها می‌باشد.

وی در اواخر عمر همراه همسر خود به پاریس رفت و تا آخرین روز حیات خود به بشریت خدمت کرد و بالاخره در ۲ ژانویه ۱۸۴۳ فوت نمود. وی هنگام مرگ با افتخار گفت: من بیهوده نزیستم. او را مردم فرانسه با تجلیل فراوان در آرامگاه مشاهیر و مفاخر ملی فرانسه دفن کردند.

◊ موفقیت و اطمینان هانمن در درمان بیماری‌ها به حدی بود که روی درب مطبخ نوشته بود «ویزیت در برابر درمان» یعنی تا کسی را درمان نمی‌کرد پولی نمی‌گرفت. بعد از هانمن پزشکان هومیوپات بزرگی به ظهور رسیده‌اند و اثرات داروهای زیادی (بیش از ۴ هزار دارو) را به اثبات رساندند و جوامع هومیوپاتی مختلفی را تاسیس نمودند. در حال حاضر هومیوپاتی بعنوان علمی بی‌بدیل در دانشگاه‌های آمریکا و کشورهای اروپایی و برخی کشورهای آسیایی تدریس می‌گردد.

منبع: ارگانون

هری هودینی Harry Houdini

او در مارس سال ۱۸۷۴ در بوداپست متولد شد. نام اصلی وی اریش ویس Ehrich Weiss بود. سپس وی در سن ۴ سالگی به آمریکا آمد و در شهر آپلتون Appleton سکنی گزید. در سن ۱۳ سالگی برای به دست آوردن یک زندگی بهتر وارد نیویورک شد. در آنجا در یک کارخانه گرمزنی الیاف مشغول به کار گشت. او همچنین در این زمان به ورزش به خصوص شنا روی آورد که بعداً به انجام حرکات نمایشی وی کمک بسیاری کرد. هودینی در این زمان نام مستعار هری هودینی را برای خود انتخاب کرد که از نام شعبده باز فرانسوی رابرت هودن گرفته بود. این امر همزمان شد با انجام نمایشهای عجیب و شگفت انگیز از طرف او که باعث شهرت وی شد. وی براحتی می‌توانست فرار کند. بله. او می‌توانست در عرض چند ثانیه از قوی ترین زنجیرها فرار کند. در سحرگامی مردم نیویورک همه در کنار رودخانه جمع شده بودند تا شاهد نمایش مردی باشند که ادعا میکرد میتواند قفلها را باز کند. وی در حالی که سوار یک کالسکه بود و به مردم دست تکان میداد به کنار رودخانه آمد. چند افسر پلیس هم برای ایجاد نظم و کنترل صحت اجرای نمایش در محل حضور داشتند. وی در حضور افسران دستبند فلزی به دستانش زد و پاهایش و بدنش را با زنجیر قفل کردند. سپس او را داخل آب انداختند. وی به زیر آب رفت. همه مردم با هیجان این صحنه را نگاه می‌کردند. بعد از ۵۹ ثانیه ناگهان هری از زیر آب بیرون آمد در حالی که زنجیرها در دستانش بود. این شروع محبوبیت او بود. بعد از این زمان او دست به کارهای عجیب و محیرالعقول فراوانی زد. وی در ۲۶ سالگی به اروپا رفت و همینجا بود که ملقب به سلطان فرار شد. در یکی از کشورهای اروپایی وی را با دستبند و غل و زنجیر کامل در درون یکی از سلولها زندان

مرکزی شهر کردند و خود افسران زندان و خبرنگاران با هم به اتاق رئیس زندان رفتند و انجا منتظر ماندند. هنوز چند دقیقه بیشتر نگذشته بود که ناگهان در اتاق رئیس زندان باز شد و هری هودینی وارد اتاق شد. زندانبانان خشکشان زد. با عجله وارد زندان شدند و تمام مناطق را چک کردند. دستبندها و قفلها سالم بود. او چگونه از این دستبندها فرار کرده بود؟ عملیات وی شامل فرار از قفس آهنی زیر آب، فرار از گلاصندوق فولادی، فرار از بشکه شیر و ... چندین عملیات بزرگ دیگر بود. سپس او به مبارزه با عقاید خرافی در مورد روح پرداخت و کلک ها و فریب های مدیوم های کلاهبردار را برای مردم بیان کرد. وی در سال ۱۹۲۶ بر اثر ضربه سنگین دانشجویی بر سر صحنه تئاتر که به شکم وی وارد شد، که باعث پارگی آپاندیس وی شد. درگذشت. در مراسم تشیع جنازه او یکی از دوستانش که زیر تابوت وی را گرفته بود گفت: من مطمئنم که هری همین الان از این تابوت فرار کرده و تو خونه داره قهوه می خوره. اما مرگ هیچ راه فراری را برای او باقی نگذاشته بود.

چاکرا

در بدن مراکز وجود دارد که به آنها مراکز انرژی یا چاکرا گفته می شود. چاکرا کلمه ای سانسکریت به معنای چرخ است. چاکراها یا مراکز انرژی در حال چرخش هستند و بخش های بسیار مهمی از کالبد انرژی محسوب می شوند. همانند کالبد فیزیکی که از اعضای حیاتی و کم اهمیت تر تشکیل شده است، کالبد انرژی نیز دارای چاکراهای اصلی و فرعی و چاکراهای بسیار کوچک است. چاکراهای اصلی، مراکز انرژی در حال چرخش هستند که به طور معمول ۳ تا ۴ اینچ قطر دارند و اعضای اصلی و حیاتی کالبد فیزیکی را کنترل می کنند و به آنها انرژی می دهند. چاکراهای اصلی درست مانند نیروگاه هایی هستند که انرژی حیاتی را برای اعضای حیاتی و اصلی تامین می کنند. اگر این نیروگاهها به خوبی کار نکنند اعضای حیاتی ضعیف یا بیمار می شوند، زیرا برای درست کارکردن، انرژی حیاتی کافی ندارند. قطر چاکراهای فرعی یک تا دو اینچ است و چاکراهای بسیار کوچک بخش های کم اهمیت تر کالبد جسمانی را کنترل کرده و به آنها انرژی می دهند. چاکراها در داخل کالبد فیزیکی نفوذ می کنند و در ورای آن نیز امتداد می یابند. چاکراها از دو طریق "غدد درون ریز و سیستم عصبی" بر جسم اثر متقابل دارند. در مجموع بدن انسان هفت چاکرا دارد و هر یک از این هفت چاکرا با یکی از هفت غده بدن و همچنین با گروهی از اعصاب که شبکه نامیده می شوند مرتبط می باشد. هر یک از این چاکراها به یکی از قسمتهای بدن و وظایف مخصوص درون بدن پیوسته هستند که بوسیله شبکه عصبی یا غددی که به آن چاکرا مربوط می باشند کنترل می شوند.

همه احساسات، ادراک، آگاهیها و هر چیزی که ممکن است برای شما اتفاق بیفتد را می توان به هفت دسته تقسیم کرد و هر کدام از این دسته ها به یکی از چاکراها پیوسته است. پس چاکراها نه تنها نماینده اعضای بدن شما هستند بلکه نماینده قسمتهای مخصوصی از حواس و ادراک شما نیز محسوب میشوند. وقتی شما احساس تنش می کنید، این تنش را در چاکرای مرتبط با آن قسمت نیز احساس می کنید و این چاکرا و عضو مرتبط با آن دچار استرس می شوند. تنش در چاکرا بوسیله شبکه عصبی که به این چاکرا پیوسته است مشخص می شود و به اندامی که توسط این شبکه کنترل می شوند انتقال می یابد. هنگامی که این تنشها برای مدت زمان طولانی و یا با شدت زیادی در شخص بماند علائم بیماری نمایان می شود. بیماری ها در اثر بسته شدن این مراکز انرژی پدید می آیند.

چاکراها چند وظیفه مهم بر عهده دارند:

- (۱) جذب، گوارش و توزیع پرانا (انرژی حیاتی) در بخش های مختلف بدن بر عهده آنهاست.
- (۲) کنترل، تقویت و مسئولیت درست کارکردن کالبد جسمانی و اعضای مختلف آن را بر عهده دارند. غدد درون ریز به وسیله بعضی از چاکراهای اصلی تنظیم می شوند و انرژی می گیرند. با کنترل و دستکاری چاکراهای اصلی می توان غدد درون ریز را تحریک یا مهار کرد. تعداد زیادی از ناخوشی ها، تا حدودی ناشی از خوب کار نکردن چاکراها هستند.
- (۳) بعضی از چاکراها مراکز استعدادهای روانی هستند. فعال سازی چاکراهای خاص ممکن است باعث توسعه یافتن استعدادهای روانی خاص شود. برای مثال چاکراهای کف دست برای فعال کردن، آسانترین و امن ترین چاکراها هستند. با فعال کردن چاکراهایی که در مرکز کف دستها قرار دارند فرد می تواند توانایی خود را در احساس کردن انرژی های لطیف، هاله درونی، هاله تندرستی و هاله بیرونی توسعه دهد. این کار با تمرکز کردن به سادگی انجام می شود.

تمرینات و تکنیک هایی که می تواند این مراکز را فعال سازند متعدد و ویژه هستند و نیاز به کسب مهارت طی چند ماه تا چند سال است. توانایی و قدرت های حاصل از فعال شدن انرژی چاکراها، کرامت یا سیدهی (sidhi) نامیده می شود و به معنای قدرت های روحی است. پس شناخت چاکراها به شما کمک می کند تا خود و اطرافتان را بهتر بشناسید.

انواع چاکراهای رایج (popular chakra model)

چاکرای اول : چاکرای ریشه یا پایه ستون فقرات "مولادهارا" (Base chakra= Muladhara= root chakra)

چاکرای تکیه گاه ، محل ورود «پرانا» یا انرژی حیاتی است. طیف رنگی مربوط به این چاکرا قرمز است که نشانه زندگی، قدرت، نیروی جسمانی و حیات است. این رنگ روی کم خونی و فقر غذایی اثر خوبی دارد و ارتعاشات تقویت کننده و درمان کننده دارد.

منطقه چاکرا : بین معقد و دستگاه تناسلی (نشیمنگاه)

عدد مرتبط : فوق کلیوی که آدرنالین تولید می کند.

رنگ : قرمز تند

عطر : درخت سدر – درخت میخک

عضو وابسته: استخوان ها ، دندان ها ، ناخن ، پا ، روده، معقد، پروستات

شکل : نیلوفر چهار پر

تأثیرات: امنیت ، بقا ، ایمان ، ارتباط ، پول ، خانه . توانایی بنا کردن و حاضر بودن در زمان و مکان . همچنین این چاکرا ارتباط مادر با شخص را منعکس می کند و با احساس شخص در رابطه با بودنش بر روی زمین و همچنین با جسم در ارتباط است . تنشهایی که در جسم بوسیله این چاکرا کنترل می شود در قسمتهایی که به این چاکرا ارتباط دارد نشان داده می شود.

چاکرای دوم : چاکرای خاجی یا مرکز کلیه "سواد هیستانا"

(Sacral chakra= Swadhisthana)

این چاکرا در قسمت پایین شکم قرار گرفته است . طیف رنگی مربوط به این چاکرا نارنجی می باشد. نارنجی علامت انرژی است. این رنگ قدرت ارتباطی، دفع خشم و کنترل بر خویشتن را متعادل می کند و مسائل مربوط به هضم غذا و گردش خون را منظم می سازد.

منطقه : انتهای ستون فقرات ۱ تا ۱۲ اینچ زیر استخوان خاجی

رنگ: نارنجی

وظیفه : تولید مثل جنسی

عدد مرتبط : پروستات ، گنادها

عضو وابسته : کلیه ها ، مثانه ها ، اسپرم ها ، مایعات بدن ، اعضای تکثیر شونده

شکل : نیلوفر شش پر

تأثیرات : این چاکرا به قسمتی از آگاهی که مربوط به غذا و روابط جنسی است مربوط است. ارتباط این چاکرا با درون است و اینکه جسم به چه چیزی نیاز دارد و چه چیزی او را خشنود می سازد. توانایی شخص برای داشتن بچه نیز در ارتباط با این چاکرا است. همچنین این چاکرا با احساسات و خواستههای احساسی شخص پیوسته است.

چاکرای سوم : چاکرای شبکه خورشیدی یا چاکرای شبکه عصبی زیر معده "مانی پورا"

(Solar plexus chakra= Manipura/Nabhi)

طیف رنگی مربوط به این چاکرا زرد و زرد طلایی است که نشانه عقل، هوش و ذهنیت است. این چاکرا بالاتر از ناف قرار گرفته است. رنگ زرد تأثیر مثبتی روی کبد، طحال، کیسه صفرا و اعصاب دارد و قدرت درمانی برای بیماری مرض قند و یبوست دارد و کنترل کننده چاقی است.

منطقه: در پشت و امتداد ستون فقرات مقابل ناف، پشت شکم

رنگ: زرد – طلایی

وظیفه: ساختار وجودی

عدد مرتبط: پانکراس

عضو وابسته: شکم، معده، کبد، طحال، دستگاه گوارش، صفرا، سیستم عصبی خودکار

شکل: نیلوفر ده پر

تأثیرات: قسمتی از آگاهی که وابسته به این چاکرا می باشد شامل احساس قدرت، کنترل کردن و آزادی وجود است. فعالیتهای ذهنی و ذهن نیز به این چاکرا پیوسته می باشند. چاکرای شبکه خورشیدی نیز با قسمتی از وجود که به آن شخصیت یا خود (ضمیر شخصی) می گویند مرتبط است.

چاکرای چهارم: چاکرای قلب یا عشق الهی " آنات هاتا "

(Heart chakra= Anahata)

در وسط جناق سینه و بالای قلب قرار دارد. طیف رنگی مربوط به این چاکرا سبز است.

منطقه: در پشت و بین دو کتف و بالاتر از قلب

رنگ: سبز، صورتی

وظیفه: عشق خالص

عدد مرتبط: تیموس

عضو وابسته: قلب، قفسه سینه، پوست، گردش خون، حفره شکم

شکل: نیلوفر دوازده پر

تأثیرات: احساس عشق و ارتباط با مردم در نزدیکی قلب (بعنوان مثال: مادر، پدر، خواهر و برادر، همسر و فرزندان). مشکل تنفس یا ششها تنش را در چاکرای قلب نشان می دهد.

چاکرای پنجم: چاکرای گلو یا حلق "ویهودها" (Throat chakra= Vishuddha= Vishuddhi)

این چاکرا روی حلق قرار گرفته است. طیف رنگی مربوط به این چاکرا آبی است که علامت جاودانگی، اخلاص و الهام است. این رنگ روی بیماریهای گرفتگی گلو و ناراحتی های عصبی تأثیرگذار است.

منطقه: پائین و پشت مهره گردن، بین گودی گلو و حنجره

رنگ : آبی کمرنگ

وظیفه : بیان ، بودن

غدد مرتبط : تیروئید

عضو وابسته : گردن ، گلو ، فک و بازوها را کنترل می کند و به عصبهای بازویی یا گردنی مرتبط است.

شکل : نیلوفر شانزده پر

تأثیرات: نشان دهنده بیان کردن و دریافت کردن است . در اینجا بیان کردن می تواند از طریق ارتباط برقرار کردن با چیزی که می خواهید و یا چیزی که احساس می کنید باشد و همچنین می تواند بصورت هنری مانند نقاشی هنرمند، موسیقی یک موسیقیدان و استفاده از اشکال برای بیان درون خود باشد.

چاکرای ششم : چاکرای پیشانی یا چشم سوم " آجنا "

(Brow chakra= Ajna= third eye= Bindu)

در سمت پیشانی و کمی بالاتر از بین دو چشم قرار دارد. طیف رنگی مربوط به این چاکرا آبی نیلی است. این رنگ باعث باز شدن چشم سوم - دید بیرونی و درونی - است. این رنگ برای آرامش و درمان بیماریهای ذهنی مفید است. رنگ نیلی آگاهی را بالا می برد و برای زنده کردن خاطرات فراموش شده مفید است.

منطقه : بین دو ابرو ، به پهنای یک بند انگشت بالای پل بینی و جلوی سر

رنگ: نیلی، بنفش

وظیفه: دانش هستی

غدد مرتبط: هیپوفیز صنوبری

عضو وابسته: صورت، چشم، گوش، بینی

شکل: نیلوفر دو پر (۹۶ پر)

تأثیرات: این چاکرا با درونی ترین قسمت وجودی انسان (به عقیده غربیهای باستان مربوط به ناخودآگاه می باشد) که روح نام دارد و همچنین معنویت مرتبط است. این مکانی است که محرک ما و میزانی از آگاهی که فعالیتها و در واقع زندگی ما را هدایت می کند در آن قرار دارد.

چاکرای هفتم : چاکرای بالای جمجمه یا تاج سر " ساهاس رارا "

(Crown chakra= Sahasrara)

چاکرای فرق سر در قسمت میانی بالای سر قرار دارد. طیف رنگی مربوط به این چاکرا سفید است. این رنگ برای بیماری های ذهنی مناسب است و خواب را تنظیم می کند.

منطقه : در وسط سرومغز تاج سر قرار دارد

رنگ : سفید

احساس: سرخوردگی ، عدم غلبه بر ترس و اضطراب

وظیفه : وجود مطلق

عدد مرتبط : صنوبری (کاجی شکل) و مخاطی

عضو وابسته : مغز ، مخچه

شکل : نیلوفر هزار پر

تأثیرات : این چاکرا به احساس یگانگی و جدایی مربوط است و ارتباط ما را با زمین و همچنین با پدرمان نشان می دهد. چاکرای هفتم نمایانگر ارتباط با پدر است که ارتباط ما با قدرت و همچنین در نهایت ارتباط ما را با خدا را نشان می دهد. وقتی کسی احساس جدایی از پدرش را تجربه کرده باشد این چاکرا را می بندد و احساس تنهایی و انزوا را تجربه می کند. مثل اینکه در پوسته ای قرار گرفته باشد و نتواند با اطراف خود ارتباط برقرار کند.

منبع: ویکیپدیا

تاریخ بروز رسانی (۲۹ آذر ۱۳۸۸ ساعت ۲۲:۰۳)

هاله بینی

نگارش یافته توسط Administrator

۱۳ خرداد ۱۳۸۸ ساعت ۱۶:۴۱

هاله، آئورا

انسانهای اولیه قادر بودند آئورا را ببینند. در بسیاری از حکاکای های روی سنگ و نقاشیهای کهن پوشش عجیبی به دور سر افراد نقش بسته است. این پوشش بخصوص در طراحیهای به دست آمده از منطقه ی وال کامونیا (Val Camonica) در شمال ایتالیا چشمگیر است. عده ای از مولفان اظهار نظر کرده اند که در این مساله ثابت می کند ما در زمانهای قدیم باز دید کنندگانی از کرات دیگر داشته ایم. شاید این مسئله درست باشد اما احتمال زیادی هم وجود دارد که این تصاویر ترسیمی ساده و ابتدایی از هاله نورانی باشد، بخصوص که بعضی از این نقاشیها به گونه ای رسم شده که به نظر می رسد پرتوهای دور سر را احاطه کرده است. سربندهای روسای قبایل بومی آمریکا ممکن است ترسیمی از هاله ی نورانی باشد کشیشهای مایان (Mayan) نیز سربندهای بنفش رنگ بر سر می کرده اند. در تصاویر به جا مانده از قدیسان قبل از مسیحیت هاله هایی طلایی و درخشان به دور سر آنان دیده می شود. این حلقه های

اطراف سر در تصاویر مصریان باستان و هندیها و یونانیها و ایتالیایی ها نیز دیده می شود که بی شک ترسیمی از هاله های نورانی است.

در کتابهای مقدس هر تمدنی از هاله ی نورانی یاد شده است. می گوید وقتی حضرت موسی از کوه پائین آمد، هاله ای دور سر او را پوشانده بود: او نمی دانست که پوست صورتش درخشنده است تا اینکه با یهوه (Yahweh) گفتگو کرد. و وقتی هارون و تمام فرزندان بنی اسرائیل موسی را دیدند، پوست صورتش به قدری درخشان بود که آنان نتوانستند به او نزدیک شوند. هومر (Homer) شرح می دهد که آئورا غبار درخشانی است از ذات الهی سرچشمه گرفته و همچنین نشانه ی قدرت بشر است. حدود ۲۶۰۰ سال پیش، زمانی که پیروان مکتب فیثاغورث شروع به گنجاندن آن در آموخته هایشان کردند، برای اولین بار هاله های نورانی وارد نوشته های غرب شد.

عده ای از مردم بر این عقیده اند که هاله ی نورانی از زمان خلقت بشر تا کنون قدرت واقعی هستی را نشان می دهد. هندوها آن را انرژی پرانا (Prana) می نامند. در پولینزی (Polynesia) آن را مانا (Mana) می نامند. مسمر (Mesmer) آن را مغناطیس حیوانی نام نهاد. بارون ون ریچن باخ (Baron Von Reichen Bach) آن را اُاد (Od) نامید، و امروز روحیون آن را نیروی اثیری می نامند. عرفا و قدیسان قرون وسطی قادر بودند چهار نوع آئورا را ببینند: نیمباس (هاله ی خدایان) (Nimbass) هالو (هاله ی خورشیدی) (Halo) آئورولا (هاله ی مقدسان) (Aureola) گلوری (Glory).

دو آنورای اول دور سر را احاطه کرده است، آنورولا بدن را در بر گرفته است و گلوری ترکیبی از سه آنورای دیگر است که سر تا پا فرا می گیرد. مومنان و مقدسان آشکارا دارای آنوراها می

هالو و نیمبایس قوی بودند که براحتی دیده می شود و نقاشان آن را به تصویر کشیده اند.

پاراسلسوس (Paracelsus ۱۵۴۱-۱۴۹۳) فیلسوف و پزشک مشهور سوییسی جزو اولین کسانی بود که در مورد آنورامطالایی نوشته او بعد از فارغ التحصیل شدن از دانشگاه به سراسر اروپا سفر کرد و اوقات زیادی را با کولی ها و کیمیاگران گذراند. او همچنین تاجایی که می توانست درباره ی گیاهان دارویی و دندانسازی و اشراق معلوماتی کسب کرد. اطلاعاتی که او در طول آن دوران به دست آورده بود در نوشته هایش به چشم می خورد. پاراسلسوس معتقد بود نیرویی حیاتی در درون و اطراف موجودات زنده است که می توان برای شفای بیمار از آن استفاده کرد در سال ۱۵۲۸، او مجبور شد از عنوان پرفسور پزشکی و جراح استعفا کند، زیرا آموزشهای او خارج از اعتقادات

ارتدوکسی (Orthodox) بود. در سال ۱۵۴۱، پیشخدمت یکی از پزشکانی که با نظریات پاراسلسوس مخالف بود، او را از پنجره به بیرون پرتاب کرد و او بر اثر جراحات وارده در گذشت. اسحاق نیوتون (Isaac Newton ۱۶۴۲-۱۷۲۷) پزشک و ریاضی دانی بود که فرو افتادن سیبی از درخت باعث شهرت او شد. نیوتون با اندیشه در این مورد توانست به سه قانون اساسی علم مکانیک دست یابد که منجر به کشف قانون جاذبه گردید. به هر حال، او مردی با استعدادهای چندگانه بود که بر روی زمینه های متفاوت کار می کرد. او به عنوان ریاضی دان روش حساب جامعه و فاضله را ابداع کرد، در علوم ترکیب نور سفید را کشف کرد، و به عنوان فردی عادل سرپرست ضرابخانه بود. در سال ۱۶۶۶، نیوتون به عنوان فیلسوف مفهوم حوزه ی نیرو یا امواج نیرویی را که دور موجودات زنده را احاطه کرده است، گسترش داد. همچنین او اولین کسی بود که نور سفید را از بین دو منشور عبور داد که به ایجاد قانون شکست و انعکاس نور منجر شد. علاقه ی او به امواج نیرو و همچنین به نور و رنگ، او را در جایگاه یکی از محققان پیش کسوت در هاله ی نورانی (آنورا) قرار داد. فرانز مسمر (Franz Mesmer ۱۷۳۴-۱۸۱۵) پزشک ونیزی، کسی بود که به نیروی جاذبه علاقمند شد و برای درمان بیمارانش از نیروی مغناطیس کمک گرفت. او اعتقاد داشته در بدن انسان نیرویی مشابه نیروی مغناطیس وجود دارد. مسمر در سال ۱۷۷۵ کتابی تحت عنوان کشف مغناطیس حیوانی منتشر و به نقاط مختلف سفر کرد تا نظریه ی خود را در این زمینه به مردم ثابت کند.

متأسفانه روش نمایشی عجیب و غریب و مخالف با حرفه ی پزشکی او باعث شد در سال ۱۷۸۴ جلسه ای با ریاست بنجامین فرانکلین (Benjamin Franklin) تشکیل و او به عنوان فردی دغلباز معرفی شود. نام مهمترین فرد بعدی در تاریخ آنورا، بارون کارل ون ریچن باخ (۱۸۶۹-۱۷۸۸) کاشف قطران است ریچن باخ متخصص ذوب فلزات و صنعتگری آلمانی بود که وقتی مردم عقایدش را نپذیرفتند، نا امید شد و سرانجام تصمیم گرفت نظریات خود را از راه نوشتن مطالبی تحت عنوان آدو مغناطیس مستقیماً به مردم ارائه دهد. ریچن باخ برای توضیح انرژی عمومی از نام آد (به معنی سوگند به خدا) استفاده کرد. او این انرژی را در افراد حساس بخصوص واسطه های روحی تشخیص داده بود. او اعتقاد داشت که این نیروی آدیک (Odic) (برگرفته از آدین (Odin) یکی از خدایان افسانه های نورس (Norse) از مغناطیسها و بلورها و موجودات انسانی ایجاد شده است افراد حساس نه تنها می توانستند در شرایطی ویژه آن را احساس کنند، بلکه آن را می دیدند. برای نمونه، ریچن باخ متوجه شد که حساسیتهای او قادر به تشخیص حسی خنک و خوشایند از قسمت فوقانی یک قطعه بلور و حسی گرم و ناخوشایند از پایین آن است.

در می سال ۱۸۴۴، او بر روی آنجلیکا استورمن (Angelica Sturmann) دختری که دارای موهبتی الهی بود، آزمایشهایی انجام داد. ریچن باخ او را در اتاقی تاریک نشاناد و قطعه بلوری را در آنجا قرار داد. آنجلیکا گفت که نوری ملایم و آبی رنگ را می بیند که مانند بخار از بالای بلور بیرون می آید. نور حرکتی مداوم داشت و گاهی جرقه هایی از خود می پراکند.

وقتی ریچن باخ بلور را وارونه کرد آنجلیکا بخار غلیظ زرد و قرمزی را دید که از انتهاب آن خارج می شد. ریچن باخ از این نتیجه ذوق زده شد و وقتی بجز آنجلیکا هزاران تن دیگر رنگهایی را که از بلور او به بیرون می تراوید دیدند، بیشتر هیجان زده شد. ریچن باخ همچنین کشف کرد که بدن انسان نیز جریان مغناطیسی مشابهی از خود تولید می کند. او پی برد که سمت چپ بدن انسان دارای قطب منفی و سمت راست دارای قطب مثبت است. ریچن باخ در مقالات متعدد خود از آزمایشهای زیادی یاد کرد که خوانندگان می توانستند آن را امتحان کنند. در سراسر اروپا جوی ایجاد شد که صدها هزار نفر برای دیدن نیروی مغناطیس به تمرین می پرداختند. او بارها و بارها به خوانندگان مقالات خود گفت: تمنا می کنم خودتان امتحان کنید.

دکتر والتر جی کیلنر (Dr Walter.J.Kilner ۱۸۴۷-۱۹۲۰) در سال ۱۹۰۸ وقتی عملی را کشف کرد که با هر کسی می توانست هاله ی نورانی را ببیند، زمینه ای تازه بنا نهاد کتاب او با نام هاله های نورانی انسان (The Human Aura) موردی را پیشگویی کرد. او در این کتاب اظهار داشته بود زمانی می رسد که می توان از هاله ی نورانی انسان عکس گرفت. عمل کیلنر برای دیدن هاله ی نورانی به این صورت بود که دو صفحه ی شیشه ای را با فاصله ی اینچ از یکدیگر قرار داد و فضای خالی بین آن را با محلول دیسیانین (Dicyanin) که ماده ای به رنگ بنفش تیره است، پر کرد. از پس این دو شیشه حوزه ی ماورای بنفش دیده می شد و در نتیجه هر کسی می توانست از پشت آن هاله ی نورانی را ببیند، کیلنر گزارش داده اولین کسی را که از پشت این محافظه دیده است، زنی بیست و سه ساله بود که هاله ای آبی متمایل به خاکستری از بدن او خارج می شد. دکتر کیلنر از واکنش جامعه ی پزشکی که کشف او را به باد تمسخر گرفت، رنجید.

در حقیقت، در سال ۱۹۱۲، مجله ی پزشکی انگلیس یافته های او را با خنجر خیالی مکبث (Macbeth) مقایسه کرد کیلنر اعتقاد داشت هر پزشکی می تواند از این صفحه به عنوان وسیله ی تشخیص بیماری استفاده کند، زیرا قسمت بیمار بدن به صورت حفره ای تیره در هاله ی نورانی دیده می شود. کیلنر علی رغم از دست دادن شهرت و اعتبارش همچنان به آزمایشهای خود ادامه داد و آخرین کتاب او به نام آتمسفر بشر در سال ۱۹۲۱ چاپ شد. تا سال ۱۹۳۷ هیچ کتاب جدی و اساسی دیگری در زمینه ی هاله های نورانی چاپ نشد تا اینکه در سال اسکار با گنال (Oscar Bagnall) کتابی به نام سرچشمه و خواص هاله های نورانی انسان چاپ کرد. او از جایی ادامه داد که دکتر کیلنر رهایش کرده بود و نیز مانند دکتر کیلنر صفحه ای درست کرد که محتوی پیناسینول (Pinacynol) و متالین آبی (Metahalene Blue) بود و فایده ای بزرگ صفحه ی اسکار با گنال این بود که انسان می توانست مانند عینک آن را به چشم بزند عینکهای آنرا امروز نیز در بازار وجود دارند.

در اواخر دهه ۱۹۳۰ دانشمندی روسی به نام سمیون کرلیان (Semyon Kirlian) به طور تصادفی کشف کرد که چگونه می توان از هاله ی نورانی عکس گرفت. وقتی در یکی از موسسات روانپزشکی به بیماری شوک الکتریکی می دادند، او نور بسیار باریکی بین پوست بیمار و الکترودها مشاهده کرد. کرلیان اولین بار که سعی کرد از آن نور عکس بگیرد دچار سوختگی شد، اما هاله ی نورانی که در صفحه ی عکاسی ظاهر شد، درد ناشی از سوختگی او را بسرعت تحت الشعاع قرار داد.

کرلیان و همسرش والتینا (Valentina) بیش از بیست سال تلاش کردند تا این مرحله ی آزمایشی را در آپارتمان کوچک دو اتاقه ی خود تکمیل کنند. اکتشاف او کم کم دهان به دهان گشت تا اینکه در سال ۱۹۶۰ وزارت بهداشت عمومی شوروی به او کمک مالی کرد. پس از آن، کرلیان به آزمایشهای متعددی دست زد که جالب ترین آن آزمایشی بود که بر روی دو برگ انجام داد. او از برگها عکس گرفت. یکی از برگها هاله ای نورانی و درخشان داشت، اما برگ دیگر هاله ای کمرنگ ایجاد کرده بود. برگ اول سالم و بزرگ دوم افت زده بود. عکسهای کرلیان بی نهایت زیبا هستند و وقتی برای اولین بار اطلاعات او به غرب رسید، علاقه ی مردم به فراوانشناسی افزون تر شد اما وقتی دانشمندان اظهار داشتند که این تصاویر صرفاً تخلیه ی هاله ای است، شور و شوق مردم کم کم فروکش کرد. کرلیان برای عکس گرفتن از دور بین عکاسی استفاده نمی کند. معمولاً شینی که باید از آن تصویر برداری شود، بین دو صفحه ای فلزی که حدود دویست هزار دور در ثانیه می زند، قرار می گیرد و به دلیل قرار دادن شیء روی صفحه ی فلزی، تصویر انگشتان یا دست نیز روی فیلم ظاهر می گردد.

در سال ۱۹۵۳، دکتر میخائیل کازمیچ گیکین (Mikhail Kuzmich Gaikin) جراحی اهل لنینگراد (Leningrad) مقاله ای درباره ی دکتر کرلیان خواند و با دیدن تصاویر هاله های نورانی به یاد جراحان چینی افتاد که در جنگ جهانی دوم از طب سوزنی استفاده می کردند. آن پزشکان به او گفته بودند که در سطح بدن انسان هفتصد نقطه وجود دارد که نیروی زندگی یا انرژی حیات است و می توان آنها را تحریک کرد و به چشم دیده بود که آنان چگونه با تغییر جریان انرژی در این نقاط بیمار را درمان می کردند. وقتی او تصاویری را مشاهده کرد که دکتر کرلیان در اتاق کار کوچک خود از هاله ی نورانی گرفته بود متوجه شد نقاطی از هاله نور آن درخشان تر بود دقیقاً همان نقاطی است که پزشکان طب سوزنی چینی هزاران سال پیش آن را کشف کرده بودند.

کشف جدید، تشخیص نقاط طب سوزنی را برامراتب آسانتر می کرد. درحقیقت، دکتر گلیکین و ولادیسلاف میکالفسکی (Vladislav Mikalevsky) مهندسی نقاط طب سوزنی را تا یک دهم میلی متر نیز دقیقاً مشخص کند. امروزه، دانشمندان و علمای روحی می گویند اطراف بدن تمام انسانها را انرژی احاطه کرده است که بیشتر مردم قادر به دیدن آن نیستند، در حقیقت، اکنون دانشمندان می توانند هاله ی نورانی را روی نوار ویدیویی هم ظاهر کنند آنان گزارش داده اند حوزه ی ارتعاشی باریکی دور بدن انسان مشخص است.

امروز شما می توانید افرادی را پیدا کنید که ادعا می کنند می توانند از هاله ی نورانی بدن شما عکس بگیرند متأسفانه این دوربین ها به جای اینکه از هاله ی نورانی بدن شما عکس بگیرند، خود هاله ای الکترونیکی ایجاد می کنند. طرز کار این دوربین ها به این صورت است که باید گیرنده ای حساس به بدن شخص وصل شود تا بتوان از هاله ی بدن او عکس گرفت، ولی آنچه ظاهر می شود در حقیقت هاله ی واقعی بدن شما نیست.

از زمانی که انسانهای اولیه روی دیواره های غارها هاله ی نورانی افراد را می کشیدند، راه زیادی پیموده ایم. امروزه، ما می توانیم برای دیدن هاله ی نورانی از وسایلی که ساخته شده است، استفاده کنیم. علی رغم این مطلب، عده ای هستند که مایلند وقت و نیروی خود را برای دیدن هاله ی نورانی در هر زمان که بخواهند صرف کنند. از اینکه شما جزو این افراد هستید و می خواهید سفری هیجان انگیز و پر بار را شروع کنید، به شما تبریک می گویم.

هاله ی نورانی چیست

تعریف آنرا یا هاله ی نورانی در فرهنگ لغات، تجلی نامرئی یا میدان انرژی است که اطراف تمام موجودات زنده و اشیا را احاطه کرده است. چون میدان انرژی دور هر چیزی وجود دارد، حتی سنگ یا میز آشپزخانه هم دارای هاله ی نورانی است. در حقیقت، هاله ی نورانی نه تنها دور تا دور بدن را احاطه کرده، بلکه جزئی از هر سلول بدن است و ظریف ترین انرژیهای حیات را منعکس می کند. در نتیجه می توان آن را به جای چیزی که بدن را احاطه کرده است، امتداد کالبد نامید. واژه ی آنرا برگرفته از واژه یونانی آورا (Avra) به معنی نسیم است انرژیهایی که از آنراهای بدن ما ناشی می شود شخصیت و طرز زندگی و افکار و احساسات ما را منعکس می کند. در حقیقت هاله های نورانی بوضوح سلامت ذهن و جسم و روح ما را آشکار می سازد.

عده ای ادعا می کنند آنرا صرفاً پدیده ای الکترومغناطیسی است و باید آن را نادیده گرفت. عده ای اعتقاد دارند که آنرا عبارت است از جرقه های حیات که هشیاری متعالی ما در آن ملوفا دارد و انرژی لازم برای زندگی و فعالیت را به ما می دهد. با این حال عده ای معتقدند آنرا منعکس خود ماست که ثبت کامل گذشته و حال و آینده ی ما در آن وجود دارد. در حقیقت، آنرا می تواند از ترکیبی از تمام اینها باشد.

دانشمندان عقیده دارند که همه ی ما دارای هاله ای فیزیکی هستیم که از ماده ای فیزیکی و میدانهای انرژی که بدن ما را احاطه کرده اند تشکیل شده است از آنجا که مردم معمولاً با محیط اطراف خود خو می گیرند در اثر تماس با جریان هوا دچار افت حرارتی می شوند تشعشعات مادون قرمز را بدن ما می تابد همچنین اطراف ما را میدانهای الکترومغناطیسی

و ذرات باردار احاطه کرده است و به همین دلیل ما تشعشعات مغناطیسی (امواج رادیویی) و تشعشعات کم بسامد در حد یکصد کیلو سیکل از خود بیرون می دهیم .

به هر حال ، آنرا شامل رنگ هم هست و رنگهای آن از نو به وجود آمده اند نیوتون اولین کسی بود که در سال ۱۶۶۶ وقتی عبور نور خورشید را بر منشوری شیشه ای مشاهده کرد به این مساله پی برد این اکتشافی بی نظیر و دگرگون کننده بود ، در حالی که تا آن موقع همه تصور می کردند رنگ بخشی از ذرات هر شیء است عقیده ی نیوتون نیز مانند تمام کسانی که جلوتر از زمان پیش می روند، به باد تمسخر گرفته شد . اما به هر حال او بر روی عقیده اش پافشاری کرد ، زیرا به چشم دیده بود که وقتی نور از دو منشور عبور می کند، چه اتفاقی می افتد؟ نوری که از منشور اول عبور کرد، تقسیم شد و رنگین کمان ساخت ، اما این رنگین کمان بعد از عبور از منشور دوم به صورت نوری شفاف در آمد . این جوابی دندان شکن به منتقدان بود که عقیده داشتند رنگ از قبل در منشور شیشه ای وجود داشته و نور خورشید صرفاً رنگی را بازتابانده که از قبل وجود داشت . اسحاق نیوتون قانون شکست نور را کشف کرد . نور وقتی از منشور عبور می کند ، می شکند یا مایل می شود انکسار رنگ قرمز به دلیل طول موج بلندش کمتر از رنگهای دیگر است . رنگ بنفش کوتاهترین طول موج را دارد و بیشتر شکسته می شود . اگرچه ما سیاه و سفید را هم رنگ می دانیم ، در واقع آنها قطبهای مثبت و منفی روشنایی و تاریکی هستند و نیوتون ثابت کرد که نور سفید حاوی تمام رنگهاست . گوته (Goeth) این مطلب را بسیار روشن توضیح داد . او وقتی نوشت رنگهای رنجهای نور هستند ، منظورش این بود که وقتی نور سفید تجزیه می شود ، رنگهای مختلف رویت می شوند .

وقتی نور به سطح شیئی برخورد می کند، بعضی از رنگها جذب می شوند . رنگهایی که منعکس می گردند رنگهایی هستند که ما آنها را می بینیم . در نتیجه ، برگ سبز ، سبز به نظر می رسد چون تمام رنگهای دیگر را جذب کرده است .

قدرت جذب رنگهای تیره بیشتر از رنگهای روشن است . به این دلیل است که ما مایلیم در تابستان لباسهایی با رنگ روشن به تن کنیم . دوستی دارم که در تمام طول سال فقط لباس مشکی می پوشد. او در تابستان خیس عرق می شود ، اگر چه پارچه ی لباسش نازک است . دلیل آن این است که رنگ مشکی تمام رنگهای رنگین کمان را به خود جذب می کند .

سرعت نور ۳۰۰۰۰۰ کیلومتر در ثانیه است . طول بعضی از این امواج بیش از صد هزار کیلومتر است ، در حالی که طول بقیه بسیار جزیی است . برای ما طیف رنگی بین آنها ، انرژی ارتعاشی قابل رویت است . در سال ۱۶۷۶ اولاف رومر (Olaf Roemer) منجم دانمارکی سرعت نور را کشف کرد که در آن دوره کشفی انقلابی بود تا قبل از آن صرفاً باور عموم بر این بود که نور وجود دارد و برای طی مسیر محتاج زمان نیست .

بنابراین خود فریبی است که اگر بگوییم هاله های نورانی بدن ما ترکیب نور نیست . این تصویری است که به غلط متداول شده است و دلیل آن این است که گرچه به وسایل علمی امروز می توان هر بخشی از طیف نور را نمایان ساخت ، تا کنون نتوانسته اند هاله ی نورانی را ظاهر کنند . توانایی ما در دیدن هاله های نورانی خود نوعی روشن بینی است شما نباید در این مورد نگرانی به خود راه دهید ، زیرا این اقتداری طبیعی است که همه ی ما از آن برخورداریم .

در سال ۱۹۶۰ جان اوت (John Ott) یکی از محققان برجسته ی نورشناسی کشف کرد که چشم قادر است دو عمل کاملاً متفاوت انجام دهد وقتی نور وارد چشم می شود ، از راه عصب بینایی به مغز می رسد و در نتیجه ما می توانیم ببینیم . او همچنین متوجه شد هسته ی سلولهای شبکیه ی چشم نور را دریافت و اطلاعات را به

هیپوتالاموس (Hypothalamus) منتقل می کند . هیپوتالاموس برآمدگی کوچکی شبیه به آلوست که در قسمت پایین مغز قرار دارد و برکارهای مهمی مانند حس تعادل و میل جنسی و توازن تنشهای عصبی و سنگینی وزن نظارت دارد .

همچنین کار غده ی هیپوفیز را که یکی از غدد ترشح کننده ی داخلی است تحت تاثیر قرار می دهد . جان اوت نظریه اش را چنین مطرح کرد که نوری که به غده هیپوفیز فرستاده می شود نا خودآگاه باید بر رشد سلامت ما اثر بگذارد این کشف در زمینه رنگ زمانی و تشخیص سلامتی در هاله ی نورانی کاربرد بسزایی دارد .

اگرچه آنوراها از نور به وجود نیامده اند ، وجود نور برای دیدن آنها ضروری است . هاله های نورانی در زیر نور خورشید گسترش می یابد و در فضای در بسته جمع می شوند . بدیهی است در تاریکی مطلق جمع وجورتر می شوند آنها به طور کامل محو نمی گردند، بلکه به شکل رشته های انرژی آبی رنگ ظریفی دیده می شوند. وقتی بچه بودم لذت می بردم که سرم را زیر لحاف ببرم و نوک انگشتانم را به یکدیگر نزدیک کنم و رشته های باریک انرژی را بین آنها ببینم

بی شک در طول تاریخ کسانی قادر بوده اند هاله ی نورانی را ببینند ، هر چند در همین سالهای اخیر دانشمندان توانستند صحت و سقم وجود این احاطه ی نامریی را که روحیون همیشه قادر به دیدن آن بوده اند معلوم کنند . در حقیقت ، عده ای از مردم وقتی بچه هستند می توانند هاله ی نورانی را ببینند ، ولی وقتی بزرگ می شوند این توانایی را از دست می دهند . تجربه ی من که ناگهان هاله ی نورانی دور بدن آموزگار موسیقی ام را دیدم ، تجربه ی غیر متداولی در کودکان نیست و من به عنوان کودک بسادگی آن را پذیرفته بودم. فقط وقتی ما بزرگ می شویم و یاد می گیریم که این چیزها به طور فنی ناممکن است ، این توانایی را از دست می دهیم . خوشبختانه ، امروزه پدران و مادران و آموزگاران نسبت به سی-چهل سال پیش روشنفکرتر شده اند و استعدادهای بالقوه ی روحی را در کودکان تشویق می کنند به هر حال در این مقوله هنوز هم راه درازی در پیش است .

همزمان که آگاهی خود را در مورد هاله ی نورانی گسترش می دهید، متوجه می شوید که گهگاهی هاله نورانی گسترش را می بینند ممکن است به طور نا منتظر با کسی که به او اهمیت می دهید روبرو شوید و چون از دیدن او به وجود آمده اید ناگهان هاله نورانی او را ببینید اگر هاله ی کسی را تیره و کدر دیدید چه بسا هشدار باشد اگر کسی یکباره در اختیار خود را از دست بدهید، احتمال این زیاد است که شما هاله ی قرمز رنگ چرکینی را که ناگهان دور او ظاهر می شود ، ببینید اگر فردی عملی سخاوتمندانه و بزرگووارانه انجام دهد ، هاله ی او احتمالاً گسترش می یابد و برای مدت کوتاهی مربی می شود . چند سال پیش در یک میهمانی به موقعیتی ناگوار برخوردیم . ناگهان آنورای مردی که آن سوی اتاق نشسته بود ، نظرم را جلب کرد. آنورای او کم سو و بی رمق بود و به من می گفت که او بیمار است . دو روز بعد آن مرد در گذشت منتهای در این فکر بودم که چرا ناگهان هاله ی او را دیدم در حالی که هاله ی دیگر افراد حاضر در اتاق را نمی دیدم . اکنون گمان می کنم هاله او در واقع به من علامت می داد که او در شرف رفتن به دنیایی دیگر است .

آنورها به طرق مختلف دیده می شوند. معمولاً به صورت میدانهای انرژی شبیه به تخم مرغی بزرگ که کاملاً دور بدن را احاطه کرده است، دیده می شوند و در حقیقت، بسیاری از مردم آنورا را هاله ای تخم مرغی توصیف می کنند. بیشتر هاله ها تا چند سانتی متری دور بدن ادامه پیدا می کنند. اعتقاد بر این است که شخص هر چه عارف تر و روحانی تر باشد، هاله ای او بزرگتر است رشته های نیرو و انرژی درون این تخم مرغ بزرگ قرار دارد که از تمام جهات متشعشع می شود و مراحل فکری و احساسی و سلامت و استعداد بالقوه ای فرد را منعکس می کند. آنوراها از میدانهای انرژی تشکیل شده اند و با زوایای عمود بر هم در جریان هستند. اولین جریان آن از بالا به پایین و در مسیر مستقیم است و میدانهای انرژی با زوایای عمود بر آن خطوط افقی دور بدن جریان دارند. دست آخر، سایر امواج انرژی از سر و ستون فقرات به سمت بیرون هاله جاری می شود تمام این امواج مورب هستند و شبکه ای در هم تنیده انرژی مغناطیسی را ایجاد می کنند.

آنوراها از لایه های مختلف تشکیل شده اند بعضی از واسطه های روحی می توانند چندین لایه (معروف به کالیدهای ظریف) را ببینند ولی بیشتر افراد آموزش دیده قادرند دست کم سه لایه را ببینند. در تعبیر و تفسیر سنتی هر لایه ای آنورا نشان دهنده ای حوزه ای متفاوتی از زندگی است. برای نمونه، آنورای ذهنی بر مراحل فکر و آنورای کیهانی بر احساس نظارت دارد به هر حال، ما در زندگی روزمره معمولاً با ترکیبی از این آنوراها سر و کار داریم. ما وقتی فکر می کنیم، احساسات خود را به کار می گیریم، یا وقتی احساسی برخورد می کنیم، کمی فکر هم در آن دخیل است امروزه ما آگاهی که همه چیز در هم تنیده شده و یکدیگر را کامل می کند و در نتیجه مایلم کلیت آنورا را ببینیم. اثیر مضاعف استثنایی منحصر به فرد است، احاطه کننده ای بسیار ظریف و تقریباً نامرئی است که در حداصل چهار و نیم اینچی دور بدن قرار دارد. اثیر مضاعف در طول خواب منبسط و در ساعات بیداری منقبض می شود به نظر می رسد مانند باطری کار می کند که در طول شب خود را شارژ می کند.

وقتی مردم برای اولین بار قادر به دیدن آنورا می شوند، اثیر مضاعف را همچون فضایی بین کالید خاکی و آنورای اصلی می بینند وقتی دید آنان قویتر شد، متوجه می شوند که رنگ اثیر مضاعف متمایل به خاکستری است، تموجی مداوم دارد حرکت می کند، تغییر رنگ می دهد. حرکت مداوم داخل اثیر مضاعف رنگهای متنوع درخشانی ایجاد می کند که بسیار ظریف است و دایم تغییر می کند. گاهی اثیر مضاعف را هاله ای سلامتی می نامند، زیرا محل بیناری به شکل لکه ای تیره یا شکنده در حرکات هاله مشهود است. این سطح به استخری راکد و تاریک در میان اثیر مضاعف می ماند. از دست دادن رنگ اثیر مضاعف نیز می تواند دلیل بیماری باشد. احتمالاً به همین دلیل است که غالباً رنگ آن را خاکستری تشریح کرده اند. نکته ای جالب توجه این است که حتی پیش از اینکه کسی از بیماری خود آگاه شود می توان بیمار بودن او را از روی هاله ای او تشخیص داد. اگر مردم در این زمینه آگاهی داشته باشند می توانند با طی مراحل قبل از هر اتفاق فاجعه آمیزی، سلامت خود را به دست آورند. تعجبی ندارد که بیشتر شفا دهندگان روحی بر روی اثیر مضاعف کار می کنند.

وقتی به یکی از دوستان من که از آن سیگاریهای آتش به آتش بود گفتند هاله اش خاکستری شده است، سیگار را ترک کرد و طی چند هفته هاله اش دوباره مثل گذشته شفافیت خود را به دست آورد. اگر اوسیکار را ترک نمی کرد، همان طور که هاله اش آشکارا هشدار داده بود سلامتیش در معرض خطر قرار دارد، به بیماری سختی مبتلا می شد. حتی افکار ما می تواند بر روی اثیر مضاعف تاثیر بگذارد. اگر ما به طور مداوم افکار منفی یا خصمانه داشته باشیم، این افکار در نهایت در اثیر مضاعف ما مری می شوند افکار مثبت و سازنده و اعمالی این چنینی بر سلامت ما اثری سودمند دارد و همچنین اثیر مضاعف را زیبا می کند. آنورای اصلی دور کالید اثری را فرا گرفته است. عده ای آن را به شکل تعدادی غلاف مجزا می بینند در شرق برای توضیح آن از واژه ای کوشاس (Koshas) استفاده می شود که معنای آن غلاف است آنورا حتی تا چند متری هم می تواند امتداد یابد و گروهی افرادی هم که هیچ اطلاعی از مسایل روحی ندارند می توانند آن را احساس کنند یا ببینند چنین می نماید که آنورا در دو اندازه امتداد می یابد و در نور خورشید ارتعاش دارد، و احتمالاً به این دلیل است که ما در تابستان بیش از زمستان احساس شادابی و سرحالی می کنیم.

اولین بار که آنورا را ببینیم، تقریباً ابر مانند و سفید رنگ به نظرمان می رسد، اما وقتی کم کم دید ما بهتر شود، رنگهای آن را هم می بینیم هر هاله ای رنگی اصلی دارد که اطلاعات مهمی را درباره شخص آشکار می کند این رنگ بیانگر احساسات و ذهنیت و خلق و خوی فرد است. علاوه بر این، هاله دارای شعاعهای رنگی متفاوتی است که از بدن سطح می شود و در سرتاسر هاله می درخشد عده ای آن را امواج فکری تلقی می کنند، و به طور یقین افکار و احساسات ما بشدت بر هاله ای ما اثر می گذارد.

بنابراین عبارت متداولی مانند از شدت خشم سرخ شد یا از شدت حسادت کبود شد، بی دلیل نیست. این امواج فکری می آیند و می روند و به صورت بخش دایمی هاله تلقی نمی شوند هیچ کس هفته ها یا ماهها از شدت خشم سرخ نمی ماند اما به هر حال، افکار و احساسات منفی می تواند تغییرات دایمی در هاله ایجاد کند در چنین مواردی رنگهای طبیعی و درخشان و با شکوه هاله تبدیل به رنگهای کدر و زنده ای می شود که حتی شرارت آمیز به نظر می رسد.

تعدادی از مردم اشکال هندسی متنوعی در هاله ای خود دارند و باور بر این است که این اشکال دارای مفاهیم ویژه ای است. برای مثال، شکل دایره به معنی رضایت بخش و خشودوی درونی و کمال است مثلث نشانه ای این است که شخص از دیگران حمایت می کند یا مورد حمایت دیگران است. شکل ستاره بیانگر توانایی روح و روان است. علاوه بر این، گاهی شما می توانید علامتهای دیگری مانند پیکان، حلقه، صلیب، هلال، قیف و شکلهای متنوع دیگری را در میان آنورای افراد ببینید. شکل پیکان معمولاً وقتی ظاهر می شود که فرد تحت تاثیر فشار عصبی قرار دارد، بخصوص وقتی زمان ماندن در این حالت طولانی شود. صلیب نشان دهنده ای این است که فرد مایل به تصمیم گیری نیست، و این شکل معمولاً در هاله های افراد ترسو و دو دل دیده می شود. اشکال حلقوی یا قیف مانند و یا هلالی شکل بیانگر جدی بودن افکار فرد است و غالباً آنها را شکلهای تفکری می نامند.

نکته ای جالب توجه این است که این اشکال به ندرت در هاله های افرادی که دارای مشاغل ذهنی هستند، دیده می شود. شما این اشکال را در هاله ای افرادی می بینید، که بنا به دلایلی بیش از حد معمول از مغز خود استفاده می کنند. من بارها این اشکال را در آنورای اشخاصی دیدم که مسائل معنوی آگاه می شدند اما سعی می کردند آن را خارج از استدلالهای منطقی توجیه کنند.

بعضی از این اشکال و طرحها ممکن است اشکال فکری باشند در این صورت شما متوجه می شوید که برای چند ثانیه به چشم می آیند و بعد ناپدید می شوند ، زیرا بیشتر ما نمی توانیم فکری را به مدت طولانی در ذهن خود نگاه داریم . معمولاً این اشکال نمونه هایی از افکار ما هستند که ممکن است چند ماه یا چند سال و یا تا آخر عمر باقی بمانند . شما به طور معمول این اشکال را در افراد خردمند و روحانی می بیند .

هاله ی ما تمام مدت در برابر هاله ی دیگران واکنش نشان می دهد . وقتی ما با کسی که دوستش داریم روبرو می شویم ، هاله های ما باز می شوند و با هم می میرند وقتی دو نفر عمیقاً عاشق یکدیگر باشند، هاله های ما همدیگر را دفع می کنند آیا تا به حال کسی را ملاقات کرده اید که در همان نظر اول از او بدتان می آمده است و به هیچ دلیلی برای این تنفر پیدا نکرده اید؟ هاله ی شما هاله ی او را دفع و در حقیقت به شما هشدار می دهد از او دوری گزینید در نتیجه ، کسی که همیشه افکار منفی دارد ، هر کسی را که وارد زندگی اش می شود از خود می راند .

عده ای از مردم خون آشامهای روحی هستند این افراد انرژی شما را تخلیه می کنند تا خودشان تغذیه شوند آیا تا کنون بعد از سپری کردن ساعتی در کنار دیگری ، احساس کرده اید تمام انرژی تان از بین رفته است ؟ احتمال اینکه آن شخص خون آشام روحی باشد زیاد است . این افراد نگویند بخت معمولاً دیدگاهی جدی دارند، از مسایل روحی بی خبرند ، فاقد عزت نفس هستند . آنان آگاهانه یا ناخودآگاه انرژی دیگران را می مکند که این به نفع آنان است ولی طرف مقابل را تخلیه و رنجور می کند . اگر شما به خون آشامی روحی زندگی می کنید ، لازم است بیاموزید چگونه از انرژی خود محافظت کنید .

تفکر منفی نیز بد است . مردی را می شناسم که در حرفه اش بسیار موفق است اما احساس می کند عزت و احترامی را که سزاوار آن است ، نمی بیند . این احساس کم کم او را به مرحله ی بیزاری کشانده و آشکارا بر طبیعت انرژی او اثر گذاشته و آن را کدر کرده است . تعجبی ندارد که دیگران خود را از سر راه او کنار می کشند و از او اجتناب می کنند ، که همین مساله باعث می شود او حتی منفی تر شود و در سنین پیری فردی تنها و غمگین باشد . با این حال او قادر است این حالت را تغییر دهد . اگر او گله و شکایتهای واقعی و خیالی گذشته اش را رها کند و سرمستانه دم را غنیمت بشمارد ، هاله اش تغییر می کند و بازتابی از واقعیت تازه ی او می شود و بار دیگر خواهد توانست مردم را به خود جذب کند .

آنورا در بدو تولد وجود ندارد، ولی با اولین دم و بازدم مرحله ی آغاز آن قابل رویت است . ظاهر شدن آنورا بیانگر این است که آنورا حاوی انرژی است که از راه تنفس جذب بدن می شود و بعد به صورت پرتو به بیرون می تابد . گواه بعدی این مساله پیشرفت قابل توجه اندازه و رنگهای هاله های افرادی است که به طور مداوم ورزش می کنند و صحیح نفس می کشند .

هاله ی نوزاد اساساً بی رنگ است، ولی تا سه ماهگی او نقره ای رنگ و کم کم تبدیل به رنگ آبی می شود که دلالت بر افزایش هشیاری او دارد این افزایش بخصوص بین یک تا دو سالگی قابل توجه است. هر چه کودک بزرگتر شود ، هاله ی او هم بزرگتر می شود . رشد و درخشندگی تدریجی هاله ، توانایی بالقوه ی کودک و رنگهای نهایی هاله ی او آشکار می کند . در طول رشد ، رنگ آبی به عنوان رنگ زمینه در هاله ی کودک باقی می ماند و غالباً دیده شده است که فقط وقتی فرد بیمار است لکه ای خاکستری رنگ به طور واضح در هاله ی او دیده می شود .

همچنان که کودک رشد می کند ، غبار زرد رنگی دور سر او نمایان می شود که نشان دهنده ی آغاز تفکر اوست . کودک در طول پنج یا شش سالگی اطلاعات را مانند اسفنج به خود جذب می کند همچنان که او بر اطلاعات خود می افزاید رنگ زرد شفاف تر و سیرتر می شود ، و وقتی آموزش کودک رسماً آغاز می شود ، آنورهای او رنگهای حقیقی خود را باز می تاباند که در سراسر زندگی او باقی خواهد ماند .

آنورا باید رنگهایی غلیظ و تقریباً درخشان از خود ساطع کند . به هر حال شخصیت ما از راههای متعدد و ظریف آنورای ما را تغییر می دهد برای مثال فرد سخاوتمند هاله ای وسیع با رنگهای شفاف بالقوه دارد ، و از سوی دیگر ، فرد خسیس هاله ای کوچک و کدر دارد که رنگهای آن تا حدی غبار آلود به نظر می رسد . افراد میانه حال هاله ای دارند و غلظت و اندازه ی آن به خلق و خوی آنان در زمان بستگی دارد . اگر آنان احساسی بخشنده و سخاوتمندانه داشته باشند ، آنورای آنان به طور برجسته ای زیباست ، و وقتی افکاری به ذهنشان خطور کند که به نحوی نادرست و متضاد باشد ، هاله ی آنان منقبض و کدر می شود .

وقتی کسی عاشق است ، هاله اش باشکوه ترین حالت ممکن را به خود می گیرد هاله ی عاشقان گسترده است و رنگهای آن به طور درخشان در رقصند . وقتی دو نفر عاشق یکدیگر باشند ، هاله هایشان در هم ترکیب می شود و هاله ای واحد تشکیل می دهد که به سوی آسمان کشیده می شود . افرادی که ذاتاً خوب و مهربان هستند، هاله های زیبا و بزرگی دارند .

خانواده های بسیاری از این گونه افراد این مساله را بسیار عادی تلقی می کنند ، اما آنان زندگی خود را به آرامی وقف کمک به دیگران و کردار نیک می کنند که ممکن است طرف توجه و قدردانی واقع شود یا نشود . همان طور که می دانید، توانایی دیدن هاله می تواند بسیار مفید و همچنین عملی باشد . به این ترتیب وقتی در حضور فردی سخاوتمند و مهربان و دوست داشتنی هستید یا وقتی با فردی نادرست و شاید برخورد می کنید که قصدش سوء استفاده است ، می توانید به این مطالب پی ببرید . بقیه ی این کتاب به شما خواهد گفت که چگونه هاله ها را احساس کنید و ببینید و تعبیر کنید .

تشخیص هاله ی نورانی

عده ای از مردم پی می برند که ناخودآگاه می توانند هاله ها را ببینند ، اما بیشتر آنان باید یاد بگیرند که چگونه دید خود را برای مشاهده ی هاله تقویت کنند . در کلاسهای روحی متوجه شدم که چقدر بهتر است شاگردان یاد بگیرند قبل از اینکه هاله را ببینند ، آن را احساس کنند .

شما کسی را لازم دارید که با او تمرین کنید و برای این کار کسی به خواهان دستیابی به مهارتهای روحی باشد ، ارجح است تمرین با افرادی که به وجود آنورا اعتقاد ندارند وقت تلف کردن است. آنان بصریت حوصله ی شما را سر می برند و منفی بافی شان اثر معکوس بر روی شما دارد . کسی را انتخاب کنید که دیدگاهی مثبت و به دور از تعصب داشته

باشد. من متوجه شده ام که دوست بهتر از افراد خانواده است زیرا اعضای خانواده گاهی این کار را بیشتر بر حسب وظیفه انجام می دهند تا خواسته ی قلبی عده ای از مردم می گویند دیدن هاله ی زنان آسانتر از دیدن هاله ی مردان است. البته من خودم متوجه این مطلب نشده ام و چنین احساسی هم ندارم، اما مهمترین مساله برای دیدن هاله این است که شما فردی را انتخاب کنید که دوستش دارید و ضمن منطقی بودن حساس هم هست.

گمانه زدن آنورا

اگر قبل از اینکه آنورا را احساس کنیم متوجه اندازه ی آن شویم، مفیدتر است بعد می توانیم با دستان خود آن را احساس کنیم برای اولین آزمایش بهتر است از دو میله ی زاویه دار استفاده کنیم و به هاله گمانه بز نیم. گمانه زدن معمولاً هنگامی کاربرد دارد که چیزی در زیر لایه ی سطحی زمین پنهان است غواصی مثال خوبی است به هر حال، برای مقاصد دیگر نیز می توان از آن استفاده کرد عده ای احساس می کنند گمانه زدن تمرینی عجیب و مرموز و حتی خرافی است.

قبل از هر چیز لازم است یک جفت میله ی زاویه دار درست کنید میله ها را از دو لوله ی فلزی به شکل L درست شده اند بخش طولانی تر میله باید بین ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر و قسمت کوتاه آن ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر باشد. من اولین میله های خود را از دو عدد چوب لباسی درست کردم. دو میله زاویه دار را بدون وارد آوردن فشار در دست بگیرید به طوری که دو قسمت طولانی آن مستقیم در جهت مقابل شما باشد.

برای اینکه میله ها براحتی در دستان شما حرکت کند می توانید دو قسمت انتهایی آن را که در دستان شما قرار داد درون دولوله ی پلاستیکی فرو برید. من متوجه شده ام بیشتر مردم میله ها را محکم در دست می گیرند و طبیعتاً وقتی این کار را می کنند، میله ها از ادانه حرکت نمی کنند.

قبل از گمانه زدن به هاله ی نورانی دوستان، این میله های زاویه دار را مثل اینکه بخواهید شاه لوله ای را که به ملک شما وارد می شود گمانه بزنید، روبه بیرون نگه دارید. ذهن خود را تا جایی که ممکن است آرام کنید تصور کنید برای خروج آب از شاه لوله به آن گمانه می زنید. سپس به آرامی از یک سوی ملک خود به سوی دیگر گام بردارید. در بعضی مراحل، میله های زاویه دار به طور افقی روی هم قرار می گیرند و احتمالاً در پایین کار در مقابل شما به حالت موازی در می آیند. این مرحله واکنش گمانه زدن نامیده می شود. این کار در وهله ی اول ممکن است غیر طبیعی به نظر برسد کلید موفقیت این است که ناباوری را از خود دور کنید و آرام باشید.

عده ای واکنش گمانه زدن را از طریق دیگر تجربه می کنند به این ترتیب که میله ها عوض اینکه به طور ضربدری روی هم قرار می گیرند، از هم دور می شوند این مساله در نتیجه ی کار تفاوتی ایجاد نمی کند و در هر حال واکنش گمانه زدن به شمار می آید.

به محض اینکه توانستید هاله را احساس کنید قادر خواهید بود هر وقت و هر کجا که بخواهید این عمل را تجربه کنید اکنون وقت آن است هاله ی نورانی دوست خود را گمانه بزنید از او بخواهید بایستد و دستها و پاهایش را کمی از هم دور کند در فاصله ی تقریباً ده متری از او در حالی که میله ها در دست شما رو به جلوسست، قرار بگیرید و فقط هاله ی دوست خود را در ذهن مجسم کنید سپس آهسته به سمت جلو حرکت کنید تا اینکه میله های زاویه دار شروع به حرکت کنند. مکث کنید، و این بار آهسته تر به سمت جلو بروید تا اینکه سرتاسر میله های زاویه دار شروع به حرکت کنند مکث کنید، و این بار آهسته تر به سمت جلو برانید تا اینکه سرتاسر میله ها به طور افقی روی هم قرار گیرند این واکنش نشان دهنده ی این است که میله ها باسطح خارجی هاله ی نورانی دستان برخورد کرده است.

از این محل یادداشتی ذهنی بردارید و بعد همین تمرین را از سمت دیگر تکرار کنید متوجه خواهید شد هاله ی نورانی دوست شما به طور مساوی از هر سمت منبسط شده است اکنون آهسته به دور دوستان حرکت کنید و از نوک میله های زاویه دار چشم بردارید متوجه خواهید شد که هاله ی دوست شما کاملاً دایره شکل است. احتمالاً تعجب خواهید کرد که هاله ی نورانی دوست شما چقدر بزرگ است دلیل آن این است که شما به سطح خارجی هاله ی او گمانه می زنید. وقتی هاله را احساس کردید ممکن است متوجه شوید که به جای لایه خارجی آنورا، در واقع یکی از لایه های داخلی آن را احساس می کنید.

اکنون وقت آن است که هاله نورانی دوست خود را احساس کنید زمانی را انتخاب کنید که در کارتان وقفه ای ایجاد نشود. بهتر است دو شاخه ی تلفن را در آورید اتاق باید گرم باشد و می توانید به موسیقی ملایمی هم گوش کنید. با نشستن بر روی صندلی راحت و با چشمان بسته شروع کنید.

خود را در بیشترین احساس آرامشی که به خاطر دارید مجسم کنید می توانید رودخانه ای را که به آرامی در آن جریان است یا غروبی زیبا را در نظر آورید هیچ فرقی ندارد چه تصویری را مجسم می کنید، فقط کافی است به شما آرامش دهد.

مراقب تنفس خود باشید سه نفس عمیق بکشید و هر بار به آرامی هوا را از ششها خارج کنید. سپس عضلات انگشتان و کف پاهای خود را لخت کنید به محض اینکه احساس کردید کاملاً آرام و رها هستند، فکران را بر روی ماهیچه های ساق و ران متمرکز کنید. و به همین ترتیب تمام عضلات بدن را استراحت دهید تا کاملاً احساس کنید سست و لخت شده اید.

برای این کار هیچ محدودیت زمانی وجود ندارد چند بار اول ممکن است این کار برایتان دشوار باشد، اما بعد از مدتی می توانید در عرض کمتر از یک دقیقه به این حالت برسید. در حقیقت، افرادی که عمل خود هیپنوتیزم را یاد گرفته اند، می توانند این کار را در عرض چند ثانیه انجام دهند.

هدف از این تمرین باز شدن سمت راست مغز است. این بخش غیر کلامی و احساسی مغز و دارای درک مستقیم است که وقتی خلاقیت از شما سر می زند از این بخش استفاده می کنید. بسیاری از مردم وقتی در حال نقاشی کردن، باغبانی یا نواختن موسیقی هستند، و یا هر فعالیتی که به کارگیری نیمه ی راست مغز را ایجاب می کند، ناخودآگاه آنوراها را می بینند.

وقتی بدنمان کاملاً آرام شد، فقط بر تنفس خود تمرکز کنید. مجسم کنید اکسیژن وارد ششهای شما می شود و بخشهای مختلف بدن شما را فرا می گیرد. خود را به صورت فردی بی عیب و کامل مجسم کنید مهم نیست اضافه وزن دارید یا

بیمار هستید خود را به چشم فردی کامل و بی عیب و عار ، به صورت فرزند گیتی به تصویر بکشید . به وجود خود افتخار کنید .

پیشرفت‌ها و خلاقیت‌ها و استعداد‌های خود را در نظر آورید . سپس تصویر کنید بتوانید هاله ی نورانی را احساس کنید و ببینید ، زندگیتان چقدر تحول می شود .

حالا به آرامی چشمان خود را باز کنید . هدف از آرامش و تمدد اعصاب این است که به شما اجازه دهد تمام مشکلات و نگرانی‌های زندگی روزمره را کنار بگذارید . این عمل برای جسم شما بسیار مفید است ، زیرا تک تک عضلات و اندام شما در حالت استراحت قرار می دهد . ما باید هر شب قبل از خواب این عمل را انجام دهیم ، اما معمولاً این کار را نمی کنیم . آیا تا کنون اتفاق افتاده است که صبح از خواب بیدار شوید و احساس خستگی و کسالت کنید؟ اگرچه شما خوابیده بودید ، قسمتهایی از بدنتان هنوز منقبض است . بعد از انجام این تمرین احساس می کنید شاداب و سرحال و پر انرژی هستید ، و این در هاله ی نورانی شما اثر می گذارد .

اکنون آماده آنور را احساس کنید به مدت چند ثانیه با سرعت کف دستان خود را به هم بمالید سپس آنها را حدود سی سانتی متر از هم دور کنید . ممکن است بتوانید انرژی بین دستانان را احساس کنید، بخصوص در قسمت میانی کف دست و نوک انگشتان.

به آرامی دستان خود را به یکدیگر نزدیک کنید کم کم متوجه مختصر مقاومتی که در اثر برخورد هاله های دستان شما به وجود می آید و می شوید . اگر مجسم کنید که در حال فشار دادن تویی پلاستیکی در میان دستان خود هستید، احتمالاً بهتر به این احساس پی می برید . افراد این را از راههای مختلف احساس می کنند . شاید برای عده ای به صورت مقاومتی خفیف یا غلغلک و یا احساس سرما و یا گرما باشد .

دوباره دستان خود را به یکدیگر نزدیک کنید ناگهان متوجه می شوید مقاومت کاهش می یابد و این وقتی است که هاله های دو دست با یکدیگر ترکیب می شوند .

برای چند ثانیه دستان خود را در یکدیگر حلقه کنید و بعد آهسته آهسته آنها را از هم دور کنید . همچنان که هاله ها از هم جدا می شوند متوجه خنکی لذت بخشی در کف دستان و نوک انگشتان خود خواهید شد . در این حالت دستان خود را در حدود چند سانتی متر به یکدیگر نزدیک و دوباره دور کنید . وقتی آنها را به هم نزدیک می کنید متوجه نوعی مقاومت می شوید و وقتی از هم دور می کنید احساس خنکی خواهید کرد .

شما هاله ی نورانی خود را احساس می کنید! وقتی شما به این راحتی می توانید این تمرین را انجام دهید، آماده اید تا به مراحل بعدی بپردازید . همه ی ما هفت نقطه ی انرژی در بدنمان داریم که معروف به چاکرا (Chakra) هستند . اینها مراکز عصبی هستند که انرژیهای فیزیکی و ذهنی و احساسی و روحی را جذب و پخش می کنند چاکراها نیروگاه انرژی هستند . بنابراین انرژی الکترومغناطیس شخصی ما در این نقاط به مراتب بیشتر است که در نتیجه به آسانی می توان با دست آنها را احساس کرد .

چاکراها در امتداد ستون فقرات در کالبد اثری واقع شده اند فـت چاکرا به شرح زیر است :

- ۱- چاکرای ریشه ، که در انتهای ستون فقرات قرار دارد .
- ۲- چاکرای خاجی ، که بین استخوان شرمگاه و ناف قرار دارد .
- ۳- چاکرای خورشیدی ، که همسطح با چاکرای خاجی است .
- ۴- چاکرای قلب ، که بین دو کتف و در خطی مستقیم با قلب قرار دارد.
- ۵- چاکرای گلو، که همسطح با گلوست .
- ۶- چاکرای پیشانی، که کمی بالاتر از ابروان و همسطح با پیشانی است .
- ۷- چاکرای فرق سر ، که در بالای سر قرار دارد .

امتحان جالبی است که محل تمام چاکراها را با دستان خود احساس کنید . وقتی آنها را پیدا کردید، تعجب خواهید کرد که هرگز احساس نمی کردید انرژی از آنها پدید آید .

برای آزمایش بعدی می توانید از دستان خود استفاده کنید و محل چاکرای قلب را بیابید و احساس کنید بار دیگر دست خود را در فاصله ی سی سانتی متری از بدن خود قرار دهید و کم کم آن را به سینه تان نزدیک کنید . وقتی مختصر مقاومتی احساس کردید، دست خود را عقب بکشید تا این مقاومت برطرف شود و بعد دستان را جلو بیاورید تا مانع مشخصی را که هاله ی شما ایجاد می کند احساس کنید . اکنون این عمل را دوباره انجام دهید ، اما این بار دست خود را در نقطه ای از بدن نگه دارید که چند سانتی متر با چاکرای قلب شما فاصله داشته باشد . متوجه خواهید شد که دست شما بی اختیار به بدنتان نزدیک می شود دلیل آن این است که چاکراها بیشتر از سایر نقاط بدن انرژی ایجاد می کنند و پیدا کردن محل آن آسانتر است .

به محض اینکه شما در یافتن هاله ی نورانی دور چاکرای قلب موفق شدید، سعی کنید محل چاکراهای دیگر را تعیین و هاله ی آن را احساس کنید . با کمی تمرین متوجه خواهید شد که هاله ی نورانی شما تقریباً به صورت حالت جامد احساس و تعجب می کنید که چطور قبلاً آن را احساس نکرده بودید . این نشانه ی خوبی است و معنایش این است که شما در حال گسترش آگاهی خود درباره ی آنور هستید .

جای امیدواری است که همکار شما نیز در همین مرحله قرار دارد و با موفقیت می تواند هاله ی نورانی خود را احساس کند. اکنون گامی به جلو بر می داریم و تصمیم می گیریم هاله ی نورانی شخص دیگری را نیز احساس کنیم . از دوست خود بخواهید آرام روی صندلی بنشیند . پشت سر او بایستید و دستان خود را در فاصله ی سی سانتی متری سر او نگه دارید . کم کم دستانان را به سر او نزدیک کنید تا حالت مقاومت را احساس کنید با حرکت دادن دستان خود به جلو و عقب این حالت را احساس کنید . بیشتر اوقات دوست شما نیز درست در لحظه ای که هاله ی شما با هاله ی او تداخل پیدا می کند ، واکنش نشان می دهد .

وقتی شما آنورای او را احساس کردید، دست خود را در جهات مختلف حرکت دهید و ببینید آیا می توانید هاله ی دور بدن دوست خود را دنبال کنید یا نه .

بعد از اینکه این کار را چندبار با دوست خود انجام دادید، از او بخواهید آرام روی تخت دراز بکشد و چشمانش را ببندد . وظیفه ی شما این است که محل تک تک چاکراهای او را تعیین کنید و دوستان به شما بگویند که چه موقع نزدیکی

دست شما را در محل چاکرای خود احساس کرده است. هر چه لباسهای دوست شما کمتر باشد، انجام این آزمایش آسانتر است.

اگر شما آزمایش قبلی را انجام داده اید، پیدا کردن محل چاکراهای دوستان آسان تر است با این تمرین دوست شما نیز می تواند سطح آگاهی خود را در مورد هاله ی نورانی بالا ببرد و با چشمان بسته تشخیص دهد که شما به کدام یک از چاکراهای او نزدیک می شوید.

این آزمایش گواه بر این است که هر دوی شما در مسیری صحیح قرار دارید با این تمرین هر وقت شما محل چاکرای دوست خود را پیدا کردید، او می تواند به شما بگوید که روی کدام چاکرا هستید.

بعد از مدتی تمرین، جای خود را با دوستان عوض کنید با چشمان بسته دراز بکشید تا دوستان محل چاکراهای شما را تشخیص دهد.

این آزمایشی نهایی برای تشخیص آنرا قبل از رسیدن به مرحله ی دیدن آن است.

همانطور که می دانید، هر یک از ما دارای حریمی شخصی هستیم و از کسانی که به حريم ما تجاوز می کنند، متنفر می شویم. به طور کلی، هر چه ما با کسی صمیمی تر باشیم، او آسانتر می تواند به حريم شخصی ما راه یابد، و وقتی کسی را که به خوبی نمی شناسیم یا دوست نداریم به حريم شخصی ما وارد شود، مایلیم از او دوری کنیم. به همین دلیل است که مردم کشورهای مختلف وقتی به مسافرت می روند اغلب دچار مشکل می شوند.

برای مثال، فردی از خاور دور نسبت به یک آمریکایی طبقه ی متوسط، فضای محدودتری برای زندگی دارد. در نتیجه، وقتی یک خاور دوری وارد حريم شخصی فرد آمریکایی می شود، باعث می شود او ناخواسته خودش را کنار بکشد و عقب اتاق برود. دکتر چارلز تارت (Chaetles Tart) حريم شخصی را آنورای روانی می نامند.

دقیقاً همین مساله برای هاله ی نورانی ما اتفاق می افتد وقتی ما مجبور می شویم با کسی که او را نمی شناسیم ارتباط برقرار کنیم، احتمالاً هاله های ما یکدیگر را دفع می کنند. ایستادن در کنار دیگران در قطار زیر زمینی مثال خوبی است. در این وضعیت آنورای هر کسی مایل است منقبض شود و آنورای فردی دیگر را دفع کند. دفعه ی دیگر که مجبورید سوار قطار یا آسانسوری شلوغ شوید، ببینید آیا می توانید آنورای کسانی را که دور و بر شما هستند احساس کنید، این کار آسانی است و فقط لازم است هشیار باشید احتیاجی نیست از دستانتان استفاده کنید در حقیقت در چنین موقعیتهایی این کار درست و خوشایند نیست.

اگر ما کسی را دوست داشته باشیم، آنورای ما تمایل پیدا می کند و منبسط شود و با آنورای دوست ما در هم بیامیزد. شما می توانید خودتان امتحان کنید. از دوست خود بخواهید کنار اتاق بایستد. شما نیز در طرف دیگر اتاق رو به دیوار بایستید و دستها و پاهایتان را کمی از هم باز نگه دارید. دستتان باید بی سر و صدا به شما نزدیک شود، و وظیفه ی شما این است که تشخیص دهید او چه مواقع وارد هاله ی نورانی شما شده است.

در ابتدای کار شما با مشکل روبه رو می شوید، چون تمام بدانتان بشدت هشیار است که دوستان در حال نزدیک شدن به شماست، و ممکن است ناخودآگاه تصور کنید او از آنچه در واقع هست به شما نزدیکتر است. در مورد هر گونه شکست نگران نشوید. آرام بمانید و افکار خوشایند داشته باشید. هر صدایی را که از داخل اتاق به گوشتان می رسد نشنیده بگیرید. من خودم همیشه بر نفسهایم تمرکز می کنم و اجازه نمی دهم هیچ فکر دیگری به ذهنم وارد شود. در این صورت وقتی دوستم آن قدر به من نزدیک می شود که با هاله نورانی ام برخورد می کند، بی درنگ آگاه می شوم.

این آزمایش چندان آسان به نظر نمی رسد چون شما این تمرین را با دوستان انجام می دهید و هاله ی شما و او تمایل دارند در هم بیامیزند و وقتی دوستان مانع را می شکنند، شما این را آن قدر احساس نمی کنید که اگر او غریبه بود احساس می کردید، من غالباً در کلاس های روحی بیشتر موفق تر از افرادی هستند که دوست یکدیگرند. وقتی این افراد را از دوستان جدا می کنم و آنان همین آزمایش را غریبه ای انجام می دهند، موفقیتشان بیشتر است.

شما می توانید در عرض یک شب یا یک هفته تمام این آزمایشها را کامل انجام دهید اگر این کار را در چند جلسه ی کوتاه انجام دهید بهتر است تا در یک جلسه طولانی. همچنین اگر این آزمایشها را محض سرگرمی انجام دهید زودتر پیشرفت می کنید. اگر سعی کنید جدی و مصمم باشید، احتمال اینکه موفق شوید خیلی کم است و دست آخر ناامیدانه از کار دست می کشید. به محض اینکه شما این آزمایشها را با موفقیت انجام دادید، آماده اید تا پیش بروید و یاد بگیرید که چطور هاله های نورانی را ببینید.

چگونه هاله ی نورانی را ببینید؟

شما با دانستن تفاوت آزمایشهای مختلف در فصل دوم، آگاهی خود را در مورد هاله های نورانی گسترش دادید و حالا دیدن هاله ی نورانی برایتان بمراتب آسانتر است. در واقع، چه بسا موقعی که هاله را احساس می کردید، آن را دیده باشید. اما حتی اگر هم این طور باشد، باز هم به نفع شماست آزمایشهای این فصل را انجام دهید.

من در کلاسهای خودم متوجه شده ام که چند تن از شاگردان از لحاظ روحی خود را هماهنگ کرده اند و از طریق احساس، رنگ هاله ی نورانی را تشخیص دادند. این فریبده است، و شبیه کار روشن بین هایی است که قادرند رنگهای آنور را بی آنکه آن را ببینند، احساس کنند.

به هر حال، اگر شما متوجه شدید که می توانید با درک مستقیم رنگها را احساس کنید، آزمایشهای این فصل را انجام دهید تا راحت تر بتوانید هاله ی نورانی را با درخشندگی و شکوهش ببینید. بسیاری از افرادی که توانایی این کار را دارند، می گویند رنگهای هاله نورانی را به جای چشم عادی می توان با چشم سوم دید جواب دادن به این مساله نا ممکن است و من گاهی احساس می کنم به جای دیدن رنگها، آنها را مستقیم در حال درک می کنیم. به هر حال من هنوز هم به جای اینکه رنگهای آنورا را احساس کنم آنها را می بینم.

در جایی راحت بنشینید و تمرین را با آرامش دادن به خودتان شروع کنید، وقتی احساس کرده اید چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ روحی کاملاً آرام و لخت هستید، چشمان خود را باز کنید و اولین تمرین را انجام دهید.

اطمینان یابید که نور اتاق شما ملایم است و زیاد تاریک نیست. طوری بنشینید که نور را از پشت شما بتاباند نور یا بازتاب آن نباید به چشم شما بخورد نوک انگشتان خود را به هم نزدیک کنید و مدت ده ثانیه به آنها خیره شوید. سپس

آهسته آنها را از هم دور کنید متوجه رشته ی تقریباً نامرئی می شوید که کش می آید و نوک انگشتان را به هم وصل می کند، حتی اگر شما آهسته فاصله ی آنها را زیاد کنید .
اولین دفعه که این کار را انجام می دهید ممکن است وقتی نوک انگشتان به فاصله ی یک سانتی متری برسد این اتصال ناپدید شود به هر حال با تمرین متوجه خواهید شد که حتی اگر شما انگشتان را ده - دوازده سانتی متر از هم دور کنید این اتصال مریی باقی می ماند.

اگر برای دیدن این رشته ی انرژی دچار هر گونه مشکلی شدید، دوباره آزمایش را انجام دهید، ولی این بار نور را کمتر کنید و انگشتان دست خود را جلوی صفحه ای که رنگ روشن داشته باشد، بگیرید . یک ورق کاغذ سفید به درد همه ی مردم می خورد اما خیلی ها ترجیح می دهند زمینه تیره تر باشد تا آنان جریان انرژی را که تقریباً سفید رنگ است تشخیص دهند.

وقتی شما توانستید آن را ببینید ، متوجه می شوید که در هر زمان و تحت هر شرایطی می توانید این رشته های انرژی را ببینید . اکنون می توانید این آزمایش را دوباره تکرار کنید و این بار با چهار انگشت نوک انگشتان دست دیگران را لمس کنید . وقتی انگشتان را از هم دور کنید ، متوجه جریان انرژی خواهید شد که آنها را به هم متصل می کند . اگر دوست شما نیز همین آزمایش را انجام داد سعی کنید جریان انرژی نوک انگشتان او را هم ببینید . خیلی هیجان انگیز است که انسان برای اولین بار هاله ی نورانی فردی دیگر را ببیند .

اکنون شما می توانید مورد بسیار جالب دیگری را امتحان کنید با نوک انگشتان خود ، نوک انگشتان دوستتان را لمس کنید و سپس آهسته آنها را از هم جدا کنید متوجه خواهید شد که جریانی که انرژی خالص نوک انگشتان شما و دوستتان را به هم وصل می کند گمان می کنید چه اتفاقی می افتد اگر همین کار را با کسی که از او بدتان می آید انجام دهید؟ در واقع اگر برایتان امکان دارد سعی کنید این آزمایش را با هر چند نفر که می توانید انجام دهید .

یکی از بهترین موقعیتها وقتی است که با دیگران در جایی جمع هستید . اگر دور میز گردی که سطحی تیره دارد بنشینید ، بیشتر اثر دارد و بهتر نتیجه می دهد . ولی با هر میز دیگری هم می توان این آزمایش را کرد . همه دور میز بنشینند و از دیگران بخواهند دستانشان را طوری روی میز بگذارند که نوک انگشتان رو به وسط میز باشد . نور چراغ را کم کنید از همه بخواهید در حالت آرامش فرو روند و سعی کنید شبکه ای از خطوطی را که از میز رد می شود و نوک انگشتان همه را به هم وصل می کند ، ببیند .

ممکن است پنج دقیقه ای طول بکشد تا هرکس بتواند چیزی ببیند، اما به محض اینکه یک نفر آن را دید ، ناگهان همه می توانند ببینند .

رشته های انرژی در هم تنیده ای که روی میز همدیگر را قطع می کنند، صحنه ای زیبا و خیره کننده است وقتی این آزمایش انجام شد، برای تمام حاضران در اتاق پرسشهایی پیش می آید و همه علاقمند می شوند آزمایش لمس نوک انگشتان را با شما انجام دهند.

وقتی شما این آزمایش را با افراد مختلف انجام می دهید ، متوجه می شوید که جریان انرژی شما و بعضی از آنان از هم دور می شوند . دلیلش این است که هاله ی نورانی شما هاله ی فردی را که دوستش دارید در بر می گیرد . اما در مورد افرادی که دوستشان ندارید ، ماجرا برعکس است .

اکنون شما آماده اید هاله ی نورانی خود را ببینید، برای این کار به اتاقی نیاز دارید که دیوار آن رنگ شده باشد رنگ سفید یا شیری ارجحیت دارد . نور اتاق ملایم کنید و در فاصله ی چند متری رو به دیوار بایستید . دست راست خود را دراز کنید و آن را بالا ببرید و تا نوک انگشتانتان رو به سقف باشد . از لابلای انگشتان خود به دیوار نگاه کنید توجهتان به جای دست خود به دیوار باشد بعد از چند لحظه متوجه خواهید شد که دست شما هاله ی نورانی مشخصی دارد که بی رنگ و تقریباً خاکستری کم رنگ به نظر می رسد .

وقتی توانستید آن را ببینید، حواس خود را به جای دیوار بر این غبار متمرکز کنید در این موقع ممکن است این غبار محو شود . اگر چنین اتفاقی افتاد ، کافی است به دیوار خیره شوید تا دوباره هاله ی نورانی مریی شود . وقتی حواستان را به آن دادید ، به نوک انگشتانتان نگاه کنید جریان ظریف انرژی را که از نوک انگشتانتان ساطع می شود ، خواهید دید ، اگر با دقت هاله ای را که دست شما را احاطه کرده است نگاه کنید ، متوجه می شوید که به طور مداوم در حرکت است.

عده ای وقتی برای اولین بار هاله ی نورانی خود را تقریباً بی درنگ می بینند، ابراز نا امیدی می کنند اگر این اتفاق برای شما هم افتاد، نگران نباشید . وقتی شما به دیدن هاله ی نورانی عادت کنید رنگها کم کم خودشان را نشان می دهند . آزمایش را با دست دیگران نیز انجام دهید و بعد سعی کنید در شرایطی که نور بیشتر است این کار را بکنید وقتی در مرحله ی اول یادگیری هستید نور کم بهتر است ، اما به مرور زمان باید بتوانید در زیر هر نوری هاله ها را ببیند . با نگاه کردن به قسمتهای دیگر بدنانتان نیز آزمایش کنید وقتی شما هاله ی نورانی دستانتان را ببینید، به آسانی می توانید آن را اطراف تمام قسمتهای بدنانتان نیز ببینید . لباس جلوی دید شما را می گیرد یا آن را محدود می کند . بنابراین بهتر است این آزمایش را با بدنی برهنه یا نیمه برهنه انجام دهید . متأسفانه برای بیشتر مردم امکان پذیر نیست هاله ی خود را در آینه ببینند . بنا به دلایلی ، آینه هاله را بخوبی منعکس نمی کند . به هر حال عده ای کمی قادرند از این راه هاله ی نورانی خود را ببینند و چه بسا شما هم متوجه شوید که می توانید هاله ی خود را در آینه ی دستشویی ببینید . اگر شما عینک می زنید، سعی کنید هم با عینک و هم بدون عینک به هاله نورانی خود نگاه کنید . من پی برده ام افراد عینکی به آسانی می توانند بدون عینک هم ببینند .

حالا وقت آن رسیده است که دوباره آزمایش را با دوست خود انجام دهید از او بخواهید مقابل دیواری رنگ شده بایستد خودتان چند متری عقب تر بایستید و به جهتی که دوستتان ایستاده است نگاه کنید اما حواستان باشد بهترین حالت این است که انگار با چشمان باز در رویا به سر می برید و در واقع چیزی نمی بینید . به هر حال شما در حالت رخوت و همزمان در حال تمرکز حواس هستید شاید بد نباشد زمانی را در نظر آورید که براستی خسته اید و دلتان می خواهد چشمانتان را ببندید . طبیعتاً شما الان دلتان نمی خواهد چشمانتان بسته باشد ، اما این فکر که چشمان کم کم سنگین می شود و خودبخود حالت خیره به خودش می گیرد می تواند مفید باشد .

در این موقع ممکن است احساس عجیبی به شما دست دهد، اما ناگهان متوجه خواهید شد که هاله ای غبار مانند دور سر دوستان را احاطه کرده است. شما آن را در محدوده ی دید خود خواهید دید.

ممکن است فقط و فقط هاله ی نورانی دور سر و گردن دوست خود را ببینید دلیل آن این است که لباس اوباعث انقباض هاله ی نورانی اوست و دیدن آن را مشکل می کند در ضمن انرژی که از سر انسان ساطع می شود مریی تر و دیدن هاله ی این بخش را از بدن بمراتب آسانتر است.

به محض اینکه هاله را دیدید، سعی کنید بر آن متمرکز شوید احتمال اینکه چند بار اول هاله محو شود، وجود دارد ولی مقاومت کنید وقتی توانستید بر آن تمرکز کنید و باز آن را ببینید، بادقت آن را زیر نظر بگیرید. متوجه می شوید حرکت می کند و دایم تغییر جا می دهد. همچنین اگر پلک بزنید احتمال این هست که یکی دو لحظه ناپدید شود.

نزدیکتر بایستید و سعی کنید آن را لمس کنید برای دیدن و همزمان لمس کردن آن لازم است بارها تلاش کنید برای بیشتر مردم، هاله به محض اینکه می خواهند آن را لمس کنند ناپدید می شود به همین دلیل است که وقتی جلو می روند تا آن را لمس کنند، تمرکز چشمانشان به هم می خورد. وقتی چنین اتفاقی می افتد سر جای خود برگردید و دوباره شروع کنید، هاله در عرض چند ثانیه بار دیگر ظاهر می شود.

وقتی هاله را لمس می کنید همان احساسی به شما دست می دهد که موقع تمرین در فصل قبل وقتی آن را احساس کردید، به شما دست داده بود، اما حالا شما قادرید آن را به خوبی ببینید. توجه کنید که با فشار انگشتان شما هاله چگونه بی اختیار دور می شود، اما بعد می گذرد شما انگشتانتان را در آن فرو می کنید کمی شبیه به این است که بر سطح بادکنکی فشار بیاورید، با این تفاوت که شما می توانید انگشت خود را از سطح هاله عبور دهید و درون آن فرو برید.

آنورای قسمتهای مختلف بدن دوست خود را تشخیص دهید به چاکراها توجه کنید و ببینید چگونه هاله ی این نقاط با حرکت دورانی سریع حرکت می کند.

اکنون دوباره به جای اول خود برگردید و از دوستان بخواهید درباره ی چیزی فکر کند که عصبانی اش می کند بعد به هاله ی نورانی او نگاه کنید آیا در هاله ی او متوجه تغییری می شوید؟ احتمالاً کمی جمع شده و در رنگ آن هم تغییراتی به وجود آمده است عصبانیت باعث می شود رنگ هاله ی نورانی کدر به قرمز شود.

حالا به دوست خود بگویید چند نفس عمیق بکشد و چیزی را در نظر بیاورد که خوشحالش می کند متوجه خواهید شد که هاله ی او برجسته و منبسط می شود.

سپس از او بخواهید درباره ی مساله ی عادی فکر کند که نه غمگین کننده است و نه شادی بخش، خواهید دید که هاله نورانی او به اندازه ی طبیعی اش بر می گردد.

دست آخر، از او بخواهید درباره ی موضوعهای معمولی و شادی آور و غمناک و خشم آور فکر کند آنگاه با نگاه کردن به جریان هاله ی نورانی او باید بتوانید بگویید احساسش بر بنمای چه افکاری است.

بعضی از این تمرینها را در فضای آزاد تکرار کنید. دقت کنید خورشید پشت سر شما باشد. صبح زود یا اواخر بعد از ظهر مناسب ترین زمان برای انجام دادن این آزمایشهاست، شما متوجه خواهید شد که هاله ی نورانی دوستان در هوای آزاد منبسط تر است.

برای دیدن هاله ی نورانی چند روش دیگر هم وجود دارد روش مشابه این است که به جای خیره شدن به دیوار، به پیشانی دوستان خیره شوید و بر آن قسمت تمرکز کنید. سپس کم کم محدوده ی دید خود را گسترش دهید. ابتدا به چپ و راست، و بعد به بالا و پایین نگاه کنید. متوجه خواهید شد که وقتی محدوده ی دید شما در جهات مختلف وسعت یافت، چشمانتان کم کم از حالت تمرکز کانونی خارج و غبار کم رنگی دور سر دوستان نمایان می شود. همین طور به گسترش محدوده ی دید خود ادامه دهید بعد از چند لحظه متوجه می شوید آن غبار تبدیل به هاله ی نورانی مشخصی می شود. به محض اینکه هاله مشخص و واضح شد، می توانید نگاه خود را روی آن متمرکز کنید. اولین بار که این کار را انجام می دهید، احتمال اینکه یکباره ناپدید شود وجود دارد. ولی دوباره و دوباره امتحان کنید تا سرانجام بتوانید نگاه خود را بر روی هاله ی نورانی متمرکز کنید.

آخرین تمرکز این روش، ترکیبی از دو روش قبلی است دوباره دوست شما باید جلوی دیواری که رنگ ساده دارد بایستد یا بنشیند شما در چند متری او بایستید و به بینی او نگاه کنید. دقت کنید تا چه فاصله ای از قسمت بالا و طرف چپ بینی او در محدوده ی دیدتان قرار داد. آن محدوده را با علامتی روی دیوار مشخص کنید. سپس به جای اول خود برگردید و آزمایش تکرار کنید.

این بار محدوده ی بالا و طرف راست بینی او را پیدا کنید و روی دیوار علامت بزنید دوبار دیگر این آزمایش را انجام دهید و دفعه ی اول سمت چپ و پایین، و دفعه ی دوم سمت راست و پایینی بینی او را علامت بزنید. آنگاه برای شروع به علامتی که در بالا و سمت چپ دوستان گذاشته اید خیره شوید.

بعد از چند ثانیه بسرعت چشمان خود را روی علامت پایین و سمت چپ دوستان متمرکز کنید. چند ثانیه بر این نقطه خیره بمانید و سپس جهت نگاه خود را به علامت پایین و سمت راست تغییر دهید بالاخره به علامتی که در بالا و سمت راست اوست خیره شوید. بعد از چند ثانیه که بر آن نقطه خیره ماندید، اجازه دهید محدوده ی دید شما کم کم گسترش یابد و سه نقطه ی دیگر را هم که علامت زده اید در بر گیرد. همچنان که در این حالت قرار دارید، هاله ی دوست شما ظاهر می شود. مانند تمرینهای دیگر، این تمرین را نیز باید چندین بار انجام دهید تا بتوانید مستقیم بر هاله ی نورانی خیره بمانید.

اکنون وقت آن است که این موفقیت را جشن بگیرید دوست خود را به مرکز خرید یا هر مکانی که احتمال می دهید شلوغ است، ببرید. چند قدم به عقب تر از او راه بروید و ببینید آیا می توانید هاله ی نورانی او را در این آشفته بازار ببینید؟

اگر نتوانستید هاله ی او را ببینید، نا امید نشوید. مرکز خرید شلوغ محیطی کاملاً متفاوت با اتاق ساکت و کم نور خانه است جای خود را با دوستان عوض کنید و ببینید آیا او می تواند آنورای شما را ببیند.

همچنین سعی کنید آنورای افراد دور و بر خود را ببینید برای این کار لازم نیست به آنان خیره شوید نگاه خود را فقط بر پاهای آنان متمرکز کنید و سعی کنید هاله ی آنان در محدوده ی دیدتان قرار گیرد این کار در صورتی که زمینه پشت سر آنان روشن باشد، آسان تر است. معمولاً شما می توانید هاله ی دور سر آنان را واضح تر از نقاط دیگر بدن آنان ببینید. به هر حال تابستان که مردم لباس کمتری در بر دارند، هاله ی دور بدن آنان بهتر دیده می شود، چقدر هیجان

انگیز است که انسان هاله ی نورانی همه را ببیند . در هر صورت این کار زمان می برد ، بهتر است هر کجا که می توانید این آزمایشها را انجام دهید .

رنگهای هاله ی نورانی

همه ی انسانها در برابر رنگ واکنشی احساسی دارند . حتی آنان که درباره ی رنگها اطلاعات کافی ندارند، به طور غریزی می دانند که رنگهای گرم شور و هیجان و احساسات مثبت به وجود می آورد و رنگهای سرد باعث رخت انسان می شود و احساس آرامش و آسودگی ایجاد می کند . حتی کودکان هم نسبت به رنگهای مختلف واکنش احساسی نشان می دهند آنان معمولاً رنگ قرمز را به خشم و هیجان و پرخاشگری نسبت می دهند و رنگ سبز را منسوب به آرامش و آسودگی و خلوت می دانند . در سال ۱۹۷۸ تحقیقاتی در باره ی بچه ها انجام شد . در این بررسی از بچه ها خواسته شد بعد از نگاه کردن به تصاویری شادی بخش و آندوه آور، نقاشی بکشند . وقتی آنان به صحنه های شاد نگاه کردند ، در نقاشیهای خود با رنگهای زرد و نارنجی و سبز و آبی به کار بردند و وقتی به صحنه های ناراحت کننده نگاه کردند ، رنگهای نقاشیهایشان سیاه و قهوه ای و قرمز بود . وقتی شما بتوانید هاله ی نورانی افراد را ببینید ، از رنگهای هاله ی آنان می توانید احساساتشان را تشخیص دهید . در ضمن، کودکان معمولاً خیلی خوب می توانند هاله های نورانی را ببینند الین موری (Elin Morray) در کتاب راهنمایی یک دانشجو به دانشجویان تازه وارد دانشجویان دوره های روحی از آزمایشی می گوید که وقتی در اونتاریو (Ontario) تدریس می کرده و بر روی بچه های یازده و دوازده ساله انجام داده است . هر چند در آن زمان او خود نمی توانست هاله ی نورانی را ببیند ، پی برد که هفتاد و پنج درصد از شاگردانش قادر به دیدن هاله های نورانی و رنگهای آن هستند.

ما تمام مدت با استفاده از رنگ احساسات خود را بیان می کنیم. وقتی عصبانی بوده ایم ممکن است بگوییم از شدت عصبانیت قرمز شده بودم یا عبارات متداولی مانند : احساس سرسبزی می کنم ، از شدت حسادت کبود شدم ، امروز حال و هوایم خاکستری است ، روزگارش سیاه است . این عبارات چه بسا از زمانی سر زبانها افتاده که مردم متوجه شدند احساسات انسان در هاله ی نورانی دخیل است . در سال ۱۹۳۲ ، رابرت جرارد (Robert Gerard) دانشمند آمریکایی آزمایشهایی بر روی زندانیان انجام داد او پی برد که قرار دادن زندانیان در معرض نور قرمز آنان را به هیجان می آورد و پرخاشگر تر می شوند و نور آبی آنان را آرام می کند . به تازگی نیز الکساندر شاولس (Alexander Schauss) کشف کرد که وقتی زندانیان در معرض نور صورتی قرار می گیرند میزان تهاجم و پرخاشگری آنان کاهش می یابد . او متوجه شد که رنگ صورتی دیوارهای زندان باعث می شود زندانیان آرام بمانند و به خشم نیایند .

بلافاصله بعد از آن ، نیروی دریایی آمریکا رنگ بازداشتگاههای خود را صورتی کرد ، و امروزه صدها نهاد در سراسر آمریکا زندانیان خشمگین را در بندهای صورتی رنگ می اندازد تا آرام شوند . آزمایش دیگر مربوط به جک ویجری (Jack Widgerrey) دکورتوری است که از او خواسته بودند دو اتاق بازجویی اداره پلیس را تزئین کند او یکی از اتاقها را با سبز ملایم و بژ رنگ آمیزی کرد و اتاق دیگر را رنگ سبز و قرمز روشن زد . پلیس از اتاق اول برای گفتگو با قربانیان و خانواده های آنان استفاده می کرد و از اتاق دوم برای بازجویی از مظنونان آنان کشف کردند مظنونان بیشتر حرف می زدند و پلیس راحت تر می تواند از زبان آنان حرف بکشد . ما تمام مدت در برابر رنگ واکنش نشان می دهیم، خواه در این زمینه آگاه باشیم یا نباشیم غذاخوریهای زنجیره ای می دانند که رنگ نارنجی اشتها را تحریک می کند و رنگ قرمز باعث می شود به نظر برسد که زمان زود می گذرد . در نتیجه وقتی این دو رنگ با هم ترکیب شوند، مشتریان هم بیشتر می خورند و هم سریع تر می خورند و جا برای مشتریان بعدی باز می شود .

وقتی شما یاد گرفتید چگونه غبار پیرامون بدن را که آنرا را تشکیل می دهد ببینید ، مدتی لازم است تا به دیدن رنگهای آن بپردازید . برای عده ای مردم این مدت ممکن است دقیقه ای بیش نباید ، اما عده ای دیگر به روزها و حتی هفته ها وقت احتیاج دارند تا رنگهای آنرا را ببینند . من در کلاسهایم متوجه شده ام افرادی که موفق به دیدن رنگ ها نمی شوند سرعت ناامید می شوند ، و همین جلوی پیشرفتشان را می گیرد . حل مشکل را به زمان بسپارید مطمئن باشید هر وقت زمان مناسب فرا برسد رنگها بر شما آشکار خواهند شد . در ابتدا معمولاً رنگهای تیره و محو به چشم می آیند بیشتر مردم وقتی شروع به درک رنگهای آنرا می کنند ، در آغاز آن را خاکستری و بعد آبی می بینند ، این رنگ آبی احتمالاً همان آنورای سلامتی است که از بدو تولد کم کم شکل می گیرد .

رنگهای دیگر به تدریج خود را نشان می دهند در آغاز به قدری محو و کمرنگ به نظر می رسد که گویی شسته شده اند عده ای در بره ای از زمان دچار تردید می شوند که آیا برآستی رنگها را می بینند یا به نظرشان می رسد که دیده اند . گاهی یک رنگ بر هاله ی نورانی غلبه می کند و کم کم هم بر مقدارش افزوده می شود و هم غلظتش بیشتر می شود این به عنوان رنگ زمینه شناخته شده است این رنگ بویژه بسیار اهمیت دارد زیرا معلوم می دارد که شخص باید با زندگی اش چکار کند این رنگ لزوماً آشکار نمی کند که اعمال شخص درست است یا نه ، اگر چه به طور طبیعی کسی که به کمال رسیده آنورای درخشانده و با شکوهی دارد و کسی که تکلیف خود را نمی داند آنورای او بی فروغ است . بر اثر تمرین ، کیفیت این رنگها تا حد قابل ملاحظه ای درباره ی شخصی که با او روبرو هستید ، به شما خواهد گفت . حالت دلخواه این است که رنگ زمینه باید بخش اعظم هاله را فرا گرفته باشد و غلظت آن زیاد و درخشانده و شفاف باشد هاله ی شخصی نادرست و متقلب چروکیده و رنگهای آن تیره و کدر است .

چند سال قبل چندین بار برای زندانیان سخنرانی کردم . جالب توجه این بود که هاله ی بیشتر آنان تیره و کدر بود و فقط عده ای انگشت شماری هاله ی زیبا و شفاف داشتند . این افراد در کنار یکدیگر نشسته بودند و بعداً فهمیدم که جزو نادمان و اصلاح شدگانند. نگهبان تعجب کرده بود که من چطور توانسته ام به تفاوت آنان با دیگران اشاره کنم . خیال می کردند با سؤال و جواب به این مطالب پی برده ام .

البته بیشتر مردم دارای هاله هایی هستند که نه غنی است و نه کدر. اینان افرادی هستند که سعی می کنند با زندگی کنار بیایند بی آنکه زیاد تحت فشار باشند. شما هرچه بیشتر به هاله ها نگاه کنید بیشتر متوجه خواهید شد که مردم چقدر تواناییهای بالقوه ی خود را هدر می دهند. خوشبختانه، عده ای از مردم در مراحل از زندگی پی می برند که قادرند بیش از حد تصور خود کار انجام دهند، و انگیزه پیدا کنند که زندگی شان را متحول می کنند وقتی این اتفاق بیفتد اثر زیادی در هاله ی نورانی خواهد داشت. هر رنگی دارای مفهومی است که می توان آن را تعبیر کرد.

معنی رنگهای زمینه

رنگین کمان طیف رنگهای اصلی است و شما بزودی پی خواهید برد که ما تمام رنگهای رنگین کمان را در آنورای خود داریم. اگر چه آنرا ممکن است حاوی رنگهایی هم باشد که در رنگین کمان وجود ندارد.

قرمز

ویژگی: رهبری

رنگ قرمز دارای اقتدار است. این رنگ نفسی قوی و محکم به شخص می دهد و تمایل به پیشرفت و موفقیت را در او بیدار می کند در دوران کودکی رنگ قرمز معمولاً مقهور کننده است، بخصوص اگر شخص مجبور باشد خود را با تمایلات خانواده وفق دهد. در نتیجه هاله ی نورانی گاهی اوقات تحت فشار و کدر است. وقتی شخص به دوران بزرگسالی برسد و بتواند روی پای خود بایستد، هاله ی نورانی او منبسط می شود و نشان می دهد که او اکنون قادر است هر کاری را انجام دهد.

افرادی که رنگ زمینه ی آنورای آنان قرمز است غالباً در رهبری و حرفه های پر مسئولیت پیشرفت می کنند، زیرا اشتیاق و انرژی و نفوذ لازم را برای الهام بخشیدن به دیگران دارند. آنان افرادی دلسوز و خونگرم هستند رنگ قرمز همچنین دلالت بر جرات و جسارت طبیعی دارد.

از ویژگی های منفی رنگ قرمز می توان از عصبانیت و خود خواهی یاد کرد.

نارنجی

ویژگی: هماهنگی و مشارکت جویی

نارنجی جزو رنگهای گرم و قابل توجه است که در رنگ زمینه ی افرادی که به طور طبیعی کارآمد و سریع الانتقال هستند و بر راحتی می توان با آنان کنار آمد دیده می شود آنان قادرند بر راحتی مردم را ببخشند و اغلب خود را در موقعیت می یابند که باید مشکلی را حل کنند. آنان مردمی متفکر و فروتن و لایق هستند که جا پای خود را در روی زمین محکم می کنند.

از ویژگی های منفی نارنجی تنبلی و طرز فکر بی خیالش باش است.

زرد

ویژگی: خلاقیت، نبوغ

افرادی را با رنگ زمینه ی زرد با حرارت و زودرنج و ناپایدار هستند. آنان متفکرانی سریعند و از سرگرم شدن و سرگرم کردن لذت می برند. این افراد اجتماعی و معاشرتی هستند و از گفتگوی طولانی در هر زمینه ای لذت می برند و آنان مشتاق یادگیری اند اما بیشتر اوقات محض تفریح کار انجام می دهند و بسختی کاری را تا پایان دنبال می کنند و از بسیاری مسایل سرسری می گذرند.

از ویژگی های منفی رنگ زرد ترسویی و تمایل به دروغگویی است.

سبز

ویژگی: شفابخشی

سبز رنگ آرامش دهنده ای است و افرادی که این رنگ را در زمینه هاله ی خود دارند صلح طلب و شفا بخشهای ذاتی هستند آنان افرادی مشارکت جو و متعمد و سخاوتمندند و شاید وانمود کنند متین و بی قید هستند، اما وقتی لازم بدانند بسیار کله شق و لجباز می شوند. تنها راهی که بتوان به عقیده ی افرادی با رنگ زمینه ی سبز را تغییر داد این است که به آنان القا کنیم این عقیده ی خود آنان است.

از ویژگی های منفی آن سختگیری و خودرایی است.

آبی

ویژگی: متنوع

آبی رنگ اعجاب آوری است و در زمینه ی هاله ی اشخاصی وجود دارد که ذاتاً مثبت و با حرارت هستند. در نتیجه هاله ی آنان به طور طبیعی بزرگ و درخشنده است. زندگی آنان نیز مثل هر کس دیگری پستی و بلندی دارد، اما همیشه سعی می کنند با آسان گرفتن مساله، به نحوی از پس مشکلات برآیند، افرادی با زمینه رنگ آبی همیشه احساس جوانی می کنند آنان بی ریا و درستکار هستند و دقیقاً آنچه را در ذهنشان می گذرد بر زبان می آورند.

از ویژگی های منفی رنگ آبی تنبلی در به پایان رساندن کارهاست. این افراد معمولاً با حرارت و اشتیاق کاری را شروع می کنند ولی بسختی آن را تمام می کنند.

نیلی

ویژگی: مسئولیت پذیری در قبال دیگران

معمولاً بسختی می توان این رنگ را در زمینه تشخیص داد، چون گاهی تقریباً بنفش به نظر می رسد از آنجا که نیلی رنگ گرم و شفابخش و پرورش دهنده ای است، افرادی که دارای این رنگ هستند سرانجام به کارهایی رو می آورند که به نوعی بشر دوستانه است. آنان از کمک کردن و حمایت دیگران لذت می برند و بیشترین زمان شاد بودنشان وقتی است که در میان دوستانشان هستند.

از ویژگی های منفی رنگ نیلی ناتوانی در نه گفتن است. این گونه افراد بر راحتی مورد سوء استفاده قرار می گیرند.

بنفش

ویژگی: توسعه معنویت و بصیرت

بی دلیل نیست که اسقفهای اعظم ردای بنفش می پوشند. افرادی که این رنگ را در زمینه ی هاله ی خود دارند در تمام مراحل زندگی به دنبال معنویات هستند. تعیین اینکه در زمینه ی معنویت چقدر پیشرفت می کنند به کیفیت این رنگ در هاله ی نورانی آنان بستگی دارد. بسیاری از افرادی که رنگ زمینه بنفش دارند سعی می کنند این طبیعت خود را انکار کنند. این خصوصیات برای آنان شادی نمی آورد و بخوبی آگاهند آن طور که باید در زندگی انجام وظیفه نکرده اند. به محض اینکه شروع به یادگیری و پیشرفت در زمینه ی خرد و آگاهی کنند، هاله ی نورانی شان بزرگتر و درخشانتر می شود.

از ویژگی های منفی آن برتری طلبی است که می تواند در دیگران احساس حقارت برانگیزد. نقره ای

ویژگی: آرمان گرایی

تشخیص این رنگ در زمینه ی هاله غیر عادی است، اگر چه غالباً در یکی از رنگهای دیگر هاله دیده شده است. افرادی که دارای این رنگ هستند سرشار از عقاید مهم ولی غم انگیزند که بیشتر آنها غیر عملی است این افراد معمولاً انگیزه ندارند و بیشتر رویایی هستند تا مرد عمل. به محض اینکه آنان انگیزه پیدا کنند و فکری به ذهنشان خطور کند که ارزش پیگیری داشته باشد، تماشای پیشرفتشان دیدنی و لذت بخش است.

طلایی

ویژگی: نامحدود

طلایی قویترین رنگی است که کسی می تواند آن را داشته باشد. این رنگ به افرادی اعطا شده که در مقیاس گسترده ای قادر به انجام هر طرحی که به ذهنشان خطور کند هستند و در آن راه به مقصود نایل می شوند. آنان افرادی با نفوذ و کوشا و بردبار و هدف دار هستند و اغلب در اواخر عمر به بزرگترین هدف خود دست می یابند تعجبی ندارد که هاله های دور سر مقدسان و روحانیان در نقاشیها طلایی رنگ است تا اقتدار نامحدود آنان را به نمایش بگذارد.

صورتی

ویژگی: موفقیت مادی و مالی

این رنگ به ظاهر لطیف و ملایم غالباً در زمینه هاله ی افراد مصمم و یکدنده دیده می شود. آنان دیدگاه خود را دست بالا می گیرند و با عزمی راسخ هدفشان را دنبال می کنند. تعجبی ندارد که این گونه افراد معمولاً بر مسند قدرت نشسته اند و مشاغل پر مسئولیت دارند. به هر حال، آنان عمیقاً میانه رو و بی تکلف هستند و از زندگی آرام لذت می برند. این افراد دوست داشتنی و مهربان و ملایم هستند و معمولاً وقتی میان دوستانشان به سر می برند، خوش ترین اوقات را دارند.

برنز

ویژگی: بشر دوستی

این رنگ معمولاً ته رنگی از پاییز دارد با ظاهری تقریباً زنگار گرفته که در عین حال به طور چشمگیری جذاب است افرادی که این رنگ را در زمینه ی هاله ی خود دارند، دقیق و دلسوز و علاقمند و بشر دوست هستند. این افراد خوش قلب و سخاوتمند باید یاد بگیرند چگونه نه بگویند تا کسی خود را به آنان تحمیل نکند.

سفید

ویژگی: مکاشفه و الهام

سفید رنگ خلوص و صفاست و بندرت در رنگ زمینه دیده می شود از آنجاکه تمام رنگ ها برگرفته از رنگ سفید هستند، اساساً سفید نام دیگر نور است. این گونه افراد افتاده و میانه رو در حد مقدسان بشر دوست هستند. آنان اغلب برای خاطر نفس خودشان چیزی نمی خواهند و بیشتر نگران رفاه دیگران هستند. این افراد معمولاً در تمام عمر بشدت خردمند و دارای قوه درک مستقیم هستند.

وقتی شما عادت کردید که رنگ زمینه هاله را ببینید، کم کم متوجه رنگهای دیگری که به نظر می رسد مانند بخار رنگینی از میان رنگ زمینه بیرون می آید، خواهد شد. این رنگها نشان می دهند که انسان از انجام دادن چه کاری لذت می برد. معمولاً یک یا دو رنگ بر دیگر رنگها غالب است ولی عده ی کمی از مردم در رنگهای زمینه هاله شان رنگهای اصلی رنگین کمان را دارند.

شادترین افراد کسانی هستند که رنگهایشان با هم ترکیب می شود بعضی از ترکیبها ممکن است بعید به نظر برسد، اما در عمل کارایی خوبی دارد. برای نمونه، فردی که زمینه رنگ قرمز دارد (استقلال و رهبری)، ممکن است شعاعهایی از نارنجی (کاردانی، سیاستمداری، ملایمت) نیز از هاله ی نورانی او ساطع شود چنین فردی خصوصیات رهبری را در خود دارد اما کار را با ملایمت انجام می دهد. او با امر و نهی کردن به نتیجه نمی رسد، ولی اگر مردم را به همکاری دعوت کند کاملاً موافق خواهد بود.

فردی با زمینه رنگ قرمز و شعاعهای سفید نیز می تواند رهبری با اهداف بشر دوستانه باشد این شخص اگر بخواهد از استعداد روبه رو خواهد شد. برای شاد بودن و رسیدن به کمال لازم است این دو انرژی در حالت توازن باشند، حتی اگر مخالف یکدیگر به نظر برسند. چنین شخصی به احتمال زیاد باید رنگ سفید هاله ی خود را نادیده بگیرد و با توجه به رنگ قرمز خود زندگی کند در بعضی مراحل، او پی می برد که بر ضد خود به مبارزه برخاسته است و با امیدواری افسار زندگی خود را در دست می گیرد و به سوی مسیر واقعی حرکت می کند.

در اینجااست که توانایی دیدن و تعبیر هاله های نورانی بی نهایت عملی و سودمند است. کسی که می تواند رنگ قرمز و سفید را در هاله ی شخصی ببیند، می تواند به او نصیحت کند که باید در چه مسیری جلو برود. احتمال دارد او در ته ذهن خود بداند که چه کاری به صلاح است و باز در هر گامی که در این مسیر بر می دارد، مبارزه کند. به هر حال وقتی برای متعادل کردن رنگهای هاله ی خود کار می کند، پیشرفت و تکامل و شادی شخصی او به طور چشمگیری افزایش می یابد.

تشعشع رنگها

قرمز

افرادی که رنگ قرمز از هاله ی آنان ساطع می شود دوست دارند عهده دار کاری شوند آنان عاشق مسئولیت هستند و از تصمیم گیری لذت می برند آنان طالب قدرت و پادشاهی مادی ناشی از آن هستند .

نارنجی

افرادی که رنگ نارنجی هاله ی آنان ساطع می شود از سپری کردن اوقات خود با افراد خانواده و دوستان نزدیک لذت می برند آنان ذاتاً افرادی سریع الانتقال و آداب دان و دلسوز هستند .

زرد

افرادی که رنگ زرد از هاله ی آنان ساطع می شود از عقاید جدید لذت می برند آنان دوست دارند از راههای مختلف ابزار وجود کنند، مانند: آواز خواندن ، رقصیدن ، نویسندگی ، نقاشی ، و بخصوص حرف زدن .

سبز

افرادی که رنگ سبز از هاله ی آنان ساطع می شود از تلاش لذت می برند و به دنبال فرصتی برای اثبات خود هستند . آنان دوست دارند بی وقفه کار کنند تا به هدف خود نایل شوند . آنان شفا دهندگانی ذاتی هستند .

آبی

افرادی که رنگ آبی از هاله ی آنان ساطع می شود از آزادی و تنوع لذت می برند و از هر چیزی که محدودیت و ممنوعیت ایجاد کند، نفرت دارند . بدترین شرایط کاری برای آنان کار کردن با معیار زمانی نه صبح تا پنج بعد از ظهر است آنان از سفر و دیدن چهره ها و مکانهای جدید لذت می برند .

نیلی

افرادی که رنگ نیلی از هاله ی آنان ساطع می شود از کمک کردن به دیگران لذت می برند، بخصوص به افراد مورد علاقه شان ، آنان از حل کردن مشکلات خانوادگی لذت می برند و وقتی مشکلی در خانواده بروز می کند معمولاً اولین فرد مورد اعتماد هستند .

بنفش

افرادی که رنگ بنفش از هاله ی آنان ساطع می شود دوست دارند اوقات خود را صرف یادگیری و پرورش آگاهی و خرد خود کنند. آنان اغلب درگیر فعالیتهای معنوی و فرامادی می شوند چون دوست دارند به گونه هر مطلبی پی ببرند .

نقره ای

افرادی رنگ نقره ای از هاله ی آنان ساطع می شود از رویارویی با عقاید و اندیشه های بزرگ لذت می برند . برای آنان فرقی نمی کند که این اندیشه ها عملی هستند یا نه، خود اندیشه ها عملی هستند یا نه ، خود اندیشه حایز اهمیت است . آنان می توانند کاملاً در تصورات خود غرق می شوند ، و وقتی همه چیز بر وقف مراد است از نظر خودشان شادترین انسان روی کره زمین هستند .

طلایی

افرادی که رنگ طلایی از هاله ی آنان ساطع می شود از تقبل تعهدات سنگین لذت می برند . آنان در جستجوی مبارزاتی هستند که بتوانند آنها را بسط دهند ، مبارزاتی که از حیطه ی راحتی و آسایش آنان فراتر می رود .

صورتی

افرادی که رنگ صورتی از هاله ی آنان ساطع می شود از برنامه ریزی و خیالپردازی در مورد موفقیتهای مالی لذت می برند اگر آنان یاد بگیرند که رنگ صورتی را با رنگ زمینه ی هاله ی خود هماهنگ کنند به موفقیت چشمگیری دست خواهند یافت .

سفید

افرادی که رنگ سفید از هاله ی آنان ساطع می شود افرادی آرمانگرا و صلح طلب هستند . آنان از حمایت کردن از مواردی که به آن اعتقاد دارند، لذت می برند و به دنبال دنیایی بهتر برای نسلهای آینده هستند .

هاله ی نورانی شامل چند لایه است که به کالبدهای لطیف معروفند و رنگهای آن گاهی متغیر است در عمل ، بیشتر روش بینها هاله را به صورت سطحی اثری می بینند که لایه ای مجرد با رنگهای متفاوت آن را احاطه کرده است . به هر حال ، هر چه شما بیشتر با هاله آشنا شوید ممکن است بتوانید لایه های متفاوت تشکیل دهنده ی آن را ببینید . هفت لایه ی موجود به شرح زیر است:

- ۱- سطح فیزیکی اثری
- ۲- سطح کیهانی
- ۳- سطح ذهنی زیرین
- ۴- سطح ذهنی فوقانی
- ۵- سطح روحانی
- ۶- سطح اشراق
- ۰ - سطح مطلق

نوستِرِ آداموس

نوسترآداموس (به فرانسوی: Nostradamus) نام واقعی او «میشل دی نُسْتَرْدَام» (Michel de Nostredame) است که به نوستر آداموس معروف می‌باشد.

پدر او «پیر دی نستردام» در یک خانواده یهودی متولد شد و پس از ازدواج با یک زن کاتولیک به دین مسیح درآمد. نخستین فرزند آن‌ها پسری بود که او را میشل نامیدند. میشل دی نستردام در روز ۱۴ دسامبر سال ۱۵۰۳ در سینت رمی (Saint-Rémy-de-Provence) فرانسه به دنیا آمد و تحصیلات خود را در شهر آوینیون به پایان رساند.

میشل هنگام تحصیل به نجوم و ریاضیات علاقه بسیاری نشان می‌داد. با وجود این به خواست پدرش در سال ۱۵۲۱ در آموزشگاه پزشکی «موت پلیم» نام نوشت و با نویسنده نامدار فرانسوی «فرانسوا رابله» آشنا شد و با تشویق او به سرودن شعر و نوشتن تکه‌های ادبی پرداخت. نوسترآداموس در سال ۱۵۵۰ نخستین سالنمای نجومی (تقویم نجومی) را که در آن پیش‌بینی‌هایی درباره رخداد های سال و اوضاع جوی انجام شده بود، پخش کرد. برای نخستین بار نام میشل دی نستردام در این سالنمای نوسترآداموس یاد شده و پیشه و کارشناسی او پزشک و آستروفیل نوشته شده است. کلمه آستروفیل هم که برای نخستین بار در این سالنمای نوشته شده به معنای دوستدار ستاره‌ها است. نوسترآداموس این کلمه ساختگی را به آسترو لوگ یا ستاره‌شناس ترجیح داده است.

از سال ۱۵۵۴ نوسترآداموس یادداشت‌های خود را به صورت رباعی (دوبیتی) سرایید و صد رباعی نخست را با نام «سینتری نخست» یا «نخستین صدگانه» یا «صد شعر» در سال ۱۵۵۵ منتشر کرد. نوسترآداموس در سرآغاز این رباعی‌ها که روی سخن به پسرش سزار نوشته است؛ بر این نکته پا می‌فشارد که سرنوشت مردم (بشر) و آینده جهان را با دانش و خواندن حرکات ستارگان می‌توان دریافت و هر رباعی او گویای رخدادیست که در آینده دور یا نزدیک روی خواهد داد. پیشگویی‌های نوسترآداموس بیشتر به صورت رباعی‌هایی به نظم درآمده و تعداد آن‌ها ۹۶۵ است. علاوه بر این رباعی‌های او ۵۶ مسدس هم دارد و در بیش از یک هزار رباعی و مسدس رخداد های برجسته گیتی تا پایان سال ۱۹۹۹ میلادی پیش‌بینی شده است. نوسترآداموس در پیشگویی‌های خود قید می‌کند نمون (رمز) و آمارشی (محاسب‌های) دارد که هر کس را توانایی فهمیدنش نیست. این نمون را نوسترآداموس در نام‌های به عنوان هانری دوم پادشاه فرانسه بیان کرده و کسانی که نوشته‌های نوسترآداموس را ترجمه و تفسیر می‌کنند به استناد همین نامه سالمانی (تاریخ‌هایی) را که در نوشته‌های نوسترآداموس آمده است استخراج می‌کنند.

نوسترآداموس افزون بر پیشگویی‌هایی که با نام صدگانه ارائه کرده، مجموعه‌ای به نام پرساژ (persage) هم دارد که به همان معنای پیشگویی و اختر افکندن (فال و تافال) است در این مجموعه ۱۴۱ پیشگویی به صورت رباعی آمده است که در ماه‌های گوناگون سال تقسیم شده است.

زندگی نامه

کودکی

وی در ناحیه سنت رمی در جنوب فرانسه در تاریخ ۱۴ دسامبر ۱۵۰۳ در محلی که هنوز گفته می‌شود محل تولد او در آنجا است متولد شد، میشل دو نستردام یکی از حداقل هشت فرزند «رینیر دی سنت رمی» و «جام دی نستردام» که غلات فروش و مسئول دفترخانه بود است. خانواده پدر وی اصالتاً یهودی بودند، اما پدر جام، «گی گسنت»، در حدود سال ۱۴۵۵ به مذهب کاتولیک روی آورد و نام مسیحی «پیر» و نام خانوادگی «دی نستردام» را برای خود انتخاب کرد (این نام خانوادگی از روز قدیسی که در آن تشریفات گرایش وی به مذهبی کاتولیک اجرا شده گرفته شده است). [۱]

دلفین، جهان (۱۵۰۷-۷۷)، پیر، هکتر، لوئیس (متولد ۱۵۲۲)، برنارد، جین، آنتونی (متولد ۱۵۲۳) از جمله خواهران و برادران نوسترآداموس هستند. [۱][۲][۳]

در مورد کودکی نوسترآداموس اطلاعات بیشتری وجود ندارد، با این وجود روایتی وجود دارد که بر طبق آن وی تحت آموزش پدر بزرگ مادریش «سنت دی جین» بوده است.

سال‌های تحصیل

نوسترآداموس در سن ۱۵ سالگی برای کسب دیپلم وارد دانشگاه اوپینگتن شد. کمی بیش از یک سال از ورود وی (زمانی که وی به جای تحصیل چهارگانه (Quadrivium) (هندسه، حساب، موسیقی و ستاره شناسی) مشغول تحصیل سه‌گانه (Trivium) (دستور زبان، بلاغت و منطق) بود، پس از اینکه دانشگاه به دلیل ترس از شیوع بیماری طاعون بسته شده مجبور به ترک دانشگاه شد. در سال ۱۵۲۹ پس از چند سال کار کردن به عنوان عطار، وی برای تحصیل طب وارد دانشگاه «مون‌پلیه» شد. پس از اندک مدتی، زمانی که دانشگاه از این که وی عطار بوده اطلاع یافت، نوسترآداموس از دانشگاه اخراج شد، در آن زمان عطاری طبق مقررات دانشگاه ممنوع بود. اسناد اخراج او (BIU Montpellier Register S ۲ folio ۸۷) در حال حاضر هنوز در کتابخانه دانشکده موجود است. [۳] با این وجود، برخی از ناشران و خبرنگاران بعدها وی را «دکتر» صدا می‌کردند. نوسترآداموس پس از اخراج از دانشگاه به کار خود به عنوان عطار ادامه داد و با ساختن «قرص رز» که گمان می‌شد ضد طاعون است شهرت یافت. [۴]

ازدواج و کارهای درمانی

در سال ۱۵۳۱ جولس-سیسر اسکالیکر که یک دانشمند رنسانس بود نوستراداموس را برای آمدن به Agen دعوت کرد. [۱]. نوستراداموس در آنجا با زنی که نامش مورد تردید است (احتمالاً Henriette d'Encausse) ازدواج کرد و او دو فرزند برای نوستراداموس به دنیا آورد. [۵] در سال ۱۵۳۴ همسر و دو فرزند نوستراداموس احتمالاً از بیماری طاعون درگذشتند. پس از مرگ آنها، نوستراداموس به سفر ادامه داد و از فرانسه و احتمالاً از ایتالیا عبور کرد. [۱]

در بازگشتش در سال ۱۵۴۵، او به یاری پزشک مشهور «لوئیس سر» در جنگ علیه شیوع بیماری طاعون در ماریسی پرداخت و سپس خود به تنهایی به مبارزه علیه این بیماری در منطقهٔ سال ون (Salon-de-Provence) و در ناحیهٔ مرکزی (Aix-en-Provence) پرداخت. در نهایت نوستراداموس در سال ۱۵۴۷ در منطقهٔ «سالون» در خانه‌ای که امروزه هنوز موجود است سکنی گزید. وی در آنجا با یک بیوه پولدار بنام «آن پونسارد» ازدواج کرد که سه پسر و سه دختر برایش به دنیا آورد. [۶] بین سال‌های ۱۵۵۶ تا ۱۵۶۷، نوستراداموس و همسرش یک سیزدهم س‌هام پروژه عظیم کانال که «آدم دی کراپون» برای آبیاری منطقه بی آب «سالون» و بیابان نزدیک آن از آب رودخانه دورانس طرح کرده بود، بدست آوردند. [۷]

پیشگو

پس از بازدید دیگر از ایتالیا، نوستراداموس از طب به علوم غیبی و پیشگویی روی آورد. به دنبال شیوه‌های مرسوم آن دوره، نوستراداموس تقویم نجومی سال ۱۵۵۰ را نوشت و برای اولین بار نام خود را به پیروی از شیوهٔ لاتین از «نستردام» به «نوسترداموس» تغییر داد. او از موفقیت نوشتن سالنامه چنان انگیزه یافت که تصمیم گرفت هر سال یک یا چند سالنامه نجومی و بنویسد. گفته می‌شود که کلا در این اثرات نوستراداموس حداقل ۶ هزار و ۳۳۸ مورد پیشگویی، [۸][۳] و حداقل ۱۱ تقویم موجود است که شروع تمامی آنها بر خلاف آنچه که گاهی تصور می‌شد در مارس نیست، بلکه در اول ژوئن است. در پی نوشتن سال نامه‌های نجومی بود که نجیب زادگان و دیگر اشخاص مهم از نقاط دور تقاضای طالع بینی و اظهار نظر در مورد آینده را از نوستراداموس کردند و او بر خلاف آنچه که طالع‌بینان حرف‌های انجام می‌دادند از «مشترانش» می‌خواست که اطلاعات مربوط به جداول تولد را که طالع بینی بر اساس آنها بود دقیق ارائه کنند. [۷][۲]

او سپس پروژه نوشتن کتاب یک هزار پیشگویی را آغاز کرد [propheties. it/no/nostradamus. html](http://propheties.it/no/nostradamus.html) quatrains که شامل پیشگویی‌های نامعلومی است که او را امروزه مشهور ساخته‌است. در پی خطری که او از جانب مذهبیان حس می‌کرد، با استفاده از نحو سبک «ویرجیل»، بازی با کلمات و استفاده از آمیزه زبان‌هایی مانند یونانی، ایتالیایی، لاتین و زبان‌های منطقه‌ای سعی در مبهم نمودن معانی نوشته‌های خود کرد. بنا به دلایل تکنیکی مربوط به انتشار پیشگویی‌ها در سه نوبت، چنین به نظر می‌رسد که ناشر سومین و آخرین بخش تمایلی به شروع کار خود از «کتاب صد شعر» نداشته‌است. هیچ نسخه‌ای از آخرین ۵۸ رباعی هفتمین قرن باقی نمانده‌است.

رباعی‌هایی که در کتاب پیشگویی‌ها (Les Propheties) چاپ شدند، با واکنش‌های مختلفی روبرو شدند. برخی بر این باور بودند که نوستراداموس برده شیطان و یک انسان ریاکار و دیوانه است؛ در حالیکه بسیاری از دانشمندان معتقد بودند رباعیات او پیشگویی‌هایی روحانی --- زیرا در سایه منابع نوشته شده پس از زمان کتب مقدس نوستراداموس نیز چنین ادعایی می‌کرد. کاترین مدیسی همسر پادشاه هنری دوم پادشاه فرانسه یکی از بزرگترین ستاینندگان نوستراداموس بود. وی پس از خواندن تقویم نجومی نوستراداموس مربوط به سال ۱۵۵۵، که به تهدیداتی نسبت به خانواده شاهی اشاره داشت، او را به پاریس فرا خواند تا در مورد آن تهدیدات توضیح دهد و برای کودکانش طالع بینی کند. در آن زمان نوستراداموس فکر می‌کرد که به دار آویخته می‌شود، اما در سال ۱۵۶۶ که از دنیا رفت، کاترین او را به عنوان مشاور و پزشک پادشاه انتخاب کرده بود.

در بیوگرافی نوستراداموس عنوان شده‌است که وی از اینکه به جرم بدعت‌گذاری مورد شکنجه قرار گیرد و اهما داشته‌است، اما نه پیشگویان و نه طالع بینان هیچ کدام در این گروه قرار نمی‌گیرند و تنها زمانی که وی از جادو (خلاف طبیعت) برای این مقاصد استفاده می‌کرد، اینگونه خطرات وجود داشت. در حقیقت ارتباط نوستراداموس با کلیسا به عنوان یک پیشگو و شفا بخش عالی بود. زندانی شدن کوتاه مدت نوستراداموس در اواخر سال ۱۵۶۱ به این دلیل بود که وی سالنامه ۱۵۶۲ را بدون اجازه قبلی از اسقف منتشر کرد، در حالیکه مطابق فرمان جدید سلطنتی کسب اجازه لازم بود.

سال‌های پایانی و مرگ

مقبره نوستراداموس در Collégiale St-Laurent, Salon.

در سال ۱۵۶۶ بیماری نقرس که سال‌ها باعث رنجش نوستراداموس شده بود، به ورم یا آب آوردگی تبدیل شد. در اواخر ژوئن او وکیل خود برای آماده کردن وصیتس فراخواند که در آن تمامی دارایش را تا زمان تولد بیست و پنج سالگی پسرانش و تا زمان ازدواج دخترانش به علاوه ۳ هزار و ۴۴۴ کرون، با کم کردن اندک بدهی‌ها، (کلا حدود ۳۰۰ هزار دلار آمریکا) نزد همسرش تا زمان ازدواجش به امانت گذاشت. پس از این یک متمم کوتاه به وصیتنامه افزوده شد. [۶] گفته می‌شود که وی در عصر روز ۱ ژوئن، منشی خود جین دی چاوینکی را فراخواند و به او گفت: «تو هنگام طلوع خورشید مرا زنده نخواهی دید.» ظاهراً صبح روز بعد بدن بی جان نوستراداموس در کف اتاق نزدیک تختش و میز افتاده بوده‌است. وی در کلیسای محلی Franciscan به خاک سپرده شد (بخشی از آن امروزه به رستوران La

Brocherie (ملحق شده‌است) اما در زمان انقلاب فرانسه دوباره جزء -nostradamus-repository.org/cgi-bin/showtour.asp?img=Collégiale St-Laurent شد، جایی که آرامگاه وی امروزه هنوز در آنجا قرار دارد. [۶]

کارها

نسخه‌ای از کتاب پیشگویی‌های نوسترادموس بسال ۱۶۷۲ واقع در کتابخانه مرکز علوم درمانی دانشگاه تگزاس در سن آنتونیو.

The Prophecies propheties.it/no/nostradamus.html در این کتاب وی پیشگویی‌های مهم و بلند مدت را جمع آوری کرد. اولین بخش در سال ۱۵۵۵ منتشر شد، بخش دوم حاوی ۲۸۹ شعر پیشگویی دیگر در سال ۱۵۵۷ منتشر شد. قسمت سوم با ۳۰۰ رباعی دیگر در سال ۱۵۵۸ منتشر شد، که این بخش امروزه تنها به عنوان بخشی از ویرایش آثاری که پس از مرگش در سال ۱۵۶۸ انتشار یافتند باقی مانده‌است. این نسخه شامل ۹۴۱ رباعی قافیه دار و یک رباعی بدون قافیه‌است که به سه گروه صد تایی و یک گروه ۴۲ تایی که «قرون» نام دارند تقسیم شده‌اند.

با توجه به وضعیت انتشار در آن زمان (که شامل حروف چینی «از دیکته» بود)، هیچ دو نسخه‌ای دقیقاً یکی نبودند و حتی امکان پیدا کردن دو «رونوشت» دقیقاً مشابه نیز کم بود. به طور حتم ضمانتی برای این فرض وجود ندارد که املا و یا نقطه‌گذاری نسخه‌ها دقیقاً مشابه با نسخه اصلی نوسترادموس باشند، احتمالی که «رمزگشایان» آینده در نظر می‌گیرند. [۷] ath.cx/ Almanacs

این‌ها که محبوب ترین کارهای نوسترادموس بودند، از سال ۱۵۵۰ تا زمان مرگش هر سال منتشر می‌شدند. غالباً او دو و یا حتی سه عدد از این‌ها در هر سال منتشر می‌کرد که یا «تقویم نجومی» (پیش گویی‌های مفصل)، «پیش‌بینی» و یا «نشانه‌های شوم» (پیش‌بینی‌های کلی تر) لقب داده می‌شدند.

نوسترادموس نه تنها یک پیشگو بود بلکه یک شفا دهنده ماهر نیز بود. گفته می‌شود که وی حداقل دو کتاب در زمینه علوم طبی نوشته‌است. یکی از آن‌ها «ترجمه» نسبت داده شده از Galen و در کتاب propheties. it/nostradamus/opuscole/opuscole.html Traité des fardemens ۱۵۵۵ (در اصل کتاب آشپزی پزشکی است که در آن نیز مطالب عموماً از منابع دیگر به عاریه گرفته شده‌اند)، او توضیحی از روش‌هایی که برای معالجه طاعون بکار می‌برد، داده‌است -- که هیچ کدام، حتی روش خون گیری هم، در عمل کارگر نبودند. در این کتاب همچنین در مورد آماده کردن مواد آرایشی توضیحاتی آورده شده‌است.

یک نسخه خطی که به عنوان Orus Apollo propheties.it/nostradamus/orus/firstbook.htm نیز در کتابخانه شهرداری لیون وجود دارد، جایی که تجاوز از ۲۰۰۰ اسناد اصل مربوط به نوسترادموس تحت حمایت میشل چومارات نگهداری می‌شوند. گفته می‌شود که این یک ترجمه از یک کار یونان باستان بر اساس حروف چینی مصری است که بر پایه نسخه‌های لاتین بعدی استوار است که متأسفانه در تمامی آن‌ها معانی درست نسخه‌های مصر باستان نادیده گرفته شده‌اند و بنابراین تا زمان ظهور Champollion در قرن ۱۹ هیچ کدام به درستی رمزگشایی نشدند.

پس از مرگ نوسترادموس تنها «پیشگویی‌های» وی محبوبیت خود را به صورتی کاملاً عجیب حفظ کردند. بیش از ۲۰۰ نسخه از آن‌ها به همراه متجاوز از ۲۰۰۰ تفسیر در آن زمان پدیدار شدند. چنین به نظر می‌رسید که بخشی از محبوبیت آن‌ها به دلیل مبهم بودن و بدون تاریخ بودن آن‌ها بود که این امکان را ایجاد می‌کرد که پس از هر حادثه مهم بطور انتخابی یکی از آن‌ها را نقل کرد و آن‌ها را به عنوان «کنایه» از وقایع مربوطه اعلام کرد. (رجوع شود به نوسترادموس در فرهنگ عامه پسند).

منابع ادبی

گفته می‌شود که نوسترادموس پیشگویی‌هایش را بر پایه طالع بینی مستدل -ارزیابی نجومی «چگونگی» اتفاقات احتمالی آینده- انجام داده اما بشدت مورد انتقاد طالع بینان حرف‌های زمانش از جمله لارنتس ویدل بوده‌است. [۳] که این انتقادات در رابطه با بی صلاحیتی و نادرستی استفاده از این فرض که «طالع بینی مقایسه ای» (مقایسه وضعیت آینده سیارات با وضعیت آن‌ها در زمان رخدادهای گذشته) می‌تواند برای پیشگویی حوادث واقعی آینده بکار روند بوده‌است. [۷]

بر اساس تحقیقات اخیر قسمت عمده پیشگویی‌های نوسترادموس تفسیر مجموعه پیشگویی‌های باستان پایان جهان (عمدتاً بر اساس کتاب مقدس، به همراه اشاراتی به وقایع تاریخی و منتخبات نشانه‌ها و سپس استفاده از طالع بینی مقایسه‌ای برای طرح آن‌ها برای آینده بوده‌است. بنابراین بسیاری از پیشگویی‌ها شامل شخصیت‌های باستان مانند سولا، ماریوس، نرون و براخی دیگر و توضیحات او در مورد «نبرد در ابرها و» بارش قورباغه از آسمان «به همین صورت هستند. خود طالع بینی تنها دو بار در «مقدمه» نوسترادموس ذکر شده و ۴۱ بار در «قرن‌ها آمده‌است، اما بیشتر در نامه تقدیمش به شاه هنری دوم Letter to King Henri II nostradamus-repository.org/letter.html درج شده‌است.

منابع تاریخی او شامل مطالب مشهودی از برخی مورخان مانند لیوی، سوتونیوس، پلوتارک و سایر تاریخ نویسان کلاسیک و همچنین از تاریخ نویسان قرون وسطی از جمله Froissart و Villehardouin است. بسیاری از اشارات طالع بینی او تقریباً کلمه به کلمه از Livre de l'estat et mutations des temps اثر ریچارد روست ۱۵۴۹-۵۰

گرفته شده‌اند. جداول و نمودارهای تولدی که نوستراداموس خود آماده کرده بود با وجود خطاهای بسیاری که وی در کپی‌برداری داشت، نیز در حقیقت بر اساس جداولی بودند که طالع‌بینان حرف‌های قبلا منتشر کرده بودند. (رجوع شود به تحلیل این نمودارها توسط «بریند آمور» در سال ۱۹۹۳، و نقد جامع گروبر از طالع‌بینی نوستراداموس برای شاه رادولف ماکسیمیلیان.) [۹]

ظاهرا منبع اصلی پیشگویی‌های او propheties.it/nostradamus/mirabilis/mirabilis.html Mirabilis ۱۵۲۲ سال بوده‌است که شامل پیشگویی‌ها توسط سودو متودیوس، سیبیل، جاجیم اهل فیور، ساونارولا و سایرین است. («مقدمه» او شامل ۲۴ نقل قول از کتاب مقدس است که غیر از دو تا بقیه به همان صورت ساونارولا هستند.) این کتاب موفقیت زیادی در دهه ۱۵۲۰ بدست آورد، زمانی که نسخه‌های زیادی از آن به چاپ رسید. اما این کتاب تأثیرات خود را از دست داد که شاید به دلیل متن لاتین کتاب، متون گاتیک و اختصارات سخت بسیار آن باشد. نوستراداموس اولین کسی بود که این پیشگویی‌ها را به زبان فرانسه دوباره ترجمه و تفسیر کرد و ممکن است دلیل نسبت دادن آن‌ها به وی همین باشد. لازم به ذکر است که استانداردهای مدرن سرقت ادبی در قرن ۱۶ کاربرد نداشتند. نویسندگان در آن دوره بارها بدون اذعان به آن برخی آثار به خصوص آثار کلاسیک را رونویسی و یا تفسیر می‌کردند.

مطالب دیگری توسط پتروس کرینیتوس در سال ۱۵۰۴ از *De honesta disciplina* جمع آوری شد، [۷] که شامل اقتباساتی است از *De daemonibus* اثر میشل سلوس و *De Mysteriis Aegyptiorum* (در ارتباط با رموز مصر...)، کتابی درباره اخترشناسی و جادوی آشوری توسط ایامبلیکوس که یک نوط‌پرداز افلاطون در قرن چهارم بود. نسخه لاتین هر دو کتاب در لیون منتشر شده بودند و اقتباساتی از هر دو شعر اول نوستراداموس بیان شده بودند (در مورد دوم تقریبا لفظ به لفظ آمده‌است) که شعر اول در ضمیمه این مقاله آورده شده‌است. اگرچه درست است که نوستراداموس در سال ۱۵۵۵ مدعی شد که تمامی کارهای مربوط به غیب و اسرار در کتابخانه اش را به آتش کشید، اما دقیقا نمی‌توان گفت کدامین کتاب‌ها در آتش از بین رفته بودند. این حقیقت که آن‌ها ظاهرا با شعل‌های که به صورتی غیر عادی درخشان بوده سوختند، نشان می‌دهد که برخی از آن‌ها دست نوشته‌هایی بر روی پوست بودند که بطور معمول با شوره قلمی‌مورد استفاده قرار می‌گرفتند.

در قرن هفدهم بود که مردم متوجه تکیه نوستراداموس بر کارهای پیشین شدند. [۱۰] شاید این بتواند توضیحی برای این حقیقت باشد که در آن دوره، «پیشگویی‌ها ظاهرا در فرانسه بعنوان مطالب کلاسی استفاده داشت.» [۱۱]

تکیه و وابستگی نوستراداموس به سوابق تاریخی از این حقیقت مشهود است که وی آشکارا در چندین موقعیت لقب «پیشگو» (به معنای کسی که خود دارای قدرت پیشگویی است) را رد کرد:

«پسرم اگرچه من از کلمه «پیشگو» استفاده کرده‌ام، اما چنین مقام بالایی را به خود نسبت نمی‌دهم. - «مقدمه سزار»، ۱۵۵۵ و همین‌طور من نام و یا وظیفه پیشگو را به خود نسبت نمی‌دهم. - «مقدمه سزار»، ۱۵۵۵»

«برخی از پیشگوها اتفاق افتادن حوادث عجیبی را پیشبینی کرده‌اند. بهر حال من به هیچ وجه چنین عنوانی را به خود نسبت نمی‌دهم. - «نامه به شاه هنری دوم»، ۱۵۵۸»

«اما من این شهامت را دارم که به لطف تحقیقاتم و با در نظر گرفتن آنچه طالع‌بینی علمی می‌گوید پیش‌بینی کنم (هرگز در مورد جزئیات ضمانت نمی‌دهم) و مردم را در مورد تهدیدات ستاره‌ها آگاه کنم. و من آنقدر احمق نیستم که وانمود کنم پیشگو هستم. - نامه گشاده به پریوی کانسیلر (بعدها چنسلر) بیراگ، ۱۵ ژوئن ۱۵۶۶»

تعدد وی از پذیرش عنوان «پیشگو» با حقیقت عنوانی که به کتابش داد سازگار است: (عنوانی که در زبان فرانسه به معنای «پیشگویی‌ها» توسط «ام میشل نوستراداموس است که دقیقا همان چیزی است که آن‌ها هستند، یعنی «پیشگویی‌ها» نوستراداموس» که به غیر از چندین مورد، هیچ یک از آن‌ها جدا از نحوه ویرایش بیان و بکارگیری برای آینده نبودند.) انتقاد از نوستراداموس در مورد ادعا درباره پیشگو بودن در واقع انتقاد از او برای چیزی است که او هرگز مدعی آن نشده‌است.

با توجه به اتکا و تکیه نوستراداموس بر منابع ادبی، این قضیه مورد شک است که آیا وی برای ورود به وضعیت خلسه، غیر از تعقل، تفکر و دوره تکوین (به معنای در سر پروردن) روش خاص دیگری را بکار گرفته‌است یا نه. تعریف خاص نوستراداموس از این فرایند در «نامه ۴۱» عنوان شده‌است

افسانه مشهور در مورد استفاده نوستراداموس از روش‌های قدیمی خیره شدن به شعله و یا آب و یا هر دو بر پایه بی‌تأمل خواندن دو شعر اول وی می‌باشد که در آن‌ها کارهای نوستراداموس به کارهای دانشمندان معبد دلف یونان و برانچیدیک تشبیه شده‌است. اولین مورد در پایان این مقاله چاپ شده‌است. مورد دوم را می‌توان با مراجعه به سایت مربوطه دید. (به لینک‌های خارجی رجوع شود.) نوستراداموس در تقدیم‌نامه خود به شاه هنری دوم اینگونه شرح داد «از طریق آرامش روحی و آسایش خاطر، روح، ذهن و قلم را از نگرانی‌ها و مشکلات خالی می‌کنم»، اما همیشه پیش از اشارات زیاد وی به تشریفات «سه‌گانه» ی دلف/دلفی‌ها از کلمه «مانند» استفاده شده‌است. (بار دیگر اشارات خارجی به متون اصلی را مقایسه کنید).

تعابیر

رباعی‌ها در مورد بلایای مختلف هستند. (تقریباً تمامی آن‌ها فاقد زمان مشخص هستند) آن‌ها شامل سرایت مریضی، زمین لرزه، جنگ، سیل، حمله، جنایت، نبرد و بسیاری دیگر از حوادث مشابه هستند. تمامی آن‌ها به همان نحوی هستند که توسط «میرابیلیس لیبر از پیش خبر داده شده‌اند. در برخی از رباعی‌ها این بلایا به صورت کلی آورده شده‌اند و در برخی دیگر در ارتباط با شخصی خاص و یا افرادی معدودی عنوان شده‌اند. بعضی تنها مربوط به یک شهر هستند و برخی چندین شهر و یا کشور را شامل می‌شوند. از جمله موضوعات اصلی حمله قریب الوقوع مسلمانان از شرق و جنوب با احساسات ضد مسیحیت به اروپا است که دقیقاً منعکس کننده حملات اتمان و پیش از آن اعراب مشابه و پیش از این دو انتظارات «میرابیلیس طرفدار آزادی» است. [۱۱] تمامی این موارد در بطن اعتقاد به آخر الزمان ارائه شده‌است، اعتقادی که باعث بروز پیش‌گویی‌های آخر الزمان و مجموعه‌ای چاپ نشده توسط کریستوفر کلمبوس شد. [۱۱]

بعضی اندیشمندان بر این باورند که نوستراداموس برای پیشگو بودن ننوشته‌است، بلکه برای در امان ماندن از اذیت‌ها، تفاسیرش از وقایع زمان خود را با استفاده از زبانی استعاری و رمزآلود نوشت. این شبیه به تعبیرات پریتريست از کتاب وحی است. [۳]

طرفداران نوستراداموس ادعا می‌کنند که او بسیاری از حوادث بزرگ را همچون آتش سوزی بزرگ لندن، به قدرت رسیدن ناپلئون و هیتلر و حملات ۱۱ سپتامبر به مرکز تجارت جهانی را پیشگویی کرده‌است. [۹] نظرات مختلف را در ذیل مشاهده کنید.

شکاگانی همچون رندی بر این باورند که شهرت نوستراداموس در پیشگویی بیشتر برخاسته از طرفداران او در قرن حاضر است که گفتارهای او را به اتفاقاتی نسبت می‌دهند که یا اتفاق افتاده‌اند و یا وقوع آن‌ها اجتناب ناپذیر است که به "غیب بینی عطف به ماسبق شهرت دارند. هیچ مدرک آکادمیکی (رجوع شود به منابع ذیل) وجود ندارد که ثابت کند نوستراداموس اتفاقی را قبل از اینکه اتفاق افتد، پیشگویی کرده باشد، مگر صحبت از اتفاقاتی که به موارد دیگر هم می‌توان آن‌ها را نسبت داد.

دیدگاه‌های متفاوت

دیدگاهی نیز وجود دارد که می‌گوید: آمریکا با سو استفاده از این پیشگویی (یعنی خود آن‌ها انفجارها را انجام دادند، همانگونه که از این پیشگویی به نفع خودشان فیلم معروف نوستراداموس را ساختند) تا بگویند حالا که این پیشگویی تا اینجا درست از آب درآمد پس بقیه این پیشگویی نیز به همین صورت امکان پذیر خواهد بود، که این موضوع باعث ترس جامعه آمریکا شد و اجازه هر گونه عمل پیشگیرانه را به خود دادند.

در ادبیات موجود و در اینترنت دیدگاه‌های کاملاً متفاوتی در این زمینه وجود دارند. در یک طرف دیدگاه‌های بسیار آکادمیک مانند دیدگاه‌های ژاک هالپورن (رجوع کنید به free.fr/mndamus.html و free.fr/analyse.html) وجود دارد که مفصلاً بیان می‌دارند که «پیشگویی‌های» نوستراداموس در واقع مطالبی جعلی هستند که بعدها توسط افرادی با اهداف سیاسی نوشته شده‌اند. اگرچه احتمالاً هالپورن بیش از هر کس دیگری در مورد این متون و اسناد مربوطه می‌داند (وی به کاوش و تحقیق در مورد بسیاری از آن‌ها کمک کرده‌است)، اما نظریات وی را بسیاری از دیگر متخصصان در این زمینه رد کرده‌اند.

در طرف دیگر، انبوهی از کتاب‌های جدید و وبگاه‌های خصوصی وجود دارند که نه تنها پیشگویی‌های نوستراداموس را حقیقی می‌دانند بلکه از وی به عنوان یک پیشگوی واقعی یاد می‌کند. بدلیل تعابیر و تفاسیر توأم با خیالپردازی، این گروه در مورد اینکه نوستراداموس چه چیزی را پیشگویی کرده و پیشگویی‌هایش در مورد آینده بوده یا گذشته به توافق نرسیده‌اند. با این وجود این گروه در مورد اینکه نوستراداموس انقلاب فرانسه، ناپلئون بناپارت، هیتلر [۱۲][۳]، هم جنگ‌های جهانی و هم تخریب اتمی شهرهای هیروشیما و ناگازاکی. در این زمینه توافق وجود دارد که وی تمامی وقایع مهم در زمان انتشار یک کتاب را پیشبینی کرده‌است، از فرود آپولو در ماه، مرگ پرنسس دینا، پرنسس ویلز و حادثه فضاییمای چلنجر [۱۳]، به وقایع ۱۱ سپتامبر: چنین به نظر می‌رسد که این جنبه 'movable feast' از ویژگی‌های این ژانر است. [۲]

احتمالاً اولین کتابی که در انگلیس مشهور شد، کتاب هنری سی رابرت «پیشگویی‌های کامل نوستراداموس» در سال ۱۹۴۷ بود که طی ۴۰ سال پس از آن حداقل ۷ بار تجدید چاپ شد، این کتاب شامل رونوشت پیشگویی‌ها، ترجمه آن‌ها به همراه تفسیری کوتاه است. پس از آن در سال ۱۹۶۱ کتاب کاملاً بیطرف ادگار لئون بنام «نوستراداموس و پیشگویی‌هایش» منتشر شد که تا پیش از سال ۱۹۹۰ بهترین و کاملترین تحلیل از پیشگویی‌های نوستراداموس در سطح جهان بشمار می‌رفت. پس از آن کتاب مشهور اریکا چیتام بنام «پیشگویی‌های نوستراداموس» انتشار یافت که در واقع شامل چاپ مجددی از نسخه قبلی سال ۱۵۶۸ بود که از سال ۱۹۷۳ چندین بار ویرایش و چاپ شده بود و در آخر بنام «پیشگویی‌های نهایی نوستراداموس» منتشر شد. این کتاب به عنوان اساس فیلم مشهور ارسون ولس بنام مردی که فردا را دید مورد استفاده قرار گرفت. جدا از ترجمه دو قسمتی اثر جین-چارلز دی فونبروم بنام «نوستراداموس: historien et prophète» در سال ۱۹۸۰، می‌توان گفت که این گونه کتاب‌ها با کتاب‌های مشهور جان هوگ در مورد پیشگویی

از سال ۱۹۹۴ به بعد به نقطه اوج رسیدند که شامل «نوستر اداموس: پیشگویی‌های کامل» (۱۹۹۹) و کتاب اخیر "نوستر اداموس: زندگی و معما" (۲۰۰۳) می‌باشد.

به غیر از رابرتس، این کتاب‌ها و کارهای تقلیدی مشابه آن‌ها نه تنها در مورد توان پیشگویی نوستر اداموس متفق القول بودند، بلکه در مورد برخی جنبه‌های زندگینامه او نیز توافق داشتند. او از خاندان اسرائیلی ایساچار بوده و تحت آموزش پدر بزرگانش بوده که هر دو در دربار پادشاه خوب رنهدر Provence طبیب بودند، وی در سال ۱۵۲۵ وارد دانشگاه مون‌پلیه شد. وی در بازگشت در سال ۱۵۲۹ با موفقیت مدرک طب خود را دریافت کرد و در دانشکده پزشکی به تدریس پرداخت، تا زمانی که عقاید وی محبوبیت خود را از دست دادند، وی دارای این عقیده بود که مرکزیت جهان در خورشید است، نوستر اداموس به شمال-شرق فرانسه سفر کرد و در آنجا در «خانقاه اوروال» رباعیات پیشگویی خود را نوشت، وی در جریان سفرهای کارهای خارق العاده زیادی انجام داد که از آن جمله این است که نام پاپ آینده را مشخص کرد و بیماری طاعون را در منطقه Aix-en-Provence و در مناطق دیگر درمان کرد، نوستر اداموس همچنین

از دهه ۱۹۸۰ تا کنون این امر مخصوصا در فرانسه با واکنش‌های آکادمیک روبرو شده است. چاپ نامه‌های خصوصی نوستر اداموس در سال ۱۹۸۳ [۱۴] و طی سال‌های پس از آن نسخه‌های اصلی سال‌های ۱۵۵۵ و ۱۵۵۷ کشف شده توسط چومارات و بنار را به همراه کشف بسیاری از مطالب آرشو شده [۶][۷] نشان داد که بسیاری از حرف‌هایی که در مورد نوستر اداموس گفته شده بود با اسناد حقیقی مطابقت نداشت. رندی جیمز از چهره‌های دانشگاهی [۶][۷][۱۵][۲] می‌نویسد که هیچ سند معتبر امروزی هیچ یک از ادعاها را ثابت نمی‌کند. بسیاری از ادعاها مشخصا بر اساس شایعات غیر معتبر بوده است که توسط مفسران بعدی همچون ژابرت (۱۶۵۶)، گوناد (۱۶۹۳) و بارست (۱۸۴۰) بر اساس تفاسیر غلط از متون فرانسوی قرن ۱۶ و یا بر اساس کذب محض بعنوان حقیقت نقل شده‌اند. حتی ادعایی که رباعی ۳۵L دقیقا مرگ پادشاه هنری دوم را پیشگویی کرده است در سال ۱۶۱۴، یعنی ۵۵ سال پس از آن واقعه چاپ شد. [۷][۳]

بالا تر از همه اینکه چهره‌های دانشگاهی [۲][۱۵][۱۶] که خود سعی دارند از هر گونه تفسیر غلط بپرهیزند، اذعان داشتند که ترجمه‌های انگلیسی اغلب دارای کیفیتی پایین داشتند، هیچ دانشی از فرانسه قرن ۱۶ را نشان نمی‌دادند، غرضمند ترجمه شده بودند و بدتر از همه اینکه در مواقعی به گونه‌ای ترجمه شده بودند که کاملا شبیه به چیزی شوند که به آن رجوع داده می‌شدند (و یا بر عکس). مطمئنا هیچ یک از آن‌ها بر اساس نسخه اصل نبودند: رابرتز ترجمه خود را بر اساس نسخه سال ۱۶۷۲ نوشته بود و جیتام و هوگ بر اساس نسخه منتشر شده پس از مرگ نویسنده در سال ۱۵۶۸. حتی لئونی که ترجمه‌اش کمی قابل قبول‌تر از بقیه است، به اقرار خودش در صفحه ۱۱۵ ترجمه، هیچ وقت نسخه اصلی را ندید. این در حالیست که او در هیچ یک از صفحات پیشین هیچ اشاره‌ای به این مطلب نکرده است که بسیاری از مطالبش بدون منبع است.

با این حال هیچ یک از مفسران انگلیسی بدلائل زبانی و زمانی به این تحقیقات و تفسیرها دسترسی نداشتند. هوگ بدلیل موقعیتی که داشت از این منابع برخوردار بود، اما در سال ۲۰۰۳ بود که وی اقرار کرد برخی از مطالب بیوگرافی‌های قبلی او جعلی و دروغین بوده است. در همین حال اندیشمندان [۳] معترض از تلاش‌های پیشین نویسندگانی (هویت ۱۹۹۴، اوسان ۱۹۹۷، راموتی ۱۹۹۸) بودند که سعی در استخراج معنی پنهان متون با استفاده از قلب کلام، کدهای عددی، گراف و دیگر ابزارها بودند.

فرهنگ غالب

نوشتار اصلی: نوستر اداموس در فرهنگ غالب

پیشگویی‌های نوستر اداموس در در قرن بیست و بیست و یک به صورت یک فرهنگ غالب درآمدند. نوستر اداموس و پیشگویی‌هایش موضوع هزاران کتاب (داستانی و غیر داستانی) شدند، زندگی نوستر اداموس در چندین فیلم و برنامه ضبطی نمایش داده شد و نوشته‌های وی به موضوع مورد علاقه مطبوعات تبدیل شدند.

همچنین در چندین حقه مشهور اینترنتی، رباعی‌هایی به سبک رباعی‌های پیشگویی‌های نوستر اداموس از طریق ایمیل به عنوان واقعیت منتشر شدند. مشهورترین نمونه مربوط به ویران شدن مرکز تجارت جهانی در حادثه ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ است که منجر به برخی حقه‌ها و تفاسیر مجدد توسط علاقه‌مندان چنین رباعیاتی شد.

حمله ۱۱ سپتامبر، ۲۰۰۱ در نیویورک منجر به تفکر در مورد پیشگویی احتمالی نوستر اداموس در مورد این واقعه شد. طرفداران نوستر اداموس رباعی‌های ۹۷VI و ۸۷I را به عنوان پیشگویی احتمالی این حادثه عنوان کردند، در حالیکه اندیشمندان این موضوع را بی‌ارتباط عنوان کردند (بخش‌های مربوطه وبگاه‌های Snopes و Lemesurier را که در ذیل آورده شده است مقایسه کنید) [۹][۳]

منبع: ویکی‌پدیا

نامه ویلیام لی رند به اسقف اعظم کاتولیک آمریکا

در تاریخ ۲۵ مارچ سال ۲۰۰۹ اسقف کاتولیک آمریکا بیانیه ای را صادر کرد که در تمامی بیمارستان های کاتولیک و مراکز مراقبت های درمانی نبایستی از ریکی استفاده گردد. این بیانیه توسط "کمیته دکترین امریکایی اسقف کاتولیک" در مورد دستورالعمل ارزیابی ریکی به عنوان درمان جایگزین صادر شده است.

این بیانیه براساس تحقیقات کمیته در طول چندین ماه که شامل اطلاعات یافت شده بر روی اینترنت و کتب ریکی انجام شده، پذیرفته شده است. بنا بر این اطلاعات آنها به این نتیجه رسیده اند که ریکی از روی متون بودایی که پایه مذهبی نیز دارد برداشت شده است و پروسه شفای ریکی توسط ذهن آدمی کنترل شده است و اینکه ریکی هیچ پایه علمی نداشته و توسط جامعه پزشکان مردود است.

زمانی که ارزش بیانیه اسقف در مورد ریکی را ارزیابی می کنیم بسیار مهم است که از منابع اطلاعاتی ایشان در این مورد نیز با اطلاع باشیم. بسیاری از اطلاعات ایشان از روی سایت های اینترنتی به دست آمده است به هر حال اینترنت یک منبع اطلاعاتی موثق برای نتیجه گیری های مهم نیست زیرا این اطلاعات توسط هیچ مرجعی چک نمی شود هر کسی میتواند یک وب سایت ساخته اطلاعات و یا گفته های خود را در آن بگنجاند.

مسئله دیگر این است که نویسندگان وبلاگ های از مطالب یکدیگر کپی گرفته آن را در سایت خود می گذارند. بنابراین یک سری مطالب به راحتی در اینترنت پخش میگردد. اگر کسی قصد دارد از منابع اطلاعاتی اینترنت استفاده کند بایستی یک سری مقوله ها را در نظر بگیرد و آن یافتن سایت هایی است که شهرت داشته و اطلاعات صحیح ارائه می دهد. زیرا بسیاری از این سایت ها شایعات و دروغ را می نویسند.

این مسائل در مورد ریکی نیز صحیح است اطلاعات ریکی نیز توسط بسیاری از افراد و منابع از شروع کار آن در غرب مورد تحریف قرار گرفته است.

بسیاری از کارآموزان و معلمین ریکی نیز منابع اطلاعاتی صحیح برای تدریس و اشاعه مطالب ریکی نیز نداشته اند و این مسئله باعث شده اطلاعات نادرست در مورد ریکی پدید آید.

بهترین و صحیح ترین اطلاعات را کسانی که بطور تخصصی در مورد ریکی و از منابع ژاپنی با خواندن نسخه های اصلی و مصاحبه با اعضای اصلی گروه ریکی در ژاپن تحقیق می کنند به دست آورده اند.

اگر اسقف با این متخصصان مصاحبه می کردند و مطالب ریکی را از روی نسخه های اصلی می خواندند به عدم صحت این مطالب در مورد ریکی پی می بردند و نتایج نوشته های خود را بر این مدارک استوار می کردند.

ریشه ریکی:

یکی از داستان هایی که توسط خانم تاکاتا در مورد ریکی بیان شده است نشان می دهد دکتر اوسویی بنیانگذار ریکی، رموز آن را از متون بودایی کشف کرده این داستان در تمامی کلاس های ریکی سایت ها و کتاب ها به کرات تکرار شده است. در حالی که ما می دانیم این درست نیست برای سال های متمادی خانم تاکاتا تنها منبع اطلاعات در مورد ریکی در غرب بوده اند و بسیاری از کارآموزان ریکی بیانیه های ایشان را بدون هیچ سوالی می پذیرفتند.

محدودیت های فرهنگی و اجتماعی باعث شد تا امکان تحقیق برای باز شدن مطالب و مستندات ریکی امکان پذیر نباشد اما در پایان دهه نود تحقیقات در این زمینه آغاز شد.

محققان از جمله توشیتاکا موچیروکی هیروشی دوی و فرانک ارجاوا پینتر با مرکز اصلی ریکی تماس داشتند و مقبره اوسویی را کشف کردند و داستان ریکی را بر روی سنگ قبرش ترجمه کردند و دست نوشته های استاد اوسویی را در مورد طبیعت ریکی کشف کرده ترجمه کردند این منابع میگویند که دکتر اوسویی در پی کشف روش های شفا نبوده است بلکه این قدرت شفا در طول مدت تجربه روحانی ایشان در کوه مقدس به دست آمده است.

در کتاب شفای ریکی دکتر اوسویی می گویند این روش درمانی ریکی ریو اصلیل بوده و قبلا هرگز کشف نشده و قابل مقایسه ای در جهان ندارد.

این نشان می دهد که ریکی ریشه بودایی نداشته و نمی تواند به هیچ مذهب و مکتب فکری مربوط باشد علاوه بر آن استادان ریکی ژاپنی نیز بیان داشته اند که هیچ منابع بودایی را در تمرین ها و آموزش های ریکی ندیده اند.

طبیعت شفای ریکی

یکی از مواردی که من در طول دوره اولین کلاس ریکی خود دریافتم این بود که ریکی خودش را هدایت می کند و نه چیز دیگری و من قادر نبودم آن را با ذهنم کنترل کنم و اینکه اصلا نیازی نیست که من آن را کنترل کنم زیرا ریکی توسط نیرویی برتر از من کنترل می شد.

این تجربه توسط سایر انجام دهندگان ریکی نیز تجربه شده است اگر می خواهید که ریکی بهترین تجربه شفا را برایتان به ارمغان بیاورد بهتر است که خودتان را کنار بگذارید و اجازه دهید ریکی خود را هدایت کند.

توضیحات علمی برای ریکی:

توضیحات علمی برای ریکی موجود است که این پدیده را از نظر علمی توضیح داده

است آقای جیمز اوشمن این پدیده را در مقاله خود بطور کامل توضیح داده اند. آقای اوشمن دانشمندی هستند با تجربه علمی بالا که به تمرینات انرژی درمانی علاقمند شدند در طول مدت تحقیقاتشان ایشان به پدیده های علمی بی شماری در مورد پایه های علمی انرژی ریکی بر اساس قوانین فیزیک و زیست رسیدند تمامی این مطالعات در گزارشی به نام " علم و زمینه های انرژی انسانی " توضیح داده شده است. این مقاله در سال ۲۰۰۲ در مجله ریکی به چاپ رسیده است.

جریان های الکتریکی که در بدن انسان جاری می گردد پایه های فرضیه دکتر اشومن را تشکیل می دهند. این جریانیها در سیستم عصبی و تمامی سلول ها موجودند به عنوان مثال سیگنال های الکتریکی در تمامی بافت ها در سرتاسر بدن وجود دارند و باعث تپش قلب می گردند.

قانون امپر نشان می دهد که وقتی که جریان الکتریکی از یک رسانا می گذرد یک میدان الکترومغناطیسی تولید شده که باعث تغییر در آن جریان می گردد. آزمایش هایی که با دستگاه های مخصوصی انجام شده است نشان می دهد که در اطراف هر یک از ارگان ها مانند مغز و قلب نیز میدان الکترومغناطیسی موجود است قلب قویترین میدان الکترومغناطیسی را داشته که فاصله ۱۵ فوتی از بدن نیز قابل اندازه گیری می باشد.

میدان انرژی در اطراف هر یک از ارگان ها با فرکانس خاصی وجود دارد که در دامنه خاصی از فرکانس نیز قرار دارد در حالت بیماری این فرکانس از این رنج خارج می شود.

دستان شفاگر در پروسه درمان میدان هایی را تولید می کند در حالی که دستان اشخاص دیگر این میدان را تولید نمی کند. وقتی که درمانگر دستش را بر روی بدن و یا نزدیک شخص نیازمند شفا می گذارد میدان الکترومغناطیسی دستان شخص درمانگر فرکانس هایی را تولید می کند که بسته به مکان هایی مورد نیاز به آنجا می رود.

قانون فارادی نشان می دهد که یک میدان الکترومغناطیسی قادر است سیگنالهایی را وارد جریان یک رسانا کرده و میدان مشابهی را القا کند. در این صورت درمانگر یک میدان الکترومغناطیسی در اطراف بدن و یا بافت بیمار شخص پدید می آورد و باعث برگرداندن سلامتی به آن بخش با ایجاد میدان الکترومغناطیسی سالم می شود.

توضیحات دقیق تر در این مورد در مقاله مذکور آمده است.

پذیرش جامعه پزشکی:

هرچند که ریکی توسط جوامع کل دنیا هنوز پذیرفته نشده است اما بسیاری از متخصصان بیمارستان ها و مراکز درمانی مزیت های این روش را دریافته و از آن به عنوان طب مکمل استفاده می کنند. در پرستاری دستورالعملی برای تمرین ریکی - فصل دوم استانداردها تمرین که از طرف جامعه پرستاری چاپ شده است- به عنوان تمرین درمانگری شناخته شده است. علاوه بر آن بر طبق آمار جامعه بیمارستان های آمریکا در سال ۲۰۰۷ ریکی به عنوان روش درمانی استاندارد برای ۱۵ درصد و یا بیش از ۸۰۰ بیمارستان در آمریکا انجام می گیرد.

پزشکان ریکی را به بیماران خود توصیه کرده اند. جراحان از ریکی در طول مدت عمل جراحی کمک گرفته اند به عنوان مثال دکتر محمت اوز یکی از قابل احترام ترین جراحان قلب در آمریکا از ریکی برای جراحی قلب باز استفاده کرد. بر طبق گفته های ایشان ریکی هنری برای روش شفا در بین بیماران و متخصصان است.

موارد اخلاقی:

ریکی ندادن به شخص نیازمند ریکی بار اخلاقی ایجاد می کند بر طبق بیانیه اسقف تمیرینات پرستاری زیر نظر کلیسای کاتولیک نبوده و سرباز زدن از انجام این روش درمانگری خلاف اخلاق به شمار می آید و این مساله شامل کارکنان کلیسای کاتولیک نیز می گردد.

مکانیزم اعمال خارق العاده

در تاریخ ملل و فرهنگ های مختلف، همچنین در تاریخ ادیان الهی و مکاتب گوناگون تجربه های متعدد و بسیاری از پدیده های عجیب و اعمال خارق العاده مشاهده و ثبت شده است، اعمالی چون: شفا دادن بیماری ها، غلبه بر طبیعت (ایجاد باد، باران، طوفان)، برخاستن از زمین و پرواز کردن، خبر دادن از غیب و پیش گویی کردن، قدرت تحقق بخشیدن به خواسته ها، تبدیل چیزهای مختلف به یکدیگر، زنده کردن مردگان و... که تحت عناوین مختلفی همچون معجزه و کرامات شناخته می شوند.

در باره چگونگی وقوع این پدیده های فوق طبیعی یا صحت و سقم آن، نظرها و دیدگاه های گوناگونی وجود دارد. عده ای این پدیده ها را صرفاً منحصر به عهد عتیق می دانند و آنها را به اولیا خداوند نسبت می دهند. عده ای هم به طور کلی وقوع این اعمال را رد می کنند و آنها را منتج از اوهام و شعبده تلقی می کنند. در این میان محققان و دانشمندان هم وجود دارند که به بررسی این گونه اعمال می پردازند و سعی در دریافت قوانین حاکم بر اعمال فوق طبیعی دارند.

به طور کلی مکاتب باطنی وقوع اعمال خارق العاده را به توانایی ذاتی روح نسبت می دهند و اظهار می کنند که نیروی ذاتی روح به صورت بالقوه و نهفته در روح تمام انسان ها وجود دارد. آنها هم چنین مسئله پرورش و فعال نمودن این

نیروی ذاتی را مطرح می‌کنند که در صورت شکوفا شدن می‌تواند کاربردهای شگرفی در زندگی روزمره و بهبود آن داشته باشد و موجب تعالی انسان گردد.

در عصر کنونی به مدت چندین دهه است که دانشمندان در زمینه‌های فیزیک، زیست‌شناسی، ژنتیک، روانشناسی، فراوانشناسی و... این مبحث را مدّ نظر قرار داده و از رهگذر نتایج حاصله، به همسویی‌هایی با باطن‌گرایان شرق دست یافته‌اند.

علم کنونی و در دسترس بشر، به طور روشن و کامل قادر به توجیه و ارائه پاسخی قطعی به پدیده‌های خارق‌العاده نیست، ولی تحقیقات دانشمندان بخصوص در فیزیک نو راهی به سوی تبیین و درک روح و اعمال خارق‌العاده ناشی از توان ذاتی روح باز کرده است. آنچه در علم ثابت شده وجود نوعی شعور و آگاهی در ذرات بنیادی و انرژی و شعوری فراسوی ماده در کل هستی است.

این مقاله قصد دارد توانایی‌های بالقوه روحی-روانی انسان را مدّ نظر قرار داده و ارتباط آن را با اعمال خارق‌العاده، بررسی کند. دست‌بندی چنین اعمالی از نظر تفاوت‌ها، چگونگی وقوع و مکانیزم‌شان از دیگر اهداف این مقاله است.

تعریف اعمال خارق‌العاده

پدیده‌های فوق طبیعی و اعمال خارق‌العاده شامل پدیده‌هایی می‌گردد که ماورای ماده و خارج از تبیین فیزیک مکانیکی می‌باشد و به مجموعه پدیده‌هایی اطلاق می‌گردد که در حیطه جهان انرژی-آگاهی قرار دارد و علت اصلی آن نیروی ذهنی-روحی انسان است.

چگونگی وقوع اعمال خارق‌العاده

پدیده‌های فوق طبیعی از نظر تفاوت در چگونگی وقوعشان، به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند. دسته اول به گروهی از پدیده‌ها اطلاق می‌گردد که مربوط به روح خداوند است و از طریق اولیا و انبیا و منتخبین خداوند صادر می‌شود. دسته دوم شامل گروهی از پدیده‌هاست که انجام آن مربوط به روح فردی می‌باشد. در این روش از طریق انجام تمرینات، فنون و تکنیک‌ها، نیروی ذاتی روح را فعال نموده و موجب وقوع پدیده‌های فوق طبیعی می‌شوند. دسته سوم به اعمالی خارق‌العاده اطلاق می‌گردد که توسط کارگزاران روحی و غیبی وقوعشان امکان‌پذیر است.

الف- همانطور که گفته شد، دسته اول شامل گروهی می‌شود که از اولیا و انبیا و منتخبین خداوند صادر می‌گردد. افرادی که به دلیل بزرگی و پاک‌ی روحشان واسطه‌هایی بین خداوند و انسان‌های عادی هستند. در کتب آسمانی نیز از اعمال فوق طبیعی و خارق‌العاده روحی آنان یاد شده است. در حقیقت این افراد تحت القا روح الهی قرار گرفته‌اند و از این طریق توانایی‌های خارق‌العاده روح آنان آشکار شده، آنها برای نیل به این قدرت ذاتی تمرینی انجام نداده‌اند. نیروهای طبیعت تحت کنترل آنها و قدرت خداوند پشتیبان کلامشان می‌باشد. آنها که روحشان با روح خداوند یگانه شده است بیماری‌ها را شفا می‌دهند، مرده را زنده می‌کنند و با تکه نانی گروه بی‌شماری را سیر می‌نمایند...

ب- دسته دوم شامل افرادی می‌شود که از طریق روش‌های خاص و تمرینات ویژه ذهنی و بدنی نیروی ذاتی روح خود را فعال نموده و به توانایی‌هایی از قدرت روح خود دست می‌یابند. هسته مرکزی این روش‌ها بکارگیری نیروی روحی تحت تسلط و کنترل ذهن است. انطور که ثابت شده حادی برای توانایی‌های بدنمان تحت نظارت ذهن وجود ندارد. این توانایی‌ها بعد از سال‌ها تمرینات مراقبه و تمرکز ذهن، تجسم و تخیل خلاق، تمرینات تنفسی و تمرینات خاص بدنی و... حاصل می‌گردد.

از جمله این قدرت‌ها کنترل آگاهانه اعمال حیاتی غیرارادی بدن مانند آهنگ نبض، تنفس، هاضمه، سوخت و ساز غذا، فعالیت کلیه‌ها و... است که می‌توانند تحت تأثیر اراده قرار بگیرند و به طور دلخواه تغییر کنند.

افراد ماهری که سال‌ها وقت صرف کرده‌اند، می‌توانند ضربان قلب خود را تا حد مرگ کاهش دهند و دمایی بدن را تا جایی که در حالت عادی مرگ‌آور است، پایین بیاورند و تنفس را به حدود یک بار در هر چند دقیقه برسانند. در این حالت بدن در شرایطی مشابه خواب زمستانی بعضی حیوانات قرار می‌گیرد، بنابراین آنها حتی می‌توانند خود را زنده، بدون بروز آثار سوئی، روزهای متمادی مدفون کنند و یا واکنش‌های بدن را چنان منحرف کنند که بدون احساس درد، سوزن به اعضا بدن فرو برند و سیخ از چانه و زبان بگذرانند. در حین انجام این اعمال تحت کنترل روح، دستگاه اعصاب نباتی (سمپاتیك) به طور موضعی حذف شده یا به نحوی تحریک می‌شوند که از خونریزی جلوگیری می‌شود. از دیگر اعمالی که توسط روح فردی و نیروی ذهن صورت می‌گیرد: بی‌وزنی، شفابخشی، جابجایی اشیاء، تأثیرگذاری از فاصله، تله‌پاتی، خبر دادن از غیب، کنترل و تسلط بر کالبد اختری، همزمان در دو مکان بودن، بکارگیری نیروی روحی در هنرهای رزمی و... می‌باشد.

در هنرهای رزمی تایی‌چی و شاتولین، بکارگیری انرژی روحی و هماهنگی ذهن و جسم موجب می‌گردد تا قابلیت‌های مهبی کسب شود. برای مثال یک استاد تایی‌چی می‌تواند با ضربه‌ای آرام و ملایم ولی متمرکز شخصی را به هوا پرتاب کند و به زمین بزند، درست مانند اینکه نیروی الکتریسته از وی عبور کرده باشد.

ج- دسته سوم مربوط به انجام اعمال خارق‌العاده توسط کارگزاران روحی (واسطه‌ها) میشود. در این روش عامل

بر اساس به کارگیری موجودات واسطه‌ای عمدتاً روحی و انرژی، موجب بروز پدیده‌های فوق طبیعی می‌گردد.

این موجودات کارگزار را در فرهنگ عمومی به نام‌های ارواح، جنیان، موکلان، ملائک و... می‌شناسیم. استفاده از ارواح امکانی است که در اختیار انسان قرار داده شده است. برای مثال در کتب مقدس اشارات متعددی مبنی بر اقتدار و کنترل بسیار بالای حضرت سلیمان بر کارگزاران بی‌شمار از جنس‌های مختلف و به کارگیری آنها گردیده که در آنی و لحظه‌ای اعمالی خارق‌العاده را به فرمان حضرت سلیمان انجام می‌دادند.

از اواخر قرن نوزدهم به بعد در اروپا و آمریکا تحقیقات گسترده‌ای در زمینه پدیده‌های روحی و ادراکات فراسوی توسط محققان و دانشمندان برجسته صورت گرفته و نتایج شاخصی نیز حاصل شده است. از جمله دانشمندان برجسته "سر ویلیام کروکس" (۱) فیزیکدان صاحب نام انگلیسی و "آلان کارداک" (۲) پزشک فرانسوی را می‌توان نام برد.

- نتایج کلی که از مطالعه و مشاهده پدیده‌های مرتبط با ارواح به دست آمده است بدین قرار است:
- ۱- پدیده‌های مرتبط با روح توسط موجوداتی هوشمند و غیرمتجسد یعنی توسط ارواح آزاد پدید آورده می‌شوند.
 - ۲- ارواح آزاد که موجودات دنیای روحی هستند، همه جا در فضای بیکران پراکنده می‌باشند حتی در کنار و در اطراف ما پیوسته رفت و آمد دارند.
 - ۳- برخی از ارواح که در هر دو عالم روحی و جسمی نفوذ دارند، از جمله عوامل نیرومند طبیعت می‌باشند.
 - ۴- هر يك از ارواح به تناسب پیشرفتی که احراز کرده است، به درجات مختلف نیکی یا بدی و علم یا جهل نائل می‌گردد.
 - ۵- ارواح آزاد در صورت فراهم بودن بعضی شرایط مخصوص می‌توانند با زندگانی جسمانی تماس یابند و أحياناً پاره‌ای پدیده‌ها را به وجود آورند.
 - ۶- ارتباط ارواح با انسان‌ها از مجرای مدیوم‌ها (انسان‌های واسطه) برقرار می‌شود و به نسبت استعداد و قدرت مدیوم‌ها، ارواح پدیده‌های مختلفی را بروز می‌دهند مانند بلند کردن اشیاء سنگین یا سبک، حرکت اشیاء، ظهور نورهای مختلف از منبع نامعلوم، ایجاد صدا و تجسد ارواح، آوردن و ظهور شنی از مکان دیگر (پدیده آورش) و...

مؤخره

این امکان وجود دارد که بسیاری از افراد، به راحتی هر لحظه از کنار وقوع اعمال خارق‌العاده و تفاسیر و تعبیر آنها عبور کنند، اما شکی نیست که در عصر حاضر، علاقه و توجه جدی نسبت به پدیده‌ها و امور ماورالطبیعه، افزایش چشمگیری پیدا کرده است. این توجه در عصری که بسیاری سعی دارند برای تمامی پدیده‌های فوق طبیعی، دلایل علمی و مستند ارائه دهند، نوید دهنده آینده درخشانی است.

منابع:

- واتسن، لیال؛ "فوق طبیعت" ترجمه شهریار بحرانی، احمد ارژمند، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۶۹.
- هامفری، ناومی؛ "مدیتیشن" ترجمه دکتر رضا جمالیان، ناشر مترجم، ۱۳۷۰.
- ولیزاده، صمد؛ "ابرنیروی چی" انتشارات زرقل، ۱۳۷۰.
- کارداک، آلان؛ "ارتباط با ارواح" ترجمه حسن سعد.
- مرکز تحقیقات و مطالعات انرژی‌زایی-روح‌زایی؛ "پدیده‌های انرژی‌زایی و رهایی نشانه‌های روح‌زایی" نشر حم، ۱۳۸۲.

پی نوشت:

- ۱- Sir William Crux
- ۲- Allan Kardak

مقدمه ای بر یوگا

یوگا تعریفی از یک گروه محدود از تمرینات یا حالت معینی نیست که در واقع یک سیر و سلوک کامل است. این سلوک در پی سال‌ها تزکیه نفس و مراقبه‌های ژرف، حالاتی متفاوت از آگاهی و کشف و تجربه است. به مجموعه این حالات و فنون و تعالیم که برای درک وصول به این احوال تعلیم داده می‌شود، عنوان یوگا اطلاق می‌گردد. اگرچه شاخه‌های مختلف یوگا تعریف‌های متفاوتی را ارائه داده‌اند، ولی این تعریف‌ها از هم بیگانه نبوده و در نهایت می‌توانبا کنار هم گذاشتن این تعابیر از همه آنها بنوعی بهره جست.

یوگا از طرفی به معنای "کنترل کردن" آمده و از این رو می‌توان علم کنترل امواج فکر، علم مهار قوای تن و ذهن به منظور تسلطی همه جانبه بر توان بالقوه خود دانست. از طرفی دیگر می‌توان مفهوم نظاره کردن و دیدن را نیز برای آن در نظر گرفت. در نتیجه یوگا علم نظاره و خودشناسی است. تعابیر دیگر یوگا را به معنای وصل و یکی شدن نیز ترجمه کرده‌اند. بدین معنا یوگا عبارت است از عملکرد هماهنگ قوای فردی و اتحاد قوای ذهنی با قوای حیاتی تن و حواس که در نهایت منجر به تخلیص انرژی و توسعه آگاهی و اتحاد با انرژی کیهانی خواهد شد. ولی درک واقعی از احوال و حالات عمیق آگاهی که به یوگا مرسوم است با هیچ کلامی که قابل انتقال نبوده و تنها پس از سال‌ها مراقبه و اجرای "سادلانا" (sadhana) (که مجموعه‌ای است از تعالیم و فنون یوگا که توسط استاد به جوینده یوگا آموزش داده می‌شود)، قادر خواهد بود انرژی‌های خفته خود را فعال کرده و میدان دید درونی خود را توسعه و گسترش دهد. پاتانجلی اولین کسیست که فلسفه فکری و برخی از فنون یوگا را به زبان سانسکریت مدون ساخت. و کتاب او بنام "یوگاسوترا" برجسته‌ترین و کاملترین متن یوگا به حساب می‌آید. پاتانجلی در هاله‌ای از تقدیس و اسطوره فرو رفته است و در افسانه‌های معنوی هند گفته شده که او نیز چون مسیح برای تولد نیازی به پدر نداشت. "یوگاسوترا" اولین متن مکتوب درباره یوگاست که در چهار فصل تنظیم شده است. آموزه‌های او پس از وی تا حدود زیادی توسط سنت ودانجذب و حفظ شده است. (Yogas chitta vritti nirodha) پاتانجلی در تعریف یوگا منویسد "یوگاس وچیتا وریتی نیرودا" چیتا از ریشه "چیت" به معنای دیدن و آگاه شدن از چیزی آمده و از این رو "چیتا" را به آگاهی vritta مطلق فردی معنی می‌کنند و در زبان سانسکریت و "ریتا" را به معنای دایره بسته و "وریتی" یعنی مدور و "نیرودا" نیز از ریشه "رودا" به معنی

عمل خاموش کردن است. و بدین ترتیب معنای سوترای بالا عبارت است از: "یوگا عبارت است از بازداشتن و متوقف کردن آگاهی از پذیرش قالب محدود و بسته". شکافتن پشت بالا را به بحثی دیگر موکول می‌کنم.

چون ذهن خود را در قالب‌های محدود و عادت‌شده اسیر سازد، تخصیص آگاهی نیز به همان اندازه محدود خواهد شد و تنها زمانی گسترش میابد که از قالب محدود فکر و اعتقاد و عادات ذهنی فراتر رود. هدف یوگا رهائی ذهن از این دنیای کوچک است و سوق دادن آن به دنیای لطیف هوشیاری و آگاهی که در این حالت ظرفیت عظیمی از انرژی‌های نهفته در درون انسان آزاد و بیدار می‌گردد.

در قرن حاضر بطور کلی میتوان دو مکتب را نام برد: نخست مکتب شمال و سپس مکتب جنوب. تاکید مکتب جنوب بر "هاتایوگا" و تسلط همه جانبه بر تن به عنوان ارباب درون است. برای مثال "کریشنام آجاریا" تسلطی فوق العاده بر تن خود داشت و پس از او شاگردش "شری این گر" حرکات یوگا (آسانه‌ها) را تا حد یک هنر به ظرافت و دقت تمام آموزش داد. مکتب شمال اما بیشتر یوگامراقبه بر اساس آموزه‌های پاتانجلی و "یوگاسوترا"ست که "سوامی شیواناندا"، یکی از برجسته‌ترین نماینده‌های سابق آن به حساب میرفت، به حدی که مجموعه تعالیم وی بخش وسیعی از روش‌های یوگا را دربرمگرفت. تعالیم وی "هاتایوگا"، "جنانایوگا"، "کوندالینیوگا"، "مانترا یوگا" و "باکتنیوگا" را شامل میشود. یوگا طریقتست کاملاً عملی، جدی، شگفت‌انگیز و اسرارآمیز که رازهای خود را تنها بر رهروان صادق که پیگیرانه و با جدیت و هوشیاری به سلوک و طی طریق مبادرت ورزیده‌اند، آشکار میسازد. و این راه اسرار آمیز طبق فلسفه یوگا، یوگی را از پس هفت مقام به روشنائی و کمال و اصل می‌رساند. این هفت مرحله در یوگاسوترای پاتانجلی عبارتند از "ایاما"، "نیاما"، "پرانایاما"، "پراتیاهارا"، "دارانا"، "دیانا". این هفت مرحله آگاهی بشر را به سوی وحدت و کمال یعنی "سامادی" که هشتمین منزل طریق یوگاست پیش می‌برد. همانطور که در تعریف یوگا گفته شد یوگا، راهست در جهت مهار امواج فکری و آزاد ساختن کل انرژی فکر از قالب‌های محدود اندیشه و عادات ذهنی. لذا میتوان گفت راه یوگا به سوی این آزادی است و سلوک یوگا سلوکیست بر پایه خلوص فکر و رهائی آن از قید اندیشه محدود.

منبع: ashtangayoga.blogfa.com

مروري بر زندگينامه عارف کبير محي الدين عربي

ابن عربي در هفدهم رمضان ۵۶۰ هـ. ق (۱۱۶۵ م) در شهر مرسیه واقع در جنوب شرقي اسپانيا به دنیا آمد و پس از گذراندن سالهای نخستین عمر در مرسیه به اشبیلیه (Seville) اسپانيا که در آن زمان از مراکز بزرگ علمی به شمار می‌آمد رفت و در آنجا دروس مقدماتی را تحصیل کرد. وی در کتاب فتوحات و رساله قدس به نیکی از اساتیدی که در این شهر دیده بود یاد می‌کند و آنان را راهنمایان خود به سیر و سلوک معنوی می‌داند و حتی از محضر برخی زنان عارف نیز استفاده کرد. یاسمین مرشنائی و فاطمه قرطبی که در زندگانی وی تأثیر فراوان داشتند. مخصوصاً فاطمه سالخورده با (۹۵ سال سن) در وی بیشتر موثر افتاد که به قول ابن عربي در عین پیری درخشندگی و زیبایی دخترانه شانزده ساله را داشت. این زن مدت دو سال مرشد معنوی وی بود. و خود را مادر روحانی ابن عربي می‌شمرد. در بیست سالگی ابن عربي به مسافرت در شهرهای مختلف اندلس پرداخت. در سن ۳۸ سالگی عازم شرق شد. قصد او ظاهراً ادای فریضه حج بود ولی احتمالاً غرض اصلی او جستجوی مامنی به دور از سرزمین مغرب که در آن زمان دستخوش اغتشاش و هرج و مرج گشته بود و نیز فرار از محیط خفقان آورو فقهایی تنگ نظر آن دیار بود. زیرا شرق اسلامی در مقابل آرای مخالف تساهل و تسامح بیشتری داشت.

وی در سفر به آسیای صغیر با صدرالدین قونوی که بعدها مهمترین شارح آثار او گشت آشنا شد. وی پس از سفرهای دور و درازی به سراسر خاورمیانه از اوشلیم و کلدیه گرفته تا حجاز و بغداد و حلب، بالاخره در شهر دمشق ساکن گشت و در سال ۶۳۸ هـ. ق (۱۲۴۰ م) در سن ۷۵ سالگی دارفانی را وداع گفت: وی در صالحیه در دامنه کوه قاسیون در شمال دمشق به خاک سپرده شد.

ابن عربي از پرکارترین نویسندگان جهان اسلام است. وی حداقل صاحب ۱۴۰ اثر است که هم رساله‌های کوچک را در بر می‌گیرد و هم کتابهای حجمی چون فتوحات. کثرت شمار تالیفات وی دلیل کافی است بر این که از الهامی فوق طبیعی سرشار بوده است.

اگرچه آثار او غالباً در زمینه عرفان و تصوف است ولی تمام علوم اسلامی همچون علم حدیث، تفسیر، سیره نبی، فلسفه ادبیات، شعر صوفیانه و ... را در بر می‌گیرد.

با ظهور ابن عربي ناگهان نقطه عطفی در سنت تصوف ایجاد گردید و مباحث عرفانی که در آثار متصوفان قدیمی غالباً به دستور العملهای اخلاقی یا سخنان هریک از صوفیان که در مراحل مختلف سلوک گفته بودند، محدود می‌شد، دچار تحولی اساسی گردید. محی‌الدین این افکار و عقاید پراکنده را به صورت کامل و روشن تنظیم کرد. به وسیله وی جنبه باطنی اسلام آشکارا بیان شد و مرزهای جهان معنوی طوری بیان گردید که برای هرکس که عقل و هوش کافی داشت،

راهی باز شد تا بتواند در طریق سلوک قدم گذارد. وی جنبه باطنی معارف دینی را قالب بندی کرد و آن را در چارچوبی مشخص قرار داد تا با کمک آن سنت تصوف در میان کسانی که پیوسته در خطر گمراهی بودند محفوظ بماند. سبک و شیوه او:

محي الدين در بيان مطالب مربوط به سير و سلوک آسان گو بود و به راحتی مي توان به منظور وي دست يافت اما آنجا که پای بيان حکمتهاي الهي فرا مي رسد بسيار سخت، موجز و استعاري سخن مي گوید. در اين قسم نه تنها فرد باید معني دقيق کلمات او را بداند بلکه باید براي فهم کتابهاي او بتواند گنجينه هاي نهفته در زير ظاهر استعاري و تناقض آمیز و زبان رمزي خيره کننده و گاه پیچیده وي را درک کند. وي زباني رمزگونه در بيان حکمتهاي الهي دارد. زبان رمزي او از اصطلاحات شاعرانه گرفته تا اصطلاحات هندسي و رياضي را در خود جاي مي دهد. شايد اين روشن او بدین منظور بوده که تنها اهل معرفت و باهوشان به اندیشه هاي او پي برند.

عقاید:

الف - وحدت وجود: او معتقد است در عين آنکه خداوند نسبت به جهان تعالي مطلق دارد، جهان کاملاً از وي جدا نیست. جهان به صورتي اسرار آمیز غوطه ور در خداوند است. يعني معتقد بودن به هر نوع حقيقتي مستقل و جدا از حقيقت مطلق، افتادن در گناه بزرگ اسلام يعني شرک است و انکار “لااله الا الله” و اين جمله در واقع شهادت دادن به اين امر است که هيچ حقيقتي جز حقيقت مطلق وجود ندارد. عالم و اشيايي که در آن است خدا نيستند ولي حقيقت آنها چيزي جز حقيقت او نيست. اگر چنين نباشد آنها نيز حقيقتهاي مستقلي خواهند بود که در واقع مثل اين است که آنها نيز خداياني جز الله بوده باشند.

البته برخي “مستشرقين” او را به عقیده “همه خدائي” متهم کرده اند اما واقع آن است که ابن عربي حقيقت الهي را از مظاهر و تجلياتش متمايز مي داندو به آن جنبه تعالي مي دهد و در عين حال مظاهر و تجليات را از هر لحاظ مجزا از حقيقت الهي نمي داند.

ب - انسان کامل: يکي از معتقدات باطني اسلام که آن نيز نخستين بار با اصطلاحات خاص خود توسط ابن عربي صورت بندي شد نظريه انسان کامل است. اين نظريه امروزه به عنوان “اصل برگزيده” تصوف ناميده شده است. انسان کامل از نگاه وي، تجلي نام اسماء حق است. انسان کامل نمونه يک حيات روحاني است که مي داند مقصود از انسان بودن چيست. هر انساني بالقوه انسان کامل است، اما بالفعل تنها پيغمبران و اوليا را مي توان به اين نام خواند. ج- وحدت ادیان: در ميان نظريات ابن عربي، اعتقاد وي به وحدت دروني همه دينها جلب توجه خاص مي کند و اين اصلي است که مورد قبول عموم متصوفه است ولي کمتر به اين صورت که حکيم اندلسي بيان کرده آن را به زبان آورده اند.

وي ادعا مي کرد که شرايع الهي همه راهبهاي هستند که به يک مقصد مي رسند و چون کسي درست به آداب يک دين آسماني عمل کند مثل اين است که به همه آنها ايمان آورده است.

وي در شعر معروف خود اين مطالب را اينگونه بيان مي کند:

“قلب من گنجایش هر صورتي را پيدا کرده است، چرا گاه غزالان است و صومعه راهبان، بتخانه اصنام است و کعبه حاجيان و الواح تورات و کتاب قرآن، من پيرو دين عشقم” (۱)

وي پايه عبادت را عشق مي داند و معتقد است هر چيزي که پرسیده مي شود، حتي اگر بت صنم باشد، بهره اي از عشق دارد. وي خود را عاشق خدائي مي داند که متعلق به همه ادیان است و نه صرفاً اسلام.

تالیفات:

بزرگترین اثر ابن عربي که شکل دائره المعارف دارد، فتوحات است که مشتمل بر ۵۶۰ فصل است که در آنها اصول عرفان و علوم باطني و ديني مختلف و نيز تجارت و احوال روحاني خود محي الدين آمده است. وي در اين کتاب مکرر اشاره کرده است که آنرا به الهام خدا نوشته است زيرا بنا بر گفته وي در يکي از شهودات خود فرمان يافته بود که تاليف اين کتاب را در سفر مکه آغاز کند و از آنروز آنرا “الفتوحات المکيه” ناميد. اثر ديگر او فصوص الحکم است. اين کتاب در واقع وصيتنامه روحاني است و از همه کتابهاي او بيشتتر خوانده مي شود. به گفته خود شيخ تاليف آن نتيجه رويتي بوده است که از پيامبر داشته است و آن حضرت کتابي در دست داشته است و به شيخ فرمان داده است که آن را بگيرد و به جهانيان برساند تا همگان از آن بهره مند شوند. خود عنوان کتاب که به معني نگينهاي حکمت است رمزي از محتويات آن است و هر نگيني محتوي گوهری گرانبهاست که رمز يکي از جلوه هاي حکمت الهي آشکار شده بر يکي از پيغمبران است.

همچنين از وي آثاري مشتمل بر رساله هايي در باب جهانشناسي همچون “انشاءالدوائر” و “التدبيرات الالهيه” و نيز روشهاي عملي سير و سلوک همچون “رساله الحيوه” و “الوصايا” و نيز منظومه هاي صوفيانه مانند “ترجمان الاشواق” برجاي مانده است.

منابع ابن عربي:

هيچکس نمي تواند درباره منابع و مأخذ آثار يک نويسنده متصوف، به معنای تاريخي سخن بگويد، زيرا صوفي مطالب خود را به صورت مستقيم از عالم بالا دريافت مي کند و از دريافت تاثيرات تاريخي و بشري تا حدودي آزاد است صوفيان و عارفان معرفت را از راه اشراق شدن قلبش با تجلي حق دريافت مي کنند و تنها از لحاظ بيان و صورت بندي اين تجليات ممکن است از نوشته هاي ديگران مددگيرند. در مورد ابن عربي هم بايد گفت منبعي اصلي وي علم عرفان، او بوده است که درحالت مشاهده دريافت مي کرده است. ولي از لحاظ تعبير افکار و صورتبندي آنها مي توان گفت که از برخي جريانهها متأثر بوده است. وي بيش از همه از صوفيان قديم خصوصاً حلاج متأثر بوده است. و در کنار حلاج از حکيم ترمذي و بايزد بسطامي نيز اثر پذيرفته است. وي با آثار متأخر غزالي نيز آشنائي کامل داشته و در ترويج افکار او کوشيده است. وي همچنين برخي از اندیشه هاي جهانشناختي فلاسفه مخصوصاً ابن سينا را پذيرفته است و نيز شواهدی از تاثيرپذيري از مکاتب يوناني در آثار او وجود دارد. اما همه اين اعتقادات بطريق عرفاني تعبير مي شود و رنگ و بوي عرفاني مي گيرد.

اما مهمترين آن منبع او همان عالم شهود است که براي او همچون عالم واقعي محل کشف حقايق است.

نويسنده: ياسين شکراني

منابع:

- ۱- ترجمان الاشواق، محی الدین عربی، چاپ نیکلسون، ص ۱۹
- ۲- نصر، سیدحسین، سه حکیم مسلمان، مترجم احمد آرام.
- ۳- شریف، میان محمد، تاریخ فلسفه در اسلام، مترجم نصر... پورجوادی، انتشارات حکمت

متافیزیک دکارت

موضوع هستی نزد دکارت به صورت سیستماتیک بررسی نشده است. دکارت همه توجه خود را صرف فعالیت "من فکر می کنم" یا *cogito* کرده است که منبع ذهنی هستی می باشد. درواقع چنین به نظر می رسد که متافیزیک به "خودشناسی" جابه جا شده است. بنابراین در معنای واقعی کلمه متافیزیک نزد دکارت وجود ندارد. دکارت در کتابش با عنوان "تعمق های فلسفه نخستین" خود را دارای فلسفه نخستین معرفی می کند. در زمان حیات دکارت این کتاب با عنوان "تعمق های متافیزیک" منتشر شده بود. بنابراین باید در نظر گرفت که این کتاب جوابی به سؤالات کلاسیک متافیزیک می دهد از جمله این سؤالات این هاست: هستی چیست؟ اساس آن چیست؟

اگر از هستی به خود یا ضمیر یا *ego* برویم و *cogito* را در هر آنچه وجود دارد در نظر بگیریم همین *cogito* تعیین کننده هستی خواهد بود که هستی از آن معنی می یابد و قابل درک می شود. از این پس هستی واقعی همان *ego cogito* یا ضمیر فکر کننده است. هستی به ضمیر اول شخص مفرد برمی گردد که همان من هستم می باشد. دکارت داده های فلسفه نخستین را طبق *cogito* تغییر شکل داده است. در سال ۱۶۷۴ کتاب دکارت از عنوان "تعمق های فلسفه نخستین" به "تعمق های متافیزیک" توسط Duc de Luynes تغییر یافت. این سؤال مطرح است که آیا کلمات متافیزیک و فلسفه نخستین مترادف هستند؟ اگرچه دکارت در برخی موارد کتابش را متافیزیک نام نهاده اما ترجیحاً آن را فلسفه نخستین نام گذاری کرده است زیرا در این کتاب نه تنها به موضوع خدا و روح بلکه به موضوعات نخستین که می توان در فلسفه آنها را شناخت پرداخته است. بنابراین موضوع فلسفه نخستین از موضوع متافیزیک گسترده تر است. بنابراین متافیزیک نزد دکارت دانش عموم هستی آنطور که هست - یعنی طبق نظر ارسطو - نیست. این دانش عمومی نزد دکارت عنوان فلسفه نخستین را دارد زیرا به شناخت همه آنچه درجه نخست را در فلسفه دارد می پردازد. این نظر دکارت از نظر دونس اسکات گرفته شده که وی نیز متافیزیک را به نخستین موضوعات فلسفی مربوط می دانست. آنچه نزد دکارت برای اولین بار مطرح شده این است که نخستین موضوعات شناخت را باید طبق ترتیب و روش خاصی بررسی کرد که در کتابش با عنوان "بررسی شده با روش" در سال ۱۶۳۷ نوشته است.

نخستین تعمق نزد دکارت همان طور که از عنوانش "از چیزهایی که می توان با شک حذف کرد" مشخص است با شک همراه است که مشخص می کند که نمی توان به همه چیز شک داشت. زیرا اگر شک می کنیم به دنبال قطعیتی هستیم که بتوانیم بر مبنای آن فلسفه نخستین را پایه گذاری کنیم. بنابراین دکارت به دنبال شک می رود تا براساس قطعیتی جدید فلسفه نخستین را پایه گذاری کند. دکارت برای این منظور از شک سیستماتیک سخن به میان می آورد که آن را به عنوان تعلیق همه متافیزیک بتوان خواند. دکارت همه حدسیاتی را که در همه عمر به دست آورده و قطعیتی درباره شان ندارد مورد شک قرار می دهد و سعی در برقرار کردن پایه و اساس محکم و ثابتی برای علوم دارد. پارمنیدس و افلاطون از حدسیات سخن به میان آورده بودند و آن را به دانسته های حسی که هنوز علم نیستند مربوط دانسته بودند. اساس شناخت نزد افلاطون همان ایده ها هستند. همه متافیزیک در امید به کنار گذاشتن این فرضیات بی ریزی شده است و افلاطون برای کنار گذاشتن این فرضیات از ایده ها سخن رانده است. از نظر دکارت شناخت روی اصولی ست که قطعیتی ندارند. دکارت به جای بررسی این اصول شناخت به اطمینان یافتن درباره ترتیب این اصول پرداخته است. سؤالی که اینجا مطرح می شود این است که چگونه می توان از اصولی که منبع همه قطعیت و اطمینان ماست مطمئن شد؟ نخستین تعمق در کتاب دکارت به جواب دادن به این سؤال مربوط است.

دکارت برای اطمینان یافتن از اصول شناخت به شکی رادیکال می پردازد به این معنا که این شک باید به ریشه همه اطمینانی که قبلاً داشته ایم برسد. طبق نظر دکارت برای از بین بردن همه حدسیات گذشته نیازی نیست که نشان دهیم همگی آنها اشتباهند زیرا بررسی همه آنها به زمانی نامحدود نیاز دارد که از توان ما خارج است. تنها کافی ست که به ریشه دانش حمله کرد چرا که ویرانی پایه های دانش لزوماً ویرانی باقی ساختار آن را ناز شامل می شود. دکارت می گوید که همه این فرضیات از حسیات آمده است و حسیات می تواند ما را بفریبد. از نظر او ممکن است شخصی را از دور تصور کنیم درحالی که در واقع یک درخت باشد که یک انسان. از نظر دکارت هرگز نباید به آنچه ما را یک بار فریب داده دوباره اطمینان کرد. بنابراین یک بار برای همیشه حسیات را کنار می نهیم. اما علاوه بر حسیات بسیار چیزهای دیگر هم هست که درباره شان شکی به خودمان راه نمی دهیم. دکارت دو علت را برای شک کردن نسبت به آنها لازم می داند: دیوانگی و رویا. دکارت می پرسد که چه کسی می تواند به ما اطمینان دهد که از عقل بهره مندیم و دچار دیوانگی نمی شویم؟ او درباره رویا نیز این چنین استدلال می کند که زمانی که رویا می بینیم از آنچه می بینیم مطمئن هستیم. چه کسی می تواند بگوید که همیشه ما در رویا به سر نمی بریم؟ از نظر دکارت هیچ مشخصه ای که بتواند با قطعیت رویا را از بیداری جدا کند وجود ندارد.

از نظر دکارت باید درباره همه علمی که به شناخت طبیعت مربوط است از جمله به فیزیک نجوم و یزشکی شک کرد که به ما طرحی از واقعیت را نشان می دهد. اما نوع دیگری از شناخت وجود دارد که نمی توان به آن به آسانی شک کرد که عبارت از ریاضیات منطق و هندسه است که به جای طرحی از واقعیت روابط ساده و مشخص را نشان می

دهد. چه در خواب باشیم و چه در بیداری چه عاقل چه دیوانه همیشه واضح و مشخص است که دو به علاوه دو معادل چهار می شود و مجموع زوایای یک مثلث معادل ۱۸۰ درجه است. آیا درباره اینها هم می توان شک کرد؟

دکارت برای آن که نشان دهد که درباره شناخت نوع دوم هم می توان شک کرد فرض خدایی را مطرح می کند که می تواند ما را به اشتباه بیندازد. در این بخش از کتاب دکارت خدایی را در نظر می گیرد که به همه کار تواناست. اما از لفظ فریبده باذکاوت که در بخش دیگر کتابش استفاده کرده در اینجا استفاده نمی کند. از نظر دکارت چنین خدایی که به همه کار تواناست قادر است ما را به اشتباه بیندازد. در چنین شرایطی حتی می توان به اصول ریاضیات هم شک کرد. دکارت نتیجه می گیرد که از همه اصولی که دانش او بر پایه آن قرار گرفته اطمینانی نیست و هیچ نوع شناختی نمی تواند مقابل این شک رادیکال مقاومت کند. بنابراین چگونه می توان قطعیتی پیدا کرد؟ دکارت در تعمق دوم به بررسی هستی می پردازد که در فکر جای دارد. قطعیت هستی در قطعیت فکر جای دارد که از ضمیر یا خود یا به عبارت دیگر از فکر درباره فکر برمی خیزد.

تعمق دوم دکارت فردای همان روز که تعمق نخست رخ داده با شک همراه است. آیا این شک مشخصه تمایل به داشتن قطعیت نیست؟ دکارت در ادامه راه تعمق نخست به شک ادامه می دهد و بنابر گفته خود به دنبال قطعیتی ست که جوابگوی این شک باشد یا او را به این نتیجه برساند که هیچ قطعیتی در جهان وجود ندارد. این نوع شک گرایی به شک گرایی رادیکال موسوم است که طبق آن هیچ قطعیتی در جهان وجود ندارد. این دیدگاه در یونان باستان هم وجود داشت و یک قرن قبل از دکارت توسط میشل دی مونتنی احیا شده بود. شک گرایی رادیکال بر مبنای این پارادوکس است که هیچ چیز قطعی نیست و این که هیچ چیز قطعی نیست قطعی است. اگر تنها قطعیت درباره شک گرایی ست در این صورت علمی وجود نخواهد داشت. راه حلی که دکارت پیشنهاد می کند از نوع کمی است یعنی باید یک قطعیت پیدا کرد. دکارت راه حل خود را از نوع راه حلی می داند که ارشمیدس یافته بود. ارشمیدس برای قرار دادن زمین و جابه جا کردن آن به نقطه دیگر تنها یک اهرم خواسته بود. دکارت می گوید که وی نیز تنها به دنبال یک چیز برای رسیدن به قطعیت است.

این نخستین بار نیست که متافیزیک از مدل هندسی بهره می گیرد. افلاطون نیز قبلاً از این مدل برای رها شدن از حدسیات بهره گرفته بود. دکارت تنها به دنبال دانش قطعی نیست چرا که ریاضیات نمونه آن است بلکه او به دنبال دانشی ست که هرگز نتوان قطعیتش را تغییر داد و دکارت برای این منظور از فرضیه فریبکار باذکاوت بهره می گیرد. طبق نظر او باید چیزی را یافت که غیر قابل شک و اطمینان بخش باشد. دکارت این قطعیت را به شکلی که آن را به دست دهد و به طور دقیق تر به هستی کسی که شک می کند و فکر می کند مربوط می کند. هستی کسی که فکر می کند نقش اساسی در استدلال دکارت بر عهده می گیرد: با حذف همه آنچه در جهان وجود دارد دکارت به نخستین قطعیت هستی یعنی قطعیت هستی فکر می رسد. او نتیجه می گیرد که اگر به چیزی فکر کند بدون شک وجود داشته است که فکر کرده است. نخستین قطعیت نزد دکارت فعل وجود دارد با زمان ماضی استمراری ست و استمرار در زمان را نشان می دهد: "وجود داشتم اگر به چیزی فکر کرده ام". دکارت فرض وجود فریبکار با ذکاوت که او را به این نتیجه گیری رسانده دوباره مطرح می کند و به این فرض جواب منفی می دهد. از نظر او تا زمانی که وی به چیزی بودن فکر می کند فریبکار با ذکاوت او را فریب نخواهد داد. دکارت نتیجه می گیرد که عبارت "وجود دارم" هر زمانی که او آن را می گیرد یا در وحش درک می کند وجود واقعی دارد. این ارتباط بین وجود و فکر است که دکارت در نظر می گیرد.

این نخستین قطعیت فکر است که می تواند به همه چیز غیر از خودش به طور دقیق تر بگویم به این که هست. شک کند (یعنی به این شک کند که ممکن است اشتباه کرده باشد). نخستین قطعیت دکارت از نوع اونتولوژی یا هستی شناختی ست. همانطور که مریون دکارت شناس معروف تأیید می کند این قطعیت وجود داشتن من تأییدی بر قطعیت وجود داشتن دیگری ست که می تواند من را به اشتباه بیندازد. دکارت می گوید: "من همچنین هستم اگر او من را به اشتباه بیندازد و آنقدر که می تواند من را به اشتباه بیندازد او هرگز نخواهد توانست که من هیچ چیزی نباشم تا زمانی که من فکر خواهم کرد که چیزی هستم".

نخستین قطعیت دکارت که درباره وجود داشتن وجود است به سؤال او درباره ذات منجر می شود. دکارت می پرسد: می دانم که هستم و فکر می کنم اما هستم به واقع چه معنی می دهد؟ چه کسی واقعا وجود دارد وقتی می گویم که هستم؟ من که هستم؟ دکارت بار دیگر از فرض وجود فریبکار با ذکاوت بهره می گیرد و مطرح می کند که درباره همه چیز از جمله امور جسمانی و برخی فعالیت های روحی از جمله حس کردن این فرض فریبکار با ذکاوت وجود دارد اما فعالیتی هست که نمی تواند از من جدا شود که همان فکر کردن است. زیرا از نظر دکارت فکر کردن به ضمیر تعلق دارد و نمی تواند از آن جدا شود.

دکارت می پرسد: من هستم. من وجود دارم. اما از چه زمانی؟ او در جواب می گوید: از زمانی که فکر می کنم وقتی از فکر کردن متوقف شوم از وجود داشتن و بودن هم متوقف خواهم شد. من چیزی هستم که واقعیت دارد و واقعا وجود دارد اما چه چیز؟ چیزی که فکر می کند.

از این پس می توان اساس آنچه متافیزیک کارتریزین cogito می نامیم را در نظر گرفت. آنچه دکارت در فلسفه نخستین به عنوان اصول اولیه می شناسد همان وجود فکر است. این سؤال مطرح می شود که ذات این اصل اولیه شامل چیست؟ این اصل اولیه چیزی ست که فکر می کند. هستی هر آنچه هست یا هر آنچه که من نیست چیست؟ از نظر دکارت همه این هستی به هستی فکر برمی گردد به cogitation های cogito ای که درباره شان فکر می کند. دکارت متافیزیک خود را بر مبنای cogito پایه ریزی می کند. این متافیزیک از نخستین اصل خود که تعیین ذاتش است و برای درک هستی هر آنچه وجود دارد لازم است شروع می شود.

در متافیزیک دکارت سه مفهوم مهم وجود دارد
هستی اصل نخستین یا اولیه: هستی cogito "من فکر می کنم"
ذاتش: res cogitans یا ذات من یا چیزی که فکر می کند
هستی آنطور که هست: cogitatum یا هستی فکر شده.

سومین تعمق دکارت مربوط به برگشت از خدایی که هست به متافیزیک الوهیت است. برای رسیدن به هستی باید از فکر شروع کرد. می توان نتیجه گرفت که هستی شناسی نزد دکارت از هستی شناسی فکر به دست آمده است. دکارت بعد از مشخص کردن متافیزیک cogito در سومین تعمق خود به بحث درباره خدا می پردازد. دکارت با این کار ترتیب هستی شناختی کلاسیک را تغییر می دهد. آنچه برای وی مهم است حل کردن مشکل شناخت فکر و اطمینان از واقعیت های ست که به وضوح و به طور مشخص دریافت می کنیم. از نظر دکارت ترتیب فکر ما یعنی ترتیب cogito از وضوحی کامل برخوردار است. دکارت می گوید: من مطمئنم که هستم و این که چیزی هستم که فکر می کند. این وضوح یا نخستین شناخت هرگز توسط دکارت مورد شک واقع نمی شود و نیازی به این نیست که از آن خاطر جمع بود چرا که واضح است. دکارت از این پس به دنبال تایید شناخت های دیگر است زیرا اگر اساس شناخت را از نو شروع کرده است برای برقرار کردن استحکام و ثبات در علوم است. دکارت در تعمق سوم از خودش می پرسد که آیا شناخت های دیگری وجود دارند که او به آنها نیرداخته باشد؟ او می گوید: من مطمئن هستم که چیزی هستم که فکر می کند اما آیا از آنچه من را درباره چیزی قطعیت بخشد آگاهی دارم؟

دکارت وضوح هستی من را در ذات من یا res cogitans مطرح می کند. او می پرسد چه چیزی هست که من را از چیزی مطمئن کند؟ او پاسخ می دهد که در شناخت اولیه یا نخستین شناخت تنها دریافت آنچه من می شناسم وجود دارد یعنی فکر درباره خود واضح و مشخص است. دکارت از این وضوح فکر به یک اصل عمومی می رسد مبنی بر این که همه آنچه ما به وضوح و به طور مشخص دریافت می کنیم واقعی هستند. در تعمق چهارم دکارت این مورد همان اصل واقعی ست: قطعیت ذهنی که در من است به قطعیت عینی که در چیزهاست برمی گیرد. به عبارت دیگر نتیجه از قطعیت به واقعیت خوب است.

اگرچه این اصل عمومی واضح است اما می توان درباره این احساس قطعیت اشتباه کرد. یعنی به موارد واضح و قطعی رسید که بعد شک آور و غیر قطعی در نظر گرفت. دکارت از دو مورد واضح که بعدا مورد شک قرار می دهد یاد می کند.

(۱) سیارات از جمله زمین و همه آنچه به حسیات درمی آید. از نظر او آنچه درباره اینها واضح است تنها آن چیزی است که به فکر می آید اما دکارت می گوید که وقتی فکر می کنیم که چیزهایی خارج از ما وجود داشت که به صورت ایده درمی آمد و به همدیگر شبیه بود دچار اشتباه شده ایم

(۲) دکارت همچنین می گوید که آنچه درباره منطق و هندسه ساده و آسان به نظر می رسد ممکن است ما را به خطا بیندازد. سؤالی که اینجا مطرح می شود این است که دکارت چگونه ممکن است درباره وضوح این موارد به شک بیفتد؟ دکارت استدلال می کند که به ذهنش می رسد که شاید خدا به او چنین طبیعتی داده که درباره آنچه برایش واضح به نظر می رسد به اشتباه بیفتد. ایده خدایی که او را به اشتباه بیندازد برخلاف اصل عمومی واقعیت است که قبلا به آن اشاره شد. دکارت می گوید که باید امتحان کرد که آیا خدا همد و در صورت رسیدن به جواب مثبت آیا او را به اشتباه می اندازد؟ زیرا بدون شناخت این دو نمی توان از شناخت هیچ چیز دیگری اطمینان حاصل کرد. بنابراین برای رسیدن به استحکام در اصل عمومی واقعیت یا وضوح که از خواسته های cogito است دکارت در متافیزیک اش به خدا می پردازد. دکارت از ایده خدا که در روحش کشف می کند شروع می کند و در قلب متافیزیک cogito به ایده ای می پردازد که طبق آن خدا را ابدی نامحدود یابد. شناسنده همه چیز و آفریننده همه چیز در نظر می گیرد. دکارت استدلال می کند که اگر من ایده از نامحدود در ذهن دارم این ایده باید از کسی باشد که خودش نامحدود است. بنابراین خدا خودش نامحدود است که ایده نامحدود را در ذهن من گذاشته است.

دکارت استدلال می کند که اگر من به عنوان موجودی فکرکننده اصل همه افکارم هستم من نمی توانم علت این ایده نامحدود باشم زیرا من خودم موجودی محدود هستم (که می تواند شک کند یا به اشتباه بیفتد). آنچه کامل تراست نمی تواند وابسته به چیزی باشد که کمتر کامل است. بنابراین ایده نامحدود نمی تواند از من که موجودی محدود هستم به دست آمده باشد. این ایده نمی تواند از عدم به وجود آمده باشد و فقط می تواند از خود خدا حاصل شده باشد. پس خدا علت ایده خود در من است (این مورد را اثبات ماتاخر یا a posteriori دکارت می نامیم که اثر در این اثبات وجود ایده خدا در من است). یعنی اگر علت این ایده من نیستم پس وجود دیگری لازم است که علت این ایده در من است. دکارت نتیجه می گیرد که من در جهان تنها نیستم و خدا نیز با من هست. اطمینان از اصل عمومی از این پس قابل حصول است. خدا که وجود دارد و نامحدود است باید کامل باشد و از آنجایی که به اشتباه انداختن از وجود نقص است و چون در خدا نقصی نیست پس خدا به اشتباه نمی اندازد. پس خدا اطمینان دهنده واقعیت مشاهدات واضح و آشکار ما از جمله علوم است. دکارت نتیجه می گیرد که علم بی خدا غیر قابل فکر است. از نظر دکارت علت الوهی اصل همه هستی ست. در اینجا هستی شناختی دکارت از متافیزیک دو تعمق اول و دوم او که بر مبنای cogito بود متفاوت است. درواقع متافیزیک دکارت در این قسمت از نوع فکری نیست بلکه از نوع علتی ست و بر پایه علت هستی یعنی خدا بنا شده است. به عبارت دیگر متافیزیک علتی دکارت به تایید متافیزیک فکری او می پردازد. بنابراین می توان نه یک بلکه دو نوع هستی شناسی را نزد دکارت در نظر گرفت. من یک ایراد و یک مزیت در متافیزیک دکارت می بینم.

۱) ایراد بزرگ متافیزیک دکارت در عقل گرایی بیش از حد اوست به گونه ای که فلسفه غرب از آن به عنوان دگم یاد می کند. بعدها فیلسوفانی از جمله جان لاک و دیوید هیوم به دیدگاه حس گرایی پرداختند و عقل گرایی محض را که از افلاطون به دکارت به ارث رسیده بود زیر سؤال بردند.

۲) این که یک نوع متافیزیک خاص مبنای متافیزیک دیگر باشد در دیدگاه دکارت جالب است و در متافیزیک قبل از او دیده نشده است. می توان به جای مبنا فرار دادن عقل اصول دیگری را برای متافیزیک جستجو و پیدا کرد.

منابع:

۱. J. Marion, Sur le prisme métaphysique de Descartes, Paris, PUF, ۱۹۸۶.
۲. R. Descartes, Méditations de philosophie première, Paris, GF, Vrin, ۱۶۴۱.

ترانه جوانبخت

متافیزیک از دید آگوستین

آگوستین اندیشمندی است که بعد از ارسطو میزیسته است. او در کتابش با نام "اعترافات" سعی در متافیزیکی کردن مسیحیت کرده است. مفهوم مهم در متافیزیک آگوستین، نگرانی روح انسان است. آگوستین رفع این نگرانی را در برگشت انسان به اطمینان خاطر در هستی واحد ممکن می داند. متافیزیک آگوستین همانند متافیزیک دکارت که در آینده به آن خواهم پرداخت، "متافیزیک اول شخص" است. از نظر آگوستین، اعتراف پرسشی همان اعتراف به مجرم بودن انسان برای رسیدنش به یابداری و دوری از تزلزل روح است. سؤالی که مطرح است این است که چطور و کجا این یابداری را بیابیم؟

آگوستین تحت تاثیر افلوپین فیلسوف قبل از خود بود. افلوپین فلسفه نئوافلاطونی را بنیان نهاد. نظر او بر این بود که برخلاف آنچه افلاطون می گفت، اصل واحد جدا از هستی نیست بلکه در خود هستی ست. آگوستین همچنین تحت تاثیر سیسرون و مانی -پیام آور بابلی قرن سوم بعد از میلاد- بوده است که معتقد بودند منبع هستی همان نور و روشنایی ست، آنها دوگانگی جسم و روح را مطرح کرده بودند و هستی را تقسیم شده در این دو می دانستند. آگوستین این عقیده را نوعی کفر می دانست و معتقد بود که هستی وحدانیت دارد و تقسیم ناپذیر است (این نظریه یک راه حل افلاطونی به شمار می رود). آگوستین هستی واقعی را ابدی می دانست و معتقد بود که هستی برای انسان فقط در لحظات فرو رفتن در عمق وجود خود قابل دسترسی ست.

آگوستین وجود زمان را مانع از درک هستی ابدی می دانست. او زمان را فقط حرکت در فیزیک نمی دانست بلکه به کنش هستی انسان در چندگانگی تعبیر می کرد یعنی تغییری که در روح حاصل می شود را مربوط به زمان می دانست، وقتی روح می خواهد برای دوری از تزلزل به مرکز هستی برگردد. از نظر او، زمان فقط در حافظه (گذشته)، توجه (حال) و انتظار (آینده) معنی می دهد و برگشت به مرکز هستی نوعی فرار از زمان در فرآیند تبدیل است. او این فرار را به "فرار از یک تنها به تنهای دیگر" تعبیر کرده است.

یرسیکتیو متافیزیک قرون وسطایی به دانای الهی جستجو شده در یونان باستان برمی گردد و دانش اصول اولیه که به آن در متافیزیک ارسطو پرداختم، با دانش موجود در کتب مقدس ادغام شده است.

در نقد متافیزیک آگوستین این نکات را مطرح می کنم:

- ۱) محدود کردن متافیزیک به تئولوژی در دیدگاه آگوستین یکی از اشکالات فلسفه اوست. متافیزیک را باید به دیدگاههای دیگر از جمله هستی تاریخ و زبان گسترش داد و این کاری ست که آگوستین به آن نپرداخته است.
- ۲) آگوستین چگونگی و علل هستی را در متافیزیک خود برخلاف ارسطو بررسی نکرده است. این مقوله ای ست که در بحث متافیزیک اهمیت خاصی دارد و در فلسفه آگوستین ناگفته مانده است.

منابع:

Confessions, Augustine, Cambridge University Press, ۲۰۰۱

ترانه جوانبخت

متافیزیک از دیدگاه پارمنیدس و افلاطون

پارمنیدس نخستین کسی است که درباره متافیزیک بحث کرده است. این فیلسوف در قرن ششم قبل از میلاد مسیح می زیسته است. پارمنیدس را "پدر متافیزیک" می دانند اگرچه وی واژه متافیزیک را به کار نبرد و این واژه برای نخستین بار توسط آندروونیکوس دو رودس یک قرن قبل از میلاد مسیح به کار برده شد. پارمنیدس در اثرش با نام "درباره طبیعت" به شرح شهودی که درباره هستی برایش پیش آمده بود پرداخت و توضیح داد که در یک ارایه با استقبال فرشتگان به درهای عدالت رسید. فرشتگان درها را برایش باز کردند و او با ارایه در جاده ای روانه شد و فرشته ای برایش از سه راه سخن گفت:

۱. راه نخست راه واقعیت هستی است که مخصوص خداست و بشر به آن راه ندارد.

۲. راه دوم راه حدسیات است که ظواهر را تشکیل می دهد و بشر در این راه گام می نهد.

۳. راه سوم راه حدسیاتی است که به واقعیت شباهت دارند.

طبق نظر پارمنیدس، هستی یا وجود پایدار است و تغییر و دگرگونی بر آن راه ندارد. تشکیل و نابودی هم از مواردی است که برای هستی غیر ممکن است چرا که هستی همیشه بوده، هست و خواهد بود و نمی تواند از عدم به وجود آمده باشد. در عین حال، برای هستی نمی توان نابودی قائل شد. هر آنچه که بشر می گوید، ظواهر را تشکیل می دهد و واقعیت جز این است.

پارمنیدس "واحد سه گانه": هستی، فکر و سخن را مطرح کرد و معتقد بود که این سه با همدیگر به نظر او، حدسیات و حرفهای توخالی از عدم است و باید از آنها اجتناب کرد. پارمنیدس این جمله معروف را گفته که: "وجود دارد یا وجود ندارد". او هستی و عدم را با هم تعریف کرده است. هستی طبق نظر او ذهنی نیست چرا که او جهان را به شکل کروی در نظر گرفت.

در تعریف پارمنیدس از هستی، "جدایی متافیزیکی" وجود ندارد. او صرفاً دو سطح برای حرف و فکر در نظر گرفته و آنها را از هم جدا کرده است. او بین درجه واقعیت (یا فکر) یعنی دانش و حدسیات فرق قائل شده و این دو را از هم جدا کرده است.

قبل از آن که به نظریات افلاطون بپردازم، لازم است دیدگاه پارمنیدس درباره هستی را نقد کنم.

۱. پارمنیدس شناخت واقعیت را از انسان سلب کرده و تکلیف خود و دیگر فلاسفه را یک سره روشن کرده است! او این راه را که همان راه اول پیشنهادی فرشته به اوست از توان انسان خارج می دانست.

۲. پارمنیدس جهان متافیزیکی را تقسیم بندی نکرد و دیدگاه او ساده ترین و ابتدایی ترین دیدگاه ممکن در این زمینه است. چرا که آنچه به عقل مربوط است از حدسیات جداست و می توان آنها را جداگانه بررسی کرد. این موردی است که وی به آن نپرداخته است.

۳. پارمنیدس هستی را بدون تغییر و هرگونه تغییر در هستی را غیر واقعی می داند. او زمان را از هستی حذف می کند. حذف زمان یکی از اشکالات اساسی در متافیزیک پارمنیدس است.

۴. در جمله معروفش: "وجود دارد یا وجود ندارد"، پارمنیدس دو گزاره "وجود دارد" و "وجود ندارد" را با هم آورده است. آوردن این دو گزاره با هم باعث شده که جمله پارمنیدس همواره درست باشد. چرا که یا چیزی وجود دارد یا وجود ندارد و مورد سومی نمی توان برایش قائل شد. در حالی که باید این دو گزاره را جدا از هم در نظر گرفت و وجود را از عدم جدا کرد. این مورد در فلسفه به گزاره سوفیسم معروف است.

افلاطون

افلاطون در کتابش با نام "جمهور" به بحث درباره متافیزیک پرداخته است. او همانند پارمنیدس، هستی را موضوع شایسته بررسی در فلسفه می دانست. افلاطون همانند پارمنیدس معتقد بود که هستی پایدار است و تغییر نمی کند.

او در این موارد با پارمنیدس اختلاف نظر داشت:

۱. واقعیت هستی را می توان با عقل (و نه با حدسیات) درک کرد و شناخت باید به آنچه به عقل مربوط است و نیز به حدسیات تقسیم شود.

۲. هستی جهان ایده ها را تشکیل می دهد. ایده در نظر افلاطون همان فرم یا شکل مشترک اجسام است. ما از اجسامی که دارای فرمها و شکلهای مختلف هستند، ایده ای ذهنی داریم.

به عنوان مثال، سگها به شکلهای مختلف وجود دارند اما ایده ما از "سگ" یکی است و آن شکلی است که در بین سگها مشترک است و گونه سگها را تشکیل می دهد.

ایده همان فرم، جوهر یا ذات، گونه و هستی است.

افلاطون دو نوع شناخت قائل بود و هر هریک از این دو را به دو بخش تقسیم کرد:

۱. شناختی که در حد حدسیات باقی می ماند و جهان حسیات را شامل می شود.

۱.۱. اجسام (که از طریق حسیات شناخته می شوند)

۱.۲. تصاویر

۲. شناختی که به دانش ختم می شود و جهان ذهنی را شامل می شود.

۲.۱. فرضیه های ریاضی

۲.۲. ایده ها

از نظر افلاطون، فرضیه های ریاضی نخستین بخش از جهان هستی هستند که از طریق ذهن شناخته می شوند و ایده هایی که ما از اجسام داریم بخش دوم این جهان هستی را تشکیل می دهند.

از نظر او، شناختی که به فرضیات خلاصه شود دانش واقعی را نمی سازد بلکه برای شکل گیری دانش به اصول برتری که به ایده ها مربوط است باید رجوع کرد. افلاطون برای جهان ایده ها اصلی در نظر می گیرد که همانا "اصل نیکی" است. او این اصل را اصل نظم در هستی می داند. در عین حال، ایده نیکی که او مطرح می کند می تواند وراي مفهوم هستی مطرح شود. او اشاره ای به این که این ایده را چگونه باید دریافت کرد نمی کند. می توان این طور در نظر گرفت که ایده نیکی که افلاطون مطرح کرده، از طریق شهودی قابل درک و دریافت است.

افلاطون دو مدل ارائه می کند که می توان آنها را "اصل استعلایی" نامید: ایده نیکی و کار پدید آورنده. از نظر او، پدید آورنده هنگام تشکیل جهان ایده های ابدی را به وجود آورد. افلاطون دو اصل را در متافیزیک خود در نظر گرفت: اصل واحد و اصل دوگانگی نامشخص (تعیین نشده). این دو اصل را بیروان فیثاغورث قبل از افلاطون در سلسله اعداد مطرح کرده بودند. از نظر افلاطون، اصل واحد همان فرم اجسام است درحالی که دوگانگی در آنها مربوط به ماده می باشد. اصل واحد به تعبیر دیگر، همان علت ایده هاست چرا که وحدت یا یگانگی وجه مشترک هر ایده است و طبق آن، هر جسم می تواند خودش باشد و همان گونه که هست شناخته شود. دوگانگی که دومین اصل در متافیزیک افلاطونی است را می توان در تقسیم بندی جهان ذهنی از جهان حسی در نظر گرفت. این دو کاملاً از هم جدا نیستند بلکه با همند. دوگانگی بر جهان حسیات حکمفرماست در حالی که وحدانیت خاص دنیای ذهنیات است و بر تنوع آن محاط است. اصل واحد مربوط به نظم است درحالی که اصل دوگانگی مربوط به بی نظمی است. این دو اصل، در تضاد با هم ولی مکمل یکدیگرند. ایرادی که بر متافیزیک افلاطونی می توان گرفت این است که افلاطون ایده ها را جدا از اجسام و نه در خود آنها در نظر می گرفت. از نظر او جهان ایده ها جهانی جدا از ما و همان شکل های مشترک اجسام است. این دیدگاه، فلسفه افلاطون را از واقعیت گرایی دور کرد.

منابع:

جمهور افلاطون، انتشارات علمی فرهنگی، تهران، ۱۳۸۱.

Les écoles présocratiques, Jean-Paul Dumont, Edition Gallimard, Paris, ۱۹۹۱

نوشته: دکتر ترانه جوانبخت

متافیزیک از دید ارسطو

ارسطو شاگرد افلاطون در کتاب خود "متافیزیک" به بررسی هستی همانطور که هست پرداخته است. او در این کتاب از افلاطون انتقاد کرده که وی نه به مفهوم هستی پرداخته و نه به علت هستی. ارسطو در این کتاب، طبیعت را هر آن چه اصل حرکت و سکونش را داراست می داند. بررسی ثبات و نهایت از دیگر موضوعات مطرح شده در این کتاب است.

ارسطو به این اشاره می‌کند که اندیشمندان Eleate هستی را نفی می‌کردند، هراکلیت دیگر فیلسوف یونانی حرکت را در نظر گرفته بود و افلاطون ثبات در ایده را مطرح کرده بود. ارسطو انتقاد می‌کند که افلاطون حرکت را به عنوان علت تغییر در هستی قبول نداشت و از نظر ارسطو، ثبات در دیدگاه پارمنیدس یک پرسپکتیو شوم برای فیزیک است.

ارسطو ۴ علت برای هستی قائل بود:

(۱) ماده: که به سوبسترا تعبیر می‌شود (هراکلیت، آتش را منبع هستی می‌دانست چرا که در اجسام نفوذ می‌کند و عمق آنها را نشان می‌دهد اما آناکسیمن، باد و تالس، آب را علت هستی و نخستین ماده پدید آورنده هستی می‌دانستند) و نیز به گونه ذهنی قابل تعبیر است (افلاطون آن را به ۳ نوع هستی: ایده‌ها، کپی آنها و ماده تقسیم کرده بود).

(۲) حرکت: ارسطو حرکت را دومین علت هستی می‌دانست.

(۳) ایده یا فرم: ارسطو ایده یا فرم را سومین علت هستی می‌دانست.

(۴) علت چرایی: که همان هدف از وجود هر شیئی و یبده است. به عنوان مثال، وجود برگها در درختان به دلیل محافظت از میوه هاست. این دورنمایی یا teleologism در دیدگاه آناکساگور (دیگر فیلسوف یونانی که هوش و فکر را علت هستی می‌دانست) و افلاطون نیز دیده می‌شود.

ارسطو متافیزیک را به عنوان دانش بررسی هستی برای بشر ممکن می‌دانست. او هر دانشی را در حوزه مربوط به ویژگیهای خودش مطرح کرد که بررسی گونه‌ها، ویژگیها و تقسیم‌بندی‌ها را در بر می‌گیرد ولی هستی این طور نیست وگرنه ویژگیهایی پیدا می‌کرد که او را از گونه‌های دیگر جدا می‌کرد درحالی‌که هستی همه چیز را در بر می‌گیرد. ارسطو ۳ نوع دانش قائل بود: فیزیک، ریاضی و تئولوژی یا دانش اولیه. او فیزیک را به اجسام متحرک و جدا نشدنی از ماده نسبت می‌داد. ریاضی را به هستی غیر متحرک و جدانشدنی از ماده یعنی غیر مستقل از ماده مربوط می‌کرد و دانش اولیه را مختص هستی غیر متحرک و جدا شده از ماده می‌دانست. از نظر او، اگر هستی فقط در اجسام متحرک بود، دانش اولیه به فیزیک مربوط می‌شد اما چون هستی فقط در اجسام متحرک نیست پس دانش اولیه به فیزیک مربوط نمی‌شود بلکه جوهر یا ذات هستی و ویژگیهای مربوط به آن را در بر می‌گیرد. او دانش اولیه را جهانی و کلی می‌دانست.

دانش اولیه یا تئولوژی و به تعبیر دیگر فلسفه اولیه همان "شناخت مبدا هستی و همه هستی ست که از آن ناشی شده" پس در دو شاخه قابل بررسی ست. هستی‌شناسی به عنوان دانش فقط به شناخت خدا مربوط نیست بلکه انسان، تاریخ، زبان و هر آن چه مربوط به ویژگیهای مشترک تجربیات ماست را نیز شامل می‌شود.

ارسطو ۴ معنی برای هستی قائل بود: (۱) هستی تصادفی که مستقل از ماده نیست، (۲) مقوله‌ها که ارسطو ۱۰ مقوله قائل بود: ذات، کیفیت، کمیت، نسبت، مکان، زمان، عمل، موقعیت، میل، مالکیت، (۳) توانایی که این نظر ارسطو جوابی به غیر متحرک بودن هستی در متافیزیک پارمنیدس است، (۴) هستی واقعی که به "هست" و "واقعی هست" نیز تعبیر می‌شود و نوعی تایید برای هستی ست.

بحث ارسطو درباره هستی به متافیزیک حرکت اجرام آسمانی برمی‌گردد که حرکتی دورانی و مداوم دارند. ارسطو شروعی برای این حرکت قائل نیست اما به نظر او این حرکت پایانی دارد. او علت این حرکت را وجود یک موتور یا حرکت دهنده اولیه می‌داند که خودش حرکتی ندارد وگرنه برای حرکتش باید دنبال اصل دیگری گشت. از نظر ارسطو، تبعیت هستی از چند حرکت دهنده ممکن نیست اگر چه او در بخش دیگری از کتابش به ناچار به چند حرکت دهنده اشاره می‌کند که غیر متحرکند و باعث حرکت کل هستی هستند.

در نقد فلسفه ارسطو لازم است به چند نکته مهم بپردازیم:

(۱) ارسطو علت هستی را به چهار علت تقسیم کرده: ماده، حرکت، ایده یا فرم و علت چرایی. باید توجه داشت که این چهار علت جدا از هم نیستند بلکه با همدیگر به عنوان مثال، علت چرایی یا هدف از وجود اجسام و یبده‌ها را نمی‌توان جدا از حرکتشان در نظر گرفت چرا که هدف از وجود بدون حرکت معنی نمی‌دهد.

(۲) ارسطو فیزیک را به اجسام متحرک و جدا نشدنی از ماده نسبت می‌داد. این نظریه اشکال دارد، چرا که دانش فیزیک تنها محدود به شناخت اجسام متحرک نیست و اجسام غیر متحرک نظیر جامدات را نیز شامل می‌شود. این که ارسطو جامدات را متحرک بداند غیر ممکن است چرا که در زمان او تنها نظریه اتمی دموکریت رایج بود که اتمها را از اجزاء تشکیل دهنده ماده می‌دانستند اما الکترونها را به عنوان جزء تشکیل دهنده اتم نمی‌شناختند در حالی که امروزه می‌دانیم الکترونها در جامدات حرکت دارند و جامدات در ذات خود متحرکند اما در زمان ارسطو، جامدات را غیر متحرک می‌دانستند و محدود کردن دانش فیزیک به اجسام متحرک در نظریه ارسطو به معنای حذف جامدات از مقوله فیزیک است مگر آنکه جامدات را نه در حال سکون بلکه در حال حرکت توسط عامل حرکت دهنده‌ای در نظر بگیریم.

(۳) هستی تصادفی، مقوله‌ها، توانایی و هستی واقعی که ارسطو از آنها به معانی هستی تعبیر می‌کند، در واقع جدا از هم نیستند بلکه با همدیگر و یکی بدون دیگری معنی نمی‌دهد.

۴) ارسطو به حرکت دهنده اولیه به عنوان علت هستی اشاره کرده اما آن را توضیح نداده و فقط به این مورد پرداخته که حرکت دهنده اولیه عمل می‌کند و عمل او فکر است. این نظر بسیار ابتدایی ست و مفهوم این حرکت دهنده اولیه به صورت عمیق تر در متافیزیک ارسطو نیامده است.

منابع:

۱۹۹۸ Métaphysique, Aristote, Edition Folio, Paris,

نوشته : دکتر ترانه جوانبخت

مانیه تیزم چیست؟

فرق مانیه تیزم و هیپنوتیزم

استاد فریدون فریور

سخنی چند در باره مانیه تیزم

سال‌ها است که دستداران علم «خود شناسی» و بخصوص آنان که در آغاز راه تعلیم و آموزش قرار دارند میان نیروی «مانیه تیزم» و علم «هیپنوتیزم» تفاوتی قائل نیستند یا اصولاً نسبت به تفاوت‌های موجود از نظر علمی بی‌توجه می‌باشند.

نیروی مانیه‌تیزم یکی از قوای طبیعت محسوب می‌شود و در همه موجودات وجود دارد، اگر از این نیروی شریف که کائنات از آن پیروی می‌کنند و مطابق قوانین عمومی آن، کرات مختلف، مدار خود را سیر می‌نمایند، سوء استفاده شود، طبیعت دیر یا زود انتقام خود را خواهد گرفت، این نیرو باید در راه عمومی، اجتماعی، خیر و صلاح نوع بشر و تداوی روحی صرف شود.

هیپنوتیزم با مانیه تیزم فرق زیادی دارد و نباید آن دو را با هم اشتباه گرفت. مانیه‌تیزم چنان که بارها اشاره کردیم همان مقناطیس شخصی است که یک نوع جاذبه می‌باشد، ولی هیپنوتیزم عبارت از خواب مصنوعی است که توسط اشیا صدادار، چراغ‌های پر نور و یا چیزهای دیگر انجام می‌یابد. اشخاص عصبانی و صرعی برای این خواب‌ها مستعد می‌باشند ولی اشخاص سالم رابه مشکل می‌توان هیپنوتیزم کرد در صورتی که با مانیه تیزم هشتاد درصد اشخاص سالم به خواب می‌روند و یا متأثر می‌شوند.

برای یاد گرفتن علم هیپنوتیزم، ریاضت لازم نیست و فقط متانت و بردباری در این علم انسان را موفق می‌کند ولی مانیه‌تیزم محتاج ریاضت است فرق دیگری که خیلی مهم است عبارت از بی‌نظم بودن خواب‌های هیپنوتیزمی است در صورتی که خواب‌های مانیه‌تیزم مرتب و منظم بوده و یکی پس از دیگری سنگین می‌شود. مانیه تیزم دقت و حافظه را قوی کرده و به قوای معنوی انسان می‌افزاید. نیروی مانیه تیزم بهترین وسیله برای نگاهداری تعادل قوای جسمانی و روحانی است و به این علل است که مانیه‌تیزم را برتر از علم هیپنوتیزم می‌دانند و اکنون در بیشتر نقاط جهان علما و پزشکان این علم را یاد می‌گیرند.

هیپنوتیزم دارای هیچ نوع قوایی نیست ولی مانیه‌تیزم دارای نیرویی طبیعی است که در انسان از چشم و نوک انگشتان خارج می‌گردد که حیوانات نیز دارای این نیرو می‌باشند و از آن استفاده می‌کنند.

یگانه مقصود از دانستن مانیه‌تیزم تداوی بیماری‌های مختلف می‌باشد ولی نباید تصور کرد که مقناطیس چندان معالجات کل بیماری‌ها بوده و باید خط بطلان بر روی علم طب و اطبا کشید بلکه مانیه‌تیزم قادر است که غالب بیماری‌ها را تضعیف نموده و برخی را نیز که بیماری‌های روحی و عصبی دارند معالجه نماید.

کاری را که کلروفورم در بیهوش کردن بیمار می‌کند با نیروی مانیه‌تیزم می‌توان عملی نمود یعنی بدن بیمار را بی‌حس کرده و عملیات جراحی را درباره‌اش انجام داد بدین جهت دانستن این علم برای جراحان پر استفاده می‌باشد.

تقریباً تمام بیماری‌های عصبی را به وسیله مانیه‌تیزم به طریق آسان تداوی می‌توان نمود و امروزه پزشکان جهان بر آنند که یگانه وسیله تداوی این گونه بیماری‌ها مانیه‌تیزم می‌باشد، به طور کلی این علم در طب بیشتر مورد استفاده قرار گرفته و ممکن است در آینده در دانشگاه‌ها این علم مورد توجه بیشتر واقع گردد، نه تنها بایستی پزشکان این علم را یاد بگیرند بلکه برای آموزگاران، دبیران و استادان که متصدی تربیت کودکان، جوانان، مردان و زنان آینده هستند دانستن آن ضرورت دارد زیرا می‌توان با نیروی مقناطیس اشخاص تنبل را کاری و شاکردی را که در درس نمی‌کوشند و علاقه نشان نمی‌دهد ساعی کرد و به همین جهت مانیه‌تیزم بهترین و مهمترین وسیله برای تربیت اطفال است.

کودکی در مدت یکسال چیزهایی را در خاطر می‌سپارد و یاد می‌گیرد ممکن است با مانیه‌تیزم آن را در عرض دو ماه به او یاد داد، با نیروی مانیه‌تیزم می‌توان ترک سیگار کرد بطوریکه دیگر شخص معتاد میل استعمال آن را نداشته باشد و حتی از بوی آن خوشش نیاید، بدون اینکه تغییری در حالت عمومی بدنش پیدا شود.

برای قضات نیز آگاهی از این علم لازم است و ممکن است که مجرمی را توسط آن مجبور به اقرار نمود و بدین وسیله حق را از باطل تشخیص و تفریق نمود.

تمام قوای معنوی را می‌توان توسط مانیتیزم در خود و دیگران تقویت نمود و بهمین جهت برای جامعه، علم مقناطیس چیزی فوق‌العاده پر ارزش است و در آتیه ممکن است که با ترقی این علم دیگر بشر احتیاجی به دارو و غیره نداشته باشد.

«دورویل» مانیتیزور مشهور فرانسه می‌نویسد: «نسل درجه سوم را با این نیروی طبیعی مداوا کرده» آیا با این ترقی نباید انتظار آن روزی را داشته باشیم که بشر معنی بیمار بودن را نفهمیده و به خوشی و سلامتی زندگی سعادت‌مندی را داشته باشد؟

منبع: استاد فریدون فریور.

گلد ریکی gold reiki

این سیستم ترس و تاریکی را به روشنی و شادی تبدیل میکند، نور طلایی قوی‌ترین نور برای تبدیل در دنیا میباشد، در حقیقت ترس به عنوان مادر مرگ و نابودی شناخته میشود، قطعاً می‌بایست راه حلی در این خصوص بتوان یافت.

گلد یا به تعبیری ریکی طلایی پاسخ مشکل ما است!

گلد ریکی یا ریکی طلایی چیست؟

ریکی طلایی نوعی ریکی دانمارکی است که Ole Gabrielsen آن را احیاء، بازسازی، آموزش و گسترش داد. این روش فاندتا در کندالینی ریکی ادامه می‌یابد چرا که آن را مرحله تهذیب (تزکیه) انرژی کندالینی و همچنین تکمیل‌کننده کندالینی ریکی باید بشمار آوریم و از این رو است که پیش‌نیاز وارد شدن به این تکنیک دریافت همسویی کندالینی ریکی است. "این بدین معناست که هر فرد برای همسو شدن با این تکنیک باید حداقل تا مرحله ۳ کندالینی ریکی (مرحله استاد) را دریافت کرده باشد." احتمالاً ساده‌ترین روش خود شفا بخشی و سیستم خود گسترش دهی؛ ریکی طلایی است که در عین حال یک انرژی خیلی ظریف و همزمان پر قدرت است.

این سیستم همچون کندالینی ریکی فاقد سمبل بوده و صرفاً از تکنیکهای ارتباط با خود برتر فعال می‌شود که می‌بایست توسط استاد به هنرجو منتقل شود.

مراحل ریکی طلایی

ریکی طلایی ۲۰۰۸ دارای ۱ مرحله همسویی بر خلاف سبکهای قدیمی خود می‌باشد و در همان یک مرحله فرد به سطح استادی میرسد.

در این سیستم به سادگی شما با انرژی شفا بخشی ترسها را از خود می‌شوید و باورهای پوچ گذشته فرو می‌ریزد.

منبع: babakmaster.com

طبیعت کندالینی

این لغت سانسکریت را کسانی که مفهومی واقعی از آن در دست ندارند، به اشکال مختلفی ترجمه کرده اند مانند مار آتشین، قدرت مار، نیروی اولیه، پرانا شاکتی، کندالینی شاکتی، چتان شاکتی، نیروی چی در زبان چینی و نیروی شی در زبان ژاپنی، آتما شاکتی، براهما شاکتی، وگورو شاکتی.

به نظر می رسد ریشه این لغت از فعل «کند» به معنای سوختن و سوزانیدن گرفته شده است. این معنا مفهومی کامل و درست می باشد، به این علت که کندالینی آتشی از جنبه سوزاندن آن است. توضیح دیگر برای لغت کندالینی با توجه به اسم «کندا» به معنای سوراخ، حفره، یا گودال است که آتش در آن می سوزد.

بنابراین معنای کلمه «کند» از یک جنبه آتش، سوختن، و سوزانیدن می باشد، و از جنبه دیگر به معنای سوراخ، حفره، گودال، یا ظرف است. اگر به صورت کامل تر و ترکیبی به آن نگاه کنیم، بدین صورت در می آید که ظرف یا حفره ای است که آتش در آن می سوزد. ولی هنوز هم چیزی بیشتر از این معنا وجود دارد.

کلمه دیگری هم هست به نام «کندالا»، به معنای حلقه یا مارپیچ. در اینجا سوختن آتش و حرکات مارپیچی آن که به طرف بالا حرکت می کند مجسم میشود. آتش روشن شده به سوی بالا زبانه می کشد. مثلاً، کندالینی بیدار می شود و مانند حرکات مارپیچی آتش که به سوی بالا زبانه می کشد، به طور مارپیچی به سمت بالا حرکت می کند. اما باز هم چیزی بیشتر وجود دارد. جدا از این ریشه های اساسی، لغت کندالینی به معنای تولد است. تولدی روحانی، و این طور تعریف می شود که این مار آتشین، همانطور که گاه آن را بدین نام می نامند، قوه آفرینش زبانه خوابیده درون یک ظرف یا حفره می باشد، درست مانند کودکی خفته در درون رحم که آماده متولد شدن است. این قوه آفرینش زبانه، یا شاکتی، که در حفره رحمی خود خوابیده، با روشهای مخصوص جهت بیداری و با لطف گورو بیدار و شعله ور می گردد و با حرکات موزون مانند آتش به سمت بالا و پایین حرکت می کند و هم زمان با حرکت شعله گونه اش، سایر مراکز دیگر انرژی را فعال و بیدار می کند. کندالینی (مار آتشین) حلقه وار در سوراخ یا حفره ای در پایین ستون فقرات قرار دارد.

بیدار کردن ناهنگام و بیموقع این نیرو در حالی که فرد هنوز پاکسازیهای سه گانه بدن، نادیها، و فکر را انجام نداده، بیشترین خطر را به دنبال خواهد داشت، مگر اینکه شخص تحت نظر و تعلیم گورو و یا راهنمای روحانی قابلی باشد که خود تجربه گر تمام مراحل مختلف بوده، و هم زمان از طریق تهذیب و پاکسازی اخلاقی و مهار نفس، بتواند این نیروی بیدار شده را در اختیار کامل خود بگیرد. هیچ کتابی قادر نیست تجربیات بسیار مختلف و ظریفی را که بعد از بیداری شاکتی پیش می آید، به طور کامل شرح دهد. تجربیات بر طبق پاکی درونی و بینش و ادراکات شخص، از فردی به فرد دیگر کاملاً متفاوت است. تمام کتابها در این زمینه تنها بیانگر حالات کلی می باشند، به طوری که گاه به جای راهنمایی، ممکن است جستجوگر حقیقت را عوض کشانیدن به شاهراه اصلی، به بیراهه و گمراهی بکشانند. به عنوان مثال جستجوگر ممکن است فکر کند که با بیدار کردن کندالینی اش بالاترین انرژیها و قدرتهای مافوق طبیعی را تجربه خواهد کرد، درحالی که کاملاً به عکس، به علت درونی شدن شاکتی اش، ممکن است آن انرژی برون ریز ابتدایی را از دست بدهد و حتی احساس تخلیه انرژی کند و به احتمال بسیار زیاد امراض جسمانی و آسیبهای فکری و روحی و احساسی سرکوب شده از زمانهای قدیم را تجربه کند، که البته در نهایت و در مفهوم عمیق، این تجربیات و علائم بسیار خیر و به صلاح هستند. ولی آنچه میتوان گفت این است که این علائم و تجربیات چیزی نبودند که جستجوگر تصور می کرد و او با ضربه ای شدید رو به رو می شود که قادر نیست آن را تجزیه و تحلیل کند. مواردی بوده که ضربه بدنی و فکری آن چنان شدید بوده که شخص اولین و مهم ترین هدفی را که در پس تمریناتش داشته فراموش کرده و کنار گذاشته و اسیر تجربیاتی شده که هیچ آگاهی ای نسبت به آنها نداشته. ولی اکنون متوجه می شود آنچه خوانده و آنچه اکنون تجربه گر آن است چقدر متفاوت اند. میبیند در گذشته به چه می اندیشید و چه دنیایی برای خود ساخته بود، و اکنون در چه وضعیت جهانی ای به سر می برد. آگاهی کامل، احتیاط، و وجود گورو یا راهنمای روحانی ای که در این زمینه شایستگیهای لازم را داشته باشد ضروری است. تنوع تجربیات بیداری کندالینی به تعداد تمام انسانهایی است که در کل هستی وجود دارند.

دوباره می گویم که این کتب مختصر راهنمایی برای بیداری کندالینی شاکتی نیست، ولی امید است که خواندن آن دست کم نتیجه ای در حد بیدار کردن آگاهی و هوشیاری خواننده داشته باشد، به طوری که ممکن است راجه ای از آنچه ازون روحانی نامیده می شود و در فضا پراکنده گردد. این عطر روحانی که در اثر شناخت و آگاهی حاصل می شود، قادر است نشاط زاید الوصفی به وجود آورد. با بیداری واقعی و به موقع شاکتی، شخص به شناخت خود واقعی که جزئی از خداوند است می رسد و رفته رفته قادر می شود خود را به طور کامل تسلیم خداوند کند و در تمام ساعات شبانه روز به یاد خداوند باشد و در اثر عشقی که به مرور در او نسبت به خداوند پدید می آید، در تمام ساعات شبانه روز در شعفی عمیق و شیرین قرار گیرد. در این میان انسان به حالتی از آزادی و رهایی واقعی از تمام اسارتها و قیدهای درونی می رسد و مانند پرنده ای می گردد که سبکبال در فضا پرواز می کند. در چنین موقعیتی انسان واقعیت را از غیر واقعیت، راستی را از دروغ، فایده را از ضرر، و زیبا را از زشت تشخیص می دهد.

ممکن است بعضی از مطالب این کتاب با حواس محدود انسان درک نشود و حتی بی معنی جلوه کند، اما باید این نکته را به خاطر سپرد و همیشه به یاد داشت که آنچه باور نکردنی است، الزاماً غیر واقعی نیست.

جهان کندالینی و مراکز آن

اگر ما واقعاً باز، دریافت کننده، و گسترده بر روی حقایق باشیم، آخرین جمله فصل قبل قدرت رمز گونه ای در درون خود دارد که قادر است بی درنگ در بازی را به روبه مان بگشاید و ما را مشاهده گر انواع تجربیات و آزمایشها کند.

و اگر به اندازه کافی خوشبخت، باز، و پذیرنده باشیم، شاید روزی خود مبشر و منادی این تجربیات رمزگونه و حقایق بسیار پوشیده برای دیگران باشیم.

ممکن است جرعه ای زده شود، مانند صاعقه ای که برای چندثانیه همه جارا روشن می نماید و شب تاریک را به روز مبدل میکند، و ما ناگهان قادر به مشاهده بشویم. در این جرعه اشراق شاید احتمال گسترده‌گی بالاتری را تجربه کنیم و بینشی درباره رابطه بین جهان کوچک یا جهان اصغر و جهان بزرگ یا جهان اکبر به دست آوریم.

انسان توسط ابزارهایی به نام حواس پنجگانه و حس ششم با فکر با دنیای بیرون از خود در ارتباط است، و اگر دقیقتر بنگریم، این واسطه‌ها، مانند گوش، چشم، بینی، زبان و انگشتان، تنها رابطهای کامل او با جهان بیرون نیستند، بلکه در پشت عضو شنوایی قدرت شنیدن، در پشت عضو بینایی قدرت دیدن، و در پشت عضو بویایی قدرت بوییدن وجود دارد. این پدیده‌ها یا حسها با اعصاب ظریف تری در مغز و سلسله اعصاب مرکزی در ارتباط هستند که شاید بتوان گفت توان شنیدن، دیدن، بوییدن، چشیدن، لمس کردن و همچنین احساس کردن می باشند. این توان نیرویی است که می توان به آن قدرت گفت. قدرت انرژی نیست، بلکه می توان گفت نوعی از انرژی است، مثلاً قدرت شنیدن، قدرت دیدن، و قدرت حرکت کردن. این نیرو یا انرژی به هر چیز دیگری ممکن است تبدیل شود، و باز هم دارای گسترده‌گی بسیار وسیع تر و عظیم تری باشد؛ قطعاً می توان گفت به وسعت لایتناهی و نامحدود.

این انرژی یا شاکتی با تمام وسعت لایتناهی ایش آن قدرت و شگفتی را دارد که خود را در درون محدوده کوچک جهان اصغر جای دهد. قادر است خود را منقبض کند، در حالی که هم زمان و هنوز به طور مرموزی به همان پهناوری و گسترده‌گی و انبساط قبل می باشد. در درون انقباض اتم گونه اش گسترده پهناوری به اندازه کل هستی وجود دارد، و این کل هستی نامحدود که حتی کوچک ترین بخش آن در فکر نمی گنجد، قادر است در دل ذره ای قرار گیرد که حتی تخم خردلی در مقابل آن، هستی عظیمی باشد.

جهان اکبر با تمام وسعتش، با تمام هستی درونش، و هر ذره اش، در درون یکایک ما قرار دارد. در حقیقت هر کدام از ما جهانی به وسعت نامحدود در درون خود داریم و هر لحظه جهان را با خود حمل می کنیم. درک این مسئله شاید با حواس محدود و فکری که محدود به تجربیات خطاگونه خود می باشد، غیرممکن باشد. اما همانطور که در فصل قبل گفته شد، آنچه باورنکردنی است الزاماً غیر واقعی نیست. حقایق در پشت فکر هستند، و فکر آینه ای است که توسط پنج حس، جهان را در خود منعکس می کند، و همه چیز را منعکس می کند مگر حقیقت مطلق را. همانطور که گفته شد، حقایق در پشت آینه فکر هستند و باید حرکت کرد و از فکر خطابین گذشت و به پشت آنچه نمایشگر و منعکس کننده محدودیتهاست، به پشت آنچه مقید به حدود و اندازه‌ها و مقید به نامها و شکلهاست، و درحقیقت به ماورا، به پشت آینه فکر محدود و خطابین رفت.

در پشت آینه فکر میتوان به نامحدود و لایتناهی دست یافت و با آن یکی شد.

این هستی عظیم به وسعت نامحدود در محدوده وجود ما قرار دارد. همه هستی در درون ماست. چیز دیگری که می توان گفت این است که فرد فرد ما در تمام جهان و گستره هستی، در ذره ذره اش، در جای جایش قرار داریم و پخش هستیم. ما در خورشید، ماه، ستارگان، دریاها، رودخانه‌ها، کوهها، درختان، حیوانات، پرندگان، انسانها، و حتی در سنگها، ذرات خاک، و ریزترین ذرات قرار داریم. در عین حال همه کهکشانی با هر آنچه در درونشان است، همه کرات، سیارات، خورشید، ماه، ستارگان، فرشتگان، انسانها، و حیوانات، همه در درون ما هستند.

خورشید در درون ما کندالینی است، و برای ما خورشید نیز کندالینی بیدار شده جهان است. کندالینی هر شخصی در هر جای دنیا که زندگی می کند، قسمتی از کندالینی خورشید است. ممکن است عجیب به نظر برسد که این ذرات کوچک کندالینی، هر کدام دارای آگاهی مطلق و قدرت مطلق و حضور مطلق پخش در همه جا میباشند که آن را از وجود خداوند کسب کرده اند. بنابراین ممکن است بتوان گفت زندگی هر یک از ما قدرت مطلق، آگاهی مطلق، و حضور مطلق پخش در همه جاست. بین آتش، خورشید، و زندگی جهانی که بر آن می تابد، نزدیک ترین رابطه وجود دارد.

کاملاً روشن است که کندالینی به محض اینکه به هر صورتی ظاهر شود، نیرویی بسیار سهمگین مانند سیلی عظیم را به وجود می آورد، در حالی که تا زمانی که فعال و بیدار نشده، به صورت بالقوه و خوابیده باقی میماند. نیرویی تکان دهنده است که در حرکت غیرقابل مقاومتش، هر آنچه را در سر راهش باشد می سوزاند.

آیا حلقه اتصالی بین کندالینی تشکیل دهنده عناصر نظام خورشیدی وجود ما (جهان کوچک) و انواع نظامهای خورشیدی دیگر (جهان بزرگ) وجود دارد؟ مطمئناً بله. و جهان بزرگ کندالینی خود را دارد. مراکز چرخشی و انرژی ای دارد مانند آنچه در بدن لطیف ما به آن چاکرا می گویند، و آن مراکز توسط خورشید زنده و احیا می گردد. کره زمین مراکز چرخشی و انرژی آتشی را داراست.

یکی از وظایف بعضی از فرشتگان اداره کننده طبیعت مادی این است که شدت انرژی کندالینی جهان را نظام ببخشند و سپس آن را پخش و توزیع کنند. به همین دلیل می توان درک کرد که کارشان تا چه اندازه حساس، ظریف، و حتی مخاطره آمیز است، در ست همان طور که آنهايي که در میدان جنگ برای خط مقدم جبهه مهمات می آورند حتی گرچه خود سربازان جنگنده نیستند، گاه ممکن است کشته شوند. این گردانندگان و توزیع کنندگان انرژی کندالینی جهانی که باید

شدت آن را مطابق با قدرت دریافت سیارات و مراکز دریافت کننده تنظیم کنند، گاه خود تحلیل می روند و با همان نیرویی که آن را اداره می کردند، نابود می گردند. البته این نزدیک به یقین ممکن هم هست رخ ندهد.

درجهان کوچک هم این اداره کنندگان به صورت فرشتگان و خدایان اداره کننده درون چاکراهای مختلف وجود دارند، و به همان صورتی که در جهان بزرگ فرشتگان متصدی پخش و توزیع انرژی کاندالینی جهانی برطبق ظرفیت دریافت سیارات هستند، فرشتگان متصدی در بدن لطیف ما نیز همان انرژی را برطبق توان و ظرفیت دریافت ما در چاکراهای اصلی، چاکراهای فرعی، مجراهای انرژی در بدن لطیف، مراکز عصبی و ذهنی، و اندامهای ما پخش و توزیع می کنند.

آنچه در بیرون و جهان بزرگ رخ می دهد، در درون هم رخ می دهد، و آنچه در درون پدید می آید، آینه وار درجهان بیرون منعکس می شود. به عنوان آزمایشی مقدماتی برای درک عمیق تر موضوع، لازم است بدانیم که چگونه کاندالینی بیدار شده، به مراکز مختلف به اندامهای بدن هدایت می شود.

مثلاً شخصی را در نظر بگیرید که قرار است در حضور جمعی به سخنرانی بپردازد. به نظر می رسد که کاندالینی به طور خود به خود در طول ستون فقرات تحریک گردیده، بالا و پایین می رود و گرمایی واضح در بدن ایجاد می شود. این حالت کمابیش در تمام افرادی که می خواهند سخنرانی کنند و یا به روشهای مختلف بر انسان های دیگر تأثیر مطلوب بگذارند، اتفاق می افتد. مثلاً در کسانی که به سخنرانی می پردازند مشاهده حالاتی مانند برافروختگی و قرمز شدن صورت، بالا رفتن تپش قلب، ذق ذق همراه با گرما، بالا رفتن یا پایین آمدن حرارت بدن به صورت ناگهانی، و اضطراب کاملاً معمول است.

امکان آن هست که امواج و ارتعاشات کاندالینی توسعه پیدا کرده، تبدیل به آتش گردد. اگر این امواج در مراکزی مانند چاکرای قلب (آناهاتا)، چاکرای گلو (ویشودها)، خط میان وسط سر (برهماراندرا)، و مرکز دو ابرو (اجناچاکرا) متمرکز شود نتایج بیشتری می توان به دست آورد. این احیای انرژی از طریق شبکه خورشیدی و مانی پورا ناشی می شود.

حرکات کاندالینی در شبکه اعصاب سبب می شود که شخص به طور مختصر احساس بیماری و اضطراب و فشار های گاه شدید غیر معمول، به خصوص در ناحیه وسط سینه (آناهاتا) و وسط و کف سر بکند، و همچنین ممکن است بعضی از نشانه های جسمانی قبل از انجام دادن عملی که در زندگی شخص مهم و سر نوشت ساز می باشد، بروز نماید. در موارد به خصوص که چنین حالتی به طور تقریباً دائمی دیده می شود، این علامت پاکسازی یا پاک شدن بدن و نادیده جهت سهولت بارش سیل آسای انرژی مافوق بشری کاندالینی به درون شخص می باشد.

البته این سخنان بدان معنا نیست که در بیشتر انسانها کاندالینی حقیقتاً تحریک و بیدار شده، بلکه بیانگر این حقیقت است که در بدن آنها تجمعی از آتش کاندالینی جهانی وجود دارد. این بار آتش باید از طریق اعصاب و مجراهای دیگر در بدن لطیف و مادی به میزانی که برای بدن قابل تحمل و عادی است، در همه جای بدن پراکنده و در عین حال ذخیره گردد. وجود این تجمع و مرکزیت کاندالینی در مکانی بخصوص به صورت فشار، خارش، گزگز، قرمز شدن، و سوزش، از نقطه نظر دیگر حضور مطلق جهانی به نام اسفورا نا جهت تجربه شعف روح و یا به عبارتی درکی مختصر از ذات می باشد.

ولی در بعضی حالات این آتش در موضعی از بدن تمرکز یافته، سبب سوزش و خارش شدید می گردد و به طور ثابت برای مدت های طولانی باقی می ماند. بعضی از تأثیرات کاملاً قابل مشاهده است، مانند قرمز شدن و بیرون ریختن قسمتی از بدن، برافروختگی شدید، احساس ذق ذق و تپش شدید در بعضی از نقاط و ناگهان ناپدید شدن آن، و احساس فشار و خارش به خصوص در طول ستون فقرات، چشم سوم (اجناچاکرا)، وسط سر (براهماراندرا) و وسط سینه (آناهاتا).

مشخص است که نیکوتین و الکل و مواد مخدر روی کاندالینی اثر دارند. نیکوتین مانند سدی بین نیروی عمومی کاندالینی و عملکرد آن در اندامهای مختلف بدن و چاکراهها قرار می گیرد، در حالی که الکل مانند داروی محرکی نیروی کاندالینی را در مسیرها و مجراهای اشتباه به حرکت درمی آورد و یا آن را به طور اشتباه تقویت می کند. این عمل شدت بخشیدن به انرژی کاندالینی یا توسعه آتش در شخصی انجام می گیرد که هنوز آمادگی لازم برای پیشرفت کاندالینی در وی ایجاد نشده است. تمام قرصهای اعصاب و خواب آور، انواع مواد مخدر، و داروهای محرک، اعضای بدن، به خصوص نادیه را مسدود کرده، به عنوان سدی به صورت گازی متراکم و متعفن و مرده بین شخص و آگاهی برترش قرار می گیرند.

تجربیات متعدد اثبات کرده که تمام انواع داروهای شیمیایی که در خود به نحوی مخدر دارند، مانع حرکت شاکتی در بدن مادی و لطیف شده، باعث نشت شدید انرژی می گردد، در حالی که هم زمان انرژی را به فروکش و انقباض و امیدارد. حتی قرصهای میگردن با نامهای مختلف که دارای مقدار زیادی کافئین هستند، همچنین قرصهای خواب آور، داروهای اعصاب، و آرام بخشها، آن چنان شکافهایی در لایه های حفاظتی بدن لطیف به وجود می آورند که باعث می شود انرژی نه تنها بیرون بریزد، بلکه هم زمان تأثیرات و ارتعاشات منفی از همان شکافها وارد نظام بدن مادی و لطیف و به خصوص مراکز انرژی و چاکراهها شود. وقتی حتی یک قرص آرام بخش و میگردن چنین تأثیر سوئی دارد، در مورد مواد مخدر معمولی مانند سیگار و مخدرهای بسیار قوی و خطرناک مانند ماری جوانا، کوکائین، تریاک و مشروبات الکلی چه می توان گفت؟ موادی مانند پیوت مسکالیتو و دیگر مواد این گروه که قارچهای توهم زا هستند، و همچنین حبش و ماری جوانا، کاندالینی را به طور مصنوعی و غلط فعال می کنند و انرژی کاندالینی در مجراهای

اشتباه در مسیر چاکراها بالا می رود و در بعضی چاکراها توقفی می کند. طبق عملکرد آن چاکرا، شخص ممکن است احساسات گوناگونی را تجربه کند و چیزی را که مربوط به عملکرد معنوی آن مرکز انرژی است، به مخدروی که استفاده کرده نسبت دهد.

بعضی از این مخدرها، و شاید بیشتر آنها، به شدت آیدانادی راتحریک کرده، هم زمان با تحریک شاکتی و عبور آن از آیدا باعث ایجاد تجربیات بسیار شگفت انگیز روحانی و حتی دیدن رنگها، شنیدن صداها، و غیره می شود. ولی پس از فروکش تجارب اولیه شخص دچار عکس العمل شده، افسردگیهای شدید، انحطاط روحی و احساسی، حالت جنون، احساس پوچی، چند شخصیتی بودن، و بدترین و شدیدترین اغتشاشات روحی را تجربه می کند، زیرا تجربیات آیدا نادی در حالت صحیح و از طریق تمرینات مدیتیشن و سادانهای مناسب و مانترهای مربوط به آن شدید است و برای هرکسی قابل تحمل نیست و مخصوص جستجوگران پیشرفته می باشد.

باز از میان بعضی از موادمخدر که روی پینگالا تأثیرات شدید منفی و مخرب دارد، بر عکس تجربیات روحی که مربوط به قارچهای توهم زا میشد و موجب تجربه احساسات روحانی و معنوی از طریق آیدا نادی می گشت، شخص را دچار بیداری تمایلات جنسی و تشنگی شدید جنسی می کند. پینگالانادی ابتدا حالت تمرکز و آرامش ایجاد می کند و سپس موجب قدرت تمرکز شدید، هوشیاری قابل توجه، و هیجان و انرژی شدید جسمانی می شود. همه این حالات مانند عملکرد دوپینگ است و بعد از طی مراحل اولیه، آثار به جا مانده در سلولهای مغز و شبکه عصبی و عملکرد انرژی در مسیر مجراهای انرژی و مراکز انرژی و حتی جسم مادی، مانند لگدمال شدن باغچه ای منظم و زیبا با گلهای رنگین توسط قبلی مست و دیوانه و گرسنه است.

عملکرد مواد مخدر مانند این است که ماده سوختنی و قابل احتراقی که قادر است مدتها شعله ای را جهت روشنایی و گرم کردن مکانی فراهم کند، یکمرتبه و یکجا استفاده شود. نتیجه آن شعله و نور و گرمای شدید، و سپس خاموشی و تاریکی و سرما خواهد بود. اگر برقی با ولتاژ بسیار بالا را در لامپی با قدرت دریافت کم وارد کنیم، و حالت پیش می آید: یا لامپ برای لحظه ای با نور بسیار قوی روشن میشود و بلافاصله می سوزد، و یا هنوز روشن نشده می ترکد و منفجر می شود. این مواد مخدر از هر نوعی که باشند، با هر شدت و ضعف، کمابیش همین وضعیت را در بدن مادی، بدن لطیف، مراکز انرژی چاکراها، مجراهای عصبی، و مغز به وجود می آورند.

تمام اینها تنها وسیله ای غلط و انحرافی هستند و هرگز قادر نیستند به طور پایدار و واقعی شخص را به درک حقیقت و واقعیت برسانند و یا شعف دائمی بدهند. همه تجربیاتی موقت خواهد بود همراه با عوارض سوء و تخریبهای وحشتناک دائمی، که هستی مادی، روحی، و معنوی شخص را به نابودی و فنا می کشاند.

به موضوع تأثیر ارتعاشات و امواج کندالینی شاکتی بر مراکز باز میگردیم. زمانی که ارتعاشات کندالینی (شاکتی) به مراکز اول (مولادهارا) برسد، شخص دچار گرسنگی شدید و خواب و حالت پرواز فکری می شود. در مرکز دوم (سوادهیستانا) نیاز شدید جنسی و بو و رایحه و طعمهایی را احساس می کند. در مرکز سوم (مانی پورا) قوای جسمانی زیادی در خود احساس می کند و هم زمان از لحاظ فکری دچار ترسهای روانی شدیدی می گردد. در مرکز چهارم (آناهاتا) به همه چیز عشق می ورزد و نورها، رنگها، و شکلهای الهی مختلفی میبیند. در مرکز پنجم (ویشودها) شخص خود را با جهان و جهان را با خود یکی می داند و شاید جملات حکیمانه ای را مانند من در همه جهان پخش هستم و جهان در من است زمزمه کند. در مرکز ششم (آجنا یا چشم سوم) شخص موفق به دیدار بعضی از موجودات لطیف (اتریک) می شود و گاهی مواقع قدرت تله پاتی و تجربه مختصری از ادراکات ماورای حسی را به دست می آورد. در مرکز هفتم (ساهرارا) شخص احساس آرامش، ثبات، و سکون همراه با شعف و آگاهی الهی و تجربیات کیهانی می کند.

وقتی ارتعاشات شاکتی به طور مصنوعی در اثر مواد مخدر و موسیقیهای محرک و ضربه ای مانند طبل، دف، و غیره بالا می رود، به خصوص سه چاکرای پایینی تحریک می شود و شخص حالات مختلفی را تجربه می کند. و یا قرار گرفتن تحت تأثیر مکان مقدسی پرانرژی، همچنین درکنار شخص روحانی ای با ارتعاشات معنوی و والا، و یا در دوره ای انجام دادن تمرینات شدید روحانی و ریاضتهای سخت، همه موقتاً انرژی را تحریک می کند و بالا می برد. بعد از طی دوره تأثیر، انرژی پایین می آید. این پایین آمدن انرژی به صورت خطرناکی عمل می کند و در سر راه برگشت شخص را دچار عکس العمل می نماید. ساماسکاراها یا تأثیرات کارمیک قبلی خفته بیدار می شود و فرد تأثیرات نامطلوبی را تجربه می کند. درست برعکس بالا رفتن انرژی که شخص به طور مصنوعی احساسات روحانی لطیف و زیبایی را تجربه می کند، در بازگشت انرژی ممکن است کمبود حافظه، نابودی سلولهای مغز، فراموشی، شهوت شدید، گرسنگی شدید، خواب و رخوت و سستی شاید، افسردگی، میل به خودکشی، تمایل به فرار، و خشم و تنفر شدید را تجربه کند. به مرور زمان، وقتی این بالا و پایین رفتنهای مصنوعی انرژی از طریق تحریک سطح انرژی به وسیله داروهای اعصاب، آرام بخشها، قرصهای خواب آور، مواد مخدر، سیگار، مشروبات، و همچنین تمرینات شدید و غلط برای بیداری کندالینی شاکتی و بیداری چاکراها ادامه پیدا کرد، در نهایت شخص بسیار سست اراده، گم گشته، توهم زده، خیالاتی، افسرده، و روانی می شود. در چنین حالتی شخص کمترین تسلطی بر فکر و حواس پنجگانه خود ندارد و تنها مقداری دانش به عاریت گرفته شده از کتابها و نوارها را در ذهن خود ذخیره کرده است، در حالی که قلبش از عشق و آرامش تهی و ذهنش مغشوش و درهم است و از شدت گفتگوی ذهنی و آشفته گی درون رنج می برد و در توهم خود، خود را جستجو گر راه حقیقت، یوگی، و سالک فرض می کند.

لازم به ذکر است که برای بیداری کندالینی شاکتی و چاکراها، تمرینات دقیق باید زیر نظر یک گورو متخصص انجام گیرد و این تمرینات باید طبق طبیعت خاص و ظرفیت شخص تعیین و انتخاب شود. تمرینات شدید و ناگهانی و بدون

آماده سازیهای اولیه، تأثیرات نامطلوب و خطرناکش بیش از منافعیست و یقیناً شاگرد را برای همیشه از راه معنویت دلزده می کند و احتمالاً بیماریهای زیادی به دنبال می آورد. کندالینی از مجموعه تمام نیروها در جهان پرقدرت تر است و ما باید آن را به حال خود بگذاریم، تا زمانی که به مرحله ای برسیم که آمادگی لازم از لحاظ جسمانی، پرانیک، و فکری را پیدا کنیم و بتوانیم به طور صحیح آن را به کار ببریم. کندالینی روی افرادی که آن را در راههای غلط و انحرافی به کار می برند، این نیرو را در مقاصد خودپرستانه استفاده می نمایند، و به آن احترام نمی گذارند، درست مانند بومرنگی با تأثیرات وحشتناک عمل می کند.

خطرات کندالینی

بر خطرات ناشی از تحریک کندالینی تأکید بسیار شده است. اولین و بزرگترین خطر، تحریک جنسی می باشد، به طوری که شخص نیروی حیاتی اش را در اثر این عامل از دست می دهد و دچار اختلالات روحی می گردد. فعالیت و نیروی جنسی بسیار وابسته به کندالینی می باشد، زیرا هر دوی آنها در طبیعتشان به طور عالی آفریننده هستند، به طوری که توسعه و تقویت هر کدام باعث توسعه و تقویت دیگری می شود. تمام امیال جنسی باید تحت اختیار شخص درآید. نیروی جنسی تصفیه و تصعید می شود و به صورت انرژی اجاس شاکتی درمی آید. این انرژی قادر است کندالینی را با نیروی خود به حرکت درآورد و به چاکراهای بالاتر ببرد، و سپس شخص از نظر روحی تصفیه می شود. این تحت اختیار گرفتن بدون کوچک ترین زحمتی، با کمک مدیتیشنهای مربوط به کندالینی بیدار شده انجام می گیرد، و هم زمان برای فرد به صورت باور و اعتقاد درمی آید. او باید در همه حال به این موضوع احترام گذاشته و حرمت آن را نگاه دارد. فعالیت جنسی یکی از هدیه های خداوند برای به وجود آوردن فرزندان است، که اغلب از آن به طور بد و زمختی استفاده می گردد. شخص باید یاد بگیرد که با احتیاط و احترام به آن نزدیک شود. تنها آنهایی که به امور جنسی با احترام و به عنوان تولید مثل، و نه فقط لذت بردن، می نگرند و تسلط قابل توجهی بر امیال خود دارند، از بیداری کندالینی شاکتی سود می برند. دومین خطر، خطر از کار افتادن تعادل بدن در اثر تحریک (بیداری) و مهار نشدن مراکز مختلف بدن می باشد، مثلاً احتمال صدمه به قلب یا نظام عصبی، که در نتیجه آن انسان به شخصی علیل تبدیل می شود که فشاری جسمانی در مغزش رخ داده. نتیجه این فشار اختلالات روحی است. تجربه نشان داده خیلی از کسانی که شاکتی در آنها کاملاً بیدار شده و یا حتی فعال شده، از سردردهای شدید (به خصوص در ناحیه داخلی، بالا و کف سر) شدیداً رنج می برند و مسکنها و داروهای آرام بخش هیچ تأثیری در آن ندارد و اگر هم اثری موقت داشته باشد، به صورت عقب نشینی و پس کشیدن شاکتی از سر است و شخص مدتی آرامش را احساس می کند و سردردها مجدداً در زمان کوتاهی باز می گردد. در این حال با مصرف هرگونه داروی شیمیایی، پیشرفت و باز شدن «سahasara» یا مرکز هفتم به تأخیر می افتد و حتی ممکن است شخص به سقوط کامل روحانی کشانیده شود.

این موارد در بسیاری از کسانی که شاکتی در آنها فعال شده رخ می دهد. آنان هنوز قادر به مهار انرژی کندالینی در بدن خود نیستند و نمی توانند انرژی را در مراکز مختلف به اراده خود متمرکز کنند و یا از حالت فشردهگی بیرون آورند و از زیر بار فشار اضافی آزاد گردند. ولی سردردها به خصوص در افرادی که در تجرد کامل هستند و هیچ گونه استهلاک انرژی در آنها نیست، حالتی شایع و معمول است و باید آن را هر طور که شده، تا حد امکان بدون دارو تحمل کنند.

انرژی بیدار شده که طولانی مدت در مولادهارا بماند، شخص را تبدیل به حیوانی درجه یک با تمام تمایلات و غرایز بیدار شده می کند. مگر اینکه انرژی دوباره بخوابد و یا به وسیله گورو آرام گیرد تا شخص بتواند زندگی عادی را از سر گیرد. انرژی بیدار شده وقتی طولانی مدت در سوادهیستانا باقی بماند، شخص در آتش جهنم واقعی زندگی می کند. نه آرامش ذهن دارد و نه سلامت جسمانی. به خصوص غرایز شهوانی، خشم، غرور، منیت، افسردگی، خودمحوری، منفی نگری، و ایرادگیری فعال می شود و فرد تمام این موارد را برخی را در شخصیت خود نشان می دهد. تمام سرکوبهای روانی و روحی، تمام شرطی شدگیها، و هر آنچه از گذشته تاکنون به نحوی در او سرکوب شده بود و قبل از مرحله بیداری شاکتی به حالت انجماد بود، اکنون با آتش شاکتی ذوب می شود و بیرون می ریزد. فکر و بدن شخص میدان تاخت و تاز و فعالیت شدید افکار مغشوش مختلف و بیماریهای جسمانی قرار می گیرد و تا زمانی که کندالینی در سوادهیستانا باقی بماند، شخص به هیچ وجه آرامش فکری و روحی و جسمانی واقعی را تجربه نمی کند. البته همیشه تجربیات به این شدت نخواهد بود. به نسبت سانسکار (تأثیرات گذشته) و نوع زندگی شخص، شدت و ضعف خواهد داشت. عبور و گذر از سوادهیستانا به دانشی عمیق و وجود گوروپی شایسته و آگاه و اشتیاقی سوزان برای حقیقت نیاز دارد. وجود گورو در این میان ضرورت مطلق دارد. توقف شاکتی در مانی پورا بارقه هایی از حقیقت را به شخص می تاباند. او با چشمانش از دوردست روحانیت و نور را مشاهده می کند، ولی پاهایش و ریشه هایش هنوز در دنیای مادی و ماده گرایی قرار دارد. نیاز و میل شدیدی به سلطه بر دیگران و همه چیز دارد. هنوز بسیار برون گرا و خودمحور است و تمام کوششهایش برای رسیدن به قدرت است، چه قدرتهای یوگایی (سیدهی) و چه قدرتهای دنیوی (ریدهی)، از پول و ثروتهای مادی گرفته تا حتی اینکه گروههای زیادی را تحت فرمان خود داشته باشد. او هنوز از تمایلات خشم، شهوت و آرزوها رها نشده است.

کندالینی شاکتی تا زمانی که از مانی پورا بالاتر نرفته و به آناهاتا چاکرا نرسیده، بارها و بارها، حتی هزاران بار به مولادهارا باز می گردد، زیرا شخص در مانی پورا به شدت طالب نمایش قدرتها و سیدهیهای کوچکی است که به دست آورده، و هر بار در هر صحبت از قدرتهایش و نمایش آنها و به کاربردنشان، بلافاصله سقوط می کند و به سوادهیستانا و یا حتی مولادهارا باز می گردد و مجدداً دچار همان انرژیهای نامطلوب چاکراهای پایین تر می شود و رنج می کشد و برای پیشرفت به مراکز بالاتر باید مجدداً کوششهایش را از سر بگیرد. با هر بار پایین رفتن کندالینی، تلاش برای بالا بردن آن اندکی مشکل تر از قبل می شود و ممکن است به علت تمایل فرد به نمایش و به کار بردن قدرتها، باعث شود پیشرفت و حرکت به سوی نور بیکران و ذات را در این زندگی به طور کامل از دست بدهد.

آرامش، شمع، و حقیقت را شخص وقتی می تواند تجربه کند که کندالینی شاکتی به طور کامل به آناهاتا چاکرا برسد. البته در این موقعیت او هنوز چیزی دائمی و قطعی به دست نیاورده و اگر برای لذت بردن از رابطه جنسی پافشاری کند، شاکتی ممکن است باز به مولدها و سوادهیستانا بازگردد، ولی چنانچه مهار نفس را داشته باشد و تمریناتی جدی و منظم را انجام دهد، در این مرکز (آناهاتا) به معنای واقعی یوگی می شود و از شاهد الهی می نوشد. تمام افکار و تمایلاتش عوض می شود و با دیدی کاملاً متفاوت به دنیا و انسانها و هرچیز دیگری می نگرد. زشت ترین انسانها و زیباترین آنها کوچک ترین تأثیری بر او نمی گذارد و او قادر است الوهیت و جرقه نورانی درون هر فرد را مشاهده کند. در این مرحله با تمام قلب و احساساتش تسلیم خدا و عشق پرشکوه او می گردد و عشق به آزادی و حقیقت را شبانه روز چون شهدی زندگی بخش می نوشد.

با وجود تمام اینها، در این چاکرا گره یا گرانتی به نام ویشنوگرانتی وجود دارد که گره احساسی است. تمام احساسات بشر دوستانه و دیگر احساسات در این مکان سدی به وجود می آورد که یوگی در پشت آن گیر می کند و متوقف می شود. برای رسیدن به خدا باید از این سد و مانع هم گذشت. اگر او بتواند با بازبینی دقیق افکار و احساساتش و تمرینات مداوم مدیتیشن این گره یا گرانتی را بشکند، از تمام سدها و حصارهای احساسی و علائق دنیوی برای همیشه رها می شود و به سوی ویشودها چاکرا، یا مرکز پاکی مطلق می رود. در آنجا اسیر تمایلات نخواهد بود و دیگر هرگز سقوطی نخواهد داشت. تمام اراده و کوششهایش برای رسیدن به بالاترین کمال خواهد بود و نخواهد توانست حتی برای لحظه ای کوتاه از حقیقت، خدا، یا ذات دور و غافل بماند.

به طور کلی اگر بخواهیم موضوع بیداری شاکتی را با دیدی وسیع بررسی کنیم، زمانی شخص می تواند از تمام این خطرات اجتناب کند که قبلاً به اندازه کافی به پاکسازیهای بدن، نادیها (مجرایهایی در بدن لطیف که حامل جریان انرژی هستند)، و فکر (به خصوص بخش ناخودآگاه) پرداخته باشد، و همچنین زمانی که شخص به میزان قابل توجهی بر خویشتن مسلط باشد و تنها برای حقیقت اشتیاق داشته باشد، نه برای به دست آوردن قدرتهای مافوق طبیعی. او نباید دارای دیدی کوتاه بینانه باشد و باید از هرگونه پستی، به خصوص تحریکات جنسی، به دور باشد، یا دست کم تمایل بسیار کمی در وی وجود داشته باشد.

باید این موضوع را به خاطر سپرد که پیشرفت کندالینی در هر شخصی به مقدار زیاد بستگی به خود آن شخص دارد. یعنی انسان ابتدا باید آمادگی لازم جهت بیدار شدن کندالینی را در خود به وجود آورد و سپس با استفاده از قوه ادراک عقل خود، به پیشرفت آن کمک نماید.

هرگز نباید فراموش کنیم که بدن مادی زمخت تر است و بنابراین کمتر قابلیت انعطاف و وفق دادن دارد. و همان طور که گفته شد، تمایلی به بیدار شدن و متمرکز شدن انرژی در یک نقطه از بدن وجود دارد، نه پخش شدن و توزیع متناسب آن در تمام بدن.

روح از طریق حواس لطیف در فکر و حواس زمخت در بدن مادی، دنیا را تجربه می کند، و بدین صورت است که هر چیزی را احساس می نماید و تأثیرات را از محیط خارج دریافت می کند.

به علت تمرکز انرژی در یک نقطه با فشار بیش از حد بر آن، مثلاً مغز و اعصاب (منطقه براهماراندر یا کف سر)، احساسات دچار اغتشاش می گردد، زیرا مغز مجرای اصلی ارتباط بین جسم مادی و روح می باشد، در حالی که کندالینی برای حیات بخشیدن به مراکز که آماده تر، حساس تر، و گیراتر هستند، به سوی آنها جریان پیدا می کند، و لازم است که قبل از بیداری کامل کندالینی، مراکز مختلف آمادگی لازم برای دریافت انرژی کندالینی را به دست بیاورند. به طور کلی در وجود هرانسانی کندالینی تمایل دارد که حرکت کند. اگر انسان تعلیمات روحانی لازم برای تحمل کردن این نیرو را نیاموزد، مسلماً به پایین ترین نقطه تاریکی پرتاب می شود. در این حالت ممکن است نیروی کندالینی به ناگهان در میان مجراهای بدن به گردش درآید، یا به طور مستقیم وارد یکی از اعضای بدن گردد، که در این صورت سبب ایجاد فاجعه ای بسیار جدی می گردد.

زمانی که بدن مادی و روح مصمم می شوند به درجات بالاتری برسند، کندالینی به طور طبیعی و بدون مواجه شدن با کوچک ترین مانعی به حرکت درمی آید. در مراحل اولیه باید احتیاط بسیار به عمل آورد تا فاجعه ای به بار نیاید. در مراحل بالاتر پیشرفت کندالینی، شخص به تدریج دارای تسلط دائمی می شود، حرکت کندالینی در بدن موزون تر می گردد، و بدن عکس العمل فوری تری نسبت به این تحریک از خود نشان می دهد.

اثرات بیدار شدن کندالینی چیست؟

تمام سدها و موانع را از میان برمی دارد و بین جسم مادی و روح ارتباطی کامل برقرار می کند. حساسیت در جسم و روح به مقدار زیادی افزایش می یابد و خویشتنداری بسیار در شخص به وجود می آید. جسم مادی از قید ارتباط با حوادث معمولی پیرامونش رها می شود. به دلیل اینکه بدن مادی فوق العاده حساس تر می گردد، مغز باید این فشار را تحمل کند. فشار بر مغز به شدت افزایش می یابد، زیرا مغز مجرای اصلی ارتباط بین بدن زمخت و بدن لطیف است. سؤالی که پیش می آید این است که آیا مغز می تواند در برابر این فشار مقاومت کند؟

این کار از طریق مهار خویشتن و مدیتیشنهای مداوم و منظم ممکن است، به طوری که مغز قابلیت انعطاف بیشتری پیدا می کند و قادر به تحمل این فشار می گردد. در بعضی حالات ممکن است روح مشتاق به پیشرفت باشد، که نتیجه

تولد‌های قبلی است، اما اگر جسم ضعیف باشد و نتواند فشار کندالینی را تحمل کند، لازم است که شخص منتظر تولد دیگری باشد تا شاید دارای جسمی قابل انعطاف تر گردد.

با توجه به این مطالب، انسان باید بسیار نادان باشد که بدون تصویب و تأیید عقل و استفاده از راهنمایی و کمک گورو، تصمیم به بیدار کردن کندالینی بگیرد.

در این میان بیشترین فشار بر مغز وارد می شود. انسان یا نباید در این راه برود، و یا اگر رفت باید آن را تا آخر ادامه دهد.

حکیمی گفته دانش اندک، بسیار خطرناک است. ناآگاهی کامل از دانش کندالینی بسیار بهتر از داشتن دانش ناقص از آن است، زیرا با دانش کم و ناقص شخص پرشی را انجام می دهد بی آنکه پرواز بلد باشد. تنها پریدن کافی نیست. در آن صورت حاصلی جز نابودی ندارد. کسانی که دانش و تجربه کامل از تمام مراحل و موارد و کارکرد آن را دارند، بهترین راهنمایان می باشند. حتی دانش کامل نظری بدون تجربه عملی از بیداری کندالینی و طی طریق تمام مراحل آن، ذره ای مفید نخواهد بود.

بنابراین قبل از اینکه کسی بخواهد کندالینی را بیدار کند، باید همه چیز را درباره این موضوع بداند و مخصوصاً با خطرات اجتناب ناپذیر آن آشنا گردد و با دیدی باز به این عمل مبادرت ورزد. در این میان باید قبل از شروع حرکت به دانش کم اکتفا نکند و حتی با وجود دانش کامل، به دنبال راهنمایی گرفتن از فردی که این مسیر را پیموده باشد، چون ممکن است همان کندالینی که منشأ راهی از اسارت و به دست آوردن آگاهی مطلق الهی است، وی را به سوی انحراف، نادانی، و سقوط کامل بکشانند.

کندالینی در همه جا فعال است

کندالینی آتش زندگی است، و بنابراین در سرتاسر زندگی جریان دارد. اما ممکن است مانند رودی آرام و حیات بخش باشد، و یا ممکن است به مجراهای مخصوص هدایت شود مانند سیلاب خروشان گردد. کندالینی در مواد معدنی، گیاهان، حیوانات، انسانها، و در کل هستی، و همچنین در تک تک اتمها جریان دارد. کندالینی انرژی الهی و بخش متحرک الوهیت است.

هر زمانی که در انسان ترقی واضح و مشخصی در رشد روحی صورت می گیرد، آن نتیجه دخالت کندالینی است. در همین حال، هر زمان که کندالینی تحریک و تقویت گردد، در شخص رشد روحی مشاهده می گردد. در این میان شخص به استاد (گورو) نیاز دارد تا وی را راهنمایی کند و در مسیر روحانیت پیش ببرد و بر روی کندالینی اش کار کند.

هر جا که زندگی هست کندالینی نیز وجود دارد، اما چگونگی رفتار با آن موضوع دیگری است.

یکی از اثرات جالب کندالینی تقویت حواس است. تمام حواس به شدت حساس می شود، به طوری که حواسی که قبل از بیداری کندالینی واکنش بسیار اندکی نشان می دادند، مثلاً یک نگاه، یک فکر، و کوچک ترین حرکتی که تا قبل از فعالیت و بیداری شاکتی شخص را دچار عکس العمل نمی کرد و تأثیر قابل توجهی بر او نداشت، بعد از فعالیت و بیداری شاکتی به شدت و به سرعت موجب نشان دادن عکس العمل می شود. ذهن بسیار حساس می شود و احساسات شدیداً تأثیرپذیر می گردد. مثلاً قبلاً اگر شخصی کلامی منفی می گفت و منفی فکر می کرد، ممکن بود خیلی دیر یا کم عکس العمل برانگیزد، ولی بعد از بیداری شاکتی هر کلام و هر فکر سریعاً و شدیداً واکنش و بازگشت به وجود می آورد. به همین دلیل فردی که به مرحله فعالیت و بیداری شاکتی رسیده باید به شدت برافکار، کلام، اعمال، و تمایلات خود نظارت کامل داشته باشد.

تجربیات نشان داده حتی صحبت، نگاه و فکری شهوانی باعث سقوط می شود و هم زمان کندالینی را به سوادهیستانا و مولادهارا می کشاند. در این میان مدیتیشن و نظاره گری کریاهای بدنی، کلامی، احساسی، و فکری از اهمیت بسیار حیاتی برخوردار است.

شخص عادی که به ارتباط عمیق بین جسم و روحش و جهان بیرون پی نبرده است، وقتی از نظر روحانی پیشرفت کرد، از طریق قدرت کندالینی پرده جهل از جلوی چشمانش برداشته می شود و به رابطه و یکی بودن جسم و روحش و کل جهان هستی پی می برد. در بالاترین مراحل، او همه جهان را در خود و خود را در همه هستی پخش و جاری می بیند.

رسیدن به خدا از طریق عشق به او، بر کندالینی شخص اثر دارد و آنرا به حرکت درمی آورد. به گفته راماکریشنا، حکیم و یوگی بزرگ هند، زمانی که شخص خداوند را عاشقانه دوست دارد و او را با همه قلبش می پرستد و اشتیاقی عظیم و سوزان برای خدا و رسیدن به او دارد، کندالینی اش دیگر نمی تواند خفته بماند. کندالینی در او بیدار می شود و به سوی بالاترین آگاهی، شمع، و تجربه الوهیت حرکت می کند و شخص را به سرمنزل اعلی و بالاترین اتصال با الوهیت (ذات) هدایت می کند.

رسیدن به خدا از طریق عشق و تسلیم به او، افرادی را که از تمام قیود و زنجیرهای زندگی آزاد هستند جذب می کند.

در کسانی که فاقد خویشنداری و تسلط بر حواس و افکار هستند، تحریک کندالینی و فشار حاصل از آن بیشتر از آن است که بتوانند تحمل کنند. در این صورت تحریک و بیداری شاکتی مایه رنج و عذابشان خواهد بود.

کندالینی یا شاکتی قدرتی است که هم می تواند برای سلامت شخص استفاده شود و هم برای بیماری وی. اگر شخص در اثر بیدار شدن کندالینی غرور پیدا کند، این غرور باعث ضعف وی می شود و روز به روز ضعف در وی تشدید می گردد. در این صورت باید چنین شخصی را از ادامه کار بازداشت.

غرور اولین دلیل سقوط است، که در حالت های شدید سبب خودکشی می گردد.

پیشرفت کندالینی

جالب است که به تجربه ای در مورد پیشرفت کندالینی یا به فعالیت انداختن آن توجه کنیم.

فعالیت اصلی در طی خواب انجام می شود. آنچه در ابتدا ظاهر می شود شامل آمادگی ستون فقرات، یعنی حرکت امواج کندالینی از پایین ستون فقرات تا بالای سر است. بعدها این آماده سازی در طول روز هم ادامه پیدا می کند. در قسمت پایین ستون فقرات آتش کندالینی به صورت حلقه است.

با تمرکز بر این نقطه، و در نتیجه تمرکز بر آتش درون کندالینی، کندالینی شروع به فعالیت و حرکت می کند. در واقع مانند آن است که سوخت مناسبی جهت حرکت به آن داده می شود. اما برای انجام دادن این حرکت باید از قبل به شخص تعلیماتی داده شود، زیرا اثر حرکت بی موقع فاجعه آمیز خواهد بود، حتی اگر این حرکت به صورت درست انجام گیرد.

انحلال تدریجی آتش کندالینی که به صورت کروی در پایین ستون فقرات قرار دارد، به علت انرژی اصطکاکی خود آتش صورت می گیرد. این آتش به گرما تبدیل می شود و فعال می گردد و می سوزد و سبب می شود آتش کروی کندالینی در پایین ستون فقرات به خورشیدی تابان تبدیل گردد. این خورشید گرما را در تمام جهات پخش می نماید، و بدن مادی آن را احساس می کند. این گرما بعضی مواقع آن قدر شدید می شود که گویی شخص در میان شعله های آتش قرار دارد. گاهی هم به صورت تعریق بسیار زیاد نشان داده می شود. شخص از گرما می نالد و گویی هیچ چیزی قادر نیست او را خنک کند. گاهی نیز احساس بی حالی و بی هوشی و حال به هم خوردگی به او دست می دهد، که اکثراً در این مواقع دچار بیوستهای شدید می شود. گاهی در مردها به صورت منقطع و گاه مداوم، دفع غیرارادی منی صورت می گیرد. فرد، در هر دو جنس، ممکن است دچار بواسیر شود و یا قسمتی از بدنش از جوشهای چرکی و دردناک پوشیده گردد. در این موارد شخص باید با راهنمای روحانی اش در مورد مانترای خود مشورت کند، زیرا مانترای خاصی قادرند این گرما را شدیداً تشدید کنند و یا آن را از بین ببرند و به بدن خنکی و آرامش بدهند. باید با شخص یا گورویی مشورت شود که از علم مانترای آنها روی آید، پینگالا، و سوشومنا (ماه، خورشید، و آتش) در بدن لطیف کاملاً و دقیقاً آگاه باشد. همچنین طبیعت شخص در مروج پیتا، واتا، و کافا باید در نظر گرفته شود و خوراکهای مناسب توصیه شود.

این چند موردی که ذکر کردم، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. توجه، ویا به عکس، غفلت از آن، در بعد روحانی مسئله مرگ و زندگی است.

همان طور که مختصراً اشاره شد، در طی ساعات بیداری این مرحله آماده سازی ستون فقرات و چاکراها ممکن است ادامه یابد، به طوری که گرمای خاصی از پایین ستون فقرات به سوی بالا حرکت می کند و تأثیر جالبی روی بدن می گذارد. هوشیاری شخص از نظر جسمی افزایش می یابد و فرد دارای قوه درک مستقیم می گردد.

با بیداری مناسب کندالینی و ادامه تمرینات مدیتیشن، تمام هستی شخص از سطح جسمی تا روحی کاملاً عوض می شود، چنان که گویی فرد جدیدی زاده شده است. او در حال نوشیدن شهد آگاهی و شمع مداوم از منبع اصلی و ذاتی اش خواهد بود و به حقیقت واقعی پی خواهد برد. به نظر می رسد تمام سدهایی که مانع درک حقیقت بود شکسته می شود، به طوری که شخص در مورد واقعیت و ماهیت هر چیزی به تحقیق می پردازد. توصیف واقعی این آگاهی و هوشیاری بسیار مشکل است.

شاید بتوان گفت شخص تعالیم، دستورات، آگاهی، و دانش لازم را مستقیماً از درون دریافت می کند. به عبارتی، آب را از سرچشمه می نوشد. در کمترین ادعا و با تواضع میتوان گفت که بعضی پرده ها از روی حقیقت برداشته می شود و انسان به حقیقت چشم می دوزد و ابرهای غفلت از جلوی دیدگانش برداشته می شود.

در اوایل کار انسان دچار نوعی گیجی می گردد، گویی بعد جدیدی بسط داده می شود و شخص وارد دنیای جدیدی می گردد. همچنین در اوایل کار شخص احساس می کند که گویی در جای دیگری زندگی می کند و با دنیای بیرون فاصله دارد. سروصداها و ازدحامهای زندگی برایش فقط یک زمزمه حقیقت می شود و او مانند تماشاچی یک بازی، به بازیگران روی صحنه به عنوان موجوداتی از کره ای دیگر می نگرد. طوری به دنیا می نگرد که گویی با آن هیچ ارتباطی ندارد، و گاهی نیز احساس می کند غریبه ای از سرزمینی ناشناخته است. مغز که مربوط به بدن مادی است، دچار حالتی از رخوت می گردد و در عین حال نسبت به درک واقعیت هستی فوق العاده آگاه و هوشیار می شود، هوشیاری ای که تاکنون در شخص دیده نشده، چنان که گویی او در بیرون خواب و در درون بیدار و هوشیار است، در حالی که دیگران در درون (در مورد روحانیت و تجارب معنوی) در خواب و در بیرون (در دنیای مادی) بیدارند.

شری کریشنا در فصل دوم، آیه شصت و نه می فرماید: «یوگی که بر فکر و حواس خود مسلط است، در شب افراد دنیوی بیدار است و در همان زمان نسبت به بیداری افراد دنیوی، در روز فعالیتها در خواب است.»

توضیح بسیار ساده این است که یوگی یا فردی که بر فکر و حواس خود مسلط است، هنگامی که همه موجودات در شب آگاهی (تیرگی آگاهی) قرار دارند، بیدار است، و در همان زمان در روز فعالیتها دنیوی (مایا)، زمانی که همه موجودات نسبت به موضوعات حسی و لذات مادی بیدارند، او در خواب است.

در این هوشیاری گرمای خاصی در بالای سر احساس می شود که احتمالاً نتیجه خارج شدن اندک کندالینی است. حساسیت به خصوص در ناحیه ستون فقرات به مقدار زیاد افزایش می یابد و به میزان کمتری در سرتاسر بدن نیز بالا می رود. در این حالت تکان مخصوصی در سراسر بدن ایجاد می گردد که ممکن است برای مدت کوتاهی سبب اختلالات روحی شود. در سراسر ستون فقرات در بعضی مواقع نبضی قوی می زند، و گاهی در بعضی نقاط بدن برافروختگی و قرمزی ای مانند تاول دیده می شود، گویی انرژی شاکتی از نقطه ای به نقطه دیگر می رود و حرکت خود را در سطح بدن به صورت برافروختگی پوستی، قرمزی، و گرمای زیاد نشان می دهد. به مرور زمان به نظر می رسد که تمام بدن با آتش کندالینی مشتل می شود، به طوری که اگر کسی در نزدیکی انسان قرار داشته باشد، تقریباً این حرارت را احساس می کند. در این مرحله به طور موقت خستگی خاصی در بدن مادی احساس می شود و خوابیدن برای شخص لذت بخش می گردد. اگر از عبور آتش کندالینی از بالای سر جلوگیری شود، به مغز فشار وارد می آید و شخص دچار سردردهای شدید، خستگی و خواب آلودگی می گردد

کندالینی خورشید و کندالینی زمین

در اثر تحریکاتی مانند نزدیک شدن به مرکزی روحانی مانند معبد، مسجد، کلیسا، و مکانهایی که در آنها مدیتیشن انجام می شود، و همچنین نزدیک گشتن به شخصی که کندالینی در او بیدار شده و آگاهی اش در مراکز بالاتر مستقر گشته، یا شرکت در مراسم مذهبی و سرودهای روحانی، مراکز کندالینی در بدن مانند گلی که رو به خورشید شکفته می شود، آمادگی می یابند و کندالینی در سرتاسر بدن مشتل می گردد. این اشتعال سبب تماس بین بدن مادی و بدن لطیف می گردد. در شروع پیشرفت کندالینی دردی احساس می شود، به این علت که هنوز کندالینی بر موانع غلبه نکرده است و مسیر حرکتش کاملاً باز نیست و راهی را با فشار، که اغلب با سوزش و گاه با درد همراه است، باز می کند.

به نظر می رسد که دو منبع کندالینی وجود دارد، یا شاید درست تر باشد بگوییم کندالینی بین دو قطب مثبت، یعنی خورشید، و منفی، یعنی زمین، حرکت می کند. قلب و مرکز زمین یک قطب کندالینی، و مرکز و قلب خورشید قطب دیگر آن می باشد. بیدار کردن کندالینی در واقع گرفتن آتش از زیر زمین و بالای آسمان است، به طوری که شخص با هوشیاری در فضای بین این دو مرکز گام برمی دارد.

ما قدرت و انرژی کندالینی را از مرکز زمین و از مرکز خورشید می گیریم و بر آن در مرکز پایین ستون فقرات تمرکز می کنیم و آن را به تمام مراکز بدن می فرستیم. کندالینی گرفته شده از زمین به سمت بالا حرکت می کند و پاها و مرکز ایجاد خلقت (مراکز جنسی در زن و مرد) در بدن مادی جریان می یابد. کندالینی گرفته شده از خورشید به سمت پایین حرکت می کند. بنابراین کندالینی زمین و کندالینی خورشید در محلی کروی واقع در پایین ستون فقرات به یکدیگر می رسند و مانند قدرتی عظیم به سوی واقعیت مطلق (خداوند) حرکت می کنند. زمین منفی و خورشید مثبت با یکدیگر ترکیب می شوند و در نتیجه قدرتی روحانی در انسان ایجاد می شود.

کادوسیوس- نماد آتش بزرگ سه گانه است. آتش کادوسیوس (آیدا، پینگالا، و سوشومنا) و کندالینی با یکدیگر رنگین کمان جالبی از رنگها را تشکیل می دهند. ارتباط نزدیکی بین کادوسیوس و آتش کندالینی وجود دارد. اگر چه از یک نقطه نظر این دو نیرو مجزا هستند، از نقطه نظر دیگر مکمل یکدیگر می باشند. به نظر می رسد که کادوسیوس به گونه ای مستقل از کندالینی بیدار می گردد، اما ارتباط آن با کندالینی نزدیک است.

کادوسیوس شامل سوشومنا با جنبه های آیدا و پینگالا می باشد که راه رهایی از محدودیتهای مادی می باشند، و کندالینی راه تکمیل شدن و به کمال رسیدن انسان است. در ارتباط بسیار نزدیک بین این دو آتش شکی وجود ندارد.

مقصود عالی کندالینی

بعد از مرحله بالا و پایین رفتن کندالینی در طول ستون فقرات، حرکت آن در میان مراکز مختلف آغاز می گردد. اولین مرکز معتبر دستگاه اعصاب می باشد و ارتباط بین پایین ستون فقرات و دستگاه اعصاب در اطراف ناف ایجاد می شود. ممکن است در معده احساس ناخوشی و آشوب ایجاد گردد.

هرگاه مرکزی از بدن توسط آتش کندالینی حیات بگیرد، حالتی از افزایش هوشیاری، تحریک، و بیداری قوای ذهنی صورت می گیرد. به علت تماس بین بدن مادی و بدن لطیف، درک مستقیم انسان افزایش می یابد. کوچک ترین آشفته گی جنسی ای در شخص وجود نخواهد داشت و از طبیعت جنسی مقدار اندکی باقی می ماند که به قصد اصلی آن، یعنی قوه آفرینش، به کار می رود. در غیر این صورت به انرژیهای برتر تبدیل می شود و منجر به خداشناسی می گردد.

مقصود و هدف عالی کندالینی تنویر کامل انسان و رهایی از چرخه تولد و مرگ است که به معنای حیات فوق العاده بخشیدن به درک مستقیم انسان می باشد که شامل دانشی خالص و پاک است. خواسته های پست و حقیر انسان به خواسته هایی بزرگ و والا تبدیل می شود.

بیدار کردن کندالینی و رسیدن آن به مراکز یا چاکراهای بالاتر سه هدف اصلی را دربر دارد:

(۱) ما را به طور دائم و بدون لحظه ای قطع و گسیختگی به یاد خدا نگاه دارد.

(۲) ما را در حالت تسلیم مطلق به هستی مطلق یا خداوند قرار دهد.

(۳) ما را در عشق پاک خالصانه و عابدانه قرار دهد.

اینها اهداف عالی و اصلی بیداری کندالینی است و چیزهایی دیگر جزو فرعیات می باشند.

به نظر می رسد که دو نظام کلی در مورد پیشرفت کندالینی وجود دارد. یکی به کندی، به تدریج و طی تولدهای متمادی پیش می رود و دیگری به سرعت پیش می رود.

روش دوم خطرناک تر است، زیرا هرچه سرعت بیشتر باشد، امکان خطر و سقوط بیشتر است. اما اگر شخص به اندازه کافی هوشیار باشد، جای نگرانی نیست. مانند به آب انداختن کشتی است که ابتدا پایین می رود ولی به تدریج که شروع به حرکت کرد و سرعش افزایش یافت در حالت طبیعی و مسلط خود قرار می گیرد، و یا مانند شناگری که وقتی در آب شیرجه می رود، ابتدا به زیر آب می رود و سپس بالا می آید و حرکت خود را شروع می کند.

در شروع بیداری یک فرورفتگی بدنی، احساسی، و فکری وجود دارد. امراض مختلف بدنی که به صورت سامسکاراها (بذرهای کارمیک گذشته) در ناخودآگاه وجود داشت، گفتگوهای شدید فکری، برون ریزی شدید احساسات مختلف مانند، خشم، شهوت، حرص، حسادت، افسردگیهای گاه شدید، هیجان، غم، شادی، و احساس پوچی، همه به علت آتش شاکتی که در گذشته در حالت خفته و سرکوب شده در ناخودآگاه قرار داشت، ذوب می شود و به سطح می ریزد و شخص را به تجربه تمام این حالات و احساسات وامی دارد. ممکن است اینها به نوبت یکی یکی بیرون بیایند، یا چندتا چندتا و یا همگی باهم، مانند آتشفشانی که از درون خود آتش و مواد مذاب را به حالت فوران و انفجار بیرون می ریزد.

این سرکوبهای قبلی (به صورت مشکلات جسمانی، فکری و احساسی) در هنگام بیرون ریختن و تجربه همگی با هم، به ناگاه ممکن است شخص را دچار فرورفتگی و غرق شدگی کند. ممکن است فرد هر روز و یا حتی هر ساعت شخصیتی جدید با روحیات جدید از خود نشان دهد. زمانی بسیار فعال و پرهیجان است و زمان دیگر بی حال و کسل، زمانی بسیار پرحرف و لحظه ای دیگر کاملاً خاموش و در خود فرورفته.

گاهی خشم بیرون می ریزد و از شدت آن ممکن است همه چیز را خراب کند و به نابودی بکشد، و یا عشق از او بیرون می ریزد و به زمین و زمان و همه چیز و همه کس با دیده عشق و محبت نگاه می کند. در این وضعیت ثبات روحی و اخلاقی ندارد. در یک لحظه ممکن است دست به کارهایی بزند که به نظر کاملاً ضداخلاقی و ضد روحانیت است، ولی باید توجه داشت که او در حال درست کردن، تشکیل دادن، و جمع کردن تأثیرات (کارما) نیست، بلکه در حال بازکردن و بروز دادن و بیرون ریزی تأثیرات جمع شده گذشته است.

هرچه که هست، درباره او هرگز نباید قضاوت کرد. در این مرحله بزرگ ترین کمک درک حالات او و در حقیقت دخالت نکردن است. روان پزشک و روان شناس و روان درمانگر هیچ کمکی نمی توانند بکنند، زیرا علم روان شناسی جدید با تمام پیشرفت از کارکرد شاکتی و کارماهای سه گانه (کریاما، سان چیت کارما، و پراپاداکارما)، روش جمع شدن و تشکیل کارما، و سوختن و نابودی آنها هیچ نمی داند و تنها تا سطح ضمیر خودآگاه، نیمه آگاه، و کمی هم ناخودآگاه، و درک کارکردهای آن پیش رفته، نه بیشتر از آن. در حالی که ریشه ها بسیار بسیار عمیق تر است. تنها راهنما و گورویی که تمام موارد مختلف را درک و تجربه کرده قادر به کمک است. متأسفانه بسیاری از افراد هستند که شاکتی در آنها فعال و یا کاملاً بیدار می شود و آنها چون دانشی درباره کندالینی، انرژی روحانی و چاکراها ندارند، در دریای تجربیات گرفتار می آیند بی آنکه ذره ای آگاهی داشته باشند و کسی هم نیست که کمکشان کند و یا حتی حالتهایشان را درک کند. آنها از این روان پزشک به آن روان پزشک و از این دارو به داروی دیگر می روند و بعد از آزمایشهای مختلف و عکسبرداریهای گوناگون از قسمتهای مختلف بدن، در آخر بدون هیچ گونه نتیجه گیری مناسب به جا می مانند. در بسیاری موارد پزشک معالج گیج می شود و آن مشکل را به مرضی که ذهناً و به طور علمی از آن آگاهی دارد شبیه و نزدیک می داند و داروهای مربوط به بیماری ای را که تشخیص داده تجویز می کند. این نه تنها درمان صحیح نیست، بلکه به علت تجویز داروی نادرست، فرد دچار مشکلات جسمانی و روحی بیشتر می شود و احتمال دارد تمام زندگی روحانی اش به تباهی و نابودی کشیده شود.

در فصلهای گذشته گفته شد که داروهای شیمیایی در مورد شاکتی بیدار شده برعکس و مخرب عمل می کنند. البته بحث درباره این موضوع بسیار عمیق و گسترده است و در این مقاله، که مقدمه ای بر دانش کندالینی و در حقیقت یک معرفی می باشد، نمی گنجد. شاید بعدها بتوان در کتابهایی دقیق تر و کامل تر آن را توضیح داد.

به هر صورت با تحمل این موارد، همراه با رعایت خوراک سبک، ساده و مغذی و انجام دادن مستمر و منظم مدیتیشنهای مربوط به کندالینی بیدار شده (سادان یا حالت‌های خود به خود در مراحل بدنی، فکری، و احساسی و نظاره کردن آنها) مشکلات به مرور تمام می‌شود، مانند همان کشتی ای که وقتی شروع به حرکت کرد و به درستی در آب جای گرفت دیگر خطری وجود نخواهد داشت و به سرعت به حرکت خود ادامه می‌دهد. سپس درک مستقیم انسان که افزایش یافته به وی در پیشرفت کندالینی کمک زیادی می‌نماید.

حتی شخص احساس می‌کند که تمایل دارد دیگران را که در راه روحانیت هستند نصیحت و کمک کند، البته نصیحت و کمکی که برای دیگران بسیار قابل استفاده می‌باشد، زیرا او براساس کتابها و دانش نظری و ازدحام و گفتگوهای ذهنی اش صحبت نمی‌کند، بلکه طبق خرد قلبی و تجربیات فردی و دانش شهودی اش سخن می‌گوید. او آن آبی را به دست شما می‌دهد که خود از سرچشمه برداشته و نوشیده و هیچ آلودگی ای در آن نیست و آبی کاملاً دست اول است، زیرا آب چشمه هرچه از سرچشمه دورتر شود، آلوده تر و تیره تر می‌گردد.

گرچه تجربیات از فردی به فرد دیگر متفاوت است، او در انرژی الهی غوطه ور است و با کمک کندالینی همه چیز را واضح تر می‌بیند و درک می‌کند. او می‌تواند به دیگران کمک کند، زیرا توانسته به خود کمک کند، و در این میان نباید از کمک به دیگران دریغ ورزد.

مراکز و کاربردهای کندالینی

یکی از کاربردهای کندالینی، کار کردن استاد روی کندالینی شاگرد با کشاندن شاکتی او به منطقه کندالینی خودش می‌باشد. این کار هیچ ضرری ندارد، به شرطی که استاد یا گورو آنرا با دقت زیاد انجام دهد. او باید توجه نماید که در شاگرد خصوصیات منفی بارزی وجود نداشته باشد که با تحریک کندالینی تشدید گردد، زیرا همان طور که در فصل قبلی گفته شد، آتش شاکتی تمام خصوصیات سرکوب شده و پنهان در اعماق ناخودآگاه (چیتا) را ذوب می‌کند و بیرون می‌ریزد، و چنانچه تأثیرات بارز و به شدت منفی باشد، با بیرون ریزی ناگهانی آنها شخص عوض پیشرفت دچار سقوط می‌گردد.

ذکر این نکته بسیار ضروری است و توجه و هوشیاری زیادی می‌خواهد که تمام افرادی که شاکتی آنها در مراکز بالاتر قرار دارد و از لحاظ روحانی پیشرفته هستند، کندالینی بیدارشان روی شاکتی خفته دیگران اثر می‌گذارد، و چه بسا به طور ناخودآگاه شاکتی دیگران را در تماس نزدیک از طریق صحبت و گفتگو، لمس ناخودآگاه، و یا حتی یک نگاه بیدار کند. این حالت اگر در کسی رخ دهد که هنوز آمادگی لازم را ندارد، این بیداری ناخواسته و ناآگاهانه به جای کمک به پیش بردن، او را به عقب می‌کشد. به علت اهمیت زیاد این موضوع، مطلب را با بیانی دیگر ذکر می‌کنم.

یکی از دلایل آنکه افراد ارشد و بسیار پیشرفته قادر نیستند در دنیای خارجی زندگی کنند این است که کندالینی متحرک و بیدار آنها بر افراد عادی بی نهایت تأثیر می‌گذارد و بسیاری از افراد از تماس جسمانی با این اشخاص به طور خطرناکی آسیب می‌پذیرند، از بیماریهای جسمانی که در آنها به صورت خفته وجود داشته گرفته تا درهم و برهم شدن زندگی شان و هم زمان برون ریزی تمام حالتها، افکار، و احساسات سرکوب شده شان.

نکته ای که وجود دارد این است که افرادی که به این گونه اشخاص ارشد و پیشرفته نزدیک می‌شوند، ابتدا در سکوت ذهن و شعف و آرامش قرار می‌گیرند. ولی این حالتها موقت است و مراحل بعد از این سکوت و آرامش، ذوب شدن بخش ناخودآگاه در بخش زیرین و سپس برون ریزی آن به صورت انفجاری خواهد بود که فرد را دچار مشکلات شدید جسمی، روحی، احساسی، و اخلاقی می‌کند. مثالهای زنده بسیاری وجود دارد برای نمونه یک باباجی مهاراج به نام گواراکیشوراداس باباجی در جذب و صامادی همیشگی به سر می‌برد. در هر جا که مایل بود، که اغلب زباله دانی و مکانهای کثیف بود، می‌نشست و غرق در عشق خداوند به ذکر مراقبه می‌پرداخت. (لازم به ذکر است که افراد پیشرفته معنوی ممکن است حرکات بیرونی و ظاهری شان هرگز با معیارهای اجتماعی مطابقت نداشته باشد، بلکه کاملاً مخالف هم به نظر برسد. رفتارهای ظاهری شان برای افراد دنیوی به هیچ وجه قابل درک و قبول نیست، ولی از نظر درونی همه شان در عشق و شعف و اتحاد با خداوند بیکران هستی قرار دارند.)

افراد زیادی به او نزدیک می‌شدند و سعی می‌کردند در کنارش بمانند و از او تقلید کنند. تصور می‌کردند با تقلید ظاهری از حالات بیرونی او، به تجربه وجد و جذب و شعف او می‌رسند. این نادانها با تقلید از او، در کنارش به شدت ذکر و مدیتیشن انجام می‌دادند. ولی نتیجه چیز دیگری بود. تمرینات شدید آنها و انرژی بسیار شدید و فشرده باباجی باعث شد که تمام بخشهای منجمد فکری آنان ذوب شود و به صورت انفجاری بیرون ریزد و همگی نه تنها دچار سقوط روحانی شدند، بلکه به زندگیهای بسیار ناهماهنگ آشفته و غیراخلاقی دچار شدند و چند نفری از آنها به طور کامل برای همیشه دیوانه شدند. این نتیجه سادانا یا تمرینات روحانی زیاد و فشرده، و هم زمان دریافت انرژی شدید ناخواسته و ناخودآگاه از یوگی پیشرفته توسط کسانی بود که ظرفیت بسیار کمی داشتند. در حقیقت این انتقال انرژی فوران گونه کندالینی از بدن باباجی به افرادی که کنارش قرار گرفته بودند، همراه با تمرینات شدید، آنها را به نابودی کشانید، زیرا آنها پاکسازیهایی اولیه را انجام نداده بودند، بر خویشتن تسلط نداشتند، و گنجایش و طاقت انرژی بالا و پاک را نداشتند.

در تاریخ افراد زیادی بوده اند که وقتی این انرژی را از افراد ارشد و پیشرفته دریافت کردند، در ابتدا به تجربه شور و شعف رسیدند، و در نهایت با فوران بخشهای سرکوب شده شان به علت دریافت انرژی، آن فرد ارشد و پیشرفته را کشتند و نابود کردند. زیرا به نظر می‌رسد دنیا هنوز برای چنین تحریک و بیداری ای آماده نشده است. اثری را که حضرت مسیح (ع) ۲۰۰۰ سال پیش بر مردم می‌گذاشت در نظر بگیرید. او از واسطه ها یعنی بدن حواریون استفاده می

کرد و آتش کندالینی این حواریون بر اثر حضور فوری حضرت مسیح(ع) تشدید می گردید. اما همین امر برای بقیه مردم نیز پیش می آید، در حالی که آنها تسلط کافی بر خوشتن نداشتند تا در برابر فشار نیروی گسترده کندالینی که از بدن حضرت مسیح ساطع می شد مقاومت کنند. چند تن از حواریون این کار را برای رسانیدن پیام مسیح به نسلهای آینده انجام دادند، ولی از مردم دیگر در آن زمان هیچ انتظاری وجود نداشت، زیرا این نیرو برای آنها بسیار زیاد بود. زمانی که از وجود چند تن افرادی که بتوانند پیام مسیح(ع) را به نسلهای آینده برسانند، اطمینان حاصل شد، باید بدن مادی حضرت مسیح(ع) نابود می شد تا بر افراد عادی اثرات بدی گذاشته نشود.

آتش کندالینی جوهر و عصاره عشق خداوند است و هر شخصی تاب تحمل آن را ندارد. البته چنین نمونه هایی بسیار است. در مورد اول یعنی باباجی، اشخاص عادی دچار اغتشاش و نابودی شدند، و در مثال دوم شخص معنوی و روحانی، یعنی حضرت مسیح به صلیب کشیده شد.

می توان نتیجه گرفت که تماس بین این دو گروه یا باید توسط واسطه هایی مانند حواریون باشد، و یا به ندرت و در مقطع زمان کوتاهی صورت گیرد. باید از تماس دائمی با چنین افرادی اجتناب ورزید.

به روشهای استفاده از کندالینی باز می گردیم. راه دیگر، هدایت جریانی از نیرو از فرق سر انسان می باشد، به طوری که در سرتاسر بدن جریان پیدا کند. همچنین باید بی نهایت دقت به کار برد تا این نیرو با قدرت دریافت شخص مطابقت داشته باشد.

سومین روش استفاده از آتش کندالینی استفاده از آن برای محافظت در برابر توطئه های ارواح شریر و ناپاک است. زمانی شاگرد پیشرفته ای به شخص نامطلوبی برخورد کرده که مردم را اغوا می کرد تا دست به خودکشی بزنند. در این هنگام شریعت به آن شاگرد اجازه داد تا جریانی از آتش کندالینی را بر آن شخص نامطلوب وارد کند. بعد از آن این شخص از دست فکرهایی که ذهنش را مشغول می کرد و موجب آزار وی می شد رهایی یافت.

اما انعکاس این عمل بر آن شاگرد که آتش کندالینی را در شخص نامطلوب وارد کرده بود چه بود؟ مشخص است که انعکاس آن بیماری و خرد شدن روحی وی بود. این فرایند بدین ترتیب بود که آتش کندالینی خارج شده از وجود طلبه پس از وارد شدن به بدن شخص نامطلوب وی را از شر آن مشکل رها ساخت، ولی کارما یا عکس العمل آن، انتقال همان مشکل از فرد نامطلوب به درون شاگرد به صورت خرد شدن روحی، افسردگی، و بیماری بود.

لازم به تذکر است که کندالینی می تواند از هر مرکزی به بیرون فرستاده شود. به خصوص از مرکز دستگاه عصبی و وسط ابروها این عمل بهتر انجام می شود بدین ترتیب پی می بریم که مراکز بزرگ بدن، چاکراها، توزیع کننده های اصلی نیرو می باشند.

حالت و ماهیت کندالینی

به نظر می رسد که در قسمت بالای سرمانعی وجود دارد، با وجود این کندالینی از این قسمت به بیرون نفوذ می کند و مانند چشمه ای از آب رنگی به آن سوی بدن مادی می رود. نتیجه اش جریانی به شکل قیف می باشد، و کندالینی از روی لبه این قیف به طرف بیرون جریان پیدا می کند. در آغاز کار این قیف ارتفاع کمی دارد، اما زمانی که نیروی این جریان بیشتر گردید، کندالینی تا ارتفاع زیادی بالا می رود، چون بین انواع لایه های مختلف هوشیاری و آگاهی تماس برقرار می شود و تمام موانع سرناپدید می گردد و هوشیاری دائمی در شخص به وجود می آید. تماس مداوم بین سطوح مختلف بدنهای ایجاد می شود و هم زمان مغز هوشیار و بیدار می گردد.

نکته ای که لازم می دانم ذکر کنم این است که در مرحله عدم فعالیت شاکتی به طور درونی و روحانی، نه قسمت از امکانات روحی و معنوی سلولهای مغز خواب می باشد و تنها یک دهم امکانات آن در فعالیت است. ولی زمانی که شاکتی به طور درونی و روحانی بیدار شد و آرام آرام به مراکز بالاتر رفت، لایه لایه های مغز بیدار می شود و شخص از وسعت فکر و آگاهی و هوشیاری بیشتر بهره مند می گردد و امکانات ذهنی اش از حالت بالقوه به صورت بالفعل درمی آید. در مرحله نیرواکالپا صامادی تمام امکانات مغزی و ذهنی شخص به صورت کاملاً هوشیار و بیدار انجام وظیفه می کند.

اکنون سؤالی که مطرح می شود این است که این مانع واقع در بالای سر چیست؟ این مانع به شکل توده ای از دانه های ماسه زرد رنگ است که کندالینی کوشش می کند راهی درمیان آن باز کرده، سوراخی در آن ایجاد کند. این مرحله کمی مشکل است و با درد و خطر همراه می باشد. همین امر دلیل سردردهای شدید کسانی است که در مرحله فعالیت و بیداری کندالینی هستند-تجمع انرژی در زیر و کف سر، در حالی که هم زمان انرژی با فشار سعی می کند سلولهای خفته مغز را بیدار کند. این بیداری همراه با فشار، با سردردهای شدید و گاه غیرقابل تحمل همراه است. البته چنانچه شخص بتواند این فشار و درد را تحمل کند، از نتایج بیداری بخشهای خفته مغز و امکانات بیشتر هوشیاری و آگاهی برخوردار می گردد. اما نکته مهم این است که وقتی می گویم تحمل، منظور تحمل فشار و درد بدون استفاده از داروهای شیمیایی و مخدر است.

در ابتدا کندالینی فقط مشتعل می گردد. به مرور زمان این گرما باید به هسته ای آتشین و سپس به آتشی سوخته شده، خالص، و پاک تبدیل گردد. به جرئت می توان گفت که این دانه های شنی همان سلولهای جمجمه هستند که قادر به یکدیگر نزدیک نیستند که کندالینی نتواند راهی از میان آنها باز کند؛ درست مانند آب که می تواند از الک عبور کند.

نگریستن به ماهیت مرحله بیدار شدن کندالینی در طی خواب بدن مادی درخور توجه می باشد. جالب ترین موضوع، غلظت یا سختی کندالینی می باشد. از یک جنبه کندالینی آتش مایع است، و از جنبه دیگر مانند تیری دراز می باشد که در سوراخی در زمین کار گذاشته می شود، به طوری که آن زمین باید سوراخ شود و تیر در آن جای گیرد.

به همین صورت موانع در تمام بدنها، یعنی مادی، لطیف، و غیره، باید از میان برداشته شود تا کندالینی در آنها جریان پیدا کند یا جای گیرد. مثلاً وقتی زمین را حفر می کنیم، ابتدا با سنگ و خاک روبه رو می شویم، سپس آب و همین طور که پایین تر می رویم، با مواد مذاب و گازهای مختلف مواجه می شویم. در مورد کندالینی نیز چنین است. کندالینی در سرراش با موانع بسیاری از انواع مختلف روبه رو می شود. از جنبه ای کندالینی سفت و جامد است، بنابراین باید در سرراش تمام موانع جامد را از میان بردارد. کندالینی زمانی می تواند کارش را انجام دهد که راهی بدون مانع، واضح، و آشکار داشته باشد. به همین دلیل است که به خصوص پاکسازیها مهم هستند.

آتش جهانی از عناصر گوناگون و بی شماری تشکیل شده است و به مراکز مختلف، برطبق اهمیتی که در بدن انسان دارند، انرژی می دهد. از میانشان عبور می کند، با حرکتی خفیف آنها را لمس می نماید، و برطبق اهمیتی که هر کدام دارند، به آنها نور و تابش می دهد.

کندالینی همرکز انرژی را تحریک می کند، در میان آنها می چرخد، و با نفوذ در هر چاکرا راهش را به طرف بالا و سر ادامه می دهد. نه تنها از میان مراکز، بلکه از همه بدن مادی و نادیهها عبور می کند و هم زمان تمام نادیهها یا مجراهای مسیر انرژی یا پرانای نیمه فعال را کاملاً باز و پر از انرژی می کند. حتی هر سلولی را به حیات مجدد و می دارد، به طوری که اگر مثلاً هر سلول بدن یک دهم گنجایشش انرژی داشته باشد، باعبور آتش کندالینی به طور کامل پر از انرژی می شود.

این باز شدن نادیهها (فرض براین است که شخص قبل از بیداری انرژی، برای پاکسازی کامل نادیهها و بدن اقدام نکرده باشد) مانند آن است که بادکنکی خالی از باد و چسبیده به هم را با هوا پرکنیم. بادکنک برای باد شدن به فشار زیادی نیاز دارد و همراه با صدایی خاص، از هم باز و پر از هوا می شود. این باز شدن نادیههای ناپاک و خالی از انرژی، در زیر پوست به صورت سوزش و در سطح پوست به صورت دانه دانه شدن، قرمز شدن، و ورم مختصر بروز می کند.

به هر صورت حرکت کندالینی به صورت مارپیچ است، و شاید بر همین اساس که در ابتدا آتشی چنبره زده است و مارپیچ حرکت می کند به آن قدرت مار یا مار آتشین می گویند. حرکت آن براساس مزاج و طبیعت سامسکارا کارماهای قبلی (عکس العمل گذشته)، و واسانا (خواسته ها و آرزوهای شخص) در مراکز تمرکز پیدا می کند و به آنها حیات می دهد. ممکن است براساس همان سامسکارا و واسانا، یک مرکز بیشتر از بقیه مراکز تحریک و بیدار گردد.

احساس سوزش و گرماناشی از کندالینی است که غیرقابل اجتناب می باشد، ممکن است حالتی از سرما، فشار، سوزش، و خارش شدید، به خصوص در بالا و وسط سر احساس شود. بعضی از شاگردان گرمای آزاددهنده ای را در سرتاسر بدن احساس می کنند، به طوری که تمام قسمت بالای سر بدن شدیداً گرم می شود.

در مراحل بالاتر هوشیاری دیگر صحبتی از اندامهای بدن به میان آورده نمی شود، بدین علت که تشعشعات جای آن را می گیرد. شخص در آگاهی ماورای بدن قرار می گیرد و هنگام مدیتیشن بدن را کاملاً فراموش می کند و گاه حتی بیرون از بدن به سر می برد. زمانی که کندالینی پیشرفت بیشتری کرد، بیداری و تجمع آتش در بدن مادی و بدنهای لطیف دیگر ممکن است در نقطه ای متمرکز شود و از آنجا تشعشعات را به همه جا صادر کند.

هسته مرکزی بدن و وجود هر انسانی یک اتم دائمی، یا به بیانی ازلی، حی و حاضر، و ابدی است که هرگز نه زاده شده و نه نابود می گردد و با نابودی بدن هرگز از بین نمی رود و باقی می ماند. در تولد دوباره شخص، از این اتم روحانی ماده ای شبیه به پرده و رشته صادر می شود و ذرات اتمی و سلولهای بدن جدید را می سازد. این اتم روحانی هیچ گاه از بین نمی رود و فناپذیر است. در این میان تمام چاکراها و انرژیهای مربوط به آنها عملکردهای مختلف کندالینی شاکتی هستند و خود کندالینی شاکتی قدرت متحرک این اتم روحانی یا آتما می باشد. آتما یا روح یا اتم روحانی اصلیت و واقعیت وجودی ماست که به آن ذات، خویش، خویشستن، هستی، خود، من واقعی، برهنه، یا آتمن می گویند. بنابراین ما نباید به خودمان به عنوان یک بدن نگاه کنیم، زیرا این دیدنگرشی ضعیف است، در کتابهای مسیحی از آتش کندالینی به عنوان سه جنبه پدر، پسر و روح القدس یاد شده. کندالینی آتش دائمی و ابدی است که در اتم دائمی روحانی که هسته مرکزی بدن انسان است، جای دارد.

شدت کندالینی در حال نوسان است و بالا و پایین می رود. شخصی که شاکتی در او بیدار گشته و در مراحل پیشرفته است، آتش و ارتعاشات کندالینی را در محیط و اطراف خود، در جایی که زندگی می کند پراکنده می نماید. تمام وسایلی که او از آنها استفاده می کند، مانند لباس و کفش، و هرچیزی که به نوعی با او در تماس باشد، از امواج الهی شاکتی او پر می شود. اگر نامه ای به کسی بنویسد و یا با تلفن با شخصی صحبت کند، چه آگاه باشد و چه نباشد، امواج کندالینی شاکتی را از راه نامه و یا تلفن به شخص گیرنده انتقال می دهد.

او اگر به کسی فکر کند، امواج کندالینی شاکتی را ناخودآگاه به آن شخص انتقال می دهد. زمینی که بر آن گام برمی دارد، از امواج کندالینی پر می شود. به طور خلاصه وجود چنین شخصی، حتی اگر صحبت روحانی هم نکند، خیر و برکت مادی و معنوی است. ورود و حضورش در هر جایی خیر و خوبی و انرژی به همراه دارد.

در عین حال، محیط اطراف و جایی که شخص در آن زندگی می کند بر این نوسانات و ارتعاشات تأثیر می گذارد. در فضاها بزرگ، در کنار دریا، نزدیکی تپه ها و کوهها، انجمنهای معنوی و مذهبی، کلیساها، معابد، مساجد، مکانهایی که گروهی مدیتیشن انجام می دهند، و به خصوص در کنار افراد معنوی و مقدس، کندالینی تشدید می گردد. اما در شهرهای کوچک و بزرگ، در مکانهای پرجمعیت و در بسته که اکسیژن و به خصوص انرژی یا پراناکم است، در تأثیرها، سینماها، باشگاههای قمار و تفریح، رستورانها، نمایشگاهها، مکانهای عمومی ملاقاتها و مکانهای پر تنش، کندالینی کاهش می یابد. به عبارت دیگر شخصی که در آنجاست هیچ گونه تحریکی را دریافت نمی کند. به خصوص در هر کجاکه ترس، دلهره، اضطراب، و وحشت باشد، امواج کندالینی بسیار بسیار کم و در حداقل است.

در زمانهای قدیم تیرسوس بسیار شناخته شده بود و یوگیهای قدیم در هند و مصریان و یونانیان آن را می شناختند. تیرسوس فلزی سفید و درخشان و استوانه مانند است به طول شصت سانتیمتر و قطر دو و نیم سانتیمتر به شکل خط کش معمولی، که در پایین و ریشه ستون فقرات قرار می گیرد و سپس به سوی بالا حرکت می کند و کندالینی بعد از آن روان می گردد. البته تیرسوس را فقط کسانی می توانند استفاده کنند که قبلاً دانش محرمانه و خصوصی از کارکردهای کندالینی داشته باشند.

همیشه جذر و مدی در مورد کندالینی وجود دارد. یک فروکش و طغیان و جاری شدن، یک بیدار شدن نیرو و بالارفتن و پایین آمدن. با وجود این کاملاً غیر محسوس است و ممکن است آن را احساس نکنیم. در مورد کندالینی خوابیده و بیداری انرژی لازم به توضیح بیشتری است. به طور واقعی کندالینی هرگز خواب نیست و همان طور که در فصلهای قبل اشاره شد، تمام فعالیت و کارکردهای ذهنی مانند فکر کردن، اراده کردن، و احساس کردن، و کارکردهای بدنی مانند هضم، جذب، دفع، گردش خون دستگاه تنفسی، و تک تک وظایف جسمانی در حقیقت عملکرد کندالینی هستند. انرژی شان را از کندالینی می گیرند و کندالینی هم زمان انرژیهای خود را به طور بالقوه در چاکراهای مختلف قرار می دهد که به عنوان یک احتمال منتظر ظهور هستند. ولی وقتی از بیداری کندالینی صحبت می شود عطف به درونی کردن عملکرد آن به سوی روح می باشد که منشأ کندالینی است، زیرا در حالت خواب کندالینی، کارکرد آن رو به دنیا و بیرونی است و نسبت روح که هسته مرکزی و وجود ماست، در خواب و عدم آگاهی به سر می بریم. حتی بدن مادی و بدن لطیف نسبت به خود واقعی ما (هسته مرکزی) دنیا و بیرون محسوب می شوند. زمانی که به لطف خدا و گورو، شاکتی در فرد بیدار گشت، باید این طور تعبیر کرد که حرکت آن از بیرون و دنیا به درون متوجه می گردد و به سوی روح یا همان منشأ اولیه خود می رود و زمانی که به آن رسید، با تمام انرژیهای خود که در گذشته در چاکراهای مختلف قرار داشت، در روح، آتما، یا ذات فرو می رود و با آن یکی می شود و شخص در نیرواکالپا صامادی قرار می گیرد. بنابراین کندالینی واقعاً خواب نیست، بلکه فعالیت و کارکرد بیرونی آن را خواب درونی یا خواب روحانی می نامند و وقتی به سوی درون و روح می رود آن را بیداری روحانی و یا بیداری کندالینی شاکتی می نامند. علاوه بر اینها، کندالینی فقط در وجود افراد یا موجودات نیست، بلکه مانند هوا و الکتریسیته در همه جا پخش است. در تمام فضاها در جنبش و نوسان است و جایی نیست که از شاکتی (قدرت و انرژی خدا) در هر شکلی تهی باشد. کندالینی هان برهمین در حرکت (برهماشاکتی) و یا نیروی متحرک الهی به صورت فراگیر، ساری و جاری، و نافذ در کل هستی می باشد. با وجود این، ما به علت دید محدودمان حتی اگر شناخت و دانشی از کندالینی داشته باشیم، آن را منحصر به وجود خود می دانیم و عملکرد آن را در همان حوزه محدود و امر جزئی بدن، فکر و احساس تصور می کنیم و وظایف نامحدود و گسترده اش را هرگز درک نمی کنیم.

موسیقی کندالینی

چطور می توانیم مار آتشین بزرگ کندالینی را با شکوه اصلی اش، رنگهایش، شکلش، و نتهای موسیقی توصیف کنیم؟ آیا می توانیم آهنگش را توصیف کنیم؟ آیا می توانیم رنگین کمان نورهایش را توصیف کنیم؟

کندالینی موسیقی است، همچنان که رنگ می باشد. رنگین کمان است، همان طور که آهنگی کامل می باشد. شاگرد زمانی که وارد ماهیت و طبیعت کندالینی می شود، این موضوع را حس می کند. کندالینی در بردارنده کل زندگی است، کمال زندگی است. همه جهان موسیقی کندالینی، رنگین کمان آن، شکل آن، و صورتهای مختلف آن است.

کندالینی تجربه ای مستقیم است که ممکن است در یک تولد یا تولدهای متمادی حاصل شود. وقتی شخص تجربه را کاشت، گیاه خرد الهی اش رشد می کند و سپس به گل می نشیند؛ باغی پر از گل، گلهایی که آواز می خوانند. در این هنگام شاگرد می تواند آواز کندالینی را بشنود و رنگین کمان زیبای آن را ببیند. نغمه ها و رنگها همراه با ورزش نسیمی عطرآگین و بهشتی، آرامشی بس ژرف و عمیق به وجود می آورند. سپس در این آرامش عمیق و سرور معنوی، او به ماهیت زندگی پی می برد.

کندالینی مخلوطی از سرود خورشید و سرود زمین است. خورشید برای تمام جهانی که در آن می تابد نغمه ها می سراید و مادرزمین نیز در پاسخ به آن سرود می خواند. خورشید نور، حرارت، و رنگهایش را به زمین می فرستد و زمین آنها را دریافت می کند و می درخشد.

آواز زمین و رنگهای آن سایه هایی ناقص از موادی هستند که در خورشید است. در مراحل بسیار بالا از تجربه بیداری کندالینی، انسان می شنود که تمام موجودات، از انسان گرفته تا پست ترین جانداران، خداوند را تمجید می کنند. کندالینی را کسانی که گوش شنوا دارند می توانند بشنوند، زیرا حقیقتاً یک آواز است، و کسانی که چشم بینا دارند می توانند ببینند، و کسانی که خود را پاک کرده اند و از خیالهای باطل و آرزوها به دور هستند می توانند لمس کنند.

کندالینی هرگز خیالی نمی باشد، بلکه واقعی است. نظریه یا رویایی بر اساس تصورات، احساسات، هیجانات، و افکار و رها کردن خود در فضای بدون شکل زندگی نامحدود یا ابدیت (برهمن) است. ما قادر نیستیم بیکران و لایتنهای را در سرشتهای نامحدودش مشاهده کنیم. آن نه دور است و نه نزدیک. تنها باید بی نهایت آرام و ساکت و خاموش گردیم. نه دوری وجود دارد و نه نزدیکی. هنگامی که درسکوت و خاموشی مطلق هستیم، تجربه ای گرچه مختصر از شفاف و ابديت و آگاهی وجود دارد. لیکن هنوز این مطالب و مفاهیم، نظری هستند و هرگز بیانگر ذره ای از آن تجربه سکوت و خاموشی مطلق نخواهند بود. نه نظریه ها و نه کلمات بیانگر تجربه نیستند. ای کاش کلمات یا جملاتی وجود داشت که قادر بود ذره ای از تجربیات را برابمان روشن کند، مثلاً کلمه یا جمله هایی برای بیان تپش الهی، یا جمله ای برای تجربه صدای سکوت. نه من توانایی بیان دارم، و نه جملاتی را می شناسم که بیانگر باشند. تنها امیدی که دارم این است که شاید روزی تجربه گر تپش الهی، سکوت الهی، صدای سکوت، و لحظه اکنون و اینجا که همان مطلق یا خداست، همان کندالینی است، باشید.

هنگامی که آواز یا صدای سکوت شنیده می شود، آن صدا بی نهایت گنگ، کوچک و جادویی است. شاید تصور کنیم از دور دستها می آید. آن صدای کندالینی، آواز کندالینی، و نغمه سکوت است و ما در حال شنیدن آن از دور دستها، از بیکران هستی می باشیم. اما در آینده دور یا نزدیک در می یابیم که آن صدا نغمه خود ماست؛ همان خود ما که در حال خواندن نغمه سکوت برای لذت و شفاف است، و گرما و رنگین کمانش گرما و رنگین کمان خود ماست؛

منبع: کندالینی تجربه امروز.

کندالینی یوگا

کندالینی در زبان سانسکریت به معنی "چمبره زده چون مار" است

هدف یوگا هماهنگ کردن سیستم های مختلف بدن است تا در پرتو آن شادابی و تندرستی کلی بدست آید. به گفته سوامی شیواناندا پدر یوگای علمی معاصر: یوگا اتحاد و هماهنگی اندیشه، سخن، کردار و عمل است.

سیستم یوگا به شاخه های متعددی نظیر هاتا، راجا، گیانا، کارما، کندالینی، مانترا و لایا یوگا تقسیم شده است که هر کدام از شاخه ها بنا به هدفی که دنبال می کنند به ذکر جزئیات پرداخته و هر فرد میتواند متناسب با خصوصیات فردی و نیاز شخصی روش مورد علاقه خود را انتخاب و دنبال کند. در اینجا ما بنا به درخواست خوانندگان، به معرفی کندالینی یوگا پرداخته ایم.

کندالینی یوگا

کندالینی یک انرژی است که در همه اشخاص وجود دارد. این انرژی به عنوان یک کاتالیزور و فعال کننده برای رسیدن به درجه کمال معنوی که همه ما برای تجسم بخشیدن به آن متولد شده ایم، به وجود آمده است. کندالینی یوگا شگردی است که با بکار بستن آن میتوان به این انرژی دسترسی پیدا نمود. این سیستم به ما در خنثی کردن فشارهای زندگی کمک میکند تا بتوانیم احساس شادی، سلامت و رضایت را در خود ایجاد کنیم.

کندالینی یوگا یک سیستم پویا و مرکب از تنفس، حرکت، کشش، استفاده از صدا و ریتم، تمدد اعصاب و مراقبه است. هر جلسه پرداختن به این یوگا شامل تمریناتی برای گرم کردن بدن و انعطاف ستون مهره ها، مرحله خاصی برای انرژی، تمدد اعصاب و مراقبه است. مجموعه تمرینات کندالینی یوگا را میتوان به صدها شکل و ترکیب مختلف اجرا نمود.

کندالینی در زبان سانسکریت به معنی "چمبره زده چون مار" است که به نیروی نهفته در ما که موجب خود درمانی، ادراک عمیق و نبوغ خلاق میشود، اشاره دارد. به این انرژی روحی، با نامهای متفاوت در بسیاری از علوم رفتاری مختلف اشاره شده است.

در کندالینی یوگا قصد بر این است که ما متوجه شویم که قدرت واقعی هر شخص از درون حاصل میشود و بدانیم که میتوانیم بر قدرتی فراتر از نیروی عضلات تکیه کرده و بر جریان روح و انرژی در بدن خود اطمینان داشته باشیم. در پرتو چنین قدرتی، پیشرفت و ترقی به شیوه زندگی تبدیل میشود. در کندالینی یوگا این اعتقاد وجود دارد که سیستم عصبی قوی و سیستم غدی سلامت، پیش شرطهای یک زندگی سرشار از نظم و درخشندگی به شمار میروند.

کل فلسفه درونی کندالینی یوگا را میتوان در دو کلمه خلاصه کرد: "ایستادگی کردن" به این معنا که در انجام هر تمرین، هنگامی که ادامه دادن مشکل میشود و شخص تصمیمی آگاهانه برای ادامه دادن و ایستادگی کردن میگیرد، به مرحله ای بالاتر از آنچه هست دست یافته و زندگی خود را دگرگون میکند.

در حقیقت، هر تمرینی در کندالینی یوگا، میتواند نماد زندگی ما در ابعادی بسیار کوچک باشد. استادان کندالینی یوگا میان چگونگی انجام شدن تمرین توسط یک کارآموز و چگونه زندگی کردن وی ارتباط مستقیمی میبینند. از نظر آنان اگر ما بتوانیم این عادت خوب را کسب کرده و آنرا حفظ کنیم، در هر پیشامدی که نیازمند صرف نیروی اضافه باشد- رساندن پروژه به ضرب العجل، شرکت در مسابقه ورزش سرنوشت ساز و...- میتوانیم به خود اطمینان کامل داشته باشیم.

هر تمرینی در کندالینی یوگا، میتواند نماد زندگی ما در ابعادی بسیار کوچک باشد.

شکوفایی کامل کندالینی یوگا در هند صورت گرفته است و از این رودخانه عظیم، از بهم پیوستن سه رود تشکیل شده است:

- سنت نات (Nath)، که بر شناخت فنون مقدس تاکید دارد (یوگا)
- سنت سانت (Sant)، بر احترام به معلم یا مراد تاکید کرده است. (در کندالینی یوگا، مراد یا پیشوا دارای تاثیر ارتعاشی شناخته میشود، که منظور ارتعاش جریان سیال تعالیم اوست نه خود وی.)
- سنت باکتی (Bhakti)، به تجلیل از احترام و از خودگذشتگی برای محبوب-خداوند- میپردازد. (مانند مانتراهایی (اوراد) که به وصف صفات و فضایل پروردگار میپردازد.)

چنان که تقسیمات فوق برمی آید، کندالینی یوگا زندگی جوانی در آغاز راه زندگی مستقل را با حس تشخیص ریاضت کشیده یک یوگی ترکیب میکند و انضباط یک سرباز را با دیدگاه یک قدیس در می آمیزد. آگاهی و یافتن پاسخ در این است که بتوانیم دارای فروتنی کافی برای خدمتگذاری، شان و اقتدار برای الهام بخشی و شجاعت و هوشیاری برای قرار دادن خود در مسیر الهی باشیم.

کندالینی یوگا اگر به طور مداوم و منظم انجام شود میتواند سیستم عصبی را قوی کرده، سیستم غدد را متعادل نموده و انرژی ذهن و احساسات را تحت کنترل درآورد. در حالی که فنون عمومی یوگا بر تمرینات وضعیت اندام و تنفس متمرکز هستند، کندالینی، با وارد کردن یوگا به فعالیتهای روزمره، آنرا یک گام به جلو برده است. از جمله تاثیرات کندالینی میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- عملکرد بهتر بدن:
- کندالینی یوگا، در کنار تغییرات صحیح در شیوه زندگی میتواند دستگاه گوارش، اعصاب، غدد لنفاوی، سیستم قلبی عروقی، غدد و سیستمهای حیاتی دیگر را تنظیم کند.

- زیبایی:
- کندالینی یوگا میتواند بدنهای عادی و مشکل راد را به اندامهایی برآورده تبدیل کند. کندالینی تنها سیستمی است که بر اهمیت تعادل غدد در رابطه با سلامت جسم و روح تاکید میکند و این امر تاثیر مستقیمی بر زیبایی ظاهری و آرامش درونی دارد.

- افزایش درک شهودی:
- حس ششم، نعمتی است که همه ما از آن برخورداریم. کندالینی یوگا با کار بر روی مراکز عالی مغز به شخص امکان میدهد تا با دریافت ریزه کاریها و محاسبه خصوصیات و اجزای هر موقعیت، به یقینی دست یابد که دیگران از آن بی بهره اند. درک شهودی قویتر میتواند ما را در برابر خطرات محافظت کرده و مانع نزدیک شدن به نیروهای منفی شود.

- از بین بردن عادات منفی:
- بارها پیش می آید که ما در اثر آسیبهای شدید احساسی یا مشکلات حل نشدنی زندگی به خودپیرانگری دست میزنیم. این حالت میتواند به اشکال پرخوری، نوشیدن الکل، اعتیاد به مواد مخدر و وابستگیهای مخرب دیگر نمایان شود. در کندالینی یوگا تکنیکهای خاصی وجود دارد که به شخص کمک میکند به کنه آنچه موجب آزارش شده پی ببرد و از عادات منفی خود دور شود.

- خلاقیت:
- گذشته از تواناییهای هنری، خلاقیت یک توانایی ذهنی است که ما کمک میکنند هر زمینه خودانگیخته، ماهر و معنادار عمل کنیم. کندالینی یوگا به ما کمک میکند که کوچکترین عمل ما به صورت یک بیانیته شخصی دربیاید.

منبع:

vancouveriyoga.com

Indianetzone.com

کندالینی ریکی kundalini reiki

کندالینی ریکی توسط آقای اوله گابریل سن به این سیاره زمینی آورده شد. او یک استاد مدیتیشن است و الهام بخش خیلی از مردم دنیا بوده است. کندالینی ریکی نتیجه مستقیم ارتباط پاک و طولانی مدت آقای گابریل سن با استاد کاتامی چوکان سکندری میباشد.

استاد کاتامی برای کسانی آمده است که در این دنیای متحول به دنبال آگاهی جهانی می گردند و می خواهند این آگاهی به دست آمده را به نفع عموم مردم استفاده کنند. انرژی این معلمین به این منظور هدایت شده است تا بتواند ذهن و جسم را شفا بخشد و بر نخوت و خود سری های عقلانی چیره گردد. هدف روشن او از فعال سازی کندالینی که به توسعه آگاهی جهانی صلح نور و عشق منجر شود (همین الان نیز ممکن است و هدفی دور نیست).

کندالینی ریکی سعادت بزرگ است و ما از آقای گابریل سن و کاتامی برای این هدیه شگفت انگیز سپاس گزاریم.

تفاوت کندالینی ریکی با ریکی اوسویی

در ریکی اوسویی و سبکهای مشابه که دارای سمبل می باشند در حقیقت سمبل محدود کننده نیت و خواست می باشد، یعنی هر سمبل برای یک کار خاص می باشد و امکان اینکه استاد بخشی از توانمندیها را در قالب سمبل ارائه ننماید نیز وجود دارد، در حقیقت سبکهای دارای سمبل صرفاً با سمبلها، بخشهایی از انرژی آن سبک را در دسترس قرار می دهند و بسیاری از بخشهای آن در سایه ای از ابهام و اسرار باقی می ماند که کم کم کشف و آشکار می شوند.

اما در کندالینی ریکی و سبکهای فاقد سمبل شما با تمام طیف انرژی آن سبک مستقیماً در ارتباط خواهید بود، این به آن معنی است که شما با حجم انرژی بیشتر و فراگیرتر در ارتباط هستید.

البته این به معنی نفی و یا برتری سایر سبکها نیست بلکه ماهیت و نوع این سیستمها در گستره خاص خود می باشد.

اطلاعات بیشتر در مورد کندالینی ریکی

شخصی که کندالینی اش بیدار شده اما به خطا میرود یا اینکه مشکلات دیگری با انرژی کندالینی دارد میتواند از کندالینی ریکی کمک بگیرد. علاقمندان به کندالینی ریکی باید از کندالینی ریکی یک شروع کنند، حتی اگر از سیستم های دیگر همسویی دریافت کرده باشند.

ما عموماً آن را به صورت همسویی های استاندارد، پیوسته و یکپارچه ارائه میدهم. زیرا اعتقاد ما بر این است که راه درست آن اینگونه است.

ما همه محتوا را به منظور سهولت استفاده در سه جزوه راهنما گردآورده ایم.

شما همچنین راهنماییها و پیشنهاداتی را در این کتابچه دریافت خواهید کرد، ما این موضوعات را بی دلیل نیاورده ایم با گذشت زمان و تجربه ای که از کار کردن با این انرژی به دست می آورید مناسب ترین راه انجام چیزهایی که مناسب شما و کسانی است که با آنها سرو کار دارید را پیدا خواهید کرد.

هنگام دریافت همسویی ها لطفاً روی صندلی راحتی بنشینید و بازو هایتان را روی دسته آن قرار داده یا اینکه دستانتان را روی ران ها قرار داده طوری که کف دستانتان رو به آسمان (بالا) باشد (حالت دریافت).

هنگام همسویی های کندالینی ۱ و ۲ چشمانتان را ببندید و از راهنمایانتان و از آقای کاتامی بخواهید که بر همسویی نظارت کنند و آنها را برای این کار فرا بخوانید.

شما مجبور نیستید که هیچ کاری انجام دهید فقط آرام باشید و از تجربه خود لذت ببرید که بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به طول می انجامد. شما ممکن است که پایان یافتن آن را احساس کنید یا اینکه ممکن است در طول همسویی به خواب رفته و بعداً از خواب بیدار شوید. که مشکلی نمی باشد.

بعد از همسویی کندالینی ریکی سطح ۲ لطفا مدیتیشن کندالینی و متوازن کردن را قبل از دعوت به همسویی انجام دهید.

تجربه هر کس از همسویی متفاوت است بعضی هیچ احساسی ندارند! ولی تعدادی نیز احساسات بسیاری دارند و بعضی نیز چیزهایی می بینند. همسویی شما با تمام جزئیات آن همان چیزی است که مناسب شماست.

کاملاً طبیعی است که انرژی بسیاری را در همسویی های کندالینی ریکی در دستانتان یا پاهایتان احساس کنید که اغلب در طی پیشرفت در سطوح مختلف افزایش می یابد. ولی اگر شما چنین حسی ندارید نگران نباشید. ممکن است احساس انرژی برای شما بیشتر طول بکشد به هر حال بالاخره رو به راه خواهد شد

کایروپراکتیک

اگر شما تصور می کنید که علم کایروپراکتیک يك علم جدید و نوین می باشد، در اشتباهید. باعث تعجب شما خواهد شد اگر بدانید که نخستین تصاویری که نشانگر درمان با دست manipulation ستون فقرات بودند در نقاشیهای ما قبل تاریخ روی دیوار غارهایی در point le merd در جنوب غربی فرانسه کشف شده اند. این تصاویر ممکن است نمایانگر روشهایی ابتدایی و ناشیانه و غیر تخصصی برای درمان ناراحتیهای ستون فقرات باشند، اما متعلق به سالهای ۵۰۰،۱۷bc (قبل از میلاد مسیح) می باشند. چینی های باستان از روش درمان با دست manipulation در سالهای ۲۷۰۰ قبل از میلاد مسیح استفاده می کرده اند. در پاپیروسهای یونانی متعلق به سالهای ۱۵۰۰ قبل از میلاد مسیح می توان دستورالعمل درمان دردهای کمری را با روش مانورهای مختلف روی پای بیمار، پیدا کرد.

Hippocrates يك پزشک یونانی بود که در سال ۳۷۷ قبل از میلاد مسیح درگذشت. او بالغ بر هفتاد کتاب در مورد شفا و درمان نوشته و یکی از طرفداران و مبلغان درمان ستون فقرات با دست manipulation بوده است. او عقیده داشته که تنها طبیعت است که شفا دهنده می باشد و این بدن است که بایستی به درمان طبیعی خود بپردازد و در این میان وظیفه طبیب تنها اینست که هر سدی را که مانع این خود درمانی طبیعی شود را از سر راه بردارد. Hippocrates بر این باور بوده که جوهر و خمیر مایه زندگی و توانایی شفای طبیعی بدن منتهی از يك روح و روان زنده و سالم می باشد. این عقیده که به vitalism یا نیروی حیاتی شناخته می شود، در سایر نوشته های باستانی نیز دیده می شوند. در قرن بیستم، عقیده دیگری بنام innate intelligence یا ذکاوت ذاتی جای جای بار vitalism (نیروی حیاتی) را گرفت. در یونان بود که ابزار و وسایل ابتدایی برای تراکشن ستون فقرات و تصحیح و درمان در رفتگیها ابداع شد.

روشهای ابتدایی و اولیه manipulation (درمان با دست) در سراسر دنیا بکار می رفت تا زمانیکه Daniel david palmer (D.D) روش دقیق و اختصاصی و درست تنظیم کردن (adjust) ستون فقرات را کشف کرد. بعدها پسر او B.J palmer (barlett Joshua palmer) روش قدیمی پدرش را به فلسفه، هنر و علم مدرن کایروپراکتیک که امروزه با آن آشنا هستیم، تغییر و توسعه داد. D.D palmer تصور می کرد که داروهای مورد استفاده معمول که حتی بنظر خیلی هم موثر بوده اند، تنها قادر بودند که در بسیاری موارد تنها علائم بیماری (نه علت) را درمان کنند و عوارض بسیاری برای بیماران داشته اند. او علاقه زیادی به یافتن علت اصلی بیماری و حذف و درمان آن از طریق روشهای طبیعی داشت.

D.D palmer در انتاریوی کانادا در سال ۱۸۴۵ بدنیا آمد. وقتی که ۲۰ ساله بود به ایالات متحده آمریکا رفت. در ۱۸ سپتامبر ۱۸۹۵، D.D palmer اولین روش درمانی تنظیم ستون فقرات (adjustment) خود را اجرا نمود. تأثیر روشهای درمانی او غالباً اعجاب آور بودند، بطوریکه باعث شد او به مطالعات خود در مورد آناتومی و فلسفه رجوع کند تا ارتباط حیاتی ما بین ستون فقرات و سلامتی را بیشتر و بیشتر درک کند. او فهمید که قادر است با تنظیم کردن ستون فقرات (adjustment)، جابجایی های ستون فقرات و biomechanical intersegmental dysfunction subluxation را که علت اصلی درد و شکایت بیماران می باشد را رفع کند. امروزه علم کایروپراکتیک، با تکیه دو اصل اساسی قابلیت فطری بدن در درمان خویش و توانایی دکتر کایروپراکتیک در تصحیح جابجایی ها (subluxation)، به رنج و درد بیماران پایان داده است. مبنای این علم بر پایه درمان طبیعی استوار بوده که در هیچ روش درمانی دیگری شناخته شده نمی باشد و این علم یکی از قویترین و موثرترین روش های شفابخش در دنیای امروز شناخته شده است.

بعد از D.D palmer، پسر او B.J که در سال ۱۸۸۱ بدنیا آمده بود، اعتبار زیادی در رابطه با گسترش و توسعه علم کایروپراکتیک کسب کرد و بعنوان نویسنده موفق و سخنران قابلی که هواداران زیادی در سراسر دنیا داشت، شناخته شد. او فلسفه، علم و هنر کایروپراکتیک را در زمانیکه چیزی بیشتر در يك ساختار متزلزل شناخته نمی شد به صورت يك حرفه تخصصی در آورد، بطوریکه در سالهای ۱۹۲۰ تعداد دانشجویان این رشته به ۲۰۰۰ نفر می رسیدند.

B.J palmer بعنوان يك فرد بحث برانگیز، رویایی رك و صریح، پر انرژی و متعصب و خود رأی شناخته شده بود و در حقیقت تمامی این صفات متناسب با شخصیت او بوده اند. هیچکس به اندازه او سفر نکرده، هیچکس به اندازه او

قوانین جدیدی در جهت اثبات حقانیت این حرفه و تخصص معرفی نکرده است. در سال ۱۹۲۶، او به ریاست انجمن بین المللی کایروپراکتیک (ICA) (president of international chiropractic association) انتخاب شد. او تا زمان مرگش در سال ۱۹۶۱ در این سمت باقی ماند.

هدف کایروپراکتیک (The chiropractic objective)

هدف اختصاصی کایروپراکتیک تصحیح در جابجایی های مهره ها subluxation و اختلال حرکتی سگمنتال (biomechanical intersegmental dysfunction) (BID) با روشی بی خطر و موثر می باشد. اصلاح در رفتگی تنها برای درمان بیمارانی که علائم درد و بیماری را نشان می دهند، در نظر گرفته نمی شود، بلکه این روش در مورد هر بیماری که دچار subluxation مهره ها می باشد بکار می رود، علیرغم اینکه بیمار هیچگونه علائم بیماری و درد را نداشته باشد. این دکتر کایروپراکتیک است که وجود این subluxation را تشخیص داده و با تنظیم (adjustment) ستون فقرات و تصحیح این جابجایی به بدن در راه درمان خویش کمک می کند.

بر خلاف اطلاعات نادرستی که ممکن است در اختیار مردم گذاشته شده باشد، تنها وظیفه دکتر کایروپراکتیک (D.C) تنظیم کردن ستون فقراتی که از حالت طبیعی خارج شده است، نمی باشد. بلکه او با این کار به بدن توانایی طبیعی خود را برای درمان این اختلال (biomechanical intersegmental dysfunction) (BID)، باز می گرداند. در حین adjustment، مهره جابجا شده از حالت غیر طبیعی (گیر) خود خارج شده و اختلال عملکرد آن اصلاح می شود. ای تغییر حالت مهره باعث برانگیخته شدن قدرت طبیعی بدن در درمان خودش می شود. در این حالت است که مهره ها به حالت تراز طبیعی خود بازگشته اند. هدف نهایی درمان کایروپراکتیک اصلاح این جابجایی ها، یا به عبارت دیگر درمان اختلال حرکتی مهره ای (BID) می باشد. در حقیقت همین جابجایی های کوچک هستند که به ایجاد بیماری و ناخوشی منجر می شوند و ممکن است سیستم ایمنی ما را تضعیف کنند. ستون فقرات ما از ۲۴ استخوان کوچک بنام مهره تشکیل شده است. هفت عدد از این مهره ها در گردن، دوازده عدد آنها در ناحیه پشت، پنج عدد در قسمت کمر قرار دارند. این مهره ها روی هم قرار گرفته اند بطوریکه اگر از جلو به این ستون نگاه شود، خط مستقیمی دیده می شود. البته خیلی بندرت افرادی یافت می شوند که ستون فقراتشان کاملاً صاف و بدون انحنا باشد. در بیشتر مردم ستون فقرات انحنای بسیار جزئی به راست یا چپ دارد و حتی ممکن است یک یا چند مهره از حالت طبیعی خود پیچ خورده (twisted) و یا چرخیده (rotated) باشند.

بیماری یا عدم تعادل (disease or dis-ease)

کلمه بیماری (disease) ترکیبی است از ((dis)) و ((ease)) پیشوند ((dis)) بمعنای «دور از» و ((ease)) بمعنای «حالت تراز» می باشد. بنابراین ease-dis را می توان عدم تعادل و هماهنگی در سیستم بدن معنا کرد. هنگامیکه در موسیقی هماهنگی harmony وجود نداشته باشد، آهنگساز ناچار است که نتها را طوری تنظیم (adjust) کند که یکدیگر را تکمیل کرده و بتوانند با هم هماهنگی لازم را داشته باشند. این درست همان اتفاقی است که در بدن پس از اصلاح و تنظیم جابجایی ها (subluxations) رخ می دهد، که همانا بازگرداندن هارمونی و هماهنگی در بدن است بر خلاف موسیقی، که در آن ناهمخوانی و ناهماهنگی بسرعت خود را نشان می دهد، در بدن انسان اثر آن در ابتدا واضح نمی باشد.

متأسفانه مشکل اساسی اینست که این اختلال و یا به عبارتی عدم تعادل و هماهنگی الزاماً با درد همراه نمی باشد و می تواند بدون علائم واضح سلامتی بدن را به مخاطره بیندازد. همین باعث خواهد شد که بتدریج سیستم ایمنی بدن دچار اختلال شده و توانایی زندگی سالم رفته رفته کاهش یابد.

دلایل این جابجایی ها (subluxations) بسیار زیاد هستند و اغلب غیر قابل اجتناب. این عارضه حتی ممکن است در هنگام تولد بوجود بیاید، خصوصاً اگر زایمان با مشکل مواجه شود و نیاز به استفاده از فور سپس باشد. در سالیهای خطر رشد و زمانیکه کودک نوپا می باشد و در حال یادگرفتن راه رفتن

دفعات زیادی زمین می خورد و همین ها می توانند مشکل ساز باشند. در سنهای بالاتر، این مشکلات می توانند در فعالیت های مختلف روزمره و همچنین در اثر ورزش بوجود بیایند.

در یک فرد بالغ، خیلی موارد می تواند باعث تضعیف ستون فقرات شده و در نتیجه آن subluxations بوجود بیاید. این موارد شامل حادثه های ورزشی، تصادفات رانندگی، زمین خوردگی، حالت غلط بدن، استرسهای احساسی و حتی حمل کیفها و ساکهای سنگینی در زندگی روزمره می باشد. اگر این موارد نادیده گرفته شوند و ستون فقرات بطور مرتب توسط دکتر کایروپراکتیک معاینه و کنترل نشود، درست مثل اینست که ما بیماری را به بدن خود دعوت کرده ایم و بدن خود را سهواً از پا انداخته ایم.

فلسفه کایروپراکتیک (The philosophy of chiropractic)

کلمه فلسفه بطور معمول تصویری از یونانی های باستان یا محققان و دانشمندان پیر در کتابخانه های پر گرد و غبار باستانی را به ذهن ما می آورد، در حالیکه (فلسفه سلامت)، علم زنده ای است که کیفیت زندگی را تحت تأثیر خود قرار می دهد. این فلسفه بما کمک می کند در مورد چگونگی رفتار با بدنمان تصمیمات درست و بجایی بگیریم.

در بیشترین موارد، پاسخ فرد به هر گونه علائم بیماری، مصرف قرصهای مختلف می باشد تا از شر درد خلاص شود. بطور مثال به محض برخورد با علائم سرماخوردگی، داروهای در دسترس مخصوص سرماخوردگی از داروخانه تهیه و مصرف می شوند. در صورت بالا رفتن وزن، فرد به سراغ قرصهای رژیم لاغری می رود، در صورت احساس خستگی و در حالت کم خوابی باز هم دارو مصرف می شود.

سیستم طبیعی بدن به صورتیست که هر مشکلی در داخل بدن بوجود بیاید، علامتی از قبیل درد، کبیر و... بروز می کند. در این حالت است که سیستم هشدار دهنده بدن بکار می افتد. درست مانند چراغ قرمز روی داشبورد ماشین شما، چنین علائمی به شما هشدار می دهند که زمان کنترل مکانیسم داخلی فرا رسیده است. در دنیای طب معمولاً به این هشدارها بوسیله روش رفع علامت، پاسخ داده می شود و نه رفع علت آن و عقیده آنان بر این است که بیرون، درون را مداوا می کند.

اگر شما دردی در ناحیه سر حس کنید، آیا بهتر نیست علت را بیابید و در صدد رفع آن بر بیابید یا فقط و فقط به سراغ داروهای ضد درد خواهید رفت. و تصور می کنید که مشکل بر طرف شده، صرفاً به خاطر اینکه علامت آن از بین رفته است. واقعیت اینست که سلامتی نشأت گرفته از درون انسان است. يك بدن سالم بطور طبیعی قادر به انجام هر کاری است که از عهده دارو بر می آید، با این تفاوت که بدن طبیعی عمل می کند و دارو، شیمیایی. علاوه بر این، بدن خود میداند که چه زمانی برای شروع پروسه درمانی مناسب می باشد و چه موقع باید پروسه درمانی متوقف شود و مرحله بعد از آن یعنی مرحله نگهداری (maintenance) رجوع شود. فلسفه کایروپراکتیک بر این فرض بنا نهاده شده است که دنیای هستی دارای نظم خاص خود می باشد و هیچ چیز در دنیای ما بی معنا و تصادفی و اتفاقی نیست. برای هر معلولی، علتی وجود دارد. ممکن است که ما همیشه قادر به یافتن علت نباشیم، چه رسد به درک آن، اما آنچه مسلم است هیچ چیزی تنها شانسی و بدون علت اتفاق نمی افتد. ما این را باور داریم که در دنیای هستی يك نظم هوشمندانه حاکم می باشد. يك نیروی راهنما در تمام امور هستی وجود دارد و بطور حتم این نیرو در بشر نیز یافت می شود و تنها بخاطر وجود چنین قدرت هوشمندانه ای است که ما قادر به ارائه هستی و زندگی در این دنیا می باشیم. بدون آن، سیاره ما تلی از بقایای سنگها و صخره ها می بود.

حال باید این را بدانیم که چنین اصلی معلول يك ایمان کورکورانه یا عقیده مذهبی دانشمندان، فیلسوفها و کایروپراکتورها نمی باشد، بلکه بر اساس شواهد فیزیکی تجربه شده در دنیای واقعی ما استوار می باشد. به پیرامون خود نگاه کنید. آیا این دنیای هستی می تواند معلول علت های تصادفی و شانسی باشد؟ چطور بال پرندگان به این کاملی و زیبایی برای پرواز طراحی شده، با تمام جزئیات مربوط به آن. آیا اینکه ریشه های گیاهان به سمت پائین و ساقه و برگهای آنها بسمت بالا رشد می کنند، يك رویداد اتفاقی است؟ اگر دنیای هستی واقعاً اتفاقی بود حداقل چند گیاه یافت می شد که ریشه خود را به بالا می فرستاد و ساقه و برگهای خود را در خاک مدفون می کرد. خورشید فقط بعضی روزها بطور اتفاقی طلوع می کرد و ما نمی توانستیم از دوباره اتفاق افتادن هیچ پدیده ای اطمینان داشته باشیم. تصور اینکه دنیای هستی بدون هیچ کنترل هشیارانه ای در عملکرد می باشد. مانند اینست که قبول داشته باشیم اهرام ثلاثه مصر در اثر يك حادثه اتفاقی ریزش سنگ بوجود آمده اند.

هوش ذاتی که در نهاد و بنیاد هستی پیدا می شود. هنگامی که برگهای يك گیاه بسوی نور خورشید می چرخند یا وقتی که يك پرندۀ تا زمانی که جوجه هایش از تخم بیرون بیایند، روی آنها می نشیند و یا زمانی که بدن انسان می داند که برای درمان و شفای خویش چه کند، قدرت واقعی هوش فطری دنیای هستی نمایان می شود. این هوش و ذکاوت انسانی است که میتواند اهرام ثلاثه را بسازد. لازمه خلق و نگهداری عجایب طبیعی که پیرامون ما را فرا گرفته اند، حتی ذکاوتی بالاتر از این است در این همان هوش جهانی و دنیای هستی می باشد. درك چنین مفهومی برای ما انسانها مشکل می باشد و قادر نیستیم بفهمیم که این قدرت از کجا پدید آمده و چگونه عمل می کند. تنها چیزی که ما به آن اطمینان کامل داریم اینست که چنین چیزی بنام هوش فطری دنیای هستی بایستی وجود داشته باشد و در غیر اینصورت هیچ چیز دیگر وجود خارجی نخواهد داشت. این هوش فطری است که راهنمای ما در زمینه تطبیق با محیط افراد همان باشد و بدین وسیله است که قادر به ادامه حیات هستیم. این همان قدرتی است که برگهای يك گیاه کنار پنجره را بسوی نور می چرخاند. این گیاه را جابجا کنید و دوباره شاهد حرکت برگها بسوی نور خواهید بود. این شما نیستید که به گیاه می گوئید چه کند، این خود گیاه است که می داند برای ادامه حیاتش به نور نیاز دارد و این هوش فطری گیاه به او می گوید. طپش قلب، هضم غذا، دفع مواد زائد، نبود گلبولهای سفید با عفونت در بدن همه و همه توسط این هوش فطری هدایت می شوند. اینها هیچکدام به يك نوزاد تعلیم داده نمی شوند. هوش فطری شما در حقیقت سازنده بدن سالم شماست، اگر وسایل کافی مثل انرژی یا مواد لازم برای این سازنده فراهم نباشد، سلامت بدست نخواهد بود.

جابجائی مهره ها یا اختلال حرکتی بین مهره ای (vertebral subluxation or biomechanical intersegmental dysfunction)

در دنیای ما، عملکرد بدن انسان همیشه به بهترین نحو ممکن نمی باشد. مغز به سلولهای بدن پیام می فرستد و به آنها دستور می دهد که در نقاط معین بدن چه اعمالی باید صورت گیرد. این پیام ها در سیستم پیچیده ای از اعصاب منتقل می شوند. در راه انتقال آنها می توانند تداخل کنند یا ممکن است مسیر انحرافی را طی کنند و یا در طی مسیر دچار کندی سرعت شوند و یا حتی راه خود را گم کنند. بیشتر این تداخلات در طول ستون فقرات رخ می دهد که در حقیقت مرکز فرماندهی سیستم اعصاب می باشد.

تمامی اعصاب که از مغز خارج می شوند در طول کانال ستون فقرات که از مهره ها تشکیل شده اند. رد می شوند. در طول مسیرشان شاخه های اعصاب از سوراخهایی که در طول ستون فقرات وجود دارند خارج می شوند تا به مقصد نهایی خود برسند. گاهی اوقات يك یا چند مهره ممکن است از جای خود جابجا شده که ما این عارضه را subluxations یا (BTD) می نامیم. هنگامی که این جابجایی مهره اتفاق می افتد روی راه عبور عصب اثر گذاشته و آنرا تنگ می کند و در نتیجه جریان عصبی باعث می شود که بدن پیام درست را از مغز دریافت نکرده و کارایی نرمال خود را از دست بدهد. بطور مثال وقتیکه يك ویروس بیماری را به بدن حمله می کند، هوش فطری و ذاتی بدن شروع به فعالیت کرده و خود را برای مبارزه آماده می سازد و این اغلب به معنای اینست که در بدن درجه حرارت بالا می رود که تب بتواند به جنگ این متجاوز برود. اگر چنانچه اعصاب تحت فشار بوده و انتقال پیام عصبی دچار اختلال باشد و بدن کارایی لازم را دارا نباشد، توانایی بدن برای مبارزه با عفونت تضعیف خواهد شد.

مشاوره کایروپراکتیک (Chiropractic consultation)

معمولاً ویزیت اولیه دکتر کایروپراکتیک علاوه بر مشاوره و معاینه کامل ستون فقرات می باشد. دکتر کایروپراکتیک از ناحیه ستون فقرات شما معاینه کامل بعمل می آورد تا قادر باشد اختلالات بیومکانیکی یا جابجائی ها subluxations را تشخیص دهد.

ممکن است برای تشخیص کاملتر از وسایل و متدهای مختلفی استفاده شود. تمامی این تکنیکهای مختلف معاینه که توسط دکتر کایروپراکتیک استفاده می شود بدون خطر، درد و عوارض می باشد.

علائم اختلالات بیومکانیکی و نامیزانی و کجی ستون فقرات در رادیوگرافی نمایان می شوند، در حالیکه ضایعات بافتها، اعصاب عضلات و دیسکها می توانند دیده نشوند. برای تشخیص بیشتر از MRI، ترموگرافی، E.M.G و سی تی اسکن، نیز استفاده می شود.

گزارش یافته ها (Report of findings)

پس از معاینه کامل، دکتر کایروپراکتیک تشخیص خود را به شما ارائه خواهد داد. در صورت داشتن عارضه بیومکانیکی و یا جابجائی subluxation دکتر آنرا با شما در میان گذاشته و میزان و خامت آنرا نیز توضیح خواهد داد.

دکتر شما در مورد چگونگی عارضه با شما صحبت کرده و برنامه درمانی که لازم می باشد را برایتان طراحی خواهد کرد. این برنامه درمانی می تواند شامل تنظیم ستون فقرات، ورزشهای مخصوص و یا تغییر در سیستم روزمره زندگی باشد.

کار دکتر کایروپراکتیک درمان علائم نمی باشد بلکه وظیفه آنها یافتن علت بیماری که همان جابجائی subluxation است و اصلاح آن می باشد.

در مراحل اولیه درمان، ممکن است چندین جلسه درمانی پیاپی نیاز باشد و در صورت بهبود، تعداد این جلسات کاهش یافته و برای بیمار در این مرحله برنامه حفظ و نگهداری سلامت در نظر گرفته می شود.

نباید انتظار داشت که جابجائی مهره ها (subluxations) فقط در چند جلسه درمان شوند. برای اطمینان از اینکه ستون فقرات به حالت درست خود بازگشته و تمام مهره ها در جای مناسب خود قرار دارند و عضلات و تاندونها نیز بدرستی عمل می کند، بایستی دکتر کایروپراکتیک به تعداد جلسات کافی روی بیمار کار کند.

در درمان کایروپراکتیک سه مرحله متفاوت موجود می باشد. مرحله اول فاز درمان فشرده می باشد. در این مرحله هدف دکتر کاهش استرس ناشی از تخریب در ستون فقرات و سیستم اعصاب می باشد. مرحله دوم، فاز دوباره سازی نام دارد که در این مرحله در يك خط قرار گیری تنظیم ستون فقرات انجام شده، اما هنوز باید ستون فقرات کنترل شده قوی تر شده و قادر باشد که مدت زمان طولانی تری در شرایط مناسب باقی بماند. مرحله سوم، فاز سلامت نام دارد. در این مرحله است که دیگر ستون فقرات به اندازه کافی قوی شده که قادر باشد در حالت میزان باقی بماند. این مرحله شبیه برنامه مرتب چک آب چشم هایتان توسط چشم پزشک یا چک آب دندانهایتان توسط دندانپزشک می باشد.

The adjustment

مهمترین و حساسترین قسمت کار دکتر کایروپراکتیک adjustment می باشد. adjustment ستون فقرات یک مانور تخصصی می باشد که توسط دکتر کایروپراکتیک روی ستون فقرات یا اندامها انجام می شود تا اصلاح جابجایی مهره ها subluxation و درمان اختلال حرکتی را برای بدن امکان پذیر سازد. برای adjustment کردن ستون فقرات طرق متفاوتی وجود دارد. اصولاً دکتر برای انجام یک adjustment دقیق از دستايش یا وسیله ای که مخصوصاً برای این منظور طراحی شده استفاده می کند. پس از سالها تحصیل و آموزش در این رشته، هر دکتر کایروپراکتیک برای خود متدها و روش های خاصی را انتخاب کرده و در انجام آنها ماهر و زبردست شده است. روش انتخاب شده توسط دکتر بستگی به سن، سایز بیمار و همچنین چگونگی عارضه ستون فقرات دارد.

بیمار پس از گرفتن درمان adj، احساسی از راحتی و آرامش را خواهد داشت که ممکن است از یک روز تا یک هفته ادامه یابد.

اغلب بیماران پس از گرفتن درمان adj خواب راحتتر و احساس انرژی بیشتر را تجربه می کنند. بعضی بیماران حتی پس از جلسه اول درمانی اظهار می دارند که علائم درد و ناراحتیشان رفع شده در حالیکه بعضی دیگر هیچگونه پیشرفت سریعی را حس نمی کنند. اگر پس از جلسه اول هیچگونه بهبودی حس نکردید، ناپستی ناامید شوید، مطمئناً بهبود داخلی در حال پیشرفت می باشد که معمولاً در ابتدا شما متوجه آن نمی باشید. احتمال کوفتگی عضلات پس از adj وجود دارد، درست مثل حس پس از ورزش نسبتاً سنگین. این حالت همیشه موقتی بوده و به آرامی از بین می رود.

Time to Heal

یکی از سئوالات اولیه ای که بیشتر بیماران کایروپراکتیک می پرسند اینست که: این برنامه درمانی تا چه زمانی بطول می انجامد؟

این سئوالی است که معمولاً از دکتر طب پرسیده نمی شود. پاسخ اینست که از دکتر کایروپراکتیک نمیتوان انتظار داشت مشکلاتی را که در طول سالها بوجود آمده و روی هم جمع شده در یک ویزیت درمان کند.

دکتر شما سعی خواهد کرد که با بررسی مشکل و برنامه ریزی برای درمان آن، طول درمان را برای شما تخمین بزند و این بستگی به سه مسئله دارد:

اولاً: دکتر شما بایستی نتایج آزمایشات و معاینات شما را بررسی کند.

دوماً: طول درمانی که معمولاً برای بیمارانی با مشکل مشابه شما موثر واقع شده بررسی می شود.

سوماً: شرایط خاص شما نیز از قبیل سن، و خامت عارضه، سلامت عمومی، فاکتورهای ژنتیکی، استرسهای عاطفی و رژیم غذایی، بایستی در نظر گرفته شود.

تحصیلات کایروپراکتیک (Chiropractic education)

قبل از قبولی در این رشته، دانشجویان بایستی دوره ای از تحصیلات دانشگاهی (حداقل ۴ سال) را در رشته های مربوطه گذرانده باشند.

در صورت قبولی در این رشته، ۵ سال دوره کایروپراکتیک بایستی گذرانده شود. بعلاوه حضور در کلاسهای تئوری و عملی، هر دانشجو بایستی دوره خود را نیز بگذراند. که در آن زیر نظر مستقیم استادان تخصص خود، به مداوای بیماران می پردازند.

در دوره بعدی آن معمولاً دانشجویان در بیمارستانها یا مطبها و کلینیکهای کایروپراکتیک زیر نظر متخصصین انجام وظیفه می کنند. در ایالات متحده ۱۸ دانشگاه و در ۶ کشور دیگر ۸ دانشگاه کایروپراکتیک وجود دارد.

انجمن تحصیلات کایروپراکتیک (the council of chiropractic education (CCE یک مرجع قانونی می باشد که مسئولیت آن معتبر شناختن دانشگاههایی است که شرایط آن را داشته باشند. این انجمن در سطح بین المللی بخوبی شناخته شده می باشد. تنها دانشجویانی که از دانشگاههای تأیید شده توسط این انجمن فارغ التحصیل شده باشند اجازه دارند که در امتحانات مورد تخصصی کایروپراکتیک شرکت کنند.

برای دریافت درجه دکتر، تمام دانشجویان موظف بودند در حدود ۱۰۰۰ ساعت کارآموزی در کلینیک تخصصی کایروپراکتیک را گذرانده باشند.

دکتران کایروپراکتیک همچنین دوره های آناتومی، تغذیه، تکنیکها و تفسیر رادیوگرافی و MRI را نیز می گذرانند. پس از فارغ التحصیلی و قبل از شروع به کار، دکتر کایروپراکتیک بایستی در امتحان مورد که شامل چهار امتحان (سه امتحان کتبی و یک تست عملی) می باشد، شرکت کنند.

در مرحله اول امتحانات کتبی، علوم پایه، در مرحله دوم و سوم تشخیص کلینیکی و در مرحله چهارم دانش و مهارت عملی فرد تحت آزمایش قرار می گیرد. علاوه بر این در امتحان عملی و مصاحبه اختصاصی که توسط مورد انجام می شود، توانایی دکتر برای انجام وظایفش در کلینیک محک زده می شود.

در چه مواردی بایستی به دکتر کایروپراکتیک مراجعه کنم؟ (Why should I visit a chiropractic office?)

مشکلات دیسک (Disc problems)

بیماری دیسک کمر از جمله مواردی است که میتوان به دکتر کایروپراکتیک مراجعه نمود.

دیسکهای ستون فقرات دارای خون سازی ضعیفی می باشند و برای دریافت مواد مغزی و دفع مواد زائد، دیسکها وابسته به گردش مایع مفاصل می باشند. اگر به هر دلیلی ستون فقرات حرکت طبیعی خود را از دست بدهند و این گردش مواد مختل شوند، سلامتی دیسک به خطر می افتد. یک دیسک سالم، درست مانند یک اسفنج خیس، قابل انعطاف می باشد و یک اسفنج خشک سخت و محکم بوده و می تواند براحتی ترک بر دارد و این علت آغاز اغلب مشکلات دیسکی می باشد.

محدوده حرکت یا (سر خوردن) (slip) دیسکها بر خلاف تصور معمول، بسیار کم می باشد و علت آن طرز قرارگیری و اتصال دیسکها به مهره بالایی و پائینی خود می باشد.

به همین علت ضربه و صدمه به ستون فقرات می تواند باعث تورم، فتق و یا بدتر از همه باعث پارگی دیسک شود. این عارضه می تواند بسیار دردناک بوده و باعث فشار بر روی نخاع و ریشه های اعصاب شود.

کار دکتر کایروپراکتیک در این زمینه کمک به بازگرداندن حرکت و قرارگیری بهتر مفاصل ستون فقرات می باشد. عملکرد بهتر ستون فقرات به کاهش تورم و التهاب کمک کرده و در نتیجه پروسه آهسته التیام بافت اطراف آغاز شود.

دیسک یک بالشتک غضروفی است که لایه هایی از بافت فیبری آنرا متشکل نگاه داشته است. هر دیسک بعنوان یک اتصال دهنده، جدا نگهدارنده و گیرنده ضربه برای ستون فقرات عمل می کند. در حالت سلامت، این دیسکها هستند که کمک به چرخش و خم شدن بدن می کنند.

اختلال حرکتی بین مهره ای (Biomechanical intersegmental dysfunction)

۱) سگمنت های بالا و پائین: (به مجموعه دو مهره و دیسک بین آنها و مفاصل و رباطهای مربوطه یک سگمنت segment گفته می شود) اگر یک سگمنت بدرستی عمل نکند، استرس ناشی از آن به سگمنت های متصل به آن وارد شده و منجر به اختلال حرکتی شدیدی می شود.

۲) اختلال سگمنتی می تواند باعث جابجایی مرکز ثقل طبیعی ستون فقرات شود. این جابجایی خود باعث فشار روی مهره و دیسک شده که در طولانی مدت باعث بیماری تخریب کننده دیسک شود.

(degenerative disc disease)

۳) اختلال در عملکرد دو سگمنت به روی محدوده حرکتی نرمال آنها اثر گذاشته و همین باعث اختلال در دریافت مواد تغذیه ای توسط دیسک شده و در نهایت باعث تخریب زودرس دیسک میشود.

۴) اختلال مزمن در عملکرد سگمنتال می تواند باعث ناراحتیهای دیسکی (discopathy) و در نتیجه درگیری عصب (nerve entrapment) میشود.

درد کمر (Lower back pain)

بیشتر اعصابهای حس درد ستون فقرات از مفاصل بین مهره ای یعنی همان دو انگشت قفل شده بهم (interlocking fingers) در پشت هر مهره قرار دارند. سطح معمولاً صافی که این مفاصل روی آنها می چرخند، می توانند زیر و ناصاف و یا ملتهب و متورم شوند. در مورد درد کمر علتهای متفاوتی ممکن است دخیل باشند. طرز نشستن غلط و یا بلند کردن اشیاء با روش نادرست، خم شدن ناجور، ضربه و یا ناهنجاریهای ارثی ستون فقرات، هر کدام می تواند علت کمر درد باشند.

روش دکتر کایروپراکتیک کمک به بازگرداندن حرکت نرمال و پوزیشن طبیعی قسمتهای صدمه دیده ستون مهره ها از طریق تکنیکهای تخصصی (adj) می باشد.

سهولت و موفقیت بالای این روش با مدارک متعدد و تحقیقاتی بی شمار و به بسیاری بیماران کمک کرده است که از روشهای ریسکی درمانی اجتناب کنند.

عصب سیاتیک بزرگترین و طولانی ترین عصب بدن می باشد که قطر آن اندازه انگشت شست دستتان می باشد و در پشت پاهای شما قرار دارند.

هنگامیکه این اعصاب توسط التهاب و تورم بافت نرم مجاور آن تحت تأثیر قرار می گیرند و تحریک می شوند، دکترها آنرا معمولاً عارضه سیاتیک می خوانند.

یکی از علتهای اصلی درد سیاتیک اختلال حرکتی سگمنتال می باشد که این خود می تواند بعلت بیرون زدگی یافتن دیسک بین مهره ای بوجود آمده باشد.

ریشه عصب سیاتیک در قسمتی که از نخاع خارج می شود، می تواند به همین علت تحریک شده یا تحت فشار قرار بگیرد. نتیجه آن می تواند درد شدید تیر کشنده در یک یا هر دو پا باشد.

روش متداول در طب تجویز داروی ضد درد یا تسکین دهنده عضلات و یا فیزیوتراپی و در نهایت جراحی است. در حالیکه روش درمانی کایروپراکتیک استفاده از (adj) دقیق و کنترل شده برای برداشتن فشار از روی ساختمان ستون فقرات می باشد. سیاتیک هم مثل بسیاری دیگر از بیماریها که از ستون فقرات نشأت می گیرند، می تواند بخوبی به درمان کایروپراکتیک جواب دهد.

گردن درد (neck pain)

آیا گردن انحنای طبیعی خود را دارا می باشد؟ آیا راه عبور اعصاب از میان مهره ها آزاد و بدون مانع می باشد؟ آیا طرز قرار گرفتن سر در حالت تعادل و تراز (balance) می باشد؟ آیا شانه ها همسطح می باشند؟

بررسی این سئوالات و همچنین موارد دیگر همه به دکتر کایروپراکتیک کمک می کند که برنامه درمان بیمار را تعیین کند و ستون فقرات را به حالت اولیه نرمال باز گرداند.

دکتر کایروپراکتیک برای درمان گردن درد، ابتدا بدنبال علت اصلی آن می گردد. ابتدا تاریخچه کامل بیماری بررسی شده و سپس معاینه کامل صورت می گیرد. در این راه توجه بخصوصی به ساختمان و عمل مهره ها و چگونگی تأثیر آن بر روی سیستم اعصاب می شود.

سر درد (headaches)

یک علت معمول و غالباً نادیده گرفته شده سر درد، اختلال در عملکرد مهره های گردن و قسمت بالائی مهره های پشت می باشد.

هنگامیکه این مهره ها پوزیشن و حرکت نرمال خود را از دست می دهند اعصاب حساس منطقه و گردش خون (عروق) مربوط به سر می توانند تحت تأثیر قرار بگیرند. سر دردهای کوبنده (زق زق) می تواند در اثر کشیدگی یا التهاب اعصاب و بافت مربوط به این قسمت ایجاد شوند.

اگر تشخیص پس از یک معاینه کامل، محدود بودن حرکت مهره ها یا عدم انحنای نرمال ستون فقرات یا محدودیت مکانیکی مهره ها باشد، درمان کایروپراکتیک برای آن توصیه می شود و پس از یک توضیح کامل توسط دکتر کایروپراکتیک، بیمار برنامه درمانی خود که بطور انحصاری برای مشکل خاص او طراحی شده را دریافت خواهد کرد.

Whiplash

ضرباتی که در اثر رخدادهای ورزشی، لیز خوردن، زمین خوردن یا تصادفات اتومبیل وارد می شود همگی می توانند روی گردن و پشت تأثیر نامطلوب داشته باشند اغلب صدماتی را که در اثر چنین حوادثی بوجود می آیند، صدمات whiplash می نامند.

عدم ثباتی که در ستون فقرات و بافتهای اطراف آن در نتیجه این ضربات بوجود می آیند می تواند باعث سردرد، سر گیجه، دید تار، درد شانه ها، بازوها و دستها، محدودیت توانایی در خم شدن و یا چرخیدن و درد کمر شوند. از آنجائیکه

بدن سعی در مطابقت خود با این جریانات دارد، ممکن است علائم ناشی از این ضربات تا هفته ها و یا حتی ماهها بعد ظاهر شوند.

درمان کایروپراکتیک در چنین مواردی استفاده از تکنیکهای اختصاصی جهت نرمال کردن عملکرد ستون فقرات می باشد. پس از یک معاینه دقیق، یکسری از جلسات درمانی برای بازگرداندن حرکت و پوزیشن نرمال ستون مهره ها توسط دکتر کایروپراکتیک توصیه می شود. اگر بیمار بلافاصله پس از جراحی مراجعه کرده باشد، در اثر درمان التهاب بسرعت کاهش یافته و تشکیل بافت اسکار به حداقل خود میرسد.

Whiplash بطور معمول در مواردی بوجود می آید که به ماشین از پشت ضربه وارد شود و یا با یک جسم دیگر از جلو تصادف کند

کارلوس کاستاندا

کارلوس کاستاندا (۲۵ دسامبر ۱۹۲۵ پرو - ۱۹۹۸) نویسنده پرطرفدار آمریکایی کتابهای شمن باوری بود. دوازده کتاب وی که به ۱۷ زبان ترجمه گردیده و ۸ میلیون نسخه فروش داشته‌اند باعث ایجاد جنجال و توجه فراوان در میان علاقمندان به فلسفه و مردم شناسی گردیده‌اند. وی در بخش اول این کتب تجربیات خود را در ملاقات با فردی بنام دون خوان بازگو می‌کند. دن خوان یک سرخپوست مسن جنوبی است که در زمینه تصوف از نوع سرخپوستی به مقام استاد دست پیدا کرده است. تجربیات کاستاندا مشتمل بر اتفاقاتی است که خود آن‌ها را واقعیات غیرعادی می‌نامد. بخش دوم کتاب او شامل جمع‌بندی و تحلیل او از این وقایع است. کاستاندا یک محقق مردم شناس است و در ابتدای کار مانند بسیاری از انسانهای عادی که وقایع متافیزیکی را تجربه نکرده‌اند، در زمان مواجه شدن با این وقایع دچار نوعی حالات سردرگمی و در عین حال اعتماد می‌گردد. سوالات و پاسخ‌های ردوبدل شده بین او و دن خوان موبد این حالات می‌باشد. او پس از سه سال تعلیم در می‌یابد و قایمی که در زمان خلسه بر او می‌گذرد ریشه‌ای خارج از ذهن او دارد. کاستاندا پس از حدود پنج سال تعلیم در مواجه شدن با آخرین تجربه خود در این زمینه دچار ترس و وحشتی حاد می‌گردد. ترس کاستاندا از مواجهه با این واقعه او را از ادامه پیمودن مسیر به سوی مقامی که دن خوان آن را مقام مرد دانا می‌نامد باز می‌دارد. او خود علت سر باز زدن از ادامه تعلیمات را شکست از ترس عنوان می‌نماید. بسیاری از دوستان و نزدیکانش معتقدند کاستاندا دروغ‌گوست و در مورد از سر گذاردن تجربیات عرفانی اش مارا می‌فریبد برخی از شخصیت های واقعی که کاستاندا از آن به عنوان افراد حلقه خود یاد کرده ، مدعی اند هیچگاه شخصا دن خوان را ملاقات نکرده اند. همسر کاستاندا در کتابی که پس از مرگ شوهرش نوشت به نکته تکان دهنده ای اشاره کرد ، کارلوس جملات نغزی که این سو آن سو می شنید در کتاب هایش به زبان مرشد سرخپوستش دون خوان ماتئوس جاری می ساخت.

او می گوید یک بار جمله عالمانه ای که کودک خردسالش بر زبان رانده ، کاستاندا بی تغییر از قول دون خوان نقل کرده است . زندگی کاستاندا در نوجوانی و جوانی نشان می دهد او یک سرخورده هنری است. چندین سال زیر نظر استادان مشهور، مجسمه سازی و نقاشی آموخت، بی حاصل. سالهای آغازین دهه ۶۰ ، او ج گسترش هیپی گری است. مصرف مواد مخدر و اعتقاد به مذاهب کنونی از ارکان زندگی هیپی هاست. مخالفان کاستاندا معتقدند این سالها، فرصت طلایی است برای دانشجوی گمنامی چون او که محبوبیت و شهرتی که از راه هنر کسب نکرد، به دست آورد. «تعلیمات دون خوان» در ۱۹۶۸ منتشر شد.

همه آنچه می خواستند از توصیف تاثیرات گیاهان روان گردان تا تعلیم معنوی کهن، یکجا جمع شده بود. نام کاستاندا سر زبان ها افتاد. وقتی نهضت هیپی گری از رونق افتاد کاستاندا نیز کتاب سومش « سفر به دیگر سو » را با مقدمه ای در ممت مواد مخدر آغاز می کند ؟ او می گوید مصرف گیاهان روان گردان در آیین سلوک تولتک ها نقشی ندارد و تجویز این داروها از سوی دون خوان طی سالهای اخیر تنها به قصد در هم شکستن ذهنیت منطقی او بوده است. با این حال خرده گیران با تکیه بر همین چرخش دیدگاه و تغییر سمت و سوی اخلاقی، کاستاندا را عوام فریبی می دانند که از قضا موج سوار خوبی هم هست و می تواند با تکیه بر دانش مردم شناسی اش به فراخور حال و روز و زمان ، چیزی از انبان عرفان سرخپوستی به خیل مشتاقان عرضه کند. حتی نامگذاری کتاب های او را با غرض و مرض می دانند. چنانکه چهارمین کتاب کاستاندا که چندی پس از رسوایی واترگیت و التهابات سیاسی آن دوران منتشر شد « افسانه های قدرت » نام داشت. سال ۱۹۹۸ ، زمان پایکوبی منتقدان سرسختش بود، کارلوس کاستاندا نه به ناوال پیوست، نه جاودان ماند... او در آوریل ۹۸ بر اثر سرطان کبد مرد.

سالک...وشاید سرنخ اشتباهی را دنبال کرده ایم اگر در پی این باشیم که : آیا دون خوان وجود خارجی داشته کاستاندا واقعا با گرگها صحبت می کرده؟ یا در ذکر منابعش امانت به خرج داده است؟ کاملاً محتمل است او با شم نویسندگی وقایع تخیلی را به تجربیات حقیقی اش افزوده باشد. اما نباید اجازه دهیم بدیهیم این نکات گمراهان کند و از درک میراث کاستاندا غافل بمانیم.

تمام کسانی که بدون پیش زمینه در معرض آثار کاستاندا واقع می شوند معترضند. دست کم جهان بینی که کاستاندا از آن میگوید نمی تواند حاصل تخیل یک انسان باشد. نظام عرفانی ناوالیسم، دقیق، کامل و خود بسنده است. و در عین حال همانندی های غیرقابل انکاری با بسیاری از نگرش های متافیزیکی ادیان و مذاهب دیگر دنیا دارد. بسیاری، از تطابق نگرش سرخپوستان تولتک با یافته های فیزیک معاصر شگفت زده شده اند. شاید ذکر مثالی بد نباشد: اعتقاد ساحران به « بی عملی » و نتیجه آن « دیدن» بسیار به « بی فکری » و « ساتوری » ن نزدیک است. دون خوان

بارها تاکید می‌کند: شکل عینی جهان حاصل توصیف و تصورات ماست به محض دگرگونی این توصیف، جهان را همان گونه که هست خواهیم دید.

فریتوف کاهرا در کتاب مشهورش تائوی فیزیک (که مدخلی است به شباهت شناسی فیزیک نوین و اشراق شرقی) می‌نویسد: « ناظر انسانی آخرین حلقه زنجیر روند مشاهده را تشکیل می‌دهد و خواص هر شی‌ای را فقط می‌توان برحسب تأثیر اشیا بر روی ناظر و تأثیر ناظر بر روی اشیا تفهیم کرد و این بدان معنی است که مدل و نمونه کلاسیک یک توصیف واقعی طبیعت، دیگر دارای اعتبار نیست و هنگامی که با ماده اتمی سروکار داریم، افتراق دکارتی بین من و جهان، بین ناظر و منظور نمی‌تواند عملی باشد.

سیاهه این قبیل همانندی‌ها بلند بالاست. « هانس ا. الریش » در کتاب « از استاداکارد تا کارلوس کاستاندا » به شرح دقیق این همانندی‌ها می‌پردازد.

« کوروالان » تنها کسی که ظاهراً موفق شده با کاستاندا مصاحبه کند درباره آن کتاب گفته است: « ظاهراً روح غربی برای قیاس و نتیجه‌گیری تربیت شده و تا پدیده‌ای گنگ و معمای را که در نگاه اول استنتاج پذیر نیست در شبکه‌ای از ارتباط‌ها نیندازد و بدینسان آن را دیدنی نسازد، راضی نمی‌شود».

شاید کاستاندا بدش نمی‌آمد ما ذره بین به دست بگیریم و مدام از خود بپرسیم « کجاش واقعی است؟ کجاش غیرواقعی است؟ » و آنقدر بپرسیم تا نفس سوالات بی‌رنگ شود، کلمات اضافه‌اش بریزد و این پرسش شگفت‌انگیز باقی بماند: واقعی چیست؟ غیرواقعی چیست؟ امروز شاید تب کاستاندا نزد کسانی که می‌خواستند از شهرت او، قبایلی هم برای خود بدوزند، سرد شده باشد.

اما زمانی که دیگر برایمان اهمیتی نداشته باشد او به ناول پیوست یا در رختخوابش مرد، لحظه‌ای که یاد می‌گیریم آن ۹ کتاب جادویی را چطور بخوانیم، و جهان آثارش به سوراخ کلید آلیس در سرزمین عجایب تبدیل شود و فهمیدیم آن سویی دیوار، جهان دیگری هم هست، آن وقت متوجه خواهیم شد « بصیرت » و « بینشی » که کاستاندا می‌تواند ببخشد، نه مرده است... نه مردنی است.

منبع: mavara.co.cc